

ODŁĄCZ SIĘ

PRZEBODŹCOWAŃI

ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH STUDENTÓW
PODCZAS NAUKI ZDALNEJ



RAPORT 2022

RAPORT 2022

PRZEBODŹCOWANI

**ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH
STUDENTÓW PODCZAS NAUKI ZDALNEJ**

**KAMPAANIA ODŁĄCZ SIĘ
DBAMY O RELACJE MIĘDZYLUDZKIE**

WROCŁAW 2022

ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH STUDENTÓW PODCZAS NAUKI ZDALNEJ

Raport z badań Wrocław 2022

Zespół badawczy:

Maksymilian Żabski

Magdalena Więcek

Nina Kołodziej

Adrianna Skrzypek

Maciej Woźniak

Anna Błazys

Koordinator:

Dawid Wrzesiński

Redakcja: Magdalena Więcek

Projekt graficzny: Dawid Baraniec

Kampania Odłącz się

Stowarzyszenie Młody Dolny Śląsk

Ks. Wincentego Kraińskiego 16/10, 50-153 Wrocław, Polska

kontakt@mlodydolnyslask.pl



Współfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030



Wrocław 2022

Szanowni Państwo!

Niezmiernie miło nam przedstawić wyniki badań zespołu Odłącz się w najnowszym raporcie "Przebudźcowani". Jest to nasze autorskie sprawozdanie, które dotyczy wpływu nauki zdalnej na zdrowie psychiczne studentów podczas nauki zdalnej.

Naszą uwagę skierowaliśmy na grupę, która często jest traktowana bardzo pobieżnie lub zupełnie pomijana. Niestety okazuje się, że to właśnie studenci odczuwają najwięcej różnych emocji i są uwikłani w problemy już dorosłego życia codziennego. Może się wydawać, że studia to czas beztroski, w którym na stałe zagościła zabawa i imprezowanie. Jednak okazuje się, że jest też druga strona medalu, która nie jest już tak kolorowa. Rozwój nowych technologii wpłynął na kulturę, sztukę, gospodarkę, ale również w ogromny sposób zmienił komunikację, edukację czy więzi społeczne. Niekiedy wydaje nam się, że nasze kontakty społeczne nie ulegają żadnym zmianom – bo przecież widzimy na Facebooku czy Instagramie, co dzieje się w życiu naszych znajomych. Mylnie myślimy, że jesteśmy częścią ich życia. Niestety to tylko pozory. Postępująca społeczna izolacja doprowadziła do licznych problemów psychicznych i społecznych młodych dorosłych. Za ekranem telefonu ukrywamy depresję, zaburzenia odżywiania czy spadek samooceny.

Z drugiej strony to rozwój technologiczny pozwolił uratować wiele dziedzin z naszego życia, gdy cały świat okryła pandemia. Niemalże wszystko przenieśliśmy do Internetu. Dzięki temu mogliśmy się uczyć, pracować, komunikować z rodziną i znajomymi. Z czasem jednak coraz bardziej odczuwaliśmy izolację. Jak wpłynęła na nasze życie? Czy nasze zdrowie psychiczne uległo zmianom? Czy nauka zdalna równała się z tej, którą znaliśmy przed pandemią? Na wszystkie te pytania odpowiadamy w poniższym raporcie. Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z wynikami.

Dawid Wrzesiński
Koordynator Odłącz się
Prezes Stowarzyszenia Młody Dolny Śląsk



MŁODY DOLNY ŚLĄSK

Kilka słów o nas....

Stowarzyszenie Młody Dolny Śląsk to społeczna organizacja pozarządowa, skupiająca aktywną młodzież Dolnego Śląska, która pragnie zdobywać nowe doświadczenia oraz wspólnie działać dla dobra społeczeństwa. Działalność Młodego Dolnego Śląska skupia się na realizacji projektów o charakterze lokalnym i narodowym, które uczą przedsiębiorczości, zarządzania zespołem, kreatywności, a także pozwalają zdobyć umiejętności niezbędne w przyszłej pracy zawodowej. Jednym z projektów stowarzyszenia jest akcja Odłącz się.

ODŁĄCZ SIĘ to kampania poruszająca problem fonoholizmu, czyli uzależnienia od telefonu komórkowego. W ramach projektu prowadzimy wiele aktywności, między innymi warsztaty profilaktyczne dla szkół dotyczące uzależnień behawioralnych, kampanię informacyjną w mediach społecznościowych, a także malujemy napisy ostrzegawcze przed przejściami dla pieszych „Odłącz się i przejdź bezpiecznie”.

Naszymi działaniami zachęcamy nie tylko do odpowiedzialnego i świadomego korzystania ze smartfonów, ale również kierując się naszą misją, zachęcamy do DBANIA O RELACJE MIĘDZYLUDZKIE.

Podczas ostatnich dwóch edycji namalowaliśmy 126 napisów ostrzegawczych przed przejściami dla pieszych. Przygotowaliśmy również autorski poradnik dla rodziców i dzieci oraz przeszkoliliśmy prawie 1300 uczniów z zakresu fonoholizmu, higieny snu i cyberbezpieczeństwa.

Pragniemy nadal ulepszać świat! Dlatego w Państwa ręce oddajemy nasze najnowsze badania dotyczące wpływu nauki zdalnej na zdrowie psychiczne studentów.

Facebook:

facebook.com/odlaczsie/
facebook.com/MlodyDolnySlask/

Strona WWW:

mlodydolnyslask.pl
odlaczsie.pl

Struktura raportu

- Kilka słów o nas
- Wstęp
- Metodologia
- Grupa badawcza
- Stosunek student–telefon
- Kondycja psychiczna studentów
- Stosunek do nauki zdalnej
- Stacjonarnie & zdalnie
- Głos studentów
- Podsumowanie

Wstęp

Okres studiów to czas budowania własnej tożsamości, tworzenia relacji, świadomego uczenia się, rozwijania umiejętności czy zdobywania nowych życiowych doświadczeń. Rok 2020 odebrał studentom wiele z tych możliwości. Izolacja, obostrzenia sanitarne, nauka zdalna- wszystko to mogło pozostawić piętno na zdrowiu psychicznym młodych ludzi. Młodzi dorośli znaleźli się w szczególnie trudnej sytuacji. Ograniczone zostały kontakty z przyjaciółmi i bliskimi. Zaczęły się ujawniać problemy zdrowotne, a także finansowe. Kłopoty z Internetem, brak pracy - to tylko przykładowe kłopoty, które dręczyły młodych ludzi. W pandemicznym środowisku uwagę przykuwały dzieci w przedszkolach, w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, czy osoby starsze. Zapominano o bardzo licznej grupie studentów, których życie nagle musiało się zmienić. Czas nauki przeżywali w odosobnieniu, doświadczenia i wiedzę zdobywali przed ekranami telefonów i komputerów, zaś swoje marzenia i plany musieli odłożyć w daleki kąt mieszkania, w którym spędzali kolejne dni lockdownu. Wszystko to mogło prowadzić do dezorganizacji, intensywnego przeżywania trudności oraz doznawania napięcia i pogłębienia już wcześniej występujących problemów. Owszem, kryzys równocześnie może stać się powodem upadku i niestabilności psychicznej, lecz niekiedy może prowadzić także do pozytywnych zmian w życiu człowieka. Brak kontroli nad sytuacją nie musi wpływać jedynie negatywnie na stan zdrowia psychicznego. Ta dezorganizacja może stać się początkiem nowego sposobu myślenia, podejścia do życia, chęci zadbania o relacje z bliskimi bądź świadomości wartości kolejnych chwil. Pandemia stworzyła także odpowiednie warunki do zwolnienia tempa życia, odpoczynku i regeneracji. Dała człowiekowi więcej czasu wolnego. Pozwoliła na zastanowienie się, przemyślenie, ale także na działanie. Rozwój nowej technologii pozwolił na przeniesienie aktywności życiowej do Internetu, dzięki czemu pewna część naszego życia mogła być zachowana. Część młodych nauczyła się zarządzać czasem, radzić sobie ze stresem i samotnością. Głównym celem raportu jest analiza skutków izolacji, nauki zdalnej oraz pandemicznego funkcjonowania z uwzględnieniem wpływu, jaki wywarło one na zdrowie psychiczne studentów. Mamy nadzieję, że przeprowadzone badania zwrócą uwagę na tak ważny temat, którym jest zdrowie psychiczne studentów.

Metodologia badań

1. Problem badawczy i pytania badawcze

Problemem badawczym był sposób odbioru nauki zdalnej przez studentów, ich przemyślenia i wnioski na ten temat, a także wpływ tego trybu zajęć na zdrowie psychiczne. Skupiliśmy się na emocjach, które wiązały się z doświadczeniami nauki zdalnej w latach 2020-2022 i ocenie różnych aspektów tego trybu nauczania. Aby dowiedzieć się, jakie doświadczenia mają studenci, zespół badawczy postawił sobie następujące pytania badawcze:

- Jaki wpływ ma nauka zdalna na zdrowie psychiczne studentów?
- Jakie wady i jakie zalety dostrzegają studenci w trybie nauki zdalnej?
- Jaki wpływ ma nauka zdalna na samopoczucie studentów?
- Jak dużo czasu studenci spędzają online?
- Z jakich aplikacji studenci najchętniej korzystają?
- Jaki wpływ ma nauka zdalna na motywację do studiowania?

2. Metoda badawcza

Do realizacji badań wykorzystaliśmy metodę triangulacji. Dane zbierane były za pomocą różnych metod badawczych – ilościowej i jakościowej. Zastosowaliśmy to, aby podnieść jakość badań.

