

Agnieszka Muchacka-Cymerman*, Katarzyna Tomaszek**

* Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
agnieszka.muchacka-cymerman@up.krakow.pl; ORCID: 0000-0002-1627-4036

** Uniwersytet Rzeszowski
ktomaszek@ur.edu.pl; ORCID: 0000-0001-7019-5403

Stres i wypalenie nauką zdalną oraz używanie substancji psychoaktywnych jako predyktory dobrostanu psychicznego uczniów podczas pandemii Covid-19

Abstrakt: Angażowanie się w ryzykowne dla zdrowia zachowania oraz problemy edukacyjne są jednymi z głównych czynników negatywnie wpływających na poziom zdrowia i dobrostanu psychicznego adolescentów. Jednak stres i wypalenie nauką zdalną oraz używanie substancji psychoaktywnych w trakcie pandemii Covid-19 jako predyktory dobrostanu psychicznego uczniów nie były dotychczas przedmiotem szerszych analiz w Polsce i na świecie. Z tej uwagi celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie czy istnieje zależność między stresem, wypaleniem szkolnym i używaniem substancji psychoaktywnych a dobrostanem psychicznym uczniów. Badania były prowadzone za pośrednictwem Internetu przy użyciu następujących metod: *Skala Wypalenia Nauką Zdalną*, *Kwestionariusz zachowań ryzykownych*, *Krótką skalą dobrostanu psychicznego Carroll Ryff*, *1 pytanie do pomiaru stresu edukacyjnego*. Grupę osób badanych stanowiło 186 adolescentów (60% dziewcząt) ze średnią wieku wynoszącą $M = 15.93$ lata ($SD = 1.70$ lat).

Uzyskane dane wskazują, że najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną po którą sięgała młodzież był alkohol (38% uczniów) oraz nikotyna (32% uczniów). Potwierdzono istotne statystycznie ujemne związki między dobrostanem psychicznym a stresem i wypaleniem nauką zdalną oraz częstszym sięganiem po tytoń i przebywaniem z osobami uzależnionymi.

Syndrom wypalenia nauką zdalną pozytywnie korelował z paleniem tytoniu i marihuany oraz spożywaniem alkoholu i upijaniem się. W podsumowującym modelu regresji jedynie wypalenie nauką zdalną i sięganie po papierosy okazały się istotnymi predyktorami, które wyjaśniały 18% wariancji wyniku w dobrostanie psychicznym uczniów.

Dane jakie uzyskano jednoznacznie potwierdziły, że efektywna promocja zdrowia psychicznego w grupie młodzieży musi uwzględniać dwa kluczowe obszary prewencji, tj. strategie radzenia sobie z cyberstresem edukacyjnym oraz wypaleniem nauką zdalną, jak również psychoprofilaktykę skupioną na minimalizacji ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne przez młodych ludzi.

Słowa kluczowe: stres szkolny, wypalenie nauką zdalną, używanie substancji psychoaktywnych, dobrostan psychiczny.

Wprowadzenie

Zachowania ryzykowne są definiowane jako działania, które niosą ze sobą wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji dla fizycznego i psychicznego zdrowia jednostki, jak również dla jej otoczenia społecznego (Ostaszewski 2003). Zachowania tego typu pojawiają się na każdym etapie rozwoju i stanowią poważny problem społeczny niezależnie od kultury. Jednak wśród badaczy tego zjawiska większość zgadza się, że adolescencja jest etapem rozwoju, w którym wzrasta ryzyko angażowania się młodych ludzi w różnego rodzaju zachowania problemowe (Kohútová i in. 2021). Dotychczasowe modele teoretyczne i empiryczne, które wyjaśniają to zjawisko, wskazują zarówno na wewnętrzne źródła podejmowania zachowań ryzykownych (m.in. uwarunkowania biologiczne, proces kształtowania się tożsamości, samoocena i specyficzne cechy osobowości, deficyty w zakresie regulacji emocji i niski poziom kompetencji interpersonalnych), jak również na czynniki zewnętrzne zwiększające prawdopodobieństwo ich wystąpienia, tj. czynniki sytuacyjne (tj. doświadczenia traumatyczne, wiktyimizacja); charakterystyki środowiska społecznego (np. nieprawidłowości w systemie rodzinnym czy presja rówieśnicza) oraz szerszy kontekst ekologiczny (czynniki historyczne związane z globalnymi zagrożeniami i kryzysami) (Jerssor, Jessor 1977; Koven i in. 2005; Glanz i in. 2008; Fosco i in. 2012; Çakar, Tagay 2017; Holloway i in. 2022; Barati i in. 2023). Uwzględnienie socjoekologicznej perspektywy w wyjaśnianiu zachowań prozdrowotnych i ryzykownych młodzieży skierowało uwagę badaczy na interakcje czynników ryzyka typowych dla mikrosystemu (rodzina, rówieśnicy, szkoła) z czynnikami obecnymi w makrosystemie (opieka zdrowotna, polityka rządu dotycząca profilaktyki, stosunki społeczne i międzykulturowe, kryzysy o skali globalnej) (Aytur i in. 2022). W tym kontekście podkreśla się znaczenie ogólnoswiatowych zagrożeń, które stanowią silny stresor dla jednostki, gdyż wymuszają zmianę w dotychczasowych sposobach reagowania i codziennego funkcjonowania. Zdaniem badaczy, zjawiskiem o takim wpływie jest pandemia Covid-19, która dla części uczniów była doświadczeniem silnie stresogennym, a nawet trauma-

tycznym, gdyż wiązała się z wysokim ryzykiem zachorowania i śmierci. Część teoretyków i praktyków wskazuje wręcz na duże prawdopodobieństwo pojawienia się tzw. „pokolenia pandemicznego”, którego specyficzną cechą jest doświadczenie syndromu pandemicznego i covidalienacji (nasilony lęk izolacyjny, poczucie bezradności, osamotnienie, doświadczenie psychicznego cierpienia, mających swą genezę w niepewności, odczuwaniu chronicznego stresu pandemicznego, poczuciu zagrożenia zarażeniem i konsekwencjami wszechobecnej choroby zakaźnej Covid-19) (Ściupider-Młodkowska 2022). Jednocześnie konieczność utrzymywania fizycznego dystansu i przymusowa izolacja od wsparcia otrzymywanego od środowiska rówieśniczego i szkolnego wiązały się z odcięciem młodych ludzi od ważnych czynników, pozwalających na kształtowanie autonomii i tożsamości, co w znaczący sposób wpłynęło na ich dobrostan psychiczny (Pyżalski 2021; Bobrowski i in. 2022). Bigaj i Dębski (2020) ujawnili, że prawie połowa (48%) badanych adolescentów uczniów trzy miesiące po zamknięciu szkół czuło się gorzej niż przed pandemią (w tym 18% zaznaczyło odpowiedź „dużo gorzej”). Jak zaznacza Dubey i in. (2020), stresujące zdarzenia mogą zwiększać prawdopodobieństwo pojawiania się zachowań ryzykownych, w tym nadużywania substancji psychoaktywnych, ale w literaturze przedmiotu pojawiły się również dowody o braku związku (czasami nawet negatywnego) między wzorcami używania środków uzależniających (nikotyna, alkohol) w związku z pandemią Covid-19. Według niektórych czas izolacji zmniejszył dostępność do nikotyny czy alkoholu i zwiększył nadzór rodzicielski (Noel i in. 2022). Inne wnioski z badań przedstawili jednak Biagioni i in. (2022), pokazując, że uczniowie z grup ryzyka nadal mieli dostęp do substancji psychoaktywnych i czas kwarantanny tego nie zmienił. Metaanalizy prowadzone przez Layman i in. (2022), które obejmowały 47 badań ujawniły, że większość badaczy odnotowała spadek częstości zachowań związanych z sięganiem po substancje psychoaktywne (nikotyna, alkohol, marihuana, e-papierosy), co uzasadniano faktem, że używanie substancji psychoaktywnych przez nastolatki ma ścisły związek z kontekstem grupy rówieśniczej oraz miejscem spożywania, tj. poza środowiskiem domowym. Warto jednak podkreślić, że niejednoznaczne wyniki wiązały się z istotną rolą czynników kontekstowych, tj. wiekiem i płcią osób badanych, wcześniejszym stopniem uzależnienia od środków psychoaktywnych, motywacją do sięgania po te środki. Według teorii zachowań problemowych najczęstszymi powodami prezentowania zachowań ryzykownych w grupie adolescentów są motywacje: ucieczkowe, konformistyczne, eksploracyjne, egzystencjalne, hedonistyczne i prestiżowe (Pudełko 2021). Warto jednak zauważyć, że chociaż motywacja do angażowania się w tego typu zachowania jest różna, to wśród wymienianych podkreśla się również trudności młodych ludzi z radzeniem sobie ze stresem i negatywnymi emocjami (Sinha 2008; Garke i in. 2021; Yang i in. 2022). W tym kontekście zachowania ryzykowne są uznawane za nieadaptacyjną strategię redukcji napięcia, lęku, frustracji i niepokojów, związanych z kryzysami rozwojowymi, oczekiwaniami rodziców i niepowodzeniami szkolnymi (Gaś 1995).

