

**Anna Gutowska\***

Uniwersytet Łódzki

<https://orcid.org/0000-0001-5258-8772>

**Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz\*\***

Uniwersytet Łódzki

<https://orcid.org/0000-0002-2148-4345>

## Zdrowie psychiczne w czasie pandemii – perspektywa studentów z niepełnosprawnościami

---

\* Dr n. humanistycznych, pedagog specjalny, andragog, gerontolog, edukator, szkoleniowiec. Adiunkt w Katedrze Andragogiki i Gerontologii Społecznej na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Kierownik Akademickiego Centrum Wsparcia UŁ. Autorka publikacji z zakresu andragogiki, w tym andragogiki specjalnej, gerontologii społecznej, geragogiki, w tym geragogiki specjalnej, m.in. z obszaru edukacji nieformalnej, dydaktyki specjalnej, edukacji włączającej, niepełnosprawności psychicznej i intelektualnej osób dorosłych, w tym starszych. Uczestniczka ponad 100 konferencji naukowych, także międzynarodowych. Posiada bogate doświadczenie w pracy naukowej, ale także praktyce z osobami z niepełnosprawnościami (w tym wiele lat pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi). Realizatorka szkoleń, warsztatów m.in. z zakresu zagadnień związanych z niepełnosprawnością, zaburzeniami psychicznymi, uczeniem się dorosłych, higieny zdrowia psychicznego, a także kompetencji miękkich.

\*\* Dr n. społecznych, psycholog, adiunkt w Katedrze Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej UŁ. Jako praktyk od ponad 15 lat zajmuje się wsparciem studentów z niepełnosprawnościami i dostępnością uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Autorka kilkunastu publikacji naukowych, w tym dwóch monografii. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół zagadnień socjologii niepełnosprawności, projektowania uniwersalnego w edukacji, zarządzania różnorodnością w szkolnictwie wyższym. Członek Komisji ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych przy KRASP.

## WPROWADZENIE

Pandemia wirusa SARS-COV-2<sup>1</sup> zaskoczyła cały świat. Mówienie dziś, że wiele zmieniła, jest już truizmem. Jednak gwałtowność i siła tych zmian spowodowały nie tylko naruszenie pewnej równowagi, ale także konieczność innego funkcjonowania zarówno w obszarze życia codziennego, jak i edukacji na każdym poziomie, a także pracy zawodowej. Decyzją Ministerstwa Edukacji i Szkolnictwa Wyższego zawieszono stacjonarne zajęcia na uczelniach wyższych. Środowisko akademickie, jak wiele innych, w krótkim czasie musiało dostosować się do nowej, zmienionej rzeczywistości i sprostać wielu wyzwaniom. Kluczowym było natychmiastowe przejście od nauczania tradycyjnego do edukacji zdalnej. Realizacja kształcenia w tej formie wymaga odpowiednich możliwości technicznych, zasobów edukacyjnych i umiejętności kadry edukacyjnej (Koludo 2020). Niestety nie wszystko to udało się natychmiast zrealizować, co powodowało określone konsekwencje. Stan pandemii w powiązaniu z koniecznością adaptacji do nowych warunków, izolacja społeczna, obawa o przyszłość, niekiedy utrata pracy, trudna sytuacja materialna spowodowały istotne obciążenie psychiczne i stworzyły zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Pojawienie się pandemii wywołało określone reakcje psychologiczne całych zbiorowości i zmieniło dotychczasowe zachowanie w różnych sferach życia (Heitzman 2020). Psychologiczne konsekwencje epidemii, to „dominujące, subiektywnie odczuwane, rzeczywiste lub domniemane poczucie zagrożenia ze strony innych ludzi, strach, niepewność i niepokój, a także objawy, jakie się pojawiają [w reakcji] na traumatyczny stres. Dodatkowo mogą występować stany fobii społecznej [...]” (Heitzman 2020: 188).

Podkreślić też trzeba, że w ostatnich kilkunastu latach sygnalizowano wzrost odsetka chorób i zaburzeń psychicznych, zarówno na świecie, jak i w Polsce. Alarmowano, że istotny procent osób cierpiących na tego typu zaburzenia to ludzie młodzi. Jak pokazują statystyki rośnie liczba młodzieży z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi. Sytuacja przewlekłego stresu spowodowana pandemią, z jej wszystkimi konsekwencjami, może to jeszcze nasilić, bo wywołuje lęk, niepewność, bezsenność, a nawet stany depresyjne u wielu osób (Wojtczuk 2020). Ponadto reakcje o charakterze

---

<sup>1</sup> Szerokie rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2, który powoduje chorobę COVID-19, spowodowało, że 11 marca 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała epidemię za pandemię, która swym zasięgiem objęła cały świat.

patologicznym mogą pojawić się zarówno u osób, które wcześniej przeżywały kryzys psychiczny, jak i tych, które przed pandemią nie miały takich problemów. Zatem zaburzenia psychiczne już przed pandemią były jednym z największych wyzwań zdrowotnych zarówno w Polsce, jak i Europie, a teraz stały się problemem jeszcze bardziej nabrzmiałym i wymagającym kompleksowej reakcji.

Warto także zwrócić uwagę na fakt, że zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, to stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty. Z tego ujęcia wynika, że zdrowie psychiczne to nie tylko brak chorób, zaburzeń, ale pewien rodzaj dobrostanu, który związany jest z harmonijnym rozwojem i wewnętrzną równowagą. Braki w tym zakresie powodują, że nie tylko gorzej sobie radzimy z doświadczanymi, trudnymi sytuacjami, ale także zakłóceniu czy zahamowaniu może ulec rozwój osobowy, co będzie miało wpływ na funkcjonowanie człowieka w dorosłym życiu.

