



Praca zdalna a zdrowie w czasach pandemii na przykładzie podmiotów procesu edukacji

NATALIA GŁÓDŹ

UNIwersytet w Białymstoku

Małgorzata H. Herudzińska

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Abstrakt

Pandemia COVID-19, ogłoszona przez WHO 11 marca 2020 roku, wywarła wpływ na wszystkie obszary życia społecznego. Edukacja nie jest wyjątkiem: nagle i niespodziewanie proces kształcenia został przeniesiony na platformy wirtualne, co zrodziło wiele wyzwań i problemów dotyczących wszystkich jego uczestników (nauczycieli, uczniów i rodziców). Wśród problemów, które przyniosła nauczycielom zmiana funkcjonowania systemu edukacji, należy wymienić (choć nie jest to pełna lista): stres i zmęczenie związane ze zdalnym nauczaniem, zwiększenie czasu przeznaczanego na pracę zawodową, wydłużenie czasu spędzanego przed komputerem, nadmierną konsolidację życia zawodowego i osobistego (praca w domu), pogorszenie kondycji fizycznej i psychicznej. Czas pandemii zazwyczaj nie sprzyja ani kontynuacji, ani podejmowaniu przez nauczycieli zachowań prozdrowotnych.

Słowa kluczowe:

pandemia, edukacja zdalna, zachowania zdrowotne, nauczyciel, uczeń, student.

Wprowadzenie

Podawanie ręki przy powitaniu, przemieszczanie się komunikacją miejską, spotkanie się ze znajomymi, częste wychodzenie z domu, częste przemieszczanie się pieszo, dotykanie powierzchni w miejscach publicznych, częstotliwość mycia rąk, częstotliwość używania środków dezynfekujących, częstotliwość śledzenia bieżących informacji w mediach – to zachowania Polaków, które – jak czytamy w pierwszej części raportu *Życie codzienne w czasach pandemii* (Drozdowski, Frąckowiak, Krajewski, Kubacka, Modrzyk, Rogowski, Rurai Stamm, 2020, s. 15–16) – uległy zmianom wraz z ogłoszeniem w dniu 20 marca 2020 roku na terenie Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii. Pandemia zakaźnej choroby COVID-19 wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2 to dla wszystkich ludzi na świecie traumatyczne doświadczenie; stanowi ona także największe od wielu lat wyzwanie dla systemu służby zdrowia (Deloitte, 2020). Rok 2020 był przełomowy w wielu wymiarach życia społecznego; stał się źródłem licznych wyzwań, problemów, niepewności i trosk. Ponad połowa Polaków (59%) miała wówczas poczucie, że pandemia jest czymś bezprecedensowym (CBOS, 2020a, s. 1). Trudno w zwięzły sposób scharakteryzować minione miesiące. Wiązą się one np. z ograniczonym dostępem do służby zdrowia; zamknięciem szkół, uczelni, infrastruktury sportowej, galerii handlowych czy restauracji, kin i teatrów, a także hoteli; śmiercią; noszeniem maseczek; smogiem informacyjnym; w zależności od sytuacji epidemicznej: wprowadzaniem przez polski rząd kolejnych obostrzeń, łagodzeniem wybranych obostrzeń, ponownym ich wprowadzaniem...

W tym czasie zmienił się m.in. sposób wykonywania pracy przez Polaków (Drozdowski i in., 2020, s. 14). Jednym z przekształceń w sferze pracy jest jej świadczenie z domu, co charakteryzowało ponad jedną piątą osób pracujących

1 marca 2020 r. Sytuacja ta dotyczyła przede wszystkim pracowników wykształconych, zajmujących raczej kierownicze lub specjalistyczne stanowiska oraz niektórych zawodów i miejsc pracy (CBOS, 2020b, s. 7). Wśród przedstawicieli tych zawodów są nauczyciele. Anthony Giddens (2012, s. 874) pisał, że (...) *Tylko niewielu pedagogów uznaje technologię informacyjną za środek, który mógłby zastąpić naukę w szkole i obcowanie z żywym nauczycielem. Przed nauczycielami stoi wyzwanie polegające na włączeniu nowych technik informacyjnych w proces edukacyjny w sensowny i kształcący sposób*. Tymczasem niespodziewanie – z dnia na dzień – w marcu 2020 z powodu pandemii koronawirusa nauczanie zdalne stało się udziałem wszystkich podmiotów procesu edukacji, w tym: nauczycieli (zatrudnionych w systemie oświaty i akademickich), uczniów i studentów; od samego początku towarzyszyło mu doświadczenie **społecznej izolacji**¹. Nowy rok szkolny, a także rok akademicki 2020/2021 w zasadzie również upłynęły pod znakiem edukacji zdalnej². Pandemia nie

1 W bardzo dużym skrócie: pierwsze obostrzenia polski rząd wprowadził już 10 marca 2020. Od 20 kwietnia do 30 maja 2020, w czterech etapach, znoszono wybrane ograniczenia, w dniu 25 marca 2021 – w związku z III falą pandemii – rząd polski ponownie wprowadził obostrzenia. W całym wspomnianym powyżej okresie nauczyciele – w zależności od miejsca pracy (szkoła podstawowa, ponadpodstawowa, uczelnia wyższa) wykonywali obowiązki zdalnie lub częściowo w tej formie. Informacje dotyczące działań podejmowanych przez rząd polski w walce z koronawirusem są dostępne np. w serwisie Rzeczypospolitej Polskiej: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/kolejne-kroki>. Inne źródła: https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/kalendarium-2020_18032021-do-publ.pdf

2 1 września 2020 r. nowy rok szkolny rozpoczął się tradycyjnie (stacjonarnie) i w reżimie sanitarnym. Jednak większość uczniów uczęszczała do szkół nie dłużej niż dwa miesiące. W listopadzie 2020 premier Mateusz Morawiecki ogłosił decyzję o zamknięciu wszystkich szkół.

Od 4 maja 2021 uczniowie stopniowo wracali do szkół (edukacja w trybie stacjonarnym została

doprowadziła do przerwania procesu kształcenia w Polsce. Nauczyciele (...) *Pomimo poczucia braku przygotowania i braku zorganizowanego wsparcia administracyjnego, (...) poradzili sobie z zachowaniem ciągłości nauczania na miarę dostępnych możliwości, przenosząc edukację do świata cyfrowego* (Plebańska, Szyller i Sieńczewska, 2020, s. 13–14). Dodajmy, że od dawna wyniki badań potwierdzają, iż pracę nauczyciela cechuje duże obciążenie stresowe (Marten, 2007; Garbarcik, 2018), a pandemia i jej pokłosie (nie tylko w sferze zawodowej) obciążenie to może czynić – pośrednio czy bezpośrednio – jeszcze większym.

