



Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



Przetłumaczono z angielskiego

**WP2A1 Badanie postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego
samopoczucia i zdrowia psychicznego**

Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347

Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego
uczniów i nauczycieli / HAS,

Erasmus+



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Tytuł „Badanie postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrostanu i zdrowia psychicznego”

Tekst Copyright © Autorzy:

Petya Sabeva
Krasimira Petkova
Angelina Dencheva
Olesya Stancheva
Joanna Komorek
Jan Wiśniewski
Monika Sujka
Pavlos Carrera

Recenzent:

Prof. D.Sc. Valeri Stoyanov jest profesorem, doktorem psychologii, prodziekanem VVMU i kierownikiem laboratorium psychofizjologicznego.

O autorach:

Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii:

Petya Sabeva, psycholog, ekspert

Krasimira Petkova, psycholog, ekspert

Hristo Botev School, Bułgaria:

Angelina Dencheva, ekspert

Olesya Stancheva, ekspert

Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu (WSBINOZ), Polska:

Joanna Komorek, ekspert

Jan Wiśniewski, ekspert

Monika Sujka, ekspert

Centrum Badań i Rozwoju IMS, prywatna szkoła IMS, Cypr:

Pavlos Carrera, dyrektor IMS Research Center, Cypr;

Copyright © Wydawca: Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Warna, Bułgaria, 2024, ISBN 978-619-7781-00-7 (wydanie drukowane), ISBN 978-619-7781-01-4 (e-book, PDF)

Niniejsze „Badanie postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego” zostało opracowane w ramach projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS, Erasmus+ i jako taki produkt jest rozpowszechniany bezpłatnie. Materiał można kopiować, pobierać lub drukować treści na własny użytek, a także włączać fragmenty tej książki do własnych dokumentów, publikacji, prezentacji, blogów, stron internetowych i materiałów dydaktycznych, pod warunkiem odpowiedniego uznania autorów i wydawcy za źródło i właścicieli praw autorskich. Wszelkie wnioski o publiczne lub komercyjne wykorzystanie i prawa do tłumaczenia należy przesyłać na adres aypbvarna@gmail.com.



Treść

I. Informacje o projekcie	4
II. Wprowadzenie	6
III. Metodologia, struktura i etapy badania	9
1. Proces i etapy badań.....	9
2. Opis grup docelowych	11
3. Struktura badania i metodologia.....	15
4. Etapy i elementy tworzenia kwestionariuszy	16
5. Struktura kwestionariuszy	20
IV. Dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne w szkole - charakter i znaczenie	22
V. Negatywny wpływ kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i dobrostan uczniów	25
1. Izolacja społeczna	25
2. Pogorszenie stanu zdrowia fizycznego	31
3. Pogorszenie stanu zdrowia psychicznego	36
4. Zmniejszona koncentracja, motywacja i wyniki w nauce.....	42
VI. Negatywny wpływ kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i samopoczucie nauczycieli.....	47
1. Wypalenie zawodowe i stres	47
2. Izolacja społeczna	52
3. Nieefektywna komunikacja.....	56
4. Kwestie zarządzania czasem	61
5. Pogorszenie samooceny, motywacji i zdolności do pracy	666
VII. Analiza wyników ankiety dotyczącej postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji kształcenia na odległość.....	733
1. Analiza wyników ankiety przeprowadzonej wśród studentów	733
1.1. Analiza wyników z Bułgarii.....	73
1.2. Analiza wyników z Polski.....	85
1.3. Analiza wyników z Cypru.....	94
1.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru.....	1044
2. Analiza wyników ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli	119



2.1. Analiza wyników z Bułgarii.....	119
2.2. Analiza wyników z Polski.....	1322
2.3. Analiza wyników Cypr	1444
2.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru.....	15656
3. Analiza wyników ankiety wśród organizacji szkoleniowych/edukacyjnych spoza partnerstwa	1744
3.1. Analiza wyników z Bułgarii.....	174
3.2. Analiza wyników z Polski.....	1811
3.3. Analiza wyników z Cypru.....	188
3.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru.....	194
VIII. Wnioski i zalecenia	205
1. Potwierdzenie hipotezy badawczej 1	205
2. Potwierdzenie hipotezy badawczej 2.....	209
3. Wnioski i zalecenia dla Bułgarii.....	21616
4. Wnioski i rekomendacje dla Polski	222
5. Wnioski i zalecenia dla Cypru.....	228
IX. Bibliografia.....	233
X. Załączniki	244
Załącznik 1: Kwestionariusz do oceny postaw studentów w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość	244
Załącznik 2: Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji nauczania na odległość	2466
Załącznik 3: Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa oceniający konsekwencje kształcenia na odległość dla uczniów i nauczycieli	2488



I. Informacje o projekcie

Niniejszy dokument jest częścią projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 „Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS” program Erasmus +, przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Czas trwania projektu: 01/11/2022 - 31/10/2024 (24 miesiące).

Organizacja koordynująca: Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Warna, Bułgaria

Organizacje partnerskie: Hristo Botev School, Bułgaria; IMS Private School, Cypr; oraz WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (WSBINOZ), Polska.

Misją projektu jest modernizacja i wzmocnienie zdolności systemu edukacji i szkoleń do sprostania głównym wyzwaniom współczesnego świata, poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dobrego samopoczucia (w tym nauczycieli/trenerów i uczniów/trenerów), promowanie kompetencji społecznych, obywatelskich oraz międzykulturowych oraz dialogu międzykulturowego. Misja ta jest realizowana poprzez rozwój produktów zgodnie z indywidualnymi potrzebami zarówno uczestników, jak i trenerów oraz szkół partnerskich na poziomie organizacyjnym.

Celem projektu jest również pomoc w radzeniu sobie z niekorzystnymi warunkami uczenia się spowodowanymi trudnościami w nauce online, dystansem społecznym i brakiem aktywności. Koncentruje się na poprawie podstawowych umiejętności jako warunku wstępnego zapobiegania przedwczesnemu kończeniu nauki, w tym w grupach szczególnie wrażliwych.

Główne cele projektu to:

- Zwiększenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, bezpieczeństwa i zarządzania zagrożeniami psychospołecznymi;
- Przewyciężenie konsekwencji izolacji społecznej i braku aktywności;
- Przewyciężanie i zapobieganie stresowi i trudnościom w uczeniu się i nauczaniu online/na odległość;
- Zwiększenie motywacji uczniów do nauki;
- Poprawa zdrowia psychicznego i samopoczucia nauczycieli i uczniów;
- Zwiększenie motywacji do nauczania i rozwoju zawodowego nauczycieli;



- Zapewnienie możliwości rozwoju zawodowego i osobistego, zwiększenie potencjału zawodowego i podstawowych umiejętności nauczycieli i innych pracowników oświaty;
- Większa skuteczność działań na rzecz grup szczególnie wrażliwych w zakresie edukacji na rzecz włączenia społecznego i różnorodności;
- Tworzenie grup wzajemnej pomocy i interwencji;
- Promowanie wspólnych wartości, zaangażowania obywatelskiego i uczestnictwa.



II. Wprowadzenie

Obecny produkt WP2A1 „Badanie postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrostanu i zdrowia psychicznego” został opracowany w wyniku współpracy w dziedzinie edukacji przez ekspertów z Bułgarii, Polski i Cypru w ramach projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 „Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli/HAS”, finansowanego przez program Erasmus + w ramach Akcji Kluczowej 2, Sektor Edukacji Szkolnej.

Wyniki uzyskane z badań zostaną zaprezentowane i omówione podczas kolejnego działania projektu - WP2A2 Wydarzenia, okrągłe stoły i warsztaty z ekspertami. Główną grupą docelową tego działania są partnerzy konsorcjum (późniejsi mentorzy), uczniowie i nauczyciele, specjaliści oraz inni zainteresowane osoby. Ponadto badania WP2A1 posłużą jako podstawa do opracowania kolejnego produktu **projektu WP2A3 „Metodologia wspierania dobrostanu i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli”**, który będzie zawierał ważne narzędzia, moduły i programy na ten temat. Materiał ten posłuży również jako podstawa do opracowania produktów **WP3A1-Badanie potrzeb i ocena mocnych stron HR w organizacjach edukacyjnych, WP3A2-Strategia planowania rozwoju zawodowego pracowników zgodnie z indywidualnymi potrzebami oraz WP3A3- Program szkoleniowy dla pracowników organizacji edukacyjnych. Jak zwiększyć możliwości pracowników.**

O **potrzebie** opracowania badania **WP2A1** zdecydował fakt, iż w krajach partnerskich – Bułgarii, Polsce i na Cyprze wciąż brakuje tak szczegółowych badań, co przełożyło się na motywację do opracowania tego produktu w ramach projektu. Ze względu na stosunkowo niedawny okres pandemii COVID-19 i uczenia się na odległość, istniejące badania, które koncentrują się na postawach nauczycieli, uczniów i organizacji szkoleniowych w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji nauczania na odległość, są nadal ograniczone i niewystarczające. Istnieje znaczna potrzeba przeprowadzenia takich badań, ponieważ brak odpowiednich danych na ten temat w krajach partnerskich może przyczynić się do niedostatecznego przygotowania zarówno uczniów, jak i nauczycieli w zakresie uczenia się i nauczania na odległość, jeśli sytuacja powtórzy się w przyszłości.



Głównymi **grupami docelowymi**, które skorzystają z badań WP2A1 pod względem zwiększonej wiedzy na temat konsekwencji uczenia się na odległość, są:

- uczniowie w wieku 7-20 lat;
- nauczyciele ze szkół i uniwersytetów oraz innych ośrodków edukacyjnych;
- pracownicy szkoły/uczelni niebędący nauczycielami;
- inny personel: eksperci, doradcy, doradcy pedagogiczni, psychologowie;
- eksperci pracujący z uczniami, rodzicami i nauczycielami;
- organizacje rządowe i pozarządowe, szkoły i uniwersytety, instytucje, partnerzy społeczni, gminy, decydenci, organizacje młodzieżowe i sportowe, firmy itp.

Wskazane główne **cele** WP2A1 "Badania nad postawami uczniów i nauczycieli w zakresie dobrostanu i zdrowia psychicznego" są następujące:

- Zbadanie nastawienia uczniów, nauczycieli i organizacji szkoleniowych do dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego (poprzez ankietę zawierającą kwestionariusze opracowane specjalnie dla trzech grup docelowych);
- Ocena negatywnych konsekwencji uczenia się/nauczania na odległość dla studentów, nauczycieli i organizacji szkoleniowych;
- Zapewnienie analizy konsekwencji, a także ważnych informacji dotyczących ich przewyższania i zapobiegania im;
- Dostarczenie kompleksowego, aktualnego raportu koncentrującego się na czynnikach społecznych, ekonomicznych, politycznych, technologicznych, regulacyjnych / prawnych i środowiskowych.

Oprócz głównych celów, moduł WP2A1 ma następujące **zadanie** - nadążanie za globalnymi innowacyjnymi trendami poprzez wielopoziomową strukturę analizy na następujących poziomach:

- analiza sektorowa na poziomie makro (podejście wertykalne);
- mezopoziom: skupienie się na instytucjach (organizacjach);
- poziom mikro: pracownicy i studenci.



W oparciu o wstępne badania na ten temat przeprowadzone przez ekspertów z organizacji partnerskich dotyczących potrzeb grup docelowych i negatywnego wpływu kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie uczniów i nauczycieli na całym świecie, uwzględnione w strukturze niniejszej analizy w formie wstępnego badania materiałów wtórnych (patrz [III](#) i [IV](#)) oraz zgodnie z celami pakietu badawczego WP2A1 opisanymi powyżej, **nakreślono dwie główne hipotezy badawcze:**

- Hipoteza 1: W okresie nauki online/na odległość uczniowie i nauczyciele doświadczyli pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.
- Hipoteza 2: W okresie nauki online/na odległość uczniowie i nauczyciele doświadczyli odpowiednio obniżonego poziomu wyników w nauce/zawodowych.

Aby ocenić obie hipotezy, wykorzystaliśmy kwestionariusze skierowane do dwóch grup docelowych, uczniów i nauczycieli, a także do organizacji edukacyjnych. Za pomocą kwestionariuszy zbadaliśmy obecność zmian / pogorszenia w okresie edukacji zdalnej w szeregu czynników, które bezpośrednio wpływają na zdrowie, dobre samopoczucie i zdolność do pracy badanych grup.

Aby ocenić pierwszą hipotezę, uwzględniliśmy pytania dotyczące poczucia izolacji społecznej, stresu, niepokoju i drażliwości, poczucia własnej wartości, a także aktywności ruchowej, zdrowego odżywiania itp. Aby ocenić drugą hipotezę badawczą, która dotyczy zdolności do pracy szkolnej i zawodowej, zbadaliśmy zmiany w okresie nauki online w zakresie motywacji i satysfakcji z pracy, komunikacji w procesie uczenia się, poziomu uwagi i wyników w nauce osiągniętych przez uczniów, a także innych czynników determinujących zdolność do pracy grup docelowych.



III. Metodologia, struktura i etapy badania

1. Proces i etapy badań

Metodologia badania WP2A1 łączy w sobie dwa główne podejścia: badanie źródeł wtórnych i badanie kwestionariuszowe, które obejmuje zastosowanie trzech oddzielnych kwestionariuszy skierowanych do uczniów, nauczycieli i organizacji edukacyjnych. Podejście to pomaga nam nakreślić strukturę i etapy badania WP2A1, wyróżniając dwie odrębne fazy, a mianowicie:

- **Badania źródeł wtórnych**

Jest to metoda, która bada dane z już istniejących dokumentów/materiałów i wcześniejszych badań (dane wtórne) w celu zebrania informacji na określony temat. W tym przypadku badania źródeł wtórnych przeprowadzone przez wszystkie organizacje partnerskie z Bułgarii, Cypru i Polski mają na celu określenie:

- 1) Negatywnego wpływu kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i dobrostan uczniów, w tym czynniki społeczne, czynniki zdrowia fizycznego, czynniki zdrowia psychicznego; zmniejszoną koncentrację, motywację i osiągnięcia w szkole oraz
- 2) Negatywnego wpływu kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i samopoczucie nauczycieli, w tym wypalenie zawodowe i stres, izolację społeczną, nieskuteczną komunikację, problemy z zarządzaniem czasem, wpływ na samoocenę, motywację i zdolność do pracy.

Etap badania źródeł wtórnych i analiza wyników już przeprowadzonych globalnych badań na temat edukacji zdalnej w czasie pandemii COVID-19, a także jej wpływu na uczących się oraz edukatorów ma kluczowe znaczenie. Stanowi on podstawę do sformułowania hipotez badawczych, wspiera opracowanie modelu prowadzenia badań empirycznych oraz wybór narzędzi do zbierania informacji empirycznych wśród grup docelowych. Na podstawie wspólnego przeglądu, w ramach analizy dokumentacji, partnerzy nakreślili dwie hipotezy badawcze i określili szczegółowy zakres i strukturę kwestionariuszy, które następnie zostały zastosowane do każdej z trzech grup docelowych, odpowiednio - uczniów, nauczycieli / trenerów oraz instytucji szkoleniowych / edukacyjnych.



W związku z tym pytania zawarte w ankiecie dla uczniów dotyczą takich tematów, jak emocje uczniów i ich postawy przed, w trakcie i po pandemii COVID-19, doświadczany stres, poziom uwagi podczas zajęć online, oceny szkolne, izolacja społeczna, poziom aktywności fizycznej i odżywiania, motywacja do nauki, relacje z nauczycielami i kolegami z klasy, obawy zdrowotne i inne.

Z drugiej strony, kwestionariusz dla nauczycieli koncentrował się na emocjach nauczycieli/trenerów i ich postawach przed, w trakcie i po pandemii COVID-19 oraz nauczaniu na odległość, doświadczanym stresie i wypaleniu zawodowym, izolacji społecznej, poziomie aktywności fizycznej, obawach o zdrowie, komunikacji z uczniami i współpracownikami, zarządzaniu czasem, poczuciu własnej wartości, motywacji do rozwoju zawodowego, jakości życia i innych ważnych obszarach.

Kwestionariusz dla organizacji edukacyjnych bada odczuwany stres i wypalenie zawodowe przez pracowników/nauczycieli/trenerów w organizacji w okresie kształcenia na odległość; odczuwany stres przez studentów/uczniów podczas kształcenia na odległość; doświadczany niepokój nauczycieli/trenerów, problemy w komunikacji i relacjach między obiema grupami; motywację do rozwoju zawodowego i uczenia się; zarządzanie czasem w kształceniu na odległość; wyniki w nauce; uwagę i chęć uczenia się przez studentów/uczniów podczas kształcenia na odległość i inne.

- **Badania ankietowe**, w tym kwestionariusze dla studentów, nauczycieli i organizacji szkoleniowych

Badania ankietowe to „zbieranie informacji od wybranej grupy osób poprzez ich odpowiedzi na pytania” (Ponto, 2015). Na tym etapie wykorzystywane są ilościowe strategie badawcze (np. kwestionariusze z pytaniami zamkniętymi) i jakościowe strategie badawcze (np. pytania otwarte). Faza ta obejmuje opracowanie i zastosowanie trzech oddzielnych kwestionariuszy (dla studentów, nauczycieli i organizacji szkoleniowych) w celu oceny postaw grup docelowych w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość. Kwestionariusze są w dwóch wersjach: papierowej w języku angielskim, greckim, bułgarskim i polskim (języki partnerstwa), jak i w postaci formularza online (Google Forms) w języku angielskim.



Etap ten obejmuje opracowanie i dystrybucję trzech kwestionariuszy przedstawionych poniżej:

- **Kwestionariusz do oceny** nastawienia studentów do dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość (patrz Załącznik 1: [Kwestionariusz do oceny nastawienia studentów do dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#));
- **Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli wobec dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość**, patrz Załącznik 2: [Kwestionariusz do oceny nastawienia nauczycieli do dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#);
- **Kwestionariusz dla organizacji spoza partnerstwa** (takich jak organizacje szkoleniowe, organizacje młodzieżowe, organizacje edukacyjne itp., (patrz Załącznik 3: [Kwestionariusz dla organizacji spoza partnerstwa do oceny wpływu kształcenia na odległość na uczniów i nauczycieli](#)).

Wszystkie kwestionariusze zawierają pytania zamknięte (Tak/Nie), a także jedno pytanie otwarte na końcu każdego kwestionariusza w celu zebrania dodatkowych komentarzy oraz opinii.

2. Opis grup docelowych

W dziedzinie statystyki definicja próby to „podzbiór populacji, który służy do reprezentowania całej grupy jako całości” (Cherry, 2022). W badaniach z zakresu psychologii i nauk społecznych badanie każdego uczestnika danej populacji jest niepraktyczne i często niemożliwe, ponieważ liczba osób jest po prostu zbyt duża. W takim przypadku można zastosować różne rodzaje testowania w zależności od badanego zjawiska i zasobów dostępnych badaczom, którzy zbierają dane i analizują wyniki.

Badając ludzkie postawy i zachowania, naukowcy nie mogą uzyskać danych od każdej osoby na świecie - muszą wybrać małą grupę osób, która reprezentuje większe grono (w przypadku tego badania wybrano osoby z trzech oddzielnych grup - nauczycieli / edukatorów, studentów i organizacji szkoleniowych / edukacyjnych spoza partnerstwa). Rodzaj doboru grupy



testowej został starannie wyselekcjonowany, aby zapewnić, iż dokładnie reprezentuje ona większą grupę oraz odzwierciedla jej najważniejsze i istotne cechy. Jeśli rodzaj grupy testowej zostanie prawidłowo wybrany, uzyskane wyniki badania mogą skutecznie dostarczyć informacji na temat grupy jako całości poprzez analizę statystyczną (Cherry, 2022).

Jak wspomniano powyżej, w psychologii i badaniach nauk społecznych istnieją różne metody doboru grupy testowej (które są pogrupowane w dwa główne typy - próby probabilistyczne i nieprobabilistyczne). Do celów bieżącego badania wykorzystaliśmy praktyczny dobór, który jest rodzajem doboru nieprobabilistycznego. Wiąże się to z wyborem uczestników dostępnych dla badaczy, którzy zbierają dane, a następnie analizują wyniki. W naszym przypadku osobami wybranymi przypadkowo oraz grupami docelowymi naszego badania są: nauczyciele /wychowawcy i uczniowie z trzech organizacji edukacyjnych uczestniczących w projekcie „Zdrowie w szkole / HAS”- Szkoła Podstawowa „Hristo Botev” (Bułgaria), WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU - WSBINOZ (Polska) i IMS Private School (Cypr) oraz organizacje szkoleniowe / edukacyjne spoza partnerstwa, z którymi partnerzy są w kontakcie.

Badania, które opierają się na ochotnikach, są również przykładami przypadkowo dobranych uczestników (na przykład badanie psychologiczne przeprowadzone przez wydział psychologii uniwersytetu). Na potrzeby tego badania uczestnicy dobrowolnie zgodzili się wziąć w nim udział bez żadnego wynagrodzenia z naszej strony.

Chociaż ten sposób badania jest wygodny, wiąże się on jednak z kilkoma problemami. Po pierwsze, uczestnicy - wolontariusze mogą różnić się od osób niebędących wolontariuszami pod względem pewnych zmiennych, co znacznie utrudnia uogólnienie wyników na większą populację, a tym samym są one mniej reprezentatywne (Valliant & Dever, 2011).

W badaniu wzięliśmy pod uwagę możliwość wystąpienia błędu doboru grupy testowej (który definiuje się jako „błąd statystyczny, który występuje, gdy próba nie reprezentuje całej populacji danych”). Ponieważ testowanie zazwyczaj nie może obejmować każdej osoby w populacji (jest to niemożliwe, a ponadto jest niezwykle kosztowne i czasochłonne), ten rodzaj błędu może wystąpić i mieć negatywny wpływ na wyniki badań.

Aby znaleźć skuteczne rozwiązanie tego problemu dla bieżącego badania, wzięliśmy pod uwagę następującą zasadę - „im większy rozmiar próby, tym mniejszy poziom błędów testowania” (Lin, 2018). Jest to zasada, której przestrzegaliśmy w badaniu, w którym



uwzględniliśmy 150 uczniów (50 z każdej organizacji edukacyjnej), 150 nauczycieli / wychowawców (50 z każdej organizacji edukacyjnej) i 30 organizacji szkoleniowych / edukacyjnych spoza partnerstwa (10 dla każdego partnera). Zapewnia to, że grupa testowa jest wystarczająco duża, aby dokładnie uchwycić cechy większej zbiorowości. Jednak jedynym sposobem na całkowite wyeliminowanie możliwości błędu przy doborze grupy testowej jest zebranie danych z całej populacji, co w tym przypadku nie jest możliwe. W naszym badaniu staraliśmy się zminimalizować błąd wynikający z niedostatecznej liczby uczestników próbnej grupy poprzez zwiększenie tego grona.

W celu przeprowadzenia badań dotyczących postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość, uwzględniliśmy następujące bezpośrednie grupy docelowe:

- **Uczniowie w wieku 7-20 lat** z trzech instytucji edukacyjnych w krajach partnerskich - Bułgarii (Szkoła Podstawowa „Hristo Botev”), Polski (WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU - WSBINOZ) i Cypru (Prywatna Szkoła IMS), którzy dobrowolnie wzięli udział w badaniu i wypełnili kwestionariusz skierowany do uczniów w celu oceny ich postaw w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość. Zostali oni wybrani losowo bez uwzględnienia czynników dyskryminujących i chronionych, takich jak płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, pochodzenie, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), występowanie niepełnosprawności, czy to fizycznej, czy umysłowej, oraz inne cechy. Dla celów niniejszego badania studenci zostali poproszeni o podanie informacji na temat swojego wieku, płci oraz miasta i kraju, z którego pochodzą - nie zapisywali jednak swoich imion i pozostali w pełni anonimowi w celu ochrony swoich personaliów oraz zgodnie z wymogami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO). Przestrzegaliśmy zasady minimalizacji danych i gromadziliśmy oraz przetwarzaliśmy tylko tyle danych, ile było absolutnie niezbędne do określonych celów.

Studenci wypełnili kwestionariusz przeznaczony dla tej konkretnej grupy docelowej: [Kwestionariusz do oceny postaw studentów w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1).

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 13



- **Nauczyciele / edukatorzy / trenerzy** (niezależnie od ich wieku i lat doświadczenia w dziedzinie edukacji i / lub szkoleń) z trzech instytucji edukacyjnych w krajach partnerskich Bułgarii, Polski i Cypru (z wyżej wymienionych organizacji), którzy wzięli udział w badaniu i wypełnili kwestionariusz skierowany do nauczycieli / edukatorów w celu oceny ich postaw w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość. Zostali oni wybrani losowo bez uwzględnienia czynników dyskryminujących, takich jak wiek, płeć, orientacja seksualna, tożsamość płciowa, przekonania religijne, pochodzenie etniczne, pochodzenie, rasa, przekonania polityczne, status społeczno-ekonomiczny (SES), występowanie niepełnosprawności, czy to fizycznej, czy psychicznej, oraz innych cech chronionych.

Na potrzeby badania nauczyciele zostali poproszeni o podanie informacji na temat wieku, płci oraz miasta i kraju, z którego pochodzą. Nie podawali jednak swoich imion i nazwisk i pozostali w pełni anonimowi w celu ich ochrony i zgodnie z wymogami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO). Przestrzegaliśmy zasady minimalizacji danych i gromadziliśmy oraz przetwarzaliśmy tylko tyle danych, ile było absolutnie niezbędne do określonych celów.

Nauczyciele wypełnili kwestionariusz przeznaczony dla tej konkretnej grupy docelowej: [Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji nauczania na odległość](#) (Załącznik 2).

- **Organizacje szkoleniowe/edukacyjne spoza partnerstwa** (w tym organizacje szkoleniowe, młodzieżowe, edukacyjne i inne). Przedstawiciel każdej z organizacji świadczącej usługi edukacyjne i / lub szkoleniowe (niebędącej partnerem w projekcie „Zdrowie w szkole / HAS”) wypełnił kwestionariusz skierowany do organizacji w celu oceny konsekwencji kształcenia na odległość dla ich uczniów / stażystów i nauczycieli / trenerów / wychowawców. Zostali oni wybrani przez samych partnerów projektu, ponieważ byli w stanie wykorzystać swoje sieci i kontakty z organizacjami, które chciały zaangażować się w badanie i zidentyfikowały odpowiednie problemy, trudności lub konsekwencje dla uczniów / stażystów i nauczycieli / trenerów / wychowawców z edukacji na odległość. Przedstawiciele, którzy wypełnili



kwestionariusz, podali następujące informacje: nazwa organizacji, którą reprezentują; miasto i kraj; adres e-mail i strona internetowa organizacji. Nie wpisywali jednak swoich imion i nazwisk i pozostali w pełni anonimowi w celu ich ochrony i zgodnie z wymogami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO). Przestrzegaliśmy zasady minimalizacji danych i gromadziliśmy oraz przetwarzaliśmy tylko tyle danych, ile było absolutnie niezbędne do określonych celów.

Przedstawiciele organizacji szkoleniowych wypełnili kwestionariusz opracowany dla tej konkretnej grupy docelowej: [Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa oceniający konsekwencje kształcenia na odległość dla uczniów i nauczycieli](#) (Załącznik 3).

Pośrednimi grupami docelowymi, które będą miały dostęp i skorzystają z badania postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego, są: Organizacje rządowe i pozarządowe, szkoły i uniwersytety, instytucje, partnerzy społeczni, gminy, decydenci, organizacje młodzieżowe i sportowe, firmy i inne.

3. Struktura badania i metodologia

1. Planowanie badań:

- Definiowanie celów: Zdefiniowaliśmy to, czego chcemy się dowiedzieć z badania oraz jakich danych potrzebujemy, aby osiągnąć cele.
- Identyfikacja grupy docelowej: Wybraliśmy grupy docelowe i najbardziej odpowiednie sposoby dotarcia do nich.
- Wybór metodologii: Określiliśmy strukturę i treść każdego z trzech kwestionariuszy oraz format dystrybucji (online i papierowy).
- Projekt kwestionariusza: Zaprojektowaliśmy tekstowy i semantyczny układ kwestionariuszy tak, aby były one jasne i odpowiednie dla grup docelowych oraz odpowiadały celom badawczym.

2. Przygotowanie i testowanie kwestionariuszy:

- Weryfikacja pytań: Upewniliśmy się, że pytania są jasne i zrozumiałe dla naszych docelowych odbiorców.



- Testowanie kwestionariuszy: Przeprowadziliśmy badanie pilotażowe z niewielką grupą, aby ocenić zrozumiałość i skuteczność kwestionariuszy.

3. Przeprowadzenie ankiety:

- Dystrybucja kwestionariuszy: Wysłaliśmy kwestionariusze do grup docelowych za pomocą odpowiednich kanałów komunikacji (e-mail, media społecznościowe, strona internetowa itp.).
- Gromadzenie danych: Śledziliśmy i zbieraliśmy odpowiedzi uczestników na nasze kwestionariusze.

4. Analiza danych:

- Przetwarzanie danych: Przekształciliśmy zebrane informacje w ustrukturyzowane dane w celu łatwego porównania i analizy.
- Analiza statystyczna: Zastosowaliśmy odpowiednie metody przetwarzania oraz wizualizacji danych statystycznych w celu wyciągnięcia bardziej szczegółowych i znaczących wniosków.

5. Interpretacja wyników:

- Analiza wyników: Oceniliśmy wyniki badania i zinterpretowaliśmy ich znaczenie dla celów badania i hipotez badawczych.
- Przygotowanie raportu: Przygotowaliśmy raport podsumowujący ustalenia oraz przedstawiający zalecenia lub wnioski oparte na wynikach.

6. Prezentacja i komunikacja wyników:

- Komunikowanie wyników: Przedstawiliśmy wyniki grupom zainteresowanych w odpowiedni i zrozumiały sposób - prezentacje, raporty, wykresy itp.

4. Etapy i elementy tworzenia kwestionariuszy

Po rozprawieniu kwestionariuszy dane i wyniki są następnie analizowane statystycznie w celu wyciągnięcia odpowiednich wniosków na badany temat. Ten rodzaj badań pozwala na zastosowanie różnorodnych metod rekrutacji uczestników, gromadzenia danych i korzystania z różnych metod oprzyrządowania. Badania ankietowe mogą wykorzystywać ilościowe strategie badawcze (np. przy użyciu kwestionariuszy z pozycjami ocenianymi numerycznie), jakościowe strategie badawcze (np. przy użyciu pytań otwartych) lub obie strategie



(tj. metody mieszane). Ponieważ są one często wykorzystywane do opisywania i badania ludzkich zachowań, ankiety są często stosowane w badaniach społecznych i psychologicznych.

Jak wspomniano powyżej, badacze psychologii mogą prowadzić badania na różne sposoby, jednak my wybraliśmy metodę ankietową, ponieważ jest to jedna z najbardziej wiarygodnych i skutecznych metod badawczych. Opracowaliśmy zarówno papierową wersję kwestionariuszy w języku angielskim, jak i w języku greckim, bułgarskim i polskim (języki partnerstwa) oraz formularz online (Google Forms) w języku angielskim.

Ankiety online są obecnie jedną z najpopularniejszych metod badawczych (Singh & Sagar, 2021). Są szybszą metodą gromadzenia danych, nie są kosztowne i czasochłonne, przy czym odpowiedzi są zazwyczaj bardzo dokładne. Obecna ankieta składa się z krótkich pytań, które mają na celu zebranie jak największej ilości informacji, ale także zmotywowanie uczestników badania do udzielenia odpowiedzi na wszystkie z nich i nie pomijania żadnych pytań. Pojawiło się jednak kilka obaw dotyczących wyników uzyskanych z badań ankietowych online, takich jak możliwa stronniczość wprowadzona do wyników przez ankietę online, nieodpowiednio opisana metodologia ankiety online i inne (Andrade i in., 2020; Sagar i in., 2020).

Aby rozwiązać te problemy, stworzyliśmy papierowe wersje kwestionariuszy (tj. zbieranie danych bezpośrednio od uczestników). Badacze rozdawali kwestionariusze uczestnikom, którzy następnie byli proszeni o ich wypełnienie. Wskaźnik odpowiedzi dla tej metody jest ogólnie najwyższy ze wszystkich metod.

Jeśli chodzi o zastosowaną metodologię, badania ankietowe są ilościową metodą zbierania danych od respondentów poprzez zadawanie wielu pytań. Ten rodzaj badań obejmuje rekrutację uczestników, gromadzenie danych i późniejszą analizę statystyczną wyników. Badacze mogą jednak łączyć zarówno metody jakościowe, jak i ilościowe, w zależności od tematu badania i tego, co próbują osiągnąć.

W obecnym badaniu przyjęto podejście przekrojowe - rodzaj projektu badań obserwacyjnych. Aby wdrożyć to podejście, badacze zbierają dane od grupy docelowej w określonym przedziale czasu (Cherry, 2022). Metoda ta jest stosowana w wielu sektorach (takich jak handel detaliczny, edukacja, opieka zdrowotna, małe i średnie przedsiębiorstwa, przedsiębiorstwa i inne sektory). Jest to szybki sposób gromadzenia informacji przez badaczy



w stosunkowo krótkim czasie. Badania przyjmują przekrojową metodę badawczą, w której wymagana jest opisowa analiza tematu. Zazwyczaj w badaniach przekrojowych obserwuje się zmienne (atrybuty przedmiotu badania) bez wpływania na nie.

Aby wybrać odpowiednie testy i poprawnie zinterpretować wyniki badania, należy dokładnie zidentyfikować typy zmiennych. W tym badaniu mamy zmienne kategoryjne. Zmienne kategoryjne reprezentują pewnego rodzaju grupy. Czasami są zapisywane jako liczby, ale liczby reprezentują raczej kategorie niż rzeczywiste ilości rzeczy. Istnieją trzy rodzaje zmiennych kategoryjnych: binarne, nominalne i porządkowe (Bevans, 2022). Zmienne kategoryjne w niniejszym badaniu to zmienne binarne (znane również jako zmienne dychotomiczne), które reprezentują wyniki tak lub nie.

Na potrzeby obecnego badania, które koncentruje się na postawach w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencjach uczenia się na odległość, opracowaliśmy i rozpowszechniliśmy następujące trzy kwestionariusze:

- 1) [Kwestionariusz do oceny postaw studentów dotyczących dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1);
- 2) [Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 2);
- 3) [Kwestionariusz dla organizacji spoza partnerstwa, takich jak organizacje szkoleniowe, organizacje młodzieżowe, organizacje edukacyjne i inne](#) (Załącznik 3).

Wszystkie kwestionariusze zawierały pytania zamknięte (Tak/Nie), a także jedno pytanie otwarte na końcu każdego kwestionariusza w celu uzyskania dodatkowych komentarzy i opinii.

Właściwy wybór rodzajów pytań ankietowych jest bardzo ważny dla uzyskania obiektywnych wyników od respondentów. Pytania otwarte zawierają wiersze na komentarze, podczas gdy pytania zamknięte mogą być typu „Tak” lub „Nie”, wielokrotnego wyboru, skali ocen i innych rodzajów pytań. Rodzaj gromadzonych informacji zależy w dużej mierze od struktury ankiety i typu wybranych pytań.

Pytania otwarte dają respondentom możliwość udzielenia odpowiedzi własnymi słowami. Są one w formie swobodnej odpowiedzi, która ma na celu określenie, co respondent faktycznie



myśli o badanej kwestii. Tego typu pytania oceniają postawy (co ma miejsce w przypadku obecnego badania), uczucia, emocje, wspomnienia, opinie, komentarze, zalecenia i inne informacje, które można uznać za subiektywne. Korzystanie z pytań otwartych może mieć jednak pewne wady i negatywne strony, takie jak następujące:

- Respondenci mogą mieć trudności z wyrażeniem swoich prawdziwych uczuć i postaw na badany temat (niektórzy z tych respondentów mają tendencję do całkowitego pomijania pytania);
- Pytania otwarte zazwyczaj wymagają więcej czasu i wysiłku ze strony respondenta i mogą być trudniejsze do późniejszej analizy przez badacza.

Z drugiej strony pytania zamknięte mogą być wielokrotnego wyboru (jedna odpowiedź lub wiele odpowiedzi). Określają one już kilka odpowiedzi i pozostawiają respondentowi niewielki wybór. Kwestionariusze opracowane na potrzeby bieżącego badania zawierają pytania dychotomiczne (Tak / Nie), które pozwalają respondentom wybrać tylko jedną lub drugą odpowiedź.

Oprócz właściwego wyboru typów pytań, sekwencja pytań jest również bardzo ważna dla dobrego projektu ankiety (szczególnie dla stymulowania pamięci respondentów o ich różnych doświadczeniach z przeszłości). Sekwencja pytań powinna motywować respondentów do udzielenia odpowiedzi na wszystkie pytania zawarte w ankiecie. Odgrywa również istotną rolę w angażowaniu respondentów i sprawianiu, że temat jest dla nich interesujący. W obecnej ankiecie nie było żadnych drażliwych pytań, które mogłyby utrudnić wyniki lub sprawić, że respondenci poczują negatywne emocje, takie jak niepokój, zdenerwowanie, frustracja lub stres.

Pytania zawarte w ankiecie są bardzo łatwe do pełnego zrozumienia i udzielenia odpowiedzi przez uczestników, a także mogą skłonić ich do zainteresowania się tematem. Pozytywną stroną jest to, że kwestionariusze są stosunkowo krótkie do wypełnienia, co pozwala uniknąć komplikacji. Próba zawarcia zbyt wielu informacji lub zbyt wielu pytań na jednej stronie lub nawet na kilku stronach może spowodować, że respondenci będą mieli trudności z udzieleniem dokładnych odpowiedzi, a w rezultacie całkowicie zrezygnują z wypełnienia kwestionariusza.

Trzy kwestionariusze opracowane na potrzeby bieżącego badania są atrakcyjne wizualnie i przyjazne dla użytkownika. Użyta czcionka (Times New Roman 14) jest wystarczająco



duża, aby wszyscy uczestnicy mogli ją przeczytać i zrozumieć. Zastosowano odpowiednie odstępy (1,5), aby pytania nie wyglądały na zbyt zagmatwane. Podobne pytania są zgrupowane razem, aby ułatwić uczestnikom udzielenie na nie odpowiedzi. Pytania demograficzne są umieszczane na górze, aby przyciągnąć uwagę respondentów.

Odpowiednia struktura i układ tekstu, a także możliwość wypełnienia zarówno w formie elektronicznej, jak i papierowej, sprawiają, że kwestionariusze są odpowiednie i dostępne dla uczestników o mniejszych możliwościach i są spójne z ogólnym wzorem projektu, opartym na ważnych zasadach, takich jak różnorodność i integracja.

5. Struktura kwestionariuszy

Kwestionariusz dla nauczycieli / edukatorów **składa się** z oddzielnych wierszy dotyczących wieku, płci, miasta i kraju, 19 pytań zamkniętych (Tak / Nie) oraz 1 pytania otwartego („Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z nauczaniem na odległość i wpływem pandemii COVID na Ciebie i Twoich bliskich”). Pytania koncentrują się na następujących aspektach: emocje nauczycieli / edukatorów i ich postawy przed, w trakcie i po pandemii COVID-19 oraz nauczaniu na odległość / online, doświadczany stres i wypalenie zawodowe, izolacja społeczna, poziom aktywności fizycznej, lęk (w tym obawy o zdrowie fizyczne), komunikacja z uczniami i współpracownikami, zarządzanie czasem, kwestie samooceny, motywacja do rozwoju zawodowego, jakość życia i inne ważne obszary.

Kwestionariusz dla uczniów **składa się** z oddzielnych wierszy dla wieku, płci, miasta i kraju, 14 pytań zamkniętych (Tak / Nie) i jednego pytania otwartego („Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z uczeniem się na odległość i wpływem pandemii COVID na Ciebie i Twoich bliskich”). Pytania koncentrują się na następujących aspektach: emocje uczniów i ich postawy przed, w trakcie i po pandemii COVID-19 oraz nauce na odległość / online, doświadczany poziom stresu, uwaga podczas zajęć online, nerwowość, oceny / wyniki w nauce, izolacja społeczna, poziom aktywności fizycznej, nawyki żywieniowe, chęć i motywacja do nauki i uczenia się, relacje z nauczycielami i kolegami z klasy, lęk o zdrowie (w tym zdrowie fizyczne), lęk o oceny i inne ważne obszary.

Kwestionariusz dla organizacji spoza partnerstwa (takich jak organizacje szkoleniowe, organizacje młodzieżowe, organizacje edukacyjne i inne) **składa się** z oddzielnych wierszy



dla nazwy organizacji, miasta i kraju, adresu e-mail i strony internetowej organizacji, 11 pytań zamkniętych (format Tak / Nie) i jednego pytania otwartego („Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z wpływem edukacji na odległość i konsekwencjami dla uczniów / kursantów i nauczycieli / trenerów”). Pytania koncentrują się na następujących aspektach: doświadczany stres i wypalenie zawodowe przez pracowników / nauczycieli / trenerów w organizacji w okresie nauczania na odległość; doświadczany stres przez uczniów / stażystów podczas nauczania na odległość; doświadczany niepokój nauczycieli / trenerów, problemy komunikacyjne i relacje między nauczycielami / trenerami a uczniami / stażystami podczas nauczania na odległość; motywacja do rozwoju zawodowego u nauczycieli / trenerów; komunikacja między nauczycielami / trenerami podczas nauczania na odległość; zarządzanie czasem podczas nauczania na odległość; oceny uczniów / stażystów podczas nauczania zdalnego; koncentracja uwagi uczniów / stażystów podczas zajęć online, chęć uczenia się i studiowania u uczniów / stażystów podczas nauczania na odległość i inne.

Wszystkie kwestionariusze zawierają odpowiednie informacje na temat projektu „Zdrowie w szkole / HAS” w nagłówku zawierającym numer i nazwę projektu oraz nazwę programu Erasmus+ w celu potwierdzenia finansowania. Ponadto zamieszczono logo Komisji Europejskiej i logo „Finansowane przez Unię Europejską” (zgodnie z wymogami programu Erasmus+ w zakresie widoczności i rozpowszechniania). W stopce zamieszczono obowiązkowy tekst: „Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i wyrażone opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności”.



IV. Dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne w szkole - charakter i znaczenie

Według Światowej Organizacji Zdrowia (2022) zdrowie psychiczne definiuje się jako „stan dobrego samopoczucia psychicznego, który umożliwia ludziom radzenie sobie ze stresem życiowym, realizowanie swoich możliwości, dobrą naukę i pracę oraz przyczynianie się do rozwoju społeczności”. Jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i służy jako podstawa do podejmowania dobrych decyzji, budowania silnych relacji z innymi ludźmi i wywierania pozytywnego wpływu na świat w ogóle. Jest to podstawowe prawo człowieka i ma kluczowe znaczenie dla rozwoju osobistego, społecznego i społeczno-gospodarczego.

Zasadniczo zdrowie psychiczne dotyczy tego, jak ludzie myślą, czują i zachowują się. Dobra dbałość o zdrowie psychiczne może zachować zdolność danej osoby do cieszenia się życiem, tworzenia równowagi między różnymi czynnościami życiowymi i osiągnięcia odporności psychicznej (zdefiniowanej przez American Psychological Association jako „proces i wynik skutecznego przystosowania się do trudnych lub wymagających doświadczeń życiowych, zwłaszcza poprzez elastyczność umysłową, emocjonalną i behawioralną oraz dostosowanie się do zewnętrznych i wewnętrznych wymagań”).

Modele psychologii pozytywnej (Joseph, 2015; Keyes, 2002) zakładają, że zdrowie psychiczne to znacznie więcej niż tylko brak chorób psychicznych. W rzeczywistości funkcjonuje ono na złożonym kontinuum / spektrum, które przejawia się w różny sposób w zależności od osoby, z następującymi etapami: prosperowanie, przetrwanie, zmaganie się i kryzys. Na jednym końcu spektrum znajduje się doskonałe zdrowie psychiczne (jeśli można powiedzieć, że takie w ogóle istnieje), podczas gdy na drugim jest choroba psychiczna, która poważnie ogranicza zdolność do funkcjonowania w życiu codziennym. W rzeczywistości bardzo niewiele osób znajduje się na skrajnych końcach kontinuum. Ważnym wnioskiem płynącym z koncepcji spektrum zdrowia psychicznego jest to, że ludzkie umysły są zawsze w ruchu i wszyscy ludzie mają potencjał, aby ewoluować i poprawiać swoje samopoczucie psychiczne.

Z drugiej strony zaburzenia zdrowia psychicznego wiążą się ze znacznym cierpieniem, upośledzeniem codziennego funkcjonowania i/lub ryzykiem samookaleczenia (które w niektórych przypadkach może być śmiertelne). Logicznie rzecz biorąc, osoby



z zaburzeniami psychicznymi są znacznie bardziej narażone na niższy poziom dobrostanu psychicznego. Istnieje wiele czynników determinujących zdrowie psychiczne - indywidualne, społeczne i strukturalne, które łączą się i zmieniają pozycję na kontinuum/spektrum zdrowia psychicznego. Indywidualne czynniki psychologiczne i biologiczne, takie jak umiejętności radzenia sobie i genetyka, mogą sprawić, że ludzie będą bardziej podatni na problemy ze zdrowiem psychicznym. Niekorzystne warunki społeczne, ekonomiczne, rodzinne i środowiskowe - w tym przemoc domowa, nierówności społeczno-ekonomiczne (tj. nierówny podział dochodów i możliwości między różnymi grupami w społeczeństwie) i inne, również zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Jeśli chodzi o koncepcję dobrostanu, jest to nieco inne pojęcie niż zdrowie psychiczne i stanowi złożoną kombinację czynników zdrowia fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego danej osoby. Jest silnie powiązany ze szczęściem i satysfakcją z życia, które są odrębnymi konstruktami - szczęście jest chwilową emocją, która pojawia się spontanicznie, podczas gdy satysfakcja z życia jest długotrwałym uczuciem opartym na osiągnięciu życiowych celów. Krótko mówiąc, dobrostan obejmuje to, jak dana osoba czuje się ze sobą i swoim życiem (Diener, 2009).

Nie ma jednej definicji dobrego samopoczucia, ale obejmuje ono co najmniej obecność pozytywnych emocji i nastrojów (np. zadowolenie, szczęście, radość i inne), brak negatywnych emocji (np. depresja, lęk, złość), zadowolenie z życia, spełnienie i ogólne pozytywne funkcjonowanie (Ryff & Keyes, 1995). W skrócie, dobrostan można opisać jako pozytywną ocenę życia i dobre samopoczucie. Dobrostan fizyczny (innymi słowy, poczucie bycia zdrowym i pełnym energii) jest również postrzegany jako krytyczny czynnik ogólnego dobrostanu. Badacze z różnych dyscyplin, w tym psychologii (Diener, 2009), **zbadali** różne aspekty dobrostanu, które obejmują następujące kwestie:

- Dobre samopoczucie fizyczne (zdolność do utrzymania zdrowej jakości życia i maksymalnego wykorzystania codziennych czynności bez nadmiernego zmęczenia lub stresu fizycznego);
- Dobrobyt ekonomiczny (zaspokojenie najbardziej podstawowych potrzeb związanych z przetrwaniem oraz posiadanie trwałych dochodów i aktywów);
- Dobrostan społeczny (budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji oraz wchodzenie w znaczące interakcje z innymi);



- Rozwój i aktywność;
- Dobrostan emocjonalny (zdolność do radzenia sobie ze stresem życiowym oraz przystosowania się do zmian i trudnych czasów);
- Dobrostan psychiczny (połączenie dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania);
- Zadowolenie z życia (stopień, w jakim dana osoba pozytywnie ocenia ogólną jakość swojego życia);
- Satysfakcja specyficzna dla danej dziedziny (trwałe docenienie konkretnego aspektu życia);
- Angażujące działania i praca.

Podczas pandemii COVID-19 wiele osób doświadczyło pogorszenia samopoczucia i znacznego wzrostu problemów ze zdrowiem psychicznym (na przykład zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz zespołu stresu pourazowego - PTSD), z których niektóre utrzymują się do dziś, nawet po zakończeniu kryzysu zdrowotnego - WHO ogłosiła koniec globalnego stanu zagrożenia zdrowia COVID-19 w maju 2023 roku. Szczególnie narażonymi grupami byli oczywiście pracownicy służby zdrowia (tacy jak lekarze i pielęgniarki), ale także personel edukacyjny (taki jak nauczyciele, psychologowie, doradcy, trenerzy i inni) oraz studenci, którzy również musieli radzić sobie z negatywnym wpływem nauczania na odległość.



V. Negatywny wpływ kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i samopoczucie studentów

1. Izolacja społeczna

Kształcenie na odległość (podczas pandemii COVID-19) miało ogromny wpływ na społeczny aspekt życia uczniów, co z kolei negatywnie wpłynęło na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie.

Chociaż kształcenie na odległość zapewnia elastyczność, jeśli chodzi o czas i miejsce w edukacji, oraz jest opłacalną metodą, znacznie zmniejsza interakcje społeczne między uczniami i nauczycielami, a także między samymi uczniami (Teng i in., 2020). Ten brak interakcji, który występuje w nauczaniu na odległość, wpływa zarówno na życie społeczne, jak i psychikę uczniów. W swoich badaniach Teng i in. (2020) stwierdzili, że studenci, którzy korzystają z nauczania na odległość bez interakcji z innymi, mają tendencję do rozwijania zachowań antyspołecznych, które prowadzą do samotności.

Nie tylko to, ale brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielem wpłynął również na sposób, w jaki uczniowie się uczą. W działaniach edukacyjnych obecność trenera jest niezbędna dla takich elementów jak „stopień odczuwania, percepcji i reakcji kontaktowania się z innymi”. Podczas gdy studenci mogą uzyskać wszystkie te korzyści podczas nauki bezpośredniej, nauczanie na odległość ogranicza je wszystkie, zwłaszcza gdy zajęcia odbywają się w sesjach asynchronicznych (Gray & DiLoreto, 2016).

Niewielka ilość interakcji między uczniami a nauczycielami lub między samymi uczniami w nauczaniu na odległość również wpływa na rozwój charakteru uczniów. Na rozwój charakteru uczniów wpływają zmiany w środowisku, w szczególności umiejętności społeczne młodych ludzi, jako że nastolatki potrzebują przyjaciół, aby rozwijać swoją osobowość.

Należy zauważyć, że istnieją różne sposoby klasyfikacji rodzajów kształcenia na odległość. Ogólnie rzecz biorąc, nauczanie na odległość można podzielić na dwa rodzaje: „synchroniczne” i „asynchroniczne”. Synchroniczne nauczanie na odległość wymaga tego, aby uczniowie i nauczyciele byli dostępni zdalnie w tym samym czasie, aby móc wykonywać czynności związane z nauką, podczas gdy asynchroniczne nauczanie na odległość zapewnia większą elastyczność w nauce zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli (Subramanian, 2016).



Ponadto należy rozważyć zalety kształcenia na odległość. Według Subramanian (2016), kształcenie na odległość może pomóc w osiągnięciu celów w jak najkrótszym czasie przy jak najmniejszym wysiłku zarówno ze strony uczniów, jak i nauczycieli. W ten sposób zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mogą w międzyczasie rozwijać swoje umiejętności.

Kształcenie na odległość może być również dobrym rozwiązaniem w przypadku nękania, które najczęściej występuje w szkole lub na uniwersytecie. Znęcanie się to agresywne zachowanie, celowe wielokrotne działania podejmowane przez grupę lub osobę wobec bezbronnych ofiar. Znęcanie się nie zawsze przyjmuje formę fizyczną (np. bicie, kopanie, niszczenie mienia ofiary), ale występuje również w postaci ataków werbalnych i agresji relacyjnej / społecznej (np. wykluczenie społeczne, rozpowszechnianie fałszywych plotek), aż po najnowsze formy ataku, które występują w Internecie - cyberprzemoc. Znęcanie się czasami wiąże się z brakiem równowagi sił pomiędzy atakującym a jego ofiarą (Menesini & Salmivalli, 2017).

Według Sadeghi (2019) kształcenie na odległość zapewnia również elastyczność w nauce, podczas gdy w tradycyjnym środowisku uczniowie pracują zgodnie z wytycznymi programu nauczania. Sadeghi stwierdza również, że elastyczność kształcenia na odległość daje starszym uczniom szansę na podejmowanie pracy podczas nauki.

Jednak, pomimo tak wielu zalet, ten sposób edukacji ma swoje wady. Kształcenie na odległość jako alternatywa dla tradycyjnego nauczania powoduje, że uczniowie doświadczają mniej interakcji społecznych i/lub relacji. Taki tryb nauczania może być również mniej skuteczny, jeśli chodzi o wyjaśnianie, oferowanie wyjaśnień i interpretacji, gdzie zwykle jest to znacznie wygodniejsze w tradycyjnych bezpośrednich spotkaniach uczniów i nauczycieli (Angelaki & Mavroidis, 2013). Z punktu widzenia edukacji, kształcenie na odległość nie zapewnia żadnej kontroli nad działaniami takimi jak oszukiwanie na testach.

Wreszcie, co nie mniej ważne, kształcenie na odległość może mieć negatywny wpływ na umiejętności społeczne (Subramanian, 2016). Według Sadeghi (2019), podczas nauki na odległość zachodzi większe prawdopodobieństwo rozproszenia uwagi uczniów. Jeżeli w pobliżu uczniów nie ma nikogo, kto mógłby im pomóc i przypomnieć o zadaniach, ryzyko rozproszenia uwagi jest większe.

Wpływ nauczania zdalnego na umiejętności społeczne i życie społeczne uczniów jest niepokojący, ponieważ brak interakcji na żywo podczas tego typu nauki zwykle wywołuje



zachowania społeczne u nastolatków. Słaba dyscyplina rodzicielska i niedostateczne monitorowanie podczas nauki na odległość również zmniejszają szansę nastolatków na rozwój umiejętności społecznych (Subramanian, 2016).

Oprócz wspomnianego braku rozwoju umiejętności komunikacyjnych podczas nauki na odległość, należy pamiętać, że ludzie są istotami społecznymi, które potrzebują interakcji z innymi. Chociaż kształcenie na odległość zapewnia wysoką jakość edukacji, może również narażać uczniów, zwłaszcza nastolatków, na samotność. Samotność jest jednym z głównych czynników, które mogą prowadzić do różnych zaburzeń psychicznych i fizycznych (Mushtaq i in., 2014).

Samotność jest również jednym z czynników społecznych, które wpływają na ryzyko popełnienia samobójstwa. Zachowaniom samobójczym można zapobiegać na wiele sposobów, na przykład w szkole oraz poprzez interwencje społeczne. Przykładem zapobiegania zachowaniom samobójczym jest gra The Good Behavior Game, w której trener uczy w klasie interwencji w zakresie zachowań samobójczych. Innym dobrym przykładem jest także program SOS, który uświadamia uczniom związek między zaburzeniami psychicznymi a samobójstwem. W programie tym nauczyciele zachęcają uczniów do szukania odpowiedniej pomocy, gdy czują się przygnębieni (Turecki & Brent, 2017).

Należy zaznaczyć, że istnieją różne sposoby klasyfikacji rodzajów kształcenia na odległość. Ogólnie rzecz biorąc, nauczanie na odległość można podzielić na dwa rodzaje: "synchroniczne" i "asynchroniczne". Synchroniczne nauczanie na odległość wymaga, aby uczniowie i nauczyciele byli online w tym samym czasie, aby wykonywać czynności związane z nauką, podczas gdy asynchroniczne nauczanie na odległość zapewnia większą elastyczność w nauce zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli (Subramanian, 2016).

Chociaż kształcenie na odległość oznacza elastyczność czasu i miejsca, udowodniono, że negatywnie wpływa na psychologię i życie społeczne studentów. Dlatego też, synchroniczny system nauczania na odległość może być rozwiązaniem na brak interakcji między studentami a ich nauczycielami. Udowodniono również, że wzajemna komunikacja wpływa na jakość wyników w nauce.



Asynchroniczny system nauczania na odległość jest jednym z największych czynników, jeśli chodzi o brak interakcji społecznych. Dzieje się tak dlatego, że w systemie asynchronicznym uczniowie nie muszą znajdować się w tym samym czasie i miejscu, aby wykonywać czynności związane z nauką. Aby zapobiec brakowi interakcji w systemie asynchronicznym, należy zwiększyć interaktywność. W ten sposób uczniowie poczują, że nie są sami, a to sprawi, że nauka będzie mniej nudna.

Chociaż system synchroniczny może być alternatywnym sposobem na naprawienie braku interakcji, interakcja w prawdziwym życiu jest nadal potrzebna, szczególnie dla nastolatków. Aktywność grupowa może być rozwiązaniem poprawiającym życie społeczne uczniów oraz ćwiczeniem „przełamującym lody”, w którym uczniowie mogą wchodzić w interakcje z innymi uczniami. Ta aktywność grupowa nie musi koncentrować się na edukacji.

Zgodnie z wynikami innego badania przeprowadzonego przez Mawee, Kwayu i Gharaibeh (2021), w którym oceniano postrzeganie kształcenia na odległość przez studentów, interakcja i współpraca między studentami były niskie podczas pandemii COVID-19. Większość studentów uważała, że kształcenie na odległość zakłóciło i zmniejszyło interakcje oraz współpracę z kolegami z klasy i trenerami. Na podstawie wyników odnotowane, iż większość studentów postrzegała brak interakcji między studentami a trenerem jako wynik przejścia na kształcenie na odległość w trakcie pandemii COVID-19.

W badaniu oceniano również postrzeganie przez studentów oferowanych metod nauczania na odległość. Znaczenie trenera w tego typu nauczania rośnie i powinno być bardziej intensywne w dostosowywaniu się do nowych środowisk uczenia się. Dostępność nauczyciela, komunikacja i informacje zwrotne to niektóre z czynników wpływających na kształcenie na odległość (Yengin i in., 2010). Oceny studentów wykazały, iż studenci woleli spotkania bezpośrednie od spotkań zdalnych z trenerami.

Innym interesującym tematem, który był rozpatrywany w tym badaniu, była perspektywa studentów dotycząca metod nauczania na odległość. Metody nauki, które zostały zanalizowane, obejmują synchroniczną metodę nauczania, asynchroniczną metodę nauczania i metodę hybrydową. Każda metoda miała swoje wady i zalety.

W przypadku synchronicznych metod nauki, studenci uczą się i wchodzi w interakcje z trenerami i kolegami z klasy w czasie rzeczywistym, podczas gdy w przypadku nauki asynchronicznej trenerzy zapewniają wszystkie niezbędne materiały, a studenci mogą



zapoznawać się z materiałami oraz wykonywać zadania w swoim czasie. Studenci zostali poproszeni o ocenę każdej z wyżej wymienionych metod nauki. Zdecydowanie preferowali oni zajęcia osobiste lub hybrydowe nad zajęciami online. Co więcej, wśród studentów panowała zgoda co do tego, że zajęcia online były preferowanym wyborem ze względu na kryzys związany z koronawirusem.

Według innego niedawnego badania przeprowadzonego przez Alsubaie (2022), pandemia COVID-19 i nauczanie na odległość negatywnie wpłynęły na uczniów na wiele sposobów. Badanie to dostarczyło wglądu w edukację online i umiejętności społeczne uczniów podczas pandemii COVID-19 z perspektywy ich nauczycieli. Według autora edukacja zdalna ograniczyła fizyczne interakcje między uczniami i nauczycielami, co stanowiło poważne wyzwanie dla ich możliwości skutecznego wyposażania uczniów w umiejętności czytania i pisanania.

Z uwagi na to, iż edukacja na odległość spowodowała brak lub ograniczenie fizycznych interakcji między uczniami a ich nauczycielami, ci ostatni nie mogli stosować strategii opartych na interakcji twarzą w twarz, takich jak wspólne uczenie się oraz interakcje rówieśnicze wspierające rozwój umiejętności społecznych (Teo & Divakar, 2021). Wspomniany brak kontaktu fizycznego ograniczał interakcje uczniów, w wyniku czego byli oni mniej zdolni do radzenia sobie z różnymi scenariuszami społecznymi.

Ponadto uczniowie nie wchodzili w interakcje z nowymi osobami (Grose, 2020). Tak więc edukacja na odległość, biorąc pod uwagę jej charakter zerowej interakcji fizycznej, miała negatywny wpływ na umiejętności społeczne, zwłaszcza dla uczniów szkół podstawowych (Berker, 2021).

Fizyczne interakcje rówieśnicze są niezbędne do poprawy umiejętności komunikacyjnych i społecznych, ale są one nieobecne w edukacji na odległość. W związku z tym pewność siebie większości uczniów spadła z powodu edukacji zdalnej podczas pandemii COVID-19, co doprowadziło do stresu emocjonalnego i niepokoju, ponieważ bezpośrednie interakcje rówieśnicze mają kluczowe znaczenie dla rozwoju umiejętności interakcji uczniów.

Skumulowane skutki pandemii COVID-19 mogły zaostrzyć wpływ edukacji zdalnej na umiejętności społeczne uczniów, ponieważ technostres wpłynął na zachowania, uczucia, umiejętności i praktyki uczniów. Ponadto edukacja online podczas pandemii COVID-19 miała negatywny wpływ na niektóre umiejętności społeczne, takie jak dzielenie się,



szanowanie przestrzeni osobistej innych osób i utrzymywanie kontaktu wzrokowego, jak wskazali w swoim badaniu Fitria i in (2021).

W badaniu przeprowadzonym przez Mawee, Kwayu i Gharaibeh (2021) stwierdzono również, że nauczyciele, którzy rozumieją, jak korzystać z narzędzi do nauki zdalnej, mogą wykorzystać je do kształtowania i doskonalenia umiejętności społecznych swoich uczniów. Dlatego też umiejętności cyfrowe są istotną kwestią do rozważenia i wszyscy członkowie instytucji edukacyjnych powinni je posiadać.

W związku z tym, aby poprawić rozwój umiejętności społecznych wśród uczniów, nauczycieli, rodziców i innych osób, interesariusze edukacji muszą zachęcać i wspierać nauczycieli w poszukiwaniu możliwości rozszerzenia zakresu platform edukacji na odległość w celu włączenia dodatkowych działań edukacyjnych i zwiększenia rozwoju umiejętności społecznych uczniów. W tym względzie nauczyciele muszą wykazać się elastycznością oraz kreatywnością w replikowaniu fizycznych zajęć lekcyjnych online w celu poprawy holistycznego uczenia się. Ponadto rodzice i interesariusze systemu edukacji muszą starać się oferować wsparcie w obsłudze i nabywaniu cyfrowych urządzeń i zasobów edukacyjnych.

Podsumowując, kształcenie na odległość jest jedną z innowacji w edukacji, która ma zarówno zalety, jak i wady. Kształcenie na odległość zapewnia elastyczność, jeśli chodzi o czas i miejsce nauki. Jednak kształcenie na odległość zmniejsza interakcje społeczne między uczniami i nauczycielami oraz między samymi uczniami. Brak interakcji może powodować zachowania antyspołeczne wynikające z samotności.

Bez wątpienia, kształcenie na odległość poprawiło już wiele aspektów w dziedzinie edukacji. Jednakże, aby poprawić brak interakcji społecznych wśród studentów, nauczanie na odległość musi naprawić obecnie funkcjonujący system, zwłaszcza system asynchroniczny. Nauczyciele, którzy uczą zdalnie, muszą wdrożyć bardziej interaktywne metody, aby wykonywać czynności związane z nauką. System synchroniczny jest jednym z rozwiązań, które można zastosować. Prawdą jest, że system synchroniczny zmniejsza elastyczność nauczania na odległość, ale użytkownicy czuliby się mniej samotni.

Innym sposobem na poprawę braku interakcji społecznych w nauczaniu na odległość jest grupowa aktywność studentów w prawdziwym życiu, która może odbywać się co najmniej trzy razy w tygodniu. Aktywność grupowa nie musi koncentrować się na edukacji. Aktywność grupowa może być wykorzystana jako „przełamanie lodów” w nauczaniu na



odległość, aby uczniowie czuli się mniej samotni, a tym samym poprawili swoje umiejętności społeczne. W ten sposób kształcenie zdalne może stać się lepsze i nie powodować izolacji społecznej uczniów.

2. Pogorszenie stanu zdrowia fizycznego

Oprócz aspektów społecznych należy również wziąć pod uwagę fakt, iż środowisko uczenia się na odległość / online miało znaczący negatywny wpływ na zdrowie fizyczne uczniów ze wszystkich grup wiekowych. Nauczanie online, znane również jako „e-learning” to wykorzystanie różnych technologii i mediów elektronicznych (Tamm, 2020), synchronicznych lub asynchronicznych do przekazywania edukacji (Dhull & Sakshi, 2019).

Podczas zamykania różnych instytucji edukacyjnych (takich jak szkoły, uniwersytety, uczelnie, organizacje szkoleniowe i inne) w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się choroby koronawirusowej, nauczanie i uczenie się online stało się nową rutyną, która doprowadziła do znaczących zmian w stylu życia (w tym w uczestnictwie w zajęciach fizycznych) młodych ludzi i nie tylko.

Brak aktywności fizycznej można uznać za kolejną pandemię zdrowotną. Przed pandemią COVID-19 w skali globalnej 80% nastolatków (w wieku 11-17 lat) nie spełniało globalnych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących aktywności fizycznej dla zdrowego stylu życia (Światowa Organizacja Zdrowia, 2020), a tendencja była taka, że brak aktywności fizycznej nie wzrastał, w przeciwieństwie do czasu spędzanego na siedzącym trybie życia (zwłaszcza przed urządzeniami elektronicznymi, takimi jak laptopy lub komputery).

Niestety, większość badań podczas pandemii COVID-19 koncentrowała się wyłącznie na zdrowiu psychicznym uczniów, pomijając inne ważne aspekty, takie jak ich zdrowie fizyczne. Pomimo niewielu badań na ten temat, wyniki niektórych badań psychologicznych wskazują (Chu & Li, 2022), że w okresach nauki online nastąpiło znaczące zmniejszenie aktywności fizycznej wśród studentów. W szczególności studenci płci męskiej wykazywali większy spadek energicznej aktywności fizycznej w porównaniu do swoich koleżanek. Wyniki te są dość ważne, ponieważ stwierdzono silny związek między częstotliwością ćwiczeń a regulacją nastroju podczas pandemii COVID-19, co wskazuje, że osoby, które ćwiczyły częściej, mogły mieć ogólnie lepszy nastrój (Brand i in., 2020). Ogólnie rzecz biorąc, zdrowie fizyczne



w różnych populacjach nieuchronnie ucierpiało podczas blokady i zamykania szkół w czasie kryzysu związanego z pandemią koronawirusa.

Bez wątplenia, aktywność fizyczna i zdrowie (w tym aspekty zdrowia fizycznego i psychicznego) są ze sobą powiązane. Wyniki wcześniejszych badań wykazały, że długotrwałe siedzenie (np. podczas nauki online) lub siedzący tryb życia są silnie związane ze zwiększonym ryzykiem chorób przewlekłych, takich jak otyłość, choroby układu krążenia, nadciśnienie lub cukrzyca (Biddle i in., 2020). Choroby te mogą współistnieć lub prowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak depresja i zaburzenia lękowe.

Ponieważ wszystkie zajęcia stacjonarne zostały przeniesione całkowicie online, a dostęp do obiektów do ćwiczeń stał się niemożliwy podczas zamknięcia, mogło to utrudnić uczniom utrzymanie rutyny aktywności fizycznej i regularne uprawianie sportu (Meiring i in., 2021). Zamiast tego czas spędzony na aktywności fizycznej został zastąpiony siedzącym trybem życia, jako że nauka online wymagała dużej ilości czasu na korzystanie z urządzeń elektronicznych. Co więcej, inne środki podjęte jednocześnie w okresie nauki online, w tym zamknięcie wszystkich miejsc rozrywki i wypoczynku, środki dystansowania społecznego i ograniczenia podróży krajowych znacząco ograniczyły możliwości młodych ludzi angażowania się w codzienną aktywność fizyczną. Ponadto, ze względu na odwołanie zajęć stacjonarnych, codzienny czas spacerów studentów został znacznie skrócony (Gallè i in., 2020).

Również w innym badaniu przeprowadzonym przez Idris, Zulkipli i Abdul-Mumin (2021) oceniono wpływ nauczania na odległość / online na zdrowie fizyczne studentów. Autorzy stwierdzili, że w tym okresie aktywny udział w zajęciach sportowych był ograniczony, przez co studenci byli mniej aktywni fizycznie, spędzali więcej czasu przed ekranem (więcej niż zalecane 2 godziny dziennie) i stosowali niezdrową dietę (jedząc więcej fast foodów), co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

Większość studentów zgłosiła, że brakowało im spożywania posiłków na świeżym powietrzu i doświadczyli braku zajęć pozalekcyjnych. Zgłaszali oni również więcej problemów z plecami, napięciowych bólów głowy, migren i zmęczenia oczu lub suchości oczu. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Optometrycznego, ludzie, którzy wpatrują się w swoje komputery i telefony komórkowe przez długi czas, zgłaszali dyskomfort oczu i problemy ze



wzrokiem. Studenci mogą mieć około 7 godzin zajęć każdego dnia, a także testy i projekty do pracy przeprowadzane w trybie zdalnym. To oznacza, iż nie mają wyboru, jak tylko korzystać z komputera lub telefonu komórkowego dłużej niż jest to zalecane. Jednak wytyczne dotyczące zalecanego czasu spędzanego przed ekranem dla uczniów w wieku powyżej 13 lat wynoszą 2-3 godziny dziennie.

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, studenci zgłaszali większy stres, a następnie zwiększony niepokój, samotność i depresję, a także zaburzenia snu i odżywiania. W związku z tym zwiększone zapotrzebowanie na komputery lub urządzenia do nauki online doprowadziło do negatywnych skutków fizycznych i psychicznych oraz zwiększenie stresu związanego z koniecznością pracy przed ekranem przez dłuższy czas.

Ponadto postawiono hipotezę, że młodszy ludzie wolą uczestniczyć w sportach towarzyskich lub grupowych, które w tym czasie były ograniczone. Powyższe ustalenia były spójne z doniesieniami, że zmniejszenie aktywności fizycznej i zwiększenie czasu spędzanego przed ekranem podczas pandemii COVID-19 negatywnie wpłynęło na zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów (Xiang i in., 2020).

Jakie są inne czynniki wpływające na zdrowie fizyczne studentów w okresie nauki na odległość? Jednym z ważnych elementów jest słaba ergonomia, spowodowana odbywaniem zajęć online na łóżkach i sofach, co jest jedną z najczęstszych przyczyn niedawnego wzrostu bólów pleców lub fibromialgii (która jest definiowana jako przewlekły, rozległy ból w całym ciele lub w wielu miejscach) u studentów. Ponadto brak aktywności fizycznej na świeżym powietrzu może powodować otyłość, która może być dodatkowo zaostrzona przez objadanie się (tj. wzorzec zaburzonego odżywiania, który składa się z epizodów niekontrolowanego jedzenia) i łatwą dostępność śmieciowego jedzenia w domu.

W przypadku młodszych uczniów utrata masy mięśniowej i przyrost tkanki tłuszczowej z pewnością negatywnie wpłynę na ich rozwój. Badania wykazały, że im bardziej aktywne fizycznie jest dziecko w okresie wzrostu, tym lepsze jest jego zdrowie fizyczne i psychiczne przez następne 3-4 dekady życia (Narayana Health, 2020). Brak aktywności fizycznej przez długi czas, może również utrudniać dzieciom uprawianie sportu w przyszłości (ze względu na występującą sztywność mięśni).

W innym niedawnym badaniu przeprowadzonym przez Papageorgiou i in. (2023) oceniono wpływ dwuletniego zdalnego kształcenia na aktywność fizyczną i zdrowie układu mięśniowo-



szkieletowego studentów w Grecji. Było to krajowe, przekrojowe badanie wykorzystujące dane zebrane za pomocą kwestionariusza online rozpowszechnianego za pośrednictwem uniwersyteckich platform komunikacyjnych, który zawierał pytania dotyczące rutynowych zajęć edukacyjnych w trybie zdalnym, zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego, aktywności fizycznej studentów i innych.

Z badań wynika, że w okresie kształcenia na odległość znacząco wzrósł odsetek uczniów, którzy w ogóle nie wykonywali żadnych ćwiczeń. Jednak z bardziej pozytywnego punktu widzenia wynika, iż podczas izolacji znacznie wzrósł odsetek uczniów ćwiczących w domu lub korzystających z programów szkoleniowych wspomaganych wideo.

Z drugiej strony, zaobserwowano istotny spadek w przypadku ćwiczeń na siłowni, sportów zespołowych i pływania. Ponadto zanotowano niewielki spadek liczby studentów ćwiczących jogę i pilates. Nie zaobserwowano jednak różnicy w bieganiu. Większość studentów stwierdziła, że podczas nauki online ograniczyli czas na ćwiczenia.

Jeśli chodzi o objawy fizyczne, najczęstszymi miejscami zgłaszanego bólu podczas nauki na odległość były szyja (prawie 60% uczestników badania), ramiona (prawie 23%), plecy (około 30%) i dolna część pleców (około 67%). Wyniki wskazały, że ból mięśniowo-szkieletowy znacznie wzrósł podczas kwarantanny. Codziennie odczuwany ból był zgłaszany przez znacznie większą liczbę uczniów podczas izolacji, podczas gdy odsetek uczniów bezobjawowych znacznie się zmniejszył.

Co ciekawe, zaobserwowano różnice w odczuwaniu bólu między studentkami i studentami – ból pleców, w szczególności ból krzyża i ból szyi, występowały częściej u studentek w porównaniu ze studentami. Ból barku również występował częściej u kobiet niż u mężczyzn. Jednak więcej studentów ograniczyło swoją aktywność fizyczną podczas kwarantanny w przeciwieństwie do studentek, które zwiększyły swoją aktywność fizyczną w tym okresie. Niemniej jednak, studentki były bardziej narażone na negatywny wpływ nauki zdalnej na ich zdrowie fizyczne.

Na szczęście wyniki badania przeprowadzonego przez Papageorgiou et al. (2023) sugerują, że ból mięśniowo-szkieletowy spowodowany edukacją zdalną nie jest głównym problemem, ponieważ tylko niewielka liczba studentów uważała, że ich objawy były na tyle poważne, aby wymagały konsultacji z lekarzem. Co więcej, prawie 60% z nich stwierdziło, że ból



zmniejszył się wkrótce po zakończeniu nauki zdalnej, co potwierdza pogląd, że ból był związany z tym nowym i niezdrowym stylem życia. Dlatego też, nawet przez ograniczony czas, nauczanie na odległość / online było w stanie spowodować wzrost bólu mięśniowo-szkieletowego u studentów.

Jeśli chodzi o samą aktywność fizyczną, odsetek uczniów, którzy nie ćwiczyli, znacznie wzrósł podczas izolacji. Uczenie się na odległość i całkowity czas spędzony przed ekranem monitora były dodatkowo skorelowane z wynikami dotyczącymi bólu. Natomiast, zwiększona częstotliwość przyjmowania ergonomicznej pozycji, spacerów w przerwach i aktywności fizycznej była związana ze znacznie zmniejszonymi wynikami odczuwania bólu.

Papageorgiou i in. (2023) stwierdzili również, że zdalne nauczanie / online i ograniczona aktywność fizyczna doprowadziły do znacznego wzrostu bólu mięśniowo-szkieletowego u uczniów, podczas gdy ćwiczenia i ergonomiczna pozycja ciała okazały się czynnikami ochronnymi. Ich głównym wnioskiem było to, że instytucje edukacyjne powinny opracować procedury interwencyjne zachęcające do aktywności fizycznej i zdrowych nawyków uczenia się, zwłaszcza że zdalne nauczanie prawdopodobnie pojawi się ponownie w przyszłości, nie tylko z powodu niecodziennych okoliczności, takich jak pandemia COVID-19.

Odnotowano jednak również sprzeczne wyniki (Wunsch i in., 2021). Niedawne badania przeprowadzone w placówkach oświatowych wykazały, że liczba uczniów nieaktywnych fizycznie wzrosła podczas kształcenia na odległość, a zmniejszenie aktywności fizycznej wiązało się ze zwiększonym czasem siedzenia i bólem szyi. W rzeczywistości brakowi aktywności fizycznej często towarzyszyło nieodpowiednie odżywianie i wysokie spożycie alkoholu przez studentów, co prowadziło do siedzącego trybu życia.

Z drugiej strony, w badaniu przeprowadzonym przez Wickersham i in. (2021) na studentach studiujących w Wielkiej Brytanii zaobserwowano wzrost liczby kroków wykonywanych tygodniowo od początku nauki online, co było sprzeczne z wynikami poprzednich badań. Ponadto w hiszpańskim badaniu przeprowadzonym przez Leirós-Rodríguez i in. (2020) stwierdzono wzrost częstotliwości aktywności fizycznej i powiązano go ze zmniejszeniem częstości występowania bólu mięśniowo-szkieletowego.

Inne badanie ilościowe przeprowadzone przez Lemanę (2022) koncentrowało się na zdrowiu fizycznym i psychicznym uczniów uczących się zdalnie podczas pandemii COVID-19. Badanie miało na celu udzielenie odpowiedzi na następujące pytania: Jaki jest ogólny stan



zdrowia fizycznego i psychicznego respondentów? Czy istnieje znacząca różnica między zdrowiem fizycznym i psychicznym respondentów pogrupowanych według ich cech: wieku; płci; stanu cywilnego; i roku nauki?

Badanie potwierdziło wzajemne powiązania między zdrowiem fizycznym (wszystko, co dotyczy ogólnego stanu ciała) a zdrowiem psychicznym i aspektami dobrostanu (w tym, jak dobrze dana osoba radzi sobie ze stresem, nawiązuje kontakty z innymi ludźmi i podejmuje ważne decyzje).

W badaniu przeprowadzonym przez Lemanę (2022) stwierdzono zarówno fizyczne, jak i psychiczne problemy zdrowotne u uczniów, którzy uczęszczali na zajęcia zdalne podczas pandemii COVID-19. Czynnikiem, które przyczyniły się do negatywnego wpływu nauczania zdalnego na zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów, były problemy finansowe i techniczne, niska motywacja uczniów oraz brak doświadczenia nauczycieli w tego typu nauczaniu. Frustracja związana z nowym środowiskiem uczenia się również miała znaczący wpływ.

Podsumowując, przeważają badania wskazujące na negatywny wpływ kształcenia na odległość na zdrowie fizyczne studentów. Powyższe wyniki sugerują, że studenci powinni być ukierunkowani na działania interwencyjne w zakresie promocji zdrowia mające na celu utrzymanie i poprawę ich aktywności fizycznej i praktyk żywieniowych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (2021) pandemia COVID-19 podkreśliła znaczenie aktywności fizycznej jako ważnej części naszego codziennego życia.

Ponadto instytucje powinny wdrożyć środki zachęcające do aktywności fizycznej oraz promujące dobry stan zdrowia i poprawę jakości życia uczniów w okresie przejściowym po pandemii i później. Istnieje również potrzeba opracowania hybrydowych metod nauczania w okresie po pandemii COVID-19. Stymulujące środowisko uczenia się obejmujące fizyczne i wirtualne przestrzenie edukacyjne wspierałoby różnorodne potrzeby edukacyjne i umożliwiłoby przyjęcie elastycznych metod pedagogicznych.

3. Pogorszenie stanu zdrowia psychicznego

Pandemia COVID-19 zmusiła system edukacji do znaczących zmian i nagłego przejścia ze środowiska fizycznego do elektronicznego / internetowego. Chociaż nauka online może być bardzo pomocna w utrzymaniu edukacji młodych ludzi (a także innych grup wiekowych),



nawet w nieprzewidzianych okolicznościach, takich jak ta, istnieje również szereg problemów z nią związanych.

Kształcenie na odległość stało się dominującą formą edukacji podczas pandemii COVID-19, ograniczając kontakty międzyludzkie, co negatywnie wpłynęło na zdrowie psychiczne oraz samopoczucie uczniów z całego świata. Ponadto zamknięcie nauki w klasie spowodowało obniżenie poziomu integracji społecznej i niską satysfakcję ze szkoły dla wielu młodych ludzi, zwłaszcza z grup defaworyzowanych / wrażliwych (takich jak uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi - SEN, trudnościami w uczeniu się i / lub istniejącymi wcześniej problemami ze zdrowiem psychicznym).

Według niektórych ostatnich badań psychologicznych (Grubic i in., 2020), podczas pandemii COVID-19 zaobserwowano zwiększoną częstość występowania objawów depresyjnych (około 30%) i poziomów odczuwanego stresu (około 50%) wśród studentów. Najbardziej znaczącymi czynnikami prognostycznymi depresji i wysokiego poziomu stresu były elementy związane z nauczaniem na odległość:

- Izolacja społeczna od przyjaciół, kolegów z klasy i znajomych;
- Negatywny wpływ na poziom wiedzy;
- Zmniejszona motywacja do nauki i uczenia się;
- Pogorszenie ocen i ogólnych wyników w nauce.

Większość uczniów w szkole, na studiach i na uniwersytecie była już podenerwowana przed rozpoczęciem nauki zdalnej, natomiast podwyższenie wymagań szkolnych przełożyło się na jeszcze większy stres.

Do stresu, niepokoju i depresji wśród młodych ludzi przyczyniają się również inne czynniki, takie jak wybór nudnych wirtualnych (internetowych) metod uczenia się i oceniania przez nauczyciela / wykładowcę, strach przed egzaminami online i poczucie nieprzygotowania spowodowane nową sytuacją oraz zmniejszona produktywność w procesie uczenia się. Badania psychologiczne wykazały również, że studentki doświadczały skrajnej depresji, niepokoju, lęku i strachu przed egzaminami znacznie częściej niż ich koledzy (Azmi i in., 2022). W związku z tym twierdzi się, że w tym wirtualnym środowisku uczenia się kobiety częściej niż mężczyźni są podatne na depresję i zaburzenia lękowe.



Inne najnowsze badania psychologiczne sugerują również, że sama pandemia COVID-19 spowodowała poważne szkody dla dobrostanu psychicznego (Xing i in., 2020). Młodzi ludzie i nie tylko stracili poczucie bezpieczeństwa, co wywołało silniejsze reakcje emocjonalne, powodując intensywne negatywne uczucia, takie jak złość, strach, drażliwość, frustracja, zwiększony niepokój, bezsenność, nerwowość, lęk (w tym lęk zdrowotny, dawniej znany jako hipochondria), cyberchondria (lęk zdrowotny, który powstaje lub pogarsza się w wyniku korzystania z Internetu w celu wyszukiwania informacji medycznych) zespół stresu pourazowego (PTSD) i inne schorzenia psychiczne. Inne czynniki związane z obniżonym zdrowiem psychicznym obejmują kwestie finansowe w rodzinie, obecność wcześniej istniejących zaburzeń, kwestie zdrowia fizycznego lub psychicznego oraz strach przed utratą krewnego lub przyjaciela z powodu koronawirusa.

Chociaż Internet pozwala uczniom nadal komunikować się, nawiązywać kontakty towarzyskie i uczyć się podczas pandemii COVID-19, wiąże się to również z szeregiem negatywnych konsekwencji. Wyniki ostatnich badań wskazują, że spędzanie nadmiernej ilości czasu online koreluje ze zwiększonym poziomem depresji, lęku i stresu psychicznego (Keles i in., 2020). Odnotowano również znaczny spadek poziomu aktywności fizycznej wśród studentów w wyniku doświadczanej izolacji społecznej oraz zwiększonej konsumpcji śmieciowych i niezdrowych fast foodów, co może być kolejnym czynnikiem negatywnie wpływającym na zdrowie psychiczne.

Inne negatywne konsekwencje uczenia się na odległość / online wśród uczniów to zwiększona absencja i brak zaangażowania w zajęcia szkolne. Może to być spowodowane przeciążeniem informacyjnym i nadmierną stymulacją. Podłączone do Internetu urządzenia, takie jak telefony komórkowe, komputery, laptopy i tablety, narażają ludzki mózg na przyjmowanie przytłaczającej ilości informacji. Jest to jeden z powodów, dla których problemy takie jak zaburzenia snu i słaba koncentracja uwagi rosną w alarmującym tempie.

Pandemia COVID-19 pogorszyła te konsekwencje, gdy instytucje edukacyjne przestawiły się z zajęć bezpośrednich na nauczanie zdalne, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa (Malolos i in., 2021). Chociaż może to dotyczyć wszystkich uczniów, osoby o niższym statusie społeczno-ekonomicznym są bardziej zagrożone ze względu na nierówności, z którymi się borykają, oraz problemy finansowe w rodzinie, które zostały dodatkowo zaostrzone przez pandemię i zwolnienia z pracy. Może to niestety skutkować



dużymi dysproporcjami w zakresie zdrowia psychicznego wśród studentów (Cleofas & Rocha, 2021). Inną wrażliwą grupą są studenci, którzy już mają problemy ze zdrowiem psychicznym, które mogą się pogorszyć z powodu nauki na odległość.

Inną interesującą negatywną konsekwencją jest tak zwane zmęczenie wirtualnym uczeniem się - definiowane jako uczucie wyczerpania po długich zajęciach online lub wideokonferencjach (na przykład na Zoom, Google Meet lub innych platformach internetowych). Jak wspomniano powyżej, podczas nauki zdalnej występuje przeciążenie informacyjne, a długotrwałe patrzenie w ekran może być wyczerpujące psychicznie. Wynika to również z faktu, że studenci znacznie przekroczyli zalecaną dzienną ilość czasu spędzanego przed ekranem (2 godziny).

Przyswajanie nowych informacji staje się jeszcze większym wyzwaniem dla uczniów, a nawet jeśli po prostu siedzą przed komputerem i nie wykonują żadnej aktywności fizycznej, czują się fizycznie zmęczeni. Zmęczenie wirtualną nauką może prowadzić do niepokoju i stresu zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli (Testa, 2022).

Zmęczenie wirtualną nauką nie jest jednak jedynym czynnikiem związanym z obniżonym zdrowiem psychicznym uczniów - brak interakcji twarzą w twarz i zwiększona izolacja społeczna odgrywają znacznie większą rolę (Curtis, 2020). Szkoła to miejsce, w którym buduje się ważne relacje z rówieśnikami i uczy się umiejętności społecznych poprzez codzienną komunikację z innymi. Wszyscy ludzie (nie tylko uczniowie i nauczyciele) mają potrzebę łączenia się ze swoimi przyjaciółmi i nawiązywania kontaktów towarzyskich. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, który jest istotnym okresem, w którym kształtuje się osobowość jednostki. W okresie nastoletnim uczniowie spędzają więcej czasu z rówieśnikami niż z rodziną.

Uczniowie potrzebują również poczucia wspólnoty z kolegami z klasy, nauczycielami i przyjaciółmi w szkole lub na uniwersytecie. Nie zawsze jest to możliwe do osiągnięcia podczas nauki zdalnej. Według Oliphanta i Muellera (2016), najlepsze poczucie wspólnoty w nauczaniu zdalnym wynika z połączenia nauki bezpośredniej i zdalnej.

Ponieważ jednak zdecydowanie nie miało to miejsca podczas pandemii COVID-19, uczniowie, a zwłaszcza młodzież, zmagali się ze zwiększonym poziomem izolacji społecznej, co miało negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne oraz dobrostan fizyczny i psychiczny.



W konsekwencji może to prowadzić do poczucia osamotnienia i braku motywacji do nauki i zdobywania nowych informacji (Matthews i in., 2014).

Jeśli chodzi o zwiększony poziom lęku i niepokoju wśród uczniów, jest to również związane z brakiem ustalonego i ścisłego harmonogramu w tradycyjnej klasie na żywo - z określonym czasem budzenia się, przygotowania do dnia szkolnego, udania się do instytucji edukacyjnej, odrabiania pracy domowej, komunikowania się z kolegami z klasy i rówieśnikami oraz uczęszczania na zajęcia pozalekcyjne. Wszystko to „zniknęło” wraz z nauczaniem zdalnym i powstała luka w przeciętnym dniu podczas tej nagłej zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Zmiana ta wpłynęła na koncentrację uczniów podczas zajęć na odległość, ponieważ mieli oni trudności z oddzieleniem domu od środowiska nauki i rozpraszali się znacznie łatwiej niż wcześniej. W rezultacie pojawił się pozostały po dniu szkolnym stres i odwlekania odrabiania prac domowych, a także wypalenie szkolne / akademickie, które ma dobrze znany negatywny wpływ na oceny oraz ogólne wyniki w nauce.

Badania wskazują, że różne czynniki były czynnikami prognozującymi wypalenie szkolne/akademickie (Lacombe i in., 2023). Na poziomie indywidualnym postrzegany stres, niskie wyniki w nauce i objawy somatyczne, takie jak brak energii, zmęczenie, ból, trudności ze snem i lęk, zapowiadają wystąpienie wypalenia szkolnego. Na poziomie interpersonalnym wsparcie ze strony kolegów z klasy, nauczycieli i rodziców prowadzi do zmniejszenia tych objawów, natomiast negatywny klimat w klasie wróży wypalenie uczniów. W odniesieniu do czynników związanych z pandemią COVID-19, uczniowie, którzy wskazali, że powrócili do życia sprzed COVID-19, patrzyli pozytywnie w przyszłość i otrzymali wystarczające wsparcie, aby nadrobić swoje niedociągnięcia, byli mniej narażeni na wypalenie niż ich rówieśnicy. Te trzy elementy stanowiły negatywne czynniki prognozujące wypalenie. I odwrotnie, wzrost obciążenia pracą z powodu COVID-19 był prognostykiem wypalenia.

W odniesieniu do innych krajów, sytuacja w niektórych państwach była jeszcze trudniejsza (np. Bułgaria), chociaż na początku uczniowie przyzwyczaili się do nowych okoliczności i wydawało się, że łatwo się do sytuacji przystosowali. Początkowo nauka zdalna była dla nich bardzo interesująca, ponieważ była to nowa sytuacja, ale wkrótce zaczęli odczuwać wyczerpanie psychiczne (Global Metrics Ltd., 2020). Wydłużony czas spędzany przed ekranem oraz brak interakcji na żywo z nauczycielami/wychowawcami i kolegami z klasy



wpłynęły na ich zdrowie psychiczne. Rodzice młodszych uczniów przyznali, że ich dzieci nie były w stanie nadążyć za nauką online, ponieważ czuły się fizycznie i psychicznie wyczerpane po uczestnictwie w zajęciach zdalnych (za pośrednictwem Zoom, Google Meet lub innych platform internetowych). W tych trudnych okolicznościach uczniowie mieli również trudności z budowaniem i utrzymywaniem relacji z kolegami z klasy i przyjaciółmi. Ponadto proces uczenia się został oceniony przez uczniów i ich rodziców jako znacznie trudniejszy aniżeli wcześniej. Uczniowie przyznawali, że czuli się przytłoczeni zwiększoną ilością zadań domowych. Na przykład, podczas nauki na odległość otrzymywali prace domowe z przedmiotów takich jak muzyka i plastyka, co nie jest typowe dla nauki bezpośredniej.

