


Dorota Szaban


Uniwersytet Zielonogórski


 <https://orcid.org/0000-0001-5892-4095>

 d.szaban@is.uz.zgora.pl

Krzysztof Lisowski

Uniwersytet Zielonogórski

 <https://orcid.org/0000-0002-6943-0127>

 k.lisowski@is.uz.zgora.pl

KONDYCJA EMOCJONALNA NAUCZYCIELI WYCHOWAWCÓW PO PIERWSZYM ROKU TRWANIA PANDEMII COVID-19

THE EMOTIONAL CONDITION OF EDUCATORS AFTER THE FIRST YEAR OF THE COVID-19 PANDEMIC

DOI: 10.24917/ycee.9156

Abstrakt:

Celem artykułu jest diagnoza kondycji emocjonalnej nauczycieli wychowawców w kontekście zmieniającego się pod wpływem pandemii COVID-19 ładu edukacyjnego. Zmiany wywołane ograniczeniami związanymi z koniecznością zapobiegania rozprzestrzenianiu się koronawirusa ujawniły nieprzygotowanie całego systemu oraz spowodowały pogorszenie się dobrostanu wielu uczestników procesu edukacyjnego. Z wykorzystaniem metody CAWI w czerwcu i lipcu 2021 roku przeprowadzono badanie na wyczerpującej próbie nauczycieli wychowawców w Zielonej Górze – zgromadzono deklaracje 449 osób. Sformułowaliśmy hipotezę, że sytuacja pandemiczna wzmocniła doświadczenie negatywnych konsekwencji dla kondycji psychicznej nauczycieli. Ta złożona rola wychowawcza w połączeniu z nieustającą ekspozycją na ryzyko zachorowania na COVID-19 nie pozostaje bez wpływu na nauczycieli, ich reakcje emocjonalne i zdrowie psychiczne, a konsekwencje takiego stanu rzeczy mogą uwidocznić się w szerokiej perspektywie.

Słowa kluczowe:

COVID-19, kondycja emocjonalna, nauczyciele, ład edukacyjny.

Abstract:

The aim of the article is to diagnose the emotional condition of teachers in the context of the educational order changing under the influence of the COVID-19 pandemic. The changes caused by the limitations related to the need to prevent the spread of the coronavirus revealed that the entire system was unprepared and caused a deterioration in the well-being of many participants in the educational process. Using the CAWI method, in June and July 2021 a study was conducted on a full-sample of tutor teachers in Zielona Góra, declarations from 449 teachers were collected. We formulated a hypothesis that the pandemic situation reinforced the experience of negative consequences for the psychological condition of teachers. This complex educational role, combined with the constant exposure to the risk of COVID-19, has an impact on teachers, their emotional reactions and mental health, and the consequences of such a state of affairs may become apparent from a wide perspective.

Keywords:

COVID-19, emotional condition, teachers, educational order.

Wprowadzenie

Na całym świecie pandemia COVID-19 spowodowała poważne wyzwania dla jednostek i społeczeństw. Największe konsekwencje dotyczyły tych środowisk zawodowych, które mają bezpośredni kontakt z dużą liczbą osób, pracujących na tzw. pierwszej linii (Burdorf i in. 2020). W tej grupie znajdują się osoby pracujące z klientami, pacjentami czy uczniami, a więc zapewniające realizację podstawowych funkcji społecznych (The Lancet Editorial, 2020). Edukacja to jedna z dziedzin życia społecznego, które pandemia COVID-19 dotknęła najmocniej. Przejście z dnia na dzień na nauczanie zdalne oznaczało nowy ład edukacyjny. Mimo wszechobecnej cyfryzacji i rosnącej dostępności narzędzi cyfrowych szkoły polskie nie były gotowe na taką zmianę. Kształcenie zdalne dotąd realizowane było sporadycznie, raczej jako uzupełnienie tradycyjnych metod. Taka zmiana ujawniła szereg trudności związanych zarówno z brakami technicznymi, jak i dostępnością cyfrowych materiałów dydaktycznych, ograniczonymi kompetencjami nauczycieli i uczniów, a także trudnymi warunkami do nauki w niektórych domach (Szaban, Trzop, 2020). Nauczyciele stanęli przed trudnym wyzwaniem odwzorowania w wirtualnych warunkach klasy szkolnej, w której mieli realizować założenia programowe. Sytuacja ta podkreśliła odmienną rolę nauczyciela, wymuszającą na nim konieczność projektowania procesu e-nauczania od podstaw, a tym samym wejścia w rolę przewodnika po świecie e-informacji, co dla wielu z nich stanowiło *novum* (Plebańska, Sińczewska, Szyller, 2020). Planując lekcje online, nauczyciele musieli uwzględnić możliwości techniczne zarówno swoje, jak i uczniów, a więc swobodny dostęp do komputera, Internetu oraz oprogramowania zarządzającego kształceniem.