Rodzi się zatem niezwykle istotne pytanie o to, jakie konsekwencje dla podmiotów procesu edukacji (nauczycieli, uczniów i studentów) zrodziły i rodzą nakreślone powyżej warunki pracy oraz nauki. W niniejszym artykule uwagę skupiliśmy na tych, które związane są ze sferą zdrowia. Jak wykazały badania ogólnopolskie, to właśnie zdrowie jest tym obszarem, wokół którego najczęściej (obok lęku przed destabilizacją sytuacji

przywrócona w pierwszej kolejności dla najmłodszych uczniów, od 17 maja uczniowie klas 4–8 szkoły podstawowej oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych rozpoczęli naukę w trybie hybrydowym, a od 31 maja wszyscy uczniowie wrócili do nauki w trybie stacjonarnym), natomiast większość zajęć dla studentów uczelni wyższych od 19 października 2020 odbywała się nieprzerwanie w trybie zdalnym; na mocy rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki w okresie od 27 lutego 2021 r. do 30 września 2021 r., funkcjonowanie uczelni i podmiotów prowadzących kształcenie doktorantów podlegało nadal ograniczeniu. Por.: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/harmonogram-powrotu-uczniow-do-stacjonarnej-nauki-w-szkolach-i-placowkach>; <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ograniczenie-prowadzenia-zajec-w-siedzibie-uczelni-od-19-pazdziernika-w-zwiazku-z-covid-19>; <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/nowe-rozporzadzenie-ministra-edukacji-i-nauki-w-sprawie-czasowego-ograniczenia-funkcjonowania-niektorych-podmiotow-systemu-szkolnictwa-wyzszego-i-nauki-w-zwiazku-z-zapobieganiem-przeciwdzialaniem-i-zwalczaniem-covid-19>

własnej, najbliższych, kraju oraz przed ograniczeniami różnych wolności) koncentrują się obawy Polaków (CBOS, 2020c). Wykazały także, że epidemia poważnie wpłynęła na podejście obywateli naszego kraju do zdrowia, bowiem ponad połowa badanych (53,3%) przyznała, że dba o nie bardziej niż w analogicznym okresie poprzedniego roku, nieco rzadziej (44%) – że dba o zdrowie tak samo jak przed rokiem, a najrzadziej (1,8%) – że trochę mniej lub o wiele mniej (IBRiS, 2020).

Według WHO zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny, a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności. W literaturze przedmiotu wspomina się o dwóch podstawowych dziś modelach zdrowia: biomedycznym oraz holistycznym (por. np. Piontek i Macha, 2016, s. 231–232). Ocenia się, że drugi z wymienionych uzyskuje dominującą pozycję; definiuje on zdrowie w następujących obszarach: fizycznym (biologiczne funkcjonowanie organizmu), psychicznym (poznawcze i emocjonalne funkcjonowanie organizmu), społecznym (zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich) oraz duchowym (związanym z osobistymi przekonaniami, wierzeniami, praktykami religijnymi) (Ostrzyżek, Marcinkowski, 2012, za: Piontek i Macha, 2016, s. 232). (...) *Dobre zdrowie – zasadnicze dla rozwoju zarówno społecznego, jak i ekonomicznego – jest żywotną, konieczną i niezbędną sprawą dla każdej osoby, rodziny i społeczności. Słabe zdrowie to utrata potencjalnych możliwości, co powoduje zwątpienie i brak nadziei, a także ogranicza zasoby innych sektorów życia społecznego. Umożliwianie ludziom zwiększania kontroli nad własnym zdrowiem, a także jego determinantami, umacnia społeczności i poprawia jakość życia. Końcowe efekty zależą jednak w znacznym stopniu od aktywności własnej ludzi* (Opolski i Wysocki, 2013, s. 88–89). Dziś słowa te nabierają szczególnego znaczenia, bowiem od momentu, w którym ogromnej zmianie uległa nasza codzienność – minęło

już ponad półtora roku i nie ogłoszono jeszcze końca pandemii. Specjaliści uważają, że stan zdrowia człowieka w znacznym stopniu zależy od preferowanych zachowań w obszarze zdrowia, a w literaturze przedmiotu istnieje wiele definicji zachowań zdrowotnych (Słowiecka i Cieślak, 2011). Przykładowo (...) *wszelkie zachowania lub ich brak, które mają związek ze zdrowiem i samopoczuciem człowieka* (Gruszczyńska, Bąk-Sosnowska i Plinta, 2015, s. 559), definiuje się jako zachowania zdrowotne. W ich ramach wyróżnia się zachowania prozdrowotne oraz antyzdrowotne. Pierwsze (...) *służą wspieraniu zdrowia, zapobieganiu chorobom oraz wspomagananiu powrotu do zdrowia*, a drugie (...) *przyczyniają się do powstania zaburzeń stanu zdrowia, negatywnych oddziaływań w sferze emocjonalnej, fizycznej i psychospołecznej* (Gruszczyńska i in., 2015, s. 558). Na użytek prezentowanej publikacji przyjęliśmy, że przejawem zachowań prozdrowotnych jest, po pierwsze, racjonalne odżywianie się, czyli: odpowiednia liczba spożywanych posiłków, która w przypadku osób dorosłych powinna wynosić 3 dziennie (Gruszczyńska i in., 2015, s. 561); unikanie jedzenia tuż przed snem; dbanie o jakość spożywanych produktów – unikanie spożywania tzw. fast foodów oraz słodzonych napojów gazowanych. Po drugie, są to pozytywne praktyki zdrowotne: uprawianie sportu, ćwiczeń fizycznych i innych aktywności, w tym (obok biegania, pływania, jazdy na rowerze, gier zespołowych etc.) także spacerowanie co najmniej godzinę dziennie. Po trzecie, są to zachowania związane z działalnością prewencyjną: wykonywanie profilaktycznych badań lekarskich i profilaktyczne wizyty u stomatologa, zażywanie wzmacniających preparatów witaminowych, ziołowych. Po czwarte, jest to unikanie używek: kawy, alkoholu, palenia tytoniu. Po piąte, jest to odpowiednia liczba godzin snu, która dla dorosłego człowieka powinna wynosić 7–8 godzin dziennie (Gruszczyńska i in., 2015, s. 561).

Po szóste, jest to unikanie sytuacji stresowych. Przejawami zachowań antyzdrowotnych jest postępowanie przeciwne do wyżej wymienionych wyznaczników aktywności służących zdrowiu. Warto w tym miejscu dodać, że (...) *W kwestii barier w utrzymaniu zdrowia ustalono pewną „trwałą” (stałą) listę zachowań, głównie o charakterze negatywnym, uznana za istotną dla zdrowia. Zaliczono do nich: niewłaściwe odżywianie się, niewystarczającą aktywność fizyczną, nadmierną konsumpcję używek, niewłaściwe zachowanie w sytuacjach stresowych* (Słowiecka i Cieślak, 2011, s. 79).

Podjmiemy próbę udzielenia odpowiedzi na ogólne pytanie o to, jakie konsekwencje zdrowotne dla podmiotów procesu edukacji (nauczycieli, uczniów i studentów) rodzą – wskutek pandemii – zmiany w systemie edukacji, a przede wszystkim raptowne przeniesienie edukacji na platformy wirtualne. Artykuł składa się z dwóch części. W pierwszej, opierając się na danych zastanych, zastanowimy się nad zaletami, wadami i ograniczeniami nauczania zdalnego w czasach pandemii oraz jego konsekwencjami zdrowotnymi dla podmiotów procesu edukacji. W drugiej, wykorzystując dane wywołane, udzielimy odpowiedzi na ogólne pytanie o to, jakie konsekwencje dla zdrowia nauczycieli akademickich rodzi – wskutek pandemii – zmiana funkcjonowania uczelni wyższych. Listę pytań szczegółowych współtworzą następujące: Czy (przedłużający się) stan pandemii sprzyja podejmowaniu (lub kontynuacji) indywidualnych działań służących zdrowiu, czyli działań prozdrowotnych? A może – przeciwnie – skłania do podejmowania działań antyzdrowotnych? Jak nauczyciele akademicki oceniają swój stan zdrowia, kondycję psychiczną i fizyczną w porównaniu z czasem sprzed pandemii? Jak oceniają obecne warunki pracy zawodowej? Jakie uczucia towarzyszą badanym w związku z ich zmianą? Jak oceniają swoje relacje z innymi ludźmi? Czego im najbardziej brakuje?

