

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 we Wrocławiu

Samopoczucie uczniów szkół średnich w okresie nauczania zdalnego

Raport z badań sondażowych

Grzegorz Sontowski, Maria Kędzierska, Ewa Ostrowicz

© 2021, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 we Wrocławiu

Cytowanie i wykorzystanie materiałów jest dozwolone z podaniem źródła.

Autorzy narzędzia badawczego:

Maria Kędzierska

Ewa Ostrowicz

Grzegorz Sontowski

Autor raportu:

Grzegorz Sontowski

Nadzór merytoryczny:

Maria Kędzierska

Spis treści

I. Tło problemu i metodologia badania.....	3
II. Samopoczucie uczniów w okresie nauki zdalnej.....	5
III. Sposobu spędzania wolnego czasu w okresie nauki zdalnej	11
IV. Ocena przebiegu zdalnego nauczania.....	14
V. Podsumowanie	18

I. Tło problemu i metodologia badania

Badanie sondażowe samopoczucia uczniów szkół średnich w okresie nauczania zdalnego było formą diagnozy interwencyjnej. Pandemia SARS-CoV2 jest we współczesnym świecie wydarzeniem bezprecedensowym i spowodowała konieczność przededefiniowania i przekonstruowania aktywności człowieka w wielu sferach codziennego życia. Jednym z takich obszarów jest edukacja, a konkretnie proces nauczania w szkołach. Konieczność wdrożenia w zasadzie z dnia na dzień lockdownu, a więc drastycznego ograniczenia bezpośrednich kontaktów społecznych w tych obszarach życia, w których to było możliwe postawiła przed dyrektorami, nauczycielami, rodzicami i uczniami nowe wyzwania, a w szczególności konieczność z jednej strony stworzenia nowego modelu nauczania, wdrożenia rozwiązań technologicznych, zadbania o zaplecze techniczne w szkołach i domach. Poza ograniczeniami technologicznymi i ekonomicznymi barierę stanowiły również kompetencje IT wszystkich stron procesu edukacyjnego – dotychczas nauczyciele nie musieli posiadać umiejętności prowadzenia nauczania zdalnego, a uczniowie traktowali swoje komputery, tablety i smartfony raczej jako urządzenia do rozrywki i pomoc w nauce, a nie kluczowe z perspektywy uczenia się narzędzie.

Kwestie potencjalnego ryzyka wykluczenia technologicznego, które należy rozpatrywać jako kluczową barierę edukacji zdalnej są tylko jedną stroną analizowanego problemu i w takim kontekście nie były analizowane przez zespół specjalistów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 we Wrocławiu. Przygotowując badanie sondażowe punktem wyjścia były konsekwencje psychospołeczne lub po prostu ryzyka związane z rozwojem emocjonalnym, społecznym i szeroko rozumianym zdrowiem psychicznym najsłabszych uczestników procesu kształcenia – czyli uczniów.

W pierwszym etapie projektowania badania niezbędne było określenie procedury badawczej i na tej podstawie wskazanie grupy docelowej, która zostanie objęta badaniem sondażowym. Ze względu na konieczność pracy zdalnej, jako oczywisty wydawał się paradygmat ilościowy - a więc badanie metodą ankietową z wykorzystaniem narzędzi zdalnych, w więc kwestionariusza ankiety online. Do zbudowania narzędzia wykorzystano pakiet Microsoft Office 365, a następnie dostęp do formularza został udzielony poszczególnym uczniom poprzez dyrektorów szkół w oparciu o narzędzia typu Librus. Dzięki temu możliwość udzielenia odpowiedzi została ograniczona do konkretnej grupy. Badanie miało charakter anonimowy i dobrowolny. Ze względu na problematykę zespół projektujący badanie uznał, że badanie należy przeprowadzić wśród uczniów szkół średnich, którzy powinni mieć już stosunkowo dobry wgląd w swoje stany emocjonalne, potrafią podejść do kwestii badania z odpowiednią odpowiedzialnością i refleksyjnością.

Problem badawczy został sformułowany pod postacią pytania: >>Czy (a jeśli tak, to w jaki sposób) edukacja zdalna wpłynęła na samopoczucie uczniów szkół średnich w rejonie działania PPP nr 1?<< Na tej podstawie określone zostały kluczowe zmienne, to jest:

- samopoczucie w okresie nauki zdalnej;
- aktywność w okresie nauki zdalnej;
- ocena nauki zdalnej;
- typ szkoły.

W oparciu o wymienione powyżej zmienne, wytypowano kilka wskaźników, na bazie których sformułowane zostały pytania diagnozujące:

1. ogólne samopoczucie uczniów (badane na pięciostopniowej skali nastroju);

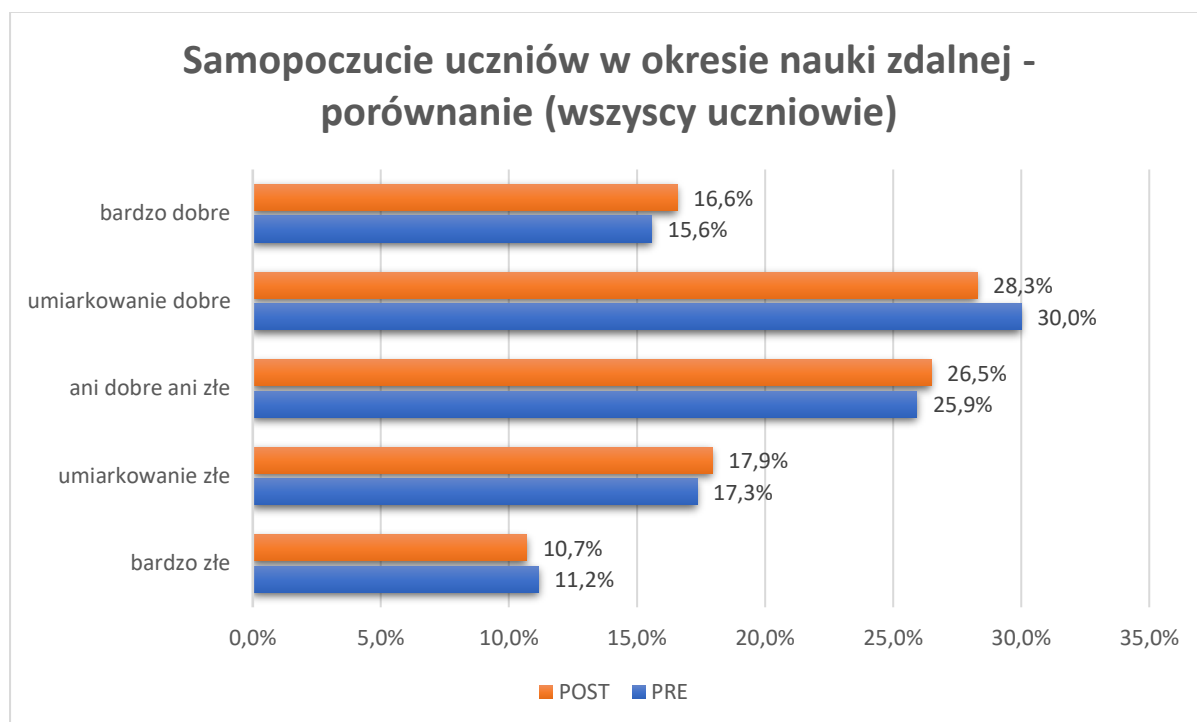
2. dominujące nastroje w okresie nauki zdalnej (badane w oparciu o kafeterię wielokrotnego wyboru);
3. odczuwanie izolacji społecznej (badane w oparciu o prostą kafeterię tak-nie);
4. podejmowanie aktywności w czasie wolnym (badane w oparciu o kafeterię wielokrotnego wyboru z możliwością dodawania własnych odpowiedzi);
5. spostrzeganie pozytywnych stron nauczania zdalnego (badane w oparciu o kafeterię tak-nie);
6. ogólną ocenę nauczania zdalnego (badane w oparciu o pytanie otwarte– odpowiedzi te były w późniejszym etapie kategoryzowane);
7. typ szkoły (kategorie szkoła ogólnokształcąca – szkoła kształcąca do zawodu: technika i szkoły zawodowe).

Początkowo badanie było projektowane tylko jako pojedyncza runda badawcza – a więc podsumowanie pierwszej fali zakażeń SARS-CoV2 w okresie pierwszego półrocza roku 2020. Ze względu na nawracające kolejne fale pandemii i powrót do nauczania zdalnego, wdrożona została druga runda badawcza z ponownym wykorzystaniem identycznego narzędzia badawczego, co miało na celu porównanie wyników zebranych w dystansie czasowym jednego roku. W opisie wyników użyte zostały dwa osobne pojęcia określające obydwie tury badania. Pierwsza runda jest konsekwentnie opisywana jako „PRE”, co oznacza, że wyniki w niej zebrane należy traktować jako badanie „na wejściu” – objęto nim 1130 uczniów. Drugą rundę określono jako „POST” – analogicznie oznacza to badanie „na wyjściu” i objęto nim 1616 uczniów. Sumarycznie w badaniu uczestniczyło 2746 uczniów, co pozwala na odnoszenie wyników do całej populacji wrocławskich uczniów.

Czytając niniejszy raport należy mieć na uwadze, że badanie obarczone jest specyficznym ryzykiem – jako Poradnia nie dysponujemy bowiem danymi ukazującymi statystyczny obraz stanu psychofizycznego uczniów „na co dzień” w okresie przedpandemicznym – oznacza to więc, że niezbędna jest duża ostrożność interpretacyjna by określić kierunek potencjalnych zmian. Dodatkowo wyniki pozyskane wśród uczniów techników i szkół zawodowych należy traktować z większą ostrożnością, ze względu na zauważalnie mniejsze zainteresowanie uczniów tych szkół badaniem jako takim oraz specyficzny profil jednej z badanych szkół (Elektroniczne Zakłady Naukowe), który sprzyja akceptacji kształcenia na odległość ze względu na charakter nauczanego tam zawodu.

