

Biuletyn Informacji Publicznej Polskiej Akademii Nauk

Adres artykułu: [https://bip.pan.pl/artukul/157-442-konsekwencje-pandemii-covid-19-dla-zdrowia-psychicznego-i-edukacji-dzieci-i-młodzieży-stanowisko-nr-10-z-25-stycznia-2021-r](https://bip.pan.pl/artukul/157-442-konsekwencje-pandemii-covid-19-dla-zdrowia-psychicznego-i-edukacji-dzieci-i-mlodziezy-stanowisko-nr-10-z-25-stycznia-2021-r)

Konsekwencje pandemii COVID-19 dla zdrowia psychicznego i edukacji dzieci i młodzieży (stanowisko nr 10 z 25 stycznia 2021 r.)

Grupą szczególnie wrażliwą na skutki choroby COVID-19 są dzieci i młodzież. Choć są oni mniej narażeni na ciężką fizyczną manifestację tej choroby wywołaną wirusem SARS-CoV-2, psychologiczne i edukacyjne skutki pandemii mogą być u nich bardzo poważne, a czasem będą trwać znacznie dłużej niż sama pandemia.

Możliwe psychologiczne konsekwencje epidemii COVID-19 w przypadku dzieci i młodzieży

Z badań naukowych wynika, że osoby młode szczególnie silnie odczuwają stres związany z epidemią COVID-19^{1,2,3,4,5}. Przyczynia się do tego między innymi destabilizacja życia rodzinnego, izolacja od rówieśników, konieczność zmiany nawyków i utrata bezpiecznej rutyny⁶. Lęk i niepewność wzmacnia także intensywna ekspozycja na negatywne informacje dotyczące pandemii i jej skutków. Dochodzi do tego stres związany z naturalnymi dla tego wieku zmianami rozwojowymi zarówno w sferze biologicznej, jak i społecznej oraz psychologicznej, w tym jakościowymi zmianami sposobu przeżywania i myślenia.

Badania pokazują, że szczególnie negatywny wpływ na psychologiczną kondycję osób młodych ma przymusowe zamknięcie w domu, które nie tylko skazuje je na częściową bezczynność i izolację od rówieśników, ale często pozbawia tak potrzebnej w wieku rozwojowym prywatności i intymności^{2,3,7}. Młodzież, szczególnie ta u progu dojrzałości, może niepokoić się także gorszymi perspektywami na przyszłość: pandemia może zniweczyć ich marzenia, dążenia i nadzieje na sukces. Dodatkowo, w sytuacji, gdy wielu rodziców i opiekunów boryka się z poważnymi trudnościami, osoby młode mogą stać się ofiarami przemocy słownej, psychicznej i fizycznej, doświadczanej bezpośrednio lub pośrednio¹. Zamknięcie dzieci i młodzieży w domach sprawia, że

więcej czasu spędzają one w sieci.

I wprawdzie internet pozwala im na naukę, zabawę i utrzymywanie więzi z rówieśnikami, ale korzystanie z niego bez nadzoru sprzyja kontaktowi ze szkodliwymi treściami. W warunkach przeniesienia wielu aktywności życiowych do internetu, przenosi się tam też przemoc rówieśnicza. [UNICEF w swoim dokumencie zwraca uwagę](#) na to, że podczas pandemii COVID-19 coraz większa liczba małych dzieci korzysta z różnych narzędzi internetowych, w tym komunikatorów i gier. Mają one jednak ograniczone doświadczenie w używaniu internetu i mogą być mniej odporne na niekorzystne, w tym krzywdzące zachowania innych w internecie. Rodzice i opiekunowie powinni być wyczuleni na sygnały sugerujące, że ich podopieczni doświadczają nękania w internecie. Ważne jest też, aby upewnili się oni, czy prywatność w aplikacjach, z których korzystają dzieci (np. Facebook czy Instagram), jest ustawiona tak, aby jak najmniej wrażliwych danych osobowych (data urodzenia, numer telefonu, adres itd.) było dostępnych publicznie. Zapewnienie dzieciom i młodzieży bezpiecznego korzystania z internetu jest dla wielu rodziców, opiekunów i nauczycieli ogromnym wyzwaniem, dlatego powinni oni mieć zapewnione specjalistyczne doradztwo i wsparcie również w tym względzie.