Edukacja zdalna w czasach pandemii i jej konsekwencje zdrowotne dla nauczycieli, uczniów i studentów

Nauczanie zdalne towarzyszy procesowi edukacji nie od dziś, ma niewątpliwe zalety, a także wady, o których mówi się od wielu lat (por. np. Nycz i Smok, 2004; Smal, 2009). Ocenia się, że (spowodowana wybuchem pandemii) nagła zmiana formy nauczania – z tradycyjnej na zdalną – przyniosła korzyści, ale ich lista nie jest długa. (...) *Zaliczyć do nich można chociażby brak konieczności dojazdu do szkoły czy uczelni, które w małych miejscowościach są istotną barierą uczestnictwa w nauce. (...) Niewątpliwym pozytywem jest także to, że wielu nauczycieli, zarówno szkolnych, jak i akademickich, w sposób wymuszony przez sytuację szybko musiało opanować nowoczesne technologie* (Jemieliński, 2020, s. 34). Raport z badań ogólnopolskich wykazuje, że co czwarty rodzic dostrzega pozytywne aspekty edukacji zdalnej dla swoich dzieci-uczników, przy czym najczęściej jest to rozwój umiejętności informatycznych, ale podkreślić trzeba, iż jedynie 2% rodziców nie widzi jej negatywnych konsekwencji (CBOŚ, 2021b, s. 10).

Dosyć szybko okazało się, że pomimo ogromnych możliwości dla przebiegu edukacji zdalnej (duży wybór narzędzi cyfrowych służących do prowadzenia zajęć online, platform e-learningowych, cyfrowych zasobów edukacyjnych) stała się ona wyzwaniem i dla instytucji zajmujących się nauczaniem, i dla nauczycieli czy uczniów (Plebańska i in., 2020, s. 3; Pikuła, Jagielska i Łukasik, 2020). Do czynników determinujących tę sytuację można zaliczyć przede wszystkim szereg kwestii społecznych związanych z edukacją na odległość, a także: wyposażenie placówek pod względem technicznym, dostęp do sprzętu oraz Internetu w gospodarstwach domowych, poziom kompetencji cyfrowych nauczycieli

i uczniów, dostępność cyfrowych materiałów dydaktycznych czy metodykę nauczania online (Plebańska i in. 2020, s. 3; Pikuła i in., 2020; Centrum Cyfrowe, 2020). Również rodzice, jak już powyżej sygnalizowano, dostrzegają trudności związane z nauczaniem zdalnym. Dodać można, że: łatwość rozluźnienia kontaktu między nauczycielem i uczniem z przyczyn technologicznych, syndrom samotności w sieci, odpersonalizowanie kształcenia (brak bezpośredniego kontaktu fizycznego między uczniem a nauczycielem), brak możliwości stosowania technik bezpośredniego przymusu (motywacji) ze strony nauczyciela – to przykłady wad, które już wcześniej przypisywano wszechobecnemu dziś kształceniu na odległość, wykorzystującemu nowoczesne technologie informatyczne (Jakubczak, 2008, s. 406).

(...) *Wiele osób wyobraża sobie, że praca zdalna to czysta przyjemność – pisanie na laptopie na plaży na Bahamach przy rześkiej bryzie. W rzeczywistości praca zdalna wymusiła gwałtowne zerwanie bariery praca-dom, pogłębiła lukę cyfrową i nierówność, a także uprzytomniła, że wcale nie jest łatwo osiem godzin pracować przy komputerze, kiedy trzeba jednocześnie ugotować obiad, zrobić pranie i pomóc znużonemu dziecku w zajęciu się sobą* (Jemieliński, 2020, s. 35). Wskazuje się, że zjawiska związane z rozwojem technologii informacyjno-komunikacyjnych, takie jak dominująca dziś w pracy nauczycieli praca zdalna czy komunikowanie się za pomocą narzędzi ekranowych, powodują m.in. zaciernie się granicy między pracą zawodową a życiem prywatnym, wydłużanie się czasu, który spędzany jest przed ekranem, co w konsekwencji może prowadzić do uzależnienia od komputera i Internetu czy rodzić problemy z utrzymaniem cyfrowej higieny (Ptaszek, Stunża, Pyżalski, Dębski i Bigaj, 2020a, s. 76–77). Nieutrzymywanie odpowiedniego poziomu tej higieny rodzi wiele konsekwencji, które przede wszystkim dotyczą zdrowia psychicznego, a także zdrowia somatycznego,

w przypadku którego wskazuje się na: bóle kręgosłupa, zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego (bóle ramion, przedramion, nadgarstków, dłoni), szum w uszach, wysychanie gałek ocznych, problemy ze snem (Ptaszek i in., 2020a, s. 79).

Diagnozy dotyczące funkcjonowania systemu edukacji w czasie epidemii budzą niepokój. Ukazują one m.in., że chociaż dzieci i młodzież są tą grupą, która jest stosunkowo najmniej zagrożona ciężkim przebiegiem koronawirusa, to jednocześnie mocno dotyka ją konsekwencje psychiczne, emocjonalne oraz rozwojowe przedłużającej się pandemii, co potwierdzają wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (wśród uczniów, nauczycieli i rodziców w roku 2020 i 2021) na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki (Grzelak i Żyro, 2021). Tymczasem, jak piszą autorzy raportu ze wspomnianych badań, wypełnianie roli wychowawczej przez rodziców i nauczycieli jest w czasie epidemii znacznie utrudnione. Wynika to z tego, że oni również znajdują się w sytuacji kryzysowej, której źródłem są: zagrożenia epidemiczne, izolacja, zdalne nauczanie i praca zdalna (Grzelak i Żyro, 2021, s. 9). Główna rekomendacja, którą zawarto w tym sprawozdaniu, wskazuje na to, że priorytetem systemu edukacji powinny stać się działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży nie tylko w obecnej fazie trwania pandemii, ale również po jej wygaśnięciu (Grzelak i Żyro, 2021, s. 10). W marcu 2021 roku Minister Edukacji i Nauki Przemysław Czarnek zapowiedział uruchomienie „Programu wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniów i nauczycieli”³.

3 Szczegółowe informacje są dostępne na stronie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/program-wsparcia-psychologiczno-pedagogicznego-dla-uczniow-i-nauczycieli>

W odniesieniu do uczelni wyższych i instytucji naukowych odpowiedzią na sytuację, w której znalazły się one wskutek pandemii, były tarcze antykryzysowe (obejmujące rozwiązania dla całej polskiej gospodarki): Tarcza 1.0, Tarcza 2.0, Tarcza 3.0 oraz Tarcza 4.0⁴. Należy podkreślić, że wiele uczelni wyższych oferuje wsparcie psychologiczne dla swojej społeczności (Bojarska, Chabko, Gadomska, Grochowski, Iwaniec, Kubacka, Sobolewska i Waleczko, 2020), a w związku z obecną i trwającą już ponad półtora roku sytuacją uruchamiane są dodatkowe porady psychologiczne i psychiatryczne, w tym pomoc psychologiczna online. Wskazuje się, że pandemia jest doświadczeniem szczególnie trudnym dla studentów a zarazem jak twierdzi Agata Igielska z Poradni Rozwoju Osobistego na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu: (...) *Znacznie trudniejszym niż dla kadry akademickiej czy pracowników administracji uczelni*⁵. Opinię tę potwierdzają wyniki badań ogólnopolskich, które nie napawają optymizmem: samopoczucie Polaków w 2020 roku uległo, w porównaniu do roku 2019, wyraźnemu pogorszeniu,

cieli-w-pandemii?fbclid=IwAR0SeToTvRQAVu_ eff8YSVH9FCALcNScxXsJaqP6G3Yn4izkcKfpuDlwbS0

4 Szczegółowe informacje są dostępne na stronie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/tarcze-dla-srodowiska-naukowego-i-akademickiego-podsumowanie-zmian>

5 <https://upwr.edu.pl/aktualnosci/psycholog-i-covid--jak-pomoc-studentowi-w-kryzysie-3387.html>
Badania internetowe przeprowadzone przez Katarzynę Jach i Annę Borkowską, dotyczące strategii studentów w radzeniu sobie podczas edukacji zdalnej oraz oceny przygotowania i skuteczności uczelni w edukacji online (objęły one 5% społeczności studenckiej na Politechnice Wrocławskiej) ukazały, że poważnym problemem jest stan emocjonalny studentów spowodowany zarówno epidemią, jak i negatywnymi doświadczeniami, dystansem społecznym, poczuciem samotności, znużenia i wyczerpania. W ocenie studentów obecna oferta pomocy psychologicznej jest niewystarczająca i trudno dostępna. Por. <https://pwr.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/nauka-w-czasach-pandemii-11718.html>

a szczególną uwagę zwracają osoby najmłodsze – w wieku 18–24 lat: poczucie bezradności, depresji, zniechęcenia i znużenia to emocje, których ta właśnie grupa doświadczała wyraźnie częściej niż pozostali respondenci, przy czym częstość odczuwania depresji, bezradności i znużenia osiągnęła wśród nich najwyższy poziom na przestrzeni ostatnich dwóch dekad (CBOS, 2021a).