II. Samopoczucie uczniów w okresie nauki zdalnej

„Samopoczucie w okresie nauki zdalnej” zostało wprowadzona jako pierwsza z ogólnych kategorii opisowych. Pozwala ona uzyskać duży wgląd w rozkład deklaracji stanu psychofizycznego (traktowanego w szerokim rozumieniu tego pojęcia¹) w badanej populacji. Przyjęte 5 ocen na skali porządkowej obejmowały: 2 stany skrajne (*bardzo dobre* i *bardzo złe*), 2 stany umiarkowane (*umiarkowanie dobre* i *umiarkowanie złe*) oraz 1 stan neutralny (*ani dobry ani zły*).



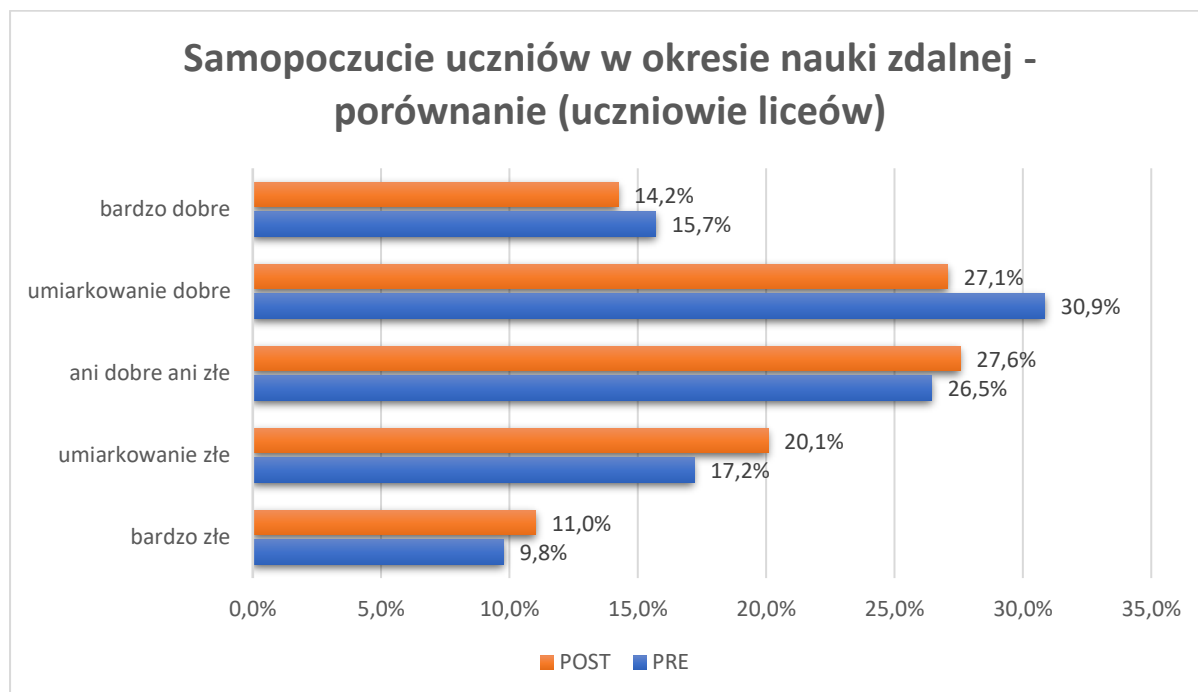
Analizując wyniki uzyskiwane w całej próbie badawczej, zauważyć można następujące kluczowe zjawiska:

- W trakcie badania wstępnego dominowały oceny należące do kategorii pozytywnych (45,6% badanych), co oznacza, że dla 2/5 uczniów początkowy okres pandemii nie wiązał się z istotnymi kosztami emocjonalnymi, rzutującymi na ogólne samopoczucie (na co dzień);
- Wyniki te utrzymały się w drugiej rundzie badawczej (zauważalne wahnięcia w powyższych ocenach mieściły się okolicach 2 punktów procentowych różnicy);
- Odsetek uczniów deklarujących neutralne samopoczucie zarówno w pierwszej jak i drugiej rundzie badania jest w zasadzie identyczny (różnica poniżej 1 punktu procentowego) i obejmuje ok ¼ badanej populacji;
- Również nieco powyżej ¼ liczby ogólnych wskazań w pierwszym badaniu uzyskały kategorie związane z negatywną oceną samopoczucia, przy czym częściej wybierana była ocena umiarkowana (17,3% wskazań) niż skrajna (11,2% wskazań). W drugiej rundzie badawczej różnice względem wcześniejszych wyników były statystycznie nieistotne.

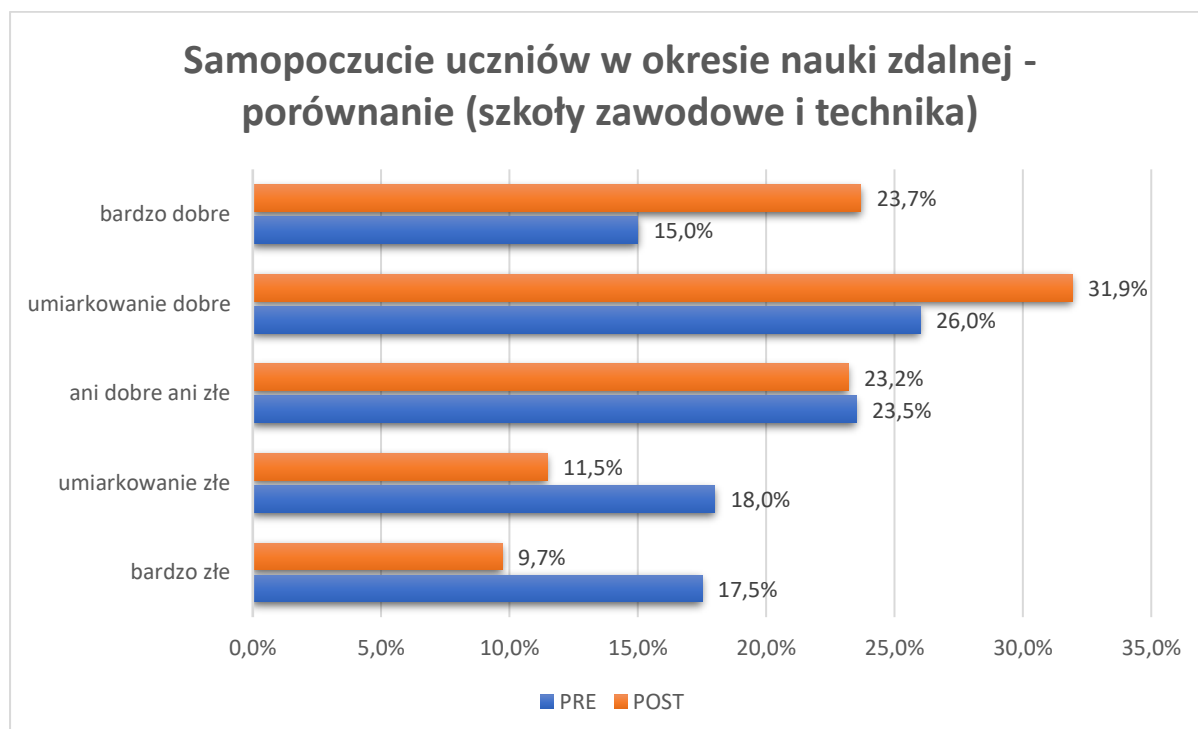
Oznacza to, że na poziomie całej badanej populacji nie są widoczne szczególnie intensywne trendy krótkookresowe, które mogłyby sugerować znaczące zmiany samopoczucia badanych uczniów. Nie

¹ Por. „samopoczucie - stan psychiczny i fizyczny odczuwany bezpośrednio przez daną osobę”; Słownik Języka Polskiego PWN, wersja online: [Słownik języka polskiego PWN](https://sjp.pwn.pl/) [dostęp na dzień 17.06.2021]

mniej drobne korekty procentowe w poszczególnych kategoriach mogą być wskaźnikami determinującymi przyszłą dynamikę zmian.



