



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET  
WARSZAWSKI

# Stres i zaburzenia adaptacyjne w czasie pandemii COVID-19

Raport nr 14 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

## **BADANIE**

Zaburzenie adaptacyjne, stres traumatyczny, depresja i lęk we wczesnej fazie pandemii COVID-19 w Polsce

## **CEL**

Celem badania była ocena występowania zaburzenia adaptacyjnego, zaburzenia po stresie traumatycznym (PTSD) oraz lęku uogólnionego i depresji wśród Polaków we wczesnej fazie epidemii. Zaburzenie adaptacyjne dotyczy poważnych zakłóceń w przystosowaniu po doświadczeniu silnego stresu. Główne objawy to ciągłe zaabsorbowanie sytuacją stresową lub jej konsekwencjami oraz zakłócenia funkcjonowania w różnych obszarach życia. PTSD jest następstwem stresu traumatycznego, związanego z zagrożeniem życia. Lęk uogólniony i depresja to zaburzenia, których objawy należy wykluczyć, aby móc oszacować występowanie zaburzenia adaptacyjnego.

## **METODA**

Stan epidemii COVID-19 w Polsce został ogłoszony 20 marca 2020 r. Nasze badanie zostało przeprowadzone zaraz potem, na przełomie marca i kwietnia 2020 r., w czasie wprowadzania najważniejszych restrykcji. Badanie objęło dużą próbę internetową (N = 1742).



**1742 osób**

## WYNIKI

We wczesnej fazie epidemia była silnym stresorem dla większości uczestników badania (75%).

Nasilone objawy zaburzenia adaptacyjnego, tzn. ciągłe zaabsorbowanie sytuacją stresową i zakłócenia funkcjonowania, relacjonowało aż 49% badanych.

Kobiety i osoby bez pracy na etat zgłaszały bardziej nasilone objawy zaburzenia.

- Objawy lęku uogólnionego zgłaszało 44% wszystkich badanych, a depresji – 26%.
- Objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD) zgłaszało 2,4%.
- Po wykluczeniu objawów innych zaburzeń okazało się, że 14% badanych spełnia kryteria zaburzenia adaptacyjnego.



Wyniki wskazują na znaczne nasilenie symptomów stresu wśród Polaków w pierwszych tygodniach po ogłoszeniu stanu epidemii i związane z nim wysokie ryzyko zaburzeń psychicznych. Badanie to jest pierwszą próbą oszacowania rozpowszechnienia zaburzenia adaptacyjnego w Polsce. Dzięki niemu można będzie monitorować jego występowanie na dalszych etapach rozwoju epidemii. Opisywane badanie zostało powtórzone po sześciu miesiącach – wyniki zostaną opracowane wkrótce.

## ZESPÓŁ

**Kierownik projektu:** dr hab. Małgorzata Dragan<sup>a</sup>

Piotr Grajewski<sup>a</sup>, prof. Mark Shevlin<sup>b</sup>

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Ulster University, United Kingdom

## PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Wyniki badania opublikowano w artykule napisanym we współpracy z prof. Markiem Shevlinem z Ulster University, jednym z liderów The International Trauma Consortium (<https://www.traumameasuresglobal.com>)

Dragan, M., Grajewski, P., Shevlin, M. (2021). Adjustment disorder, traumatic stress, depression and anxiety in Poland during an early phase of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 12:1, 1860356. Treść całego artykułu w wolnym dostępie (Open Access) można znaleźć na stronie: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2020.1860356>.

## KONTAKT



**dr hab. Małgorzata Dragan**

✉ [mdragan@psych.uw.edu.pl](mailto:mdragan@psych.uw.edu.pl)

### WYDZIAŁ PSYCHOLOGII UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO

✉ [promocja@psych.uw.edu.pl](mailto:promocja@psych.uw.edu.pl)

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

🏠 [psych.uw.edu.pl](http://psych.uw.edu.pl)

### BIURO PRASOWE UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO

✉ [media@uw.edu.pl](mailto:media@uw.edu.pl)

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

🏠 [uw.edu.pl](http://uw.edu.pl)

Więcej informacji na: [covid.psych.uw.edu.pl](http://covid.psych.uw.edu.pl)



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET  
WARSZAWSKI