

Raport

Wpływ pandemii na funkcjonowanie młodzieży i rodziny

opracowano w ramach projektu „Młodzi mają głos”
finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach
Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Spis treści:

HISTORIA PANDEMII COVID-19.....	3
WSTĘP.....	3
1. Zmiany w życiu codziennym rodzin, w tym młodzieży i dzieci w Polsce, które wprowadziła epidemia wirusa SARS-CoV-2.....	4
2. Epidemia wirusa SARS-CoV-2 i wynikające z niej problemy w życiu rodzin, dorosłych ludzi, młodzieży i dzieci.....	7
3. Wpływ pandemii covid-19 na takie zagadnienia jak: doświadczanie przemocy, krzywdzenia; wsparcie społeczne.....	11
WNIOSKI.....	13
REKOMENDACJE.....	15

HISTORIA PANDEMII COVID-19

Termin Covid-19 został użyty po raz pierwszy w kontekście "wirusowego zapalenia płuc" przez komisję ds. zdrowia w Wuhanie w chińskiej prowincji Hubei 31 grudnia 2019 roku.

W Europie pierwszy przypadek zakażenia SARS-CoV-2 zdiagnozowano 24 stycznia 2020 roku. Natomiast w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa potwierdzono 4 marca 2020 roku.

Następnie 14 marca, rozporządzeniem ministra zdrowia na mocy ustawy o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi, wprowadzono stan zagrożenia epidemicznego, a następnie w dniu 20 marca stan epidemii.

Dane statystyczne dotyczące pandemii w Polsce w 2020 roku:

303 dni życia w pandemii

1,3 mln osób zarażonych koronawirusem

28,6 tys. osób zmarło z powodu zarażenia się koronawirusem

127 dni obowiązku noszenia maseczek

111 dni całkowitego lub częściowego lockdownu¹

Rozwój epidemii i wynikające z niej obostrzenia diametralnie wpłynęły na styl życia i funkcjonowanie społeczeństwa, w tym funkcjonowanie młodzieży i rodzin. Konsekwencją pandemii były ograniczenia w przemieszczaniu się i kontaktach między ludźmi. Społeczeństwo zobligowane zostało do całkowitej pracy zdalnej wykonywanej z domu, którą godzono z opieką nad rodziną, co dla wielu osób okazało się dużym wyzwaniem zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej.²

WSTĘP

Pandemia covid-19 wywołała spore spustoszenie w aspekcie zdrowia psychicznego Polaków dlatego też tematyce tej poświęcono wiele takich publikacji jak raporty i analizy naukowe. Konsekwencje jakie przyniosła ze sobą pandemia, szczególnie w aspekcie funkcjonowania psychicznego rodzin, w tym dzieci i młodzieży, to temat któremu poświęcony jest również i niniejszy raport, przygotowany przez Fundację dla Rozwoju Multitudo w ramach realizowanego projektu *Młodzi mają głos*, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

1 <https://konkret24.tvn24.pl/polska/pandemia-2020-w-polsce-303-dni-walki-z-koronawirusem-ra1043383>

2 <https://media.nn.pl/96811-relacje-na-dystans-czyli-jak-koronawirus-wplynal-na-codziennosc-polskich-rodzin>

Głównym celem raportu jest zdefiniowanie obszarów życia, na których swoje piętno odcisnęła pandemia COVID-19 oraz wskazanie istotnych zmian przyniosła ona w funkcjonowaniu psychicznym młodzieży i rodzin. Przedłużający się stan kryzysowy, kolejne fale pandemii odbiły się ogromnym echem na zdrowiu psychicznym obywateli, wzmagając stres i przynosząc objawy kryzysu psychicznego. Raport podsumowany został wnioskami dotyczącymi wpływu pandemii koronawirusa na wszystkie obszary ludzkiego życia oraz rekomendacjami, w których Fundacja zwraca szczególną uwagę na takie obszary czasów pandemii i post pandemii jak zapobieganie wykluczeniu grup zagrożonych na rynku pracy oraz wspieranie rodzin w zapobieganiu eskalacji psychopatologii, rozwoju uzależnień oraz przemocy domowej.