Inne nieprzewidziane problemy mogą również mieć szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne uczniów – należą do nich czynniki stresogenne w domu, opieka nad młodszym rodzeństwem, problemy z połączeniem internetowym, otoczenie rozpraszające podczas nauki online (hałasy itp.), brak prywatności oraz inne kwestie. Te dodatkowe czynniki przyczyniły się do presji oraz już istniejącego niepokoju zdrowotnego związanego z pandemią COVID-19 (Muñoz, 2021). Do tej presji przyczyniła się również większa ilość zajęć w trybie zdalnych, a także szerszy wybór programów i witryn, z których korzystano. Ten stres emocjonalny może również prowadzić do problemów fizycznych, takich jak napięciowe bóle głowy, bezsenność, napięcie mięśni, bóle brzucha i pleców.

Uczniom trudniej było także nawiązać autentyczny kontakt z kolegami z klasy i nauczycielami podczas nauki zdalnej. Zaangażowanie w tym przypadku to poczucie więzi i uczestnictwa młodych ludzi w ich środowisku uczenia się, co prowadzi do pozytywnych wyników w zakresie motywacji, wyników w nauce i frekwencji. Wspomniane powyżej aspekty zaangażowania są powiązane z poziomem zdrowia psychicznego i dobrostanu uczniów. Zatem należy je dobrze zbadać i zrozumieć w celu stworzenia bezpiecznego oraz pozytywnego środowiska w przypadku zdalnego nauczania, które zapewnia wysokiej jakości edukację wszystkim młodym ludziom (Muñoz, 2021).

Pomimo potencjalnie negatywnego wpływu nauki w trybie zdalnym na zdrowie psychiczne i samopoczucie uczniów, nadal pozostają istotne korzyści, które należy wziąć pod uwagę. Dla niektórych młodych ludzi bycie blisko rodziny i przebywanie w domu, zwłaszcza podczas



pandemii COVID-19, może przynieść poczucie bezpieczeństwa i więzi. Uczniowie ci czują, że ich dom jest bezpiecznym środowiskiem do nauki i stają się bardziej produktywni oraz zmotywowani do nauki i poznawania nowych rzeczy.

Ponadto środowisko online „eliminuje” niektóre negatywne interakcje społeczne i ogranicza zastraszanie i nękanie (jednakże cyberprzemoc jest wciąż rosnącym problemem w dzisiejszym społeczeństwie i należy wdrożyć nowe, skuteczniejsze sposoby radzenia sobie z nim). Nauka zdalna może być bardzo pomocna, gdy uczeń jest ofiarą bezpośredniego nękania w szkole. Uczniowie mają możliwość uczyć się w bezpiecznym środowisku domowym, a także mają większe szanse na uzyskanie lepszych ocen i kontynuowanie nauki. Niektórzy uczniowie postrzegają naukę na odległość jako sposób radzenia sobie z depresją, poziomem stresu i lęku, a dla innych zmniejsza to poczucie presji ze strony rówieśników (Wise, 2020).

Jednak ze względu na stwierdzone negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, o których wspomniano powyżej, bardzo ważna jest ocena zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uczniów, zwłaszcza w kontekście nauki zdalnej. Wymagają oni wsparcia psychologicznego i odpowiedniej pomocy ze strony specjalistów w zakresie radzenia sobie z podwyższonym poziomem stresu. Ich zdrowie psychiczne powinno być monitorowane nawet po zakończeniu pandemii COVID-19, ponieważ negatywne konsekwencje psychologiczne mogą mieć trwały wpływ na wiele obszarów ich życia.

4. Zmniejszona koncentracja, motywacja i wyniki w nauce

Kształcenie zdalne stanowi zasadniczo inny sposób komunikacji, a także inne ramy uczenia się. To nowe środowisko edukacyjne postawiło przed uczniami/studentami wiele wyzwań, takich jak więcej pracy do wykonania niż wcześniej, większa liczba zadań do wykonania oraz większe obciążenie nauką w procesie uczenia się na odległość (Nenakhova, 2021). Niewątpliwie miało to negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie młodych ludzi, czego konsekwencje mogą utrzymywać się nawet w dłuższej perspektywie czasu.

Uczniowie przyznali również, że w okresie pandemii COVID-19 trudno było utrzymać uwagę na ekranie komputera przez długi czas, dlatego też kształcenie na odległość negatywnie



wpłynęło na ich poziom koncentracji (Bakhov i in., 2021). Ponadto niektórzy uczniowie mieli trudności ze znalezieniem cichego i odpowiedniego środowiska do nauki w domu lub w innym miejscu, w którym mogliby efektywniej uczestniczyć w zajęciach w trakcie nauki zdalnej (Taškaya, 2021).

Jak wynika z cytowanych powyżej badań, uwaga i koncentracja uczniów podczas nauki na odległość były zdecydowanie przedmiotem troski. Większość z nich była bardzo przyzwyczajona do tradycyjnych zajęć i mogła nie zaakceptować możliwości zastąpienia zajęć stacjonarnych zajęciami wirtualnymi. Ponadto, w sytuacji gdy podczas zajęć online, poziom koncentracji został obniżony, tempo uczenia się, motywacja i wyniki w nauce znacznie spadły.

W odpowiedzi na tę kwestię Lee, Oh i Shim (2022) opracowali strukturę do rozpoznawania i szacowania poziomów koncentracji uczniów (za pomocą głębokiej sieci neuronowej). Aby prawidłowo wdrożyć tę strukturę, badacze zrekrutowali uczestników do wzięcia udziału w kilku zajęciach online. Stwierdzili, że pomimo uczestniczenia w zajęciach, uczniowie nie byli wystarczająco skoncentrowani na ich treści.

W związku z tym należy podjąć odpowiednie środki w celu określenia i podniesienia poziomu koncentracji uczniów w klasie. Zazwyczaj wykładowcy określali poziom koncentracji studentów na podstawie własnych doświadczeń w nauczaniu zdalnym. Na przykład, stwierdzali, czy studenci koncentrują się na wykładzie, czy nie, na podstawie różnych wskazówek wizualnych, takich jak skupienie wzroku studentów lub ruchy ich ciała podczas interakcji społecznych. Jednak według badania przeprowadzonego przez Koçoğlu i Tekdal (2020), jeśli chodzi o kształcenie na odległość, nauczyciele nie mają obecnie wystarczających zasobów, aby nadzorować i oceniać uczniów.

Podejmowano wiele prób pomiaru poziomu koncentracji uczniów przy użyciu różnych metod, takich jak pomiar temperatury skóry, rozpoznawanie uwagi wzrokowej i emocji uczniów oraz wykrywanie sygnałów elektroencefalogramu (EEG). Jednak metody te często nie sprawdzają się dobrze w klasach online, ponieważ nauczyciele nie mogą szybko wchodzić w interakcje z każdym uczniem. Ponadto próby te nie są szczegółowe, ponieważ poziomy koncentracji są klasyfikowane jako stany dyskretne. Z uwagi na to, iż poziomy koncentracji uczniów zmieniają się jednocześnie, informacje te mogą pomóc nauczycielom.



Jednak utrzymanie koncentracji i uwagi nie było jedynym problemem dla uczniów w okresie nauki na odległość. Anonimowość wirtualnych systemów nauczania doprowadziła również do demotywacji i braku zaangażowania wśród niektórych uczniów (Gedera i in., 2015). Kiedy edukacja przenosi się z sal lekcyjnych i kampusów do zajęć wirtualnych, jak miało to miejsce w przypadku pandemii COVID-19, uczniowie, którzy wolą zajęcia w tradycyjnej klasie od wirtualnej, mogą stracić zainteresowanie nauką zdalną (Sharma, 2021). Jak powszechnie wiadomo, motywacja jest istotnym elementem procesu uczenia się dla wszystkich grup wiekowych uczniów.

W niedawno przeprowadzonym badaniu nauczycieli języka angielskiego, które koncentrowało się w szczególności na postrzeganiu przez nich zajęć w klasie podczas pandemii COVID-19, głównym zmartwieniem nauczycieli była niewystarczająca motywacja uczniów (Wright, 2021). Niezależnie od tego, w jakim środowisku odbywają się zajęcia w klasie, interakcja między nauczycielami a uczniami stanowi krytyczny czynnik wpływający na motywację uczniów; jest ona niezbędna do ich zaangażowania w działania edukacyjne, a tym samym do skuteczności uczenia się.

Faktem jest, że podczas gdy niektórym uczniom udało się odnieść sukces bez większego wysiłku w środowisku edukacji zdalnej, inni byli niezaangażowani i brakowało im motywacji (Ferrer i in., 2020). Motywacja jest niewątpliwie jednym z najważniejszych czynników wpływających na osiągnięcia uczniów w procesie uczenia się.

Według Dörnyei i Ryan (2015), motywacja jest początkowym i najważniejszym wymogiem do podjęcia działań edukacyjnych, a także motorem napędzającym ten proces. Brak motywacji lub jej niewystarczający poziom prowadzi do słabych wyników i trudności w nauce, nawet jeśli uczniowie posiadają wyjątkowe umiejętności i talenty (niektórzy mogą nawet być zagrożeni przedwczesnym zakończeniem nauki, tj. porzuceniem szkoły). Prowadzący badania podkreślili również związek motywacji z zaangażowaniem uczniów, co oznacza, że powinna być ona podtrzymywana, aby zwiększyć aktywne uczestnictwo uczniów w zajęciach.

W ostatnich latach przeprowadzono kilka badań nad motywacją studentów w środowiskach kształcenia na odległość. Na przykład Meşe i Sevilen (2021) zbadali, jak studenci postrzegają edukację na odległość i jak wpływa ona na ich motywację do nauki. Wyniki wskazywały, że edukacja online negatywnie wpływała na motywację studentów ze względu na brak interakcji



twarzą w twarz, niedostosowanie oczekiwań oraz istniejące wcześniej problemy z programem nauczania i zarządzaniem. Wyniki wskazały również, iż w przypadku niedostatecznej motywacji, wyzwania związane z nauką mogą sabotować cele akademickie studentów.

Badanie Mak (2021) przeprowadzone w Indiach również wykazało, że nauczanie na odległość miało negatywny wpływ na motywację uczniów do nauki. W badaniu analizowano, jakie czynniki były związane z motywacją uczniów podczas pandemii COVID-19 oraz w jaki sposób rodzice motywowali swoje dzieci do nauki w domu.

Wyniki potwierdziły, iż uczniowie w Indiach byli znacznie mniej zmotywowani do nauki podczas pandemii COVID-19 (w porównaniu z okresem sprzed pandemii) i ujawniły, że motywacja dziecka do nauki w domu była związana z wieloma czynnikami, takimi jak: dochód gospodarstwa domowego, status zatrudnienia rodziców, osiągnięcia w nauce dziecka (poprzednie i obecne) oraz zadowolenie rodziców z procesu nauczania w domu.

Z kolei dostępność i wykorzystanie różnych zasobów technologicznych nie miały związku z motywacją uczniów. Nic dziwnego, że dzieci z gorszymi wynikami w nauce przed pandemią COVID-19 miały ogólnie słabszą motywację do nauki podczas zamykania szkół i nauki zdalnej. Pomimo znaczenia motywacji, zaskakująco niewiele badań dokładnie przeanalizowało wpływ zamknięcia szkół związanych z COVID-19 na motywację dzieci lub sposób, w jaki rodzice motywowali swoje dzieci do nauki podczas pandemii.

Oprócz motywacji, wyniki akademickie studentów również ucierpiały w okresie nauki zdalnej. Niedawne badanie przeprowadzone przez Carrion i in. (2023) ujawniło negatywny wpływ pandemii COVID-19 i uczenia się online / hybrydowego na wyniki w nauce oraz zdrowie psychiczne i dobrostan studentów. Opracowano ankietę, aby ocenić, w jaki sposób kształcenie na odległość wpłynęło na te aspekty życia akademickiego studentów. Wyniki wskazały, że młodym ludziom, którzy nie byli przyzwyczajeni do uczenia się w trybie zdalnym lub nie mieli bezpośredniego doświadczenia edukacyjnego, trudno było osiągnąć sukces w sferze akademickiej.

Chociaż niektórzy studenci (35%) zgłosili wyższe oceny w okresie nauki na odległość, 25% zgłosiło niższe oceny, podczas gdy 40% nie zgłosiło żadnych zmian w swoich wynikach w nauce. Niestety, większość studentów uważała, że ich obciążenie pracą wzrosło podczas pandemii COVID-19 (75%). Interesującym faktem było to, że zwiększony poziom stresu oraz



niepokoję podczas nauki na odległość wiązał się z ogólnie gorszymi wynikami w nauce (tj. spadkiem ocen).

Inne badanie niedawno przeprowadzone przez Wang i in. (2022) koncentrowało się na wynikach akademickich uczniów w warunkach pandemii COVID-19 oraz roli gotowości do nauki zdalnej (którą zdefiniowano jako „przygotowanie uczniów do efektywnej nauki w środowisku online”) i kompetencji emocjonalnych. W badaniu wzięły udział dwie grupy uczniów - 1316 uczniów szkół średnich, którzy reprezentowali młodzież, oraz 668 studentów, którzy reprezentowali młodych dorosłych.

Wyniki pokazały, że w przypadku uczniów szkół średnich zarówno gotowość do nauki online, jak i kompetencje emocjonalne były pozytywnie powiązane z wynikami w nauce podczas zajęć w trybie nauki zdalnej. Jednak w przypadku studentów tylko gotowość do nauki zdalnej wykazała znaczący pozytywny związek z wynikami w nauce online podczas pandemii koronawirusa. Wyniki te wyraźnie pokazały, że gotowość do nauki na odległość oraz wyższe kompetencje emocjonalne mogą sprawić, że uczniowie będą bardziej odporni na wyzwania związane z COVID-19 i pomogą im efektywniej uczyć się w trybie zdalnym.

Badanie to podkreśliło także różne wzorce powiązań między czynnikami poznawczymi, czynnikami emocjonalnymi i wynikami w nauce zdalnej podczas COVID-19 w okresie dojrzewania i młodej dorosłości. Krótko mówiąc, efektywna nauka online w trakcie pandemii była niezwykle trudna dla wszystkich grup wiekowych.

Podsumowując, nauczanie zdalne podczas pandemii Covid-19 miało negatywny wpływ na wszystkie trzy czynniki – koncentracja (a także poziom uwagi), motywacja i wyniki w nauce uczniów. Potrzebne są jednak dalsze badania, aby zająć się rolą gotowości do nauki zdalnej w odniesieniu do wyników akademickich uczniów w trakcie tego typu nauczania i określić, w jaki sposób wspierać uczniów w przygotowaniu się do nauki na odległość, zwłaszcza w sytuacjach takich jak pandemia COVID-19. Ponadto rozwijanie zdolności uczniów do postrzegania i regulowania swoich emocji może pomóc im w odniesieniu sukcesu akademickiego.



VI. Negatywny wpływ kształcenia na odległość na zdrowie psychiczne i samopoczucie nauczycieli

1. Wypalenie zawodowe i stres

Podczas pandemii COVID-19 wiele instytucji edukacyjnych (takich jak szkoły, uniwersytety, uczelnie wyższe, ośrodki szkoleniowe / edukacyjne i inne) nagle przeszło na nauczanie zdalne. Okoliczność ta miała negatywny wpływ na działania edukacyjne i stanowiła duże wyzwanie dla kadry nauczycielskiej, zwłaszcza tych, którzy nie byli zbyt wykwalifikowani w korzystaniu z technologii w takim kontekście. W rezultacie poziom stresu i wypalenia zawodowego znacznie wzrósł wśród nauczycieli (Mosleh i in., 2022).

Przez wiele lat wypalenie zawodowe było uznawane za zagrożenie zawodowe w różnych zawodach zorientowanych na ludzi, takich jak usługi społeczne, edukacja i opieka zdrowotna (Maslach & Leiter, 2016). W takich zawodach panujące normy to być bezinteresownym i stawiać potrzeby innych na pierwszym miejscu; pracować długie godziny i robić wszystko, co trzeba, aby pomóc klientowi, pacjentowi lub studentowi; iść o krok dalej i dać z siebie wszystko.

Wypalenie zawodowe definiuje się jako stan, który występuje w wyniku przewlekłego stresu w pracy i charakteryzuje się wyczerpaniem, negatywnym nastawieniem osoby, która go doświadcza oraz zmniejszoną produktywnością w pracy (World Health Organization, 2019). Trzy kluczowe wymiary tego psychologicznego syndromu / reakcji to: przytłaczające wyczerpanie, poczucie cynizmu i oderwania od pracy oraz poczucie nieskuteczności i braku osiągnięć. Wymiar wyczerpania jest również opisywany jako „zużycie, utrata energii, wyczerpanie, osłabienie i zmęczenie”. Wymiar cynizmu został pierwotnie nazwany depersonalizacją (biorąc pod uwagę charakter zawodów związanych z usługami ludzkimi), ale został również opisany jako „negatywne lub niewłaściwe postawy, drażliwość, utrata idealizmu i wycofanie”. Wymiar braku skuteczności był pierwotnie nazywany zmniejszonym osiągnięciem osobistym i był również opisywany jako „zmniejszona produktywność lub zdolność, niskie morale i niezdolność do radzenia sobie z wymaganiami” (Maslach & Leiter, 2016).

Wszystkie te czynniki wymiarowe były obecne w przypadku nauczycieli, którzy prowadzili zajęcia w trybie zdalnym podczas pandemii COVID-19. Znaczenie wyżej wspomnianego



trójwymiarowego modelu polega na tym, że wyraźnie umieszcza on indywidualne doświadczenie stresu w kontekście społecznym i obejmuje koncepcję zarówno siebie, jak i innych.

Oprócz wypalenia zawodowego, także poziom stresu wzrósł wśród nauczycieli w trakcie nauki zdalnej w środku pandemii COVID-19. Stres to uczucie przytłoczenia i niezdolności do radzenia sobie z wewnętrznymi i zewnętrznymi czynnikami stresogennymi, które negatywnie wpływają na nauczycieli w sensie psychologicznym. Dotyczy to ogólnego doświadczenia negatywnych czynników fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i relacyjnych, które powodują, że osoba i układ nerwowy czują się przytłoczone.

Objawy fizyczne często związane ze stresem obejmują napięcie mięśni, zaciskanie szczęki, zmęczenie, bóle głowy, niepokój oraz ogólne bóle. Objawy emocjonalne obejmują uczucie przytłoczenia, częste reakcje emocjonalne, gonitwę myśli, zapomnianie i zaburzenia w rozwiązywaniu problemów. Objawy behawioralne mogą obejmować obniżoną jakość snu, zmiany apetytu lub masy ciała, używanie substancji psychoaktywnych i problemy natury seksualnej (Phillips, 2022). Niestety, jeżeli problem nie zostanie rozpoznany i stres nie będzie leczony przekształca się w stres chroniczny i ostatecznie przechodzi w wypalenie zawodowe. Nagłe przejście na kształcenie na odległość wzbudziło również obawy o gotowość instytucji edukacyjnych i ich pracowników do nauczania online (Code i in., 2020). Wielu nauczycieli odczuwało zwiększoną presję i stres, ponieważ ich metody pracy wymagały drastycznych zmian, które musiały nastąpić tak szybko, jak to możliwe. Otrzymali również ograniczone wsparcie i zasoby od swoich instytucji, podczas gdy niektórzy (zwłaszcza starsi) nauczyciele mieli dodatkowe problemy ze względu na niższe umiejętności nauczania w środowisku zdalnym. Wszystkie te czynniki doprowadziły do znacznego zakłócenia procesu uczenia się i negatywnie wpłynęły na komunikację i interakcję nauczycieli z uczniami, którzy również doświadczali stresu z powodu nowej sytuacji.

Zwiększone przeciążenie pracą, brak umiejętności cyfrowych / technologicznych oraz brak równowagi między życiem zawodowym i rodzinnym były głównymi czynnikami, które przyczyniły się do zwiększenia poziomu stresu wśród nauczycieli podczas nauczania online (Pickup, 2020). Niektórzy nauczyciele nie byli zadowoleni ze złożoności metody nauczania na odległość, co miało negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie emocjonalne.



Ten negatywny wpływ nie ograniczał się tylko do nauczania na odległość, ale dotyczył wszystkich aspektów życia codziennego. Dystans społeczny, izolacja i kwarantanny były powiązane ze zwiększonym poziomem stresu i wypalenia zawodowego, a także z obecnością dzieci (zwłaszcza małych) w domu podczas pracy oraz brakiem wyraźnego rozróżnienia między domem a pracą.

Drastyczna zmiana środowiska nauczania podczas pandemii COVID-19 wywarła ogromną presję psychologiczną na nauczycieli, co wpłynęło zarówno na ich zdrowie fizyczne, jak i psychiczne oraz samopoczucie. Doświadczyli oni zwiększonego zapotrzebowania na pracę w zakresie przygotowania do zajęć zdalnych, co przyczyniło się do wzrostu ich poziomu wypalenia zawodowego. W niektórych krajach instytucje edukacyjne przeszły na nauczanie na odległość z mniej niż trzydniowym wyprzedzeniem (Mosleh i in., 2022). Argumentuje się również, że nagłe przejście na nauczanie zdalne wpłynęło na samopoczucie i jakość nauczania, niezależnie od faktu wstępnego szkolenia personelu. Nadal jednak istnieją ograniczone badania dotyczące wpływu pracy z domu na poziom stresu i wypalenia zawodowego nauczycieli.

Ograniczone badania psychologiczne, które są obecnie dostępne, sugerują (Houlden i Veletsianos, 2020), że niektórzy pracownicy oświaty pozytywnie doświadczyli nauczania zdalnego podczas gdy inni postrzegali je jako bardziej stresujące i wymagające. Nauczyciele, którzy mieli pozytywne doświadczenia, otrzymali dodatkowe szkolenia z wyprzedzeniem i efektywną technologię wspierającą proces uczenia się. Z drugiej strony nauczyciele, którzy mieli negatywne doświadczenia, nie byli w stanie zintegrować nowych podejść ze swoim nauczaniem.

Według Course Hero (2020) prawie 75% nauczycieli zgłosiło znaczny stres, gdy nagle przestawili się na nauczanie zdalne, a co szokujące, prawie 40% rozważało opuszczenie obecnego stanowiska pracy. Dla dwóch trzecich uczestników tego badania stres był spowodowany niemożnością zaspokojenia potrzeb emocjonalnych i zdrowia psychicznego uczniów, które znacznie się zmieniły w wyniku pandemii COVID-19. Negatywny wpływ miały również mechanizmy radzenia sobie, przy czym ponad połowa kadry nauczycielskiej zgłaszała frustrację z powodu decyzji instytucjonalnych lub obaw finansowych. Wyniki te rzucają światło na potrzebę zapewnienia dodatkowej opieki i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla kadry nauczycielskiej w takich okolicznościach.



W niektórych krajach, takich jak Bułgaria, nauczyciele również czuli się przepracowani i wypaleni. W warunkach nauczania na odległość musieli codziennie sprawdzać prace domowe (często przesyłane w trudnych do odczytania formatach, takich jak zdjęcia), wysyłać natychmiastowe informacje zwrotne do swoich uczniów, prowadzić konsultacje, uczestniczyć w spotkaniach operacyjnych zespołu szkolnego i przygotowywać lekcje mające zastosowanie w środowisku online na następny dzień szkolny. Nauczyciele skarżyli się, że w tych nowych warunkach ich dzień pracy znacznie się wydłużył. Długotrwała praca z komputerem doprowadziła do napięciowych bólów głowy i migren, dyskomfortu i konieczności stosowania drogich leków na suche oczy.

Oprócz tych problemów odnotowano również wzrost poziomu stresu wśród nauczycieli w Bułgarii (Global Metrics Ltd., 2020). Marnowanie czasu na rozwiązywanie problemów technicznych, liczne godziny spędzone przed komputerem, dłuższe dni robocze i zwiększone tempo pracy - wszystko to znacząco przyczyniło się do wzrostu tego poziomu. Nauczyciele mieli również trudności z kontrolowaniem procesu uczenia się w ramach nauki zdalnej - niezależnie od tego, czy uczniowie przygotowywali prace domowe samodzielnie, czy nie. Co więcej, nie mieli również gwarancji, że uczniowie nie oszukują w swoich zadaniach w środowisku domowym.

W innych krajach (w tym w krajach afrykańskich, takich jak Nigeria) ponad 60% nauczycieli wskazało na wysoki poziom stresu. Głównymi czynnikami powodującymi stres były niepewność związana z pandemią COVID-19, przeciążenie pracą i nieodpowiednie środowisko pracy. Im więcej stresu doświadczali nauczyciele, tym więcej mieli negatywnych objawów psychologicznych. Niewykluczone, że wypalenie zawodowe było wyższe u nauczycieli z wyższym poziomem stresu. Ponadto nauczyciele podczas nauczania na odległość zgłaszali wzrost bólów głowy, zmęczenia/wyczerpania, niepokoju, lęku, zawrotów głowy, oszołomienia, wysokiego ciśnienia krwi, nerwowości oraz zaburzeń snu i odżywiania (Idris i in., 2020).

Ponadto, gdy obciążenie pracą jest znacznie wyższe niż dostępne zasoby, które mogłyby temu sprostać, motywacja nauczycieli do wykonywania swojego zawodu znacznie spada. Gdy nie można sprostać wymaganiom pracy, prawie zawsze prowadzi to do syndromu wypalenia zawodowego i ogólnie negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego.



Nauczyciele przyznali również, że ich adaptacja do nowych warunków pracy wymagała więcej czasu w porównaniu z ich uczniami, którzy szybciej przyzwyczaili się do nowego środowiska uczenia się (Global Metrics Ltd., 2020). Fakt ten znacząco przyczynił się do ich niepokoju, chociaż niektórzy nauczyciele często korzystali z możliwości uczenia na odległość i z powodzeniem włączyli nowe metody i podejścia do swojej pracy i praktyki. Pozytywne jest to, że znaczna część nauczycieli poprawiła swoje umiejętności cyfrowe w środowisku kształcenia zdalnego, jako że sytuacja ich do tego zmusiła. W warunkach kształcenia na odległość zarówno nauczyciele, jak i uczniowie nabyli wiele nowych i cennych umiejętności oraz kompetencji, które nie zostałyby osiągnięte w normalnym środowisku.

Ogólnie rzecz biorąc, nauczyciele uważają, że kształcenie na odległość nie może w pełni zastąpić osobistego kontaktu z uczniami. Ich zdaniem edukacja to nie tylko przekazywanie materiałów do nauki i informacji teoretycznych. Ważne interakcje społeczne, które przyczyniają się do rozwoju osobistego uczniów, mają miejsce w instytucji edukacyjnej, zarówno z nauczycielami, jak i między kolegami z klasy. Dlatego należy znaleźć i zastosować nowe podejścia lub metody, aby rozwiązać tę kwestię w nauczaniu na odległość (na przykład nacisk na model uczenia się oparty na projektach).

Do poziomu wypalenia zawodowego i stresu nauczycieli przyczynia się również fakt, iż wprowadzenie kształcenia na odległość uwidocznilo problem zbyt dużego obciążenia programem nauczania nowymi lekcjami i braku czasu na utrwalenie nauczanego materiału.

Na podstawie tego, co wykazały badania psychologiczne w ciągu ostatnich kilku lat (Pressley, 2021), nauczyciele, którzy uczyli zdalnie podczas pandemii COVID-19 doświadczyli wielu czynników stresogennych. Dostępne ograniczone badania na temat wpływu nauczania zdalnego na nauczycieli pokazują, które czynniki stresogenne przyczyniają się do wypalenia zawodowego i wymagają podjęcia działań przez instytucje edukacyjne. Obszary te obejmują lęk zdrowotny związany z COVID-19, lęk przed wymaganiami pracy, lęk przed komunikacją z rodzicami oraz brak wsparcia administracyjnego.

Należy wspomnieć, że nie było różnicy w poziomie wypalenia zawodowego i stresu nauczycieli w oparciu o cechy takie jak pochodzenie etniczne, lokalizacja i lata doświadczenia w nauczaniu. Aby przeciwdziałać wypaleniu i stresowi nauczycieli, instytucje edukacyjne muszą monitorować nauczycieli podczas nauczania zdalnego i po jego



zakończeniu, aby ocenić negatywne konsekwencje, ich trwały wpływ i zapewnić dodatkowe wsparcie, jeśli jest to konieczne.

Najwyraźniej nauczyciele stanęli w obliczu nowych wymagań i wykazywali wysoki poziom stresu w związku z nowymi wymaganiami. Jest to zrozumiałe, ponieważ nauczyciele potrzebowali dodatkowego wsparcia w tych bezprecedensowych czasach (takiego jak wsparcie instruktażowe, cyfrowe/technologiczne i/lub psychologiczne). Instytucje edukacyjne powinny zapewnić jasną komunikację i protokoły, aby pomóc nauczycielom czuć się bezpiecznie podczas takich wydarzeń, jeśli kiedykolwiek się powtórzą. Jeśli chodzi o stany lękowe, można skorzystać z opcji telezdrowia, aby poradzić sobie z poziomem stresu i wypalenia zawodowego (Shen, 2015). Przydatny byłby również dzień zdrowia psychicznego, aby wesprzeć samoopiekę tak potrzebną w takich sytuacjach.

Ponadto nauczyciele często niesłusznie spotykali się z krytyką rodziców dotyczącą decyzji podejmowanych przez placówkę edukacyjną. Pedagodzy potrzebują lepszego wsparcia w komunikacji z rodzicami w takich okolicznościach, jeśli kiedykolwiek powtórzy się podobna sytuacja.

Wreszcie, nauczyciele powinni otrzymać odpowiednie wsparcie oraz wskazówki, które pomogą zmniejszyć ich niepokój związany z nauczaniem zdalnym, które nadal występuje jako dodatkowa forma nauczania i jest bardzo prawdopodobne, że będzie wykorzystywane w przyszłości. Te środki ochronne mogą w dłuższej perspektywie zwiększyć poczucie własnej skuteczności i satysfakcję z pracy nauczycieli (Ferguson i in., 2012).

Podsumowując, należy przeprowadzić więcej badań psychologicznych w celu zbadania wpływu nauczania zdalnego na nauczycieli oraz negatywnych konsekwencji, w tym stresu i wypalenia zawodowego. Badania te mogłyby być szczególnie przydatne przy opracowywaniu nowych metod i narzędzi dla nauczycieli, którzy kontynuują nauczanie na odległość lub w sytuacjach awaryjnych.

2. Izolacja społeczna

Po zakwalifikowaniu przez Światową Organizację Zdrowia COVID-19 jako pandemii (w lutym 2020 r.), eksperci i władze ds. zdrowia publicznego zalecili izolację społeczną jako środek łagodzący rozprzestrzenianie się koronawirusa. Osoby we wszystkich grupach



wiekowych, w tym studenci i kadra nauczycielska w instytucjach edukacyjnych w większości krajów, zostały poproszone o unikanie fizycznych kontaktów społecznych i udziału w zajęciach grupowych oraz społecznościowych, spotkaniach rodzinnych i wydarzeniach publicznych.

Z bardzo nielicznymi wyjątkami, konieczna była nagła izolacja, szczególnie osób powracających z regionów dotkniętych wirusem, a także osób starszych i osób z podstawowymi schorzeniami.. Podczas gdy samoizolacja została uznana za akt indywidualnej odpowiedzialności, niektóre kraje wprowadziły i egzekwowały przepisy ograniczające ruch poza domem i wymagające stosowania masek na twarz w celu ochrony przed koronawirusem (Filho i in., 2021).

Powszechnie wiadomo, że ludzie są gatunkiem społecznym: w ich naturze leży interakcja i tworzenie różnego rodzaju relacji z innymi ludźmi. Izolacja społeczna jest rozumiana zarówno jako obiektywne zjawisko doświadczane przez jednostki, takie jak „brak interakcji społecznych” (Hämmig, 2019), „faktyczny brak więzi społecznych”, jak i „rozłąka społeczna”.

Jest ona również rozumiana jako subiektywne doświadczenie jednostek, takie jak „brak zaangażowania z innymi”, „samotność” (Cacioppo & Cacioppo, 2014) lub „postrzegana rozbieżność między rzeczywistymi a pożądanymi relacjami społecznymi”. Powszechne narzucane zamknięcie w domu i ograniczenia mobilności stworzyły obiektywnie rzeczywistą fizyczną izolację, natychmiastowo i poważnie ograniczając bezpośrednie interakcje społeczne oraz kontakt z kimkolwiek spoza gospodarstwa domowego. Jednocześnie warunki te stworzyły okoliczności, w których jednostki subiektywnie doświadczały izolacji społecznej.

Dowody zebrane z badań z zakresu nauk społecznych i zdrowia publicznego sugerują, że interakcje społeczne i relacje są ważne dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia przez całe życie (w tym dla nauczycieli / uczniów). Na przykład, Hartup i Stevens (1999) stwierdzili, że przyjaźnie mogą sprzyjać dobremu samopoczuciu i wyższej samoocenie.

Z drugiej strony, Umberson i Montez (2010) doszli również do wniosku, że w ciągu całego życia relacje społeczne wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, a co za tym idzie, izolacja społeczna przyczynia się do odczuwania lęku i depresji. Stwierdzono również korelacje między postrzeganym brakiem więzi społecznych i poczuciem samotności, a wyższymi wskaźnikami zachorowalności i śmiertelności.



Podobnie wykazano silne korelacje między relacjami społecznymi a zdrowiem fizycznym, tak że osoby bardziej związane społecznie okazały się zdrowsze i żyły dłużej niż ich bardziej odizolowani rówieśnicy. Ponadto istniał związek między zaangażowaniem społecznym a doświadczaniem stresu, chociaż związek ten jest złożony; stres może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem izolacji społecznej.

Niedawne badanie przeprowadzone przez Filho i in. (2022) miało na celu określenie wpływu kwarantanny w czasie COVID-19 i okresu kształcenia zdalnego na warunki pracy i izolację społeczną nałożoną na kadre akademicką i studentów. Znaczna większość nauczycieli (70%) uważała, że lockdown i kształcenie na odległość negatywnie wpłynęły na ich pracę i wyniki. Respondenci stwierdzili, że głównymi osobistymi wyzwaniem wynikającymi z obowiązkowej izolacji społecznej były: brak osobistych interakcji z kolegami oraz pracownikami (72%), brak motywacji, w tym do rozwoju zawodowego (57%), podwyższony poziom lęku i stresu, a następnie nuda i poczucie samotności.

W innym znaczącym badaniu przeprowadzonym przez Parte i Herrador-Alcaide (2021) zbadano poczucie izolacji społecznej i poczucie przynależności w wybranej grupie nauczycieli przed i po okresie COVID-19. Powszechnie wiadomo, że nauczanie jest generalnie stresującym zawodem we wszystkich formach kształcenia. Edukacja na odległość jest jednak interesującym przypadkiem ze względu na znaczne różnice w stosunku do edukacji tradycyjnej. E-learning charakteryzuje się między innymi asynchronicznym środowiskiem uczenia się, szybkimi zmianami technologicznymi, zarządzaniem czasem, postrzeganiem izolacji społecznej oraz czynnikami i złożonością wielokulturową.

Kolejną zmienną stresogenną w trybie e-learningu jest postrzeganie izolacji przez kadre akademicką. Izolacja wiąże się z poczuciem osamotnienia, którego doświadczają członkowie zespołu podczas procesu uczenia się i nauczania. W grupie nauczycieli izolacja była powiązana z brakiem komunikacji z innymi pedagogami i brakiem wsparcia z ich strony, co zasadniczo wiąże się z poczuciem braku przynależności do społeczności i może powodować zniekształcenia poznawcze i problemy ze zdrowiem psychicznym (Ortega-Jiménez i in., 2021). Ponadto uwagę badaczy przyciągnęły również takie kwestie, jak poczucie przynależności do społeczności akademickiej i tożsamość zawodowa.

Wspomniane wyżej badanie przeprowadzone przez Parte i Herrador-Alcaide (2021) dotyczyło izolacji nauczycieli przy użyciu dwóch głównych podejść. Pierwsze podejście odnosiło się do



warunków, w jakich nauczyciele pracują i wchodzą w interakcje ze swoimi kolegami, a drugie podejście było związane raczej z osobistym stanem psychicznym niż z warunkami pracy. Badanie to było odpowiedzią na niedawne wezwania w literaturze i ciągły rozwój edukacji online na całym świecie. Kilka powodów motywowało przeprowadzenie badania: (1) znaczenie stresu i izolacji nauczycieli nie tylko dla kontekstu edukacyjnego, ale także dla całego społeczeństwa oraz (2) wezwania do dalszych badań nad wpływem pandemii COVID-19 i kształcenia na odległość na społeczeństwo, w tym problemów emocjonalnych, psychicznych, fizycznych i psychologicznych.

Tradycyjnie uważa się, że izolacja edukatorów jest wysoka w trybie nauczania online ze względu na brak interakcji społecznych i brak fizycznej obecności. Chociaż edukacja zdalna ma silne ramy, które umożliwiają interakcje poznawcze, dydaktyczne i społeczne, wprowadzenie technologii informacyjno-komunikacyjnych może prowadzić do „nierównej samotności” (Ahn, 2020). Samotność jest związana zarówno z problemami psychologicznymi, jak i socjologicznymi.

Nowa izolacja społeczna spowodowana blokadą COVID-19 doprowadziła do zamknięcia szkół, uczelni i uniwersytetów na całym świecie. Zbadano, jak dobrze nauczyciele poradzili sobie z tą nieoczekiwaną sytuacją. U większości z nich stwierdzono m.in. znaczny wzrost poziomu stresu, problemów emocjonalnych, poziomu lęku i objawów negatywnego wpływu na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie.

Wyniki badania przeprowadzonego przez Parte i Herrador-Alcaide (2021) dostarczyły istotnych informacji do poszerzenia literatury w dziedzinie zdrowia i profesjonalizacji nauczania. Wyniki sugerowały, że izolacja społeczna i poczucie przynależności były gorsze w przypadku nauczycieli, którzy uczyli poza swoim miejscem zamieszkania, a także w przypadku nauczycieli pracujących w niepełnym wymiarze godzin. W związku z tym problem ten wymaga dalszej analizy w celu zminimalizowania, zapobiegania i radzenia sobie z obniżonym poziomem zdrowia psychicznego i dobrostanu nauczycieli.

Biorąc pod uwagę powyższe wyniki, należy zauważyć, że izolacja społeczna i samotność mogą wpływać zarówno na samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne nauczycieli. W rzeczywistości ryzyko dla zdrowia, jakie może przynieść samotność i izolacja społeczna, jest większe niż ryzyko związane z wieloma czynnikami, takimi jak otyłość, brak ruchu oraz zanieczyszczenie powietrza.



Niektóre objawy zdrowia psychicznego, które pojawiają się w wyniku samotności, obejmują: lęk, depresję, niską jakość snu i zwiększony stres. Samotność może mieć również poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego, takie jak:

- wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu;
- złe odżywianie;
- podwyższony poziom hormonów stresu i stanów zapalnych w organizmie;
- problemy trawienne;
- choroby serca;
- przyrost masy ciała;
- deficyty w zakresie samoopieki i motywacji, ćwiczeń i higieny osobistej.

Dbanie o zdrowie psychiczne nauczycieli i kadry akademickiej ma kluczowe znaczenie, jeśli chcemy, aby nasz system edukacji prosperował. Pandemia COVID-19 zwiększyła istniejącą presję, a nauczyciele musieli nauczyć się zarządzać klasami cyfrowo bez żadnego szkolenia ani ostrzeżenia.

Podsumowując, konsekwencje poczucia izolacji wśród nauczycieli podczas nauki na odległość mogą być znaczące, chyba że zostaną podjęte działania i środki, aby skutecznie im zapobiegać i radzić sobie z nimi. Lepiej wyszkoleni nauczyciele będą w stanie radzić sobie w sytuacjach kryzysowych, takich jak pandemia COVID-19, ale będą również w stanie złagodzić samotność i inne czynniki stresogenne, takie jak brak wsparcia i socjalizacji. Oprócz pandemii COVID-19, to, w jaki sposób wydział radzi sobie z nowym kontekstem edukacyjnym, w którym cyfryzacja i innowacje odgrywają fundamentalną rolę, stanowi wyzwanie dla przyszłych interwencji mających na celu przyczynienie się do jakości nauczania i implikacji dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia nauczycieli.

3. Nieefektywna komunikacja

Należy przeanalizować komunikację, zwłaszcza w sektorze edukacji, ponieważ komunikacja między nauczycielami a uczniami może poprawić doświadczenie edukacyjne młodych osób i stworzyć pozytywne środowisko uczenia się. Komunikacja jest po prostu definiowana jako przekazywanie informacji od jednej osoby do drugiej lub od grupy do grupy. Słowo „komunikacja” pochodzi od łacińskiego „communis”, co oznacza „wspólny”. W związku



z tym „komunikowanie się” oznacza „czynienie wspólnym”, „czynienie znanym” lub „dzielenie się” i obejmuje werbalne, niewerbalne i elektroniczne środki interakcji międzyludzkiej (Velentzas & Borni, 2014). Definicja ta podkreśla fakt, że komunikacja nie ma miejsca, jeśli z wymiany informacji nie wynika wspólne zrozumienie.

Skuteczna komunikacja to proces wymiany pomysłów, myśli, wiedzy i informacji w taki sposób, aby osiągnąć cel lub zamiar w najlepszy możliwy sposób (Alawamleh i in., 2020). Innymi słowy, jest to nic innego jak wyrażanie poglądów przez nadawcę w sposób najlepiej zrozumiały dla odbiorcy.

Co więcej, proces komunikacji opiera się również na wielu umiejętnościach interpersonalnych. Obejmują one mówienie, słuchanie, obserwowanie, analizowanie, interpretowanie i ocenianie. Odbiorcy wiadomości muszą być w stanie zidentyfikować intencje nadawcy, wziąć pod uwagę kontekst wiadomości, rozwiązać wszelkie nieporozumienia, dokładnie zdekodować informacje i zdecydować, jak z nich skorzystać. Takie umiejętności są niezbędne do uczenia się, budowania zdrowych relacji, budowania poczucia wspólnoty i osiągania sukcesów (Velentzas & Borni, 2014).

Cel komunikacji zdalnej jest taki sam jak komunikacji twarzą w twarz: tworzenie więzi (łączenie się), wymiana informacji, bycie wysłuchanym i zrozumianym. Wspieranie poczucia wspólnoty w klasach zdalnych może sprawić, że doświadczenie edukacyjne uczniów będzie bardziej znaczące i pomoże im pozostać w kontakcie. Kiedy nauczyciele komunikują się ze swoimi uczniami, czy to w klasie tradycyjnej, czy w klasie zdalnej, komunikują się w celu oferowania wiedzy lub uzyskania informacji, aby uzyskać zrozumienie i rozwijać relacje.

Komunikacja w środowisku online wymaga nieco więcej przemyślenia i planowania ze strony nauczycieli niż komunikacja z uczniami w tradycyjnym środowisku, ponieważ w środowisku online brakuje mowy ciała. Pedagodzy mają tę przewagę, że mogą używać języka ciała i mimiki twarzy podczas zajęć twarzą w twarz, aby pomóc im nawiązać kontakt i przekazać wiadomość swoim uczniom. Podczas interakcji w klasie online nauczyciele nie mają przewagi w postaci używania mowy ciała, aby pomóc swoim uczniom w komunikacji. Znajomość słabości komunikacji w środowiskach zdalnych może pomóc im zdecydować, jak nawiązać aktualną i odpowiednią komunikację oraz jak skutecznie współdziałać z uczniami w trybie zdalnym.



Badanie przeprowadzone przez Alawamleh i in. (2020) miało na celu zbadanie, czy nauczanie zdalne ma negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a studentami i czy zmniejsza jej skuteczność. A także ocenić i zasugerować sposoby poprawy komunikacji między nauczycielami a studentami podczas kursów online. Ponieważ przejście na nauczanie zdalne jest czymś nowym dla większości nauczycieli, istnieje duże zainteresowanie tym tematem na etapie doświadczania tej zmiany.

Niniejsze badanie miało na celu udzielenie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1) Czy uczenie się w trybie zdalnym ma negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a uczniami? oraz 2) W jaki sposób można poprawić komunikację między nauczycielami a uczniami w instytucjach edukacyjnych?

Według autorów badania skuteczna komunikacja ma miejsce wtedy, gdy pożądaný efekt jest wynikiem zamierzonej lub niezamierzonej wymiany informacji, która jest przekazywana przez różne osoby i realizowana w pożądaný sposób. Wpływ ten zapewnia także brak zniekształceń przekazu w procesie kontaktu. Skuteczna komunikacja pozwala osiągnąć pożądaný efekt i podtrzymać go, z możliwością poprawy efektu przekazu. Dlatego też skuteczna komunikacja służy celowi, do którego została przeznaczona lub stworzona. Możliwymi celami mogą być zmiana, zachęcenie do działania, budowanie świadomości, edukacja lub przekazanie jakiejś idei lub perspektywy. Dobra komunikacja oznacza również mówienie i słuchanie (Velentzas i Borni, 2014).

Aby odnieść sukces w swojej pracy zawodowej nauczyciele potrzebują wyjątkowych umiejętności komunikacyjnych. Trenerzy potrzebują umiejętności słuchania, komunikacji interpersonalnej, pisemnej i ustnej, aby promować zrozumienie wyników nauczania oraz zdolność do skutecznego wypełniania swoich obowiązków. Rozwijanie skutecznych umiejętności komunikacyjnych jest istotną częścią zdolności edukatorów do odniesienia sukcesu. Rozwijanie tych umiejętności nie tylko zwiększa potencjał instruktorów, ale także poprawia jakość pracy kształconych nauczycieli.

Zaawansowane umiejętności komunikacyjne są ważne we wszystkich aspektach cyklu nauczania. Trenerzy muszą posiadać wysoko rozwinięte umiejętności mówienia i pisania, aby skutecznie współdziałać z przełożonymi, uczniami i współpracownikami. Aby zwiększyć efektywność komunikacji, szkoły muszą zdobyć wiedzę na temat wartości odpowiedzialności nadawcy i odbiorcy oraz nabyć umiejętność aktywnego słuchania (Lunenburg, 2010).



Obecnie temat rozwoju umiejętności komunikacyjnych jest bardzo często badany. Nauczyciel w społeczeństwie jest bardzo szanowaną osobą, a nauczanie jest uważane za najważniejszy i najbardziej szczególny zawód. To, jak skuteczni są instruktorzy, jest w dużej mierze związane z tym, jak się komunikują. Wyrażają oni pomysły, informacje i oczekiwania na wiele sposobów: poprzez mówienie, gesty i inny język ciała oraz słowa pisane (Duta i in. 2015).

Nauczyciele muszą być świadomi tego, w jaki sposób wchodzi w interakcje, ponieważ skuteczna komunikacja pomoże im motywować uczniów i zachęca do nauki; mogą wysyłać niezamierzone wiadomości, jeśli nie są świadomi własnej mowy ciała; nowe technologie zapewniają nowe możliwości nawiązywania kontaktów z uczniami (Duta i in., 2015). Trenerzy z silnymi umiejętnościami komunikacyjnymi mogą zatem stworzyć bardziej pozytywną atmosferę uczenia się i nauczania dla uczniów. Dla nauczycieli bardzo ważne jest właściwe prowadzenie uczniów w procesie uczenia się.

Jednak nauka online podczas pandemii COVID-19 miała nieco negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a uczniami. Wspomniane wyżej badanie przeprowadzone przez Alawamleh i in. (2020) wykazało, że niektórzy studenci byli zadowoleni z uczestnictwa w kursach zdalnych, jednak większość nadal wolała uczęszczać na zajęcia w klasie. Połowa studentów wyjaśniła również, że zrozumienie przez nich materiału prezentowanego w trybie zdalnym pogorszyło się z powodu problemów komunikacyjnych.

Po drugie, większość studentów zgodziła się, że nauka zdalna miała negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a kursantami oraz że interakcja z nauczycielami również stała się trudniejsza. Studenci zgłaszali, że czują się izolowani od swoich nauczycieli, treści kursu i kolegów z klasy.

Podsumowując, badanie miało na celu zbadanie, czy nauka zdalna ma negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a studentami, a także przedstawić ocenę i zaproponować sposoby poprawy skutecznej komunikacji między nauczycielami i studentami na kursach online. Dane zostały zebrane za pomocą ankiety online. Badanie wykazało, że nauka w tym trybie rzeczywiście ma negatywny wpływ na komunikację między nauczycielami a uczniami i jej skuteczność.

W nauczaniu zdalnym konieczne jest stworzenie możliwości interakcji i komunikacji między uczniami a ich nauczycielami. Zadawanie pytań jest sposobem na pogłębienie tematu, co



sprawia, że jest on bardziej zrozumiały. Zaleca się i zachęca instruktorów, aby starali się utrzymywać kontakt ze swoimi uczniami w trybie zdalnym, a także kontaktować się z każdym uczniem w klasie indywidualnie, jeśli nastąpi nagły spadek w osiągnięciu dobrych wyników.

Najlepiej, jeśli nauczyciele komunikują się ze swoimi uczniami i odwrotnie w bardziej nieformalny sposób, na przykład za pośrednictwem WhatsApp, Messengera, prywatnych spotkań wideo itp. Powinni także zachęcać uczniów do uczestnictwa w zajęciach i nauki poprzez zapewnianie zachęt, w końcu każdy uczeń chce uzyskać dobre oceny, a bez motywacji trudno to osiągnąć. Nauczyciele mogą to zrobić, przyznając dodatkowe oceny za pomocą krótkich quizów.

Inne badanie przeprowadzone przez Salarvand, Mousavi i Rahimi (2023) również wykazało, że podczas pandemii nauczyciele doświadczyli wyzwań w kwestii komunikacji i współpracy w klasach online. W celu zebrania danych przeprowadzono pogłębione i częściowo ustrukturyzowane wywiady. Wyniki badania zidentyfikowały dwa doświadczenia - brak socjalizacji i obawy związane z komunikacją. Nauczyciele doświadczyli szeregu wyzwań na swoich zajęciach, co doprowadziło do spadku zaufania, braku motywacji do nauki ze strony uczniów i obniżenia jakości nauczania.

Badanie miało na celu wyjaśnienie doświadczeń nauczycieli i uczniów w zakresie wyzwań związanych z komunikacją i współpracą w klasie podczas pandemii COVID-19 oraz kształceniem na odległość. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki pokazały, że problemy związane z wirtualną edukacją przeważają nad jej korzyściami. Kwestie takie jak brak uczestnictwa i komunikacji, problemy z zarządzaniem klasą, niekompletna infrastruktura oraz niewystarczające szkolenie nauczycieli ze względu na tempo przejścia do edukacji wirtualnej, brak motywacji nauczycieli i uczniów, brak innowacji i nieprawidłowa ocena były jednymi z największych problemów.

W badaniu przeprowadzonym przez Salarvand, Mousavi i Rahimi (2023) uczestnicy zgłosili niepowodzenie w edukacyjnej informacji zwrotnej, w tym jednokierunkową komunikację / brak komunikacji dwukierunkowej oraz brak interakcji z uczniami. Uczestnicy wskazali również na bariery infrastrukturalne utrudniające ustanowienie optymalnej komunikacji w klasie zdalnej, w tym niską prędkość Internetu, brak odpowiednich udogodnień i brak



centrum wsparcia. Okazało się również, że wirtualna komunikacja prowadziła do nieporozumień między nauczycielami a uczniami.

Podsumowując, nauka zdalna podczas pandemii spowodowała wyzwania komunikacyjne i nieskuteczną komunikację między uczniami a nauczycielami. Brak obecności w klasie i interakcji twarzą w twarz również doprowadził do braku skutecznej informacji zwrotnej na temat uczenia się. Bariery komunikacyjne były spowodowane brakiem wystarczającej wiedzy nauczycieli i uczniów o sobie nawzajem, co doprowadziło do spadku pewności siebie, braku motywacji do nauki u uczniów i braku motywacji do nauczania u pedagogów.

4. Kwestie zarządzania czasem

Pandemia COVID-19 i okres nauki na odległość niewątpliwie spowodowały liczne problemy osobiste i zawodowe zarówno dla nauczycieli, jak i ich uczniów. Chociaż dotkliwość tych kwestii jest różna, jednym z aspektów, który był szczególnie trudny dla nauczycieli w okresie nauczania online, jest zarządzanie czasem.

Jak definiuje się zarządzanie czasem? Felton (2009) opisuje zarządzanie czasem jako „proces planowania i sprawowania świadomej kontroli nad czasem poświęcanym na określone działania, zwłaszcza w celu zwiększenia skuteczności, wydajności lub produktywności”. Co więcej, Cottrell (2013) definiuje zarządzanie czasem jako „żonglowanie różnymi wymaganiami związanymi z nauką, życiem społecznym, zatrudnieniem, rodziną oraz osobistymi zainteresowaniami i zobowiązaniami z ograniczonością czasu”. Jest to ważna umiejętność dla nauczycieli, ponieważ zapewnia sukces akademicki ich uczniów. Ponadto utrzymanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym jest jednym z warunków koniecznych do efektywnego i skutecznego zarządzania ograniczonymi zasobami i dostępnym czasem nauczycieli.

Ostatnie badania psychologiczne wykazały, że zarządzanie czasem ma bezpośredni wpływ na wydajność i skuteczność nauczycieli w pracy oraz na wyniki w nauce ich uczniów (Lipawen & Guzman, 2022). Jeśli aspekt zarządzania czasem nie jest poważnie brany pod uwagę w okresie kształcenia na odległość, jego negatywny wpływ na wyniki nauczania jest nieunikniony. Teoretycznie, stosując skuteczne praktyki i strategie zarządzania czasem,



nauczyciele mogą zwiększyć swoją produktywność i zapewnić lepszą edukację swoim uczniom, pomimo bezprecedensowych okoliczności, jakie stworzyła pandemia COVID-19.

W rzeczywistości nauczyciele zostali zmuszeni do bardzo szybkiego dostosowania swoich harmonogramów ze względu na negatywne konsekwencje koronawirusa (obejmowało to zamknięcie szkół i uniwersytetów, kwestie zatrudnienia, a nawet sam koronawirus). Te nagłe zmiany stworzyły poważne wyzwania dla nauczycieli, szczególnie tych, którzy zamienili tradycyjne dzienne kursy w formaty zdalne i hybrydowe (Heath & Shine, 2021). Ponadto często zmagali się z pogodzeniem pracy i obowiązków rodzinnych.

Jakie dokładnie problemy z zarządzaniem czasem mieli nauczyciele w okresie kształcenia na odległość? Poza wykonywaniem swoich zwykłych obowiązków, nauczyciele musieli radzić sobie z większą liczbą zadań niż kiedykolwiek wcześniej. Zarządzali platformami edukacyjnymi online, stale komunikowali się zarówno z rodzicami, jak i uczniami, a także starali się tworzyć angażujące treści dla swoich uczniów. W rezultacie pozostawało im niewiele czasu na zajęcie się sobą. Oto kilka typowych problemów, z którymi borykali się nauczyciele podczas wykonywania codziennych czynności w okresie nauczania na odległość (Akter, 2021):

- Ograniczony czas na planowanie: Nauczyciele często mieli niewiele czasu na planowanie. Skutkowało to pośpiesznym opracowaniem lekcji i nieefektywnymi materiałami instruktażowymi.
- Liczne zadania administracyjne: Nauczyciele wykonywali różne zadania administracyjne, takie jak ocenianie prac, prowadzenie dokumentacji, komunikowanie się z rodzicami uczniów i inne. Zadania te zajmowały im znaczną część dnia.
- Zakłócenia i rozproszenie uwagi: występowanie nieoczekiwanych zdarzeń, takich jak problemy z zachowaniem uczniów, spotkania z rodzicami i awarie techniczne często przerywały i odwracały uwagę nauczycieli od właściwego wykonywania ich obowiązków.
- Słabe zarządzanie klasą: Gdy nauczyciele z różnych powodów nie potrafili prawidłowo zarządzać klasą zdalną, powodowało to zakłócenia w nauczaniu i stratę czasu, co miało negatywny wpływ zarówno na nauczycieli, jak i uczniów.



- Brak wsparcia: Niektórym nauczycielom nie udało się uzyskać odpowiedniej pomocy i wsparcia od władz szkolnych i kolegów, a radzenie sobie z większym obciążeniem pracą i czasem podczas pandemii COVID-19 było znacznie trudniejsze.
- Niewystarczająca równowaga między życiem zawodowym a prywatnym: W okresie nauczania na odległość nauczyciele starali się zrównoważyć swoje życie osobiste i zawodowe ze względu na zwiększone obciążenie pracą, obowiązki rodzinne oraz inne zobowiązania osobiste i zawodowe. W konsekwencji nauczyciele często cierpieli z powodu wypalenia zawodowego i frustracji. Skutkowało to również słabymi wynikami w pracy.

Dlaczego ważne jest skuteczne radzenie sobie z wyżej wymienionymi czynnikami? Jakie znaczenie ma zarządzanie czasem dla nauczycieli w kontekście nauczania na odległość? Ponieważ czas jest ograniczonym zasobem, nauczyciele muszą wiedzieć, jak dobrze nim zarządzać, ponieważ ma to znaczący wpływ na ich wydajność w pracy. Dzięki prawidłowemu zarządzaniu czasem mogą oni zrównoważyć swoje obowiązki w klasie i życie osobiste. Oto kilka z licznych korzyści płynących z zarządzania czasem dla nauczycieli (Akter, 2021):

- Zwiększenie czasu przeznaczonego na nauczanie: Efektywnie zarządzając swoim czasem, nauczyciel może prawidłowo wykorzystać czas nauczania. Zamiast marnować czas na radzenie sobie z zakłóceniami i niepotrzebnymi materiałami, może poświęcić więcej czasu na nauczanie i upewnienie się, że cele nauczania zostały osiągnięte przez uczniów. Odpowiednio planując czas, nauczyciel może wykorzystać go na zaangażowanie uczniów i współpracę oraz opanowanie większej ilości materiału.
- Poprawa równowagi między życiem zawodowym a prywatnym: Czasami nauczanie staje się stresującą i wymagającą pracą. Wielu nauczycieli cierpiało z powodu wypalenia zawodowego i frustracji jeszcze przed pandemią COVID-19. Skuteczne zarządzanie czasem może pomóc nauczycielom uniknąć poczucia przytłoczenia i zmniejszyć poziom stresu. Mogą znaleźć równowagę między życiem osobistym i zawodowym oraz doświadczyć znacznej poprawy ogólnego stanu zdrowia psychicznego i samopoczucia.
- Zwiększenie produktywności: Dzięki efektywnemu zarządzaniu czasem nauczyciele wiedzą, jak ważne jest ustalanie priorytetów zadań i efektywne wykorzystywanie



czasu. Pomaga im to w zarządzaniu obciążeniem pracą, wykonywaniu najważniejszych zadań w pierwszej kolejności i szybkim załatwianiu spraw. Ich ogólna wydajność poprawia się, a produktywność wzrasta.

- Wzmocnienie rozwoju zawodowego: Efektywne zarządzanie czasem pozwala nauczycielom na korzystanie z innych możliwości rozwoju zawodowego. Mogą zarządzać czasem, aby uczestniczyć w warsztatach szkoleniowych, konferencjach i innych działaniach związanych z rozwojem zawodowym. Dzięki temu mogą doskonalić swoje umiejętności i kompetencje w zakresie nauczania oraz być na bieżąco z najnowszymi trendami edukacyjnymi.
- Uzyskanie satysfakcji z pracy: Efektywne zarządzanie czasem pozwala nauczycielom osiągać więcej i poprawia ich wyniki zawodowe oraz życie ich uczniów. Nauczyciele czują się bardziej pewni siebie, wykwalifikowani i zorganizowani. Uczucia te prowadzą do większej satysfakcji z pracy wśród nauczycieli.

Zasadniczo skuteczne zarządzanie czasem sprawia, że nauczyciele są bardziej wydajni i poprawiają wyniki uczniów.

Jednak zarządzanie czasem nauczycieli niewątpliwie miało negatywny wpływ w okresie nauczania zdalnego. Badanie przeprowadzone przez Ünal i Dulay (2022) dotyczyło zarządzania czasem i równowagi między życiem zawodowym a prywatnym nauczycieli podczas nauczania zdalnego w kontekście pandemii COVID-19. Wyniki badań wskazały, że nauczyciele, którzy musieli pracować z domu, nie utrzymywali zdrowej równowagi między życiem osobistym a zawodowym z powodu wyzwań, takich jak: nieodpowiednia przestrzeń do pracy, nieregularność godzin pracy, brak wsparcia ze strony instytucji edukacyjnych i konflikty ról. W konsekwencji nie udało im się osiągnąć pożądaných wyników w pracy i w życiu osobistym, co negatywnie wpłynęło na ich ogólne zdrowie psychiczne oraz samopoczucie.

Jeśli chodzi o aspekt zarządzania czasem, problemy nauczycieli związane były głównie z nieregularnością czasu pracy, znacznym brakiem czasu na odpoczynek, niemożnością przydzielania czasu sobie i członkom ich rodzin, a także ciągłą dyspozycyjnością do komunikowania się z uczniami i ich rodzicami.. Uczestnicy badania Ünal i Dulay (2022) zgłosili, że czas na odpoczynek nie był wystarczający podczas nauki na odległość i podkreślili, że musieli poświęcić swój czas na opracowanie materiałów dydaktycznych



i edukacyjnych, dostosowanie domu do zajęć online lub zaspokojenie własnych potrzeb osobistych. Dlatego też nauczyciele nigdy nie znaleźli okazji do odpowiedniego odpoczynku i czuli się wyczerpani.

Uczestnicy badania podkreślali również, że nie spędzali wystarczająco dużo czasu z członkami swoich rodzin z powodu nieregularnych godzin pracy i przenikania życia zawodowego do życia rodzinnego (tj. zacierania granic między pracą a życiem rodzinnym). Stwierdzili, że ich obciążenie pracą wzrosło z powodu nadmiernych wymagań związanych z metodami nauczania zdalnego, które w znacznym stopniu pochłaniały ich czas osobisty, przez co nie byli w stanie zarządzać swoim czasem w najbardziej efektywny sposób, aby zapewnić pozytywne wyniki akademickie swoich uczniów.

Praca z domu w czasie pandemii COVID-19 spowodowała również, że nauczyciele musieli „być stale dostępni” ze względu na godziny pracy, które stały się niepewne i elastyczne. Uczestnicy badania stwierdzili, że mogli ograniczyć swoje godziny pracy, gdy pracowali w szkole, ale podczas pracy w domu byli zawsze dostępni, co poważnie wpłynęło na ich zarządzanie czasem. Zgłosili również, że rodzice lub administracja szkoły mogli do nich dzwonić w dowolnym dniu lub o dowolnej porze tygodnia.

Niedawne badanie psychologiczne przeprowadzone przez Cromptona, Chigonę i Burke'a (2023) wykazało również, że nauczyciele, którzy uczyli zdalnie podczas pandemii COVID-19, doświadczyli poważnych wyzwań, takich jak: problemy z zarządzaniem czasem, izolacja społeczna, niepokój, problemy z zaspokajaniem potrzeb uczniów i angażowaniem ich w wystarczającym stopniu, problemy techniczne i inne. Ustalenia te zostały poparte przez Reyes (2023), która przeanalizowała doświadczenia nauczycieli języka angielskiego odbywających staż w trybie zdalnym podczas pandemii COVID-19. Wśród wyzwań, jakie napotkali nauczyciele, znalazły się zarządzanie czasem, kwestie techniczne i obawy uczniów. Uczestnicy badania Reyes (2023) ujawnili, że trudno im było zarządzać swoim czasem podczas praktyk nauczycielskich ze względu na liczne obowiązki studentów i nauczycieli oraz inne obowiązki osobiste. Podzielili się informacją, że są nie tylko studentami-nauczycielami; mieli również osobiste obowiązki, a czasami wielozadaniowość nie była wystarczająca. Z powodu pandemii COVID-19 nie byli w stanie osiągnąć tego, czego chcą pod względem wyników zawodowych. Próba pogodzenia pracy z innymi obowiązkami osobistymi utrudniała im wykonywanie obowiązków w najbardziej efektywny sposób. Na



szczęście większość uczestników stwierdziła, że udało im się wykonać swoje zadania na czas pomimo przeszkód, wdrażając strategię planowania.

Niemniej jednak wyniki wyżej wymienionych badań pokazują, że znaczna liczba nauczycieli miała trudności z efektywnym zarządzaniem czasem w okresie nauczania na odległość. W związku z tym należy wdrożyć bardziej skuteczne i konkretne techniki ułatwiające zarządzanie czasem nauczycielom, którzy nadal będą uczyć w systemie zdalnym w przyszłości.

5. Pogorszenie samooceny, motywacji i zdolności do pracy

Podczas pandemii COVID-19 nauczyciele musieli nagle dostosować się do nauczania zdalnego przy użyciu narzędzi cyfrowych, w tym określonych platform internetowych, aby dotrzeć do uczniów - takich jak Zoom, Cisco Webex, Google Classroom, Google Meet, Microsoft Teams, D2L, Edgenuity i inne (Cataudella i in., 2021). Zarówno uczniom, jak i nauczycielom brakowało bezpośredniej komunikacji, a rodzice zaczęli bardziej angażować się w lekcje swoich dzieci w domu, jednocześnie zmagając się z własnymi obowiązkami zawodowymi.

Chociaż niektórzy nauczyciele/edukatorzy uważali, że są odpowiednio przygotowani, znaczna część z nich musiała dostosować się do nowej sytuacji bez otrzymania wystarczającego wsparcia i odpowiedniego szkolenia ze strony swojej instytucji edukacyjnej, a także bez zdobycia niezbędnych umiejętności cyfrowych i technologicznych. To niespodziewane przejście na nauczanie zdalne i brak przygotowania prawdopodobnie spowodowały u nauczycieli problemy z samooceną.

Należy jednak zauważyć, że zawód nauczyciela doświadczył innych kryzysów i wyzwań w historii dziejów. Jest to jeden z najbardziej stresujących zawodów ze względu na biurokrację, nadmierne obciążenie pracą, brak dyscypliny u niektórych trudniejszych uczniów, niestabilność zawodową, brak motywacji u nauczycieli oraz rosnące zapotrzebowanie na umiejętności cyfrowe (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Pandemia COVID-19 zdecydowanie rzuciła światło na potrzebę zwiększenia umiejętności nauczycieli w zakresie



korzystania z nowszych i bardziej efektywnych technologii. Starsi nauczyciele byli tą grupą, której najtrudniej było zdobyć te nowe kompetencje.

Socjolog Rosenberg (1979), który opracował skalę samooceny Rosenberga (RSES), która jest nadal szeroko stosowana w badaniach międzykulturowych w różnych krajach, definiuje samoocenę jako „pozytywne i negatywne postrzeganie siebie przez jednostki”. Jest ona opisywana jako postrzeganie siebie jako osoby kompetentnej i ważnej, odnoszącej sukcesy i wartościowej. Badania psychologiczne wykazały, że poziom samooceny i satysfakcji z pracy są ze sobą powiązane (Bono & Judge, 2003). Mbuva (2019), który badał samoocenę nauczycieli i jej wpływ na nauczanie, uczenie się uczniów i samoocenę, stwierdził, że „samoocena nauczycieli jest bardzo ważna dla ich sukcesu w nauczaniu, a także wpływa na samoocenę uczniów w zakresie nauki i uczenia się”.

Nowsze badania psychologiczne sugerują, że w strategiach instruktazowych i instrumentach przeznaczonych dla nauczycieli należy położyć większy nacisk na poczucie własnej wartości i własnej skuteczności (tj. wiarę w zdolność do odniesienia sukcesu w określonych sytuacjach lub wykonania zadania), ponieważ mogą oni postrzegać swoje trudności w nauczaniu zdalnym jako osobistą wadę charakteru. Ponadto dane dotyczące samooceny i poczucia własnej skuteczności nauczycieli wykazały negatywną tendencję po nagłym wprowadzeniu nauczania zdalnego, a także niepowodzenie w opracowaniu skutecznych reakcji radzenia sobie i niezdolność do znalezienia możliwych rozwiązań frustrujących zadań (Alves i in., 2020).

Jeśli chodzi o starszych nauczycieli, uznali oni, że środowisko nauczania zdalnego jest znacznie bardziej szkodliwe dla ich poczucia własnej wartości, zwłaszcza jeśli wcześniej nie otrzymali odpowiedniego szkolenia i przygotowania w swoich instytucjach edukacyjnych. Ta konkretna grupa może być zmuszona do ponownej oceny tego, czego nauczyła się przez całą swoją karierę, co stanowi poważne wyzwanie zawodowe, które nie jest typowe dla mniej doświadczonych nauczycieli. Jednak nauczyciele, którym udało się skutecznie zaangażować uczniów w proces uczenia się online, zarówno pod względem emocjonalnym, jak i poznawczym, odnotowali wzrost samooceny i poczucia własnej skuteczności.

Najnowsze badania psychologiczne pokazują również, że nauczanie na odległość miało znaczący negatywny wpływ na poziom motywacji nauczycieli. Najbardziej dotkniętymi grupami były kobiety, nauczyciele pracujący z uczniami o niższym statusie społeczno-



ekonomicznym (SES), w szkołach publicznych oraz nauczyciele szkół podstawowych i średnich (Panadero i in., 2022).

Powszechnie wiadomo, że nauczyciele nie tylko muszą posiadać znaczną wiedzę merytoryczną na temat przedmiotów, których uczą, ale także muszą czuć się wystarczająco zmotywowani do pracy z uczniami, aby być skutecznymi i osiągać dobre wyniki w swoim zawodzie. Wiele badań psychologicznych koncentrowało się w szczególności na dobrym samopoczuciu nauczycieli i ich poziomie motywacji, ponieważ są to jedne z najważniejszych czynników wpływających na sukces akademicki ich uczniów.

Podczas pandemii COVID-19 stwierdzono, że nagłe wprowadzenie nauczania zdalnego znacząco zmieniło sposób, w jaki nauczyciele i uczniowie komunikują się ze sobą (Tejedor i in., 2021). Ponieważ większość nauczycieli nie otrzymała wcześniej odpowiedniego przygotowania, wsparcia i szkolenia, te nagłe zmiany spowodowały wśród nich wysoki poziom demotywacji (brak zainteresowania i entuzjazmu w pracy), co miało negatywny wpływ na doświadczenia uczniów w nauce zdalnej.

Według Sutton i Wheatley (2003) emocje nauczycieli mają bezpośredni wpływ na ich poziom motywacji. Badania nad motywacją koncentrują się na trzech głównych teoriach motywacji: wartości oczekiwanej, celu osiągnięć i samodeterminacji.

Teoria wartości oczekiwanej (EVT) jest teorią motywacyjną wykorzystywaną do badania, w jaki sposób dana osoba wierzy, że wykona określone zadanie i dlaczego uważa, że warto to zrobić (Wigfield & Eccles, 2000). Teoria ta odnosi się do motywacji i osiągania celów w określonej dziedzinie. EVT została opracowana przez Atkinsona w 1964 roku i była dalej rozwijana i wykorzystywana w psychologii edukacyjnej przez Ecclesa i Wigfielda. Zgodnie z tą teorią, motywacja jest na najwyższym poziomie, gdy osoba czuje, że istnieje wyzwanie, ale także czuje, że cel jest osiągalny. EVT mierzy motywację w oparciu o przekonania dotyczące oczekiwań i wartości danej osoby w odniesieniu do konkretnego zadania.

Przekonania dotyczące oczekiwań definiuje się jako „stopień, w jakim dana osoba czuje, że może odnieść sukces w zadaniu, w tym własne przekonania i umiejętności”. Z drugiej strony, przekonania dotyczące wartości opierają się na poziomie ważności, jaki dana osoba przywiązuje do wykonania określonego zadania. Wartość, jaką dana osoba przypisuje zadaniu, obejmuje przyjemność z jego wykonywania, użyteczność zadania i konieczność jego wykonania, aby osiągnąć swój cel. W przeciwieństwie do wyżej wymienionych poglądów,



przekonania dotyczące kosztów obejmują negatywne czynniki, które wpływają zarówno na wartość, jak i oczekiwania. Przekonania dotyczące kosztów mogą obejmować wysiłek i czas wymagany do wykonania zadania, wysiłek potrzebny do wykonania innych czynności i / lub społeczne konsekwencje pomyślnego wykonania zadania lub jego niewykonania.

Drugą główną teorią motywacji jest teoria celów osiągnięć (AGT), która wyjaśnia, dlaczego niektórzy ludzie radzą sobie lepiej niż inni w różnych sytuacjach. Zgodnie z AGT, wyniki danej osoby w działaniach związanych z osiągnięciami zmieniają się w zależności od poziomu jej zaangażowania w realizację celów ego lub zadań. Dlatego też jednostka może być mniej lub bardziej zaangażowana w ego i zadanie w różnych okresach realizacji zadania. Bruner i in. (2020) wskazują, że AGT opiera się na założeniu, że różnice w ocenie przez ludzi ich zdolności i definicji udanych osiągnięć są ważne dla zrozumienia procesu motywacyjnego. Ponadto, zgodnie z AGT, postrzegany klimat motywacyjny wpływa na proces wyznaczania i realizowania celów niezależnie od tego, czy dana osoba jest zorientowana na zadanie, czy na ego.

Na poziomie intrapersonalnym AGT sugeruje, że ludzie z czasem rozwijają większe prawdopodobieństwo uznania zdolności za ego lub zorientowanie na zadanie w określonym kontekście osiągnięć. Według Brunera i in. (2020), znaczące dowody potwierdzają przekonanie, że wysoki poziom orientacji zadaniowej prowadzi do pozytywnych wyników behawioralnych, poznawczych i afektywnych na poziomie indywidualnym. Przeciwnie, neutralne lub mniej optymalne wyniki, zwłaszcza przy niskim postrzeganiu kompetencji, są widoczne, gdy ktoś skłania się bardziej w stronę ego. Jednak ta teoria motywacji w dużej mierze odnosi się do dziedziny sportu.

Głównym problemem jest to, że motywacja nauczycieli do nauczania nie może być w pełni wyjaśniona w oparciu o te same modele, co motywacja uczniów do nauki, ponieważ kontekst uczenia się i kontekst nauczania znacznie różnią się od siebie (Fives & Buehl, 2016).

Spośród trzech modeli motywacji, tylko model samodeterminacji może być zastosowany do pracy nauczycieli. Deci i Ryan (1985) opracowali teorię samodeterminacji (SDT), która zakłada, że wewnętrzne poczucie lub postrzeganie woli motywuje jednostki do działania.

Na przykład, w środowisku szkolnym zmotywowany nauczyciel może postrzegać wyższy poziom kontroli nad tym, co może być nauczane w jego klasie. Indywidualna motywacja (znana również jako samostanowienie) jest podzielona na trzy główne koncepcje:



wewnętrzna, zewnętrzną i amotywację. Wewnętrzne formy motywacji są angażowane z powodów wewnętrznych, takich jak radość, przyjemność lub poczucie osobistej satysfakcji (Ryan & Deci, 2000).

Na motywację zewnętrzną wpływają czynniki zewnętrzne, takie jak zdobycie nagrody lub odczuwanie presji na wykonanie zadania. Wreszcie, amotywacja jest postrzegana jako brak motywacji lub pragnienia, jak w przypadku osób, które nie angażują się w zachowanie bez względu na to, ile zewnętrznych zachęt zostanie dostarczonych. Te trzy formy motywacji można umieścić na kontinuum z motywacją zewnętrzną umieszczoną pomiędzy motywacją wewnętrzną a amotywacją. Ponadto, im bardziej dana osoba znajduje się na wewnętrznym końcu spektrum, tym bardziej jest zdeterminowana.

W kontekście praktycznym wiadomo również, że motywacja wpływa na rodzaj stosowanych przez nauczycieli strategii nauczania (Fives & Buehl, 2016). Ważne jest zbadanie czynników mających wpływ na motywację nauczycieli - takich jak poczucie przynależności do społeczności szkolnej, relacje z uczniami i inne czynniki.

Podczas pandemii COVID-19 nauczanie zdalne wpłynęło również na motywację nauczycieli ze względu na dodatkową presję związaną z pracą. Według Kulikowskiego i in. (2021) cechy pracy, takie jak tożsamość zadania, znaczenie zadania, autonomia i wymiary społeczne, mogą ulec zmniejszeniu w wyniku nauczania na odległość, co ma dość negatywny wpływ na motywację nauczycieli i poziom ich wyników w pracy.

Ponadto Khanal i in. (2021) stwierdzili, że niektórzy nauczyciele byli wewnętrznie i zewnętrznie zdemotywowani z powodu większego obciążenia pracą i zwiększonego braku dyscypliny niektórych uczniów w nowym środowisku uczenia się. W okresie nauczania na odległość motywacja zewnętrzna nauczycieli zwiększała poziom stresu i wypalenia zawodowego, podczas gdy motywacja wewnętrzna zdawała się je zmniejszać.

Z wyżej wymienionych badań można również wywnioskować, że motywacja nauczycieli była niższa, ponieważ martwili się o dobre samopoczucie i potrzeby swoich uczniów, nowe środowisko uczenia się oraz o to, jak wpływa ono na uczniów i ich rodziców. Stwierdzono, że kobiety były mniej zmotywowane, podobnie jak nauczyciele, którzy pracowali z uczniami o niższym statusie społeczno-ekonomicznym (SES) lub z innymi grupami defaworyzowanymi. Jeśli chodzi o różnice między kobietami i mężczyznami, wyższy poziom stresu można powiązać z obowiązkami związanymi z opieką nad dziećmi i pracą domową,



które często spoczywają na kobietach, a także z koniecznością równoważenia różnych zadań przy jednoczesnej pracy w domu.

Ponadto motywacja nauczycieli była znacznie niższa podczas nauczania na odległość niż przed pandemią COVID-19 (Kulikowski i in., 2021). Podczas nauczania zdalnego brakowało niektórych czynników motywacyjnych, takich jak interakcja twarzą w twarz i komunikacja na żywo ze studentami (Moorhouse & Kohnke, 2021). Podsumowując, bardzo ważne jest zbadanie poziomu motywacji nauczycieli, zbadanie głównych czynników wpływających na ich motywację oraz strategii radzenia sobie, które zwykle stosują, aby lepiej dostosować się do tego nowego i wymagającego środowiska.

Jeśli chodzi o możliwości pracy edukatorów podczas nauczania na odległość - chociaż technologia jest szeroko stosowana w codziennym życiu wielu ludzi - rzadko była stosowana w edukacji i w klasach tradycyjnych, co stanowiło problem w warunkach pandemii COVID-19 (Nguyen & Pham, 2020). Nauka online jest ważna nie tylko w kontekście globalnego kryzysu i sytuacji kryzysowej, ale także w dłuższej perspektywie w coraz bardziej cyfrowym świecie, w którym żyjemy.

Podczas pandemii COVID-19 wiele krajów musiało zweryfikować swoje możliwości nauczania zdalnego, infrastrukturę IT, politykę krajową i ramy prawne dotyczące nauczania na odległość. Podczas takich nagłych zmian w środowisku uczenia się szkolenie nauczycieli w zakresie bardziej efektywnej pracy jest absolutnie konieczne. Kluczowym elementem zapewnienia dobrych wyników pracy nauczycieli jest budowanie ich potencjału w tym obszarze (Burns & Gottschalk, 2019).

Budowanie potencjału nauczycieli w zakresie nauczania na odległość jest również ważne, ponieważ odgrywają oni znaczącą rolę we wspieraniu integracji uczniów w nowym środowisku uczenia się. Konieczne jest, aby nauczyciele posiadali odpowiednią wiedzę i przeszkolenie, umiejętność dostosowywania się do zmian i bycia elastycznym oraz stosowania potrzebnych narzędzi cyfrowych. Nauczyciele muszą zwiększyć swoje kompetencje w zakresie korzystania z narzędzi komunikacji zdalnej i wirtualnych środowisk uczenia się. Wymaga to nabycia umiejętności w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych, aby sprostać wszelkim wyzwaniom technicznym, które mogą wystąpić podczas nauczania online.



Na przykład w krajach takich jak Bułgaria, nauczyciele pracujący na wsi mają niższe umiejętności w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnych i bardziej ograniczone doświadczenie w korzystaniu z technologii cyfrowych w pracy z uczniami. Podczas gdy co drugi nauczyciel w większych miastach ma ponad pięcioletnie doświadczenie w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych w pracy z uczniami, odsetek ten wśród nauczycieli pracujących w szkołach na obszarach wiejskich wynosi tylko około 37,5%. Co trzeci nauczyciel na wsi rozpoczął pracę z komputerami i Internetem w swoich klasach dopiero w ciągu ostatnich kilku lat szkolnych (Hristova i in., 2021).

Oprócz umiejętności cyfrowych, nauczyciele muszą nauczyć się i wdrożyć różne metody i strategie mające zastosowanie w nowym środowisku uczenia się. Zdolność do angażowania uczniów podczas nauczania na odległość wymaga specyficznego podejścia, które wykracza poza umiejętności ICT posiadane przez nauczyciela (Mallinson & Krull, 2013). To, co sprawdza się w nauczaniu bezpośrednim, może nie być skuteczne w środowisku nauczania online.

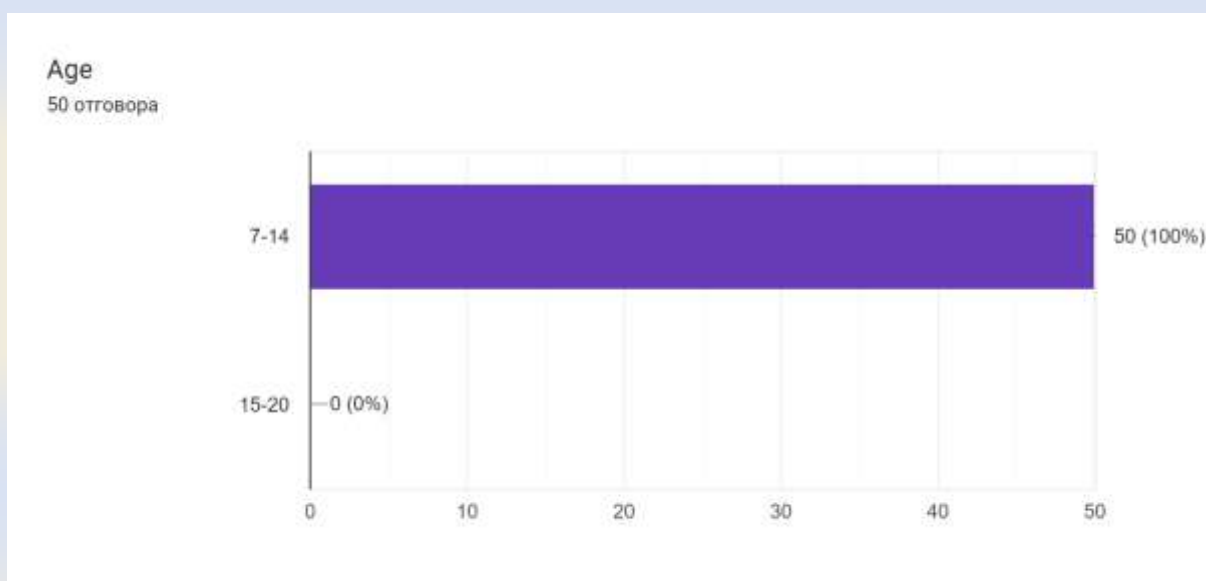
Wyżej wymienione badania pokazują, jak ważne jest budowanie zdolności nauczycieli do nauczania zdalnego - wymaga to dodatkowego szkolenia i przygotowania, aby mogli wyjść poza ustalone schematy i nauczyć się nowych technik i metod. Nauczyciele muszą zintegrować odpowiednią wiedzę i umiejętności, aby wspierać uczniów w środowisku uczenia się online oraz promować ich dobre samopoczucie emocjonalne i wyniki w nauce. Budowanie zdolności nauczycieli do nauczania w trybie zdalnym ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia sukcesu wdrażania nauczania na odległość w perspektywie długoterminowej.

VII. Analiza wyników ankiety dotyczącej postaw uczniów i nauczycieli w zakresie dobrostanu i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość

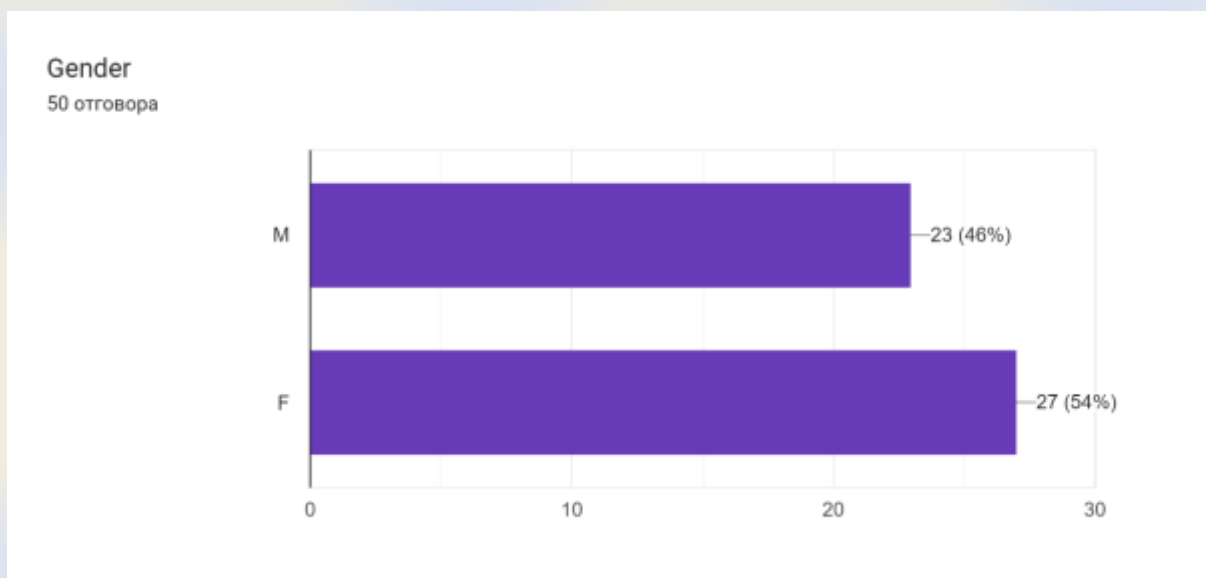
1. Analiza wyników ankiety przeprowadzonej wśród studentów

1.1. Analiza wyników z Bułgarii

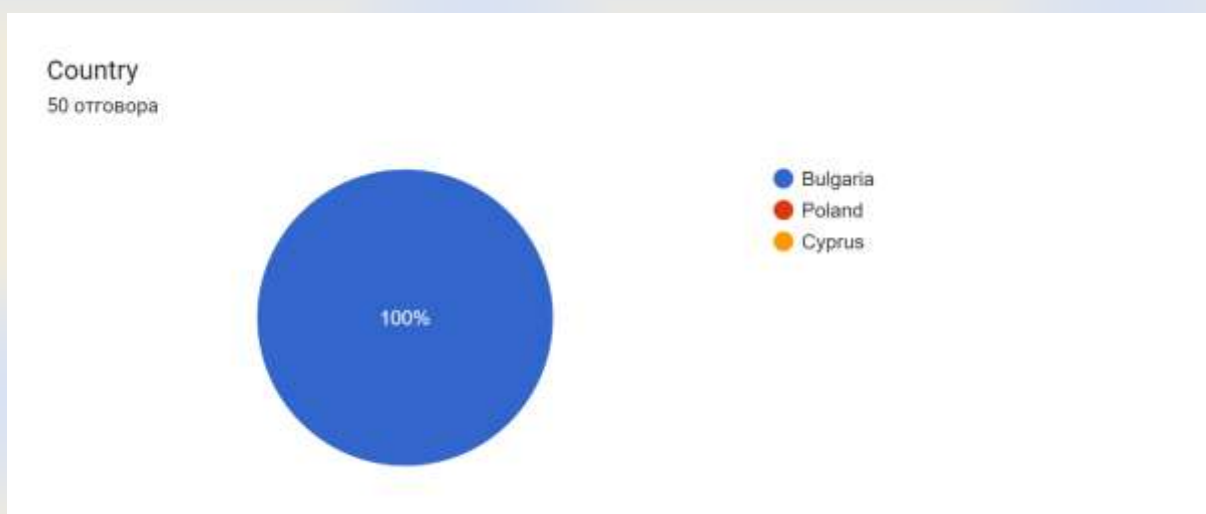
W Bułgarii 50 uczniów wypełniło [kwestionariusz do oceny postaw uczniów dotyczących dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1). Pochodzą oni ze szkoły podstawowej „Hristo Botev” i zgodnie z danymi podanymi w części demograficznej, wszyscy są w wieku 7-14 lat.



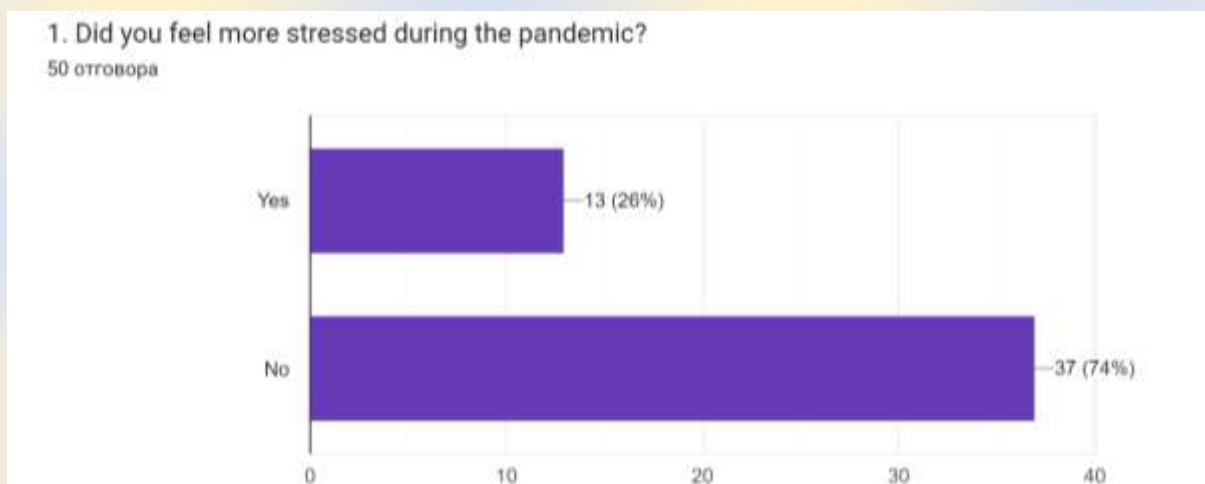
Jeśli chodzi o płeć, 27 (54%) respondentów to kobiety, a 23 (46%) to mężczyźni.