Problemem nauczycieli w czasie pandemii jest stres i zmęczenie związane ze zdalnym nauczaniem – potwierdzają to na przykład badania opublikowane przez Centrum Cyfrowe (Buchner i Wierzbicka, 2020). Wśród dostępnych, aktualnych publikacji dotyczących edukacji zdalnej w obecnych, specyficznych uwarunkowaniach i odsłaniających jej negatywne konsekwencje dla nauczycieli, warto przywołać także tę, która przedstawia wyniki badań przeprowadzonych w roku 2020 w 34 szkołach podstawowych i ponadpodstawowych z całej Polski – badaniami objęto 671 nauczycieli, 1284 uczniów i 979 rodziców (Ptaszek i in., 2020a; Ptaszek, Bigaj, Dębski, Pyżalski i Stunża, 2020b). Ukazały one m.in., że prawie co trzeci nauczyciel musiał, w związku z edukacją zdalną, zakupić nowy sprzęt oraz dodatkowy transfer danych internetowych; że edukacja zdalna, w porównaniu z edukacją stacjonarną, to dla przeważającej liczby nauczycieli: większa ilość czasu poświęcanego na przygotowanie się do prowadzonych lekcji; zmiana sposobu planowania czasu na przygotowanie się do zajęć; duże koszty psychiczne i emocjonalne związane z adaptacją do nowej sytuacji. Nauczyciele raczej nie cieszyli się z tego, że mogą prowadzić zajęcia online. Najczęściej doświadczanym przez nich stanem było zdenerwowanie, ale zdarzało się (w przypadku 3–6% badanych), że towarzyszyło im także uczucie smutku, przygnębienia, samotności czy chęci płaczu. Należy podkreślić, że obniżenie samopoczucia psychicznego oraz fizycznego dotyka przede wszystkim

nauczycieli: 65,3% deklarowało, że czuje się psychicznie dużo gorzej lub trochę gorzej w porównaniu do czasu sprzed zamknięcia szkół, a 67,7% – że czuje się gorzej fizycznie. W ciągu ostatnich 30 dni prawie co piąty z nich (16%) więcej niż kilkanaście razy odczuwał brak energii do działania, a 13% było przygnębionych oraz pozostawało w złym nastroju, miało trudności w zasypianiu (74%). Badani często lub bardzo często odczuwali rozdrażnienie z powodu ciągłego używania komputera (67%) czy potrzebę bycia niedostępnym dla nikogo w sieci (59%). To nauczycieli, w porównaniu z uczniami, dotyczył wyższy poziom braku higieny cyfrowej. Dla wielu z nich czas pandemii wiązał się ze znaczącym pogorszeniem istotnych relacji w zespołach pracowniczych. Wielu badanych odczuwało także pogorszenie jakości relacji domowych (aczkolwiek nie było ono powszechne), które ściśle wiązało się z istotnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego (dostrzegały je osoby czujące się gorzej emocjonalnie i doświadczające większej liczby zaburzeń somatycznych). Nauczyciele w okresie pandemii więcej czasu poświęcali na te aktywności, które zakłócają dobrostan – np. siedzenie do późna w nocy (40%) czy kłótnie z rodziną (10%), spory odsetek rzadziej podejmował te aktywności, które ów dobrostan wspierają, bowiem np. 38% badanych poświęcało mniej czasu na wspólne działania z rodziną, a 55% mniej czasu na uprawianie sportu. Należy w tym miejscu podkreślić, że brak ruchu (obok wielu innych czynników) nie sprzyja dobremu zdrowiu. Aktywność ruchowa jest drogą do zrównoważonego, wszechstronnego rozwoju człowieka, (...) *kształtuje organizm ludzki i jest najbardziej kompleksowym czynnikiem warunkującym zdrowie i prawidłowy rozwój* (Kozłowska, Sokołowska i Ryszkowski, 2017, s. 5).

Dostępne wyniki badań nie są źródłem pełnej odpowiedzi na pytanie o to, jakie zachowania mające na celu ochronę własnego

zdrowia podejmują (bądź nie) nauczyciele w czasach zmiany funkcjonowania systemu edukacji. Dlatego zagadnienie to objęły zrealizowane przez nas badania empiryczne, które przeprowadzono wśród nauczycieli akademickich. Wybór tej kategorii społecznej wynikał z obserwacji wielu niepokojących zjawisk związanych ze zmianą funkcjonowania uczelni wyższych w Polsce z powodu pandemii, w tym tych dotyczących samopoczucia osób z grupy zawodowej, do której także należą autorki niniejszego artykułu. Ze względu na deficyt aktualnych i dostępnych badań zrealizowanych wśród nauczycieli akademickich w obszarze badawczym zbliżonym do wybranego przez nas, poniższe opracowanie ma charakter eksploracyjno-opisowy.

Założenia metodologiczne i realizacja badań własnych. Charakterystyka badanej próby. Wyniki badań

Badania własne zostały przeprowadzone w sieci na przełomie kwietnia i maja 2021 roku. Dobór próby w ramach badań miał charakter celowy: wzięli w nich udział nauczyciele akademicy, którzy pozytywnie odpowiedzieli na zaproszenie do wypełnienia kwestionariusza ankiety online. Do jego utworzenia wykorzystano Formularz Google, natomiast kwestionariusz składał się z siedmiu pytań, obejmujących następujące zagadnienia: sytuacja zawodowa (miejsce pracy, dziedzina nauki, stanowisko, pełnione funkcje, staż pracy, czas pracy, tryb pracy, ocena warunków pracy); subiektywna ocena zdrowia, kondycji fizycznej i psychicznej przed pandemią i w czasie pandemii; wzory zachowań zdrowotnych przed pandemią i w czasie pandemii; subiektywna ocena relacji z innymi ludźmi (rodzina, znajomi); najistotniejsze potrzeby nauczycieli w obecnych warunkach pracy zdalnej. Całość zamykała metryczka. W narzędziu badawczym,

w części dotyczącej zachowań zdrowotnych, wykorzystano pytania CBOS (2016, s. 11–12). Przypuszczamy, że czas pandemii był czynnikiem, który w znacznym stopniu przyczynił się do niewielkiej liczby uzyskanych odpowiedzi, która wyniosła 109 (wszystkie zostały zakwalifikowane do dalszej analizy). Uzyskane wyniki badań wydają się w pewnej mierze potwierdzać tę tezę, bowiem np. respondenci oceniają, że w związku z pandemią nie tylko mają mniej wolnego czasu, ale także wzrosła liczba godzin przeznaczanych na pracę zawodową.

Spółeczno-demograficzna charakterystyka uczestników badania. Wśród respondentów dominowały kobiety (80 osób), a także: mieszkańcy środowisk miejskich (104 osoby), badani żyjący w związkach (87 osób, w tym najczęściej w związkach małżeńskich – 78, znacznie rzadziej partnerskich – 9), osoby posiadające dzieci (70 przypadków), osoby w wieku 40–49 lat, osoby prowadzące wieloosobowe gospodarstwa domowe. Dodać należy, że w nielicznych przypadkach (16) respondenci mieszkają z kimś, kto wymaga ich stałej opieki (np. osoba starsza, osoba z niepełnosprawnością).

