



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet
Warszawski

Złudzenia, które pomagają przetrwać pandemię?

O afektywnych reakcjach Polaków na pierwszą falę pandemii

Raport nr 7 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Dynamika nasilenia emocji negatywnych oraz wpływ dystansu na poczucie zagrożenia sytuacją epidemiczną w Polsce, Europie i na świecie w okresie pierwszej fali pandemii w Polsce

CEL

Celem badania było uchwycenie afektywnych reakcji na sytuację zagrożenia podczas pierwszej fali pandemii. Skoncentrowano się na rejestracji tego, jak zmieniało się subiektywne odczuwanie negatywnych emocji oraz ocena zagrożenia sytuacji epidemicznej w Polsce, Europie i na świecie w okresie od marca do lipca 2020 r. Kluczowym było skonfrontowanie uzyskanych pomiarów z obiektywnymi parametrami sytuacji epidemicznej: liczbą zakażeń i zgonów, decyzjami rządu dotyczącymi lockdownu bądź jego ograniczania.

Większość ludzi bez specjalnych wątpliwości zgodziłaby się ze stwierdzeniem, że zdrowie psychiczne wiąże się z realizmem w ocenie siebie i świata. Z kolei wszystko to, co zakłóca realny ogląd, uznane byłoby za objaw zaburzeń czy choćby nieadekwatności. Jednakże, badania psychologiczne kwestionują ten oczywisty z pozoru pogląd. Dobre psychologiczne funkcjonowanie wiąże się z licznymi pozytywnymi zniekształceniami obrazu własnej osoby i otaczającego świata. Większość ludzi żywi silne przekonanie, że to raczej inni, a nie oni sami, będą ofiarami nieszczęśliwych zrzędzeń losu, np. takich jak zakażenie się koronawirusem. Większość sądzi też, że jest bardziej niż inni predysponowana do doświadczania zdarzeń pozytywnych.

Rok 2020 na długo zostanie zapamiętany jako czas przymusowych zmian we wszystkich niemal obszarach funkcjonowania, utraty kontroli, niepokoju i negatywnych emocji, takich jak: lęk, niepewność, a także brak perspektyw. Z drugiej strony, przystosowawczy charakter mechanizmów psychologicznych sprawia, że większość populacji dobrze radzi sobie z zagrożeniem. W jaki sposób? Na to pytanie próbuje odpowiedzieć prezentowane badanie.

METODA

Dane dotyczące obiektywnych parametrów sytuacji epidemicznej: liczby zakażeń i zgonów, decyzji rządu (m.in. o lockdownie) zbierane były przez firmę PR Be Communications od 5 do 7 dni przed wykonywanym pomiarem. W badaniu czterokrotnie (w dniach 19-24 marca, 4-7 maja, 4-17 czerwca oraz 7-17 lipca) mierzono nasilenie doświadczanych emocji oraz pytano o wielkość zagrożenia sytuacją epidemiczną w Polsce, Europie i na świecie. W pierwszej fali uczestniczyło 1243 osoby, w drugiej 1130, w trzeciej 971, w czwartej 818 osoby. W pierwszym pomiarze brały udział inne osoby niż w kolejnych. W drugiej, trzeciej i czwartej fali zwracaliśmy się do tych samych osób, z których znacząca większość kolejny raz odpowiadała na nasze pytania.



2373 osób

WYNIKI

W miarę wzrostu wskaźników pandemii (komunikowanych obywatelom w liczbach bezwzględnych) w I fali odnotowano systematyczny spadek nasilenia emocji negatywnych: było ono najwyższe w pierwszym pomiarze – marzec, w kolejnych istotnie się obniżało.



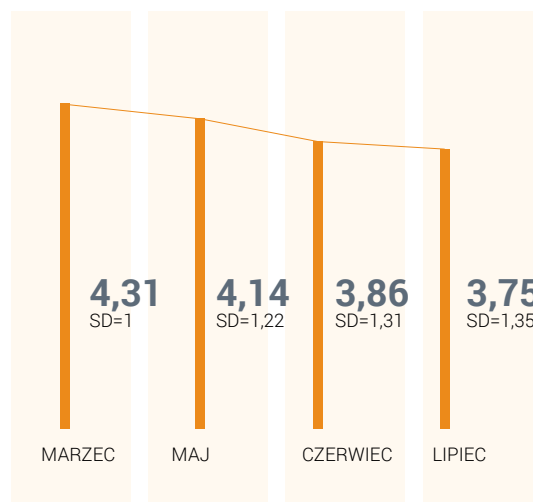
Poczucie zagrożenia sytuacją epidemiczną w Polsce było największe w pierwszym pomiarze (marzec) a w kolejnych spadało.

Poczucie zagrożenia sytuacją epidemiczną w Polsce było najmniejsze w porównaniu z poczuciem zagrożenia dotyczącym sytuacji w Europie i na świecie.

Rezultaty pokazują, jak ludzie reagują w obliczu długofalowego zagrożenia: pierwsze sygnały o niebezpieczeństwie generują adekwatne reakcje afektywne w postaci wzrostu emocji negatywnych, jak również subiektywnej oceny sytuacji w Polsce jako zagrażającej. W miarę upływu czasu „przyzwyczajamy się”. Emocje słabną, a z zagrożeniem osławiamy się.

