Młodzież w czasie pandemii.

Każdy człowiek chciałby żyć w spokoju, bez lęku, cierpienia, bez jakichkolwiek trudnych emocji. Niestety jest to niemożliwe ponieważ lęk i strach są częścią naszego życia. Jestem nauczycielem od ponad 20 lat i większość czasu pracowałam z nastolatkami. Temat lęku przewijał się w wielu rozmowach z młodzieżą.

Do stworzenia i przeprowadzenia ankiety o lęku skłoniła mnie obserwacja sytuacji w jakiej znalazł się cały świat, a szczególnie młodzież.

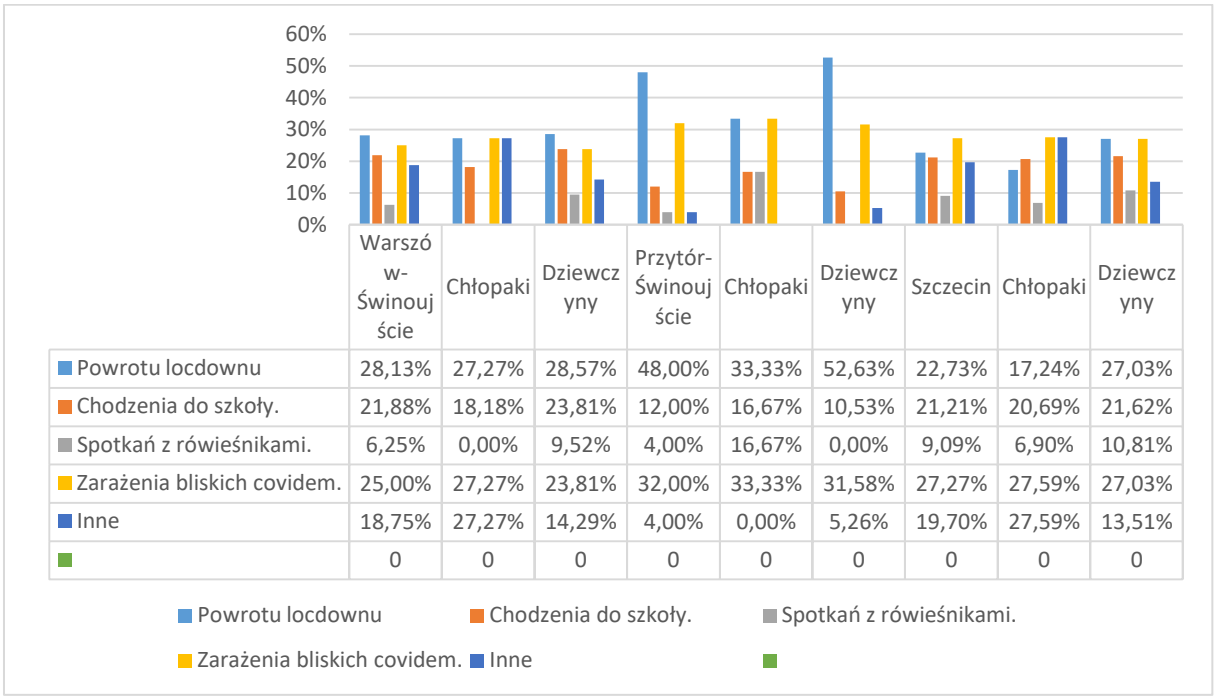
Pandemia COVID-19 to sytuacja kryzysowa, w której młodzi ludzie doświadczali silnego lęku przed zakażeniem się lub zakażeniem innych osób, szczególnie osób najbliższych. Potencjalnym źródłem niepokoju nastolatków była również nietypowa sytuacja związana z zamknięciem szkół, brakiem kontaktów z rówieśnikami, z dystansem społecznym. Dodatkowo kwarnatanna w domu, brak aktywności na świeżym powietrzu, duże obciążenia nauką powodowały większe obciążenie psychiczne i emocjonalne.

Badanie zostało przeprowadzono w **maju 2021 roku**, (młodzież wróciła do nauczania stacjonarnego) w dwóch szkołach w Świnoujściu oraz w jednej szkole w Szczecinie. Razem przebadano **85 uczniów w wieku 13-14 lat.**

Celem badania było pokazanie, które czynniki związane z pandemią (obawy o zdrowie, ograniczenia) okazały się dla uczniów najtrudniejsze oraz weryfikacja różnic w zakresie nasilenia lęku u dziewcząt i chłopców.

