



Dariusz Sarzała

Uniwersytet Warmiński – Mazurski w Olsztynie

dariusz.sarzala@uwm.edu.pl

ORCID: orcid.org/0000-0002-4574-5132

DOI: doi.org/10.13166/ped/GKXW9214

RODZINA A WYCHOWANIE I EDUKACJA W OBLCZU PANDEMII COVID 19

FAMILY AND UPBRINGING AND EDUCATION IN THE SITUATION OF THE COVID 19 PANDEMIC

ABSTRACT

The subject matter of the article is focused on the analysis of the effects of the COVID-19 pandemic in the context of the functioning of the family. The aim of the study was to answer the question of how the changes in school education caused by the pandemic affected the functioning of the family as an educational environment. The article analyzes the latest significant scientific publications and reports on the considerations undertaken, containing significant research results relating to the impact of the pandemic on the family environment. Based on the analysis, conclusions regarding the adopted research objective were presented, which show that the Covid-19 pandemic was a difficult situation for the family both in the sphere of school education and upbringing impacts, and was a source of disturbances in the functioning of the family as an upbringing environment. As a consequence, it disrupted not only the routine of family functioning and the fulfillment of roles, but also caused a change in family relationships, the scope of childcare, the current model of helping children in school and the implementation of professional activity, and also began to be a source of stress and parental burnout. Therefore, it is advisable to take multi-faceted actions aimed at mitigating the unfavorable phenomena resulting from it and improving skills in the field of parenting competences and regulating emotions in difficult situations.

STRESZCZENIE

Problematyka artykułu ukierunkowana jest na analizę skutków pandemii COVID-19 w kontekście funkcjonowania rodziny. Celem badania było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób wywołane pandemią zmiany dotyczące edukacji szkolnej oddziaływały na funkcjonowanie rodziny jako środowiska wychowawczego. W artykule przeprowadzono analizę najnowszych znaczących publikacji naukowych i raportów dotyczących podjętych rozważań zawierających istotne wyniki badań odnoszące się do wpływu pandemii na środowisko rodzinne. Na podstawie przeprowadzonej analizy przedstawiono wnioski odnoszące się do przyjętego celu badań, z których wynika, że pandemia Covid-19, była trudną sytuacją dla rodziny zarówno w sferze edukacji szkolnej jak i oddziaływań wychowawczych oraz stanowiła źródło zaburzeń w funkcjonowaniu rodziny jako środowiska wychowania. W konsekwencji zakłóciła ona nie tylko rutynę funkcjonowania rodziny i pełnienie ról, lecz także spowodowała zmianę relacji rodzinnych, zakres opieki nad dziećmi, dotychczasowy model pomocy dzieciom w nauce szkolnej oraz realizację aktywności zawodowej, a także zaczęła stanowić źródło stresu i wypalenia rodzicielskiego. W związku z tym wskazane jest podjęcie wielopłaszczyznowych działań ukierunkowanych na zniwelowanie niekorzystnych zjawisk będących jej skutkami oraz podnoszenie umiejętności w zakresie kompetencji wychowawczych rodziców i odreagowywania emocji w sytuacjach trudnych.

KEYWORDS: *COVID-19 pandemic, family, school, education, upbringing*

SŁOWA KLUCZOWE: *pandemia COVID-19, rodzina, szkoła, edukacja, wychowanie*

WPROWADZENIE

Wśród szczególnych wyzwań z jakimi musiały zmierzyć się w ostatnim czasie środowiska rodzinne należy wskazać na sytuację związaną z rozprzestrzenieniem się w skali ogólnoswiatowej koronawirusa (SARS-CoV-2), powodującego chorobę zwaną COVID 19 (World Health Organisation, 2020). Wirus ten posiada duży potencjał zakażenia, a jego występowanie wykazywało bardzo szybki wzrost. Z uwagi zatem na jego szybkie rozprzestrzenianie się, silną zakaźność i śmiertelność, w ciężkich przypadkach, oraz brak leku i szczepionki choroba ta stanowiła poważne zagrożenie dla życia i zdrowia ogółu społeczeństwa (Ornell i in., 2020). Natomiast transmisja jej odbywa

się głównie drogą kropelkową i poprzez bliski kontakt z drugą osobą (Guo i in., 2020).

