

Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?

Skrót II części raportu z wyników sondażu **AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych** przeprowadzonego przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej w dniach 2-9 kwietnia 2020



W trudnym czasie epidemii rolą psychologów i specjalistów pracujących z młodzieżą jest troska o to, jak młodzi ludzie radzą sobie psychicznie z obecną sytuacją. „Zamknięci” w domu, odizolowani od spotkań z rówieśnikami, pozbawieni wielu możliwości, jakie niosło ich codzienne życie. Obciążeni intensywną edukacją przez Internet, niepewni co do egzaminów.

W trosce o kondycję psychiczną młodzieży Instytut Profilaktyki Zintegrowanej rozpoczął akcję pod nazwą **AKCJA NAWIGACJA - chroń siebie, wspieraj innych**. W ramach tej akcji w dniach 2-9 kwietnia 2020 przeprowadziliśmy sondaż wśród młodzieży szkolnej (13-19 lat), który pozwolił nam zorientować się jak młodzi przeżywają ten czas, jakie otrzymują wsparcie i czy jest ono wystarczające.

Pierwsza część raportu *Młodzież w czasie epidemii* została opublikowana 8 kwietnia i jest dostępna pod adresem [https://ipzin.org/index.php/86-jak-młodziez-radzi-sobie-z-epidemia](https://ipzin.org/index.php/86-jak-mlodziez-radzi-sobie-z-epidemia).

W drugiej części raportu postanowiliśmy przyjrzeć się osobom, dla których czas kwarantanny jest, lub może być, szczególnie trudny. Są to następujące grupy respondentów:

- 1) Młodzież, która w czasie epidemii ma złe samopoczucie i źle sobie radzi psychicznie;**
- 2) Młodzież z niepełnosprawnością;**
- 3) Młodzież z przewlekłymi chorobami (chorzy na dowolną przewlekłą chorobę);**
- 4) Młodzież objęta ścisłą kwarantanną.**

Wyniki sondażu stanowią podstawę do opracowania przez Instytut konkretnych narzędzi i sposobów wsparcia psychicznego młodzieży, rodziców, a także nauczycieli w okresie epidemii.

Informacje o badaniu:

- narzędzie: ankieta internetowa opracowana przez zespół ekspertów IPZIN
- sposób zbierania danych: ankietę wypełniały osoby, do których udało się dotrzeć poprzez szeroki mailing i media społecznościowe (średni czas wypełniania – 20 min)
- wielkość próby (z okresu 2-9 kwietnia 2020): N = 2476
- charakterystyka próby:
 - próba nie jest reprezentatywna
 - większość biorących udział w badaniu (76%) to osoby w wieku 15-19 lat (czyli uczniowie szkół ponadpodstawowych),
 - 78% badanej próby stanowiły dziewczęta, 22% - chłopcy
 - uczniowie pochodzili ze wszystkich województw
 - ponad połowa respondentów to mieszkańcy wsi i małych miast (poniżej 20 tys. mieszkańców)
 - 64% badanych „raczej dobrze” lub „bardzo dobrze” ocenia warunki materialne swojej rodziny
 - Spośród ogółu respondentów 16% mieszka tylko z rodzicami, a 63% z rodzicami i rodzeństwem
 - 55% badanych mieszka w 3 lub 4 osobowych gospodarstwach domowych
 - w próbie znajduje się więcej osób praktykujących niż statystycznie w populacji (65% przed epidemią brało udział w praktykach religijnych raz w tygodniu lub częściej, a tylko 11% nigdy).
 - w analizie danych i opisie wyników dołożono starań, by uwzględnić dysproporcje próby (np. dużą przewagę dziewcząt)

PRZYGNĘBIENI EPIDEMIA¹

Na potrzeby niniejszego raportu zbudowano **Indeks Przygnębienia Epidemią**. Powstał on na podstawie dwóch pytań sondażu „Jakie jest najczęściej Twoje ogólne samopoczucie w czasie epidemii?” oraz „Jak Ty radzisz sobie psychicznie w obecnej sytuacji epidemii?”, dla których zliczone zostały odpowiedzi negatywne („złe” i „raczej złe”, „źle” i „raczej źle”).

Indeks pozwala pokazać jak wiele jest, wśród badanej młodzieży:

1. **osób nieprzygnębionych epidemią**, czyli tych, które określają swoją kondycję psychiczną jako dobrą (deklarując stan swojego samopoczucia jako dobry i to, że dobrze sobie radzą psychicznie),
2. **osób trochę przygnębionych** (czyli źle oceniających tylko jeden z w/w dwóch aspektów swojej kondycji psychicznej) oraz
3. **osób bardzo przygnębionych** epidemią (deklarujących zarazem zły stan samopoczucia jak i to, że obecnie źle sobie radzą psychicznie).