Wychowawca klasy pełni w szkolnym systemie szerszą rolę oraz posiada obszerniejszy zakres zadań i obowiązków wobec uczniów i ich rodziców

niż każdy inny nauczyciel¹. W obliczu pandemii nauczyciele wychowawcy zostali postawieni w dodatkowo stresogennej roli – poza obowiązkami dydaktycznymi i wychowawczo-opiekuńczymi musieli wspierać uczniów i dbać o zachowanie przez nich dobrego samopoczucia podczas tej zmiany, a także radzić sobie z przeciwnościami i stresem w ich własnym życiu. W czerwcu 2020 roku, gdy ogłoszono powrót do nauki stacjonarnej po kilkumiesięcznej przerwie związanej z lockdownem, nauczyciele wychowawcy musieli także zadbać o to, by powrót do szkoły był dla uczniów jak najbardziej płynny. Biorąc pod uwagę wcześniejsze badania nad negatywnym wpływem poważnych zakłóceń społecznych na dobrostan nauczycieli (Malinen i in. 2019), można postawić hipotezę, że sytuacja pandemiczna zwiększyła prawdopodobieństwo, iż nauczyciele doświadczą negatywnych konsekwencji dla swojej kondycji psychicznej. Ta złożona rola wychowawcza w połączeniu z nieustającą ekspozycją na ryzyko zachorowania na COVID-19 wpływa na nauczycieli, ich reakcje emocjonalne i zdrowie psychiczne.

Badacze społeczni z wielu różnych dziedzin prowadzą od marca 2020 roku badania ilustrujące konsekwencje pandemii w wymiarze edukacyjnym na różnych płaszczyznach (Długosz, 2021; Bucher, Wierzbicka, 2021; Pyżalski (red.), 2020). Badania koncentrują się głównie na kondycji i dobrostanie uczniów oraz ich oczekiwaniach związanych z powrotem do tradycyjnej szkoły po miesiącach izolacji i kontaktów zapośredniczonych.

¹ Wyniki badań realizowanych przed pandemią wskazują, że polscy nauczyciele czują się bardziej obciążeni pracą niż przedstawiciele innych zawodów, zajmując średnie pozycje na skalach wypalenia zawodowego. Analizując kondycję emocjonalną nauczycieli, należy także mieć na uwadze, że w wielu krajach spora część osób wykonujących ten zawód korzysta z wcześniejszych emerytur lub rent zdrowotnych. W wyniku silnej ekspozycji na stres nauczyciele skarżą się na symptomy świadczące o wypaleniu zawodowym, bezsenność, choroby układu krążenia czy zwiększone natężenie konfliktów. Nauczyciele są także kategorią zawodową zadowoloną z wykonywanej pracy (por. Pyżalski, Merecz (red.), 2010).

Niewiele jest natomiast projektów dotyczących nauczycieli. Wiedza o skutkach pandemii dla dobrostanu tej grupy osób jest ważna nie tylko dla nauczycieli, ale także dla uczniów, rodziców oraz dyrektorów szkół (Naghieh i in. 2015). Dodatkowo zdolność nauczycieli do kierowania swoją podwójną rolą podczas pandemii jest interesującym zagadnieniem z perspektywy myślenia o przyszłości systemów edukacji w ogóle. W szczególnej sytuacji są nauczyciele wychowawcy, którzy potencjalnie mają szansę, ze względu na częstszy i specyficzny kontakt z uczniami (lekcje wychowawcze, spotkania i aktywności o charakterze mniej sformalizowanym, niepodlegające ocenie), nawiązać z nimi relacje o charakterze emocjonalnym, stanowiące podstawę wsparcia społecznego. Dlatego wpływ pandemii COVID-19 na samopoczucie emocjonalne nauczycieli jest problemem, z którym powinni się zmierzyć badacze, aby wnikliwie go rozpoznać. Chociaż podczas trwającej pandemii byliśmy już świadkami rosnącego poziomu symptomatologii pogarszającej się kondycji emocjonalnej w całym społeczeństwie i wśród członków niektórych zawodów, takich jak sektor opieki zdrowotnej (Chen i in. 2020; Dossil i in. 2020), niewiele jest informacji odnoszących się do nauczycieli. Badania realizowane na świecie ilustrują, że w czasie lockdownów nauczyciele cierpieli z powodu stresu (Besser i in. 2020), lęku (Huang, Zhao, 2020) oraz innych czynników psychologicznych (UNESCO, 2020).