Część badań została zrealizowana poprzez metodę jakościową. Metody stosowane przez badaczy jakościowych są wyrazem powszechnej wiary w to, że mogą one dostarczyć „głębszego” rozumienia zjawisk społecznych, niż można byłoby uzyskać z danych czysto ilościowych. Badania jakościowe pozwalają na poznanie rzeczywistości przedstawionej przez respondenta w głębszy sposób. Badacz nie sugeruje odpowiedzi poprzez kwestionariusz, jedynie stara się zrozumieć dane zjawisko.

Druga część badań została zrealizowana za pomocą metody ilościowej. Badania ilościowe są przydatne w poszukiwaniu wzorów poprzez tworzenie statystyk. Ułatwiają także określanie związków pomiędzy mierzalnymi zjawiskami. Celem zastosowania techniki ilościowej jest opis ilościowy stanu zjawiska społecznego, ustalenie charakteru i natężenia powiązań między zjawiskami, a także badanie dynamiki zjawiska. „Zasadniczym celem i kierunkiem badań ilościowych jest poszukiwanie podobieństw, potwierdzanie lub negowanie hipotez dotyczących ich powtarzalności i regularności”. Zastosowaliśmy ankietę, czyli technikę zwaną kwestionariuszem ankiety.

Jest to pisemna forma wywiadu, należąca do badań skategoryzowanych, które ściśle określone są przez zbiór reguł i zasad właściwych dla określonego badania. Ankiety służą do zebrania dużej liczby informacji o zjawiskach występujących w społeczeństwie. Ankieta służy do zbierania informacji. Zawiera pytania, na które odpowiadają respondenci.

Narzędziem badań były ankiety anonimowe. Nie były podpisywane przez respondentów i nie zawierały żadnych pytań, które mogłyby ujawnić osobę respondenta, gdyby na nie odpowiedział. Pozwala to respondentowi na swobodę w odpowiadaniu zgodnie z prawdą. Była to ankieta internetowa. Popularność tejże metody wzrasta wraz z rozwojem technologii. Dzięki zastosowaniu ankiety internetowej ograniczona została możliwość błędu ankierskiego.

3. Analiza pilotażu

Przed rozpoczęciem badań ilościowych przeprowadziliśmy pilotaż. W analizie pilotażu dokonaliśmy zmian w kafeterii w pytaniach, ograniczając odpowiedzi do najczęściej wybieranych, a pozostawiając opcję „inne” jako resztę (z możliwością dopisania). W badaniu pilotażowym brało udział 200 osób.

Grupa badawcza

Badanie zostało zrealizowane w marcu 2022. Podczas badania przebadano 1230 studentów. Przeważającą część respondentów stanowiły kobiety- 72%, mężczyźni stanowili jedynie 27% badanych.

W badaniu wzięty udział głównie osoby w wieku 19-21 lat (45%) oraz 22-24 lat (42%). Jedynie 9% badanych było w wieku 25-27 lat.

Grupę badawczą stanowili studenci takich kierunków jak :

Agrobiznes, Agrotechnologia, Analiza Danych, Animacja, Antropologia Fizyczna, Architektura Krajobrazu, Automatyka i Robotyka, Bachelor of Business and Administration, Bezpieczeństwo Narodowe, Bezpieczeństwo Żywności, Bioinformatyka, Biologia, Biologia Człowieka, Biotechnologia, Biotechnologia Stosowana Roślin, Budownictwo, Chemia, Dietetyka, Edukacja Muzyczna, Edukacja Muzyczna z Prowadzeniem Zespołów, Ekonomia, Electric and Hybrid Vehicle Engineering, Filologia Francuska, Filologia Germańska, Filologia Hiszpańska, Filologia Polska, Filologia Rosyjska, Finanse i Rachunkowość, Fizyka, Food Technology, Game Design, Geodezja i Kartografia, Gospodarka Przestrzenna, Historia, Indywidualne Studia Informatyczno-matematyczne, Informatyka, Instrumentalistyka, Inżynieria Bezpieczeństwa, Inżynieria i Gospodarka Wodna, Inżynieria Środowiska, Inżynieria Wodna, Italianistyka, Jazz i Muzyka Estradowa, Kompozycja, Kryminologia Prawnicza, Logistyka, Mechanika i Budowa Maszyn, Medycyna Roślin, Medycyna Weterynaryjna, Mikrobiologia, Modelling and Data Science, Ochrona Środowiska, Odnawialne Źródła Energii i Gospodarka Odpadami, Ogrodnictwo, Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna, Politologia, Prawo, Psychologia, Rolnictwo, Skrzypce Barokowe, Socjologia, Sport, Stosunki Międzynarodowe, Symulacje Komputerowe, Technika Rolnicza i Leśna, Technologia i Organizacja Gastronomii, Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka, Teoria Muzyki, Turystyka i Rekreacja, Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka, Weterynaria, Wokalistyka, Zarządzanie, Zarządzanie i Inżynieria Produkcji, Zarządzanie Jakością i Analiza Żywności, Zootechnika Żywnienie Człowieka i Dietetyka.

W badaniu wzięli udział studenci z następujących uczelni wyższych :

- Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego,
- Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
- Politechnika Krakowska,
- Politechnika Łódzka,
- Politechnika Warszawska,
- Politechnika Wrocławska,
- Szkoła Główna Handlowa,
- Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu ,
- Uniwersytet Jagielloński,
- Uniwersytet Łódzki,
- Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu,
- Uniwersytet Warmińsko-Mazurski,
- Uniwersytet Wrocławski,
- Wojskowa Akademia Techniczna,
- Wyższa Szkoła Handlowa we Wrocławiu.

Najwięcej respondentów wskazało, że ich staż studiów to 1-2 lata (52%). Kolejno 21% badanych posiada trzyletnie doświadczenie w studiowaniu. Cztery lata studiuje 12% badanych, zaś 11% jest już studentem piąty rok.

Stosunek student–telefon

Postępujący wciąż rozwój technologiczny sprawił, że telefon odgrywa główną rolę w życiu młodego człowieka. Smartfon zastępuje książkę, konsolę, zegarek, budzik, kalkulator kalendarz. Pokolenie aplikacji, zaczyna posiadać cechy charakterystyczne. Z czasem obok uzależnień behawioralnych specjaliści zaczęli wyróżniać uzależnienie od telefonu komórkowego. Jednak posiadanie telefonu komórkowego w obecnych czasach pozwala wykorzystywać wiele jego funkcji. Począwszy od komunikacji, która pozwala utrzymać kontakt z bliskimi, przez nośnik informacji, aż po definiowanie tożsamości. W naszym badaniu zapytaliśmy także studentów o ich stosunek do smartfona, urządzeń elektronicznych, oraz świadomość odpowiedzialnego ich użytkowania.

1.1 Aplikacja monitorująca czas spędzany przed ekranem



Okazuje się, że ponad połowa studentów (55%) posiada aplikację monitorującą czas spędzony przed ekranem, a także posiada taką opcję w systemie telefonu. Jednocześnie 45% odpowiedziało przecząco na postawione pytanie.

1.2 Średnia godzin przed ekranem



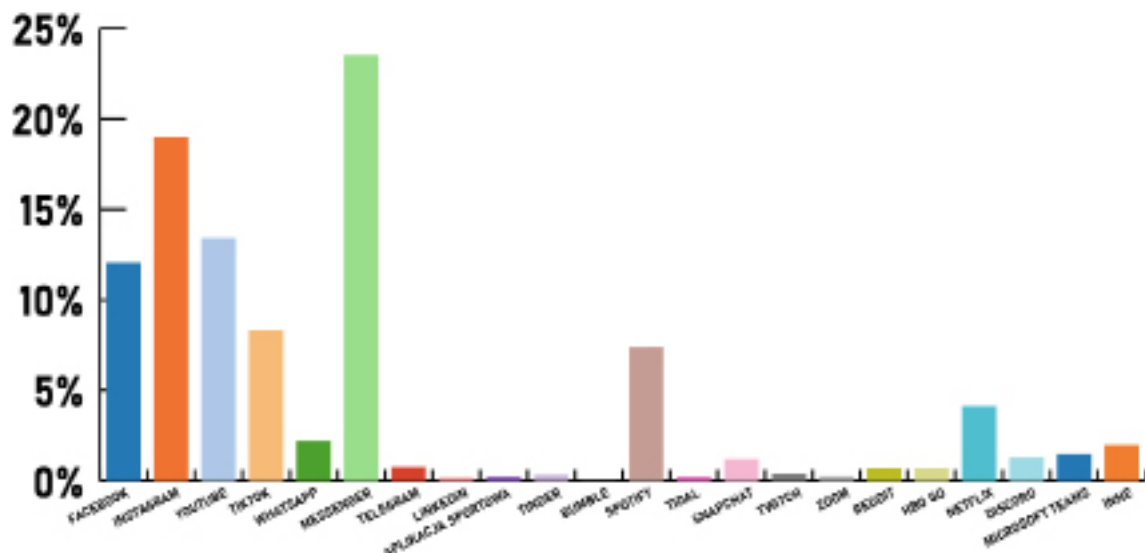
Respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie średniej godzin spędzanych przed ekranem (dla studentów posiadających aplikację monitorującą) lub samodzielne oszacowanie czasu, jaki przeznaczają na korzystanie z telefonu komórkowego.

Wyniki wskazują, że 35% badanych przeznacza średnio 4-6 h na korzystanie z telefonu. Ponad 30% studentów wskazuje, że przeznacza 7-9 h, zaś 16% przyznaje, że ilość czasu spędzanego na użytkowaniu telefonu komórkowego wynosi 10-12h. Ponad 13 godzin spędza przy telefonie 11% badanych.