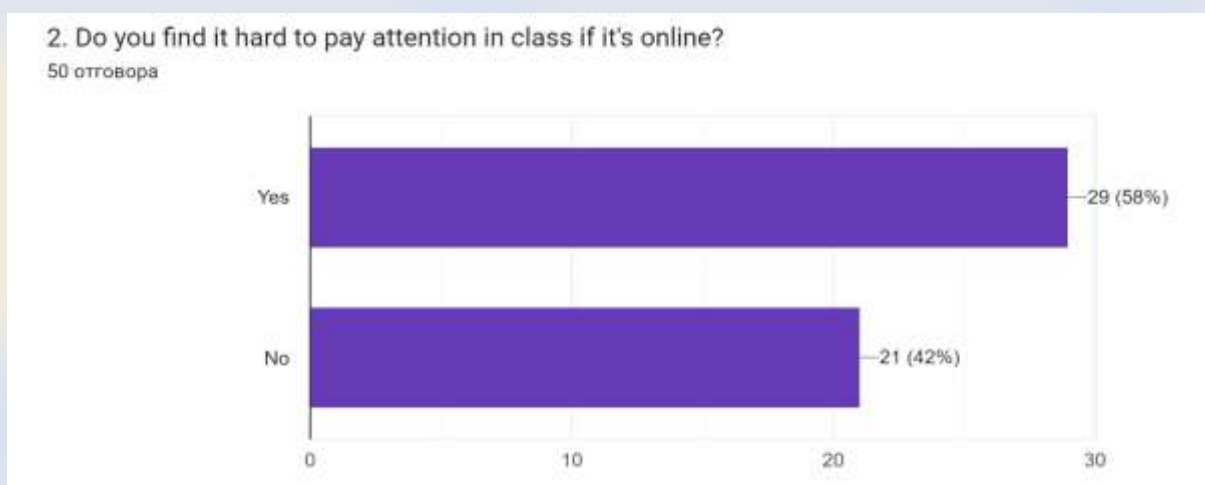
Ponadto 100% studentów pochodzi z Bułgarii.



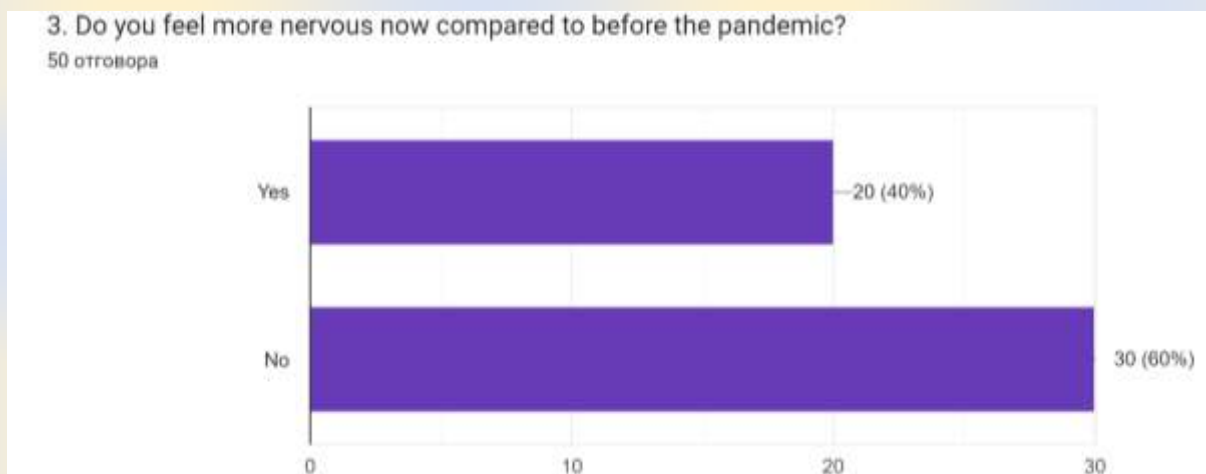
Pierwsze pytanie w sekcji głównej ocenia, czy studenci uważają, że byli bardziej zestresowani podczas pandemii COVID-19. Wyniki pokazują, że większość respondentów (74%) nie zgłasza wyższego poziomu stresu w porównaniu z okresem przed pandemią, a tylko 26% uważa, że odczuwali większy stres podczas tej bezprecedensowej sytuacji.



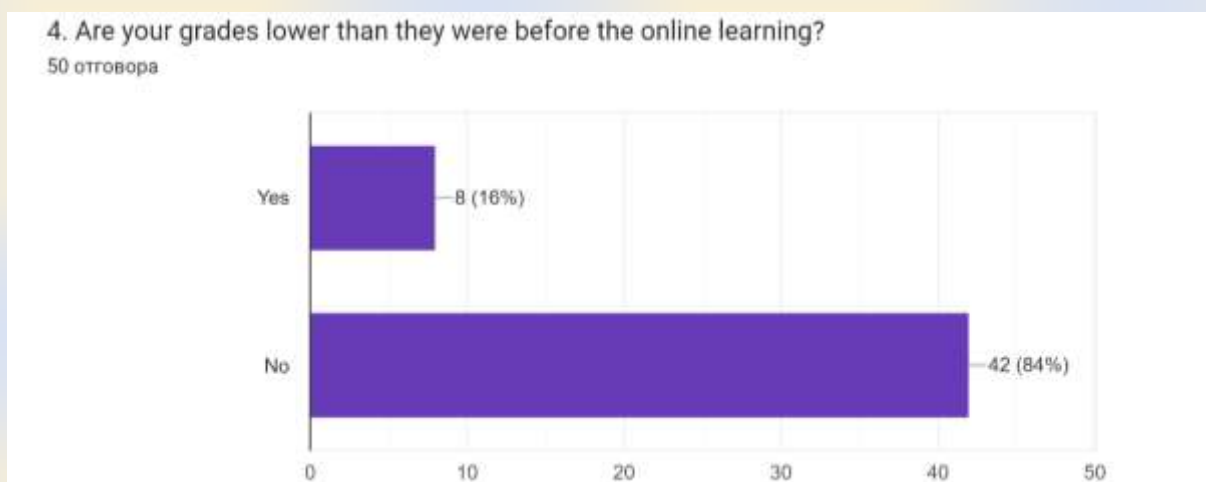
Drugie pytanie koncentruje się na zdolności uczniów do skupienia uwagi podczas zajęć zdalnych. 58% uczestników zgłosiło, że miało trudności z utrzymaniem uwagi podczas nauki online, podczas gdy 42% nie napotkało takich trudności. Oznacza to, że dla znacznej grupy uczniów skupienie uwagi w klasie jest wyzwaniem i wymaga dodatkowych wysiłków ze strony nauczycieli, aby byli bardziej zaangażowani podczas nauki zdalnej.



Kolejne pytanie ocenia, czy uczestnicy czują się bardziej zdenerwowani teraz niż przed pandemią COVID-19 (a zatem przed okresem nauki zdalnej). Chociaż większość respondentów (60%) odpowiedziała przecząco, istnieje znaczna część studentów, którzy odpowiedzieli „Tak” (40%). To ponownie pokazuje, że znaczna część studentów (choć nie większość) stanęła w obliczu wyzwań emocjonalnych, które przyczyniły się do pogorszenia ich stanu psychicznego i samopoczucia w tej niecodziennej sytuacji.



Czwarte pytanie dotyczy wyników akademickich uczniów (ich ocen). Wyniki pokazują, że większość respondentów (84%) utrzymała swoje sukcesy w porównaniu z okresem sprzed pandemii, a tylko 16% z nich pogorszyło swoje wyniki w szkole. Na tej podstawie możemy ocenić, że większość uczestników była w stanie łatwo dostosować się do wymagań nowej sytuacji i utrzymać poziom swoich osiągnięć akademickich.

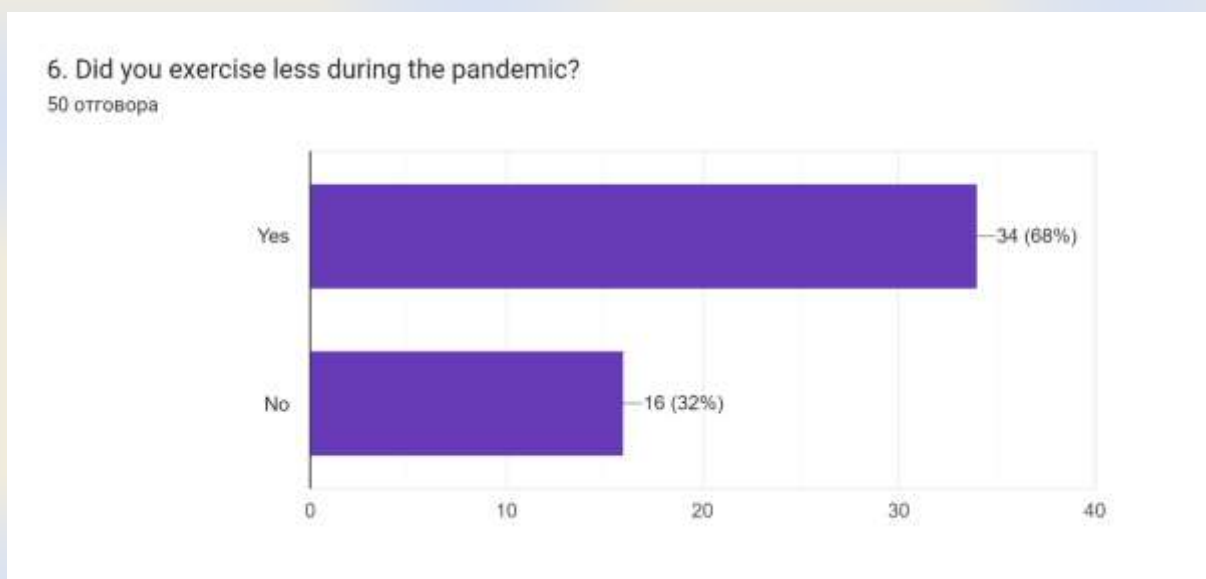


Kolejne pytanie brzmi: „Czy czułeś się bardziej odizolowany od znajomych w szkole podczas nauki zdalnej?”. Tutaj opinie są podzielone na dwie części - 50% uczestników ankiety odpowiedziało na to pytanie twierdząco a pozostałe 50% przecząco. Pokazuje to, że dla dużej grupy uczniów (połowa według wyników naszej ankiety) nauka zdalna nie stwarza sprzyjającego środowiska do utrzymywania przyjaźni z rówieśnikami w szkole. Potrzebne są dodatkowe wysiłki, w tym ze strony nauczycieli, aby zachęcić uczniów do kontaktu, aby

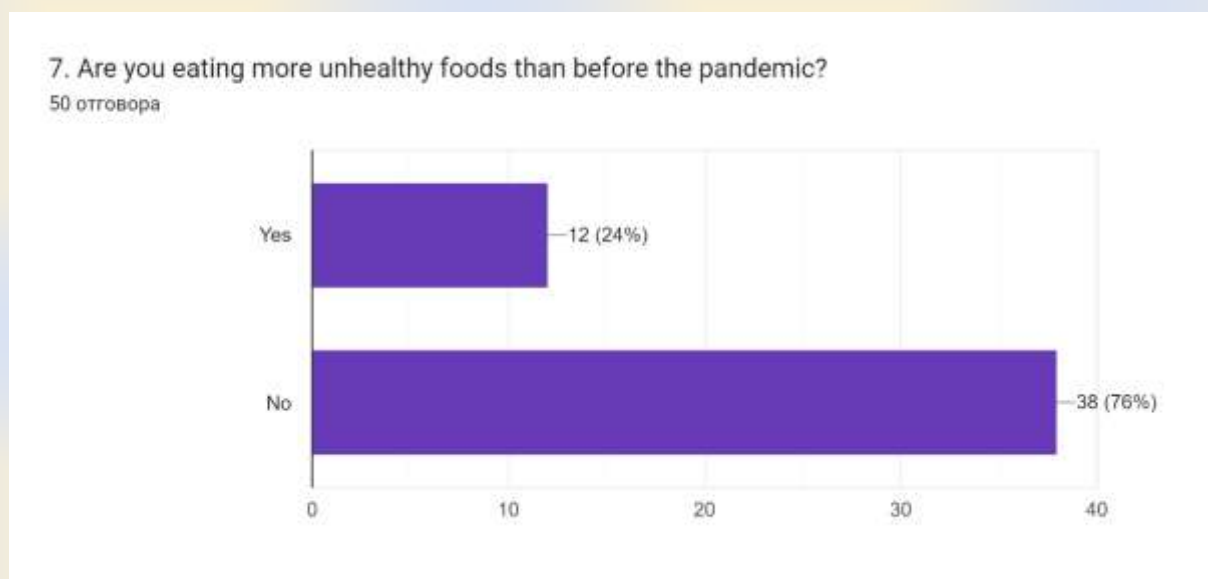
zwiększyć odsetek tych, którzy czują się związani z kolegami z klasy i zmniejszyć poczucie izolacji.



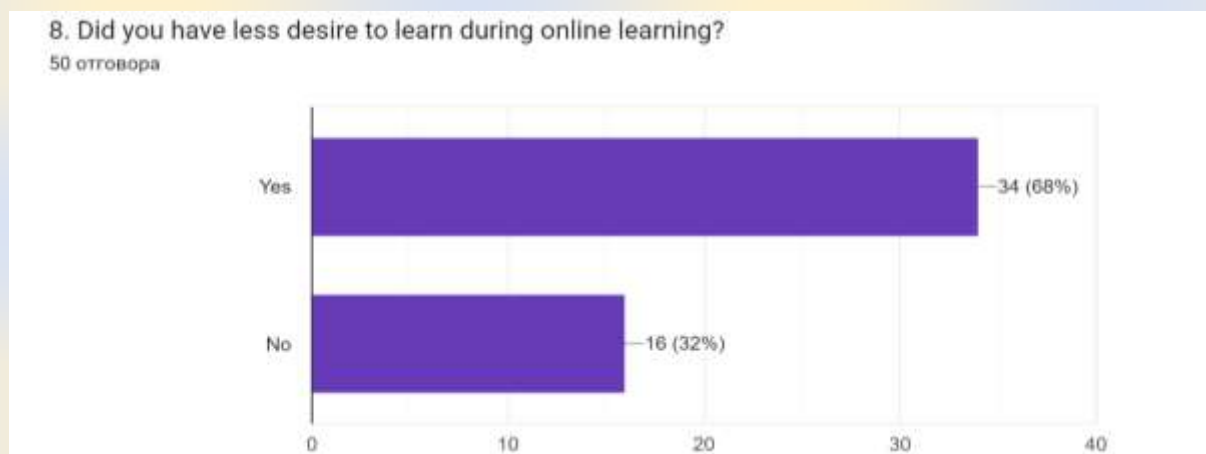
Szóste pytanie sprawdza, czy studenci byli mniej aktywni fizycznie podczas pandemii COVID-19 i w okresie nauki zdalnej. Wynik jest negatywny dla 68% ankietowanych, którzy twierdzą, że ćwiczyli mniej podczas pandemii. Tylko 32% studentów biorących udział w ankiecie było w stanie utrzymać ten zdrowy nawyk. Wyniki wyraźnie pokazują, że uczniowie mają trudności z utrzymaniem aktywności fizycznej podczas pandemii i potrzebne są dodatkowe środki, aby zachęcić uczniów do uprawiania sportu i aktywności fizycznej podczas nauki online w domu.



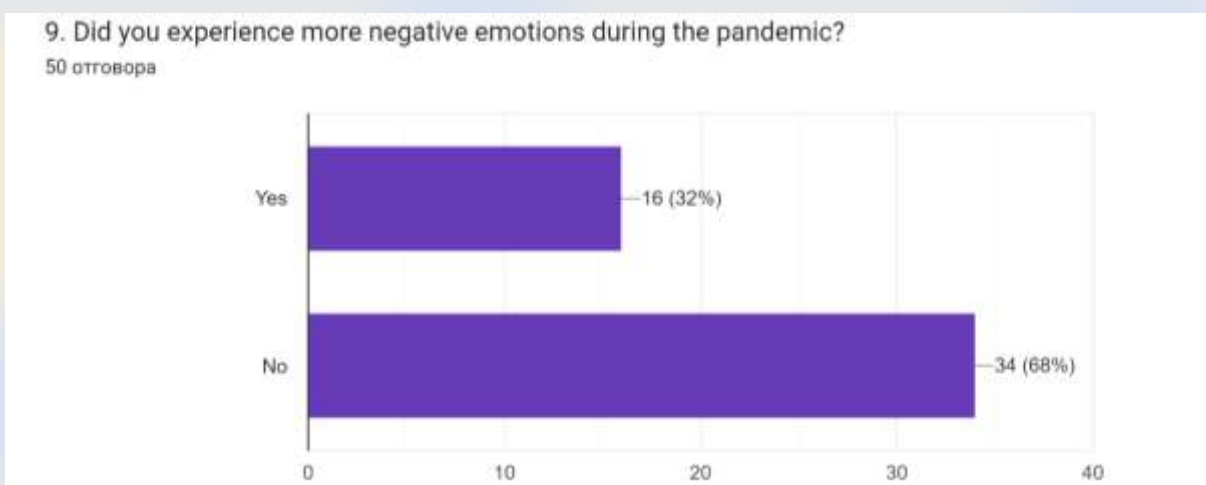
Siódme pytanie ocenia nawyki żywieniowe respondentów podczas pandemii COVID-19, a w szczególności to, czy spożywali więcej niezdrowej żywności. Wyniki są raczej pozytywne. Pokazują, że 76% uczestników badania nie zmieniło swoich nawyków żywieniowych, a tylko 24% z nich uznało, że ich codzienne menu stało się mniej zdrowe w porównaniu z okresem sprzed pandemii. Dieta jest bardzo ważna dla zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na zachęcanie studentów do utrzymywania zdrowych nawyków żywieniowych.



Kolejne pytanie dotyczy zmiany motywacji do nauki w okresie kształcenia na odległość w porównaniu z okresem wcześniejszym. Dane pokazują, że większość studentów (68%) uważa, że ich chęć do nauki jest niższa, podczas gdy 32% z nich nie widzi różnicy w tej postawie. Te negatywne wyniki są bezpośrednio związane z problemem demotywacji studentów w środowisku pandemicznym i zwiększonymi wymaganiami wobec nich związanymi z procesem uczenia się w środowisku zdalnym.

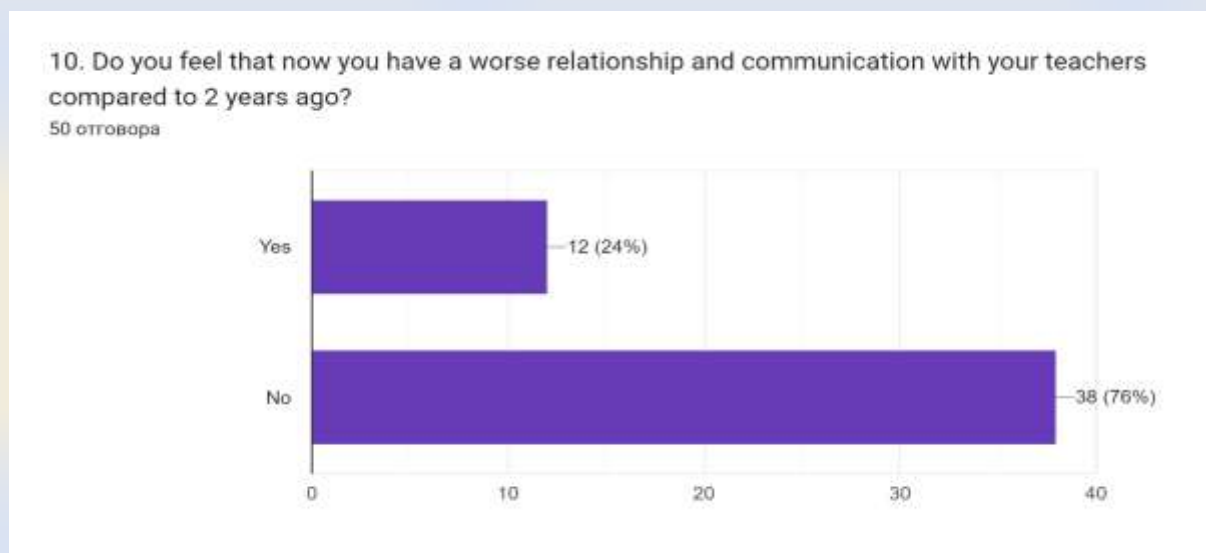


Kolejne pytanie zadane uczniom: „Czy doświadczyłeś więcej negatywnych emocji podczas pandemii?”. Większość respondentów (68%) przyznała, że nie odczuwała wzrostu negatywnych emocji. Jednak 32% uczestników stwierdziło, że mieli takie odczucia. Pokazuje to, że znaczna grupa uczniów nie potrzebowała dodatkowego wsparcia, aby radzić sobie z negatywnymi emocjami i zarządzać swoim dobrostanem emocjonalnym podczas pandemii COVID-19 i okresu nauki na odległość.

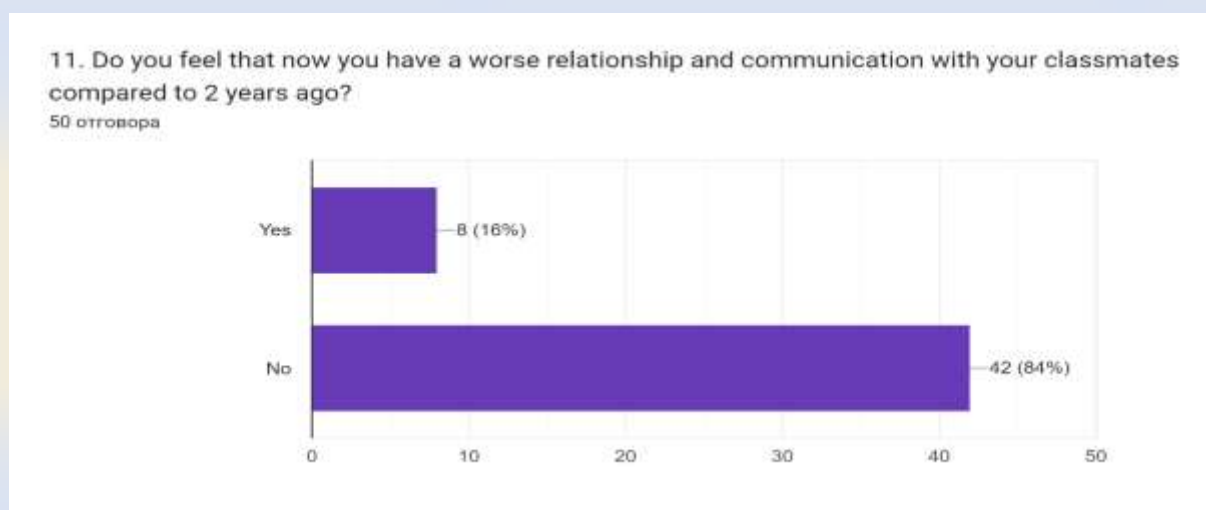


Dziesiąte pytanie ocenia jakość relacji i komunikacji między uczniami a nauczycielami w porównaniu z okresem sprzed 2 lat (przed pandemią COVID-19 i kształceniem na odległość), z perspektywy uczniów. Większość respondentów (76%) twierdzi, że nie ma gorszych relacji ze swoimi nauczycielami, podczas gdy 24% z nich podzieliło pogorszenie jakości tych kontaktów. Pomimo wielu barier w komunikacji w okresie pandemii COVID-19, dane pokazują, że większość uczniów zachowała poczucie bliskości i skutecznej komunikacji

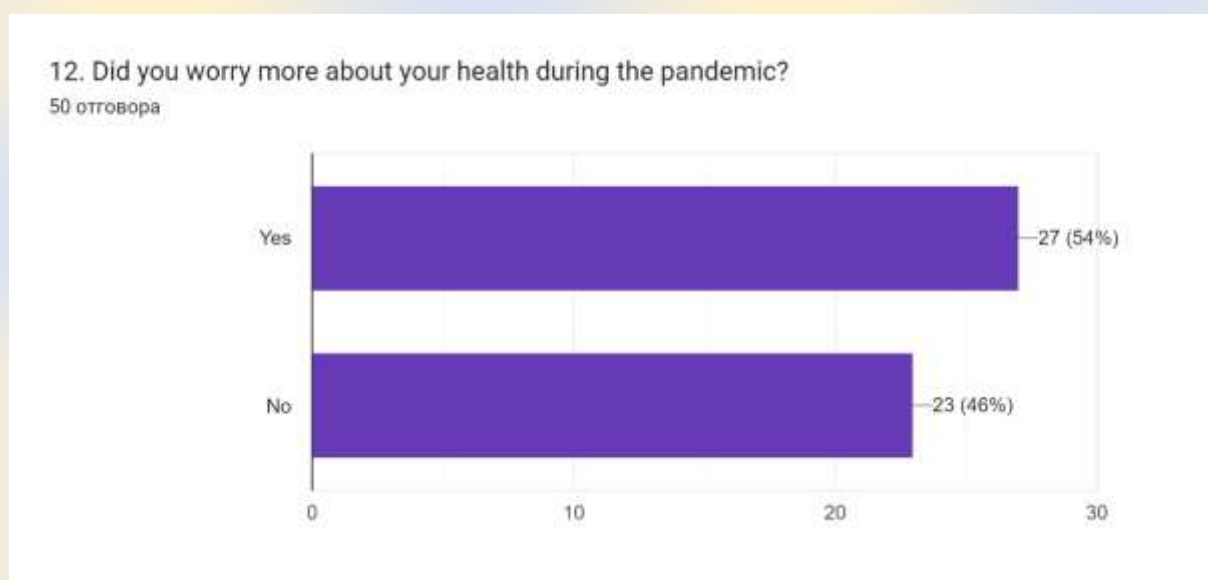
z nauczycielami, co jest uważane za ważny wskaźnik sukcesu akademickiego i dobrego samopoczucia w szkole.



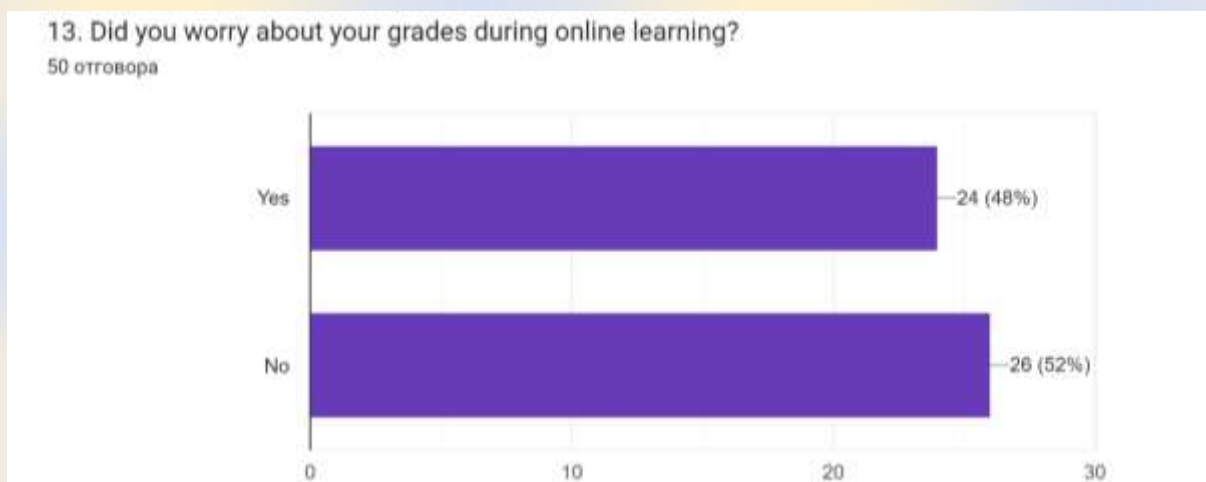
Kolejne pytanie dotyczy relacji i komunikacji z rówieśnikami w szkole w porównaniu z okresem sprzed 2 lat. Większość uczestników twierdzi, że nie odczuła pogorszenia relacji i komunikacji z kolegami z klasy podczas nauki na odległość (84%), a tylko 16% jest przeciwnego zdania. Wyniki te pokazują, że uczniowie byli w stanie utrzymać poczucie bliskości z rówieśnikami w szkole, pomimo stresującej sytuacji, znacznego ograniczenia kontaktów na żywo i izolacji społecznej, której doświadczyli podczas nauki na odległość.



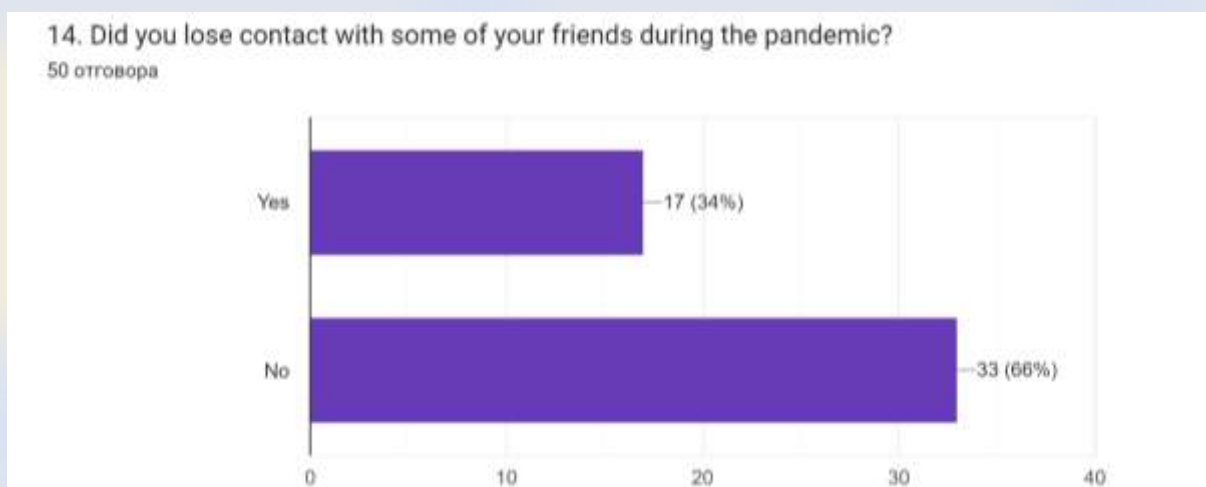
Dwunaste pytanie dotyczy obaw studentów o własne zdrowie podczas pandemii COVID-19. Odpowiedzi podzielono na dwie części – 54% (27 uczestników) stwierdziło, że podczas kryzysu związanego z koronawirusem odczuwało większy niepokój o swoje zdrowie, natomiast 46% nie uważało, że w badanym okresie bardziej martwiło się o swoje zdrowie. Fakt ten pokazuje, że niektórzy uczniowie są bardziej odporni i lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami niż inni, co może być związane z ich ogólnym samopoczuciem i zdrowiem psychicznym, ale mimo to duża liczba uczniów potrzebuje wsparcia, aby przezwyciężyć swoje obawy.



Kolejne pytanie dotyczy innego potencjalnie negatywnego doświadczenia emocjonalnego uczniów podczas nauki zdalnej - obaw o ich wyniki w nauce (oceny szkolne). W tym przypadku odpowiedzi są różne, przy czym 52% uczestników badania stwierdziło, że nie martwiło się o swoje oceny podczas nauki zdalnej, podczas gdy 48% stwierdziło, że mieli takie obawy. Pokazuje to, że duża grupa uczniów zmagala się z negatywnymi emocjami (takimi jak niepokój) z powodu nowej sytuacji edukacyjnej i tego, jak wpłynie ona na ich osiągnięcia w nauce.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy straciłeś kontakt z niektórymi znajomymi podczas pandemii?”. Dane pokazują, że ponad połowa ankietowanych (66%) utrzymywała kontakt ze znajomymi nawet podczas pandemii COVID-19, która charakteryzowała się okresami blokady, kwarantanny, zamknięcia szkół i nauki na odległość. Z drugiej strony 34% respondentów miało w tej kwestii trudności i straciło kontakt z częścią swoich znajomych.



Ostatnie, 15. pytanie na stronie miało charakter otwarty i brzmiało następująco: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z kształceniem na odległość i wpływem pandemii COVID na Ciebie i Twoją bliską osobę”. Na pytanie odpowiedziało 20 respondentów, co stanowi 40% wszystkich wypełnionych kwestionariuszy z Bułgarii. Odpowiedzi są zróżnicowane. Widzimy indywidualne opinie uczniów, którzy czuli się „dobrze” i „bezpiecznie” podczas nauki zdalnej. Można się tego spodziewać, ponieważ podjęto środki nadzwyczajne w celu zapewnienia zdrowia i bezpieczeństwa uczniów i nauczycieli. To był powód przejścia z bezpośredniej na internetową formę edukacji podczas



pandemii COVID-19. Jednak negatywne konsekwencje są szczególnie widoczne w większości pozostawionych komentarzy, które mówią o strachu, izolacji, samotności i trudnościach w zrozumieniu materiału do nauki.

Wszystkie odpowiedzi na pytania otwarte zostały przedstawione poniżej:

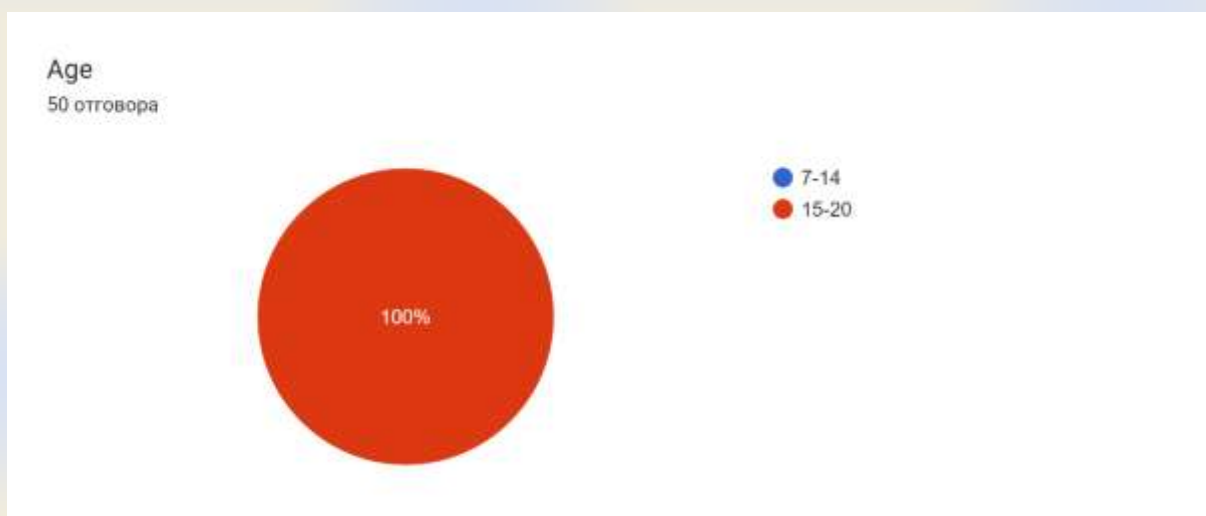
- *„Podczas COVID-19 mój przyjaciel Krasimir stał się bardzo agresywny i nerwowy”.*
- *„Kiedy byliśmy w domu podczas pandemii COVID-19, nie wychodziliśmy zbyt często i byliśmy bardzo odizolowani”.*
- *„Bałem się, żeby nie zachorować”.*
- *„Ja i mój młodszy brat zachorowaliśmy na COVID-19, ale już wszystko z nami w porządku”.*
- *„Podczas nauki na odległość trudno było mi zrozumieć lekcje i tęskniłem za kolegami z klasy”.*
- *„Podobała mi się nauka na odległość”.*
- *„Nauczanie na odległość nie jest dobre dla uczniów, ponieważ nie rozumieją oni lekcji, a ich oceny są niższe”.*
- *„Kiedy zaczęła się pandemia, byłem w trzeciej klasie. Teraz jestem w szóstej klasie i jestem świetnym uczniem”.*
- *„Na początku pandemii było trochę ciężko. Kiedy się przyzwyczailiśmy, zaczęliśmy rozmawiać z moimi przyjaciółmi i nie czułam się samotna”.*
- *„Kiedy uczyliśmy się na odległość, nie mogłem trenować i wykonywać ćwiczeń”.*
- *„Po pandemii zmieniłem swoje życie. Teraz zdrowo się odżywiam i regularnie ćwiczę”.*
- *„Nie każdy miał urządzenie elektroniczne i nie mógł być obecny na zajęciach zdalnych. Ponadto siedzenie przed urządzeniami elektronicznymi szkodzi oczom”.*
- *„Myślę, że nauka na odległość jest lepsza niż brak nauki. Pandemia COVID-19 miała negatywny wpływ, ponieważ odizolowała nas od świata”.*
- *„Nauczanie na odległość izoluje uczniów i jest trudniejsze, ponieważ uczniowie nie rozumieją lekcji”.*
- *„Podczas pandemii nie martwiłem się o moich krewnych, ponieważ w domu było bezpiecznie”.*



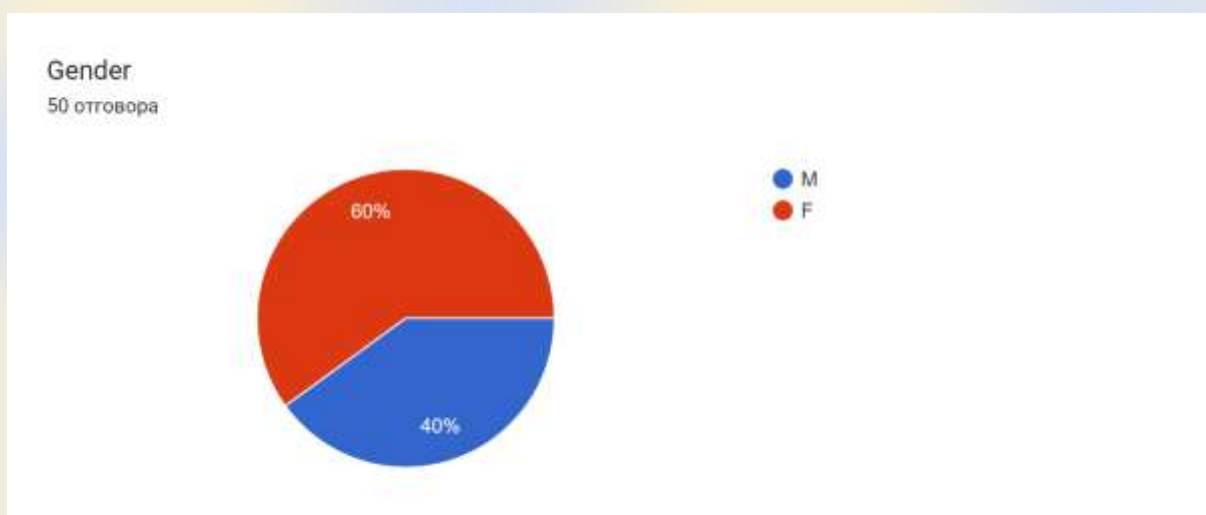
- *„Podczas pandemii nie podobało mi się, że nie mogłem bawić się z przyjaciółmi”.*
- *„Straciłem kontakt z przyjaciółmi podczas pandemii”.*
- *„Nikt nie zwracał wystarczającej uwagi na lekcje podczas nauki na odległość”.*
- *„Zachorowałem na COVID-19. Uczucie jest tak, jak w przypadku każdej innej grypy lub wirusa”.*
- *„Moim zdaniem 20 minut na lekcję to za mało. Nauczyciele zabierali czas na przerwach”.*

1.2. Analiza wyników z Polski

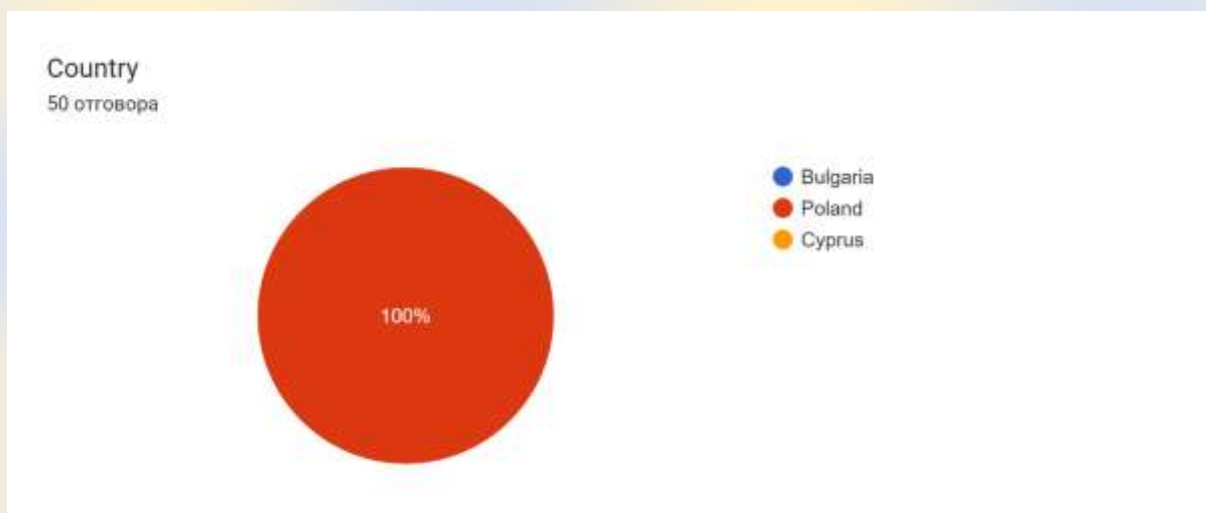
[Kwestionariusz do oceny postaw studentów dotyczących dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1) został wypełniony przez 50 studentów. Wszyscy uczęszczają do Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu (WSBINOZ) i zgodnie z wynikami części demograficznej kwestionariusza są w wieku 15-20 lat (100%).



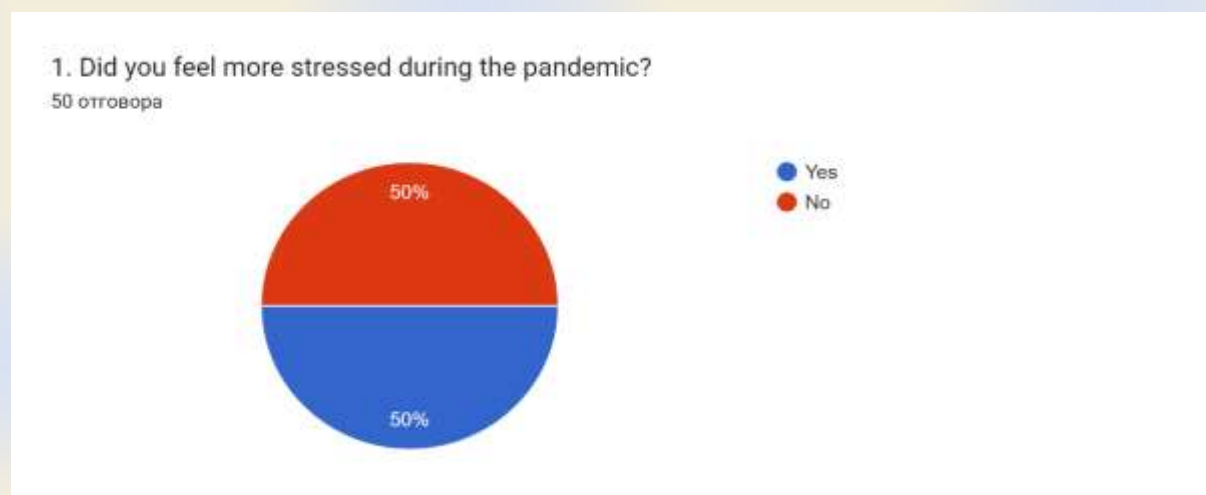
Podział uczestników badania ze względu na płeć był następujący: 30 (60%) respondentów było kobietami, a 20 (40%) mężczyznami.



Wszyscy studenci (100%) pochodzą z Polski.

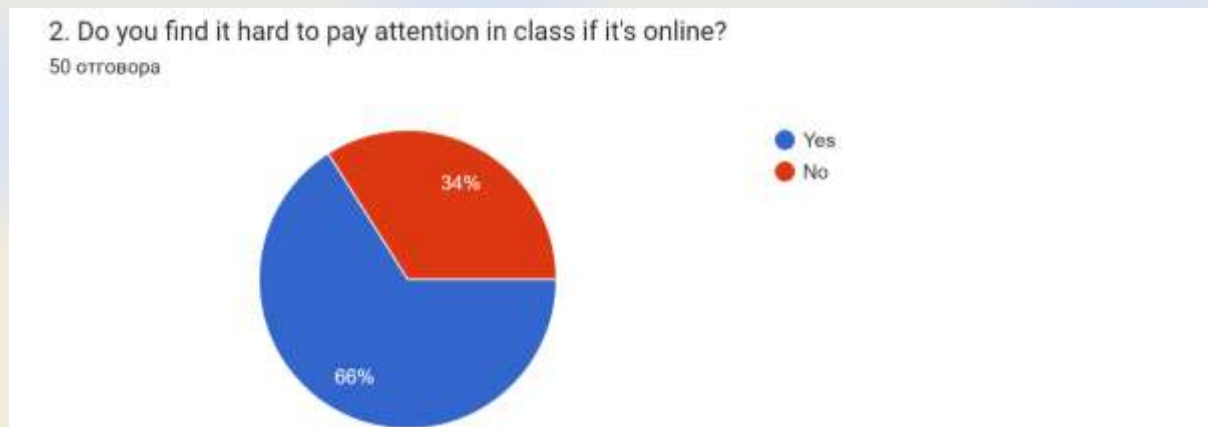


Pierwsze pytanie dotyczyło tego, czy studenci czuli się bardziej zestresowani podczas pandemii COVID-19. Wyniki pokazały, że połowa polskich uczestników czuła się bardziej zestresowana w tym okresie, podczas gdy druga połowa nie. W związku z tym wyniki są zróżnicowane i należy zastosować bardziej skuteczne sposoby radzenia sobie z podwyższonym poziomem stresu.

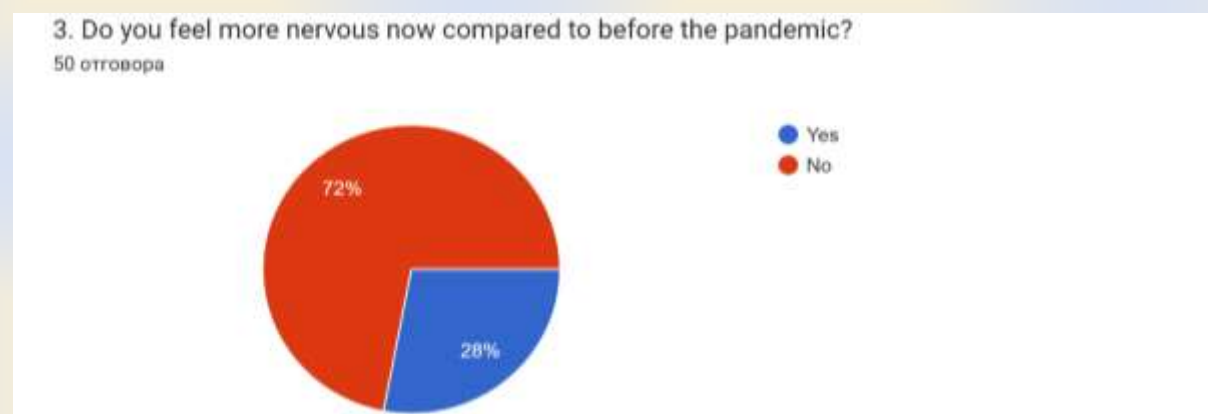


Drugie pytanie dotyczyło tego, czy studenci mieli trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć zdalnych. Zgodnie z wynikami, 33 studentów (66%) doświadczyło takiego wyzwania, podczas gdy tylko 17 uczestników (33%) nie miało trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć online. Wyniki te są niepokojące, ponieważ zaangażowanie uczniów podczas zajęć w dużej mierze determinuje stopień zrozumienia lekcji, a także ich późniejsze wyniki

w nauce. Dlatego też nauczyciele powinni poszukiwać i wdrażać skuteczniejsze metody zwiększania zaangażowania uczniów podczas nauczania zdalnego.

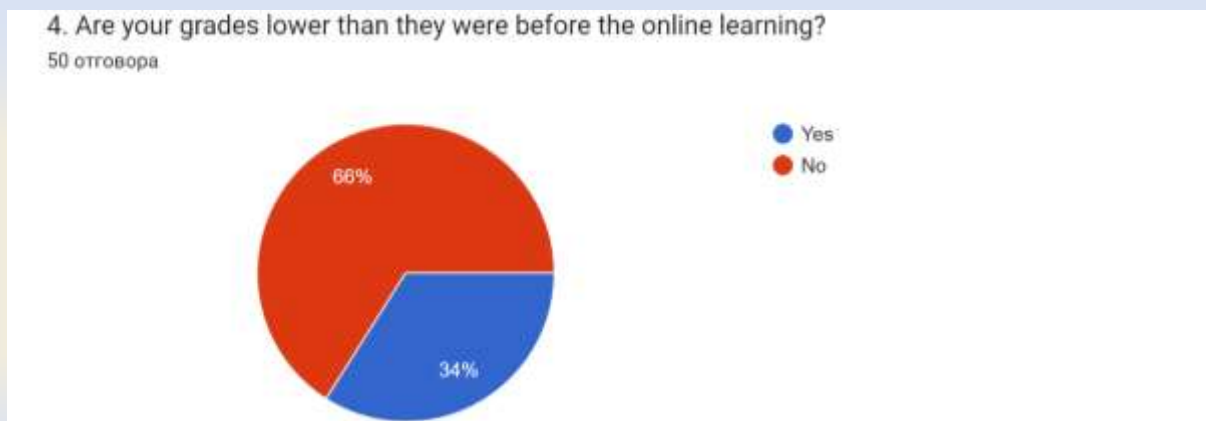


Trzecie pytanie dotyczyło tego, czy studenci czują się bardziej zdenerwowani obecnie w porównaniu do okresu sprzed pandemii COVID-19 i okresu nauki na odległość. Na szczęście większość (72%) uczestników badania odpowiedziała „Nie”. Jednak 14 studentów odpowiedziało „Tak” (28%), co pokazuje, że niewielki odsetek ankietowanych odczuwał zwiększony poziom nerwowości z powodu pandemii i doświadczył pogorszenia zdrowia psychicznego i samopoczucia. Dlatego też wśród studentów należy wdrożyć skuteczniejsze sposoby zarządzania zdrowiem psychicznym i samopoczuciem w sytuacjach bezprecedensowych.

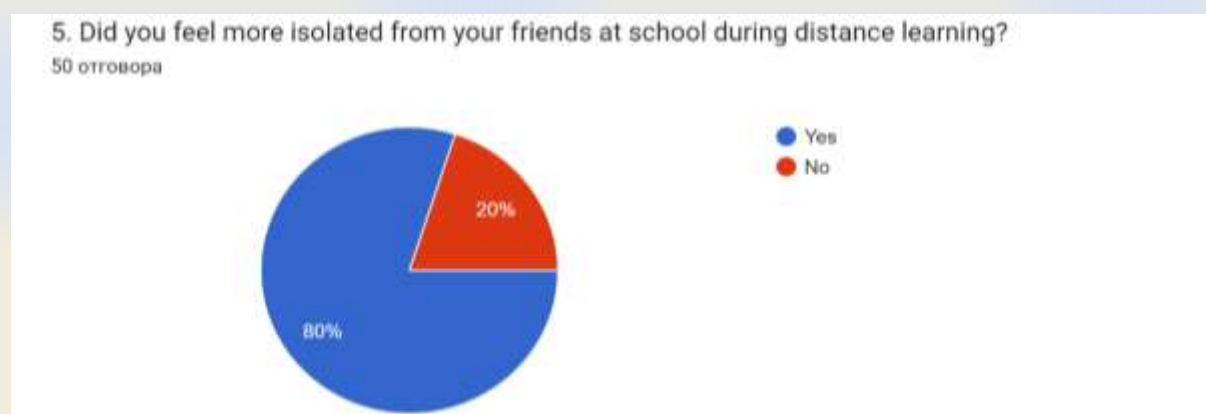


Czwarte pytanie dotyczyło ocen uczniów po okresie nauki zdalnej. Wyniki wskazały, że 33 studentów (66%) nie miało gorszych ocen w porównaniu z okresem przed rozpoczęciem nauki online, podczas gdy 17 respondentów (34%) miało gorsze wyniki w nauce. Pokazuje to, że większa część uczestników zdołała dostosować się do zwiększonych wymagań

akademickich ze względu na bezprecedensową sytuację (nauczanie na odległość podczas COVID-19). Jednak niewielka część doświadczyła trudności, co oznacza, że należy zastosować nowatorskie metody, aby zapewnić dobre wyniki akademickie studentów w sytuacjach kryzysowych.

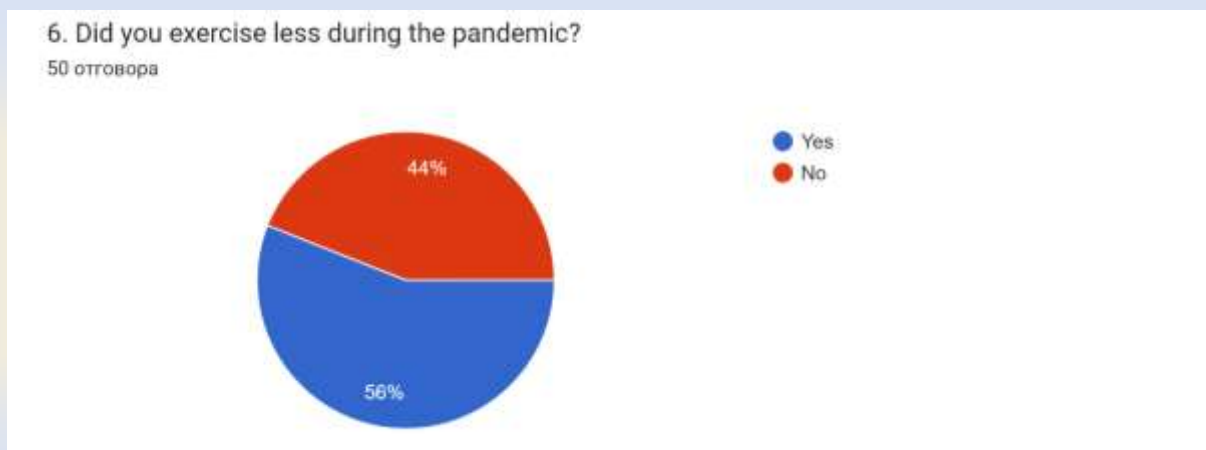


Piąte pytanie brzmi: „Czy czułeś się bardziej odizolowany od swoich przyjaciół w szkole podczas nauki na odległość?”. Tutaj wyniki ponownie były niepokojące - 80% uczestników badania (40 uczniów) przyznało, że czuli się bardziej odizolowani od swoich szkolnych przyjaciół w okresie nauki na odległość. W przeciwieństwie do tego, tylko 10 uczniów (20%) nie miało takiego problemu. Wskazuje to, że niestety wielu studentów miało trudności z utrzymaniem przyjaźni z kolegami z klasy podczas nauki na odległość, w wyniku czego czuli się odizolowani (co może mieć również negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie).

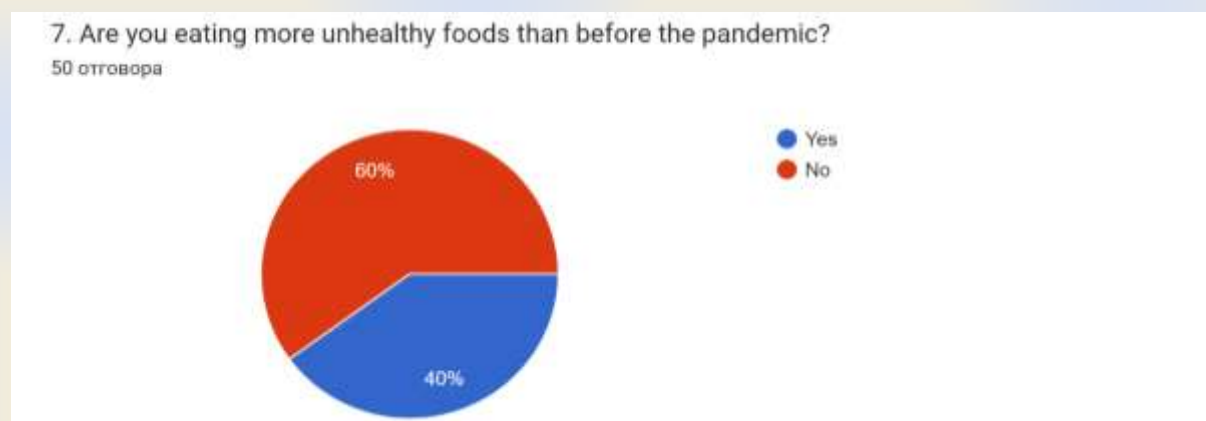


Szóste pytanie brzmi: „Czy ćwiczyłeś mniej podczas pandemii?”. Wyniki były różnorodne - 28 respondentów (56%) przyznało, że ćwiczyło mniej w tym okresie. Z kolei 44% (22 studentów) przyznało, że utrzymało swój poprzedni poziom ćwiczeń i zachowało ten zdrowy

nawyki. Pokazuje to, że większa część studentów miała trudności z utrzymaniem poziomu aktywności fizycznej podczas pandemii COVID-19. Jest to istotna kwestia, ponieważ stwierdzono, że zdrowy poziom ćwiczeń jest skorelowany z lepszym zdrowiem psychicznym i samopoczuciem.



Siódme pytanie dotyczyło nawyków żywieniowych studentów w porównaniu z okresem sprzed pandemii, a w szczególności tego, czy spożywają więcej niezdrowej żywności. Wyniki są podzielone - 60% respondentów przyznało, że nie spożywa więcej niezdrowej żywności niż wcześniej, podczas gdy 20 studentów (40%) rozwinęło niezdrowe nawyki żywieniowe. Należy wspomnieć, że zdrowa dieta jest bardzo ważna dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, dlatego należy zastosować bardziej skuteczne metody zachęcania studentów do lepszego sposobu odżywiania się.

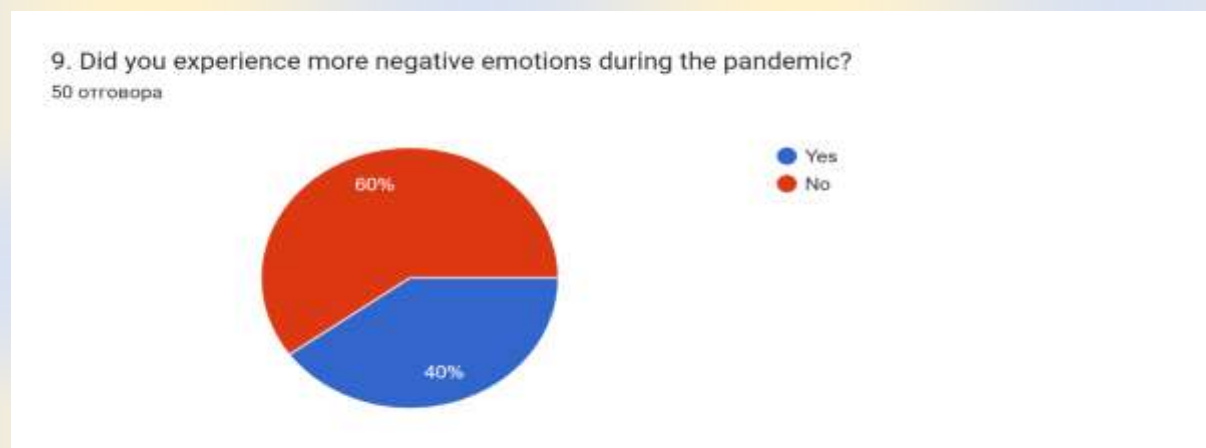


Ósme pytanie ocenia, czy uczniowie odczuwali mniejszą chęć do nauki w okresie nauki zdalnej. Wyniki pokazały, że ponad połowa uczestników (56%) wykazywała mniejszą motywację do nauki, podczas gdy 44% nie doświadczyło żadnych znaczących zmian w swoim podejściu do nauki. Jest to mieszany wynik, który wskazuje na problem braku

wystarczającej motywacji niektórych studentów do nauki podczas pandemii i okresu nauki na odległość, co wiązało się ze zwiększonymi wymaganiami.

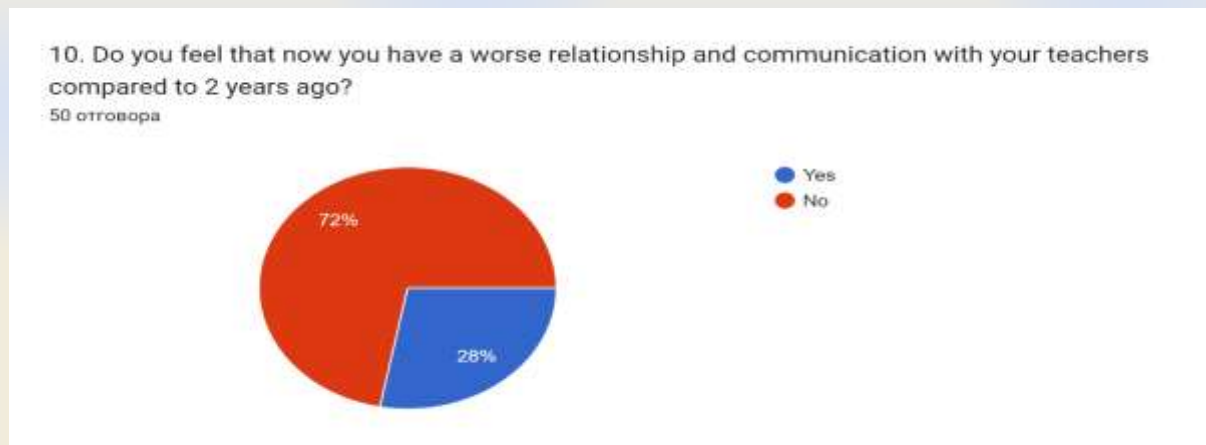


Dziewiąte pytanie brzmi: „Czy doświadczyłeś więcej negatywnych emocji podczas pandemii?”. Wyniki są mieszane - 60% respondentów (30 studentów) nie zgodziło się z tym stwierdzeniem, podczas gdy 40% potwierdziło. To wyraźnie pokazuje, że znaczna część studentów doświadczyła zwiększonego poziomu negatywnych emocji podczas pandemii COVID-19 i okresu nauki na odległość. Dlatego bardziej skuteczne sposoby zarządzania tymi emocjami powinny być stosowane wobec uczniów, w tym przez nauczycieli.

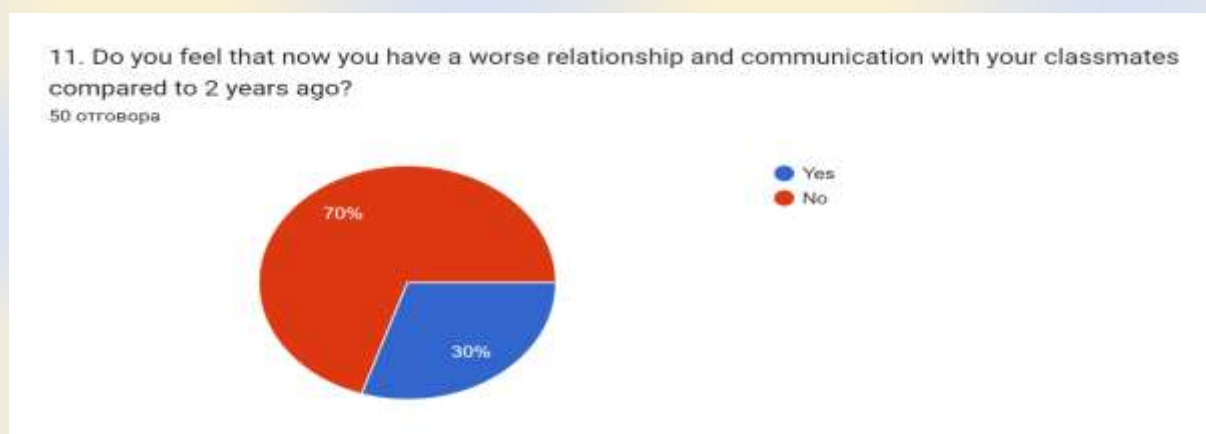


Dziesiąte pytanie brzmi: „Czy uważasz, że masz obecnie gorsze relacje i komunikację ze swoimi nauczycielami w porównaniu do sytuacji sprzed 2 lat?”. Wyniki są obiecujące - większość respondentów (72%) przyznała, że nie ma gorszych relacji i komunikacji z nauczycielami, podczas gdy pozostałe 28% (14 uczniów) stanęło przed podobnym

wyzwaniem. Dane pokazują, że większość uczniów była w stanie utrzymać jakość relacji i komunikacji ze swoimi nauczycielami, niezależnie od kształcenia na odległość.

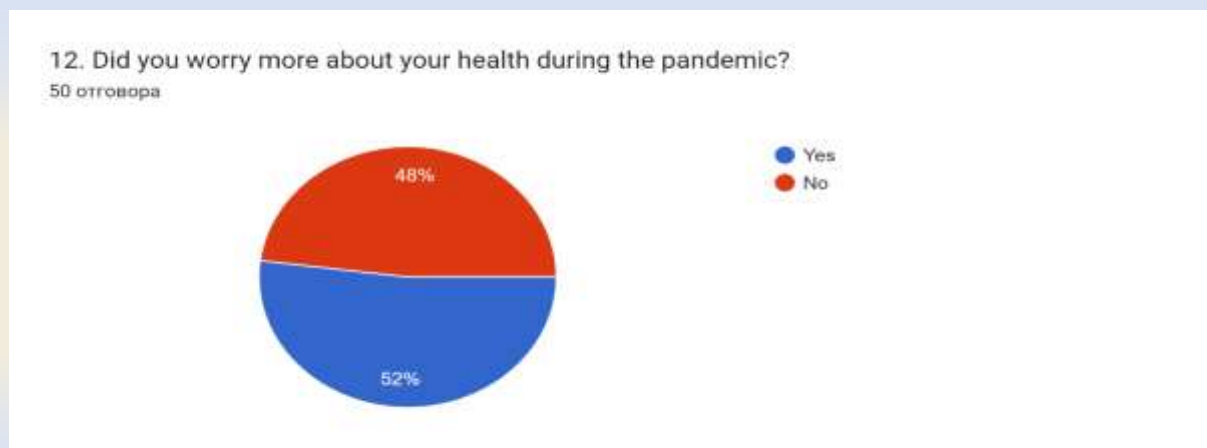


Pytanie jedenaste brzmi: „Czy uważasz, że obecnie masz gorsze relacje i komunikację z kolegami z klasy niż 2 lata temu?”. Jest to pytanie podobne do poprzedniego, ale dotyczy relacji i komunikacji z kolegami z klasy, a nie nauczycielami. Na szczęście większość respondentów (70%) przyznała, że ich relacje i komunikacja z kolegami z klasy nie pogorszyły się w okresie nauki na odległość, podczas gdy tylko 15 uczniów (30%) było przeciwnego zdania. To wyraźnie pokazuje, że respondentom udało się zachować jakość komunikacji i relacji nie tylko z nauczycielami, ale także z kolegami z klasy, niezależnie od bezprecedensowej sytuacji, w jakiej się znaleźli.

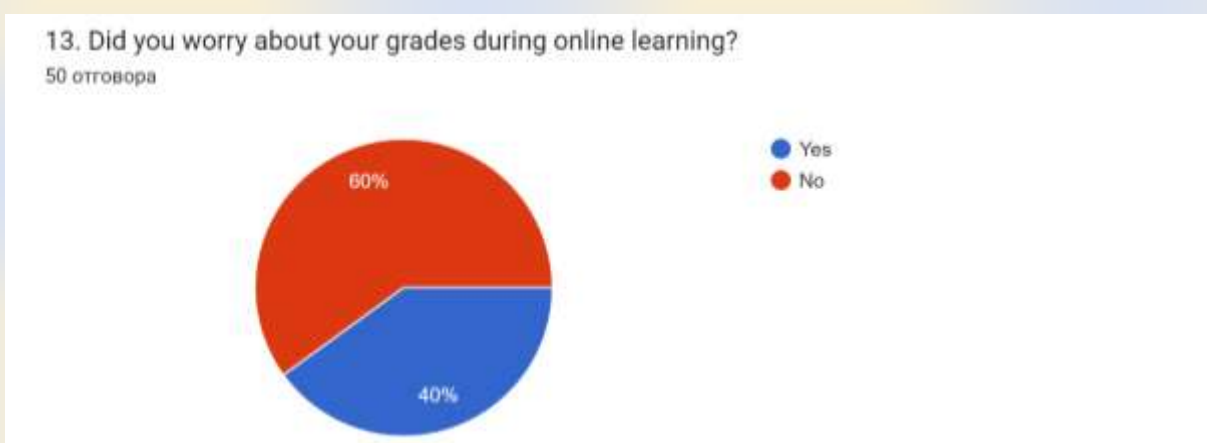


Dwunaste pytanie koncentruje się na uczuciu niepokoju o swoje zdrowie podczas pandemii. Wyniki były mieszane - 52% (26 uczestników) odpowiedziało, że doświadczyło zwiększonego niepokoju o swoje zdrowie podczas pandemii COVID-19, podczas gdy 48% nie. Wyniki pokazały, że prawie połowa uczniów nie była w stanie skutecznie zarządzać

swoimi emocjami i potrzebowała dodatkowego wsparcia, aby poradzić sobie z własnymi obawami zdrowotnymi, co może znacząco wpłynąć na ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne młodych ludzi.

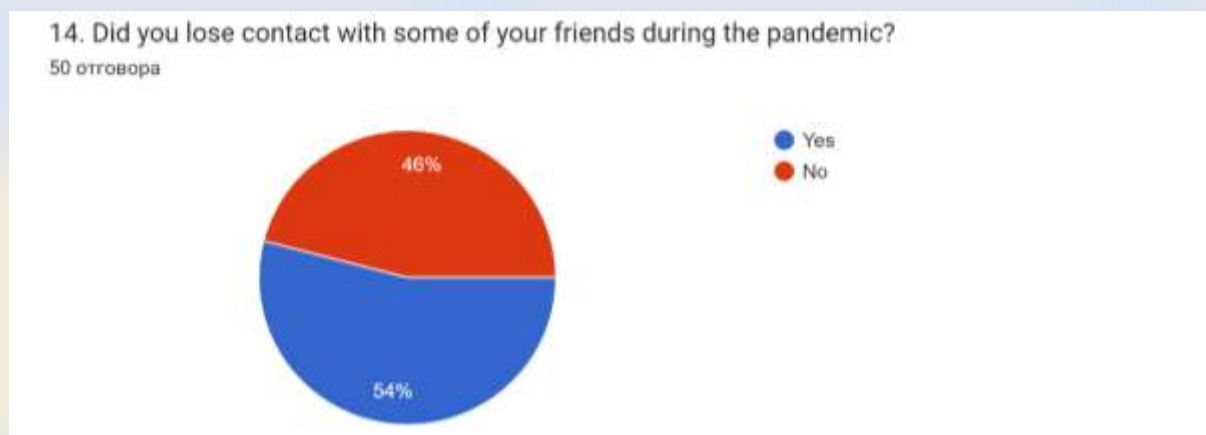


Kolejne pytanie dotyczy innego źródła niepokoju studentów - ich obaw o oceny. Ponad połowa uczestników (60%) stwierdziła, że nie martwiła się o swoje oceny podczas nauki zdalnej. Jednak 20 studentów (40%) przyznało, że martwi się o swój sukces. Wskazuje to na potrzebę wdrożenia lepszych metod skutecznego radzenia sobie z ogólnym lękiem wśród uczniów, ponieważ nadmierny lęk może mieć negatywny wpływ na osiągnięcia w nauce, zdrowie psychiczne i samopoczucie.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy straciłeś kontakt z niektórymi znajomymi podczas pandemii?”. Wyniki wskazały, że ponad połowa uczestników (54%) straciła kontakt ze znajomymi podczas pandemii, prawdopodobnie z powodu zamknięcia, kwarantanny i nauki

na odległość. Jednak 46% studentów nie doświadczyło takiego problemu i udało im się utrzymać kontakty ze znajomymi. Wyniki są niepokojące i wyraźnie pokazują potrzebę zastosowania lepszych metod zachowania przyjaźni wśród studentów w trudnych sytuacjach.



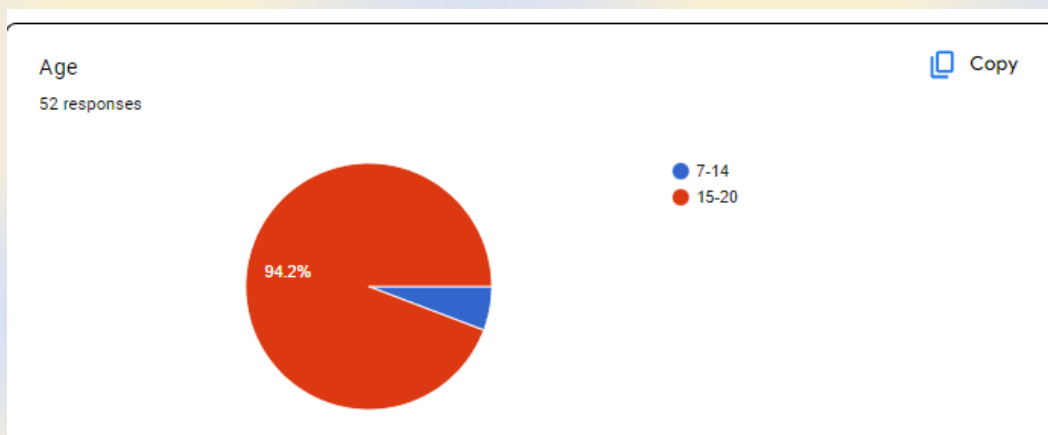
Ostatnie, 15. pytanie miało charakter otwarty i brzmiało: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z uczeniem się na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich”. Na pytanie odpowiedziało 4 respondentów, a ich odpowiedzi były następujące:

- „Nie miałem okazji poznać reszty klasy”.
- „Nauczanie jest często nudne i schematyczne”.
- „Chaos organizacyjny”.
- „Trudno się skoncentrować podczas nauki online. Brakuje prawdziwej interakcji”.

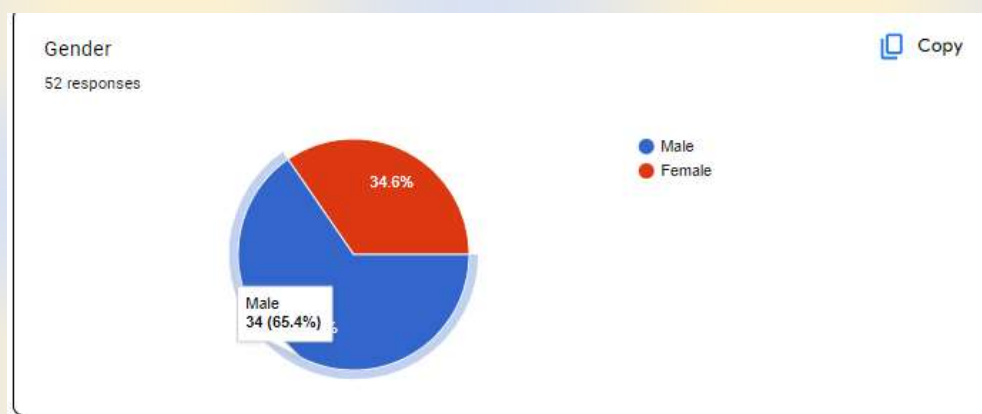
1.3. Analiza wyników z Cypr

[Kwestionariusz do oceny postaw uczniów w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1) został wypełniony przez 52 uczniów Prywatnej Szkoły IMS na Cyprze.

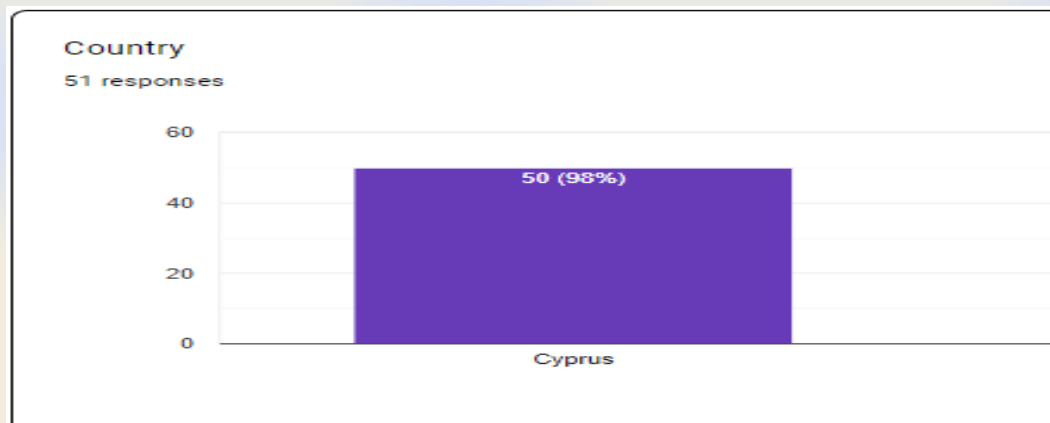
Dane demograficzne pokazują, że większość uczestników badania była w wieku 15-20 lat.



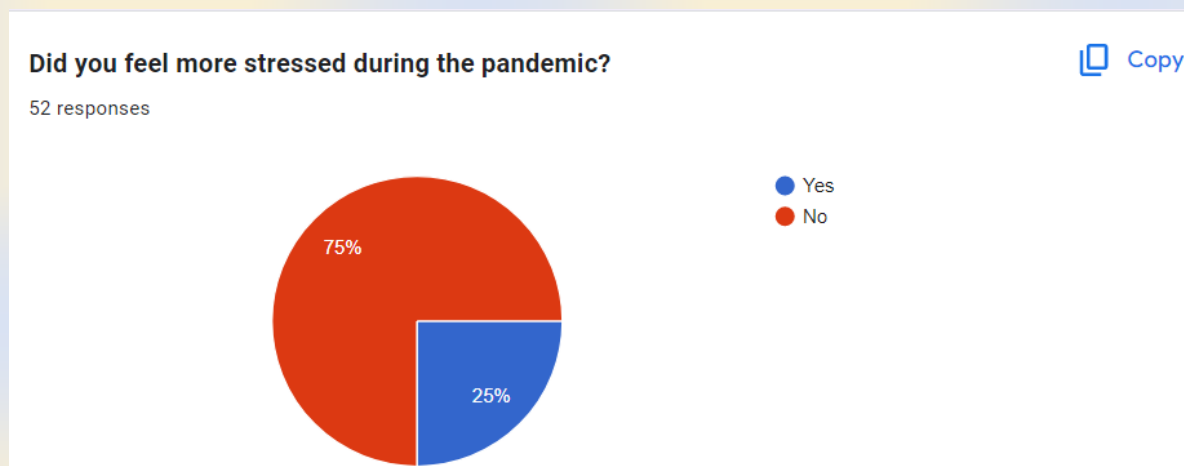
Podział na płeć pokazuje, że 18 (34,6%) respondentów to kobiety, a 34 (65,4%) to mężczyźni.



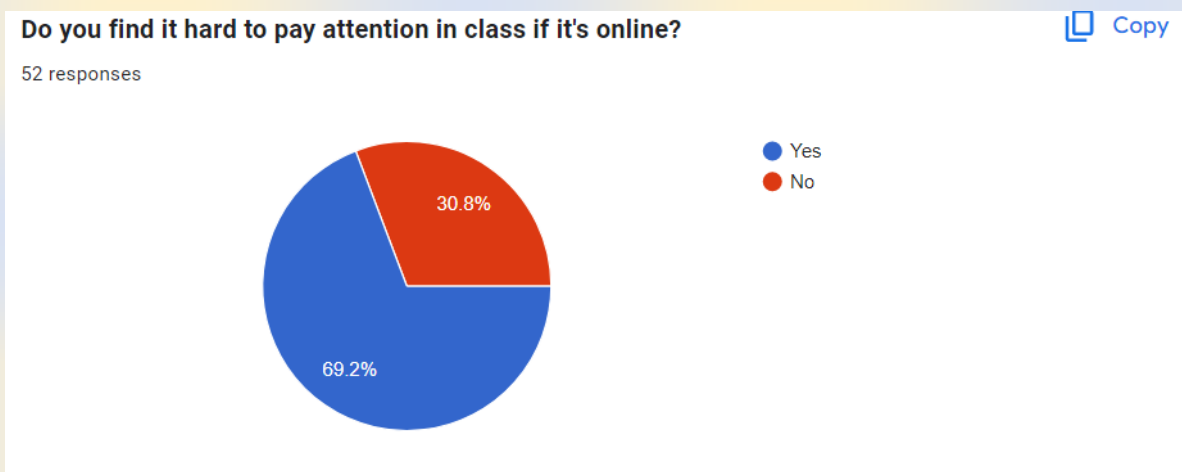
Wszyscy uczestnicy pochodzą z Cypru.



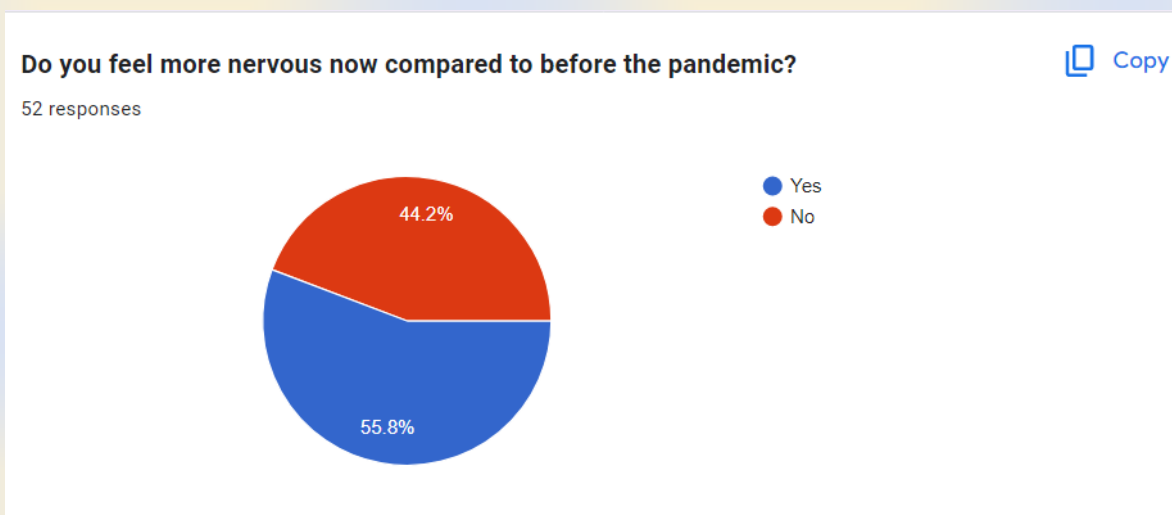
Pierwsze pytanie w głównej części dotyczyło tego, czy studenci czuli się bardziej zestresowani podczas pandemii COVID-19. Wyniki wskazały, że większość respondentów (75%) nie miała podwyższonego poziomu stresu w tym okresie, a tylko 25% było bardziej zestresowanych podczas tej niecodziennej sytuacji.



Drugie pytanie dotyczyło zdolności studentów do skupiania uwagi podczas zajęć zdalnych. Tutaj wyniki wskazały, że - 69,2% uczestników przyznało, że trudno im było zwrócić uwagę, podczas gdy 30,8% nie miało takich trudności. Pokazuje to, że znaczna część uczniów musi być lepiej zaangażowana w naukę zdalną przez swoich nauczycieli.

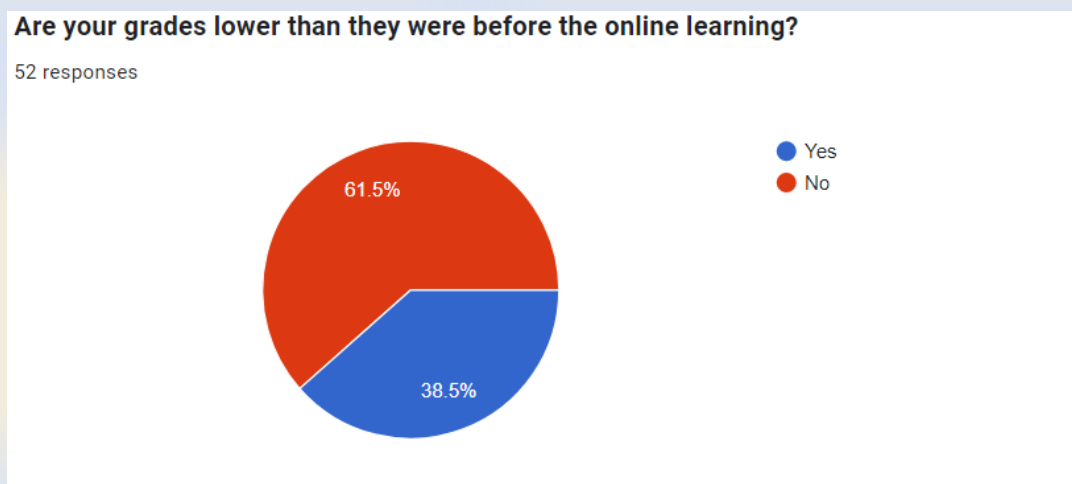


Trzecie pytanie brzmi: „Czy czujesz się bardziej zdenerwowany teraz w porównaniu do okresu sprzed pandemii?”. Większość respondentów (55,8%) odpowiedziała twierdząco, a pozostałe 44,2% odpowiedziało „Nie”. To ponownie pokazuje, że znaczna część studentów doświadczyła problemów emocjonalnych przyczyniających się do ich zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia podczas pandemii.

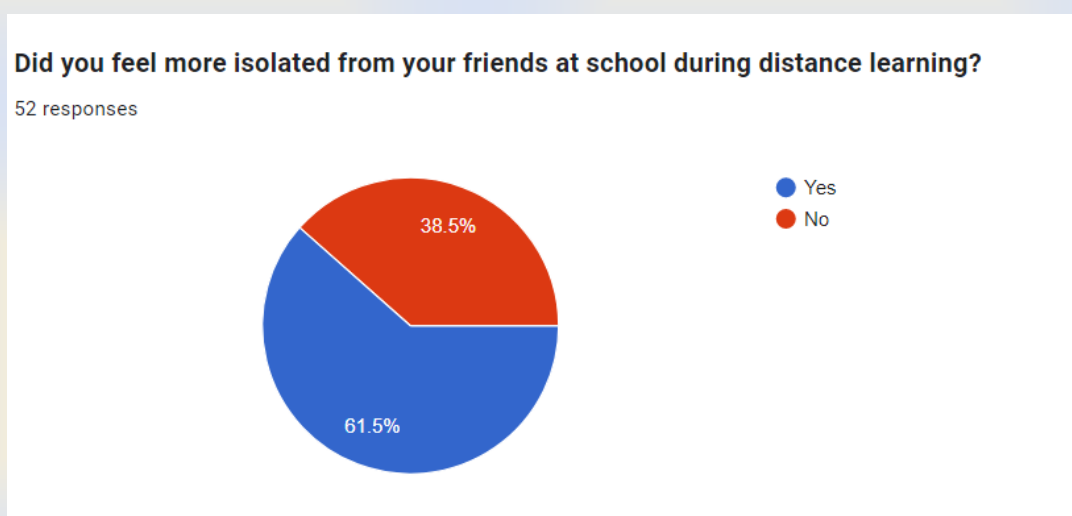


Kolejne pytanie dotyczy wyników szkolnych uczniów (ich ocen). Wyniki pokazały, że większa część (61,5%) respondentów nie miała gorszych ocen niż przed okresem nauki online, a 38,5% z nich uzyskało słabsze oceny. Wskazuje to, że większość uczestników była w stanie łatwo dostosować się do wymagań nowej sytuacji i utrzymać poziom swoich

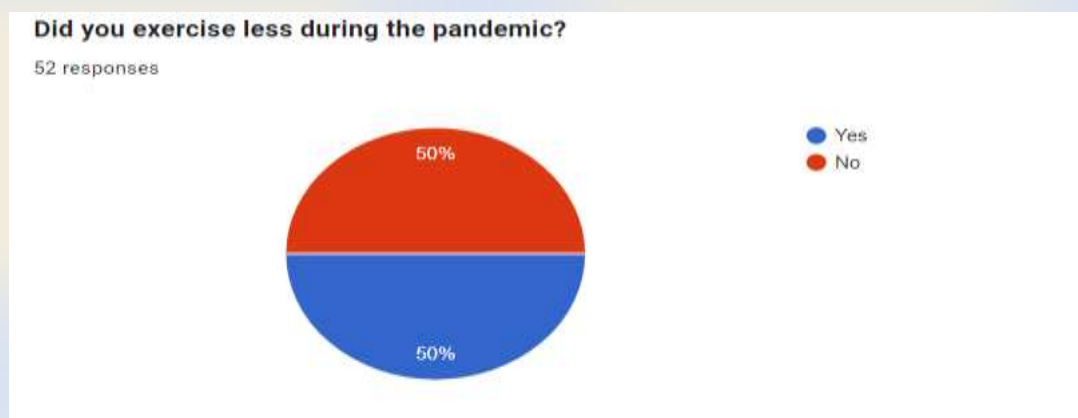
wyników w nauce, ale znaczna liczba potrzebuje dodatkowego wsparcia w przyswajaniu nowej wiedzy w środowisku zdalnym.



