

Anna Skuzińska*

MONITORING I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE STUDENTÓW I WYKŁADOWCÓW EUH-E W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM EPIDEMII COVID-19 JAKO PRZYKŁAD DZIAŁAŃ UCZELNI SPOŁECZNIE ODPOWIEDZIALNEJ – WSTĘPNE DONIESIENIE Z BADANIA

Streszczenie

Podłużne badanie ankietowe przeprowadzone wśród $n=82$ studentów i wykładowców Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej w okresie między marcem a majem 2020 roku ukazało liczne reakcje emocjonalne na stres pandemii COVID-19, takie jak: lęk, złość, przygnębienie, zmęczenie, bezradność. Reakcje te istotnie korelowały z obawą przed zarażeniem się COVID-19, nie były natomiast związane z dzienną liczbą nowych przypadków COVID-19 ani z dzienną liczbą zgonów spowodowanych COVID-19. Zróżnicowanie indywidualnych reakcji na stres oraz ich ewoluowanie w czasie są istotne dla planowania działań pomocowych i wspierających.

Słowa kluczowe: wsparcie psychologiczne, szkolnictwo wyższe, COVID-19.

Abstract

In the prospective on-line survey among $n = 82$ students and lecturers of Elblag University of Humanities and Economy carried out between March and May 2020 we found several affective

* Dr, Elbląska Uczelnia Humanistyczno-Ekonomiczna, Wydział Administracji i Nauk Społecznych.

reaction on COVID-19 stress, especially anxiety, anger, depression, fatigue, helplessness. Those reactions were significantly correlated with fear of COVID-19 infection and were not correlated with the daily number of new COVID-19 cases nor with COVID-19 deaths. Different individual stress reactions and their changes over time are relevant to planning support actions.

Keywords: Psychological support, higher education, COVID-19.

Wprowadzenie

Pierwszy przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2, wywołującym ostrą chorobę zakaźną dróg oddechowych nazwaną COVID-19, w Europie oficjalnie został potwierdzony w dniu 24 stycznia 2020 roku. Pierwsze zakażenie COVID-19 stwierdzono w Polsce 4 marca 2020 roku w Zielonej Górze. Stres epidemii zbliżał się do Polski długo wcześniej zanim potwierdzono pierwszy jego przypadek w Polsce. Jego obecność zdeorganizowała życie osobiste i zawodowe wielu osób. Stanowiła wyzwanie dla instytucji publicznych i prywatnych firm. Wymusiła na uczelniach zmianę metod dydaktycznych; studentów i wykładowców zamknęła w domach; uwięziła ducha akademii na wiele trudnych miesięcy. Uczelnie, wychodząc naprzeciw nowej rzeczywistości, zainicjowały w różnych obszarach szereg działań mających na celu szeroko pojęty edukacyjny i psychologiczny dobrostan studentów, kadry akademickiej, interesariuszy i otoczenia społecznego. Działania te zostały zebrane i opisane w „Katalogu dobrych praktyk społecznej odpowiedzialności uczelni w dobie pandemii COVID-19” wydanym przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Ministerstwo Edukacji i Nauki¹.

Jednym z opisanych tam działań było badanie poziomu stresu osobistego, edukacyjnego i zawodowego spowodowanego pandemią COVID-19 u studentów i wykładowców Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej. Celem badania pod nazwą „Jak radzisz sobie ze stresem epidemii?” było monitorowanie stanu emocjonalnego i radzenia sobie ze stresem epidemii przez studentów i wykładowców EUH-E. Cel ten realizuje zapis punktu 6 Deklaracji społecznej odpowiedzialności uczelni: „(...) Podejmować badania naukowe i prace wdrożeniowe, które w ramach partnerstwa z innymi ośrodkami akademickimi z całego świata, sektorem przedsiębiorstw, administracją publicz-

¹ Katalogu dobrych praktyk społecznej odpowiedzialności uczelni w dobie pandemii COVID-19, Minister Finansów, Funduszy i Polityki Regionalnej i Ministerstwo Edukacji i Nauki, Warszawa 2021.

ną i organizacjami pozarządowymi przyczyniać się mogą do rozwiązywania istotnych problemów społecznych².

Metodologia badania

Badanie przeprowadzono w formie anonimowej ankiety internetowej – umieszczonej na stronie [www.Elblaskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej](http://www.ElblaskiejUczelniHumanistyczno-Ekonomicznej.pl) od 29 marca do 31 maja 2020 roku. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy; do badania zaproszono studentów i wykładowców wszystkich kierunków. Każdy uczestnik przypisywał sobie na początku badania dowolny kod (ciąg minimum 6 znaków), który pozwolił na późniejsze analizowanie odpowiedzi uczestnika badania w różnych przedziałach czasu. Uczestnicy badania byli proszeni o wypełnianie ankiety co tydzień, w weekend. W badaniu udział wzięły $n = 82$ osoby (75 kobiet i 7 mężczyzn; najliczniej reprezentowane kierunki – pedagogika 35 osób i psychologia 26 osób; średnia wieku $M = 33,9$ $SD = 9,1$), z czego nieliczni wypełnili ankiety kilkakrotnie – zgodnie z prośbą badaczy.