Sytuacja zawodowa. Niemal wszyscy badani (108 osób) to pracownicy uczelni państwowych, najczęściej: przedstawiciele dziedziny nauk społecznych (70 osób; zaznaczmy, że w badaniach brali udział reprezentanci wszystkich dziedzin nauki), zatrudnieni na stanowisku adiunkta. Ponad jedna trzecia badanych (38 osób) pełni określone funkcje na uczelni⁶. Średnia stażu pracy w zawodzie

6 Zgodnie z udzielonymi odpowiedziami: dyrektora danej jednostki, zastępcy dyrektora, prodziekana, dziekana, kierownika katedry, kierownika pracowni, przewodniczącego komisji wydziałowych, pełnomocnika dziekana, członka senatu, członka komisji senackiej, członka rady dyscypliny, zastępcy przewodniczącego rady naukowej dyscypliny, koordynatora wydziału np. do spraw współpracy międzynarodowej czy praktyk studenckich, członka wydziałowej komisji do spraw promocji lub innych komisji, opiekuna koła, pełnomocnika instytutu do

nauczyciela akademickiego wyniosła 17,1 lat. Więcej niż połowa ankietowanych prowadzi zajęcia dydaktyczne ponad pensum wyznaczone w danej grupie pracowników (56 osób), ponad jedna trzecia (46) – w wymiarze zgodnym z pensum, a jedynie 5 respondentów ma je obniżone ze względu na pełnione funkcje. Niemal trzy czwarte badanych (80 osób) wykonuje obowiązki zawodowe i w dni powszednie, i w czasie weekendów. Ponad trzy czwarte prowadzi zajęcia dydaktyczne w formie zdalnej (80 osób), pozostali – w formie hybrydowej.

Dom jest miejscem wykonywania obowiązków zawodowych (dydaktycznych, naukowych i organizacyjnych) dla niemal wszystkich badanych, przy czym najwięcej nauczycieli (42) wykonuje obowiązki zawodowe tylko w domu, mniej – zarówno w domu, jak i na uczelni (28), jeszcze mniej – przeważnie w domu (24), a najmniej – przeważnie na terenie uczelni (10). Trzy czwarte badanych (82 osoby) ocenia, że warunki mieszkaniowe pozwalają im na ich wykonywanie, a nieco mniej (77), że pozwala na to sytuacja rodzinna. Dodajmy, że ponad połowa (53 osoby) czuje się bardziej, niż przed pandemią, obciążona obowiązkami zawodowymi. W przypadku dwóch trzecich respondentów (73) w domu, oprócz nich samych, również inne osoby wykonują swoje obowiązki (zawodowe, szkolne) w formie zdalnej. Zdecydowana większość nauczycieli (80 osób) ocenia, że w czasie pandemii wzrosła liczba godzin przeznaczanych na pracę zawodową. Dodać należy – co ma związek z ustosunkowaniem się badanych do powyższej kwestii – że większość z nich (70 osób) nie zgadza się ze stwierdzeniem, iż obecnie dysponuje większą liczbą godzin czasu wolnego niż przed pandemią. Należy także wspomnieć, że w ocenie zdecydowanej większości badanych (85)

spraw ECTS, członka zespołów roboczych, członka zespołu zadaniowego do spraw zapewnienia jakości kształcenia, redaktora czasopisma naukowego.

w czasie pandemii wzrósł czas korzystania przez nich z Internetu niezwiązany z pracą oraz rozmów prowadzonych przez telefon komórkowy (86). Zdecydowana większość (91 osób) ocenia, że w porównaniu do czasu sprzed pandemii czuje się bardziej zmęczona wykonywaniem obowiązków zawodowych. Respondenci bardzo rzadko, w porównaniu do okresu przed pandemią, są zadowoleni ze swojej pracy zawodowej. Większość uważa, że ich motywacja do pracy nie zwiększyła się (86 osób).

Samocena stanu zdrowia, kondycji fizycznej i psychicznej przed pandemią i w czasie pandemii. Porównując czas pandemii z okresem przed pandemią mniejszość badanych (30 osób) uważa, że ogólny stan ich zdrowia uległ osłabieniu. Jednocześnie ponad trzy czwarte ocenia, że w tym okresie pogorszyła się ich kondycja fizyczna (74 wskazania), a trzy czwarte, że pogorszyła się ich kondycja psychiczna (69 osób). W samoocenach pierwszej, jak i drugiej kondycji dominują przeciętne noty. Dodać należy także, że niemal wszyscy nauczyciele (99 osób) nie czują większego przyływu siły i energii.

Zachowania zdrowotne. W pierwszej kolejności podkreślmy, że zdecydowana większość badanych (93) uważa się za osoby dbające o zdrowie. Co więcej – większość (68 osób) ocenia, że w porównaniu z czasem przed pandemią obecnie bardziej dba o zdrowie. Choć z analizy wyników badań wynika, że respondenci częściej deklarują większą troskę o kondycję psychiczną niż o kondycję fizyczną, to jednocześnie rozkład tych odpowiedzi ukazuje, że większość ocenia, iż w porównaniu do okresu sprzed pandemii ich indywidualne wysiłki w czasie pandemii, mające na celu poprawę tych sfer, nie zwiększyły się. Dodajmy również, że niemal wszystkie badane osoby uważają, że (w porównaniu do czasu sprzed pandemii) wzrosła liczba godzin, którą spędzają przy komputerze. Również zdecydowana

większość (94 osoby) uważa, że „więcej siedzi niż się porusza”.

Racjonalne odżywianie się. Wyniki badań ukazały, że niecała połowa badanych przed pandemią jadła (45 osób) i je w czasie pandemii (50) co najmniej trzy posiłki na dobę, pozostałym zdarzało się i zdarza nie przestrzegać tej reguły, przy czym niespecjalnie zmieniła się liczba osób, które ją naruszały (8) i nadal naruszają (9). Niespecjalnie zmieniła się także liczba osób, które nie jedzą tuż przed snem (przed pandemią – 33, w czasie pandemii – 35). Nieznacznie zwiększyła się natomiast liczba osób, które nie piją napojów słodzonych gazowanych (przed pandemią: 43 osoby, w czasie pandemii: 48) – i wyraźnie zwiększyła się liczba osób, które nie żywią się w barach i restauracjach szybkiej obsługi typu McDonald's, KFC (przed pandemią: 30 osób, w czasie pandemii: 52).

Pozytywne praktyki zdrowotne. Ponad połowa respondentów (55 osób) przed pandemią nie uprawiała żadnego sportu w sposób profesjonalny, a w czasie pandemii grupa ta powiększyła się o dwadzieścia osób. Podobnie stało się w przypadku uprawiania ćwiczeń fizycznych (np. gimnastyka, aerobik): zwiększyła się liczba osób, które w czasie pandemii przestały podejmować tego typu aktywność (18 osób przed pandemią vs 48 osób w czasie pandemii). Analogiczna tendencja dotyczy kolejnych aktywności, takich jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe itp. Zwiększyła się również liczba osób, które nie spacerują co najmniej godzinę dziennie.

Działalność prewencyjna. Zwiększyła się liczba nauczycieli, którzy nie wykonują profilaktycznych badań lekarskich, takich jak np. morfologia, USG, EKG (przed pandemią ich liczba wynosiła 4, w czasie pandemii: 21) i tych, którzy nie chodzą profilaktycznie do dentysty (przed pandemią ich liczba wynosiła 3, w czasie pandemii: 29). Nieznacznie zmieniła się natomiast liczba osób zażywających

wzmacniające preparaty witaminowe czy ziołowe: przybyło osób postępujących w ten sposób co najmniej raz dziennie (przed pandemią ich liczba wynosiła 31, w czasie pandemii: 36); osób, które tego nie robiły i nie robią, jest prawie tyle samo (przed pandemią ich liczba wynosiła 30, w czasie pandemii: 31).