Długofalowe skutki społeczne, emocjonalne, a nawet ekonomiczne zamknięcia szkół będą odczuwalne przez lata, stąd ważne jest diagnozowanie i przygotowywanie strategii radzenia sobie z możliwymi problemami jak najszybciej. W niniejszym opracowaniu stawiamy sobie za cel dokonanie diagnozy dobrostanu psychicznego nauczycieli wychowawców w kontekście ich funkcjonowania w czasie pandemii. Stopień komplikacji, brak stałości, wysoki stopień i mnogość ryzyk i niepewności, szeroko zakrojona kultura indywidualizmu wyznaczają ramy rzeczywistości społecznej, w której zmieniają się funkcje pełnione

przez szkoły, a szczególnie nauczycieli i wychowawców. Opisane wyżej nagłe zmiany ładu są prawdopodobnie najważniejszym eksperymentem w historii edukacji (nie tylko na polskim gruncie) i można się spodziewać, że nie pozostaną bez wpływu na przyszły kształt edukacji.

Zamknięcie szkół i przejście na nauczanie zdalne od 2020 roku dotknęło ponad 90% uczniów na świecie. The International Teachers Task Force (ITTF) szacuje, że na całym świecie zamknięcie szkół z powodu pandemii w 165 krajach dotknęło ok. 63 miliony nauczycieli szkół podstawowych i średnich. W Polsce decyzja o zamknięciu przedszkoli, szkół i uczelni wyższych została podjęta 11 marca 2020 roku i następnie przedłużona do 24 maja 2021 roku. Zamknięcie szkół dotknęło szacunkowo ok. 1392,9 tysięcy dzieci objętych wychowaniem przedszkolnym (GUS) oraz 4,9 miliona dzieci, młodzieży i dorosłych we wszystkich typach szkół: podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych, co stanowiło 12,8% ludności kraju (GUS), i ponad 512,4 tysięcy nauczycieli (w przeliczeniu na pełne etaty) we wszystkich typach szkół i placówek wychowania przedszkolnego (GUS). Z dniem 1 września 2020 roku polscy uczniowie rozpoczęli naukę w szkołach. Jednak ze względu na szybki wzrost zakażeń związanych z pandemią COVID-19 decyzją Ministra Edukacji i Nauki od 24 października do 8 listopada 2020 roku na obszarze kraju ograniczono funkcjonowanie publicznych i niepublicznych szkół oraz placówek oświatowo-wychowawczych (zob. Rozporządzenie 2020). Łącznie, jak podaje ministerstwo, sytuacja dotknęła ok. 3,8 miliona osób. Pojawienie się oraz rozwój epidemii koronawirusa i związane z tym poczucie zagrożenia nie pozostały bez wpływu na kondycję emocjonalną nie tylko uczniów, ale także nauczycieli. Jak informuje Związek Nauczycielstwa Polskiego, w samym 2020 roku z zawodu odeszło 10 tysięcy osób. Priorytetem społeczności naukowej w tym bezprecedensowym czasie powinno być zmniejszenie problemów ze zdrowiem psychicznym i wspieranie dobrostanu grup

szczególnie wrażliwych. Pandemia COVID-19 może mieć długotrwały wpływ na nauczycieli i zajęcia dydaktyczne, a w konsekwencji na dzieci i młodzież.

Sformułowany cel diagnostyczny zostanie zrealizowany na podstawie badania nauczycieli prowadzonego w Zielonej Górze w ramach projektu „Witaj Szkoło!” realizowanego we współpracy z Urzędem Miasta Zielona Góra oraz współfinansowanego przez Sekcję Młodzieży i Edukacji PTS. Nadrzędnym celem tego badania jest przede wszystkim eksploracja obszaru badawczego i dokonanie rekonesansu w zakresie przygotowania i adaptacji do zdalnego kształcenia uczniów. Badanie nauczycieli stanowi pierwszy, wstępny etap projektu, który miał wskazać obszary wymagające interwencji i pomóc stworzyć odpowiednie rozwiązania dla zielonogórskich szkół w tym zakresie. Badanie miało służyć identyfikacji opinii i ocen nauczycieli dotyczących zachowań i kondycji emocjonalnej uczniów oraz ich własnej. Ważne było także ustalenie charakteru i częstości pojawiania się problemów zarówno o charakterze technicznym, społecznym, jak i emocjonalnym. Populację w badaniu stanowią nauczyciele wychowawcy ze wszystkich szkół w Zielonej Górze. Próba do badania ma charakter wyczerpujący. Badanie zostało zrealizowane w dniach od 21 czerwca do 5 lipca 2021 roku z wykorzystaniem elektronicznej ankiety (badanie CAWI). Link do ankiety został przekazany wychowawcom przez dyrekcje szkół w porozumieniu w Wydziale Oświaty w Urzędzie Miasta. W badaniu udział wzięło 449 nauczycieli wychowawców, w tym przeważająca większość (85,7%) to kobiety.