Badanie uwzględniało m.in. dane demograficzne: płeć i wiek oraz kierunek studiów; ocenę jakościową i ilościową doświadczanych emocji, ocenę satysfakcji z życia (drabina Cantrill'a), ocenę funkcjonowania zawodowego i dezorganizacji funkcjonowania zawodowego uczestników badania. W poniższym wstępnym raporcie przedstawiono analizę jakościową i ilościową wybranych sygnalizowanych przez badanych emocji. Dane te mogą posłużyć do projektowania działań wspierających studentów i wykładowców w okresie trwania epidemii. Uzyskane w badaniu dane zestawiono z danymi dotyczącymi liczby dziennej nowych zakażeń COVID-19 i liczby dziennej osób zmarłych z powodu COVID-19. Dane dotyczące epidemii, tj. liczba dzienna zarażonych oraz liczba dzienna osób zmarłych z powodu COVID-19, pochodziły ze strony <https://www.gov.pl/web/koronawirus/wykaz-zarazen-koronawirusem-sars-cov-2> oraz <https://wiadomosci.wp.pl/koronawirus-mapa>.

Uczestnicy badania mieli za zadanie udzielać odpowiedzi raz w tygodniu – w każdy weekend, niestety nie zawsze otrzymane odpowiedzi pokrywały się

² D. Wierzbowska, *Deklaracja Społecznej Odpowiedzialności Uczelni*, w: E. Jastrzębska, M. Przybysz (red.), *Społeczna odpowiedzialność – znaczenie dla uczelni i sposoby wdrażania*, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju, Warszawa 2019, s. 7.

z datami weekendów. Analizę uzyskanych odpowiedzi przeprowadzono więc w oparciu o przedziały czasowe obejmujące weekendy (tab 1).

Tabela 1. Kodowanie tygodni – przedziały czasowe, w których uczestnicy badania wypełniali ankietę.

DATA	KOD
29.03–31.03.2020	1
01.04–06.04.2020	2
07.04–13.04.2020	3
14.04–20.04.2020	4
21.04–27.04.2020	5
28.04–05.05.2020	6
06.05–11.05.2020	7
12.05–20.05.2020	8
21.05–27.05.2020	9
28.05–30.05.2020	10

Analiza jakościowa emocji opisywanych w dniu wypełniania ankiety przez uczestników badania

W dwóch pierwszych odcinkach czasowych badania (1 i 2) dominowały emocje negatywne (89,7%–91,5% wskazań), wśród których można wyłonić grupy:

- ♦ emocje o charakterze lękowym (*niepokój, lęk, strach, niepewność, strach o najbliższych, obawa o zdrowie, przerażenie, bezsilność, zniechęcenie, obawa, przerażenie, ciągłe napięcie, dezorientowanie, głównie strach i zażenowanie zachowaniem niektórych osób wobec zagrożenia, stres, niepewność jutra, przewrażliwienie*);
- ♦ emocje o charakterze gniewu (*złość na nierzetelne statystyki i informacje, frustracja, irytacja, wściekłość, gniew, przede wszystkim złość i niemoc na to wszystko, złość, rozgoryczenie*);
- ♦ emocje smutku (*smutek, zmęczenie, dobija mnie fakt, że nie mogę odowiedzieć swoich najbliższych, przygnębiecie, zagubienie*).

Sporadycznie pojawiały się emocje pozytywne (*ciekawość, akceptacja, zrozumienie, spokój, nadzieja, że wszystko się dobrze skończy, staranie aby*

być opanowaną, wysiłki aby zrozumieć, że to dla ich dobra [dla dobra bliskich], jestem póki co spokojna bo stosuję się do wprowadzonych zasad, zainteresowanie). Pojawiały się też emocje o innym charakterze: jedno wskazanie dotyczyło obojętności.

W trzech ostatnich odcinkach czasowych (8, 9, 10), czyli od 12 maja do 31 maja, oprócz emocji lękowych, gniewnych i depresyjnych pojawiły się licznie (37% wskazań) inne emocje, głównie o charakterze zniecierpliwienia: *znużenie, niezrozumienie, epidemia nie budzi już większych emocji, odczuwam lekką obawę i niepewność, chociaż przełamane jest to obojętnością, stagnacja,; czuję się przytłoczona, zastanowienie, obojętność, zmęczenie; wirus nie budzi większych emocji, obojętność pomieszana z niecierpliwością, trochę dezorientacja, poczucie ukrywania prawdy.*

Emocje pozytywne, mimo upływu czasu i – jak można byłoby oczekiwać – adaptowania się do nowych realiów, były rzadziej wymieniane przez respondentów niż na początku badania, w marcu. Po 12 maja zanotowano tylko jeden raz wzmiankę o emocjach pozytywnych: *akceptacja*. Pobieżna analiza opisywanych przez uczestników badania emocji i uczuć uwidacznia, że z czasem w miejsce nielicznych emocji pozytywnych pojawiło się z wątpienie, zmęczenie i obojętność, rzadziej też uczestnicy badania wskazywali emocje o charakterze lękowym i gniewnym.