Niekontrolowane spędzanie czasu za pomocą smartfona tj. social media, szukanie informacji czy oglądanie filmików. Wszystko to pobudza układ nerwowy za sprawą pierwotnego odruchu walcz-uciekaj, który dostarcza do naszego ciała nienaturalnie wysoki wyrzut dopaminy, czyli hormonu nagrody. W efekcie dochodzi do rozregulowania układu nagrody, odpowiedzialnego za przetrwanie. Nieustanna interakcja przeciąża system nerwowy. Jest to szczególnie szkodliwe dla dzieci i młodzieży do 23 r.ż. Rezultatem przebodźcowania jest redukcja receptorów dopaminowych, za którą idzie mniejsze odczuwanie przyjemności. Dochodzi do uszkodzenia mózgu. Skutkami tego jest nadmierna drażliwość, trudności w koncentracji, apatia, stany depresyjne, zmęczenie i znużenie.

1.3 Najczęściej używane aplikacje

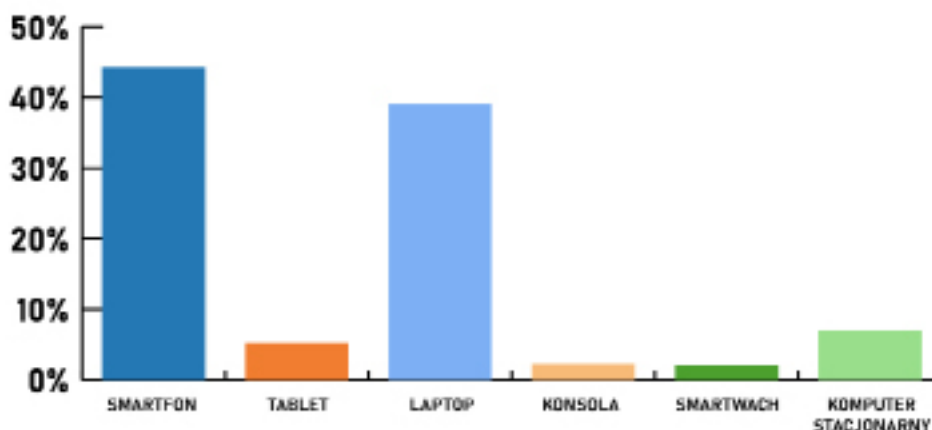
Wybierz maksymalnie 3 aplikacje, z których korzystasz najczęściej na smartfonie:



Z badań wynika, że studenci, podczas używania smartfonu najczęściej korzystają z Messengera (24%) – komunikatora, pozwalającego wysyłać wiadomości, zdjęcia, filmy, różnego rodzaju pliki oraz umożliwiającego połączenia głosowe i wideorozmowy. Z niewiele mniejszą częstotliwością używają Instagrama (18%), serwisu społecznościowego pozwalającego na udostępnianie, edytowanie, czy przeglądanie zdjęć oraz filmów. Kolejno studenci wskazywali, że używają serwisu You Tube (14%), który umożliwia bezpłatne umieszczanie, słuchanie i przeglądanie materiałów, a także ich komentowanie i ocenianie. Podobne odsetki deklaracji wskazują na serwis społecznościowy Facebook (12%). Zyskująca popularność mobilna aplikacja internetowa Tik- Tok, charakteryzująca się możliwością wykonywania i oglądania bardzo krótkich materiałów wideo, została wskazana przez jedynie (9%) respondentów. Jeszcze mniejszy odsetek wskazań dotyczył komunikatorów takich jak Spotify, WhatsApp, Netflix czy Twitter.

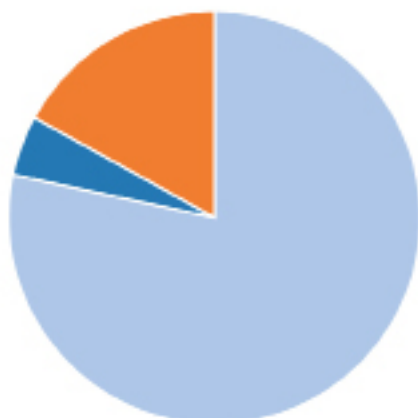
1.4 Główne urządzenia, z jakich korzystają studenci

Wybierz urządzenia, z których korzystasz na co dzień siedząc przed ekranem:



Rozwój nowych technologii znacząco zmienił urządzenia, z których korzystają młodzi ludzie. Z badań wynika, że jedynie 7% studentów korzysta z komputerów stacjonarnych, które są nadal obecne w bibliotekach czy laboratoriach. Studenci wskazują, że wybierają najbardziej mobilne urządzenie, czyli smartfon (45%). Kolejno na drugim miejscu wskazywali używanie laptopa (40%), który obecnie charakteryzuje się funkcjonalnością, pozwalającą na pracę w różnych warunkach i czasie.

1.5 Korzystanie z telefonu komórkowego przed zaśnięciem



W jaki sposób korzystasz przed snem z urządzeń elektronicznych?

- Nie korzystam z telefonu na godzinę przed snem
- Korzystam z telefonu tuż przed zaśnięciem
- Nie korzystam z telefonu bezpośrednio przed snem - w łóżku

W naszym badaniu zwróciliśmy uwagę, na korzystanie z telefonu komórkowego przed pójściem spać. Chcieliśmy sprawdzić, czy studenci dbają o zachowanie prawidłowej higieny snu. Okazuje się, że przeważająca większość, bo aż 79% badanych wskazało, że korzysta z telefonu tuż przed zaśnięciem. Oznacza to, że znaczna część studentów zaburza swój cykl snu, poprzez wieczorne korzystanie z telefonu.

1.6 Stosunek do urządzeń elektronicznych.



Studenci zapytani o ich stosunek do urządzeń elektronicznych w większości wskazali, że jest on raczej pozytywny (47%) zdecydowanie pozytywny (22%) lub obojętny (25%). Zaledwie 5% wskazało raczej negatywny stosunek.

1.7 Powody korzystania z urządzeń elektronicznych.



Zapytaliśmy studentów również o to dlaczego i w jaki sposób korzystają z technologii. Studenci głównie sięgają po urządzenia elektroniczne, aby skomunikować się z innymi (26%). Kolejnym powodem jest nauka (26%) czy relaks (20%). Aż 12% studentów stwierdziło, że jest to dla nich zabijacz czasu czy prokrastynacja (7%). Zaledwie 8% wskazało, że korzysta z technologii w związku ze swoją pracą. Pojawily się również pojedyncze odpowiedzi, w których studenci wskazują, że technologia ułatwia im rozwój zainteresowań oraz zdobywanie nowych informacji.

1.8 Powody korzystania z urządzeń elektronicznych.



Podczas badania zdecydowana większość studentów (51%) zadeklarowała, że zdarza im się odkładać w czasie obowiązki przez korzystanie z urządzeń elektronicznych. 23% wskazało, że tak, odkłada, zaś 26% wskazała przeczącą odpowiedź.

Smartfon od kilkunastu lat stanowi ważną część życia społecznego. Dzięki jego funkcjonalności i mobilności, samo użytkowanie stało się z konieczności – przyjemnością. Z badania wynika, że czas, który studenci poświęcają na korzystanie ze smartfona jest bardzo zróżnicowany. Największa część ankietowanych korzysta z telefonu 4-6h oraz 7-9h dziennie. Podobnie, jak w badaniach z 2021 r. realizowanych przez Urząd Telefonii Komórkowej – studenci najczęściej korzystają z aplikacji umożliwiających komunikację. Okazuje się że najbardziej popularną aplikacją wśród studentów jest Messenger. Oprócz aplikacji umożliwiających komunikację, badani jako swoją drugą najczęściej używaną aplikację wskazywali aplikację YouTube. Studenci zdecydowanie stawiają na mobilność – najczęściej decydują się na smartfona, czy laptopa. Co więcej 79% badanych zadeklarowało, że korzysta z telefonu tuż przed zaśnięciem, co może zaburzać naturalny cykl snu. Oznacza to, że 79% badanych nie dba o prawidłową higienę snu. Stosunek studentów do urządzeń elektronicznych okazuje się być raczej pozytywny. 26 % badanych stawia na komunikację oraz naukę. Smartfon w życiu studentów jest również wykorzystywany podczas relaksu. Pokazuje to, że oprócz pierwotnego zastosowania, jakim była telefonia komórkowa, w XXI wieku słowo “telefon komórkowy” nabrało wiele nowych znaczeń i skojarzeń.

Kondycja psychiczna studentów

Na przestrzeni lat pojęcie zdrowia psychicznego było różnorodnie pojmowane. Zgodnie z przyjętą Konstytucją Światowej Organizacji Zdrowia z 1948 roku, zdrowie psychiczne określone zostało jako “pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny”.

Za zdrowiem psychicznym pojawia się zjawisko depresji. Z badań wynika, iż pierwsze epizody depresji występują w okresie adolescencji, czyli między 12. a 18 rokiem życia. Dodatkowo wskazuje się, że szczególnie narażona na zjawisko depresji i jej objawy jest właśnie młodzież studencka.

2.1 Pytanie 1



Najwięcej ankietowanych zaznaczyło, że odczuwa często smutek, przygnębienie – 43,27%, kolejno opcja nie jestem smutny ani przygnębiony wybrało 42,69%. Pozostałe wyniki są już dużo niższe w porównaniu do tych odpowiedzi. 12,46% wybrało opcję przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć i 1,58% opcję jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania. Zdania ankietowanych były podzielone, zbliżone wyniki dwóch dominujących odpowiedzi wskazują, że odpowiadający przeżywają często różne, skrajne emocje.

2.2 Pytanie 2



Ponad połowa odpowiadających często martwi się o swoją przyszłość. Kolejno wyniki odpowiedzi nie przejmuję się zbytnio przyszłością i obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka są do siebie bardzo zbliżone i liczą 22,35% i 21,35%. Najwięcej zaznaczyło opcję często martwię się o przyszłość – 51,86%. Najmniejszy wynik 4,44% uzyskała czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni. Po odpowiedziach ankietowanych można stwierdzić, że zdecydowana większość 51,86% oraz 21,35% obawia się swojej przyszłości.