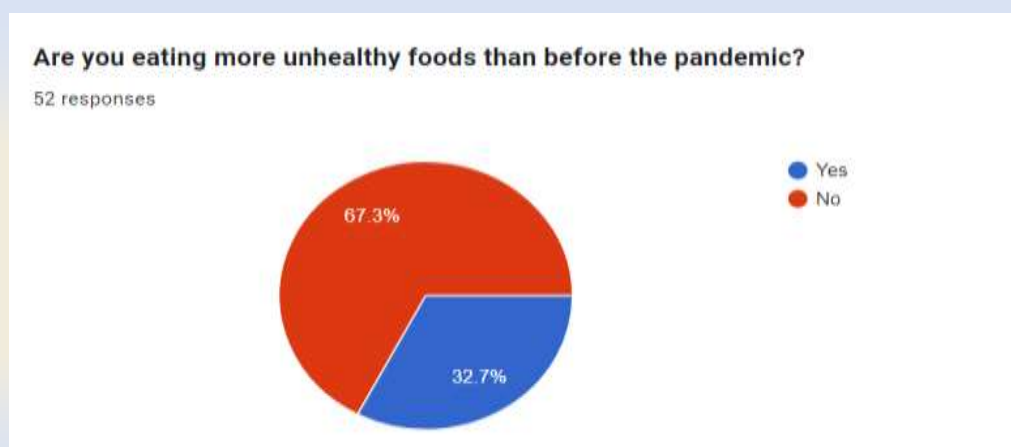
Piąte pytanie koncentruje się na poczuciu izolacji wśród uczniów od zwykłego środowiska społecznego rówieśników w szkole podczas nauki na odległość. Tutaj wyniki pokazują, że 61,5% uczestników badania zgodziło się, a 38,5% nie zgodziło się z tym stwierdzeniem. Ujawnia to, że niestety wielu uczniów miało trudności z utrzymaniem przyjaźni z kolegami z klasy w okresie nauki online i czuło się społecznie odizolowanych. Potrzebują oni dodatkowego wsparcia i możliwości komunikowania się podczas procesu uczenia się.



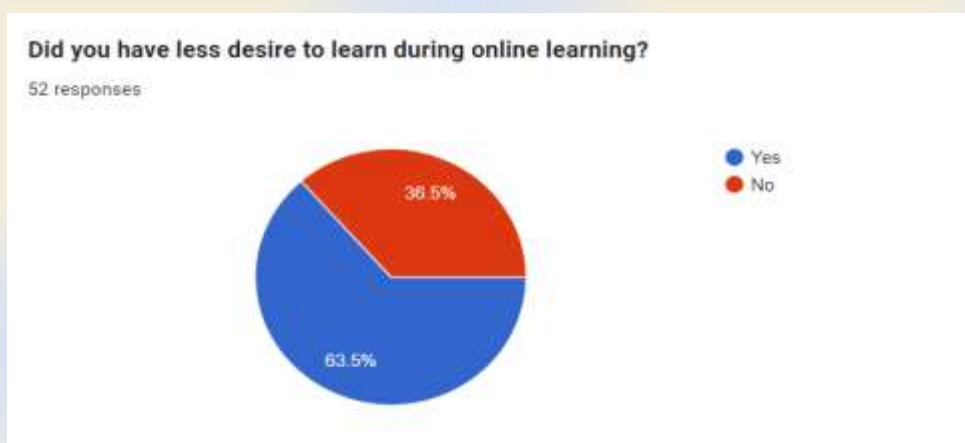
Szóste pytanie dotyczy tego, czy studenci ćwiczyli mniej podczas pandemii COVID-19 (i odpowiednio w okresie nauki na odległość). Wyniki są tutaj mieszane, ponieważ odpowiedzi były podzielone 50-50. 50% respondentów przyznało, że nie ćwiczyło tak jak poprzednio, a 50% z nich udało się zachować ten zdrowy nawyk. To wyraźnie pokazuje, że studenci mieli trudności z utrzymaniem aktywności fizycznej podczas pandemii.



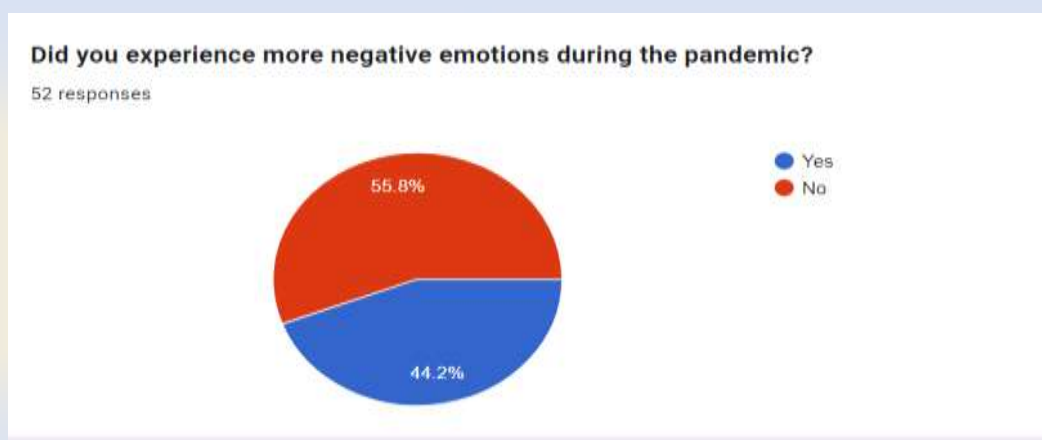
Siódme pytanie ocenia nawyki żywieniowe respondentów podczas pandemii COVID-19, a dokładniej, czy spożywali więcej niezdrowej żywności (takiej jak śmieciowe jedzenie). Wyniki są bardzo dobre - 67,3% uczestników ankiety przyznało, że nie spożywa więcej niezdrowej żywności, a tylko 32,7% z nich zmagало się z tym problemem. Dieta jest bardzo ważna dla zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia; dlatego też należy zwrócić szczególną uwagę na promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród studentów, w tym podczas uczestnictwa w zajęciach online.



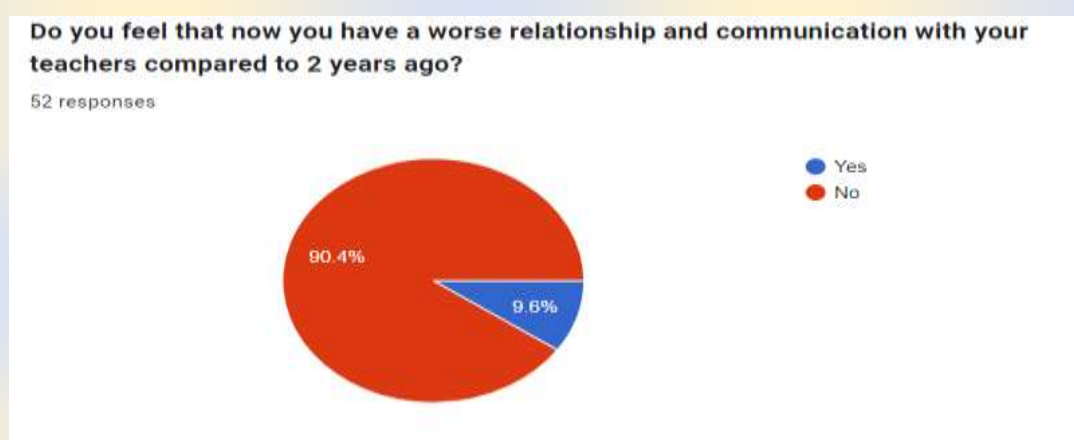
Ósme pytanie ocenia, czy respondenci mieli mniejszą chęć do nauki w okresie kształcenia na odległość. Dane wyraźnie pokazują, że większość studentów (63,5%) wykazywała mniejszą chęć, podczas gdy 36,5% z nich nie widziało żadnej różnicy w swoim podejściu do nauki. Nie jest to pozytywny wynik, ponieważ wskazuje na kwestię demotywacji studentów przez sytuację pandemiczną i zwiększone wymagania wobec nich związane z procesem uczenia się zdalnie.



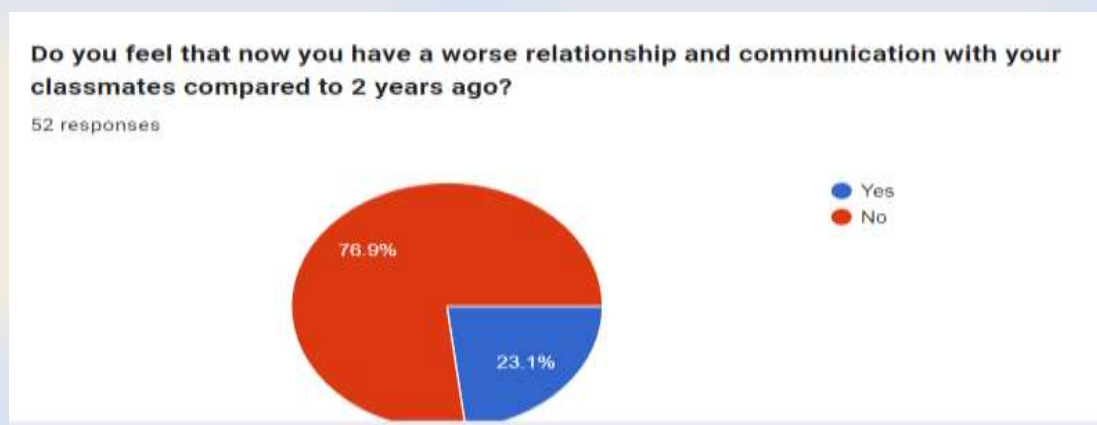
Kolejne pytanie brzmi: „Czy doświadczyłeś więcej negatywnych emocji podczas pandemii?” Wyniki wskazują, że większość respondentów (55,8%) przyznała, że nie doświadczyła wzrostu negatywnych emocji. Jednak 44,2% uczestników stwierdziło, że doświadczyli tego problemu, co pokazuje, że niektórzy uczniowie mieli trudności z zarządzaniem swoim dobrostanem emocjonalnym podczas pandemii COVID-19 i odpowiednio w okresie nauki na odległość.



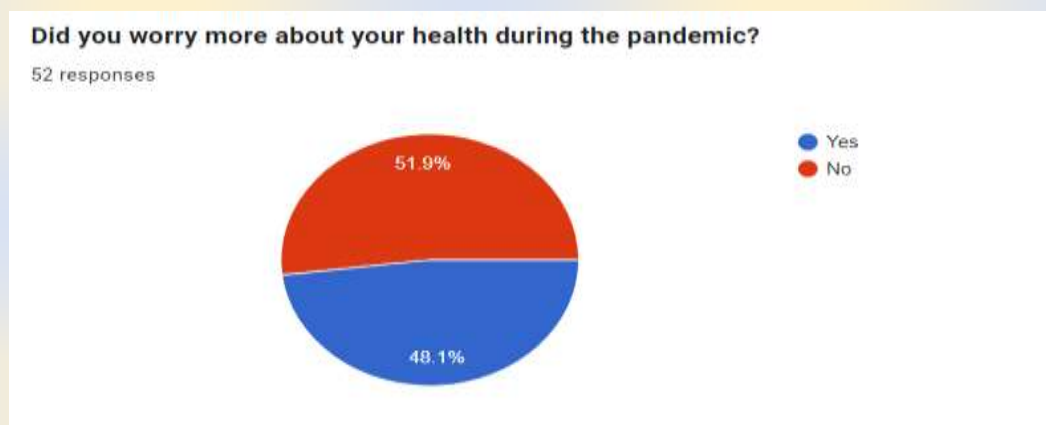
Dziesiąte pytanie ocenia jakość relacji i komunikacji między uczniami a nauczycielami w porównaniu do sytuacji sprzed 2 lat (przed pandemią COVID-19 i kształceniem na odległość). Wyniki są bardzo interesujące - większość respondentów (90,4%) stwierdziła, że nie ma gorszych relacji i komunikacji z opiekunami, podczas gdy tylko 9,6% z nich doświadczyło pogorszenia. Dane te pokazują, że większej liczbie uczniów udało się dobrze komunikować ze swoimi nauczycielami, co jest ważnym wskaźnikiem sukcesu akademickiego i dobrego samopoczucia w szkole.



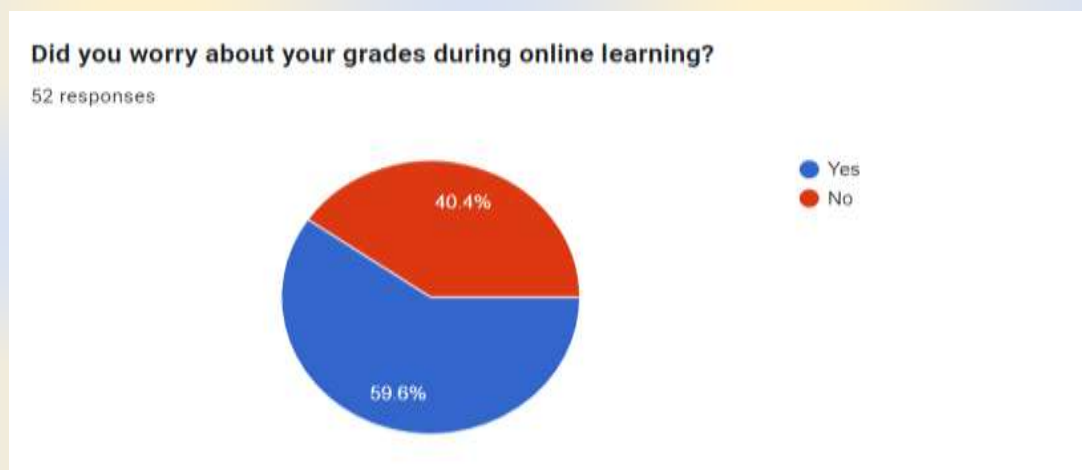
Kolejne pytanie dotyczy zmian w jakości komunikacji z kolegami z klasy i brzmi: „Czy uważasz, że obecnie masz gorsze relacje i komunikację z kolegami z klasy w porównaniu do sytuacji sprzed 2 lat?” Większość uczestników przyznała, że ich relacje i komunikacja z kolegami z klasy nie pogorszyły się podczas nauki na odległość (76,9%), a tylko 23,1% było przeciwnego zdania. To wyraźnie pokazuje, że uczniowie byli w stanie utrzymać dobrą komunikację i relacje z kolegami z klasy, niezależnie od stresującej sytuacji i izolacji społecznej, której doświadczyli podczas nauki na odległość.



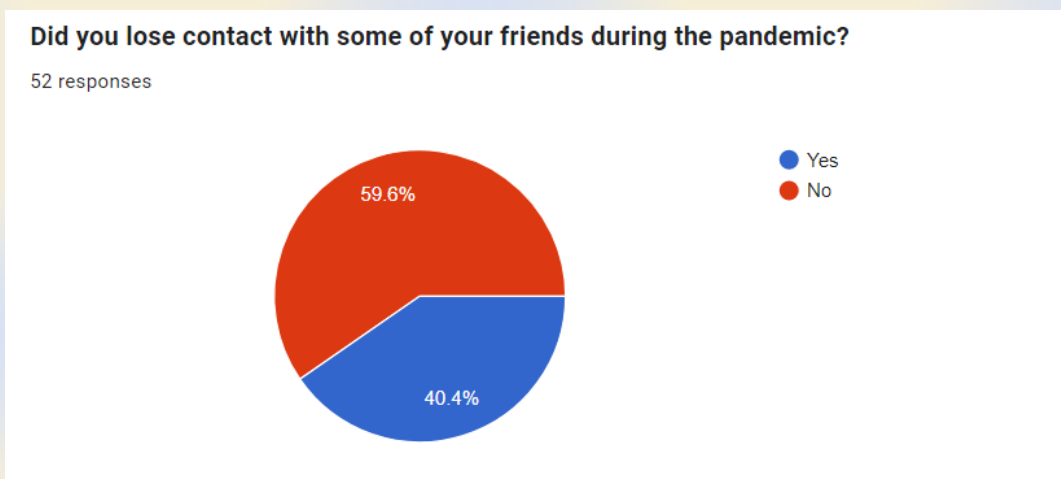
Dwunaste pytanie dotyczy poczucia niepokoju studentów o swoje zdrowie podczas pandemii COVID-19. Opinie uczestników są podzielone na dwie części - 51,9% (27 uczestników) odpowiedziało, że odczuwa zwiększony niepokój o swoje zdrowie podczas pandemii koronawirusa, podczas gdy 48,1% nie. Fakt ten pokazuje, że niektórzy uczniowie są w stanie lepiej niż inni radzić sobie z lękiem i negatywnymi emocjami, co może być związane z ich ogólnym samopoczuciem i zdrowiem psychicznym (zwłaszcza lękiem o zdrowie) lub z otrzymaniem odpowiedniego i szybkiego wsparcia.



Kolejne pytanie dotyczy obaw związanych z wynikami akademickimi uczniów. Tutaj wyniki nie są jednoznaczne. 40,4% uczestników badania stwierdziło, że nie martwi się o swoje oceny podczas nauki zdalnej, ale większość (59,6%) odczuwała taki niepokój. Wskazuje to, że duża liczba studentów, oprócz innych obaw związanych z sytuacją pandemiczną, zmagają się z niepokojem o swoje wyniki podczas nauki zdalnej.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy straciłeś kontakt z niektórymi znajomymi podczas pandemii?”. Dane pokazują, że ponad połowa respondentów (59,6%) nie straciła kontaktu ze znajomymi nawet podczas pandemii COVID-19, która charakteryzuje się izolacją, kwarantannami, zamknięciem szkół i nauką zdalną. Z drugiej strony 40,4% respondentów miało trudności w tym zakresie i straciło kontakt z niektórymi znajomymi.



Ostatnie, 15. pytanie miało charakter otwarty i brzmiało następująco: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z nauczaniem na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoją bliską osobę”. Odpowiedzi studentów wykazały dużą dozę refleksji i akceptacji tej bezprecedensowej sytuacji, ale także krytyczną i adekwatną ocenę jej konsekwencji. Niektóre z odpowiedzi to:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 102



- *„Ogromna strata czasu”.*
- *„Wpłynął na sytuację ekonomiczną mojej rodziny, zmuszając nas do prowadzenia innego stylu życia”.*
- *„Pandemia COVID-19 i nauka na odległość negatywnie wpłynęły na moje oceny i chęć/zdolność do nauki. Dało mi to jednak również więcej czasu na skupienie się na sobie i znalezienie nowych zainteresowań w moim życiu”.*
- *„Musiałem wrócić do mojego kraju na kilka miesięcy”.*
- *„Nauczanie na odległość działa tylko jako środek awaryjny. Mało kto może się podczas niego uczyć, więc oceny spadają. Ogólnie jest to złe dla studentów”.*
- *„To nie było przyjemne”.*

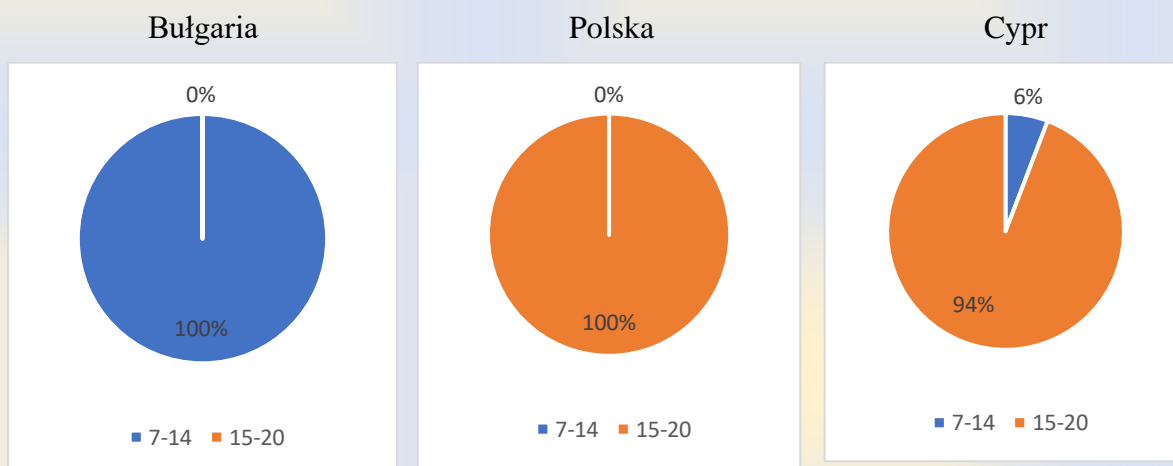
1.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru

Po przeprowadzeniu indywidualnych analiz wyników w poszczególnych krajach z kwestionariusza do oceny postaw uczniów, w tym rozdziale dokonujemy analizy zbiorczej i porównania wyników. Analizując wyniki według pytań, często używamy średnich wartości dla całego zestawu otrzymanych odpowiedzi. Jako badacze pozwalamy sobie na takie podejście, ponieważ obserwujemy podobny rozkład odpowiedzi studentów z Bułgarii, Polski i Cypru. W niektórych pytaniach występują również większe różnice, na które zwróciliśmy uwagę, jednak w przypadku większości pytań trendy są podobne.

W ramach naszego badania [Kwestionariusz oceny postaw studentów wobec dobrostanu i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 1) został wypełniony łącznie przez 152 studentów, odpowiednio 50 z Bułgarii, 50 z Polski i 52 z Cypru.

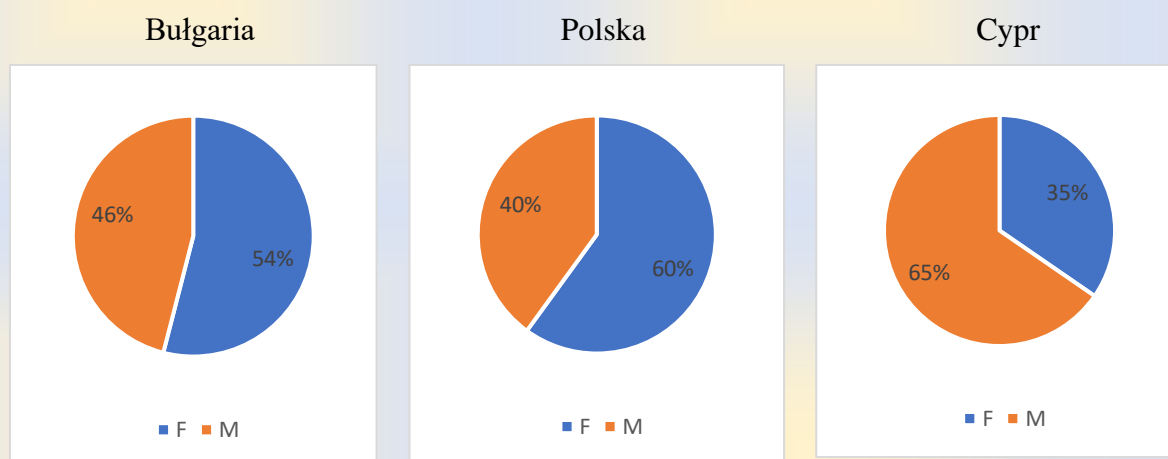
Większość uczestników była w wieku 15-20 lat (65%), a pozostałe 35% w wieku 7-14 lat. Z Bułgarii wszyscy uczestnicy to przedstawiciele niższej grupy wiekowej, podczas gdy z Polski i Cypru są to głównie uczniowie w wieku 15-20 lat. Podział wiekowy uczestników z trzech krajów przedstawiono na poniższych wykresach:

Rozkład wieku uczestników badania



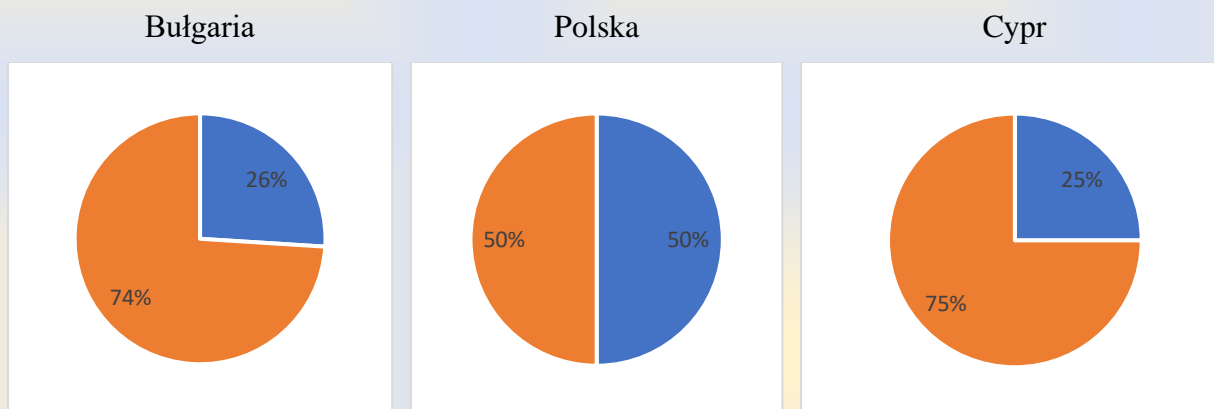
Jeśli chodzi o płeć respondentów, ogólny rozkład kobiet (F) w stosunku do mężczyzn (M) wynosi dokładnie 50%-50%. Jak wspomniano w metodologii badania, cechy demograficzne, takie jak płeć, nie były brane pod uwagę przy doborze uczestników do prób. Jednak wynik końcowy pokazuje reprezentatywność, która odpowiada naturalnemu rozkładowi płci w szkole i zapewnia uwzględnienie poglądów obu płci.

Rozkład płci uczestników badania



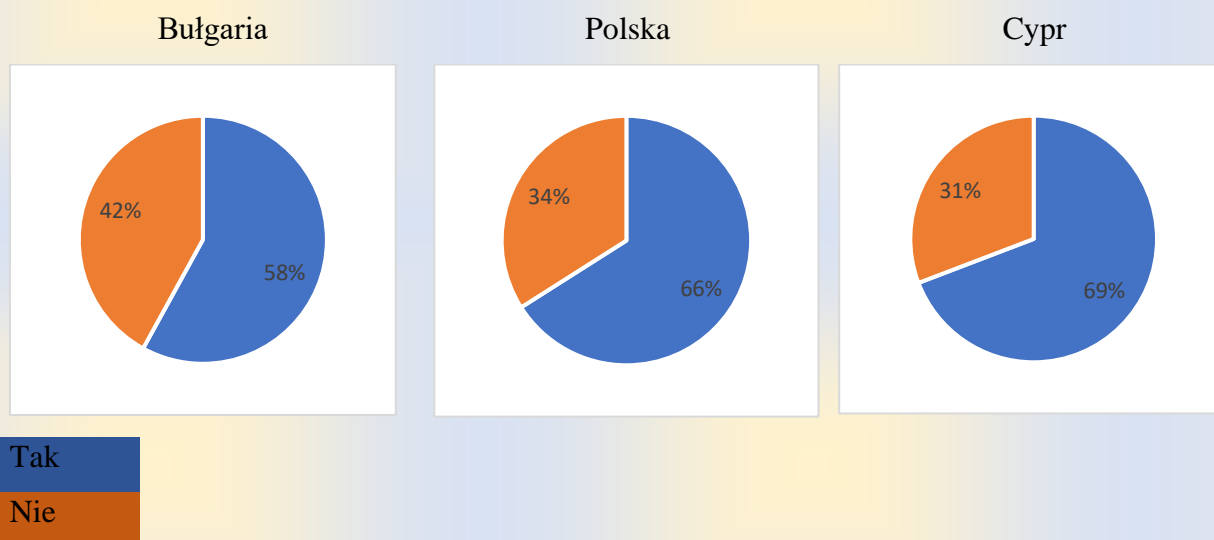
Pierwsze pytanie w głównej części kwestionariusza ocenia, czy studenci czują się bardziej zestresowani podczas pandemii COVID-19. Jedna trzecia wszystkich uczestników (34%) szacuje, że pandemia była bardziej stresującym okresem w ich życiu, podczas gdy pozostałe 66% nie podziela tej opinii. Znaczącą różnicę widać w wynikach z Polski, gdzie odsetek studentów oceniających stres podczas pandemii jako wyższy jest dwukrotnie większy niż odsetek studentów z Bułgarii i Cypru (patrz wykresy porównawcze z wynikami poniżej). We wszystkich trzech krajach potrzebne są środki, w tym ze strony nauczycieli i władz szkolnych, aby wesprzeć tę dużą grupę uczniów, którzy są bardziej wrażliwi w sytuacjach krytycznych i bardziej narażeni na wpływ stresu.

1. Czy czułeś się bardziej zestresowany podczas pandemii?



Drugie pytanie skupia się na potencjalnych trudnościach z koncentracją, które studenci mogą napotkać podczas zajęć zdalnych. Wyzwanie związane z koncentracją jest najpoważniejsze dla studentów na Cyprze, gdzie 69% wskazało, że ma trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć online. Sytuacja jest podobna w Polsce (66%), podczas gdy w Bułgarii 58% ma trudności ze skupieniem uwagi na zajęciach. Pomimo niewielkiej rozbieżności w danych liczbowych w trzech krajach, wyniki zdecydowanie wskazują, że utrzymanie koncentracji w klasie jest poważnym wyzwaniem podczas nauki zdalnej dla studentów z trzech krajów partnerskich (64% wszystkich respondentów). Powinno to zostać zidentyfikowane i odpowiednio uwzględnione przez nauczycieli podczas planowania i prowadzenia lekcji, aby uczniowie mogli robić postępy w takim samym tempie, jak w klasach stacjonarnych.

2. Czy trudno Ci skupić się na zajęciach, jeśli odbywają się zdalnie?

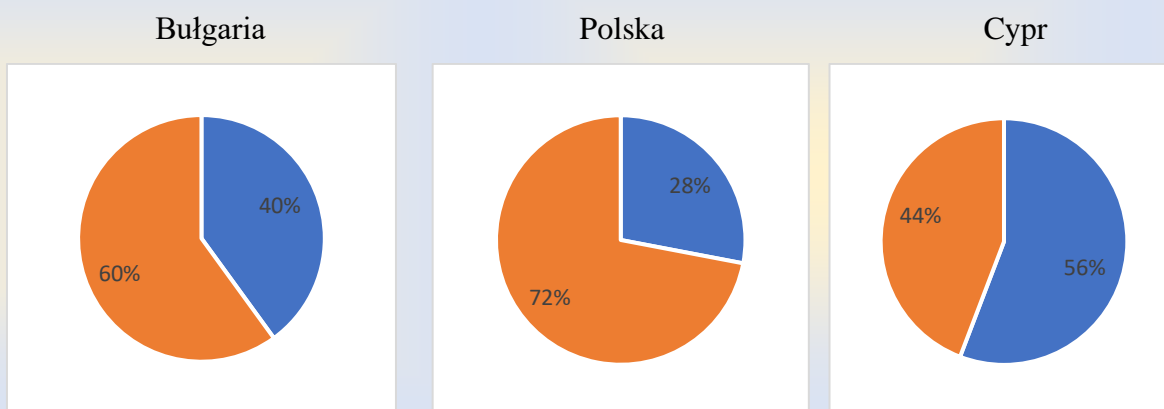


Trzecie pytanie ocenia, czy studenci czują się bardziej zdenerwowani teraz niż przed pandemią i okresem nauki na odległość. 41% wszystkich uczestników zgłosiło wyższy poziom napięcia nerwowego. Stres i nerwowość to powiązane ze sobą stany, a jednak widzimy duże rozbieżności w rozkładzie odpowiedzi w poszczególnych krajach w stosunku do odpowiedzi na pierwsze pytanie: „Czy czułeś się bardziej zestresowany podczas pandemii?” Na przykład, w Polsce połowa uczestników (50%) zgłosiła zwiększony stres, a 28% stwierdziło, że czuli się bardziej zdenerwowani podczas pandemii. Na Cyprze 26% respondentów odczuwało większy stres, ale aż 56% określiło siebie jako bardziej zdenerwowanych podczas pandemii. Rozbieżność w Bułgarii jest podobna, co widać na poniższych wykresach.

Dla nas, jako badaczy i psychologów, nie jest to zaskoczeniem. Często respondenci, zwłaszcza jeśli są dziećmi, napotykają trudności natury semantycznej, aby ocenić i wyrazić pewien stan psychiczny lub fazę, przez którą przechodzą. Dlatego w niniejszym badaniu zawarliśmy trzy podobne pytania w różnych częściach kwestionariusza, które mają na celu zidentyfikowanie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego wśród respondentów, ale sformułowane inaczej (wraz z dwoma omówionymi, a pytanie numer 9. „Czy czułeś się bardziej zestresowany podczas pandemii?” ma podobne znaczenie).

Pomimo różnych liczb, wyniki potwierdzają wniosek, że **duża grupa studentów potrzebuje wsparcia i środków radzenia sobie z nerwowością i stresem, które wzrosły w okresie pandemii COVID-19 i kształcenia na odległość.**

3. Czy czujesz się teraz bardziej zdenerwowany niż przed pandemią?



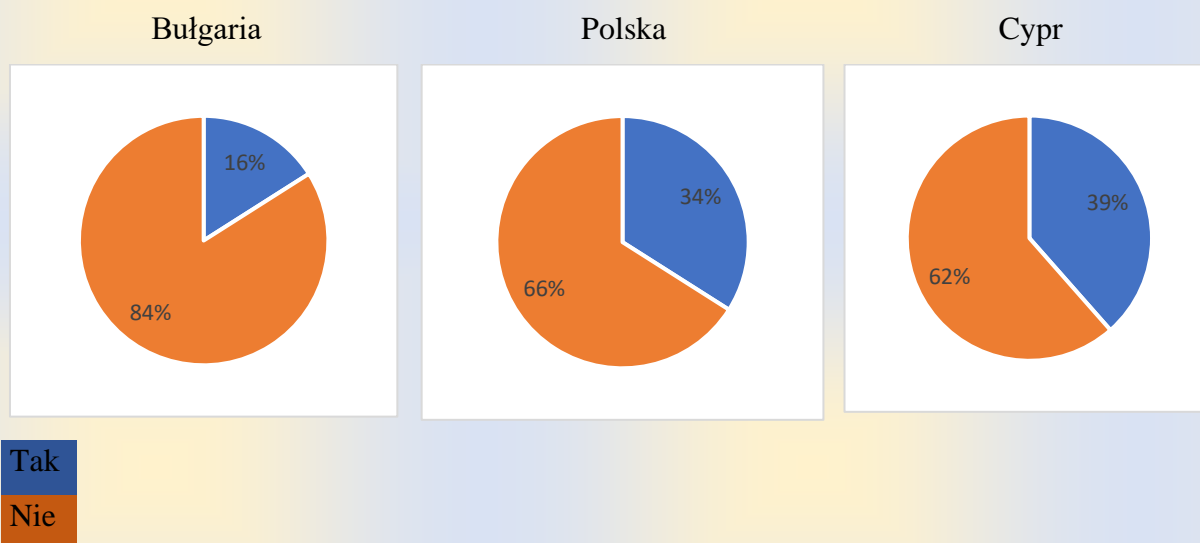
Tak

Nie

W czwartym pytaniu zapytano studentów o ich wyniki w nauce (oceny) podczas nauki zdalnej. Wyniki pokazują, że według większości wszystkich uczestników badania (70%) ich oceny nie pogorszyły się w badanym okresie. Spośród trzech krajów, największy odsetek studentów w Bułgarii (84%) nie odnotował pogorszenia swoich wyników. Nauka zdalna miała największy negatywny wpływ na cypryjskich studentów, gdzie 39% uznało, że ich oceny są niższe.

Jednak oceny są tylko jednym z aspektów procesu uczenia się. Widzimy, że wyniki tego pytania nie pokrywają się z odpowiedziami uczniów na drugie pytanie: „Czy trudno Ci skupić się na zajęciach, jeśli odbywają się zdalnie?” lub na pytanie 8: „Czy miałeś mniejszą chęć do nauki podczas nauki zdalnej?” Dlatego też, na podstawie wyników możemy ocenić dobrą zdolność adaptacji większości uczniów do wymagań nowej sytuacji, ale nie możemy być pewni, że odpowiada to zachowaniu poziomowi wiedzy.

4. Czy Twoje oceny są niższe niż przed rozpoczęciem nauki zdalnej?



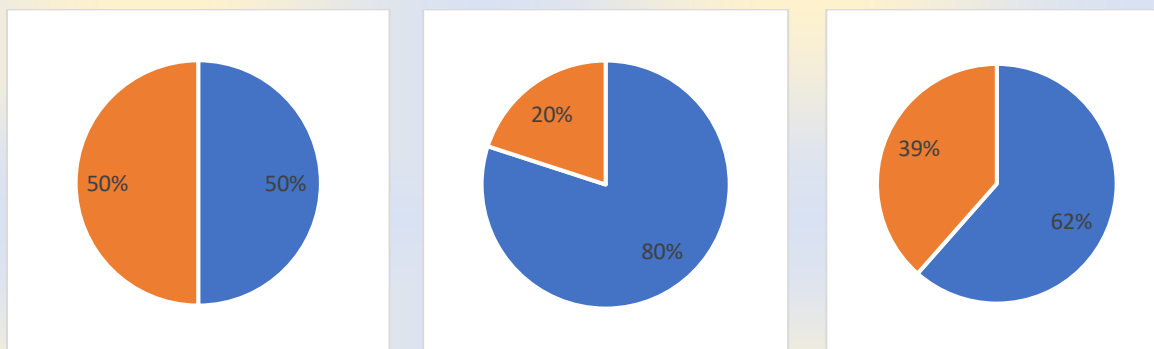
Piąte pytanie dotyczy poczucia izolacji od zwykłego środowiska społecznego w szkole podczas nauki na odległość. 64% wszystkich respondentów, którzy wypełnili ankietę, stwierdziło, że czuli się bardziej odizolowani od swoich przyjaciół w szkole. Ta negatywna konsekwencja ograniczeń i przejścia do środowiska szkolnego online jest najbardziej odczuwalna przez uczniów w Polsce (80%), podczas gdy na Cyprze jest to 62%, a w Bułgarii 50%. Choć różne, liczby ze wszystkich trzech krajów robią wrażenie, co sugeruje, że dla dużej grupy uczniów **nauka zdalna nie tworzy środowiska sprzyjającego utrzymywaniu przyjaźni rówieśniczych w szkole**. Potrzebne są dodatkowe wysiłki, w tym ze strony nauczycieli, aby zachęcić uczniów do kontaktów, aby zwiększyć odsetek tych, którzy czują się związani ze swoimi kolegami z klasy i zmniejszyć poczucie izolacji.

5. Czy czułeś się bardziej odizolowany od znajomych w szkole podczas nauki zdalnej?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

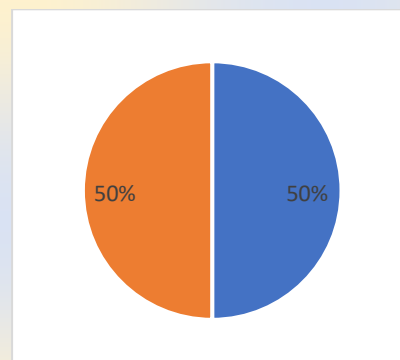
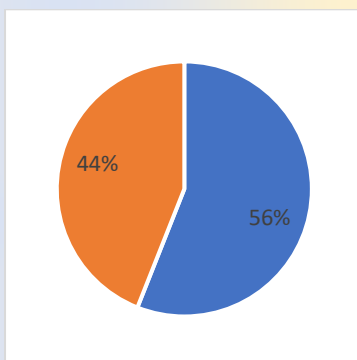
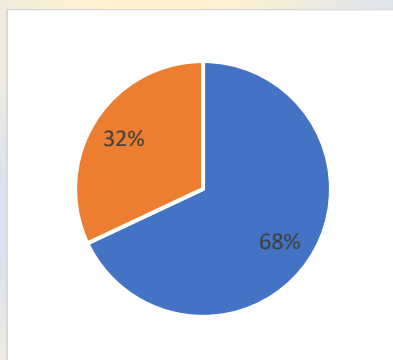
Kolejne pytanie dotyczyło zagrożeń dla dobrego samopoczucia fizycznego wśród studentów i zapytano ich, czy mniej ćwiczyli podczas pandemii. Ponad połowa wszystkich uczestników badania (58%) zgłosiła mniejszą aktywność fizyczną w tym okresie, przy czym wyniki różniły się nieznacznie w trzech krajach (patrz wykresy poniżej). Wyniki pokazują, że **większość studentów miała trudności z utrzymaniem aktywności fizycznej i zaangażowania w sport podczas nauki zdalnej**. W dużej mierze można to wytłumaczyć zamknięciem szkół i klubów sportowych w okresie pandemii, ale jest to ważny punkt wyjścia do opracowania i włączenia programów sportowych dostosowanych do uczniów uczących się zdalnie do codziennego życia szkoły.

6. Czy ćwiczyłeś mniej podczas pandemii?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak
 Nie

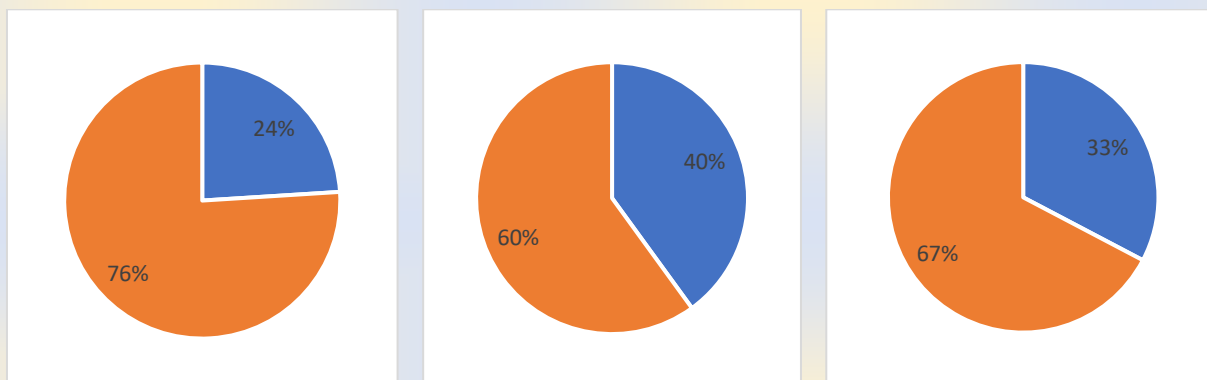
Siódme pytanie również koncentruje się na dobrym samopoczuciu fizycznym. Ocenia ono nawyki żywieniowe respondentów podczas pandemii COVID-19, a w szczególności to, czy spożywali więcej niezdrowej żywności. W przeciwieństwie do odpowiedzi na poprzednie pytanie, to pokazuje, że większość studentów utrzymała swoje nawyki żywieniowe, a 32% z nich przyznało, że jedli więcej niezdrowej żywności w okresie pandemii. Odsetek studentów, którzy nie pogorszyli swojej diety jest najwyższy w Bułgarii (76%), na Cyprze wynosi 67%, a w Polsce 60%. Pomimo pozytywnych wyników, musimy wziąć pod uwagę, że **jedna trzecia wszystkich studentów przyznaje, że zaczęła spożywać więcej fast foodów podczas pobytu w domu**. Zrównoważona dieta jest bardzo ważna nie tylko dla zdrowia fizycznego dzieci i młodzieży, ale także dla ich zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem okresów dłuższego pobytu w domu.

7. Czy jesz więcej niezdrowej żywności niż przed pandemią?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

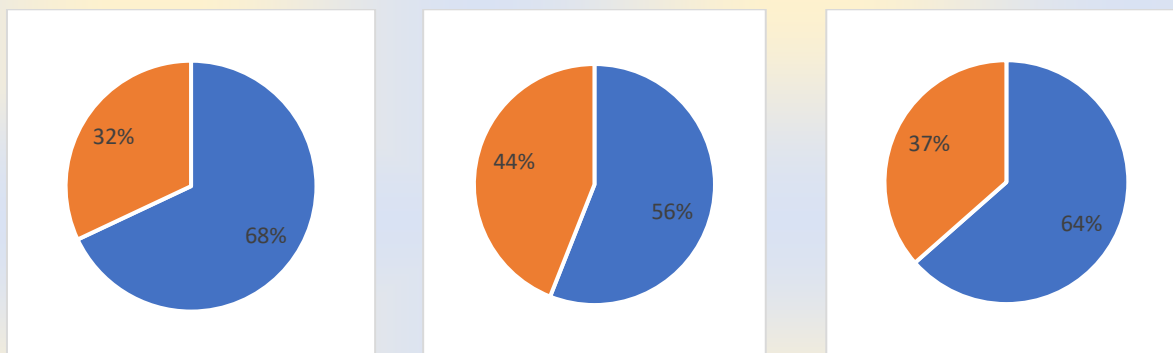
Ósme pytanie brzmi następująco: „Czy miałeś mniejszą chęć do nauki podczas nauki zdalnej?” Chociaż większość respondentów stwierdziła, że ich wyniki nie uległy pogorszeniu (patrz odpowiedzi na pytanie 4: „Czy Twoje oceny są niższe niż przed nauką zdalną?”), wyniki związane z motywacją do nauki nie są tak pozytywne. **63% wszystkich respondentów wskazało, że czuli się mniej chętni do nauki podczas nauki online.** Jest to bardzo zbliżone do wyników pytania, które badało uwagę uczniów w klasie podczas pandemii (pytanie 2), gdzie 64% zgłosiło trudności w skupieniu uwagi. Wśród studentów w trzech krajach, problemy z motywacją były najbardziej odczuwalne w Bułgarii (68%) i na Cyprze (64%), podczas gdy w Polsce grupa ta wynosiła 56%, ale nadal stanowiła większość. Wyniki te ponownie zwracają uwagę na **potrzebę podjęcia ukierunkowanych działań mających na celu zaradzenie niskiemu poziomowi motywacji i uwagi wśród studentów w celu uzupełnienia programów nauczania podczas nauki zdalnej.** Powinno to być najwyższym priorytetem w pracy edukatorów, zarówno w procesie nauczania, jak i brane pod uwagę przy przygotowywaniu materiałów dydaktycznych.

8. Czy miałeś mniejszą chęć do nauki podczas nauki zdalnej?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

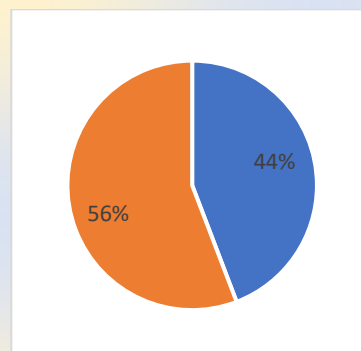
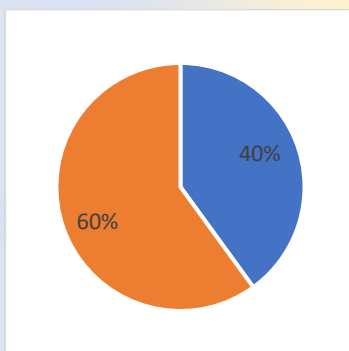
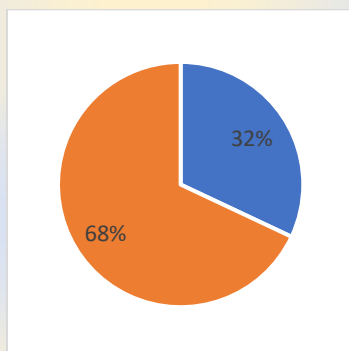
Dziewiąte pytanie śledzi zmiany w poziomie negatywnych emocji wśród uczniów podczas pandemii. Jak wyjaśniono wcześniej, jest ono powiązane z dwoma innymi pytaniami ankiety: 1. „Czy czułeś się bardziej zestresowany podczas pandemii?” i 3. „Czy czujesz się bardziej zdenerwowany teraz w porównaniu do okresu sprzed pandemii?” i ma na celu poszerzenie oraz przekazanie w odpowiedni sposób studentom ważnych czynników wpływających na pogorszenie zdrowia psychicznego i samopoczucia. Zgodnie z otrzymanymi odpowiedziami na pytanie, 61% wszystkich respondentów nie uważa, że doświadczyło więcej negatywnych emocji podczas kryzysu COVID-19. **Jednak znaczna grupa studentów (39%) otwarcie stwierdziła, że pandemia była okresem nasyconym bardziej negatywnymi doświadczeniami.** Uczniowie ci potrzebowali dodatkowego wsparcia, aby poradzić sobie z emocjonalnym wpływem pandemii COVID-19. W przyszłych okresach podobnych wyzwań szczególnie ważne będzie, aby ich potrzeby były odpowiednio zaspokajane w ramach systemu edukacji, jako środowiska, w którym uczniowie przebywają na co dzień - fizycznie lub zdalnie.

9. Czy doświadczyłeś więcej negatywnych emocji podczas pandemii?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

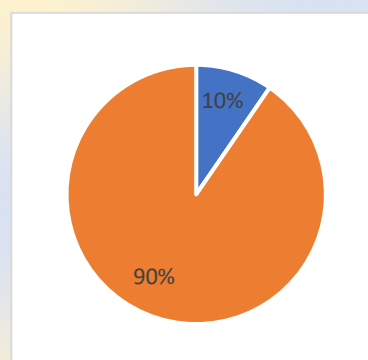
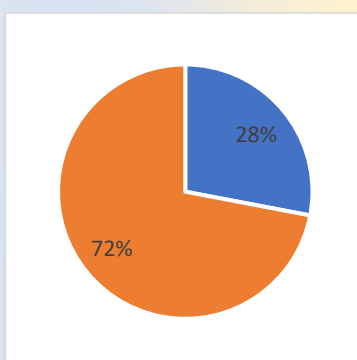
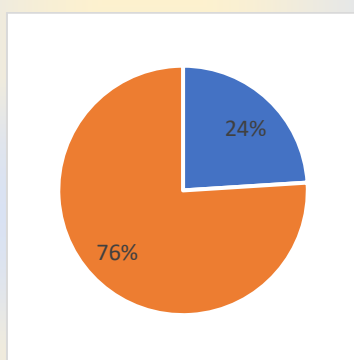
Kolejne pytanie ocenia jakość relacji i komunikacji z nauczycielami w porównaniu z okresem sprzed 2 lat, z punktu widzenia uczniów. 80% wszystkich respondentów nie zgłasza pogorszenia relacji i komunikacji z nauczycielami, co samo w sobie jest ważnym warunkiem sukcesu w nauce i dobrego samopoczucia w szkole. Wyniki są szczególnie imponujące na Cyprze, gdzie liczba ta sięga 90%. Poniżej przedstawiono porównanie wyników w trzech krajach.

10. Czy uważasz, że obecnie masz gorsze relacje i komunikację z nauczycielami niż 2 lata temu?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

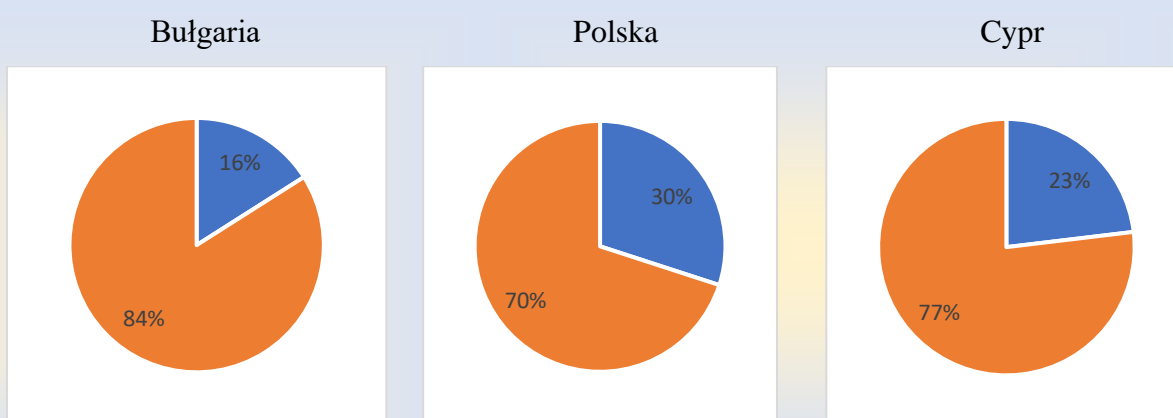
Nie

Kolejne pytanie jest podobne, ale tym razem dotyczy zmian w jakości relacji z kolegami z klasy w porównaniu z okresem sprzed 2 lat. Wyniki są zbliżone do tych z poprzedniego pytania i pokazują, że 79% uczestników nie odczuwa pogorszenia relacji i komunikacji

z innymi kolegami z klasy. Najprawdopodobniej wynika to z faktu, że podczas pandemii uczniowie zachowali dostęp do swojego naturalnego środowiska dzięki Internetowi. Stało się tak dzięki sieciom społecznościowym i kanałom komunikacji online/chatom - chociaż studenci nadal komunikowali się zdalnie.

Z drugiej jednak strony nie możemy zapominać o wynikach uzyskanych w pytaniu piątym: „Czy czułeś się bardziej odizolowany od swoich przyjaciół w szkole podczas nauki zdalnej?”, gdzie 64% odpowiedziało, że czuli się odizolowani. **Można zauważyć, że choć dostępne, kanały komunikacji zdalnej nie mogą zapewnić wystarczająco satysfakcjonujących relacji między uczniami i ostatecznie pozostaje poczucie samotności i izolacji.**

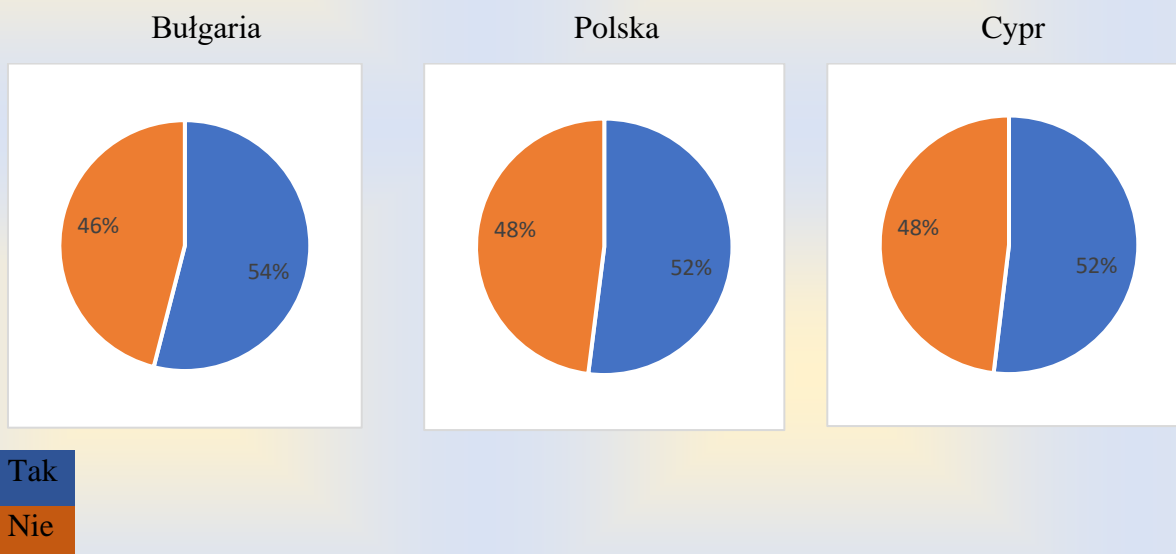
11. Czy uważasz, że masz teraz gorsze relacje i komunikację z kolegami z klasy niż 2 lata temu?



Tak
 Nie

Dwunaste pytanie dotyczy obaw studentów o swoje zdrowie podczas pandemii COVID-19. Wyniki z trzech krajów są bardzo zbliżone (jak widać na poniższych wykresach) i pokazują, że 53% respondentów żyło z rosnącymi obawami o swoje zdrowie podczas pandemii. **Widzimy, że większość studentów potrzebuje dodatkowego wsparcia, aby przezwyciężyć swoje obawy zdrowotne, które mogą być bezpośrednio związane z ich ogólnym samopoczuciem i zdrowiem psychicznym.**

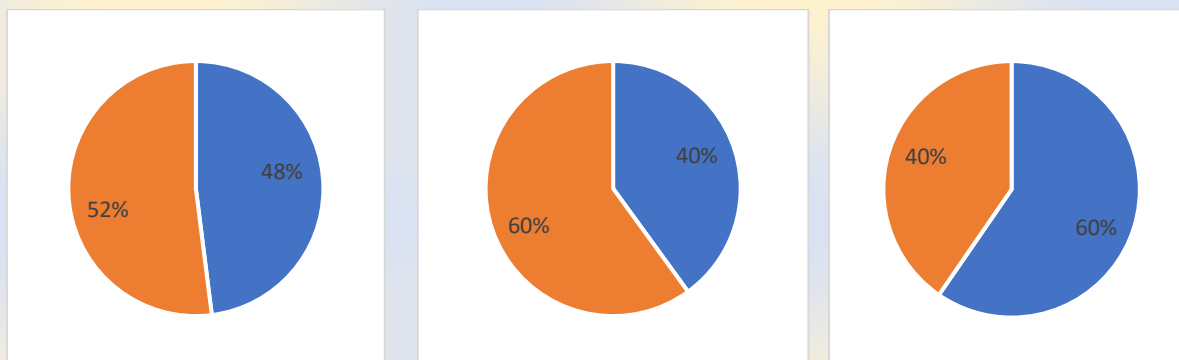
12. Czy podczas pandemii bardziej martwiłeś się o swoje zdrowie?



Kolejne pytanie dotyczy innego potencjalnie negatywnego doświadczenia emocjonalnego uczniów podczas nauki zdalnej - obaw o ich wyniki w nauce (oceny szkolne). **Wyniki pokazują, że prawie połowa uczestników badania (49%) martwiła się o swoje oceny w badanym okresie. Sprawia to, że szkoła jest stresująca dla dużej części uczniów, a wraz ze stresem i innymi obawami zdrowotnymi może mieć negatywny wpływ na ich ogólne samopoczucie.** Potrzebne są wysiłki, w tym ze strony nauczycieli, aby zmniejszyć niepokój związany z ocenami bez wpływu na jakość uczenia się i nauczania.

13. Czy martwiłeś się o swoje oceny podczas nauki zdalnej?

Państwo	Tak	Nie
Bułgaria	54%	46%
Polska	52%	48%
Cypr	52%	48%



Tak
 Nie

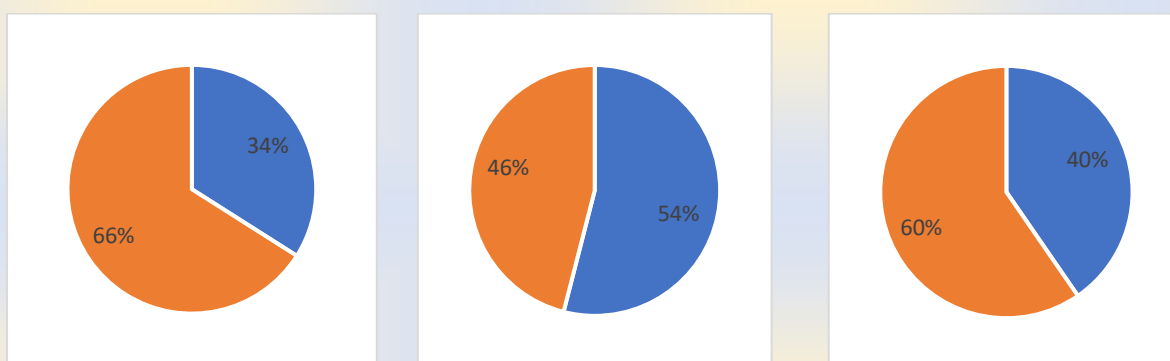
Ostatnie pytanie zamknięte ponownie dotyczy środowiska społecznego studentów. 43% uczestników twierdzi, że straciło kontakt z niektórymi znajomymi podczas pandemii, przy czym 54% w Polsce, 40% na Cyprze i 34% w Bułgarii. Wyniki ponownie zwracają uwagę na jakość kontaktów społecznych w środowisku zdalnym oraz trudności, z jakimi borykają się dzieci i młodzież w utrzymywaniu i nawiązywaniu przyjaźni na odległość.

14. Czy podczas pandemii straciłeś kontakt z niektórymi znajomymi?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak
 Nie

Ostatnie pytanie jest otwarte i brzmi: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z nauczaniem na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich”. Odpowiedzi zawierają bogatą paletę różnorodnych opinii opisujących życie



studentów w Bułgarii, Polsce i na Cyprze. To, czym podzielili się uczniowie, w dużej mierze uzupełnia analizę pytań zamkniętych. Jednak zebrane dane mają charakter jakościowy i nie mogą przyczynić się do porównania między trzema krajami. Pomagają nam, jako badaczom, w pełni zrozumieć, czego doświadczają dzieci i młodzież w tym trudnym okresie testów dla całego społeczeństwa. Konkretnie odpowiedzi można znaleźć na końcu [Analizy wyników kwestionariuszy uczniów](#) dla każdego kraju - [Bułgarii](#), [Polski](#) i [Cypru](#).

2. Analiza wyników ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli

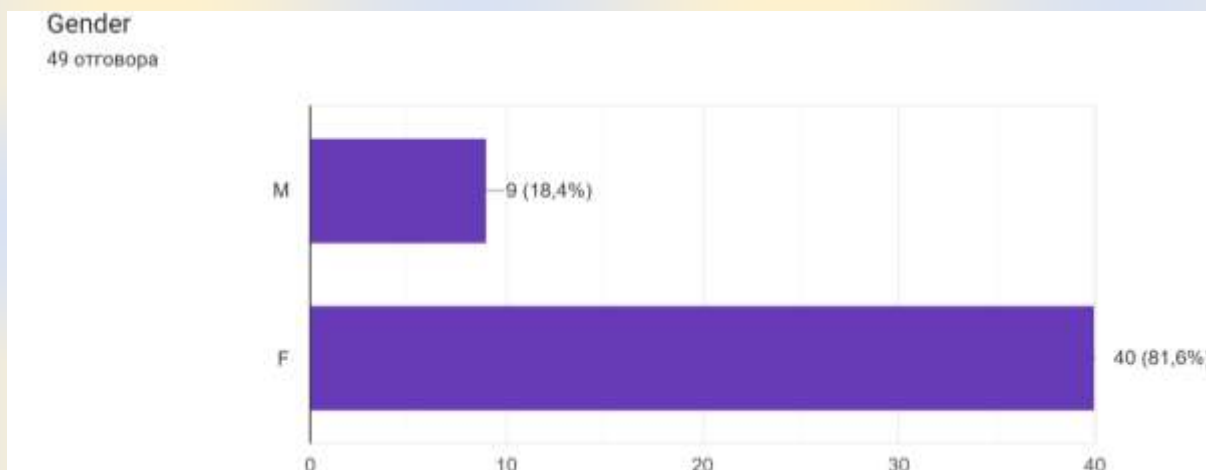
2.1. Analiza wyników z Bułgarii

Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość (Załącznik 2) został wypełniony przez 50 nauczycieli ze szkoły „Hristo Botev” w Bułgarii.

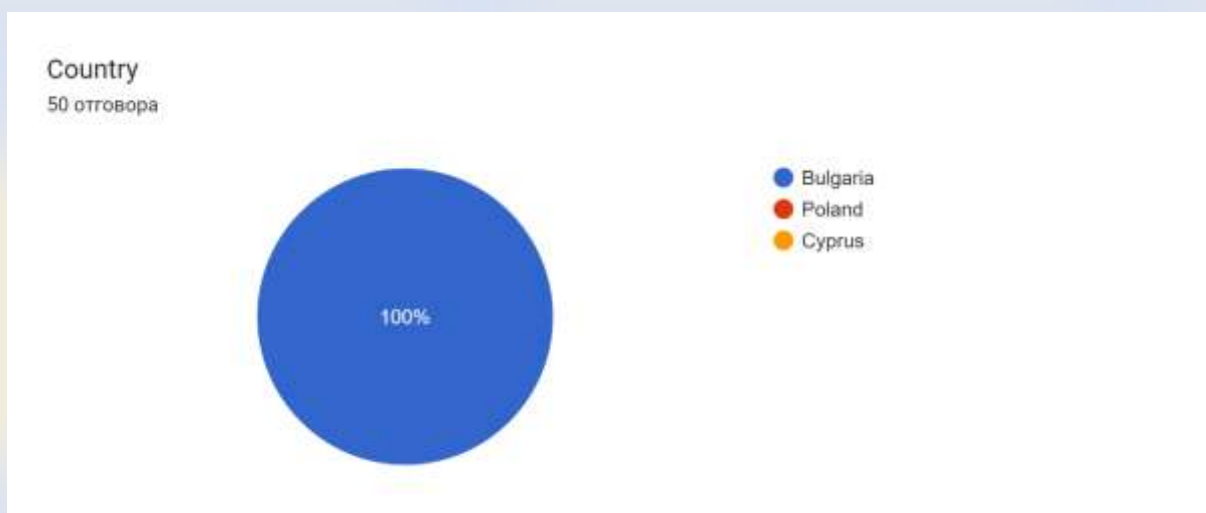
Pod względem profilu demograficznego próba jest niezwykle zróżnicowana. Uczestnicy badania byli w różnym wieku, od 28 do 66 lat, z różnym doświadczeniem w nauczaniu.



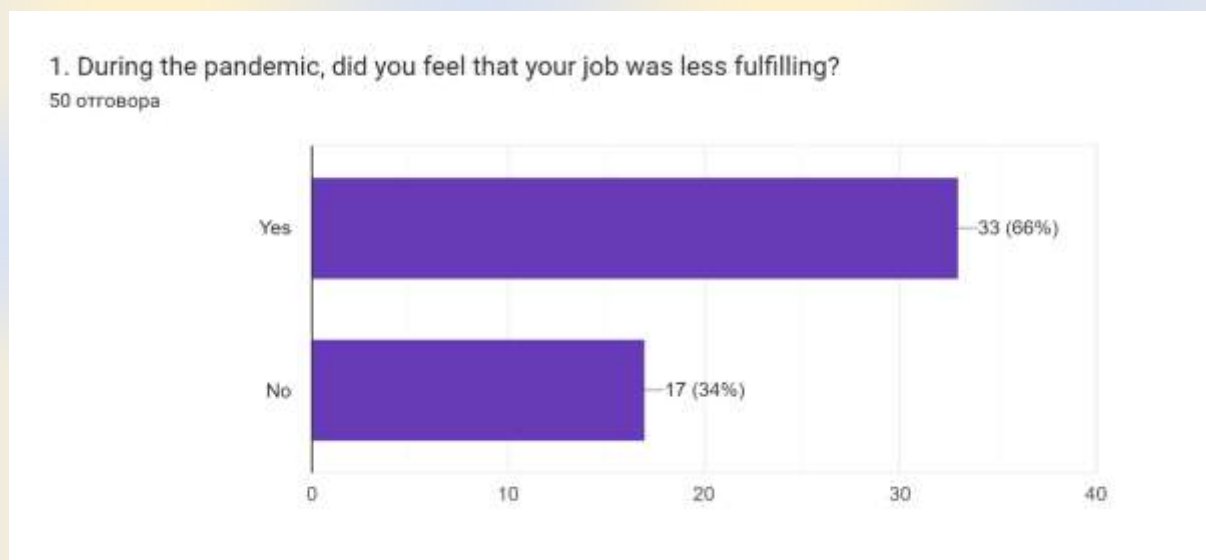
Jeśli chodzi o płeć, kwestionariusz został wypełniony głównie przez kobiety (81,9%), podczas gdy mężczyźni stanowili 18,4%. Jest to tradycyjny rozkład płci w zawodzie nauczyciela w Bułgarii, gdzie obecność kobiet jest zwykle dominująca.



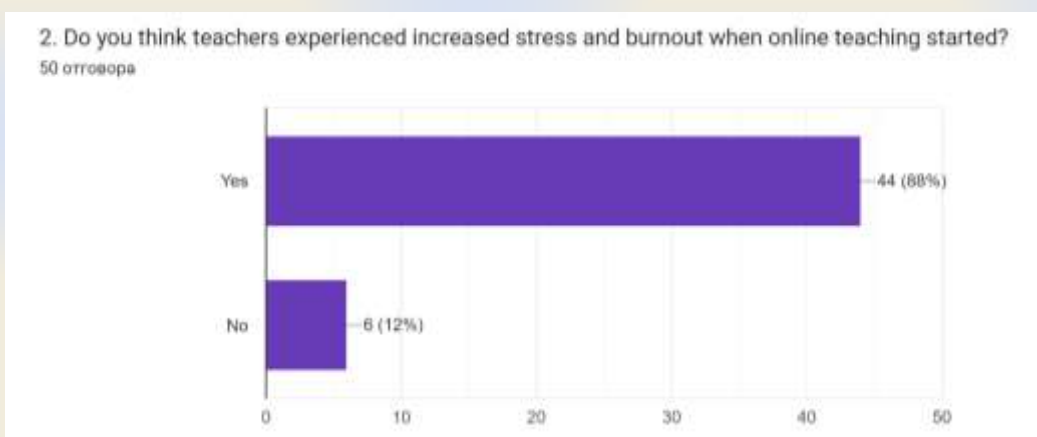
Wszyscy (100%) uczestnicy pochodzą z Bułgarii.



Pierwsze pytanie w głównej części kwestionariusza dla nauczycieli dotyczyło tego, czy nauczyciele czuli, że ich praca była mniej satysfakcjonująca podczas pandemii COVID-19. Wyniki pokazały, że większość uczestników (66%) odczuwała brak satysfakcji w swojej pracy, podczas gdy dla 34% stopień satysfakcji nie był niższy w okresie nauki zdalnej. Na podstawie tych wyników możemy ocenić, że kształcenie na odległość miało silny negatywny wpływ na poziom satysfakcji zawodowej wśród nauczycieli szkolnych.

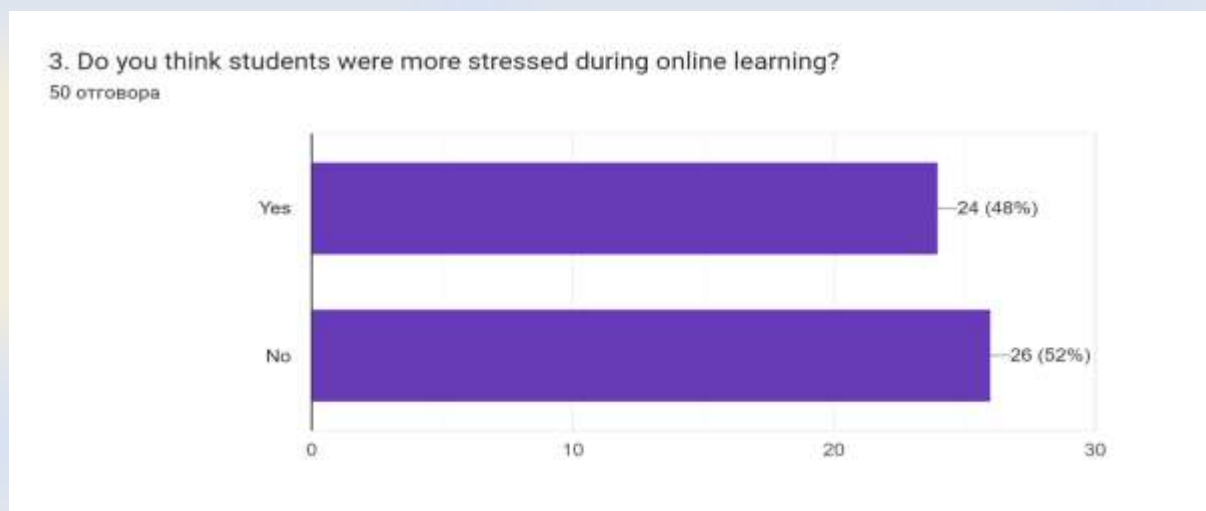


Drugie pytanie dotyczyło ogólnego poziomu stresu i wypalenia wśród społeczności nauczycielskiej w okresie nauki na odległość. Wyniki pokazują, że aż 88% respondentów uważa, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego, podczas gdy tylko 12% nie zgadza się ze stwierdzeniem, że poziom te wzrosły podczas pandemii COVID-19. Sugeruje to, że większość nauczycieli potrzebuje dodatkowego wsparcia ze strony swoich instytucji edukacyjnych, aby skutecznie radzić sobie z tymi negatywnymi doświadczeniami emocjonalnymi.

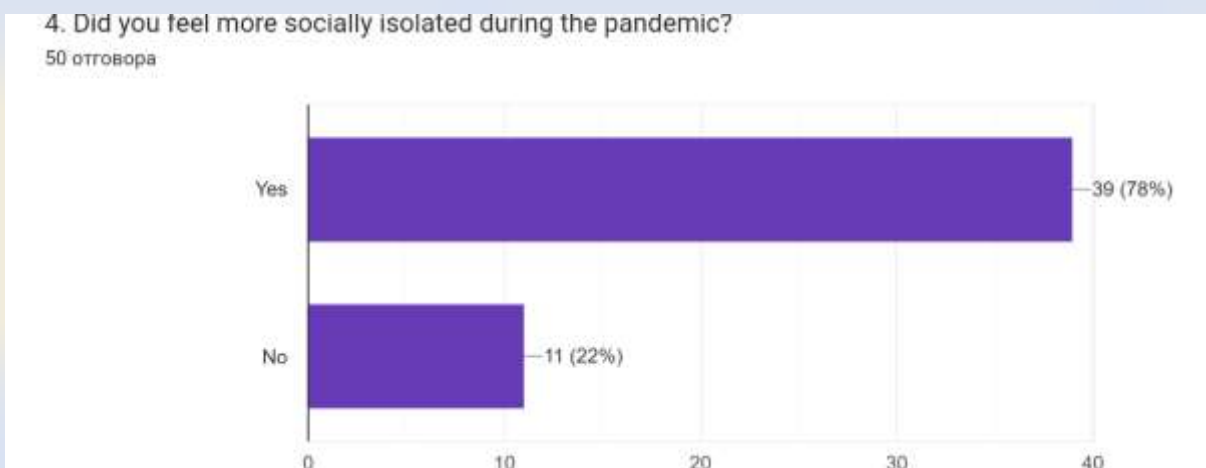


Kolejne pytanie ocenia, w jaki sposób nauczyciele postrzegają poziom stresu swoich uczniów podczas nauki zdalnej. Opinie uczestników są podzielone na dwie części - 48%

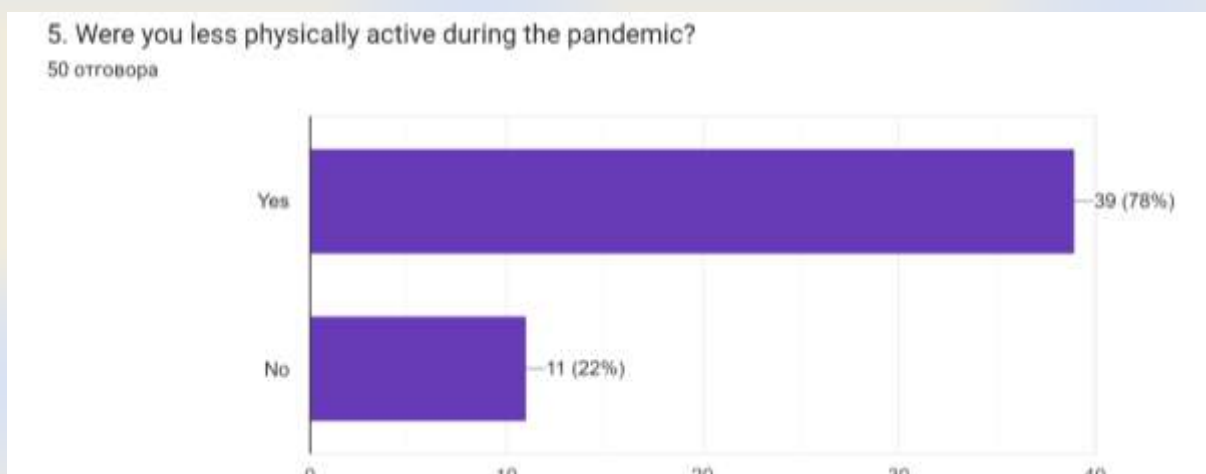
odpowiedziało, że uczniowie są bardziej zestresowani podczas pandemii, podczas gdy dla 52% nie jest to prawdą. Wyniki pokazują, że znaczna część nauczycieli uważa, że ich uczniowie doświadczyli różnych negatywnych doświadczeń emocjonalnych, które mogły wpłynąć na ich samopoczucie i zdrowie psychiczne.



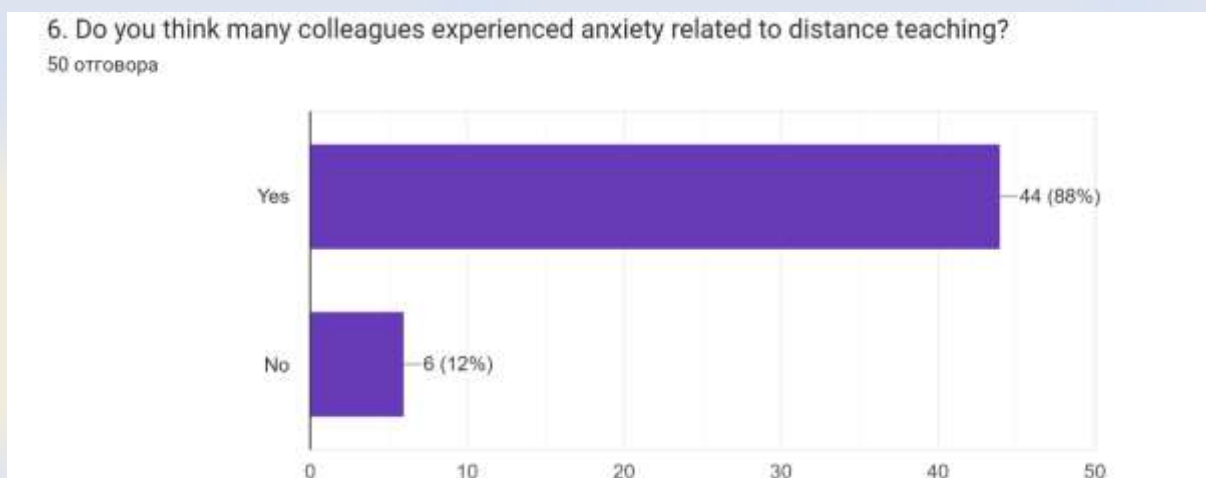
Czwarte pytanie dotyczyło izolacji społecznej nauczycieli podczas pandemii COVID-19 i odpowiednio okresu nauczania na odległość. Wyniki pokazały, że większa część respondentów czuła się bardziej odizolowana społecznie (78%), a tylko 22% z nich nie odnotowało żadnej znaczącej różnicy. Wskazuje to, że znaczna liczba nauczycieli zmagająca się ze społecznym aspektem swojego życia, być może z powodu ograniczeń podczas pandemii (blokady, kwarantanny, zamknięcia szkół, brak bezpośrednich interakcji z innymi ludźmi i inne czynniki).



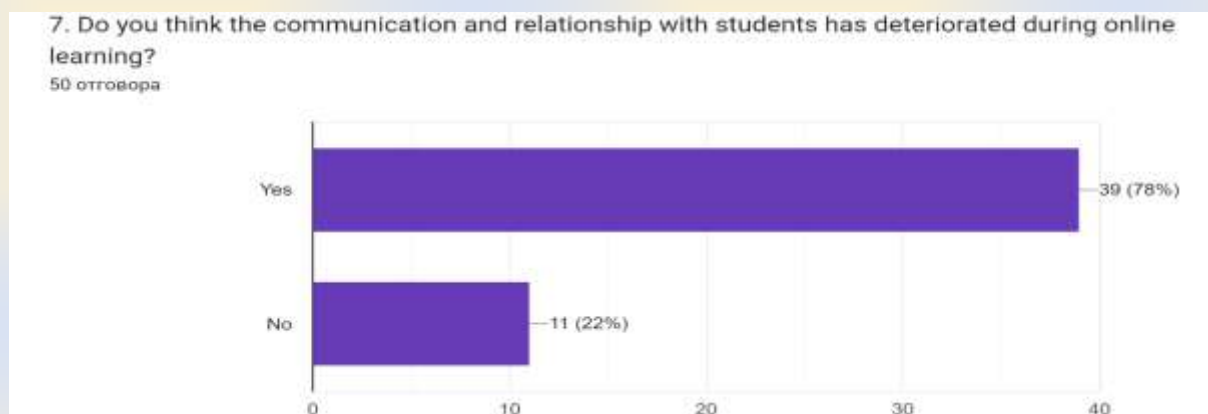
Kolejne pytanie dotyczy zmiany aktywności fizycznej wśród nauczycieli w okresie pandemii. 39 respondentów (78%) przyznało, że byli mniej aktywni fizycznie podczas pandemii COVID-19, a tylko 22% udało się utrzymać poprzedni poziom (lub go poprawić). Pokazuje to, że wielu nauczycielom trudno było zmotywować się do regularnego uprawiania ćwiczeń i sportu, nie znaleźli okazji lub po prostu nie mieli czasu i energii w okresie nauki zdalnej.



W szóstym pytaniu zapytano nauczycieli, czy uważają, że ich koledzy doświadczyli niepokoju związanego z nauczaniem na odległość. 44 ankietowanych nauczycieli (88%) uważa, że ich koledzy mieli podobne negatywne doświadczenia, a tylko 12% uważa, że tak nie jest. Wyniki wyraźnie pokazują, że wielu nauczycieli wskazało, że w okresie nauki zdalnej zmagają się z lękiem i negatywnymi emocjami z powodu nowych wyzwań w ich życiu.



Siódme pytanie koncentruje się na komunikacji i relacjach między nauczycielami a ich uczniami podczas nauki zdalnej. Większość respondentów (78%) stwierdziła, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauki na odległość. Tylko 22% nie przyznało, że napotkało takie trudności. Można zauważyć, że internetowe platformy edukacyjne nie były w stanie zastąpić kontaktu na żywo w klasie i zapewnić wystarczających możliwości skutecznej komunikacji i utrzymania relacji nauczyciel-uczeń.



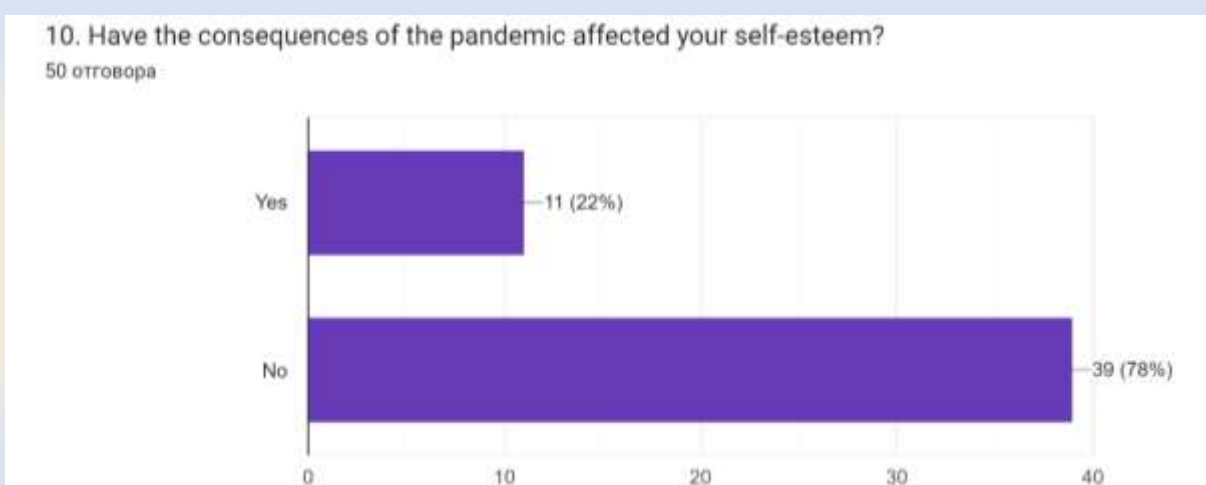
Kolejne pytanie ocenia, czy nauczyciele byli w stanie efektywnie zarządzać swoim czasem w okresie nauki zdalnej. Dane wyraźnie pokazują, że większość respondentów (62%) nie doświadczyła trudności w zarządzaniu czasem, podczas gdy dla 38% z nich był to trudny aspekt. Najwyraźniej część nauczycieli potrzebuje dalszego wsparcia w doskonaleniu umiejętności zarządzania czasem (zwłaszcza w kontekście nauczania na odległość, ponieważ może się to powtórzyć w przyszłości).



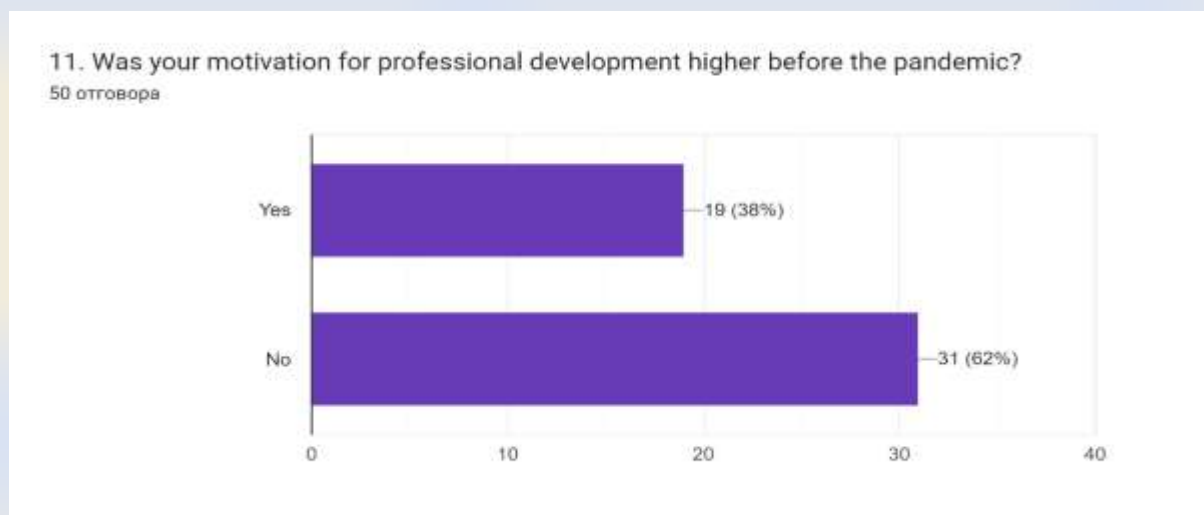
Kolejne pytanie brzmi: „Czy uważasz, że otrzymałeś wystarczające szkolenie, kiedy musiałeś zacząć uczyć zdalnie?” Wyniki są mieszane - 56% odpowiedziało „Nie”, podczas gdy 44% uczestników odpowiedziało „Tak”. Jest oczywiste, że większość nauczycieli nie otrzymała wystarczającego wsparcia przed rozpoczęciem nauczania na odległość i czuła się nieodpowiednio przygotowana do tego zadania. Takie reakcje nie są zaskakujące, ponieważ pandemia była sytuacją nadzwyczajną, w której urzędnicy oświatowi na całym świecie nie mieli wystarczająco dużo czasu na odpowiednie przygotowanie.



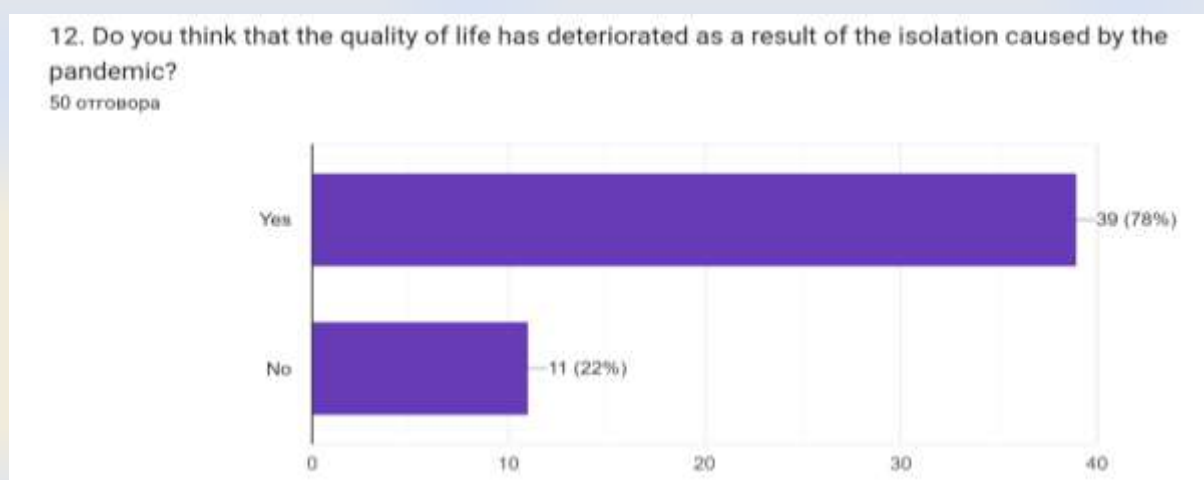
Dziesiąte pytanie ocenia, czy konsekwencje pandemii COVID-19 miały negatywny wpływ na poziom samooceny nauczycieli. Wyniki pokazują, że 78% nauczycieli nie doświadczyło spadku samooceny, niezależnie od konsekwencji pandemii. Niemniej jednak niewielka liczba nauczycieli (22%) przyznała, że czuje się mniej pewna siebie niż wcześniej, co może wynikać z wielu czynników - takich jak niewystarczające szkolenie lub przygotowanie do nauczania zdalnego, brak odpowiedniej komunikacji na żywo między nauczycielami a uczniami i inne.