W raporcie Centrum Badań Opinii Społecznej opublikowanym w 2021 r., dotyczącym kondycji psychicznej polskiego społeczeństwa można przeczytać:

Samopoczucie Polaków w 2020 roku uległo wyraźnemu pogorszeniu w stosunku do roku 2019, co można wiązać z wybuchem pandemii COVID-19. Zmniejszyły się odsetki deklaracji wszystkich wymienionych w naszych pytaniach emocji pozytywnych, a zwiększyła liczba deklaracji wszystkich emocji negatywnych. [...] Szczególną uwagę zwraca najmłodsza grupa badanych, w wieku 18–24 lata, w której częstość występowania stanów depresyjnych, poczucia bezradności, a także zniechęcenia i znużenia osiągnęła najwyższe poziomy na przestrzeni dwóch dekad (CBOS 2021).

W psychologii rozwojowej można odnaleźć różne podpowiedzi, dlaczego to właśnie młodzież narażona jest na większe ryzyko zaburzeń psychicznych, będących konsekwencją pandemii. Jedną z charakterystycznych dla tego okresu rozwojowego, a jednocześnie bardzo ważną cechą jest emancypacja ze środowiska rodzinnego (zob. Masłowski 1999; Erikson 2004). Pandemia, a właściwie restrykcje sanitarne z nią związane ograniczyły swobodę poruszania się, komunikowania, podejmowania decyzji. Zamknięcie instytucji, zakładów pracy, centrów handlowych, hoteli, restauracji, obiektów sportowych i kulturalnych oraz przejście na edukację zdalną ograniczyły swobodę, a przedłużający się stan izolacji nie tylko gasił

nadzieję, ale także prowadził do permanentnego poczucia zagrożenia i niepewności (Mołodecka 2020). Kontakty rówieśnicze, które mają kluczowe znaczenie w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości, zostały istotnie ograniczone, a niekiedy nawet całkowicie zerwane. Bez nich znacznie trudniej budować tożsamość, zaspokajając potrzebę przynależności, akceptacji czy uznania. Nie można tego zrekompenzować w rodzinie i w warunkach kształcenia zdalnego, a to skutkować może utrudnieniami w procesie dojrzewania psychospołecznego.

Szacuje się, że w roku akademickim 2018/2019 w Polsce liczba studentów z niepełnosprawnościami<sup>2</sup> wynosiła ponad 22 tysiące. Wśród tych osób są takie, zdaniem których studiowanie w formie zdalnej przyniosło (w ich ocenie) wiele korzyści. Znalazły się jednak w tej grupie także takie, dla których stało się ono szczególnie trudne, a nawet przestało być możliwe. Należy podkreślić, że rekomendacje Ministerstwa Edukacji i Szkolnictwa Wyższego dotyczące edukacji zdalnej nie odnosiły się do studentów z niepełnosprawnościami, a zakres wsparcia poszczególnych uczelni był i jest bardzo zróżnicowany. Ta wyjątkowa sytuacja sprawiła, że pojawiło się wiele problemów, w tym te związane ze zdrowiem psychicznym.

Niniejszy tekst jest pokłosiem badań, jakie przeprowadziły autorki zainteresowane sytuacją studentów z niepełnosprawnościami i ich funkcjonowaniem psychospołecznym w czasie pandemii. Przedstawiono tu opinie młodych niepełnosprawnych dorosłych, studentów różnych polskich uczelni, dotyczące studiowania w sytuacji wyjątkowej, jaką jest światowy kryzys wywołany COVID-19. W ramach projektu badawczego przeprowadzono anonimowe, internetowe badanie ankietowe w grupie 291 niepełnosprawnych studentów kształcących się w polskich uczelniach. W badaniu uczestniczyli studenci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, niekoniecznie legitymujący się formalnym orzeczeniem o niepełnosprawności, ale będący w bazach jednostek do spraw osób niepełnosprawnych poszczególnych uczelni. Badanie zostało przeprowadzone w październiku 2020 r.

---

<sup>2</sup> Prawo do powszechnego i równego dostępu do edukacji zapewnia osobom z niepełnosprawnościami wiele dokumentów prawnych, m.in. Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych z 13 grudnia 2006 r. (Dz.U. z 2012 r. poz. 1169); Konstytucja RP (art. 70).

## METODOLOGIA BADAŃ

Celem badania była ocena funkcjonowania studentów z niepełnosprawnościami i/lub specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w czasie pandemii COVID-19, z perspektywy realizacji kształcenia zdalnego.

Problemy badawcze zogniskowano wokół kilku obszarów, między innymi ogólnych doświadczeń badanych ze zdalną edukacją, a także związanego z tą formą edukacji obszaru społeczno-psychologicznego oraz metodyczno-organizacyjnego. Zbadano także pozytywne i negatywne aspekty kształcenia na odległość. W niniejszym tekście zostanie zaprezentowana część raportu związana z funkcjonowaniem psychospołecznym badanych.

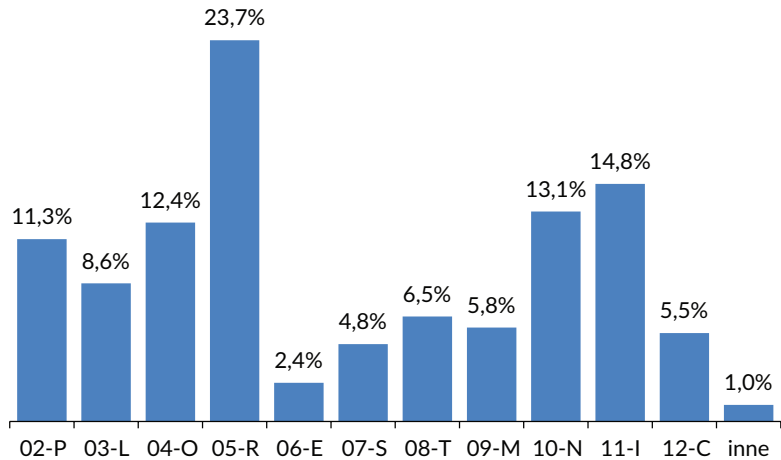
Techniką badawczą wykorzystaną do realizacji badania było CAWI (Computer Assisted Web Interview) – wspomagany komputerowo wywiad wypełniany przez respondenta w formie online. Obecnie metoda CAWI jest jedną z bardziej popularnych oraz najszybciej rozwijających się metod badawczych. W porównaniu do innych narzędzi, dzięki poczuciu anonimowości i możliwości udziału w badaniu w terminie dogodnym dla respondenta, pozwala zgromadzić bardziej rzetelne dane. Istotnym elementem, o który zadbały Autorki, była taka konstrukcja narzędzia badawczego (ankiety online), by było one dostosowane do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności i spełniało standardy dostępności cyfrowej (Sztobryn-Giercuskiewicz 2020).