Wyniki badania

Na pytanie: **Czego się obawiasz?** Młodzież odpowiedziała, że najbardziej obawia się powrotu do lockdownu, zarażenie bliskich covidem, chodzenia do szkoły co przedstawia wykres nr 1.

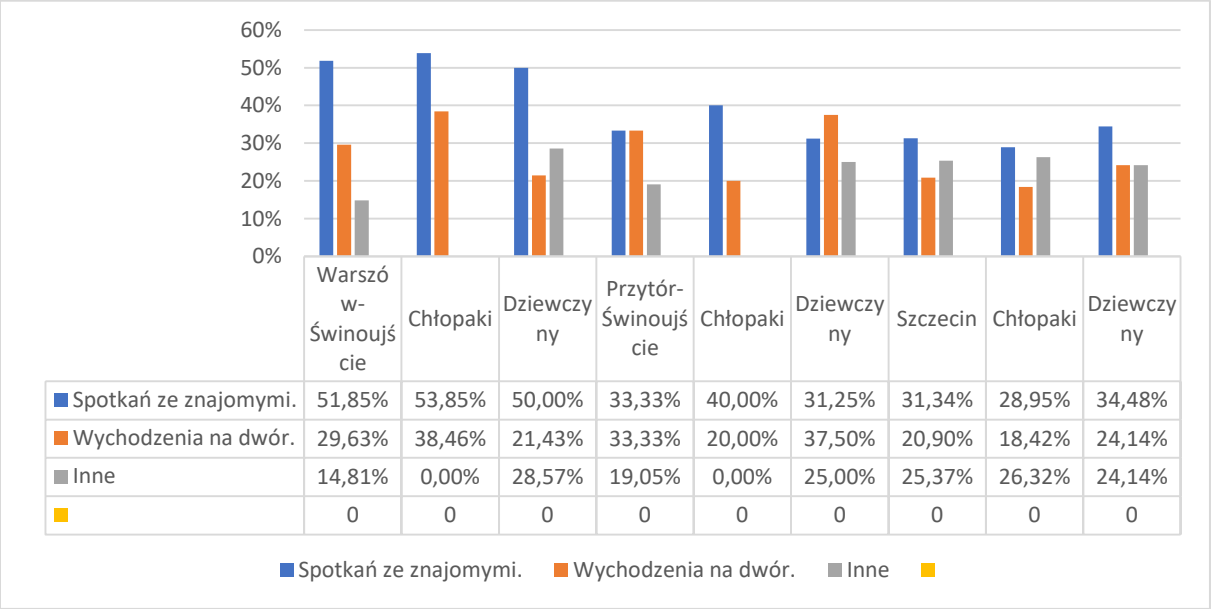


	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
Powrotu locdownu	28,13%	27,27%	28,57%	48,00%	33,33%	52,63%	22,73%	17,24%	27,03%
Chodzenia do szkoły.	21,88%	18,18%	23,81%	12,00%	16,67%	10,53%	21,21%	20,69%	21,62%
Spotkań z rówieśnikami.	6,25%	0,00%	9,52%	4,00%	16,67%	0,00%	9,09%	6,90%	10,81%
Zarażenia bliskich covidem.	25,00%	27,27%	23,81%	32,00%	33,33%	31,58%	27,27%	27,59%	27,03%
Inne	18,75%	27,27%	14,29%	4,00%	0,00%	5,26%	19,70%	27,59%	13,51%
	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Wykres nr 1

Jednak w tych obawach jest również pozytywna wiadomość.

Na pytanie: **Czego najbardziej brakowało ci w czasie pandemii?** Młodzi w przeważającym stopniu wskazali na spotkania ze znajomymi. Świadczy to o tym, że relacje rówieśnicze są dla nich bardzo ważne, cenią sobie spotkania w realnym, a nie tylko w świecie wirtualnym (wykres nr 2). Dlatego można przypuszczać, że najbardziej obawiają się powrotu izolacji.