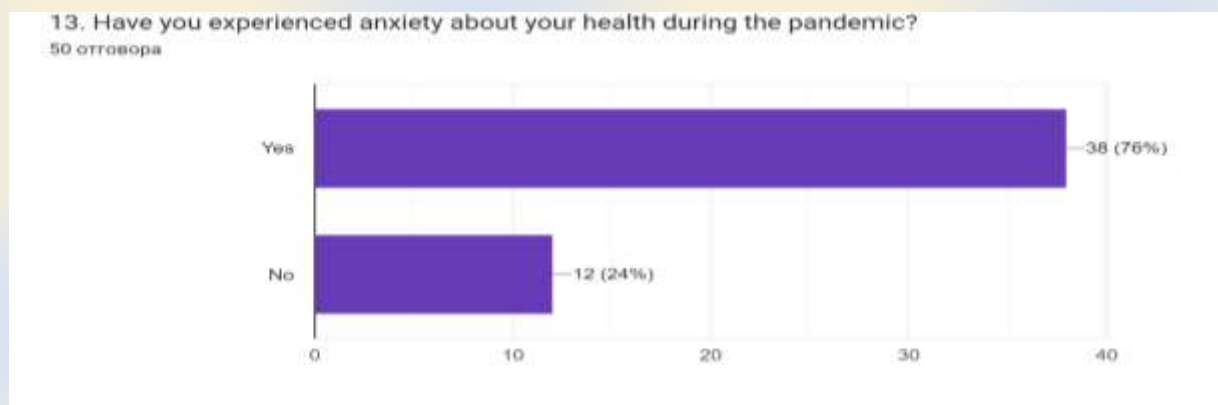
Kolejne pytanie brzmi: „Czy Twoja motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią?” Wyniki pokazują, że dla 62% nauczycieli motywacja do rozwoju zawodowego nie była wyższa przed pandemią COVID-19, więc kształcenie na odległość nie miało negatywnego wpływu na ich poziom motywacji. Jednak niemała liczba nauczycieli (38%) przyznaje, że odczuwa różnicę.



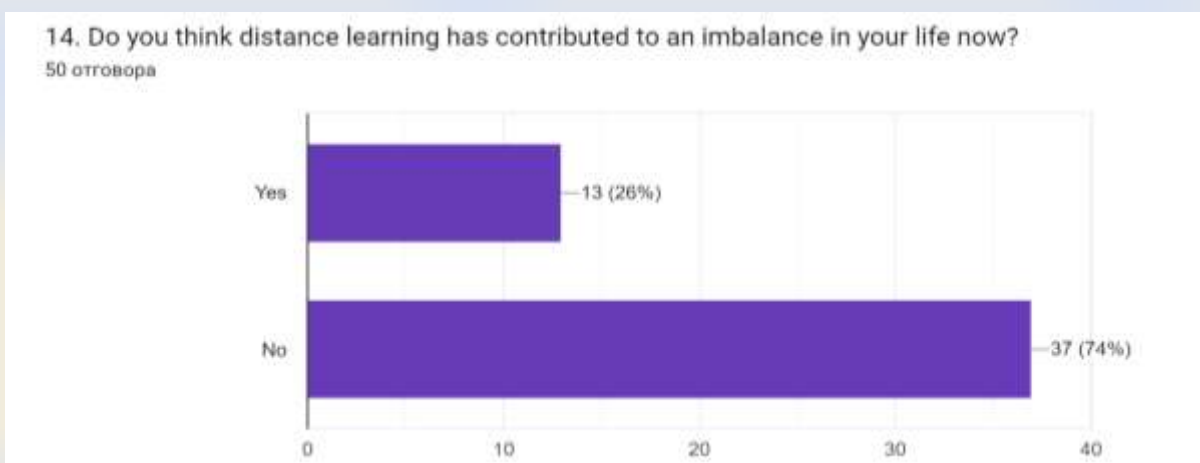
Dwunaste pytanie ocenia, czy jakość życia nauczycieli pogorszyła się z powodu izolacji podczas pandemii COVID-19. Wyniki można określić jako negatywne, ponieważ 78% respondentów odpowiedziało „Tak”, a tylko 22% odpowiedziało „Nie”. Fakt ten jednoznacznie pokazuje, że sytuacja pandemiczna i izolacja społeczna mają znaczący negatywny wpływ na jakość życia nauczycieli.



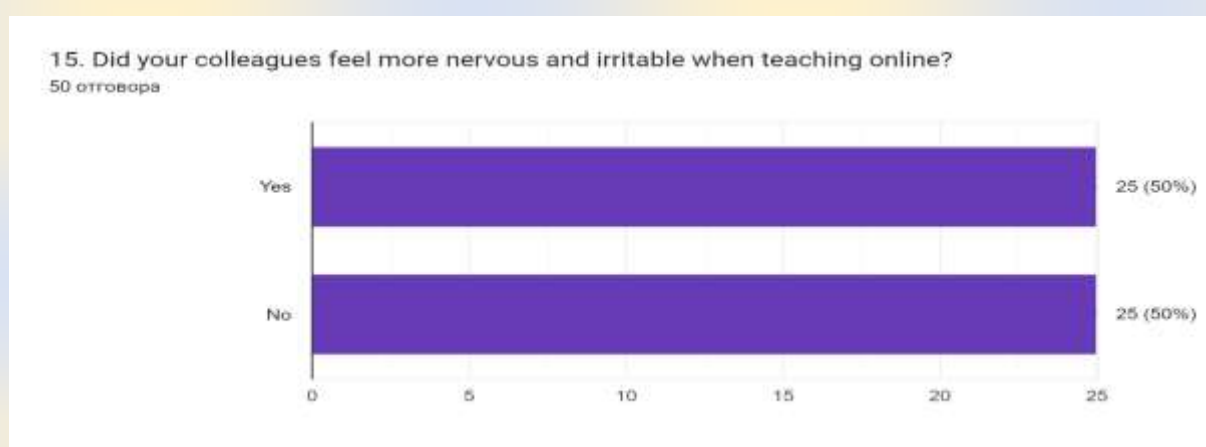
Kolejne pytanie dotyczy doświadczeń nauczycieli związanych z lękiem o zdrowie podczas pandemii COVID-19. Tutaj wyraźnie widać negatywny wpływ pandemii na samopoczucie psychiczne nauczycieli - 76% nauczycieli przyznało, że doświadczyło lęku o swoje zdrowie podczas pandemii, a tylko 24% nie miało takich odczuć. Wynik ten nie jest zaskoczeniem, ale pokazuje, że nauczyciele potrzebują dalszego wsparcia, aby poradzić sobie z tym negatywnym stanem emocjonalnym.



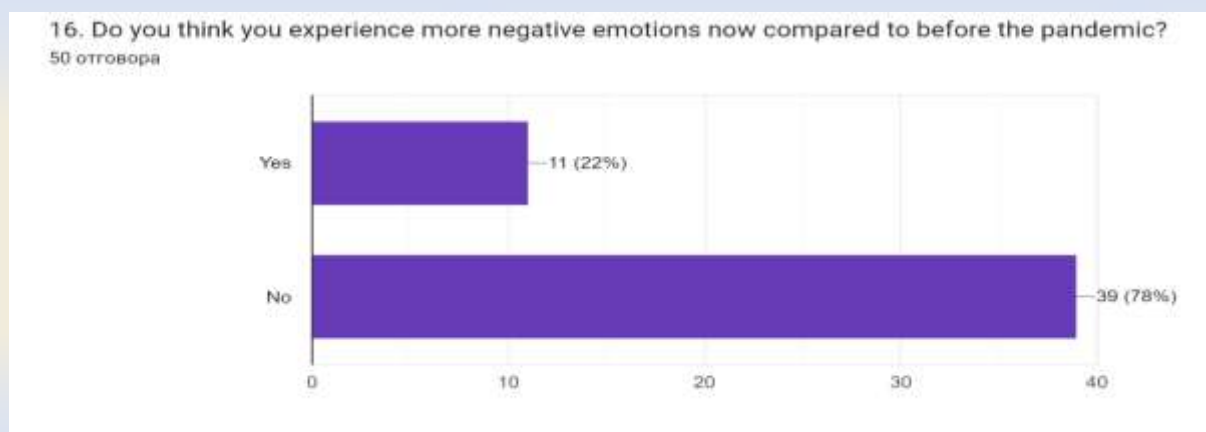
Czternaste pytanie brzmi następująco: „Czy uważasz, że kształcenie na odległość przyczyniło się do braku równowagi w Twoim obecnym życiu?” Zgodnie z wynikami, większość respondentów (74%) odpowiedziała „Nie”, a tylko 26% „Tak”. Pokazuje to, że większości uczestników badania udało się osiągnąć dobrą równowagę życiową w okresie nauki zdalnej i po jej zakończeniu.



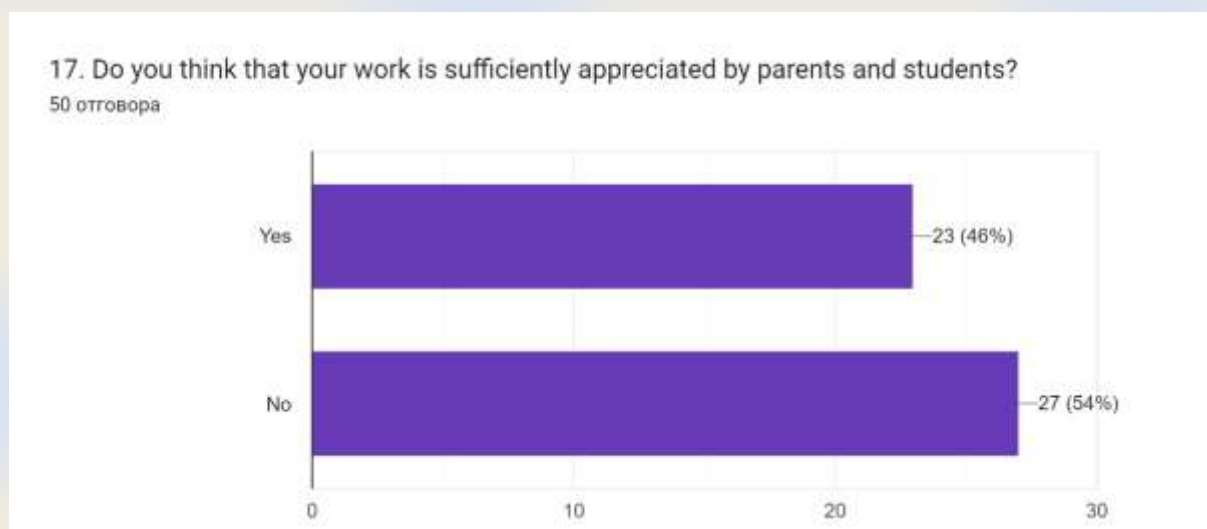
Piętnaste pytanie brzmi następująco: „Czy Twoi koledzy czuli się bardziej nerwowi i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?” Wyniki pokazały, że połowa respondentów (50%) uważa, że ich koledzy doświadczyli zwiększonego poziomu nerwowości i drażliwości podczas nauczania na odległość, podczas gdy druga połowa uczestników nie zaobserwowała takiej tendencji u swoich współpracowników. Wskazuje to, że znaczna część nauczycieli mogła zmagać się emocjonalnie podczas nauczania zdalnego ze względu na zwiększone wymagania pracy, które spowodowały u nich znaczny niepokój.



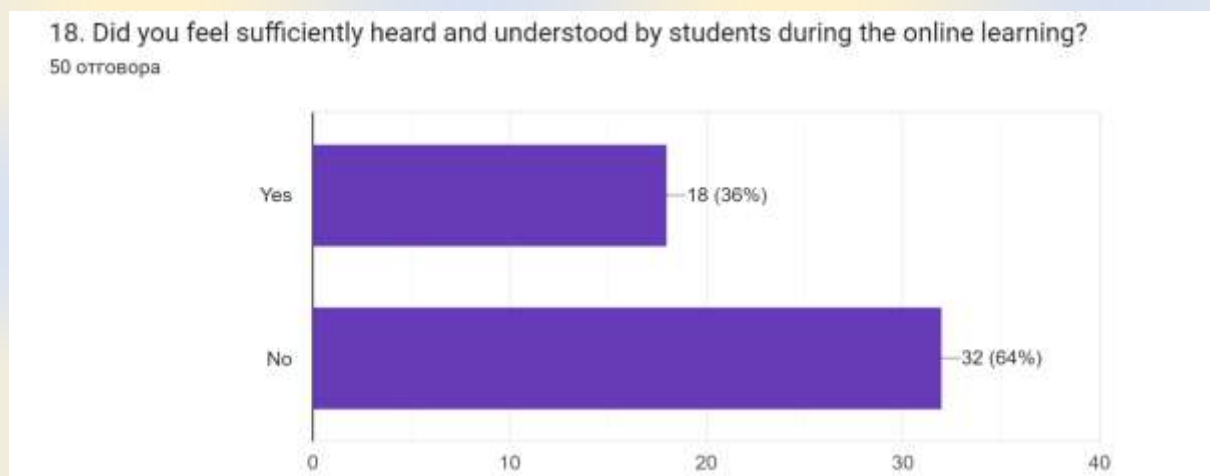
Kolejne pytanie dotyczyło tego, czy nauczyciele doświadczają obecnie więcej negatywnych emocji w porównaniu z okresem sprzed pandemii COVID-19. Większość nauczycieli (78%) odpowiedziała, że nie odczuwa już negatywnych uczuć, podczas gdy tylko 22% było przeciwnego zdania. Wyniki jasno pokazują, że nauczycielom udaje się zachować bardziej optymistyczne nastawienie pomimo wymagań bezprecedensowej sytuacji.



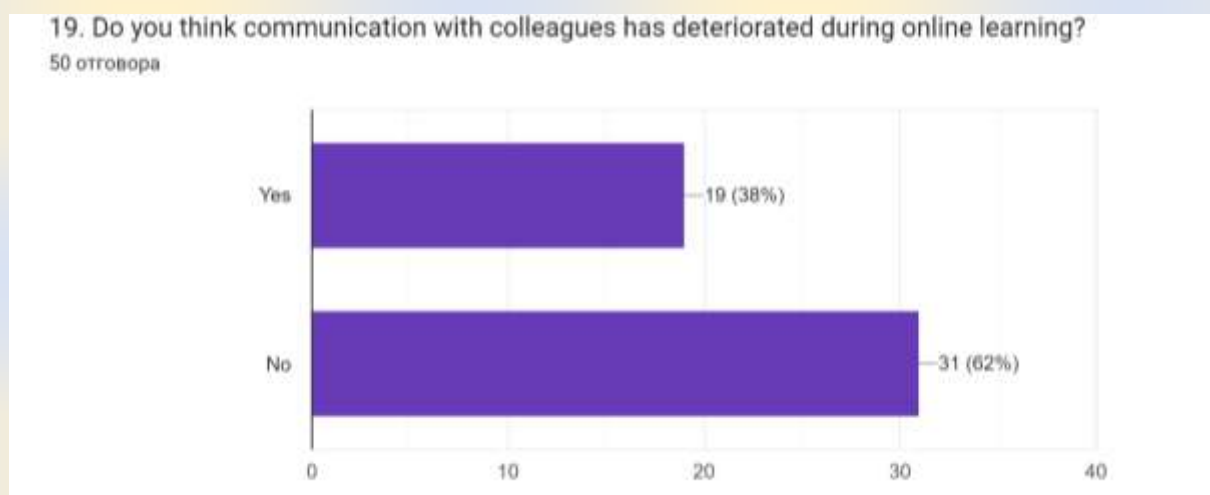
Pytanie siedemnaste koncentruje się na postrzeganej ocenie pracy nauczycieli przez uczniów i ich rodziców. Wyniki są zróżnicowane - 54% respondentów uważa, że ich praca nie jest wystarczająco doceniana przez wyżej wymienione grupy, podczas gdy 46% jest przeciwnego zdania. Ewidentnie problemem jest to, że ich wysiłki w pracy nie są dostatecznie doceniane przez rodziców i uczniów, co może wynikać z braku bezpośredniej komunikacji podczas nauczania na odległość.



Kolejne pytanie brzmi: „Czy czułeś się wystarczająco wysłuchany i zrozumiany przez studentów podczas nauki zdalnej?” Ponad połowa respondentów (64%) przyznała, że nie czuła się wystarczająco wysłuchana i rozumiana przez studentów podczas nauki na odległość. Tylko 36% z nich jest przeciwnego zdania. Wyniki te przyczyniają się do zrozumienia osłabionej komunikacji z uczniami i ujawniają problemy z interakcją i relacjami między nauczycielami i uczniami, na które negatywnie wpłynął nowy format środowiska uczenia się.



Ostatnie pytanie zamknięte dotyczy komunikacji nauczycieli ze współpracownikami i tego, czy pogorszyła się ona podczas nauki zdalnej. Wyniki są tutaj dobre - 62% uważa, że ich interakcja ze współpracownikami nie uległa negatywnemu wpływowi podczas nauczania na odległość, podczas gdy tylko 38% uważa inaczej. Niemniej jednak 38% nie jest małym odsetkiem i należy zwrócić dodatkową uwagę na sposób, w jaki nauczyciele komunikują się w kontekście nauczania online i jak mogą poprawić ten aspekt.



Ostatnie, 20. pytanie (otwarte) brzmiało następująco: „Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z uczeniem się na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich”. 9 uczestników (18%) pozostawiło dodatkowy komentarz. Ich opinie są



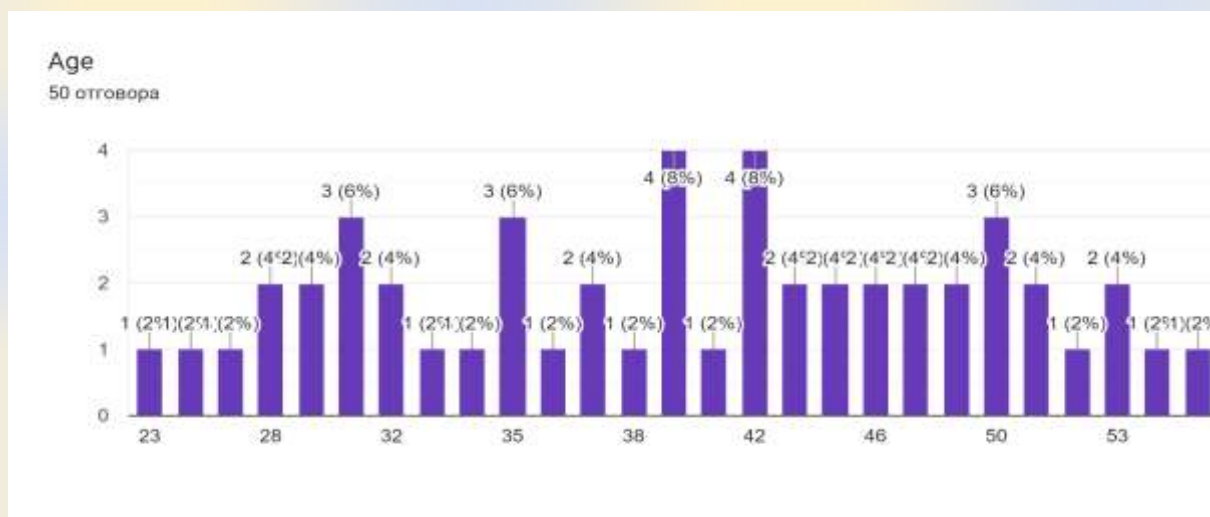
niezwykle otwarte i kompleksowe oraz dają jasny obraz całego spektrum negatywnych emocji, przez które przeszli nauczyciele. Otrzymane odpowiedzi to:

- *„Nie było żadnej pandemii. Kryteria ogłaszania pandemii zostały zmienione, ponieważ wszystko to było spiskiem mającym na celu zamknięcie kilku miliardów ludzi w domach. Śmierć nie była spowodowana „wirusem” ale eksperymentalnymi płynami zwanymi szczepionkami, które ludzie otrzymali”.*
- *„Pandemia sprawiła, że ludzie zostali zamknięci, a niektórzy nadal nie mogą wchodzić w interakcje z innymi jak poprzednio”.*
- *„Pandemia i edukacja zdalna pozostawiły we mnie trwałe ślady. Powrót do zdrowia po nich będzie długim procesem”.*
- *„Nauka zdalna nie była skuteczna, ponieważ nauczyciele nie mieli kontroli nad uczniami”.*
- *„Nauka zdalna nie była skuteczna, a pandemia COVID-19 miała negatywny wpływ na mnie i moją rodzinę”.*
- *„Moim zdaniem nauka zdalna nie była dobra. Mam nadzieję, że nigdy nie doświadczymy tak zwanej „izolacji”. To nie prowadzi do niczego dobrego! Dla nikogo! ”*
- *„Nauka na odległość była bezużyteczna i stresująca. Wyniki są bliskie 0. Kształcenie zdalne ma przyszłość, ale wymaga czasu zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli”.*
- *„Tylko studenci, którzy chcieli, pracowali podczas nauki zdalnej”.*
- *„Nauczyciele nie zostali przeszkoleni w zakresie nauczania na odległość”.*

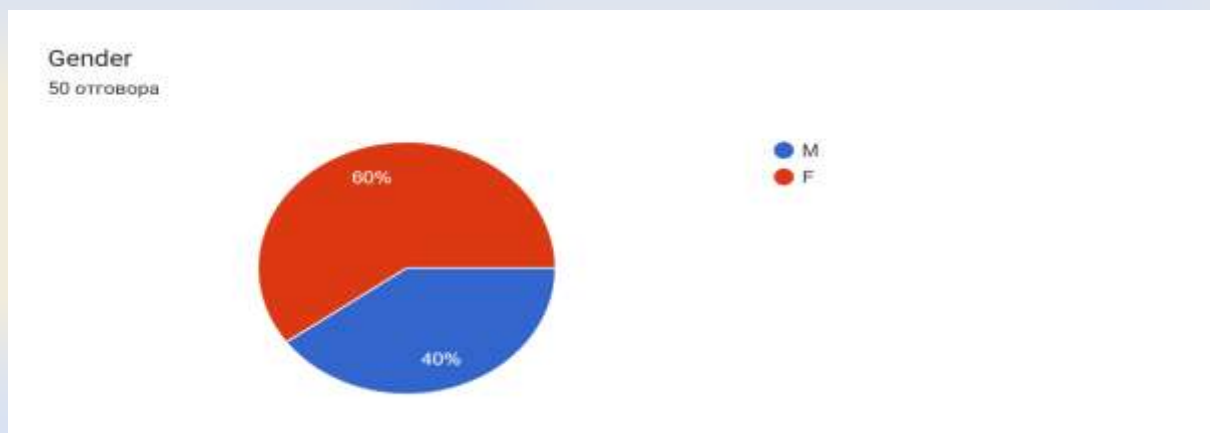
2.2. Analiza wyników z Polski

Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość (Załącznik 2) został wypełniony przez 50 nauczycieli/trenerów/edukatorów z WSBINOZ w Polsce.

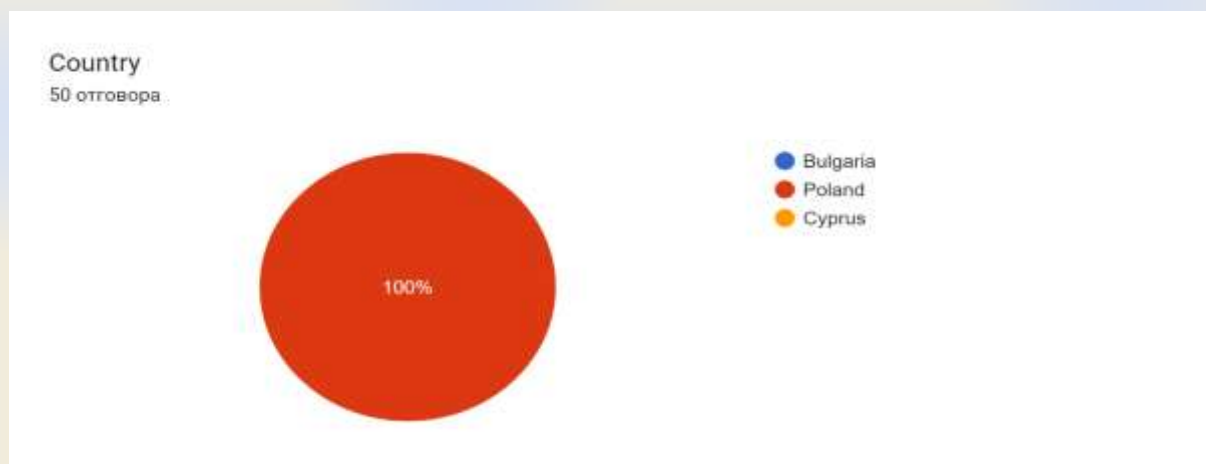
Jeśli chodzi o profil demograficzny uczestników badania, byli oni w różnym wieku, od 23 do 60 lat, co czyni próbę bardzo zróżnicowaną pod względem lat doświadczenia zawodowego w nauczaniu.



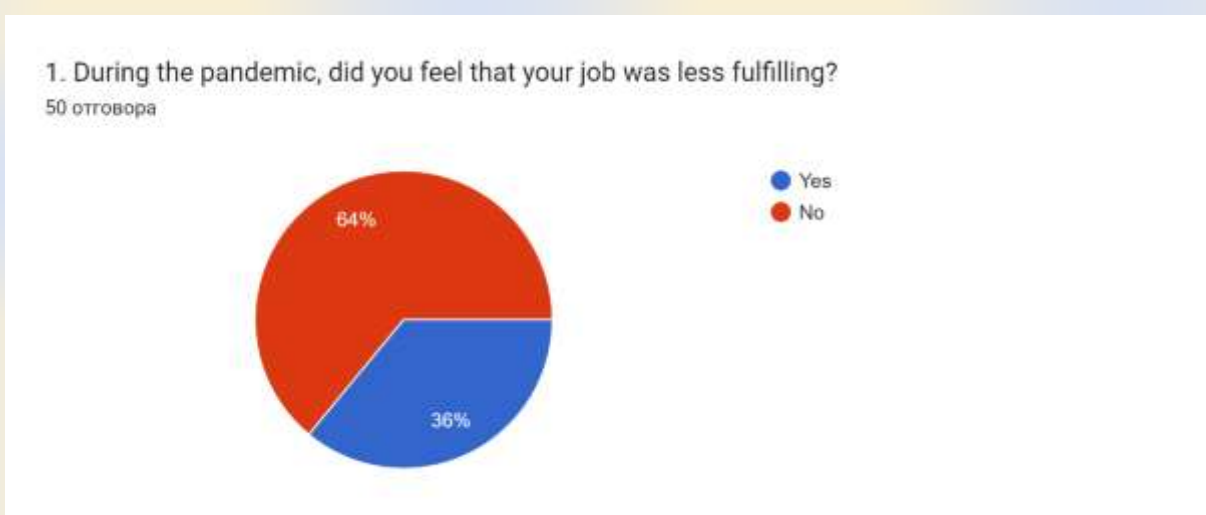
Jeśli chodzi o płeć, wśród ankietowanych nauczycieli/trenerów przeważały kobiety (60%), a mężczyźni 40%. Jest to typowe dla zawodu nauczyciela, w którym kobiety mają tendencję do przewagi liczebnej nad mężczyznami.



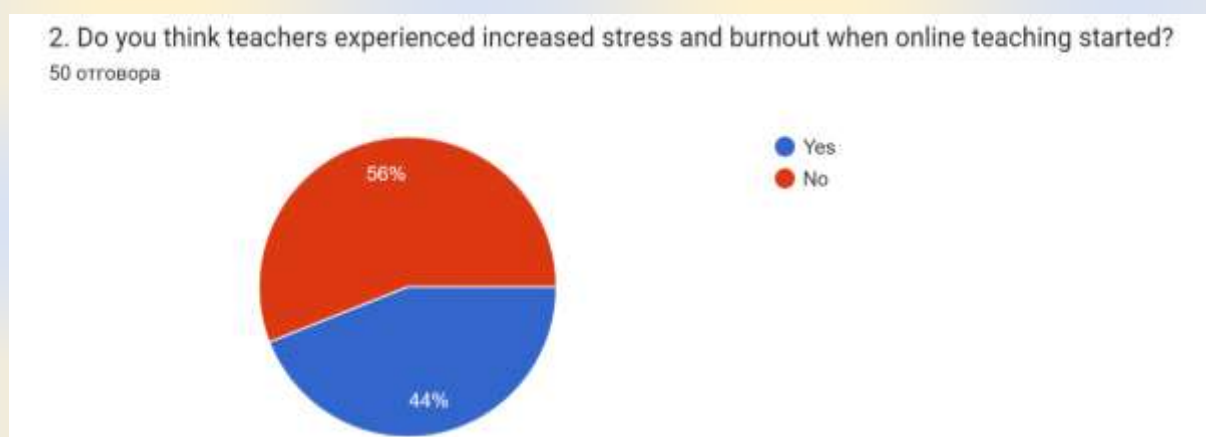
Ponadto 100% uczestników pochodzi z Polski.



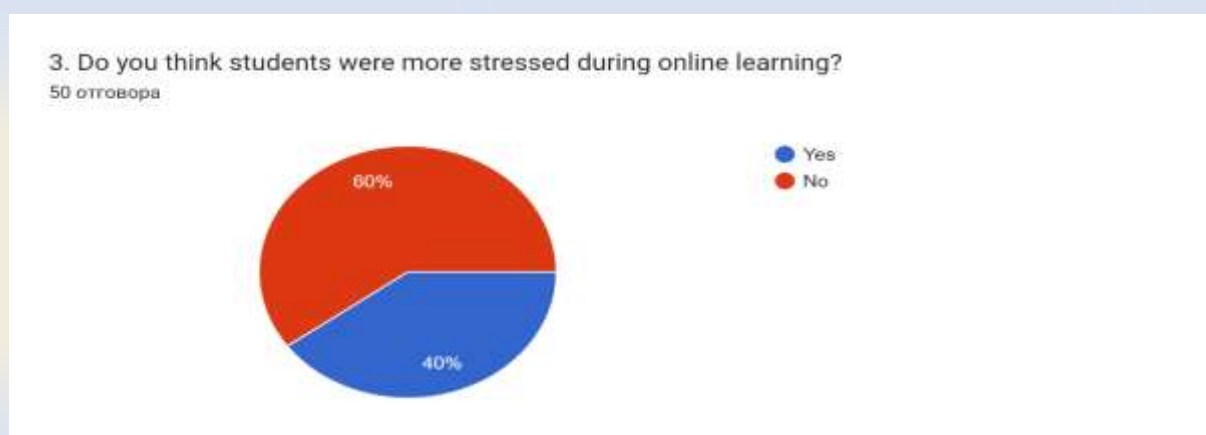
Pierwsze pytanie kwestionariusza dla nauczycieli oceniało, czy trenerzy czuli, że ich praca była mniej satysfakcjonująca podczas pandemii. Wyniki pokazały, że większa część uczestników (64%) nie doświadczyła żadnych znaczących zmian w tym zakresie, podczas gdy 36% respondentów uważało, że ich praca była mniej satysfakcjonująca niż wcześniej. Pokazuje to, że ponad 1/3 nauczycieli/edukatorów nie była zadowolona ze swojej kariery nauczycielskiej podczas pandemii.



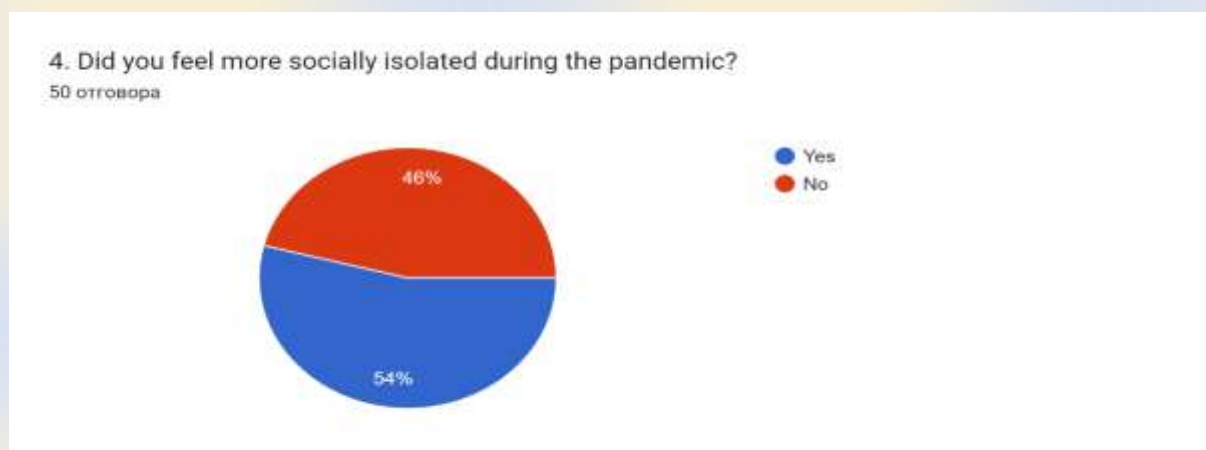
Drugie pytanie dotyczy poziomu stresu i wypalenia zawodowego doświadczanego przez nauczycieli podczas nauczania zdalnego. Pytanie odnosi się ogólnie do nauczycieli i nie jest skierowane do respondentów osobiście. Tutaj wyniki są raczej mieszane - 56% respondentów nie uważa, że trenerzy doświadczyli zwiększonego poziomu stresu i wypalenia zawodowego, podczas gdy 44% jest przeciwnego zdania. To wyraźnie pokazuje, że duża część nauczycieli nie ma opracowanych mechanizmów i potrzebuje ukierunkowanego wsparcia ze strony swoich instytucji edukacyjnych, aby poradzić sobie z negatywnymi zmianami poziomu stresu i wypalenia zawodowego podczas nauczania na odległość.



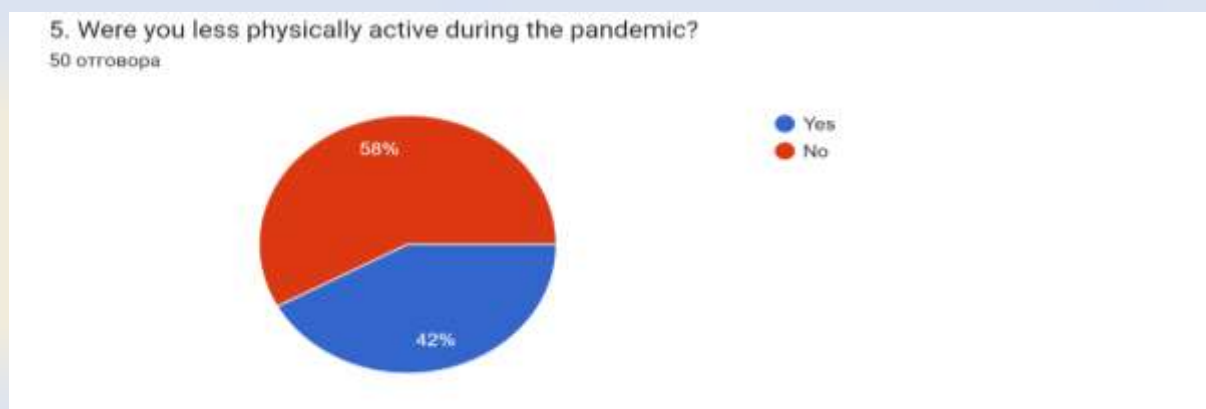
Trzecie pytanie dotyczyło tego, czy nauczyciele uważają, że uczniowie są bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej. 40% odpowiedziało „Tak” a 60% „Nie”. Pokazuje to, że nawet w środowisku online duża część nauczycieli była w stanie wskazać zwiększony poziom stresu wśród uczniów, co prawdopodobnie będzie miało późniejszy negatywny wpływ na ich ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne w obu grupach.



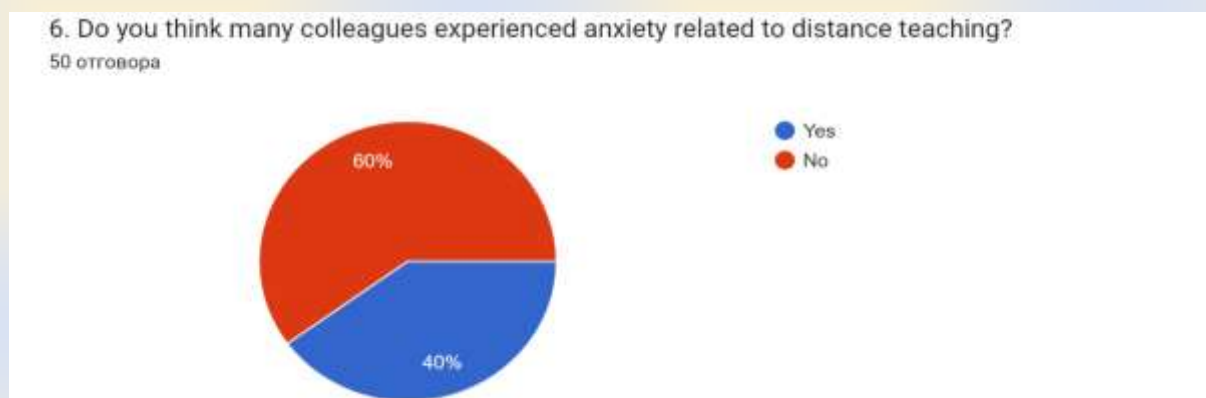
Czwarte pytanie ocenia, czy nauczyciele czuli się bardziej odizolowani społecznie podczas pandemii i nauczania na odległość. Wyniki ponownie były mieszane - ponad połowa respondentów (54%) przyznała, że doświadczyła zwiększonej izolacji społecznej w tym okresie, podczas gdy 46% nie odczuło takiej zmiany. Pokazuje to, że duża liczba nauczycieli miała trudności w życiu społecznym, prawdopodobnie z powodu ograniczeń społecznych, które wystąpiły podczas pandemii COVID-19.



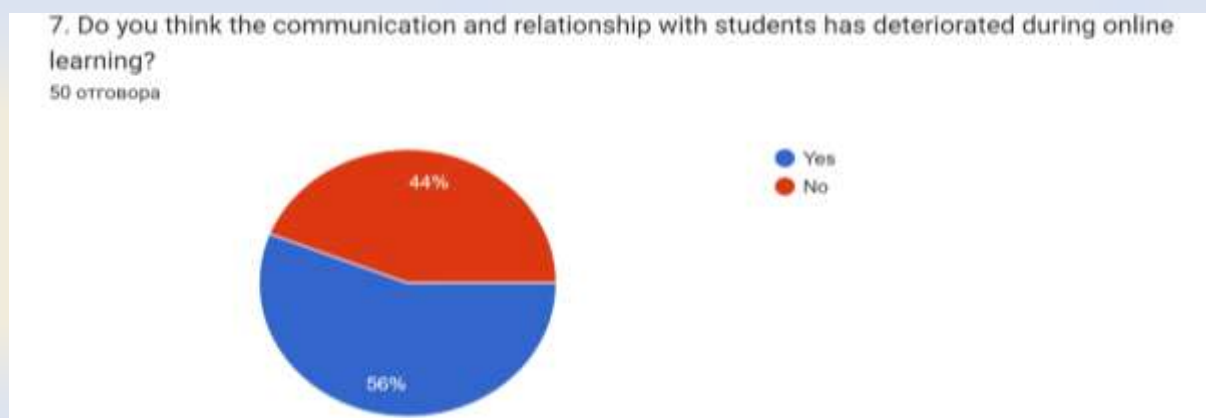
Piąte pytanie brzmiało: „Czy byłeś mniej aktywny fizycznie podczas pandemii?” Tutaj wyniki pokazały, że ponad połowa respondentów (58%) utrzymała swój poprzedni poziom aktywności fizycznej, podczas gdy 42% doświadczyło negatywnej zmiany w tym zakresie. Ujawnia to, że znacznej części nauczycieli trudniej było regularnie angażować się w ćwiczenia fizyczne podczas pandemii i nauczania na odległość, co w efekcie końcowym naraża ich na zwiększone ryzyko pogorszenia zdrowia fizycznego, co ma również negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.



Kolejne pytanie dotyczyło tego, czy nauczyciele uważają, że ich koledzy doświadczają niepokoju związanego z nauczaniem na odległość. Pytanie ponownie nie jest osobiste, ale skierowane do całej społeczności nauczycieli. Zgodnie z wynikami kwestionariusza 60% respondentów uważa, że ich koledzy nie doświadczyli takich negatywnych emocji podczas nauczania zdalnego. Jednak 40% uczestników było przeciwnego zdania. Wskazuje to, że nadal znaczna część nauczycieli miała do czynienia z lękiem w okresie nauczania zdalnego i potrzebowała dodatkowego wsparcia.



Siódme pytanie dotyczy aspektu komunikacji i relacji między nauczycielami a uczniami podczas nauki zdalnej. Niestety, ponad połowa respondentów (54%) przyznała, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się w okresie tego trybu nauczania. Mniejsza część (44%) nie doświadczyła takich trudności ze swoimi uczniami. Dane pokazują, że większa część nauczycieli nie zdołała skutecznie komunikować się ze swoimi uczniami, prawdopodobnie z powodu ograniczeń formatu nauczania zdalnego w zakresie braku interakcji na żywo.



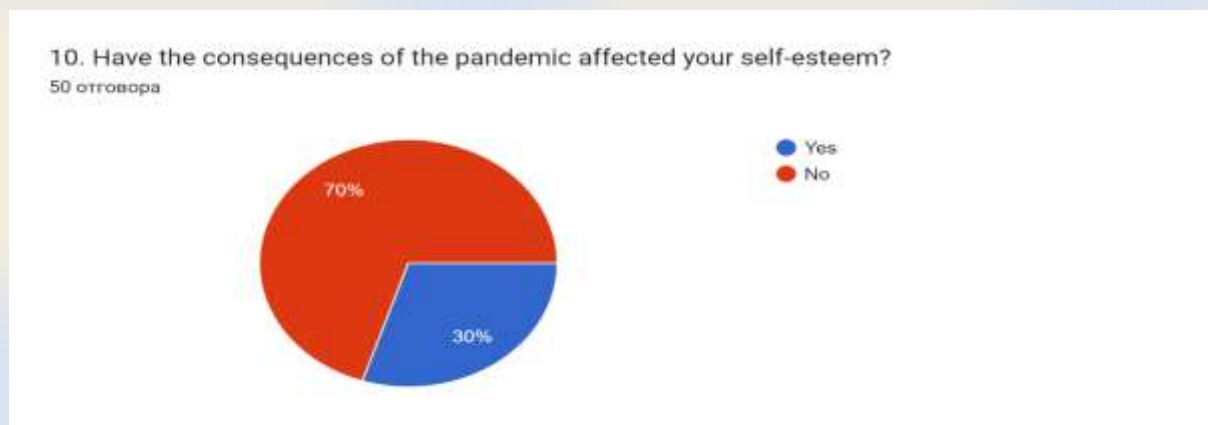
Ósme pytanie ocenia, czy nauczyciele/edukatorzy skutecznie zarządzali swoim czasem podczas nauki zdalnej. Wyniki wskazują, że większość uczestników badania (70%) nie doświadczyła żadnych trudności związanych z zarządzaniem czasem, podczas gdy tylko 30% zmagало się z tym problemem. Te 30% potrzebuje dodatkowego wsparcia w budowaniu umiejętności miękkich w zakresie efektywnego podziału codziennych obowiązków i zarządzania czasem, zwłaszcza podczas pracy w środowisku elektronicznym.



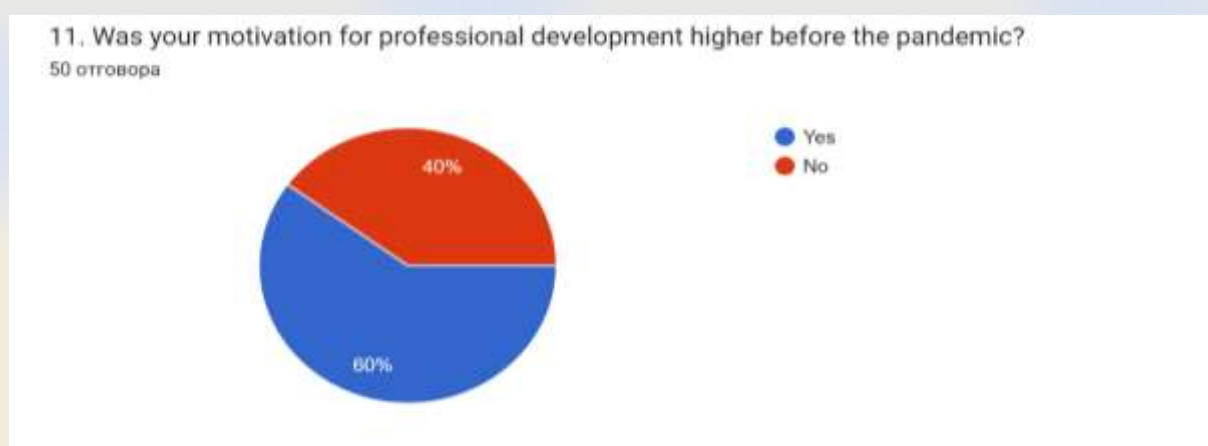
Dziewiąte pytanie brzmiało: „Czy uważasz, że otrzymałeś wystarczające szkolenie, kiedy musiałeś zacząć uczyć zdalnie?” Wyniki były mieszane - 56% odpowiedziało negatywnie, podczas gdy 44% respondentów odpowiedziało pozytywnie. Oczywiście jest, że ponad połowa nauczycieli nie otrzymała wystarczającego szkolenia przed rozpoczęciem nauczania w trybie zdalnym i nie czuli się wystarczająco przygotowani. Nie jest to zaskakujące, ponieważ pandemia COVID-19 była bezprecedensową okolicznością, w której nauczyciele z różnych krajów nie mieli wystarczająco dużo czasu na odpowiednie przygotowanie.



Dziesiąte pytanie koncentruje się na tym, czy skutki pandemii negatywnie wpłynęły na poziom samooceny nauczycieli. 70% nauczycieli nie odczuło negatywnego wpływu pandemii na ich poziom samooceny. Jednak część respondentów (30%) przyznała, że czuli się mniej pewni siebie niż przed okresem nauki zdalnej, co można wytłumaczyć różnymi czynnikami - niewystarczającym szkoleniem i/lub przygotowaniem do nauki na odległość, brakiem interakcji na żywo z kursantami i innymi.

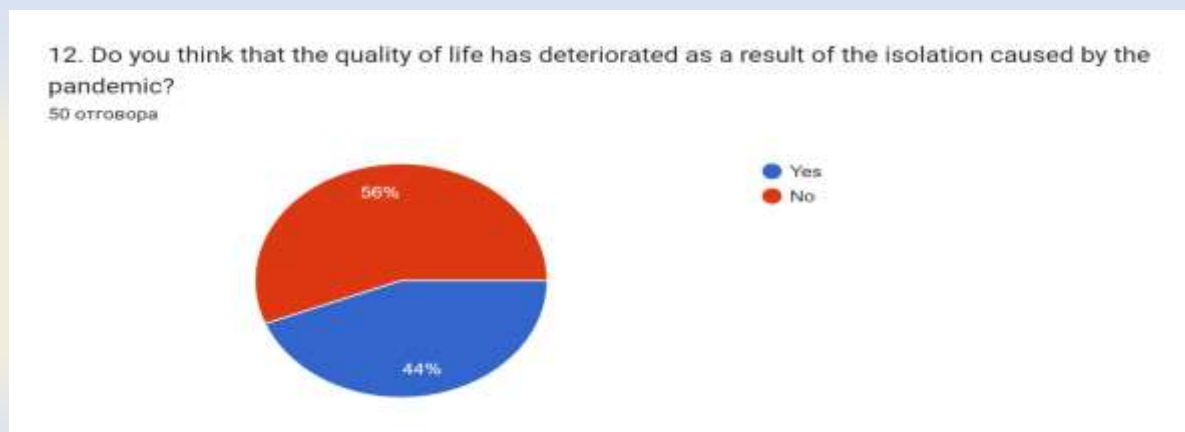


Jedenaste pytanie brzmiało: „Czy Twoja motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią?” Wyniki pokazują, że dla większej części nauczycieli (60%) motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią, a zatem nauczanie na odległość miało negatywny wpływ na ich poziom motywacji. Niemniej jednak 40% nauczycieli nie doświadczyło żadnej znaczącej różnicy w tym aspekcie.

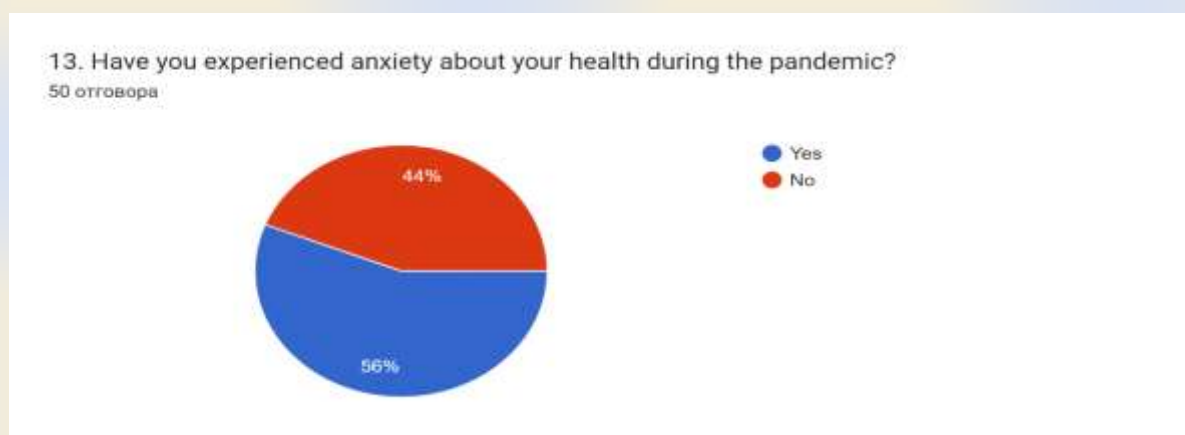


Kolejne pytanie ocenia, czy izolacja spowodowana pandemią negatywnie wpłynęła na jakość życia nauczycieli. Opinie respondentów są podzielone na dwie części - ponad połowa (56%)

odpowiedziała „Nie”, podczas gdy 44% udzieliło odpowiedzi twierdzącej. Pokazuje to, że dla prawie połowy nauczycieli izolacja społeczna spowodowana pandemią negatywnie wpłynęła na jakość ich życia.

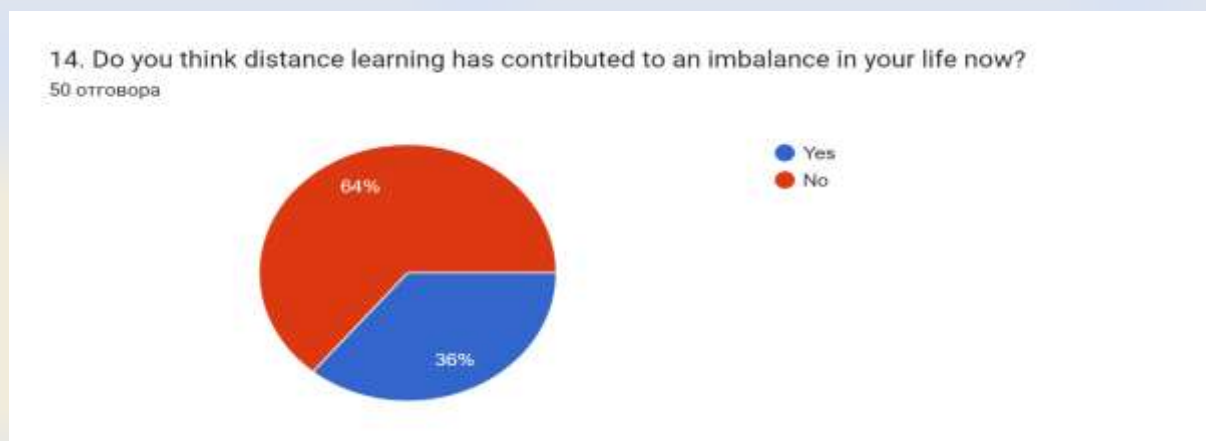


Kolejne pytanie koncentruje się na obawach zdrowotnych nauczycieli podczas pandemii. Tutaj wyniki pokazują negatywny wpływ pandemii na zdrowie psychiczne ponad połowy nauczycieli - 56% nauczycieli stwierdziło, że doświadczyło lęku o swoje zdrowie podczas pandemii, a 44% nie stwierdziło, że doświadczyło takiego wyzwania. To pokazuje nam, że nauczyciele potrzebują dodatkowego wsparcia, aby pomóc im radzić sobie z lękiem o zdrowie w tego typu sytuacjach.

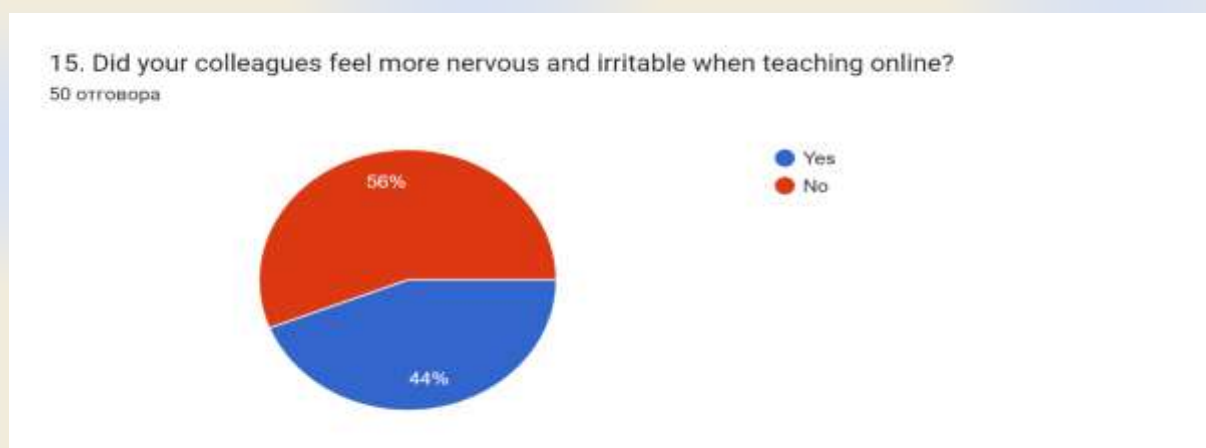


Czternaste pytanie brzmiało: „Czy uważasz, że kształcenie na odległość przyczyniło się do braku równowagi w Twoim obecnym życiu?” Zgodnie z wynikami, większość respondentów (64%) odpowiedziała „Nie” a tylko 36% odpowiedziało „Tak”. Pokazuje to, że większości

respondentów udało się osiągnąć równowagę osobistą w tej zupełnie nowej i bardzo wymagającej sytuacji życiowej.

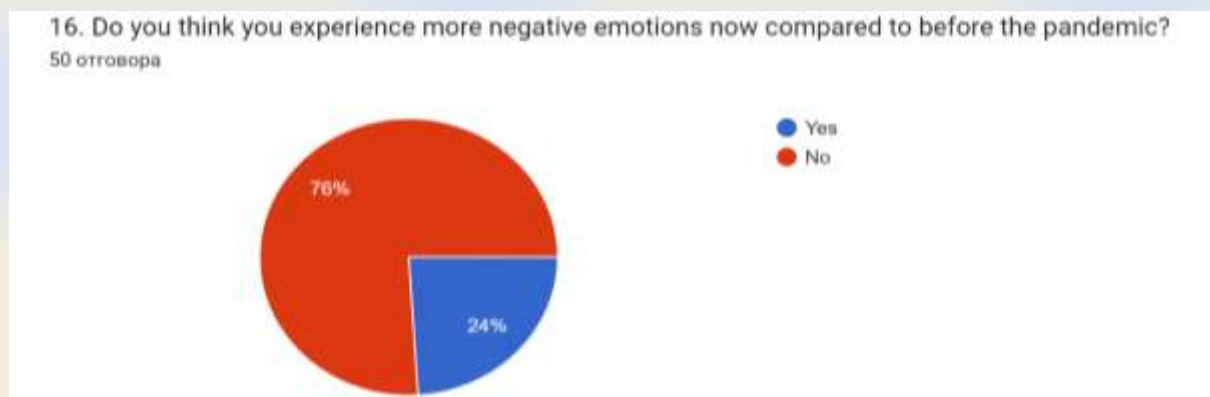


Pytanie piętnaste brzmiało następująco: „Czy Twoi koledzy czuli się bardziej nerwowi i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?” Nieco ponad połowa respondentów (56%) stwierdziła, że ich koledzy nie odczuwali zwiększonej nerwowości i drażliwości podczas nauczania na odległość, podczas gdy 44% uczestników zaobserwowało taką negatywną zmianę u swoich kolegów. Wskazuje to, że znaczna część nauczycieli zaobserwowała, w jaki sposób ich koledzy zmagali się z rosnącą nerwowością i dyskomfortem emocjonalnym podczas nauki zdalnej, prawdopodobnie z powodu wielu zmian stylu życia i zwiększonych wymagań zawodowych w sytuacji pandemii.

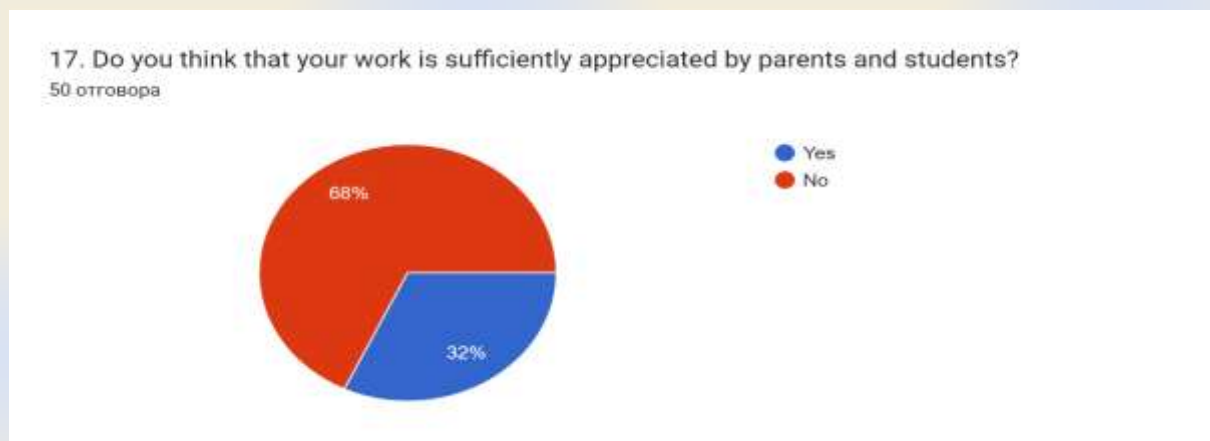


Pytanie szesnaste ocenia, czy nauczyciele doświadczają obecnie więcej negatywnych emocji w porównaniu z okresem sprzed pandemii. Większość nauczycieli (76%) stwierdziła, że nie odczuwa więcej negatywnych uczuć, podczas gdy tylko 24% miało trudności w aspekcie

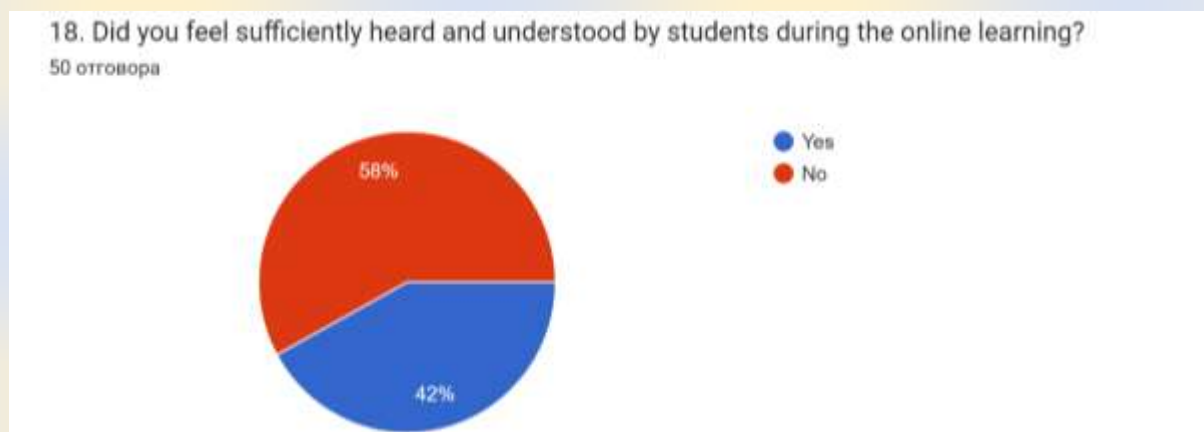
emocjonalnym. Wskazuje to, że większa grupa nauczycieli utrzymała dobre samopoczucie emocjonalne pomimo pandemii i nauczania zdalnego.



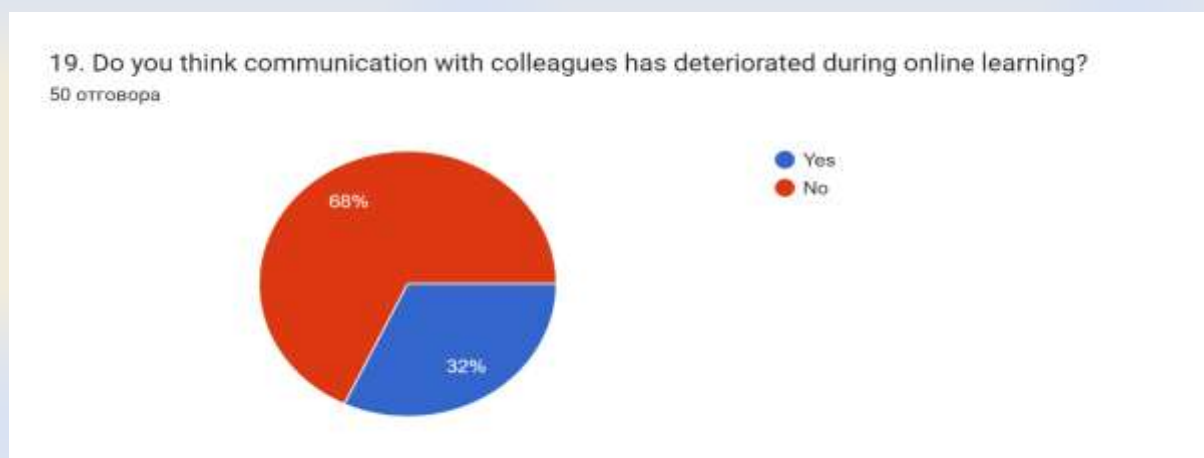
W pytaniu siedemnastym oceniano, czy nauczyciele uważają, że ich praca jest wystarczająco doceniana przez uczniów i ich rodziców. Wyniki pokazały, że 68% respondentów uważa, że ich praca nie jest odpowiednio doceniana przez wyżej wymienionych, podczas gdy 32% jest przeciwnego zdania. Wyraźnie widać, że nauczyciele mają problem z tym, że ich wysiłki nie są dostatecznie doceniane przez uczniów i ich rodziców, co może być spowodowane brakiem interakcji na żywo podczas nauki zdalnej.



Osiemnaste pytanie brzmiało: „Czy czułeś się wystarczająco wysłuchany i zrozumiany przez studentów podczas nauki zdalnej?” 42% respondentów przyznało, że nie czuli się wystarczająco wysłuchani i zrozumiani przez studentów podczas nauki w trybie zdalnym. Jednak 58% z nich nie doświadczyło takiego wyzwania. Wyniki te wskazują, że dla niektórych nauczycieli środowisko nauki na odległość miało negatywny wpływ na interakcję z uczniami.



Dziewiętnaste pytanie koncentruje się na komunikacji nauczycieli z kolegami w okresie nauki zdalnej. Wyniki są raczej pozytywne - 68% respondentów uważa, że ich interakcja z kolegami nie została negatywnie zakłócona podczas nauki online, podczas gdy 32% jest przeciwnego zdania. 32% to znaczący odsetek nauczycieli, co wymaga dalszych wysiłków w celu poprawy aspektu komunikacji między nauczycielami.



Na koniec, dwudzieste pytanie (które miało charakter otwarty) brzmiało: „Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z uczeniem się na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich”. Tylko jeden uczestnik (2%) udzielił odpowiedzi:

- „Pytanie nr 16 nie jest wystarczająco jasne”.

Uwaga dla badaczy:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 142

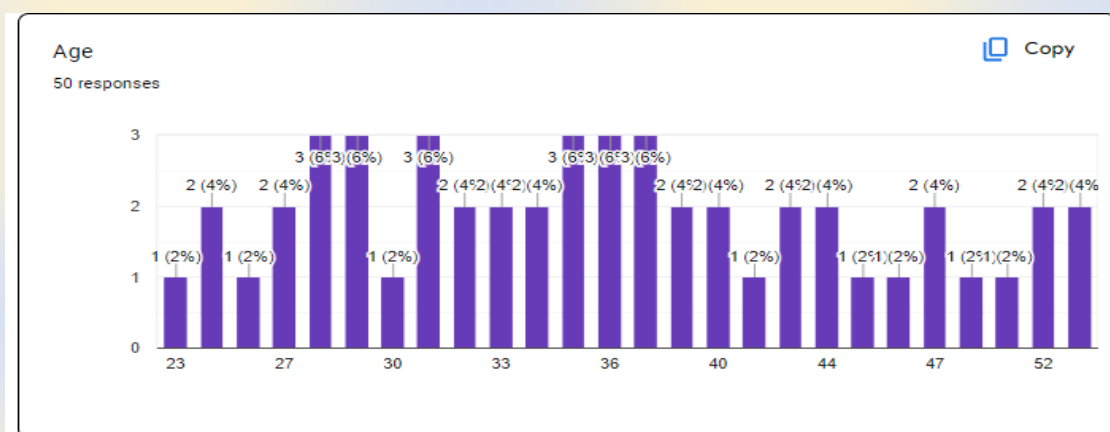


Pytanie 16 koncentrowało się na tym, czy nauczyciele doświadczają obecnie więcej negatywnych emocji w porównaniu z okresem sprzed pandemii. Pytanie ma na celu porównanie poziomu takich emocji w obecnych czasach z tymi doświadczanymi przed pandemią COVID-19 i okresem nauczania na odległość. Celem było ustalenie, czy pandemia i nauczanie zdalne miały negatywny wpływ na samopoczucie emocjonalne nauczycieli (wyniki pokazały, że w przypadku 24% respondentów tak było).

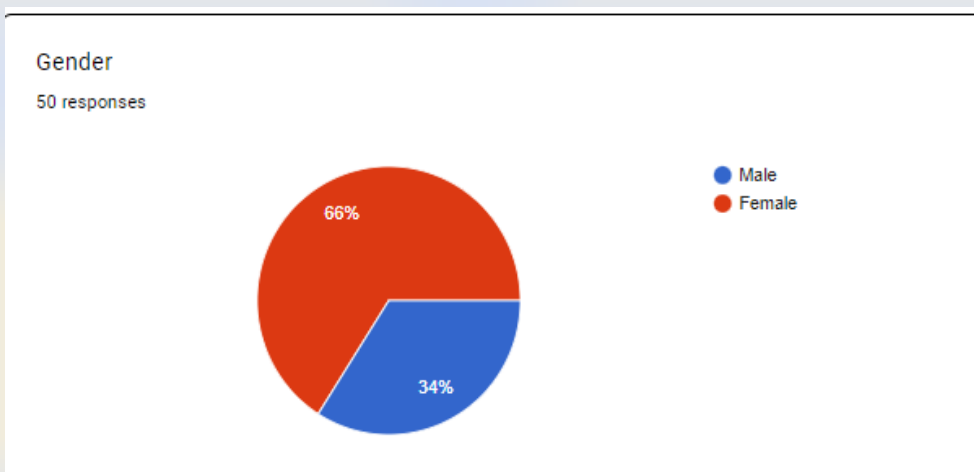
2.3. Analiza wyników Cypr

[Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 2) został wypełniony przez 50 nauczycieli/edukatorów z IMS Private School na Cyprze.

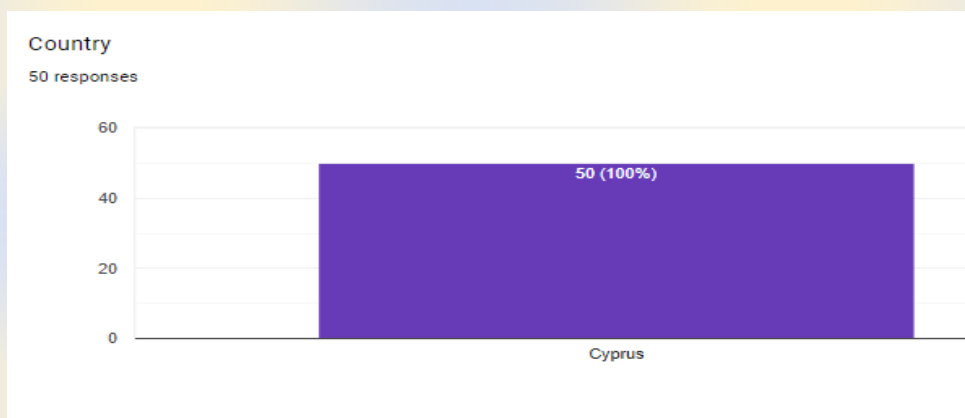
Jeśli chodzi o profil demograficzny, uczestnicy badania byli w różnym wieku, od 23 do 54 lat, z różnym stażem pracy.



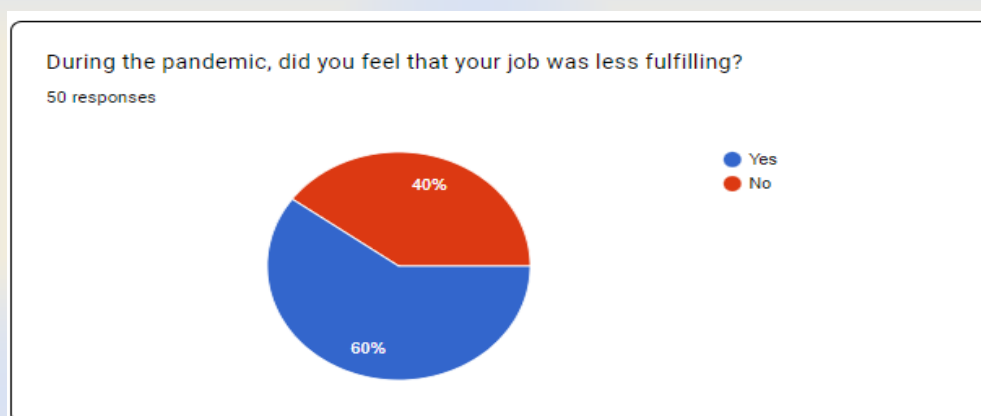
Nauczyciele, którzy wypełnili ankietę, to głównie kobiety (66%), podczas gdy 34% stanowili mężczyźni. Taki rozkład nie jest niczym niezwykłym w zawodzie nauczyciela, w którym kobiety mają tendencję do przewagi liczebnej nad mężczyznami.



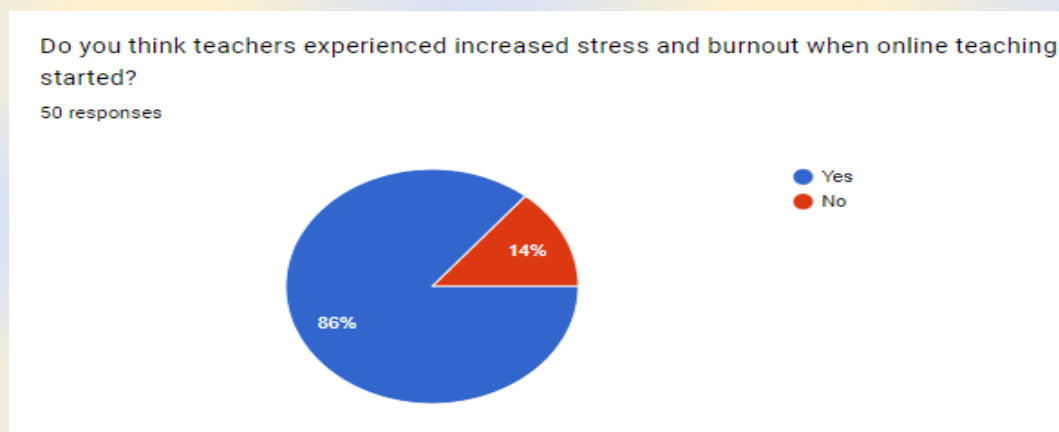
Ponadto 100% uczestników pochodzi z Cypru.



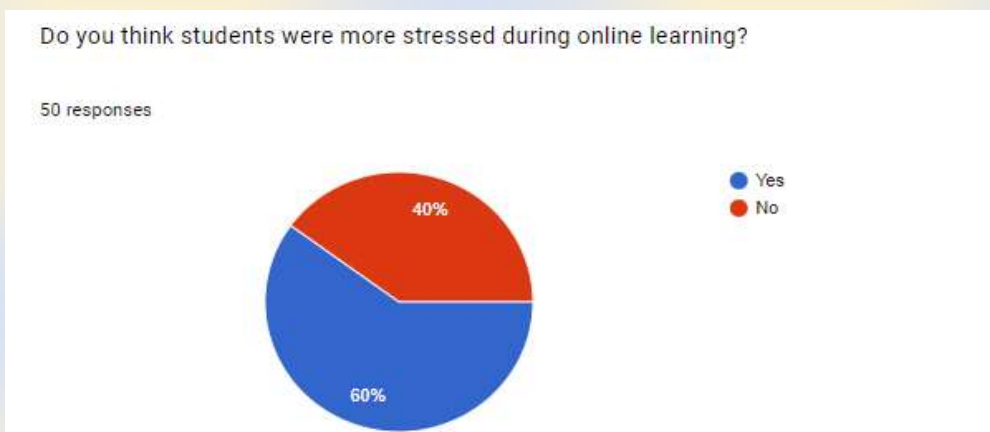
Pierwsze pytanie w głównej części kwestionariusza dla nauczycieli dotyczyło tego, czy nauczyciele uważali, że ich praca była mniej satysfakcjonująca podczas pandemii COVID-19. Wyniki wskazały, że większość uczestników (60%) odczuwała taki brak spełnienia w pracy, podczas gdy 40% nie odczuwało takiego dyskomfortu. Pokazuje to, że nauka zdalna miała negatywny wpływ na satysfakcję zawodową większości nauczycieli.



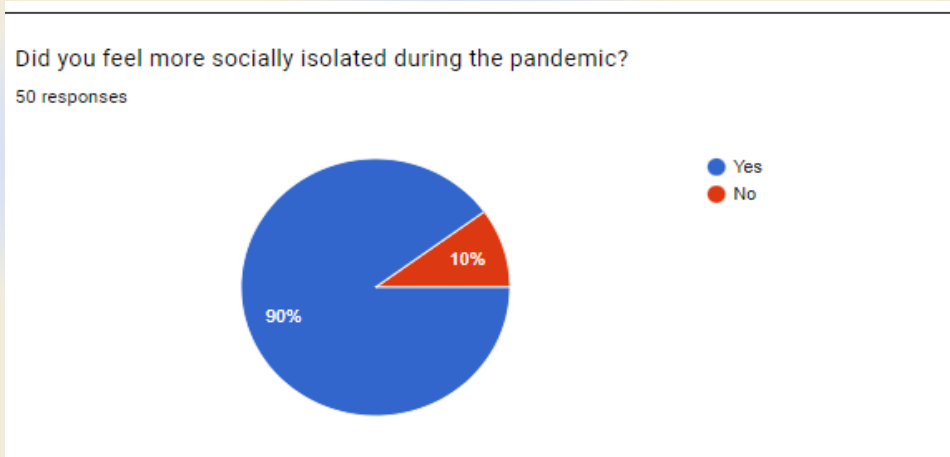
Drugie pytanie dotyczy poziomu stresu i wypalenia zawodowego wśród nauczycieli w okresie nauki na odległość. Większość respondentów (86%) uważa, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego, podczas gdy tylko 14% nie stwierdziło żadnych zmian w tych obszarach. Wynik wyraźnie pokazuje, że nauczyciele potrzebują ukierunkowanych środków wsparcia ze strony swoich instytucji edukacyjnych, aby poradzić sobie z tymi negatywnymi doświadczeniami emocjonalnymi.



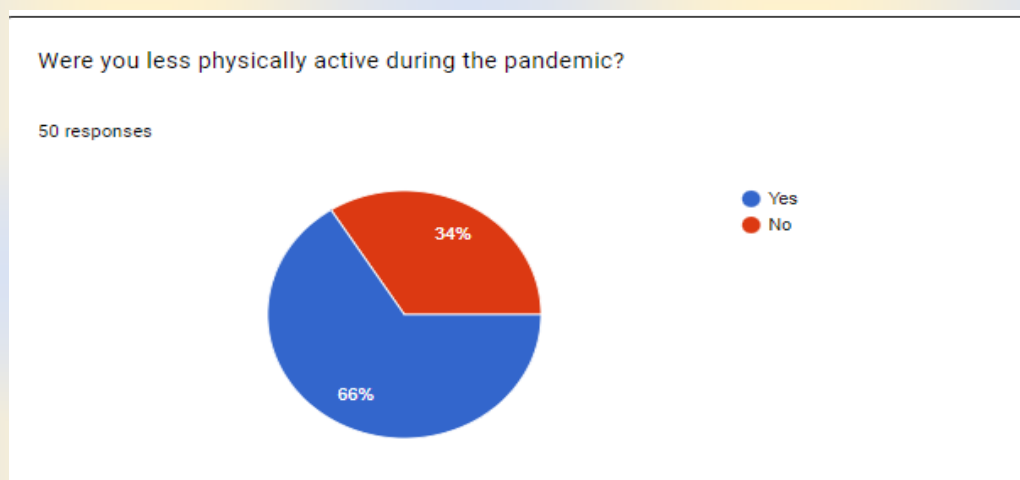
Trzecie pytanie ocenia poziom stresu wśród studentów podczas nauki zdalnej, postrzeganego z perspektywy ich nauczycieli. Według 60% osób, które wypełniły ankietę, uczniowie byli bardziej zestresowani w okresie nauki zdalnej, a według pozostałych 40% nie miało to miejsca. Wyniki pokazują, że znaczna część nauczycieli uważa, że ich uczniowie mieli negatywne doświadczenia emocjonalne, które mogły wpłynąć na ich samopoczucie i zdrowie psychiczne.



Kolejne pytanie dotyczyło izolacji społecznej nauczycieli w okresie pandemii COVID-19 i odpowiednio w okresie nauczania zdalnego. Wyniki pokazały, że większa część respondentów czuła się bardziej odizolowana społecznie (90%), a tylko 10% z nich nie widziało żadnej istotnej różnicy. Wskazuje to, że zdecydowana większość nauczycieli zmagająca się z wyzwaniami natury społecznej, na które wpływ miały negatywne konsekwencje pandemii COVID-19, takie jak izolacja, kwarantanna, zamknięcie szkół, brak bezpośrednich interakcji z kolegami, bliskimi i krewnymi.

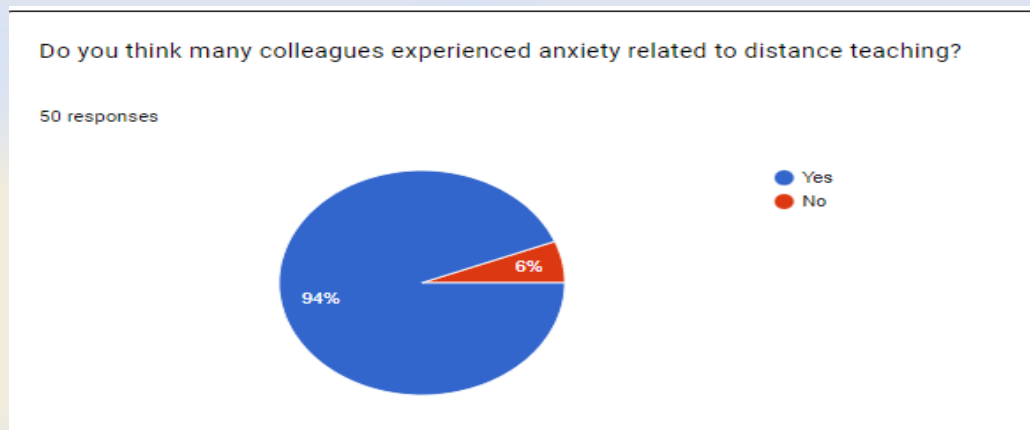


Następne pytanie dotyczyło zmian w aktywności fizycznej wśród nauczycieli podczas pandemii. Wyniki pokazały, że 66% uczestników było mniej aktywnych fizycznie w tym okresie, a tylko 34% było w stanie utrzymać swój poziom. Można to wytłumaczyć brakiem motywacji i czasu, a także zamkniętymi centrami sportowymi podczas pandemii. Jednak ostateczny wynik mówi o zwiększonym ryzyku pogorszenia zdrowia fizycznego u większości nauczycieli.

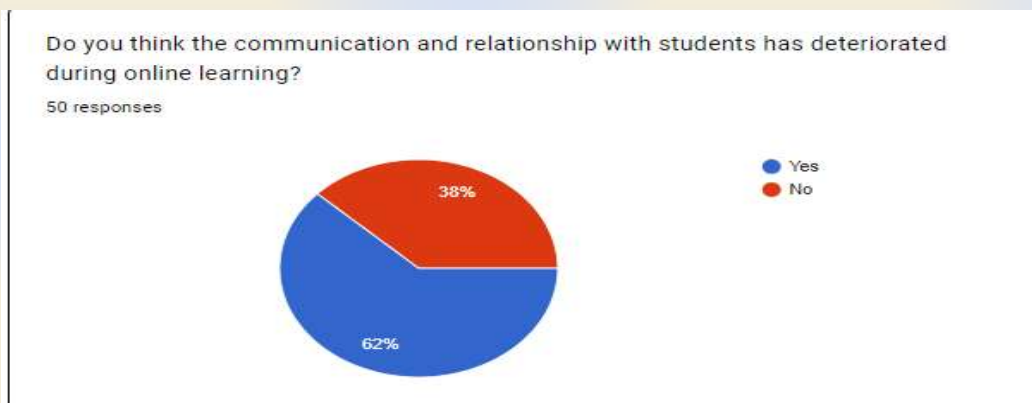


Szóste pytanie dotyczy tego, czy nauczyciele uważają, że ich koledzy doświadczyli niepokoju związanego z nauczaniem na odległość. 94% zgodziło się, że ich współpracownicy mieli takie negatywne doświadczenia, a tylko 6% odpowiedziało przecząco. To wyraźnie pokazuje, że

wielu nauczycieli wskazało, że zmagali się z negatywnymi emocjami w okresie nauczania na odległość i byli bardzo niespokojni z powodu nowej sytuacji.

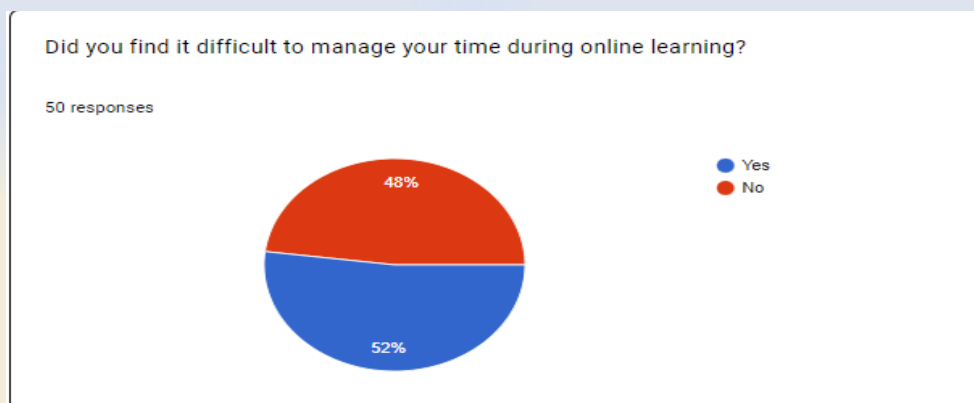


Siódme pytanie dotyczyło komunikacji i relacji między nauczycielami a ich uczniami podczas nauki zdalnej. Niestety, większość respondentów (62%) stwierdziła, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauczania na odległość. Tylko 38% nie napotkało takich trudności. Ujawnia to niepokojącą statystykę, że nauczyciele nie byli w stanie skutecznie komunikować się ze swoimi uczniami ze względu na ograniczenia wynikające z formatu nauczania na odległość (brak interakcji na żywo).



Kolejne pytanie ocenia, czy nauczyciele byli w stanie efektywnie zarządzać swoim czasem w okresie nauki online. Dane ujawniają prawie równy podział, 52% respondentów nie doświadczyło trudności w zarządzaniu czasem, podczas gdy dla 48% z nich stanowiło to

realny problem. Najwyraźniej część nauczycieli potrzebuje dalszego wsparcia w doskonaleniu swoich umiejętności zarządzania czasem.

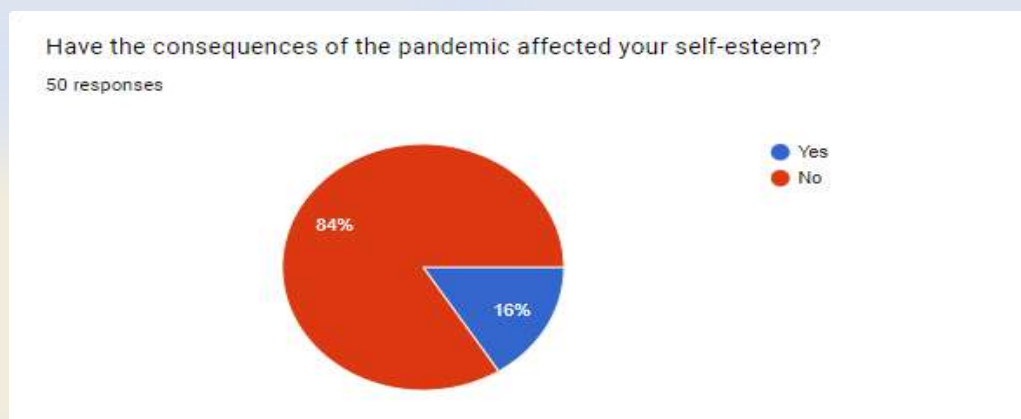


Kolejne pytanie brzmi: „Czy uważasz, że otrzymałeś wystarczające szkolenie, kiedy musiałeś zacząć uczyć zdalnie?” 62% odpowiedziało „Nie”, podczas gdy 38% uczestników odpowiedziało „Tak”. Oczywiście jest, że większość nie otrzymała wystarczającego wsparcia przed rozpoczęciem nauczania na odległość i czuła się niedostatecznie przygotowana do tego zadania. Nie jest to niezwykła sytuacja, ponieważ pandemia była sytuacją kryzysową, w której kadra edukacyjna z całego świata nie miała wystarczająco dużo czasu na odpowiednie przygotowanie i dostosowanie się.

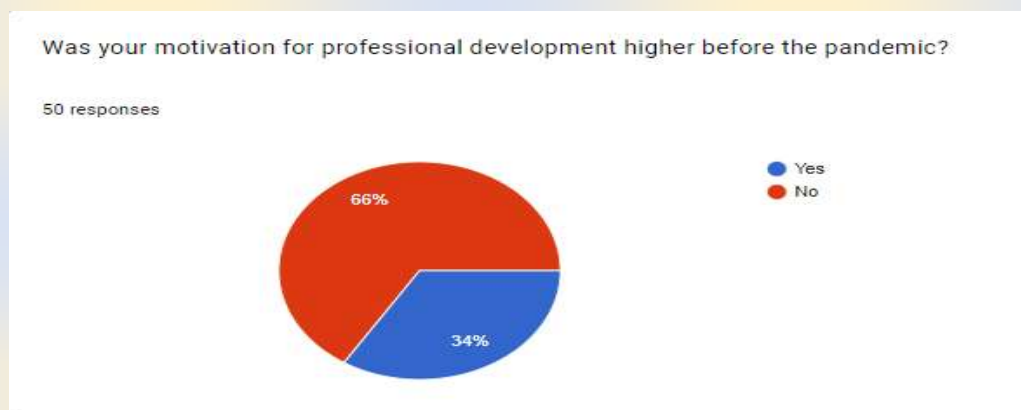


Dziesiąte pytanie ocenia, czy konsekwencje pandemii COVID-19 miały negatywny wpływ na poziom samooceny nauczycieli. Wyniki są bardzo dobre - 84% nauczycieli nie doświadczyło spadku samooceny, niezależnie od konsekwencji pandemii. Niemniej jednak niewielka liczba nauczycieli (16%) przyznała, że czuje się mniej pewna siebie niż wcześniej, co może wynikać

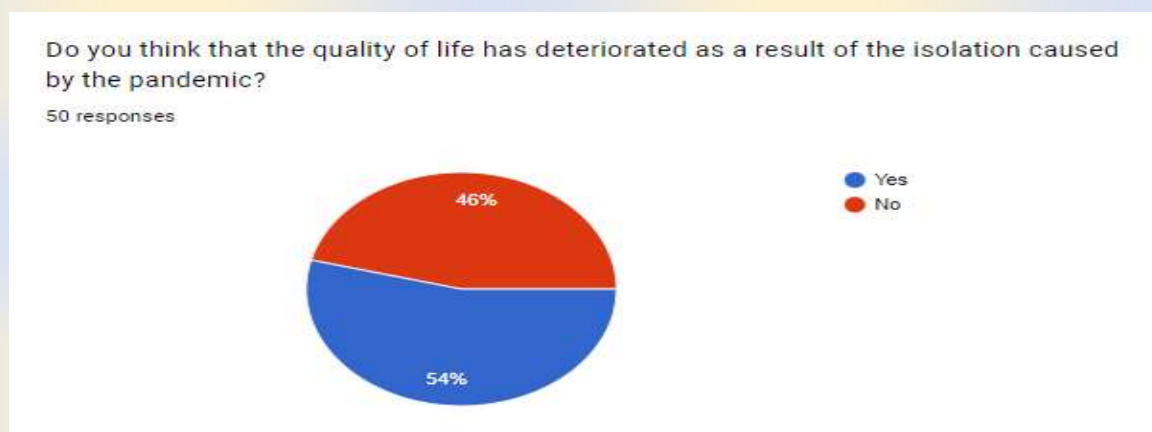
z wielu czynników - takich jak niewystarczające szkolenie lub przygotowanie do nauczania zdalnego, brak odpowiedniej komunikacji na żywo między nauczycielami a uczniami i inne.