Kwestionariusz ankiety składał się z pytań zamkniętych, pytań z możliwością wielokrotnego wyboru, z kafeterią odpowiedzi oraz pytań otwartych umożliwiających swobodną wypowiedź respondenta. Materiał zebrany ankietowo poddano analizie, do której wykorzystano wybrane metody statystyki opisowej.

## CECHY SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNE BADANEJ PRÓBY

W odniesieniu do płci respondentów struktura badanej próby była równoliczna. W badaniach uczestniczyło 49,1% mężczyzn oraz 50,9% kobiet. Wiek badanych wahał się od 19 do 56 lat. Średnia wieku wynosiła 24,4 lat. Największą grupę respondentów stanowili niepełnosprawni studenci w wieku 22 lat – 14,4%, 21 lat – 12,4%, 20 lat – 11,7%, 24 lat – 11,0% oraz 23 lat i 25 lat – po 10,3% ogółu badanych. Ponad połowa badanych – 56,4% studiowała na studiach

pierwszego stopnia (studia licencjackie/inżynierskie). Mniej niż co trzeci uczestnik badania (31,9%) studiował na studiach drugiego stopnia (magisterskie), natomiast 11,7% badanych studiowało na studiach jednolitych magisterskich.



Wykres 1. Charakterystyka badanej próby z uwzględnieniem rodzaju niepełnosprawności (N = 291, w %)

Uwaga: opis poszczególnych rodzajów niepełnosprawności wg kodów na orzeczeniach, gdzie: 02-P oznacza choroby psychiczne, 03-L zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu, 04-O choroby narządu wzroku, 05-R upośledzenie narządu ruchu, 06-E epilepsję, 07-S choroby układu oddechowego i krążenia, 08-T choroby układu pokarmowego, 09-M choroby układu moczowo-płciowego, 10-N choroby neurologiczne, 11-I inne schorzenia, 12-C całościowe zaburzenia rozwojowe.

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa niepełnosprawnych studentów uczestniczących w badaniu (57,7%) posiadała lekki stopień niepełnosprawności. Więcej niż co trzeci uczestnik badania (34,4%) miał umiarkowany stopień niepełnosprawności. Zdecydowanie mniejszy odsetek badanych – 5,2% – posiadał znaczny stopień niepełnosprawności, natomiast 2,7% badanych nie posiadała orzeczonego stopnia o niepełnosprawności, ale była osobą niepełnosprawną z orzeczeniem ZUS. 1,7% spośród badanych nie posiadało orzeczenia o niepełnosprawności, ale było osobami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, zarejestrowanymi w bazach uczelnianych jednostek wspierających studentów. Ankietowani studenci posiadali różnego rodzaju niepełnosprawności. Niektóre badane osoby miały niepełnosprawność sprzężoną – co najmniej dwa rodzaje niepełnosprawności

występujące u jednej osoby łącznie, dlatego suma wskazań jest większa niż 100%. Największa grupa badanych – 23,7% – wskazała dysfunkcję narządu ruchu. 14,8% wymieniło inne schorzenia, w tym schorzenia: endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia oraz choroby układu krwiotwórczego. 13,1% wskazało choroby neurologiczne. Więcej niż co dziesiąty uczestnik badania wymienił choroby narządu wzroku (12,4%) oraz choroby psychiczne (11,3%). Zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu wskazało 8,6% badanych, natomiast 6,5% wymieniło choroby układu pokarmowego. Wszystkie rodzaje niepełnosprawności posiadane przez badanych zostały przedstawione na wykresie 1.

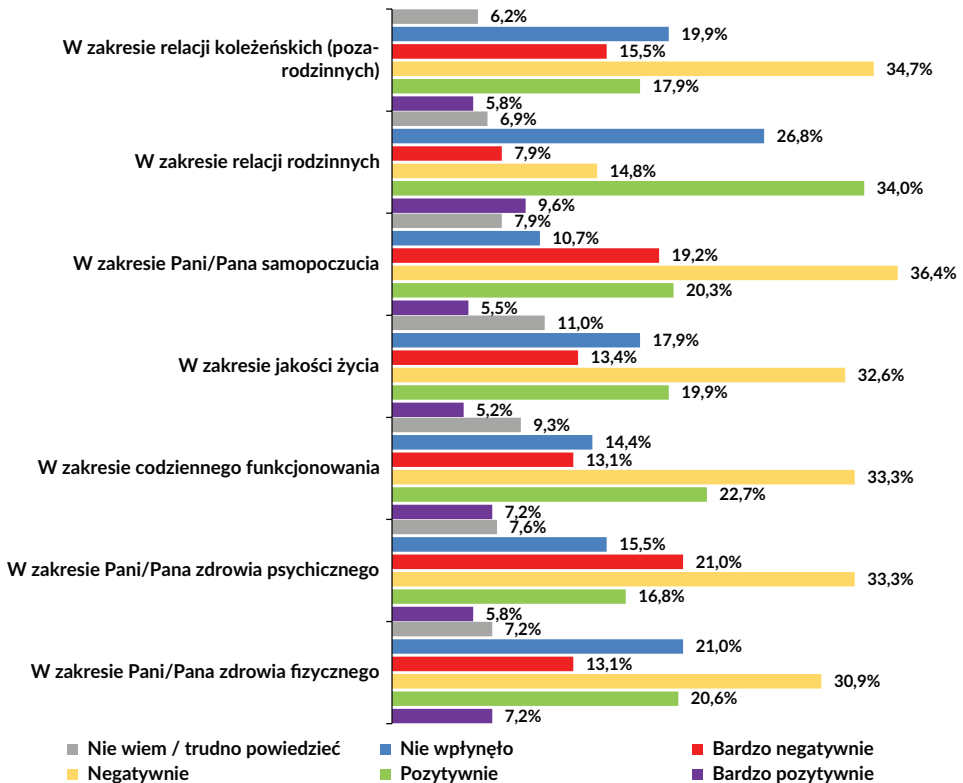
## OCENA STANU PSYCHOFIZYCZNEGO I FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO

Jednym z badanych aspektów były psychologiczne, fizyczne i społeczne konsekwencje edukacji na odległość. Większa liczba badanych studentów oceniła swój stan psychofizyczny negatywnie lub bardzo negatywnie niż pozytywnie i bardzo pozytywnie. Najwięcej respondentów wskazywało ogólnie na złe samopoczucie (blisko 56%). Bardzo podobny odsetek osób wskazywało na pogorszenie zdrowia psychicznego (ponad 54%) i codziennego funkcjonowania (ponad 46%). Niemal tyle samo zadeklarowało negatywny wpływ edukacji zdalnej na jakość ich życia. Tylko niewiele mniej wskazań dotyczyło gorszego stanu zdrowia fizycznego (44 %). Warto także zauważyć, że ponad połowa respondentów zadeklarowało negatywny wpływ pandemii i kształcenia zdalnego na relacje koleżeńskie.

Z drugiej strony prawie 30% badanych oceniło, że pandemia i kształcenie zdalne pozytywnie i bardzo pozytywnie wpłynęły na ich codzienne funkcjonowanie. Odsetek bliski 28% ocen pozytywnych odnotowano również dla zdrowia fizycznego, a dla samopoczucia – prawie 26%. Nieco ponad 25% odpowiedzi zidentyfikowano dla kategorii „jakość życia”, a pozytywny wpływ zdalnego nauczania dla zdrowia psychicznego wskazało 66 osób, co stanowi ponad 22% badanej populacji. W zakresie relacji koleżeńskich blisko 24% osób zadeklarowało pozytywne konsekwencje.

Zdaniem ankietowanych studentów zdalne nauczanie nie wpłynęło na ich relacje rodzinne 26,8% (78 osób), zdrowie fizyczne 21,0% (61 osób), relacje koleżeńskie 19,9% (58 osób), jakość życia

17,9% (52 osoby), zdrowie psychiczne 15,5% (45 osób), codzienne funkcjonowanie 14,4% (42 osoby), samopoczucie 10,7% (31 osób). Gdy wziąć pod uwagę sumę odpowiedzi negatywnie i bardzo negatywnie oceniających sytuację kształcenia zdalnego versus sumę odpowiedzi pozytywnych i bardzo pozytywnych, tych pierwszych jest jednak o ponad 1/3 więcej. Można zatem przyjąć, iż pandemia wpłynęła negatywnie na wszystkie aspekty funkcjonowania, poza życiem rodzinnym, uczestniczących w badaniu studentów. Powyższe dane zostały przedstawione na wykresie 2 i w tabeli 1.



Wykres 2. Odpowiedzi na pytanie: „Proszę o ocenę tego, w jaki sposób pandemia i konieczność zdalnej nauki wpłynęła na następujące obszary” (N = 291, w %)

Źródło: opracowanie własne.



Tabela 1. Odpowiedzi na pytanie: „Proszę o ocenę tego, w jaki sposób pandemia i konieczność zdalnej nauki wpłynęła na następujące obszary” (N = 291, w %)

	Bardzo pozytywnie		Pozytywnie		Negatywnie		Bardzo negatywnie		Nie wpłynęła		Nie wiem/trudno powiedzieć	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
W zakresie Pani/Pana zdrowia fizycznego	21	7,2	60	20,6	90	30,9	38	13,1	61	21,0	21	7,2
W zakresie Pani/Pana zdrowia psychicznego	17	5,8	49	16,8	97	33,3	61	21,0	45	15,5	22	7,6
W zakresie codziennego funkcjonowania	21	7,2	66	22,7	97	33,3	38	13,1	42	14,4	27	9,3
W zakresie jakości życia	15	5,2	58	19,9	95	32,6	39	13,4	52	17,9	32	11,0
W zakresie Pani/Pana samopoczucia	16	5,5	59	20,3	106	36,4	56	19,2	31	10,7	23	7,9
W zakresie relacji rodzinnych	28	9,6	99	34,0	43	14,8	23	7,9	78	26,8	20	6,9
W zakresie relacji koleżeńskich (pozarodzinnych)	17	5,8	52	17,9	101	34,7	45	15,5	58	19,9	18	6,2

Źródło: opracowanie własne.

Aby określić odczucia badanych związane z koniecznością przejścia na zdalne nauczanie, poproszono ich o ocenę następujących stwierdzeń:

- „Muszę radzić sobie ze wszystkim sama/sam” – raczej zgadza się z tym stwierdzeniem 39,9% studentów (116 osób), zdecydowanie zgadza się 18,2% (53 osoby), 17,2% (50 osób) nie ma zdania, 16,2% (47 osób) raczej się nie zgadza i 8,6% (25 osób) zdecydowanie się nie zgadza.
- „Stresuję się nową sytuacją” – z tym stwierdzeniem raczej zgadza się 35,4% (103 osoby), 20,6% (60 osób) raczej się nie zgadza, 18,6% (54 osoby) nie ma zdania, 17,9% (52 osoby) zdecydowanie się zgadza i 7,6% (22 osoby) zdecydowanie się nie zgadza.
- „Mam poczucie osamotnienia” – raczej zgadza się z tym zdaniem 32,6% (95 osób), raczej się nie zgadza 22,7% (66 osób), 18,6% (54 osoby) zdecydowanie się zgadza, 17,9% (52 osoby) nie ma zdania, 8,2% (24 osoby) zdecydowanie się nie zgadza.