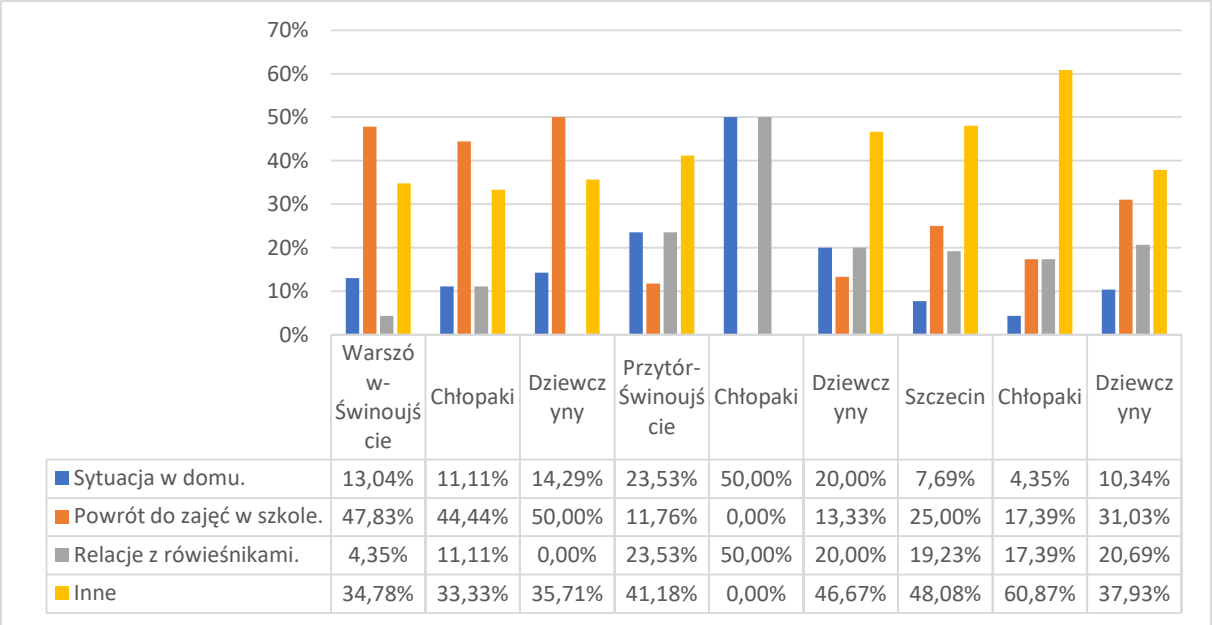


	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
Spotkań ze znajomymi.	51,85%	53,85%	50,00%	33,33%	40,00%	31,25%	31,34%	28,95%	34,48%
Wychodzenia na dwór.	29,63%	38,46%	21,43%	33,33%	20,00%	37,50%	20,90%	18,42%	24,14%
Inne	14,81%	0,00%	28,57%	19,05%	0,00%	25,00%	25,37%	26,32%	24,14%
	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Wykres nr 2

Dobrą wiadomością jest również to, że na drugim miejscu brakowało nastolatkom wychodzenia na dwór czyli aktywności fizycznej, która dla ich właściwego rozwoju psychicznego jak i fizycznego jest niezbędna.

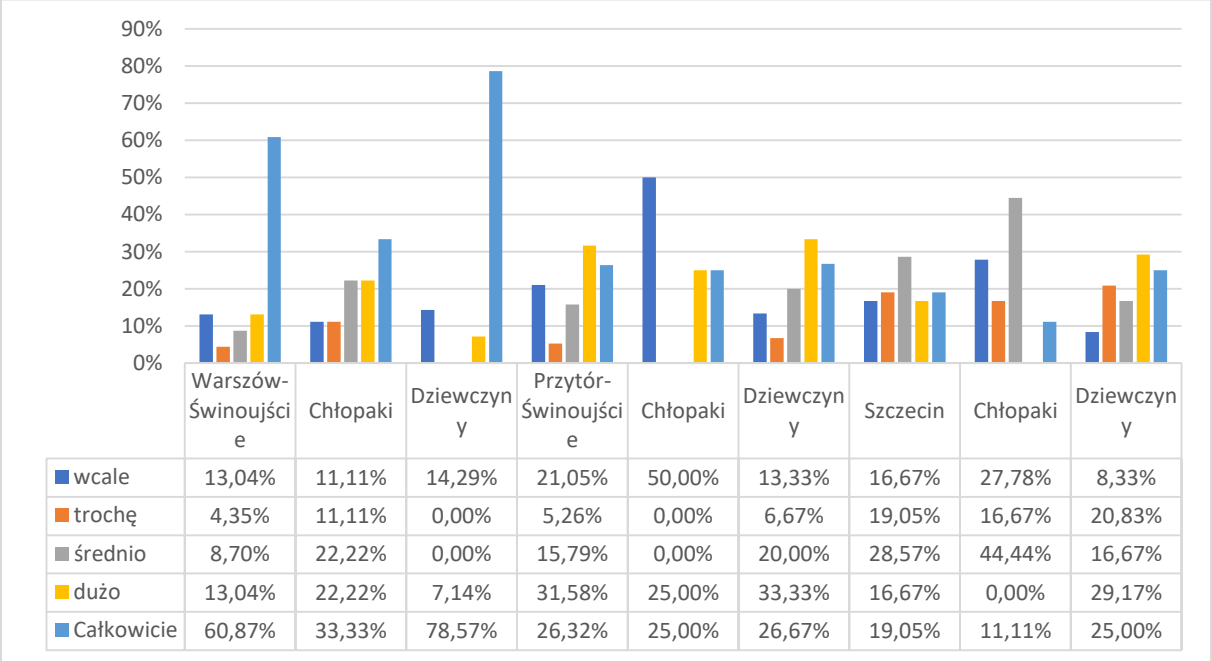
Jako trzecią obawę młodzi wskazali na „chodzenie do szkoły” (wykres nr 3). Może to być związane ze strachem przed zarażeniem się covidem. Aczkolwiek w pytaniu o to, **co dzisiaj cię martwi** zdecydowanie respondenci wskazali na powrót do zajęć oraz inne kwestie.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
Sytuacja w domu.	13,04%	11,11%	14,29%	23,53%	50,00%	20,00%	7,69%	4,35%	10,34%
Powrót do zajęć w szkole.	47,83%	44,44%	50,00%	11,76%	0,00%	13,33%	25,00%	17,39%	31,03%
Relacje z rówieśnikami.	4,35%	11,11%	0,00%	23,53%	50,00%	20,00%	19,23%	17,39%	20,69%
Inne	34,78%	33,33%	35,71%	41,18%	0,00%	46,67%	48,08%	60,87%	37,93%