2.3 Pytanie 3



Najmniejsza część odpowiadających uważa, że są zupełnie niewydolny i wszystko robią źle (3,88%). Na opcję kiedy spoglądam na to co robię, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań postawiło 19,83%. Najwięcej 47,13% uważa, że nie popełniło żadnych zaniedbań. Tuż za uplasowała się odpowiedź sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni zaznaczyło 29,17%.

Mniejsza część nie uważa, że popełnia jakiegokolwiek zaniedbania, stanowi to 47,13% odpowiedzi, pozostali zaznaczali opcje, gdzie deklarowali, że popełniali zaniedbania, często były one większe lub skarżyli się oni na swoją niewydolność.

2.4 Pytanie 4



Opcję to co robię sprawia mi przyjemność zaznaczyło 57,88% odpowiadających. Drugie miejsce zajęła odpowiedź nie cieszy mnie to co robię 25,64%. Za opcją nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia opowiedziało się 11,17%, a najmniej wybieraną opcją była odpowiedź nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności; wszystko mnie nuży stanowiła 5,3%.

Ankietowani w większości odpowiadali, że cieszy ich to co robią, co może być pocieszające. Optymistyczne jest też to, że za opcją dotyczącą braku przeżywania przyjemności i zadowolenia nie opowiedziało się dużo osób, bo było ich tylko 37.

2.5 Pytanie 5



Odpowiedzi nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych oraz dość często miewam wyrzuty sumienia są na zbliżonym poziomie (41,73% i 40,29%). Opcję często czuję, że zawiniłem wybrało 13,67%, a najmniej wskazało na odpowiedź stale czuję się winny – 4,32%.

Odpowiedzi ankietowanych były skierowane w dwie różne strony, nie potrafili się oni w pełni opowiedzieć po jednej stronie. Dwa najwyższe wyniki pokazują, że prawie tyle samo osób negatywnie ocenia swoje postępowanie, co nie ma sobie nic do zarzucenia.

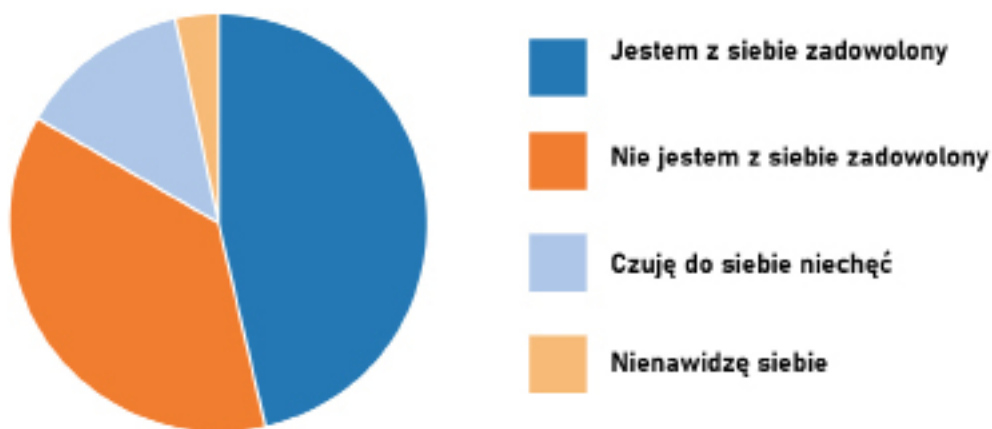
2.6 Pytanie 6



Ponad 77% - 77,57% nie uważa że zasługuje na karę. Na opcję sądzą, że zasługuje na karę wskazało 13,31% ankietowanych. O blisko połowę mniej od tego wyniku wskazało spodziewam się ukarania 6,22%, a zestawienie zamyka odpowiedź wiem, że jestem karany lub już ukarany z wynikiem 2,89%.

Tutaj w większości odpowiadający byli zgodni i wskazali na odpowiedź, która brzmi: „nie uważam, że zasługuje na karę”. Kolejne odpowiedzi rozkładały się już stopniowo i przeważały, jednak ich liczba jest do siebie zbliżona.

2.7 Pytanie 7



46,45% ankietowanych odpowiedziało, że jest z siebie zadowolonych. Ponad 1/3 (37,05%) odpowiadało, że nie jest z siebie zadowolona. Niechęć do siebie wskazało 13,17%. Najmniejszą ilość wybrały 23 osoby (3,33%), które deklarowały nienawiść do siebie.

Odpowiadających, którzy uważają, że są z siebie zadowoleni jest najwięcej 46,45% (321), przeciwną opcję zaznaczyło 37,05% (256). Te wyniki dzieli różnica kilkudziesięciu głosów, pomiędzy następnymi pytaniami jest już większa różnica, bo liczba osób zaznaczających wynosiła kolejno 91 i 23 głosy.

2.8 Pytanie 8



Blisko połowa ankietowanych (48,48%) zaznaczyła, że nie czuje się gorsza od innych, kolejne opcje: zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy i stale potępiam siebie za popełnione błędy zaznaczyło 38,67% i 12,12%. Najmniejszy odsetek stanowi opcja winię siebie za wszelkie zło, które istnieje – 0,72%.

Na wyniki można spoglądać optymistycznie, bo większość odpowiadających nie czuje się gorsza od innych, na potępienie samego siebie oraz na obwinianie za wszelkie zło też wskazała mniejsza część ankietowanych.

2.9 Pytanie 9



Zdecydowana większość 65,61% zaznaczyło odpowiedź nie płaczę częściej niż zwykle, drugim wynikiem okazała się odpowiedź płaczę częściej niż dawniej – 19,80%. Natomiast odpowiedzi ciągle chce mi się płakać i chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie były zbliżone do siebie i wyniosły 6,65% i 7,95%.

Wyniki odpowiedzi wskazują na to, że w większości u odpowiadających kwestia dotycząca płaczu nie zmieniała się w czasie przejścia na naukę zdalną.

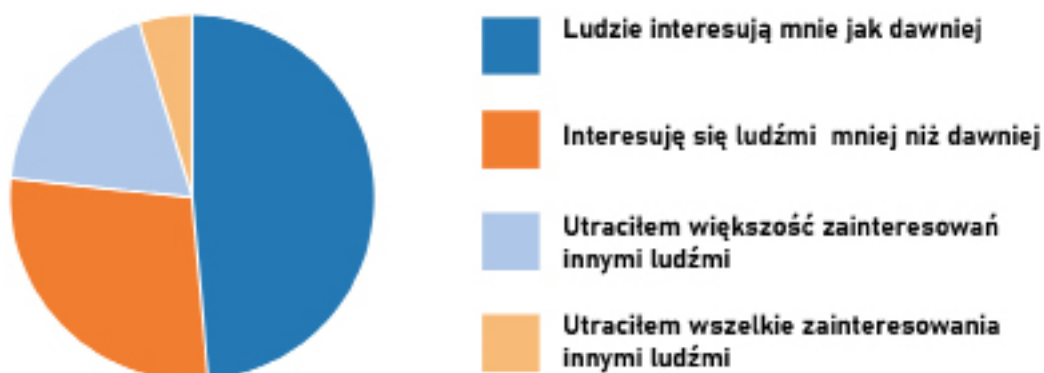
2.10 Pytanie 10



W pytaniu 10 odpowiedzi ankietowanych bardzo różnie się rozkładały i nie było w pełni dominującej odpowiedzi. Wyniki 42,07% na odpowiedź nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej i 37,12% na opcję jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej. Stałe rozdrażnienie i zdenerwowanie zadeklarowało 16,59%, a opcję wszystko, co dawniej mnie drażniło stało się obojętne wybrało blisko 4 razy mniej ankietowanych – 4,22%.

W 10 pytaniu wyniki prezentują respondentów z dwóch różnych stron, dzielą się oni na tych, u których poziom nerwowy nie zmienił się (289) oraz na tych, którzy wskazali na większe zdenerwowanie niż dotychczas (255). Za to mniej już wybrało opcję stałego rozdrażnienia i zdenerwowania (114), a już najmniej wybrało opcję przejścia z nerwów w obojętność (29).

2.11 Pytanie 11



Największą grupą ankietowanych 48.7% są osoby, które nie zauważyły zmiany w zainteresowaniu spędzania czasu z innymi ludźmi – 338 ankietowanych czuje, że ludzie interesują ich jak dawniej. Kolejna najczęściej wybierana odpowiedź to “interesuję się ludźmi mniej niż dawniej” – 28.24% (196 osób). 18.59% osób straciło zainteresowanie innymi ludźmi. Natomiast 4.47 % (31 osób) utraciło wszelkie zainteresowanie innymi ludźmi.

Większa połowa odpowiadających (51.3%) zaznaczyła ostatnie trzy odpowiedzi, które wykazują, że więcej ankietowanych zauważyło zmianę w racji zainteresowania innymi ludźmi w jakimś – większym, bądź mniejszym stopniu.

2.12 Pytanie 12



Największa grupa odpowiadających (47.25% = 326) podejmuje decyzje tak łatwo, jak dawniej. Kolejne dwie grupy ankietowanych, które nie różnią się znacznie w ilości głosów:

- A) częściej niż kiedyś odwleka podjęcie decyzji z wynikiem 25.51%
- B) ma duże trudności z podjęciem decyzji z wynikiem 24.78%

Ostatnia najmniej liczna grupa odpowiadających licząca 17. osób (2.46%) nie jest w stanie podjąć żadnej decyzji. Większa część odpowiadających (52.75%) czuje zmianę w kontekście podejmowania przez siebie decyzji oraz w różnym stopniu ocenia je jako niezadowolające.

2.13 Pytanie 13



Znaczna większość (60.23%) odpowiadających określiła stosunek swojego wyglądu jako niegorszy, niż dawniej. Reszta ankietowanych zdecydowanie odczuwa zły stosunek do własnego wyglądu w większym, bądź mniejszym stopniu. 11.32% osób martwi się, że wygląda staro i nieatrakcyjnie, 21.63% czuje, że wygląda coraz gorzej, a aż 6.82% (47 ankietowanych) jest przekonana, że wygląda okropnie i odpychająco.