- „Stresuję się bardziej brakiem czasu” – odpowiedzi dotyczące tego stwierdzenia rozkładają się dość równomiernie; 27,5% (80 osób) odpowiedziało, że raczej się nie zgadza, następnie 26,1% (76 osób) nie ma zdania na ten temat, 20,6% (60 osób) raczej się zgadza, zdecydowanie nie zgadza się 15,8% studentów (46 osób), zdecydowanie zgadza się 10,0% (29 osób).
- „Obowiązki domowe utrudniają mi naukę” – 31,6% (92 osoby) raczej nie zgadza się z tym stwierdzeniem, 24,1% (70 osób) nie ma zdania, 18,9% (55 osoby) raczej się zgadza, zdecydowanie się nie zgadza 14,1% (41 osób) i zdecydowanie zgadza się 11,3% (33 osoby).
- „Warunki domowe nie sprzyjają nauce” – odpowiedzi na to stwierdzenie rozkładają się dość równomiernie: 27,5% (80 osób) raczej się nie zgadza, po 20,3% (59 osób) zdecydowanie się nie zgadza i nie ma zdania, 18,9% (55 osób) raczej się zgadza, 13,1% (38 osób) zdecydowanie zgadza się, że warunki domowe nie sprzyjają nauce.
- „Przez naukę zdalną nie mam czasu na życie prywatne” – 29,9% (87 osób) raczej nie zgadza się, że nauka zdalna spowodowała brak czasu na życie prywatne, 27,5% (80 osób) nie ma zdania, 18,6% (54 osoby) raczej zgadza się z tym stwierdzeniem, niemal tyle samo, 18,2% (53 osoby) zdecydowanie się nie zgadza, 5,8% (17 osób) zdecydowanie się zgadza.
- „Przez naukę zdalną nie mam czasu na inne zajęcia poza nauką” – 30,6% (89 osób) raczej nie zgadza się z tym stwierdzeniem, 24,7% (72 osoby) nie ma zdania, 18,2% (53 osoby) raczej się zgadza, 17,5% (51 osób) zdecydowanie się nie zgadza, 8,9% (26 osób) zdecydowanie się zgadza.
- „Nie mam czasu na pracę zawodową” – 35,4% (103 osoby) nie mają zdania na temat braku czasu na pracę zawodową z powodu zdalnego nauczania, 26,8% (78 osób) raczej się nie zgadza, 18,2% (53 osoby) raczej się zgadza, 10,3% (30 osób) zdecydowanie się nie zgadza, 9,3% (27 osób) zdecydowanie się zgadza.
- „Brakuje mi koleżanek i kolegów z uczelni” – 34,4% (100 osób) zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem, niemal tyle samo 34,0% (99 osób) raczej zgadza się, że brakuje im koleżanek i kolegów z uczelni, 15,5% (45 osób) nie ma zdania, 8,6% (25 osób) raczej się nie zgadza, a 7,6% (22 osoby) zdecydowanie nie się zgadza.
- „Brakuje mi kontaktów z wykładowcami” – 35,7% (104 osoby) raczej zgadzają się z tym stwierdzeniem, 24,1% (70 osób)

zdecydowanie się zgadza, 20,3% (59 osób) nie ma zdania, 12,0% (35 osób) raczej się nie zgadza, 7,9% (23 osoby) zdecydowanie się nie zgadza z tym stwierdzeniem.

- „Brakuje mi spotkań towarzyskich odbywających się po zajęciach” – 33,7% (98 osób) raczej zgadza się z tym stwierdzeniem, 32,3% (94 osoby) zdecydowanie się zgadzają, 18,6% (54 osoby) nie mają zdania, 8,6% (25 osób) zdecydowanie się nie zgadza, 6,9% (20 osób) raczej się nie zgadza.

Tabela 2. Odpowiedzi na pytanie:  
„Proszę o opinie i oceny związane z koniecznością przejścia  
na zdalne nauczanie w okresie pandemii” (N = 291, w %)

	Zdecydowanie się nie zgadzam		Raczej się nie zgadzam		Nie mam zdania		Raczej się zgadzam		Zdecydowanie się zgadzam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muszę radzić sobie ze wszystkim sama/sam	25	8,6	47	16,2	50	17,2	116	39,9	53	18,2
Stresuję się nową sytuacją	22	7,6	60	20,6	54	18,6	103	35,4	52	17,9
Mam poczucie osamotnienia	24	8,2	66	22,7	52	17,9	95	32,6	54	18,6
Mam więcej czasu dla siebie	42	14,4	41	14,1	53	18,2	97	33,3	58	19,9
Stresuję się brakiem czasu	46	15,8	80	27,5	76	26,1	60	20,6	29	10,0
Obowiązki domowe utrudniają mi naukę	41	14,1	92	31,6	70	24,1	55	18,9	33	11,3
Warunki domowe nie sprzyjają nauce	59	20,3	80	27,5	59	20,3	55	18,9	38	13,1
Przez naukę zdalną nie mam czasu na życie prywatne	53	18,2	87	29,9	80	27,5	54	18,6	17	5,8
Przez naukę zdalną nie mam czasu na inne zajęcia poza nauką	51	17,5	89	30,6	72	24,7	53	18,2	26	8,9
Nie mam czasu na pracę zawodową	30	10,3	78	26,8	103	35,4	53	18,2	27	9,3
Brakuje mi koleżanek i kolegów z uczelni	22	7,6	25	8,6	45	15,5	99	34,0	100	34,4
Brakuje mi kontaktów z wykładowcami	23	7,9	35	12,0	59	20,3	104	35,7	70	24,1
Brakuje mi spotkań towarzyskich odbywających się po zajęciach	25	8,6	20	6,9	54	18,6	98	33,7	94	32,3

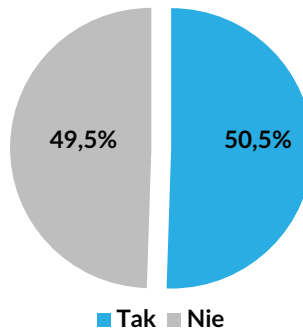
Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani studenci najbardziej zdecydowanie wyrażają opinię, że raczej zgadzają się ze stwierdzeniem „Muszę radzić sobie ze wszystkim sam” – twierdzi tak 40,0% (116 osób). Jest to relatywnie

najwyższy odsetek na tle wszystkich odpowiedzi. Na podobnym poziomie 39,0% (113 osób) znalazła się opinia „raczej się zgadzam” dla stwierdzenia „Uczę się zarządzać czasem”. Uczestnicy badania najczęściej udzielali odpowiedzi „raczej się zgadzam”, a następnie „nie mam zdania”. Analiza odpowiedzi pokazuje również, że w czasie pandemii najbardziej ucierpiały kontakty społeczne. Wskazują na to wysokie wyniki w zakresie odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam” i „raczej się zgadzam” na stwierdzenia „Brakuje mi koleżanek i kolegów z uczelni”, „Brakuje mi kontaktów z wykładowcami”, „Brakuje mi spotkań towarzyskich odbywających się po zajęciach” oraz odpowiedzi „zdecydowanie się nie zgadzam” i „raczej się nie zgadzam” dla stwierdzenia „Moje relacje interpersonalne są lepsze, niż przed pandemią”. Opisane powyżej wyniki zebrano w tabeli 2.