Raport pt.: Wpływ pandemii na funkcjonowanie młodzieży i rodziny w swojej publikacji ma stanowić odpowiedź na trzy zasadnicze pytania:

- 1. Jakiego rodzaju zmiany w życiu dzieci, młodzieży i rodzin w Polsce wprowadziła epidemia wirusa SARS-CoV-2?**
- 2. Jakie problemy w życiu rodzin, dorosłych ludzi, młodzieży i dzieci zrodziła epidemia wirusa SARS-CoV-2?**
- 3. Jak wpłynęła pandemia covid-19 na takie zagadnienia jak: doświadczanie przemocy, krzywdzenia; wsparcie społeczne i co możemy zrobić by zmniejszyć skutki pandemii w aspekcie psychologicznych szczególnie wśród dzieci i młodzieży.**

1. Zmiany w życiu codziennym rodzin, w tym młodzieży i dzieci w Polsce, które wprowadziła epidemia wirusa SARS-CoV-2.

Funkcjonowanie rodzin w okresie epidemii wirusa SARS-CoV-2 zmieniło się diametralnie i stało się dla nich ogromnym wyzwaniem. Zdalna praca, zdalne nauczanie przeorganizowały codzienne życie rodzin na całym świecie, w tym również rodzin polskich, powodując poczucie braku stabilizacji i przynosząc ogromną niepewność w funkcjonowaniu.

Rodzinom zaczął szczególnie doskwierać **nadmiar obowiązków**. Okazało się, że funkcjonowanie wieloosobowych rodzin na niewielkiej przestrzeni, w której każdy miał pełnić swoje obowiązki zarówno zawodowe – praca bądź szkoła oraz obowiązki życia codziennego, były kłopotliwe i powodowały duże napięcie. Dodatkowo obowiązek nauczania zdalnego, szczególnie najmłodszych pociech, obciążył dodatkowo rodziców, którzy musieli przejąć kontrolę nad tym procesem

i zaangażować się w pomoc najmłodszym. W efekcie końcowym opiekunom i rodzicom dokuczało skrajne zmęczenie i przepracowanie, szczególnie tym, których nie ominęła praca zdalna świadczona z miejsca zamieszkania, bo przecież są takie zawody, których nie da się wykonywać zdalnie.

Epidemia wiązała się również z pogorszeniem sytuacji firm, które niejednokrotnie doświadczyły problemów ekonomicznych wynikających choćby z przerwanych łańcuchów dostaw, niemożliwości świadczenia usług, które zostały zawieszane z powodu zakazu osobistych kontaktów międzyludzkich i konieczności życia w odizolowaniu. Ten stan rzeczy wpłynął na pogorszenie się sytuacji przedsiębiorstw, które nie zawsze były w stanie wyjść z tego kryzysu obronną ręką, mimo oferowanych przez rząd polski tarcz antykryzysowych. W wielu przypadkach podmioty te były zobligowane do likwidowania miejsc pracy, a w skrajnych sytuacjach nawet do ogłaszania upadłości. W związku z tym na rodziny spadały **problemy finansowe** związane z utratą zatrudnienia i utratą płynności finansowej. Powodowało to stres dla żywicieli rodzin, który przenoszony był na innych członków rodziny oraz ogólne **obniżenie standardu życia**.

Życie w nowej ekstremalnej sytuacji, spowodowanej rozprzestrzeniającą się pandemią, okazało się idealnym podłożem do **eskalacji problemów jeszcze przed okresem pandemii**. Permanentny lęk, niepokój, życie w przewlekłym stresie powodowało obniżenie nastrojów psychicznych wśród domowników i doprowadzało wiele rodzin do frustracji, poddenerwowania, a skrajnie nawet agresji, która nie miała punktu ujścia.

Kolejnym istotnym wyzwaniem okazał się **brak dostępu do wsparcia specjalistycznego**. Osoby zmagające się z przewlekłymi chorobami straciły dostęp do lekarzy specjalistów. W niektórych przypadkach zdalne diagnozowanie chorób podczas wizyt lekarskich on-line i utrudniony dostęp do badań specjalistycznych uniemożliwiły zdiagnozowanie chorób na czas i podjęcie stosownego leczenia. Z drugiej strony wielu pacjentów zaniedbało dotychczasowe leczenie i przestało umawiać się na wizyty kontrolne. Wiele operacji było przekładanych z powodu zakażenia pacjenta Covid-19.

Obostrzenia pandemiczne i zakaz przemieszczania się i ograniczenie kontaktów międzyludzkich doprowadził do **zubożenia więzi z dziadkami oraz dalszą rodziną**. Zakazy wprowadzone zostały dla bezpieczeństwa ludzi aby ustrzec ich, szczególnie osoby starsze, przed zarażaniem i by ograniczyć możliwość rozprzestrzeniania się pandemii, a tym samym by szybciej powrócić do normalnego funkcjonowania i zakończenia pandemii. Ponadto wprowadzone obostrzenia doprowadziły do izolacji

osób przebywających w takich placówkach jak szpitale, domy opieki społecznej, powodując całkowite odcięcie tych osób od odwiedzających członków rodzin i znajomych.

