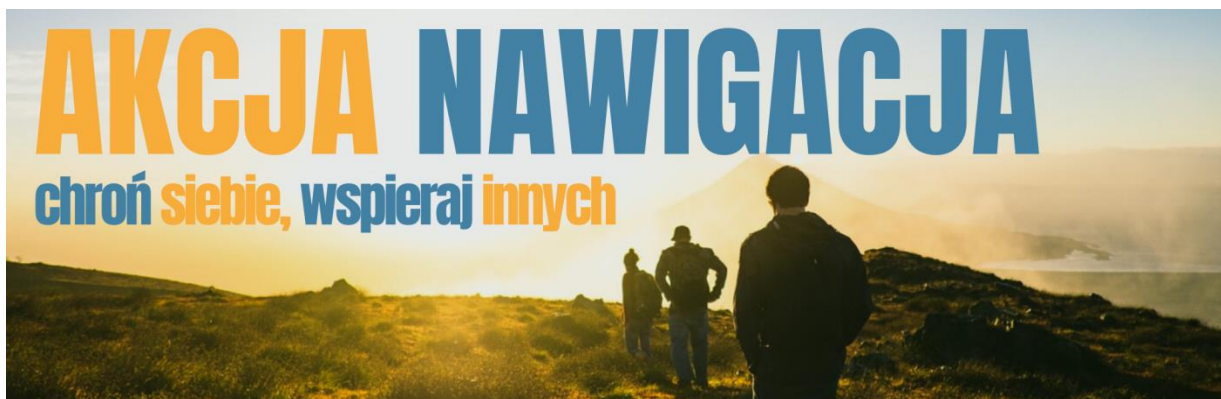


Młodzież w czasie epidemii

Wyniki sondażu „AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych”
przeprowadzonego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej
w dniach 2-7 kwietnia 2020



AUTORZY RAPORTU I BADAŃ

Dr Szymon Grzelak, dr Ewa Siellawa Kolbowska, mgr Marcin Łuczka, mgr inż. Maciej Trafny,
lek med. Agnieszka Grzelak

CZYM JEST IPZIN

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) jest fundacją, nad którą nadzór sprawuje Minister Zdrowia.

Misją Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej jest wspieranie rozwoju i zapobieganie problemom dzieci i młodzieży w duchu zintegrowanego podejścia do profilaktyki problemowej oraz współpraca z rodzinami, szkołami, samorządami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami na rzecz wychowania, promocji zdrowia i profilaktyki.

www.ipzin.org

CEL SONDAŻU

W trudnym czasie epidemii lekarze ratują życie i zdrowie, a służby porządkowe pilnują naszego bezpieczeństwa. Naszą rolą, jako psychologów i specjalistów pracujących z młodzieżą jest troska o to, jak młodzi ludzie radzą sobie psychicznie z obecną sytuacją. „Zamknięci” w domu, odizolowani od spotkań z rówieśnikami, pozbawieni wielu możliwości, jakie niosło ich codzienne życie. Obciążeni intensywną edukacją przez Internet, niepewni co do egzaminów.

Właśnie z tego powodu zdecydowaliśmy się rozpocząć akcję pod nazwą „AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych”.

W ramach tej akcji przeprowadziliśmy w ostatnich dniach sondaż wśród młodzieży szkolnej (13-19 lat), który pozwoli nam zorientować się jak młodzi przeżywają ten czas, jakie otrzymują wsparcie i czy jest ono wystarczające.

Po zebraniu i podsumowaniu odpowiedzi sondażu, opracujemy dostosowane do aktualnych możliwości sposoby wsparcia młodzieży i podejmiemy konkretne działania we współpracy ze szkołami, organizacjami młodzieżowymi, a także innymi ludźmi dobrej woli.

Naszym celem jest również wsparcie rodziców i nauczycieli, którym bardzo trudno jest sprostać wszystkim wyzwaniom, jakie niesie epidemia.

Niniejszy raport jest publikowany 1 dzień po zakończeniu badań. Szereg bardzo ciekawych danych (zwłaszcza dotyczących grup młodzieży, dla których przeżywanie czasu epidemii może być szczególnie trudne) zostanie opublikowanych w tygodniu po Świątach Wielkanocnych.

SPOSÓB REALIZACJI BADAŃ

Narzędziem badania była ankieta internetowa opracowana przez zespół ekspertów IPZIN.

Prośba o wypełnienie ankiety została rozesłana w formie mailingu oraz poprzez media społecznościowe.

Średni czas wypełniania ankiety wynosił 17 minut.

STRUKTURA PRÓBY

Próba badana liczy N = 2079 osób.

Ze względu na sposób zbierania danych próba nie jest reprezentatywna.

Większość biorących udział w badaniu (77%) to osoby w wieku 15-19 lat (czyli urodzeni w latach 2001-2005). Są to więc przede wszystkim uczniowie szkół ponadpodstawowych.

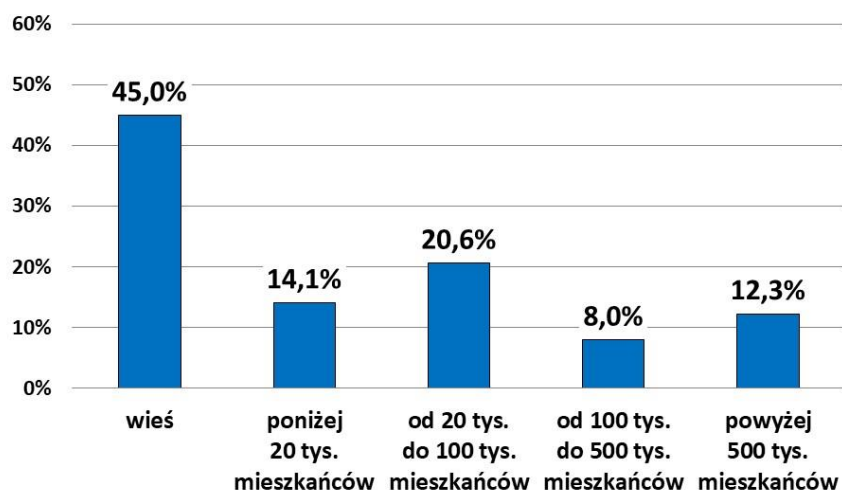
80 % badanych to dziewczęta, a 20% to chłopcy. Z tego względu wyniki na wykresach prezentujemy dla każdej płci oddzielnie.

Uczniowie pochodzili ze wszystkich województw. Najwięcej z małopolskiego, mazowieckiego i lubelskiego, nieco mniej z podkarpackiego, śląskiego i świętokrzyskiego, a najmniej z pozostałych.

Ponad połowa respondentów to mieszkańcy wsi i małych miast (poniżej 20 tys. mieszkańców).



Wielkość miejscowości, w której mieszkają ankietowani



63 % badanych „raczej dobrze” lub „bardzo dobrze” ocenia warunki materialne swojej rodziny. 24 % ocenia je przeciętnie. Oceny te zbliżone są do tych podawanych przez młodzież w reprezentatywnym badaniu Młodzież 2018 zrealizowanym przez CBOS we współpracy z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

W próbie znajduje się więcej osób praktykujących niż statystycznie w populacji (67 % przed epidemią brało udział w praktykach religijnych raz w tygodniu lub częściej, a tylko 10% nigdy).

W czasie epidemii 16% mieszka tylko z rodzicami, a 63 % z rodzicami i rodzeństwem. 5 % z rodzicami i krewnymi, a 17 % z rodzicami, rodzeństwem i krewnymi. Pojedyncze osoby mieszkały w rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka, domu dziecka lub ośrodka wychowawczym.

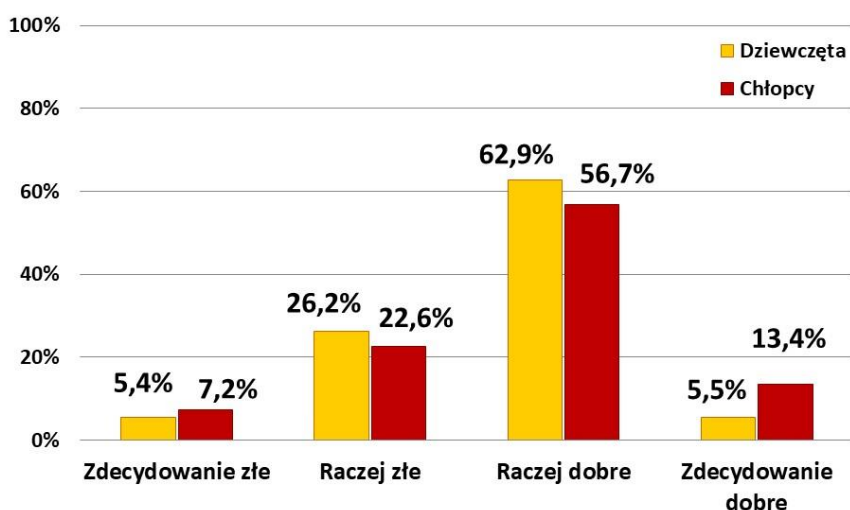
55 % badanych mieszka w 3 lub 4 osobowych gospodarstwach domowych.