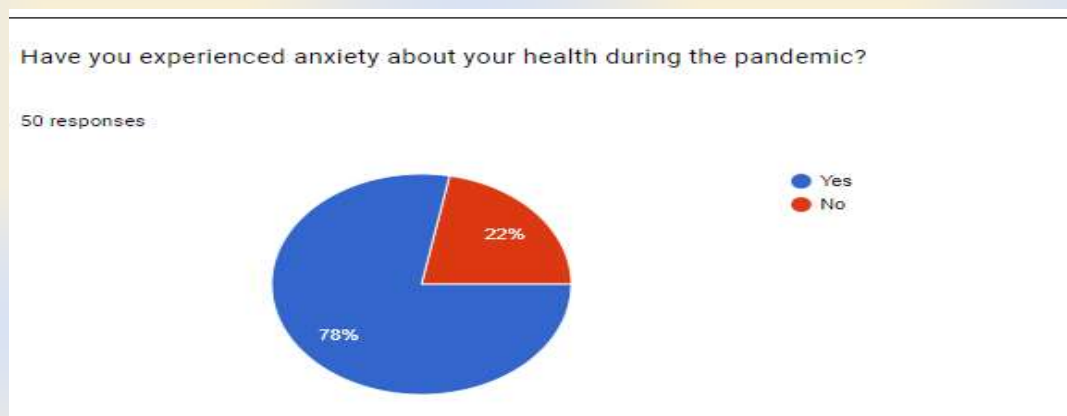
Jedenaste pytanie brzmi: „Czy Twoja motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią?”. Wyniki wskazują, że dla 66% nauczycieli ich motywacja do rozwoju zawodowego nie była wyższa przed pandemią COVID-19, a zatem kształcenie na odległość nie miało negatywnego wpływu na ich poziom motywacji. Jednak 34% nauczycieli przyznało, że poczuli różnicę.



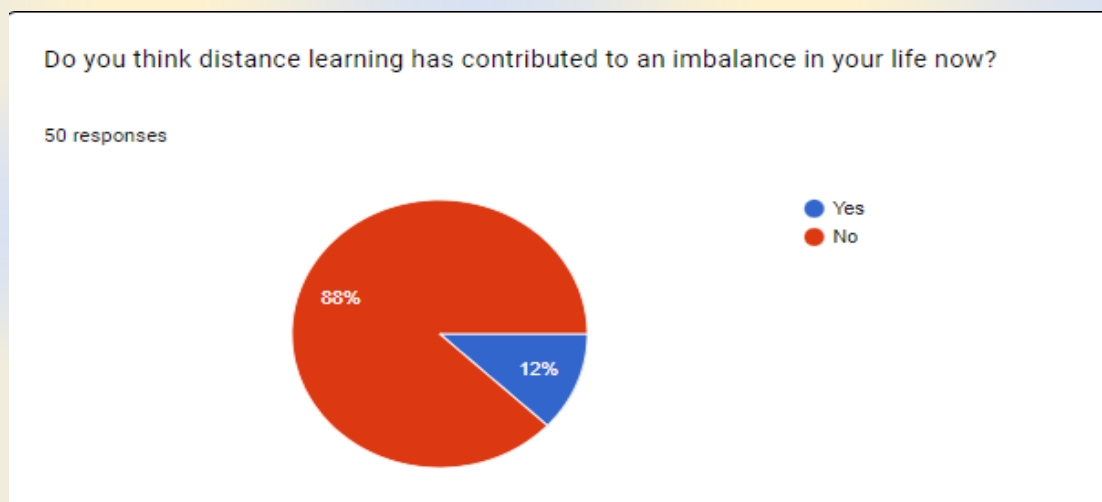
Dwunaste pytanie dotyczyło tego, czy jakość życia nauczycieli pogorszyła się z powodu izolacji podczas pandemii COVID-19. Wyniki były mieszane, ponieważ 54% respondentów odpowiedziało „Tak”, a 46% odpowiedziało „Nie”. Można bezpiecznie założyć, że sytuacja pandemiczna i izolacja społeczna miały znaczący negatywny wpływ na jakość życia wielu nauczycieli.



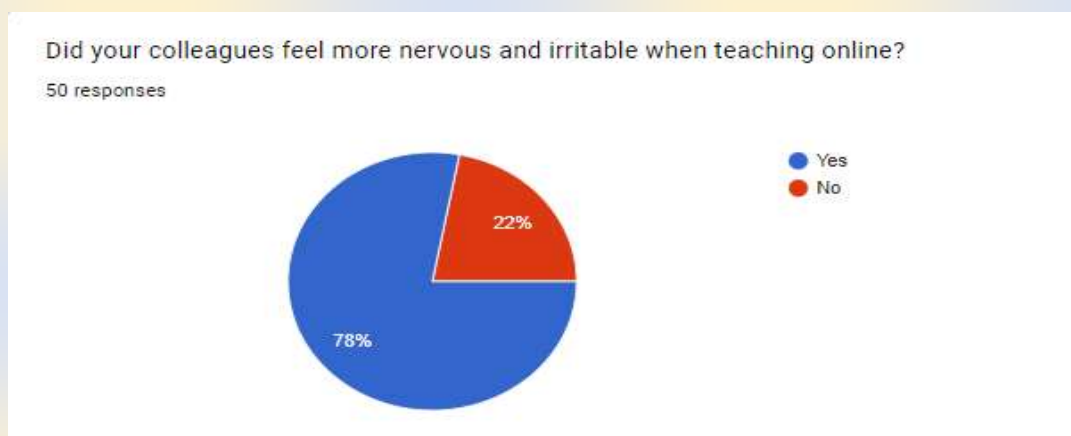
Kolejne pytanie dotyczy doświadczeń nauczycieli związanych z lękiem o zdrowie podczas pandemii COVID-19. Tutaj wyraźnie widać negatywny wpływ pandemii na samopoczucie psychiczne nauczycieli - 78% nauczycieli przyznało, że doświadczyło lęku o swoje zdrowie podczas pandemii, a tylko 22% nie doświadczyło takiego niepokoju. Wynik ten nie jest nieoczekiwany, ale pokazuje, że nauczyciele potrzebują dalszego wsparcia, aby poradzić sobie z tym negatywnym stanem emocjonalnym.



Czternaste pytanie brzmi następująco: „Czy uważasz, że uczenie się na odległość przyczyniło się do zachwiania równowagi w Twoim obecnym życiu?” Większość respondentów (88%) nie stwierdziła takiego związku, a tylko 12% odpowiedziało „Tak”. Pokazuje to, że większości uczestników badania udało się osiągnąć dobrą równowagę życiową w okresie nauki na odległość i po jej zakończeniu.

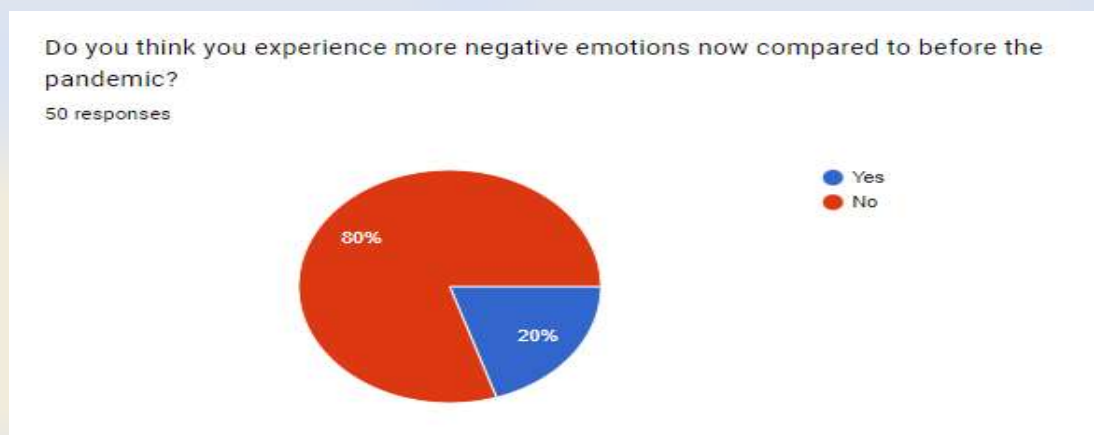


Kolejne pytanie brzmi: „Czy Twoi koledzy czuli się bardziej zdenerwowani i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?” 78% respondentów uważa, że ich koledzy doświadczyli zwiększonego poziomu nerwowości i drażliwości podczas nauczania online, podczas gdy tylko 22% uczestników nie zaobserwowało takiej tendencji u swoich współpracowników. Pokazuje to, że duża część nauczycieli wykazywała oznaki zdenerwowania i drażliwości widoczne dla swoich kolegów nawet w środowisku elektronicznym.

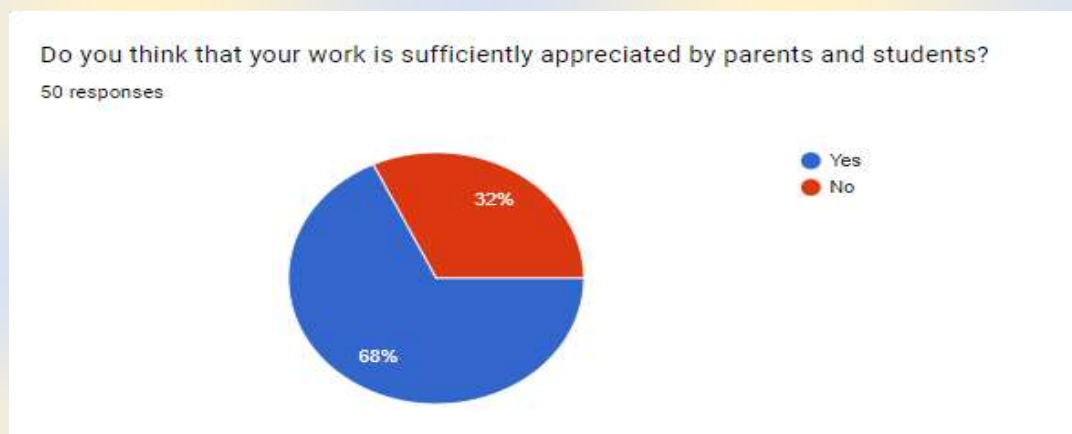


Szesna ste pytanie jest podobne do poprzedniego, ale koncentruje się na osobistych doświadczeniach respondentów. Mierzy ono, czy nauczyciele doświadczają obecnie więcej negatywnych emocji w porównaniu z okresem sprzed pandemii COVID-19. Większość nauczycieli (80%) odpowiedziała, że nie doświadczają więcej negatywnych uczuć, podczas gdy tylko 20% było

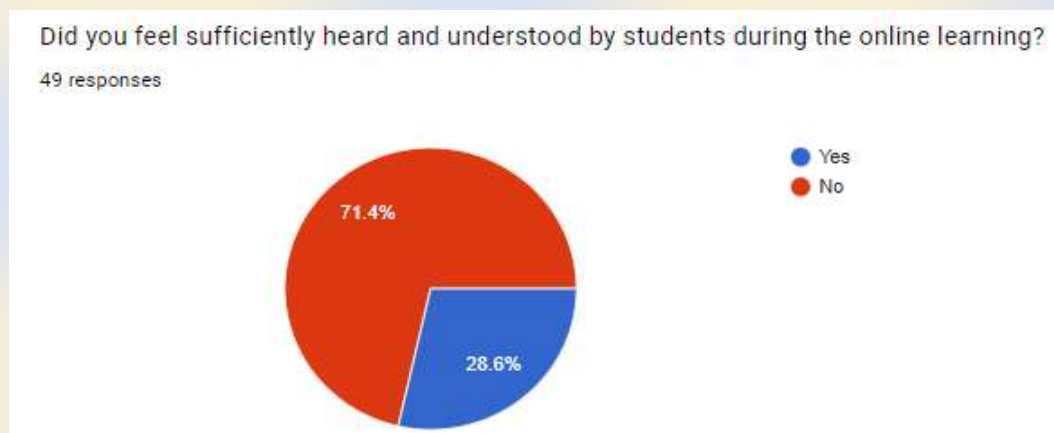
przeciwego zdania. Pokazuje to, że większość nauczycieli zachowała bardziej optymistyczne nastawienie pomimo wymagań bezprecedensowej sytuacji.



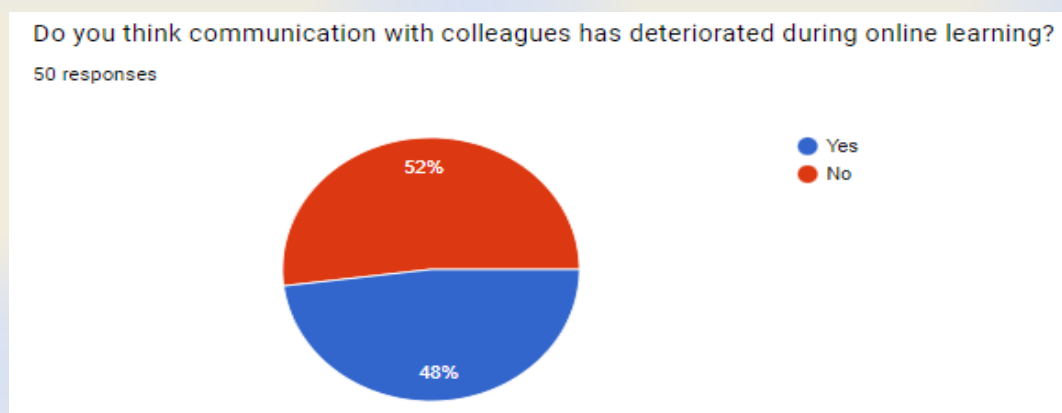
Kolejne pytanie dotyczyło doceniania pracy nauczycieli przez uczniów i ich rodziców. Zgodnie z wynikami 68% respondentów uważa, że ich praca jest doceniana przez powyższe grupy, podczas gdy 32% jest przeciwnego zdania. Udział drugiej grupy, która uważa, że wysiłki nauczycieli nie są wystarczająco doceniane przez rodziców i uczniów, jest znacznie mniejszy.



Kolejne pytanie w ankiecie dla nauczycieli brzmi następująco: "Czy czułeś się wystarczająco wysłuchany i rozumiany przez uczniów podczas nauki zdalnej?" Większość respondentów (71,4%) przyznała, że nie czuła się wystarczająco słuchana i rozumiana przez uczniów podczas nauki online. Tylko 28,6% z nich jest przeciwnego zdania. Wyniki te ujawniają kwestie związane z interakcją i relacjami między nauczycielami a uczniami, na które negatywnie wpłynął nowy format środowiska uczenia się.



Ostatnie pytanie zamknięte dotyczy komunikacji nauczycieli ze współpracownikami i tego, czy pogorszyła się ona podczas nauki zdalnej. Wyniki są tutaj mieszane - 52% uważa, że ich interakcje ze współpracownikami nie miały negatywnego wpływu na nauczanie na odległość, podczas gdy 48% uważa inaczej. Wyniki te sugerują, że należy zwrócić dodatkową uwagę na sposób, w jaki nauczyciele komunikują się w kontekście nauczania na odległość i jak mogą poprawić ten aspekt.



Ostatnie pytanie ankiety jest otwarte i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z kształceniem na odległość i wpływem pandemii COVID na Ciebie i Twoich bliskich”. 9 respondentów skorzystało z okazji, aby dodać swoją opinię na poruszone tematy. Z ich odpowiedzi łatwo dostrzec trudności, przez które przeszli jako nauczyciele i i profesjonaliści w tym trudnym czasie pandemii COVID-19. Istnieją jednak również analizy i proponowane rozwiązania, które można wykorzystać do przeciwdziałania negatywnym konsekwencjom w przyszłych podobnych kryzysach. Odpowiedzi zostały przedstawione poniżej:



- *„Studenci bardziej zainteresowali się technologią i po tym okresie łatwiej się rozpraszają. Zauważono również, że brakuje im wytrwałości oraz motywacji do nauki, a także nie wiedzą, jak się uczyć. Nieustannie potrzebują wsparcia”.*
- *„Ludzie obawiają się teraz znacznie więcej rzeczy w porównaniu z sytuacją przed COVID-19. Bakterie są obecnie zagrożeniem dla ludzi”.*
- *„Uczniowie powinni mieć włączone kamery, ponieważ jest bardziej prawdopodobne, że zaangażują się w zajęcia”.*
- *„To był trudny okres”.*
- *„Moim zdaniem nauczyciele, którzy są starsi i nie znają się na technologii, doświadczyli większych trudności podczas pandemii”.*
- *„Wszyscy starali się jak najlepiej dostosować do konsekwencji pandemii. Myślę, że wszyscy wykonali dobrą robotę!”*
- *„Uważam, że izolacja społeczna podczas pandemii miała negatywny wpływ na wszystkich”.*
- *„Uczniowie z trudem śledzili tematy poruszane online. To po prostu nie to samo”.*



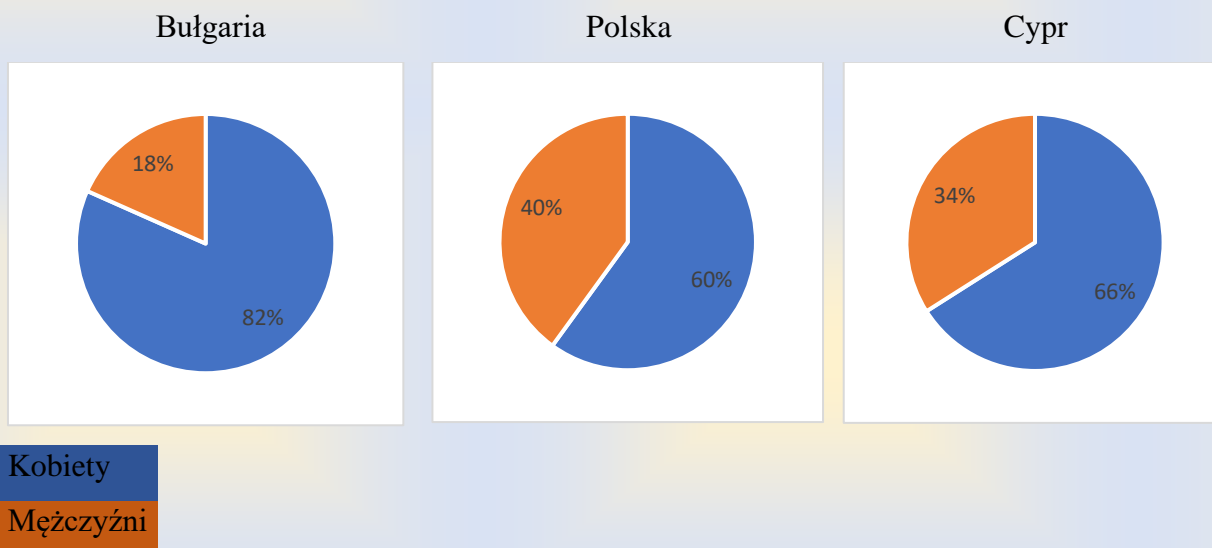
2.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru

Po przeprowadzeniu indywidualnych analiz wyników w poszczególnych krajach uzyskanych z kwestionariuszy studenckich, w tym rozdziale dokonujemy ogólnej analizy i porównania wyników. Chociaż wyniki większości pytań różnią się od siebie, nakreślają one podobne trendy, które są obserwowane z różną siłą w trzech krajach. Z drugiej strony, w przypadku pojedynczych pytań zauważamy znaczne różnice w rozkładzie odpowiedzi między krajami i w tym sensie niewłaściwe byłoby użycie uśrednionych wartości do analizy. Kolejną kwestią, która rzuca się w oczy, jest podobieństwo odpowiedzi nauczycieli z Bułgarii i Cypru oraz często odmienny rozkład odpowiedzi z Polski.

W ramach naszego badania łącznie 150 nauczycieli wypełniło [Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość](#) (Załącznik 2). 50 respondentów pochodziło z Bułgarii, 50 z Polski i 50 z Cypru. Byli w wieku od 23 do 66 lat, przy czym górna granica wieku w Bułgarii wynosiła 66 lat, w Polsce 60 lat, a na Cyprze 54 lata. Niższy wiek dla Bułgarii wynosił 28 lat, a dla Polski i Cypru 23 lata.

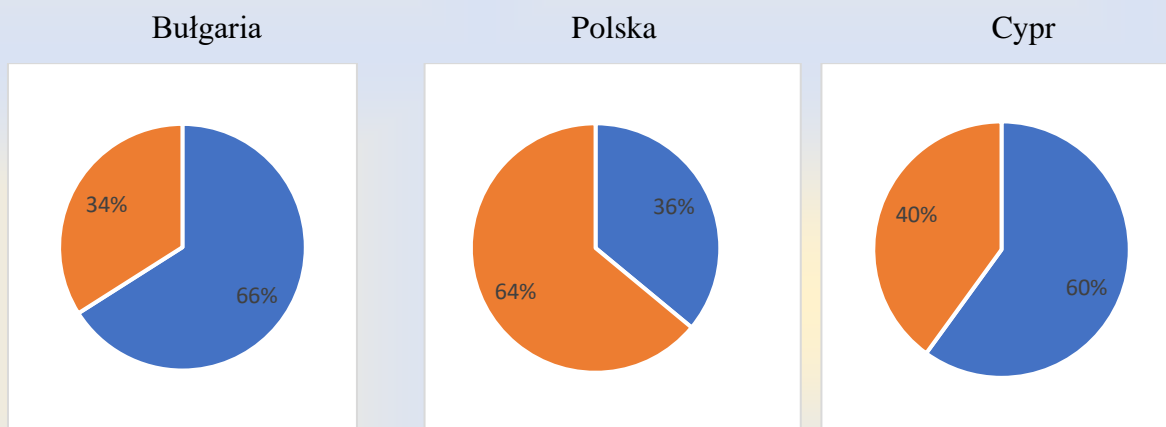
Jeśli chodzi o płeć respondentów, kobiety stanowią 69%, a mężczyźni 31% całej testowanej grupy. Cechy demograficzne, takie jak płeć, nie były brane pod uwagę przy wyborze uczestników, ale ostateczny wynik odpowiada typowemu rozkładowi płci w zawodzie nauczyciela, w którym dominują kobiety.

Rozkład płci uczestników badania



Pierwsze pytanie w głównej części kwestionariusza ocenia, czy nauczyciele uważają, że ich praca jest mniej satysfakcjonująca podczas pandemii COVID-19. Podczas gdy w Bułgarii i na Cyprze odpowiednio 66% i 60% nauczycieli przyznało, że doświadczyło mniejszej satysfakcji z pracy podczas pandemii, w Polsce odsetek ten wynosi tylko 36%. Możemy jednak podsumować, że **kształcenie na odległość ogólnie miało negatywny wpływ na pracowników szkół**, co dotknęło znacznie większy odsetek nauczycieli w Bułgarii i na Cyprze. Mimo to we wszystkich trzech krajach potrzebne są środki w celu zbadania czynników ryzyka i skutecznego przeciwdziałania im, aby utrzymać poziom satysfakcji z pracy wśród nauczycieli, zwłaszcza w czasach kryzysu.

1. Czy podczas pandemii czułeś, że Twoja praca była mniej satysfakcjonująca?

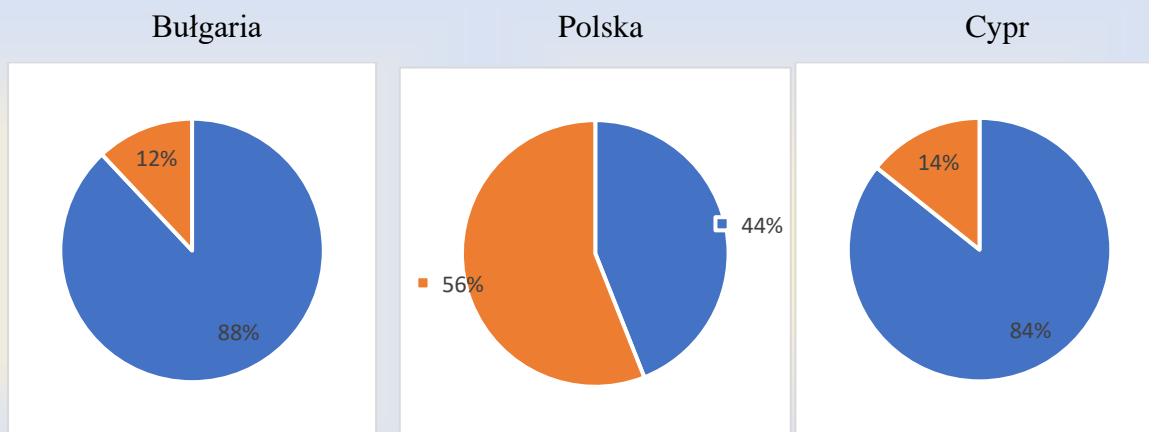


Tak

Nie

Drugie pytanie dotyczyło poziomu stresu i wypalenia wśród nauczycieli podczas nauczania online, pytając respondentów o ich obserwacje wśród kolegów. Duża część uczestników badania w Bułgarii (88%) i na Cyprze (84%) uważa, że podczas pandemii nauczyciele zmagali się ze zwiększonym poziomem stresu i wypalenia zawodowego. W Polsce odsetek ten jest dwukrotnie mniejszy (44%), ale nadal znaczący. Biorąc pod uwagę, że 72% wszystkich respondentów zgłosiło **wyższy poziom stresu i wypalenia zawodowego wśród nauczycieli**, wyniki ze wszystkich trzech krajów pokazują, że potrzebne są ukierunkowane środki o jak najszerszym zasięgu ze strony instytucji edukacyjnych, aby wspierać wszystkich nauczycieli w radzeniu sobie z tymi negatywnymi doświadczeniami emocjonalnymi w okresach kształcenia na odległość.

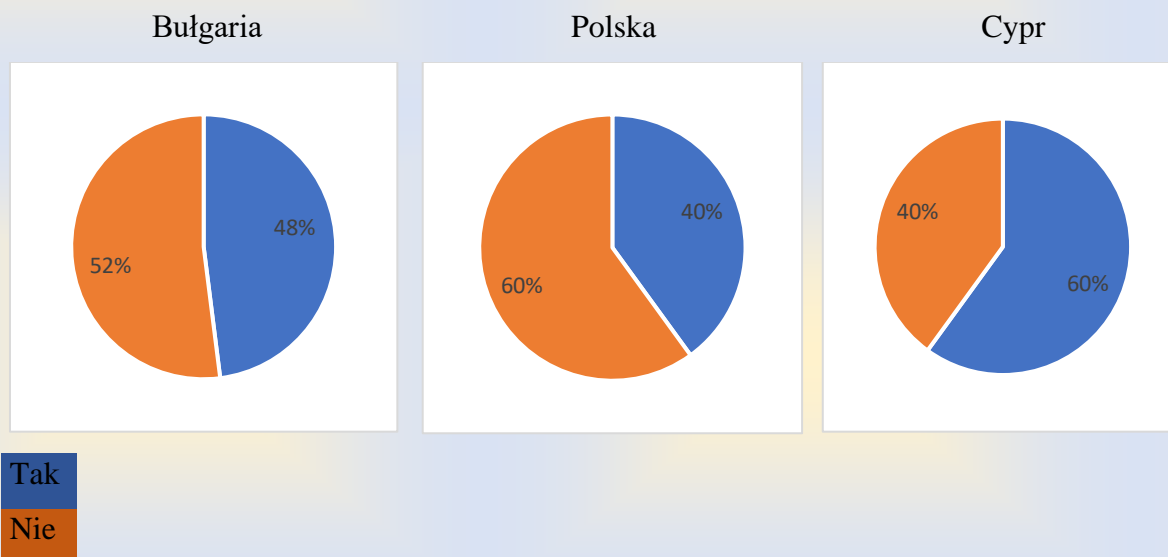
2. Czy uważasz, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania zdalnego?



Tak
 Nie

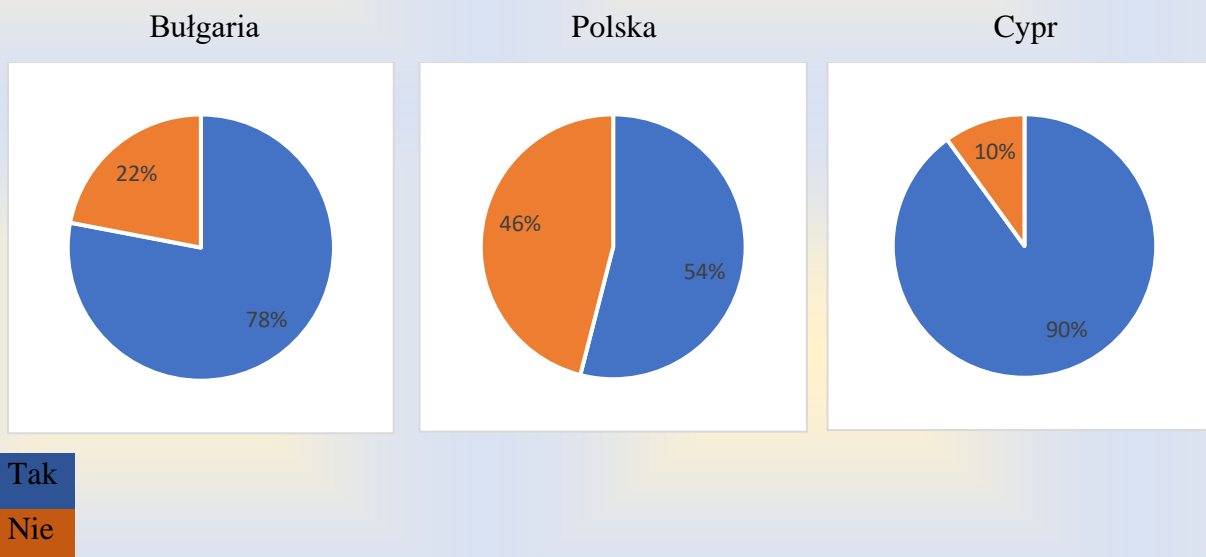
Trzecie pytanie ocenia, jak nauczyciele postrzegają poziom stresu swoich uczniów podczas nauki online. W tym przypadku odpowiedzi w poszczególnych krajach są dość zbliżone, a opinie są podzielone na dwie części. Łącznie 49% wszystkich respondentów ankiety uważało, że **uczniowie są bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej**. W porównaniu z odpowiedziami na poprzednie pytanie mierzące poziom stresu wśród ich kolegów, w każdym kraju zaobserwowano, że według respondentów **nauczyciele byli grupą bardziej dotkniętą stresem podczas pandemii niż uczniowie**.

3. Czy uważasz, że studenci byli bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej?



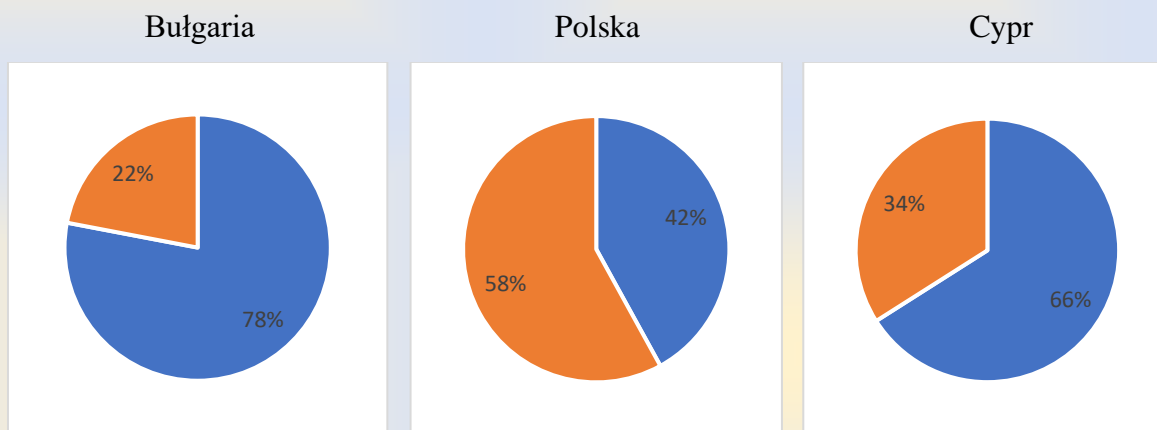
Kolejne pytanie dotyczy poczucia izolacji społecznej wśród respondentów podczas pandemii. Większość uczestników w każdym z krajów (74%) przyznała, że czuła się **bardziej odizolowana społecznie** podczas pandemii COVID-19, przy czym 78% w Bułgarii i 90% na Cyprze. Choć w Polsce grupa ta wynosi 54%, jest to większość i możemy wyciągnąć ogólny wniosek, że podczas kształcenia na odległość i pandemii znaczna część nauczycieli stanęła przed wyzwaniami natury społecznej. Wyjaśnieniem tych wyników są najprawdopodobniej środki anty-epidemiczne wprowadzone w całej Europie, które znacznie ograniczyły kontakty społeczne. Jednym z takich środków, wraz z kwarantanną, ograniczeniem przemieszczania się itp., było fizyczne zamknięcie szkół i wprowadzenie nauczania na odległość, co znacznie pozbawiło nauczycieli ich naturalnego środowiska społecznego. Oprócz kontaktów z przyjaznym środowiskiem, nauczyciele zostali również pozbawieni kontaktów z kolegami i uczniami.

4. Czy podczas pandemii czułeś się bardziej odizolowany społecznie?



Piąte pytanie dotyczyło zmiany aktywności fizycznej wśród nauczycieli w okresie pandemii. Znaczna część respondentów w Bułgarii (78%) i na Cyprze (66%) przyznała, że była mniej aktywna fizycznie, podczas gdy w Polsce odsetek ten wyniósł 42%. Można zauważyć, że z wielu powodów, takich jak zamknięte kluby sportowe, brak czasu i motywacji, **okres pandemii ma negatywny wpływ na poziom aktywności fizycznej wśród nauczycieli, zwłaszcza w Bułgarii i na Cyprze. W przyszłości, w podobnych sytuacjach, potrzebne są dodatkowe środki zachęcające do aktywności fizycznej i uprawiania sportu, nie tylko wśród uczniów, ale także wśród nauczycieli, ze względu na ryzyko pogorszenia ich zdrowia fizycznego i konsekwencje tego dla ich ogólnego samopoczucia.**

5. Czy byłeś mniej aktywny fizycznie podczas pandemii?



Tak

Nie

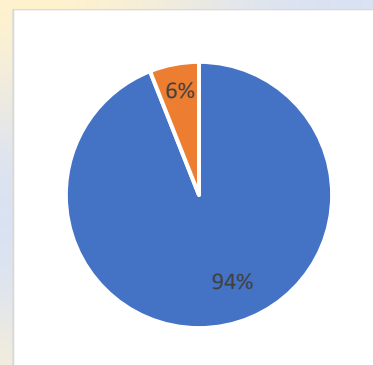
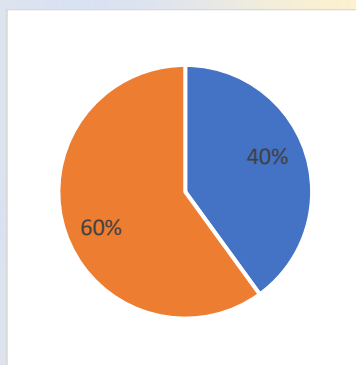
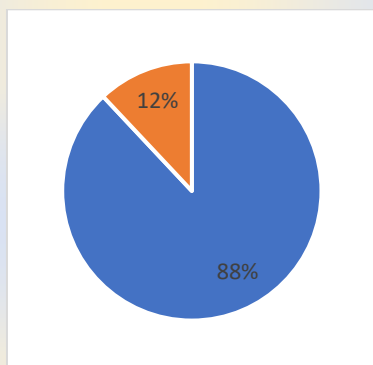
Szóste pytanie ponownie bada negatywny wpływ nauczania na odległość i pandemii na stan emocjonalny nauczycieli i jest bardzo zbliżone do drugiego pytania: „Czy uważasz, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania zdalnego?” Jednak szóste pytanie dotyczyło poziomu lęku. Rozkład odpowiedzi na oba pytania jest podobny. Znaczna większość respondentów na Cyprze (94%) i w Bułgarii (88%) uważa, że **nauczyciele doświadczyli niepokoju związanego z nauczaniem na odległość**, podczas gdy w Polsce odsetek ten wynosi tylko 40%.

6. Czy uważasz, że wielu kolegów doświadczyło niepokoju związanego z nauką
 zdalną?

Bułgaria

Polska

Cypr

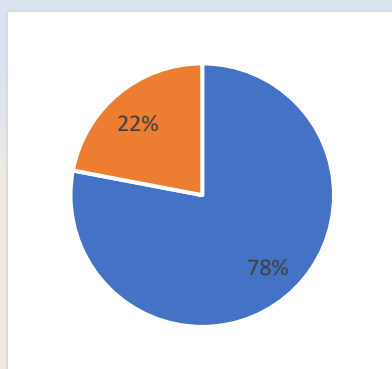


Tak
 Nie

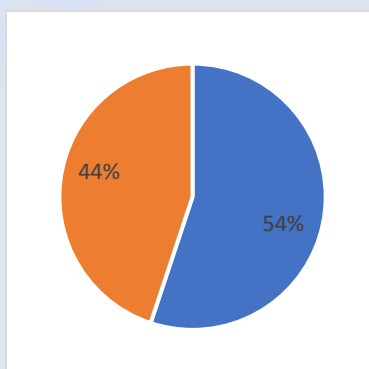
Kolejne pytanie dotyczy jakości relacji i komunikacji ze studentami podczas pandemii. Większość respondentów ze wszystkich trzech krajów zgłosiła **słabą komunikację ze swoimi uczniami podczas nauki zdalnej** z łącznym udziałem 65% wszystkich uczestników badania. Widać, że choć zdaniem nauczycieli **platformy edukacyjne online** stanowią alternatywę w sytuacjach kryzysowych, nie są **w stanie zastąpić kontaktu na żywo w klasie** i zapewnić wystarczających możliwości skutecznej komunikacji i utrzymania relacji nauczyciel-uczeń.

7. Czy uważasz, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauki zdalnej?

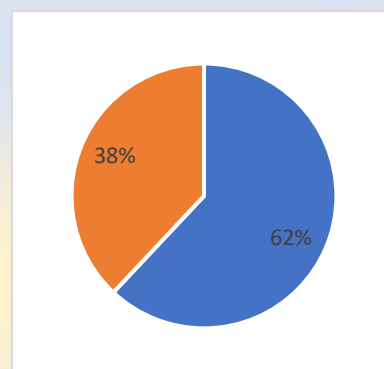
Bułgaria



Polska



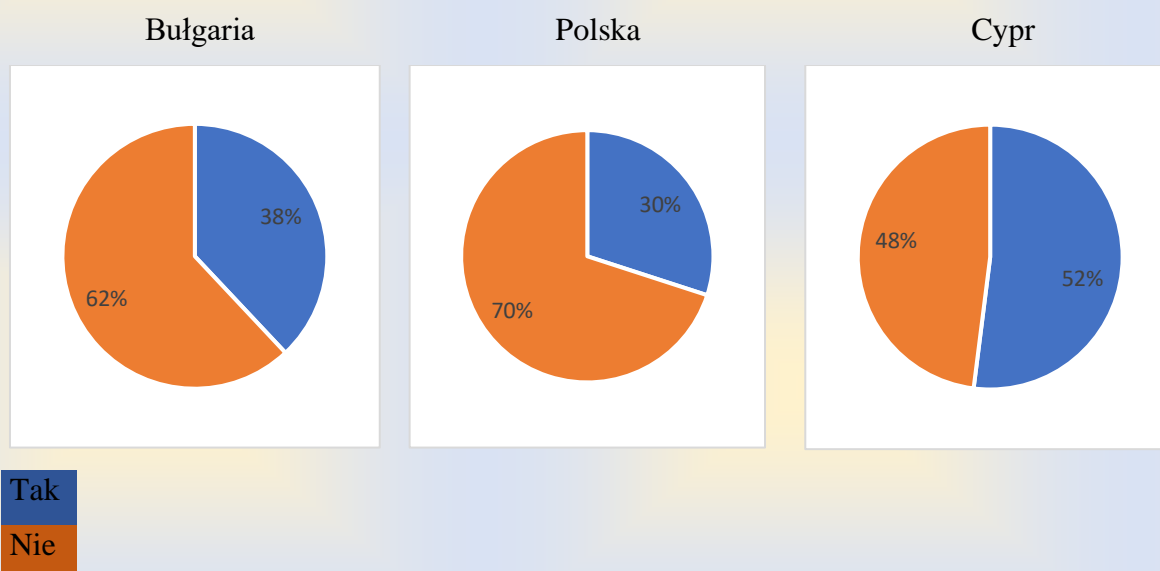
Cypr



Tak
 Nie

Kolejne pytanie dotyczy potencjalnych trudności w zarządzaniu czasem przez nauczycieli podczas nauki zdalnej, gdy zarówno uczenie się, jak i nauczanie odbywa się w domu. Chociaż większość uczestników (60%) nie dzieli się takimi wyzwaniami, musimy zwrócić uwagę na fakt, że na Cyprze 52% miało trudności z rozłożeniem swoich obowiązków w czasie podczas nauczania na odległość, w Bułgarii 38%, a w Polsce 30%. Wyniki pokazują, że **wśród nauczycieli istnieje grupa, która, choć nie stanowi większości, potrzebuje wsparcia w celu poprawy swoich umiejętności miękkich związanych z alokacją czasu i zarządzaniem**, zwłaszcza podczas pracy z domu i w środowisku zdalnym.

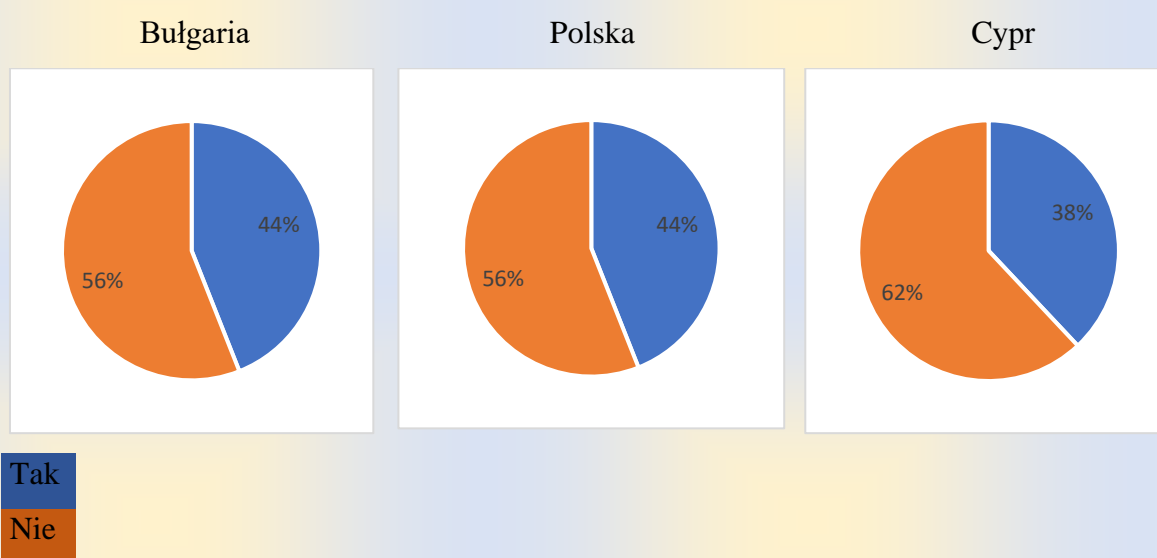
8. czy miałeś trudności z zarządzaniem czasem podczas nauki zdalnej?



Dziewiąte pytanie koncentruje się na przygotowaniu nauczycieli do nauczania zdalnego. Jest to jedno z pytań, w których rozkład odpowiedzi z trzech krajów jest niemal identyczny, co widać na poniższych wykresach. Średnio **58% wszystkich nauczycieli zgłosiło, że nie otrzymali wystarczającego szkolenia przed rozpoczęciem nauczania na odległość** i częściej czuli się pozbawieni wsparcia i niepewności w miejscu pracy. Sytuację tę można łatwo wytłumaczyć środkami nadzwyczajnymi związanymi z pandemią COVID-19, do których wszyscy w społeczeństwie musieli się szybko dostosować. Takim środkiem było również nieplanowane i nieoczekiwane zamknięcie szkół oraz wprowadzenie nauczania i uczenia się zdalnie. Niektórzy respondenci pozostawili komentarze na ten temat w ostatnim

pytaniu otwartym, w którym podzielili się potrzebą dodatkowych szkoleń, zwłaszcza dla swoich starszych kolegów: „Moim zdaniem nauczyciele, którzy są starsi i nie znają się na technologii, doświadczyli większych trudności podczas pandemii”. (opinia z Cypru) i „Nauczyciele nie zostali przeszkoleni w zakresie nauczania online”(opinia z Bułgarii).

9. Czy uważasz, że otrzymałeś wystarczające szkolenie, kiedy musiałeś zacząć uczyć zdalnie?



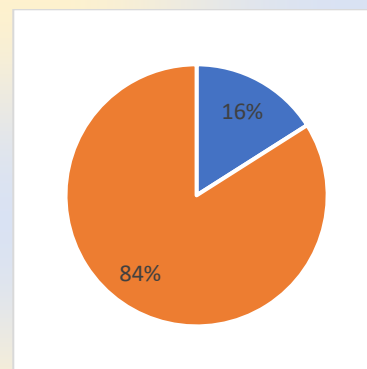
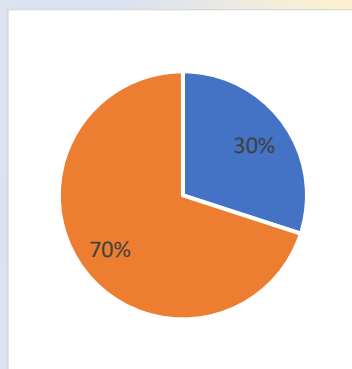
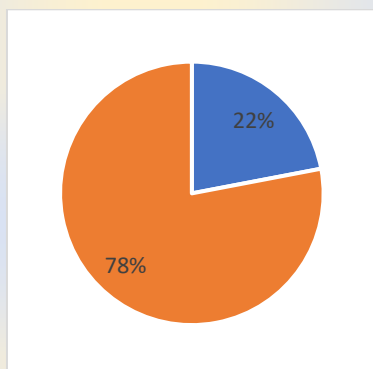
Dziesiąte pytanie ocenia, czy konsekwencje pandemii COVID-19 miały negatywny wpływ na poziom samooceny nauczycieli. Wyniki z Bułgarii, Polski i Cypru są również podobne, przy czym średnio 77% wszystkich uczestników przyznało, że nie odczuło spadku samooceny, niezależnie od konsekwencji pandemii. Jednak **mniejsza grupa nauczycieli (23%) uważa, że czują się mniej pewni siebie niż poprzednio**, co może wynikać z wielu czynników - takich jak niewystarczające szkolenie lub przygotowanie do nauczania zdalnego, brak odpowiedniej komunikacji na żywo między nauczycielami a uczniami i inne.

10. Czy konsekwencje pandemii wpłynęły na Twoją samoocenę?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak
 Nie

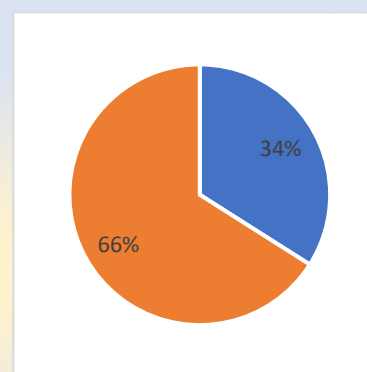
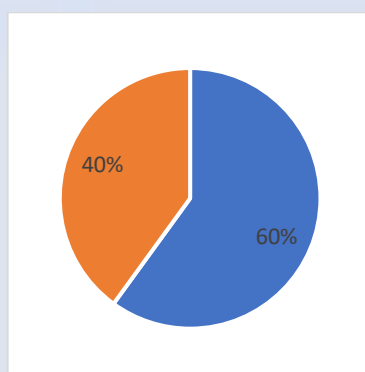
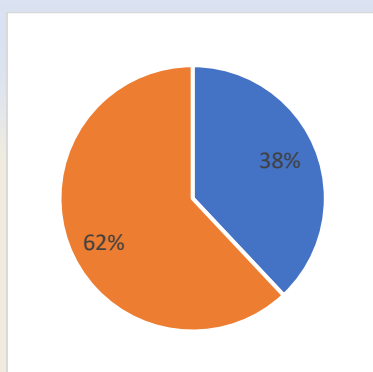
Kolejne pytanie bada zmiany w motywacji do rozwoju zawodowego w okresie pandemii wśród nauczycieli. Większość uczestników z Polski (60%) podzieliła się informacją o spadku motywacji w okresie nauczania zdalnego, podczas gdy w Bułgarii i na Cyprze grupa ta była znacznie mniejsza, odpowiednio 38% i 34%. W czasach kryzysu społecznego, takiego jak pandemia COVID-19, motywacja do rozwoju zawodowego jako priorytet może być łatwo wyparta kosztem bardziej podstawowych potrzeb. Zauważyliśmy jednak, że wśród nauczycieli **istnieje silna motywacja do rozwoju zawodowego, niezależnie od stresu i napięcia, jakie przyniosła pandemia.**

11. Czy Twoja motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią?

Bułgaria

Polska

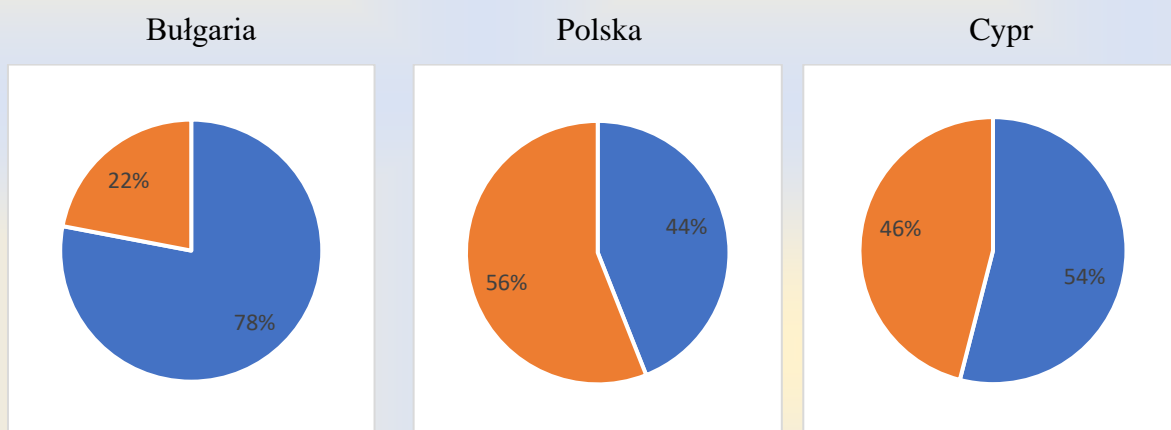
Cypr



Tak
 Nie

Dwunaste pytanie ocenia, czy jakość życia nauczycieli pogorszyła się z powodu izolacji podczas pandemii COVID-19. Największy odsetek nauczycieli w Bułgarii (78%) zgadza się ze stwierdzeniem, że jakość życia w wyniku kwarantanny uległa pogorszeniu. Na Cyprze odsetek ten wynosi 54%, a w Polsce 44%. Na podstawie tych wyników można założyć, że **sytuacja pandemiczna oraz izolacja społeczna miały znaczący negatywny wpływ na jakość życia wielu nauczycieli.**

12. Czy uważasz, że jakość życia pogorszyła się w wyniku izolacji spowodowanej pandemią?

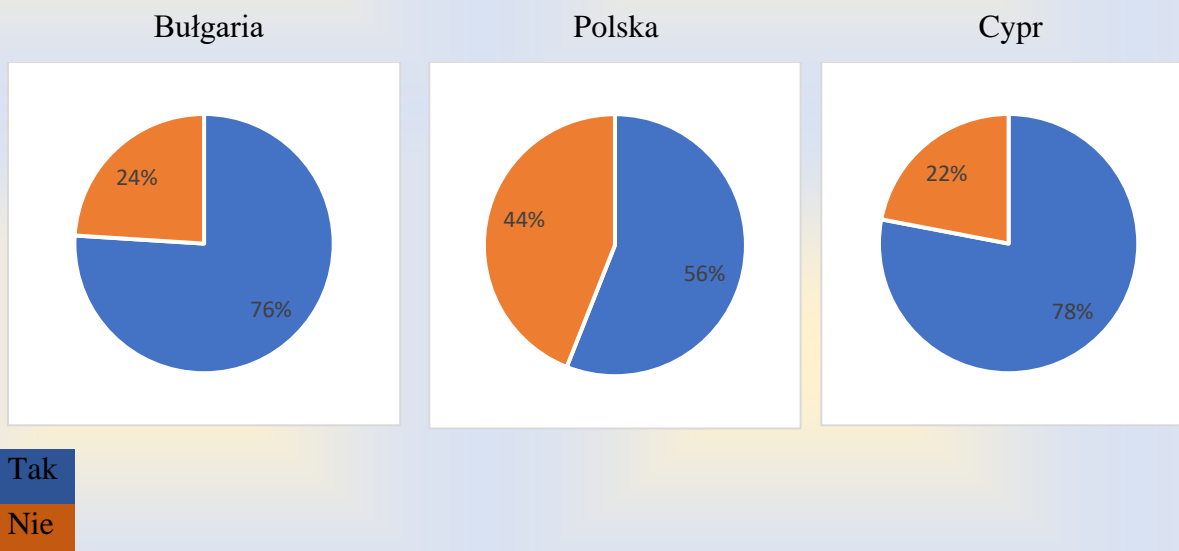


Tak

Nie

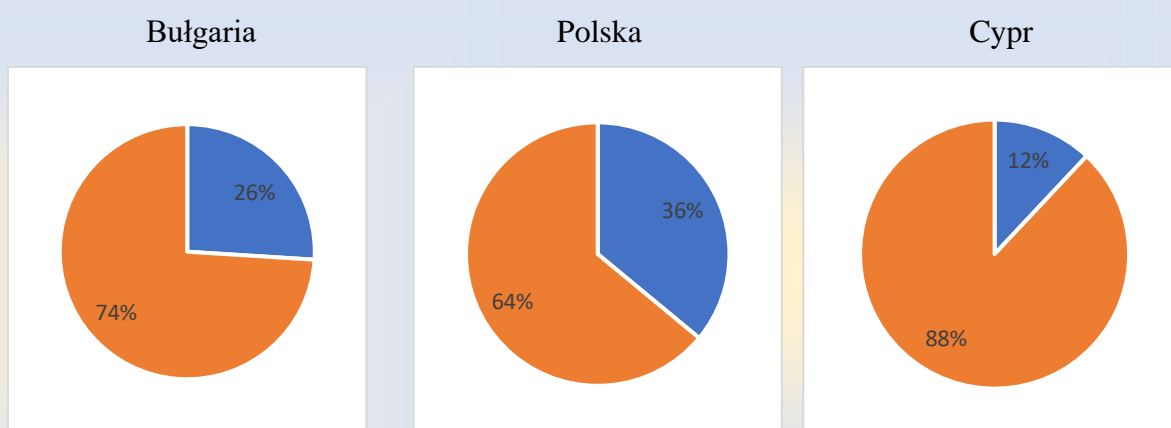
Trzynaste pytanie koncentruje się na obawach nauczycieli o własne zdrowie podczas pandemii COVID-19. Imponująca większość uczestników badania z Bułgarii i Cypru dzieli się doświadczanym lękiem o zdrowie (odpowiednio 76% i 78%). W Polsce udział tej grupy jest mniejszy, ale nadal przeważa (54%). Biorąc pod uwagę sytuację pandemiczną w tych trzech krajach i w całej Europie, wynik ten jest oczekiwany i pokazuje, że **nauczyciele potrzebują dodatkowego wsparcia, aby poradzić sobie z tym negatywnym stanem emocjonalnym.**

13. Czy doświadczyłeś lęku o zdrowie podczas pandemii?



Kolejne pytanie (14.) dotyczy wpływu kształcenia na odległość na równowagę życiową nauczycieli. Większość uczestników (75%) nie uważa, że kształcenie zdalne przyczyniło się do zakłócenia równowagi życiowej. **Pokazuje to, że większości nauczycieli, pomimo wyzwań, udało się osiągnąć dobrą równowagę życiową w okresie nauki na odległość.**

14. Czy uważasz, że uczenie się na odległość przyczyniło się do braku równowagi w Twoim życiu?

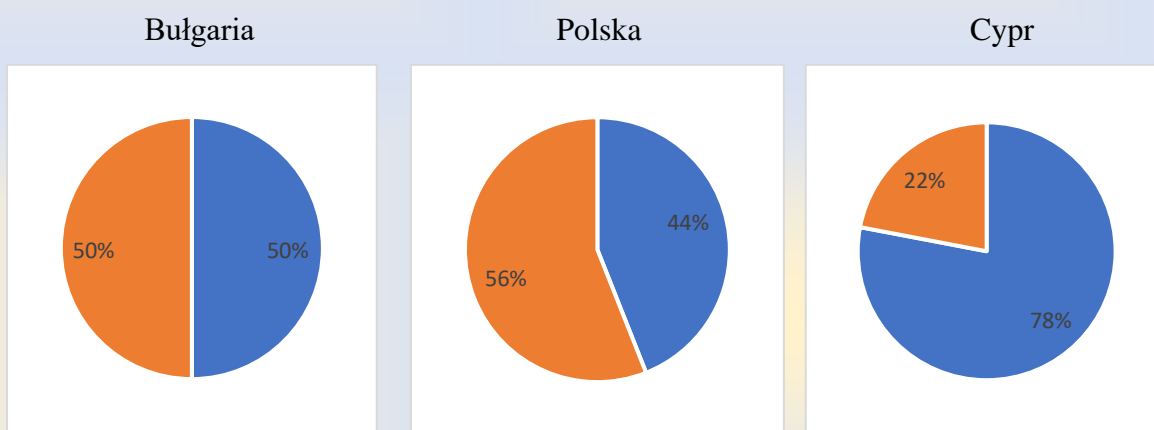


Tak

Nie

Piętnaste pytanie brzmi: „Czy Twoi koledzy czuli się bardziej zdenerwowani i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?” Poniższe wykresy pokazują, że istnieje duże zróżnicowanie odpowiedzi między krajami. **Niezależnie od konkretnych danych liczbowych i różnic między Bułgarią, Polską i Cypr, wyraźnie widać, że znaczna część nauczycieli wykazywała oznaki zdenerwowania i drażliwości widoczne dla swoich kolegów nawet w środowisku elektronicznym.**

15. Czy Twoi koledzy czuli się bardziej zdenerwowani i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?



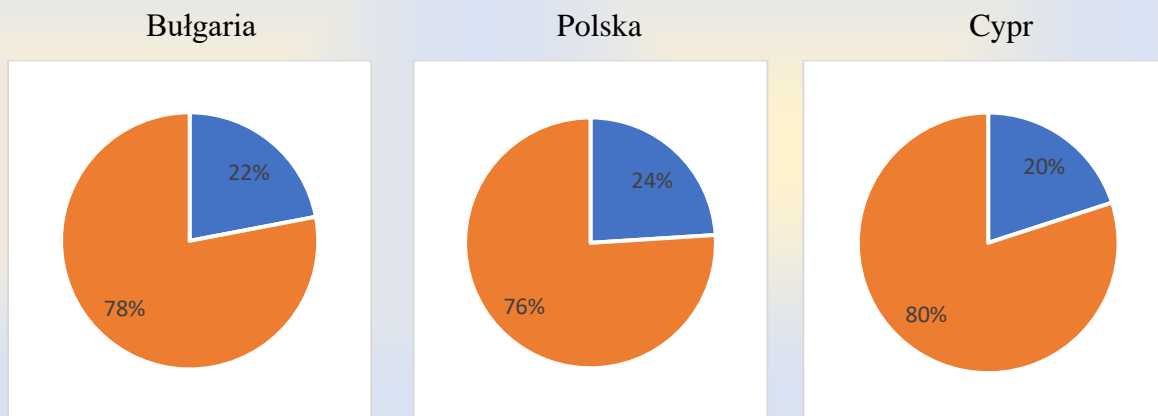
Tak

Nie

Kolejne pytanie dotyczy osobistych doświadczeń respondentów i poziomu negatywnych emocji w porównaniu z okresem przed pandemią. Rozkład odpowiedzi między poszczególnymi krajami jest bardzo zbliżony i pokazuje, że średnio 78% wszystkich uczestników badania nie uważa, że negatywne emocje były bardziej rozpowszechnione podczas pandemii. Odpowiedzi te w dużej mierze różniły się od odpowiedzi na bardziej ogólne pytania, które koncentrowały się na obserwacjach nauczycieli dotyczących ich kolegów (a nie ich samych). Na tej podstawie możemy sądzić, że przedstawiając się i

mówiąc w pierwszej osobie, nauczyciele starają się zachować bardziej optymistyczną wizję, która może jednak odbiegać od ich rzeczywistego stanu emocjonalnego.

16. Czy uważasz, że teraz doświadczasz więcej negatywnych emocji niż przed pandemią?



Tak

Nie

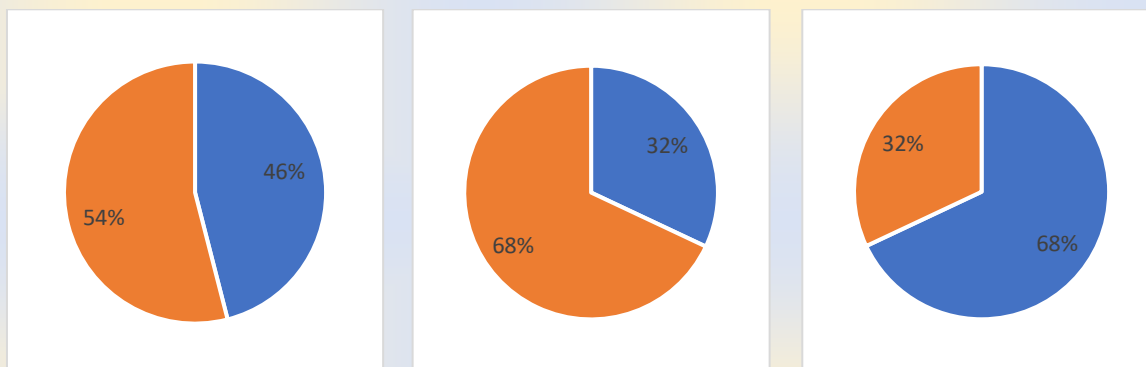
Siedemnaste pytanie dotyczy postrzeganej oceny pracy nauczycieli przez uczniów i ich rodziców. Odpowiedzi z trzech krajów były zróżnicowane. Podczas gdy na Cyprze 68% uczestników uważa, że ich praca jest doceniana przez rodziców i uczniów, w Bułgarii odsetek ten wynosi 46%, a w Polsce tylko 32%, co pokazuje, że większość nauczycieli w obu krajach czuje się niedoceniana w swoim miejscu pracy. Wyniki te wskazują na problemy lub potencjalne problemy z interakcją i relacjami między poszczególnymi stronami zainteresowanych w szkole, na które negatywnie wpłynęło nowe środowisko uczenia się.

17. Czy uważasz, że Twoja praca jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

Kolejne pytanie dotyczy bezpośrednio jakości komunikacji z uczniami podczas nauki zdalnej. Tylko 29% nauczycieli na Cyprze i 36% w Bułgarii twierdzi, że czuli się słyszani i rozumiani przez uczniów podczas nauczania online. W Polsce 42% ma problemy ze słyszeniem. Wyniki te przyczyniają się do zrozumienia osłabionej komunikacji z uczniami i ujawniają problemy z interakcją i relacjami między nauczycielami i uczniami, na które negatywnie wpłynął nowy format środowiska uczenia się i w dużej mierze potwierdzają wyniki pytania 7: „Czy uważasz, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauki zdalnej?”

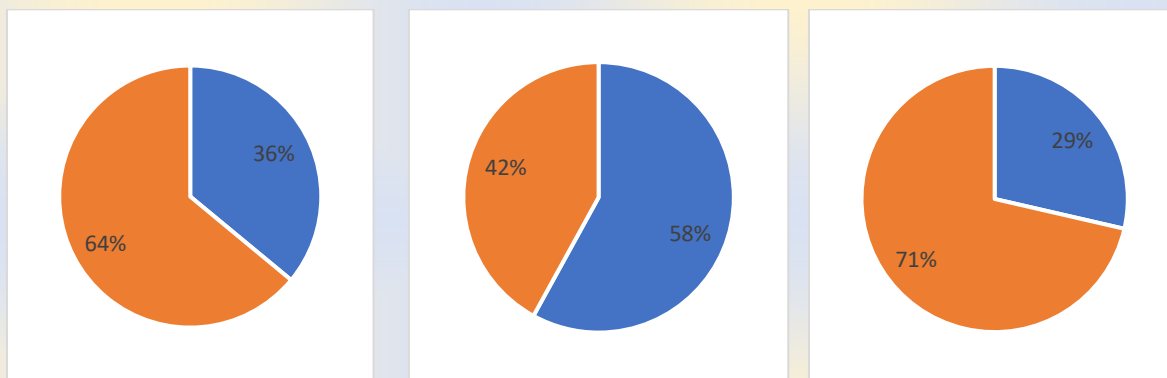
Kończymy temat jednym z komentarzy z Bułgarii, pozostawionym na ostatnie pytanie otwarte: „*Tylko studenci, którzy chcieli, pracowali podczas nauki na odległość*”.

18. Czy czułeś się wystarczająco wysłuchany i zrozumiany przez studentów podczas nauki zdalnej?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak

Nie

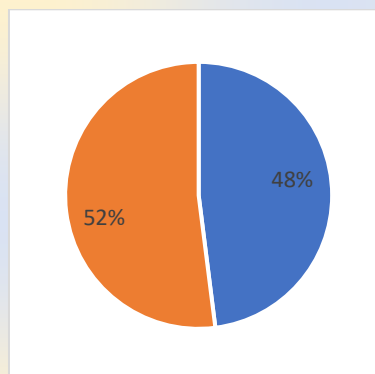
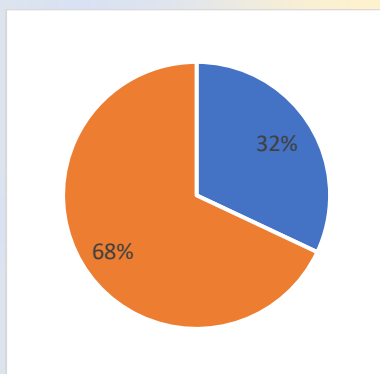
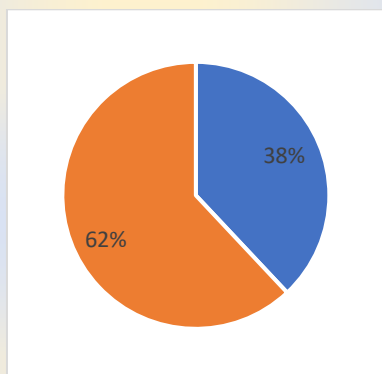
Ostatnie pytanie zamknięte dotyczyło komunikacji nauczycieli z kolegami i tego, czy pogorszyła się ona podczas nauki online. Wyniki różniły się, ale we wszystkich trzech krajach większość uczestników uważała, że udało im się utrzymać dobrą komunikację ze swoimi kolegami. Jednak 39% było przeciwnego zdania, co stanowi znaczący odsetek i wymaga zwrócenia większej uwagi na to, jak nauczyciele komunikują się w kontekście nauki online i jak mogą poprawić tę kwestię.

19. Czy uważasz, że komunikacja z kolegami pogorszyła się podczas nauki online?

Bułgaria

Polska

Cypr



Tak
Nie

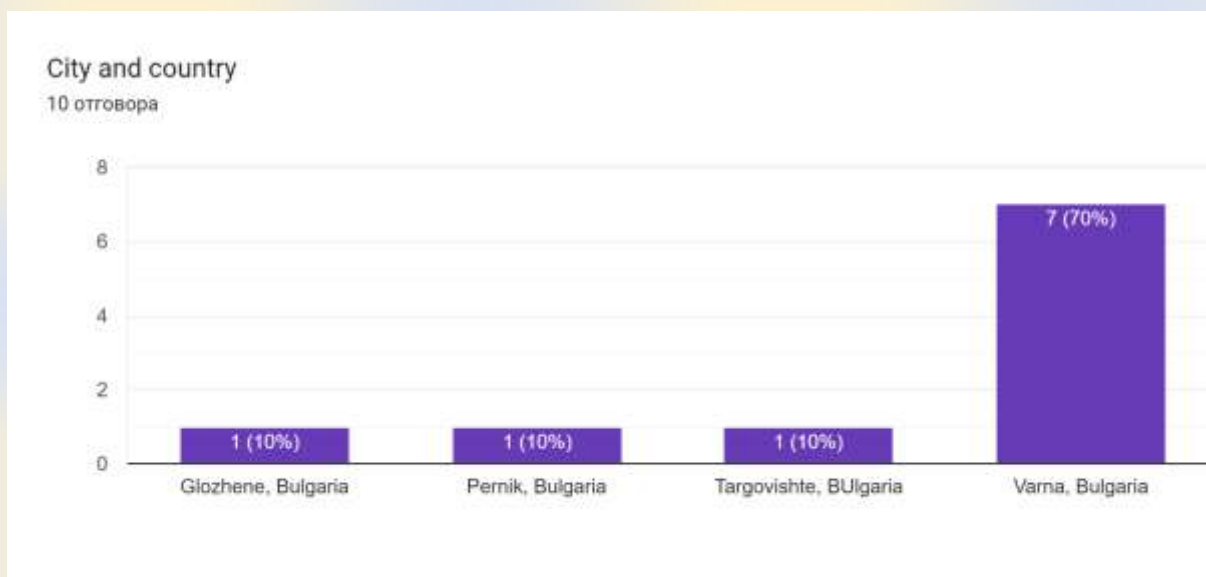
Ostatnie pytanie jest otwarte i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z kształceniem na odległość i wpływem pandemii COVID na Ciebie i Twoich bliskich”. Uczestnicy ze wszystkich trzech krajów pozostawili komentarze, które jako dane jakościowe uzupełniają ogólny obraz problemu, ale nie są istotne statystycznie i nie można ich porównać ilościowo.

3. Analiza wyników ankiety wśród organizacji szkoleniowych/ edukacyjnych spoza partnerstwa

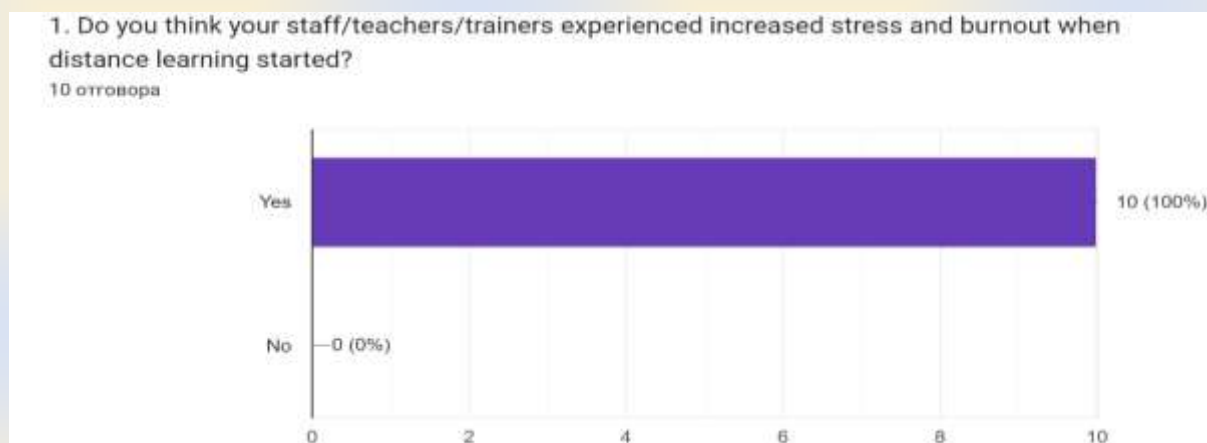
3.1. Analiza wyników z Bułgarii

W Bułgarii, [Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa w celu oceny konsekwencji kształcenia na odległość dla uczniów i nauczycieli](#) (Załącznik 3) został wypełniony przez przedstawicieli 10 organizacji edukacyjnych: Integral, Ivan Vazov Primary School, 10th Secondary School Aleko Konstantinov, Hristo Botev Secondary School, 3rd Secondary School Petko Rachov Slaveikov, Vasil Drumev Secondary School, Yordan Yovkov Secondary School, Tsar Simeon I Secondary School, Classroom Daga-DD i Montessori Private School.

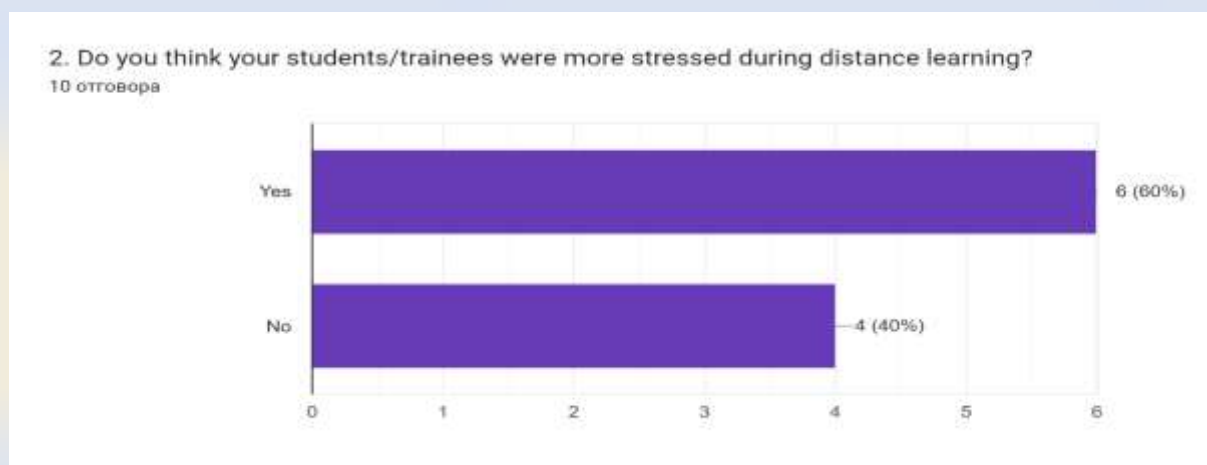
Zgodnie z dostarczonymi danymi, siedem z nich ma siedzibę w Warnie w Bułgarii (70%), jedna w Targovishte (10%), jedna w Perniku (10%) i jedna w Glozhene (gmina Kozloduy) - 10%.



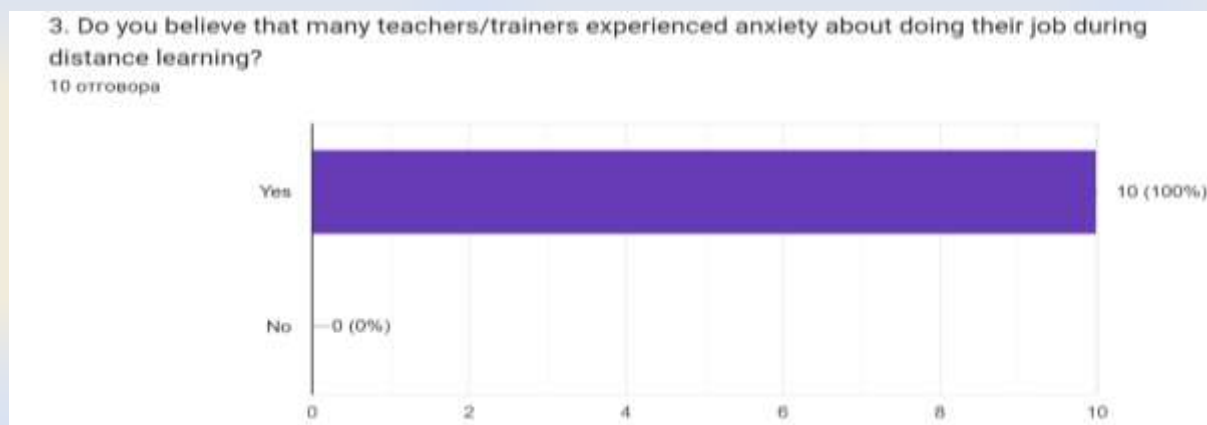
Pierwsze pytanie w głównej części dotyczyło tego, czy nauczyciele/trenerzy/personel w organizacjach doświadczyli zwiększonego poziomu stresu i wypalenia zawodowego podczas nauczania na odległość. 100% uczestników (przedstawiciele organizacji szkoleniowych/edukacyjnych) w badaniu odpowiedziało „Tak”, co wskazuje, że niestety nauczyciele mieli takie negatywne doświadczenia emocjonalne z powodu środowiska nauczania zdalnego.



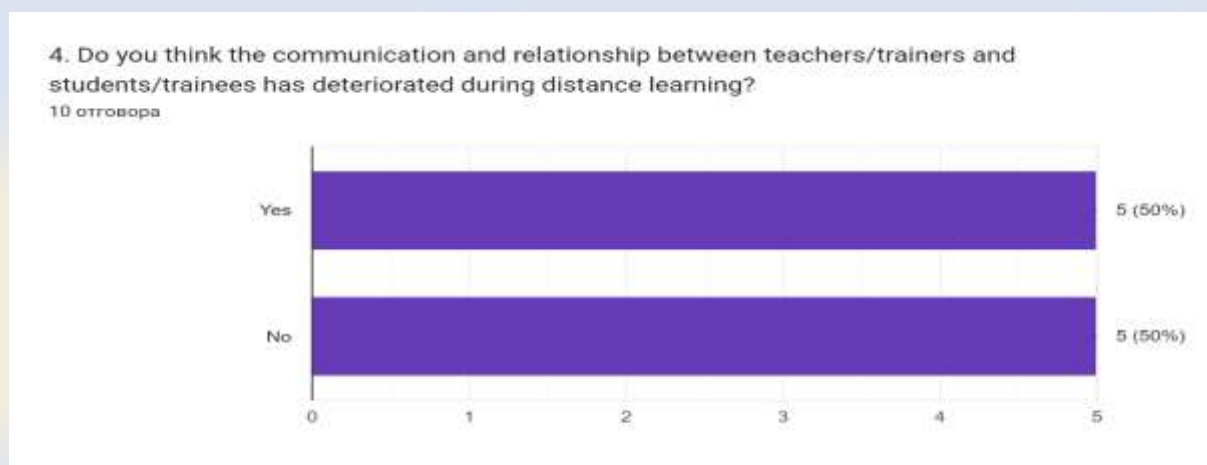
Drugie pytanie dotyczyło stresu odczuwanego przez inną grupę - studentów / stażystów w organizacji. Tutaj wyniki były mieszane - 60% uczestników uważa, że studenci byli bardziej zestresowani w okresie nauki na odległość, podczas gdy 40% jest przeciwnego zdania. Niezależnie od tego, wyniki wskazują, że znaczna część studentów doświadczyła podwyższonego poziomu stresu podczas nauki online.



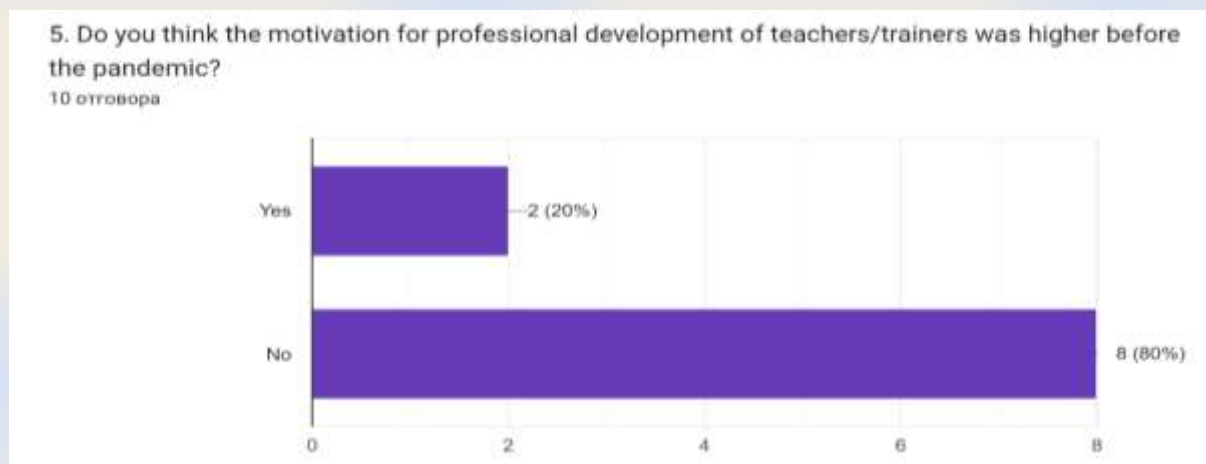
Kolejne pytanie w badaniu dotyczyło tego, czy uczestnicy uważali, że wielu nauczycieli odczuwało zwiększony niepokój związany z ich pracą w okresie nauki zdalnej. Wszystkich 10 respondentów odpowiedziało „Tak”, wskazując, że najwyraźniej wielu trenerów doświadczyło takich negatywnych emocji podczas nauki na odległość.



Czwarte pytanie dotyczy komunikacji i relacji między nauczycielami / trenerami a uczniami / stażystami w okresie kształcenia na odległość oraz tego, czy uległy one pogorszeniu. Ponownie, wyniki były mieszane - połowa uczestników zgodziła się z tym stwierdzeniem, natomiast druga połowa nie zgodziła się. Pokazuje to, że niektórym nauczycielom trudno było komunikować się i utrzymywać dobre relacje ze swoimi uczniami, podczas gdy inni nie mieli takich trudności.



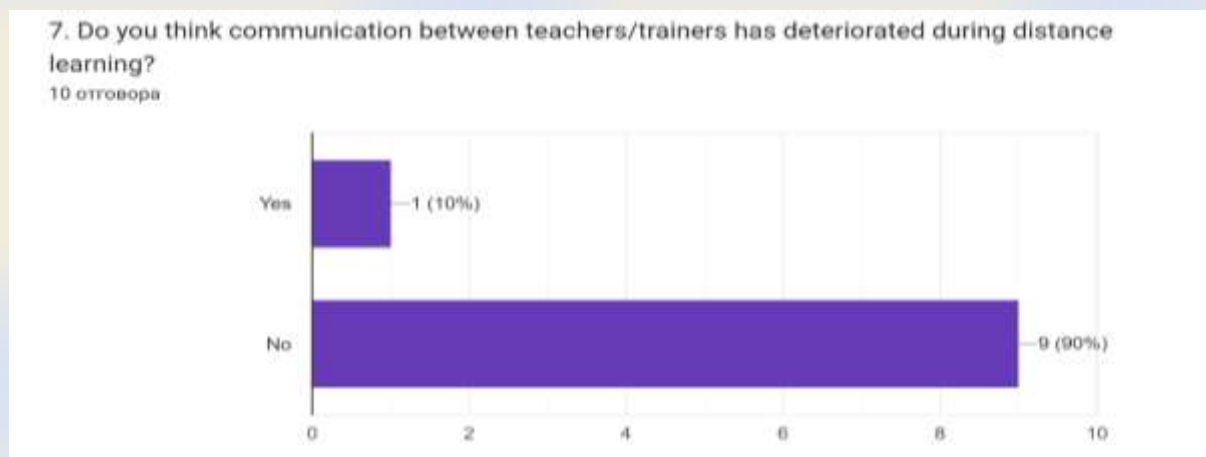
Kolejne pytanie brzmi: „Czy uważasz, że motywacja do rozwoju zawodowego nauczycieli/trenerów była wyższa przed pandemią?” 80% uczestników badania nie zgłosiło niższej motywacji, a tylko 20% zauważyło takie negatywne zjawisko. Wskazuje to, że trenerzy nadal wykazywali wysoki poziom motywacji w tym trudnym okresie w swojej karierze.



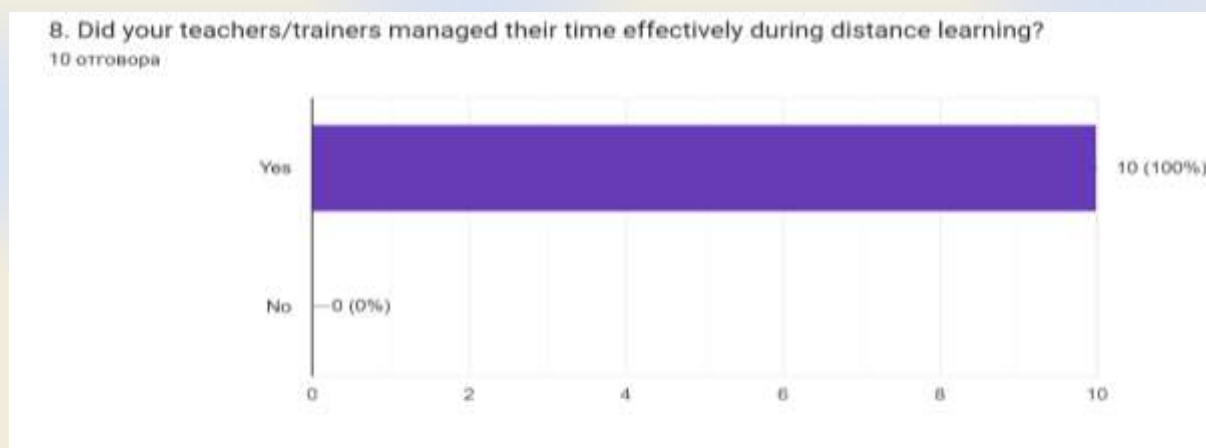
Szóste pytanie dotyczy tego, czy uczestnicy uważają, że praca trenerów jest doceniana przez uczniów i ich rodziców. Większość respondentów (80%) uznała, że wysiłki nauczycieli są wystarczająco doceniane przez te grupy. To wyraźnie pokazuje, że pandemia COVID-19 i okres nauczania na odległość nie wpłynęły negatywnie na tę kwestię.



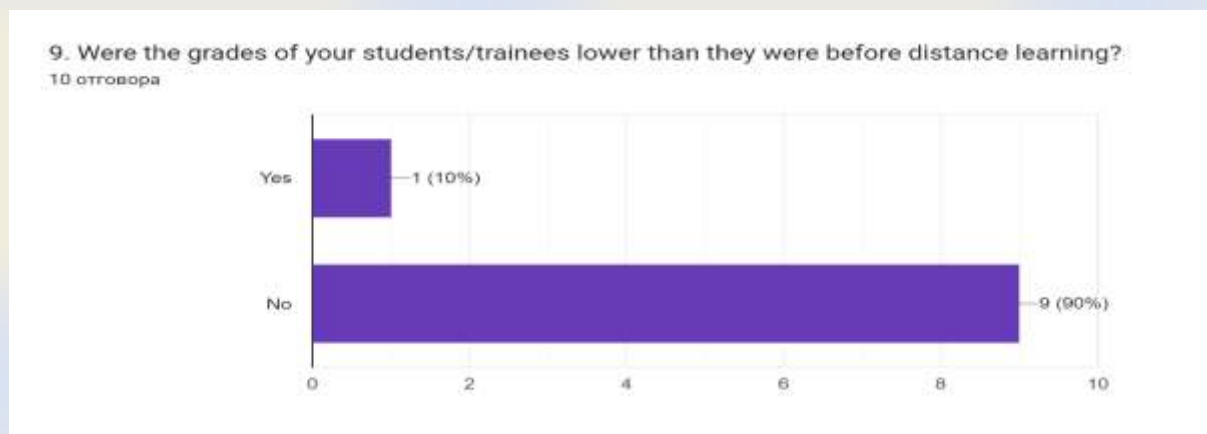
Siódme pytanie koncentruje się na komunikacji między samymi nauczycielami. 90% uczestników badania uważa, że komunikacja między nauczycielami/trenerami nie pogorszyła się w okresie kształcenia na odległość, a tylko 10% jest przeciwnego zdania. To wyraźnie pokazuje, że nauczyciele byli w stanie skutecznie korzystać z kanałów komunikacji online i utrzymywać dobry poziom relacji roboczych ze swoimi kolegami.



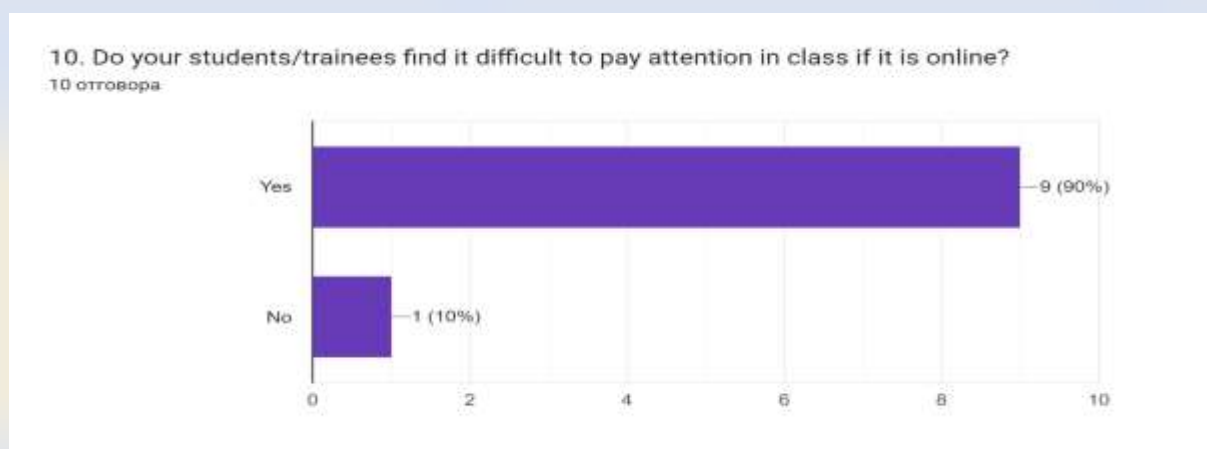
Kolejne pytanie ocenia, czy nauczyciele efektywnie zarządzali swoim czasem w okresie kształcenia na odległość. Dane pokazują, że wszyscy uczestnicy (100%) uważają, że trenerzy z organizacji dobrze zarządzali czasem.