Doświadczanie przez osoby młode różnych form stresu, tak jak to się dzieje w pandemii, może prowadzić do pojawienia się lub nasilenia szeregu chorób psychicznych, jak depresja lub zaburzenia psychotyczne^{1,4,7,8}. U niektórych może prowadzić do zaburzeń zachowania, jak samobójstwa i samookaleczenia, zaburzenia jedzenia, snu lub przemoc wobec innych^{3,8,9,10}. Doznawanie pośrednio bądź bezpośrednio aktów przemocy psychicznej i fizycznej we wczesnym wieku może trwale upośledzić rozwój zdolności poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Sprzyja także rozwojowi w przyszłości zaburzeń psychosomatycznych i psychiatrycznych, uzależnień czy myśli samobójczych¹.

Możliwe konsekwencje pandemii COVID-19 dla edukacji dzieci i młodzieży

Czas pandemii i okresowe w nim zamknięcia szkół, dobitnie pokazały, jak ważna jest powszechna szkoła nie tylko w dostarczaniu podstawowej wiedzy młodym członkom społeczeństwa, ale też jako instytucja umożliwiająca ich prawidłowy rozwój¹¹. System zdalnego nauczania sprawia, że u wielu dzieci narastają problemy edukacyjne i coraz trudniejsze do odrobienia zaległości. Dostępne badania empiryczne wskazują, że wiosenna, pierwsza fala epidemii już pogorszyła wyniki edukacyjne roczników dotkniętych zamknięciem szkół, oraz zwiększyła nierówności pomiędzy szkołami i pomiędzy uczniami¹². Natomiast na podstawie badań naukowych dostępnych jeszcze

przed pandemią możemy próbować szacować, jaka może być ekonomiczna skala skutków tych przerw i zaległości w nauce. Wyłączenie z nauczania szkolnego równe stracie 1/3 roku szkolnego prowadzi do straty w przyszłych indywidualnych zarobkach średnio o 3% przez całą długość trwania życia¹³. Ze względu na już obserwowane różnice we wpływie zamknięcia szkół na wyniki uczniów można oczekiwać, że przyszłe dochody dotkniętych pandemią roczników będą nie tylko niższe, ale będą też charakteryzować się wyższymi nierównościami.

Ze względu na globalny charakter przerw w nauce, straty ekonomiczne mogą wystąpić nie tylko na poziomie indywidualnym, ale również na poziomie całej gospodarki. W optymistycznym scenariuszu – gdy nieprawidłowości w funkcjonowaniu systemu szkolnictwa będą łącznie trwały jedynie około połowy roku szkolnego, straty w gospodarce kraju mogą wynieść nawet powyżej 1,5% PKB (produktu krajowego brutto) przez najbliższe kilkadziesiąt lat¹³. Wynika to ze strat w nabywaniu umiejętności poznawczych przez dzisiejsze dzieci i młodzież, które w dorosłym życiu mogą przełożyć się na niższy kapitał ludzki, w tym na: słabsze umiejętności uczenia się, współdziałania, niższą kreatywność, samodzielność i innowacyjność. A są to zdolności kluczowe dla rozwoju nowoczesnej gospodarki opartej na wiedzy.

Oddzielnym zagadnieniem jest wkraczanie w życie zawodowe w okresie głębokiej recesji, co zgodnie z dostępnymi badaniami może mieć długotrwały, negatywny wpływ na przyszłe zarobki dzisiejszej młodzieży. Pensje osób wkraczających na rynek w niekorzystnych warunkach są niższe średnio od 3% do 8% w stosunku do tych osób, które wchodzi na rynek pracy w okresie prosperity, a różnica utrzymuje się nawet do dziesięciu lat^{14,15,16}. Wchodzenie na rynek pracy w czasie recesji wiąże się również z tak niekorzystnymi zjawiskami jak: zwiększona śmiertelność w średnim wieku, mniejsze prawdopodobieństwo zawarcia związku małżeńskiego lub partnerskiego, mniejsza dzietność oraz większe prawdopodobieństwo rozpadu związku¹⁷. Wyniki badań wskazują, że dla dzieci i młodzieży zawirowania gospodarcze – nawet postrzegane jako tymczasowe – mogą mieć trwałe i negatywny wpływ na ich życie i zdrowie.

Co można zrobić?

Zapewnienie wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego dzieciom i młodzieży oraz rodzicom

Biorąc pod uwagę różne reakcje na zagrożenie pandemiczne, konieczne jest wypracowanie zindywidualizowanych sposobów pomocy i wsparcia w sytuacji pandemii i okresie kilku lat po niej. W tym celu konieczne jest odpowiednie identyfikowanie i

monitorowanie przez rodziców, nauczycieli i psychologów:

- czynników zwiększających stres związanych z COVID-19 (np. narażenie na zakażenie, zakażeni członkowie rodziny, utrata bliskich, kwarantanna);
- skutków ubocznych stresu pandemicznego (np. straty ekonomiczne, rozpad rodzin, zmiana planów życiowych);
- skutków psychospołecznych (np. depresja, lęk, bezsenność, nadużywanie substancji psychoaktywnych, przemoc domowa),
- wskaźników wrażliwości (np. istniejące wcześniej warunki fizyczne lub psychologiczne zwiększające wrażliwość na stres).