Wprowadzone nakazy, zakazy, z jednej strony chroniły ludzi przed zarażeniem i ograniczały rozprzestrzenianie się pandemii, z drugiej zaś miały bardzo **negatywny wpływ na zdrowie psychiczne** ludzi - nasilały bowiem problemy w obszarze zdrowia psychicznego.

Izolacja zgubna okazała się również dla dzieci i młodzieży. Człowiek jako istota społeczna, potrzebuje kontaktu z innymi, a w szczególności dotyczy to starszych dzieci i młodzieży, dla których kontakt z grupą rówieśniczą jest tak samo istotny jak z członkami rodziny. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, które potrzebują kontaktu z rówieśnikami także odczuły na własnej skórze czym grozi brak socjalizacji. Wiele młodych osób doświadczyło również problemów edukacyjnych. Okazało się, że nie każdy młody człowiek umiał przestawić się na naukę zdalną. Ta forma prowadzenia zajęć szkolnych nie była odpowiednią i wystarczającą efektywną formą nauki i poszerzania wiedzy. U części osób pandemia pogłębiła lub spowodowała uzależnienie od internetu, mediów społecznościowych.³ Z rozmów i wywiadów przeprowadzonych w szkołach z pedagogami wynika, że pojawił się, czy też pogłębił problem cyberprzemocy czy sięgania do stron zawierających treści nieodpowiednie dla osób niepełnoletnich (np. treści pornograficzne lub prezentujące drastyczne akty przemocy). Dodatkowo pandemia wykluczyła wręcz dzieci i młodzież z uboższych rodzin, które nie miały dostępu do internetu, bądź sprzętu elektronicznego.

Pandemia covid-19 wiązała się również z przymusowymi kwarantannami osób chorych. Badania przeprowadzone przez brytyjskich naukowców na osobach poddanych kwarantannie dowiodły, iż osobom tym towarzyszyły w czasie kwarantanny i tuż po jej zakończeniu objawy stresu, takie jak: wyczerpanie emocjonalne, zaburzenia depresyjne, stres, drażliwość, bezsenność, cechy wskazujące na zespół stresu pourazowego (odczuwanie emocji wśród badanych: 20% strach, 18%). Po kilku miesiącach od zakończenia kwarantanny częstość występowania tych objawów zmniejszyła się do odpowiednio 3 i 6%. Epidemia i związana z nią kwarantanna miała również znaczący wpływ na stan psychiczny pracowników ochrony zdrowia.⁴

³ Wojciech Biel, *Zagrożenia i uwarunkowania korzystania z nowych mediów w procesie edukacyjnym w dobie pandemii*, Media i Społeczeństwo nr 14/2021

⁴ Ewa Ambroziak, *WPLYW PANDEMII COVID – 19 NA FUNKCJONOWANIE RODZINY* Publikacja współfinansowana w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020,

2. Epidemia wirusa SARS-CoV-2 i wynikające z niej problemy w życiu rodzin, dorosłych ludzi, młodzieży i dzieci.

PROBLEMY W ŻYCIU RODZIN I OSÓB DOROSŁYCH

Pandemia covid-19 wpłynęła negatywnie na **zdrowie psychiczne dorosłych osób** powodując poczucie **niestabilności, niepewności**, które generowany lęk potęgowany zmianami co do prognoz i dalszego postępu epidemii. Stresująca stała się sama w sobie zmiana planów życiowych. Ludzie przez dłuższy okres żyli w poczuciu zagrożenia. Pojawił się wśród nich lęk przed zachorowaniem, lęk o siebie i bliskich. Dodatkowo wśród osób odpowiadających za swoje rodziny negatywnie na zdrowie psychiczne w dobie COVID-19 wpłynął również **strach przed utratą stabilności zawodowej, ekonomicznej**, ograniczenie możliwości zarobkowania i utrzymania rodziny. Stresem odbiły się także ograniczenia wynikające z regulacji sanitarno-epidemicznych, m.in. przebywanie w domach.⁵

Rodziny przebywające w zamkniętych domach narażone zostały na wiele okazji do sprzeczek. Kryzys negatywnie wpłynął na finanse polskich rodzin. 62% polskich konsumentów uważało, że ich sytuacja finansowa pogorszyła się i tylko 16% oczekiwało poprawy w tym obszarze. Dochody 7 na 10 gospodarstw domowych znacznie zmniejszyły się. Przybyło na tym tle powodów do kłótni o pieniądze, które kończyły się czasem rozstaniem. Obecnie, kiedy powróciliśmy już do normalnego funkcjonowania, wiele osób widzi potrzebę wsparcia rodzin w obszarze umiejętności rozwiązywania konfliktów, poprzez mediację, treningi komunikacji, edukację finansową oraz dostęp do bezpłatnego wsparcia psychoterapeutycznego dla par.