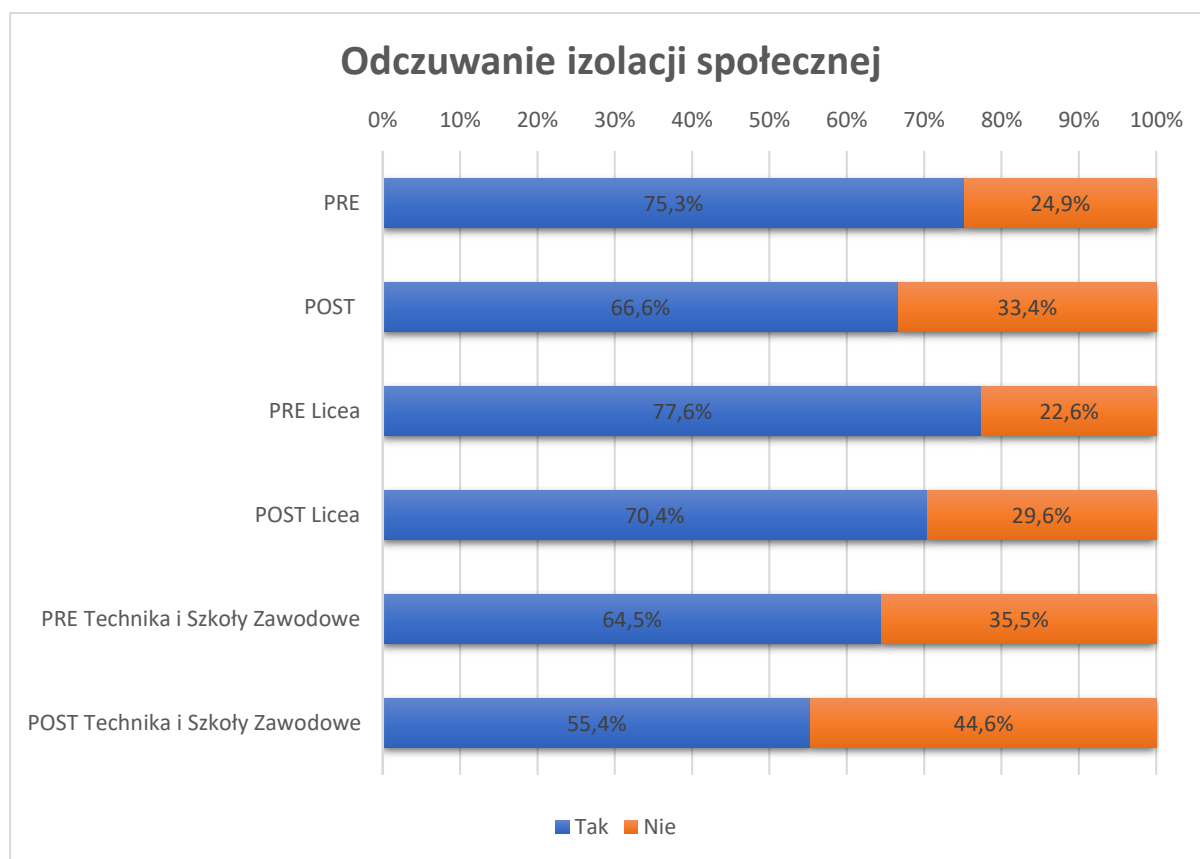
Wyodrębniając z wyników całej badanej próby wyniki uczniów liceów zauważyć można różnice. Najistotniejszym obserwowanym trendem jest spadek odsetka uczniów deklarujących bardzo dobre lub umiarkowanie dobre samopoczucie przy jednoczesnym wzroście kategorii: negatywnych i neutralnej. Oznacza to, że zmiany samopoczucia są obserwowalne i potwierdzają hipotezę o potencjalnie negatywnych skutkach nauki zdalnej dla sfery emocjonalnej młodych ludzi.



W przypadku uczniów kształcących się w technikach i szkołach zawodowych widoczna jest dużo większa dynamika zmian. Przede wszystkim znacząco wzrósł odsetek uczniów deklarujących dobre

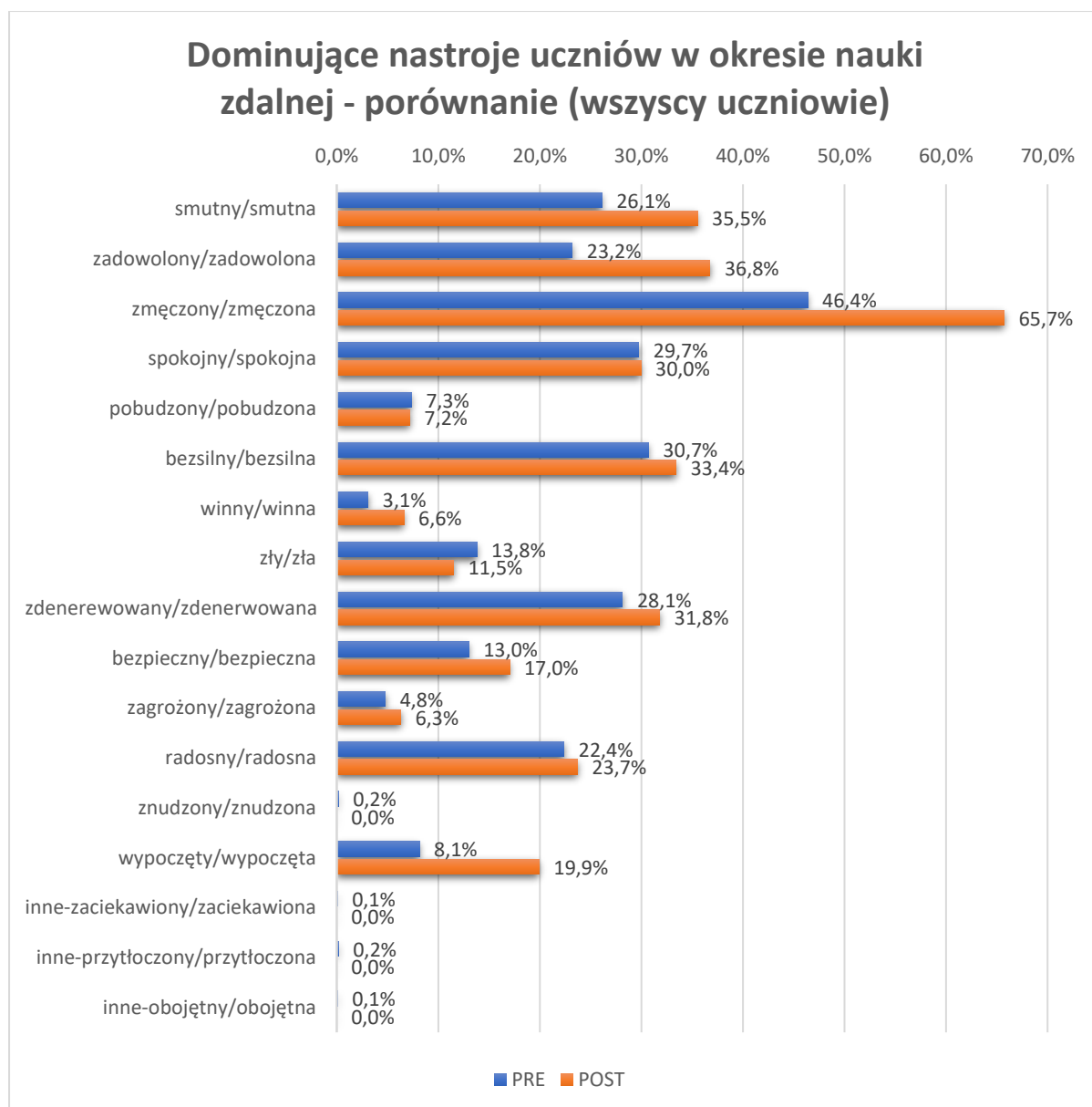
samopoczucie, przy czym duże znaczenie na prezentowane wyniki miały zarówno deklaracje uczniów Elektronicznych Zakładów Naukowych, którzy po prostu dobrze czuli się mogąc uczyć się z domu (specyfika zawodu) jak i szkół zawodowych, dla których okres nauki zdalnej wiązał się z większą swobodą, możliwością podjęcia pracy zawodowej itp. (w tym przypadku duże znaczenie miały czynniki pozaedukacyjne).

Drugą analizowaną kategorią jest odczuwanie izolacji społecznej. Jest to dość oczywisty wskaźnik związany z samymi ograniczeniami w życiu codziennym. Badanie wskazało jednak na dość istotną kwestię. W okresie pierwszego lockdownu odsetek uczniów, dla których izolacja społeczna była dotkliwa był zauważalnie wyższy niż w przypadku drugiej rundy badawczej (różnica niemalże 10 punktów procentowych). Obserwowany spadek wyników można powiązać z kilkoma czynnikami, m.in.: akceptacją sytuacji pandemii (oswojeniem zagrożenia), adaptacją do nowych warunków, mniej ścisłym (w rozumieniu mniej dotkliwym) lockdownem w 2021 (uczniowie częściej mieli okazje do bezpośrednich kontaktów społecznych). Co istotne okres edukacji zdalnej wiązał się z większym dyskomfortem psychicznym wśród uczniów szkół ogólnokształcących niż szkół uczących zawodu.



Ostatni opisywany obszar związany z kategorią samopoczucia uczniów, to samookreślenie dominującego nastroju w okresie nauczania zdalnego. Odnosząc się do całej próby badawczej widoczne było, że najczęściej wybieranym stanem było „zmęczenie”, które w pierwszej rundzie badawczej zaznaczyło ponad 46% badanych. Co istotne jest to jedna z 4 odpowiedzi, która w drugim badaniu zaliczyła wysoki przyrost liczby wskazań – w tym przypadku o niemalże 2 – punktów procentowych. Oznacza to bezpośrednio, że rok nauczania zdalnego wiązał się w znacznej mierze z doświadczaniem przemęczenia, wynikającym zarówno z formy pracy zdalnej jak i ilością samodzielnej pracy, która w tym trybie nauczania została scedowana na uczniów (pomimo prowadzenia krótszych lekcji i braku konieczności dojazdu do szkoły). Pozostałe kategorie o zauważalnym trendzie

wzrostowym to: odczuwanie smutku² (przyrost o niemalże 10 punktów procentowych z około ¼ badanych uczniów do ponad 1/3 badanych), ale także poczucie zadowolenia³ (wzrost o ok. 13 punktów procentowych z 23% do 36%) i bycia wypoczętym⁴ (wzrost o ponad 11 punktów procentowych do niemalże 20% badanych).