Wykres nr 3

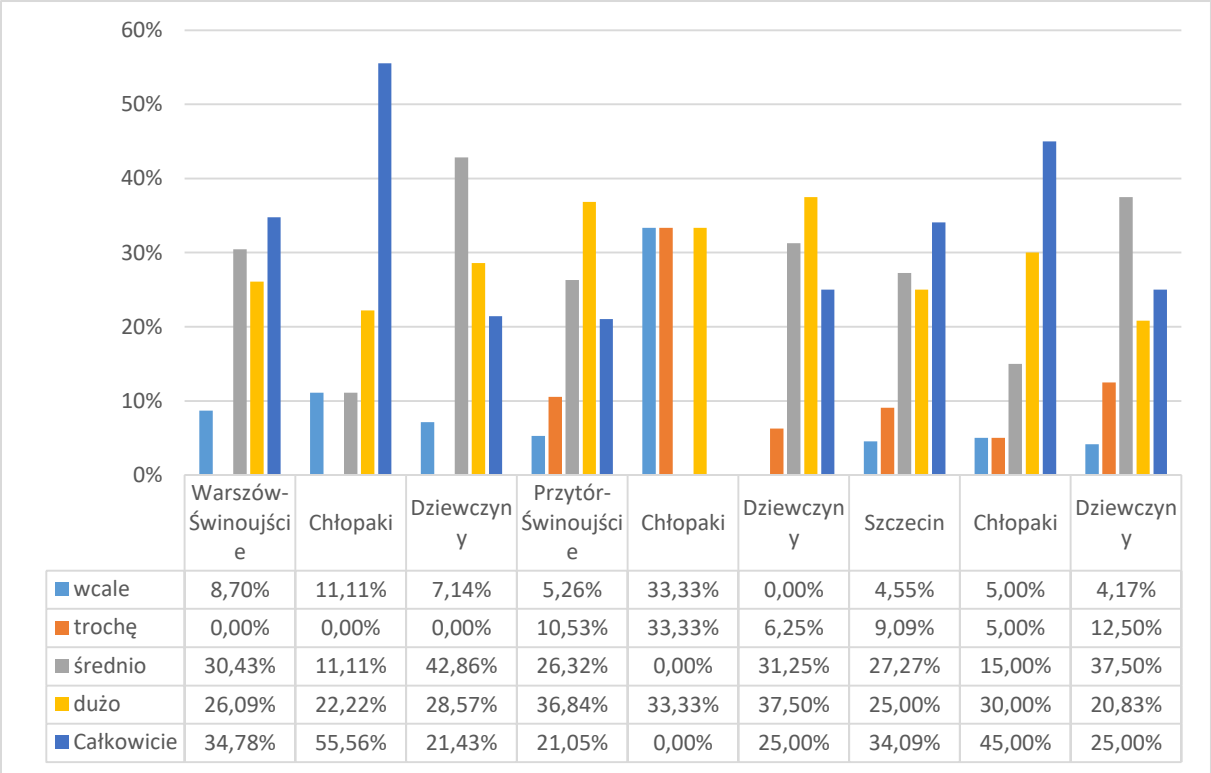
Może to wskazywać na strach przed słabszymi wynikami w nauce, a co więcej przed trudnościami na egzaminach ósmoklasisty. Zwłaszcza, że pytani o to, **czy zgadzają się z opinią dorosłych, że przez covid nauka była słabsza** odpowiedzieli zdecydowanie twierdząco, z wyjątkiem chłopców z jednej ze szkół. Co przedstawiono na wykresie nr 4.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
wcale	13,04%	11,11%	14,29%	21,05%	50,00%	13,33%	16,67%	27,78%	8,33%
trochę	4,35%	11,11%	0,00%	5,26%	0,00%	6,67%	19,05%	16,67%	20,83%
średnio	8,70%	22,22%	0,00%	15,79%	0,00%	20,00%	28,57%	44,44%	16,67%
dużo	13,04%	22,22%	7,14%	31,58%	25,00%	33,33%	16,67%	0,00%	29,17%
Całkowicie	60,87%	33,33%	78,57%	26,32%	25,00%	26,67%	19,05%	11,11%	25,00%