Użytki. Zdecydowana większość badanych codziennie pije kawę (84 osoby) – i nawyk ten w zasadzie nie uległ zmianie w odniesieniu do czasu sprzed pandemii, nie zmieniła się także liczba osób jej niepijących. Zdecydowana większość nie pali (86 osób) i nie paliła papierosów przed pandemią (84), a liczba respondentów codziennie palących papierosy w porównywanym okresie jest podobna. Zmianie nie uległy zwyczaje dotyczące picia alkoholu: liczba osób codziennie pijących alkohol była i jest niewielka, jest także – biorąc pod uwagę interesujący nas okres czasu – podobna⁷.

Dbalność o prawidłowy sen. Większość badanych nauczycieli (84) śpi krócej niż 6 godzin na dobę. Zwyczaj ten, w związku z pandemią, uległ niewielkim zmianom: nieznacznie przybyło nauczycieli, którym nigdy nie zdarza się skrócić czasu nocnego odpoczynku poniżej sześciu godzin.

Unikanie sytuacji stresowych. Zdecydowana większość badanych była i jest narażona na stres i choć ich liczba nie uległa zmianie (przed pandemią: 106 osób, w czasie pandemii: 106), to wzrosła liczba tych nauczycieli, którzy doświadczają sytuacji stresowych co najmniej raz dziennie (przed pandemią 22 osoby, w czasie pandemii 39).

Deficyty w obecnych warunkach pracy zawodowej. Na otwarte pytanie, które brzmiało „Czego najbardziej brakuje Pani(u)

⁷ Przed pandemią były to 4 osoby, w czasie pandemii 5; tyle samo osób wcale nie piło i nie pije alkoholu (27), pozostali używają go okazjonalnie, choć z różną częstotliwością.

w obecnych warunkach pracy zawodowej?“, większość badanych (89 osób) odpowiedziała, że bezpośredniego kontaktu z ludźmi/spotkań *face to face*, a najczęściej wskazywano na brak bezpośredniego kontaktu (obok kolegów z pracy, znajomych, przyjaciół) ze studentami/możliwośći prowadzenia z nimi zajęć (38 przypadków): *Kontaktu na żywo z dużą grupą naraz, gwaru, żartów, śmiechu – słowem brak młodzieży na żywo*. Bardzo rzadko (kilkakrotnie w każdym z wypadków) wspomniano w tym kontekście o: braku zaangażowania studentów; braku ruchu/aktywności; braku wyjazdów (turystycznych, na konferencje i staże zagraniczne); brakach związanych z zapleczem pracy: (...) *narzędzi do pracy; pracownicy w mojej jednostce muszą samodzielnie zapewnić sobie urządzenia do pracy zdalnej; braku nieformalnych rozmów; braku współpracy z innymi pracownikami w ramach projektów, braku czasu wolnego/urlopu czy braku swobody przemieszczania się*. Sporadycznie (pojedyncze wskazania) mowa była też o braku: poczucia wolności, dobrego zdrowia, ciszy, spokoju, energii, normalności, czasu, zajęć warsztatowych, wsparcia zwierzchników (mentalnego, psychicznego, fizycznego), plotek w sekretariacie, złagodzenia wymogów wobec nauczycieli akademickich, ograniczenia formalności/biurokracji, normalności charakterystycznej dla czasu przed pandemią, życzliwości i empatii, zaufania ze strony władz uczelni w zakresie uczciwego wykonywania obowiązków zawodowych, poprawnej sytuacji politycznej. Dodać też wypada, że kilkunastu respondentów wymieniło więcej niż jedną potrzebę, a przykładem takiej wypowiedzi jest następująca: (...) *Bezpośredniego kontaktu ze współpracownikami, studentami, możliwości poprowadzenia zajęć warsztatowo, motywacji studentów do pracy. Zrozumienia całej tej sytuacji i złagodzenia oczekiwań (presja punktów, publikacje, tzw. punktoza), np. poprzez wydłużenie czasu oceny pracownika lub zmniejszenie wymaganych*

słotów. Taka presja potęguje stres i pogarsza samopoczucie psychiczne. Czasami czuję się, jakbym pracowała w korporacji, tylko zarobki nie są adekwatne do trudu i zaangażowania.

Wreszcie, wyniki naszego badania świadczą także o tym, że mniej niż połowa badanych uznała pandemię za czas poprawy relacji z rodziną (40 osób). Również mniej niż połowa (43 osoby) czuła się, w porównaniu z czasem przed pandemią, bardziej samotna.

Podsumowując przedstawione wyżej wyniki, można powiedzieć, że obecna, spowodowana pandemią sytuacja zawodowa respondentów (obok uwarunkowań zewnętrznych, takich jak utrudniony dostęp do służby zdrowia czy zamknięcie infrastruktury sportowej) raczej nie stanowi optymalnych warunków do podejmowania szerokiego spektrum zachowań mających związek z ich zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Jak się bowiem okazuje, edukacja zdalna jest doświadczeniem wszystkich objętych badaniem nauczycieli akademickich i zdecydowana większość z nich prowadzi zajęcia dydaktyczne tylko w tej formie; zdecydowana większość wykonuje obowiązki i w dni powszednie, i w czasie weekendów; ponad połowa realizuje ponadwymiarowe godziny zajęć. Miejscem pracy dla niemal wszystkich badanych nauczycieli są ich domy, przy czym w przypadku dwóch trzecich są one również miejscem pracy/nauki dla innych osób wchodzących w skład gospodarstwa domowego. Badani zazwyczaj odczuwają, że: wzrosła liczba godzin przeznaczanych na pracę zawodową; wzrosła także liczba godzin spędzanych przy komputerze – i w konsekwencji tego stanu rzeczy towarzyszy im poczucie, że „więcej siedzą niż się poruszają”. Wzrósł także czas korzystania przez nich z Internetu niezwiązany z pracą zawodową oraz rozmów prowadzonych przez telefon komórkowy; zmniejszyła się z kolei pula czasu wolnego i zwiększyło się poczucie braku czasu. Uczestnicy badania nie odczuwają wzrostu motywacji do pracy, ale

odczuwają: zmęczenie wykonywaniem obowiązków zawodowych, pogorszenie kondycji fizycznej i psychicznej. Pandemia, w wymiarze zawodowym, to głównie brak kontaktów z ludźmi – przede wszystkim czas tęsknoty za tradycyjnymi zajęciami ze studentami.

Zdecydowana większość badanych uważa się za osoby dbające o zdrowie, lecz wypowiedź Henryka Domańskiego, w której podkreśla on, że: (...) *pandemia jest związana z zachowaniami prozdrowotnymi. A im ludzie wyżej lokują się w hierarchii społecznej, tym bardziej dbają o zdrowie. Nie tylko dlatego, że ich na to stać, ale i dlatego, że dbałość o zdrowie traktują jako inwestycję, która się opłaca i powinna się zwrócić*⁸, nie do końca wpisuje się w obraz zachowań zdrowotnych uzyskany na podstawie przeprowadzonych badań. Ich wyniki świadczą raczej o tym, że pandemia nie sprzyja podejmowaniu przez badanych zachowań prozdrowotnych. Wśród tych, które zmieniły się na niekorzyść w porównaniu z okresem przed pandemią, należy wymienić przede wszystkim: spadek aktywności fizycznej, spadek działań prewencyjnych (takich jak wykonywanie profilaktycznych badań lekarskich i profilaktycznych wizyt u stomatologa) oraz wzrost doświadczania sytuacji stresowych. Natomiast wśród tych, które również przed pandemią nie służyły zdrowiu badanych nauczycieli (ponieważ większość ich nie przestrzegają) i nie uległy w ciągu minionego roku spektakularnym, pozytywnym zmianom, można wskazać: dbałość o prawidłowy sen, niejedzenie przed snem, unikanie słodzonych napojów gazowanych, dbałość o spożywanie co najmniej trzech posiłków w ciągu doby. Z drugiej strony zgromadzone przez nas dane świadczą o tym, że pandemia może wyraźnie ograniczać podejmowanie zachowań

antyzdrowotnych – w przypadku badanej zbiorowości egzemplifikuje tę refleksję spadek spożywania fast foodów.