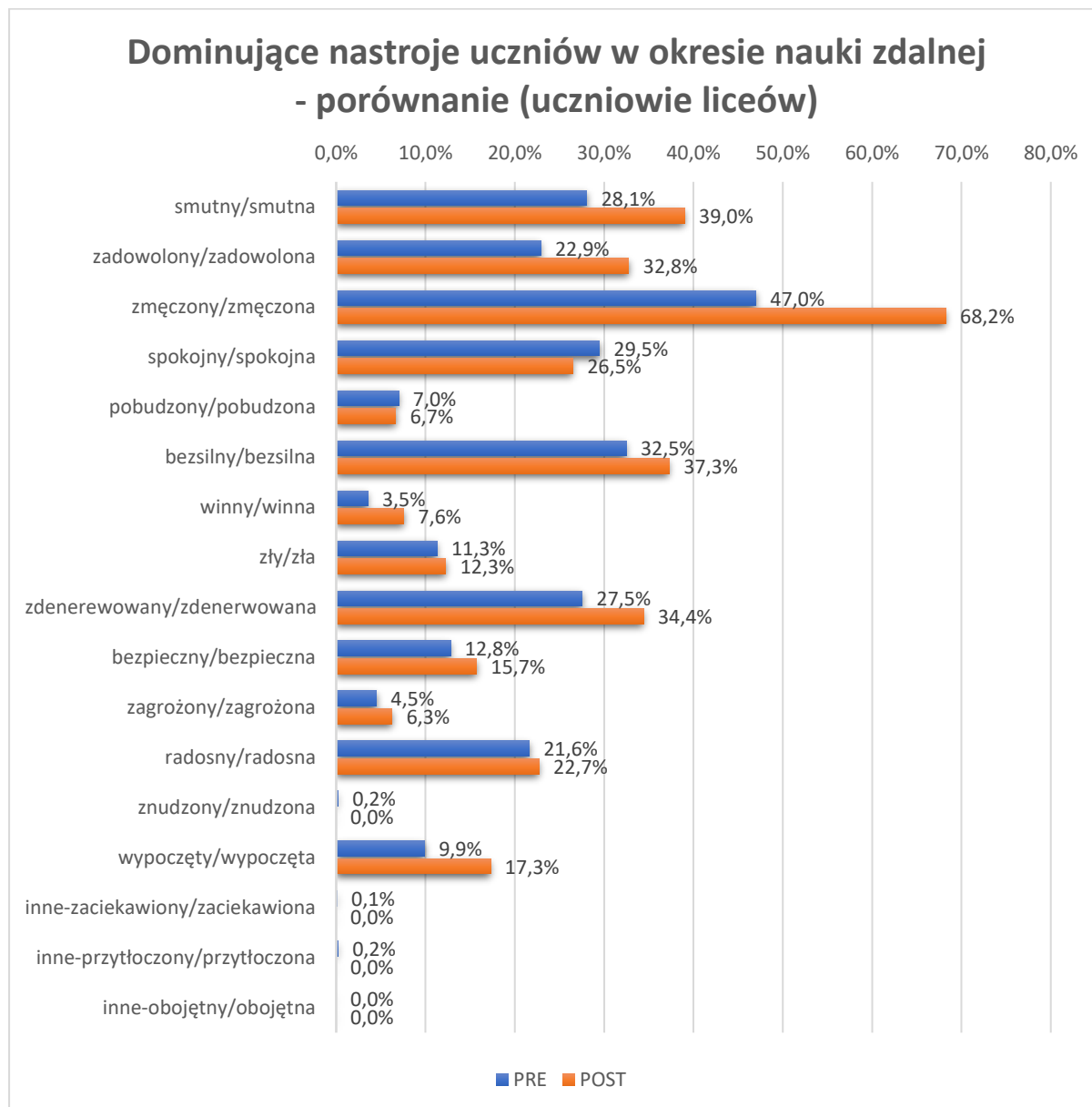
Warto zauważyć, że obok kategorii z trendem wzrostowym (a więc większym niż 5 punktów procentowych), uwidaczniały się kategorie z relatywnie stabilnym trendem (a więc zaznaczone w

² Uczniowie w pytaniach otwartych wskazywali na przyczyny smutku, tj. poczucie izolacji, konieczność odnalezienia się w nowej, trudniejszej rzeczywistości, doświadczaniu trudności edukacyjnych, związanych z problemami w motywacji do nauki czy zaburzeniami uwagi.

³ W przypadku tej kategorii uczniowie wskazywali, że ich nastrój podbudowuje możliwość skupienia się na swoich zainteresowaniach, potrzebach, pracy zawodowej, równocześnie z brakiem konieczności przychodzenia do szkoły. Jednocześnie pojawiali się uczniowie, którzy czas edukacji zdalnej przeznaczali na rozrywkę (w tym gry wideo), wypoczynek itp.

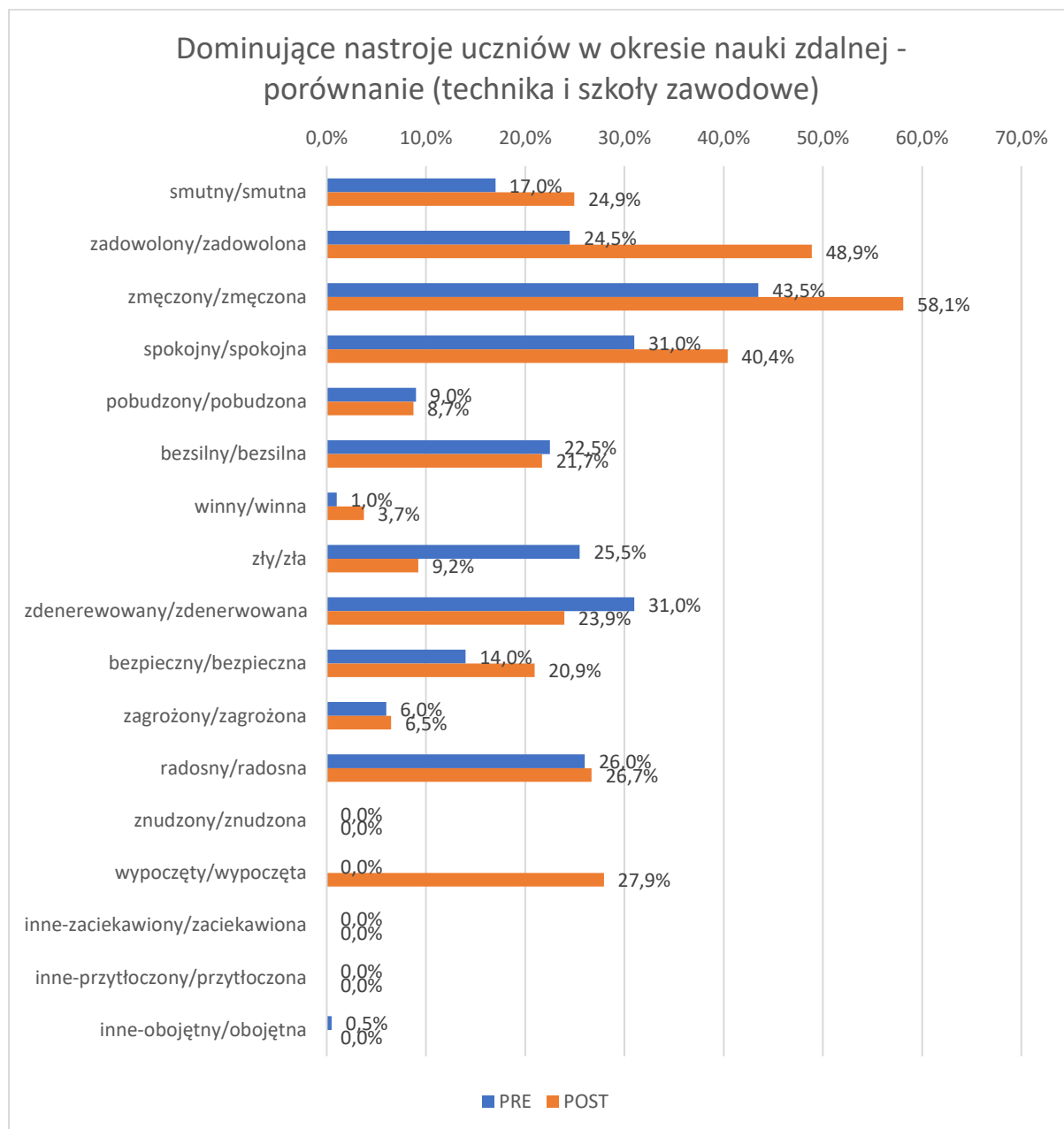
⁴ Ponownie – tę kategorię wybierali uczniowie, którzy nie musieli dojeżdżać do szkoły – szczególnie z podwrocławskich miejscowości lub peryferyjnych osiedli i /lub osoby, które potrafiły dobrze zorganizować swoją naukę w domu.

obydwu rundach przez podobny odsetek badanych). Są to z jednej strony: odczuwanie spokoju (blisko 1/3 badanych) i radości (pomiędzy 1/5 a ¼ badanych), a z drugiej poczucie bezsilności (znów około 1/3 badanych) oraz zdenerwowania (nieznacznie niższy wynik, również oscylujący wokół 1/3 badanych). Dwie ostatnie opisywane kategorie należy obserwować w badanej populacji, gdyż mogą w perspektywie długookresowej mieć charakter wzrostowy.