PROBLEMY W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY

Pandemia to ogromne wyzwanie dla dzieci wzrastających w domach z problemami. W tamtym czasie stały się one dla systemu „niewidzialne”. Nauczyciele, pedagodzy i wychowawcy, opiekunowie, lekarze rodzinni i pediatrzy stracili na jakiś czas możliwość codziennych, bezpośrednich kontaktów z dziećmi oraz możliwość weryfikacji sytuacji domowej u swoich podopiecznych. Dzieci nie objęte odpowiednią opieką domową, bądź narażone na **przemoc domową** miały możliwość by ukryć przed światem swoje realne samopoczucie i zatuszować problemy domowe. Wycofanie dzieci z kontaktów rówieśniczych zaskutkowało w wielu przypadkach regresją rozwojową lub utratą całych etapów rozwojowych. Sytuacja pandemiczna umożliwiała eskalację przemocy domowej, gdyż nie było

⁵ <https://pulsmedycyny.pl/psychospoleczne-skutki-covid-19-wplyw-izolacji-i-pracy-zdalnej-na-psychike-994607>

możliwości by odizolować ofiary od sprawców przebywających na tych samych, zamkniętych powierzchniach.

Pandemia zadziałała mocno na dziecięcą psychikę. Nauczanie zdalne stało się przymusowym środkiem ochronnym w walce z zagrożeniem COVID-19. Pandemia zabrała bliskość, kontakt z rówieśnikami, poczucie bezpieczeństwa. Zamknięcie w domach spowodowało u dzieci spadek motywacji, zaburzony rytm dnia, pojawiał się stres oraz uczucie niepokoju.

W badaniach post pandemicznych stwierdzono nawet opóźnienie w rozwoju społecznym, otyłość i uzależnienia od ekranów. Dzieci musiały zmagać się z samotnością, strachem przed zarażeniem bliskich i natłokiem zajęć w edukacji zdalnej.

Przebadani rodzice wskazali również w jednym z badań⁶ następujące, własne obserwacje:

- niepewność, strach i lęk młodszych dzieci w czasie pandemicznej izolacji,
- zaburzenia snu, występowanie koszmarów, obniżony apetyt, pobudzenie i nieuwagę u dzieci,
- nieustające pytania starszych dzieci o powód izolacji i kwarantannę, więcej wiadomości na temat choroby COVID-19.

W wyniku zaburzonej rutyny dnia codziennego u dzieci można było zaobserwować spadek poziomu emocji u dzieci. Dzieci lubią mieć ustabilizowany rytm dnia, inaczej popadają w znudzenie, co więcej w czasie pandemii doskwierał im brak możliwości uczestniczenia w spotkaniach z przyjaciółmi i korzystania z zajęć pozalekcyjnych.

Jako konsekwencja tej sytuacji dzieci mogą mieć trudności w nawiązaniu relacji ze swoimi nauczycielami i rówieśnikami po ponownym otwarciu szkół. Długoterminowa izolacja przyczyniła się, w ogólnej ocenie, do złego samopoczucia psychicznego. Kolejnym problemem jaki może być konsekwencją długotrwałej izolacji i samotności, jest osłabienie u dzieci wzajemnej życzliwości i integracji. W czasie pandemii dzieciom doskwierała **samotność**. Młodsze dzieci jak i nastolatki potrzebują kontaktu z rówieśnikami, a koleżeńska więź rozwija kluczowe kompetencje społeczne. Niestety rodzice nie są w stanie zastąpić kolegi czy koleżanki, choćby bardzo się starali. Tego rodzaju objawy mogą w przyszłości skutkować trudnościami w nawiązywaniu relacji międzyludzkich oraz właściwego wyrażania i odczytywania emocji.

Inne badania⁷ wskazały problematykę związaną ze zbyt dużą ilością czasu spędzanego przed komputerami, która w ogromnej mierze wynikała z konieczności edukacji zdalnej. Badania pokazują

6 „Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations”

