



Rytmy dnia

Raport nr 22 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Jak media elektroniczne i codzienne aktywności wpływają na nasz nastrój w czasie pandemii?

CEL

Zbadanie rytmów codziennych aktywności (pracy, odpoczynku, rozrywki itp.) w okresie odosobnienia związanego z pandemią. Naszym celem jest znalezienie sposobów na zbudowanie zdrowej rutyny i uchronienie się przed negatywnym wpływem pandemii na codzienne samopoczucie.

METODA

W badaniu wzięło udział 91 osób, które przez dwa tygodnie (w okresie maj-czerwiec 2020) cztery razy dziennie wypełniały krótki kwestionariusz na temat swojej bieżącej aktywności i nastroju. Były to w większości osoby młode (średnia wieku 27 lat), korzystające na co dzień z mediów elektronicznych. Dodatkowo 7 osób spośród uczestników zostało poproszonych o wypełnienie dłuższego, otwartego kwestionariusza, w którym opisywali swoje przeżycia i problemy związane ze społeczną izolacją.



WYNIKI

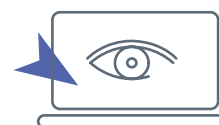
Raportowane w mediach **oficjalne statystyki**, dotyczące nowych zachorowań na COVID-19, mają realny wpływ na nastrój. Badani opisywali poczucie przytłoczenia informacjami, lęk, ale często też potrzebę bycia dobrze poinformowanymi.



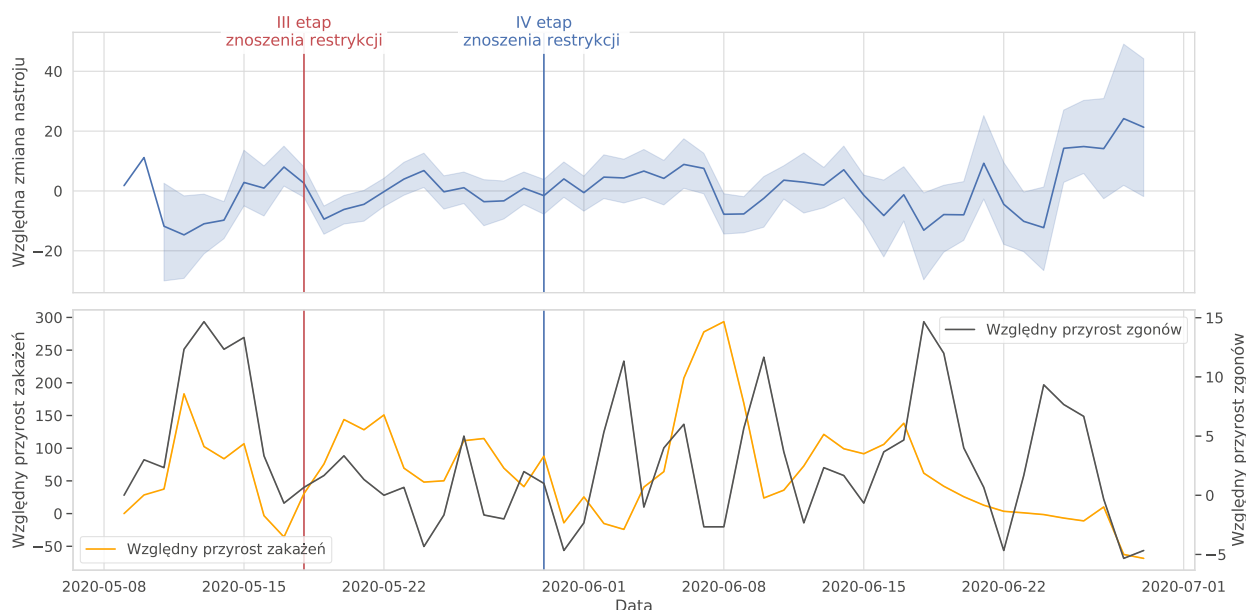
Ćwiczenia fizyczne i hobby miały pozytywne przełożenie na nastrój; **nauka i praca zawodowa**, zwykle związane z siedzeniem przy komputerze, obniżały nastrój.



W skali dwóch tygodni niekorzystne było poświęcanie zbyt wiele czasu na elektroniczną **rozrywkę i kulturę**. Korzystne było natomiast posiadanie uregulowanych rytmów dziennych i tygodniowych, które pozwalają przez dłuższy czas skupić się na jednego rodzaju aktywności. Nasi badani podkreślali w otwartych kwestionariuszach ważną rolę **planowania, tworzenia harmonogramów i podejmowania nowych aktywności**.



Życie rodzinne miało pozytywny wpływ na nastrój, ale tylko, jeśli do kontaktu dochodziło bezpośrednio, a nie za pośrednictwem mediów elektronicznych. Badani wskazywali na dużą przeszkodę w bliskich relacjach, jaką jest brak możliwości kontaktu fizycznego.



Wykres przedstawia zmiany względnego nastroju badanych w czasie w odniesieniu do statystyk rozwoju epidemii w Polsce: względnego przyrostu zakażeń i zgonów.

Nasze wyniki podkreślają ważną rolę ruchu, posiadania hobby, dbania o regularność rytmów dnia. Równocześnie ukazują negatywną stronę mediów elektronicznych: kontakty międzyludzkie na odległość nie spełniają tych samych funkcji, co kontakty bezpośrednie, a informacje na temat przebiegu pandemii czerpane z mediów mogą mieć wpływ na pogorszenie samopoczucia.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr Julian Zubek^a

dr Karolina Ziembowicz^b, dr Marek Pokropski^c,
mgr Paweł Gwiaździński^{d,e}, mgr Michał Denkwicz^f,
mgr Anna Boros^g

- a – Pracownia Badań nad Interakcyjnością i Językiem, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
- b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
- c – Wydział Filozofii, Uniwersytet Warszawski
- d – Zakład Filozofii i Bioetyki, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński CM
- e – Laboratorium Badania Świadomości, Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński
- f – Wydział Matematyki i Nauk Informatycznych, Politechnika Warszawska
- g – Międzydziedzinowa Szkoła Doktorska (Wydział Psychologii i Wydział Nauk Ekonomicznych) Uniwersytet Warszawski

Badanie finansowane ze środków Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego przyznanych przez MNiSW w formie subwencji na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego w roku 2019/2020 (501-D125-01-1250000 zlec. 5011000218, 5011000257).

KONTAKT



dr Julian Zubek

✉ julian.zubek@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