U około 60% odpowiadających nie zauważono złego nastawienia do własnego wyglądu. Reszta odpowiadających odczuwa niezadowolenie i wyraża krytykę w stosunku do własnego ciała.

2.14 Pytanie 14



Znacząca większość, bo 339 (49.2%) odpowiadających zaznaczyło odpowiedź "Mogę pracować jak dawniej". Drugą najbardziej zaznaczoną opcją wśród ankietujących była opcja "Z trudem rozpoczynam każdą czynność", która była zaznaczona 219 razy (31.79%). Kolejną najczęściej wybieraną opcją była odpowiedź "Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek" z wynikiem 18,0% (124 zaznaczeń). Najmniej zaznaczona była odpowiedź "Nie jestem w stanie nic zrobić" z wynikiem 7 głosów, czyli 1.02% ankietujących.

Powyższe wyniki sugerują, że jednak znaczna większość (prawie połowa ankietujących) nie zauważyła różnicy w swoich zdolnościach do pracy, wysiłku fizycznego związanego ze studiowaniem w stosunku do czasu poprzedniego - skupienie, jak i zdolność do pracy pozostaje bez zmian w połowie ankietowanych. Kolejna połowa odpowiadających jednak zmaga się z jakimś problemem związanym z pracą czy studiowaniem

2.15 Pytanie 15



Ponad połowa ankietowanych (55.36%), czyli 382 odpowiadających nie ma problemu ze snem i się wysypia "Sypiam dobrze, jak zwykle". 251 osób (36.38%) zauważyło zmianę w swoim harmonogramie snu i "Wysypia się gorzej niż dawniej". 38 ankietowanych (5.51%) "budzi się 1-2 godziny za wcześnie i trudno jest im ponownie zasnąć". 19 odpowiadających (2.75%) "budzi się kilka godzin za wcześnie i nie może zasnąć". Większość ankietowanych (55.36%) nie ma problemu ze snem i dobrze się wysypia.

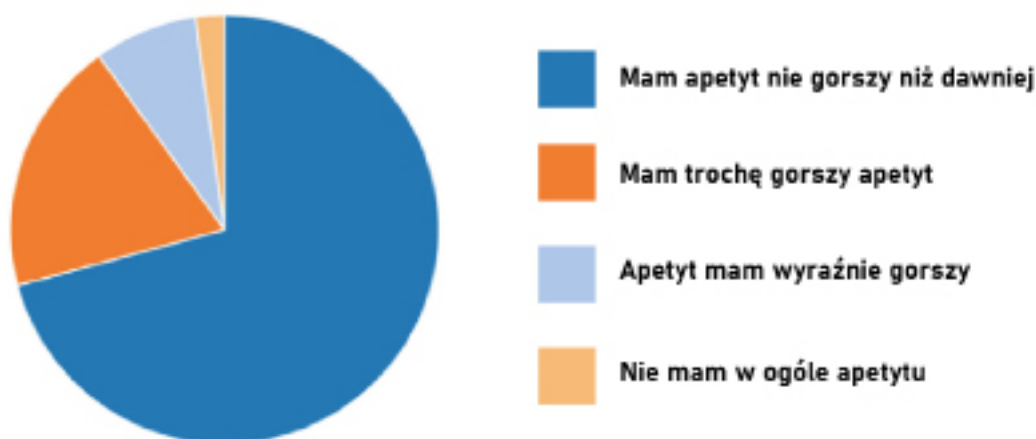
2.16 Pytanie 16



301 osób ankietowanych (43.88%) "nie męczy się bardziej niż dawniej". 260 (37.6%) odpowiadających "Męczy się znacznie łatwiej niż poprzednio". 98 osób (14.29%) "Męczy się wszystkim, co robi". 27 osób (3.94%) "Jest zbyt zmęczona, aby cokolwiek robić".

Pozostała, większa część (56.12%) ankietowanych zauważyła zmianę w formie energii oraz zmęczenia w stosunku do poprzedniego okresu. Niepokojący jest jednak wynik 98 osób, które męczą się wszystkim co robią oraz 27 osób, które są zmęczone, aby cokolwiek robić. Sugeruje to, że jest spora grupa osób wśród odpowiadających, które odczuwają wpływ niskiego samopoczucia na aspekty codziennie w ich życiu.

2.17 Pytanie 17



489 ankietowanych (70.77%) odpowiedziało, że "mają apetyt nie gorszy niż dawniej". 133 osób odpowiedziało się za "posiadaniem trochę gorszego apetytu". 54 odpowiadających (7.81%) zauważyło "apetyt wyraźnie gorszy". Natomiast, zaledwie 15 osób (2.17%) zadeklarowało brak posiadania apetytu.

Zdecydowana większość ankietowanych nie zauważyła negatywny wpływ samopoczucia na apetyt i zadeklarowała apetyt "nie gorszy niż dawniej". Zaledwie 2.17% odpowiadających nie ma w ogóle apetytu.

2.18 Pytanie 18



561 ankietowanych (81.42%) zadeklarowało, że "nic nie traci na wadze na przestrzeni ostatniego miesiąca". Pozostała część odpowiadających zauważyła zmianę w swojej wadze w okresie poprzedzającym. 82 osoby (11.9%) "straciły na wadze więcej niż 2 kg". 30 osób (4.35%) "straciło na wadze więcej niż 4 kg". Zaledwie, 16 osób (2.32%) zadeklarowało "utratę wagi więcej niż 6kg lub specjalnie jadło mniej, aby stracić na wadze".

Zdecydowana większość odpowiadających (prawie 82%) nie zauważyło zmian w swojej wadze na przestrzeni okresu ostatniego miesiąca.

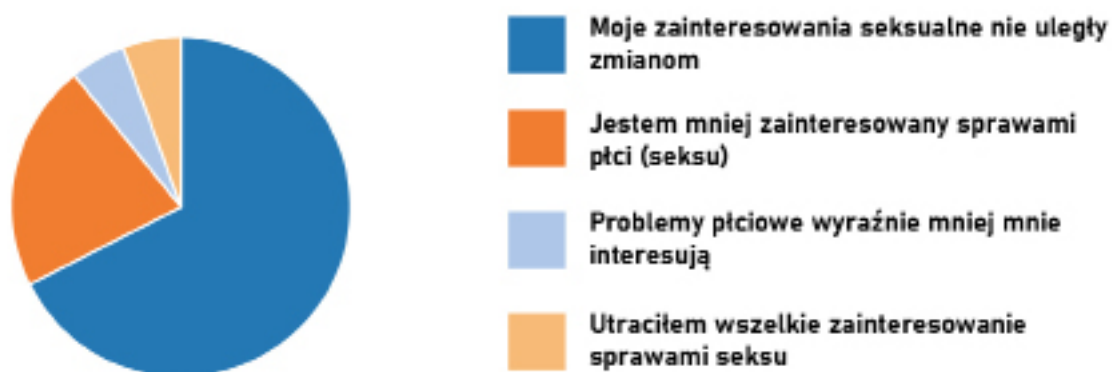
2.19 Pytanie 19



455 osób odpowiadających (66.04%) "nie martwi się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze". 133 osoby deklarują "zmartwienie się swoimi dolegliwościami, ma rozstrój żołądka, zaparcia i bóle z tym związane". 97 ankietowanych (14.08%) "martwi stan ich zdrowia bardzo i często o nim myślą. Zaledwie 4 osoby (0.58%) "tak bardzo martwią się o swoje zdrowie, że nie mogą o niczym innym myśleć".

Więcej niż połowa odpowiadających nie martwi się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze. Prawie 20% odpowiadających martwią dolegliwości i stan zdrowia.

2.20 Pytanie 20



463 odpowiadających (67.59%) deklaruje "brak zmiany w zainteresowaniach seksualnych". 148 osób (21.61%) "jest mniej zainteresowanych sprawami płci". 36 ankietowanych (5.26%) odpowiada, że "problemy płciowe wyraźnie mniej ich interesują". Aż, 38 osób (5.55%) deklaruje "utrącenie wszelkich zainteresowań sprawami seksu".

Większość niż połowa ankietowanych twierdzi, że ich zainteresowania seksualne nie uległy zmianom. Może to sugerować, że stan samopoczucia jednak nie wpływa w ankietowanych na pociąg seksualny.

Wnioski

Suma ogólnych wyników obu płci

276 odpowiedzi w grupie 0-8 to daje 39,32%
315 odpowiedzi w grupie 9-23 to daje 44,87%
111 odpowiedzi w grupie 24-44 to daje 15,81%
Łączna liczba odpowiedzi 702

Liczymy Kobiety

180 kobiet w grupie 0-8 co daje 35,57%
237 kobiet w grupie 9-23 co daje 46,87%
89 kobiet w grupie 24-46 co daje 17,59%
Łączna liczba odpowiadających 506

Liczymy Mężczyzn

93 mężczyzn w grupie 0-8 co daje 49,47%
77 mężczyzn w grupie 9-23 co daje 40,96%
18 mężczyzn w grupie 24-46 co daje 9,57%
Łączna liczba odpowiadających 188

Liczba zliczonych wszystkich wyników (odpowiadających) wynosi 702. Tych odpowiadających można rozróżnić ze względu na płeć. Na pytania dotyczące skali Becka odpowiedziało łącznie 506 kobiet (73%) oraz 188 mężczyzn (27%). W obu płciach jak i w całości wyróżniliśmy pewne grupy z wynikami, które określają stan kondycji psychicznej. Zastosowaliśmy tutaj do zbadania tego skalę Becka, jednak nasza skala została zmodyfikowana, ze względu na nie zadanie pytania naszym respondentom odnośnie myśli samobójczych co wiązało się z modyfikacją naszej ogólnej skali oceny. Wygląda ona następująco:

- 0-8 punktów - brak depresji
- 9-23 punktów - epizod depresyjny o łagodnym nasileniu
- 24-46 punktów - epizod depresyjny o umiarkowanym nasileniu
- 47-60 punktów - epizod depresyjny o głębokim nasileniu

Oto jak prezentują się nasze wyniki:

276 odpowiedzi w grupie 0-8 to daje 39,32%
315 odpowiedzi w grupie 9-23 to daje 44,87%
111 odpowiedzi w grupie 24-44 to daje 15,81%
Łączna liczba odpowiedzi 702
Te wyniki dotyczą obu płci.