Kondycja emocjonalna nauczycieli i jej determinanty

Jakość edukacji uzależniona jest zarówno od jakości samej szkoły, jak też jakości przestrzeni edukacyjnej, w której placówka ta funkcjonuje.

Będzie zatem definiowana przez kondycję psychofizyczną i społeczną poszczególnych podmiotów edukacyjnych, szczególnie nauczycieli wychowawców. W nasyconą permanentną zmianą i pełną sytuacji nieprzewidywalnych rzeczywistość, z którą mierzy się współczesny człowiek, wpisuje się doświadczana obecnie przez ludzi na całym świecie pandemia wywołana koronawirusem SARS-CoV-2. Ograniczenia wprowadzane z różnym natężeniem i o różnym charakterze, czasowa całkowita izolacja społeczna zaowocowały licznymi sytuacjami trudnymi, kryzysami, doświadczeniami traumatycznymi, których konsekwencje odczuwane są przez wszystkich ludzi na całym świecie bez względu na ich cechy i sytuację. Nie bez wpływu pozostają one także na sytuację nauczycieli. Nauczyciele od początku pandemii stanęli przed wyzwaniem prowadzenia nauczania zdalnego. Dla wielu z nich wiązało się to z ogromną presją, a także dystansem do proponowanych rozwiązań (spowodowanych lękiem i brakiem umiejętności wykorzystywania narzędzi cyfrowych). Wiele miesięcy trwania w takiej sytuacji zmieniało ten stan rzeczy. Można uznać, że kondycja emocjonalna wychowawców jest reakcją zwrotną związaną ze stresem psychologicznym, jest konsekwencją odbioru otaczającej sytuacji społecznej i oczekiwań przez nią stawianych. Ekspozycja na psychospołeczne stresory związane z realizacją zawodowych wymagań prowadzą do wielu niekorzystnych zjawisk, takich jak zaburzenia w stanie zdrowia psychicznego, rozwój chorób psychosomatycznych czy obniżenie poziomu zadowolenia z wykonywanej pracy. W kontekście postrzegania wpływu pandemii na kondycję emocjonalną nauczycieli można odnotować, że nieznaczna większość badanych (39,9%) deklaruje, że ich kondycja emocjonalna jest – ogólnie rzecz ujmując – dobra, w tym 15,4% badanych uznało ją za bardzo dobrą. Jednocześnie co piąty nauczyciel określa ją jako złą, w tym 5,3% jako bardzo złą. Pozostałe 38,5% badanych wskazuje oceny środkowe, ambiwalentne.

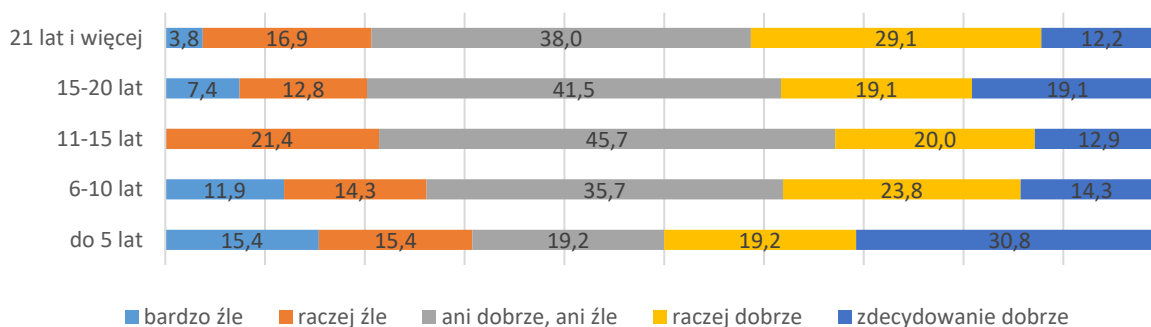


Wykres 1. Samoocena kondycji emocjonalnej nauczycieli (%)