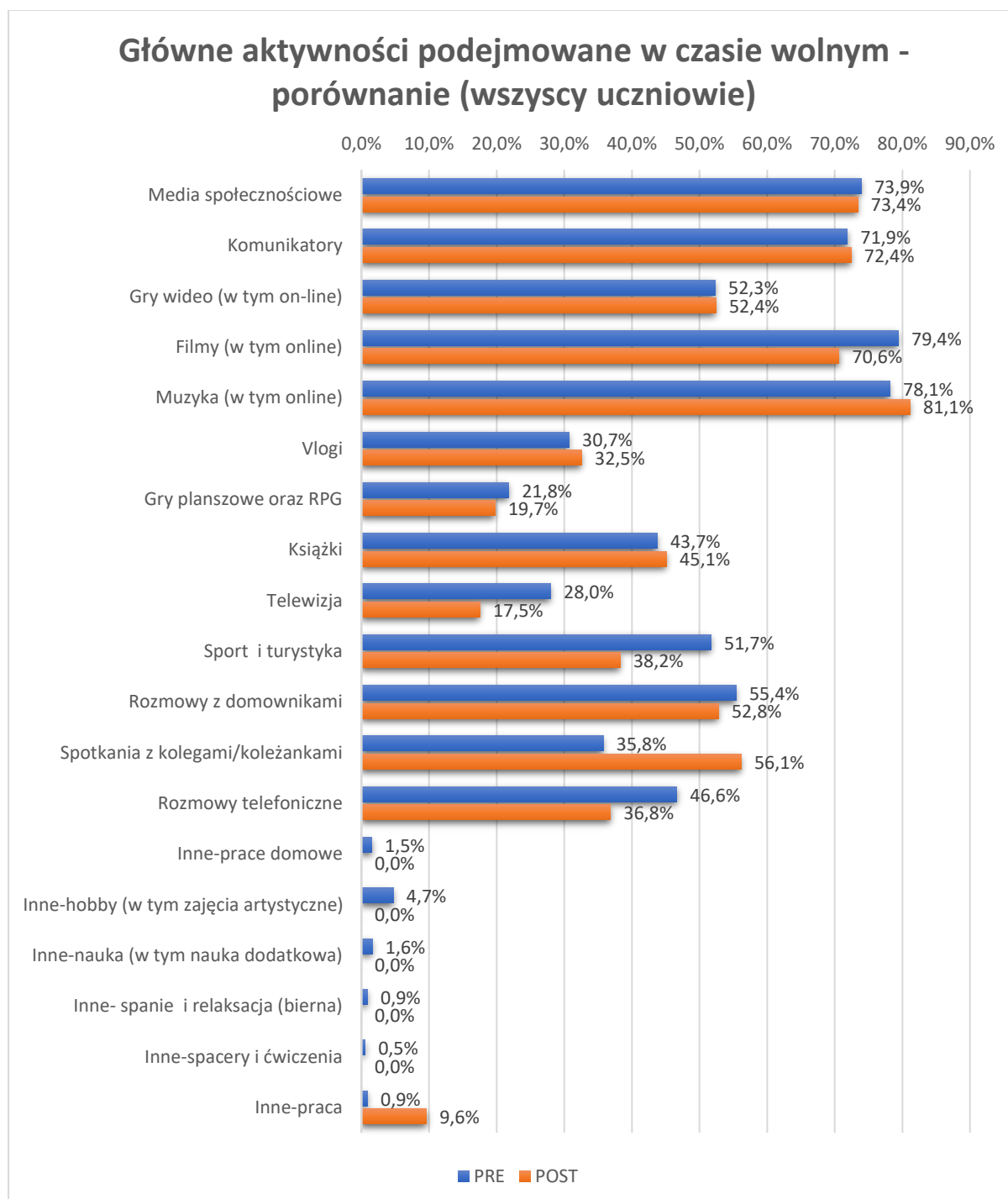


Wyniki uzyskane wśród uczniów szkół ogólnokształcących nie odbiegają istotnie od wyników uśrednionych choć oczywiście zauważyć można nieco silniejsze tendencje negatywne - wyższy odsetek odczuwających smutek, zmęczenie, zdenerwowanie czy bezsilność. Nieco inaczej wygląda to w środowisku uczniów szkół kształcących do zawodu. Oczywiście tutaj również zauważyć można wzrost odsetka „negatywnych” wskazań (odczuwanie smutku czy zmęczenia), nie mniej dynamika wzrostu jest zauważalnie niższa i równoważona przez wyraźne wzrosty w kategoriach „pozytywnych” takich jak odczuwanie zadowolenia, spokoju, wypoczęcia itp. Nie oznacza to jednak, że uczniowie tych szkół lepiej radzą sobie z nauczaniem zdalnym (choć w przypadku uczniów Elektronicznych Zakładów Naukowych jest to hipoteza prawdopodobna) – istnieje poważna obawa, że znaczny odsetek uczniów

po prostu w mniejszym stopniu przejmuję się szkołą i przekierowuje swoje aktywności w obszary pozaszkolne (w tym praca zawodowa, czy rozrywka).

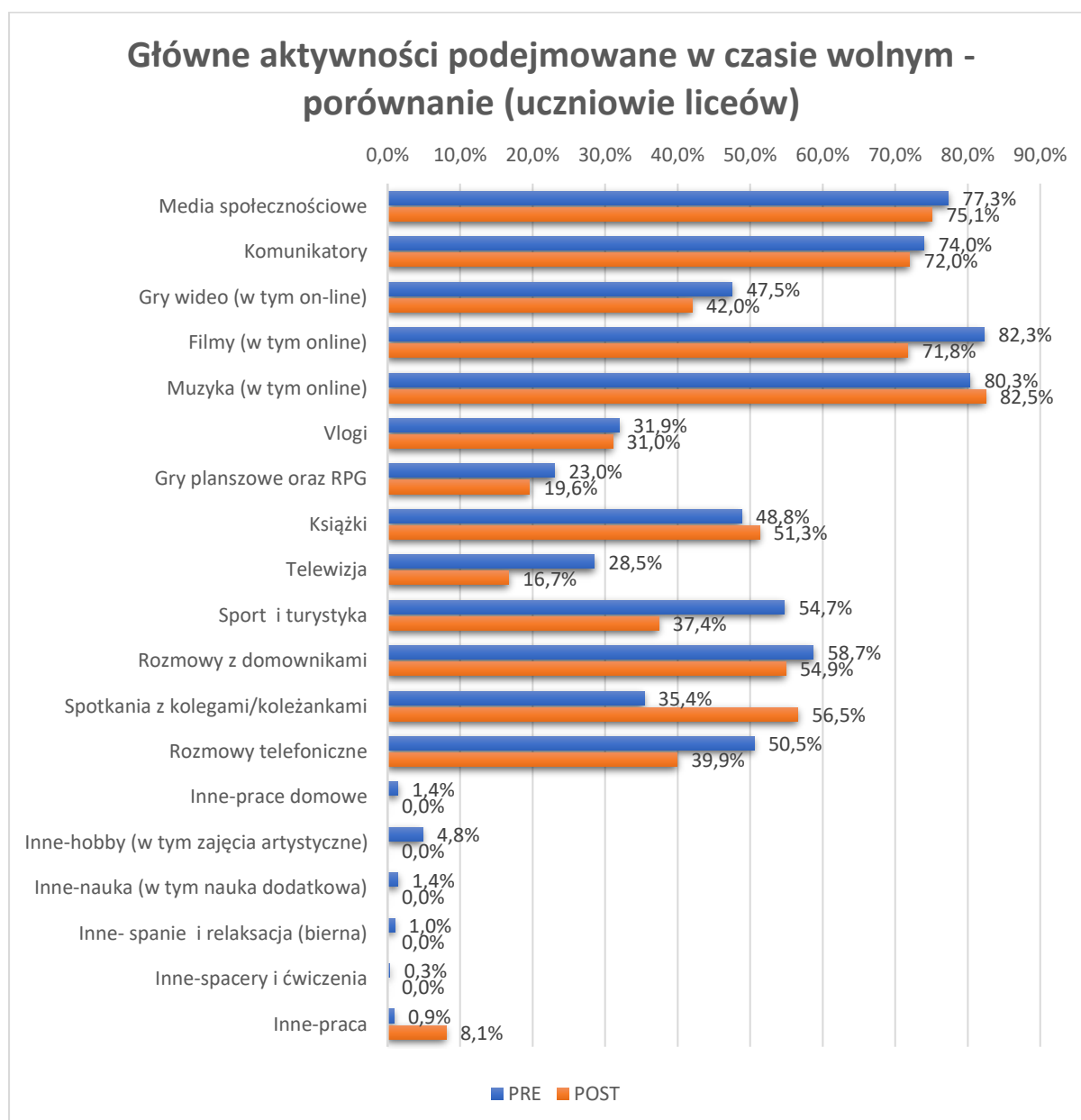


III. Sposobu spędzania wolnego czasu w okresie nauki zdalnej



Ogólny profil aktywności podejmowanych przez uczniów zdaje się odpowiadać potocznej wiedzy na temat zainteresowań młodzieży. Spośród wszystkich kategorii – najwięcej wskazań uzyskały: słuchanie muzyki (ok. 4/5 badanych), oglądanie filmów (pomimo spadku o niemalże 10 punktów procentowych, w drugiej rundzie badawczej odpowiedź tę wskazało 7 na 10 badanych), korzystanie z mediów społecznościowych (stabilny odsetek około 73%) oraz korzystanie z komunikatorów internetowych