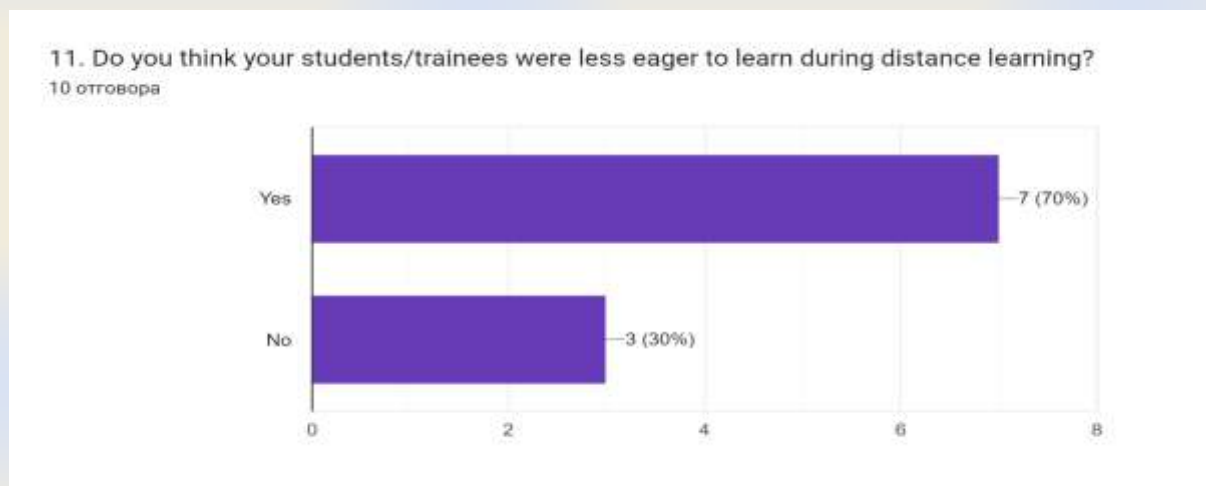
Kolejne pytanie brzmi: „Czy oceny Twoich studentów/uczniów były niższe niż przed rozpoczęciem kształcenia na odległość?” Po raz kolejny wyniki są bardzo dobre - większość respondentów (90%) odpowiedziała „Nie”, podczas gdy tylko 10% odpowiedziało „Tak”. Pokazuje to, że studentom udało się utrzymać poziom wyników w nauce pomimo kształcenia na odległość.



Dziesiąty element kwestionariusza dla organizacji szkoleniowych bada, czy uczestnicy uważają, że ich studenci / kursanci mają trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć zdalnych. Większość respondentów (90%) odpowiedziała „Tak”, podczas gdy tylko 10% odpowiedziało „Nie”. Dane te pokazują, że uczniowie wyraźnie zmagali się z tym aspektem podczas nauki na odległość.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy uważasz, że Twój studenci / kursanci byli mniej chętni do nauki podczas nauki na odległość?” Większość przedstawicieli organizacji szkoleniowych (70%) zgłosiła negatywne zmiany w motywacji swoich uczniów, a pozostałe 30% nie podzielało tych opinii. Uzyskane odpowiedzi wyraźnie wskazują jednak, że studenci wykazywali niższą motywację w okresie nauki zdalnej.

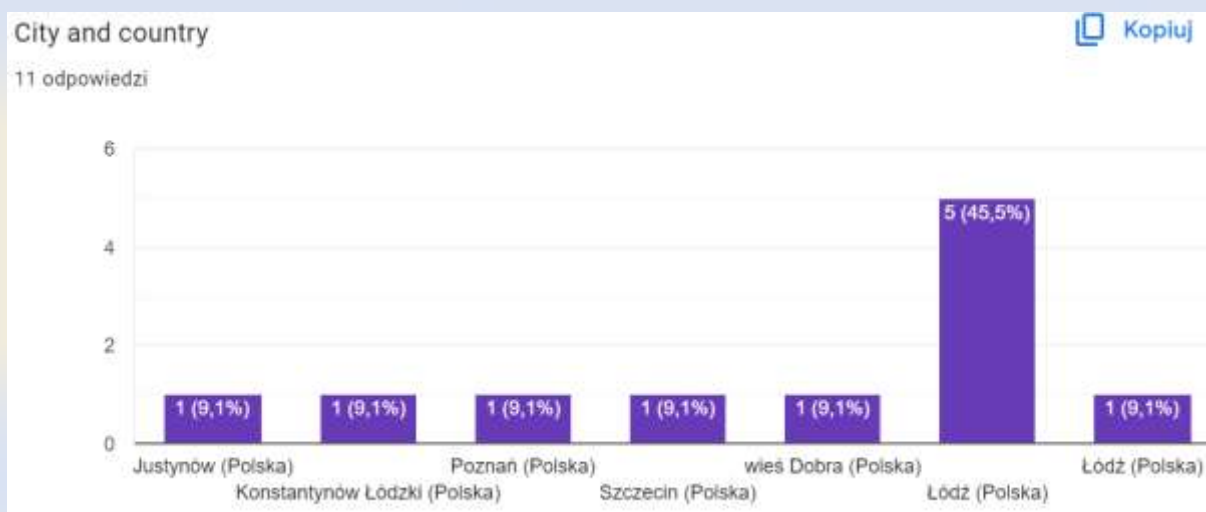


Ostatnie pytanie ma charakter otwarty i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z wpływem kształcenia na odległość i konsekwencjami dla uczniów/studentów i nauczycieli/trenerów”. Żaden z uczestników badania nie przedstawił uwag dotyczących wpływu kształcenia zdalnego na trenerów i stażystów.

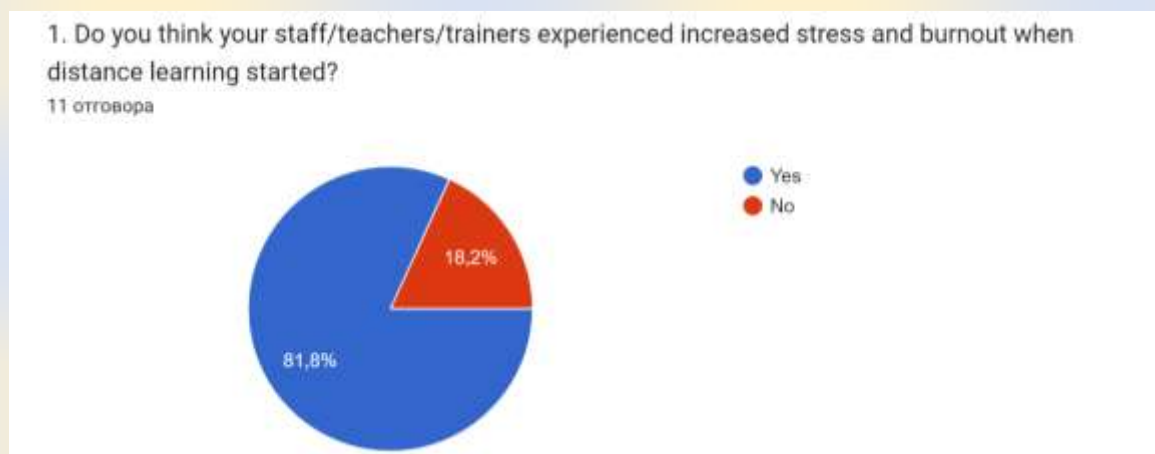
3.2. Analiza wyników z Polski

[Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa do oceny konsekwencji dla uczniów i nauczycieli kształcenia na odległość](#) (Załącznik 3) został wypełniony przez przedstawicieli 11 takich organizacji w Polsce, a mianowicie: Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego, Szkoły Podstawowej i Przedszkola im. Jana Brzechwy w Justynowie, Ogólnopolskiej Fundacji Wspierania Edukacji (Ogólnopolski Operator Oświaty), Politechniki Łódzkiej, Szkoły Podstawowej nr 199 w Łodzi, Szkoły Podstawowej im. Króla Batorego w Szczawinie, Szkoły Podstawowej nr. 1 w Konstancynie Łódzkim, Szkoła Podstawowa im. 24 lutego 1863 r., Szkoła Podstawowa nr 1, Kolegium Pracowników Medycznych i Społecznych, Collegium Balticum.

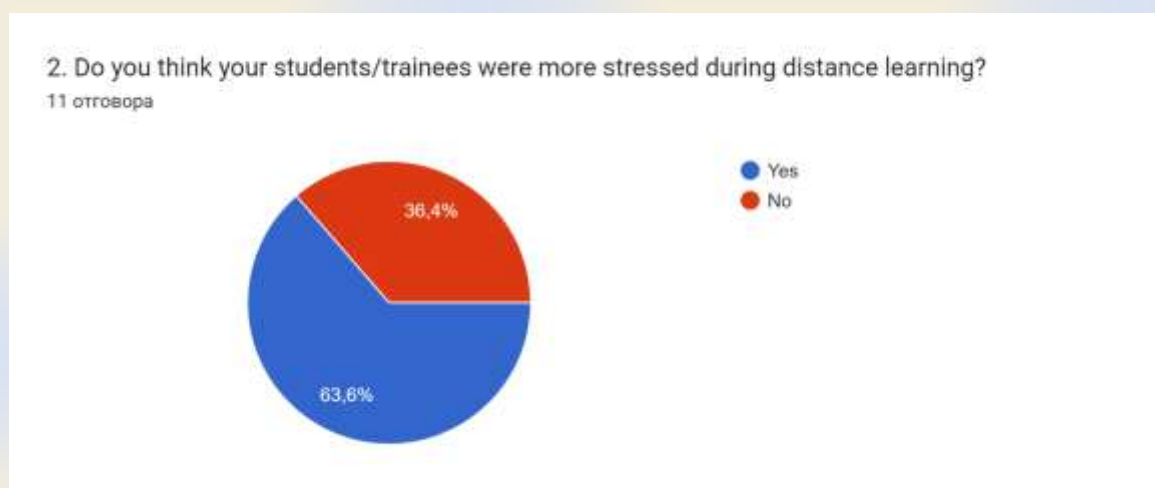
5 organizacji znajduje się w Łodzi (45%), a pozostałe 6 (55%) w Szczecinie, Dobrej, Konstancynie Łódzkim, Szczawinie, Poznaniu i Justynowie.



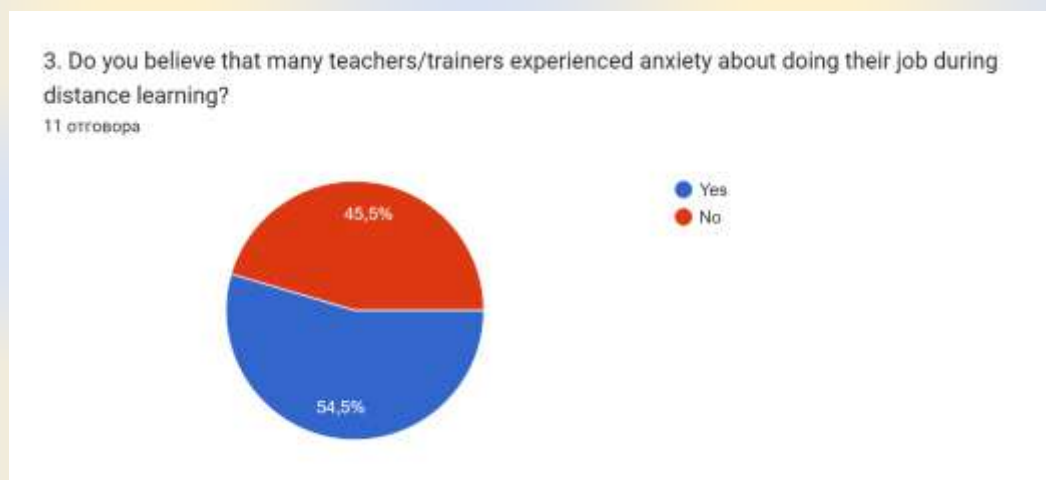
Pierwsze pytanie w głównej części dotyczyło tego, czy nauczyciele/trenerzy/personel w organizacjach doświadczyli zwiększonego poziomu stresu i wypalenia zawodowego podczas nauczania na odległość. 81,8% uczestników (przedstawicieli organizacji szkoleniowych/edukacyjnych) w badaniu odpowiedziało „Tak”, co wskazuje, że niestety nauczyciele mieli takie negatywne doświadczenia emocjonalne z powodu środowiska nauczania online. 18,2% odpowiedziało „Nie” - była to tylko jedna osoba.



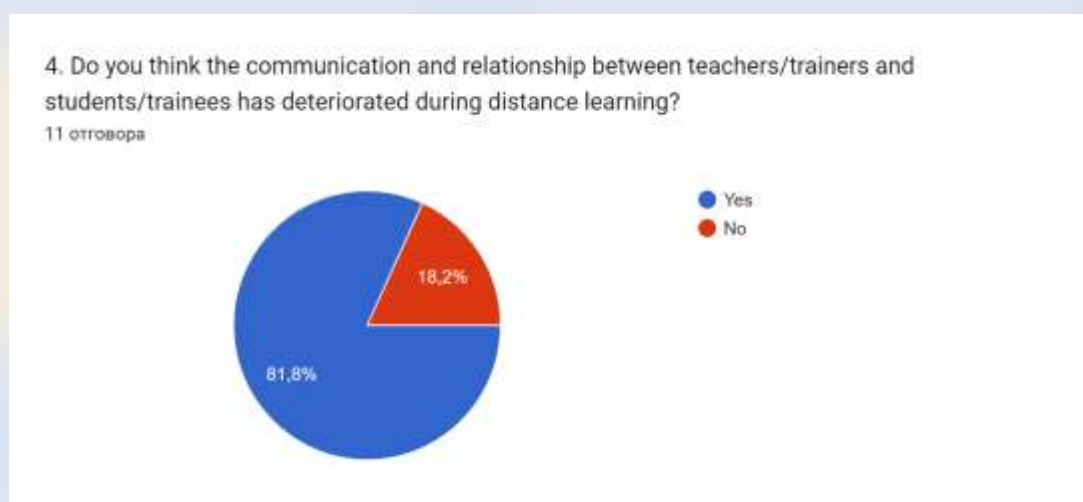
Drugie pytanie dotyczyło stresu odczuwanego przez inną grupę - studentów / stażystów w organizacji. Tutaj wyniki były mieszane - 63,6% uczestników uważa, że stażyści byli bardziej zestresowani w okresie nauki na odległość, podczas gdy 36,4% jest przeciwnego zdania. Niezależnie od tego, wyniki wskazują, że znaczna część studentów doświadczyła podwyższonego poziomu stresu podczas nauki online.



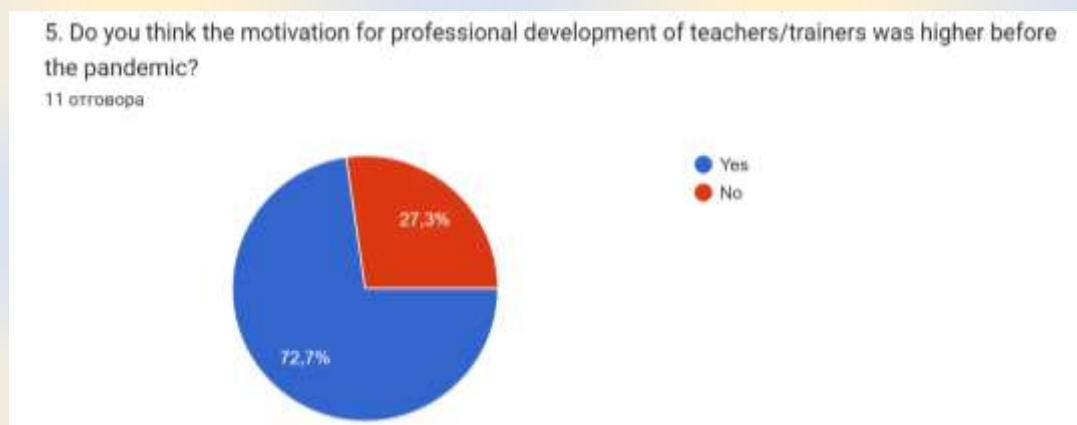
W trzecim pytaniu zapytano przedstawicieli organizacji szkoleniowych o zwiększony niepokój związany z pracą wśród ich nauczycieli w okresie nauki zdalnej. Nieco ponad połowa odpowiedziała „Tak” (54,5%), podczas gdy pozostałe 45,5% wyraźnie nie zaobserwowało tego rodzaju niepokoju wśród swoich nauczycieli.



Kolejne pytanie odnosi się do kontaktu i siły relacji uczeń-nauczyciel podczas nauki na odległość. Większość respondentów (81,8%) zgadza się z pogorszeniem komunikacji między nauczycielami a uczniami. Pokazuje to, że środowisko elektroniczne nie było wystarczające do zapewnienia komunikacji na wymaganym poziomie.



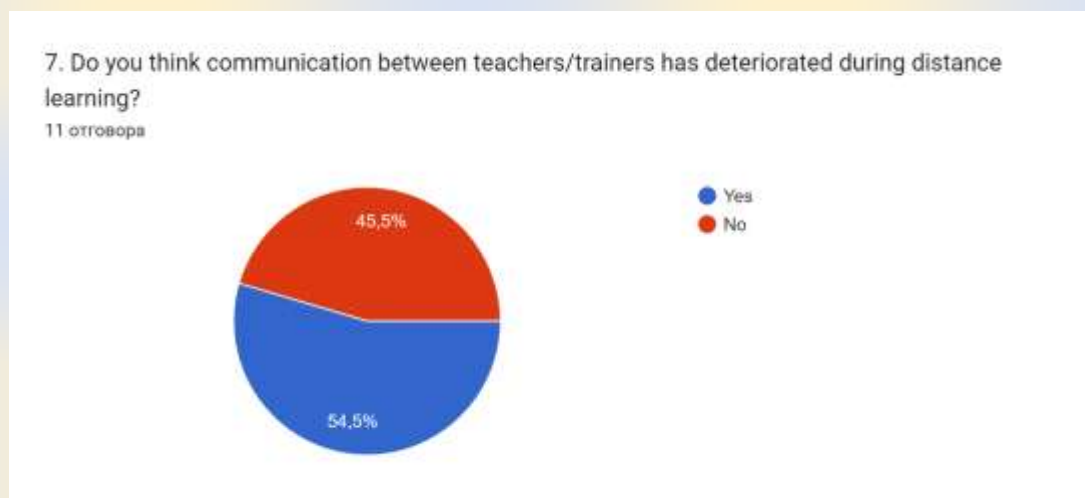
Piąte pytanie koncentruje się na zmianach w poziomie motywacji do rozwoju zawodowego wśród nauczycieli w okresie pandemii. Według 72,7% respondentów motywacja do rozwoju zawodowego wśród nauczycieli była wyższa przed kształceniem na odległość, podczas gdy tylko 27,3% uważało, że tak nie było. Dlatego możemy założyć, że pandemia negatywnie wpłynęła na poziom motywacji do rozwoju zawodowego pracowników.



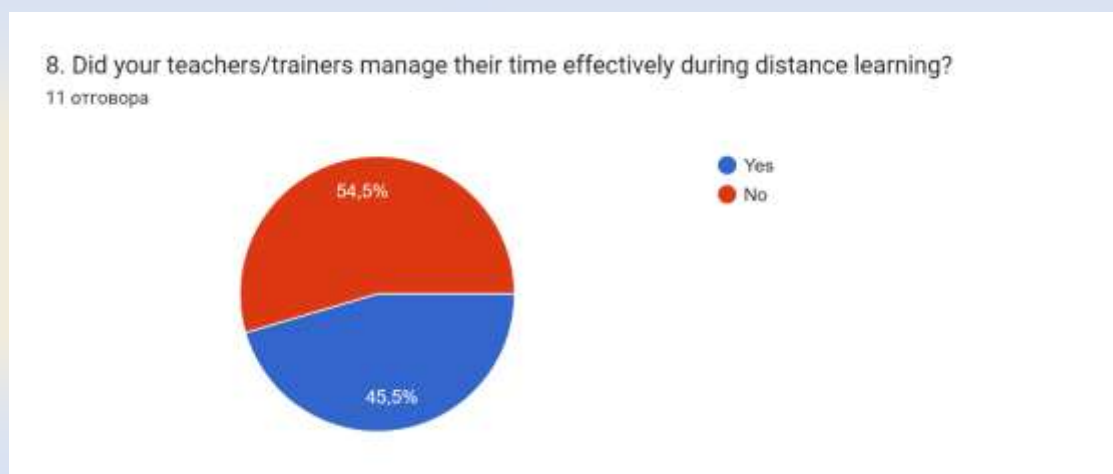
Szóste pytanie dotyczy tego, czy uczestnicy uważają, że praca trenerów jest doceniana przez uczniów i ich rodziców. Większość respondentów (81,8%) uważa, że wysiłki nauczycieli nie są wystarczająco doceniane przez te grupy. Powszechną obserwacją w polskiej edukacji jest to, że zawód i praca nauczyciela są mniej szanowane niż w poprzednich dekadach. W odniesieniu do COVID -19 powszechnie uważa się, że rodzice powinni być bardziej odpowiedzialni za edukację dzieci niż nauczyciele.



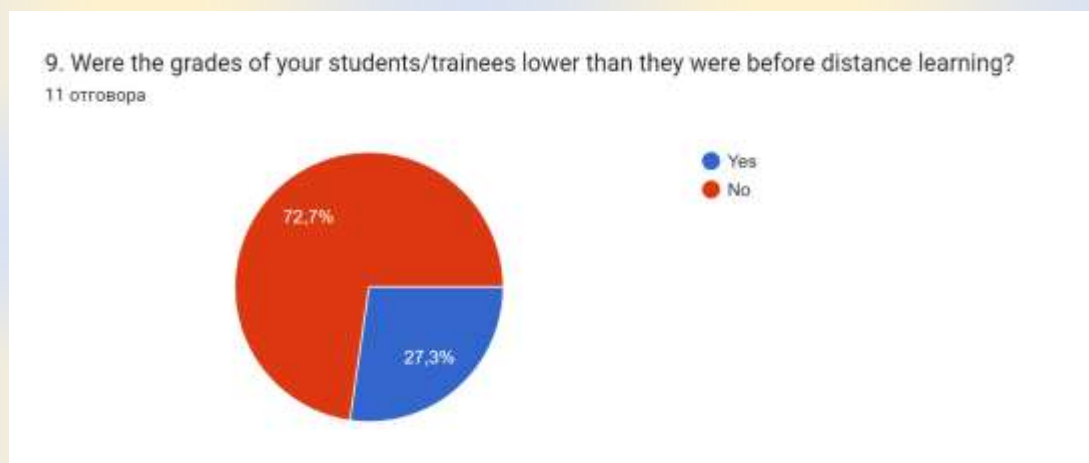
Kolejne pytanie ponownie ocenia komunikację, ale tym razem między samymi nauczycielami. Odpowiedzi uczestników ankiety są podzielone na dwie części. Prawie połowa (54,5%) jest zdania, że komunikacja między nauczycielami pogorszyła się w okresie kształcenia na odległość, podczas gdy pozostałe 45,5% uważa, taka sytuacja nie miała miejsca.



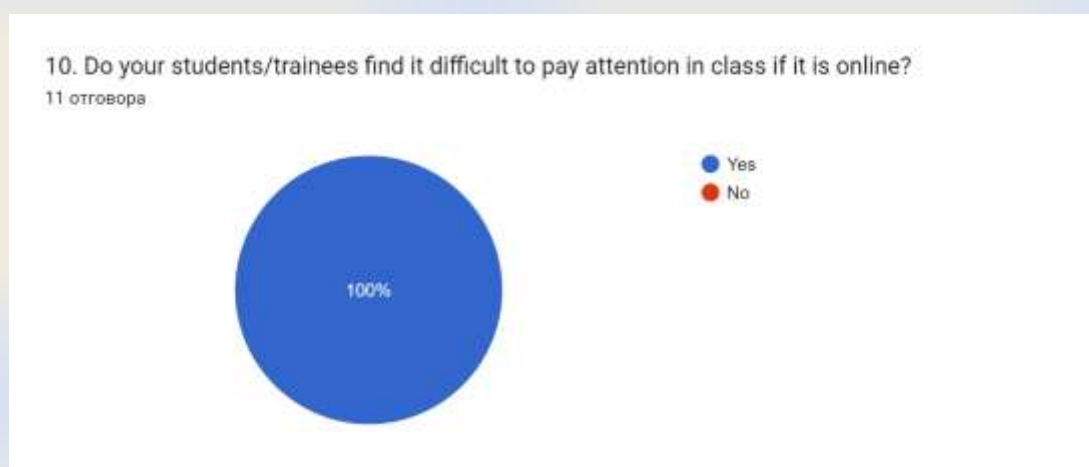
Ósme pytanie ocenia, czy nauczyciele efektywnie zarządzali swoim czasem w okresie kształcenia na odległość. W tym przypadku wyniki są ponownie mieszane - połowa uczestników zgadza się (54,5%), a druga połowa nie zgadza się (45,5%) z tym stwierdzeniem.



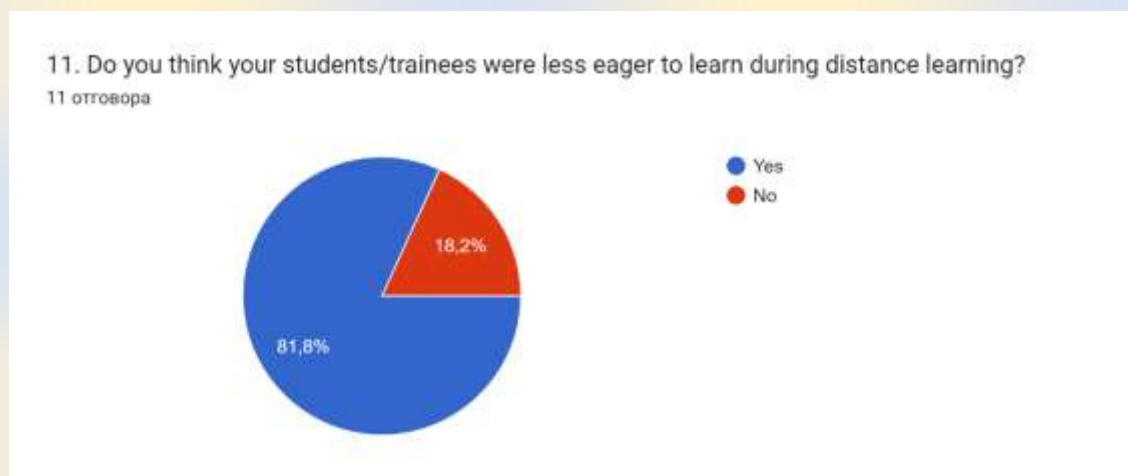
Kolejne pytanie brzmi: „Czy oceny Twoich studentów/uczniów były niższe niż przed rozpoczęciem kształcenia na odległość?”. Wyniki są dobre - większość respondentów (72,7%) odpowiedziała „Nie”, podczas gdy 27,3% odpowiedziało „Tak”. Pokazuje to, że studentom udało się utrzymać poziom wyników w nauce pomimo kształcenia zdalnego.



W dziesiątym pytaniu zapytano przedstawicieli organizacji nauczycielskich, czy ich studenci/uczniowie mieli trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć online. Wszyscy respondenci (100%) podzielili się trudnościami z uwagą podczas nauki zdalnej, co pomimo zachowanego poziomu ocen mówi o poważnych wyzwaniach, zarówno dla uczniów, jak i ich nauczycieli.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy uważasz, że Twoi studenci/uczniowie byli mniej chętni do nauki podczas kształcenia zdalnego?”. Większość uczestników odpowiedziała pozytywnie (81,8%), a tylko 18,2% odpowiedziało „Nie”. Wyraźnie wskazuje to na problemy motywacyjne wśród studentów w okresie nauki na odległość, co jest poważnym czynnikiem wpływającym na pogorszenie procesu uczenia się.

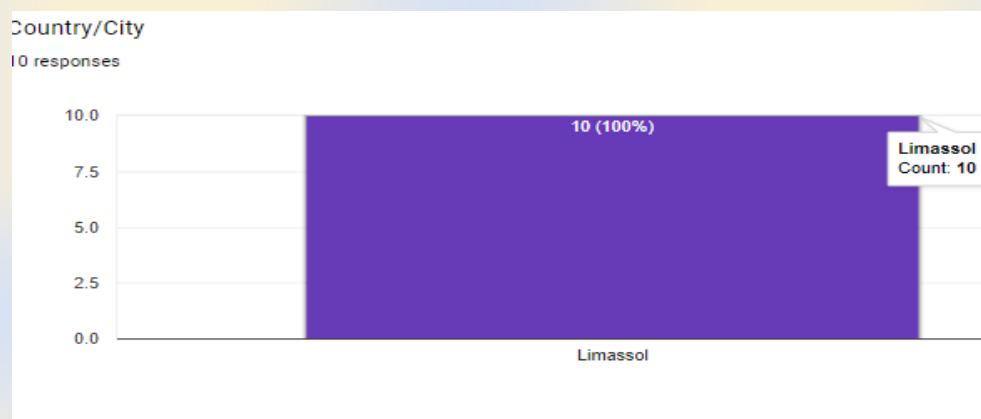


Ostatnie pytanie ma charakter otwarty i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z wpływem kształcenia na odległość i konsekwencjami dla uczniów/studentów i nauczycieli/trenerów”. Pięciu uczestników skorzystało z możliwości pozostawienia komentarzy. Są to:

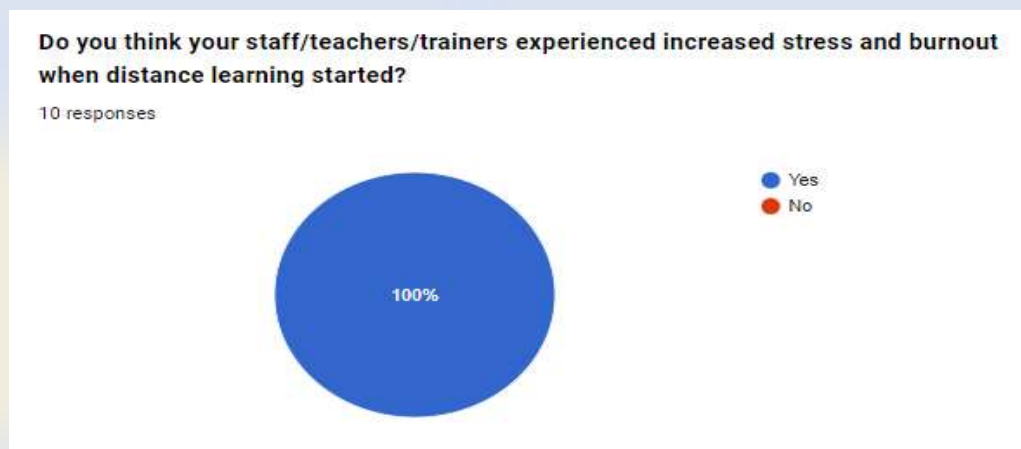
- „Największą wadą była izolacja społeczna i trudności związane z brakiem samodyscypliny. Uczniowie nie utrzymywali tempa programu. Niektórzy studenci wymagali stałego nadzoru. Trudno było przeprowadzić egzaminy w uczciwy sposób”.
- „Wymusiło to aktualizację programów nauczania i używanych narzędzi. Umożliwia łatwą zmianę trybu. Elementy zdalnego nauczania mają pozytywny wpływ na proces uczenia się”.
- „Komunikacja między rówieśnikami uległa znacznemu pogorszeniu”.
- „Powrót do normalności zaowocował rozpoczęciem budowania relacji od początku”.
- „Słaba koncentracja, pogorszenie relacji z rówieśnikami”.

3.3. Analiza wyników z Cypru

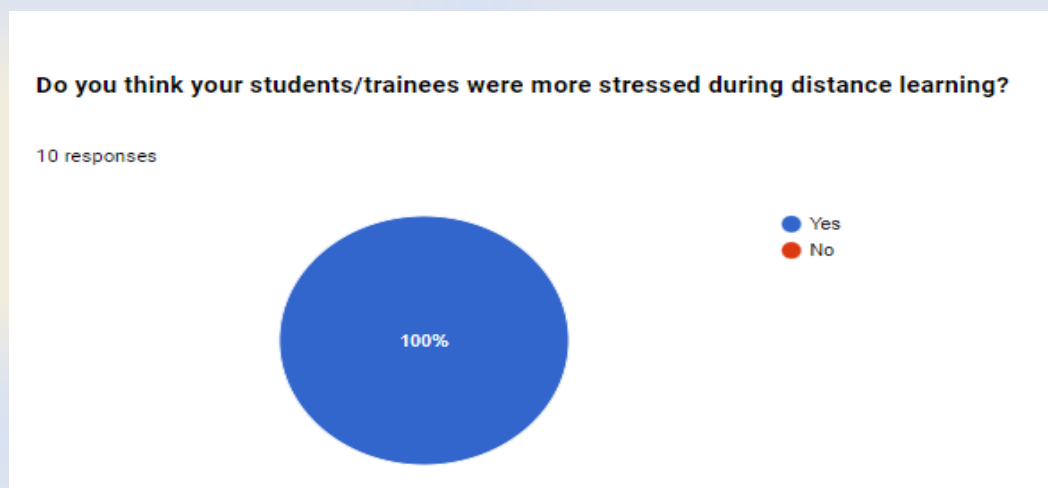
[Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa w celu oceny konsekwencji dla uczniów i nauczycieli kształcenia na odległość](#) (Załącznik 3) został wypełniony przez przedstawicieli 10 takich organizacji na Cyprze. Są to: Ap. Loukas, 26th Primary, Apis, Diakrisi, Ims Research and Development, Lanitio, Gymnasio Katholikis, Deftero Lyceum, Tsirio primary i English Learning Ins. Wszystkie znajdują się w Limassol na Cyprze (100%).



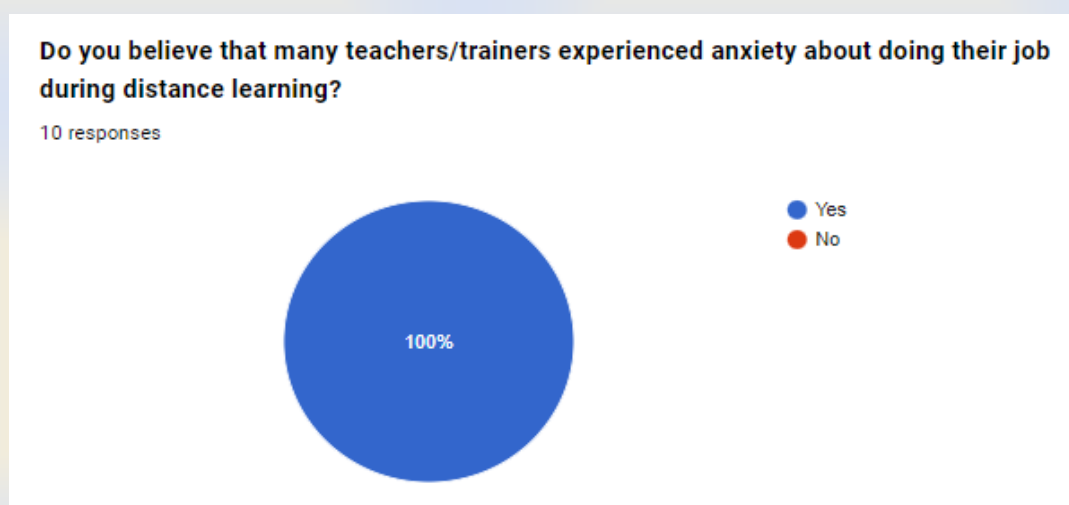
Pierwsze pytanie w głównej części dotyczyło tego, czy nauczyciele/trenerzy/personel w organizacjach doświadczyli zwiększonego poziomu stresu i wypalenia zawodowego podczas nauczania na odległość. 100% uczestników (przedstawicieli organizacji szkoleniowych/edukacyjnych) w badaniu odpowiedziało „Tak”, co wskazuje, że nauczyciele mieli negatywne doświadczenia emocjonalne z powodu środowiska nauczania online.



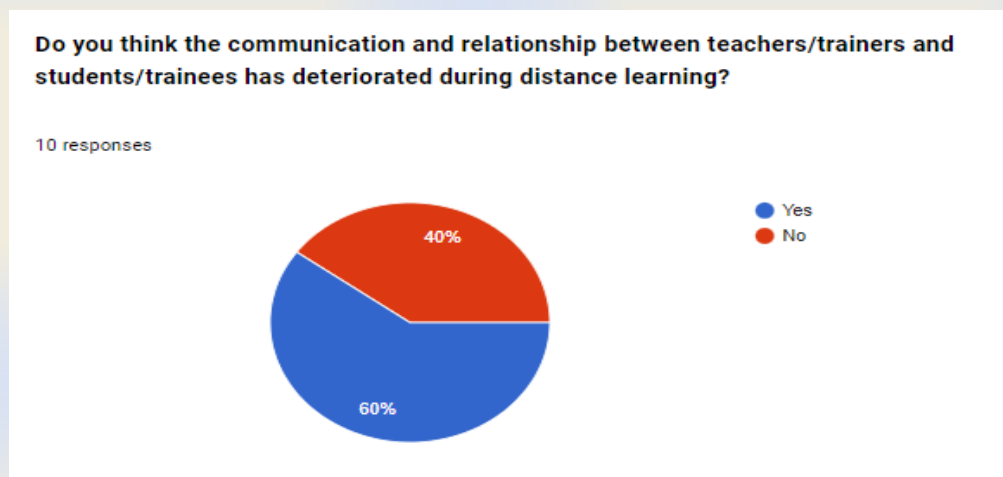
Drugie pytanie dotyczyło stresu odczuwanego przez inną grupę - studentów/ stażystów w organizacji. Tutaj wyniki wskazują, że 100% uczestników uważa, że ich studenci byli bardziej zestresowani w okresie kształcenia na odległość. Jest to bardzo niepokojące, ponieważ wszyscy respondenci zgodzili się ze sobą.



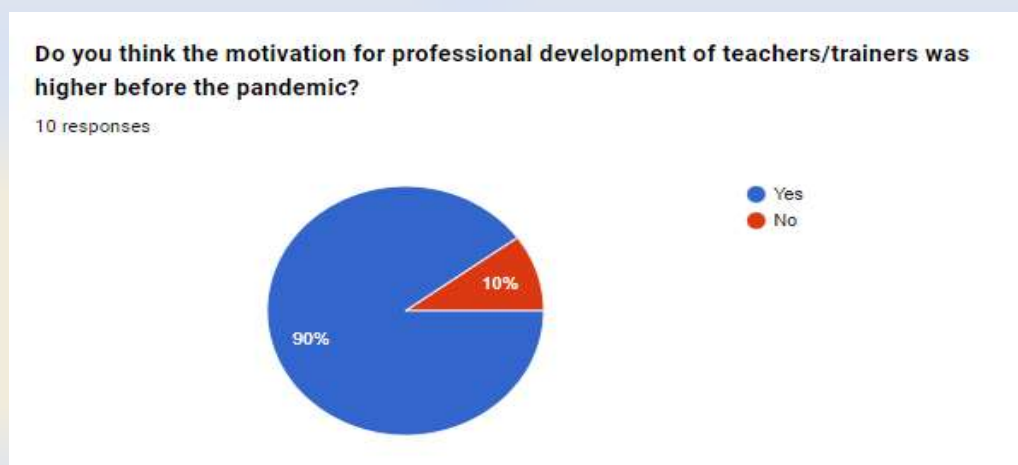
Kolejne pytanie w ankiecie dotyczyło tego, czy uczestnicy uważają, że wielu nauczycieli odczuwało zwiększony niepokój związany z pracą w okresie nauki zdalnej. Ponownie, wszystkich 10 respondentów odpowiedziało „Tak”, co pokazuje, że wielu trenerów doświadczyło takich negatywnych emocji podczas nauki na odległość.



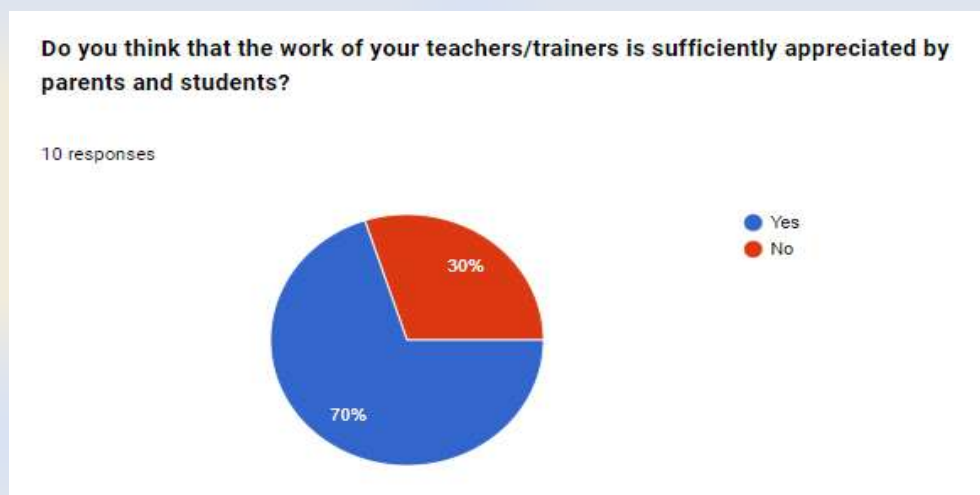
Czwarte pytanie odnosi się do komunikacji i relacji między nauczycielami/trenerami a studentami/ uczniami w okresie kształcenia na odległość, gdzie respondenci odpowiadają, czy uległy one pogorszeniu. Odpowiedzi pokazują, że 60% zgłasza pogorszenie, a 40% nie. Ujawniło to, że większość nauczycieli napotkała wyzwania w komunikacji i utrzymywaniu relacji z uczniami.



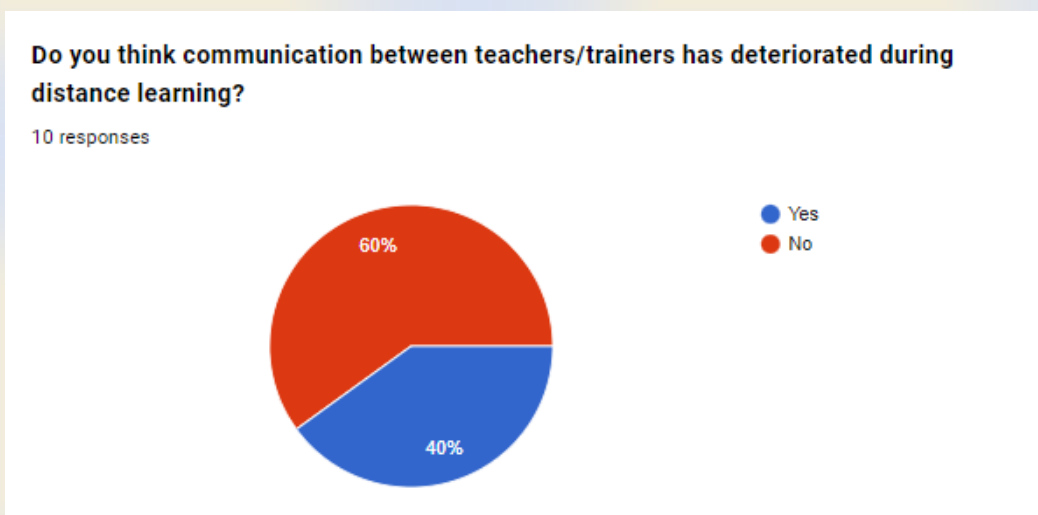
Piąte pytanie brzmi następująco: „Czy uważasz, że motywacja do rozwoju zawodowego nauczycieli/trenerów była wyższa przed pandemią?”. Tutaj 90% (9) uczestników przyznało, że motywacja nauczycieli do rozwoju zawodowego była wyższa przed kształceniem zdalnym, podczas gdy tylko 10% (1) jest przeciwnego zdania. Pokazuje to, że ten trudny okres wpłynął również na stosunek nauczycieli do ich kariery i chęć jej rozwoju.



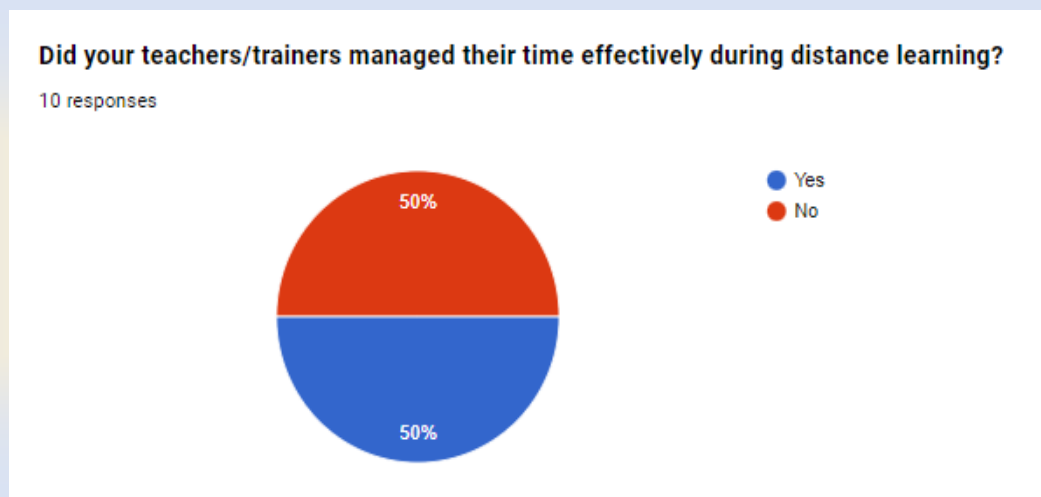
Szóste pytanie sprawdza, czy uczestnicy uważają, że praca trenerów jest doceniana przez uczniów i ich rodziców. Większość respondentów (70%) uznała, że wysiłki nauczycieli są wystarczająco doceniane przez te grupy. To wyraźnie pokazuje, że pandemia COVID-19 i okres nauczania na odległość nie wpłynęły negatywnie na ten aspekt.



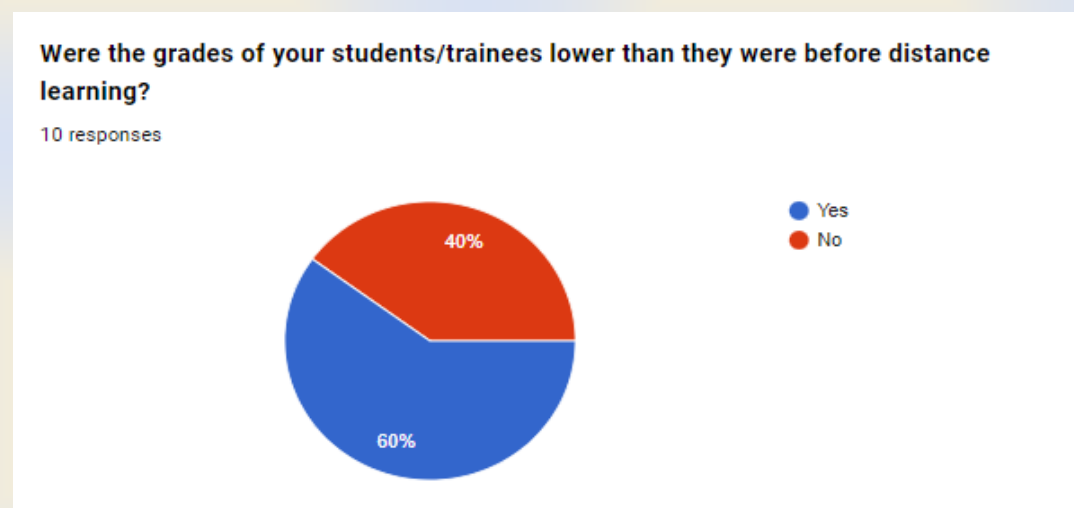
Siódme pytanie ocenia komunikację między samymi nauczycielami. 60% uczestników badania uważa, że komunikacja między trenerami nie pogorszyła się w okresie kształcenia na odległość, podczas gdy 40% jest przeciwnego zdania.



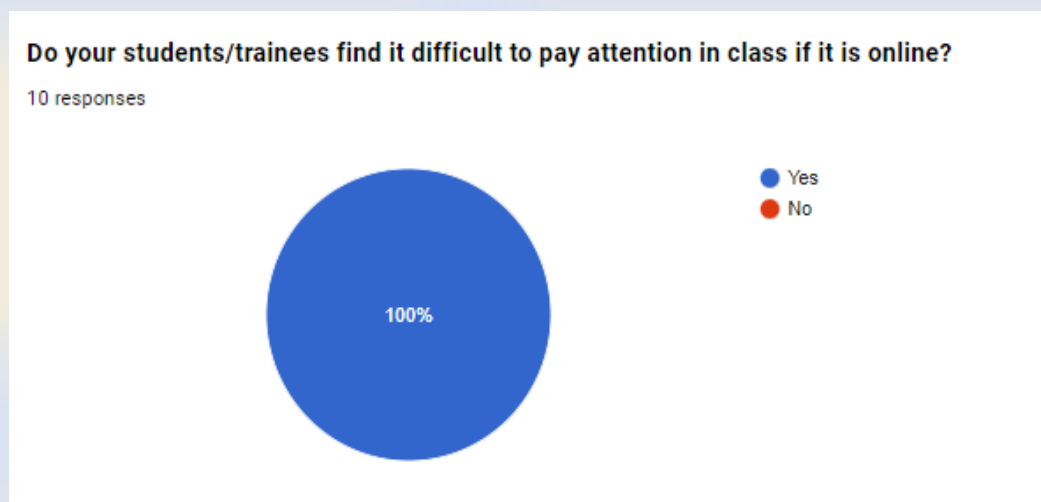
Kolejne pytanie koncentruje się na zdolności edukatorów do efektywnego zarządzania czasem w okresie kształcenia na odległość. Zdania są podzielone - 50% uważa, że trenerzy z organizacji dobrze zarządzali czasem, podczas gdy druga połowa jest przeciwnego zdania.



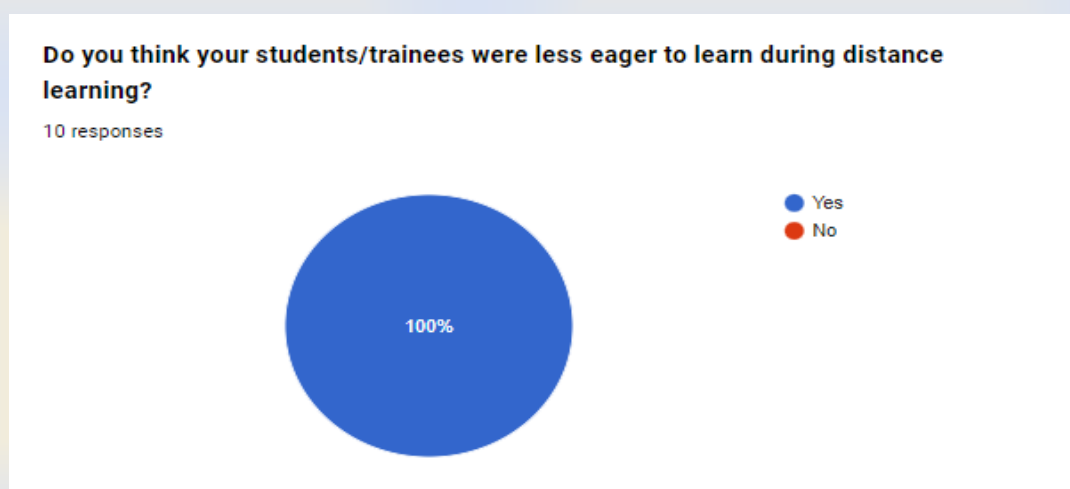
Kolejne pytanie brzmi: „Czy oceny Twoich studentów/uczniów były niższe niż przed rozpoczęciem nauki zdalnej?” 60% respondentów odpowiedziało „Tak”, podczas gdy 40% odpowiedziało „Nie”. Wskazuje to, że większość studentów nie była w stanie utrzymać swojego poziomu wyników w nauce na odległość.



Dziesiąte pytanie bada, czy uczestnicy uważają, że ich studenci / studenci mają trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć online. Wyniki są bardzo interesujące - wszyscy respondenci (100%) odpowiedzieli „Tak”. Można śmiało stwierdzić, że kursanci wyraźnie zmagali się z tym aspektem podczas nauki zdalnej.



Ostatnie pytanie zamknięte brzmi: „Czy uważasz, że Twoi uczniowie / studenci byli mniej chętni do nauki podczas nauki zdalnej?” Niestety, wszyscy nauczyciele zgodzili się z tym stwierdzeniem (100%). Wyraźnie wskazuje to, że uczniowie wykazywali mniejszą chęć do nauki w okresie nauki na odległość.





Ostatnie pytanie ma charakter otwarty i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z wpływem kształcenia na odległość i konsekwencjami dla uczniów/studentów i nauczycieli/trenerów”. Żaden z uczestników badania nie przedstawił żadnych uwag dotyczących wpływu kształcenia na odległość na trenerów i stażystów.

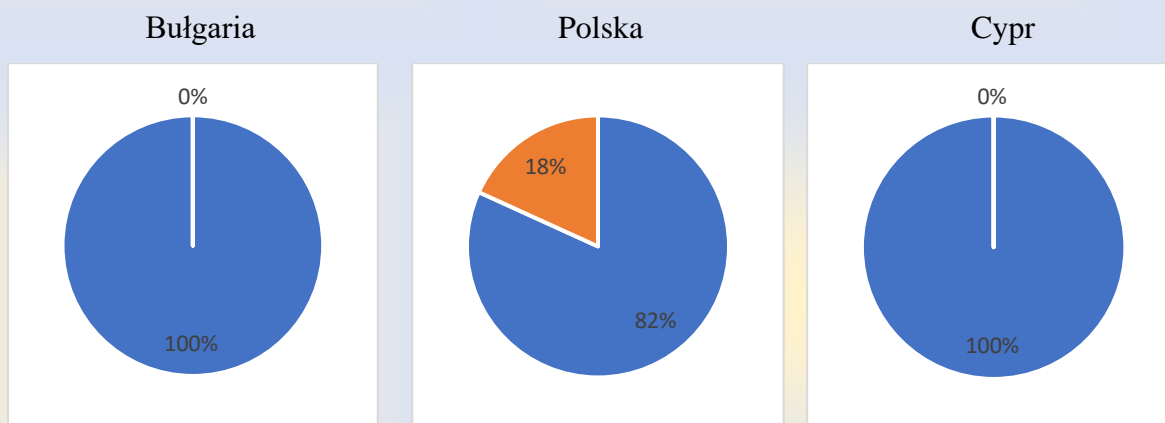
3.4. Analiza porównawcza i podsumowanie wyników z Bułgarii, Polski i Cypru

Po przeprowadzeniu indywidualnych analiz wyników według krajów uzyskanych z kwestionariuszy organizacji szkoleniowych, dokonujemy analizy zbiorczej i porównania wyników. Należy zauważyć, że wielkość grupy testowej wynosi tylko 31 respondentów, co czyni ją znacznie mniejszą niż próby ankiet studenckich i nauczycielskich (z których każda liczy 150 osób), więc celem analizy jest raczej weryfikacja wyników uzyskanych z ankiet nauczycielskich i studenckich.

W ramach naszego badania przedstawiciele łącznie 31 organizacji szkoleniowych wypełnili [Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa oceniający konsekwencje kształcenia na odległość dla uczniów i nauczycieli](#) (Załącznik 3). 10 spośród wszystkich respondentów pochodziło z Bułgarii, 11 z Polski i 10 z Cypru.

Pierwsze pytanie w głównej części kwestionariusza dotyczyło zwiększonego poziomu stresu wśród pracowników organizacji szkoleniowych podczas pandemii. 94% osób, które wypełniły kwestionariusz, zaobserwowało zwiększony stres i wypalenie zawodowe wśród swoich pracowników w okresie nauki na odległość. **Wynik ten zdecydowanie potwierdza ustalenia z kwestionariusza dla nauczycieli, że podczas pandemii nauczyciele stanęli przed poważnymi wyzwaniami w pracy, które miały poważne negatywne konsekwencje dla ich stanu emocjonalnego, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia** (76% wszystkich, którzy wypełnili kwestionariusz dla nauczycieli, odpowiedziało „Tak” na pytanie 2. „Czy uważasz, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania w trybie zdalnym?”).

1. Czy uważasz, że Twoi pracownicy/nauczyciele/trenerzy doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania na odległość?

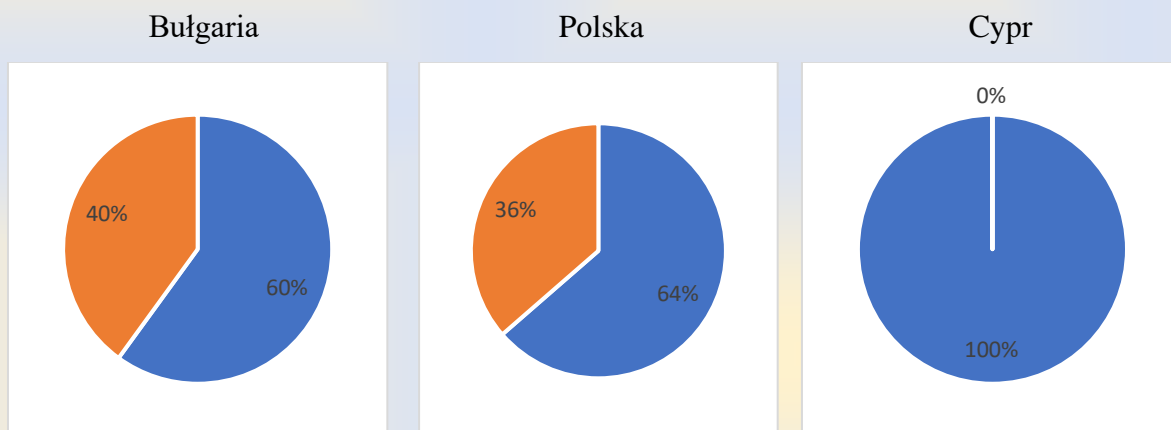


Tak

Nie

Drugie pytanie dotyczy poziomu stresu wśród uczniów. Mniejszy odsetek w porównaniu z poprzednim pytaniem, ale nadal **większość (74%) respondentów zauważyła wyższy poziom stresu uczniów podczas nauki online**. W Bułgarii i Polsce odsetek ten wynosi odpowiednio 60% i 64%, podczas gdy na Cyprze 100%. Wyniki te są znacznie silniejsze niż wyniki kwestionariuszy nauczycieli i uczniów. Przypominamy, że według prawie połowy wszystkich nauczycieli (49%) uczniowie byli bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej (patrz trzecie pytanie w podsumowaniu analizy kwestionariuszy nauczycieli). Jeśli chodzi o samoocenę samych uczniów, tylko 34% przyznało, że czuli się bardziej zestresowani, 41% bardziej zdenerwowani, a 39%, że doświadczyli więcej negatywnych emocji w okresie pandemii (patrz wyniki analizy podsumowującej odpowiedzi na pytania 1, 3 i 9 kwestionariusza dla uczniów).

2. Czy uważasz, że Twoi studenci / kursanci byli bardziej zestresowani podczas nauki na odległość?

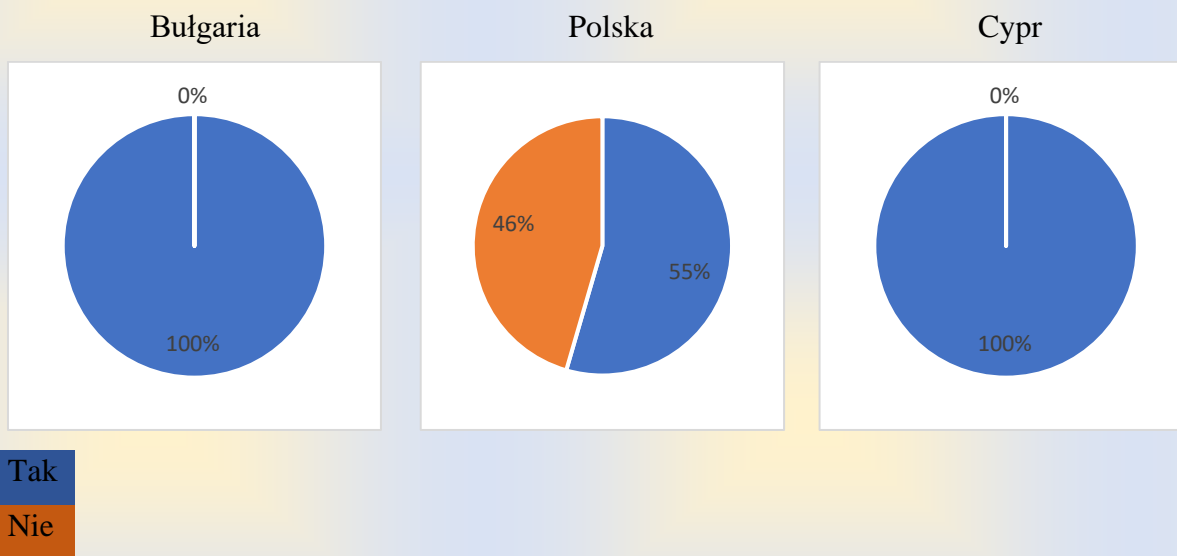


Tak

Nie

W trzecim pytaniu zapytano przedstawicieli instytucji szkoleniowych, czy wielu trenerów odczuwa niepokój związany z wykonywaniem swojej pracy podczas kształcenia na odległość. 84% odpowiedzi jest pozytywnych. Podział na kraje pokazuje, że wszyscy respondenci z Bułgarii i Cypru odpowiedzieli „Tak”, podczas gdy w Polsce odsetek ten wyniósł 55%. Wyniki potwierdzają jednak analizę innych kwestionariuszy i wniosek, że nauczyciele zmagali się ze zwiększonym niepokojem podczas nauki na odległość i potrzebowali specjalnego wsparcia w tym zakresie (w kwestionariuszu dla nauczycieli 74% wszystkich nauczycieli odpowiedziało pozytywnie na trzecie pytanie: „Czy uważasz, że wielu kolegów doświadczyło niepokoju związanego z nauczaniem zdalnym?”).

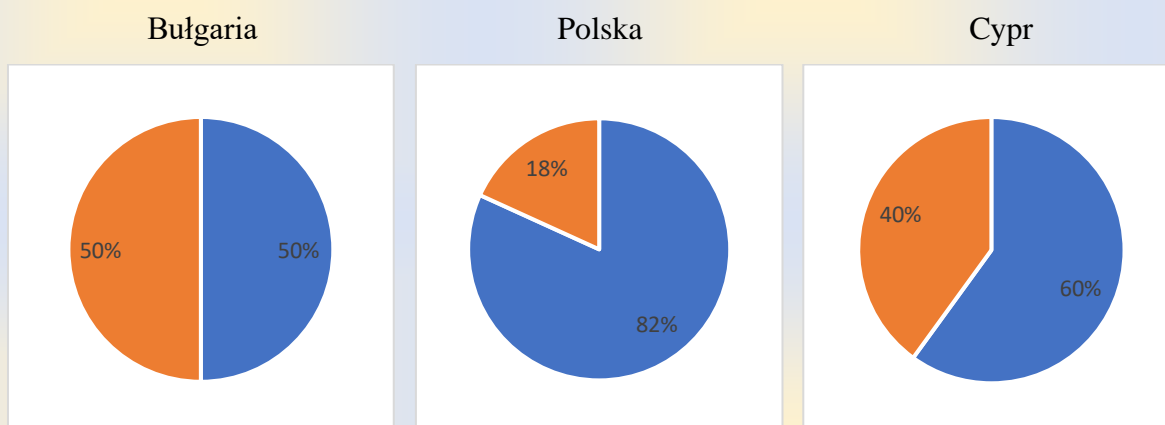
3. Czy uważasz, że wielu nauczycieli/trenerów odczuwa niepokój związany z wykonywaniem swojej pracy podczas nauki zdalnej?



Kolejne pytanie dotyczy komunikacji między trenerami a uczestnikami szkolenia oraz jakości ich relacji podczas pandemii. Większość (65%) uważała, że uległa ona pogorszeniu, co jest całkowicie zgodne z wynikami kwestionariuszy dla nauczycieli (65% osób, które wypełniły kwestionariusz dla nauczycieli, odpowiedziało „Tak” na siódme pytanie: „Czy uważasz, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauki zdalnej?”).

4. Czy uważasz, że komunikacja i relacje między nauczycielami / trenerami a uczniami / uczniami pogarszają się podczas nauki zdalnej?

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 197



Tak
 Nie

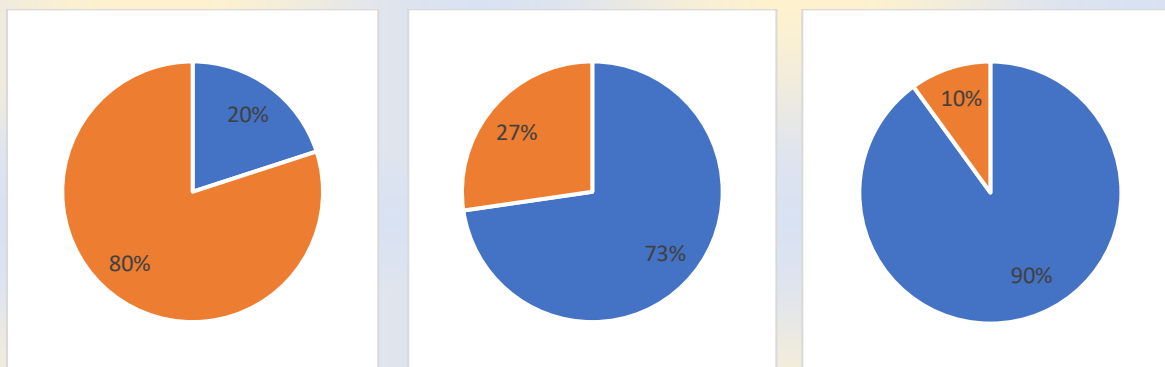
Piąte pytanie bada poziom motywacji do rozwoju zawodowego wśród trenerów, z perspektywy przedstawicieli organizacji szkoleniowych (patrz wykres poniżej). Wyniki z trzech krajów różnią się znacząco. Podczas gdy respondenci z Polski (73%) i Cypru (90%) zauważają spadek motywacji podczas pandemii, w Bułgarii 80% jest przeciwnego zdania. Podobną rozbieżność i brak pewności odnotowano również w rozkładzie odpowiedzi na to pytanie oraz w ankiecie dla nauczycieli (pytanie 11). Wyraźnie jednak, istnieje znaczny odsetek nauczycieli, na których motywację do pracy i rozwój zawodowy wpłynęła pandemia, ale na tym etapie trudno jest oszacować jej dokładną wielkość.

5. Czy uważasz, że motywacja do rozwoju zawodowego nauczycieli/trenerów była wyższa przed pandemią?

Bułgaria

Polska

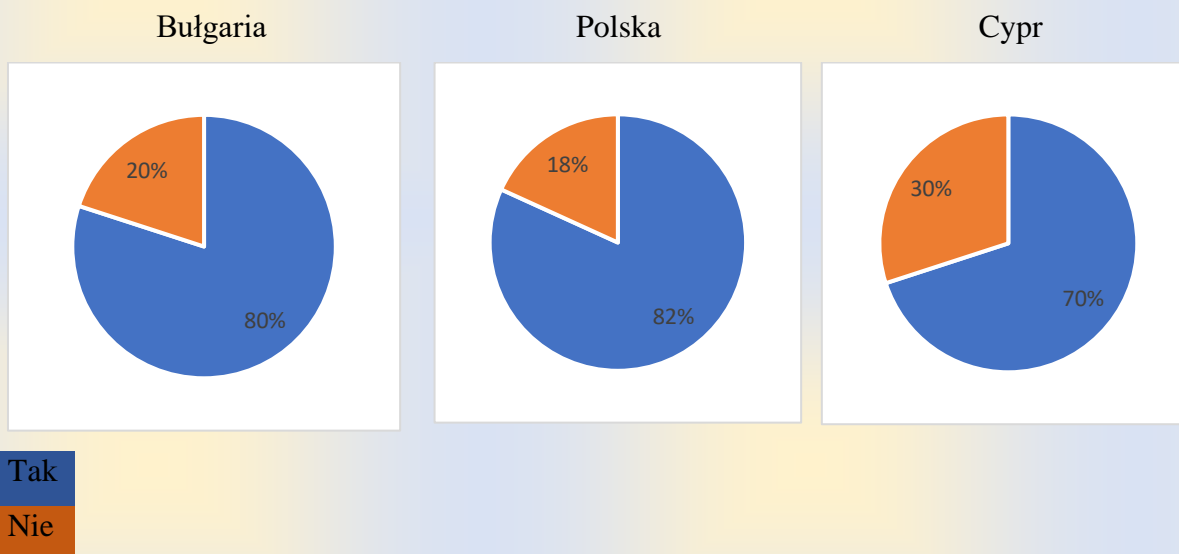
Cypr



Tak
 Nie

Kolejne pytanie brzmi: „Czy uważasz, że praca nauczycieli/trenerów jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?” Wyniki z trzech krajów są podobne, ponieważ według 77% wszystkich respondentów, rodzice i uczniowie wystarczająco doceniają pracę nauczycieli. Z drugiej strony jest to pogląd nauczycieli, wyrażony w kwestionariuszu dla nauczycieli, zgodnie z którym połowa uczestników nie czuje się doceniana w pracy (patrz odpowiedzi na pytanie 17.: „Czy uważasz, że Twoja praca jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?”). Ta rozbieżność prowadzi nas do wniosku, że uznanie pracy pozostaje niezauważone przez nauczycieli, a nie że go nie ma.

6. Czy uważasz, że praca Twoich nauczycieli/trenerów jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?



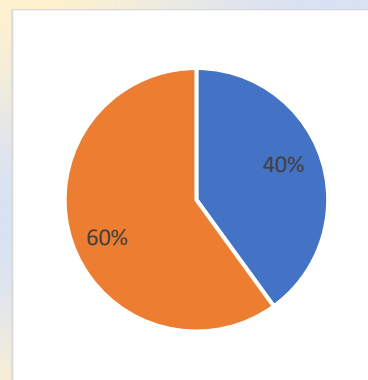
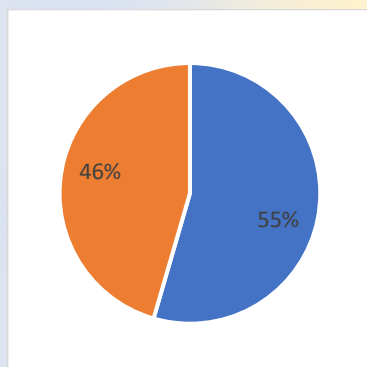
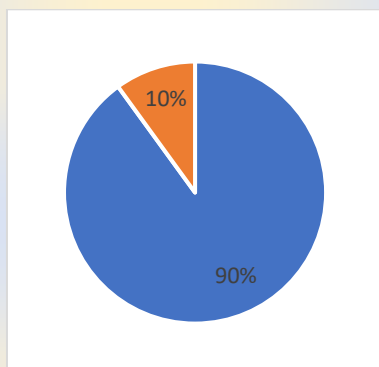
Siódme pytanie dotyczy komunikacji między nauczycielami podczas nauczania na odległość. 90% respondentów z Bułgarii uważa, że nastąpiło pogorszenie komunikacji między nauczycielami, podczas gdy na Cyprze odsetek ten wynosi 40%, a w Polsce 55%. Chociaż nie ma jednolitości wyników w poszczególnych krajach, to jednak jest oczywiste, że istnieje znaczny odsetek nauczycieli, którzy napotkali przeszkody w komunikacji z kolegami podczas pandemii.

7. Czy uważasz, że komunikacja między nauczycielami/trenerami pogorszyła się podczas nauki zdalnej?

Bułgaria

Polska

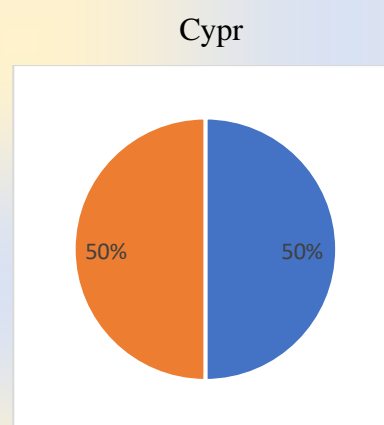
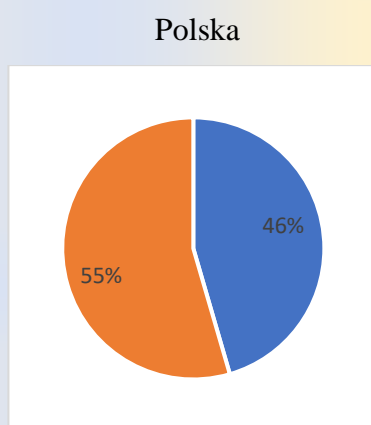
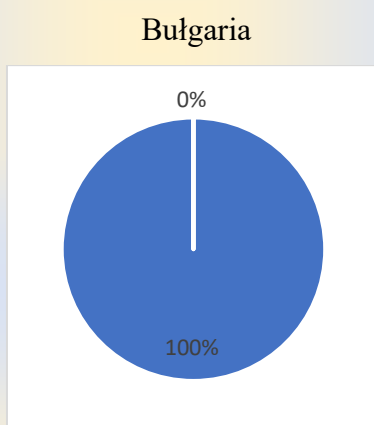
Cypr



Tak
 Nie

Ósme pytanie koncentruje się na umiejętnościach nauczycieli w zakresie zarządzania czasem podczas pandemii. 100% respondentów z Bułgarii uważa, że ich trenerzy efektywnie zarządzali swoim czasem, podczas gdy w Polsce i na Cyprze opinie są podzielone na dwie części.

8. Czy nauczyciele/trenerzy efektywnie zarządzali swoim czasem podczas nauki zdalnej?

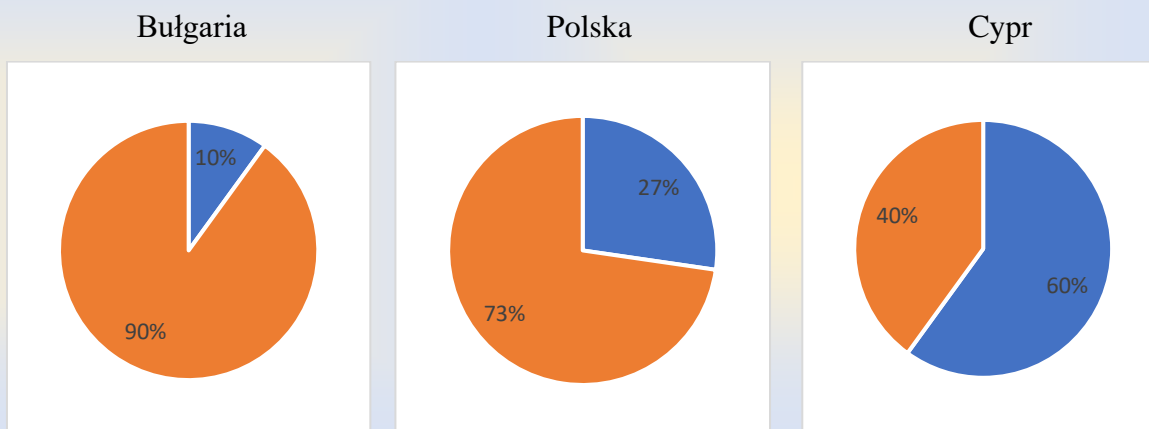


Tak
 Nie

Dziewiąte pytanie koncentruje się na sukcesie akademickim uczniów. 90% respondentów z Bułgarii uważa, że studenci nie pogorszyli swoich ocen w okresie kształcenia na odległość.

Większość Polaków (73%) również tak uważa, podczas gdy na Cyprze 60% zgłosiło pogorszenie wyników w nauce.

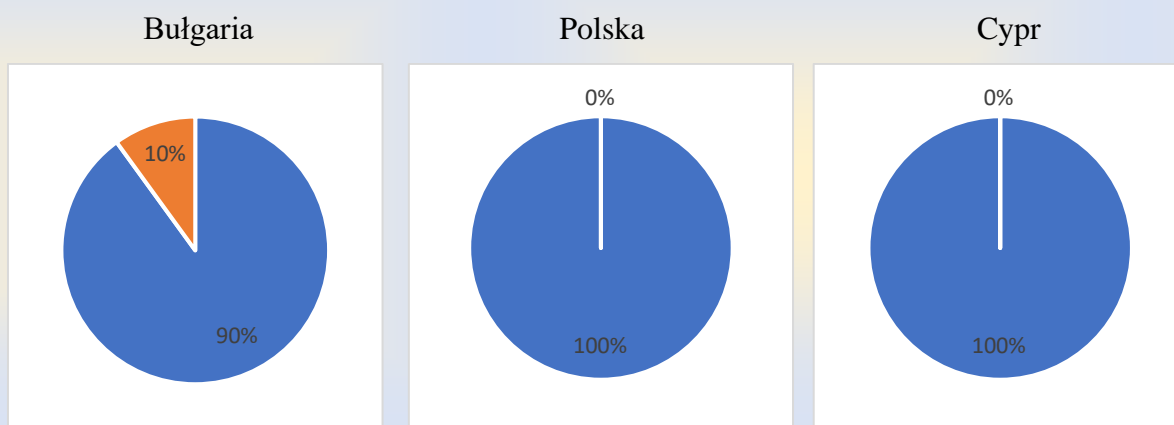
9. Czy oceny uczniów były niższe niż przed rozpoczęciem nauki zdalnej?



Tak
 Nie

Rozkład odpowiedzi na pytanie dziesiąte jest jednak niemal identyczny i niezwykle jednoznaczny. Bada ono poziom uwagi studentów podczas zajęć w okresie kształcenia na odległość. 97% wszystkich respondentów jest zdania, że studentom trudniej jest koncentrować uwagę na zajęciach, gdy odbywają się one w środowisku elektronicznym. Chociaż nie tak zdecydowanie, większość respondentów ankiety studenckiej również podzieliła to stwierdzenie (64% respondentów ankiety studenckiej odpowiedziało twierdząco na drugie pytanie: „Czy trudno jest ci uważać na zajęciach, jeśli odbywają się one zdalnie?”).

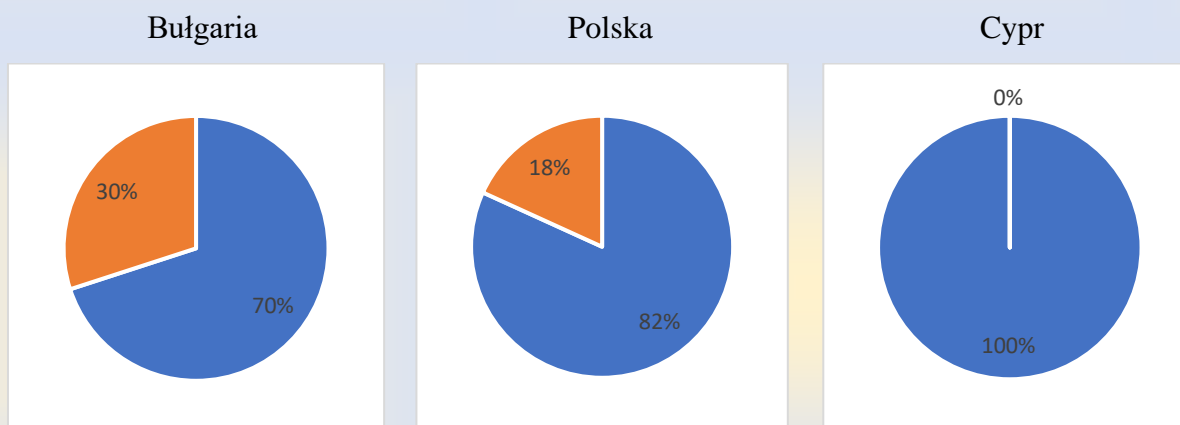
10. Czy Twoi studenci/uczniowie mają trudności ze skupieniem uwagi na zajęciach, jeśli są one zdalne?



Tak
 Nie

Ostatnie pytanie zamknięte dotyczy motywacji do nauki wśród studentów. 84% osób, które wypełniły ankietę dla organizacji szkoleniowych, uważało, że uczniowie demonstrowali mniejszą chęć do nauki podczas nauki na odległość, co potwierdza również wyniki ankiety wśród studentów (63% respondentów, którzy wypełnili kwestionariusz dla studentów, odpowiedziało „Tak” na ósme pytanie: „Czy miałeś mniejszą motywację do nauki podczas nauki zdalnej?”).

11. Czy uważasz, że Twój studenci/uczniowie mieli mniejszą motywację do nauki podczas nauki zdalnej?



Tak

Nie

Ostatnie pytanie ma charakter otwarty i brzmi następująco: „Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z wpływem kształcenia na odległość i konsekwencjami dla uczniów/studentów i nauczycieli/trenerów”. Tylko pięciu uczestników z Polski udzieliło odpowiedzi, a ich komentarze można znaleźć na końcu analizy z Polski. Uczestnicy z Bułgarii i Cypru nie pozostawili żadnych komentarzy.



VIII. Wnioski i zalecenia

Na podstawie wyników ankiety WP2A1 dotyczącej postaw uczniów i nauczycieli wobec dobrostanu i zdrowia psychicznego, uzyskanych od 152 nauczycieli (średnio 50 na partnerską organizację edukacyjną HAS), 150 uczniów (po 50 z każdej partnerskiej organizacji edukacyjnej HAS) i 31 organizacji szkoleniowych (średnio 10 z sieci kontaktów partnerskich organizacji edukacyjnych w projekcie HAS) z Bułgarii, Polski i Cypru, sformułowano kilka ważnych wniosków i zaleceń.

Po pierwsze, stwierdzono, że dwie hipotezy określone w rozdziale I Wprowadzenie, które przetestowaliśmy za pomocą kwestionariuszy, zostały potwierdzone. Dwie hipotezy badawcze zostały sformułowane w następujący sposób:

- **Hipoteza 1:** W okresie nauki zdalnej uczniowie i nauczyciele doświadczyli pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.
- **Hipoteza 2:** W okresie nauki zdalnej uczniowie i nauczyciele doświadczyli odpowiednio obniżonego poziomu zdolności do pracy szkolnej/zawodowej.

Każda z hipotez została podzielona na dwie w zależności od grupy docelowej i przetestowana zgodnie z wynikami z Bułgarii, Polski i Cypru.

1. Potwierdzenie hipotezy badawczej 1

Pierwsza hipoteza badawcza stwierdza: W okresie korzystania ze środowiska nauczania zdalnego uczniowie i nauczyciele doświadczyli pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia. Na podstawie zebranych danych hipoteza została potwierdzona, zarówno dla grupy studentów, jak i dla grupy nauczycieli we wszystkich trzech krajach objętych badaniem.

W okresie nauki zdalnej studenci doświadczyli pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

Aby ocenić hipotezę w ankiecie skierowanej do studentów, zawarliśmy serię szeroko zakrojonych pytań dotyczących ich poczucia izolacji społecznej, stresu, niepokoju



i drażliwości, poczucia własnej wartości, a także aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych. Wyniki kwestionariusza potwierdzają hipotezę dla wszystkich trzech krajów, z konkretną analizą poniżej.

Pozostałe dwa kwestionariusze skierowane do nauczycieli i przedstawicieli organizacji edukacyjnych również zawierały pytanie, które częściowo oceniało zdrowie psychiczne i dobrostan uczniów, koncentrując się na poziomie stresu wśród tej grupy.

Bulgaria: Hipoteza została potwierdzona. Wyniki pokazują, że studenci w Bułgarii doświadczyli zwiększonego poziomu izolacji społecznej i niepokoju w okresie nauki zdalnej, ponieważ 50% zgłosiło, że czuje się bardziej odizolowanych podczas nauki na odległość, a 54% bardziej martwiło się o swoje zdrowie. Chociaż nie jest to większość, znaczna część respondentów stwierdziła, że czuli się bardziej zdenerwowani (40%), bardziej zestresowani (26%) i doświadczyli więcej negatywnych emocji podczas pandemii (32%). Ponadto imponujące 68% studentów przyznało, że rzadziej ćwiczyło, a 24%, że spożywało więcej niezdrowej żywności w badanym okresie.

Zgodnie z wynikami ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli w Bułgarii, prawie połowa (48%) była zdania, że uczniowie są bardziej zestresowani podczas nauki online. W przypadku przedstawicieli organizacji szkoleniowych, którzy wypełnili ankietę, odsetek ten wynosi 60%. Biorąc pod uwagę bezpośredni wpływ tych czynników, możemy potwierdzić hipotezę, że okres nauki zdalnej był poważnym wyzwaniem dla studentów w Bułgarii, ponieważ doświadczyli oni pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

Polska: Hipoteza została potwierdzona. Wyniki badania pokazują, że czynnik społeczny wśród studentów w Polsce jest najbardziej dotknięty w okresie pandemii COVID-19 i kształcenia na odległość. 80% tej grupy studentów stwierdziło, że czuli się bardziej odizolowani, a 54% straciło kontakt ze znajomymi podczas pandemii. Ponadto 50% czuło się bardziej zestresowanych, 40% doświadczyło więcej negatywnych emocji, a 28% było bardziej nerwowych w omawianym okresie. 52% odczuwało niepokój o swoje zdrowie. Widoczny jest również wpływ na zdrowie fizyczne - 56% uczniów twierdzi, że rzadziej



uprawiało sport, a 40%, że spożywało więcej szkodliwych pokarmów w porównaniu z okresem przed pandemią.

40% nauczycieli i 64% przedstawicieli organizacji szkoleniowych, którzy wypełnili ankiety dla odpowiednich grup w Polsce, uważa, że ich uczniowie byli bardziej zestresowani podczas nauki na odległość.

Biorąc pod uwagę przedstawione dane, możemy podsumować, że w przypadku Polski pierwsza hipoteza została potwierdzona dla grupy studentów. Musimy zwrócić uwagę na fakt, że jest to kraj, w którym grupa studentów zgłosiła najpoważniejsze pogorszenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia podczas pandemii, spośród trzech rozważanych krajów.

Cypr: W przypadku studentów hipoteza również została potwierdzona. Wyniki wśród tej grupy wykazały, że 61,5% czuło się bardziej odizolowanych podczas nauki na odległość, a 40% straciło kontakt z niektórymi znajomymi. Prawie połowa badanych cypryjskich studentów (48,1%) doświadczyła lęku o zdrowie, 56% było bardziej zdenerwowanych, 44% doświadczyło więcej negatywnych emocji, a 25% było bardziej zestresowanych w okresie pandemii. Negatywnie wpłynęło to również na samopoczucie fizyczne cypryjskich studentów, przy czym 50% respondentów stwierdziło, że mniej ćwiczyło, a 33% stwierdziło, że jadło więcej niezdrowej żywności.

Warto zauważyć, że nauczyciele i przedstawiciele organizacji edukacyjnych zgłaszali wyższy poziom stresu wśród uczniów w porównaniu z tym, co relacjonowali sami uczniowie. 60% nauczycieli i 100% przedstawicieli organizacji szkoleniowych na Cyprze przyznało, że uczniowie byli bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej.

Dzięki wynikom i przeprowadzonej analizie możemy potwierdzić hipotezę, że okres nauki online był poważnym wyzwaniem dla studentów na Cyprze, ponieważ doświadczyli oni pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

W okresie nauki zdalnej nauczyciele doświadczyli pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

Aby ocenić tę hipotezę, w grupie nauczycieli zawarliśmy w kwestionariuszu dla nauczycieli pytania mające na celu ocenę poziomu izolacji społecznej, stresu, lęku i drażliwości,



samooceny, aktywności ruchowej i jakości życia w okresie pandemii. Zgodnie z wynikami ankiety możemy potwierdzić hipotezę dla wszystkich trzech krajów, jak widać z poniższych podsumowań.

Ponadto kwestionariusz skierowany do przedstawicieli organizacji szkoleniowych zawierał również pytanie, które częściowo oceniało zdrowie psychiczne i samopoczucie nauczycieli, koncentrując się na poziomie stresu wśród tej grupy.

Bulgaria: Hipoteza została potwierdzona. Aż 88% nauczycieli ankietowanych w Bułgarii zaobserwowało zwiększony poziom stresu i niepokoju wśród swoich kolegów podczas okresu nauki zdalnej. 78% przyznało, że odczuwało negatywny wpływ izolacji społecznej w tym okresie, przy czym taki sam odsetek (78%) zgłosił pogorszenie jakości życia w wyniku tej izolacji. 76% martwiło się o swoje zdrowie, a 78% było mniej aktywnych fizycznie.

Chociaż odpowiedzi na dwa inne pytania związane z wpływem pandemii na życie osobiste nauczycieli brzmią bardziej pozytywnie (tylko 22% twierdzi, że doświadczyło więcej negatywnych emocji, a 78%, że pandemia nie wpłynęła na ich samoocenę), powyższe wyniki potwierdzają hipotezę, że w okresie kształcenia na odległość nauczyciele w Bułgarii doświadczyli pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

Ponadto informujemy, że według 100% osób, które wypełniły ankietę dla organizacji edukacyjnych, ich pracownicy dydaktyczni doświadczyli zwiększonego poziomu stresu w okresie pandemii.

Polska: Chociaż wyniki kwestionariusza dla nauczycieli w Polsce są bardziej umiarkowane w porównaniu z wynikami Bułgarii i Cypru, możemy potwierdzić hipotezę badawczą. Większość respondentów nie uważa, że podczas pandemii doświadczyli więcej negatywnych emocji (76%) lub że nauczanie na odległość przyczyniło się do zakłócenia równowagi w życiu osobistym (64%) lub że konsekwencje pandemii wpłynęły na ich samoocenę (70%). Z drugiej jednak strony wyniki pokazują, że 44% nauczycieli doświadczyło zwiększonego stresu. 54% respondentów stwierdziło, że byli bardziej odizolowani społecznie, a 44% stwierdziło, że w rezultacie ucierpiała ich jakość życia. 56% odczuwało niepokój o swoje zdrowie podczas nauki na odległość, a 42% stwierdziło, że byli mniej aktywni fizycznie w badanym okresie.



Według opinii 82% przedstawicieli organizacji szkoleniowych, którzy wypełnili odpowiedni kwestionariusz, ich pracownicy/nauczyciele/trenerzy doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauki na odległość.

Na podstawie przedstawionych danych możemy potwierdzić, że nauczyciele w Polsce doświadczyli pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia w okresie nauki online.

Cypr: Hipoteza została potwierdzona. 90% nauczycieli na Cyprze zgłosiło poczucie większej izolacji społecznej, choć tylko 54% uznało, że ta izolacja negatywnie wpłynęła na jakość ich życia. 84% zaobserwowało zwiększony poziom stresu i niepokoju wśród swoich kolegów w okresie nauki online. 78% martwiło się o swoje zdrowie, a 66% było mniej aktywnych fizycznie.

Odpowiedzi na inne pytania związane z wpływem pandemii na życie osobiste nauczycieli i Cypru brzmią bardziej pozytywnie (20% twierdzi, że doświadczyło więcej negatywnych emocji, a 84%, że pandemia nie wpłynęła na poczucie własnej wartości). Jednak pozostałe wyniki przedstawione powyżej jednoznacznie potwierdzają hipotezę, że w okresie zdalnego nauczania nauczyciele na Cyprze doświadczyli pogorszenia zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia.