¹ Wykonanie analiz do tej części raportu wymagało większej ilości czasu, dlatego zostały one przeprowadzone na nieco mniejszej części próby N=2079 zbieranej w okresie 2-9 kwietnia.

Wyniki przeprowadzonych analiz prezentują się następująco:

- 62% badanych (częściej są to chłopcy) nie jest przygnębionych epidemią,
- 18% jest trochę przygnębionych,
- **20% (częściej dziewczęta) jest bardzo przygnębionych obecną sytuacją.**

W tej części raportu przedstawimy wyniki odnoszące się do osób bardzo przygnębionych epidemią.

Przygnębienie epidemią nie zależy silnie od wieku, ani nie wpływa na nie istotnie sytuacja materialna rodziny. Wśród przygnębionych epidemią jest znacząco więcej jedynaków (26%), niż wśród radzących sobie psychicznie z epidemią (18%).

Zebrane dane pokazują istotny związek pomiędzy obecną kondycją psychiczną młodych, a ich praktykami religijnymi przed epidemią (religijność, w tym praktyki religijne, są silnym czynnikiem chroniącym udowodnionym w wielu badaniach naukowych).

- 51% młodzieży z grupy niepraktykujących ma dobrą kondycję psychiczną, podczas gdy wśród często praktykujących jest to 64%.
- 32% młodzieży z grupy niepraktykujących jest mocno przygnębionych, podczas gdy w grupie praktykujących to 17%.

Kolejne analizy pokazują, że młodym ludziom łatwiej przeżyć epidemię, kiedy otoczeni są rodziną, która ich wysłuchuje, kiedy mają rodzeństwo i wielu przyjaciół.

Oto najważniejsze wyniki w obszarze relacji społecznych dotyczące osób bardzo przygnębionych epidemią:

- 65% badanych wskazało mamę jako ważnego przewodnika² w życiu, a 43% tatę (w grupie osób nieprzygnębionych było to odpowiednio 80% i 63% badanych)
- 39% badanych nie dzieliło się w ostatnich 2-3 tygodniach ani razu z rodzicami/opiekunami tym, jak przeżywają obecną sytuację (w grupie nieprzygnębionych było to 27% badanych)
- 45% osób miało poczucie bycia naprawdę wysłuchanymi i zrozumianymi w ostatniej takiej rozmowie (w grupie nieprzygnębionych 74% badanych)
- 43% badanych stwierdziło, że wsparcie dorosłych przewodników życiowych jest dla nich w obecnej sytuacji niewystarczające (w grupie nieprzygnębionych 13% badanych)
- 25% badanych jest w kontakcie z wieloma znajomymi (w grupie nieprzygnębionych 33% badanych)
- 47% badanych stwierdziło, że wsparcie ze strony przyjaciół, rówieśników jest dla nich w obecnej sytuacji niewystarczające (w grupie nieprzygnębionych 26% badanych)

² Można było wskazać trzech najważniejszych przewodników życiowych z najbliższego otoczenia wybierając ich z podanej listy kilkunastu możliwości

U osób bardzo przygnębionych epidemią wyraźnie zwiększyła się częstość takich uczuć jak: osamotnienie (81%), nerwowość i poirytowanie (82%), smutek (82%), uczucie braku energii (75%). Częściej czują się też pełni obaw (64%). W grupie osób nieprzygnębionych jest to odpowiednio 42%, 50%, 32%, 52% i 41%.

W obecnej sytuacji epidemii młodzież jest obciążona intensywną edukacją przez Internet i niepewnością co do egzaminów, co powoduje podwyższony stres szkolny. Najważniejsze wyniki osób bardzo przygnębionych w tym obszarze przedstawiają się następująco:

- 76% badanych zadeklarowało przeżywanie stresu szkolnego przynajmniej kilka razy w tygodniu (w grupie osób nieprzygnębionych – 50%)
- 39% zgłosiło codzienne przeżywanie stresu szkolnego (w grupie osób nieprzygnębionych – 19%)