W wyniku zaistniałej sytuacji, podjęte zostały działania związane ze zminimalizowaniem ryzyka zarażenia się tym wirusem (Hellewell i in., 2020; Salathé, i in., 2020; Burke, i in., 2020). Dlatego w czasie pandemii trwania, pod rygorem instytucjonalnym, zmieniły się wzory zachowań regulujących formy dotychczasowego funkcjonowania w sferze indywidualnej i społecznej, które dostosowywane zostały do sytuacji która wymagała szczególnej ostrożności. Wprowadzono obostrzenia m.in. w postaci zakazów i innych stresujących obowiązków powodujących uciążliwe bodźce psychiczne, zwłaszcza w czasie tzw. lockdownu. Zmianom ulegały zatem nie tylko jakość i częstotliwość komunikacji międzyludzkiej, lecz także ograniczona została aktywność fizyczna oraz zawodowa i edukacyjna na wszystkich jej etapach (Daniel, 2020, s. 91; Hoofman, Secord, 2021, s. 1071; Piestrzyński, Stasiuk, Sarzała, 2021). Wyniki wielu badań wskazują, że drastyczne środki o charakterze izolacyjnym m.in. takim jak zamknięcie szkół, miejsc pracy w wielu krajach stało się źródłem stresu ogółu społeczeństwa (Chen i in., 2020; Polizzi i in., 2020; Yang i in., 2020).

Pandemia (COVID-19) w szczególny sposób zmieniła również życie rodzinne, co związane było m.in. z koniecznością nagłego przejścia z edukacji stacjonarnej na tzw. naukę zdalną, a wielu przypadkach także podjęcia pracy zdalnej przez rodziców. W związku z tym, zarówno rodzice jaki i ich dzieci stanęli przed nowym, w zasadzie nieznanym, dotychczas zadaniem jakim było dostosowanie warunków domowych do wymagań związanych z prowadzeniem zajęć szkolnych i aktywności zawodowej.

Należy zatem postawić pytanie, w jaki sposób wywołane pandemią zmiany związane z edukacją szkolną mogły oddziaływać na funkcjonowanie rodziny jako środowiska wychowawczego. W dalszej części artykułu przeprowadzona zostanie więc analiza dotycząca pandemii Covid 19 jako sytuacji trudnej, w aspekcie edukacji szkolnej, stanowiącej źródło zaburzeń w funkcjonowaniu rodziny jako jednego z najważniejszych środowisk wychowania.

PANDEMIA COVID 19 JAKO TRUDNA SYTUACJA EDUKACYJNA W KONTEKŚCIE ŚRODOWISKA RODZINNEGO

W sytuacji zaistnienia pandemii COVID-19, jednym z najpoważniejszych problemów związanych z funkcjonowaniem środowiska rodzinnego stało się nagłe wprowadzenie nowego modelu zdalnej edukacji szkolnej, ukierunkowanego w znacznie większym niż wcześniej stopniu na samodzielne przyswajanie przez uczniów wiedzy, za pośrednictwem różnego rodzaju programów i narzędzi cyfrowanych. W związku z tym okazało się że nauka szkolna wymaga dużego zaangażowania ze strony rodziców i opiekunów. Ponadto zmiana edukacji stacjonarnej na zdalną spowodowała nagłą potrzebę przeorganizowania warunków domowych w zakresie wymogów związanych z możliwością prowadzenia zajęć szkolnych. Pojawiła się również konieczność przyswajania wiedzy dotyczącej korzystania programów i narzędzi za pośrednictwem których zajęcia były realizowane, a liczne nieścisłości w tym zakresie sprawiły, że niezbędna stała się pomoc i wsparcie ze strony (Markowska-Manista, Zakrzewska-Olędzka 2020). Nagła potrzeba wprowadzenia edukacji w trybie zdalnym spowodowała bowiem, że szereg szkół nie było w wystarczającym stopniu przygotowanych do prowadzenia zajęć w takiej formie. Nauczyciele przesyłali materiały wymagające samodzielnej analizy i nauki w warunkach domowych (Buchner, Majchrzak, Wierzbicka, 2020). W początkowym okresie pandemii nauczyciele stosowali także różnego rodzaju narzędzia i platformy, gdyż system oświatowy nie dysponował jeszcze jednolitym systemem przeznaczonym do prowadzenia zajęć w trybie nauki zdalnej.

Pozytywna zmiana nastąpiła, kiedy podjęto działania mające na celu ujednoczenie technologiczne edukacji szkolnej poprzez realizację większości zajęć za pośrednictwem platformy Microsoft Teams, lecz miało to miejsce dopiero w następnym roku szkolnym 2020/2021. W wyniku podjętych wtedy działań możliwe stało się prowadzenie nie tylko interaktywnych zajęć szkolnych w czasie faktycznym, lecz także gromadzenie w jednym miejscu materiałów oraz utrzymywanie bieżącej komunikacji z uczniami, a także przeprowadzanie testów i egzaminów (Markowska-Manista, Zakrzewska-Olędzka 2020).