Wykres nr 4

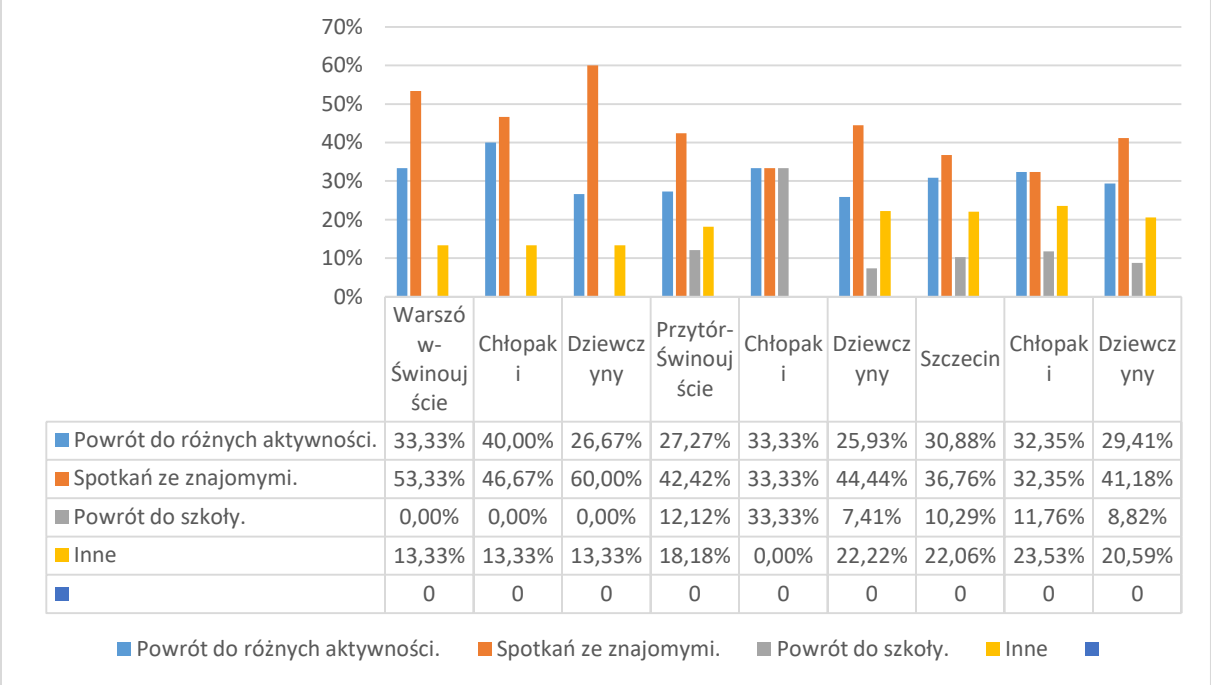
Zadowalającym wnioskiem z tej ankiety jest to, że w pytaniach o **kontakt z rodziną w czasie pandemii** nastolatkowie wskazywali na dobre relacje z rodzicami (wykres nr 5), na większą ilość czasu spędzaną z najbliższymi.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
wcale	8,70%	11,11%	7,14%	5,26%	33,33%	0,00%	4,55%	5,00%	4,17%
trochę	0,00%	0,00%	0,00%	10,53%	33,33%	6,25%	9,09%	5,00%	12,50%
średnio	30,43%	11,11%	42,86%	26,32%	0,00%	31,25%	27,27%	15,00%	37,50%
dużo	26,09%	22,22%	28,57%	36,84%	33,33%	37,50%	25,00%	30,00%	20,83%
Całkowicie	34,78%	55,56%	21,43%	21,05%	0,00%	25,00%	34,09%	45,00%	25,00%