U blisko 39,32% (276) depresja nie występuje. Największa ilość 44,87% (315) doświadcza epizodu depresyjnego o łagodnym nasileniu. Kolejną opcję wskazało 15,81% (111), co oznacza, że ta grupa ma do czynienia z epizodem depresyjnym o umiarkowanym nasileniu. W naszym badaniu u nikogo nie wyszedł wynik, który mówiłby o epizodzie depresyjnym o głębokim nasileniu.

Przedstawmy teraz wyniki dla kobiet:

180 kobiet w grupie 0-8 co daje 35,57%

237 kobiet w grupie 9-23 co daje 46,87%

89 kobiet w grupie 24-46 co daje 17,59%

Łączna liczba odpowiadających 506

Tak prezentują się wyniki dla kobiet, które w badaniu stanowiły większość, łącznie było ich 506 co stanowi 72,91% wszystkich badanych. U 180 kobiet wyszło, że nie mają one do czynienia z depresją. Największą grupę stanowią kobiety, u których wyróżniono epizod depresyjny o łagodnym nasileniu i jest to wynik 46,87% (237). Zdecydowanie najmniej bo 17,59% (89) boryka się z epizodem depresyjnym o umiarkowanym nasileniu.

Wyniki dotyczące mężczyzn:

93 mężczyzn w grupie 0-8 co daje 49,47%

77 mężczyzn w grupie 9-23 co daje 40,96%

18 mężczyzn w grupie 24-46 co daje 9,57%

Łączna liczba odpowiadających 188

Panowie stanowili 27,09% spośród odpowiadających. U większości z nich – 49,47% (93) depresja nie występuje. Z epizodem depresyjnym o łagodnym nasileniu boryka się trochę mniejsza liczba i jest to 40,96% (77). U zdecydowanie najmniejszej części 9,57% (18) wychodzi depresja o umiarkowanym nasileniu.

Stosunek do nauki zdalnej

Nie ulega wątpliwości, że pandemia w znacznym stopniu zmieniła życie młodych ludzi. Część studentów miała zaledwie kilkumiesięczne doświadczenie ze studiowaniem, inni byli już przyzwyczajeni do schematyczności nauki, ale byli też i tacy, którzy przygodę ze studiami rozpoczęli w trybie zdalnym. W naszym badaniu zapytaliśmy studentów o ich funkcjonowanie podczas zdalnych zajęć, a także poprosiliśmy o ich opinię.

3.1. Stosunek do nauki zdalnej

Odczucia studentów względem nauki zdalnej są zróżnicowane. Okazuje się, że połowa badanych studentów ma pozytywny stosunek do nauki zdalnej. Jednak nie wszyscy mają takie samo zdanie. Raczej negatywne podejście deklaruje 25 % badanych, zaś 10% zaznacza, że ma zdecydowanie negatywny stosunek do tego rodzaju nauczania.

3.2. Nawyki żywieniowe



Kolejną z badanych sfer studenckiego życia były nawyki żywieniowe. W efekcie nauki zdalnej, która zazwyczaj wiązała się ze zwiększoną ilością czasu spędzanego w domu, mogło dojść do znacznych zmian odnośnie sposobu odżywiania. Jednakże, badanie wykazało, iż w trakcie nauki zdalnej u największej grupy respondentów nie doszło do zauważalnych zmian (45%). Natomiast wśród tych, którzy zaobserwowali zmiany swoich nawyków żywieniowych, dominują ci, których dieta uległa poprawie (36%).

3.3.Nauka nowych rzeczy



Jedną z najczęściej wskazywanych zalet nauki zdalnej jest szeroko rozumiana oszczędność czasu. W związku z tym, można by założyć, iż uzyskany, skutek braku konieczności np. dojeżdżania na uczelnię, czas- można przeznaczyć na rozwój zainteresowań, poszerzanie horyzontów. Konieczność funkcjonowania w nowych okolicznościach wpłynęła na naukę nowych umiejętności. Postawiona wcześniej teza znajduje potwierdzenie w wyniku badania, zgodnie z którym 65% respondentów wskazało, iż od momentu trwania nauki zdalnej, nauczyli się czegoś nowego. Wśród najczęściej powtarzających się odpowiedzi, należy wskazać gotowanie oraz naukę języków obcych. Znaczna część studentów wskutek nauki zdalnej, była w stanie lepiej przyswoić materiał akademicki oraz rozwinąć szeroko pojmowane zdolności informatyczne (związane z obsługą komputera oraz różnego rodzaju programów). Ponadto, część osób zaczęła "bardziej o sobie dbać", zwracać uwagę na swoje potrzeby oraz praktykować ćwiczenia fizyczne. Jedną z najczęściej spotykanych odpowiedzi były również: "nauka samodzielnej nauki" oraz "zdolność do lepszej organizacji czasu".

3.4. Kontakty towarzyskie w trakcie nauki zdalnej.



Odczucia studentów względem kontaktów towarzyskich w trakcie nauki zdalnej są zróżnicowane. Rozkładają się mniej więcej równomiernie: 26% ocenia je przeciętnie, 24% raczej pozytywnie, a 21% raczej negatywnie. Najmniej respondentów wybrało odpowiedzi skrajne, tj. zdecydowanie negatywnie – 15% oraz zdecydowanie pozytywnie – 14%.

3.5. Podejście do wyglądu w trakcie nauki zdalnej.



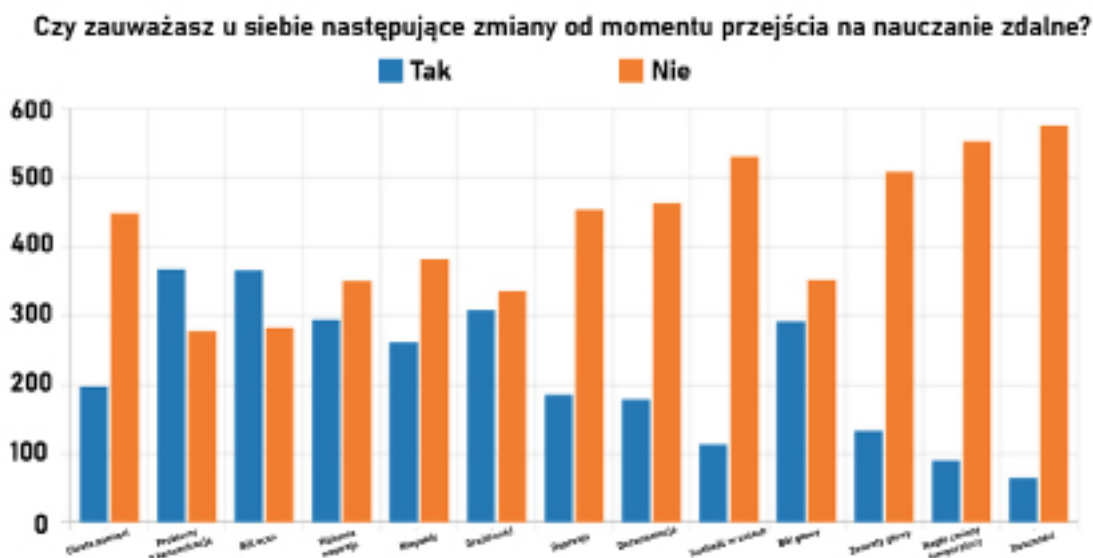
Okazuje się, że 44% badanych wskazało, że w trakcie nauki zdalnej zwracało mniejszą uwagę na wygląd. Natomiast w przypadku kolejnych 44%, podejście do swojego wyglądu pozostało bez zmian.

3.6. Aktywność podczas zajęć



Około 40% respondentów było bardziej aktywnych podczas nauki stacjonarnej, niż podczas nauki zdalnej. Znacznie mniejsza grupa, tj. 23%, wskazuje na zależność odwrotną, czyli zwiększoną aktywność w trakcie nauki zdalnej.

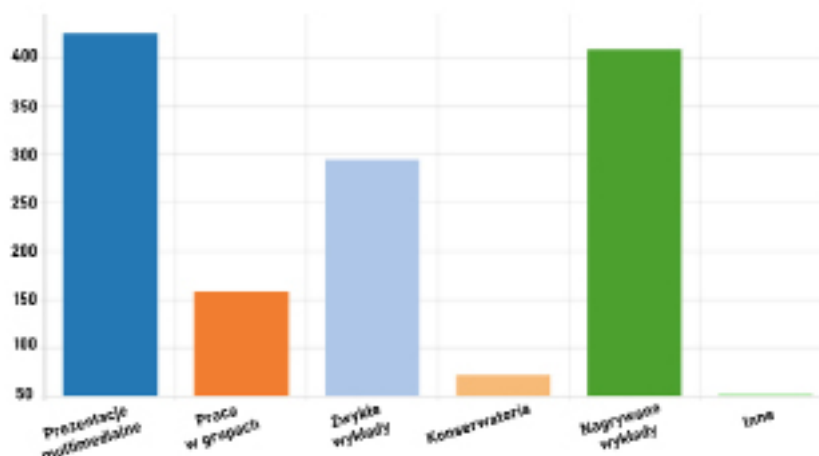
3.7. Zmiany podczas przejścia na nauczanie zdalne.