Sytuacja taka nie zmieniła jednak faktu, że edukacja w formie zdalnej, pomimo iż bezpośrednio dotyczyła przede wszystkim uczniów, to jednocześnie zaczęła stanowić dodatkowy obowiązek dla rodziców, a także obciążenie dla innych członków rodziny. Należy bowiem zaznaczyć, że prowadzenie lekcji on-line z uczniami w warunkach domowych wiązało się z potrzebą dużego zaangażowania rodziców w proces edukacji szkolnej. Niezbędna stała się nie tylko zintensyfikowana pomoc dzieciom w nauce, lecz także ich nadzorowanie w trakcie zdalnych lekcji (Malarecki, Suliga, 2021, s. 42). Szybko okazało się również, że sprawne prowadzenie lekcji o-line wymaga posiadania zarówno odpowiedniego wyposażenia w postaci sprzętu komputerowego, jak i niezbędnych w tym zakresie umiejętności technicznych. Ponadto nowe obowiązki związane z edukacją zdalną dzieci, wielu rodziców musiało pogodzić z jednoczesnym wykonywaniem swej pracy zawodowej, która po przejściu wielu instytucji podmiotów gospodarczych, na system zdalny odbywała się także w warunkach domowych (Binder, 2022, s 82-110).

Podczas COVID-19 wielu rodziców w konsekwencji musiało przyjąć dodatkową rolę polegającą na nauczaniu swoich dzieci w domu, oprócz realizacji wielu innych zadań zawodowych i domowych. W związku z tym zaangażowanie rodziców w nauczanie zdalne swych dzieci, sprawiło, że wielu z nich, w warunkach domowych, pracowało na „dwóch etatach” (Buchner, Majchrzak, Wierzbička 2020).

Wprawdzie w przypadku niektórych rodziców praca zdalna nie stanowiła nowości, jednak jej połączenie z opieką nad dziećmi nie było łatwe. Problemem było nie tylko znalezienie odpowiedniego miejsca do wykonywania pracy, lecz także reorganizacja planu dnia oraz ustalenie granicy pomiędzy strefą zawodową a prywatną.

Warto jednocześnie zaznaczyć, że niektóre wyniki badań dotyczące wpływu pandemii na środowisko rodzinne wskazują, że realizacja obowiązków zawodowych w warunkach domowych przyczyniła się większej efektywności wykonywanych przez nich zadań oraz stworzyła większe możliwości w zakresie organizowania sobie czasu wolnego i tym samym większą sposobność do budowania i wzmacniania bliskich relacji pomiędzy członkami rodziny (Stankowska, 2022, 63-65).

Należy jednak stwierdzić, że edukacja zdalna w warunkach pandemii okazała się dla wielu rodzin doświadczeniem trudnym, do której nie byli w wystarczający sposób przygotowani.

PANDEMIA COVID 19 JAKO ŹRÓDŁO ZABURZEŃ W FUNKCJONOWANIU RODZINY JAKO ŚRODOWISKA WYCHOWANIA

Pandemia (COVID-19) spowodowała szereg nieoczekiwanych wyzwań i wymagań, które można rozpatrywać jako źródło zaburzeń w funkcjonowaniu środowiska rodzinnego. Rodziny zostały bowiem wyjątkowo dotknięte przez pandemię Covid19, która zakłóciła nie tylko rutynę ich codziennego funkcjonowania i pełnienie ról, lecz także spowodowała m.in. zmianę relacji rodzinnych, zakres opieki nad dziećmi, dotychczasowy model nauki szkolnej oraz realizację aktywności zawodowej czy też zajęć rekreacyjnych (Vanderhou i in., 2020). Rodzice nagle przytłoczeni dodatkowymi obowiązkami i zadaniami musieli dostosować się do nowych ról wychowawców i towarzyszy zabaw, a także podjąć trud pogodzenia opieki i wsparcia edukacyjnego ze stresującymi zmianami pracy zawodowej i sytuacji społecznej.