Jednocześnie ten typ zachowań wśród nastolatków wiąże się z niskim dobrostanem psychicznym, zaburzeniami zdrowia psychicznego i fizycznego oraz słabymi osiągnięciami w nauce (Hurrelmann, Richter 2006). Ważność podejmowania analiz w tym obszarze podkreślają badania, w których ujawniono, że negatywne konsekwencje prezentowania zachowań ryzykownych w okresie adolescencji mogą utrzymywać się przez długi czas w wieku dorosłym (Schnettler, Steinbach 2022). Jednocześnie analizy, których przedmiotem jest relacja między wypaleniem nauką zdalną a zachowaniami ryzykownymi młodzieży i dobrostanem psychicznym w trakcie pandemii Covid-19 dotychczas nie były prowadzone w Polsce. Z tej uwagi weryfikacja zależności między poziomem dobrostanu psychicznego a stresem i wypaleniem nauką zdalną oraz używaniem substancji psychoaktywnych wydaje się uzasadniona.

Model zasoby vs wymagania edukacyjne (SD-R) jako teoretyczna podstawa badań własnych

Syndrom wyczerpania sił w kontekście edukacyjnym może być ujmowany jako efekt doświadczania przez ucznia lub studenta chronicznego dystresu, którego symptomy obserwowane są we wszystkich obszarach funkcjonowania, m.in. wyczerpanie fizyczne i psychiczne, negatywistyczna i cyniczna postawa w stosunku do obowiązków edukacyjnych, przekonanie o własnym braku umiejętności, koniecznych do efektywnego wypełniania zadań i negatywna ocena siebie w roli ucznia/studenta (Salmela-Aro i in. 2009; Tomaszek, Muchacka-Cymerman 2018). Współczesne modele teoretyczne wskazują, że u podłoża procesu doprowadzającego do pełnoobjawowego wypalenia szkolnego lub akademickiego, leży stopniowe wyczerpywanie się posiadanych przez jednostkę zasobów (fizycznych, psychologicznych, społecznych, organizacyjnych) z uwagi na konieczność sprostania nadmiernym wymaganiom, jakie są jej stawiane przez rodziców lub nauczycieli (Bakker, de Vries 2021; Lesener i in. 2020). W modelu SD-R, zaproponowanym przez Lesener i in. (2020), utrata zasobów do uczenia się jest następstwem fizycznych i psychicznych kosztów, związanych z ciągłymi i nieefektywnymi próbami poradzenia sobie ze stresorami edukacyjnymi. Rozwój syndromu wyczerpania sił prowadzi do utraty zdrowia (dobrostanu psychicznego i fizycznego) i wiąże się z zachowaniami problemowymi. Jednocześnie w trakcie procesu wypalenia pojawiają się tzw. zachowań samoutrudniające, aktywujące proces utraty równowagi i wtórnie prowadzące do postrzegania wymagań edukacyjnych, jako jeszcze bardziej obciążających (Bakker, Demerouti 2018). Strategia samoutrudniania stanowi mechanizm ucieczki od doświadczanych przez ucznia napięć i trudności oraz poczucia osobistej porażki (Tomaszek 2020). Zachowania tego typu mogą przyjąć postać zachowań ucieczkowych (wagarowanie), rozładowawczych (agresja, cyberagresja i autoagresja) lub wiązać się z zachowaniami ryzykownymi dla zdrowia, tj. sięganiem po substancje psychoaktywne, cyberuzależnienie (Tomaszek,

Muchacka-Cymerman 2020; 2022). Warto w tym miejscu dodać, że Doliński i Szmajke (1994) wskazali na trzy rodzaje tego zjawiska: (a) strategie behawioralne – osoba podejmuje (świadomie lub nieświadomie) takie działania, które uniemożliwiają osiągnięcie sukcesu, np. używanie substancji psychoaktywnych przed ważnym egzaminem; (b) strategie niebehawioralne (demonstracyjne) – skupienie się na posiadanych słabościach przed przystąpieniem do działania, np. ekspresja złego nastroju; (c) strategie symboliczne – negatywna percepcja sytuacji zadaniowej, np. spostrzeganie warunków wykonania czynności lub samego zadania jako trudniejszych czy bardziej wymagających. Zachowania samoutrudniające z jednej strony przyspieszają proces rozwoju pełnoobjawowego wypalenia, znacząco zmniejszając szansę na pokonanie stresora, z drugiej, podnoszą ryzyko rozwoju i zakres długotrwałych negatywnych konsekwencji tego syndromu, tj. wystąpienie zaburzeń psychicznych (depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienia od Internetu, gier hazardowych online), zachowań suicydalnych i naruszających normy prawne (Dyrbye i in. 2008; Ang i in. 2015; Tomaszek 2018).

Metodologia badań własnych

Problem i hipotezy badawcze

Celem badania było znalezienie odpowiedzi na problem badawczy czy istnieje zależność między stresem, wypaleniem szkolnym i używaniem substancji psychoaktywnych a dobrostanem psychicznym uczniów. Analiza literatury przedmiotu pozwoliła na postawienie następujących hipotez badawczych:

H1. Uczniowie o wysokim i niskim dobrostanie psychicznym różnią się poziomem stresu i wypalenia szkolnego oraz częstotliwością zachowań ryzykownych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

H2. Im niższy dobrostan psychiczny, tym wyższy poziom stresu i wypalenia szkolnego oraz częstsze sięganie po substancje psychoaktywne.

H3. Wyższy stres szkolny i wypalenie nauką oraz częstsze prezentowanie zachowań związanych z używaniem substancji psychoaktywnych są predyktorami dobrostanu psychicznego uczniów.

Osoby badane i procedura badawcza

Badania zostały przeprowadzone w kwietniu i maju 2021 roku. Uczniowie wypełniali zestaw narzędzi psychologicznych w formie online przy użyciu aplikacji Google Forms. Przed rozpoczęciem procedury badawczej uzyskano zgodę na udział w badaniu od dyrekcji szkół podstawowych i średnich (12 szkół zlokalizowanych w różnych częściach Polski), rodziców i uczniów. Instrukcja do badania wraz z linkiem do elektronicznych wersji metod psychologicznych zostały roze-

słane za pośrednictwem szkolnych e-maili do młodzieży i ich rodziców. Próba składała się ze 186 uczniów z klas 7–8 szkoły podstawowej i 1–3 klasy liceum. W badaniu wzięło udział 112 dziewcząt (60%) oraz 74 chłopców (40%). Wiek osób badanych mieścił się w przedziale 11–19 lat ($M = 15.93$ lat; $SD = 1.70$ lat). Badania były dobrowolne, anonimowe i nieodpłatne. Wielkość próby obliczono na bazie programu G*Power. Przy założeniu o prawdopodobieństwie pojawienia się błędu typu β z istotnością .95 dla testu U Manna-Whitneya wielkość próby powinna wynosić 184, w binarnej regresji logistycznej 145.