Część respondentów od momentu przejścia na nauczanie zdalne zauważyła, iż w ich organizmach doszło do pewnych zmian. Najwyższy odsetek badanych, tj. 57% wskazał problemy z koncentracją oraz ból oczu. 45% badanych zadeklarowało występowanie bólów głowy, a 31% problemy z pamięcią. Wśród często spotykanych zmian znalazły się również: wahania nastroju (46%), niepokój (41%) oraz drażliwość (48%). Co niepokojące, aż 29% wskazało na pojawienie się depresji.

3.8. Formy nauczania zdalnego

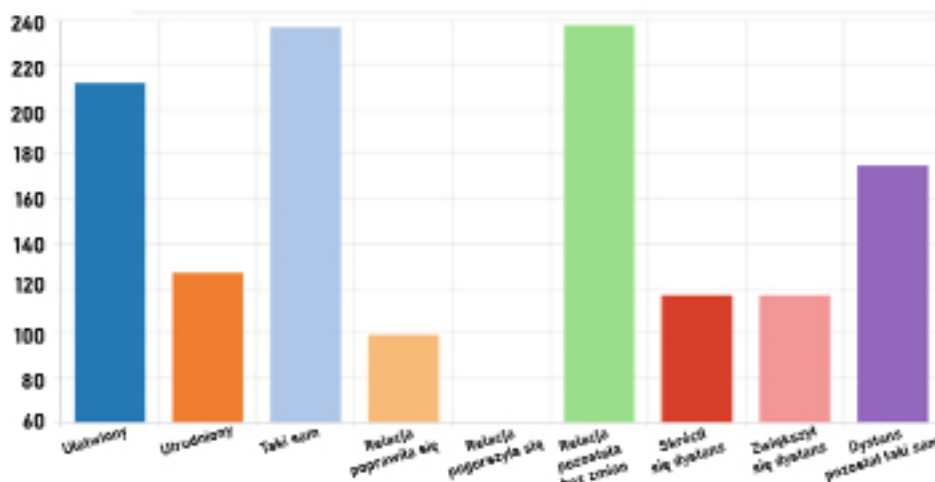
Jakie formy nauczania zdalnego spodobają Ci się najbardziej? Wybierz maksymalnie 3 formy.



W przypadku form nauczania zdalnego, które są najlepiej oceniane przez studentów, należy wyróżnić przede wszystkim prezentacje multimedialne (66%) oraz nagrywane wykłady (63%). Sporym uznaniem cieszą się również zwykłe wykłady, realizowane w formie online (46%).

3.9. Kontakt z wykładowcami podczas nauki zdalnej

Jak wyglądał Twój kontakt z wykładowcami podczas nauki zdalnej (w kontraście do nauki stacjonarnej)? Wybierz maksymalnie 3 odpowiedzi.



Odnośnie kontaktu z wykładowcami podczas nauki zdalnej, 37% respondentów odpowiedziało, że ich relacje z wykładowcami i kontakt pozostał niezmienny. Natomiast 33% badanych deklaroowało ułatwienie kontaktu.

Nauka zdalna & nauka stacjonarna

Zapytaliśmy studentów także o to, czy dostrzegają jakieś zalety w nauce zdalnej. Okazuje się, że zalety dostrzega 88% badanych. Pozostała część (12%) nie widzi żadnych zalet.

Wśród najczęściej wymienianych zalet nauki zdalnej przeważająca odpowiedź to oszczędność czasu i pieniędzy, mobilność związana z obecnością na zajęciach w każdym możliwym miejscu, możliwość pogodzenia różnych obowiązków naraz (praca, nauka, pasje), większa elastyczność czasowa czy wygoda.

Uwielbiam możliwość pracy we własnym tempie i w czasie, który najbardziej mi na to odpowiada. Niektóre przedmioty (ćwiczenia) były dla nas nagrywane, a nagrania udostępniane po zajęciach - znacznie ułatwiało to wykonanie sprawozdań (przedmioty wymagające użycia specjalnych programów komputerowych). Uczestnictwo w zajęciach nawet podczas choroby lub ciężkiej miesiączki to także duża zaleta - nie byłabym w stanie wyjść z domu w taki dzień, a w wygodnym dresie i z kubkiem herbaty mogłam z domu słuchać wykładu. W pełni wykorzystane przerwy między zajęciami: na uczelni mogę najwyżej zjeść lunch i skorzystać z toalety, a w domu mogłam wynieść śmieci, powiesić pranie, zjeść ciepły, domowy posiłek. Pieniądze i czas oszczędzone na dojazdach to kolejna duża zaleta zajęć zdalnych.

Dzięki nauki zdalnej mam więcej czasu, aby poświęcić czas sobie i swoim bliskim, ponieważ nie tracę czasu na dojazdy na zajęcia. Dzień staje się bardziej produktywny, bo mam na wszystko więcej czasu. Mój sposób żywieniowy poprawił się na lepsze, ponieważ czas mi na to pozwalał. Dzięki nauce zdalnej łatwiej jest mi się uczyć. Zaczęłam również aktywny tryb życia, uprawiać swój ulubiony sport, na który wcześniej nie miałam zbyt czasu. Jestem pozytywnie nastawiona do takiej formy nauczania.

Nie trzeba tracić czasu na dojazd do uczelni. Można ten czas wykorzystać na naukę. Ma się cały czas kontakt z bliską rodziną. Studenci są pod kontrolą rodziców i np. nie ćpają, nie piją. Rodzice gotują dobre obiady. Podczas studiowania stacjonarnego wielokrotnie widziałem, jak studenci kupują śmieciowe „obiady”- hot dog . Wcześniej studiowałem stacjonarnie, każdy przyjazd do domu wiązał się ze stresem, że rodzice mnie nie przyjmą. Studiowanie stacjonarnie powoduje osłabienie więzi między rodzicami a studentami.

Nauka zdalna pozwala na lepsze zarządzanie swoim czasem, dużo osób spędza sporo czasu w środkach komunikacji, żeby pojawić się na zajęciach. W przypadku kierunków projektowych, gdzie większość zajęć polega na formie konsultacji indywidualnej pozwala na bezpośrednie umówienie się co do ich godziny, które nie wymaga siedzenia przez 3 godziny na bloku zajęć czekając na swoją kolej. Uważam, że nauka zdalna w przypadku niektórych przedmiotów okazuje się bardziej efektywna, niż w przypadku stacjonarne.

Łatwiejszy sposób tworzenia i utrzymywania notatek w jednym miejscu. Łatwiejsza organizacja codziennych posiłków. Większy i bardziej indywidualny dostęp do materiałów pomocniczych (np. każdy może odsłuchać określony przykład kilka razy, jeżeli za pierwszym razem nie zdoła wyłapać tego, co potrzebuje)

Zalety dotyczą przede wszystkim wykładów odbywających się w trybie zdalnych. Słuchać jestem w stanie w domu. Jestem nawet bardziej skoncentrowana, ponieważ oszczędzam na dojazdach i szykowaniu się na uczelnię czas - który przeznaczamy na sen i jedzenie. Nawet pomimo dobrej organizacji czasu, podczas „normalnego” trybu nauczania, nie jadłam śniadań, a także większości pozostałych posiłków, bo często na uczelni po prostu nie ma na to czasu. Były też sytuacje w których wykładu słuchałam na słuchawkach, będąc np. na spacerze z psem, lub biegając. Aktywność fizyczna wiele dawała mi do motywacji, koncentracji i zdrowia.

Brak konieczności wynajmowania drogiego pokoju/mieszkania i mieszkanie w domu rodzinnym, brak konieczności dojazdu na uczelnię (oszczędność na biletach oraz oszczędność czasu dojazdu), więcej materiałów jest udostępniona przez prowadzących zajęcia, nauka nowych ciekawych programów komputerowych

Zdecydowanie więcej czasu na naukę z powodu braku konieczności dojazdu na uczelnię. Zajęcia czy to stacjonarnie czy online na moim kierunku przeważnie i tak wyglądają tak samo, zostaje zadana praca do zrobienia która trzeba wykonać indywidualnie poza zajęciami więc to że mogę od razu zacząć wykonywać ją w moim mieszkaniu przy użyciu mojego laptopa jest bardzo wygodne i zdecydowanie przyspiesza cały proces. Komputery na uczelni często albo nie działają albo jest z nimi dużo innych problemów więc i tak na uczelni muszę zabierać swój sprzęt. Wykładów słucha się o wiele przyjemniej kiedy z odległości 5 metrów nie muszę rozczytywać ledwo co widocznej wyświetlanej na tablicy prezentacji lecz mam ją zaraz przede mną wyświetlona na ekranie monitora. Bardzo ułatwia to sprawne robienie notatek.

Jestem osobą, której ciężko usiedzieć w jednym miejscu przez dłuższy czas, kilka godzin wykładów stacjonarnych był dla mnie udręką, potrafiłam się skupić na pierwszy, na trzecim nie wiedziałam co to za przedmiot. Teraz od kiedy wykłady są zdalne, chętnie na nie uczęszczam, mogę słuchać wykładu i wykonywać inną czynność (sprzątać, gotować, prasować, spacerować po parku) dzięki temu prościej mi się skupić i zdecydowanie więcej wyciągam z takich zajęć. Jeśli jednak chodzi o zajęcia laboratoryjne lub ćwiczenia uważam, że zdecydowanie lepsze wyniki przynoszą zajęcia stacjonarne, które umożliwiają bezpośredni kontakt z prowadzącym oraz innymi studentami.