Mając na uwadze, że badana populacja ma mocno sfeminizowany charakter, w analizach zróżnicowania kondycji emocjonalnej wychowawców nie uwzględniono płci. Za najbardziej znaczącą zmienną uznano staż pracy. Jest to niejako wypadkowa wieku i doświadczenia zawodowego. Najgorsze oceny kondycji emocjonalnej charakteryzują nauczycieli o najkrótszym stażu pracy. Jednocześnie są to osoby, które deklarują, że ich kondycja emocjonalna jest dobra i bardzo dobra (tak wskazuje nawet co trzeci nauczyciel). Częstsze występowanie ocen skrajnych u nauczycieli najmłodszych stażem wynika naszym zdaniem z większych kompetencji związanych z nowymi technologiami, co pozwala im czuć się zdecydowanie pewniej w przestrzeni wirtualnej. Z drugiej strony brak doświadczenia pedagogicznego i własna sytuacja rodzinna (częstsze posiadanie małych dzieci i ich edukacja zdalna połączona z koniecznością większej opieki) może powodować większe napięcia i problemy. Dobrze swoją

kondycję emocjonalną oceniają także nauczyciele z najdłuższym stażem (ponad 21 lat) – tak deklaruje 41,3% badanych. Szczegółowy rozkład wskaźników nauczycieli został zilustrowany na wykresie 2.

Samoocena kondycji emocjonalnej nauczycieli wychowawców jest także zróżnicowana ze względu na typ szkoły, w której uczą. Na kondycję emocjonalną wychowawców przekładają się elementy środowiska pracy. Gorzej oceniają ją nauczyciele szkół podstawowych (34,5%) i techników (22,7%). Z kolei wychowawcy klas licealnych (54,9%) i w szkołach branżowych (68,8%) częściej wskazują oceny dobre i bardzo dobre. Szukając argumentów wyjaśniających te różnice, można uznać, że znaczenie mają charakterystyki uczniów, stopień wymaganego wsparcia oraz poziom ich samodzielności. W opiniach połowy badanych nauczycieli we wszystkich typach szkół pojawienie się pandemii nie wpłynęło na ich kondycję emocjonalną. Poprawę wyraźniej dostrzegają nauczyciele klas licealnych (tak uważa



Wykres 2. Ocena kondycji emocjonalnej nauczycieli a staż ich pracy (%)

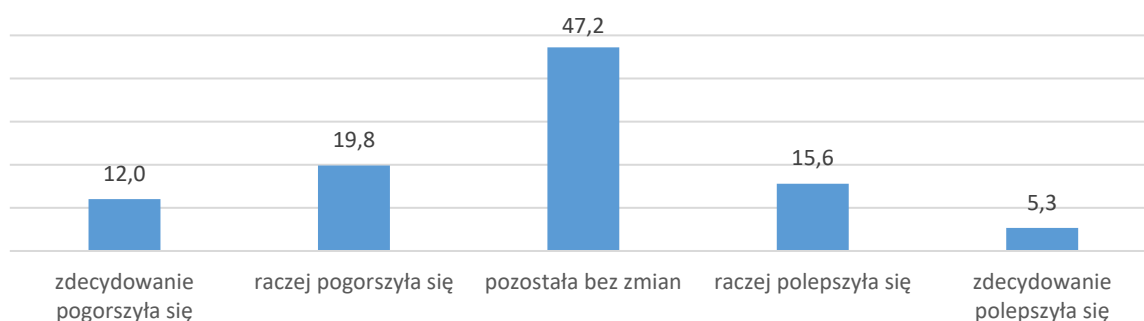
co trzeci badany wychowawca w tej grupie) i szkół branżowych (te osoby niemalże nie wskazują na pogorszenie kondycji emocjonalnej w wyniku pandemii, a prawie połowa uważa, że ich kondycja psychiczna uległa poprawie).

Określając wpływ pandemii na swoją kondycję psychiczną, prawie połowa badanych nauczycieli przyznała, że pozostała ona na niezmiennym poziomie. Jednocześnie 41,8% badanych wskazało, że ich kondycja psychiczna pogorszyła się w wyniku pandemii, a 20,8% – że się poprawiła.