Analizując dane staraliśmy się brać pod uwagę dysproporcje próby.

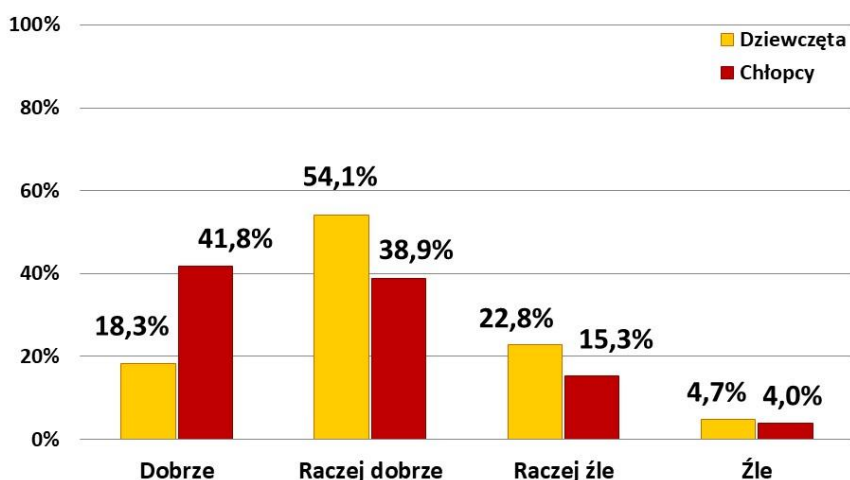
JAK MŁODZIEŻ PRZEŻYWA OBECNĄ SYTUACJĘ - PYTANIA OGÓLNE

Pomimo trwającej epidemii ogólne **samopoczucie** wśród większości badanej młodzieży jest **zdecydowanie lub raczej dobre** – 69 %, a prawie ¾ z nich (74 %) uważa, że **dobrze, lub raczej dobrze radzi sobie** „w obecnej sytuacji epidemii i związanych z nią ograniczeń”. Jest jednak spora grupa młodzieży, która w obecnym okresie czuje się najczęściej „raczej źle” (26%) lub „zdecydowanie źle” (6%).

Jakie jest najczęściej Twoje ogólne samopoczucie w czasie epidemii?



Jak radzisz sobie psychicznie w obecnej sytuacji epidemii?



Nieco niższy odsetek mających „dobre” lub „raczej samopoczucie” (62%) i radzących sobie „dobrze” lub „raczej dobrze” w obecnej sytuacji (69%) jest wśród tegorocznych maturzystów. Nie obserwujemy jednak tego zjawiska w innym roczniku „egzaminacyjnym” – uczniów klas 8 szkół podstawowych. „Dobrze” lub „raczej samopoczucie” ma w tej grupie 72% badanych, a radzi sobie „dobrze” lub „raczej dobrze” w obecnej sytuacji 71%.

Uwaga! W dalszej części raportu, w odrębnym rozdziale szerzej opiszemy jak radzą sobie w obecnej sytuacji trzy grupy młodzieży, o które postanowiliśmy szczególnie się zatroszczyć w analizach – młodzież z niepełnosprawnością, młodzież z przewlekłymi chorobami oraz młodzież przebywająca na ścisłej kwarantannie.

Z CZYM MŁODZIEŻY JEST NAJTRUDNIEJ?

Chcąc dowiedzieć się z czym konkretnie młodzieży jest najtrudniej zadaliśmy w sondażu pytanie „Jakie rzeczy są dla Ciebie uciążliwe w czasie epidemii?”. Odpowiedzi można było wybrać z podanej kafeterii, ale także dopisać własną swoimi słowami.

Tym, co doskwiera największej liczbie respondentów jest **brak spotkań z przyjaciółmi/rówieśnikami** (78% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Jest to niemożność spotkania z przyjaciółmi, znajomymi, z chłopakiem/dziewczyną, ale także z osobami z rodziny spoza gospodarstwa domowego.

Wbrew stereotypowi, zgodnie z którym dzisiejsza młodzież „żyje w Internecie”, e-kontakt nie jest w stanie zastąpić im bezpośrednich interakcji. Jako problematyczne wskazują: *„Przeniesienie wszystkich kontaktów z przyjaciółmi do Internetu, brak możliwości prowadzenia normalnych rozmów (mimo wszystko Internet nie jest w stanie zastąpić spotkania).¹”*

Drugą, powiązaną, poważną uciążliwością jest **niewychodzenie z domu** (62% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Niemożność wyjścia z domu, zgłaszana w podobnym stopniu przez chłopców i dziewczęta, jest powiązana z szeregiem kolejnych uciążliwości:

- **Brak ruchu** (53% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**), który częściej przeszkadza chłopcom;
- **Brak możliwości uprawiania sportu** (42% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**), który znacznie częściej przeszkadza chłopcom;
- **Nuda** (50% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**), która także częściej doskwiera chłopcom.

Osobnym ważnym obszarem trudności są sprawy związane ze szkołą.

W wysokim stopniu dla respondentów uciążliwe jest **przeciążenie materiałem szkolnym** (63% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Uczniowie są wręcz przytłoczeni materiałem, którego ilość zwiększyła się wraz ze zmianą trybu nauczania na zdalny.

„Praktycznie cały dzień spędzam prze komputerem bo nauczyciele jak szaleni zadają zadania często z materiału którego wcześniej nie wytłumaczają i bardzo boją oczy i kręgosłup od siedzenia tyle czasu przy biurku”

Na nadmiar obowiązków szkolnych bardziej narzekają uczniowie klas 8 (67% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**), za to w mniejszym stopniu tegoroczni maturzyści (57% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Prawdopodobnie w ich przypadku na tym etapie bardziej liczy się samodzielne powtarzanie materiału do egzaminu, na co konsekwencje obecnej sytuacji epidemiologicznej mają relatywnie mniejszy wpływ.

U niektórych respondentów na ten nadmiar obowiązków szkolnych nakłada się inna uciążliwość związana z obowiązkami domowymi, mianowicie:

„Brak zrozumienia rodziców, że to nie jest wolne od szkoły i nadal muszę przerabiać materiał szkolny, a oni nie mogą mi w tym czasie dawać nowych obowiązków, tak jakbym miała wolne.”

¹ Niebieską kursywą zapisane są dosłowne cytaty z wypowiedzi respondentów badań.

Znacznie mniej rzadziej wskazywaną trudnością jest **uczestnictwo w e-lekcjach** (33 % odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Maturzyści i 8-klasiści nie różnią się pod tym względem od innych uczniów.

Można przypuszczać, że na radzenie sobie ze szkołą istotny wpływ ma dostęp do infrastruktury niezbędnej do udziału w tego rodzaju zajęciach. Większości badanych uczniów ten problem nie dotyczy. Dla części jest on jednak istotny. Widać to po odpowiedziach w następujących kategoriach:

- **Niewystarczający dostęp do Internetu** (24% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**);
- **Brak dostępu do komputera, kiedy potrzebujesz** (17% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**);

Z wypowiedzi otwartych można wnioskować, że dla części uczniów trudna jest - przynajmniej na początku – nowa formuła uczenia się, która wymaga od uczniów większej samodzielności.

„Teraz do lekcji trzeba przygotowywać się w dużej mierze samemu, ogółem w kilku sprawach związanych ze szkołą nie można liczyć na zbyt wielką pomoc, w przypadku gdy nie są zajęcia online trzeba szukać odpowiedzi na własną rękę, nie wiadomo czy to co znaleźliśmy jest dobre, nauczyciel nie odpowie w minutę i tracę czas na coś co nawet nie wiem czy ma sens.”

Jednocześnie uczniowie widzą zalety edukacji zdalnej. Przede wszystkim jest to dla nich sposób na uwolnienie się od szkolnego stresu.

„Mimo tego że teraz też odczuwam stres to nie jest on tak silny jak ten spowodowany atmosferą w szkole i nauczycielami.”

Sam w sobie taki sposób nauki jest dla nich atrakcyjny.

„Gdyby zadawali nam rozsądne ilości zadań, i pani od polskiego robiła by e-lekcje, to mogła bym się tak uczyć całe życie.”

Wypowiedzi w pytaniach otwartych świadczą także o tym, że dla maturzystów niedogodnością jest **stan zawieszenia** w jakim się znaleźli w perspektywie nadchodzącego egzaminu dojrzałości, a także niepewność związana z **rekrutacją na studia**. Maturzystom towarzyszy tu poczucie osamotnienia. Mają wrażenie, że jest to wyłącznie ich problem.

„Mam w tym roku maturę, a nie jestem w ogóle do niej przygotowana. Moja szkoła nie prowadzi codziennie lekcji i nie każdy nauczyciel . Pozostaliśmy sami sobie. Cała sytuacja jest bardzo stresująca.”