Wyniki badań wskazują, że wielu rodzicom trudno było kontynuować swe role rodzicielskie w taki sam sposób, jak przed COVID-19, pełnienie ich okazało się bowiem o wiele trudniejsze niż przed pandemią. Najczęstszymi czynnikami wpływającymi na tę sytuację były zmiany w strukturze i rutynie codziennego funkcjonowania rodziny oraz zmartwienie i niepokój związany z COVID-19, a także wymagania dotyczące nauki online dzieci w domu (Adams, i in., 2021).

Na ogół większość dzieci rozwija się w ustrukturyzowanych formach funkcjonowania środowiska rodzinnego i przewidywalnych procedurach, co sprawia, że czują się one bezpiecznie, kształtują zdrowe nawyki i są tym samym mniej narażeni na podejmowanie problematycznych zachowań (Spinelli, i in., 2020). Określona struktura i rutyna dotycząca codziennego funkcjonowania środowiska rodzinnego przynoszą również korzyści rodzicom, pomagając im czuć się zorganizowanymi i mieć kontrolę, co jednocześnie zwiększa

kompetencje rodzicielskie i zmniejsza codzienny stres (Fiese, i in., s. 381-390). Natomiast zaburzenie dotychczasowych rutynowych form funkcjonowania rodziny i niepokój związany zaistniałą sytuacją, doprowadziły w wielu przypadkach do sytuacji stresowej.

Wiele badań wykazało, że wysoki stres był powszechną początkową reakcją na pandemię i związane z nią skutki (Rajkumar, 2020; Tilburg, 2020), a rodzice doświadczali więcej stresu niż osoby niebędące rodzicami (American Psychological Association, 2020). Najbardziej zaczęli to odczuwać przede wszystkim rodzice dzieci w młodszym wieku szkolnym, którzy jak wskazują wyniki badań przejawiali wysokie wskaźniki stresu związanego z Covid-19. (Heuvel i in., 2022).

Ponadto badacze tej problematyki wskazują, że pandemia COVID-19 stworzyła i zwiększyła źródła stresu rodziców, w tym stresu psychicznego związanego nie tylko ze zmianami w rutynie dotychczasowego życia rodzinnego (np. nauka szkolna i praca zawodowa w domu), lecz także wynikającego z separacji dzieci od rówieśników i ciągłej niepewności co do powrotu do działania (np. szkoła) (Russell i in., 2020, s. 671-682; Twenge, Joiner, 2020, s. 954-956). Wielu rodziców twierdziło, że niewystarczający, ograniczony czas na pracę i wymagania domowe były powszechnymi czynnikami stresogennymi, które z czasem nasilały się. Rodzice byli bowiem przytłoczeni wieloma obowiązkami i rolami, które musieli przyjąć.

Izolacja społeczna związana z pandemią wiązała się więc również z wyższym poziomem stresu rodziców, COVID-19 (Griffith, 2020, s. 725-731; Kmita i in. 2021). Należy jednocześnie zaznaczyć, że przedłużający się stres rodzicielski oraz brak odporności u rodziców mogą powodować poczucie nadmiernego obciążenia i wyczerpania zasobów emocjonalnych i fizycznych. Sytuacja taka może z kolei prowadzić do wypalenia rodzicielskiego, które jest skutkiem długotrwałego narażenia na stres rodzicielski (Mikolajczak i in., 2018, s. 602-614). Wypalenie rodzicielskie może mieć swe źródło w wypełnianiu codziennych zadań związanych z udziałem dzieci, takich jak opieka, zarządzanie czasem dzieci, czy prace domowe, których realizacja w okresie pandemii była szczególnie nasiloną. Wyczerpanie związane z pełnieniem ról rodzicielskich prowadziło zazwyczaj do przekonania, że rodzicielstwo wymaga zbyt dużego zaangażowania. W takiej sytuacji rodzice mogą czuć

się zbyt zmęczeni, aby spędzać czas z dziećmi, a stan taki generuje dystans emocjonalny i/lub ogólny brak zaangażowania w życie dzieci (Mikolajczak i in., 2018) i ich proces wychowania.