Wykres nr 5

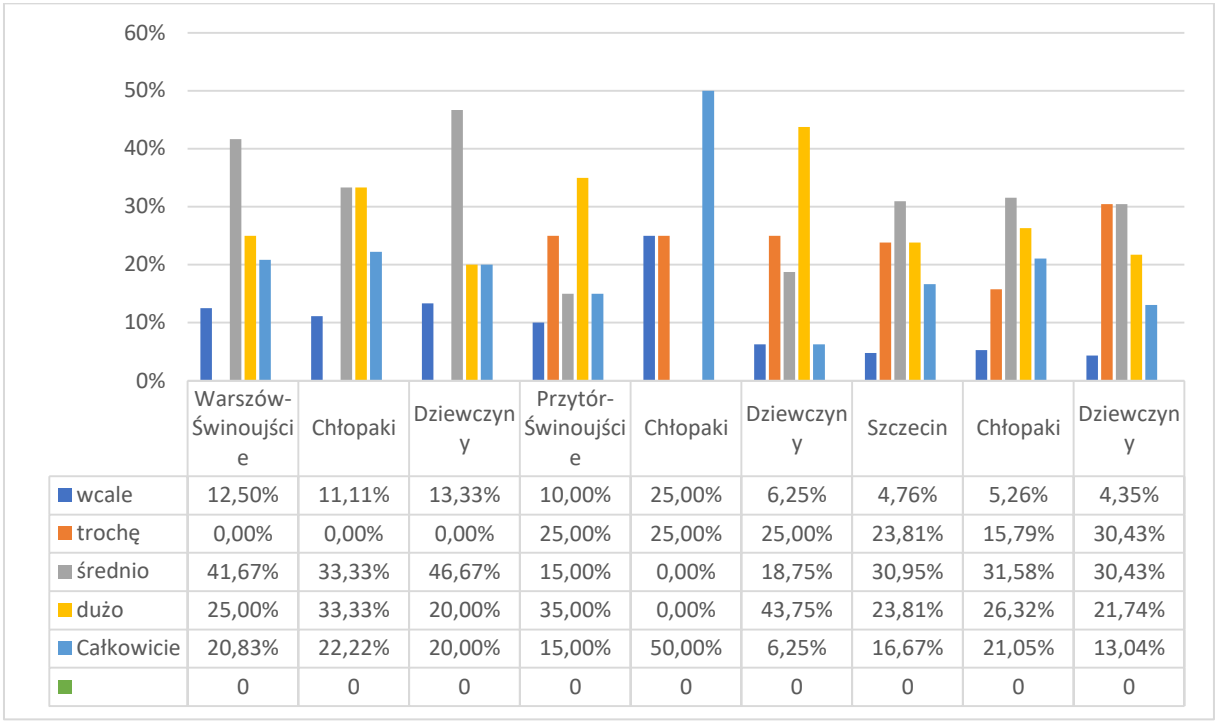
Na pytania, o to, **co cię dzisiaj cieszy**, co sprawia ci radość, młodzież na pierwszy miejscu wskazywała „spotkania ze znajomymi" a na kolejnych „powrót do różnych aktywności", „inne" oraz na ostatnim „powrót do szkoły". Co przedstawiono na wykresie nr 6.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
Powrót do różnych aktywności.	33,33%	40,00%	26,67%	27,27%	33,33%	25,93%	30,88%	32,35%	29,41%
Spotkań ze znajomymi.	53,33%	46,67%	60,00%	42,42%	33,33%	44,44%	36,76%	32,35%	41,18%
Powrót do szkoły.	0,00%	0,00%	0,00%	12,12%	33,33%	7,41%	10,29%	11,76%	8,82%
Inne	13,33%	13,33%	13,33%	18,18%	0,00%	22,22%	22,06%	23,53%	20,59%
	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Wykres nr 6