W odróżnieniu od maturzystów badani uczniowie klas 8 bardzo rzadko wspominali o egzaminach jako szczególnie istotnym problemie w kontekście czasu epidemii.

Dla części badanych uciążliwa jest **nerwowa atmosfera w domu** (32% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). W dużo większym stopniu przeszkadza ona dziewczętom niż chłopcom. Jednym z czynników mających wpływ na nerwowość atmosfery jest prawdopodobnie wskazywany przez niektórych badanych problem **ciasnoty w domu/mieszkanu** (17% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno uciążliwe**). Przy czym jeśli chodzi o samą ciasnotę, odpowiedzi dziewcząt i chłopców nie różnią się wcale.

W swobodnych wypowiedziach ankietowanych pojawiały się też inne niedogodności, z jakimi się borykają w trakcie epidemii.

Część młodzieży wskazuje na trudność, jaką jest **niemożność uczestniczenia w życiu religijnym** - szczególnie w kontekście nadchodzących świąt wielkanocnych.

Dla niektórych młodych ludzi problematyczny jest **brak możliwości pracy**, a co za tym idzie obawa o własny byt.

Wreszcie badana młodzież odczuwa wiele **niedogodności psychicznych**. O tym powiemy więcej w kolejnym rozdziale, jednak już w swobodnych odpowiedziach na pytanie o uciążliwości obecnego życia pojawiło się szereg wypowiedzi dotyczących trudnych przeżyć emocjonalnych.

Przede wszystkim jest to **poczucie niepewności**, szeroko przenikające rozmaite aspekty życia (*„Ile to jeszcze potrwa?”*; *„Czy ten stan w ogóle kiedyś minie? co mam ze sobą zrobić? jak to wszystko się skończy?”*). Z nim związane są kolejne odczucia:

- Uczucie bezradności
- Zmęczenie rutyną związaną z pozostawaniem w izolacji
- Dojmujący brak normalności
- Poczucie zniewolenia
- Zmęczenie informacjami o epidemii, a szczególnie ich negatywnym wydźwiękiem.

„Uciążliwe jest to, że media ciągle mówią o tym samym (ja wiem, że to jest w pewien sposób potrzebne), ale mogli by też powiedzieć ile osób wyzdrowiało).

Ponad 66% badanych przechodzą do głowy myśli, że trzeba zapchać sobie głowę czymkolwiek, byle nie koronawirusem. U 27% tego typu myśli są częste.

Dość niepokojącą – na szczęście rzadko wskazywaną – konsekwencją pozostawania w izolacji jest swoisty **regres umiejętności społecznych**: *„Widzę jak zamykam się w sobie pod kątem rozmowy z ludźmi z poza mieszkania. Np. znajomi przez telefon, na e-lekcjach boje się powiedzieć „obecna.””*

Inną negatywną konsekwencją jest zgłaszana przez niektóre osoby deregulacja rytmu dotychczasowego funkcjonowania, co przekłada się fizyczne samopoczucie badanych: - *„Zasypiam między 24 a 2 (zwykle zasypiałam między 22 a 23), wstaję o 9 zaspana, mimo tego, że śpię stosunkowo dłużej niż normalnie.”*

Są też młodzi ludzie, dla których trudne jest **niezrozumienie ich przez starszych** oraz konieczność mierzenia się z **niesprawiedliwymi** ich zdaniem **opiniami** na swój temat:

„Dla mnie jest uciążliwe to, że dorośli myślą, że w trakcie epidemii nic nie robimy, a jedynie siedzimy cały dzień w domu przed komputerem.”

„Młodzi ludzie dostali zakaz wychodzenia z domu a starsi ludzie którzy są szczególnie narażeni wychodzą z domu lub spotykają się ze sobą.”

Niektórzy badani zaznaczają, że przeszkadzają im **nieodpowiedzialne zachowania w czasie epidemii** - zarówno ich rówieśników, jak i innych osób.

OBAWY ZWIĄZANE Z EPIDEMIAŁ I INNE TRUDNE UCZUCIA

Ogólną prawidłowością widoczną w wynikach sondażu jest to, że **ogólny poziom obaw wśród dziewcząt jest wyższy niż wśród chłopców**. Będziemy wskazywać konkretne odpowiedzi, przy których to było szczególnie widoczne.

Wśród wszystkich badanych najczęściej zgłaszana jest obawa o **przedłużające się ograniczenie wychodzenia z domu i swobody poruszania się** (73% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**). Odsetek dziewcząt mających taką obawę jest wyższy niż chłopców.

W tym kontekście respondenci martwią się, że niekorzystnie odbije się to na ich relacjach społecznych, w związku z przedłużającą się niemożnością ich kultywowania w świecie realnym.

„Boję się zmian w relacjach ze znajomymi, przyjaciółmi, ponieważ żeby relacja była dobra, głęboka, potrzeba spotkań na żywo, rozmów twarzą w twarz, a nie ekranem w ekran.”

Jeszcze raz potwierdza się, że pomimo dorastania w świecie nowych technologii młodzi ludzie cenią i pielęgnują w znacznej mierze bezpośrednie kontakty.

Kolejna bardzo często zgłaszana obawy to **ogólna niepewność co do przyszłości** (59% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**) – obawa znacznie częściej wybierana przez dziewczęta niż chłopców.

Często zgłaszana jest obawa o **utrata pracy lub zarobków przez najbliższych** (57% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**). Nie obserwujemy tu różnicy między płciami.

Wymieniona wcześniej **ogólna niepewność** jest wyższa wśród maturzystów, których epidemia zastała w szczególnym momencie (70% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**), jednak już nie wśród 8-klasistów, którzy są także rocznikiem egzaminacyjnym.

W tym aspekcie młodzież maturalna martwiła się także o własną pracę, np. w wakacje przed potencjalnymi studiami.

Jeśli chodzi o konkretne obawy dotyczące tego **co będzie z egzaminami**, wśród uczniów klas 8 odnotowano 75% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**, a wśród tegorocznych maturzystów było ich 82%. Obawy o egzaminy są częstsze wśród badanych dziewcząt.

Egzaminy nie tylko wieńczą pewien etap edukacji, lecz także dla większości badanych oznaczają nowy początek. Zagrożenie w tym aspekcie stanowi istotny czynnik stresogenny. *„Możliwość odwołania egzaminów maturalnych bardzo mocno wpływa na naszą psychikę. Miałam w maju pisać maturę, a później chciałam dostać się na upragnione studia, wiele niestety wskazuje na to że wszystko legnie w gruzach.”*

Jednak szeroko pojętych **problemów ze szkołą** obawia się wielu uczniów (częściej dziewcząt) z różnych roczników - 50% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**. Problem nie dotyczy tylko egzaminów. Uczniowie zastanawiają się np. co będzie z zakończeniem roku szkolnego, z ocenami, które niektórzy chcieliby poprawić, czy wreszcie wakacjami (czy w tym czasie nie będą nadrabiane zajęcia stracone w czasie epidemii).

W czasie epidemii nieobce młodzieży są obawy związane ze zdrowiem. Ponad połowa z nich obawia się **zakażenia koronawirusem i choroby kogoś z najbliższych** (48% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**). Obawę tę dwukrotnie częściej zgłaszają dziewczęta niż chłopcy.

Troska młodych ludzi o zdrowie innych nie ogranicza się wyłącznie obawy o to, że ich bliscy (rodzina, ale także np. starsi nauczyciele) zostaną zarażeni. Martwią się również o osoby chore na inne choroby

(np. dzieci na onkologii), które obecnie mogą nie otrzymywać wystarczającej pomocy medycznej. Młodzi martwią się także o lekarzy i personel medyczny ofiarnie pomagający w czasie epidemii.

W swobodnych wypowiedziach relatywnie często powtarzały się także obawy o zdrowie psychiczne społeczeństwa – konkretnie, że epidemia może skutkować wzrostem liczby chorych na depresję

W najmniejszym stopniu młodzi ludzie obawiali się o **własne zakażenie koronawirusem i chorobę** (25% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**). Tę obawę tylko nieznacznie częściej zgłaszają dziewczęta.

Oprócz obaw, które dotyczą bezpośrednio życia ankietowanych istotne dla nich okazały się także te bardziej ogólne. Obawiają się zatem, **że będą trudności w dostępie do leczenia (leków, lekarzy, badań)** - 54% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**, czy też **że zabraknie towarów w sklepach** (30% odpowiedzi **dość mocno, lub bardzo mocno się obawiam**). Pierwsza z tych obaw wyraźnie silniejsza jest wśród dziewcząt, druga pojawia się równie często u badanych obu płci.