Konieczne jest wsparcie psychiatrii dziecięcej. Konieczna jest też ścisła współpraca środowiska medycznego z badaczami reprezentującymi nauki behawioralne i społeczne. Dzieci, młodzież i ich rodzice powinni mieć zapewniony stały dostęp do opieki specjalistycznej zapewniającej zarówno wsparcie psychologiczne, jak i odpowiednie leczenie.

Środowisko psychologów i psychoterapeutów podjęło kilka inicjatyw w tym zakresie. Na przykład Polskie Towarzystwo Psychologiczne (PTP) publikuje listę psychologów – członków PTP, którzy oferują bezpłatną pomoc psychologiczną osobom wymagającym wsparcia w pandemii. Także stowarzyszenie psychologów i psychoterapeutów [„Psychologowie dla społeczeństwa”](#) oferuje bezpłatne wsparcie telefoniczne w trakcie pandemii. Również [na rządowej stronie](#) dostępna jest informacja na temat tego, gdzie można otrzymać pomoc.

Promowanie wiedzy o sposobach radzenia sobie ze stresem w pandemii

Kluczową rolę w łagodzeniu lęków odgrywa rozmowa o pandemii (zostały opracowane specjalne wytyczne w tej sprawie ¹⁸) oraz psychoedukacja (dostarczanie informacji na temat tego, jak żyć w pandemii, czy jak radzić sobie ze stresem). Ważne jest też promowanie wiedzy na temat tego, jak ważne są: wprowadzenie i pilnowanie rutyn, aktywność fizyczna, dbanie o dostarczanie pozytywnych doświadczeń i dowartościowanie samego siebie. To zadanie dla rodziców i szkoły, ale także dla specjalistów pedagogów i psychologów. Warto również zwrócić uwagę na [takie inicjatywy, jak ta przygotowana przez pracowników Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego](#), gdzie znaleźć można szereg informacji dla rodziców i nauczycieli, jak radzić sobie ze stresem oraz wskazówki, kiedy, jak i gdzie szukać pomocy. Ciekawym wydawnictwem, które może dostarczyć nauczycielom i rodzicom więcej wiadomości o konsekwencjach pandemii dla psychologii i psychiki człowieka jest również niedawno wydana książka „Człowiek w obliczu pandemii” ¹⁹.

Bezpieczne i sprawne uruchomienie edukacji

Biorąc pod uwagę już teraz ewidentne negatywne skutki, zamykanie szkół nie powinno być pierwszym środkiem zaradczym wdrażanym przy każdym wzroście zachorowań. Jeżeli jest to jednak konieczne, należy zdecydowanie dążyć do sprawnego i bezpiecznego otwierania szkół, gdy tylko sytuacja epidemiczna na to pozwala. Strategia tego procesu powinna opierać się na trzech filarach, o które apelował nasz zespół [w stanowisku nr 2 z 19 sierpnia 2020 roku](#)²⁰ oraz eksperci ekonomii edukacji w liście otwartym z 30 listopada 2020²¹. Te trzy filary to: zachowanie stosownego reżimu sanitarnego, wprowadzenie nauczania hybrydowego (np. podzielenie zajęć szkolnych i tygodni szkolnych na stacjonarne i zdalne) oraz podejście regionalne do wprowadzanych ograniczeń funkcjonowania. Strategia ta powinna być wsparta przez Narodowy Program Szczepień i nową strategię testowania zgodną ze [stanowiskiem nr 6 naszego zespołu z 17 listopada 2020 roku](#)²².

W dłuższej perspektywie konieczne będzie zreformowanie programów szkolnych, zmniejszenie zbędnej wiedzy, a położenie nacisku na wykształcenie umiejętności jej zdobywania. W programach szkolnych powinny też się pojawić podstawowe wiadomości o epidemiologii, higienie, profilaktyce zdrowotnej i szczepieniach. Kluczowe jest także nauczanie krytycznej analizy źródeł, tak aby kolejne pokolenia potrafiły sprawnie odróżniać naukę od pseudonauki i prawdę od fałszu. Powinno się też zwiększyć wymiar zajęć rozwijających umiejętności społeczne, takie jak współpraca i wzajemna solidarność.