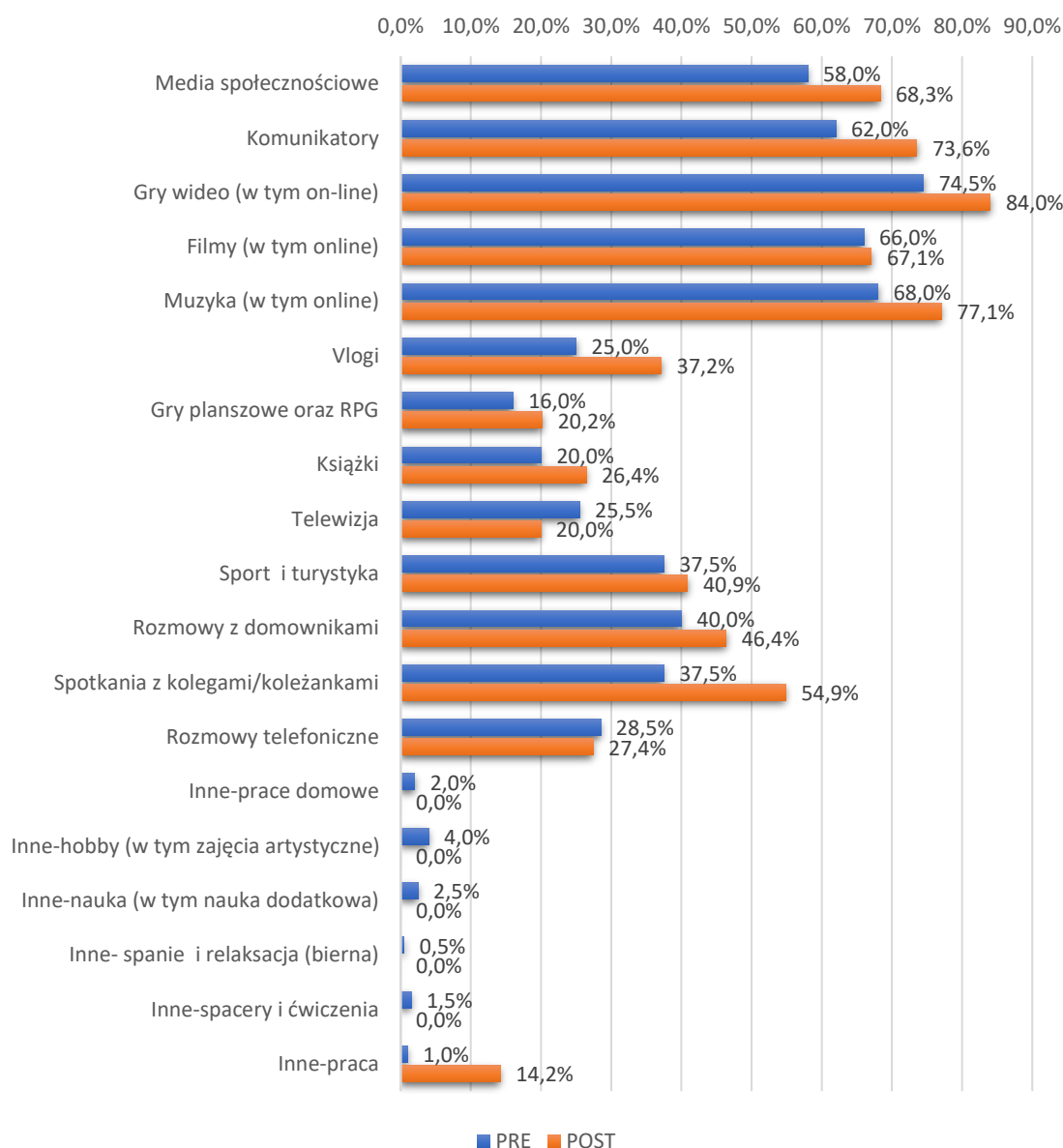
(znów nieco ponad 70% badanych). Na dalszych miejscach plasuje się czytelnictwo (stosunkowo stabilnie w okolicy 45% badanych) oraz oglądanie vlogów (ponad 30% badanych). Wraz ze zmianami dotyczącymi ograniczeń w życiu społecznych uwidaczniają się trendy zmiany zachowań. Choć rozmowy z domownikami pozostały na podobnym poziomie (odpowiedź tę wskazało ponad 50% badanych), to jednocześnie wzrósł odsetek badanych deklarujących spotkania z rówieśnikami face-to-face (przyrost o ponad 20 punktów procentowych do poziomu 56%) i spadek w zakresie kontaktowania się poprzez telefon (o 10 punktów procentowych). Niepokojący jest duży spadek odsetka uczniów deklarujących podejmowanie aktywności ruchowych (z połowy badanych do niewiele ponad 1/3 uczniów). Interesujący natomiast jest trend wzrostowy w zakresie podejmowania aktywności zawodowej. W drugim badaniu podjęcie pracy zadeklarowało dziesięciokrotnie więcej uczniów niż w pierwszym.



Analiza danych z podziałem na typy szkół pozwala stwierdzić, że tendencje wśród uczniów liceów są bardzo zbliżone do danych ogólnych. Nieco inaczej sprawa wygląda w przypadku techników i szkół zawodowych. Uwidaczniają się bowiem pewne kluczowe różnice. Po pierwsze uczniowie liceów

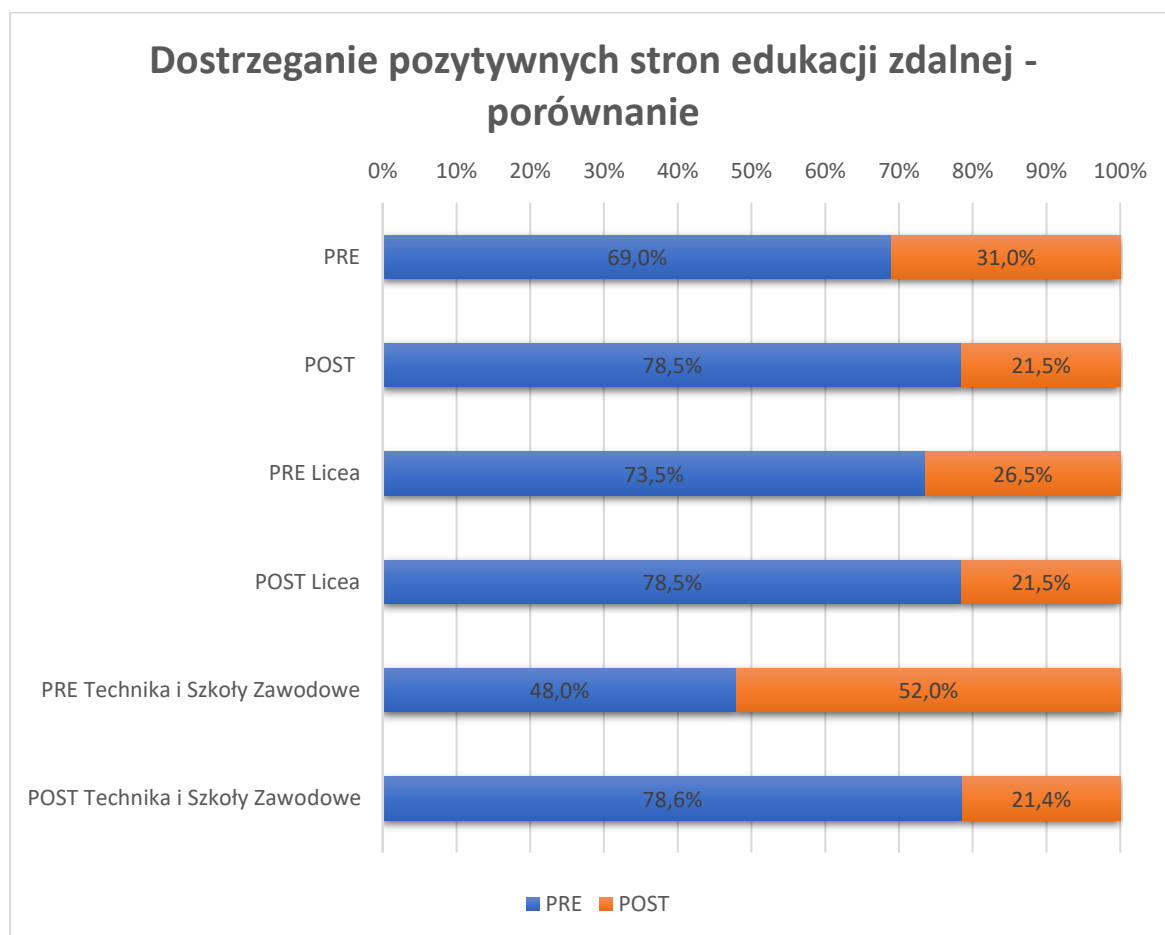
częściej korzystają z mediów społecznościowych i komunikatorów niż uczniowie szkół kształcących do zawodu. Różnice sięgają 10 punktów procentowych i – co istotne – chociaż wśród tych pierwszych nie są widoczne istotne zmiany w zakresie popularności tych narzędzi, to w przypadku drugiej grupy badanych – zaobserwować można istotne wzrosty odsetka osób wykorzystujących opisywane technologie. Równocześnie uczniowie techników i szkół zawodowych zdecydowanie częściej grają w gry wideo (różnica jest dwukrotna i dodatkowo widoczny jest trend wzrostowy w obrębie tej aktywności) oraz podejmują pracę (różnica blisko 50% pomiędzy uczniami opisywanych typów szkół)

Główne aktywności podejmowane w czasie wolnym - porównanie (szkoły zawodowe i technika)