Narzędzia badawcze

Skala Wypalenia Nauką Zdalną (E-SBS), to 22-itemowy kwestionariusz, który został opracowany przez Tomaszka i Muchacką-Cymerman (2022). Narzędzie pozwala na oszacowanie ogólnego poziomu wyczerpania sił nauką online oraz pięciu jego wymiarów, tj. (1) wyczerpania nauką zdalną; (2) wypalenia nauką online z powodu presji rodziców; (3) utraty zainteresowań edukacyjnych, motywacji i aspiracji; (4) negatywnego stosunku do środowiska e-szkoły; (5) rozczarowania nauką zdalną. Pytania w tej metodzie koncentrują się na problemach edukacyjnych doświadczanych przez uczniów z uwagi na chroniczny stres w środowisku e-szkoły podczas pandemii Covid-19. Skala jest samoopisowa z odpowiedziami udzielanymi na 5-punktowej skali Likerta (1 = całkowicie się zgadzam do 5 = całkowicie się nie zgadzam). Rzetelność narzędzia jest wysoka. W prezentowanych badaniach współczynnik α Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniósł .89.

Krótką Skala dobrostanu psychicznego Carroll Ryff w polskiej adaptacji Karaś i Ciecuch (2017) składa się z 18 pozycji, służących do pomiaru subiektywnego dobrostanu psychicznego jednostki. Respondenci udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali Likerta (od 1 – zdecydowanie się zgadzam do 5 – zdecydowanie się nie zgadzam). Skala mierzy sześć obszarów dobrostanu: autonomia (AT), panowanie nad środowiskiem (EM), rozwój osobisty (PG), pozytywne relacje z innymi (PR), cel w życiu (PL) i samoakceptacja (SA). W tym badaniu α Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniosła .81.

Kwestionariusz zachowań ryzykownych autorstwa Łosiak-Pilch (2018) składa się z 31 pozycji, które pozwalają zmierzyć częstość angażowania się w 4 typy zachowań ryzykownych młodzieży. Respondenci oceniają występowanie zachowań ryzykownych na 5-stopniowej skali (od nigdy do bardzo często). ZR mierzy cztery kluczowe typy zachowań ryzykownych polskiej młodzieży: zachowania społecznie nieakceptowalne, zachowania zagrażające życiu, zachowania ryzykowne typu „macho”, sporty ekstremalne. W niniejszych analizach wykorzystano itemy dotyczące używania substancji psychoaktywnych (tj. papierosy, alkohol, narkotyki). Zgodność wewnętrzna ogólnego wyniku wyniosła ZR $\alpha = .94$; poszczególnych podskal ZR mieściła się w przedziale od .63 do .94.

Aktualny poziom stresu szkolnego – wskaźnik ten zmierzono przy użyciu jednego pytania o treści: Jaki jest Twój poziom aktualnie odczuwanego stresu związanego z obowiązkami szkolnymi? Badani odpowiadali na 5-stopniowej skali Likerta od 1 – bardzo niski po 5 bardzo wysoki.

Analizy statystyczne

Analizy statystyczne przeprowadzono w programie SPSS v.22. W celu wyłonienia dwóch grup uczniów różniących się poziomem dobrostanu psychicznego, zastosowano analizę skupień metodą *k*średnich. Analizę tę przeprowadzono na wynikach uzyskanych przez osoby badane w 5 wymiarach dobrostanu psychicznego. Wyłonione grupy okazały się nierównoliczne (wynik testu chi kwadrat = 7.75, $p = .005$). Analiza normalności rozkładu zmiennych wykazała istotne statystycznie odchylenia w większości mierzonych wskaźników. Ponadto w przypadku dwóch zmiennych, tj. palenie papierosów oraz przebywanie z osobami uzależnionymi od narkotyków, nie spełniono założenia jednorodności wariancji (istotny test Lavene'a $p = .001$). Z tej uwagi zastosowano nieparametryczne odpowiedniki testów różnic międzygrupowych i korelacji. Analizę różnic międzygrupowych przeprowadzono opierając się na teście U Manna-Whitney'a z testem istotności Monte Carlo. Analizę korelacji obliczono przy zastosowaniu współczynników *rho*Spearmana. Ostatnim krokiem było przeprowadzenie binarnej regresji logistycznej metodą wprowadzania. Zmienną zależną była przynależność do grupy wysoki vs niski poziom dobrostanu psychicznego. Zmiennymi niezależnymi były dwa wskaźniki funkcjonowania szkolnego, tj. odczuwany stres szkolny oraz wypalenia nauką zdalną oraz 6 wskaźników używania substancji psychoaktywnych. W równaniu kontrolowano pięć osób badanych.

Wyniki badań własnych

Rozpowszechnienie zachowań związanych z używaniem substancji psychoaktywnych w badanej próbie uczniów

W badanej próbie uczniów najbardziej rozpowszechnione było picie alkoholu (aż 38% badanych okazjonalnie lub wielokrotnie spożywało alkohol). Jednocześnie 4% uczniów wskazało na wielokrotne (częste lub bardzo częste) upijanie się. Drugą najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną była nikotyna (32% badanych paliło papierosy), w tym 9% uczniów sięgało po tę substancję często lub wielokrotnie. Marihuana była substancją, z którą miało kontakt 11% badanej populacji adolescentów (1% palił marihuanę często lub bardzo często). Dziesięciu badanych uczniów zażywało narkotyki, w tym 1% sięgał po nie wielokrotnie. W badaniu dodatkowo uwzględniono częstość kontaktów młodych ludzi z osobami uzależnionymi od narkotyków, który to wskaźnik jest uznawany za czynnik

ryzyka prezentowania zachowań zagrażających zdrowiu. W badanej próbie prawie jedna czwarta respondentów (18% uczniów) okazjonalnie lub często przebywała w towarzystwie osób uzależnionych.

Tabela 1. Statystyki opisowe dotyczące częstości występowania zachowań związanych z używaniem substancji psychoaktywnych

Zachowanie ryzykowne	M (SD)	Nigdy n [%]	Okazjonalnie (rzadko lub czasami) n [%]	Wielokrotnie (często lub bardzo często) n [%]
Palenie papierosów	1.61 (1.09)	126 (68%)	43 (23%)	17 (9%)
Picie alkoholu	1.77 (.97)	97 (52%)	79 (43%)	10 (5%)
Upijanie się	1.41 (.85)	139 (75%)	38 (21%)	9 (4%)
Branie narkotyków	1.09 (.47)	176 (95%)	8 (4%)	2 (1%)
Palenie marihuany	1.17 (.60)	165 (89%)	18 (10%)	3 (1%)
Przebywanie wśród osób uzależnionych od narkotyków	1.29 (.73)	153 (82%)	27 (15%)	6 (3%)

Analiza różnic międzygrupowych

Uzyskane dane potwierdzają istotne statystycznie różnice międzygrupowe we wszystkich wskaźnikach dobrostanu psychicznego między wyłonionymi grupami uczniów. Siła uzyskanych różnic była słaba dla samoakceptacji, umiarkowana dla autonomii i rozwoju osobistego oraz wysoka dla pozostałych wskaźników (tab. 2).

Tabela 2. Różnice między uczniami z wysokim i niskim dobrostanem psychicznym w zakresie wskaźników dobrostanu psychicznego

Nazwa zmiennej	Grupa 1 uczniowie z wysokim dobrostanem psychicznym (N = 112)	Grupa 2 uczniowie z niskim dobrostanem psychicznym (N = 74)	U	z	p	rg
Autonomia	11.67 (2.33)	9.41 (2.66)	2136.00	-5.63	< .0001	-.41***
Panowanie	11.51 (1.67)	8.72 (2.26)	1305.50	-7.97	< .0001	-.58***
Rozwój osobisty	12.28 (1.77)	10.45 (2.18)	2143.00	-5.63	< .0001	-.42***
Pozytywne relacje	12.31 (1.78)	9.14 (2.79)	1440.00	-7.59	< .0001	-.57***
Cel	12.02 (2.14)	10.69 (2.55)	2874.00	-3.57	< .0001	-.27***
Samoakceptacja	11.46 (2.18)	6.86 (2.04)	553.00	-10.04	< .0001	-.73***

Nazwa zmiennej	Grupa 1 uczniowie z wysokim dobrostanem psychicznym (N = 112)	Grupa 2 uczniowie z niskim dobrostanem psychicznym (N = 74)	U	z	p	rg
Dobrostan psychiczny	71.24 (6.23)	55.26 (7.16)	119.00	-11.21	< .0001	-.77***

* $p < .05$; ** $p < .001$, *** $p < .0001$.