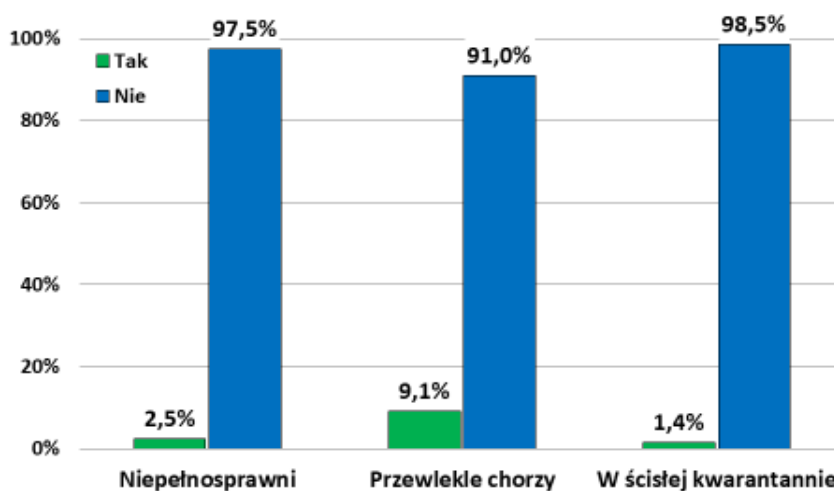
Ponadto, **bardzo przygnębieni młodzi ludzie znacząco częściej niż młodzi w dobrej kondycji psychicznej wskazują na przeciążenie materiałem szkolnym, uciążliwość uczestnictwa w e-lekcjach**, a także brak dostępu do komputera oraz na nerwową atmosferę w domu i ciasnotę w domu/mieszkanu.

Sondaż zawierał również pytanie o to, czy trudny czas epidemii przyniósł także jakieś dobre zmiany w ich życiu. 29% spośród osób bardzo przygnębionych pozytywnie odpowiedziało na to pytanie wobec 51% wśród młodzieży dobrze radzącej sobie psychicznie. Na pytanie o to, czy w okresie epidemii pojawiły się jakieś pozytywne zmiany w rodzinie, twierdząco odpowiedziało jedynie 34% bardzo przygnębionych wobec aż 61% nieprzygnębionych.

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, Z PRZEWLEKŁYMI CHOROBAМИ I NA ŚCISŁEJ KWARANTANNIE

W tej części raportu analizujemy sytuację osób z trzech kategorii: młodzieży z niepełnosprawnością, osób z przewlekłymi chorobami oraz osób pozostających na ścisłej kwarantannie. Nie są to grupy liczne, jednak specyfika ich sytuacji życiowej może rzutować na to, jak radzą sobie w czasie epidemii. Zostali oni wyselekcjonowani z próby N=2475 udzielających odpowiedzi w dniach 2- 9 kwietnia.

Procent ankietowanych



OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Osoby z niepełnosprawnością stanowiły 2,5% uczestniczących w badaniu. Ważne było przyjrzenie się temu, jak należące do niej osoby radzą sobie psychicznie.

- **Deklaracje osób z niepełnosprawnością co do ogólnego samopoczucia w czasie epidemii są podobne jak u pozostałych osób.** 70% z nich odpowiada, że jest ono raczej, lub zdecydowanie dobre (w przypadku pozostałych badanych jest to 69%). Jednak wśród osób z niepełnosprawnością więcej jest takich, które deklarują zdecydowanie złe samopoczucie (11%, u pozostałych 6%).
- W czasie epidemii **osoby z niepełnosprawnością doświadczają różnych trudności w dość podobnym stopniu, jak pozostali badani.** Ważne różnice dotyczyły trzech aspektów. Częściej jako istotną trudność wskazywały **nerwową atmosferę w domu oraz ciasnotę w domu/mieszkanie.** Rzadziej za istotną trudność uznawali **brak spotkań z przyjaciółmi/rówieśnikami.**
- Wśród osób z niepełnosprawnością można zaobserwować **mniejsze obawy o zarażenie koronawirusem i chorobę kogoś z najbliższych oraz większe obawy o dostępność leczenia oraz utratę pracy i zarobków przez najbliższych.**
- Uczniowie z niepełnosprawnością w trochę mniejszym stopniu niż pozostała młodzież utrzymują kontakty z przyjaciółmi, znajomymi i rówieśnikami poza e-lekcjami.
- **Osoby z niepełnosprawnością częściej odpowiadały, że nie zostały naprawdę wysłuchane i zrozumiane kiedy chciały podzielić się swoimi obawami lub porozmawiać na ważne dla nich tematy** (47% odpowiedzi zdecydowanie nie i raczej nie w stosunku do 31% takich odpowiedzi wśród pozostałych).

- **55% osób z niepełnosprawnością stwierdziło, że czas epidemii przyniósł także jakieś dobre rzeczy w ich rodzinie (o 2% więcej, niż wśród pozostałych). Wskazywane zmiany dotyczą przede wszystkim zacieśniania relacji między bliskimi.**
- **Wśród osób z niepełnosprawnością można dostrzec większą skłonność do empatii.** 22% z nich często myśli, że warto włączyć się jakoś w pomaganie innym w czasie epidemii (11% w przypadku pozostałych). W konsekwencji **osoby z niepełnosprawnością nieco częściej biorą faktyczny udział w konkretnych działaniach, aby w obecnej sytuacji pomóc komuś spoza ich rodziny** (deklaruje to 15% w stosunku do 12% wśród pozostałych).