7 Badania przeprowadzone na zlecenie Trend Micro Polska

również, że diametralnie wzrosła liczba dzieci korzystających z internetu w celach rozrywkowych i spędzania wolnego czasu. W takiej formie z internetu korzystało aż 57% dzieci w wieku 7-12 lat. Wyniki badań wskazują na to, że dzieci nie miały potrzeby spędzania czasu na świeżym powietrzu czy aktywnej zabawy. Ciągła obecność online narażała dzieci na większą styczność z cyberprzemocą, nieodpowiednimi treściami w internecie, a także **uzależnienie od technologii**. Odcięcie dzieci od relacji społecznych spotęgowało poczucie samotności, w konsekwencji czego dzieci nie radząc sobie z emocjami i dla zabicia czasu zaczęły nałogowo korzystać z telefonu, komputera, mediów społecznościowych, gier lub innych form rozrywki. Pozbawione naturalnych relacji i niejednokrotnie zainteresowania ze strony rodziców, zaczęły poszukiwać akceptacji i wirtualnej bliskości w przestrzeniach Internetu. Po zniesieniu obostrzeń spowodowanych pandemią powrót do rzeczywistości okazał się trudny i bolesny.⁸

Okres izolacji i obostrzenia przyczyniły się do **mniejszej aktywności fizycznej** z jednocześnie częściej popełnianymi błędami żywieniowymi lub nasilonymi, złymi nawykami w sposobie odżywiania się, które ukształtowały się jeszcze przed okresem pandemii. Natomiast ograniczenie lub całkowity brak ruchu, siedzący tryb życia oraz błędy żywieniowe, nieodpowiednia dieta spotęgowały **problem otyłość i nadwagi**.⁹

Rzesza naukowców jest podobnego zdania, iż pandemia koronawirusa może mieć tragiczny, długofalowy wpływ na życie dzieci. Szczególne zagrożenie może wynikać z konsekwencji przebiegu infekcji COVID-19 u dzieci, ale również duże piętno odcisnęła ona na edukacji i warunkach życia dzieci. UNICEF opublikował raport „Averting a Lost COVID Generation”¹⁰, w którym przedstawia tragiczne i ciągle rosnące negatywne skutki pandemii na życie najmłodszych jak rosnący poziom ubóstwa jako największe zagrożenie dla dzieci i negatywny wpływ na edukację, zdrowie, odżywianie i warunki życia najmłodszych.

Z drugiej zaś strony widzimy, że i w domach przepętnionych miłością, gdzie widoczne jest zainteresowanie pociechami ze strony rodziców, nawet tam dzieci i młodzież odczuwały trudności związane z izolacją. Dla wielu młodych ludzi brak możliwości realizowania naturalnych relacji z rówieśnikami i zmiany w codziennym funkcjonowaniu, także nowa forma edukacji, sprawiły trudność i wzbudziły niepokój. Doświadczanie relacji poza środowiskiem rodzinnym w okresie

8 <https://mediacje-rodzinne.eu/rodzina-w-czasie-pandemii/?msclkid=24247aefb38c11ecb3005278bcb15984>

9 <https://smartinstytut.pl/wplyw-lockdownu-na-funkcjonowanie-emocjonalne-i-spoeczne-dzieci/?msclkid=24230085b38c11ec84534e6af835938c>

10 <https://www.wirtualnemedi.pl/centrum-prasowe/arttykul/unicef-pandemia-covid-19-zagraza-przyszlosci-calego-pokolenia?msclkid=4b7fc5c3b38d11ec886f46672cec3d14>

dorastania jest naturalnym obszarem rozwoju społecznego dzieci i młodzieży. Jego ograniczenie znacząco wpływa na aspekty psychicznego rozwoju.

W życiu młodego człowieka istotną rolę odgrywają relacje społeczne z rówieśnikami, które są źródłem jego dobrego samopoczucia, wsparcia, zrozumienia. Ograniczenie kontaktów i izolacja epidemiologiczna, nauczanie zdalne wpłynęły na negatywne samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży.

Uczestnictwo w lekcjach stacjonarnych, indywidualny kontakty z rówieśnikami ma ogromne znaczenie dla zdrowego rozwoju dzieci i zapobiega: stresowi emocjonalnemu, osłabieniu funkcji poznawczych oraz nadmiernej masie ciała (nieprzejadaniem się). W okresie dzieciństwa i dojrzewania u dzieci kształtuje się zaufanie, przyjaźnie, role w grupie, pojawiają się wzorce do naśladowania, dojrzewa poczucie własnej wartości. Niektóre dzieci mogły w szczególnie trudny sposób doświadczać ograniczenia realnego kontaktu z grupą rówieśniczą, co może mieć odzwierciedlenie w zaburzeniu równowagi emocjonalnej, poczucia przynależności, rozwoju kompetencji interpersonalnych. Z tego też powodu gro dzieci odczuwało znaczący spadek nastroju, pogorszenie się samopoczucia fizycznego motywacji do nauki czy chęci realizowania kontaktów z bliskimi. Okres pandemii przyniósł pogorszenie wyników w nauce. Z jednej strony wynikało to z braku kompetencji nauczycieli do prowadzenia zajęć zdalnych, z drugiej zaś z powodu brak zasobów i przestrzeni do realizacji lekcji on-line. Powrót do szkół okazał się szczególnie bolesny dla uczniów z rozwiniętymi umiejętnościami samodzielnej nauki gdyż ograniczenie kontaktów interpersonalnych dla osób, które są introwertykami było na rękę.¹¹