Legenda: w kolumnach podano wartość średniej arytmetycznej (M), w nawiasach wartość odchylenia standardowego (SD); rg – rangowy współczynnik korelacji Pearsona.

W kolejnym kroku sprawdzono czy wyłonione dwie grupy uczniów różnią się w zakresie poziomu odczuwanego stresu szkolnego, wypalenia nauką zdalną oraz częstotliwością używania substancji psychoaktywnych. Dane wskazują na wyższy poziom wypalenia nauką szkolną i stresu szkolnego oraz częstsze używanie papierosów przez uczniów z niskim dobrostanem psychicznym. Siła uzyskanych efektów była słaba. Odnotowano ponadto częstsze przebywanie wśród osób uzależnionych od narkotyków w grupie uczniów z niskim dobrostanem psychicznym, choć wartość wskaźnika była na poziomie tendencji statystycznej ($p = .054$). Pozostałe zmienne nie różnicowały grup między sobą na poziomie istotnym statystycznie, tym samym hipoteza pierwsza została potwierdzona jedynie częściowo (tab. 3).

Tabela 3. Różnice między uczniami z wysokim i niskim dobrostanem psychicznym w zakresie stresu i wypalenia nauką oraz wskaźników używania substancji psychoaktywnych

Nazwa zmiennej	Grupa 1 uczniowie z wysokim dobrostanem psychicznym (N = 112)	Grupa 2 uczniowie z niskim dobrostanem psychicznym (N = 74)	U	z	p	rg
Wypalenie nauką zdalną	67.36 (14.38)	73.99 (16.18)	3099.50	-2.91	.002	.21**
Stres szkolny	3.00 (1.97)	3.43 (1.09)	3197.00	-2.74	.003	.19**
Palenie papierosów	1.46 (0.92)	1.82 (1.29)	3631.50	-1.73	.041	.16*
Picie alkoholu	1.77 (0.96)	1.77 (0.97)	4139.50	-.01	.497	.001
Upijanie się	1.39 (0.83)	1.45 (0.89)	4019.50	-.46	.319	.03
Branie narkotyków	1.07 (0.42)	1.12 (0.55)	4047.00	-.69	.256	.05
Palenie marihuany	1.14 (0.50)	1.22 (0.73)	4074.50	.68	.338	.06
Przebywanie wśród osób uzależnionych od narkotyków	1.21 (0.59)	1.41 (0.89)	3763.50	-1.59	.054	.14

* $p < .05$; ** $p < .001$

Legenda: w kolumnach podano wartość średniej arytmetycznej (M), w nawiasach wartość odchylenia standardowego (SD); rg – rangowy współczynnik korelacji Pearsona.

Związki między dobrostanem psychicznym a stresem i wypaleniem szkolnym oraz używaniem substancji psychoaktywnych

Analiza korelacji *rho*Spearmana ujawniła istotne statystycznie ujemne związki między dobrostanem psychicznym a odczuwaniem stresu szkolnego ($Rho = -.20, p < .001$), wypaleniem nauką zdalną ($Rho = -.24, p < .001$) oraz dwoma wskaźnikami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych, tj. paleniem papierosów ($rho = -.21, p < .0001$) oraz przebywaniem z osobami uzależnionymi od narkotyków ($Rho = -.18, p < .05$). Uzyskane dane są zgodne z postawioną hipotezą 2. Wypalenie nauką zdalną korelowało dodatnio na poziomie istotnym statystycznie z paleniem papierosów, upijaniem się oraz paleniem marihuany (współczynnik *rho*Spearmana wahał się w przedziale od $rho = .14$ do $rho = .18, p < .05$). Odczuwanie stresu szkolnego nie wiązało się na poziomie istotnym statystycznie z sięganiem po substancje psychoaktywne (tab. 4).

Tabela 4. Wyniki analizy korelacji Spearmana

Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Stres szkolny	-								
2. Wypalenia nauką	.30***	-							
3. Dobrostan psychiczny	-.20**	-.24**	-						
4. Palenie papierosów	.01	.17*	-.21***	-					
5. Picie alkoholu	-.01	.13	-.09	.64***	-				
6. Upijanie się	-.06	.14*	-.11	.65***	.74***	-			
7. Branie narkotyków	.00	.12	-.10	.40***	.33***	.40***	-		
8. Palenie marihuany	.07	.18*	-.10	.47***	.39***	.42***	.61***	-	
9. Przebywanie z osobami uzależnionymi	.00	.05	-.18*	.38***	.36***	.41***	.35***	.31***	-

* $p < .05$; ** $p < .001$; *** $p < .0001$.

Wyniki binarnej regresji logistycznej

W pierwszym etapie analizy regresji, w której zmienną zależną był poziom dobrostanu uczniów, analizowano moc predykcyjną każdej ze zmiennych niezależnych oddzielnie (zbudowano 8 modeli regresji logistycznej, wszystkie dobrze dopasowane do danych – nieistotne wartości testu Hosmera i Lemeshowa). Wyniki potwierdziły, że istotnymi predyktorami dobrostanu psychicznego były: odczuwany przez uczniów stres związany z realizacją obowiązków szkolnych ($B = .38, p = .009$); wypalenie nauką zdalną ($B = .03, p = .005$) oraz częstsze palenie papierosów ($B = .30, p = .031$). Pozostałe wskaźniki okazały się nieistotne statystycznie (tab. 5).

Tabela 5. Predyktory dobrostanu psychicznego uczniów – wyniki regresji logistycznej prowadzonej oddzielnie dla każdej zmiennej

Predyktor	B	SE	Wald	Exp (B)	95% CI	χ^2	Nagelkerke R ²
1. Stres szkolny	.38**	.15	6.80	1.46	[1.10; 1,95]	7.19**	.051
2. Wypalenie nauką zdalną	.03**	.01	7.97	1.03	[1.01; 1.05]	8.49**	.060
3. Palenie papierosów	.30*	.14	4.64	1.35	[1.03; 1.77]	4.79*	.034
4. Picie alkoholu	.00	.16	.00	1.00	[.74; 1.36]	.00	.000
5. Upijanie się	.07	.17	.17	1.08	[.77; 1.51]	.17	.001
6. Branie narkotyków	.22	.32	.48	1.25	[.67; 2.32]	.49	.004
7. Palenie marihuany	.20	.25	.65	1.22	[.75; 1.99]	.66	.005
8. Przebywanie z osobami uzależnionymi	.38	.21	3.14	1.46	[.96; 2.21]	3.33	.024

* $p < .05$; ** $p < .001$.

W ostatnim etapie analiz sprawdzono czy na bazie zmiennych niezależnych, tj. poziom odczuwanego stresu szkolnego, wypalenia nauką zdalną oraz wskaźników używania substancji psychoaktywnych można przewidzieć przynależność do grupy uczniów o wysokim i niskim poziomie dobrostanu psychicznego. W analizie kontrolowano płeć osób badanych. Uzyskane wyniki potwierdziły, że na bazie zmiennych, które weszły do modelu, można przewidywać przynależność do grupy uczniów o wysokim lub niskim poziomie dobrostanu psychicznego ($\chi^2 = 26.28$, $p < .001$). Model był dobrze dopasowany do danych empirycznych (wartość testu Hosmera i Lemeshowa była nieistotna statystycznie chi-kwadrat = 7.10, $p = .526$). W pierwszym kroku uwzględniono jedynie płeć osób badanych, która wyjaśniała 5% wariancji wyniku (płeć męska była predyktorem przynależności do grupy o niskim poziomie dobrostanu psychicznego $B = -.82$, $p = .010$). W drugim kroku przeanalizowano wskaźniki używania substancji psychoaktywnych. Istotnymi predyktorami okazały się tu płeć osób badanych oraz palenie papierosów. Zmienne te wyjaśniały 12% zmienności wyniku. W ostatnim kroku w modelu regresji uwzględniono wskaźniki trudności w funkcjonowaniu szkolnym, tj. stres szkolny i wypalenie nauką zdalną. Uzyskane dane wskazują, że wyższy poziom wypalenia nauką zdalną oraz częstsze sięganie po papierosy są istotnymi predyktorami niższego dobrostanu psychicznego. Procent wyjaśnionej wariancji w poziomie dobrostanu wyniósł 18 (tab. 6). Przeprowadzone analizy regresji logistycznej potwierdziły prawdziwość hipotezy 3.

Tabela 6. Predykcyjna rola zachowań ryzykownych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i wskaźników funkcjonowania szkolnego dla poziomu dobrostanu psychicznego

Predyktor	B	SE	Wald	Exp (B)	95% CI	χ^2	Nagelkerke R ²
Krok 1							
Płeć	-.82*	.32	6.55	.44	[.24; .83]	6.81*	.049
Stała	.71	.46	2.41	2.04			
Krok 2							
Płeć	-.78*	.33	5.51	.46	[.24; .88]	17.88*	.124
Palenie papierosów	.58*	.24	6.09	1.79	[1.13; 2.85]		
Picie alkoholu	-.44	.31	1.97	.65	[.35; 1.19]		
Upijanie się	-.22	.38	.34	.80	[.39; 1.68]		
Branie narkotyków	-.01	.68	.00	.99	[.26; 3.76]		
Palenie marihuany	.46	.54	.02	.93	[.32; 2.68]		
Przebywanie z osobami uzależnionymi	.30	.30	2.37	1.58	[.88; 2.83]		
Stała	.30	.60	.24	1.35			
Krok 3							
Płeć	-.63	.35	3.20	.53	[.27; 1.06]	26.28**	.178
Palenie papierosów	.49*	.24	4.12	1.63	[1.02; 2.61]		
Picie alkoholu	-.48	.32	2.31	.62	[.33; 1.15]		
Upijanie się	-.15	.39	.14	.87	[.40; 1.85]		
Branie narkotyków	.07	.72	.01	1.08	[.26; 4.37]		
Palenie marihuany	-.17	.56	.10	.84	[.28; 2.51]		
Przebywanie z osobami uzależnionymi	.55	.31	3.21	1.74	[.95; 3.18]		
Stres szkolny	.20	.17	1.42	1.22	[.88; 1.69]		
Wypalenie nauką zdalną	.03*	.01	4.55	1.03	[1.00; 1.05]		
Stała	-1.49*	1.10	4.18	.11			

** $p < .001$, * $p < .05$; Legenda: 1 – chłopcy, 2 – dziewczęta

Dyskusja uzyskanych wyników

W trakcie adolescencji kształtują się wzorce zachowań, które mogą sprzyjać zdrowiu lub mu szkodzić (Sawyer i in. 2012). W tym okresie część nastolatków prezentuje zachowania ryzykowane, tj. sięganie po środki uzależniające: tytoń, alkohol, narkotyki (Miller 2007; Layman i in. 2022), naruszanie norm prawnych i społecznych (Łosiak-Pilch 2018), zachowania agresywne i autoagresywne (Kim i in. 2017; Muarifah i in. 2022) czy ryzykowne zachowania seksualne (Karle i in. 2023), wpływające negatywnie na efektywną realizację obowiązków domowych i szkolnych, prawidłową socjalizację czy bezpieczeństwo nastolatka oraz mogące oddziaływać na ich przyszłe zdrowie i ścieżki życiowe. Warto w tym miejscu przytoczyć słowa Ostaszewskiego (2014), który podkreśla znaczenie tzw. profilaktyki pozytywnej, mającej na celu wzmacnianie zasobów, odporności, umiejętności oraz zdolności do budowania więzi międzyludzkich osób, do których jest skierowana. Takim zasobem jest właśnie dobrostan psychiczny, który pełni ważną rolę w każdym środowisku funkcjonowania ucznia, zarówno w domu, jak i w szkole. Sprzyja efektywnemu mierzeniu się ze stresorami, stabilizuje reakcje emocjonalne, przyspiesza proces powrotu do równowagi psychicznej w sytuacjach trudnych oraz redukuje ryzyko angażowania się w zachowania problemowe. Dobrostan i zdrowie psychiczne nastolatków można uznać za kluczowe czynniki ochronne w sytuacji kryzysów, wywołanych globalnymi zagrożeniami, tj. pandemia Covid-19 (Pyżalski 2021). Prowadzenie badań oraz diagnoza stanu psychicznego młodych ludzi, pozwalają na odpowiednio wcześniejsze i adekwatne do potrzeb zaprojektowanie profesjonalnych programów wsparcia oraz identyfikację i dotarcie do młodzieży, która jest grupą zagrożoną w obszarze zdrowia psychicznego. Z tej uwagi celem przeprowadzonego badania było sprawdzenie czy istnieje zależność między stresem, wypaleniem szkolnym i używaniem substancji psychoaktywnych a dobrostanem psychicznym uczniów.

W pierwszej kolejności sprawdzono częstość sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież badaną w trakcie pandemii Covid-19. Wyniki jakie uzyskano wskazują, że najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną był alkohol (38% uczniów) oraz nikotyna (32% uczniów). Powyższe dane potwierdzają wcześniejsze ustalenie, w których alkohol był najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną w grupie młodzieży (Ostaszewski 2017). Jednocześnie, prowadzone przez WHO badania ujawniły, że ok. 37% polskiej młodzieży w wieku 15–18 lat sięgnęło po papierosy tradycyjne lub elektroniczne w ciągu ostatnich 30 dni, a 60% z nich ma już za sobą inicjację nikotynową (Balwicki 2020). Palenie papierosów jest zjawiskiem występującym często i mającym tendencje wzrostowe z wiekiem. Chodkiewicz i Juczyński (2003) zauważają, że sięganie po nikotynę jest zjawiskiem najbardziej tolerowanym społecznie, w porównaniu z piciem

alkoholu czy zażywaniem środków psychoaktywnych. Badania Opielak i in. (2014) wskazują, że palenie papierosów akceptuje 36% badanych respondentów w wieku 16–18 lat. Jak zauważają autorzy „W szkole łatwiej sięgnąć w gronie kolegów po nikotynę, tłumacząc, że przynosi ona ulgę w stresie” (Opielak i in. 2014, s. 191). W grupie wskazywanych przez badanych uczniów motywów palenia papierosów, były potrzeba osiągnięcia relaksu (26%) oraz ucieczka przed problemami (5%). Jednocześnie u znacznej części młodzieży zjawisko to współwystępuje z prezentowaniem innych zachowań ryzykownych dla zdrowia, w tym z piciem alkoholu czy sięganiem po narkotyki. W niniejszych badaniach korelowało ono w stopniu umiarkowanym lub wysokim z wszystkimi pozostałymi wskaźnikami sięgania po substancje psychoaktywne.

Głównym celem pracy była weryfikacja problemu badawczego dotyczącego stopnia zależności poziomu dobrostanu psychicznego uczniów od stresu i wypalenia nauką zdalną oraz częstości sięgania po środki odurzające. W ramach analiz potwierdzono istotnie wyższy poziom stresu i wypalenia nauką zdalną oraz częstsze sięganie po papierosy przez uczniów z niskim dobrostanem psychicznym (H1). Ujawniono ujemne korelacje między dobrostanem psychicznym uczniów a poziomem stresu i wypalenia szkolnego oraz sięganiem po papierosy oraz częstszym przebywaniem z osobami uzależnionymi (H2). Jednocześnie syndrom wypalenia nauką zdalną pozytywnie korelował z paleniem tytoniu i marihuany oraz spożywaniem alkoholu i upijaniem się. Wyższy stres szkolny i wypalenie nauką zdalną oraz częstsze sięganie po tytoń były istotnymi predyktorami niższego dobrostanu psychicznego uczniów (H3). Otrzymane wyniki stanowią empiryczne potwierdzenie zaprezentowanego w części teoretycznej modelu zasoby vs wymagania edukacyjne (SD-R). Obecne w literaturze przedmiotu wyniki badań również są zgodne z danymi, jakie uzyskano w toku analiz własnych. Strizhitskaya i in. (2018) potwierdzili ujemne relacje między dobrostanem psychicznym a spostrzeganym stresem. Autorzy ujawnili ponadto, że dla relacji tej istotne znaczenie może mieć stabilność emocjonalna osoby. Podobnie Kulawska (2019) wykazała, iż w grupie zmiennych wyjaśniających niski poziom dobrostanu studentów znajdują się nasilony stres oraz słabe wsparcie społeczne. W badaniach Tomaszek (2020) wypalenie akademickie korelowało z niską satysfakcją z życia (poznawczy komponent dobrostanu) oraz brakiem poczucia szczęścia (afektywny komponent dobrostanu). Mechanizm leżący u podłoża przytoczonych powyżej związków ściśle wiąże się z podkreślaną w najnowszym modelu wypalenia BAT poznawczą i emocjonalną dysregulacją, czyli systemów kluczowych dla efektywnego radzenia sobie z napięciem i stresem (Schaufeli i in. 2020). Uczniowie z syndromem wypalenia z jednej strony przejawiają silną koncentrację na własnych brakach i porażkach, z drugiej zaś stosują sztywny i nieskuteczny schemat reagowania w odpowiedzi na doświadczane wyczerpanie fizyczne i emocjonalne. W efekcie dochodzi do piętzenia się problemów edukacyjnych i interpersonalnych, co sprzyja tendencjom ucieczkowym w postaci angażowania się w działania samoutrudniające, utwierdzające ich

w przekonaniu o własnej bezwartościowości, ale również bezsensie i bezcelowości własnej egzystencji. W tym kontekście warto przypomnieć istotne związki postawy „Nie mam nic do stracenia” z negatywnym klimatem szkoły, trudnościami natury psychicznej oraz podejmowaniem przez adolescentów zachowań szkodliwych dla zdrowia (Harris i in. 2002). Należy jednak dodać, że w przytaczanych badaniach czynnik ten nie działał w izolacji od charakterystyk środowiska szkolnego i rodzinnego. Przeprowadzony projekt badawczy bazował na modelu zasoby vs wymagania w środowisku ucznia (SD-R), w którym wypalenie wiąże się z zachowaniami samoutrudniającymi wtórnie doprowadzającymi do wzrostu trudności w sprostaaniu zadaniom wynikającym z pełnionej roli społecznej. W modelu tym zachowania szkodliwe dla zdrowia mogą działać pośrednio poprzez syndrom wypalenia na poziom zdrowia jednostki, możliwa jest również bezpośrednia ścieżka między zachowaniami ryzykownymi a dobrostanem psychicznym, co było przedmiotem analiz w niniejszym badaniu. Należy jednak zauważyć, że dobrostan psychiczny może być również uznany za swoisty osobisty zasób jednostki, czynnik chroniący przed angażowaniem się w zachowania ryzykowne. W tym kontekście warto dodać, że relacje jakie zachodzą między mierzonymi konstruktami mają raczej charakter sprzężenia zwrotnego, w którym utrata w jednym obszarze funkcjonowania (tj. trudności w funkcjonowaniu w sferze edukacyjnej) ściśle przekłada się na dysfunkcje w sferze psychicznej i behawioralnej.

Ograniczenia przeprowadzonych badań

Weryfikacja stawianych hipotez korelacyjnych bazowała na pomiarze poprzecznym. Taki sposób zbierania danych pozwala na formułowanie wniosków o relacjach zachodzących między mierzonymi charakterystykami, wyklucza jednak możliwość stawiania wniosków o charakterze przyczynowo-skutkowym. Zebrane dane miały charakter samoopisowy, co w przypadku pomiaru cech wrażliwych na zmienną aprobatą społeczną, może wiązać się z tendencją, by minimalizować częstość prezentowanych zachowań nieakceptowanych społecznie. Zaznaczyć jednak należy, że wpływ powyższego ograniczenia starano się minimalizować poprzez anonimowe badania Internetowe. Sposób zbierania danych – formularz Google udostępniany uczniom poprzez link przesyłany przez nauczycieli powodował, że prawdopodobnie grupa osób badanych była mało zróżnicowana pod względem mierzonych charakterystyk, co mogło wpłynąć na zniekształcenie uzyskanych wyników. Przykładowo nie odnotowano istotnych statystycznie korelacji między dobrostanem psychicznym a wskaźnikami sięgania po narkotyki. Ostatnim ograniczeniem był brak kontroli poziomu mierzonych zmiennych przed pandemią Covid-19, co unieвозмоżliwia stawianie wniosków na temat wzrostu lub spadku zachowań ryzykownych w badanej grupie.

Wskazania dla profilaktyki

W świetle uzyskanych wyników potwierdzono obecny w literaturze przedmiotu od wielu lat postulat, dotyczący konieczności zintensyfikowania oddziaływań psychoprofilaktycznych w okresie adolescencji. Uzyskane dane sugerują ponadto, że potrzeby młodych ludzi wymagają już nie tylko koncentracji działań pomocowych wokół tematyki środków psychoaktywnych, ale również problematyki nowoczesnych technologii. Teza powyższa wpisuje się w pogląd, że profilaktyka tradycyjna, bazująca na metodach, tj.: edukacja, promocja kompetencji społecznych, naturalna opiekuńczość i promowanie prozdrowotnej działalności organizacji społecznych oraz systemów interwencji (Jankowiak 2017), powinna być realizowana „poza murami szkoły” (Głupczyk 2022). W kontekście niniejszych badań oznacza to wzbogacenie repertuaru oddziaływań pomocowych o e-strategie profilaktyczne, dostosowane do specyfiki funkcjonowania młodzieży w świecie wirtualnym. Jak zauważa Szempruch (2021) obecne w profilaktyce szkolnej strategie są ukierunkowane na zmianę uczniów (m.in. wzmacnianie zasobów); środowiska szkolnego i klasowego (m.in. modyfikacje zachowań uczniów i nauczycieli w kierunku współpracy oraz prowadzenie działań promujących zdrowie i minimalizujących ryzyko patologizacji środowiska szkolnego) oraz lokalnej społeczności (m.in. promowanie i wzmacnianie przepisów ograniczających dostępność środków odurzających). Postulat dotyczący uwzględnienia również środowiska wirtualnego jako obszaru mającego istotne znaczenie dla prewencji zachowań ryzykownych młodzieży, znajduje swe odzwierciedlenie w strategiach profilaktycznych, bazujących na interaktywnych modelach nauczania–uczenia się, zaproponowanych przez Ostaszewskiego (2019) dla placówek oświatowych. Autor ten wskazuje na kilka rodzajów strategii, które można uwzględniać w programach skierowanych do nastolatków, dotyczących promocji zachowań prozdrowotnych w Internecie. Są to: (a) *poznawcze strategie profilaktyczne*, nakierowane na rozwój postaw i norm. W odniesieniu do e-środowiska edukacyjnego działania wspierające powinny uwzględniać takie formy korzystania z nowoczesnych technologii, które nie szkodzą zdrowiu ucznia (regulacja czasu spędzanego przed komputerem, równowaga między bierną aktywnością prowadzoną online i aktywnym spędzaniem czasu, nauka higieny pracy z wykorzystaniem komputera) i zdrowiu innych uczestników Sieci (wprowadzanie norm dotyczących praw i obowiązków użytkowników Sieci; informacje na temat zagrożeń związanych z Internetem); (b) *strategie budujące pozytywny klimat szkoły*, jako czynnika stanowiącego bufor przeciwko angażowaniu się w zachowania problemowe przez nastolatki. W kontekście e-szkoły warto zwrócić uwagę na oddziaływanie wychowawcze, zmierzające do budowania pozytywnych więzi między uczniami nie tylko w świecie rzeczywistym, ale również wirtualnym. Dodatkowym problemem wydaje się również nauka metod wspie-