IV. Ocena przebiegu zdalnego nauczania

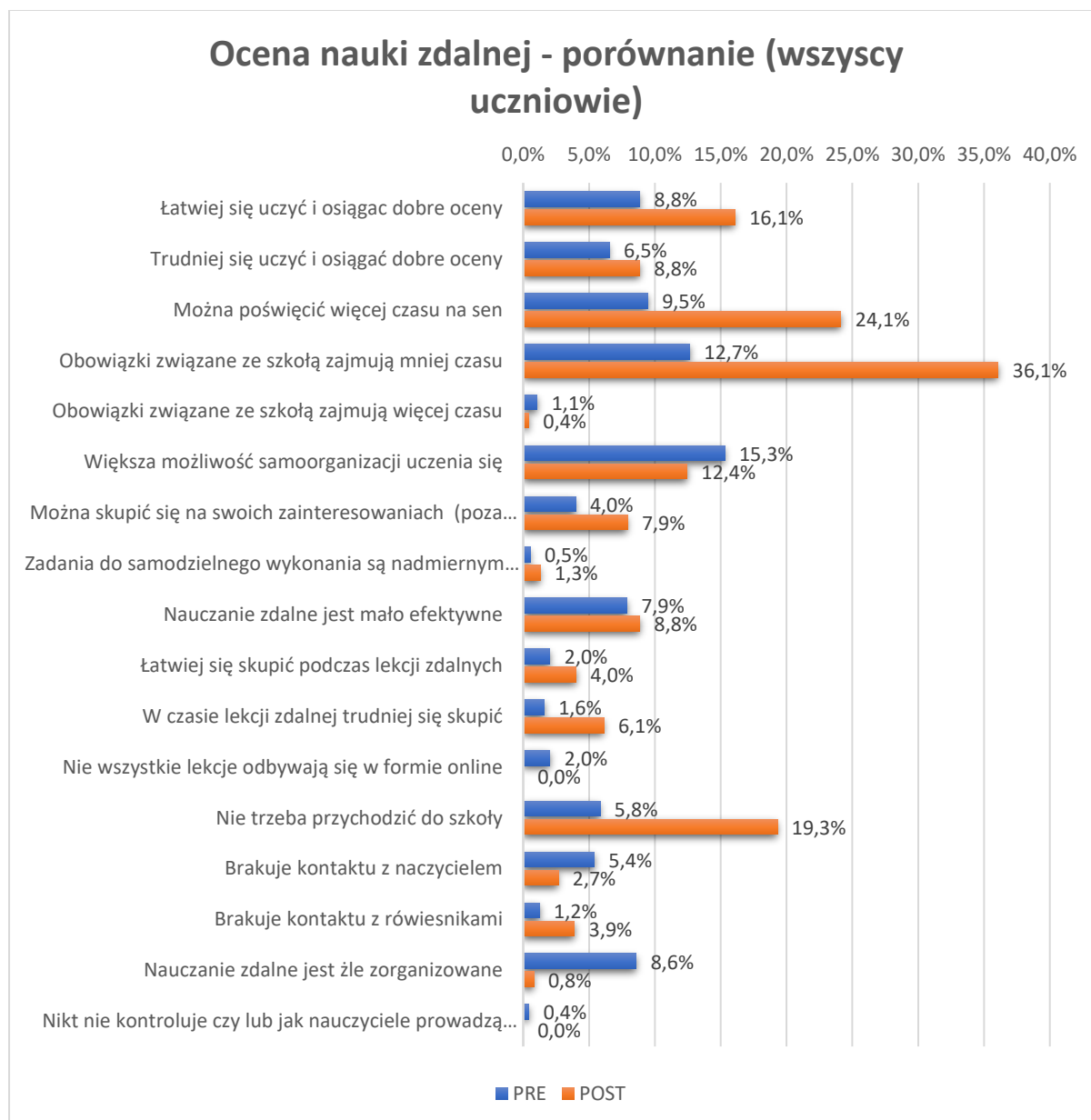
Pomimo trudnej sytuacji związanej ze zdalnym nauczaniem – uczniowie starają się dostrzegać także pozytywne strony stosowanego trybu nauki. Widoczne są jednak dwie kluczowe tendencje. W okresie pierwszej fali pandemii uczniowie techników i szkół zawodowych podchodzili zdecydowanie bardziej krytycznie do nauki zdalnej co wiązało się przede wszystkim z trudnościami w realizacji zajęć praktycznych oraz większymi problemami organizacyjnymi niż w szkołach ogólnokształcących. Obecnie odsetek ten jest w zasadzie identyczny w każdym typie szkół i ma tendencję wzrostową. Oznacza to, że w przeciągu roku udało się wypracować model edukacyjny, a wykorzystywane narzędzia i sama organizacja procesu nauczania w większym stopniu odpowiada możliwościom i potrzebom uczniów. Jednocześnie wciąż należy mieć na uwadze, że aż co 5 badanych uczeń, bez względu na typ szkoły do której uczęszcza, nie jest w stanie wskazać jakichkolwiek pozytywnych stron nauczania zdalnego. Oznacza to, że aż ponad 20% badanych nie odnajduje się w takim modelu edukacyjnym.



Analiza szczegółowych odpowiedzi zebranych w formie odpowiedzi na pytanie otwarte pozwoliła wytworzyć kilkanaście kluczowych kategorii. W związku z powyższym można stwierdzić, że uczniowie przede wszystkim dostrzegają, że obowiązki szkolne zajmują im na co dzień mniej czasu⁵. Dotyczy to około 1/3 badanych (choć relatywnie częściej uczniów liceów niż techników i szkół zawodowych).

⁵ W kategorii tej znajdują się wszelkie odpowiedzi sugerujące, że zajęcia szkolne są krótsze, zakres materiału do samodzielnego opracowania jest mniejszy niż trybie stacjonarnym lub można w większym stopniu wybierać, którym przedmiotom chce się poświęcić czas, a którym nie.

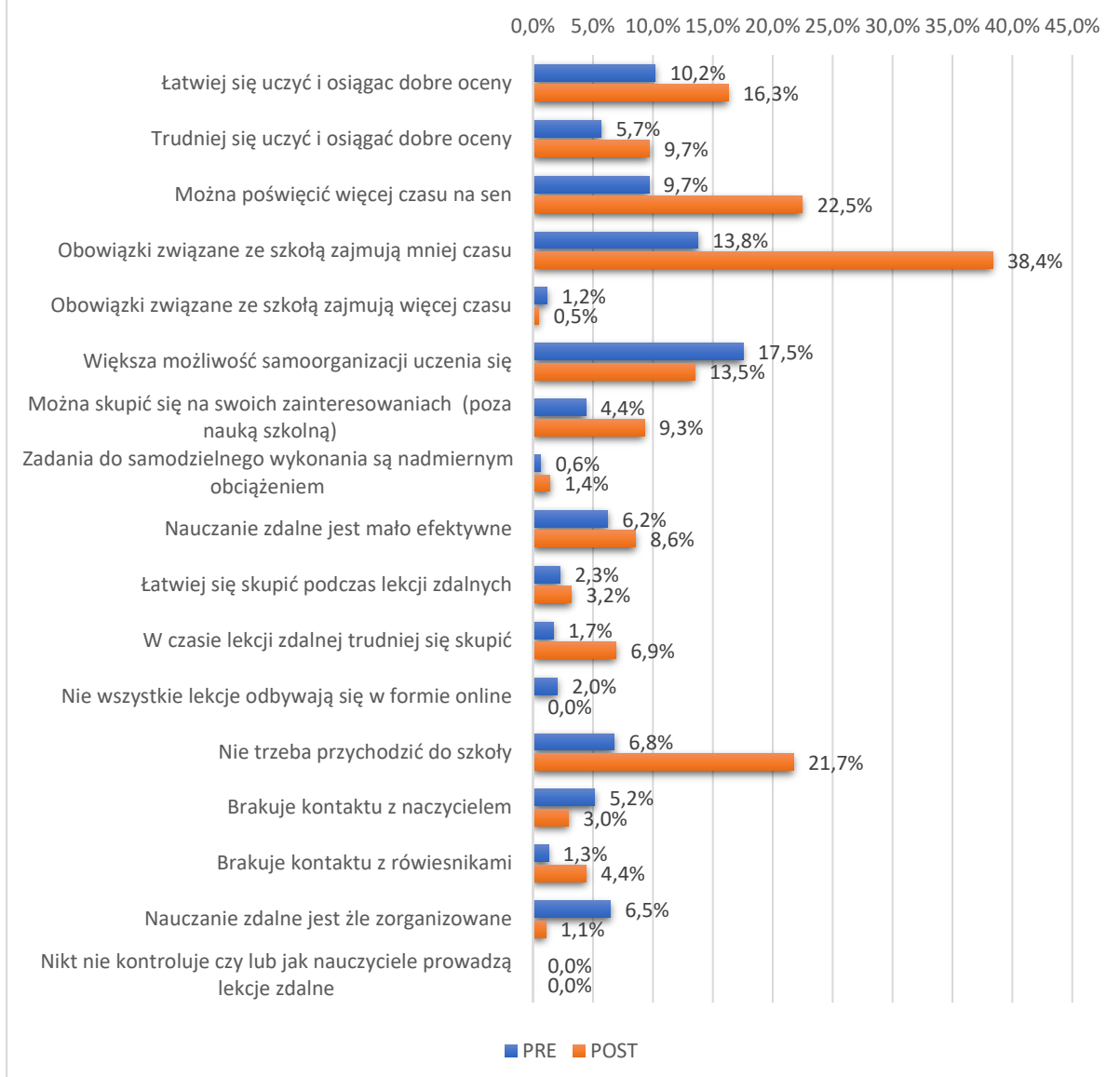
Możliwość uczestniczenia w lekcjach z domu wiąże się z brakiem konieczności przyjazdu do szkoły⁶, oraz większą ilości czasu, który można przeznaczyć na sen. Wielu uczniów opisywało edukację zdalną jako łatwiejszą⁷ oraz pozwalającą im na podejmowanie samodzielnych decyzji o tym kiedy i na czym skupią swoją uwagę (samoorganizacja nauki). Jednocześnie wybrzmiewają głosy o niskiej efektywności nauczania zdalnego, co związane jest m.in. z brakiem prawdziwego kontaktu z nauczycielem, stosowaniem innych form dydaktycznych, trudnościami w samodzielnym organizowaniu swojej pracy czy (początkowo) z trudnościami po stronie szkoły.