WPŁYW PANDEMII NA ZADOWOLENIE Z ŻYCIA

W jednym z analizowanych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę badań młodych respondentów zapytano jak oceniają swoje zadowolenie z życia w pierwszym okresie pandemii w porównaniu do czasu sprzed COVID-19. Są one potwierdzeniem na to, że sytuacja pandemiczna miała ogromny wpływ na dzieci i młodzież. Połowa badanych (50%) oceniła swój dobrostan psychiczny jako bardzo dobry lub raczej dobry, jedna trzecia (33%) jako bardzo zły lub raczej zły, duża grupa osób (17%) nie dokonała jednoznacznej oceny.

Nastolatkom najbardziej doskwierała przymusowa izolacja, czyli brak możliwości kontaktu ze znajomymi (63%) i konieczność pozostania w domu (51%). Ten ostatni aspekt dla części osób był

¹¹ <https://ckc.trzyzero.edu.pl/uczen-w-kryzysie-wyniki-badan-2021/>

prawdopodobnie szczególnie trudny ze względu na atmosferę panującą wśród domowników (zwróciło na nią uwagę 11% badanych) oraz brak prywatności (5%). Respondenci – uczniowie – mówili też o problemach związanych ze zdalnym nauczaniem (43%) i brakiem informacji na temat tego, jak będzie wyglądała dalsza nauka i egzaminy (33%). Badane nastolatki niepokoiły się również o zdrowie swoje i swoich bliskich (16%).

3. Wpływ pandemii covid-19 na takie zagadnienia jak: doświadczanie przemocy, krzywdzenia; wsparcie społeczne.

WPŁYW PANDEMII NA DOŚWIADCZANIE PRZEMOCY, KRZYWDZENIA

Okres lockdownu to dla wielu młodych ludzi czas kiedy narażone były na różne **formy krzywdzenia** mimo, że przebywały w swoich domach. Aż 27% z nich **doświadczало przemocy**, a 9% nie miało nawet jednej osoby, do której mogło się zwrócić w trudnej sytuacji.¹²

Powyższe badania potwierdzają, iż mimo że w czasie, którego dotyczyło badanie, nastolatki przebywały w swoich domach, nie uchroniło ich to przed doświadczeniem krzywdzenia – 27% badanych doświadczyło co najmniej jednej z uwzględnionych w kwestionariuszu form krzywdzenia.

Co siódmy respondent (15%) doznał przemocy ze strony rówieśników, co dziewiąty (11%) ze strony bliskiej osoby dorosłej. Co 20. osoba (5%) była świadkiem przemocy w domu wobec rodzica lub innego dziecka.

Doświadczenie krzywdzenia nie rozkłada się jednak w całej populacji równomiernie. W badaniu FDDS wyraźnie częściej mówiły o nim dziewczęta niż chłopcy (35% vs 20%) i nastolatki w wieku 16-17 lat niż te w wieku 13-15 lat (34% vs 23%). Przemocy doświadczył również co drugi nastolatek mieszkający z osobą nadużywającą środków psychoaktywnych (głównie alkoholu) lub z osobą cierpiącą na chorobę psychiczną.

¹² Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, za:

https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/0/0/e/500e0774b0109a6892ce777b0d8595f528adea62/Negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii.-Raport-z-badan-ilosciowych-1.pdf

Badanie zostało zrealizowane we wrześniu 2020 r. przy użyciu metody CAWI na próbie 500 respondentów w wieku 13-17 lat. Pytania dotyczyły doświadczeń z okresu od połowy marca do końca czerwca, kiedy to w szkołach po raz pierwszy została wprowadzona edukacja zdalna, kiedy to obowiązywał zakaz wychodzenia z domu bez opieki dorosłych. Zagadnienia poruszone w kwestionariuszu dotyczyły dobrostanu psychicznego, doświadczeń krzywdzenia oraz wsparcia społecznego. Wybór takiego zakresu tematycznego był nieprzypadkowy – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od 29 lat prowadzi diagnozę skali przemocy wobec dzieci i pomaga dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem. Projekt został sfinansowany przez Facebook Polska.