## WSPARCIE

Odpowiedzi na pytanie o wsparcie uczelni w zdalnej nauce dzielą badaną zbiorowość na dwie niemal równe części. Minimalnie większy odsetek 50,5% (147 osób) wsparcie to otrzymało, w grę wchodzi jednak różnica tylko trzech osób. Wyniki prezentuje wykres 3 i tabela 3.



Wykres 3. Odpowiedzi na pytanie: „Czy podczas nauki w systemie zdalnym otrzymał(a) Pani/Pan wsparcie ze strony Uczelni?” (N = 291, w %)

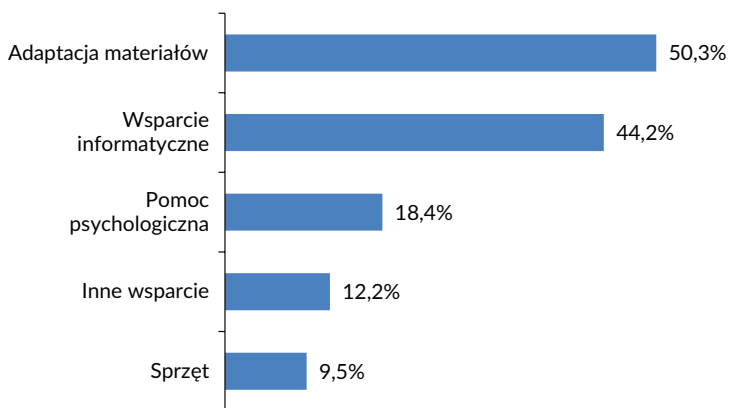
Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3. Odpowiedzi na pytanie: „Czy podczas nauki w systemie zdalnym otrzymał(a) Pani/Pan wsparcie ze strony Uczelni?” (N = 291, w %)

Odpowiedź	N	%
Tak	147	50,5
Nie	144	49,5
Suma	291	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Studenci, którzy otrzymali wsparcie (147 osób), określili zakres udzielonej pomocy ze strony uczelni. Badani wskazali na następujące rodzaje wsparcia: adaptację materiałów 50,3% (74 osoby), wsparcie informatyczne 44,2% (65 osób), pomoc psychologiczną 18,4% (27 osób), inne, takie jak: zapomoga finansowa, pakiet MS Office 365, pomoc koordynatora BON, stypendium dla osób niepełnosprawnych, konsultacje, pomoc w załatwianiu Indywidualnej Organizacji Studiów oraz możliwość skorzystanie ze specjalistycznego sprzętu wspierającego edukację. Dane obrazuje wykres 4 i tabela 4.



Wykres 4. Odpowiedzi na pytanie: „Jakie wsparcie otrzymał(a) Pani/Pan ze strony Uczelni?” (N = 147, w %)

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4. Odpowiedzi na pytanie: „Jakie wsparcie otrzymał(a) Pani/Pan ze strony Uczelni?” (N = 147, w %)

Odpowiedź	N	%
Adaptacja materiałów	74	50,3
Wsparcie informatyczne	65	44,2
Pomoc psychologiczna	27	18,4
Inne wsparcie	18	12,2
Sprzęt	14	9,5

Źródło: opracowanie własne.

Należy podkreślić, że choć pierwsze dwa rodzaje wsparcia, z jakich najchętniej korzystano w trakcie nauki zdalnej, były natury technicznej/technologicznej, to jednak kolejną kategorią najbardziej pożądaną przez badanych, było wsparcie psychologiczne. Świadczy to niewątpliwie o dużym obciążeniu psychicznym badanych studentów i trudnościach w adaptacji do sytuacji izolacji w trakcie kształcenia zdalnego.

Uczestników badania zapytano także o oczekiwane przez nich wsparcie, którego brakowało podczas zdalnej edukacji w sytuacji pandemii COVID-19. Odpowiedzi badanych miały charakter otwarty, każdy z badanych mógł wypowiedzieć w dowolnej, nieskrępowanej formie. Były one grupowane do szerszych kategorii, które przedstawione zostały w tabeli 5. Blisko co czwarta osoba nie potrafiła odpowiedzieć na pytanie o potrzebną pomoc, nie potrafiła sprecyzować swoich oczekiwań w tym zakresie. Część badanych (15,8%) zadeklarowała, że nie potrzebowała dodatkowego wsparcia. Pomocy finansowej na zakup sprzętu do nauki oraz na inne opłaty związane z edukacją oczekiwało 12,0% badanych studentów. Warto zauważyć, że 6,9% studentów z różnego rodzaju niepełnosprawnościami oczekiwało w dobie zdalnego kształcenia także wsparcia psychologicznego, pomocy mentalnej. Były to prawdopodobnie osoby, które nie miały możliwości skorzystania z takiej oferty uczelni. 6,5% badanych postulowało pełniejszy i dłuższy dostęp do materiałów naukowych (wykładów, ćwiczeń, opracowań, notatek itp.), w tym stworzenie możliwości ich archiwizowania. Badani oczekiwali także: usprawnienia przepływu informacji pomiędzy uczelnią a studentami, planowania zajęć z wyprzedzeniem – 5,8% wskazań; zwiększenia liczby indywidualnych godzin zajęć, czasu dostępności wykładowców oraz osób prowadzących zajęcia, ćwiczenia, konwersatoria, większego wsparcia dydaktyczne – 4,1% wskazań; większej wyrozumiałości wykładowców – 4,1% oraz pomocy doraźnej, bieżącej, w rozwiązywaniu problemów technicznych związanych z nauczaniem zdalnym – 3,4% wskazań. Pozostałe potrzeby i oczekiwania studentów związane z kształceniem zdalnym przedstawione zostały w tabeli 5.