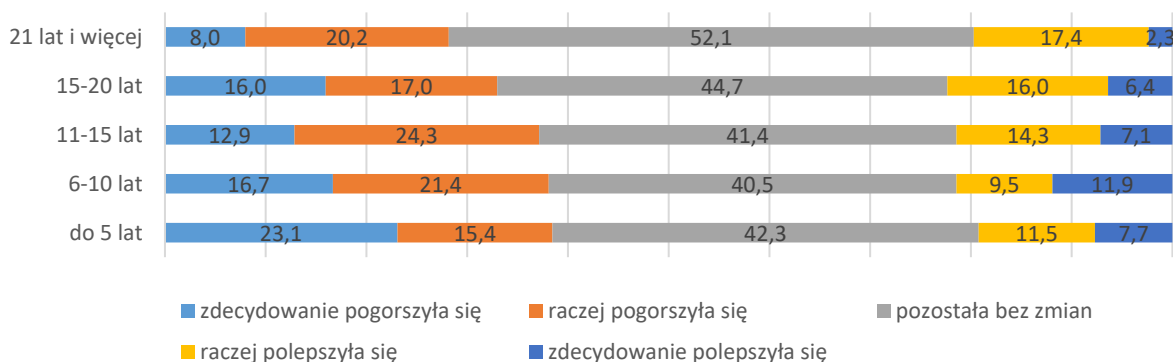
Ocena wpływu pandemii na kondycję emocjonalną nauczycieli jest zależna od ich stażu pracy. Można tu wręcz wskazać wyraźną zależność liniową – im dłuższy staż pracy, tym mniejszy jest odsetek nauczycieli deklarujących, że ich kondycja psychiczna w wyniku pandemii pogorszyła się. Można tę zależność próbować tłumaczyć już wcześniej wymienionymi uwarunkowaniami

rodzinnymi nauczycieli – można się spodziewać, że nauczyciele z krótszym stażem z większą trudnością godzą obowiązki rodzinne i zdalną edukację własnych dzieci z pracą zawodową. Bardzo zbliżone są także wskazania nauczycieli o różnym stażu pracy w odniesieniu do deklaracji poprawy kondycji emocjonalnej. Szczegółowy rozkład wskazań został zilustrowany na wykresie 4.

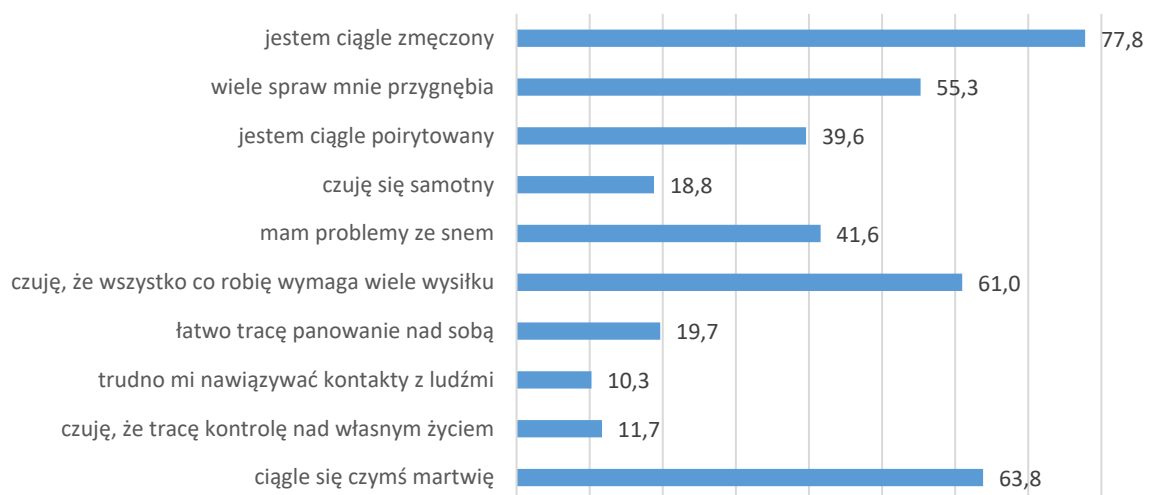
Diagnostując kondycję emocjonalną nauczycieli, zapytaliśmy ich o pojawienie się czy występowanie niektórych elementów mogących stanowić symptomy depresji. Deklaracje badanych pozwalają wskazać cztery dominujące problemy, z jakimi mierzą się nauczyciele: najczęściej wskazywane jest chroniczne zmęczenie. Nauczyciele skarżą się także na to, że ciągle się czymś martwią i wiele wysiłku wkładają w to, co robią. Ostatnim problemem wskazywanym przez ponad połowę badanych jest poczucie ciągłego przygnębienia.