Co dziesiąty badany (10%) doświadczył w okresie lockdownu **wykorzystywania seksualnego**. W przypadku 9% osób było to wykorzystywanie bez kontaktu fizycznego, to znaczy otrzymywanie niechcianych nagich zdjęć, słowna przemoc seksualna oraz bycie werbowanym (werbowaną) w internecie do celów seksualnych. Wykorzystywania seksualnego z kontaktem fizycznym doświadczyło natomiast 3% badanych. Miało ono formę niechcianego kontaktu seksualnego z osobą dorosłą lub rówieśnikiem. Do tej kategorii włączono też sytuacje, kiedy dobrowolny kontakt seksualny z osobą dorosłą miały nastolatki poniżej 15. r.ż. (jest to minimalny określony przez prawo wiek, poniżej którego kontakt seksualny z dzieckiem stanowi przestępstwo).

PANDEMIA A WSPARCIE SPOŁECZNE

Biorąc pod uwagę to, że pandemiczny lockdown był sytuacją nową, związaną z dużą niepewnością i wieloma ograniczeniami, warto zastanowić się czy nastolatki mogły liczyć na jakieś **wsparcie społeczne** w tych trudnych okolicznościach. Powołując się na zrealizowane badania wynika, że w zdecydowanej większości tak – aż 87% osób mogło liczyć na pomoc co najmniej jednej osoby (przy czym 52% respondentów miało kilka, a 12% – wiele takich zaufanych osób). Jednak 9% badanych nie mogło liczyć na nikogo, a takiej odpowiedzi istotnie częściej (17%) udzielały właśnie te nastolatki, które w pierwszym okresie pandemii doświadczały krzywdzenia, a więc najbardziej potrzebowały wsparcia.

Młodzi ludzie szukając wsparcia mogli liczyć przede wszystkim na pomoc matki (67%), znacznie rzadziej ojca (40%). Bardzo dużą rolę odgrywają też koledzy lub koleżanki (43%). Pomocni bywali także profesjonaliści pracujący z dziećmi: nauczyciele (7%) oraz pedagodzy i psychologowie (5%).¹³

¹³https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/0/0/e/500e0774b0109a6892ce777b0d8595f528adea62/Negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii.-Raport-z-badan-ilosciowych-1.pdf

WNIOSKI

Pandemia koronawirusa wpłynęła niemal na wszystkie obszary ludzkiego życia. Sprawiała, że wszyscy ludzie na całym świecie musieli w bardzo szybkim czasie dostosować się do nowych warunków. Wiele rodzin odczuło ogromne zmiany w ich funkcjonowaniu. W większości były to zmiany niekorzystnie¹⁴ wpływające na rodziny w głównej mierze dlatego, iż doprowadziła do zaburzeń zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, a także wielokrotnie do załamania relacji pomiędzy członkami rodziny oraz innymi osobami.

Konsekwencją pandemii była konieczność zmierzenia się z wieloma nowymi wyzwaniami i zmianami, które dotyczyły kariery, pracy, nauki, zdrowia, miejsca zamieszkania, planów, priorytetów. Wszystko to wywołało ogrom stresu, niepewności, lęku. W wyniku pandemii wiele podmiotów odczuło straty gospodarcze, materialne, ekonomiczne, zaś ludzie straty emocjonalne, uczuciowe, społeczne. Przymusowa, domowa izolacja wymusiła zmianę w codziennym funkcjonowaniu dzieci i rodziców – dorośli musieli przeorganizować swoją pracę, stając się jednocześnie niejako nauczycielami swoich dzieci, dla których dom stanowił jednocześnie miejsce nauki, pracy, zabawy, spędzania wolnego czasu, realizowania pasji.

Z początkiem pandemii wiele rodzin było szczęśliwych, że mogą wspólnie spędzać więcej czasu, ale z czasem zaczęło dochodzić coraz częściej do napięć pomiędzy domownikami, spowodowanych ciągłym przebywaniem w domu dużej ilości osób, a także brakiem odskoczni i monotonością każdego dnia. Liczne badania potwierdzają, iż ludziom towarzyszyły wówczas objawy stresu, takie jak emocjonalne wyczerpanie, drażliwość, stres, strach, bezsenność a także zaburzenia depresyjne.

Reasumując pandemia przyniosła wiele negatywnych konsekwencji dla rodzin – obniżenie standardu życia, eskalację konfliktów, zmęczenie, problemy edukacyjne, utratę najbliższych, nasilenie problemów w obszarze zdrowia psychicznego.