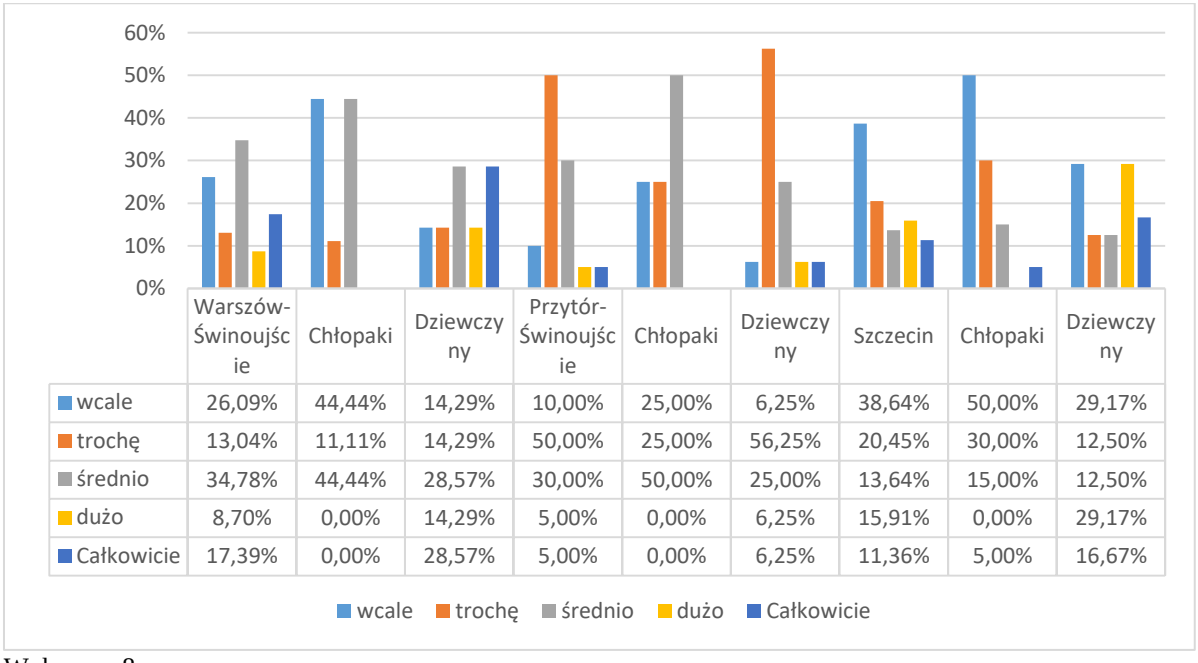
Radość z powrotu do tego, czego najbardziej im brakowało potwierdziło pytanie: **Czy jesteś szczęśliwy?** Odpowiedzi oscylowały pomiędzy średnio – dużo – całkowicie. Jak przedstawiono w wykresie nr 7.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
wcale	12,50%	11,11%	13,33%	10,00%	25,00%	6,25%	4,76%	5,26%	4,35%
trochę	0,00%	0,00%	0,00%	25,00%	25,00%	25,00%	23,81%	15,79%	30,43%
średnio	41,67%	33,33%	46,67%	15,00%	0,00%	18,75%	30,95%	31,58%	30,43%
dużo	25,00%	33,33%	20,00%	35,00%	0,00%	43,75%	23,81%	26,32%	21,74%
Całkowicie	20,83%	22,22%	20,00%	15,00%	50,00%	6,25%	16,67%	21,05%	13,04%
	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Wykres nr 7