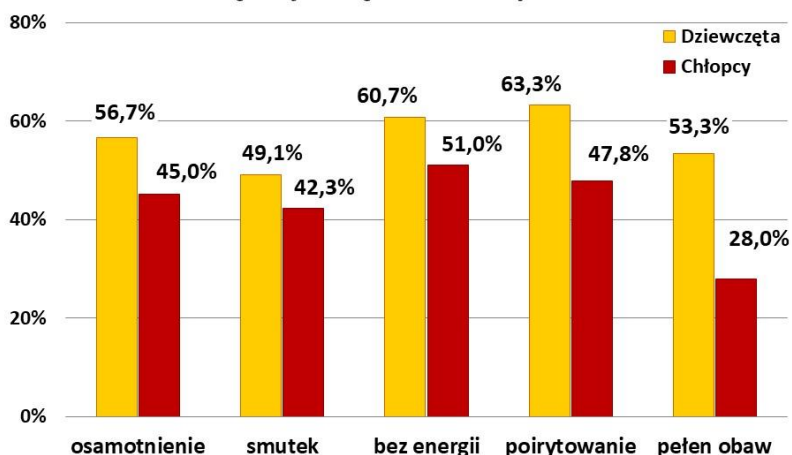
Szereg obaw przywoływanych przez uczniów w pytaniu otwartym miało charakter **egzystencjalny**: *„że długo nie wrócimy do dawnej rutyny”*; *„że nie ma powrotu do dawnego świata”*. Młodzi ludzie **boją się zmiany, której kierunku nie sposób jeszcze zdefiniować**.

W podobny sposób część respondentów wyrażała troskę o relacje międzyludzkie: *„Ludzie w tym momencie reagują na drugiego człowieka jak na zagrożenie, bo możemy się zarazić. Jeśli ten stan utrzyma się długo, obawiam się, że taki dystans między ludźmi może nie zakończyć się wraz wygaśnięciem wirusa.”*

W obecnej sytuacji społeczno-epidemiologicznej obawy młodzieży przeplatają się z realnymi trudnościami i ograniczeniami przeżywanymi przez młodzież. Rzeczywiste problemy sprzyjają powstawaniu obaw. A potem same obawy stają się problemem. **Obawy i trudności stanowią swoisty „awers i rewers” przeżywania sytuacji epidemii.**

W odrębnym pytaniu badani zaznaczali najczęściej przeżywane emocje, a następnie wskazywali, których z nich obecnie doświadczają częściej, niż przed okresem epidemii.

Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii



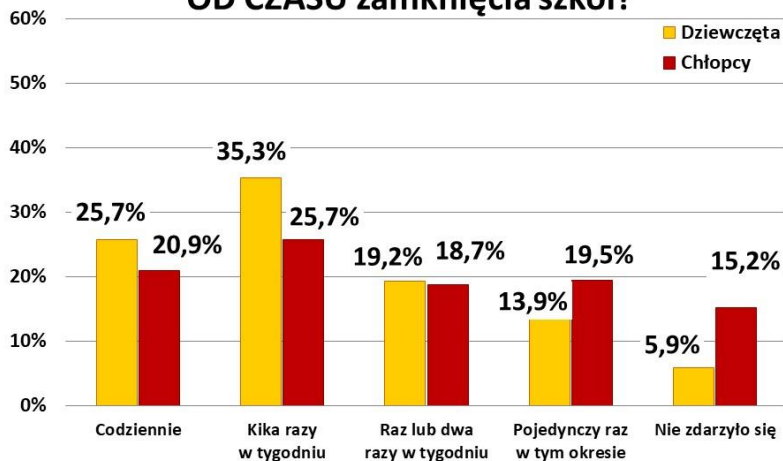
Bardzo wyraźnie wzrosła wyłącznie częstość odczuwania trudnych, nieprzyjemnych emocji. W szczególności częściej niż przed epidemią badani czują się:

- Nerwowi i poirytowani
- Bez energii
- Osamotnieni
- Pełni obaw
- Smutni

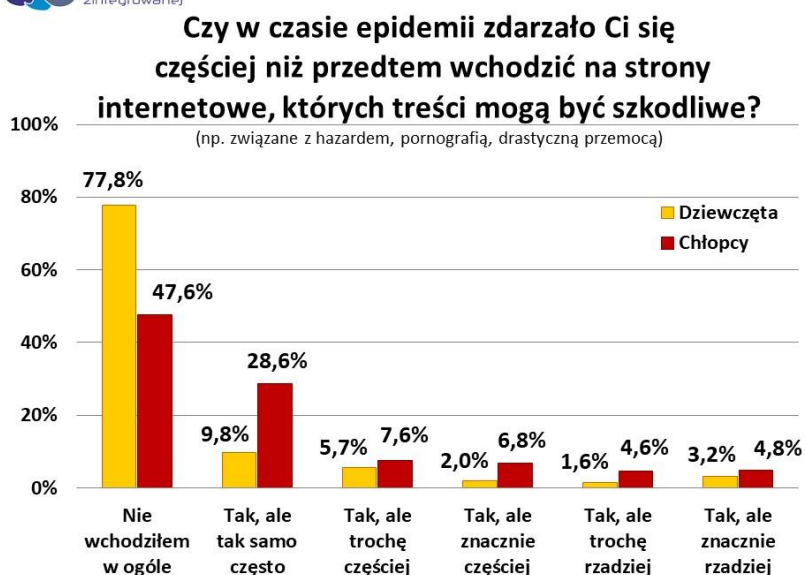
Wyraźnie więcej tego typu uczuć obserwujemy wśród tegorocznych maturzystów – zwłaszcza dotyczy to **nerwowości i irytacji** oraz **obaw**.

Sondaż zawierał pytanie o to jak często młodzież przeżywa **stres spowodowany obowiązkami szkolnymi od czasu zamknięcia szkół**. Odpowiedzi są przedstawione na poniższym wykresie. Niestety trudno znaleźć dla nich wiarygodny punkt odniesienia, gdyż nie pytaliśmy respondentów o to jak często przeżywali stres szkolny wcześniej.

Jak często odczuwałeś stres z powodu obowiązków szkolnych, OD CZASU zamknięcia szkół?



Nie chcieliśmy zadawać w sondażu pytań, które mogłyby być zbyt krępujące dla respondentów. Zależało nam na tym, gdyż nie chcieliśmy naszą ankietą dodatkowo obciążać ich psychicznie w i tak trudnej sytuacji. Zdecydowaliśmy się zadać tylko jedno, dość ogólnie i łagodnie sformułowane pytanie dotyczące „wchodzenia na strony internetowe, których treści mogą być szkodliwe”. Uznaliśmy za zrozumiałe, że w sytuacji, gdy Internet zastępuje cały świat zewnętrzny, zwiększone jest ryzyko korzystania przez młodzież z treści, które nawet sami respondenci mogą uważać za szkodliwe.



Uzyskane odpowiedzi nie wskazują na to, by wyraźnie zwiększyło się odwiedzanie przez nich takich stron internetowych. Pamiętać jednak trzeba, że wśród respondentów-ochotników, którzy są gotowi wypełnić 17-minutową ankietę online, stosunkowo niewielu może należeć do grupy ryzyka.

PRZEZ KOGO MŁODZIEŻ CZUJE SIĘ WSPIERANA

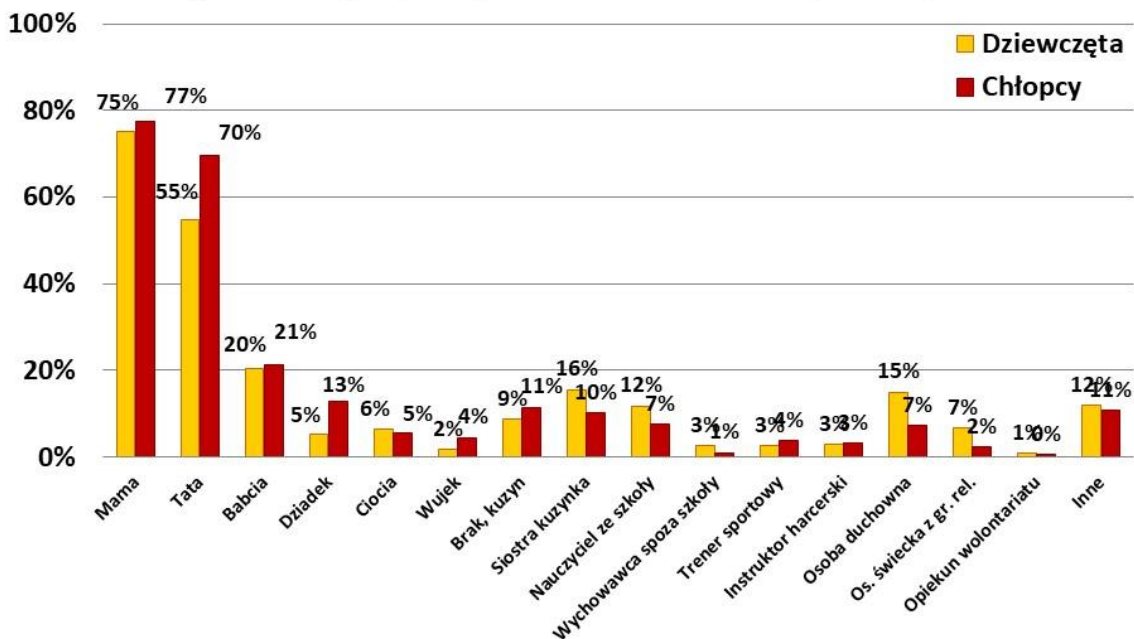
W badaniach IPZIN od wielu lat pytamy nastolatków o ich najważniejszych przewodników życiowych. W obecnym sondażu zadaliśmy takie samo pytanie, wprowadzając jedną niewielką zmianę. Oto pełne brzmienie pytania z sondażu:

Niektórzy dorośli są przykładem dobrego postępowania, sposobu życia, charakteru, posiadanych umiejętności lub wiedzy. Którzy z dorosłych z Twojego otoczenia są dla Ciebie w czasie epidemii najważniejszymi przewodnikami życiowymi?