Tabela 5. Odpowiedzi na pytanie: „Oczekiwane wsparcie w czasie zdalnej nauki”  
(N = 291, w %)

Oczekiwane wsparcie	N	%
Nie wiem/ Nie mam zdania	70	24,1
Nie potrzebuję wsparcia	46	15,8
Wsparcie finansowe: zakup sprzętu do nauki, opłaty za rachunki	35	12,0
Pomoc/wsparcie psychologa	20	6,9
Dostęp do materiałów	19	6,5
Lepszy przepływ informacji: administracja, planowanie zajęć	17	5,8
Więcej indywidualnych godzin przyjęć / czasu wykładowców, wsparcie dydaktyczne	12	4,1
Życzliwość, wyrozumiałość wykładowców	12	4,1
Pomoc doraźna w problemach technicznych	10	3,4
Zajęcia w laboratoriach	7	2,4
Wsparcie merytoryczne, udzielanie odpowiedzi na pytania przez wykładowców, dostępność wykładowców dla studentów	7	2,4
Szkolenie z zarządzania czasem, obsługi Teams, zajęcia językowe	6	2,1
Dobre przygotowanie prowadzących do zajęć w zakresie obsługi sprzętu	5	1,7
Niższe opłaty za studia	4	1,4
Nagrywanie wykładów, zajęć	4	1,4
Możliwość korzystania z sali komputerowej, biblioteki	3	1,0
Świadczenia socjalne	3	1,0
Lepsze przygotowanie prowadzących, zajęcia w formie dyskusji	3	1,0
Szybsze łącze internetowe	3	1,0
Wsparcie w kontakcie z wykładowcą	2	0,7
Zwiększona ilość czasu na wykonywanie prac	1	0,3
Darmowy dostęp do Internetu	1	0,3
Wsparcie osób niepełnosprawnych	1	0,3

Źródło: opracowanie własne.

Zebrany materiał wskazuje, że duża część studentów z niepełnosprawnościami (łącznie prawie 40% badanych) nie ma sprecyzowanych oczekiwań co do pomocy, jaką chcieliby otrzymać ze strony uczelni. Jest to zjawisko, które może świadczyć o braku wiedzy studentów na temat usług wspierających realizowanych przez poszczególne uczelnie. Przepływ informacji, zwłaszcza w okresie chaosu wywołanego pandemią, mógł zatem nie być wystarczający.

## WNIOSKI

Zebrany materiał badawczy pozwolił na sformułowanie następujących wniosków:

1. Ponad połowa badanych studentów z niepełnosprawnościami zadeklarowała w samoocenie stanu psychofizycznego pogorszenie samopoczucia, w tym w obszarze zdrowia psychicznego. Przyjmując definicję zdrowia zaproponowaną przez WHO można uznać, że brak dobrostanu, który związany jest z sytuacją pandemii COVID-19 oraz zdalnym kształceniem może skutkować brakiem wewnętrznej równowagi i utrudnionym harmonijnym rozwojem. Może też wywoływać określone reakcje psychologiczne i zmieniać dotychczasowe zachowanie w różnych sferach życia.
2. Dla ponad połowy badanych studentów z niepełnosprawnościami sytuacja pandemii COVID-19 i konieczność zdalnego kształcenia była sytuacją stresującą. Doświadczanie długotrwałego stresu może wywoływać wiele niekorzystnych skutków zarówno dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego, co dla osób z niepełnosprawnościami może mieć szczególne znaczenie. Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy i wpływa na ogólną kondycję psychofizyczną jednostki.
3. Większość badanych studentów z niepełnosprawnościami zadeklarowała, że brakuje im kontaktów interpersonalnych zarówno z kolegami i koleżankami z uczelni, jak i wykładowcami. Badania potwierdzają wyniki innych analiz, że w czasie pandemii ucierpiały kontakty społeczne. Interakcje międzyludzkie są istotą relacji międzyludzkich. Dzięki nim możliwy jest rozwój osobisty jednostki, więc pozbawienie ich istotnie wpływa na funkcjonowanie człowieka i efekty uczenia się. Uwzględnienie braku kontaktów społecznych jako istotnej negatywnej konsekwencji pandemii jest zatem wskazaniem na istotną rolę relacji interpersonalnych w funkcjonowaniu na uczelni dla tej grupy badanych.
4. Połowa badanych studentów z niepełnosprawnościami zadeklarowała, że w trakcie pandemii COVID-19 i konieczności zdalnej nauki otrzymała wsparcie z uczelni, w tym pomoc psychologiczną. Prawie co 5 badany deklarujący otrzymanie wsparcia skorzystał właśnie ze wsparcia psychologicznego.
5. Należy także zauważyć, że 30% badanych studentów z niepełnosprawnościami zadeklarowało, że okres pandemii



i kształcenie zdalne pozytywnie wpłynęły na ich życie. Może to wskazywać na fakt, że część studentów charakteryzowała się większą odpornością psychiczną i silniejszymi mechanizmami adaptacyjnymi.

## PODSUMOWANIE

Studiowanie najczęściej łączy się z okresem wchodzenia w dorosłość, a więc jest czasem ważnych życiowych doświadczeń – uczenia się samodzielności, nawiązywania bliskich relacji, podejmowania kluczowych decyzji. Sytuacje kryzysowe mogą utrudniać ich zdobycia, a nawet prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Jednak warto zauważyć, że zasoby wcześniejszych doświadczeń jednostki, jeśli nimi dysponuje, mogą być wykorzystane w nowej sytuacji do wprowadzenia pozytywnych zmian i przynieść efekt rozwojowy. Również studenci z niepełnosprawnościami takie zasoby posiadają, choćby ze względu właśnie na doświadczane w życiu trudności związane z pokonywaniem różnorodnych przeszkód wynikających z ich problemów zdrowotnych. Uruchomienie tych, wcześniej być może niejednokrotnie sprawdzonych, sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych mogło paradoksalnie spowodować, że niektóre osoby z niepełnosprawnościami poradziły sobie lepiej w sytuacji pandemii niż ich pełnosprawni koledzy. Zatem być może stan zdrowia psychicznego wśród badanych studentów nie był związany z faktem ich niepełnosprawności, zależał natomiast od posiadanych zasobów osobowościowych i emocjonalnych pomocnych w radzeniu sobie w sytuacji pewnego kryzysu związanego z niepewnością, nieprzewidywalnością i zmiennością sytuacji. Hipoteza ta wymaga jednak dalszych badań i jej weryfikacji.