[Zespół doradczy ds. COVID-19 przy prezesie Polskiej Akademii Nauk](#)

Literatura cytowana

1. [Stavridou, A., Stergiopoulou, A. A., Panagouli, E., Mesiris, G., Thirios, A., Mougias, T., Troupis, T., Psaltopoulou, T., Tolia, M., Sergeantanis, T. N., & Tsitsika, A. \(2020\). Psychosocial consequences of COVID-19 in children, adolescents and young adults: A systematic review. Psychiatry and clinical neurosciences, 74\(11\), 615-616](#)
2. [Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. \(2020\). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. Psychiatry Research, 293\(August\), 113429](#)
3. [Liu, J.J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., Lu, L., 2020. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. Lancet. Child Adolesc. Health 4 \(5\),347-349. PubMed](#)
4. [Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., ... Eisner, M. \(2020\). Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19](#)

[Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study. Psychological Medicine](#)

5. [Glowacz, F., & Schmits, E. \(2020\). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. Psychiatry Research, 293\(May\), 113486](#)
6. [Lee, C., Cadigan, J., Rhew, I. \(2020\). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems, Journal of Adolescent Health, 67, 5, 714-717](#)
7. Liang L, Ren H, Cao R et al. The effect of COVID-19 on youth mental health. Psychiatry Q. 2020; 91: 841-852
8. Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, Somekh E (2020) Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. J Pediatr 221(264- 266):e261
9. [Beam, C. R., & Kim, A. J. \(2020\). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12\(S1\), S58-S60](#)
10. [Lee J \(2020\) Mental health effects of school closures during COVID-19. Lancet Child Adolesc Health](#)
11. [Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. \(2020\) . Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. TNE LANCET, VOLUME 4, ISSUE 5, P346-347](#)
12. [Maldonado, J. and De Witte, K. \(2020\). The effect of school closures on standardised student test \(20.17; KU Leuven Discussion Paper Series\). KU Leuven – Faculty of Economics and Business](#)
13. [Hanushek, E. A. and Woessmann, L. \(2020\). The economic impacts of learning losses \(No. 225; OECD Education Working Papers\). OECD Publishing](#)
14. [Wee, S.L. \(2013\) Born Under a Bad Sign: The Cost of Entering the Job Market During a Recession, Working Paper](#)
15. [Andrews, D., Deutscher, N., Jonathan Hambur, J., and David Hansell, D. \(2020\), The career effects of labour market conditions at entry, OECD Productivity Working Papers, OECD Publishing, Paris](#)
16. Philip Oreopoulos, P., von Wachter, T.M. and Heisz, A. (2012), The Short- and Long-Term Career Effects of Graduating in a Recession, American Economic Journal: Applied Economics, 4 (1): 1-29, DOI: 10.1257/app.4.1.1
17. [Schwandt, H. and Till M. von Wachter, T.M. \(2020\), Socioeconomic Decline and Death: Midlife Impacts of Graduating in a Recession, NBER Working Paper No. 26638](#)
18. [Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. \(2020\) . Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. TNE LANCET, VOLUME 4, ISSUE 5, P346-347.](#)
19. Kossowska, M., Letki, N., Zaleśkiewicz, T. and Wichary, S. (2000) Człowiek w obliczu pandemii. Psychologiczne i społeczne uwarunkowanie zachowań w

warunkach kryzysu zdrowotnego, książka 270 str., Wydawnictwo Smak Słowa

20. [Zespół ds. COVID-19 przy prezesie Polskiej Akademii Nauk, stanowisko nr 2: Koronawirus a szkoły: eksperci PAN apelują o noszenie maseczek](#)
21. [Zespół ds. COVID-19 przy prezesie Polskiej Akademii Nauk, stanowisko nr 6: Jak w walce z epidemią COVID-19 unikać ciągłego „rozpoznawania bojem”, czyli o potrzebie nowej strategii testowania](#)
22. [Zajęcia przez internet nie zastąpią nauki w szkole, Rzeczpospolita, 30.11.2020](#)

Tagi: polska akademia nauk, pan, koronawirus, covid19, zespół doradczy, stanowisko

Metryczka

Wytworzył:	Zespół doradczy ds. COVID-19
Data wytworzenia:	25.01.2021
Opublikował w BIP:	Agnieszka Borowa-Malinowska
Data opublikowania:	25.01.2021 13:56
Ostatnio zaktualizował:	Agnieszka Borowa-Malinowska
Data ostatniej aktualizacji:	01.02.2021 11:06
Liczba wyświetleń:	429