Jedyną zmianą w stosunku do rutynowego pytania z naszych badań jest dodanie wyrażenia „w czasie epidemii”.

Oto wykres z odpowiedziami młodzieży

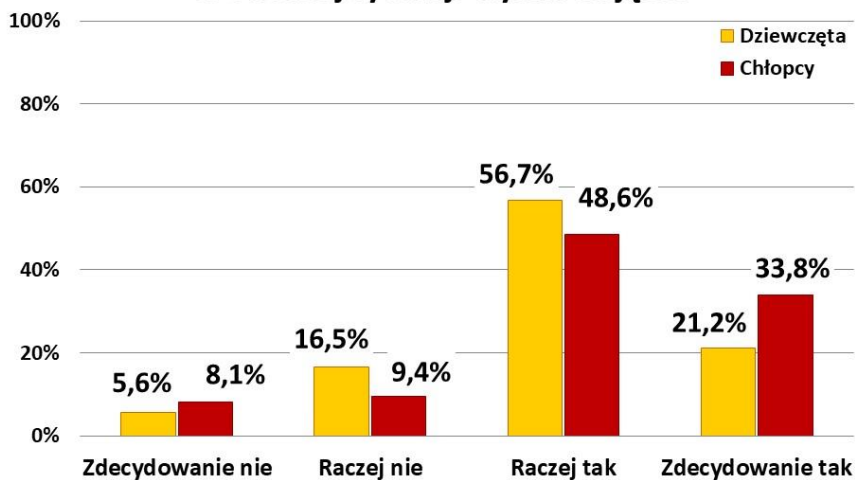
Którzy z dorosłych z Twojego otoczenia są dla Ciebie w czasie epidemii najważniejszymi przewodnikami życiowymi?



Uzyskane wyniki są zbliżone do tych, które zwykle otrzymujemy. Najważniejszymi przewodnikami życiowymi dla młodzieży są rodzice, w drugiej kolejności babcia. Istotne jest, że w tym pytaniu można było wskazać tylko 3 wybrane osoby.

W sondażu zapytaliśmy, czy wsparcie, którego udzielają wskazani przewodnicy w obecnej sytuacji jest wystarczające.

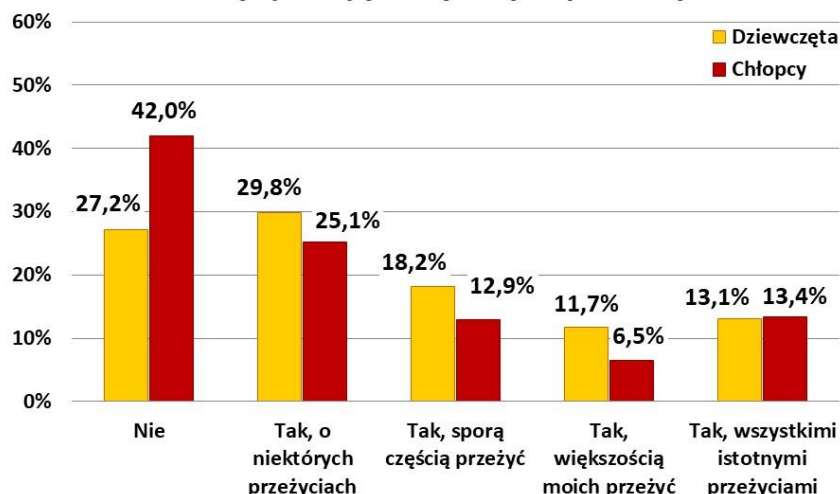
Czy masz poczucie, że wsparcie tych przewodników jest dla Ciebie w obecnej sytuacji wystarczające?



Aż 79% uczniów uważa **wsparcie otrzymywane w okresie epidemii od tych osób za wystarczające (odpowiedzi raczej tak lub zdecydowanie tak)**. Jednak dla części młodzieży to wsparcie jest niewystarczające.



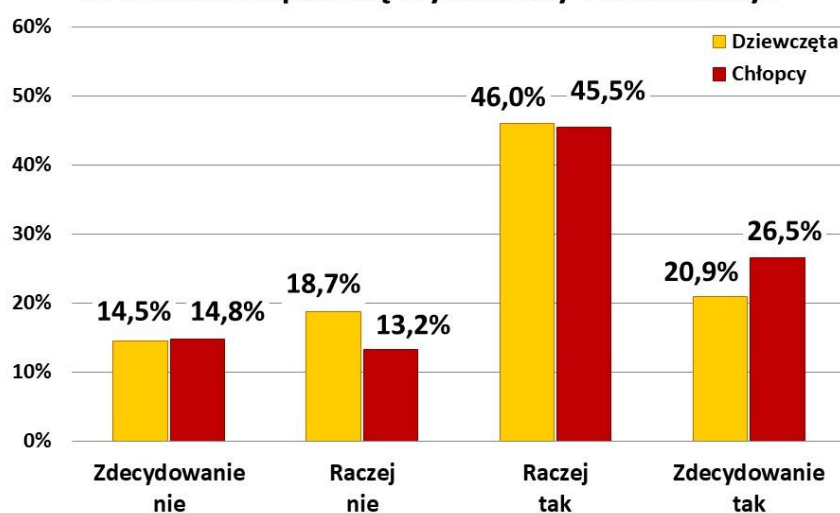
Czy w ostatnich 2-3 tygodniach dzieliłeś się z rodzicami tym, jak przeżywasz obecną sytuację związaną z epidemią?



Część młodych ludzi dzieli się z rodzicami tym, jak przeżywa obecną sytuację, a część nie. Chłopcy czynią to rzadziej niż dziewczęta.



Czy w ostatniej takiej rozmowie miałeś poczucie, że zostałeś naprawdę wysłuchany i zrozumiany?



W rozmowach tych aż 68% ma poczucie, że została **naprawdę wysłuchana i zrozumiana** (odpowiedzi raczej tak lub zdecydowanie tak).

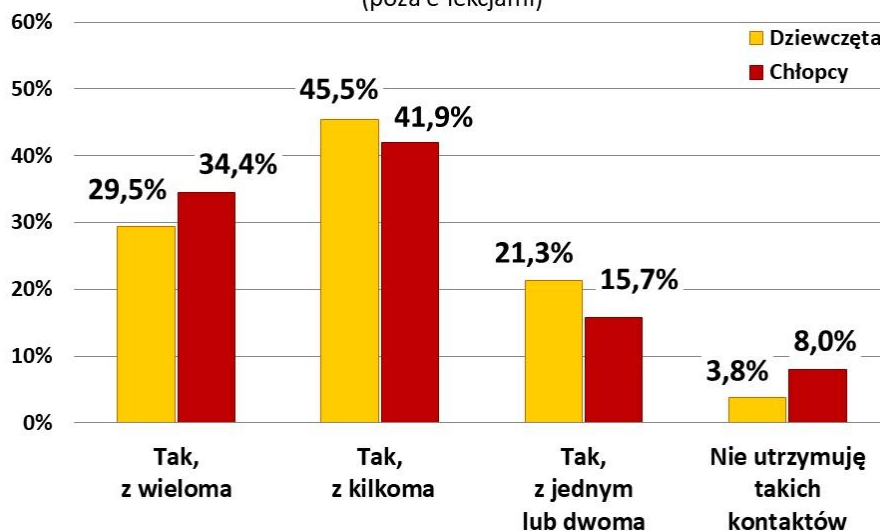
Z wcześniejszych badań IPZIN wiemy, że poczucie wysłuchania i zrozumienia przez rodziców w rozmowach o ważnych sprawach jest czynnikiem chroniącym młodzież przed depresją i myślami samobójczymi.

Młodzi ludzie są również **wsparciem sami dla siebie**. W okresie epidemii zdecydowana większość młodzieży utrzymuje kontakty z przyjaciółmi, znajomymi i rówieśnikami – 75% co najmniej z kilkoma osobami. Jednak 8% chłopców i 4% dziewcząt nie utrzymuje takich kontaktów.