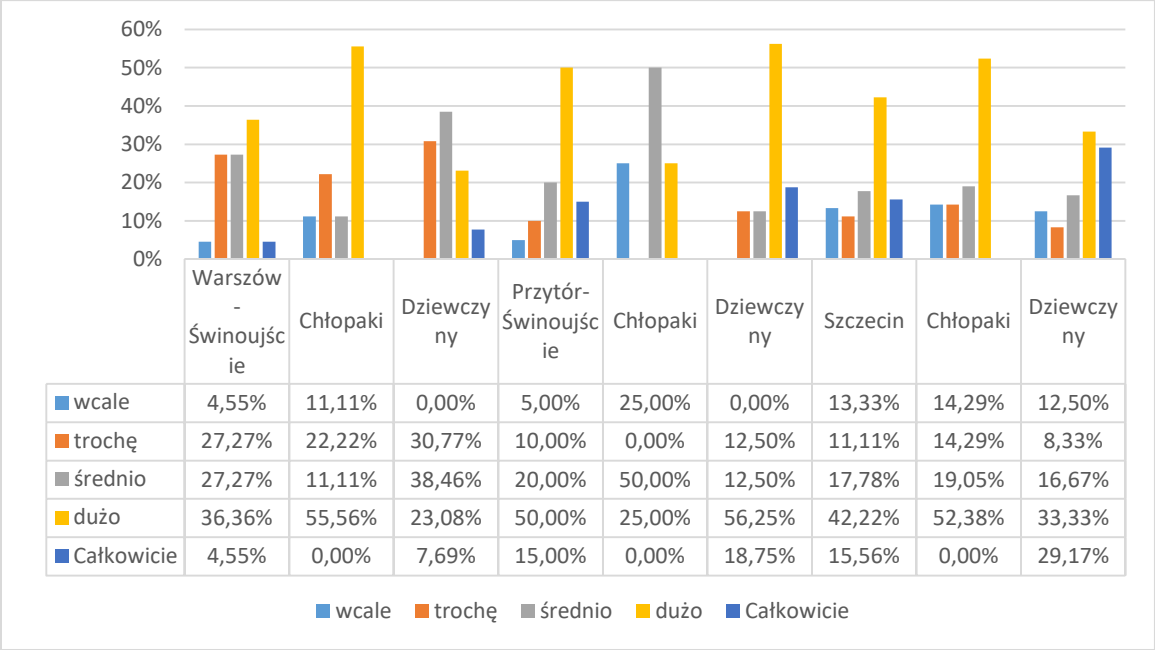
Analizując odpowiedzi zauważyłam, że trudniej z czasem pandemii poradziły sobie dziewczęta. Wykazywały wyższy procent lęku, przed powrotem do szkoły i niskimi wynikami w nauce (wykres nr 1), przed zarażeniem covidem, na co może wskazywać lęk przed spotkaniami. Bardziej **boją się przyszłości**, na co wskazuje wykres nr 8 i są mniej szczęśliwe od chłopców.



	Warszów-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
wcale	26,09%	44,44%	14,29%	10,00%	25,00%	6,25%	38,64%	50,00%	29,17%
trochę	13,04%	11,11%	14,29%	50,00%	25,00%	56,25%	20,45%	30,00%	12,50%
średnio	34,78%	44,44%	28,57%	30,00%	50,00%	25,00%	13,64%	15,00%	12,50%
dużo	8,70%	0,00%	14,29%	5,00%	0,00%	6,25%	15,91%	0,00%	29,17%
Całkowicie	17,39%	0,00%	28,57%	5,00%	0,00%	6,25%	11,36%	5,00%	16,67%

Wykres nr 8

Przełożyło się to również na pytanie o pracę nad swoim życiem, aby było lepsze. U dziewcząt zaobserwowałam niewielką chęć do pracy nad ulepszaniem swojego życia,



	Warszów - Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Przytór-Świnoujście	Chłopaki	Dziewczyny	Szczecin	Chłopaki	Dziewczyny
wcale	4,55%	11,11%	0,00%	5,00%	25,00%	0,00%	13,33%	14,29%	12,50%
trochę	27,27%	22,22%	30,77%	10,00%	0,00%	12,50%	11,11%	14,29%	8,33%
średnio	27,27%	11,11%	38,46%	20,00%	50,00%	12,50%	17,78%	19,05%	16,67%
dużo	36,36%	55,56%	23,08%	50,00%	25,00%	56,25%	42,22%	52,38%	33,33%
Całkowicie	4,55%	0,00%	7,69%	15,00%	0,00%	18,75%	15,56%	0,00%	29,17%

Wykres nr 9

Wnioski

Pandemia miała duży wpływ na psychikę młodzieży i ważnym byłoby, aby być z nimi na różne sposoby, chociażby przez:

- inicjowanie rozmów z nastolatkami - m.in. na temat sytuacji w szkole i trudności związanych z powrotem do nauki stacjonarnej, okazywać zainteresowanie i zrozumienie,
- rozmawianie z młodymi o sposobach radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami,
- rozmawianie o pozytywach związanych z nauką w szkole i celebrowanie jego sukcesów,
- zachęcanie nastolatków do aktywności, które pomagają wyrazić uczucia.

Życzę dużo cierpliwości w słuchaniu nastolatków.

Agata Daśko

Bibliografia:

https://zlo-jaworzno.pl/lek-wsrod-dzieci-i-nastolatkow-i-jego-katalizator-pandemia-covid/

https://zdrowie.pap.pl/rodzice/wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy

Psychologia i psychiatria kliniczna, *Lęk, depresja poczucie kontroli zdrowia u uczniów szkół średnich w dobie pandemii COVID -19*