Ponadto zanotowaliśmy, że na Cyprze 100% osób, które wypełniły ankietę dla organizacji edukacyjnych, uważa, że ich nauczyciele doświadczyli zwiększonego poziomu stresu w okresie pandemii.

2. Potwierdzenie hipotezy badawczej 2

Druga hipoteza badawcza stwierdza: W okresie uczenia się w trybie zdalnym, uczniowie i nauczyciele doświadczyli obniżonego poziomu, osiągnięć szkolnych/zawodowych. Na podstawie zebranych danych, hipoteza ta została również potwierdzona zarówno dla grupy uczniów, jak i nauczycieli we wszystkich trzech krajach objętych badaniem.

W okresie nauki zdalnej uczniowie doświadczyli obniżonego poziomu wyników w nauce.



Aby ocenić hipotezę w ankiecie skierowanej do uczniów, zawarliśmy pytania badające zmiany w okresie nauki online w ich motywacji do nauki, komunikacji w procesie uczenia się z kolegami z klasy i nauczycielami, poziomie uwagi i wynikach w nauce.

Ponadto pozostałe dwa kwestionariusze skierowane do nauczycieli i przedstawicieli organizacji edukacyjnych również zawierają pytania oceniające wyniki szkolne i gotowość uczniów, koncentrując się na komunikacji z nauczycielami, uwadze, wynikach w nauce i motywacji do nauki, z punktu widzenia odpowiednich osób zainteresowanych.

Bułgaria: Hipoteza została potwierdzona. Najpoważniejsze wyzwania podczas nauki w środowisku zdalnym napotykać studenci w Bułgarii pod względem motywacji do nauki. 68% studentów z Bułgarii, którzy wypełnili ankietę, zgłosiło, że odczuwali mniejszą motywację do nauki w okresie pandemii. Ponadto 58% studentów, którzy wypełnili kwestionariusz, przyznało, że trudno im było zwracać uwagę na zajęciach, gdy były one zdalne. Te same wnioski potwierdzają wyniki kwestionariusza dla organizacji szkoleniowych w Bułgarii, gdzie 90% było zdania, że ich studentom trudniej było utrzymać uwagę na zajęciach, jeśli były one online, a 70% zauważyło, że ich studenci / kursanci wykazywali mniejszą chęć do nauki w okresie kształcenia na odległość.

Pomimo zgłaszanych problemów związanych z uwagą i motywacją, większość uczniów nie zauważa pogorszenia komunikacji i relacji, zarówno z kolegami z klasy (84%), jak i nauczycielami (76%). Z drugiej strony, 64% nauczycieli, którzy wypełnili ankietę dla odpowiedniej grupy docelowej, przyznało, że nie czuli się słuchani i rozumiani przez swoich uczniów podczas nauki zdalnej, a 50% tych, którzy wypełnili kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych, dostrzega problem z komunikacją „uczeń-nauczyciel”. Opierając się na rozbieżnościach w ocenach i perspektywach komunikacji różnych respondentów w szkole, dochodzimy do wniosku, że komunikacja w procesie edukacyjnym jest kolejnym wyzwaniem dla uczniów w Bułgarii w okresie nauki online.

Widzimy również, że wyniki w nauce były przyczyną niepokoju wśród studentów, a prawie połowa respondentów (48%) zgłosiła, że martwiła się o swoje oceny. Pomimo tych obaw, tylko 16% stwierdziło, że ich oceny były niższe podczas nauki w trybie zdalnym. Obserwacja ta znajduje również potwierdzenie w ankiecie przeprowadzonej wśród organizacji



szkoleniowych - tylko 10% uznało, że oceny ich studentów / kursantów były niższe niż przed rozpoczęciem nauki na odległość.

Kształcenie na odległość ma niewątpliwie negatywny wpływ na wyniki szkolne uczniów w Bułgarii. Negatywny wpływ jest najbardziej odczuwalny w zakresie motywacji do nauki oraz uwagi w klasie. Odnotowano również trudności w komunikowaniu się z nauczycielami i kolegami z klasy, a także zwiększony poziom lęku przed sukcesem.

Polska: Hipoteza została potwierdzona. Trudności ze skupieniem uwagi w klasie podczas prowadzenia lekcji w trybie zdalnym to wyzwanie, z którym musiało sobie poradzić 66% uczniów, którzy wypełnili ankietę z Polski. Ponadto chęć do nauki była niższa u 56% z nich, co wskazuje na poważne trudności w wywiązywaniu się z obowiązków i zobowiązań w procesie edukacyjnym. Według obserwacji przedstawicieli organizacji edukacyjnych wyniki te są jeszcze bardziej ostateczne - wszyscy (100%), którzy wypełnili ankietę w Polsce, uważają, że ich uczniowie zwracali mniejszą uwagę na zajęciach, a 82%, że uczniowie wykazywali mniejszą chęć do nauki w trybie zdalnym.

Okolo jedna trzecia uczestników badania zgłasza pogorszenie komunikacji z kolegami z klasy i nauczycielami - 28% uważa, że w czasie pandemii ma gorsze relacje z nauczycielami, a 30% z kolegami z klasy. 42% nauczycieli twierdzi, że nie czuło się wysłuchanych i zrozumianych, co w dużej mierze potwierdza punkt widzenia ich uczniów. Z drugiej jednak strony, 82% przedstawicieli organizacji szkoleniowych z Polski jest zdania, że komunikacja i relacje między nauczycielami/trenerami a uczniami/uczniemi pogorszyły się podczas nauki na odległość. Z powyższego możemy ocenić, że komunikacja podczas nauki w środowisku online była wyzwaniem dla studentów.

40% respondentów martwiło się o swoje oceny, a 34% stwierdziło, że były one niższe podczas pandemii. Podobny odsetek (27%) organizacji szkoleniowych odnotował spadek osiągnięć wśród swoich studentów/uczniów.

Można zauważyć, że kształcenie na odległość miało negatywny wpływ na uczniów w Polsce, oddziałując na wiele obszarów ich osiągnięć szkolnych. Najsilniej wpłynęło to na motywację i uwagę, ale wpłynęło również na komunikację z innymi osobami w szkole i zdobytą wiedzę.



Cypr: Hipoteza została potwierdzona. Wyniki analizy wskazują na problemy z motywacją do nauki i uwagą podczas zajęć online jako najpoważniejsze wyzwania dla studentów na Cyprze. 69% respondentów stwierdziło, że trudno było im skupić uwagę na zajęciach zdalnych, a 64%, że odczuwali niższą motywację do nauki w okresie kształcenia na odległość. Wszyscy (100%) przedstawiciele organizacji szkoleniowych, którzy wypełnili odpowiedni kwestionariusz, również zgłosili pogorszenie tych dwóch wskaźników wśród swoich kursantów.

60% respondentów martwiło się o swoje oceny, a 39% miało gorsze wyniki w nauce podczas pandemii COVID-19.

Jeśli chodzi o komunikację, tylko 10% cypryjskich uczniów, którzy wypełnili ankietę, zauważyło pogorszenie relacji z nauczycielami, a 23% z kolegami z klasy. Z drugiej jednak strony widzimy, że 71% nauczycieli nie czuło się słyszanych i rozumianych przez swoich uczniów w badanym okresie (zgodnie z wynikami ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli), a 60% przedstawicieli organizacji edukacyjnych jest zdania, że komunikacja i relacje między nauczycielami/trenerami a uczniami/uczniemi pogorszyły się podczas nauki zdalnej.

Z analizy wynika, że nauczanie na odległość w środowisku online podczas pandemii COVID-19 negatywnie wpłynęło na wyniki szkolne uczniów na Cyprze. Negatywny wpływ jest najbardziej odczuwalny pod względem motywacji do nauki i uwagi w klasie. Zauważono również trudności w komunikacji z nauczycielami i kolegami z klasy, a także niepokój i pogorszenie wyników w nauce (dla znacznej części, choć nie większości).

W okresie nauki zdalnej nauczyciele doświadczyli obniżonego poziomu wyników zawodowych.

Aby ocenić drugą hipotezę badawczą, dotyczącą zdolności do pracy zawodowej grupy nauczycieli, za pomocą kwestionariusza skierowanego do nauczycieli zbadaliśmy zmiany w okresie nauki online w zakresie motywacji do nauczania i rozwoju kariery, satysfakcji z pracy, komunikacji w procesie uczenia się, a także poziomu stresu, napotkanych trudności i otrzymanego wsparcia związanego z nauczaniem na odległość itp.

Ponadto pozostałe dwa kwestionariusze skierowane do uczniów i przedstawicieli organizacji edukacyjnych również zawierają pytania oceniające wyniki zawodowe nauczycieli w okresie pandemii. Koncentrują się one na komunikacji z kolegami i uczniami, motywacji do rozwoju



zawodowego, obawach związanych z nauczaniem online, z punktu widzenia odpowiednich interesariuszy.

Bulgaria: Hipoteza została potwierdzona. Nauczyciele w Bułgarii byli narażeni na zwiększony stres i wypalenie zawodowe po rozpoczęciu nauczania na odległość, zmagali się z niepokojem związanym z nowym sposobem nauczania (według 88% ankietowanych nauczycieli i 100% ankietowanych przedstawicieli organizacji szkoleniowych) oraz byli bardziej nerwowi i rozdrażnieni w pracy (według 50% respondentów). W dużej mierze wynika to z niewystarczającego przygotowania, o czym świadczą odpowiedzi 44% respondentów, a także z bezprecedensowych warunków, w których nauczyciele i całe nasze społeczeństwo musieli funkcjonować przez wiele miesięcy. Wyniki zdecydowanie wskazują, że nauczyciele w Bułgarii byli narażeni na nadmierne obciążenie pracą, a także pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia w okresie pandemii COVID-19. Dlatego nie dziwi stwierdzenie, że duża część nauczycieli (66%) uznała pracę za mniej satysfakcjonującą podczas nauki na odległość. Ponad jedna trzecia (38%) odczuwa również zmniejszoną motywację do rozwoju zawodowego.

Oprócz opisanych cech, które negatywnie wpływają na życie zawodowe nauczycieli, nastąpiło również pogorszenie komunikacji i relacji z uczniami, które stwierdza 78% nauczycieli. Wpływa to również na jakość nauczania, która jest bezpośrednio związana z komunikacją i przekazywaniem informacji, ponieważ 64% nauczycieli twierdzi, że nie czują się wystarczająco wysłuchani i zrozumiani przez swoich uczniów. Negatywny wpływ na komunikację z kolegami zauważa również 38% respondentów ankiety wśród nauczycieli oraz 90% respondentów ankiety wśród organizacji szkoleniowych.

Poczucie braku uznania ze strony uczniów i rodziców, podzielane przez 54% nauczycieli, również wskazuje na obniżony poziom zdolności do pracy zawodowej (80% przedstawicieli organizacji edukacyjnych podziela te spostrzeżenia).

Zarządzanie czasem w okresie pandemii było wyzwaniem dla ponad jednej trzeciej nauczycieli w Bułgarii (38%). Trudności te pozostały jednak ukryte dla przedstawicieli organizacji szkoleniowych, ponieważ według wszystkich respondentów z tej grupy (100%) ich kadra nauczycielska skutecznie zarządzała swoim czasem podczas nauki na odległość.



Dane zebrane z kwestionariuszy potwierdzają hipotezę, że okres kształcenia na odległość był poważnym wyzwaniem w życiu zawodowym nauczycieli i doświadczyli oni obniżonego poziomu zdolności do pracy.

Polska: Podobnie jak w przypadku pierwszej hipotezy badawczej, w tym przypadku możemy potwierdzić hipotezę, chociaż wyniki kwestionariuszy w Polsce są bardziej umiarkowane w porównaniu z wynikami Bułgarii i Cypru. Można zauważyć, że choć w bardziej ograniczonym zakresie w porównaniu z pozostałymi dwoma krajami, okres pandemii COVID-19 i nauczanie zdalne negatywnie wpłynęły na wyniki zawodowe nauczycieli w Polsce.

Znaczna część (44%) nauczycieli w Polsce potwierdza informacje o zwiększonym stresie i wypaleniu wśród swoich kolegów. Taka sama liczba (44%) wskazuje na zwiększony poziom nerwowości i drażliwości wśród nauczycieli, a także podwyższony niepokój związany z nowym sposobem nauczania (40%). Ponad połowa (55%) przedstawicieli organizacji szkoleniowych z Polski wyraziła opinię, że wielu nauczycieli odczuwa niepokój związany z wykonywaniem swojej pracy podczas nauczania na odległość.

W okresie pandemii 44% nauczycieli w Polsce prowadziło szkolenia online, zmagając się jednocześnie z poczuciem niedostatecznego przygotowania do pracy w tych bezprecedensowych warunkach.

Nastąpiło również pogorszenie komunikacji w procesie pracy z głównymi interesariuszami - 54% ankietowanych nauczycieli mówi o pogorszeniu relacji z uczniami, a jedna trzecia o pogorszeniu komunikacji z kolegami podczas pandemii. Ponadto duża grupa nauczycieli (68%) nie czuje, że ich praca jest doceniana przez uczniów i rodziców, co można wytłumaczyć głównie problemami komunikacyjnymi. Z drugiej strony, uznanie samo w sobie jest ważnym czynnikiem związanym z motywacją w miejscu pracy. Nie jest zatem zaskoczeniem, że znaczna część nauczycieli w Polsce (60%) straciła motywację do rozwoju zawodowego w okresie pandemii. 73% przedstawicieli organizacji szkoleniowych z Polski podziela te same spostrzeżenia dotyczące motywacji wśród nauczycieli w ich zespołach.

Inne badane czynniki, które mogą charakteryzować zmniejszoną wydajność pracy wśród nauczycieli, zostały zgłoszone przez mniejszy odsetek badanych nauczycieli w Polsce. Około 30% przyznało, że miało trudności z zarządzaniem swoim czasem, dla 36% ich praca stała się



mniej satysfakcjonująca, a taka sama liczba (36%) uznała, że kształcenie na odległość przyczyniło się do zakłócenia równowagi w ich życiu. Chociaż udział tych grup nie stanowi większości, jest dość imponujący.

Z powyższego można podsumować, że w Polsce obserwujemy przejawy indywidualnych cech obniżonej zdolności do pracy zawodowej wśród nauczycieli. Nie są one w pełnym zakresie, jak w Bułgarii i na Cyprze, i nie zawsze dotyczą większości badanych. Przedstawione dane jednoznacznie mówią jednak o poważnych wyzwaniach zawodowych nauczycieli, pogorszeniu jakości pracy, motywacji i ogólnej wydajności zawodowej w okresie pandemii. Możemy zatem potwierdzić hipotezę, że w okresie kształcenia na odległość nauczyciele w Polsce doświadczyli obniżonego poziomu zdolności do pracy zawodowej.

Cypr: Hipoteza została potwierdzona. Nauczyciele na Cyprze doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu kształcenia w trybie zdalnym, na co wskazało 84% respondentów. Oprócz tego nauczyciele zmagali się również z niepokojem związanym z nowym sposobem nauczania, co kategorycznie potwierdziło 94% ankietowanych nauczycieli i 100% ankietowanych przedstawicieli organizacji szkoleniowych. Niezmiennie, wewnętrzny stres i obciążenie emocjonalne znalazły również odzwierciedlenie w zachowaniu w miejscu pracy, ponieważ zgodnie z 78% otrzymanych odpowiedzi, nauczyciele byli bardziej nerwowi i rozdrażnieni podczas nauczania online. Dodatkowa niepewność wynika z poczucia niewystarczającego przygotowania, zgłaszanego przez 38% respondentów. W rezultacie praca stała się mniej satysfakcjonująca dla większości nauczycieli na Cyprze (60%), a niektórzy z nich stracili nawet motywację do rozwoju zawodowego (według 34% wszystkich ankietowanych nauczycieli i 90% ankietowanych przedstawicieli organizacji edukacyjnych).

Nauczanie zdalne ma również negatywny wpływ na komunikację z uczniami, która ze względu na charakter pracy jest kluczowym czynnikiem wpływającym na jakość nauczania. Odnotowano pogorszenie komunikacji z uczniami (62%), a jeszcze więcej nauczycieli (71%) stwierdziło, że nie czuli się wystarczająco wysłuchani i zrozumiani przez uczniów podczas nauki na odległość. Negatywny wpływ na komunikację z kolegami stwierdziła również prawie połowa (48%) osób, które wypełniły ankietę dla nauczycieli i 40% osób, które wypełniły ankietę dla organizacji szkoleniowych. Z drugiej strony, pomimo trudności



w komunikacji, większość nauczycieli (68%) odczuwa uznanie dla swojej pracy ze strony uczniów i rodziców (opinię tę potwierdza 70% przedstawicieli organizacji edukacyjnych podzielających te spostrzeżenia). Ponadto uczniowie najwyraźniej nie odnotowują problemów w komunikacji z nauczycielami, ponieważ 90% uważa, że nie pogorszyła się ona podczas pandemii.

Przydział czasu w okresie nauki zdalnej był również wyzwaniem, z którym zmagala się połowa nauczycieli na Cyprze (52%).

Wyniki zdecydowanie potwierdzają hipotezę, że okres kształcenia na odległość był poważnym wyzwaniem w życiu zawodowym nauczycieli na Cyprze i doświadczyli oni obniżonego poziomu zdolności do pracy.

3. Wnioski i zalecenia dla Bułgarii

Wnioski dotyczące wpływu pandemii i nauki zdalnej na grupę studentów z Bułgarii:

Wraz z potwierdzonymi hipotezami badawczymi, analiza dla Bułgarii pod względem dobrostanu i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość dla studentów, w oparciu o dane uzyskane z ankiety, ujawnia główne wyzwania, przed którymi stanęła ta grupa docelowa podczas pandemii i nauki online, takie jak:

- Trudności z koncentracją uwagi podczas prowadzenia i uczestniczenia w zajęciach zdalnych (58%) oraz zmniejszona motywacja do nauki online (68%) dotyczą dużą grupę uczniów. Same w sobie są ważnymi wskaźnikami spadku wyników w nauce. Biorąc pod uwagę, że szkoła zajmuje znaczną część życia dzieci, czynniki te mają również negatywny wpływ na ogólne samopoczucie uczniów;
- Lęk przed oceną dotyka prawie połowę uczniów podczas nauki zdalnej. Warto zauważyć, że pomimo znacznego odsetka uczniów, którzy twierdzili, że martwią się o swój sukces (48%), tylko 16% respondentów zgłosiło rzeczywisty spadek sukcesu podczas pandemii. Biorąc pod uwagę trudności motywacyjne i trudności z koncentracją uwagi, którymi dzielili się uczniowie, jest wysoce prawdopodobne, że utrzymany sukces wynika raczej z dostosowania kryteriów oceny przez nauczycieli



niż z faktycznej wiedzy i dobrych wyników porównywalnych z okresem sprzed pandemii;

- Utrzymanie zdrowia psychicznego jest wyzwaniem dla studentów w okresie nauki zdalnej: 40% zgłosiło, że czuje się bardziej zdenerwowanych, 26% bardziej zestresowanych, a 32% doświadczyło więcej negatywnych emocji podczas pandemii;
- Wyzwaniem jest również utrzymanie zdrowia fizycznego. Większość respondentów mówiła o mniejszej aktywności fizycznej i ograniczonym czasie na uprawianie sportu podczas pandemii (68%);
- Zwiększone poczucie izolacji od zwykłego środowiska społecznego jest kolejną negatywną konsekwencją w okresie pandemii i nauki online, która ma bezpośredni wpływ na ogólne samopoczucie dużej liczby uczniów (50% przyznało, że czuli się bardziej odizolowani od swoich przyjaciół w szkole podczas nauki zdalnej (50%);
- Komunikacja między uczniami i nauczycielami pogorszyła się podczas nauki na odległość. Chociaż tylko 24% uczniów z Bułgarii przyznaje się do takiego problemu, dostrzega go 78% nauczycieli, którzy wypełnili ankietę;
- Zwiększony poziom lęku związanego ze zdrowiem (zadeklarowany przez 54% respondentów z Bułgarii) dodatkowo obciąża stan emocjonalny studentów i, w połączeniu z innymi czynnikami, takimi jak izolacja społeczna i obawy o oceny, może prowadzić do poważnego pogorszenia zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia studentów.

Zalecenia dotyczące poprawy wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia uczniów z Bułgarii:

W oparciu o wnioski i zidentyfikowane główne wyzwania stojące przed uczniami w Bułgarii, podsumowujemy również szereg zaleceń dotyczących odpowiedniego zaspokajania potrzeb uczniów w okresach izolacji i nauki, w celu zachowania ich wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego dobrostanu. Zalecenia są skierowane do głównych trzech poziomów, w oparciu o wielopoziomową strukturę analizy (poziom makro, mezo i mikro) i wymagają ukierunkowanych i skoordynowanych działań wszystkich zainteresowanych osób, biorąc pod uwagę wysoki stopień priorytetu wyznaczonych celów.



- Biorąc pod uwagę potrzebę skutecznego wsparcia psychologicznego dla uczniów, konieczne jest wprowadzenie programów pomagających im radzić sobie z negatywnymi emocjami w trakcie nauki zdalnej i po jej zakończeniu – takimi jak nerwowość, stany lękowe, stres, lęk o zdrowie, inne wyzwania psychiczne, a także obniżona motywacja. Konieczne jest opracowanie i wdrożenie w życie szkolne takich programów, które z taką samą skutecznością można zastosować w środowisku elektronicznym;
- Organizacje edukacyjne muszą wdrożyć dostosowane i bardziej skuteczne strategie oraz sposoby angażowania uczniów w treści edukacyjne online, aby pomóc im skupić uwagę podczas zajęć zdalnych. Wymaga to odnowienia już istniejących programów, opracowania atrakcyjnych lekcji online i dodatkowych szkoleń dla nauczycieli na ten temat;
- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze interwencje, programy i narzędzia w celu promowania komunikacji i budowania relacji między kolegami z klasy oraz między uczniami i nauczycielami, a także w celu przeciwdziałania izolacji społecznej w kontekście uczenia się w środowisku elektronicznym i poza nim. Takimi środkami może być wprowadzenie regularnych zadań grupowych dotyczących przedmiotów, wyznaczenie specjalnego czasu na komunikację, promowanie komunikacji w procesie uczenia się i po jego zakończeniu, wprowadzenie metod i narzędzi psychologicznych wspierających komunikację itp;
- Konieczne jest opracowanie bardziej skutecznych strategii, programów i narzędzi promujących utrzymanie i poprawę zdrowych nawyków uczniów podczas nauki zdalnej (zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia, właściwa pozycja itp.). Takimi odpowiednimi narzędziami, które pozytywnie wpłynęłyby na zdrowie fizyczne uczniów w okresach izolacji i niemożności utrzymania ich regularnych nawyków ruchowych, mogłoby być opracowanie internetowych lekcji ćwiczeń fizycznych i sportu dla uczniów w różnych grupach wiekowych i płci, dostosowanych do wieku, przepisy kulinarne i lekcje gotowania itp;
- Konieczne jest stworzenie większej liczby metod i programów motywacyjnych, które będą stosowane wobec uczniów w celu stymulowania ich chęci do nauki, nawet w warunkach kształcenia na odległość, w które zaangażowani są pedagodzy,



psychologowie szkolni, a nawet rodzice. Instytucje edukacyjne powinny zachęcać do opracowywania i stosowania takich metod w formie szkoleń dla grona pedagogicznego, wprowadzania systemów motywacyjnych, wymiany dobrych praktyk itp;

- Wreszcie, uczniowie potrzebują dodatkowego wsparcia ze strony nauczycieli (w formie praktycznych ćwiczeń), aby łatwiej dostosować się do nowych wymagań związanych z nauką zdalną, głównie w celu złagodzenia ich obaw o wyniki w nauce.

Wnioski dotyczące wpływu pandemii i nauczania zdalnego na grupę nauczycieli z Bułgarii:

Wraz z potwierdzonymi dwiema hipotezami badawczymi, analiza dla Bułgarii pod względem dobrostanu, poziomu zdolności do pracy zawodowej i konsekwencji uczenia się na odległość dla nauczycieli, ujawnia główne wyzwania, przed którymi stanęła ta grupa docelowa podczas pandemii i uczenia się w trybie zdalnym:

- Nauczyciele w Bułgarii byli narażeni na zwiększony stres i wypalenie zawodowe podczas pandemii i nauki, a także niepokój związany z nauczaniem na odległość (według 88% ankietowanych nauczycieli i 100% ankietowanych przedstawicieli organizacji szkoleniowych). Praca stała się mniej satysfakcjonująca (66%), co negatywnie wpłynęło na jakość pracy, a duży odsetek nauczycieli wykazuje nerwowość i drażliwość podczas nauczania zdalnego (według 50% respondentów);
- Nauczyciele nie otrzymali wystarczających szkoleń, aby odpowiednio sprostać wyzwaniom i nowym wymaganiom w swojej pracy podczas nowej sytuacji, która dotknęła całe społeczeństwo (tylko 44% uznało, że mieli wystarczające szkolenie przed rozpoczęciem pandemii);
- Komunikacja i relacje między nauczycielami a uczniami pogorszyły się w okresie kształcenia na odległość (według 78% ankietowanych nauczycieli). Pomimo dostępnych kanałów internetowych i ustawicznego kształcenia w środowisku online, nauczyciele nie czują się wysłuchani i rozumiani przez swoich uczniów (64%);
- Brak uznania i niewystarczająca ocena pracy przez zainteresowane strony (uczniów i rodziców), którą podzieliła 54% ankietowanych nauczycieli, ma również negatywny wpływ na motywację i jakość pracy;



- Według jednej trzeciej nauczycieli i 90% przedstawicieli organizacji szkoleniowych wpływa to również na komunikację ze współpracownikami;
- Obawy o zdrowie podczas pandemii były również stałą częścią życia nauczycieli (76%), wśród innych wyzwań natury osobistej i zawodowej;
- Dobrostan fizyczny nauczycieli był zagrożony, biorąc pod uwagę, że większość z nich zmniejszyła swoją aktywność fizyczną podczas pandemii COVID-19 (78%);
- Izolacja społeczna i oderwanie od środowiska przyjaciół i kolegów negatywnie wpłynęły na większość nauczycieli w Bułgarii (78%), co bezpośrednio pogorszyło ich jakość życia (78%);
- Pomimo wielu wyzwań, silnych negatywnych konsekwencji dla ogólnego samopoczucia i zdolności do pracy zawodowej nauczycieli w Bułgarii w okresie pandemii, ich odporność jest imponująca. Większość z nich nie pozwoliła, aby negatywne emocje miały przytłaczający wpływ (78%), była w stanie zarządzać swoim czasem i zachować równowagę między życiem osobistym a obowiązkami zawodowymi (62%) oraz zachowała poczucie własnej wartości (78%). Pozytywne jest to, że 62% utrzymało motywację do rozwoju zawodowego, co jest doskonałym punktem wyjścia i warunkiem wstępnym skutecznego przezwyciężenia negatywnych konsekwencji.

Zalecenia dotyczące poprawy zdolności do pracy, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia nauczycieli z Bułgarii:

Oceniając negatywne konsekwencje pandemii i nauczania na odległość w środowisku online dla nauczycieli i edukacji w ogóle, zdajemy sobie również sprawę, że wielu z nich można było uniknąć. Do tej pory transformacja cyfrowa wydaje się nieunikniona i jest wysoce prawdopodobne, że e-learning będzie nadal częścią życia zarówno uczniów, jak i nauczycieli, jako główne lub uzupełniające środowisko do realizacji procesu uczenia się. Dlatego niezwykle ważne jest, aby system edukacyjny, w całej swojej wielopoziomowej strukturze (poziom makro, mezo i mikro), identyfikował i analizował popełnione błędy oraz podejmował odpowiednie działania wobec nauczycieli, aby zachować ich zdolność do pracy zawodowej, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz ogólne samopoczucie. Niniejsze badanie zapewnia taką



możliwość analizy. Na podstawie wyciągniętych wniosków i zidentyfikowanych głównych wyzwań stojących przed nauczycielami w Bułgarii można podsumować szereg zaleceń:

- Istnieje potrzeba tworzenia i wdrażania bardziej skutecznych programów i narzędzi wspierających zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli, aby radzić sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak stres, nerwowość, drażliwość, lęk (w tym lęk o zdrowie) i wypalenie zawodowe podczas nauczania zdalnego. Szczególnie ważne jest, aby te formy wsparcia były łatwo dostępne, w środowisku online;
- Konieczne jest praktyczne zastosowanie nowych metod utrzymywania dobrej komunikacji i relacji w gronie pedagogicznym (w tym metod psychologicznych i narzędzi wsparcia). Takimi odpowiednimi formami jest tworzenie sieci wsparcia dla nauczycieli, zarówno wewnątrz szkoły, jak i pomiędzy różnymi organizacjami szkoleniowymi i edukacyjnymi. Zapewnienie dostępu do terapii psychologicznej i grupowej, programów coachingowych i mentoringowych również wspierałoby zdolność do pracy zawodowej i miałyby pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne nauczycieli;
- Wprowadzenie regularnej edukacji i szkoleń w celu utrzymania poziomu kompetencji cyfrowych wśród nauczycieli zwiększy ich pewność siebie i zmniejszy stres związany z nowym przejściem na internetową formę edukacji. Dotyczy to w jeszcze większym stopniu starszych nauczycieli. Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze metody, programy i narzędzia, które pomogą nauczycielom/trenerom radzić sobie z lękiem w miejscu pracy w kontekście kształcenia na odległość (oprócz narzędzi wspierających poprawę ich kompetencji cyfrowych);
- Równie ważne jest, aby nauczyciele angażowali się w dodatkowe szkolenia, koncentrując się na poszerzaniu i cyfryzacji kompetencji pedagogicznych - nauczaniu na odległość, utrzymywaniu motywacji i uwagi uczniów w środowisku online, dyscyplinie i testowaniu itp. w celu poprawy wydajności i jakości nauczania w klasach zdalnych;
- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze strategie, programy i narzędzia wspierające proces komunikacji między nauczycielami i uczniami (a także ich rodzicami) w kontekście nauki online i nie tylko. Takie środki mogą obejmować wprowadzenie regularnych zadań w mniejszych grupach, wyznaczenie specjalnego



czasu na komunikację, promowanie komunikacji w procesie uczenia się i po jego zakończeniu, regularne spotkania z rodzicami, wprowadzanie metod i narzędzi psychologicznych wspierających komunikację itp. Konieczne jest, aby wszystkie narzędzia mogły być również stosowane w formacie online;

- Konieczne jest opracowanie skutecznych narzędzi i programów promujących integrację społeczną, aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród nauczycieli.

4. Wnioski i zalecenia dla Polski

Wyniki dotyczące wpływu pandemii i nauki zdalnej na populację polskich studentów:

Wraz z potwierdzonymi hipotezami badawczymi, w bieżącej części analizy podkreślamy główne wyzwania, przed którymi stanęła grupa studentów w Polsce podczas pandemii COVID-19 i nauki zdalnej. Są one przedstawione poniżej:

- Duża liczba studentów w Polsce cierpi z powodu zwiększonego poziomu stresu w okresie pandemii. Jak już wspomniano w analizie podsumowującej i porównaniu wyników między krajami biorącymi udział w badaniu, Polska jest krajem, w którym studenci są najbardziej dotknięci negatywnymi konsekwencjami pandemii i nauki zdalnej. 50% polskich respondentów zgłosiło zwiększony poziom stresu, 28% stwierdziło, że było bardziej zdenerwowanych, a 40% doświadczyło więcej negatywnych emocji podczas pandemii. 52% zgłosiło zwiększony niepokój o swoje zdrowie. Jednocześnie wyraźnie pozostaje to poza obserwacjami nauczycieli, ponieważ tylko 40% nauczycieli w Polsce uważa, że ich uczniowie byli bardziej zestresowani w okresie nauki online (w Bułgarii odsetek ten wynosi 48%, a na Cyprze 60%). Podobnego zdania jest 64% przedstawicieli instytucji edukacyjnych;
- Głównymi barierami związanymi z prowadzeniem szkoleń w środowisku online, które uniemożliwiają uczniom z Polski pełne uczestnictwo w procesie edukacyjnym, są trudności z koncentracją uwagi (66%) i niska motywacja (56%). Sprawia to, że nauka, która sama w sobie jest podstawową aktywnością dla tej grupy docelowej, stanowi



poważne wyzwanie, które może negatywnie wpłynąć na ogólne samopoczucie uczniów/studentów;

- 40% studentów w Polsce martwiło się o oceny, a ponad 1/3 respondentów zgłosiła spadek sukcesów podczas nauki zdalnej;
- Wyzwaniem jest również utrzymanie zdrowia fizycznego. Większość osób była mniej aktywna fizycznie podczas pandemii (56%), a 40% stwierdziło, że odżywiało się mniej zdrowo;
- Zwiększone poczucie izolacji od zwykłego środowiska społecznego jest kolejną negatywną konsekwencją w okresie pandemii i nauki online, która silnie dotyka znaczną część uczniów w Polsce. Imponująca część (80%) respondentów przyznała, że czuli się bardziej odizolowani od swoich przyjaciół w szkole podczas nauki na odległość, a 54% straciło kontakt z niektórymi z nich;
- Komunikacja między uczniami i nauczycielami pogorszyła się podczas nauki zdalnej. Jest to widoczne w przypadku 28% uczniów z Polski, ale 54% ankietowanych nauczycieli również odnotowało istnienia takiego problemu.

Zalecenia dotyczące poprawy wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia uczniów z Polski:

Na podstawie zidentyfikowanych specyficznych wyzwań dla uczniów w Polsce można podsumować ważne zalecenia dotyczące odpowiedniego zaspokajania potrzeb tej grupy w okresach izolacji i nauki w środowisku elektronicznym. Celem tych zaleceń jest pełne uczestnictwo uczniów w procesie edukacyjnym, zachowanie ich wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego dobrostanu w okresach edukacji online. Zalecenia są skierowane do głównych trzech poziomów, w oparciu o wielopoziomową strukturę analizy (poziom makro, mezo i mikro) i wymagają ukierunkowanych oraz skoordynowanych działań wszystkich zainteresowanych uczestników procesu edukacyjnego, biorąc pod uwagę wysoki stopień priorytetu wyznaczonych celów.

- Biorąc pod uwagę zwiększony poziom stresu i napięcia wśród uczniów, konieczne jest wprowadzenie skutecznych programów wsparcia psychologicznego, aby pomóc im



radzić sobie z negatywnymi emocjami podczas i po zakończeniu nauki na odległość, takimi jak nerwowość, niepokój, stres, lęk o zdrowie, inne wyzwania psychiczne, a także obniżona motywacja. Konieczne jest opracowanie i wdrożenie takich programów w zwykłym życiu szkolnym, które mają zastosowanie w środowisku elektronicznym z taką samą skutecznością. Szczególnie ważne jest bezpośrednie zaangażowanie nauczycieli we wdrażanie takich programów. Dodatkowe szkolenia dla nauczycieli, które pomogą im łatwiej zidentyfikować zwiększony poziom stresu wśród uczniów, przyniosłyby ogromne korzyści;

- Organizacje edukacyjne muszą wdrożyć dostosowane i bardziej skuteczne strategie oraz sposoby angażowania uczniów w treści edukacyjne online, aby pomóc im skupić uwagę podczas zajęć w trybie zdalnym. Wymaga to aktualizacji już istniejących programów, opracowania atrakcyjnych lekcji online, a także dodatkowych szkoleń dla nauczycieli. Oczekuje się, że wraz z poprawą uwagi uczniów doprowadzi to do poprawy ich osiągnięć akademickich i zmniejszenia napięcia związanego z wynikami w nauce;
- Konieczne jest opracowanie większej liczby metod i programów motywacyjnych, które będą stosowane wobec uczniów w celu stymulowania ich chęci do nauki, nawet w warunkach kształcenia na odległość, w które zaangażowani są pedagodzy, psychologowie szkolni, a nawet rodzice. Opracowywanie i stosowanie takich metod powinno być wspierane przez instytucje edukacyjne w formie szkoleń dla grona pedagogicznego, wprowadzania systemów motywacyjnych, wymiany dobrych praktyk itp;
- Szczególne znaczenie ma opracowanie i wdrożenie skuteczniejszych interwencji, programów i narzędzi promujących komunikację i utrzymywanie relacji między kolegami z klasy oraz między uczniami i nauczycielami, a także przeciwdziałanie izolacji społecznej w kontekście nauki online i poza nią. Takimi środkami może być wprowadzenie regularnych zadań w mniejszych grupach, wyznaczenie czasu na komunikację, promowanie komunikacji w procesie uczenia się i po jego zakończeniu, wprowadzenie metod i narzędzi psychologicznych wspierających komunikację itp;
- Zapewnienie dodatkowego wsparcia ze strony nauczycieli w formie praktycznych ćwiczeń w celu dostosowania się do nowych wymagań związanych z nauką zdalną



pomoże również w komunikacji między obiema grupami i znacznie złagodzi obawy uczniów dotyczące ich wyników w nauce.

- Konieczne jest opracowanie skutecznych strategii, programów i narzędzi zachęcających do utrzymania i poprawy zdrowych nawyków uczniów, które obejmują również okresy izolacji i nauki na odległość i mające na celu promowanie zdrowego odżywiania, regularnych ćwiczeń, prawidłowej pozycji itp. Takimi właściwymi narzędziami, które pozytywnie wpłynęłyby na zdrowie fizyczne uczniów w okresach izolacji i braku możliwości utrzymania ich zwykłych nawyków motorycznych, są lekcje zdalne dotyczące aktywności fizycznej i sportu dla uczniów z różnych grup wiekowych i płci, dostosowane do wieku przepisy kulinarne oraz zdalne lekcje gotowania itp.

Wyniki dotyczące wpływu pandemii i nauki zdalnej na grupę nauczycieli z Polski:

Analiza wyników ankiet w Polsce potwierdza dwie hipotezy badawcze, a jednocześnie ujawnia główne wyzwania stojące przed nauczycielami/edukatorami/trenerami podczas pandemii i uczenia się w trybie zdalnym. Można je podsumować następująco:

- Zmiany w stylu życia i pracy podczas pandemii dotknęły znaczną, choć nie przytłaczającą, część nauczycieli w Polsce. Mówią oni o zwiększonym poziomie stresu i wypalenia zawodowego (44%), przejawach nerwowości i drażliwości (44%), zwiększonym niepokojem związanym z nowym sposobem nauczania (40%).
- Większość nauczycieli nie otrzymała wystarczających szkoleń, aby odpowiednio sprostać wyzwaniom i nowym wymaganiom w swojej pracy w tej bezprecedensowej sytuacji (56%);
- Komunikacja w środowisku online podczas pandemii nie była wystarczająco skuteczna. Relacje nauczycieli z głównymi uczestnikami procesu edukacyjnego (uczniemi, rodzicami i współpracownikami) uległy pogorszeniu. 54% ankietowanych nauczycieli z Polski przyznało się do pogorszenia relacji z uczniami, a jedna trzecia do pogorszenia komunikacji z kolegami i koleżankami w czasie pandemii. 68% nauczycieli nie czuje, że ich praca jest doceniana przez uczniów i rodziców;
- Utrata motywacji do rozwoju zawodowego dotknęła większość nauczycieli w Polsce podczas nauki online (60%);



- W Polsce jest znacznie mniej nauczycieli, którzy mieli trudności z zarządzaniem czasem (30%), dla których praca stała się mniej satysfakcjonująca (36%) i którzy uważają, że kształcenie na odległość przyczyniło się do braku równowagi w ich życiu (36%);
- Obawy o zdrowie podczas pandemii dotknęły również ponad połowę nauczycieli w Polsce (56%), wśród innych wyzwań, z którymi musieli się zmierzyć, zarówno o charakterze osobistym, jak i zawodowym;
- 42% nauczycieli w Polsce zgłasza zmniejszoną aktywność fizyczną podczas pandemii COVID-19;
- Podczas pandemii i nauczania online większość nauczycieli w Polsce zmagająca się z izolacją społeczną i oderwaniem (54%), co bezpośrednio pogorszyło jakość życia 44% wszystkich respondentów w kraju.

Zalecenia dotyczące poprawy zdolności do pracy, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia nauczycieli z Polski:

Wyniki przeprowadzonego badania pokazują, że negatywny wpływ pandemii i kształcenia na odległość w środowisku online dotknął nauczycieli w Polsce w mniejszym stopniu, w porównaniu z pozostałymi dwoma krajami (Bułgarią i Cyprzem). Jednak negatywne konsekwencje niewątpliwie wpłynęły na życie osobiste i zawodowe znacznej części nauczycieli w Polsce, choć nie w przytłaczającym stopniu, a tym samym na cały system edukacji i jakość usług edukacyjnych. Możemy założyć, że nauczyciele w Polsce są bardziej gotowi na transformację cyfrową, ale nadal potrzebują dodatkowego wsparcia. Ważne jest, aby wsparcie dotarło właśnie do tej znaczącej grupy nauczycieli, którzy czuli się zestresowani, wyizolowani, zdenerwowani, niewystarczająco przygotowani do wyzwań związanych z nauczaniem zdalnym. Dlatego możemy podsumować, że zalecenia dotyczące poprawy zdolności do pracy, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia nauczycieli z Bułgarii i Cypru są również ważne dla Polski. Zaletą polskiego środowiska jest większa liczba przeszkolonych nauczycieli, którzy mogą być dobrym przykładem i wsparciem dla swoich kolegów. Kluczowe jest efektywne wykorzystanie tego cennego zasobu. Pozostałe rekomendacje można podsumować następująco:



- Skuteczne programy i narzędzia wspierające zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli muszą zostać opracowane i wdrożone na szerszą skalę w celu zarządzania poziomem stresu i radzenia sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak nerwowość, drażliwość, lęk (w tym lęk o zdrowie) i wypalenie zawodowe. Szczególnie ważne jest, aby te formy wsparcia docierały do wszystkich nauczycieli oraz były łatwo dostępne, również w środowisku zdalnym;
- Zastosowanie nowych metod i optymalne wykorzystanie już istniejących jest niezbędne do utrzymania dobrej komunikacji i relacji w gronie pedagogicznym (w tym metod psychologicznych i narzędzi wsparcia). Takimi odpowiednimi formami są sieci wzajemnego wsparcia dla nauczycieli, zarówno w obrębie szkoły, jak i pomiędzy różnymi szkołami/organizacjami szkoleniowymi. To właśnie one zapewnią tak ważny transfer dobrych praktyk i pozytywnych przykładów między nauczycielami. Zapewnienie dostępu do terapii psychologicznej i grupowej, coachingu i programów mentoringowych również wspierałoby wyniki zawodowe i miało konstruktywny wpływ na zdrowie psychiczne nauczycieli. Powinny one również pomóc nauczycielom w zdobyciu praktycznej wiedzy, aby utrzymać ich poziom motywacji zawodowej nawet w kontekście nauczania online;
- Konieczne jest wprowadzenie regularnej edukacji i szkoleń w celu utrzymania poziomu kompetencji cyfrowych wśród nauczycieli, zwłaszcza wśród ich starszych kolegów. Wpłynie to na ich pewność siebie i zmniejszy stres podczas przechodzenia na nową formę nauki zdalnej.
- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze metody, programy i narzędzia, aby pomóc nauczycielom/trenerom radzić sobie z lękiem w miejscu pracy w kontekście kształcenia na odległość (oprócz narzędzi wspierających w celu poprawy ich kompetencji cyfrowych);
- Równie ważne jest, aby nauczyciele angażowali się w dodatkowe szkolenia, koncentrując się na poszerzaniu i cyfryzacji kompetencji pedagogicznych - nauczaniu online, utrzymywaniu motywacji i uwagi uczniów w środowisku online, dyscyplinie i testowaniu itp. w celu poprawy wydajności i jakości nauczania w klasach online;
- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze strategie, programy i narzędzia wspierające proces komunikacji między nauczycielami i uczniami (a także ich



rodzicami) w kontekście nauki zdalnej i nie tylko. Takimi środkami może być wprowadzenie regularnych zadań grupowych z przedmiotów, przeznaczenie czasu na komunikację, promowanie komunikacji w procesie uczenia się i po jego zakończeniu, wprowadzenie metod i narzędzi psychologicznych wspierających komunikację itp;

- Konieczne jest opracowanie skutecznych narzędzi i programów promujących aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród nauczycieli;
- Potrzebne są strategie, narzędzia i programy, aby zapewnić nauczycielom informacje i wiedzę na temat radzenia sobie z izolacją społeczną, jeśli w przyszłości ponownie pojawi się nauka zdalna.

5. Wnioski i zalecenia dla Cypru

Ustalenia dotyczące wpływu pandemii i nauki zdalnej na populację cypryjskich studentów:

Analiza wyników przeprowadzonych na Cyprze kwestionariuszy do oceny postaw wobec dobrostanu i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji e-learningu przeprowadzona w ramach niniejszego badania nie tylko potwierdza hipotezy badawcze, ale także wskazuje na pewne ważne wyzwania, przed którymi stanęli studenci na Cyprze podczas pandemii i nauki zdalnej.

- Ogólnie rzecz biorąc, dane wykazały, że uczniowie na Cyprze zmagali się z nerwowością (56%) i stresem (25%) oraz byli narażeni na niepokój o swoje zdrowie (52%) i strach przed niższymi ocenami (60%). Było to również widoczne dla ich nauczycieli, a także dla przedstawicieli organizacji edukacyjnych, z których odpowiednio 60% i 100% zgłosiło zwiększony stres wśród uczniów w okresie pandemii;
- Obawy o wyniki w nauce dotyczyły większości badanych studentów (60%), co można wytłumaczyć niską koncentracją uwagi podczas zajęć zdalnych, do której przyznaje się znaczna część respondentów (69%);

- Utrzymanie zdrowia fizycznego było również wyzwaniem dla studentów na Cyprze. Połowa ankietowanych zgłosiła mniejszą aktywność fizyczną podczas pandemii, a jedna trzecia stwierdziła, że odżywiała się mniej zdrowo;
- Negatywny wpływ pandemii jest również widoczny w podejściu studentów do nauki w trybie zdalnym, gdzie twierdzą oni, że stracili motywację i chęć do nauki (64%);
- Izolacja społeczna podczas pandemii COVID-19 wpłynęła na życie dużej części uczniów (62%), a istniejące kanały komunikacji online nie były w stanie tego zrekompensować. 62% nauczycieli przyznaje również, że pogorszyła się komunikacja z uczniami. Powszechnie uznaje się, że izolacja społeczna i dystans społeczny mają najbardziej negatywny wpływ na uczniów. Jest to bardzo ważna kwestia, ponieważ motywacja służy jako podstawa chęci uczenia się więcej, a jeśli nasi uczniowie stracą tę motywację, może to prowadzić tylko do destrukcyjnych ścieżek. Dlatego konieczne jest opracowanie nowych strategii i metod, które pozwolą uczniom rozwijać się w środowisku elektronicznym, jeśli chcemy przejść do cyfrowej transformacji. Nauczyciele muszą być również odpowiednio przeszkoleni w zakresie korzystania z nowych technologii i skutecznych podejść, które wzbudzą zainteresowanie uczniów;
- Chociaż znaczny odsetek uczniów na Cyprze wykazał się odpornością i determinacją w czasie pandemii, nie możemy ignorować faktu, że większość z nich miała zmagać się z nauką zdalną. Jeśli jest coś, czego nauczyliśmy się w dziedzinie edukacji podczas pandemii, to fakt, że w tej chwili nie jesteśmy gotowi, aby polegać wyłącznie na kształceniu na odległość, ale raczej zintegrować je z nauczaniem tradycyjnym w wolniejszym tempie, aby uczniowie oraz nauczyciele mogli się do niego przyzwyczaić.

Zalecenia dotyczące poprawy wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia cypryjskich uczniów:

W oparciu o wyniki uzyskane na Cyprze z kwestionariuszy skierowanych do uczniów, nauczycieli i organizacji edukacyjnych, można sformułować zalecenia skierowane do poszczególnych osób zainteresowanych na poziomie makro, mezo i mikro. Celem zaleceń jest odpowiednie zaspokojenie potrzeb uczniów w okresach izolacji i nauki w środowisku elektronicznym, w celu ich pełnego uczestnictwa w procesie edukacyjnym, utrzymania ich



wyników w nauce, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego dobrego samopoczucia w okresach nauki zdalnej.

- Dostosowanie i wprowadzenie bardziej skutecznych strategii i sposobów angażowania uczniów w treści edukacyjne online, które zostaną wdrożone w organizacjach edukacyjnych w celu zwiększenia motywacji;
- Poprawa dostępu studentów do skutecznego wsparcia psychologicznego i programów wsparcia, aby pomóc im radzić sobie z negatywnymi emocjami w trakcie i po zakończeniu nauki na odległość, takimi jak nerwowość, niepokój, lęk o zdrowie i inne wyzwania psychiczne;
- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze interwencje, programy i narzędzia w celu promowania komunikacji i utrzymywania relacji między kolegami z klasy oraz między uczniami i nauczycielami, a także w celu przeciwdziałania izolacji społecznej w kontekście nauki zdalnej i poza nią;
- Konieczne jest opracowanie skutecznych strategii, programów i narzędzi zachęcających do utrzymania i poprawy zdrowych nawyków uczniów, które obejmują również okresy izolacji i nauki na odległość oraz mają na celu promowanie zdrowego odżywiania, regularnych ćwiczeń, prawidłowej pozycji itp. Odpowiednimi narzędziami mogą być szkolenia zdalne dla uczniów w różnym wieku i różnej płci, dostosowane do wieku przepisy i lekcje gotowania online itp.
- Konieczne jest stworzenie większej liczby metod i programów motywacyjnych, które będą stosowane wobec studentów w celu stymulowania ich chęci do nauki nawet w warunkach kształcenia na odległość;
- Wreszcie, uczniowie potrzebują dodatkowego wsparcia od swoich nauczycieli (w formie praktycznych ćwiczeń), aby łatwiej dostosować się do nowych wymagań związanych z nauką zdalną, głównie w celu przezwyciężenia obaw o wyniki w nauce.

Wnioski dotyczące wpływu pandemii i nauczania zdalnego na grupę nauczycieli z Cypru:

Analiza wyników uzyskanych na Cyprze z kwestionariuszy zawartych w niniejszym badaniu wskazuje na pewne ważne kwestie, z którymi borykali się nauczyciele na Cyprze podczas



pandemii COVID-19 i towarzyszącego jej nauczania zdalnego. Dane z ankiety podkreślają negatywny wpływ tego trybu nauczania na emocjonalne, fizyczne i psychiczne samopoczucie nauczycieli i budzą obawy o gotowość do takiego przejścia z tradycyjnego nauczania w klasie do środowiska online. Wpływa to nie tylko na nauczycieli, ale także na cały proces edukacyjny i zagraża efektywnej nauce uczniów. Dlatego ważne jest, aby wziąć pod uwagę przedstawione ustalenia i rozwiązać zidentyfikowane problemy, aby skuteczniej wdrażać nauczanie zdalne. Zainteresowane strony powinny zapewnić odpowiednie narzędzia wsparcia dla nauczycieli, a także odpowiednie szkolenia.

- Większość nauczycieli na Cyprze uważa, że nie są gotowi na to natychmiastowe przejście i zgłasza zwiększony poziom stresu i niepokoju (84%). Tylko niewielka grupa (38%) uważa, że otrzymali niezbędne szkolenie wstępne;
- W wyniku napięcia i stresu oraz innych wyzwań praca podczas pandemii stała się mniej satysfakcjonująca dla nauczycieli na Cyprze (60%);
- W okresie nauki zdalnej komunikacja z uczniami jest silnie zakłócona (62%). Duży odsetek nauczycieli twierdzi, że nie czują się wystarczająco wysłuchani i zrozumiani przez swoich uczniów (71%).

Zalecenia dotyczące poprawy zdolności do pracy, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego samopoczucia nauczycieli z Cypru:

Oto niektóre zalecenia, które pomogą ulepszyć naukę zdalną:

- Należy opracować i wdrożyć skuteczniejsze strategie, programy i narzędzia wspierające proces komunikacji między nauczycielami i uczniami (a także ich rodzicami) w kontekście nauki online i nie tylko;
- Ponadto należy opracować strategie radzenia sobie ze słabą koncentracją uczniów siedzących w domu przed monitorem, aby dać nauczycielom zestaw narzędzi do motywowania uczniów do aktywnego udziału w zajęciach zdalnych. Z jednej strony edukacja online odegrała ważną rolę w kontynuowaniu roku akademickiego w tak nieprzewidywalnych czasach, ale z drugiej strony musimy zdawać sobie sprawę z ograniczeń i wad związanych z nauką w środowisku elektronicznym oraz tego, jak może to wpłynąć na psychikę wszystkich zaangażowanych;



- Należy stworzyć i wdrożyć skuteczniejsze programy i narzędzia wspierające zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie nauczycieli, aby radzić sobie z negatywnymi emocjami, takimi jak stres, nerwowość, drażliwość, lęk (w tym lęk o zdrowie) i wypalenie zawodowe podczas nauczania zdalnego. Te narzędzia i programy powinny również koncentrować się na tym, jak radzić sobie z izolacją społeczną oraz promować aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród nauczycieli;
- Nauczycielom należy zapewnić dodatkowe szkolenia, koncentrujące się na tym, jak skuteczniej nauczać w trybie zdalnym oraz jak motywować uczniów do nauki i poprawić dyscyplinę w klasach online;
- Fakt, że 60% osób, które wypełniły ankietę organizacji edukacyjnych, stwierdziło, że oceny ich uczniów były niższe podczas pandemii, należy potraktować poważnie. Należy zastosować strategie, które pozwolą uczniom i nauczycielom osiągać jak najlepsze wyniki w środowisku wolnym od stresu;
- Należy opracować i wdrożyć bardziej skuteczne metody, programy i narzędzia, aby pomóc nauczycielom/trenerom radzić sobie z lękiem przed miejscem pracy w kontekście nauczania na odległość (oprócz narzędzi wspierających w celu poprawy ich kompetencji cyfrowych).

Powyższe wnioski i zalecenia zostały przedstawione przez wszystkie organizacje partnerskie w ramach projektu 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347 „Zdrowie w szkole. Wsparcie dla dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli / HAS”, w ramach programu Erasmus +. Mogą one służyć jako cenne informacje do wykorzystania przy tworzeniu przyszłych programów, metod i narzędzi wspierających zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie uczniów i nauczycieli w kontekście nauczania zdalnego.



IX. Bibliografia

Zasoby w kolejności alfabetycznej:

Ahn J. Nierówna samotność w zdigitalizowanej klasie: Dwa efekty samotności komputerów szkolnych i lekcje dla zrównoważonej edukacji w erze e-learningu. *Zrównoważony rozwój*. 2020; 12: 7889. doi: 10.3390/su12197889.

Alawamleh, Mohammad & Al-Twait, Lana & Al-Saht, Gharam. (2020). Wpływ nauczania online na komunikację między instruktorami i studentami podczas pandemii Covid-19. *Asian Education and Development Studies*. ahead-of-print. 10.1108/AEDS-06-2020-0131.

Alsubaie M. A. (2022). Edukacja na odległość i umiejętności społeczne uczniów szkół podstawowych podczas pandemii Covid-19. *Heliyon*, 8(7), e09811. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09811>

Alves R., Lopes T., Precioso J. Dobre samopoczucie nauczycieli w czasach pandemii Covid-19: czynniki wyjaśniające dobre samopoczucie zawodowe. *Ijeri*. 2020; 15: 203-217. doi: 10.46661/ijeri.5120.

Andrade C. Ograniczenia ankiet online. *Indian J. Psychol. Med.* 2020;42(6):575-576. doi: 10.1177/0253717620957496.

AOA, <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome?sso=y>

Atkinson, J. W. (1964). Wprowadzenie do motywacji. Van Nostrand.

Azmi, F.M., Khan, H.N. & Azmi, A.M. (2022). Wpływ wirtualnego uczenia się na zachowania edukacyjne studentów i wszechobecność depresji wśród studentów uniwersytetów z powodu pandemii COVID-19. *Global Health* 18, 70.

Bakhov, I., Opolska, N., Bogus, M., Anishchenko, V. i Biryukova, Y. (2021). Awaryjna edukacja na odległość w warunkach pandemii COVID-19: doświadczenie ukraińskich uniwersytetów. *Educ. Sci.* 11: 364. doi: 10.3390/educsci11070364

Berker K. Wpływ procesu pandemii Covid-19 na umiejętności mówienia dzieci w edukacji zdalnej i życiu codziennym. *Research Gate*. 2021

Bevans, R. (2022, grudzień 02). Rodzaje zmiennych w badaniach i statystyce | Przykłady. *Scribbr*. Retrieved May 30, 2023, from <https://www.scribbr.com/methodology/types-of-variables/>

Biddle S., García Bengoechea E., Pedisic Z., Bennie J., Vergeer I., Wiesner G. Czas przed ekranem, inne siedzące zachowania i ryzyko otyłości u dorosłych: Przegląd badań. *Curr. Obes. Rep.* 2017;6:134-147. doi: 10.1007/s13679-017-0256-9.

Bono J.E., Judge T.A. Core Self-Evaluations: A Review of the Trait and its Role in Job Satisfaction and Job Performance. *Eur. J. Pers.* 2003;17:5-18. doi: 10.1002/per.481.



- Brand R., Timme S., Nosrat S. Kiedy uderza pandemia: Częstotliwość ćwiczeń i subiektywne samopoczucie podczas pandemii COVID-19. *Front. Psychol.* 2020; 11: 2391. doi: 10.3389/fpsyg.2020.570567.
- Bruner, M., Eys, M., & Martin, L. (2020). Siła grup w sporcie młodzieżowym. Elsevier Science.
- Burns, T., & Gottschalk, F. (2019). Budowanie potencjału: Kształcenie nauczycieli i partnerstwa. W *Edukacja dzieci XXI wieku: Emotional Well-being in the Digital Age* (s. 243-262). Paryż: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/6d543b7b-en>
- C. Angelaki i I. Mavroidis, "Komunikacja i obecność społeczna: Wpływ na emocje dorosłych uczniów w nauczaniu na odległość", *Eur. J. Open, Distance e-Learning*, vol. 16, nr 1, s. 78-93, 2013.
- Cacioppo JT, Cacioppo S. Relacje społeczne i zdrowie: toksyczne skutki postrzeganej izolacji społecznej. *Soc Personal Psychol Compass.* 2014;8(2):58-72.
- Cailvin D. Reyes (2023). Lived Experiences of Pre-Service English Teachers in Online Teaching Internship during COVID 19 Pandemic. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 14(2). 438-447. [DOI: 10.47750/jett.2023.14.02.041]
- Carrion, A. J., Ridley, A., Rasaki, A. A., Journee, B., & McCants, T. A. (2023). Wpływ COVID-19 na wyniki w nauce i zdrowie psychiczne studentów farmacji HBCU. *Currents in pharmacy teaching & learning*, 15(2), 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2023.02.017>
- Cataudella, S., Carta, S. M., Mascia, M. L., Masala, C., Petretto, D. R., Agus, M., & Penna, M. P. (2021). Nauczanie w czasach pandemii COVID-19: Badanie pilotażowe dotyczące poczucia własnej wartości i własnej skuteczności nauczycieli we włoskiej próbie. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158211>
- Chu, Y. H., & Li, Y. C. (2022). Wpływ nauki online na zdrowie fizyczne i psychiczne studentów uniwersytetów podczas pandemii COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2966. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052966>
- Cleofas J.V., Rocha I.C.N. Profile demograficzne, gadzietowe i internetowe jako determinanty lęku związanego z chorobą i konsekwencjami COVID-19 wśród filipińskich studentów. *Educ. Inf. Technol.* 2021:1-16. doi: 10.1007/s10639-021-10529-9.
- Code J, Ralph R, Forde K. Pandemiczne projekty na przyszłość: perspektywy nauczycieli edukacji technologicznej podczas COVID-19. *Nauki o informacji i uczeniu się*; 2020.
- Cottrell, S. (2013). *The Study Skills Handbook*. Palgrave Macmillan. pp. 123+. ISBN 978-1- 137-28926-1.
- Course Hero (2020). Dobre samopoczucie i kariera na wydziale. <https://www.coursehero.com/blog/faculty-wellness-research/>.



- Crompton, H., Chigona, A., & Burke, D. (2023). Odporność nauczycieli podczas COVID-19: Porównanie przejścia nauczycieli na naukę online w RPA i Stanach Zjednoczonych. *TechTrends: dla liderów w edukacji i szkoleniach*, 1-14. Zaawansowana publikacja online. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00826-6>
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Motywacja wewnętrzna i autodeterminacja w zachowaniu człowieka*. New York: Plenum
- Dhull, I., & Sakshi, MS. (2017). Uczenie się online. *International Education & Research Journal*, 3(8), 32-33. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/332833360_Online_Learning
- Diener E. *Ocena dobrostanu: zebrane prace Eda Dienera*. New York: Springer; 2009.
- Dörnyei, Z., & Ryan, S. (2015). *The psychology of the language learner revisited*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315779553>
- Duta, N., Panisoara, G. i Panisoara, I.O. (2015), "The Effective Communication in Teaching. Diagnostic study regarding the academic learning motivation to students", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol. 186, pp. 1007-1012.
- E. Koçoglu i D. Tekdal, "Analiza działań edukacyjnych na odległość prowadzonych podczas pandemii COVID-19", *Educational Research and Reviews*, vol. 15, nr 9, s. 536-543, 2020.
- E. Menesini i C. Salmivalli, "Mobbing w szkołach: stan wiedzy i skuteczne interwencje", *Psychol. Health Med.*, vol. 22, no. Sup1, s. 240-253, 2017, doi: 10.1080/13548506.2017.1279740.
- Felton, S & Sims, M. (2009). *Organizing Your Day: Time Management Techniques That Will Work for You*. Wydawnictwo Revell.
- Ferguson, K., Frost, L., & Hall, D. (2012). Przewidywanie lęku, depresji i satysfakcji z pracy nauczyciela. *Journal of Teaching and Learning*, 8(1). 27–42. <https://doi.org/10.22329/jtl.v8i1.2896>
- Ferrer, J., Ringer, A., Saville, K., Parris, M. A., & Kashi, K. (2020). Motywacja i zaangażowanie studentów w szkolnictwie wyższym: Znaczenie nastawienia do nauki online. *Higher Education*, 83, 317-338. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00657-5>
- Fitria H., Maksum A., Kristiawan M. *Pandemia Covid-19: Transformacja edukacyjna w Paramount Elementary School Palembang. AL-ISHLAH: J. Pendidik.* 2021;13(2):934-939. <http://journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah/article/view/647/382>
- Fives, H. i Buehl, M. M. (2016). "Motywacja nauczycieli: Poczucie własnej skuteczności i orientacja na cel", w *Handbook of motivation at school*, red. K. R. Wentzel i D. B. Miele (Abingdon: Routledge), 352-372.
- G. Turecki i D. A. Brent, "Suicide and suicidal behaviour", *The Lancet*, vol. 387, nr 10024, s. 1227-1239, 2017, doi: 10.1016/S0140-6736(15)00234-2.Suicide.



Gallè F., Sabella E.A., Ferracuti S., De Giglio O., Caggiano G., Protano C., Valeriani F., Parisi E.A., Valerio G., Liguori G., et al. Zachowania siedzące i aktywność fizyczna włoskich studentów studiów licencjackich podczas lockdownu w czasie pandemii COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Zdrowie publiczne*. 2020; 17: 6171. doi: 10.3390/ijerph17176171

Gedera, D., Williams, J., & Wright, N. (2015). Identyfikacja czynników wpływających na motywację i zaangażowanie studentów w kursy online. W C. Koh (red.), *Motywacja, przywództwo i projektowanie programów nauczania* (s. 13-23). Singapur: Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-287-230-2_2

Global Metrics Ltd. (2020). Wpływ pandemii COVID-19 na edukację przedszkolną i szkolną - pogłębiony wywiad i analiza studium przypadku.

Grose J. Czy pandemia zahamuje rozwój społeczny mojego dziecka? *The New York Times*. 2020 <https://www.nytimes.com/2020/09/30/parenting/coronavirus-masks-kids-socialization.html>

Grubic N, Badovinac S, Johri AM. Zdrowie psychiczne studentów w środku pandemii COVID-19: wezwanie do dalszych badań i natychmiastowych rozwiązań. *Int J Soc Psychiatry*. (2020) 66:517-8. doi: 10.1177/0020764020925108.

Hämmig O. Zagrożenia dla zdrowia związane z izolacją społeczną w ogóle oraz w młodym, średnim i starszym wieku. *PLoS One*. 2019;14(7):e0219663. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219663>.

Hartup WH, Stevens N. Przyjaźnie i adaptacja w ciągu całego życia. *Curr Dir Psychol Sci*. 1999;8(3):76-9. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00018>.

Heath, S., & Shine, B. (2021). Techniki nauczania ułatwiające zarządzanie czasem w nauczaniu zdalnym i online. *Journal of Teaching and Learning With Technology*, 10(1). <https://doi.org/10.14434/jotlt.v10i1.31370>

Houlden S, Veletsianos G. Koronawirus zmusza uniwersytety do przejścia na zajęcia online - ale czy są one gotowe. *The Conversation*. 2020;12. (Royal Roads University, Victoria w Kolumbii Brytyjskiej).

Hristova, A., Petrova, S. i Tosheva, E. (2021). Analiza konsekwencji dla procesu uczenia się, studentów i nauczycieli kształcenia na odległość w środowisku elektronicznym w roku akademickim 2020/2021. Instytut Badań w Edukacji

<https://ct.counseling.org/2022/01/stress-vs-anxiety-vs-burnout-whats-the-difference/> COUNSELING TODAY, COVER STORIES Stres vs. lęk vs. wypalenie: Jaka jest różnica? Lindsey Phillips, 26 stycznia 2022 r.

<https://doi.org/10.1002/wps.20311>

<https://educationandbehavior.com/pros-and-cons-of-online-learning/> (Wise, 2020)

<https://timehackz.com/time-management-for-teachers/> (Akter, 2021)

<https://www.apa.org/topics/resilience> (APA Dictionary of Psychology, 2023)



- <https://www.edutopia.org/article/isolated-students-may-struggle-stay-mentally-healthy> (Curtis, 2020)
- <https://www.idra.org/resource-center/mental-health-implications-of-virtual-learning-on-student-engagement/> (Muñoz, 2021)
- <https://www.labster.com/blog/online-learning-fatigue> (Testa, 2022)
- <https://www.narayanahealth.org/blog/effect-of-online-classes-on-childrens-physical-health/> (Narayana Health, 2020)
- <https://www.verywellmind.com/what-is-a-sample-2795877> (Cherry, 2022)
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (WHO, 2022)
- Idris, A. M., Audu, R., Binni, D. B., Arah, A. S. i Ajiya, U. M. (2021). Objawy lęku i stresu związane z pandemią Covid-19 wśród nauczycieli instytucji przedsiębiorstw zawodowych w Nigerii. *ATBU J. Sci. Technol. Educ.* 9, 126-134.
- Idris, F., Zulkipli, I.N., Abdul-Mumin, K.H. et al. Doświadczenia akademickie, wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie fizyczne i psychiczne studentów i wykładowców w edukacji zdrowotnej. *BMC Med Educ* 21, 542 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02968-2>
- J. A. Gray i M. DiLoreto, "The effects of student engagement, student satisfaction, and perceived learning in online learning environments," *Int. J. Educ. Leadersh. Prep.*, vol. 11, nr 1, 2016.
- Jewel Doreen Lemana (2022). Zdrowie fizyczne i psychiczne uczniów uczących się online podczas pandemii, *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 1(3): 214-223
- Joseph S. *Psychologia pozytywna w praktyce: Promowanie ludzkiego dobrobytu w pracy, zdrowiu, edukacji i życiu codziennym*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2015.
- Keles B, Mccrae N, Grealish A. Przegląd systematyczny: wpływ mediów społecznościowych na depresję, lęk i cierpienie psychiczne u nastolatków. *Int J Adolesc Youth.* (2020) 25:79-93. doi: 10.1080/02673843.2019.1590851
- Keyes, C. L. M. (2002). Kontinuum zdrowia psychicznego: Od marnienia do rozkwitu w życiu. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Khanal, L. P., Bidari, S. i Nadif, B. (2021). (Dez)motywacja nauczycieli podczas pandemii COVID-19: Studium przypadku z Nepalu. *Int. J. Ling., Literat. Transl.* 4, 82-88. doi: 10.32996/ijllt.2021.4.6.10
- Kulikowski, K., Przytuła, S., i Sułkowski, L. (2021a). E-learning? Nigdy więcej! O niezamierzonych konsekwencjach przymusowego e-learningu COVID-19 dla motywacyjnych cech pracy nauczyciela akademickiego. *Wysoki. Edu. Quart.* 76, 174-189. doi: 10.1111/hequ.12314
- Lacombe, N., Hey, M., Hofmann, V., Pagnotta, C., & Squillaci, M. (2023). Wypalenie szkolne po COVID-19, rozpowszechnienie i rola różnych czynników ryzyka i czynników ochronnych u uczniów



- w wieku przedszkolnym. *Children* (Bazylea, Szwajcaria), 10(5), 823.
<https://doi.org/10.3390/children10050823>
- Leal Filho, W., Wall, T., Rayman-Bacchus, L. et al. Wpływ COVID-19 i izolacji społecznej na kadre akademicką i studentów na uniwersytetach: badanie przekrojowe. *BMC Public Health* 21, 1213 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11040-z>
- Leirós-Rodríguez, R., Rodríguez-Nogueira, Ó., Pinto-Carral, A., Álvarez-Álvarez, M. J., Galán-Martín, M. Á., Montero-Cuadrado, F., & Benítez-Andrades, J. A. (2020). Ból mięśniowo-szkieletowy i nauczanie poza salą lekcyjną w czasach pandemii COVID-19: Analiza wpływu na studentów z dwóch hiszpańskich uniwersytetów. *Journal of Clinical Medicine*, 9(12), 4053.
<https://doi.org/10.3390/jcm9124053>
- Lin L. Bias spowodowany błędem próbkowania w metaanalizie z małymi próbkami. *PLoS ONE*. 2018;13(9):e0204056. doi:10.1371/journal.pone.0204056
- l-Mawee, W., Kwayu, K. M., & Gharaibeh, T. (2021). Perspektywa studentów na kształcenie na odległość podczas pandemii COVID-19: Studium przypadku Western Michigan University, Stany Zjednoczone. *International Journal of Educational Research Open*, 2, 100080.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100080>
- Lunenburg, F.C. (2010), "Communication: the process, barriers, and improving effectiveness", *Schooling*, Vol. 1 No. 1, pp. 1-10.
- M. Sadeghi, "A shift from classroom to distance learning: Zalety i ograniczenia", *Int. J. Res. English Educ.*, vol. 4, nr 1, s. 80-88, 2019.
- Mak Matthew H. C. (2021) Motywacja dzieci do nauki w domu podczas pandemii COVID-19: spostrzeżenia indyjskich rodziców <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/educ.2021.744686>
DOI=10.3389/educ.2021.744686
- Mallinson, B., & Krull, G. (2013). BUDOWANIE ZDOLNOŚCI KADRY AKADEMICKIEJ DO WSPIERANIA NAUKI ONLINE W KRAJACH ROZWIJAJĄCYCH SIĘ. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 17 (2), 63-72. Retrieved February 4, 2021, from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1018279.pdf>
- Malolos G.Z.C., Baron M.B.C., Apat F.A.J., Sagsagat H.A.A., Bianca P., Pasco M., Aportadera E.T.C.L., Tan R.J.D., Gacutno-Evardone A.J., D.E L.P., III Zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci na Filipinach podczas pandemii COVID-19. *Promocja zdrowia*. 2021;11(3):2. doi: 10.34172/hpp.2021.xx.
- Mary Antfe O. Lipawen i Marie Fe D. de Guzman, 2022. Praktyki zarządzania czasem i wyzwania nauczycieli nauk społecznych podczas pandemii COVID-19. *United International Journal for Research & Technology (UIJRT)*, 3(3), pp.76-84.



- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Zrozumienie doświadczenia wypalenia zawodowego: najnowsze badania i ich implikacje dla psychiatrii. *World psychiatry: oficjalne czasopismo Światowego Towarzystwa Psychiatrycznego (WPA)*, 15(2), 103-111.
- Mbuva, J. (2019). Odkrywanie poczucia własnej wartości nauczycieli i jego wpływu na nauczanie, uczenie się uczniów i poczucie własnej wartości. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(5). Retrieved from <https://www.articlegateway.com/index.php/JHETP/article/view/2001>
- Meiring R.M., Gusso S., McCullough E., Bradnam L. Wpływ ograniczeń ruchu związanych z pandemią COVID-19 na zgłaszaną aktywność fizyczną i zdrowie w Nowej Zelandii: Badanie przekrojowe. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021; 18: 1719. doi: 10.3390/ijerph18041719.
- Meşe, E., & Sevilen, Ç. (2021). Czynniki wpływające na motywację studentów EFL w nauce online: Jakościowe studium przypadku. *Journal of Educational Technology & Online Learning*, 4(1), 11-22.
- Ming Foey Teng, Yudha Kusuma Putra, Muhammad, Ilham, Wahyu Arbianda Yudha Pratama (2020). Jak bardzo nauczanie na odległość wpływa na życie społeczne i psychologię dorastającej młodzieży? *Bulletin of Social Informatics Theory and Application*, Vol. 4, No. 2, pp. 52-58. <https://doi.org/10.31763/businta.v4i2.289>
- Moorhouse, B. L., i Kohnke, L. (2021). Przetrwanie lub przetrwanie awaryjnego nauczania zdalnego wymaganego przez COVID-19: perspektywy nauczycieli akademickich. *Asia-Pacific Edu. Res.* 30, 279-287. doi: 10.1007/s40299-021-00567-9
- Mosleh, S.M., Kasasbeha, M.A., Aljawarneh, Y.M. et al. Wpływ nauczania online na stres i wypalenie nauczycieli akademickich podczas przejścia na zdalne nauczanie z domu. *BMC Med Educ* 22, 475 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03496-3>
- Nenakhova, E. (2021). Praktyki nauczania na odległość na przykładzie nauki drugiego języka podczas epidemii koronawirusa w Rosji. *Int. J. Instr.* 14, 807-826. doi: 10.29333/iji.2021.14347a
- Nguyen, H., & Pham, T. (2020). Czy COVID-19 jest szansą na wzmocnienie nauczania online? *University World News*. Retrieved February 4, 2021, from <https://www.universityworldnews.com/post.php?story=20200512154252178>
- Ortega-Jiménez D., Ruisoto P., Bretones F.D., Ramírez M.d.R., Vaca Gallegos S. Psychological (In)Flexibility Mediates the Effect of Loneliness on Psychological Stress. Dowody z dużej próby profesorów uniwersyteckich. *Int. J. Environ. Res. Zdrowie publiczne*. 2021; 18: 2992. doi: 10.3390/ijerph18062992.
- Panadero Ernesto, Fraile Juan, Pinedo Leire, Rodríguez-Hernández Carlos, Balerdi Eneko, Díez Fernando. Dobrze samopoczucie, emocje i motywacja nauczycieli podczas awaryjnego zdalnego nauczania z powodu COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 2022; 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.826828



- Papageorgiou K, Mitroustias V, Tsirelis D, Tzika G, Tsekouras A, Zygas N, Zibis AH. Wpływ nauczania na odległość i blokady COVID-19 na aktywność fizyczną uczniów i zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego. *Cureus*. 2023 Feb 8;15(2):e34764. doi: 10.7759/cureus.34764. PMID: 36909073; PMCID: PMC9999671.
- Parte, L., & Herrador-Alcaide, T. (2021). Zakłócenie nauczania przez COVID-19: Burnout, Isolation, and Sense of Belonging in Accounting Tutors in E-Learning and B-Learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10339. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910339>
- Pickup S. Dobrostan zawodowy wśród globalnej pandemii zdrowia. *The Psychologist*. 2020.
- Ponto J. (2015). Zrozumienie i ocena badań ankietowych. *Journal of the advanced practitioner in oncology*, 6(2), 168-171.
- Pressley, Tim (2021). Czynniki przyczyniające się do wypalenia zawodowego nauczycieli podczas COVID-19. *Educational Researcher*. 50. 1-3. 10.3102/0013189X211004138.
- R. M. Subramanian, "The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in Higher Education," *Tamilnadu*, vol. 2, nr 12, s. 397-410, 2016.
- R. Mushtaq, S. Shoib, T. Shah i S. Mushtaq, "Związek między samotnością, zaburzeniami psychicznymi i zdrowiem fizycznym? Przegląd psychologicznych aspektów samotności", *J. Clin. diagnostic Res. JCDR*, vol. 8, nr 9, s. 1-4, 2014, doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828.
- Rosenberg M. *Conceiving the Self*. Basic Books; Nowy Jork, Nowy Jork, USA: 1979.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna: Klasyczne definicje i nowe kierunki. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995;69(4):719-727.
- Sagar R., Chawla N., Sen M.S. Czy prawidłowe jest szacowanie zaburzeń psychicznych za pomocą ankiet internetowych podczas pandemii COVID-19? *Psychiatry Res*. 2020; 291 doi: 10.1016/j.psychres.2020.113251.
- Salarvand, S., Mousavi, MS. & Rahimi, M. Wyzwania związane z komunikacją i współpracą w klasie online w erze COVID-19: badanie jakościowe. *BMC Med Educ* 23, 201 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04189-1>
- Sharma, N. (2021). *Motywowanie studentów ESL w nauczaniu online (rozprawa doktorska)*. Greensboro College.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Garn, A., Kulik, N., & Fahlman, M. (2015). Związek między wypaleniem zawodowym nauczycieli a motywacją uczniów. *British Journal of Educational Psychology*, 85(4), 519-532. <https://doi.org/10.1111/bjep.12089>



- Singh, S., & Sagar, R. (2021). Krytyczne spojrzenie na ankiety online lub badania kwestionariuszowe podczas COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102850. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102850>
- Skaalvik E.M., Skaalvik S. Satisfakcja z pracy, stres i strategie radzenia sobie w zawodzie nauczyciela - co mówią nauczyciele? *Int. Educ. Stud.* 2015;8:181-192. doi: 10.5539/ies.v8n3p181.
- Sutton, R. i Wheatley, K. (2003). Emocje nauczycieli i nauczanie: przegląd literatury i kierunki przyszłych badań. *Edu. Psychol. Rev.* 15, 327-358. doi: 10.1023/a:1026131715856
- Tami Oliphant, Jennifer Branch-Mueller. "Rozwijanie poczucia wspólnoty i doświadczenia studentów online". *Education for Information*, Vol. 32 Issue 4, p307-321, 15p. 2016.
- Tamm, S. (2020, 21 grudnia). Czym jest e-learning? Retrieved from <https://e-student.org/what-is-e-learning/>
- Taşkaya, S. M. (2021). Ocena przez kandydatów na nauczycieli praktyk zdalnego nauczania w sytuacjach kryzysowych w Turcji podczas pandemii COVID-19. *Int. J. Progress. Educ.* 17, 63-78. doi: 10.29329/ijpe.2021.366.5
- Tejedor, S., Cervi, L., Pérez-Escoda, A., Tusa, F. i Parola, A. (2021). Reakcja szkolnictwa wyższego w czasach koronawirusa: postrzeganie nauczycieli i studentów oraz otwarte innowacje. *J. Open Innov. Technol. Market Compl.* 7:43. doi: 10.3390/joitmc7010043
- Teo T.C., Divakar A. Zrozumienie koncepcji cyfrowego uczenia się: Analiza empiryczna szkół w krajach rozwijających się. *J. Appl. Learn. Teach.* 2021;4(1):120-128.
- Timothy Matthews, BSc, Andrea Danese, MD, PhD, Jasmin Wertz, MSc, Avshalom Caspi, PhD, Terrie E. Moffitt, PhD, Louise Arseneault, PhD. Izolacja społeczna i zdrowie psychiczne w szkole podstawowej i średniej: A Longitudinal Cohort Study, *NEW RESEARCH| VOLUME 54, ISSUE 3, P225-232, MARZEC 2015. Open Access Opublikowano: December 23, 2014 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.008> [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(14\)00860-0/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(14)00860-0/fulltext)*
- Umberson D, Montez JK. Relacje społeczne i zdrowie: punkt zapalny dla polityki zdrowotnej. *J Health Soc Behav.* 2010.
- Ünal, I., & Dulay, S. (2022). Równowaga między pracą a życiem prywatnym nauczycieli w zdalnym nauczaniu w sytuacjach kryzysowych podczas pandemii COVID-19. *Asian Journal of Distance Education*, 17(2). Retrieved from <https://www.asianjde.com/ojs/index.php/AsianJDE/article/view/657>
- Valliant R, Dever J. Estimating propensity adjustments for volunteer web surveys. *Sociol Methods Res.* 2011;40(1):105-137. doi:10.1177/0049124110392533
- Velentzas, J. i Broni, G. (2014), "Communication cycle: definition, process, models and examples", *Recent Advances in Financial Planning and Product Development, Proceedings of the 5th*
- Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 241



International Conference on Finance, Accounting and Law (ICFA '14), Istanbul, Turkey, 15-17 December 2014, pp. 117-131.

Wang, Y., Xia, M., Guo, W. et al. Wyniki akademickie w warunkach COVID-19: Rola gotowości do nauki online i kompetencji emocjonalnych. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02699-7>

Wickersham, A., Carr, E., Hunt, R., Davis, J. P., Hotopf, M., Fear, N. T., Downs, J., & Leightley, D. (2021). Zmiany w aktywności fizycznej wśród studentów uniwersytetów w Wielkiej Brytanii po wdrożeniu środków blokujących koronawirusa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2792. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062792>

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Teoria oczekiwania-wartości motywacji osiągnięć. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.

Wise J. Covid-19: WHO ogłasza koniec globalnego stanu zagrożenia zdrowia. *BMJ* 2023;381:1041.

Woodo Lee & Junhyoung Oh & Jaekwoun Shim, 2022. "A New Approach to Estimate Concentration Levels with Filtered Neural Nets for Online Learning", *Complexity*, Hindawi, vol. 2022, strony 1-8, kwiecień.

Światowa Organizacja Zdrowia (2019). https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/. Dostęp 20 listopada 2021 r.

Światowa Organizacja Zdrowia (2020). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: w skrócie <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>

Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne dla Europy. (2021). Arkusze informacyjne dotyczące aktywności fizycznej w 2021 r. dla państw członkowskich Unii Europejskiej w Regionie Europejskim WHO. Światowa Organizacja Zdrowia. Biuro Regionalne dla Europy. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345335>. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Wright, S. (2021, luty). Jak rok 2020 zmienił akademickie nauczanie języka angielskiego? Cambridge Online Saudi Conference 2021. Retrieved from <https://www.cambridge.org/elt/blog/2021/02/19/hows-your-connection-academic-english-teachers-their-responses-change/>

Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Schmidt, S. C. E., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Worth, A., & Woll, A. (2021). The Impact of COVID-19 on the Interrelation of Physical Activity, Screen Time and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents in Germany: Wyniki badania Motorik-Modul. *Children*, 8(2), 98. <https://doi.org/10.3390/children8020098>



Xiang M, Zhang Z, Kuwahara K. Wpływ pandemii COVID-19 na styl życia dzieci i młodzieży większy niż oczekiwano. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020;S0033-0620(20):30096–7. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>.

Xing J, Sun N, Xu J, Geng S, Li Y. Badanie stanu zdrowia psychicznego personelu medycznego zajmującego się nowym koronawirusowym zapaleniem płuc. *PLoS ONE.* (2020) 15: e0233145. doi: 10.1371/journal.pone.0233145

Yengin I., Karahoca D., Karahoca A., Yücel A. *Procedia - Social and Behavioral Sciences.* Vol. 2. 2010. Role nauczycieli w e-learningu: Jak zaangażować uczniów i jak uzyskać bezpłatny e-learning i przyszłość; s. 5775-5787.



X. Załączniki

Załącznik 1: Kwestionariusz do oceny postaw studentów w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji uczenia się na odległość

Wiek.....

Płeć: K/M

Miasto i kraj:

1. Czy czułeś się bardziej zestresowany podczas pandemii?
TAK/NIE
2. Czy trudno ci uważać na zajęciach, jeśli są one zdalne?
TAK/NIE
3. Czy czujesz się teraz bardziej zdenerwowany niż przed pandemią?
TAK/NIE
4. Czy twoje oceny są niższe niż przed rozpoczęciem nauki zdalnej?
TAK/NIE
5. Czy czułeś się bardziej odizolowany od znajomych w szkole podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
6. Czy ćwiczyłeś mniej podczas pandemii?
TAK/NIE
7. Czy jesz więcej niezdrowej żywności niż przed pandemią?
TAK/NIE
8. Czy podczas nauki zdalnej odczuwałeś mniejszą chęć do nauki?
TAK/NIE
9. Czy doświadczyłeś więcej negatywnych emocji podczas pandemii?
TAK/NIE
10. Czy uważasz, że teraz masz gorsze relacje i komunikację z nauczycielami niż 2 lata temu?
TAK/NIE



11. Czy uważasz, że teraz masz gorsze relacje i komunikację z kolegami z klasy niż 2 lata temu?

TAK/NIE

12. Czy podczas pandemii bardziej martwiłeś się o swoje zdrowie?

TAK/NIE

13. Czy martwiłeś się o swoje oceny podczas nauki zdalnej?

TAK/NIE

14. Czy straciłeś kontakt z niektórymi znajomymi podczas pandemii?

TAK/NIE

15. Podziel się, jeśli masz jakieś dodatkowe uwagi związane z kształceniem na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Załącznik 2: Kwestionariusz do oceny postaw nauczycieli w zakresie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego oraz konsekwencji nauczania na odległość

Wiek.....

Płeć: K/M

Miasto i kraj:

1. Czy podczas pandemii czułeś, że Twoja praca była mniej satysfakcjonująca?
TAK/NIE
2. Czy uważasz, że nauczyciele doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania zdalnego?
TAK/NIE
3. Czy uważasz, że uczniowie byli bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
4. Czy podczas pandemii czułeś się bardziej odizolowany społecznie?
TAK/NIE
5. Czy byłeś mniej aktywny fizycznie podczas pandemii?
TAK/NIE
6. Czy uważasz, że wielu kolegów doświadczyło niepokoju związanego z nauczaniem zdalnym?
TAK/NIE
7. Czy uważasz, że komunikacja i relacje z uczniami pogorszyły się podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
8. Czy miałeś trudności z zarządzaniem czasem podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
9. Czy uważasz, że otrzymałeś wystarczające szkolenie, gdy musiałeś zacząć uczyć zdalnie?
TAK/NIE
10. Czy konsekwencje pandemii wpłynęły na Twoją samoocenę?
TAK/NIE



11. Czy Twoja motywacja do rozwoju zawodowego była wyższa przed pandemią?
TAK/NIE
12. Czy uważasz, że jakość życia pogorszyła się w wyniku izolacji spowodowanej pandemią?
TAK/NIE
13. Czy odczuwasz niepokój o swoje zdrowie podczas pandemii?
TAK/NIE
14. Czy uważasz, że nauka na odległość przyczyniła się do braku równowagi w Twoim życiu?
TAK/NIE
15. Czy Twoi koledzy czuli się bardziej zdenerwowani i rozdrażnieni podczas nauczania zdalnego?
TAK/NIE
16. Czy uważasz, że teraz doświadczasz więcej negatywnych emocji niż przed pandemią?
TAK/NIE
17. Czy uważasz, że Twoja praca jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?
TAK/NIE
18. Czy czuleś się wystarczająco wysłuchany i zrozumiany przez studentów podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
19. Czy uważasz, że komunikacja z kolegami pogorszyła się podczas nauki zdalnej?
TAK/NIE
20. Podziel się, jeśli masz dodatkowe uwagi związane z nauczaniem na odległość i wpływem pandemii COVID-19 na Ciebie i Twoich bliskich.

.....
.....
.....



Załącznik 3: Kwestionariusz dla organizacji szkoleniowych spoza partnerstwa oceniający konsekwencje kształcenia na odległość dla uczniów i nauczycieli

Nazwa organizacji:.....

Miasto i kraj:

E-mail:.....

Strona internetowa:.....

1. Czy uważasz, że Twój pracownicy/nauczyciele/trenerzy doświadczyli zwiększonego stresu i wypalenia zawodowego po rozpoczęciu nauczania na odległość?

TAK/NIE

2. Czy uważasz, że Twój studenci / kursanci byli bardziej zestresowani podczas nauki zdalnej?

TAK/NIE

3. Czy uważasz, że wielu nauczycieli/trenerów odczuwa niepokój związany z wykonywaniem swojej pracy podczas nauczania zdalnego?

TAK/NIE

4. Czy uważasz, że komunikacja i relacje między nauczycielami/trenerami a uczniami/kursantami pogorszyły się podczas nauki zdalnej?

TAK/NIE

5. Czy uważasz, że motywacja do rozwoju zawodowego nauczycieli/trenerów była wyższa przed pandemią?

TAK/NIE

6. Czy uważasz, że praca nauczycieli/trenerów jest wystarczająco doceniana przez rodziców i uczniów?

TAK/NIE

7. Czy uważasz, że komunikacja między nauczycielami/trenerami pogorszyła się podczas nauczania na odległość?

TAK/NIE

8. Czy nauczyciele/trenerzy efektywnie zarządzali swoim czasem podczas nauczania zdalnego?



TAK/NIE

9. Czy oceny uczniów/uczestników były niższe niż przed rozpoczęciem nauki zdalnej?

TAK/NIE

10. Czy Twój studenci/trenerzy mieli trudności ze skupieniem uwagi na zajęciach, jeśli odbywały się one zdalnie?

TAK/NIE

11. Czy uważasz, że Twój studenci/praktykanci mieli mniejszą chęć do nauki podczas nauki na odległość?

TAK/NIE

12. Prosimy o podzielenie się dodatkowymi uwagami związanymi z wpływem kształcenia zdalnego oraz konsekwencjami dla uczniów/studentów i nauczycieli/trenerów.

.....

.....

.....

.....

.....



Project 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085347
Zdrowie w szkole. Wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia
psychicznego studentów i nauczycieli / HAS, Erasmus+



Stowarzyszenie Psychologów w Bułgarii, Bułgaria, 2024 r.

ISBN 978-619-7781-00-7 (wydanie drukowane), ISBN 978-619-7781-01-4 (e-book, PDF)

Więcej informacji o projekcie:

e-mail: aypbvarna@gmail.com

web: <https://behealthybg.com/en/project/>

Media społecznościowe: <https://www.facebook.com/HealthyAtSchool>