¹⁴ Potwierdzają to badania przeprowadzone w 2021 roku przez Specjalistyczny Szpital Wojewódzki we Włocławku wśród dzieci i rodziców będących pacjentami ośrodka oraz wyniki badania online, przeprowadzonego w 2020 roku wśród rodziców z obszaru całego kraju, za: <https://kielczyk.pl/wplyw-pandemii-covid-19-na-funkcjonowanie-rodziny/?msclkid=2423a55cb38c11eca0bc92cb2c360426>

Wpływ pandemii na funkcjonowanie rodziny:¹⁵

Negatywne konsekwencje

1. Eskalacja przemocy i konfliktów. Konieczność zmiany formy sposobu pracy ze stacjonarnej na zdalną oraz łączenie jej z opieką nad dziećmi, które również pozostawały w domach i odbywały zajęcia szkolne w formie online.
Okazało się, że taką formę pracy było ciężko pogodzić z obowiązkami wynikającymi z opieki nad dziećmi. Rodzicom trudno było skoncentrować się na swoich obowiązkach zawodowych, jednocześnie pomagając w nauce i odrabianiu zadań swoim dzieciom oraz organizując im czas wolny, a także wypełniając obowiązki domowe. Ponadto musieli zadbać o stronę techniczną całości - zarówno oni sami, jak i dzieci, musieli posiadać sprzęt umożliwiający realizację pracy i nauki – dostęp do internetu i sprzętu komputerowego.
2. Brak możliwości utrzymywania kontaktów społecznych z dziadkami, przyjaciółmi, rówieśnikami, współpracownikami.
3. Izolacja osób przebywających w placówkach.
4. Obawy związane z sytuacją finansową rodziny.
5. Obniżenie standardu życia.
6. Obawy o zdrowie oraz dezinformacja wobec panującej sytuacji.
7. Eskalacja przemocy i konfliktów. Obciążenie psychiczne będące konsekwencją problemów wynikających z pandemii i będące wynikiem wielu problemów psychologicznych, z którymi zmierzyć musieli się wszyscy - dzieci, dorośli i całe rodziny.
8. Brak wsparcia psychologicznego w różnych obszarach, które ułatwiłoby funkcjonowanie rodzinom w czasach pandemii. Nasilenie problemów w obszarze zdrowia psychicznego.
9. Brak efektywnej organizacji nauczania na odległość. Problemy edukacyjne, brak socjalizacji dzieci.
10. Brak dostępu do wsparcia specjalistycznego.
11. Utrata najbliższych.
12. Rozwody.

Pozytywne konsekwencje

- Wspólne spędzanie czasu.
- Przewartościowanie priorytetów.
- Ograniczenie konsumpcjonizmu.

¹⁵ <https://kielczyk.pl/wpływ-pandemii-covid-19-na-funkcjonowanie-rodziny/?msclkid=2423a55cb38c11eca0bc92cb2c360426>

REKOMENDACJE

Priorytetowymi obszarami czasów pandemii i post pandemii powinno być zapobieganie wykluczeniu grup zagrożonych na rynku pracy oraz wspieranie rodzin w zapobieganiu eskalacji psychopatologii, rozwoju uzależnień oraz przemocy domowej.

Warto zadbać o sferę odpoczynku, pielęgnowania pasji, aktywności fizycznej i zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Pandemia dotknęła szczególnie najłabszych, najbardziej wrażliwych psychicznie. Jej konsekwencją będzie najprawdopodobniej dalszy wzrost częstotliwości występowania u dzieci i młodzieży zaburzeń psychicznych, dlatego też środki finansowe i energia instytucji wspierających dzieci i młodzież powinna zostać skierowana na działania takie jak:

- skuteczne kampanie psychoedukacyjne, ukierunkowane na dostarczanie dzieciom i młodzieży informacji, podanych w przystępny i zrozumiały sposób, o objawach problemów w sferze psychicznej i emocjonalnej, które warto zgłaszać zaufanym osobom dorosłym w otoczeniu,
- prowadzenie telefonów zaufania, które są często instytucją ostatniej szansy dla młodzieży planującej akt samobójczy,
- tworzenie w szkołach systemów wspierania dzieci poprzez dyżury i konsultacje on – line, dostępne także poprzez komunikację pisaną (np. przez komunikatory i media społecznościowe, np. Facebook lub Instagram)
- programy psychoedukacyjne dla rodziców i opiekunów, zwiększające wiedzę i umiejętności w zakresie rozpoznawania symptomów zaburzeń u dzieci i młodzieży,
- rozbudowę programów pomocy psychologicznej, ofert świetlic środowiskowych, ośrodków socjoterapeutycznych, poradni zdrowia psychicznego i pedagogiczno – psychologicznych,
- wyposażanie w wiedzę i kompetencje pracowników socjalnych, asystentów rodziny i kuratorów, zwłaszcza w obszarze wiedzy psychologicznej i pedagogicznej.