rania uczniów przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii i przeciwdziałanie cyfrowemu wykluczeniu z grupy klasowej; (c) *strategia profilaktyczna dotycząca edukacji psychospołecznej uczniów*, ukierunkowaną na kształtowanie kompetencji społecznych i psychologicznych, w tym rozwój umiejętności samoregulacji procesów psychicznych (poznawczych i emocjonalnych, zwłaszcza w obszarze kontroli emocji trudnych, kontroli poznawczej i kierowania uwagą). Wskazanie powyższe ma szczególne znaczenie w kontekście środowiska e-szkoły, gdyż badania potwierdzają znaczne trudności uczniów w samokierowaniu procesem nabywania wiedzy w sytuacji braku bezpośredniej kontroli nauczycielskiej; (d) *mentoring*, dotyczący budowania pozytywnych relacji społecznych. E-mentoring umiejętności interpersonalnych powinien z jednej strony dotyczyć przekazywania pozytywnych wzorców zachowań społecznych w świecie wirtualnym, z drugiej wskazywania na nieprawidłowe postawy i zachowania, tj. trolling czy agresja online; (e) *strategia związana z kształtowaniem kompetencji kadry realizującej działania profilaktyczne*, tj. nauczycieli i innych pracowników oświaty. Tematyka warsztatów psychoprofilaktycznych powinna obejmować również aspekt poczucia przynależności do grupy klasowej i społeczności lokalnej. Działania nie powinny ograniczać się jedynie do środowiska szkolnego, ale również rodzinnego, co wpłynęłoby korzystnie na relacje adolescenta z rodzicami, jak i stanowiłyby swoisty czynnik chroniący przed angażowaniem się w zachowania ryzykowne, jakimi jest m.in. używanie substancji psychoaktywnych.

Abstract: Stress and burnout with remote learning and psychoactive substance use as predictors of students' psychological well-being during the Covid-19 pandemic

Introduction: Engaging in health risk behaviors, along with educational problems, are among the main factors negatively affecting adolescents' health and mental well-being. However, stress and burnout from remote learning and substance abuse during the Covid-19 pandemic as predictors of students' psychological well-being have not yet been studied more extensively in Poland and around the world. With this in mind, the purpose of the study conducted was to see if there was a relationship between stress, school burnout and psychoactive substance use and students' psychological well-being.

Method: The study was conducted via the Internet using the following methods: *Remote Learning Burnout Scale*, *Risk Behavior Questionnaire*, *Caroll Ryff Brief Mental Well-Being Scale*, *1 Question Measurement of Educational Stress*. The group of study subjects consisted of 186 adolescents (60% girls) with a mean age of $M = 15.93$ years ($SD = 1.70$ years).

Results: The data obtained indicate that the most common psychoactive substance used by adolescents was alcohol (38% of students) and nicotine (32% of students). Statistically significant negative associations were confirmed between psychological well-being and stress and burnout with remote learning, as well as more frequent use of tobacco and hanging out with addicts. Remote learning burnout syndrome correlated positively with smoking and marijuana use, as well as alcohol consumption and binge drinking. In the summary regression model,

only remote learning burnout and cigarette use proved to be significant predictors, explaining 18% of the variance in the students' psychological well-being score.

Conclusions: The data obtained unequivocally confirmed that effective mental health promotion among adolescents must take into account two key areas of prevention, i.e. strategies for coping with educational cyber-stress and remote learning burnout, as well as psycho-prevention focused on minimizing the risk of young people turning to psychoactive substances.

Key words: school stress, remote learning burnout, psychoactive substance use, psychological well-being

Bibliografia

- [1] Ang R. P., Huan V. S., Teng Chan W., Cheong S. A., Leaw J. N., 2015, *The role of delinquency, proactive aggression, psychopathy and behavioral school engagement in reported youth gang membership*, „Journal of Adolescence”, 41, 148–156.
- [2] Aytur S. A., Carlino S., Bernard F., West K., Dobrzycki V., Malik R., 2022, *Social-ecological theory, substance misuse, adverse childhood experiences, and adolescent suicidal ideation: Applications for community–academic partnerships*, „Journal of Community Psychology”, 50 (1), 265–284. <https://doi.org/10.1002/jcop.22560>
- [3] Bakker A. B., de Vries J. D., 2021, *Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout*, „Anxiety, Stress, & Coping”, 34 (1), 1–21. DOI: 10.1080/10615806.2020.1797695.
- [4] Balwicki Ł. (red.), 2020, *Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.
- [5] Barati M., Bashirian S., Mohammadi Y., Moeini B., Mousali A., Afshari M., 2023, *An ecological approach to exploring factors affecting substance use relapse: a systematic review*, „Journal of Public Health” (Berl.), 31, 135–148. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01412-x>.
- [6] Biagioni S., Baldini F., Baroni M., Cerrai S., Melis F., Potente R., Scalese M., Molinaro S., 2022, *Adolescents' Psychoactive Substance Use During the First COVID-19 Lockdown: A Cross Sectional Study in Italy*, „Child Youth Care Forum”. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09701-0>.
- [7] Bobrowski K., Ostaszewski K., Pisarska A., Greń J., 2022, *Psychosocial and pandemic determinants of psychoactive substance use by adolescents aged 14–15. Mokotów Study 2020*, „Alcohol Drug Addict”, 35 (2), 93–112. DOI:10.5114/ain.2022.121331.
- [8] Chodkiewicz J., Juczyński Z., 2003, *Motywy podejmowania zachowań ryzykownych i ocena ich konsekwencji w opinii młodzieży szkolnej Łodzi*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica”, 7, 3–15.
- [9] Çakar E. S., Tagay O., 2017, *The Mediating Role of Self-Esteem: The Effects of Social Support and Subjective Well-Being on Adolescents' Risky Behaviors*. *Educational Sciences*, „Theory and Practice”, 17 (3), 859–576.
- [10] Doliński D., Szmajke A., 1994, *Samoutrudnianie, dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi*, PTP, Olsztyn.
- [11] Dubey M. J., Ghosh R., Chatterjee S., Biswas P., Chatterjee S., Dubey S., 2020, *COVID-19 and addiction. Diabetes & Metabolic Syndrome*, „Clinical Research & Reviews”, 14 (5), 817–823. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.06.008>.