Wykres 3. Wpływ pandemii na kondycję emocjonalną nauczycieli (%)



Wykres 4. Wpływ pandemii na kondycję psychiczną nauczycieli (%)

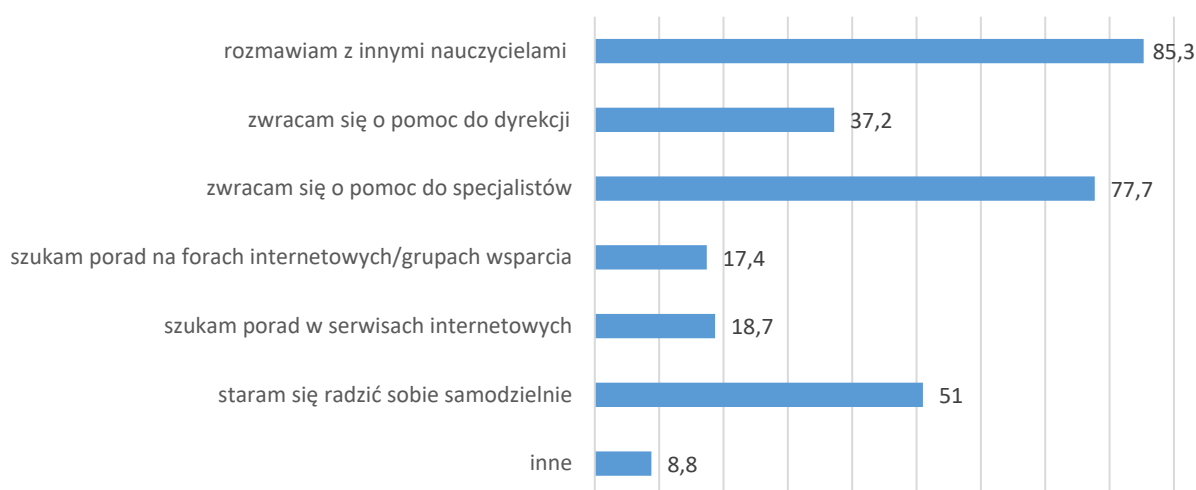


Wykres 5. Kondycja emocjonalna nauczycieli (%)

* Wyniki nie sumują się do 100%, badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Niemal jedna czwarta zielonogórskich nauczycieli wychowawców źle określa swoją kondycję emocjonalną, prawie 32% deklaruje, że pandemia wpłynęła na jej pogorszenie. Już w normalnych okolicznościach wielu nauczycieli określa radzenie sobie z sytuacjami wychowawczymi jako bardzo trudne, a koncepcje stresu zawodowego nauczyciela uwzględniają problemy uczniów jako

jedne z najistotniejszych stresorów (Jakubowski, Sitko-Dominik, 2021). Sytuacja pandemiczna i zdalne kształcenie tylko uwypuklają te problemy. Interesujące jest więc to, w jaki sposób nauczyciele radzą sobie z problemami uczniów. Zdecydowana większość z badanych osób przyznaje, że ich sposobem na radzenie sobie z problemami uczniów jest rozmowa z innymi nauczycielami



Wykres 6. Sposoby radzenia sobie przez nauczycieli z problemami uczniów (%)

* Wyniki nie sumują się do 100%, badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

(85,3%), spora część badanych decyduje się także na pomoc specjalisty (psychologa, pedagoga, terapeuty itp.) – tak deklaruje 77,7% badanych, z kolei 51% badanych stara się radzić sobie samodzielnie. Niewielki odsetek wskazuje na poszukiwanie pomocy wśród uczestników forów i grup dyskusyjnych i w internecie. W katalogu odpowiedzi pozostałych nauczyciele podkreślali samokształcenie na webinarach oraz włączanie w rozwiązywanie problemów rodziców.

Wnioski

Nauczanie zdalne wymuszone realnym zagrożeniem epidemiologicznym wirusem SARS-CoV-2 stanowiło rozwiązanie, które postawiło nauczycieli i uczniów w obliczu zupełnie nowej rzeczywistości. W szczególnej sytuacji w związku z pandemią znaleźli się pracownicy placówek edukacyjnych, w tym nauczyciele wychowawcy. Dotychczasowe kształcenie w tzw. formie stacjonarnej dla znacznej części nauczycieli było jedynym, które znali i praktykowali. Zatem nagła organizacja procesu edukacji zdalnej stała się dla wielu z nich nie tylko nowa, ale i trudna, nie wszyscy potrafili sobie z nią poradzić – można tu mówić o wymuszonej adaptacji. Nieprzygotowanie całego systemu do tego przejścia spowodowało szereg konsekwencji o krótkim i długim czasie oddziaływania. Dążenie do uzyskania pożądanego efektów dydaktycznych i wychowawczych napotykało na szereg przeszkód natury organizacyjnej, technicznej, psychologicznej, społecznej. Badanie zrealizowane wśród zielonogórskich nauczycieli wychowawców miało pomóc odpowiedzieć na pytanie o to, jak kształtuje się ich kondycja emocjonalna i jakie problemy wygenerowała ta znacząca zmiana. Wyniki badania zrealizowanego przed wakacjami w 2021 roku w Zielonej Górze pozwoliły ustalić, że pomimo piętrzących się problemów ponad połowa badanych nauczycieli deklaruje, że ich kondycja emocjonalna jest – ogólnie rzecz ujmując – dobra lub bardzo dobra. Jednocześnie