Niestety w tej grupie osób **większe niż w przypadku pozostałych jest także poczucie rezygnacji**. U 20% z nich w czasie epidemii często pojawiają się myśli że nie warto nic robić (10% odpowiedzi często w przypadku pozostałych).

OSOBY Z PRZEWLEKŁYMI CHOROBYMI

9% uczestników badania choruje na poważną chorobę przewlekłą. Choroba przewlekła, podobnie jak niepełnosprawność, niesie za sobą ograniczenia w życiu, a zdarza się że stanowi przyczynę niepełnosprawności.

- Choć osoby z przewlekłymi chorobami w ponad połowie przypadków oceniały swoje **samopoczucie w czasie epidemii** dobrze, to **ich samopoczucie pod tym względem wypadło gorzej niż pozostałych** (58% odpowiedzi raczej dobrze lub zdecydowanie dobrze, w przypadku pozostałych 70%).
- Podobnie jak w przypadku młodzieży z niepełnosprawnością, **częściej istotnymi trudnościami dla osób z przewlekłymi chorobami były nerwowa atmosfera w domu i ciasnota w domu/mieszkanu. Bardziej uciążliwa okazała się w ich wypadku także nuda.**
- **Odpowiedzi dotyczące obaw były zbliżone jak u pozostałych badanych, najbardziej wyraźna różnica dotyczyła obaw o trudności w dostępie do leczenia oraz o utratę pracy i zarobków przez najbliższych.**
- **Tylko 42% osób z tej kategorii uznało, że czas epidemii i związane z nim zmiany w codziennym funkcjonowaniu przyniosły jakieś dobre zmiany w ich rodzinie** (podczas, gdy uznaje tak 54% pozostałych).

OSOBY BĘDĄCE NA ŚCISŁEJ KWARANTANNIE

Jedynie 1,4% spośród badanych osób było objętych ścisłą kwarantanną. Przebywanie na ścisłej kwarantannie może wiązać się z szeregiem niełatwych emocji - od poczucia zagrożenia przez wyobcowanie i samotność, aż po stygmatyzację. Z drugiej strony, realna różnica między stopniem izolacji osoby przebywającej w ścisłej kwarantannie w porównaniu z osobą przestrzegającą zwykłych ograniczeń epidemiologicznych stawała się w ostatnich paru tygodniach stopniowo coraz mniejsza, w miarę sukcesywnego zaostrzania zasad, których przestrzegać musi całe społeczeństwo.

- **Zdecydowana większość osób na ścisłej kwarantannie (80%) raczej dobrze, lub zdecydowanie dobrze ocenia swoje samopoczucie podczas epidemii i tyle samo uważa, że w tej sytuacji radzi sobie dobrze, lub raczej dobrze.**
- **Wzorzec doświadczania trudności u osób objętych kwarantanną różni się dość mocno od pozostałych.**
- **Przede wszystkim wyraźnie częściej za poważne trudności uznają: nudę (największa różnica), brak możliwości uprawiania sportu, przeciążenie materiałem szkolnym, brak dostępu do komputera, kiedy tego potrzebują oraz niewystarczający dostęp do Internetu. Za to rzadziej dokuca im atmosfera w domu.**
- **Osoby w ścisłej kwarantannie wyraźnie rzadziej przejawiały silne obawy o trudności w dostępie do leczenia, za to wyraźnie częściej obawy o przedłużające się ograniczenia wychodzenia z domu i swobody poruszania się.**
- **Osoby pozostające w kwarantannie częściej niż pozostali utrzymują kontakty z co najmniej kilkoma przyjaciółmi, znajomymi, rówieśnikami poza e-lekcjami. Wsparcie jakie od nich otrzymują w tym czasie jest dla wielu z nich wystarczające i nie różni się pod tym względem od pozostałych badanych.**
- **Warto podkreślić, że dla 63% osób na kwarantannie czas epidemii przyniósł także jakieś dobre zmiany dla ich rodziny (52% w przypadku pozostałych). Dzięki wspólnemu spędzaniu czasu oraz rozmowom doszło do poprawy i zacieśnienia relacji w jej obrębie.**

Przejrzyj pełne raporty:

"Młodzież w czasie epidemii" IPZIN 2020 - Cz. I

https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_2020_IPZIN.pdf

"Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?" IPZIN 2020 - Cz. II

https://www.ipzin.org/images/dokumenty/RAPORT_Modziez_w_czasie_epidemii_Komu_jest_najtrudniej_2020_IPZIN_Czesc_2.pdf