- [12] Dyrbye L. N., Thomas M. R., Massie S., Power D. V., Eacker A., Harper W., Durning S., Moutier Ch., Szydło D. W., Novotny P. J., Sloan J. A., Shanafelt T. D., 2008, *Burnout and Suicidal Ideation among U.S. Medical Students*, „Annals of Internal Medicine”, 14, 334–341.
- [13] Fosco G. M., Stormshak E. A., Dishion T. J., Winter C. E., 2012, *Family relationships and parental monitoring during middle school as predictors of early adolescent problem behavior*, „Journal of Clinical Child Adolescent Psychology”, 41 (2), 202–13. DOI:10.108/15374416.2012.651989.
- [14] Galland B., Spruyt K., Dawes P., McDowall P. S., Elder D., Schaughency E., 2015, *Sleep Disordered Breathing and Academic Performance: A Meta-analysis*, „Pediatrics”, 136 (4). DOI: 10.1542/peds.2015-1677.
- [15] Garke M. A., Isacson K. N. H., Sörman K., Bjureberg J., Hellner C., Gratz K. L., Berghoff Ch. R., Sinha R., Tull M. T., Jayaram-Lindström N., 2021, *Emotion dysregulation across levels of substance use*, „Psychiatry Research”, 296, 113662. doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113662.
- [16] Gaś Z., 1995, *Pomoc psychologiczna młodzieży*, WSiP, Warszawa.
- [17] Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K., 2008, *Health behavior and health education: theory, research, and practice*, Wiley, New York.
- [18] Głupczyk, G., (2022). *Profilaktyka zachowań ryzykownych na terenach defaworyzowanych społecznie – potrzeby i ograniczenia*, Resocjalizacja Polska, 1 (23), 1–20.
- [19] Holloway K., Murray S., Buhociu M. et al., 2022, *Lessons from the COVID-19 pandemic for substance misuse services: findings from a peer-led study*, „Harm Reduction Journal”, 19, 140. <https://doi.org/10.1186/s12954-022-00713-6>.
- [20] Harris S. L., Lowery S., 2002, *A view from the classroom*, „Educational Leadership”, 59 (8), 64–65.
- [21] Hurrelmann K., Richter M., 2006, *Risk behaviour in adolescence: the relationship between developmental and health problems*, „Journal of Public Health”, 14, 20–28. doi.org/10.1007/s10389-005-0005-5.
- [22] Jessor R., Jessor S. L., 1977, *Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth*, Academic, New York.
- [23] Karaś D., Ciecuch J., 2017, *Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu Caroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne”, 20 (4), 815–835.
- [24] Karle A., Agardh A., Larsson M., Arunda M. O., 2023, *Risky sexual behavior and self-rated mental health among young adults in Skåne, Sweden – a cross-sectional study*, „BMC Public Health”, 23, 9. doi.org/10.1186/s12889-022-14823-0.
- [25] Kim S. Y., Sim S., Choi H. G., 2017, *High stress, lack of sleep, low school performance, and suicide attempts are associated with high energy drink intake in adolescents*, PLoS ONE, 12 (11), e0187759. doi.org/10.1371/journal.pone.0187759
- [26] Kohútová K., Petlák E., Schachl H., 2022, *Typology of Adolescents in Terms of Risk Behavior – Differentiation in Terms of Parental Conditions*, „New Education Review”, 63, 69–84. DOI: 10.15804/ner.2021.63.1.06.
- [27] Kulawska E., 2019, *Dobrostan psychiczny a poziom odczuwanego stresu i satysfakcji ze studiów w doświadczeniach studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej*, „Forum Pedagogiczne”, 9 (2), 129–149. DOI: 10.21697/fp.2019.2.33.
- [28] Koven R., McColl M. A., Ellis P., Pickett W., 2005, *Multiple risk behaviour and its association with head and neck injuries: a national analysis of young Canadians*, „Preventive Medicine”, 41 (1), 240-6. DOI: 10.1016/j.yjmed.2004.11.009.

- [29] Layman H. M., Thorisdottir I. E., Halldorsdottir T. et al., 2022, *Substance Use Among Youth During the COVID-19 Pandemic: a Systematic Review*, „Current Psychiatry Reports”, 24, 307–324. Doi.org/10.1007/s11920-022-01338-z.
- [30] Lesener T., Pleiss L.S., Gusy B., Wolter C., 2020, *The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction*, International Journal of Environmental Research and Public Health”, 17 (14), 51–83. DOI: 10.3390/ijerph17145183.
- [31] Łosiak-Pilch J., 2018, *Risk and health-promoting behaviours in adolescents with different temperamental profiles*, „Health Psychology Report”. DOI:10.5114/hpr.2018.70730.
- [32] Miller J. W., Naimi T., Brewer R. D., Jones S. E., 2007, *Binge Drinking and Associated Health Risk Behaviors Among High School Students*, „Pediatrics”, 119 (1), 76–85. DOI: 10.1542/peds.2006-1517.
- [33] Muarifah A., Mashar R., Hashim I. H. M., Rofiah N. H., Oktaviani F., 2022, *Aggression in Adolescents: The Role of Mother-Child Attachment and Self-Esteem*, „Behavioral Sciences”, 12, 147. doi.org/10.3390/bs12050147.
- [34] Noel J. K., Rosenthal S. R., Skierkowski-Foster D., Borden S. K., 2022, *Effect of COVID-19 Lockdown on Substance Use Among Middle School and High School Students: A Natural Experiment*, „Public Health Reports”. DOI: 10.1177/00333549221138856.
- [35] Opielak G., Nadulska A., Piotrkowicz J., Szeszko Ł., 2014, *Palenie tytoniu wśród młodzieży szkół średnich w świetle aktualnych badań*, „Forum Medycyny Rodzinnej”, 8 (4), 190–194.
- [36] Ostaszewski K., 2003, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar: Warszawa.
- [37] Ostaszewski K., 2014, *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Wydawnictwo Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- [38] Ostaszewski K., 2017, *Używanie substancji psychoaktywnych jako przejaw zachowań ryzykownych młodzieży szkolnej*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka”, 16 (1), 133–145.
- [39] Ostaszewski K., 2019, *Teoretyczne podstawy profilaktyki szkolnej*, [w:] *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce*, (red.) R. Porzak, Fundacja „Masz Szansę”, Lublin.
- [40] Tomaszek K., 2018, *Uczeń z syndromem wypalenia w środowisku szkolnym – psychologiczna charakterystyka zjawiska*, „Ruch Pedagogiczny”, 87 (1), 77–90.
- [41] Tomaszek K., 2020, *Emocjonalność studentów doświadczających syndromu wyczerpania sił, cz. 1: Wskaźniki wypalenia akademickiego a regulacja emocji, dobrostan psychiczny i stany depresyjne*, Petrus: Kraków.
- [42] Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A., 2020, *Examining the relationship between student school burnout and problematic internet use*, „Educational Sciences-Theory & Practice”, 20 (2), 16–31.
- [43] Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A., 2022, *Students' burnout in the E-School Environment: Pilot study results of the validation of the E-learning burnout scale*, „International Journal of Research in E-learning”, 8 (2), 1–28.
- [44] Pyżalski J., 2021, *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka”, 20 (2), 92–115.
- [45] Salmela-Aro K., Kiuru N., Leskinen E., Nurmi J., 2009, *School burnout inventory (SBI) reliability and validity*, „European Journal of Psychological Assessment”, 25, 48–57.

- [46] Sawyer S. M., Afifi R. A., Bearinger L. H., Blakemore S. J., Dick B., Ezeh A. C., Patton G. C., 2012, *Adolescence: A foundation for future health*. „The Lancet”, 379, 1630-40. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- [47] Schaufeli W. B., De Witte H., Desart S., 2020, Manual Burnout Assessment Tool (BAT). Version 2.0. KU Leuven, Belgium: Unpublished internal report.
- [48] Schnettler S., Steinbach A., 2022, *Is Adolescent Risk Behavior Associated With Cross-Household Family Complexity? An Analysis of Post-separation Families in 42 Countries*, „Frontiers in Sociology”, 7, 802590. DOI: 10.3389/fsoc.2022.802590.
- [49] Sinha R., 2008, *Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction*, „Annals New York Academy of Science”, 1141, 105-30. DOI: 10.1196/annals.1441.030.
- [50] Szempruch J., 2021, *Profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży – konteksty społeczne, szkolne i formalnoprawne*, „Resocjalizacja Polska”, 22, 45–59.
- [51] Ściupider-Młodkowska M., 2022, *Covidoalienacja. Pedagogiczny wymiar troski o Siebie a skutki izolacji w czasie pandemii*, „Resocjalizacja Polska”, 1 (23), 1–23.
- [52] Yang M., Qu C., Zhang Z., Guo H., Guo X., Yang L., Tian K., Hu W., 2022, *Relationships between Dark Triad and negative emotions during COVID-19 lockdown: The chain mediating roles of negative coping and state boredom*, „Current Psychology”. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03560-7>.

Netografia

- [53] Bigaj M., Dębski M., 2020, *Subiektywny dobrostan i higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej*, [w:] *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami ich rodzicami i nauczycielami?*, (red.) G. Ptaszek, G. D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, <https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/edukacja-zdalna.pdf> (dostęp: 29.01.2023).
- [54] Pudełko K., 2021, *Zachowania ryzykowne młodzieży*, Niebieska Linia, <https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/artykuly/zachowania-ryzykowne-wsrod-osob-mlodych-1> (dostęp: 28.01.2023).
- [55] Strizhitskaya O., Petrash M., Savenysheva S., Murtazina I., Golovey L., 2018, *Perceived stress and psychological well-being: the role of the emotional stability*, „The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences Conference Paper”. <https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.02.18> (dostęp: 29.01.2023).