Poprzez nieprzewidywalność i konieczność izolacji epidemia zmieniła najbardziej podstawowe metody radzenia sobie ze stresem i zmusiła do poszukiwania nowych sposobów adaptacji. Choć część studentów z niepełnosprawnościami wykazała się odpornością na wyzwania psychiczne związane z COVID-19 i zdalnym kształceniem, epidemia mogła prawdopodobnie zaostriżyć u niektórych osób istniejące zaburzenia i przyczynić się do wystąpienia wielu nowych związanych ze stresem. Dlatego też warto poświęcić czas i środki na analizę wpływu COVID-19 na funkcjonowanie psychiczne różnych jednostek oraz na pomoc studentom, którzy najsilniej odczuli psychologiczne konsekwencje epidemii.

## REKOMENDACJE

1. Istotne wydaje się dalsze monitorowanie zdrowia psychicznego studentów z niepełnosprawnościami w czasie pandemii, jego stan może zmieniać się w zależności od rozwoju sytuacji epidemicznej i wprowadzanych ograniczeń.
2. Konieczne są dalsze badania na temat stresorów oraz czynników ryzyka i czynników ochronnych oraz ich udziału w wyjaśnianiu symptomów zaburzeń adaptacyjnych lub ich braku wśród studentów z niepełnosprawnościami.
3. Należy zadbać o możliwości korzystania ze wsparcia psychologicznego dla studentów z niepełnosprawnościami w ramach działalności poszczególnych uczelni.
4. Konieczna jest weryfikacja systemów e-nauczania i dostosowania procesu kształcenia do potrzeb i możliwości studentów z niepełnosprawnościami, co związane jest nie tylko z jakością kształcenia, ale również ich kondycją psychofizyczną.
5. Zasadny wydaje się postulat edukowania studentów z niepełnosprawnościami w zakresie uruchamiania i wzmacniania czynników i mechanizmów ochronnych, które budują pozytywną adaptację do niekorzystnych warunków funkcjonowania.

## BIBLIOGRAFIA

- CBOS, Centrum Badania Opinii Społecznej (2021). *Samopoczucie Polaków w roku 2020*, „Komunikat z Badań”, nr 1, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K\\_001\\_21.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_001_21.PDF) (dostęp: 2.01.2022).
- Długosz P. (2020). *Raport z II etapu badań studentów UP. Opinia na temat zdalnego nauczania i samopoczucia psychicznego*, Kraków.
- Dymecka J. (2021). *Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia”, nr 16, s. 1–10.
- Erikson E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Gajdzica Z. (2015). *Student z niepełnosprawnością w przestrzeni szkoły wyższej – pomiędzy pedagogiką długu a pedagogiką wspólnotowości*, „Rocznik Lubuski”, t. 41, cz. 2, s. 219–229.
- Gulati B. (2020). *Organizacja edukacji zdalnej dla studentów z niepełnosprawnościami – rekomendacje*, [w:] E. Domagała-Zyśk (red.), *Zdalne*

- uczenie się i nauczanie a specjalne potrzeby edukacyjne. Z doświadczeń pandemii COVID-19*, Lublin: Wydawnictwo Episteme, s. 165–194.
- Heitzman J. (2020). *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne*, „Psychiatria Polska”, nr 54(2), s. 187–198.
- Iwińska M. (2020). *Wyzwania edukacyjne podczas pandemii w opinii studentów pracy socjalnej*, [w:] N.G. Piłkuła, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.), *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*, Kraków: Wydawnictwo „scriptum”, s. 135–150.
- Koludo A. (2020). *Strategie kształcenia na odległość*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa: EduAkcja, s. 43–50.
- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r., <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19970780483/U/D19970483Lj.pdf> (dostęp: 2.01.2022).
- Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych z 13 grudnia 2006 r., Dz.U. z 2012 r. poz. 1169.
- Maslow A.H. (1999). *Toward a Psychology of Being*, New York: Wiley.
- Mołodecka A. (2020). *Problem zaburzeń zdrowia psychicznego młodzieży w dobie pandemii z perspektywy psychologii*, „Youth in Central and Eastern Europe”, Vol. 7, No. 11, s. 88–92.
- Scovil J. (2021). *Samopoczucie Polaków w 2020*, Warszawa: CBOS.
- Sztobryn-Giercuskiewicz J. (2020). *Badać – nie wykluczając. Rozważania nad „metodologią dostępności”*, [w:] G. Całek, J. Niedbalski, D. Żuchowska-Skiba (red.), *Jak badać zjawisko niepełnosprawności. Szanse i zagrożenia założeń teoretycznych i metodologicznych studiów nad niepełnosprawnością*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 97–110.
- WHO (2020). *COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries*, WHO Survey, <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-healthservices-in-most-countries-who-survey> (dostęp: 26.01.2021).
- Wojtczuk A. (2020). *Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie, zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe*, „Student Niepełnosprawny. Szkice i rozprawy”, nr 20(13), s. 101–113.

## Abstract

---

The Authors present the results of their study performed on a group of Polish university students. The students represented varied disabilities. The research was conducted during COVID-19 pandemics after the period of distance education. The findings concentrate on psychosocial aspect of functioning of students with disabilities during the crisis situation caused by pandemics. The research also provides an insight into the students' self-assessment of their psychophysical condition during obligatory isolation. The authors discussed students' expectations concerning support from the university and the one that they actually received. The conclusions from the research enabled formulating recommendations for university student support units.

**Keywords:** disability, mental health, students, pandemics.

---