co piąty nauczyciel określa ją jako złą. Ocena wpływu pandemii na kondycję emocjonalną nauczycieli jest zależna od stażu pracy – nauczyciele z krótkim stażem częściej niż ci z dłuższym deklarują, że ich kondycja psychiczna w wyniku pandemii pogorszyła się. Deklaracje badanych pozwalają wskazać dominujące problemy, z jakimi mierzą się nauczyciele. Są to przede wszystkim chroniczne zmęczenie, ciągle martwienie się i wkładanie wiele wysiłku we wszystko, co się robi. Pomimo że dobrostan psychiczny nauczycieli nie pogorszył się znacząco, monitorowanie wpływu pandemii na ich kondycję psychospołeczną stanowi ważny element dbania o jakość systemu edukacji. Istotne jest także wdrażanie w szkołach programów nastawionych na przeciwdziałanie stresowi i wypaleniu zawodowemu nauczycieli, uwzględniających specyfikę stresorów występujących w okresie zmieniających się form kształcenia i zmian zasad funkcjonowania szkoły. Wykształcenie młodych ludzi w obecnym czasie kryzysu ukształtuje społeczeństwo przyszłości. Dlatego, aby edukacja była na wysokim poziomie, należy chronić dobrostan psychiczny osób, które ją zapewniamy.

Bibliografia

- Besser, A., Lotem, S., Zeigler-Hill, V. (2020). Psychological Stress and Vocal Symptoms Among University Professors in Israel: Implications of the Shift to Online Synchronous Teaching During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Voice*, 50892-1997. Pobrano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32600872/> (pobrano: 22.02.2022).
- Bucher, A., Wierzbicka, M. (2021). *Edukacja zdalna w czasie pandemii*. Edycja II. Warszawa: Fundacja Centrum Cyfrowe.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L. (2020). Mental Health care for medical staff in china during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7, 15-16. Pozyskano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32304649/> (pobrano 20.01.2022).
- Długosz, P. (2021). *Trauma pandemii COVID-19 w polskim społeczeństwie*. Warszawa: CeDeWu.
- Dosil, S. M., Ozamiz-Etxebarria, N., Redondo, I., Jaureguizar, J., Picaza, M. (2020). Psychological impact of COVID-19 on a sample of Spanish health professionals. *Revista Psiquiatria Salud Mental*, 30060-30064. Pozyskano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32622882/> (pobrano 22.01.2022).
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based

- cross-sectional survey. *Psychiatry Res.*, 288,112954. Pozyskano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32325383/> (pobrano 22.01.2022).
- Jakubowski, T. D., Sitko-Dominik, M. M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS ONE*, 16(9): e0257252. Pozyskano z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257252> (pobrano 22.01.2022).
- Malinen, S., Hatton, T., Naswall, K., Kuntz, J. (2019). Strategies to enhance employee well-being and organisational performance in a post-crisis environment: A case study. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 27. Pozyskano z: <https://psycnet.apa.org/record/2019-10178-008> (pobrano 22.02.2022).
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database Syst Rev*, Apr 8,(4). Pozyskano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25851427/> (pobrano 22.01.2022).
- Piorunek, M., Werner, I. (2014). Wychowawca wsparciem dla ucznia? Relacje uczeń – wychowawca w percepcji gimnazjalistów. *Studia Edukacyjne*, 32. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Plebańska, M., Szyller, A., Sieńczewska, M. (red.). (2020). *Edukacja zdalna w czasach COVID-19: raport z badania*. Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
- Pyżalski, J. (red.). (2020). *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Warszawa: EduAkcja.
- Pyżalski, J., Merez, D. (2010). *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Między wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 23 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, Dz.U. z dnia 23 października 2020, poz. 1870.
- The Lancet Editorial (2020). The plight of essential workers during the COVID-19 pandemic. *Lancet*, 395(10237):1587. Pozyskano z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32446399/> (pobrano 22.01.2022).
- UNESCO (2020). *COVID-19 educational disruption and response*. Paryż: UNESCO.