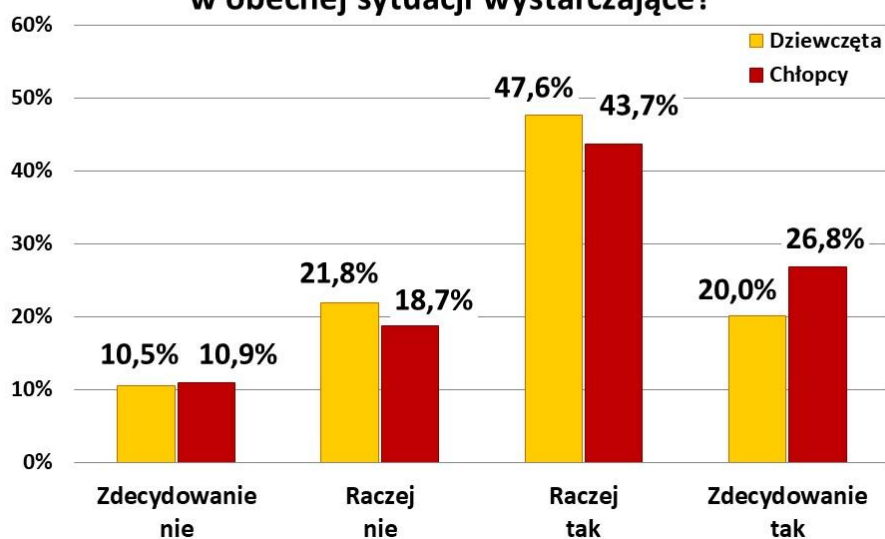


Czy utrzymujesz obecnie kontakt z przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami?

(poza e-lekcjami)



Czy masz poczucie, że wsparcie ze strony przyjaciół, rówieśników jest dla Ciebie w obecnej sytuacji wystarczające?



Dla ponad 2/3 młodzieży **wsparcie ze strony rówieśników jest oceniane przez nich jako wystarczające** (68% odpowiedzi tak lub raczej tak).

W odpowiedziach otwartych niektórzy badani napisali, iż kryzysowa sytuacja spowodowała rozwój relacji z innymi.

„Bliżej zaprzyjaźniłam się z moją klasą kontaktując się z nią przez Internet.”

Inni przekonali się że „pewnych przyjaciół poznajemy w niepewnych czasach.” Zobaczyli zatem na kogo mogą liczyć.

„Wiem kto jest prawdziwym przyjacielem i nie zostawi mnie z moimi obawami i lekami.”

„Dowiedziałam się że mam naprawdę super przyjaciół.”

Są też osoby, które obecnie widzą u siebie rozwój umiejętności wchodzenia w relacje z przyjaciółmi.

„[Nastąpiły] dobre zmiany w moim podejściu do przyjaźni, przyjaciół, w moim zachowaniu wobec nich (nie należy bać się, mówiąc o sobie, swoich problemach, trzeba wykorzystać maksymalnie czas, który mamy, bo nigdy nie wiadomo, jak dużo nam go jeszcze zostało).

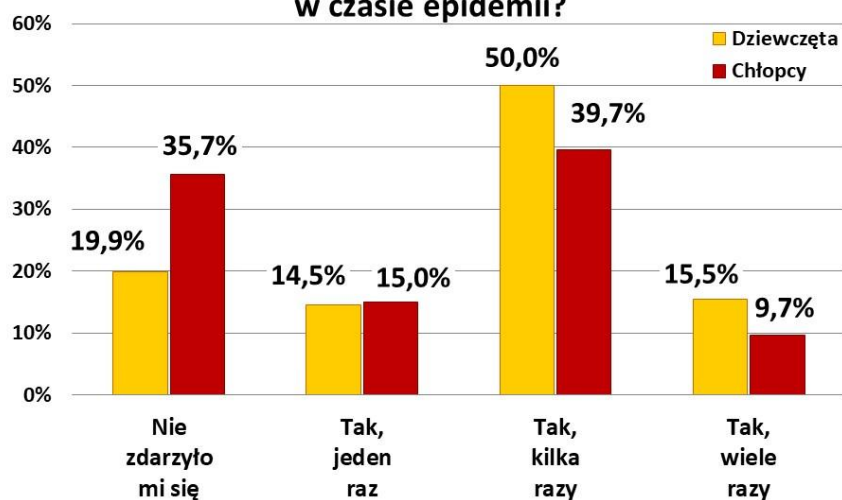
DBANIE O BEZPIECZEŃSTWO I POMOC INNYM

Badani młodzi ludzie w wysokim stopniu **stosują się do zaleceń dotyczących zachowania bezpieczeństwa** w obecnej sytuacji. Należy pamiętać, że stopniowo wprowadzane są kolejne obostrzenia. Znaczna część respondentów brała udział w sondażu w piątek i sobotę 2-3 kwietnia, kiedy to najnowsze zalecenia dopiero wchodziły w życie. mogła msię odnosić do innej sytuacji pod tym w:

- Częściej myją ręce (81%)
- Unikają komunikacji publicznej (59%)
- Całkowicie zostają w domu (55%)
- Ograniczają wyjścia z domu (53%)
- Unikają podawania ręki (50%)
- Zachowują bezpieczny dystans (45%)
- W przestrzeni publicznej korzystają z rękawiczek ochronnych (44%)
- Unikają dotykania nosa, oczu i ust (37%).

Zdecydowanej większości badanych zdarzyło się **przypominać innym o konieczności przestrzegania** tych zasad (63% przynajmniej kilka razy, 77 % przynajmniej raz)

Czy zdarzyło Ci się przypominać innym o zasadach bezpiecznego zachowania w czasie epidemii?

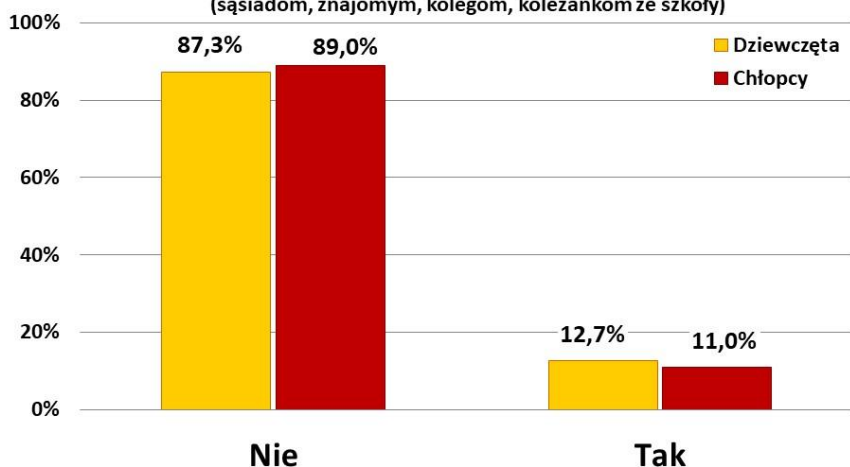


Pytaliśmy w sondażu o to jakie myśli pojawiają się czasem lub często w umysłach młodych ludzi w okresie epidemii. **U wielu nastolatków pojawiają się różne myśli o pomaganiu innym:**

- 89% czasem lub często myśli, że „warto by pomóc komuś z domowników”;
- 79% czasem lub często myśli, że „warto by skontaktować się z kimś, kto się ucieszy (babcia, dziadek, chora osoba w rodzinie...)”
- 52% czasem lub często myśli, że „warto by włączyć się w pomaganie innym w czasie epidemii (np. wolontariat, akcja internetowa, itp.)”

Czy bierzesz udział w jakichś działaniach, aby w obecnej sytuacji pomóc komuś spoza Twojej rodziny?

(sąsiadom, znajomym, kolegom, koleżankom ze szkoły)



12,4% badanej młodzieży podjęło w okresie epidemii konkretne „działania, aby w obecnej sytuacji pomóc komuś spoza swojej rodziny (sąsiadom, znajomym, kolegom/koleżankom ze szkoły...)”.