Wskazywane przez studentów pozytywne cechy nauki zdalnej to: łatwiejsze skupienie się na nauce w domowym zaciszu, w bardziej komfortowych warunkach, dostęp do zajęć w każdej możliwej lokalizacji, dostęp do domowego internetu. Często wspomniane były możliwości nagrywania wykładu, co może w łatwy sposób zastąpić notowanie i otwierać możliwość do powrotu do tych treści w każdym momencie. Zdarza się też wspomnienie powodu wprowadzenia zajęć zdalnych na uniwersytety, czyli bezpieczeństwo związane z pozostaniem w domu i nienarażanie się na zakażenie Koronawirusem. Studenci więcej niż jednego kierunku studiów dostrzegają ułatwienie dzięki nauce zdalnej w łączeniu zobowiązań.

Nauczanie zdalne posiada również minusy, o których wspominają studenci. Dostrzegają straty finansowe, które ponieśli poprzez wynajmowanie mieszkania, w którym nawet nie przebywali, natomiast przez niepewną sytuację nikt nie wiedział jak długo potrwa nauczanie zdalne. Najczęściej wymienianą trudnością jest brak kontaktu z ludźmi, których nie są w stanie zastąpić internetowe ikony. Respondenci dostrzegają także trudności w prowadzeniu zajęć ze względu na brak merytorycznego przygotowania się wykładowców na taką formę zajęć. Pogorszenie się wzroku, kondycji fizycznej, ból pleców a także bóle głowy to również objawy dostrzegane przez studentów spowodowane nauką online.

W czasie nauki zdalnej zdecydowanie zwiększyło się działanie rozpraszaczy typu smartfon. Świadomość tego, że prowadzący mnie nie widzi sprawia, że łatwiej odwracam uwagę od wykładu i nie skupiam się na jego treści. Brakuje mi również kontaktu „na żywo” z innymi osobami studiującymi razem ze mną.”

Nauka zdalna jest dobra na krótką metę. Dla ekstrawertyków pracujących i studiujących zdalnie to jest KOSZMAR. Brak kontaktu z ludźmi, praca w grupie z „ikonkami” albo na messengerze to dramat. Upośledza to myślenie i kontakty z ludźmi. Społeczeństwo staje się dzikie i zamknięte w sobie.”

„Mam problemy ze snem, ciężko mi zasnąć i nie umiem się obudzić rano. Nie potrafię czasem wstać z łóżka a gdy włączam zajęcia online zasypiam bez kontroli nawet na siedząco”

„Nie nauczyłem się niczego, wylądowałem u psychiatry i rozważam rzucenie studiów.”

„Zdalne nauczanie było na tyle dla mnie ciężkie, że bez terapii u psychologa bym sobie nie poradziła. Podczas zdalnego nauczania prowadzący często podchodzili do studentów, szczególnie podczas kolokwiiów online, jak do oszustów (co podkreślali) przez co układali jeszcze trudniejsze pytania i skracali czas na odpowiedź.”

„Nauka zdana to zło, jesteśmy zmęczeni ciągłym wpatrywaniem się w ekran. Zdarzają się dni, w które (przez ilość zajęć i obowiązków) nawet nie wyjdę na dwór. Ciągłe siedzenie w jednym miejscu, obniża koncentrację i samopoczucie. Bołą mnie plecy, nie mam czasu na aktywność fizyczną. Ciągłe towarzyszy mi ból głowy i oczu, jestem przemęczona i przeważnie nie mam ochoty wstać nawet z łóżka do tego komputera

Głos studentów

Zapytaliśmy studentów, również o to czy chcieliby nam coś jeszcze przekazać lub podzielić się swoimi refleksjami.

- *Gdy pod koniec poprzedniego roku wykładowcy pytali się nas, czy wolimy wykłady zdalne, czy stacjonarne (biorąc pod uwagę poprawiające się statystyki dotyczące covid), bardzo dużo osób rzucało się do odpowiedzi, że stacjonarne, „Bo na zdalnych nie mogę się skupić!”. Te same osoby potem widywałam albo z nosami w telefonach lub otwarcie rozmawiają na stacjonarnych wykładach, albo zwyczajnie na nieobecne. Jestem zwolenniczką zdalnych wykładów, a bardzo często jako jedyna osoba na sali wykładowej robiłam notatki, podczas gdy osoby krzyczące o tym, jak to nie mogą się skupić na wykładach zdalnych wciąż nie słuchały albo ukradkiem robiły zdjęcia. Prawdą jest, że na wykładach zdalnych trudniej jest się skupić, ale męczy mnie ciągle słuchanie o tym, jako wymówki dla zupełnego niesłuchania i słabego poziomu wiedzy - problem nie leży w formie wykładu, tylko w studentach (a czasem także wykładowcach, którzy prowadzą wykład w formie czytanej prezentacji, a nie angażującej rozmowy). Według mnie minusy wykładów zdalnych są znacznie mniejsze niż plusy, takie jak dostępność w dowolnym miejscu, brak potrzeby dojazdu, łatwość robienia notatek, wygoda i dowolność robienia sobie przerw. Ćwiczenia zdalne to oczywiście zupełnie inna historia (zwłaszcza ćwiczenia laboratoryjne).*
- *Z początku podobała mi się to forma zajęć, jednak po jednym semestrze takiej nauki przestało mnie to fascynować jak wcześniej i każdym kolejnym semestrem miałam coraz bardziej jej dość. Cieszę się, że możemy wrócić już do zajęć stacjonarnych. Po tak długim okresie odcięcia od znajomych zaczęło brakować mi towarzystwa a w domu miałam kontakt cały czas z tymi samymi osobami*
- *Zdalne nauczanie nie jest absolutnie formą jaka mi odpowiada, nie potrafię przyswajać wiedzy w ten sposób. Przez ten tryb uważyłem dwa semestry i do teraz nie jestem w stanie ich poprawić.*
- *Najgorszy okres w moim życiu tbh. Moje zaburzenia się pogłębiły i doszły nowe objawy. Egzaminy i sesja to był dużo mniejszy stres, niż stacjonarnie. Ale nie wiem czy to było warte tej 2 letniej męczarni.*

Podsumowanie

Dnia 12 marca 2020 roku zgodnie z rozporządzeniem wszystkie uczelnie wyższe zostały zamknięte. W nagły sposób ludzie musieli zmienić wszystkie dziedziny życia i przystosować się do nowych okoliczności funkcjonowania. Ogromne zmiany nastąpiły także w procesie studiowania. Powyższe badania wskazują, że na edukacji pandemia odcisnęła znaczące piętno. W czasie trwania nauki zdalnej studenci przeżywali różne emocje, niekiedy były one pozytywne, jednak nie brakowało także i tych negatywnych. Skutki tych drugich prawdopodobnie pozostaną ze studentami jeszcze na długi czas. Wierzimy jednak, że nasz raport może być początkiem zmiany. Podczas badań pragnęliśmy się dowiedzieć jaki wpływ wywarła pandemia na zdrowie psychiczne studentów. Zapytaliśmy studentów o ich stan psychiczny, relacje z telefonem a także o stosunek do nauki zdalnej. Odpowiedzi okazały się bardzo zróżnicowane, część badanych wprost wskazywała, że pandemia pogorszyła ich stan psychiczny a nawet doprowadziła do depresji. Dla niektórych był to czas rozwoju i odpoczynku, dla innych czas dezorganizacji i problemów w nauce. Badania nie dały jednoznacznych wyników. Głos studentów zdecydowanie wskazywał, że nauka zdalna pozwalała na więcej- więcej czasu, większa oszczędność pieniędzy, czy większa elastyczność. Pojawiły się odpowiedzi wskazujące, iż nauka zdalna powinna nas czegoś nauczyć- nauczyć wprowadzania nowych rozwiązań technologicznych. To ułatwiłoby studentom funkcjonowanie. Pojedyncze głosy wskazują, że był to błąd i nauka zdalna nigdy nie powinna się wydarzyć. Zróżnicowanie ściśle koreluje ze studiowanym kierunkiem i zajęciami praktycznymi, które nie mają odzwierciedlenia podczas nauki zdalnej.

Studia są najlepszym czasem na własny rozwój i zdobywanie nowej wiedzy, jednak nie należy zapominać o dbaniu o własne zdrowie, mowa tutaj o takich aspektach jak: jakość snu, nawyki żywieniowe, czy korzystanie z internetu oraz urządzeń elektronicznych. Okazuje się, że studenci nie dbają o odpowiednią higienę snu, natomiast prawie połowa ankietowanych nie ma aplikacji monitorującej czas spędzany za pomocą smartfona. Nieświadomość technologiczna może doprowadzić do poważnych konsekwencji takich jak przebudźcowanie, zmęczenie, rozdrażnienie, problemy z koncentracją, czy nawet fizyczne uszkodzenie mózgu.

Bibliografia

1. Augustynek A., Psychopatologia Człowieka Dorosłego, Warszawa 2015
2. Boczkowski A., Badania ilościowe i jakościowe w socjologii. Między separacją epistemologiczną a praktyczną komplementarnością, Roczniki Nauk Społecznych, Tom 10, numer 4, 2018r. str. 66
3. Gardner H., Davis K., The App Generation, New Haven- London 2013
4. E. Mojs i in. Właściwości psychometryczne polskiej wersji skróconej Skali Depresji Kutchera dla Młodzieży (Kutcher Adolescent Depression Scale) – pomiar depresji w grupie studentów, Psychiatria Polska, 2015, 49(1), s. 135-144..
5. Silverman D., Interpretacja danych jakościowych, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007r.
6. Spitzer M., Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Słupsk 2013
7. Sztumski J., Wstęp do metod i technik badań społecznych, Katowice, 1995, str. 130-133

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

8. <https://www.uke.gov.pl/akt/badanie-konsumenckie-2021-klienci-indywidualni,410.html> [data dostępu: 16.05.2021]
9. https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/ [datadostępu:17.05.2022]

The background of the image features several stylized, dark grey clouds of various shapes and sizes, scattered across a dark blue-grey gradient. The clouds are rendered in a simple, flat style, giving the image a modern, minimalist aesthetic.

ODŁĄCZ SIĘ