



COVID-STRES

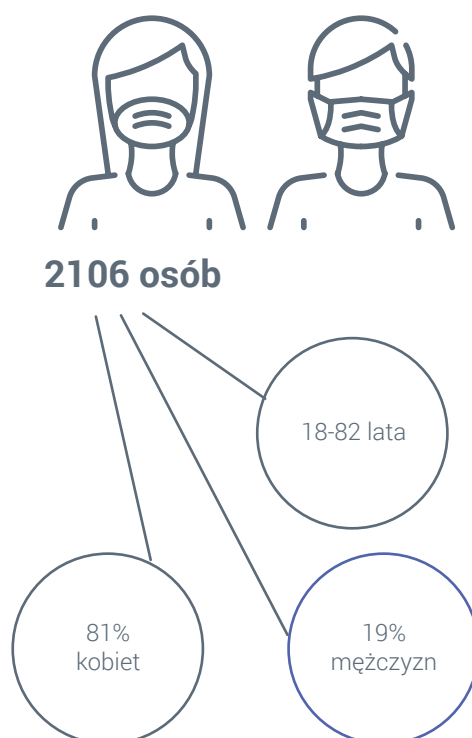
Raport nr 15 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z Uniwersytetem SWPS podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Zmiany emocjonalne w trakcie pierwszej i drugiej fazy pandemii SARS-CoV-2 w 2020 roku

CEL

Pandemia SARS-CoV-2 wiąże się z doświadczaniem wielowymiarowego stresu, obejmującego zarówno zagrożenie biologiczne (zagrożenie zdrowia i życia), jak też problemy społeczno-ekonomiczne i długotrwałą izolację (kwarantanna). Druga faza pandemii, pomimo wcześniejszych, optymistycznych prognoz na jej zakończenie w okresie letnim, prowadziła do wzrostu nasilenia zagrożenia biologicznego (znaczny przyrost liczby zakażeń i ofiar śmiertelnych), jak też wiązała się koniecznością zachowania izolacji. Celem badania COVID-STRES było m.in. uzyskanie odpowiedzi na pytanie, jaką rolę w wyznaczeniu reakcji emocjonalnych (lęku, stresu i depresji) odgrywały postrzegane zagrożenia oraz czy druga faza pandemii prowadziła do wzrostu postrzeganych zagrożeń i silniejszych reakcji emocjonalnych. Drugim celem badania było dokonanie oceny, w jakim stopniu reakcje emocjonalne są związane z cechami osobowości oraz sposobem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na unikanie (np. popadanie w odrętwienie, dystansowanie etc.).



METODA

Badanie zrealizowano w okresie wiosenno-letnim oraz jesienno-zimowym 2020 roku. Zastosowano standardowe narzędzia do pomiaru nasilenia lęku, depresji i stresu (DASS-21), cech osobowości (IPI-BFM-20), skróconą skalę ICARUS do badania poznawczych strategii regulacji emocji oraz autorską ankietę demograficzną i listę stresorów związanych z pandemią. Całość badania była realizowana online na platformie Qualtrics oraz przy wykorzystaniu platformy SONA. Badanie COVID-STRES uzyskało zgodę Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS. W badaniu wzięło udział 2106 osób w wieku od 18 do 82 lat (1691 kobiet i 415 mężczyzn), badanych w okresie wiosenno-letnim ($n_1=1562$) oraz jesienno-zimowym ($n_2=544$), reprezentujących różne grupy społeczno-zawodowe (z pominięciem w analizie danych grupy 47 osób, które uczestniczyły w obu turach badania).