Część tych działań prowadzona była w okresie, gdy zasady kwarantanny społecznej były mniej ścisłe. Część pomocy udzielanej przez młodzież miała charakter zorganizowany, czy wręcz zinstytucjonalizowany. Wśród organizacji, poprzez które badana młodzież wspiera innych na pierwszy plan wysuwa się **harcerstwo** (około 11 % spośród 200 respondentów biorących udział w działaniach pomocowych na rzecz osób spoza rodziny przyznaje, że robi to poprzez tę organizację harcerskie). Inne organizacja, poprzez które młodzież angażuje się w taką pomoc to: **WOT, OSP, inne formy wolontariatu oraz organizacje religijne.**

Z wypowiedzi respondentów wynika jednak, że większość pomagających działała w ramach ich **osobistej, indywidualnej inicjatywy.**

- Badani pomagali w następujący sposób:

Pomoc bezpośrednia, np.:

- *Szycie maseczek,*
- *Pomoc w nauce,*
- *Pomoc w zakupach,*
- *Składanie przyłbic,*
- *Dostarczanie jedzenia osobom czekającym na przekroczenie granicy.*

Samopomoc, np.:

- *Podjęmowanie interakcji podtrzymujących na duchu/wspierających wobec rodziny, znajomych,*
- *Wspólne odrabianie lekcji.*

Przez Internet, np.:

- *Internetowe zbiórki,*
- *Pomaganie w zakupach poprzez zamawianie środków higienicznych,*
- *Wsparcie mniejszych polskich firm poprzez aplikację Ihelptyou.*

Działania animacyjne, np.:

- *Pogotowie harcerskie, aranżowanie życia harcerskiego drużyny przez stronę drużyny i kontakt indywidualny; z koleżankami z klasy organizowanie wspólnych wieczorów np. na kurniku, czy oglądanie serialu Down the Road,*
- *Telewizja internetowa Synaj.tv , dodajemy ludziom otuchy w trudnym czasie i namawiamy do duchowego przeżywania tego czasu,*
- *Jako harcerka wymyślam wyzwania dla swoich podopiecznych, aby nie nudzili się w domu i zabili nudę.*

CZAS EPIDEMII JAKO SZANSA NA ROZWÓJ I ZMIANY W ŻYCIU OSOBISTYM I RODZINNYM

Przymusowa izolacja, jakkolwiek niekomfortowa, **nie musi być czasem straconym**, co udowadniają odpowiedzi udzielane przez respondentów. Może być wykorzystana dla własnego rozwoju i rozwoju relacji z najbliższymi.

Sytuacja izolacji, a co za tym idzie ograniczony wybór opcji na spędzanie czasu sprawia, że uczniowie **sami sięgają po podręczniki.** Co więcej, w takiej sytuacji mogą mieć poczucie, że uczą się dla siebie, traktując to jako inwestycje w przyszłość. Fakt, że nie mają nad sobą bezpośredniego przymusu, w postaci nauczyciela w klasie, sprzyja większemu **przejmowaniu odpowiedzialności za swoje życie.**

„Uczę się zarządzaniem czasu i odpowiedzialności poprzez to, że samemu trzeba się uczyć i rozkładać sobie tematy w czasie, aby nie mieć zaległości.”

Z wypowiedzi respondentów można wywnioskować, że taka nauka samodyscypliny i samoorganizacji często kończy się sukcesem.

Niektórzy sami z siebie rozważają czytanie książek, czy choćby sprzątnięcie własnego pokoju (czynności, do których przecież nieraz trzeba ich przekonywać).

Inni zamknięci w czterech ścianach nie rezygnują z treningów, starając się by dzisiejsza trudna codzienność przypominała jednak wczorajszą normalność, a nawet w pewnych aspektach ją przewyższała.

„Warto pouczyć się języków, pograć więcej na instrumencie, posprzątać wszędzie pokój”;
„Przydałoby się zrobić trening żeby nie wypaść z formy.”
„[Teraz] bardziej dbam o siebie, [o] zdrowsze odżywianie.”

Dla wielu to idealny czas na nadrobienie zaległości. Nie tylko w nauce. Także książkowych, czy filmowych. Dla kolejnych to czas na powrót do dawnego hobby, lub odkrycie nowego.

„Warto byłoby wrócić do rozwoju osobistego - gra na instrumentach, rozwijanie różnych talentów, uprawianie sportu – np. fitness, rower stacjonarny w domu.”

Powyższe zamierzenia wielu respondentów wciela w życie:

„Skupiłam się na sobie i jestem w trakcie pisania własnej piosenki.”

„Nadrobiłam zaległości w szkole, Częściej się uczę, nadrabiam naukę.”

„Wróciłam do czytania książek.”

„Koronaferie” jak żartobliwie określają ten czas uczniowie, to w odczuciu wielu z nich doskonały **moment na refleksję nad własnym życiem.**

Znamienne, że dla znacznej liczby ankietowanych jest okazją do osiągnięcia większej **dojrzałości religijnej**: *„Najwidoczniej Bóg dał nam teraz czas, aby zastanowić się nad swoim życiem, wiarą i przeżyć prawdziwy Wielki Post od większości aktywności jakie mieliśmy na co dzień.”*

"To dobry czas na refleksję nad swoim życiem, na wniknięcie w głęb swego serca, na poznanie siebie i swoich pragnień. Może to być też czas na szukanie Boga w swojej domowej codzienności."

"Jeden z najlepiej przeżytych Postów w życiu"

Wielu młodych zaczyna **doceniać „normalne”** (wcześniej być może nawet rozczarowujące) życie sprzed epidemii.

„Często myślę o tym, jak wiele mam na co dzień, wspominam chwile z przyjaciółmi i ukochanym.”
„Nauczylismy się doceniać spotkania, wyjazdy, święta z rodziną i przyjaciółmi.”

Zarazem powrót do normalności jest teraz jednym z zasadniczych przedmiotów ich troski, a dla niektórych jej synonimem stała się szkoła: *„Powrót do szkoły, to moje marzenie.”*

Część respondentów wspomina o relacjach, które chciałoby naprawić po ustaniu epidemii (*”[Myślę żeby] Po zakończonej kwarantannie polepszyć kontakty z najbliższymi”*).

Niektórzy nawet zdecydowali się to zrobić już teraz: „*Miałam więcej czasu na przemyślenie pewnych kwestii, na podjęcie decyzji, zrozumienie niektórych rzeczy, i naprawienie relacji po przez rozmowę przez telefon z przyjaciółmi i chłopakiem.*”

Tym samym to **okres redefinicji perspektywy i nadawania na nowo znaczeń** różnym aspektom własnego życia. Wartości do tej pory niezauważane (np. zdrowie), stają się istotnymi punktami w dzisiejszej refleksji młodzieży.

Czas epidemii jest zatem dla wielu respondentów czasem **przyspieszonego dorastania**, co ma również swoje dobre strony.

POZYTYWNE ZMIANY W RELACJACH RODZINNYCH

Aż 53% respondentów dostrzega, że czas epidemii przyniósł jakieś **pozytywne zmiany w funkcjonowaniu ich rodzin**.

Przede wszystkim członkowie rodzin respondentów zaczęli **spędzać ze sobą znacznie więcej czasu** – częściej rozmawiać i podejmować wspólnie różne aktywności.

Respondenci podkreślają, że w rodzinie jest więcej szczerych i długich rozmów. „*Uważniej się słuchamy, bo mamy na to czas.*”

Poruszane jest wiele tematów: od wspólnych wspomnień, przez poważne zagadnienia, aż do tego co dręczy ich uczestników. Uczniowie podkreślają fakt, że: „*Rozmawiamy na inne tematy niż szkoła.*”

Lepsze rozmowy budują lepsze relacje rodzinne.

„*Poprawił się nasz kontakt, mamy lepsze relacje, zbliżyliśmy się do siebie, dogadujemy się, mniej się kłócimy.*”; „*Razem z mamą pogadałyśmy o rzeczach dla nas obu ważnych a wcześniej nie było na nie czasu.*”

„*Dostrzeżenie przez rodziców starań dotyczących nauki.*”

Takie rozmowy prowadzą do lepszego wzajemnego **zrozumienia**. Respondenci twierdzili, że dzięki nim członkowie ich rodziny lepiej się poznają, lub poznają na nowo. Czas epidemii niejako „zwraca” im utracone, lub nadwątlone codziennością relacje.

Wielu młodych ludzi podkreśla, że dzięki temu zwiększyło się między nimi **poczucie bliskości**.

Spędzanie wspólnie czasu to jednak nie tylko rozmowy. To także **podejmowanie razem różnych aktywności**: gotowanie, sprząatanie, granie w gry, oglądanie filmów, wspólna modlitwa.

Wreszcie to także **wspieranie się i wzajemna pomoc**.

„*Uczę mamę pracy na komputerze.*”

„*Ja i moje rodzeństwo jesteśmy bardziej zaangażowani w wspólne dbanie o dom.*”

JAKIE RADY I POMYSŁY MA MŁODZIEŻ?

Daliśmy respondentom możliwość podania własnych rad, wskazówek, pomysłów lub przestróg, które chcieliby skierować do innych.

Poniżej przytaczamy przykłady.

Respondenci często sugerują swoim rówieśnikom, żeby w czasie epidemii **zostali w domu** i apelują o odpowiedzialność:

„Myślę że każdy powinien zrozumieć powagę sytuacji. Nie chodzi tutaj o szerzenie strachu czy podobnych emocji, tylko o to aby ludzie naprawdę zrozumieli jak nasze działania mają wpływ nie tylko na naszych bliskich i znajomych z którymi się spotykamy, ale także osoby dla nas nieznane. (...) Mamy wiele przykładów nie tylko osób młodych ale i starszych które mówią że swoje już przeżyli i nie boją się koronawirusa i tego że mogą umrzeć. Przez takie podejście pokazują że nie martwią się o swoje rodziny, o swoich wnuków czy dzieci z którymi pewnie normalnie utrzymują kontakty. Dlatego myślę że każdy człowiek powinien wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje czyny i musi mieć świadomość że nieodpowiedzialne zachowanie może się przyczynić do katastrofy (...).”