WNIOSKI

Podsumowując należy zaznaczyć, że pandemia Covid-19, była trudną sytuacją, do której rodziny nie były w wystarczający sposób przygotowane zarówno w sferze edukacji szkolnej jak i codziennego funkcjonowania i tym samym stała się źródłem zaburzeń w funkcjonowaniu rodziny jako środowiska wychowania. Przeprowadzona analiza wskazuje bowiem, że zakłóciła ona nie tylko rutynę funkcjonowania rodziny i pełnienie ról, lecz także spowodowała zmianę relacji rodzinnych, zakres opieki nad dziećmi, dotychczasowy model nauki szkolnej oraz realizację aktywności zawodowej, a także zaczęła stanowić źródło stresu i wypalenia rodzicielskiego. Dlatego proces ponownej adaptacji rodzin do tzw. „normalności” po zakończeniu pandemii wymaga wielopłaszczyznowych działań mających na celu zniwelowanie niekorzystnych zjawisk będących jej skutkami. W związku z tym zachodzi potrzeba opracowania skutecznych strategii, ukierunkowanych na wzmocnienie potencjału w zakresie funkcjonowania w sytuacjach trudnych, zarówno rodziny jak i szkoły będących głównymi środowiskami wychowawczymi. Niezbędne jest przede wszystkim wzmacnianie dobrostanu psychicznego poszczególnych członków rodziny i budowanie silnych relacji pomiędzy rodzicami i dziećmi. Ważne jest zwłaszcza kształtowanie umiejętności dotyczących sposobów budowania pozytywnych relacji w rodzinie, zarządzania niewłaściwym zachowaniem, a także radzenia sobie ze stresem rodzicielskim. Natomiast dotychczasowa edukacja rodziców i dzieci jest w tym zakresie niewystarczająca.

Nie można ponadto zakładać, że COVID-19 jest pierwszym i ostatnim wirusem mogącym spowodować czasową izolację społeczną. Warto zatem zwrócić uwagę na fakt, że platformy edukacyjne, niezależnie od ich dużej funkcjonalności, nadal są tylko częściowo, wykorzystywane i pełnią głównie funkcję magazynowania plików (np. skryptów, książek, czy też instruktażu

do ćwiczeń). Natomiast nie pełnią roli autentycznego środowiska wspomagającego naukę i edukację szkolną.

Istotnym zadaniem jest także tworzenie warsztatów oraz szkoleń ukierunkowanych na podnoszenie umiejętności wychowawczych rodziców oraz odreagowywanie emocji w sytuacjach trudnych. Warto także zastanowić się nad adekwatną formą wsparcia kadry pedagogicznej, która również w sposób szczególny została doświadczona przez pandemię, chociażby poprzez rozszerzenie dla niej oferty szkoleń w zakresie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi.

Ważne jest również wzmocnienie współpracy na linii szkoła – rodzice, gdyż środowiska rodzinne i szkolne stanowią główne obszary aktywności dziecka. Warto zatem zadbać, o to żeby działania podejmowane w tych dwóch najważniejszych środowiskach funkcjonowania dziecka miały jasną, przejrzystą i jednolitą strukturę oraz efektywnie wspierały proces jego rozwoju i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

REFERENCES

- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., Bean, M. K. (2021). *Parents Are Stressed! Patterns of Parent Stress Across COVID-19*. *Frontiers in Psychiatry* 12, [626456]. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- American Psychological Association. *Stress in the Time of COVID-19*. (2020). Dostęp 14.04.2022 z <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Binder, P. (2022). *Praca zdalna w czasie pandemii i jej implikacje dla rodzin z dziećmi – badanie jakościowe*. *Przegląd Socjologii Jakościowej* 1 (85), ss. 82-110, DOI: <https://doi.org/10.18778/1733-8069.18.1.05>
- Twenge, J.M., Joiner. T.E. (2020). *U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic*. *Depress Anxiety* 37(10), ss. 954-956. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.23077>
- Buchner, A., Majchrzak, M. i Wierzbicka M. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport z badań*. Warszawa: Fundacja Centrum Cyfrowe, Dostęp 19.04.2022 z <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/#Raport>
- Burke, R.M., Midgley, C.M., Dratch, A., i in. (2020). *Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 – United States, January-February*. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*. *Weekly* 69 (9), ss. 245–246. DOI: <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6909e1>

- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., i in., (2020). *Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak*. *Lancet Psychiatry* 7 (4):e15-e16. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Daniel, S.J. (2020). *Education and the COVID-19 pandemic*. *Prospects* 49, ss. 91–96. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., i in. (2020). *A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?* *Journal of Family Psychology* 16 (4), ss. 381–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Griffith, A.K. (2022). *Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic*. *Journal of Family Violence* 37 (5), ss. 725-731. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Guo, Y.R., Cao, Q.D., Hong, Z.S., i in. (2020). *The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak – an update on the status*. *Military Medical Research* 7 (11). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40779-020-00240-0>
- Hellewell, J., Abbott, S., Gimma, A., i in. (2020). *Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts*. *Lancet Glob Health* 8 (4), ss. 488–496, DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30074-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30074-7)
- Heuvel, M. I., Vacaru, S. V., Boekhorst, M. G. B. M., i in. (2022). *Parents of young infants report poor mental health and more insensitive parenting during the first Covid-19 lockdown*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22 (1), ss. 1-14. [302]. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04618-x>
- Hoofman, J. i Secord, E. (2021). *The Effect of COVID-19 on Education*. *Pediatric Clinics of North America* 68 (5), ss. 1071-1079. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.009>
- Kmita G., i in. (2020). *Rodzice, dzieci i pandemia. Raport nr 10 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.* Dostęp 30.11.2022 z https://covid.psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/50/2021/03/Raport_rodzice_dzieci_pandemia.pdf
- Malarecki, M. i Suliga, K. (2021). *Pracujący rodzice w dobie pandemii COVID-19 – wyzwania i perspektywy*. w: A. Regulska, M. Czarnecka, A. J. Najda (red.), *Rodzina i szkoła wobec pandemii COVID-19* (ss. 35-45). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Markowska-Manista, U. i Zakrzewska-Oleńczka, D. (2020). *Rodziny z dziećmi w nowej sytuacji epidemii koronawirusa. Raport z badania online*. Warszawa: Polskie Stowarzyszenie im. Janusza Korczaka, Dostęp 01.12.2022 z https://www.academia.edu/43087300/Urszula_Markowska_Manista_and_Dominika_Zakrzewska_Ol%C4%99dzka_RODZINY_Z_DZIE%C4%86MI_W_NOWEJ_SYTUACJI_EPIDEMII_KORONAWIRUSA_Raport_z_badania_online

- Mikolajczak M., Raes M. E., Avalosse H., Roskam I. (2018). *Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout*. *Journal of Child and Family Studies* 27, ss. 602–614. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Ornell, F., Schuch, J.B., Sordi, A. o i in. (2020). „*Pandemic fear*” and COVID-19: *mental health burden and strategies*. *Brazilian Journal of Psychiatry* 42 (3), ss. 232-235. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Piestrzyński, W., Stasiuk, I., Sarzała D., i in. (2021). *Physical activity and sense of security in schoolchildren during the Covid-19 lockdown period*. *Journal of Physical Education and Sport* 21 (5), art 409, s. 3075-3083, <https://efsupit.ro/images/stories/octombrie2021/Art%20409.pdf>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). *Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery*. *Clinical Neuropsychiatry Journal of Treatment Evaluation*, 17 (2), ss. 59–62, Dostęp 01.12.2022 z <https://psycnet.apa.org/record/2020-27302-003>
- Rajkumar, RP. (2020). *COVID-19 and mental health: a review of the existing literature*. *Asian Journal of Psychiatry* 52: 102066. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Russell, B.S, Hutchison, M., Tambling, R., i in. (2020). *Initial Challenges of Caregiving During COVID-19: Caregiver Burden, Mental Health, and the Parent-Child Relationship*. *Child Psychiatry & Human Development* 51 (5), ss. 671-682. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01037-x>
- Salathé M., Althaus Ch.L., Neher R., i in. (2020). *Low N. COVID-19 epidemic in Switzerland: On the importance of testing, contact tracing and isolation*. *Swiss Medical Weekly* 150: w20225. DOI: <https://smw.ch/article/doi/smw.2020.20225>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., Fasolo, M. (2020). *Parents’ stress and children’s psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy*. *Frontiers in Psychology* 3;11:1713. DOI: <https://10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Stankowska, M. (2022). *Sytuacja rodziców małych dzieci w trakcie pandemii COVID-19. Wybrane praktyki rodzinne*. *Przegląd Socjologii Jakościowej* t. 18 (1), ss. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.18778/1733-8069.18.1.04>
- Tilburg, M.A.L, Edlynn, E, Maddaloni, M., i in. (2020). *High levels of stress due to the SARS-CoV-2 pandemic among parents of children with and without chronic conditions across the USA*. *Children (Basel)* 21;7(10):193. DOI: <https://doi.org/10.3390/children7100193>
- Vanderhout, S.M., Birken, C.S., Wong, P., i in. (2020). *Family perspectives of COVID-19 research*. *Research Involvement and Engagement* 6, 69. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40900-020-00242-1>

- World Health Organisation. *Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report-107*. Geneva: The Organization. (2020). Dostęp 30.11.2022 z https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200506covid-19-sitrep-107.pdf?sfvrsn=159c3dc_2.
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., i in. (2020). *Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak*. *Lancet Psychiatry* 7 (4):e19. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)