



Bajki o koronawirusie

Raport nr 23 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Bajki o koronawirusie jako metoda radzenia sobie z lękiem

WPROWADZENIE

Doświadczanie traumy i/lub sytuacji trudnej wiąże się często z lękiem przed śmiercią. Wybuch pandemii COVID-19 związanej z zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 dla wielu osób oznaczał konfrontację z takim rodzajem lęku. Jednym ze sposobów samopomocy jest pisanie o własnych przeżyciach. Znaczenie tej metody, nazywanej pisaniem ekspresywnym, przedstawiają James Pennebaker i Joshua Smyth (2018).

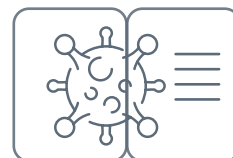
CEL

Odpowiedź na pytania:

1. Czy bajka może stanowić sposób radzenia sobie z lękiem związanym z pandemią u młodych dorosłych?
2. Jakie są mechanizmy radzenia sobie z lękiem u młodych dorosłych?
3. Jakie rodzaje bajek są najczęściej wykorzystywane w bajkach pisanych dla dzieci?

METODA

W trzecim tygodniu pandemii dwie grupy Studentów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego napisały krótkie bajki o koronawirusie. Za to zadanie nie była przewidziana żadna gratyfikacja. Osoby w badaniu pierwszym przygotowywały bajki z perspektywy osoby dorosłej dla osoby dorosłej, a w badaniu drugim bajki pisane przez dorosłych dla 10-letnich dzieci. Powstało 27 bajek dla dorosłych i 20 bajek dla dzieci.



47 bajek

27
dla dorosłych

20
dla dzieci

Następnie według zaproponowanych kategorii oceny Studenci dokonali wstępnej analizy bajek, które otrzymali w pliku zbiorczym, bez podawania nazwisk autorów. Przeprowadzili obliczenia, ustalając, między innymi: 1) Kto jest bohaterem bajki? Człowiek, grupa ludzi, zwierzę, zjawisko?; 2) Czy problem wirusa pojawia się wprost, np. bohater z nim w jakiś sposób walczy?; 3) Czy występują hipotezy na temat przyczyn wirusa? Przypadek, źli ludzie, siły natury?; 4) Czy bohater walczy z wirusem? Jeśli tak, to jakie są mechanizmy jego pokonania? oraz 5) Jakie jest zakończenie bajek? Czy występuje happy end? W kolejnym kroku kilka osób w ramach obu kursów stworzyło grupy robocze, które podały raporty, uzyskane od wszystkich studentów, dalszej pogłębionej analizie wyników, korzystając m.in. z procedury sędziów kompetentnych. Studenci byli w tym projekcie osobami badanymi i badaczami.

W pierwszym badaniu wzięło udział 27 osób w wieku od 21 do 24 lat (80% badanych stanowiły kobiety). Uczestnikami drugiego badania było 20 osób (90% kobiet) w wieku 22-43 lata.

WYNIKI

W badaniu pierwszym okazało się, że osoby piszące bajki w 89% pisały je w trzeciej osobie, a jedynie w 11% w pierwszej. Te wyniki są spójne z tym, co wiadomo z badań nad traumą w przeszłości. Emilia Soroko (2007) wskazuje, że pisanie o trudnych doświadczeniach z perspektywy trzeciej osoby łagodzi ich negatywny wpływ na jednostkę, pozwalając tworzyć psychiczny dystans. Bajki o wirusie ujawniły, że zjawisko takie może zachodzić także w odniesieniu do aktualnych wydarzeń.

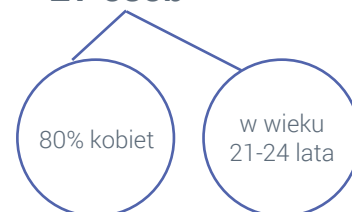
59% bajek pisanych dla dorosłych kończyło się happy endem, 30% nie miało zakończenia, a 11% miało złe zakończenie. Happy end w analizowanych bajkach był różny: pokonanie wirusa, przeminiecie epidemii, zdjęcie klątwy, odkupienie win i cofnięcie kary lub docenienie rzeczy niematerialnych. Bohaterowie w większości bajek byli sprawczy.

W 63% bajek dla dorosłych wirus nie pojawia się wprost. Przyczyną mógł być wykorzystany przez autorów mechanizm obronny unikania, rozumiany jako sposób radzenia sobie z trudnymi i/lub traumatycznymi doświadczeniami. Celem takiego zabiegu psychicznego jest ochrona Ja przed lękiem związanym z niebezpieczeństwem, szczególnie gdy jest ono nieprzewidywalne.

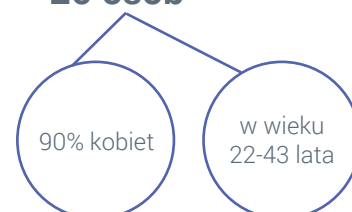
Bajki pisane przez studentów z perspektywy (dla) 10-letniego dziecka także kończyły się w większości happy endem, ale problematyka wirusa pojawiała się w nich częściej wprost niż nie wprost. W większości bajek nie występowały hipotezy na temat przyczyn koronawirusa. W ramach tej analizy podzielono bajki na trzy kategorie: bajki terapeutyczne, bajki psychoedukacyjne oraz relaksacyjne – według Marii Molickiej (2011). Studenci napisali w zdecydowanej większości (90%) bajki psychoedukacyjne; bajki psychoterapeutyczne stanowiły 10% utworów. Przyjmuje się, że bajki psychoedukacyjne niosą pomoc poprzez zwiększanie świadomości własnych emocji oraz wskazywanie efektywnych strategii radzenia sobie z sytuacją trudną.



pierwsze badanie
27 osób



drugie badanie
20 osób



59%

dobre zakończenie bajki



11%

złe zakończenie bajki



Badani młodzi dorośli skorzystali z możliwości napisania bajek w sytuacji wzmożonego lęku przed zagrożeniem. Aktywność ta miała, jak się wydaje, funkcję radzenia sobie z lękiem. Projekt ma ograniczenia (niewielka grupa osób badanych, przewaga kobiet); wartością badania jest zastosowanie paradygmatu badań mieszanych.

Bibliografia: Molicka, M. (2011). Biblioterapia i bajkoterapia. Rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie. Poznań: Media Rodzina. Pannebaker, J. W., Smyth, J. M. (2018). Terapia przez pisanie. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Soroko, E. (2007). Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania. Niepublikowana rozprawa doktorska. Poznań: Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: Prof. dr hab. Katarzyna Schier

oraz 47 Studentów dwóch kursów na Wydziale Psychologii UW

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Schier, K. (2021). Opowieści, które wspierają w traumie, Charaktery, 3 (290), 36-41.
<https://charaktery.eu/artukul/opowiesci-ktore-wspieraja-w-traumie>

Kruszewska, M., Staniszek, S., Rolewska, A. (2020), Bajki o koronawirusie. Doświadczenie grozy przez młodych dorosłych. Poster prezentowany w ramach Święta Wydziału Psychologii UW.
http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/Poster_konkurs-M.K.-S.S.-A.R..pdf

Opalińska, I., Kacprzyk, K., Koter, K., Wieczorek, K. (2020) Bajki czasów pandemii. Czym charakteryzują się bajki, które można wykorzystać w pomocy psychologicznej dzieciom w czasach pandemii COVID-19. Poster prezentowany w ramach Święta Wydziału Psychologii UW.
<http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/poster.pdf>

KONTAKT



prof. dr hab. Katarzyna Schier

✉ kas@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