Wnioski

Zmiany spowodowane ogłoszoną w Polsce w dniu 20 marca 2020 pandemią nie ominęły systemu edukacji. Ogromnym wyzwaniem okazało się nagłe przejście – z dnia na dzień – na nauczanie zdalne, które odbywało się w warunkach społecznej izolacji. Choć ta metoda kształcenia jest znana od dosyć dawna i posiada wiele zalet, a w czasie pandemii, dzięki pracy wielu osób, w tym przede wszystkim nauczycieli zatrudnionych w systemie oświaty oraz nauczycieli akademickich, pozwoliła na utrzymanie ciągłości nauki w szkołach i na uczelniach wyższych – zrodziła wiele wyzwań i problemów. Jednym z nich jest kwestia stanu zdrowia tych, którzy współtworzą środowisko edukacyjne. W naszym artykule, obok uczniów i studentów, dużo uwagi skupiliśmy na nauczycielach, bowiem podkreśla się, że w odniesieniu np. do nauczycieli zatrudnionych w systemie oświaty, (...) *Od ich dobrostanu i samopoczucia zależy (...) to, jak bardzo będą potrafili wesprzeć uczniów i ich rodziny, realizując edukację zdalną* (Ptaszek i in., 2020a, s. 186).

Wyniki badań własnych (choć niereprezentatywne, to jednak stanowiące, naszym zdaniem, istotną informację o konsekwencjach zdrowotnych, których źródłem jest wykonywanie, przez nauczycieli akademickich, obowiązków zawodowych w formie zdalnej) oraz innych badaczy ukazują, że: czas pandemii jest doświadczeniem szczególnie trudnym dla osób uczących się – o wiele trudniejszym niż dla nauczycieli; że dosyć często tym ostatnim w czasie pracy „na odległość” towarzyszyły stres i zmęczenie, zwiększenie puli czasu niezbędnego do wykonywania obowiązków zawodowych; że nauczyciele nierzadko odczuwają pogorszenie kondycji fizycznej oraz

psychicznej, a pandemia i kształcenie na odległość nie sprzyjają podejmowaniu przez nich zachowań prozdrowotnych. Dodajmy do tej listy jeszcze większą ilość czasu przeznaczanego na korzystanie z Internetu już bez związku z wykonywaniem obowiązków zawodowych, wydłużenie czasu spędzanego przed komputerem, brak lub znaczne obniżenie aktywności fizycznej... Tymczasem naukowcy ostrzegają, że sedenteryjny tryb życia ma negatywny wpływ na funkcjonowanie człowieka i może być pośrednią lub bezpośrednią przyczyną zgonów, co (...) *Potwierdzają (...) m.in. badania przeprowadzone w Kanadzie na grupie ponad 17 tys. osób w wieku 18–90 lat. W badaniach udowodniono wzrost ryzyka wystąpienia zgonu, wraz ze zwiększającą się ilością czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Niedostatek ruchu niesie za sobą negatywne skutki nie tylko w sferze fizycznej, ale także ma duży wpływ na samopoczucie psychiczne* (Gruszczyńska i in., 2015, s. 561). A zatem, o czym piszą również inni badacze zajmujący się szeroko rozumianą problematyką edukacji zdalnej w czasach pandemii, potrzeba wsparcia nauczycieli jest konieczna (Ptaszek i in., 2020a, s. 185–186).

Do czynników stojących na przeszkodzie do podejmowania aktywności służących zdrowiu na pewno zaliczyć należy uwarunkowania zewnętrzne związane z przedłużającym się stanem pandemii. Jednak, jak zostało wspomniane na początku niniejszego artykułu, wiele zależy również od samych jednostek. Nasze badania pokazały, że wśród nauczycieli są osoby, które w obecnych warunkach lepiej niż inne oceniają swoje zdrowie, lepiej się czują, podejmują aktywności fizyczne, wysypiają się, racjonalnie się odżywiają, lepiej funkcjonują i w sferze zawodowej, i w sferze prywatnej. Uważamy, że warto przyjrzeć się stosowanemu – przez osoby, które należą do tej grupy – praktykom pomocnym w wyznaczeniu granicy między pracą a życiem osobistym oraz służącym zdrowiu w sytuacji, w której wykonywanie

obowiązków zawodowych w domu stało się doświadczeniem zdecydowanej większości nauczycieli. Tym bardziej że nie ma pewności, czy nowy rok szkolny i kolejny rok akademicki będzie przebiegał w całości w tradycyjnej, stacjonarnej formie. 📌

Natalia Głódź – mgr, ukończyła pracę socjalną oraz kierunek ekonomiczno-prawny na Uniwersytecie w Białymstoku. Od 2018 roku sprawuje funkcję asystenta na Wydziale Nauk o Edukacji UwB. Jest również opiekunem Studenckiego Koła Naukowego Andragogów i Gerontologów. Jej zainteresowania naukowo-badawcze oscylują wokół różnych zagadnień społecznych, pracy socjalnej i gerontologii. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2957-525X>

Afiliacja

Uniwersytet w Białymstoku
Wydział Nauk o Edukacji
ul. Świerkowa 20, 15–328 Białystok

Małgorzata H. Herudzińska –

doktor nauk humanistycznych, Instytut Nauk Socjologicznych i Pedagogiki, Katedra Socjologii, SGGW w Warszawie. Autorka publikacji koncentrujących się wokół zagadnień z zakresu socjologii rodziny, małżeństwa, starości, a także pracy socjalnej. Współorganizatorka/organizatorka ogólnopolskich konferencji naukowych, cyklicznych spotkań o charakterze naukowym, zaangażowana w działania społeczne na rzecz środowiska pracowniczego. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3138-5778>

Afiliacja

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
Instytut Nauk Socjologicznych i Pedagogiki
Katedra Socjologii,
ul. Nowoursynowska 166, 02–787 Warszawa
e-mail: malgorzata_herudzinska@sggw.edu.pl

Bibliografia

Bojarska, K., Chabko, E., Gadomska, I., Grochowski, M., Iwaniec, K., Kubacka, A., Sobolewska, J., & Waleczko, T. (2020). *Organizacja i funkcjonowanie*

8 <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C82066%2Cprof-domanski-pandemia-moze-byc-zjawiskiem-wzmacniajacy-m-hierarchie>