Analiza ta, mimo że jest obciążona dużą dozą subiektywizmu, dostarcza pewnych informacji o ewoluowaniu stanu emocjonalnego uczestników badania i może być podstawą do planowania działań wspierających studentów i wykładowców. Analiza zebranych danych opisowych ukazuje różnorodność indywidualnych reakcji na stres epidemii i wskazuje potrzebę indywidualizacji procesu wsparcia studentów i wykładowców w okresie pandemii.

Analiza ilościowa emocji ocenianych w dniu wypełniania ankiety przez uczestników badania

Analiza ilościowa emocji doświadczanych w dniu wypełniania ankiety przez respondentów ukazała istotny statystycznie związek między dzienną liczbą osób zarażonych COVID-19 oraz liczbą osób zmarłych z powodu COVID-19 a odczuwaną przez uczestników badania dezorganizacją własnego życia, odpowiednio: $r = .219, p < .01$ (liczba zarażonych; $r = .192, p .05$ (liczba osób zmarłych). Im bardziej rosły obie te dane (liczba zarażonych i liczba

zmarłych), tym bardziej życie codzienne respondenci oceniali jako zdeorganizowane obecnością wirusa. Nie wystąpił istotny statystycznie związek obydwu powyższych wskaźników COVID-19 z poczuciem bezradności, strachu, przygnębienia, chociaż niektóre zależności istotne były na poziomie tendencji statystycznej: $p = .103$ (*jestem bezradny*); $p = .128$ (*jestem zdołowany*). Niewykluczone, że przyczyną braku istotnego związku była zbyt mało liczna grupa osób badanych. Z obawą zarażenia wirusem COVID-19 korelowało natomiast istotnie dodatnio poczucie przygnębienia $r = .37$ $p < .001$; poczucie bezradności $r = .35$ $p < .001$; poczucie osamotnienia $r = .20$ $p < .05$ i dezorganizacja życia $r = .34$ $p < .001$. Ujemny związek obawy przed zarażeniem się wirusem pojawił się w przypadku optymizmu $r = -.37$ $p < .001$ i satysfakcji z życia $r = -.19$ $p < .05$. Co ciekawe, obawa przed zarażeniem się nie korelowała istotnie ani z dzienną liczbą osób zakażonych ani z dzienną liczbą osób zmarłych. Wydaje się zatem, że to nie sama liczba osób zarażonych czy osób zmarłych z powodu COVID-19 podawana przez media, ale obawa przed zarażeniem, wiązała się bezpośrednio z badanymi emocjami. Obserwacja ta wymaga dalszego pogłębionego badania, m.in. ze względu na bardzo ograniczoną liczbę uczestników badania.

Wnioski

Przeprowadzona pobieżna analiza jakościowa i ilościowa zebranych danych ukazuje różnorodność indywidualnych reakcji na stres epidemii oraz na zmienność tych reakcji w czasie i prowadzi do wniosku o potrzebie indywidualizacji procesu wsparcia studentów w okresie epidemii.

Prawdopodobnie najefektywniejszym sposobem pomocy w okresie pandemii COVID-19 byłoby zaoferowanie studentom i wykładowcom zróżnicowanych form wsparcia; bazowanie na jednej formie nie wydaje się być efektywne, powinno ono odpowiadać nie tylko na zróżnicowane potrzeby emocjonalne, ale także być skierowane do osób, które emocjonalnie radzą sobie stosunkowo dobrze. Istotne jest, aby studenci i wykładowcy postrzegali uczelnię jako potencjalne źródło wsparcia dydaktycznego, zawodowego oraz psychologicznego. Tworzenie autentycznego wizerunku instytucji gotowej do pomocy, poprzez podejmowanie konkretnych działań, to zadanie dla uczelni społecznie odpowiedzialnej, będącej nie tyle miejscem, w którym zdobywa się dyplom, ale akademicką wspólnotą w pełnym tego słowa znaczeniu.

Bibliografia

- Katalog dobrych praktyk społecznej odpowiedzialności uczelni w dobie pandemii COVID-19*, Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej, Minister Edukacji i Nauki, Warszawa 2021.
- Wierzbowska D., Deklaracja Społecznej Odpowiedzialności Uczelni, w: E. Jastrzębska, M. Przybysz (red), *Społeczna odpowiedzialność – znaczenie dla uczelni i sposoby wdrażania*. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju, Warszawa 2019.