⁶ W tej kategorii znalazły się przede wszystkim odpowiedzi oznaczające eliminację uciążliwych (długotrwałych) dojazdów do szkoły, ale także możliwość unikania kontaktu z nielubianymi uczniami i nauczycielami;

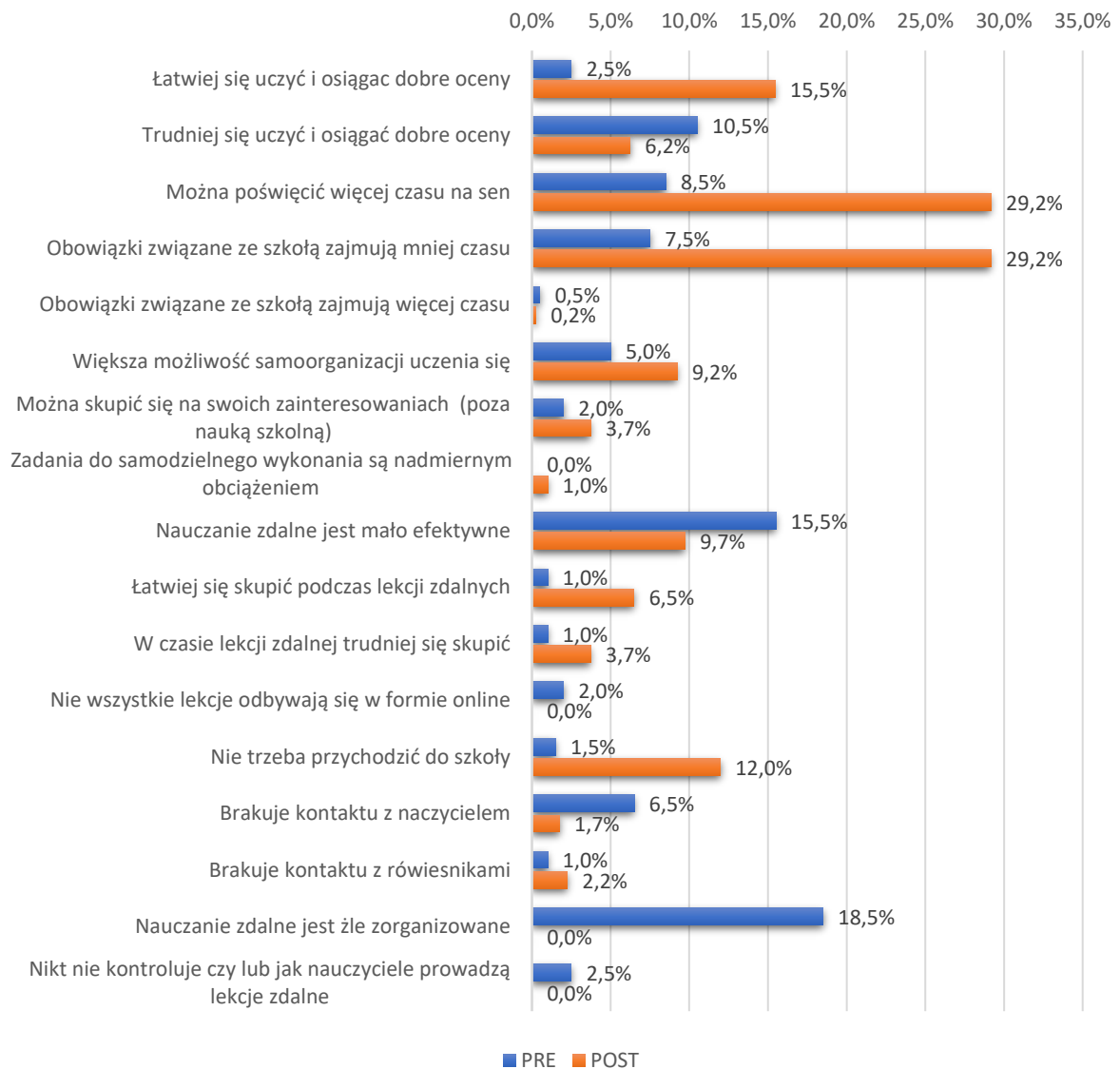
⁷ W tej kategorii znalazły się zarówno odpowiedzi oznaczające niższe wymagania stawiane przez nauczycieli, lub możliwość ściągania na sprawdzianach, jak i odpowiedzi oznaczające większą łatwość uczenia się wynikającą z braku czynników rozpraszających uwagę lub możliwością samoorganizacji swojej nauki.

Ocena nauki zdalnej - porównanie (uczniowie liceów)



Uzyskane odpowiedzi są w dużym stopniu podobne niezależnie od porównywanego typu szkoły – świadczy to o tym, że obserwacje i doświadczenia uczniów są porównywalne niezależnie od szkoły do której badane osoby uczęszczają. Zauważalna różnica dotyczy zadowolenia z organizacji nauki zdalnej w trakcie pierwszej fali zachorowań. Wówczas uczniowie techników i szkół zawodowych częściej deklarowali swoje niezadowolenie wynikające np. z wyboru form i metod nauczania (karty samodzielnej pracy) lub trudności w organizacji samego nauczania (nie odbywające się lekcje online, używanie wielu różnych narzędzi przez poszczególnych nauczycieli). W powtórzonym w 2021 badaniu podobne głosy w zasadzie się nie pojawiają.

Ocena nauki zdalnej - porównanie (szkoły zawodowe i technika)



V. Podsumowanie

Zebrane w toku badania dane pozwalają wskazać na kilka kluczowych kwestii dotyczących funkcjonowania uczniów w okresie nauczania zdalnego. Są to:

1. Uczniowie wszystkich badanych szkół doświadczają kosztów społeczno-emocjonalnych izolacji, co bezpośrednio rzutuje na ich codzienne samopoczucie – przy czym aż co 3 badany deklaruje umiarkowanie lub zdecydowanie złe samopoczucie;
2. Uczniowie liceów relatywnie częściej doświadczają negatywnych nastrojów niż uczniowie techników i szkół zawodowych;
3. Uczniowie mający trudności w funkcjonowaniu społecznym stosunkowo lepiej odnajdują się w nauczaniu zdalnym, gdyż mogą skupić się na nauce bez konieczności podejmowania aktywności interpersonalnych;
4. Pomimo krótszych lekcji i większej ilości czasu na co dzień, uczniowie wskazują na duże zmęczenie, co związane jest z monotonnym rytmem dnia, koniecznością samodzielnego opanowywania treści edukacyjnych, czy trudnościami w motywowaniu się do nauki;
5. Uczniowie o wysokich kompetencjach edukacyjnych lub o zainteresowaniach informatycznych dostrzegają w kształceniu zdalnym rozwiązanie przyszłościowe, które pozwala lepiej zorganizować proces edukacyjny;
6. Uczniowie o mniejszej samodzielności w uczeniu się częściej doświadczają poczucia bezsilności, przemęczenia, smutku czy izolacji;
7. Uczniowie szkół zawodowych w większym stopniu zagrożeni są „wypadnięciem” z systemu edukacyjnego, gdyż w czasie nauki zdalnej częściej podejmowali pracę lub zajmowali się czynnościami zastępczymi (np. gry komputerowe);
8. Aż 21% badanych uczniów nie odnajduje się w modelu edukacji zdalnej, co oznacza, że doświadczają poczucia bezsilności, smutku, przeżywają stres i obawiają się o swoją przyszłość edukacyjną i zawodową;

W związku z powyższym należy rozważyć następujące formy wsparcia, tj. wielospecjalistyczne działania dydaktyczne, wychowawcze i z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej, zorientowana na poprawę funkcjonowania poznawczego i psychospołecznego młodzieży, a w szczególności:

- zadbać o wyrównanie poziomu nabytej w trakcie edukacji zdalnej wiedzy i umiejętności programowych ze względu na poczucie niskiej efektywności nauki zdalnej u uczniów;
- wdrożyć programy wychowawcze zorientowane na odbudowywanie wspólnoty klasowej (opracowanie scenariuszy zajęć integracyjnych prowadzonych systematycznie np. w trakcie godzin wychowawczych, proponowanie wspólnych dla całej klasy aktywności np. konkursy, imprezy - nawet na platformie Teams, pomoc koleżeńska, grupy wsparcia w związku z odczuwaną przez badanych izolacją społeczną);
- uczyć radzenia sobie ze stresem, poczuciem winy, napięciem oraz uruchamiania zasobów niezbędnych do pokonania złego nastroju;
- promować zdrowy tryb życia – aktywność fizyczną, dbałość o higienę osobistą i wygląd - co poprawi też ogólny nastrój i zmniejszy poziom zmęczenia;
- postarać się przeprowadzić zajęcia na temat higieny korzystania z rozrywek elektronicznych (w tym narzędzi komunikacyjnych, mediów społecznościowych, gier i innych treści multimedialnych)

- uruchomić działania o charakterze terapeutycznym i psychoedukacyjnym zorientowane na poprawę kondycji psychicznej: zwiększenie dostępności pomocy szkolnych specjalistów, informowanie o instytucjach pomocowych w mieście (w tym w PPP 1) ;
- aktywizować wszystkich nauczycieli do udzielania wsparcia młodzieży (można przeprowadzić „burzę mózgów” w jaki sposób każdy nauczyciel może włączyć się w zadania pomocowe). Cenne będzie wspieranie zainteresowań, kreatywność np. konkursy na najlepsze opowiadanie, piosenkę, rysunek obrazujące radzenie sobie uczniów w pandemii, podtrzymywanie motywację, uczyć technik uczenia się, prowadzić zajęcia zawodoznawcze tak, by wykorzystać czas pandemii na myślenie uczniów o przyszłości itp. Starać się rozmawiać z młodymi o ich trudnościach i problemach: słuchać, szukać rozwiązań, kierować do specjalistów itp.;
- wypracować z rodzicami harmonogram spotkań, kontaktów w sprawie wymiany informacji, doświadczeń, wspólnych oddziaływań.