- punktu wsparcia na uczelni. Warszawa: Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej.
- Buchner, A., Wierzbińska, B. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii (edycja II)*. Pobrane z: https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii-Edycja-II.pdf
- CBOS. (2016). *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków. Komunikat z badań nr 138/2016*. Warszawa. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_138_16.PDF
- CBOS. (2020a). *Opinie o epidemii koronawirusa i związanych z nią restrykcjach. Komunikat z badań nr 58/2020*. Warszawa. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_058_20.PDF
- CBOS. (2020b). *Skutki epidemii koronawirusa w życiu zawodowym i budżetach domowych. Komunikat z badań nr 56/2020*. Warszawa. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_056_20.PDF
- CBOS. (2020c). *Obawy Polaków w czasach pandemii. Komunikat z badań nr 155/2020*. Warszawa. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2020/K_155_20.PDF
- CBOS (2021a). *Samopoczucie Polaków w wieku 18–24 lat w czasie pandemii..* Pobrane z: https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news/newsletter_ver3.php?news_r=2021&news_nr=01
- CBOS. (2021b). *Edukacja zdalna – doświadczenia i oceny. Komunikat z badań 19/2021*. Warszawa. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_019_21.PDF
- Centrum Cyfrowe. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii (edycja I)*. Pobrane z: https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/05/Edukacja_zdalna_w_czasie_pandemii.pptx-2.pdf
- Deloitte. (2020). *Zdrowie Polaków po pandemii. Co możemy zrobić razem*. Warszawa. Pobrane z: https://medycynaprywatna.pl/wp-content/uploads/2021/01/FINA%C5%81_raport-PMP-2.pdf
- Drozdowski, R., Frąckowiak, M., Krajewski, M., Kubacka, M., Modrzyk, A., Rogowski, Ł., Rura, P., & Stamm, A. (2020). *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z pierwszego etapu badań*. Poznań: UAM w Poznaniu, Wydział Socjologii.
- Pobrane z: http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/r%3%b3%5%bcne_prezentacje_etc/%5%bbycie_codzienne_w_czasach_pandemii_-_Wydzia%5%82_Socjologii_UAM_-_WWW.pdf
- Garbacik, Ż. (2018). Stres w pracy nauczyciela. *Szkoła – Zawód – Praca*, 16, 109–126.
- Giddens, A. (2012). *Socjologia (wydanie nowe)*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gruszczynska, M., Bąk-Sosnowska, M., & Plinta, R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. *Hygeia Public Health*, 50(4), 558–565.
- Grzelak, Sz., & Żyro, D. (2021). *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego*. Warszawa: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej. Pobrane z: https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/program-wsparcia-psychologiczno-pedagogicznego-dla-uczniow-i-nauczycieli-w-pandemii?fbclid=IwAR0SeToTvRQAVu_ effF8YSVH9FCALcNScxXsJaqP6G3Yn4izkcKfpuD-lwbS0
- IBRiS. (2020). *Wpływ pandemii na zachowania zdrowotne Polaków*. Warszawa. Pobrane z: https://ibris.pl/wp-content/uploads/2020/04/RAPORT-IBRiS_Wp%C5%82yw-pandemii-na-zachowania-zdrowotne-Polak%C3%B3w-wybrane-wyniki.pdf
- Jakubczak, B. (2008). *Kształcenie zdalne przez internet jako urzeczywistnienie idei edukacji bez granic*. W: A. Czajkowska, D. Rondalska (red.), *Edukacja bez granic mimo barier. Przestrzeń tworzenia*, t. 3 (s. 398–406). Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa.
- Jemielniak, D. (2020). Zdalne nauczanie – blended, nie single malt. W: *Nauczanie po pandemii. Nowe pytania czy nowe odpowiedzi na stare pytania?* (s. 33–37). Warszawa: Instytut Problemów Współczesnej Cywilizacji im. Marka Dietricha.
- Kozłowska, D., Sokołowska, D., & Ryszkowski, W. (2017). Motywacje do aktywności ruchowej studentów i nauczycieli. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 2(20), 5–19.
- Marten, Z. (2007). *Stres w pracy nauczyciela*. W: J. Mastalski, D. Krzywoń (red.), „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas dawnej Wyższej Szkoły Zarządzania i Marketingu w Sosnowcu”, zeszyt 2/2007 (s. 99–110).
- Nycz, M., & Smok, B. (2004). Nauczanie zdalne – nowa forma kształcenia. *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu*, 1027, 331–342.
- Opolski, J. T., & Wysocki, M. J. (2013). *Zdrowie 2020” – nowe założenia polityki zdrowotnej. Cz. I. Przegląd Epidemiologiczny*, 67(1), 87–91.
- PARP. (2020). *Kalendarium wydarzeń ważnych dla polskiego ekosystemu przedsiębiorczości i innowacyjności*. Pobrane z: https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/kalendarium-2020_18032021-do-publ.pdf
- Pikuła, N. G., Jagielska, K., & Łukasik, J. M. (red.). (2020). *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*. Kraków: Biblioteka Instytutu Spraw Społecznych Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, nr 13.
- Piontek, B., & Macha, K., (2016). Kategoria „zdrowie” i „choroba” i ich implikacje dla zarządzania systemem ochrony zdrowia. *Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy*, 48(4), 230–245.
- Plebańska, M., Szyller, A., & Sieńczewska, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasach COVID-19. Raport z badania*. Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. Pobrane z: https://kometa.edu.pl/uploads/publication/941/24a2_A_a_nauczanie_zdalne_oczami_nauczycieli_i_uczniow_RAPORT.pdf?v2.8
- Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., & Bigaj, M. (2020a). *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ptaszek, G., Bigaj, M., Dębski, M., Pyżalski, J., & Stunża, G. D. (2020b). *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*. Warszawa. Pobrane z: https://ug.edu.pl/news/sites/ug.edu.pl/news/files/2020-06/Badanie%20zdalnenauczanie_prezentacja_1.pdf
- Słowiecka, A., & Cieślak, A. (2011). Zachowania zdrowotne – wybrane definicje. *Studia Medyczne*, 24(4), 77–81.
- Smal, T. (2009). Nauczanie na odległość (e-learning). *Zeszyty Naukowe WSOWL*, 3(153), 105–114.
- Harmonogram powrotu uczniów do stacjonarnej nauki w szkołach i placówkach*. (2021). Ministerstwo Edukacji i Nauki. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/harmonogram-powrotu-uczniow-do-stacjonarnej-nauki-w-szkolach-i-placowkach>
- Program wsparcia psychologiczno-pedagogicznego dla uczniów i nauczycieli w pandemii*. (2021). Ministerstwo Edukacji i Nauki. https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/program-wsparcia-psychologiczno-pedagogicznego-dla-uczniow-i-nauczycieli-w-pandemii?fbclid=IwAR0SeToTvRQAVu_ effF8YSVH9FCALcNScxXsJaqP6G3Yn4izkcKfpuD-lwbS0
- Ograniczenie prowadzenia zajęć w siedzibie uczelni od 19 października w związku z COVID-19*. (2020). Ministerstwo Edukacji i Nauki. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/ograniczenie-prowadzenia-zajec-w-siedzibie-uczelni-od-19-pazdziernika-w-zwiazku-z-covid-19>
- Nowe rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania niektórych podmiotów systemu szkolnictwa wyższego i nauki w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19*. (2021). Ministerstwo Edukacji i Nauki. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/nowe-rozporzadzenie-ministra-edukacji-i-nauki-w-sprawie-czasowego-ograniczenia-funkcjonowania-niektorych-podmiotow-systemu-szkolnictwa-wyzszego-i-nauki-w-zwiazku-z-zapobieganiem-przeciwdzialaniem-i-zwalczaniem-covid-19>
- Tarcze dla środowiska naukowego i akademickiego – podsumowanie zmian*. (2020). Ministerstwo Edukacji i Nauki. <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/tarcze-dla-srodowiska-naukowego-i-akademickiego--podsumowanie-zmian>

Kolejne kroki w walce z koronawirusem – w sklepie mniej osób, ograniczenia w poruszaniu nieleśnych, a parki, plaże i bulwary zamknięte. (2020). <https://www.gov.pl/web/koronawirus/kolejne-kroki>

Nauka w czasach pandemii. (2020). <https://pwr.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/nauka-w-czasach-pandemii-11718.html>

Remote work and health in times of pandemic on the example of education process actors

Abstract

The COVID-19 pandemic, now over than a year and a half old, has affected all areas of social life. Education is no exception: suddenly and unexpectedly, the educational process was transferred to virtual platforms, which has given rise to many challenges and problems affecting all its participants (teachers, students and parents). Among the problems brought about by the change in the functioning of the education system for teachers, the following should be mentioned (although this is not a complete list): stress and fatigue associated with remote teaching, increased time allocated to professional work, increased time spent in front of the computer, excessive consolidation of professional and personal life (working from home), deterioration of physical and mental condition. The time of the pandemic is usually not conducive to the continuation or undertaking of pro-health behaviors by teachers.

Keywords: pandemic, remote education, health behaviors, teacher, pupil, student.