Po pierwszych zmianach, w nowych sytuacjach ludzie wypracowują nowe strategie funkcjonowania. Pojawia się rodzaj „codziennej rutyny” w czasach pandemii. Co więcej, wyłania się bardziej optymistyczny obraz (wbrew obiektywnej rzeczywistości).

Negatywne emocje



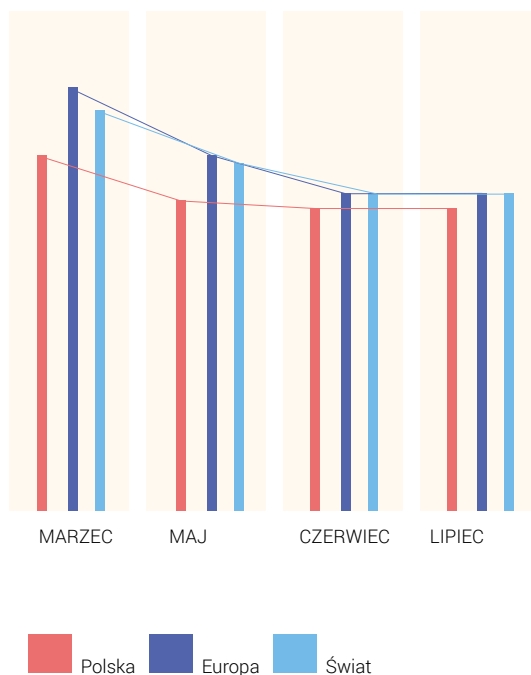
SD – odchylenie standardowe

W obu miarach stanów afektywnych (emocji negatywnych i poczucia zagrożenia) uzyskaliśmy spadek ich nasilenia w warunkach obiektywnego wzrostu wskaźników pandemii.

Nierealistyczny optymizm jest dodatkowo wzmacniany oceną sytuacji w Polsce jako znacząco mniej zagrażającą niż w Europie i na świecie. O ile w pierwszym pomiarze rzeczywiście sytuacja epidemiczna w Polsce była znacząco lepsza niż w Europie i na świecie, o tyle w kolejnych okresach ta dysproporcja się zmniejsza, przy jednoczesnym zachowaniu mniejszego zagrożenia w Polsce (według nieweryfikowalnych danych Ministerstwa Zdrowia – WHO przestała uwzględniać nasze dane w swoich raportach). Tak więc, Polacy w zakresie tych ocen wykazali się optymistycznym realizmem. Ten efekt jest zatem następstwem wpływu społecznego (oficjalnych danych udostępnianych przez MZ). Można sparafrazować porzekadło „wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”. To, co bliższe Ja jest oceniane jako lepsze, bezpieczniejsze, gdyż jest znane i powtarzalne.

Optymistyczne zniekształcenia pojawiają się w okolicznościach, w których ludzie mają poczucie kontroli nad biegiem zdarzeń, i zdarzenia te są dla nich ważne. Oba czynniki charakteryzowały pierwszą falę pandemii w Polsce. Pierwszy, poczucie kontroli, dodatkowo był wzmacniany narracją rządzących (czas wyborów, ogłaszany odwrót epidemii). Drugi wynika z wagi, jaką stanowi własne zdrowie.

Poczucie zagrożenia



”

Nierealistyczny optymizm z jednej strony pomaga radzić sobie z zagrożeniem i podnosi samopoczucie, z drugiej niesie za sobą także negatywne skutki. Sprzyja wzrostowi zachowań ryzykownych. Widzenie pandemicznego świata przez „różowe okulary” osłabia czujność, zwiększa pobłażliwość wobec lekceważenia kolejnych ograniczeń, podaje w wątpliwość zasadność kontrolowania własnych i cudzych zachowań. Jednym słowem sprzyja impulsywnym, spontanicznym zachowaniom. Nic dziwnego, ciągła uwaga i kontrola jest nie tylko męcząca i wycieńczająca, ale również irytująca. Nie jest także możliwa w długiej perspektywie. Te efekty są wzmacniane przez narastającą w ludziach potrzebę kontaktów z innymi, którą rodzi przymusowa izolacja. W rezultacie swoistego efektu „śnieżnej kuli” te pierwotne zniekształcenia, stwarzając iluzję bezpieczeństwa, generują wtórnie realne zagrożenia w postaci nasilenia pandemii.

Wyniki wskazały zatem na dwa rodzaje następstw zniekształceń w postaci nierealnego optymizmu: te doraźne, które niosą ulgę i uspokojenie, oraz te długofalowe, które mogą prowadzić do ignorowania obiektywnego niebezpieczeństwa. Kłopot w tym, że w sytuacji pandemii wszyscy nieuchronnie jesteśmy ze sobą powiązani, a indywidualne „optymistyczne” zachowania generują błędy, za które wszyscy płacimy. Tak więc wypada sobie życzyć „umiarkowanego optymizmu”!

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: prof. Anna Szuster^a

dr Dorota Karwowska^a, dr hab. Kamil Imbir, prof. UW^a,
dr hab. Mirosława Huflejt-Łukasik^a

doktoranci: mgr Zuzanna Laszczkowska^a, mgr Maciej Pastwa^a

a – Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Artykuł na podstawie raportu jest w przygotowaniu.

KONTAKT



prof. Anna Szuster

✉ hanka@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