Wskazują na to, że w trudnej codzienności kwarantanny warto być **wobec siebie samego wyrozumiałym**.

„Być dla siebie wyrozumiałym i nie spinać się tak bardzo z lekcjami, ten okres jest trudny dla każdego z nas, dlatego warto robić tyle ile jestem w stanie, nie przeciążać się, dać sobie przestrzeń do odpoczynku, tyle ile to możliwe.”

Na bazie własnych doświadczeń respondenci podpowiadają swoim kolegom, aby wykorzystali czas na różnorodne, **konstruktywne aktywności** – szeroko pojęte inwestowanie we własny rozwój. Coś, na co, jak często to podkreślają, nie było czasu w zwykłej codzienności.

„Poszukania nowych pasji. Myślę że to może być czas na odkrycie siebie lub spróbowanie rzeczy na które wcześniej nie miało się czasu - gra na gitarze, joga, jakieś ćwiczenia, czytanie książek.”

„Ćwiczenia bardzo pomagają zająć czymś głowę, nareszcie jest czas na zdrowy tryb życia.”

„Bardzo polecam podszkolić się z języków obcych. W dorosłym życiu może się trafić okazja że będzie Cię mogli to wykorzystać. Gdy ktoś ma jakiś instrument muzyczny w domu to możecie się nauczyć grać.”

„Jest dużo czasu na spędzenie aktywnie całego dnia w domu. Dobrze zaplanowany dzień z ćwiczeniami porannymi i wieczornymi dostarcza aktywności fizycznej, której nam teraz wszystkim brakuje. Warto zadbać o dobre przygotowanie do egzaminów maturalnych i o swoją skórę. Jest czas aby zrobić sobie domowe spa.”

Jednak nie każda aktywność spełnia warunek konstruktywności. Przeciwnie – młodzi ludzie przestrzegają, że **niektóre – szczególnie w nadmiarze – działają destrukcyjnie**.

„Wiem, że bardzo dużo moich rówieśników spędza czas na graniu w gry komputerowe/ w gry na konsoli, chciałabym przestrzec przed uzależnieniem od takiego spędzania czasu, ponieważ miałam do czynienia z osobą która niestety się z tym zmagają. Moim zdaniem najlepiej ustalić sobie czas tej przyjemności np. gram trzy godzinny dziennie i się tego trzymam.”

Popularną sugestią jest **wykorzystanie tego czasu na budowanie relacji**. Wielu ankietowanych opowiadało, jak czas spędzony z rodziną w przymusowej izolacji (od)budował lub udoskonalał ich więzi. Na własnej skórze przekonali się, że: *„Rozmowa, rozmowa i jeszcze raz rozmowa z drugą osobą jest mega ważna i potrzebna!”*

„Warto skupić się na budowaniu dobroci w swojej rodzinie.”

„Porozmawiajcie z dziadkami np. o historii rodziny... Jeszcze się zdziwicie ile nie wiecie o swoim pochodzeniu.”

Inną formułowaną na bazie własnych doświadczeń poradą jest poświęcenie czasu na **refleksję** nad sobą i swoim życiem (co w pędzącej codzienności zwykle nie jest wysoko na liście priorytetów).

„ To dobry czas na refleksję nad swoim życiem, na wniknięcie w głąb swego serca, na poznanie siebie i swoich pragnień.”

Niektórzy sugerują w tym kontekście, że ten czas można wykorzystać na dojrzewanie własnej duchowości.

W przypadku jednej z badanych osób **pretekstem do różnych przemyśleń okazał się udział w niniejszym badaniu!**

„Dziękuję za tą ankietę, poczułam się wysłuchana i bardziej zwróciłam uwagę na moje samopoczucie teraz.”

Refleksja stanowi podbudowę do własnego rozwoju, ale także **dokonywania istotnych przewartościowań:**

„To jest czas, kiedy możemy zauważyć w sobie rzeczy, których normalnie nie widzimy. Dostrzegamy to, co jest naprawdę ważne, zarówno w nas, jak i wokół. Teraz widzimy, nad czym musimy jeszcze trochę pracować, a także to, co jest piękne i warto to rozwijać. Widzimy prawdziwą wartość tego, co wcześniej było czymś oczywistym.”

Niektórzy paradoksalnie stwierdzają, że na tego typu zmiany *„lepszego momentu może nie być.”*

Generalnie w czasach zarazy respondenci sugerują, że aby łatwiej przetrwać ten czas **nie należy skupiać się tylko na problemach z nią związanych.**

„Uważam, że dobrze jest znajdować pozytywy w życiu codziennym i cieszyć się z małych chwil, doceniać je, to co mamy oraz żeby mimo wszystko starać się żyć „normalnie” spędzać miło czas, robić to co lubimy, rozwijać się, a nie tylko żyć tą całą sytuacją.”

W przeżywaniu obecnej sytuacji radzą zachować swego rodzaju równowagę.

„Warto mieć zdrowe podejście do tego wszystkiego, nie popadać w skrajności: nie bagatelizować sytuacji ale też nie panikować bez potrzeby. Fajnie jest wykorzystać jak najlepiej dany nam czas.”

Owa równowaga potrzebna jest nie tylko po to, aby nie stracić czasu, ale także w trosce o nasze **zdrowie psychiczne.**

„Uważam, że nie powinniśmy cały dzień oglądać wiadomości na temat koronawirusa. Zalecałabym rano, po przebudzeniu przeczytać, przejrzeć wszystkie newsy, informacje, sytuacje, które dzieją się na świecie. Następnie odłączyć się od źródeł informacyjnych i zająć się codziennością, nie myśleć o epidemii. W ten sposób nie będziemy przesiąknięci tą złą energią, złymi emocjami w skutek czego nie będzie to się udzielało innym członkom rodziny i nasze zdrowie psychiczne będzie stabilne.”

„Uważam, że warto selekcjonować docierające do nas zewsząd newsy. Najlepiej obrać jedno czy dwa zaufane źródła rzetelnych i sprawdzonych informacji, przedstawiających konkretne dane, i śledzić zmiany kilka razy dziennie, ale nie karmić się nieskończoną ich ilością. W trosce o nasz umysł i zdrowie psychiczne.”

Od koronawirusa trzeba czasem po prostu **odpocząć**, a najlepszy odpoczynek to skupienie się na wspomnianych wcześniej konstruktywnych działaniach.

„Z mojej perspektywy dobrze jest nie myśleć cały czas o koronawirusie. (...) Jeśli myślimy o tym i rozmawiamy cały czas (pomijając już to, że jesteśmy tymi informacjami bombardowani ze wszystkich stron i myślimy o tym bardzo często) to wcale nie pomaga sytuacji, a już na pewno nie naszemu samopoczuciu. Po swoich rodzicach widzę, że codziennie poruszają ten temat, mówią ile jest ofiar, ile zachorowań, jak bardzo jest źle. Przez to są smutni, zwłaszcza że nie są raczej typem ludzi którzy lubią siedzieć w domu i nie ukrywam, że bardzo się o nich martwię. (...) Moim zdaniem najlepiej jest zachować "złoty środek" i postarać zająć się czymś pożytecznym, co przynosi widoczny efekt, żeby czuć satysfakcję z samego siebie i ze swojej pracy. Wykorzystajmy ten czas produktywnie na tyle, na ile to możliwe. Nie wychodząc z domu, spędzając czas z rodziną, dbając o siebie, swoich bliskich i osoby, które kochamy, a także nie zapominając, że ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie. Odwagi i cierpliwości!”

Ważne w tym kontekście jest to, że ankietowani nie tylko mówią co robić, ale także mają na to koncepcję, opartą na **planowaniu i samodyscyplinie**.

„Warto ustalić sobie konkretny plan działania, narzucić granice. Wstawać o konkretnej godzinie i na czas nauki odkładać telefon/wyłączać media, ale też dbać o swój wolny czas i odpoczynek.”

„Warto zwrócić uwagę na organizację czasu. Kiedy jest się niezorganizowanym, czas przelatuje przez palce i często ma się uczucie niespełnienia, często jest się znudzonym. Zrobienie grafiku bardzo pomaga. Wyznaczenie sobie celów nie wystarcza, trzeba również umiejscowić je w czasie – wówczas jest prościej, wiemy co mamy robić i kiedy. Warto popracować nad swoją organizacją w okresie epidemii.”

Należy zauważyć, że postąpienie zgodnie z tą sugestią nie tylko przyczynia się do osiągnięcia doraźnego celu w czasie izolacji, ale również rozwoju własnych kompetencji w szerszym horyzoncie czasowym.

www.ipzin.org

Osoby zainteresowane wynikami przedstawionymi w tym raporcie zapraszamy do kontaktu z głównym autorem:

szymon.grzelak@ipzin.org