



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet  
Warszawski

# Trening uważności online w pandemii

Raport nr 24 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

## **BADANIE**

Ocena skuteczności internetowej interwencji opartej na uważności (i-MBCT) w redukcji negatywnych skutków emocjonalnych pandemii COVID-19

## **CEL**

Pandemia COVID-19 wiąże się poważnymi zagrożeniami zdrowotnymi, w tym negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia psychicznego: zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych (problemów emocjonalnych będących reakcją na rozliczne stresory związane z pandemią) oraz innych zaburzeń psychicznych, w tym zwłaszcza depresji i zaburzeń lękowych.

Celem niniejszego projektu była ocena skuteczności miesięcznej, zmodyfikowanej interwencji online opartej na uważności (mindfulness, tzw. Terapii Poznawczej Opartej na Uważności, i-MBCT) w terapii objawów zaburzenia adaptacyjnego oraz lęku i depresji związanych z pandemią COVID-19, a jego efekty porównywane były z internetowym treningiem relaksacyjnym (trening relaksacji progresywnej, i-PMR) oraz grupą kontrolną oczekującą na leczenie.



**301 osób**

## METODA

Badanie miało charakter randomizowany z grupą kontrolną (RCT study). Zostało do niego zakwalifikowanych 301 osób spełniających kryteria zaburzenia adaptacyjnego w związku z pandemią. Osoby te zostały losowo przydzielone do jednej z trzech grup: uważności (i-MBCT, 101 osób), relaksacji progresywnej (i-PMR, 99 osób) oraz kontrolnej – oczekującej miesiąc na dostęp do wybranego przez siebie programu (101 osób). Uczestnicy wykonali trzykrotnie pomiary kwestionariuszowe: przed rozpoczęciem interwencji, po jej ukończeniu (po miesiącu) lub miesięcznym czasie oczekiwania (grupa kontrolna) oraz miesiąc po zakończeniu interwencji, aby sprawdzić trwałość efektów.

Trening uważności (i-MBCT) składał się z sześciu modułów dostępnych na platformie online. Jego głównym celem jest rozwijanie zdolności do bycia uważnym wraz z powiązanymi z tym jakościami, takimi jak życzliwość do siebie i przeżywanymi trudnościami (współczucie do siebie), co osiąga się przez wykonywanie w pewnej sekwencji określonych ćwiczeń uważności (w tym m.in. medytacji siedzącej).

Trening relaksacji (i-PMR) składał się z pięciu modułów. Polega na rozwijaniu umiejętności relaksowania się, co osiąga się poprzez trening sukcesywnego napinania i rozluźniania kolejnych grup mięśniowych według nagranych instrukcji dostępnych na platformie.

## WYNIKI

W obu interwencjach (i-MBCT oraz i-PMR) doszło do istotnego zmniejszenia liczby osób spełniających kryteria zaburzenia adaptacyjnego, czego nie zaobserwowano w tym samym czasie w grupie kontrolnej.



Najsilniejsze istotne zmniejszenie objawów depresji, lęku oraz lęku uogólnionego wystąpiło w grupie uważności (i-MBCT) w porównaniu do osób w grupie kontrolnej. Tymczasem nie stwierdzono istotnych różnic w poziomach lęku i depresji między treningiem relaksacyjnym (i-PMR) a grupą kontrolną, z wyjątkiem lęku uogólnionego, w którym doszło do istotnej redukcji w pomiarze po treningu.



Analiza efektów w pomiarze odroczonym (miesiąc od zakończenia interwencji) wykazała utrzymywanie się pozytywnych efektów dotyczących zmniejszenia objawów zaburzeń emocjonalnych w badanych interwencjach.

W obu interwencjach doszło do nabycia większego dystansu do własnych objawów (negatywnych myśli, emocji i doznań; tzw. *defuzji poznawczej*). Co istotne wszakże, zwiększenie zdolności do dystansowania się do własnych trudnych przeżyć okazało się mechanizmem zmiany prowadzącym do spadku nasilenia objawów lękowych i depresji jedynie dla interwencji opartej na uważności (i-MBCT).



Wyniki badania wskazują na to, że internetowy trening uważności może skutecznie poprawiać dobrostan psychiczny osób dotkniętych negatywnymi emocjonalnymi konsekwencjami pandemii COVID-19. Okazało się, że i-MBCT obniża poziom depresji, problemów lękowych i zaburzenia adaptacyjnego związanego z pandemią, a jego korzystne efekty mogą być związane z nabyciem większego dystansu do własnych przeżyć (defuzja poznawcza). Internetowy trening relaksacyjny (i-PMR) również okazał się skuteczny, choć w mniejszym zakresie niż i-MBCT.

## ZESPÓŁ

**Kierownik projektu:** dr hab. Paweł Holas<sup>a</sup>

mgr Jan Wardęszkiewicz<sup>b</sup>,

studentki: Zuzanna Jopkiewicz<sup>a</sup>, Małgorzata Grochowska<sup>a</sup>

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Szkoła Doktorska Nauk Społecznych,  
Uniwersytet Warszawski

## PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Na podstawie wyników opisywanego badania aktualnie przygotowwane są publikacje.

## KONTAKT



**dr hab. Paweł Holas**

✉ [pawel.holas@psych.uw.edu.pl](mailto:pawel.holas@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