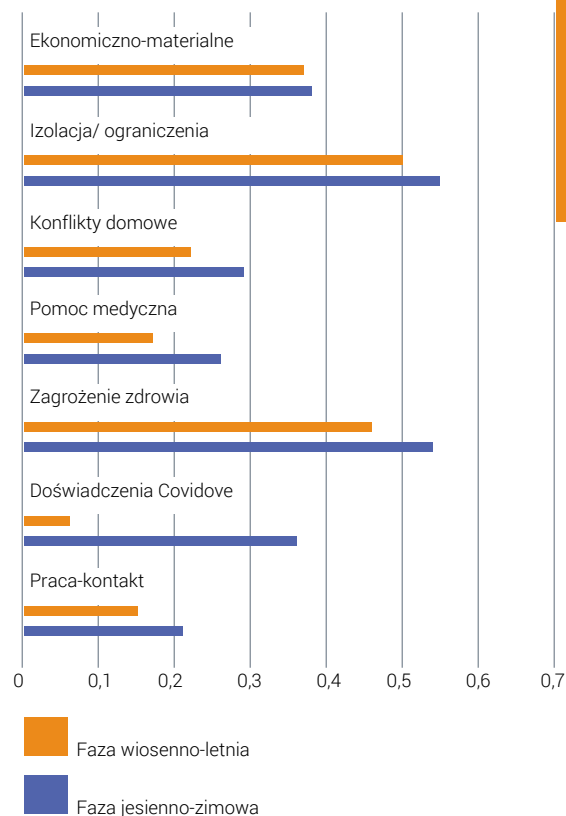
WYNIKI

Spośród postrzeganych zagrożeń w relacji osób badanych dominowały skargi na **poczucie izolacji/ograniczenia kontaktów społecznych, zagrożenie zdrowia własnego i bliskich, pogorszenie sytuacji ekonomiczno-materialnej, zagrożenie związane z koniecznością wykonywania pracy wymagającej kontaktów z ludźmi, konfliktami domowymi/zagęszczeniem, problemami z uzyskaniem niezbędnej pomocy medycznej oraz uzyskiwaniem informacji o chorobie COVID-19 wśród bliskich czy znajomych** (wraz z dużymi różnicami między grupami zawodowymi).

Nasilenie postrzeganych zagrożeń wiązało się z cechami osobowości: ujemnie ze stabilnością emocjonalną, ekstrawersją oraz sumiennością (osoby o tych charakterystykach oceniały stresory te jako mniej nasilone). Przy uwzględnieniu tych cech – ocena zagrożeń znacznie wzrosła (poza ocenianym pogorszeniem sytuacji ekonomiczno-materialnej) w okresie jesienno-zimowym pandemii w porównaniu z okresem wiosenno-letnim. W tym znaczeniu przedłużająca się pandemia doprowadziła do znacznego wzrostu niemalże wszystkich aspektów doświadczanych stresorów (zwłaszcza w zakresie doświadczeń z chorobą COVID-19).

Wszystkie aspekty zagrożeń (paradoksalnie poza pracą wymagającą kontaktu z ludźmi) oraz wymienione powyżej cechy osobowości (najsilniej – stabilność emocjonalna) wiązały się z nasileniem odczuwanego lęku, stresu i depresji (oraz interakcjami ze stresorami i cechami osobowości, np. najwyższy poziom odczuwanego stresu wykazywały osoby o małej stabilności emocjonalnej i małej sumienności, relacjonujące wysokie obawy o stan zdrowia). W okresie jesienno-zimowym pandemii w porównaniu z okresem wiosenno-letnim znacznie wzrosło także nasilenie odczuwanego lęku oraz stresu.

Nasilenie poszczególnych zagrożeń w całej badanej próbie (z podziałem na fazy pandemii – w stosunku do maksimum w skali)



Najsilniejszym predyktorem lęku, depresji oraz stresu był sposób radzenia sobie ze stresem zorientowany na unikanie (powiązany także z cechami osobowości), którego nasilenie również wzrosło w okresie jesienno-zimowym w porównaniu z okresem wiosenno-letnim pandemii.



Badanie COVID-STRES prowadzone w sytuacji obciążenia, jakie stanowiła pandemia i lockdown, pozwoliło na opis zależności między postrzeganymi stresorami, reakcjami emocjonalnymi i cechami osobowości w kluczowym okresie pierwszej i drugiej fali pandemii. Rola małej stabilności emocjonalnej w postrzeganiu stresorów oraz odczuwaniu lęku, depresji i stresu, potęgowana wraz z przeciąganiem się stanu pandemii, podobnie jak narastanie unikania jako strategii radzenia sobie ze stresem, stanowią ważny wniosek umożliwiającą zwrócenie szczególnej uwagi na osoby będące w grupie ryzyka doświadczania negatywnych konsekwencji emocjonalnych pandemii (ze względów zawodowych czy osobowościowych). Choć doświadczane stresory mają po części obiektywne uwarunkowania, ich postrzeganie także może być obszarem interwencji zmniejszających emocjonalny dystres.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: prof. dr hab. Bogdan Zawadzki^a

dr hab. Agnieszka Popiel^b, dr Maksymilian Bielecki^c,
mgr Błażej Mroziński^c, dr Ewa Pragłowska^d

a – Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

b – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny,
Centrum Badań Klinicznych i Doskonalenia
Psychoterapii

c – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny,
Instytut Psychologii

d – Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej
Uniwersytetu SWPS

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Popiel, A., Zawadzki, B., Bielecki, M., Mroziński, B., Pragłowska, E. (w druku). Czy doświadczenie pandemii może prowadzić do porażkowego zaburzenia stresowego (PTSD)? Wyniki badania COVID-STRES. W: W. J. Paluchowski, L. Bakiera (red.). Psychologiczny i społeczny obraz pandemii. Poznań: Wyd. UAM.

KONTAKT



prof. dr hab. Bogdan Zawadzki

✉ bogdan@psych.uw.edu.pl

**WYDZIAŁ PSYCHOLOGII
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ promocja@psych.uw.edu.pl

f [WydzialPsychologiiUW](https://www.facebook.com/WydzialPsychologiiUW)

🏠 psych.uw.edu.pl

**BIURO PRASOWE
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ media@uw.edu.pl

f [fanpageUW](https://www.facebook.com/fanpageUW)

🏠 uw.edu.pl

Więcej informacji na: covid.psych.uw.edu.pl



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI