



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSAWski

Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna

24 raporty z badań ekspertów

MARZEC 2021 r.

KIEROWNICY ZESPOŁÓW BADAWCZYCH:

dr hab. Michał Bilewicz, prof. ucz.
mgr Joanna Boruszak-Kiziukiewicz
dr hab. Małgorzata Dragan
dr hab. Małgorzata Gambin
dr hab. Paweł Holas
dr hab. Grażyna Kmita
dr hab. Katarzyna Lubiewska
mgr Agnieszka Ewa Łyś
prof. dr hab. Emilia Łojek
dr Tomasz Oleksy
dr hab. Justyna Olko
prof. dr hab. Ewa Pisula
prof. dr hab. Katarzyna Schier
mgr Agnieszka Sternak
prof. dr hab. Anna Szuster-Kowalewicz
dr Anna Wnuk
dr Małgorzata Woźniak-Prus
dr hab. Marcin Zajenkowski, prof. ucz.
dr Joanna Zawadka
prof. dr hab. Bogdan Zawadzki
dr Julian Zubek

Redaktor: Małgorzata Gambin, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego
Projekt i opracowanie graficzne: Anna Zagrajek, zagrajekania.myportfolio.com
Korektor: Marcin Czardybon, Centrum Współpracy i Dialogu Uniwersytetu Warszawskiego

Warszawa, 2021

LISTA JEDNOSTEK ZAANGAŻOWANYCH W REALIZACJĘ BADAŃ ZAPREZENTOWANYCH W RAPORTACH:

Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie

Be Communications

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami, Uniwersytet Warszawski

Center for Research and Practice in Cultural Continuity,
Uniwersytet Warszawski

Centrum Badań Klinicznych i Doskonalenia Psychoterapii,
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Division of Psychology and Language Sciences, University College London

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Instytut Badań Edukacyjnych

Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej

Instytut Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca,
Uniwersytet Warszawski

Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej,
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Laboratorium Badania Świadomości, Instytut Psychologii,
Uniwersytet Jagielloński

Międzydziedzinowa Szkoła Doktorska (Wydział Psychologii i Wydział Nauk
Ekonomicznych), Uniwersytet Warszawski

Ronin Institute, New Jersey, USA

Szkoła Doktorska Nauk Społecznych, Uniwersytet Warszawski

Ulster University, United Kingdom

University of Padua, Włochy

Wydział „Artes Liberales”, Uniwersytet Warszawski

Wydział Filozofii, Uniwersytet Warszawski

Wydział Matematyki i Nauk Informacyjnych, Politechnika Warszawska

Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy
im. Jana Długosza w Częstochowie

Wydział Polonistyki, Uniwersytet Warszawski

Zakład Filozofii i Bioetyki, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński

Zakład Psychologii, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka

W marcu 2020 roku, kiedy podano informację o pierwszym przypadku zakażenia wirusem SARS-COV-2 w Polsce, podjęliśmy decyzję o rozpoczęciu badań dotyczących psychologicznych aspektów i konsekwencji pandemii COVID-19 w kraju i na świecie.

Na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego spontanicznie powstała grupa badawcza integrująca naukowców z różnych dziedzin psychologii, ekspertów z krajowych i zagranicznych instytucji naukowych. Po roku zbierania informacji i realizacji ponad 20 projektów badawczych przedstawiamy pierwsze rezultaty naszych prac.

Uważamy, że dla skutecznego poradzenia sobie z wyzwaniami pandemii COVID-19 kluczowe są odkrycia i wyniki badań naukowców. Nieprawdziwe teorie i informacje, tzw. *fake newsy*, są dużym zagrożeniem dla skutecznej walki z pandemią oraz radzenia sobie z jej skutkami. W związku z tym, bardzo ważne jest dla nas dzielenie się z innymi wiedzą płynącą z badań naukowych.

dr hab. Małgorzata Gambin

1. Teorie spiskowe na temat COVID-19
2. Czy ekspozycja na teorie spiskowe dotyczące pandemii COVID-19 wpływa na zachowania prospołeczne?
3. Gotowość zaszczepienia się przeciwko COVID-19
4. Skutki pandemii wśród mniejszości i imigrantów
5. COVID-19 i nowe technologie: współczesny panoptikon?
6. Kto przestrzega obostrzeń związanych z COVID-19?
7. Złudzenia, które pomagają przetrwać pandemię?
8. Co osoby w wieku 60+ mówią o pandemii?
9. Małe dzieci w trakcie pandemii
10. Rodzice, dzieci i pandemia
11. Nastolatki wobec pandemii
12. Bliskie związki w czasach pandemii
13. Depresja, lęk i pandemia
14. Stres i zaburzenia adaptacyjne w czasie pandemii COVID-19
15. COVID-STRES
16. Jakie są korelaty stresu pretraumatycznego związanego z zagrożeniem infekcją COVID-19?
17. Osoby ze spektrum autyzmu i pandemia
18. Funkcje neuropsychologiczne a pandemia
19. Specyficzne trudności w nauce a zdalne nauczanie
20. Nauczyciele i powrót do szkół w czasie pandemii
21. Pracownicy ochrony zdrowia w trakcie pandemii
22. Rytm dnia
23. Bajki o koronawirusie
24. Trening uważności online w pandemii

Badania prezentowane w raportach nr 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22 i 24 były finansowane ze środków Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego przyznanych przez MNiSW w formie subwencji na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego w roku 2020. Niektóre badania prezentowane w raportach były finansowane z innych źródeł. Szczegółowe informacje na ten temat zawarte są w tych raportach (raporty nr 4, 12 i 19).

Autorzy badań podłużnych prezentowanych w raportach nr 1, 3, 5, 7, 10, 13, 16 składają podziękowania dla:

Firmy **Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna** za bardzo sprawną i rzetelną realizację badania w ramach panelu badawczego, jak również za współpracę i wsparcie w planowaniu badania podłużnego.

Pani Joanny Kowalczyk i Pana Adama Jarosza oraz firmy **Be Communications** (becomms.pl) za dostarczenie danych dotyczących sytuacji w Polsce do wszystkich fal badania (w maju, czerwcu, lipcu oraz grudniu 2020).



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Teorie spiskowe na temat COVID-19

Raport nr 1 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Konsekwencje społeczne wiary w teorie spiskowe na temat
COVID-19

CEL

Popularność rozmaitych teorii spiskowych na temat COVID-19 została uznana przez WHO za jedno z największych zagrożeń dla skutecznej walki z pandemią. Teorie spiskowe, poprzez obniżenie autorytetu nauki i zaufania wobec oficjalnych zaleceń, mogą zniechęcać ludzi do przestrzegania zasad odpowiedzialnego zachowania w czasie pandemii – na przykład zachowywania dystansu czy noszenia masek. Czy jednak efekt ten zachodzi w przypadku każdej z nich? Celem naszych badań było sprawdzenie popularności różnych teorii spiskowych dotyczących pandemii COVID-19 i zbadanie, czy wiara w nie wiąże się z większą niechęcią do przestrzegania oficjalnych zaleceń zdrowotnych.

METODA

Przeprowadziliśmy dwa badania: 1) w czasie początków pandemii w Polsce (1680 osób) i 2) badanie na reprezentatywnej próbie dorosłych Polek i Polaków składające się z czterech pomiarów (maj, czerwiec, lipiec i grudzień) w 2020 roku (1179 osób w pierwszym pomiarze).



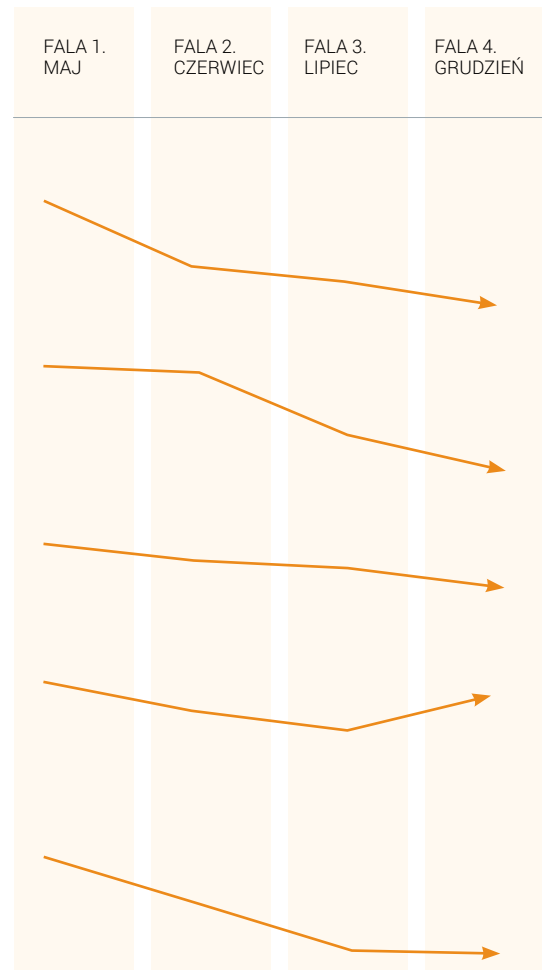
1680 osób – 1. badanie

1179 osób – 2. badanie

WYNIKI

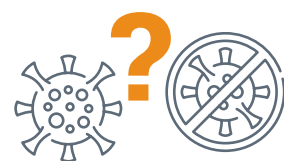
Popularność teorii spiskowych zależała od fazy pandemii w Polsce.

- Teoria mówiąca o tym, że **koronawirus to broń biologiczna**, była bardziej popularna w maju 2020 niż w kolejnych pomiarach.
- Wraz z rozwojem pandemii w Polsce spadała również popularność teorii mówiącej, że za **wywołanie pandemii odpowiedzialne są tajemnicze organizacje, chcące zrealizować w ten sposób swoje interesy**.
- Teoria, że **koronawirus nie istnieje**, stawała się coraz mniej popularna pomiędzy majem a grudniem 2020.
- Popularność teorii mówiących, że **polskie władze pod pretekstem pandemii chcą ograniczyć na stałe prawa i wolności obywateli**, spadała w okresie od maja do lipca i ponownie zaczęła wzrastać w czasie drugiej fali pandemii.
- Przekonanie, że **rząd fałszuje informacje o liczbie ofiar** pandemii, spadało w okresie od maja do lipca i w grudniu utrzymywało się na tym samym poziomie.



Niektóre teorie spiskowe wiążą się ze zwiększoną, a inne ze zmniejszoną tendencją do zachowań prozdrowotnych. Kluczowe jest to, czy dana teoria podkreśla, czy bagatelizuje zagrożenia związane z COVID-19.

- Przekonanie, że koronawirus to broń biologiczna wiązało się z częstszym przestrzeganiem zaleceń zdrowotnych. Odwrotny efekt zaobserwowaliśmy w przypadku wiary w to, że koronawirus nie istnieje.



Przekonanie, że polskie władze chcą ograniczyć prawa i wolności obywateli w trakcie pandemii, pozwalało przewidzieć przyszłe zmniejszenie się tendencji do przestrzegania zaleceń antycovidowych.





Wiara w teorie spiskowe może stanowić poważne zagrożenie dla efektywnej walki z COVID-19, ponieważ wiąże się ze zmniejszoną chęcią do przestrzegania prozdrowotnych zaleceń. Efekt ten zależy jednak od treści wyznawanej teorii spiskowej. Niektóre z nich mogą wiązać się ze zmniejszoną, a niektóre ze zwiększoną motywacją do czynności ochronnych, takich jak noszenie masek i przestrzeganie dystansu społecznego. Rozpowszechnienie teorii spiskowych oznacza, że niezwykle ważne jest zaangażowanie naukowców, lekarzy, ekspertów, polityków w popularyzację rzetelnej wiedzy naukowej na temat COVID-19. Osoby odpowiedzialne za wdrażanie polityki antycovidowej powinny zwrócić szczególną uwagę na konsekwentność swoich działań i dobrą komunikację ze społeczeństwem.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr Tomasz Oleksy^a

dr Anna Wnuk^b, prof. dr hab. Dominika Maison^a,
mgr Agnieszka Łyś^a, dr hab. Małgorzata Gambin^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Oleksy, T., Wnuk, A., Maison, D., Łyś, A. (2021). Content matters. Different predictors and social consequences of general and government-related conspiracy theories on COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 168, 110289. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920304797>

Oleksy, T., Wnuk, A., Gambin, M., & Łyś, A. (2021). A dynamic relationship between different types of conspiracy theories about COVID-19 and protective behaviour: a four-wave panel study. Artykuł złożony do czasopisma.

KONTAKT



dr Tomasz Oleksy

✉ tomasz.oleksy@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**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Czy ekspozycja na teorie spiskowe dotyczące pandemii COVID-19 wpływa na zachowania prospołeczne?

Raport nr 2 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Ekspozycja na teorie spiskowe dotyczące pandemii COVID-19 a zachowania prospołeczne

CEL

Celem badań było sprawdzenie związku między ekspozycją na teorie spiskowe dotyczące pandemii COVID-19 a zachowaniami prospołecznymi. Sprawdzono także, jaką rolę w tym mechanizmie odgrywają: wiara w sprawiedliwy świat, postrzegane ryzyko zakażenia się koronawirusem oraz emocje związane z pandemią.

METODA

W dwóch eksperymentach wzięło udział łącznie 280 osób. Badanie odbyło się online za pomocą platformy Answeo. Osoby badane zostały podzielone losowo na trzy grupy: jedna z grup eksperymentalnych czytała wyjaśnienie pochodzenia koronawirusa wskazujące na to, że został on celowo wyhodowany w laboratorium, druga grupa eksperymentalna czytała wyjaśnienie wskazujące na to, że pandemia COVID-19 jest w istocie kłamstwem, zaś trzecia grupa – kontrolna – czytała naukowe wyjaśnienie pochodzenia koronawirusa. Następnie poproszono osoby badane o podjęcie decyzji, czy chcą zrezygnować z całości lub części wynagrodzenia



280 osób

WYNIKI

Efekt okazał się odwrotny niż się spodziewano. Eksperyment 2. pokazał, że osoby, które czytały wyjaśnienie spiskowe pochodzenia koronawirusa, były nieco bardziej skłonne przekazać wynagrodzenie na zbiórkę niż osoby, które czytały wyjaśnienie naukowe.



Wyjaśnienie tego niespodziewanego rezultatu wymaga dalszych badań. Warto jednak zwrócić uwagę, że okazało się także, że ekspozycja na teorie spiskowe wzmacnia deklarowany poziom lęku. Być może zatem część osób badanych traktuje zachowania prospołeczne jak sposób na poradzenie sobie z lękiem.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: mgr Agnieszka E. Łyś^a

dr hab. Kamilla Bargiel-Matusiewicz^a, dr Anna Studzińska^b,
dr Anna Wnuk^a, dr Tomasz Oleksy^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Artykuł naukowy na temat tego badania dopiero powstaje. Jeśli chcesz przeczytać o wpływie teorii spiskowych na zachowania prospołeczne na przykładzie zmian klimatycznych, polecamy artykuł Sandera van der Lindena: https://www.researchgate.net/publication/281069550_The_conspiracy-effect_Exposure_to_conspiracy_theories_about_global_warming_decreases_pro-social_behavior_and_science_acceptance.

KONTAKT

mgr Agnieszka E. Łyś

✉ agnieszka.lys@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet
Warszawski

Gotowość zaszczepienia się przeciwko COVID-19

Raport nr 3 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Gotowość zaszczepienia się przeciwko COVID-19 a wiara w teorie spiskowe, zachowania prospołeczne i prawicowy autorytaryzm

CEL

Szczepienia przeciwko COVID-19 są wskazywane przez naukowców jako najlepsze rozwiązanie prowadzące do opanowania pandemii. Jednak jedną z głównych przeszkód jest niechęć części społeczeństwa do szczepień. Celem niniejszego badania było zbadanie relacji między indywidualną gotowością do szczepień przeciwko COVID-19 a trzema czynnikami społecznymi: wiarą w teorie spiskowe, zachowaniami prospołecznymi i prawicowym autorytaryzmem, jak również zmiennymi demograficznymi. Dodatkowo sprawdziliśmy, jak gotowość do zaszczepienia się zmieniała się w różnych okresach pandemii.

METODA

Badanie miało charakter podłużny i składało się z czterech fal. Próba w pierwszej fali liczyła 1179 osób i była reprezentatywna dla populacji polskiej pod względem płci, wieku i miejsca zamieszkania. Uczestnicy wypełnili następujące kwestionariusze online: Kwestionariusz Mentalności Spiskowej, Skalę Zachowań Prospołecznych, Skalę Prawicowego Autorytaryzmu, a także odpowiadali na pytanie dotyczące ich gotowości do zaszczepienia się przeciwko COVID-19.



1179 osób

kobiety
i mężczyźni

mieszkańcy
małych
i dużych
miejscowości

w różnym
wieku

WYNIKI

Gotowość do zaszczepienia się przeciwko COVID-19 była coraz niższa w kolejnych falach badania: najwyższą chęć zaszczepienia się osoby badane deklarowały w maju, a najniższą w grudniu (kiedy perspektywa szczepień stała się bardziej realna).

Płeć męska, starszy wiek, lepsza subiektywnie oceniana sytuacja materialna oraz bycie zwolennikiem modelu państwa opiekuńczego (modelu socjalnego) wiązały się z większą gotowością do zaszczepienia się przeciwko COVID-19.



Wiara w teorie spiskowe wydaje się barierą dla podjęcia decyzji o zaszczepieniu się: wiązała się z mniejszą chęcią zaszczepienia się przeciwko COVID-19.



Sklonność do zachowań prospołecznych wiązała się z większą chęcią zaszczepienia się przeciwko COVID-19. Możemy przypuszczać, że osoby zorientowane na pomaganie innym dostrzegają korzyści płynące z zaszczepienia się dla innych ludzi, np. poprzez zaszczepienie się chciały ochronić bliskich przed zakażeniem, chciały podjąć działania mające na celu zakończenie pandemii.

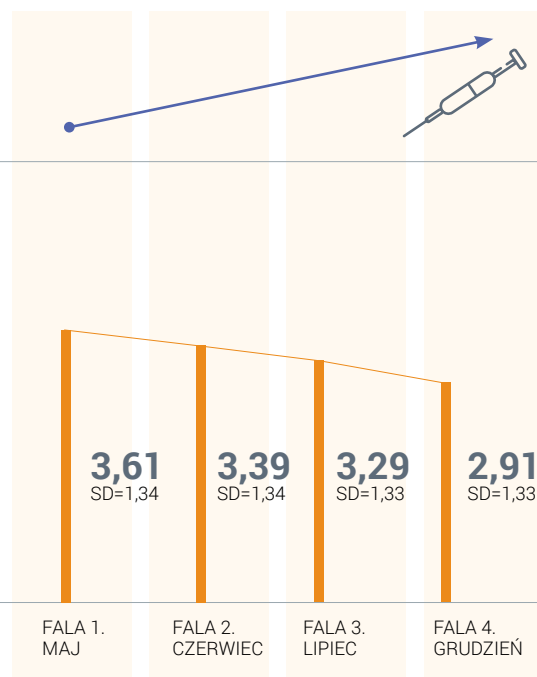


Osoby z niskim poziomem wiary w teorie spiskowe i wysokim poziomem prospołeczności deklarowały w kolejnych falach badania większą chęć zaszczepienia się.



Prawicowy autorytaryzm nie wiązał się z gotowością do zaszczepienia się przeciwko COVID-19.

Gotowość zaszczepienia się przeciwko COVID-19
(skala 1-5; 1 - zdecydowanie nie, 5 - zdecydowanie tak)



SD – odchylenie standardowe



Nasze wyniki pokazują, że warto prowadzić kampanie i przeciwdziałać teoriom spiskowym dotyczącym pandemii, np. zaangażować lekarzy, naukowców, polityków i znane postacie medialne do popularyzacji rzetelnej wiedzy naukowej na temat COVID-19 i modelowania pozytywnych postaw, a także obalać wszelkie nieprawdziwe informacje (tzw. „fake newsy”) dotyczące szczepień. Ważne jest również odwoływanie się do motywów prospołecznych: podkreślanie, że poprzez szczepienia pomagamy innym ludziom: chronimy innych przed zakażeniem i pomagamy w zakończeniu pandemii.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr Tomasz Oleksy^a

dr Anna Wnuk^b, dr hab. Małgorzata Gambin^a,
mgr Agnieszka Łyś^a, dr hab. Kamilla Bargiel-Matusiewicz^a,
prof. dr hab. Ewa Pisula^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Oleksy, T., Wnuk, A., Gambin, M., Łyś, A., Bargiel-Matusiewicz, K., Pisula, E. (2021). Barriers and facilitators of willingness to vaccinate against COVID-19. Role of conspiracy mentality and prosociality. Artykuł złożony do czasopisma.

KONTAKT



dr Tomasz Oleksy

✉ tomasz.oleksy@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI



Center for Research and Practice
in Cultural Continuity

Skutki pandemii wśród mniejszości i imigrantów

Raport nr 4 z badania przeprowadzonego podczas
epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Doświadczenia oraz skutki pandemii wśród mniejszości i imigrantów w Polsce i Meksyku. Projekt „Language as a Cure/Językowe antidotum”, Wydział „Artes Liberales” i Wydział Psychologii UW (Program TEAM Fundacji na rzecz Nauki Polskiej)

CEL

Badanie dotyczyło doświadczeń pandemii wśród grup mniejszościowych i imigranckich w Polsce i Meksyku. Skupiliśmy się na doświadczeniach tych grup w czasie pandemii (poczucie zagrożenia, przestrzeganie obostrzeń, obawa o utratę pracy, dzielenie teorii spiskowych związanych z pandemią, stygmatyzacja związana z COVID-19) oraz roli przeszłej traumatyzacji członków tych grup. Analizowaliśmy wpływ tych czynników na dobrostan, zdrowie oraz skutki pandemii w tych społecznościach oraz na sytuację języków mniejszościowych, których one używają. Celem badania było również sprawdzenie potencjalnych zależności między doświadczeniem aktualnej stygmatyzacji i/lub przeszłej traumatyzacji a doświadczeniami pandemii oraz identyfikacja potencjalnych czynników poprawiających dobrostan i zdrowie grup mniejszościowych, takich jak stabilna identyfikacja z grupą lub podtrzymywanie języka mniejszościowego.

Łemkowie
Wilamowianie
Kaszubi
Ślązacy
imigranci z Ukrainy



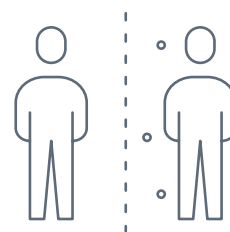
METODA

Badanie sondażowe przeprowadzone zostało metodą CAWI przy współpracy z rdzennymi badaczami, aktywistami oraz innymi członkami lokalnych społeczności. Badanie prowadzono od 1.06.2020 do 3.01.2021 r. wśród grup mniejszościowych (Łemkowie, Wilamowianie, Kaszubi, Ślązacy), imigrantów z Ukrainy, na próbie osób niebędących członkami mniejszości w Polsce oraz wśród rdzennych społeczności w Meksyku.



WYNIKI

Poziom zgłaszane doświadczenia stygmatyzacji związane z pandemią różnił się między badanymi grupami. Łemkowie deklarowali je najrzadziej. Z tego powodu w grupie łemkowskiej nie można było sprawdzić związków stygmatyzacji z dobrostanem i reakcjami na pandemię. Ślązacy najczęściej zgłaszali doświadczenie dyskryminacji, w tym bycia traktowanym jako zagrożenie. Badania na próbie kaszubskiej wykazały, że doświadczanie stygmatyzacji, przy kontroli wcześniejszych doświadczeń dyskryminacji, istotnie obniża dobrostan psychiczny^[1], potęguje skłonność do wierzenia w teorie spiskowe^[2], może też prowadzić do dezadaptacyjnych zachowań dotyczących przestrzegania zasad bezpieczeństwa w pandemii. Efekt ten zaobserwowaliśmy również w wypadku próby śląskiej^[3].



Ślązacy odczuwali większe zagrożenie koronawirusem dla własnego zdrowia niż Kaszubi i grupa większościowa (Polacy)^[4]. Obie grupy mniejszościowe przejawiały częstsze stosowanie się do obostrzeń i zaleceń sanitarnych niż osoby z grupy większościowej^[6]. Z kolei Kaszubi w większym stopniu deklarowali gromadzenie zasobów (np. pieniędzy, pożywienia) niż Ślązacy i grupa większościowa^[7]. Grupa większościowa przejawiała wyższy poziom wiary w teorie spiskowe związane z koronawirusem niż grupy mniejszościowe^[9].



Uczestnicy pochodzący z grupy śląskiej, kaszubskiej i łemkowskiej deklarowali obawy przed utratą pracy lub obniżeniem zarobków. W przypadku dwóch pierwszych grup odpowiedzi dotyczące tych obaw miały istotny związek z doświadczeniem bycia dyskryminowanym^[10]. W każdej grupie wystąpiła istotna statystycznie zależność między częstym myśleniem o trudnych dla grupy wydarzeniach z przeszłości a obawami dotyczącymi stabilności ekonomicznej w trakcie pandemii (np. znalezieniem zadowalającej pracy)^[11].

[1] Kaszubi: $\beta = -0,11$, $p < 0,01$

[2] Kaszubi: $\beta = 0,14$, $p < 0,01$

[3] Kaszubi: $\beta = 0,19$, $p < 0,01$;
Ślązacy: $\beta = 0,12$, $p < 0,01$

[4] $F(2, 1495) = 12,36$, $p < 0,001$

[6] $F(2, 1495) = 25,16$, $p < ,001$

[7] $F(2, 1495) = 4,62$, $p < ,05$

[9] $F(2, 1495) = 5,30$, $p < ,01$

[10] Ślązacy: $\beta = 0,200$, $p < 0,001$;
Kaszubi: $\beta = 0,141$, $p < 0,001$

[11] $\beta = 0,211$, $p < 0,001$



Przeprowadzone badania wskazują, że grupy mniejszościowe różnią się od grupy większościowej pod względem doświadczeń pandemii COVID-19 oraz reakcji na to zagrożenie. Potencjalnymi czynnikami wpływającymi m.in. na przestrzeganie obostrzeń, wiarę w teorie spiskowe czy lęk o utratę pracy jest doświadczanie stygmatyzacji związanej z COVID-19 oraz przeszłej traumatyzacji. Dalsze analizy będą skupiały się na sytuacji mieszkających w Polsce imigrantów z Ukrainy podczas pandemii, doświadczeniach pandemii wśród rdzennych społeczności w Meksyku oraz potencjalnych czynnikach pozytywnie wpływających na dobrostan i zdrowie osób z grup mniejszościowych.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: Justyna Olko

Zastępca kierownika projektu: Michał Bilewicz

Zespół badawczy: Bartłomiej Chromik, Eduardo de la Cruz, Szymon Gruda, Gregory Haimovich, Tetyana Lewińska, Katarzyna Lubiewska, Justyna Majerska-Szajder, Joanna Maryniak, Anna Maślana, Maria Mirucka, Magdalena Skrodzka, John Sullivan, Michał Wypych. Współpracownicy i zewnętrzni eksperci projektu: Ołena Duć-Fajfer, Andrzej Galbarczyk, Grażyna Jasieńska, Bogumił Kamiński, Karolina Miłkowska, Tomasz Szapiro, Tomasz Wicherkiewicz

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

<https://culturalcontinuity.al.uw.edu.pl/projects/lcure/>

KONTAKT



Justyna Olko

✉ justynao@al.uw.edu.pl



Michał Bilewicz

✉ bilewicz@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



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Projekt „Language as a cure: linguistic vitality as a tool for psychological well-being, health and economic sustainability” jest realizowany w ramach programu Team Fundacji na rzecz Nauki Polskiej współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Projekt POIR.04.04.00-00-3DBF/16-00 pt. „Language as a cure: linguistic vitality as a tool for psychological well-being, health and economic sustainability” jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Inteligentny Rozwój 2014 – 2020 (PO IR), Oś IV: Zwiększenie potencjału naukowo-badawczego, Działanie 4.4: Zwiększanie potencjału kadrowego sektora B+R Fundacji na rzecz Nauki Polskiej współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego”



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



**UNIwersYTET
WARSZAWSKI**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI



COVID-19 i nowe technologie: współczesny panoptikon?

Raport nr 5 z badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Warszawskim podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

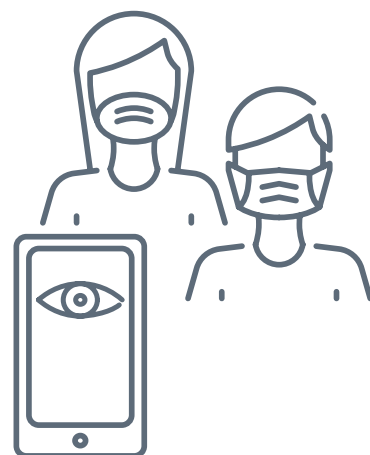
BADANIE

Postawy wobec aplikacji monitorujących rozwój pandemii COVID-19

Podczas pandemii COVID-19 w wielu krajach, w tym także w Polsce, korzystano z nowych technologii umożliwiających sprawniejsze ograniczanie jej rozwoju. Do najpopularniejszych rozwiązań należały aplikacje instalowane na smartfonach, które analizując rozmaite dane (np. historię przemieszczania, dane o stanie zdrowia), miały zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażeń. Aplikacje te wzbudziły jednak liczne kontrowersje związane z ich dostępem do danych wrażliwych oraz obawami, czy nie będą używane również w innych celach niż tylko walka z pandemią – na przykład do inwigilacji i ograniczenia praw obywateli.

CEL

Celem projektu było zbadanie, czy Polki i Polacy byliby skłonni korzystać z takich aplikacji oraz jakie są przyczyny pozytywnego lub negatywnego stosunku do tego typu technologii. Czy chęć ochrony siebie i bliskich przed zarażeniem koronawirusem powoduje, że chętniej zainstalowalibyśmy takie aplikacje na swoich telefonach? Czy jeśli najważniejszą wartością jest dla nas wolność osobista, to będziemy przeciwni tej metodzie walki z pandemią?



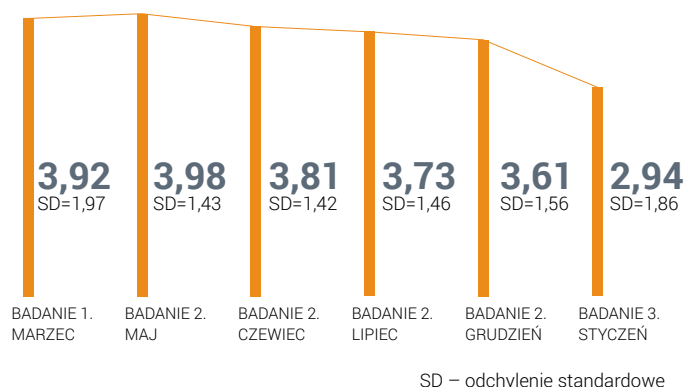
METODA

Badanie przeprowadziliśmy na próbie osób odpowiadającej dorosłej populacji ogólnopolskiej pod względem płci, wieku i miejsca zamieszkania. Pierwsze badanie zostało przeprowadzone w marcu 2020 roku, kolejne w czterech falach, w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020, a ostatecznie w styczniu 2021 roku.

WYNIKI

Na początku pandemii akceptacja dla wprowadzenia w Polsce aplikacji monitorujących jej rozwój była na poziomie średnim. W toku trwania pandemii (od maja do grudnia) akceptacja dla śledzących technologii systematycznie spadała. Jednocześnie przekonanie o skuteczności omawianych aplikacji utrzymało się na względnie stałym – średnim – poziomie. W styczniu 2021 roku ogólne poparcie dla korzystania z polskiej aplikacji Stop COVID było relatywnie niskie, jedynie 19,8% osób badanych skłonnych byłoby korzystać z tej aplikacji.

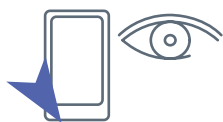
Średni poziom akceptacji aplikacji monitorujących rozwój pandemii w poszczególnych badaniach



Istotnymi przesłankami akceptacji aplikacji antycovidowych były obniżone poczucie kontroli nad bieżącą sytuacją oraz podwyższone poczucie ryzyka zarażenia się koronawirusem.



Badanie podłużne (maj-grudzień) pokazało, że wprowadzenie w Polsce takich aplikacji bardziej popierały osoby deklarujące zachowania prospołeczne (np. pomaganie bliskim w radzeniu sobie z trudnościami w trakcie pandemii). Jednocześnie osoby, dla których dużą wartością było poczucie osobistej wolności, były bardziej niechętne wprowadzeniu takich aplikacji.



Potencjalnie obowiązkowe korzystanie z polskiej aplikacji Stop COVID większość badanych wiązała z takimi obawami jak poczucie bycia śledzonym, poczucie ograniczenia wolności oraz z uczuciami lęku i złości.



Z kolei wśród osób, które chciałyby jednak korzystać z aplikacji Stop COVID, używanie jej wiązałoby się z odczuciami zadowolenia, poczuciem ulgi oraz zmniejszenia wyśiłki koniecznego do ochrony siebie i bliskich przed koronawirusem.



Wśród powodów, które mogłyby skłonić do używania polskiej aplikacji, najbardziej istotne okazały się: możliwość przyczynienia się do zmniejszenia zachorowań; możliwość chodzenia do kina, teatru, muzeum itp.; zniżki w sklepach oraz możliwość legalnego uczestnictwa w demonstracjach.



Osoby badane w średnim stopniu byłyby skłonne korzystać ze śledzących aplikacji, a korzystanie z nich wiązałoby się według nich z poczuciem ograniczenia wolności osobistej, byciem śledzonym oraz inwigilowanym. Jednocześnie, z jednej strony wysokie postrzegane ryzyko zarażenia się koronawirusem, a z drugiej chęć zadbania o bliskie osoby sprawiają, że poparcie dla używania takich aplikacji wzrasta.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr Anna Wnuk^a

dr Tomasz Oleksy^b, prof. dr hab. Dominika Maison^b,
mgr Dominika Adamczyk^b, dr Anna Domaradzka^a

a – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

b – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Wnuk, A., Oleksy, T., Maison, D. (2020). The acceptance of COVID-19 tracking technologies: The role of perceived threat, lack of control, and ideological beliefs. PloS one, 15(9), e0238973. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238973>.

Wnuk, A., Oleksy, T., Domaradzka A. (2021). Prosociality and endorsement of liberty: communal and individual predictors of attitudes towards surveillance technologies. Artykuł złożony do czasopisma.

KONTAKT

dr Anna Wnuk

✉ anna.wnuk@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Kto przestrzega obostrzeń związanych z COVID-19?

Raport nr 6 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

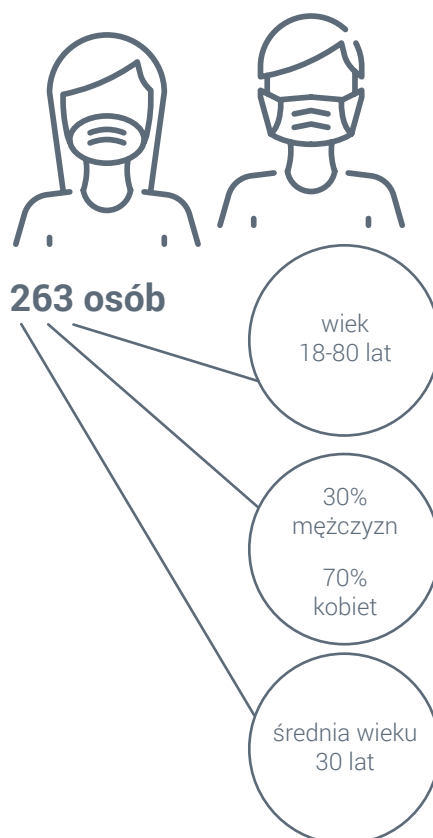
Osobowość a postrzeganie sytuacji epidemii COVID-19

CEL

Celem przeprowadzonego przez nas badania było sprawdzenie, w jakim stopniu cechy osobowości oraz postrzeganie sytuacji pandemii wiążą się z przestrzeganiem obostrzeń. Postanowiliśmy przyjrzeć się różnicom indywidualnym w zakresie podstawowych charakterystyk osobowości, takich jak cechy Wielkiej Piątki (neurotyczność, ekstrawersja, sumienność, ugodowość i otwartość) oraz cechy tzw. Mrocznej Triady (makiawelizm, psychopatia i narcyzm), która wiąże się z antyspołecznymi zachowaniami. Ponadto badaliśmy różnice między ludźmi związane ze specyficznym postrzeganiem sytuacji pandemii.

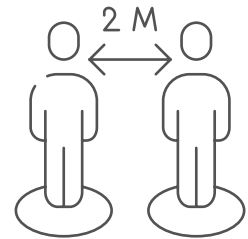
METODA

Badanie przeprowadziliśmy na próbie 263 osób (ok 30% mężczyzn), dorosłych Polaków w wieku od 18 do 80 lat (średnia wieku wynosiła ok. 30 lat, odchylenie standardowe ok. 10 lat). Badanie było prowadzone w kwietniu 2020 r., podczas tzw. pierwszej fali zakażeń, kiedy to polski rząd wprowadził największe restrykcje, łącznie z zakazem przemieszczania się. Badani zdalnie wypełniali kwestionariusze osobowości (Wielka Piątka, Mroczna Triada), postrzegania sytuacji COVID-19 (osiem charakterystyk sytuacji) oraz przestrzegania zasad związanych z pandemią.



WYNIKI

Wyniki badania pokazały, że spośród cech osobowości kluczowe dla przestrzegania obostrzeń były ugodowość oraz Mroczna Triada. Osoby mniej ugodowe, a także osoby o wysokim poziomie makiawelizmu, psychopatii i narcyzmu rywalizacyjnego były mniej skłonne do przestrzegania zasad. Ponadto, osoby, które postrzegały sytuację pandemii negatywnie, deklarowały większe stosowanie się do zaleceń, natomiast osoby, które postrzegały sytuację przez pryzmat poszukiwania kontaktów seksualnych, w mniejszym stopniu przestrzegały zasad. Wreszcie, okazało się, że postrzeganie pandemii COVID-19 ma większe znaczenie dla stosowania się do norm niż cechy osobowości. Ten wynik jest zgodny z teorią mówiącą o tym, że tzw. silna sytuacja (jak np. pandemia) sprawia, że cechy osobowości mają mniejsze znaczenie dla zachowania człowieka niż czynniki sytuacyjne.



Osoby o wysokim stopniu anstyp społecznych cech osobowości są mniej skłonne do przestrzegania obostrzeń związanych z COVID-19. Jednakże specyficzne postrzeganie sytuacji pandemii ma większe znaczenie dla przestrzegania restrykcji niż cechy osobowości.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr hab. Marcin Zajenkowski, prof. ucz.^a
prof. Peter Jonason^b, mgr Maria Leniarska^a,
Zuzanna Kozakiewicz^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – University of Padova

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Zajenkowski, M., Jonason, P.K., Leniarska, M., & Kozakiewicz, Z. (2020). Who complies with the restrictions to reduce the spread of COVID-19?: Personality and perceptions of the COVID-19 situation. *Personality and Individual Differences*, 166, 110199.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920303883>

KONTAKT



prof. Marcin Zajenkowski

✉ zajenkowski@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



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 zmieniał 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.



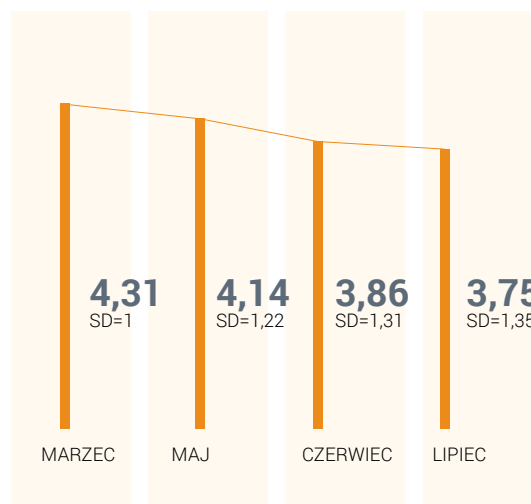
Poczucie zagrożenia sytuacją epidemiczną w Polsce było największe w pierwszym pomiarze (marzec) a w kolejnych spadało.

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



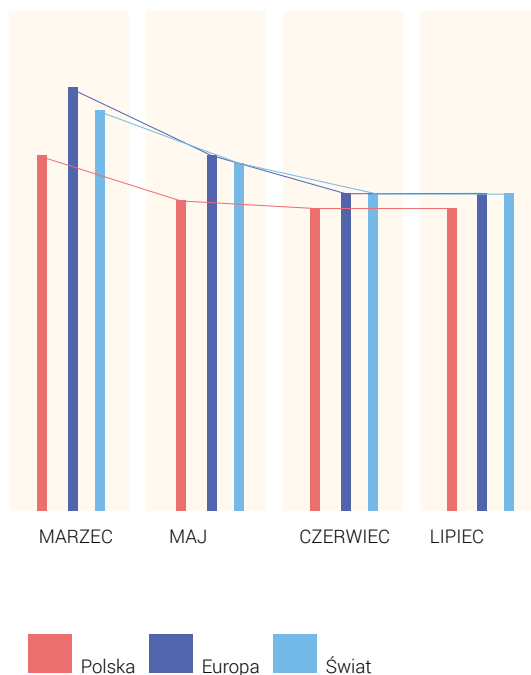
SD – odchylenie standardowe

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 rzeczywistość sytuacji epidemicznej 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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet
Warszawski

Co osoby w wieku 60+ mówią o pandemii?

Raport nr 8 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Odbiór pandemii COVID-19 w pierwszej fazie lockdownu przez osoby w wieku 60+

Badanie jakościowe

CEL:

Oddanie głosu przedstawicielom grupy, o której wiele się mówi, a być może nie dość uważnie się jej słucha

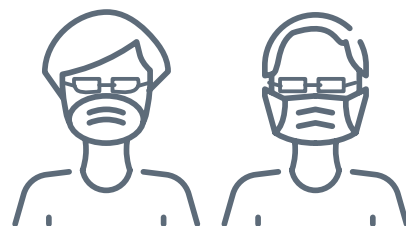
Poszukiwano odpowiedzi na pytania badawcze:

1. Jak osoby w wieku 60+ postrzegają sytuację pandemii w kontekście poznawczym, emocjonalnym i społecznym?
2. Jak osoby w wieku 60+ odnoszą okoliczności pandemii do swoich przeszłych doświadczeń?

METODA

W dniach 3-6 maja 2020 r. przeprowadzono i nagrano indywidualne, pogłębione wywiady z trzema osobami w wieku 60+ z wykorzystaniem komunikatora internetowego.

Transkrypcje rozmów zanalizowano metodą eksploracyjnej analizy treści pod kątem pytań badawczych oraz zagadnień akcentowanych jako ważne przez uczestników badania.



WPROWADZENIE:

Od początku pandemii COVID-19 osoby w wieku 60+ (w przekazie medialnym – „seniorzy”, zaś w literaturze psychologicznej – osoby w okresie późnej dorosłości) objęte są szczególną troską (np. Godzinami dla Seniorów) z uwagi na wyższe ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 oraz śmierci w następstwie zakażenia (Ioannidis i in., 2020; Verity i in., 2020). Jednocześnie doświadczają one ograniczeń w zaspokajaniu ważnych potrzeb, np. dostępu do pomocy medycznej.

Dotychczasowe badania nie wyjaśniają jednoznacznie zależności między wiekiem a wystąpieniem określonych skutków pandemii.

Analizy wskazują, że ograniczenia w przemieszczaniu się czy kontaktach bezpośrednich mogą poważnie utrudniać przystosowanie się osób w wieku 60+ do nowych sytuacji. Z jednej strony już sama świadomość przynależności do grupy ryzyka może wzmacniać lęk i potrzebę ochrony, a izolacja społeczna może zwiększać ryzyko rozwinięcia się depresji i zaburzeń lękowych (Courtin, Knapp, 2017; Santini i in., 2020). Jednocześnie w literaturze psychologicznej akcentuje się cenne umiejętności osób w wieku 60+ do radzenia sobie z przeciwnościami i dostrzegania pozytywnych aspektów trudnych sytuacji (Tornstam, 1999; Straś-Romanowska, 2011).

Zestawienie tych dwóch perspektyw – akcentujących wynikające z wieku **ograniczenia** vs **możliwości** – wydaje się ważne dla planowania i wdrażania skutecznej pomocy.

WYNIKI

Wypowiedzi badanych pogrupowano w sześć zagadnień obejmujących: 1) treść i znaczenie informacji o COVID-19; 2) zmiany w obecnym życiu; 3) ustosunkowania emocjonalne i poznawcze; 4) odniesienia do przeszłości; 5) sposoby radzenia sobie oraz 6) przewidywania.



Uczestnicy odnieśli się do zjawiska pandemii na wielu poziomach, od indywidualnego po globalny. Zaobserwowano duże zróżnicowanie w sposobie myślenia o omawianych wydarzeniach, przeżywanych emocjach oraz wizji przyszłości.

- Pandemię oceniano jako trudne, choć być może cenne doświadczenie, nie powodujące rewolucyjnych zmian w sposobie życia.
- Konieczność zachowania dystansu fizycznego w miejscach publicznych uznano za zmianę podnoszącą jakość życia.
- W doświadczeniu izolacji dostrzegano okazję do reewaluacji znaczenia i wartości dotychczasowych relacji.
- Jedynym skutkiem pandemii ocenionym jednogłośnie jako negatywny był jej wpływ na gospodarkę kraju.



Badanie zwraca uwagę na konieczność skupienia się na perspektywie jednostki w celu jej zrozumienia i odpowiedzi na jej specyficzne potrzeby.

Uzyskane wyniki nie mogą być uogólniane, generalizowane i traktowane jako stałe w czasie, ze względu na liczebność próby i wysoką dynamikę zmian towarzyszących sytuacji pandemii.





Zgromadzone dane akcentują kwestie, które warto uwzględnić w kolejnych badaniach:

1. grupa 60+ jest wewnętrznie zróżnicowana: to zarówno osoby nieaktywne zawodowo, jak i takie, które łączą aktywność zawodową z opieką nad rodzicami czy wnukami;
2. przekaz medialny może wzbudzać silny lęk u osób w wieku 60+, warto więc dbać o dostępność wielu źródeł rzetelnych informacji wraz z możliwościami ich aktywnego i krytycznego odbioru;
3. dostęp osób w wieku 60+ do narzędzi komunikacji zdalnej może sprzyjać zmniejszaniu negatywnych skutków izolacji;
4. ograniczenia wynikające z pandemii COVID-19 są doświadczane inaczej niż przeszłe doświadczenia makrospołeczne, np. wcześniejsze epidemie czy okres stanu wojennego lub PRL-u;
5. osoby w wieku 60+ dysponują zasobami, które pozwalają im dostrzec również pozytywne aspekty nawet tak trudnych okoliczności jak sytuacja pandemii.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: mgr Agnieszka Sternak^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

Emilia Ilnicka^a, Dominika Kasprzyk^a, Agata Ogórek^a

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Na podstawie wyników opisywanego badania aktualnie przygotowywana jest publikacja.

KONTAKT



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

mgr Agnieszka Sternak

✉ agnieszka.sternak@psych.uw.edu.pl

Więcej informacji na: covid.psych.uw.edu.pl



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet
Warszawski

Małe dzieci w trakcie pandemii

Raport nr 9 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

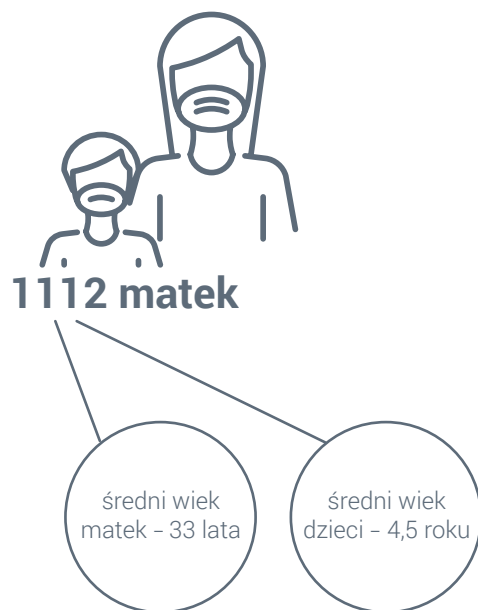
BADANIE

Pandemia COVID-19 a zdrowie psychiczne i samopoczucie
małych dzieci (1-6 lat) oraz ich rodzin

CEL

Celem badania jest analiza skutków pandemii COVID-19 dla
zdrowia psychicznego małych dzieci w perspektywie długofalowej
(12 miesięcy). Badanie jest realizowane w ramach współpracy międ-
zynarodowej z Queensland Centre for Perinatal and Infant Mental
Health, Australia (kierownik projektu: dr Alexandra De Young).

Wydaje się, że większość małych dzieci nie stanowi w sytuacji
pandemii COVID-19 grupy ryzyka, jeśli chodzi o doświadczany
stres i jego konsekwencje, ze względu na ograniczone poznawcze
możliwości zrozumienia zagrożenia oraz wsparcie otrzymywane od
opiekunów. Jednocześnie ta grupa wiekowa jest często pomijana
w badaniach, a również może być narażona na skutki pandemii.
Wczesne dzieciństwo to okres krytyczny dla rozwoju mózgu
i kształtowania się dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego oraz
rozwoju ufnych relacji z opiekunami. W warunkach stresu dzieci
polegają na opiekunach, którzy dają im poczucie bezpieczeństwa,
zmniejszają napięcie oraz pomagają im regulować emocje i rozu-
mieć ich przeżycia. Stresogenne wydarzenia mają również bezpo-
średni wpływ na opiekunów, co stwarza dodatkowe okoliczności
i może zwiększać podatność na negatywne skutki zagrożeń.



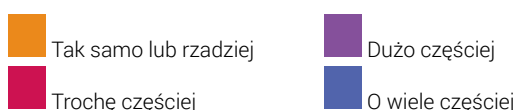
METODA

Badanie składa się z czterech etapów. Pierwsza fala badania miała miejsce pomiędzy październikiem a grudniem 2020 r. (w trakcie szczytu zakażeń COVID-19). Drugi etap miał miejsce w lutym i marcu 2021 r. (3 miesiące po pierwszym pomiarze). Kolejne pomiary są zaplanowane na kwiecień/maj oraz październik/listopad 2021 r. W ankiecie, poza podstawowymi informacjami socjodemograficznymi oraz dotyczącymi COVID-19, znajdują się pytania dotyczące zdrowia psychicznego i samopoczucia dziecka, pytania dotyczące rodzicielstwa oraz stresu rodzicielskiego.

W pierwszym pomiarze ankietę wypełniło 1112 matek (średni wiek matek: 33 lata, średni wiek dziecka, dla którego była wypełniana ankieta: 4,5 roku, 77% matek miało wykształcenie wyższe). Obecnie trwa drugi pomiar. Poniżej prezentujemy wstępne wyniki z pierwszego pomiaru.

WYNIKI

Matki oceniały, czy i w jakim stopniu określone trudności lub niepokojące zachowania u dziecka nasiliły się od początku pandemii COVID-19 (m.in. trudności ze spaniem samemu, trudności z uspokojeniem, trudności z rozstaniem z opiekunem, reagowanie bardziej emocjonalnie). Dla większości tych trudności połowa lub ponad połowa matek nie dostrzegała większej zmiany lub obserwowała poprawę w trakcie pandemii COVID-19. Jednak, około 10-15% matek obserwowało, że dany problem zdecydowanie się nasilił (np. że ich dziecko o wiele lub dużo częściej ma trudności ze spaniem lub rozstaniem z opiekunem), natomiast około 15-30% matek miało wrażenie, że dziecko przejawia dane niepokojące zachowania trochę częściej.



Większość matek dostrzegała pozytywne zmiany związane z pandemią takie jak: wzrost poczucia bliskości między członkami rodziny, więcej dobrze spędzonego czasu z rodziną, większą wdzięczność i docenienie tego, co mają, jak również zdanie sobie sprawy, że ich rodzina może sobie poradzić w trudnych czasach. W przypadku poszczególnych pozytywnych zmian niewielka część matek (poniżej 10%) doświadczyła ich w bardzo znaczącym stopniu, około 20% w znacznym stopniu, około 20% w umiarkowanym stopniu, natomiast około 30% w pewnym stopniu, a 15-20% w ogóle takiej zmiany nie doświadczyło.



Od początku pandemii COVID-19 zauważyłam, że moje dziecko:

nie pozwala mi czy drugiemu rodzicowi zniknąć z oczu



szuka fizycznej bliskości



szuka fizycznego lub werbalnego potwierdzenia, że jest kochane



potrzebuje ciągłego uspokajania



ma trudności z rozstaniem się ze mną lub drugim rodzicem



ma trudności ze spaniem samemu



zachowuje się emocjonalnie (np. łatwiej doprowadzić je do płaczu)



0%

100%

Czy od wybuchu pandemii COVID-19 Pani rodzina doświadczyła/ doświadczyła któreś z pozytywnych zmian?

Więcej czasu dobrze spędzanego z rodziną



Wzrost bliskości między członkami rodziny



Większa wdzięczność i docenienie tego, co mamy



Zdanie sobie sprawy, że nasza rodzina może sobie poradzić w trudnych czasach



0%

100%



Około 10-15% matek obserwuje u swoich małych dzieci w wieku 1-6 lat dużo lub o wiele większe nasilenie trudności emocjonalnych oraz związanych z separacją od opiekuna od czasu rozpoczęcia pandemii w porównaniu z czasem przed pandemią. Jednak ponad połowa matek nie obserwowała u swoich dzieci takich negatywnych zmian. Ponadto, większość matek dostrzega też pozytywne zmiany związane z pandemią, takie jak: wzrost poczucia bliskości między członkami rodziny, więcej dobrze spędzonego czasu z rodziną, większą wdzięczność i docenienie tego, co mają, jak również zdanie sobie sprawy, że ich rodzina może sobie poradzić w trudnych czasach.

Dzięki dalszym analizom naszych wyników będziemy mogli sprawdzić, jakie czynniki są predyktorami tych negatywnych i pozytywnych zmian w funkcjonowaniu dzieci i rodzin w trakcie pandemii, jak również zrozumieć, w jaki sposób funkcjonowanie emocjonalne dzieci i rodzin zmienia się w kolejnych miesiącach trwania pandemii. Nasze badanie będzie pomocne w opracowaniu dostosowanej do wieku i odpowiednio zaplanowanej pomocy psychologicznej dla dzieci i ich rodzin doświadczających negatywnych skutków pandemii. Jednak trzeba sobie też zdawać sprawę z ograniczeń badania: brały w nim udział w większości matki z wyższym wykształceniem, więc należy zachować ostrożność przy uogólnianiu wyników na całą populację rodziców.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: mgr Joanna Boruszak-Kiziukiewicz^a

dr hab. Małgorzata Gambin^a, Alicja Grudowska^a, dr hab. Grażyna Kmita^a, mgr Karolina Kubicka^a, dr Katarzyna Lubiewska^a, dr Alicja Niedźwiecka^a, prof. dr hab. Ewa Pisula^a, dr Małgorzata Woźniak-Prus^b, dr Andrzej Cudo^c

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

c – Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Opis projektu: <https://www.childrens.health.qld.gov.au/covid-19-unmasked/>

KONTAKT



mgr Joanna Boruszak-Kiziukiewicz

✉ joanna.boruszak@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**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Rodzice, dzieci i pandemia

Raport nr 10 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Rodzice i dzieci wobec pandemii COVID-19

CEL

Celem projektu było przyjrzenie się emocjonalnemu funkcjonowaniu rodziców i dzieci oraz zmianom w relacjach w rodzinie w czasie trwania pandemii COVID-19.

METODA

Badanie było prowadzone w ramach panelu internetowego Ariadna i miało charakter podłużny. Grupa rodziców 459 dzieci w wieku do 18 lat czterokrotnie wypełniała internetowy zestaw kwestionariuszy: na początku maja, a następnie w czerwcu, lipcu i grudniu 2020 roku. W badaniu uczestniczyło 228 matek i 231 ojców. Połowa ankietowanych rodziców miała wykształcenie wyższe (50,4%), stąd konieczne jest zachowanie ostrożności w uogólnianiu wyników naszych analiz na populację ogólną.



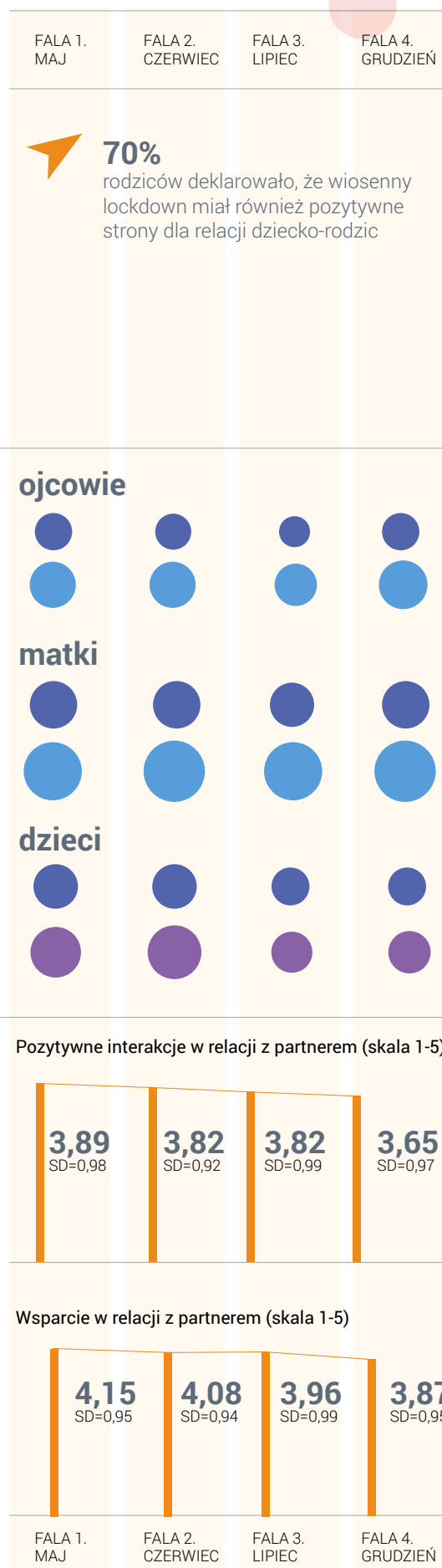
WYNIKI

Okolo 70% badanych rodziców deklarowało, że wiosenny lockdown miał również pozytywne strony dla relacji dziecko-rodzic. Pomimo doświadczanego niepokoju, niepewności i zmian wielu rodziców doświadczyło większej bliskości w relacji z dzieckiem, odkrywało wraz z dzieckiem nowe wspólne aktywności i zabawy, obserwowało, że dzieci uczą się nowych umiejętności i są bardziej twórcze. Predyktorami pozytywnych doświadczeń w relacji dziecko-rodzic były m.in. poczucie posiadania wsparcia społecznego w trakcie epidemii oraz poczucie własnej skuteczności rodzicielskiej.

Ojcowie doświadczali najwyższego poziomu lęku w maju i grudniu, a najniższego w lipcu. Natomiast nie udało się wykazać istotnych różnic w **nasileniu objawów lęku** u matek oraz w **nasileniu objawów depresji** u matek i ojców pomiędzy poszczególnymi pomiarami. Matki doświadczały wyższego nasilenia objawów depresji i lęku niż ojcowie we wszystkich falach naszego badania.

Rodzice obserwowali u swoich dzieci wyższe **nasilenie objawów zaniepokojenia, lęku i napięcia** w maju i czerwcu w porównaniu z lipcem oraz grudniem. W maju co najmniej średnie nasilenie lęku wystąpiło zdaniem rodziców u prawie połowy dzieci (49,8%), po czym w kolejnych pomiarach ta liczba zmniejszała się (w czerwcu - 39,1%, w lipcu - 28,3%, w grudniu - 22%). Dodatkowo, według rodziców **nadmierne korzystanie z internetu, telewizji i urządzeń elektronicznych przez dzieci i młodzież** (np. nadmierne granie w gry komputerowe, oglądanie bajek) w największym stopniu zauważalne było w maju i w czerwcu, a w najmniejszym w lipcu. Nie wykazano różnic w innych trudnościach i objawach, takich jak: obniżony nastrój, drażliwość, problemy psychosomatyczne, trudności w koncentracji uwagi i w kontaktach z innymi.

Zaobserwowano liniowy spadek częstości pozytywnych interakcji w relacjach z partnerem/partnerką (np. okazywanie sobie zrozumienia, rozmawianie o zainteresowaniach i miłych sprawach, słuchanie siebie nawzajem) oraz wsparcia doświadczanego przez matki i ojców ze strony partnera/partnerki. Rodzice doświadczali najniższego poziomu pozytywnych interakcji i poczucia wsparcia w relacji z partnerem/partnerką w grudniu, a najwyższego w maju. Jednak nie wykazano różnic w częstości negatywnych interakcji w relacji z partnerem/partnerką. Pomimo obserwowanego spadku w pozytywnych aspektach relacji z partnerem, nasza grupa rodziców charakteryzowała się wysokim poziomem pozytywnych interakcji i wsparcia w relacji z partnerem.





Zdaniem rodziców, dzieci doświadczały największego nasilenia lęku na początku pandemii, a ojcowie w maju i grudniu. W przypadku matek, choć doświadczały one więcej objawów lęku i depresji niż ojcowie, nie wykazano różnic w czasie. W radzeniu sobie z trudnościami pandemii bardzo ważne okazało się wsparcie osób bliskich. Jednak w miarę przedłużania się stanu niepewności, zmęczenia, obciążenia obowiązkami, rodzice dostrzegali pewien spadek pozytywnych interakcji i wzajemnego wsparcia.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr hab. Grażyna Kmita^{a,d}

dr hab. Małgorzata Gambin^a, dr Małgorzata Woźniak-Prus^b,
dr Marcin Sękowski^b, prof. dr hab. Ewa Pisula^a,
mgr Joanna Boruszak-Kiziukiewicz^{a,d},
dr Eliza Kiepura^d, dr Andrzej Cudo^c, dr Anna Wnuk^e,
dr Tomasz Oleksy^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

c – Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

d – Zakład Wczesnej Interwencji Psychologicznej, Instytut Matki i Dziecka

e – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Preprint artykułu: Gambin, M., Woźniak-Prus, M., Sękowski, M., Cudo, A., Pisula, E., Kiepura, E., ... Kmita, G. (2020). Factors related to positive experiences in parent-child relationship during the COVID-19 lockdown. The role of empathy, emotion regulation, parenting self-efficacy and social support. <https://psyarxiv.com/yhtqa/>

KONTAKT



dr hab. Grażyna Kmita

✉ grazyna.kmita@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego

100

Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej
1922–2022



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



Nastolatkwie wobec pandemii

Raport nr 11 z badania przeprowadzonego w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej we współpracy z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

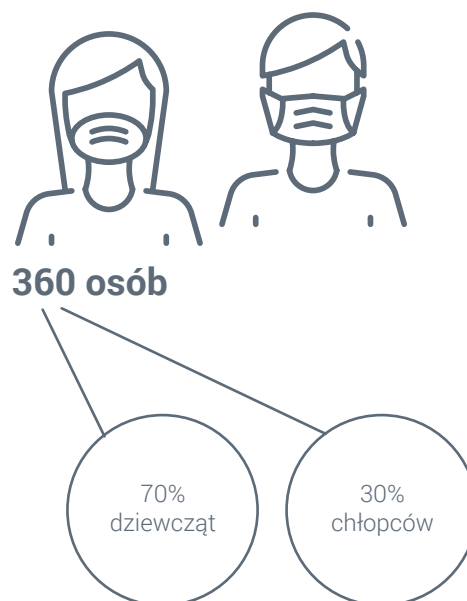
Młodzież w wieku 16-18 lat wobec pandemii COVID-19

CEL

Celem projektu było zbadanie nasilenia objawów lęku uogólnionego i depresji oraz doświadczanych trudności u młodzieży w okresie późnej adolescencji (16-18 lat) w czasie trwania pandemii.

METODA

Badanie zostało przeprowadzone trzykrotnie w sierpniu, wrześniu i listopadzie 2020 roku za pomocą panelu internetowego z udziałem tej samej grupy adolescentów. Terminy kolejnych pomiarów były wybrane ze względu na sytuację epidemiologiczną, jak i cykl roku szkolnego. Pierwszy pomiar miał miejsce w wakacje i wzięło w nim udział 360 nastolatków. W drugiej fali badania przypadającej na okres po rozpoczęciu nauki stacjonarnej w szkołach we wrześniu uczestniczyło 281 osób. W ostatnim pomiarze dokonanym w okresie trwającej około miesiąca nauki zdalnej w listopadzie wzięło udział 228 adolescentów. Dziewczęta stanowiły ok. 70% badanej próby. W badaniu zastosowano kwestionariusze służące do oceny nasilenia lęku uogólnionego i depresji oraz autorską ankietę dotyczącą trudności doświadczanych w czasie pandemii, która obejmowała zarówno pytania dotyczące obostrzeń, jak i problemów związanych z relacjami z najbliższymi osobami.



WYNIKI

Zaobserwowano zbliżony do liniowego wzrost nasilenia objawów lęku uogólnionego i depresji w kolejnych pomiarach. Najniższe nasilenie objawów lęku i depresji badana młodzież przejawiała w sierpniu, a najwyższe w listopadzie. We wrześniu po rozpoczęciu roku szkolnego i powrocie do nauki stacjonarnej wzrósł u nastolatków poziom odczuwanego lęku uogólnionego, a w listopadzie po prawie miesięcznym okresie nauki zdalnej nastąpił wzrost nasilenia objawów depresji. We wrześniu po powrocie do szkoły i nauki stacjonarnej zarówno nasilenie objawów lęku uogólnionego, jak i objawów depresji u młodzieży najsilniej wiązało się z trudnościami w relacjach z nauczycielami, zwiększoną liczbą codziennych obowiązków oraz problemami w relacjach z najbliższymi w domu i przyjaciółmi czy kolegami.

Najbardziej pozytywnym aspektem powrotu do nauki stacjonarnej we wrześniu wskazywanym przez nastolatków była możliwość bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami.

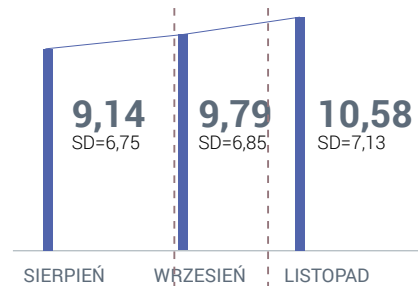
W listopadzie podczas trwania nauki zdalnej nasilenie objawów lęku i depresji u młodzieży przede wszystkim związane było z trudnymi relacjami z najbliższymi w domu. Ponadto występował istotny związek nasilenia objawów ze zwiększoną liczbą codziennych obowiązków czy ograniczeniami w realizacji pasji i zainteresowań oraz ograniczonymi możliwościami uprawiania aktywności fizycznej.

Zarówno we wrześniu, jak i w listopadzie nasilenie objawów lęku uogólnionego i depresji u młodzieży nie wiązało się istotnie z obawą przed zakażeniem się koronawirusem. Jedynie we wrześniu obawa przed zakażeniem, jak i niepewność dotycząca zmian w formie nauki była predyktorem nasilenia objawów depresji w badanej grupie.

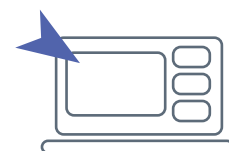
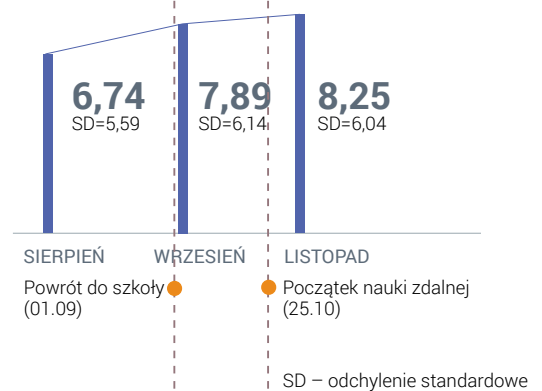
Nastolatki wśród największych trudności związanych z nauką zdalną wskazywali: problemy techniczne (brak dobrego sprzętu do nauki i słabe połączenie internetowe), ograniczony kontakt z rówieśnikami, ograniczony i utrudniony kontakt z nauczycielami, trudności ze zrozumieniem materiału w trakcie lekcji online oraz dużą ilość czasu spędzanego przed komputerem.

Nastolatki dostrzegali również pozytywne strony nauki zdalnej, takie jak: brak konieczności dojazdów do szkoły; więcej czasu wolnego, swobody, spokoju czy wygody oraz możliwość spędzenia większej ilości czasu w domu.

Objawy depresji (skala 0-27)



Lęk uogólniony (skala 0-21)





Czas podwyższonych restrykcji i nauki zdalnej był szczególnie trudny dla nastolatków, którzy doświadczali problemów w relacjach rodzinnych. Z kolei w trakcie powrotu do szkoły grupa nastolatków doświadczająca kłopotów w relacjach z nauczycielami była najbardziej narażona na doświadczanie lęku, niepokoju i obniżonego samopoczucia. Na podstawie otrzymanych wyników można sądzić, że nasilenie objawów depresji i lęku jest związane w tej grupie wiekowej z ograniczeniami w realizacji potrzeb rozwojowych. Uzyskane dane są zbieżne z wynikami otrzymanymi przez badaczy z innych krajów. Skłaniają do refleksji nad tym, w jaki sposób wspierać nastolatków w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wyzwaniami, jakich doświadczają w trakcie trwania epidemii.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr Małgorzata Woźniak-Prus^a
dr hab. Małgorzata Gambin^b, dr Andrzej Cudo^c

- a – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej
- b – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski
- c – Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Na podstawie zebranych danych opracowywany jest artykuł w czasopiśmie naukowym.

Projekt został sfinansowany ze środków Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej.



Akademia Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej
1922–2022

KONTAKT



dr Małgorzata Woźniak-Prus

✉ mwozniak@aps.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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Bliskie związki w czasach pandemii

Raport nr 12 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Związki partnerskie w czasie COVID-19

CEL

Izolacja społeczna związana z pandemią koronawirusa stworzyła nowe warunki i wyzwania dla związków partnerskich (romantycznych). Celem naszego projektu było poznanie, w jaki sposób partnerzy postrzegają zmiany w trakcie lockdownu w poziomie intymności, bliskości, satysfakcji seksualnej i zadowoleniu z własnego wyglądu oraz zbadanie, jakie są uwarunkowania tych subiektywnie odczuwanych zmian.

METODA

Badanie było przeprowadzone w ramach panelu internetowego Ariadna w sierpniu 2020 roku. Obydwie partnerzy z 217 heteroseksualnych par w wieku pomiędzy 24 a 35 rokiem życia wypełnili zestaw kwestionariuszy online, dotyczących różnych aspektów jakości ich związku w okresie przed i w trakcie izolacji społecznej, związanej z wiosennym lockdownem w 2020 roku, spowodowanym epidemią COVID-19.



217 par



WYNIKI

Większość osób nie dostrzegała większych zmian w trakcie lockdownu (w porównaniu z czasem przed pandemią) w zakresie: satysfakcji seksualnej, intymności, bliskości, nasilenia konfliktów w relacji z partnerem/partnerką oraz zadowolenia z własnego wyglądu. Dla każdego z tych wymiarów jedynie 10-15% osób doświadczyło pozytywnych zmian, natomiast około 10-15% doświadczyło negatywnych zmian w trakcie lockdownu.

10-15%
negatywne zmiany

10-15%
pozytywne zmiany

Niepokój kobiet dotyczący tego, że mogą być niekochane przez partnera wiązał się z **niskim poziomem odczuwanej przez nie intymności** w trakcie trwania pandemii.

Niepokój kobiet i mężczyzn dotyczący tego, że mogą być niekochani, przez własnego partnera lub partnerkę, był związany z **wysokim poziomem konfliktów** w relacji z partnerem w trakcie trwania pandemii.



Unikanie bliskości z partnerem lub partnerką w związku łączyło się z odczuwanym przez nich **niskim poziomem intymności w relacji** z partnerem/partnerką w trakcie trwania pandemii.

Niepokój mężczyzn związany z tym, że mogą być niekochani, wiązał się z odczuwanym tak przez kobiety, jak i samych mężczyzn **wyższym poziomem ich intymności w związku** w czasie wiosennego lockdownu w porównaniu z czasem przed pandemią.

Praca zdalna partnera w trakcie lockdownu wiązała się z **większą satysfakcją seksualną oraz większym zadowoleniem z własnego wyglądu** zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet w porównaniu z czasem przed pandemią.



Natomiast **brak ciągłości wynagrodzenia** partnera w trakcie lockdownu wiązał się z **większą satysfakcją seksualną mężczyzn (ale nie kobiet)**.

Połączenie **pracy zdalnej lub utraty wynagrodzenia** u mężczyzn z ich **wyższym poziomem niepokoju** o to, że mogą być niekochani przez partnerkę, wiązało się ze wzrostem satysfakcji seksualnej i zadowolenia z własnego wyglądu zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet w trakcie lockdownu.

Obniżenie zadowolenia z własnego ciała w trakcie lockdownu u **kobiet** wiązało się z **pogorszeniem ich satysfakcji seksualnej oraz zmniejszeniem poczucia intymności** w relacji z partnerem.



Obniżenie zadowolenia mężczyzn z własnego wyglądu w trakcie lockdownu wiązało się z **pogorszeniem satysfakcji seksualnej oraz intymności w związku** ocenianymi zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety oraz z obniżeniem u mężczyzn poczucia bliskości z partnerką.

Zarówno u **kobiet, jak i u mężczyzn zmiany w obrazie własnego wyglądu** były **silniej związane ze zmianami w satysfakcji seksualnej** niż ze zmianami w bliskości emocjonalnej i intymności, co pokazuje, że zadowolenie z własnego ciała jest ściśle związane z bliskością fizyczną w relacji z partnerem/partnerką.



Wydaje się, że wysoki poziom niepokoju dotyczącego bycia niekochaną/niekochanym i odrzuconą/odrzuconym w relacji z partnerem/partnerką, jak i zmiany związane z epidemią (praca zdalna, utrata wynagrodzenia) w połączeniu ze spędzaniem dużej ilości czasu wspólnie z partnerem lub partnerką, sprzyjały temu, żeby oboje partnerzy deklarowali poprawę w satysfakcji seksualnej, zadowoleniu z własnego ciała lub poczuciu bliskości i intymności partnerów w trakcie wiosennego lockdownu. Możemy przypuszczać, że poprzez bliskość fizyczną i emocjonalną partnerzy radzili sobie z wysokim poziomem napięcia i trudnymi przeżyciami.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr hab. Katarzyna Lubiewska^a

dr hab. Anna Cierpka^a, mgr Joanna Boruszak-Kiziukiewicz^a,
dr hab. Małgorzata Gambin^a, mgr Karolina Kubicka^a,
dr Tomasz Oleksy^a, mgr Agnieszka Ewa Łyś^a, dr Anna Wnuk^b,
dr Małgorzata Woźniak-Prus^c

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

c – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

KONTAKT



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

dr hab. Katarzyna Lubiewska

✉ katarzyna.lubiewska@psych.uw.edu.pl

Więcej informacji na: covid.psych.uw.edu.pl



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Depresja, lęk i pandemia

Raport nr 13 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii
COVID-19

CEL

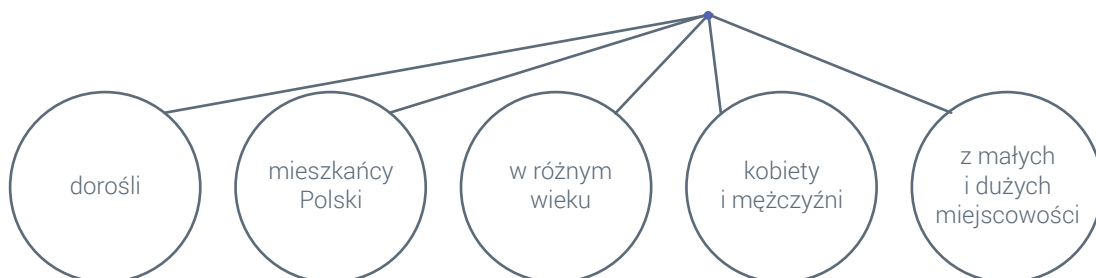
Zbadanie nasilenia oraz uwarunkowań objawów depresji i lęku
uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie pandemii COVID-19

METODA

Czterokrotnie (w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020 roku) przebadano za pośrednictwem panelu internetowego osoby dorosłe mieszkające w Polsce. W pierwszej fali badania wzięło udział 1179 osób i była to reprezentatywna próba dorosłych mieszkańców Polski pod względem wieku, płci oraz wielkości miejsca zamieszkania. W badaniu wykorzystano kwestionariusze do badania nasilenia objawów depresji, lęku uogólnionego, trudności epidemii oraz postrzeganego ryzyka COVID-19 dla zdrowia i życia.



1179 osób



WYNIKI

Osoby badane przejawiały najwyższe nasilenie objawów depresji i lęku uogólnionego w maju i grudniu, natomiast najniższe w lipcu 2020 roku.

W grudniu 2020 roku w grupie ryzyka klinicznego nasilenia depresji znajdowało się 29% kobiet i 24% mężczyzn¹.

W trakcie wiosennego lockdownu (początek maja 2020 r.) najwyższy poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały osoby w wieku 18-24 lata, podczas gdy w grudniu najwyższy poziom objawów depresji deklarowały osoby w wieku 35-44 lata.

Rodzice dzieci w wieku do 18. roku życia mieli większe nasilenie objawów depresji w grudniu 2020 roku niż osoby, które nie miały dzieci w tym wieku.

Objawy depresji i lęku uogólnionego wiązały się najsilniej z trudnościami doświadczanymi w domu (trudnymi relacjami z bliskimi, poczuciem braku prywatności, zmęczeniem nadmiarem obowiązków) oraz niepokojem i niepewnością związaną z rozprzestrzenianiem się epidemii.

Podwyższony poziom objawów depresji i lęku uogólnionego przejawiały również osoby, które przebywały na kwarantannie lub/i domowej izolacji; utraciły ciągłość wynagrodzenia, niżej oceniające swoją sytuację materialną; podejrzewały, że przeszły zakażenie COVID-19, ale nie robiły testu.

Średnie nasilenie objawów depresji w kolejnych falach badania (skala 0-27, SD – odchylenie standardowe)



Średnie nasilenie objawów lęku uogólnionego w kolejnych falach badania (skala 0-21, SD – odchylenie standardowe)

¹ Jako punkt odcięcia klinicznie istotnego nasilenia objawów depresji przyjęto wynik w kwestionariuszu PHQ-9 > 12 punktów, kierując się polskimi wynikami badań (Kokoszka i in., 2016).





Na początku epidemii osoby młode w wieku 18-24 lata zareagowały najwyższym nasileniem przygnębienia i niepokoju związanego prawdopodobnie z ogromnymi zmianami w stylu życia i ograniczeniami w realizacji własnych potrzeb. Na późniejszym etapie epidemii, w grudniu 2020, osoby w wieku 35-44 lata doświadczały największego nasilenia objawów depresji ze wszystkich grup wiekowych. Można przypuszczać, że było to spowodowane niepokojem, zmęczeniem i przeciążeniem łącznie obowiązków zawodowych i rodzicielskich oraz odczuwaniem niepokoju dotyczącego swojej sytuacji zawodowej i finansowej. Wymienionym powyżej grupom osób z wyższym nasileniem objawów depresji i lęku powinno się poświęcić uwagę i wsparcie – w szczególności ważne jest wspieranie rodzin z dziećmi w czasie epidemii, gdyż objawy depresji u rodzica utrzymujące się przez dłuższy czas mają negatywne skutki dla funkcjonowania emocjonalnego dzieci i całej rodziny.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr hab. Małgorzata Gambin^a

dr Marcin Sękowski^b, dr Małgorzata Woźniak-Prus^b,
prof. dr hab. Ewa Pisula^a, dr hab. Karolina Hansen^a,
dr hab. Grażyna Kmita^a, mgr Karolina Kubicka^a,
mgr Joanna Gorgol^a, dr hab. Mirosława Huflejt-Łukasik^a,
dr hab. Paweł Holas^a, mgr Agnieszka Ewa Łyś^a, dr Anna Wnuk^d,
dr Tomasz Oleksy^a, dr Anna Szczepaniak^c, dr Andrzej Cudo^e,
prof. dr hab. Emilia Łojek^a, dr hab. Kamila Matusiewicz^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

c – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

d – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

e – Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/Uwarunkowania_objawow_depresji_leku_w_trakcie_pandemii_raport.pdf

http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy_depresji_leku_IV_fale.pdf

Gambin, M., Sękowski, M., Woźniak-Prus, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Cudo, A., ... Maison, D. (2021). Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity. *Comprehensive Psychiatry*, 105, 152222. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X2030064X>

KONTAKT



dr hab. Małgorzata Gambin

✉ mgambin@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**



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 najpoważniejszych 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^a

Piotr Grajewski^a, prof. Mark Shevlin^b

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

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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

COVID-STRES

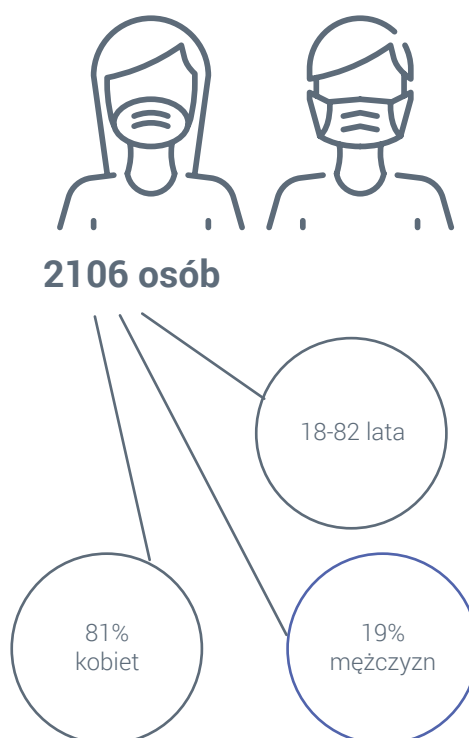
Raport nr 15 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego we współpracy z Uniwersytetem SWPS podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Zmiany emocjonalne w trakcie pierwszej i drugiej fazy pandemii SARS-CoV-2 w 2020 roku

CEL

Pandemia SARS-CoV-2 wiąże się z doświadczaniem wielowymiarowego stresu, obejmującego zarówno zagrożenie biologiczne (zagrożenie zdrowia i życia), jak też problemy społeczno-ekonomiczne i długotrwałą izolację (kwarantanna). Druga faza pandemii, pomimo wcześniejszych, optymistycznych prognoz na jej zakończenie w okresie letnim, prowadziła do wzrostu nasilenia zagrożenia biologicznego (znaczny przyrost liczby zakażeń i ofiar śmiertelnych), jak też wiązała się koniecznością zachowania izolacji. Celem badania COVID-STRES było m.in. uzyskanie odpowiedzi na pytanie, jaką rolę w wyznaczaniu reakcji emocjonalnych (lęku, stresu i depresji) odgrywały postrzegane zagrożenia oraz czy druga faza pandemii prowadziła do wzrostu postrzeganych zagrożeń i silniejszych reakcji emocjonalnych. Drugim celem badania było dokonanie oceny, w jakim stopniu reakcje emocjonalne są związane z cechami osobowości oraz sposobem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na unikanie (np. popadanie w odrętwienie, dystansowanie etc.).



METODA

Badanie zrealizowano w okresie wiosenno-letnim oraz jesienno-zimowym 2020 roku. Zastosowano standardowe narzędzia do pomiaru nasilenia lęku, depresji i stresu (DASS-21), cech osobowości (IPI-BFM-20), skróconą skalę ICARUS do badania poznawczych strategii regulacji emocji oraz autorską ankietę demograficzną i listę stresorów związanych z pandemią. Całość badania była realizowana online na platformie Qualtrics oraz przy wykorzystaniu platformy SONA. Badanie COVID-STRES uzyskało zgodę Komisji ds. Etyki Badań Naukowych Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS. W badaniu wzięło udział 2106 osób w wieku od 18 do 82 lat (1691 kobiet i 415 mężczyzn), badanych w okresie wiosenno-letnim ($n_1=1562$) oraz jesienno-zimowym ($n_2=544$), reprezentujących różne grupy społeczno-zawodowe (z pominięciem w analizie danych grupy 47 osób, które uczestniczyły w obu turach badania).

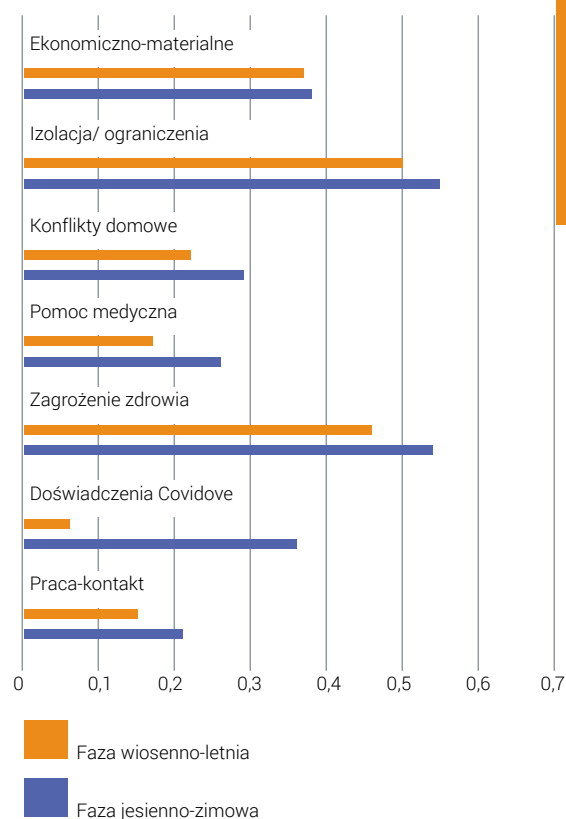
WYNIKI

Spośród postrzeganych zagrożeń w relacji osób badanych dominowały skargi na **poczucie izolacji/ograniczenia kontaktów społecznych, zagrożenie zdrowia własnego i bliskich, pogorszenie sytuacji ekonomiczno-materialnej, zagrożenie związane z koniecznością wykonywania pracy wymagającej kontaktów z ludźmi, konfliktami domowymi/zagęszczeniem, problemami z uzyskaniem niezbędnej pomocy medycznej oraz uzyskiwaniem informacji o chorobie COVID-19 wśród bliskich czy znajomych** (wraz z dużymi różnicami między grupami zawodowymi).

Nasilenie postrzeganych zagrożeń wiązało się z cechami osobowości: ujemnie ze stabilnością emocjonalną, ekstrawersją oraz sumiennością (osoby o tych charakterystykach oceniały stresory te jako mniej nasilone). Przy uwzględnieniu tych cech – ocena zagrożeń znacznie wzrosła (poza ocenianym pogorszeniem sytuacji ekonomiczno-materialnej) w okresie jesienno-zimowym pandemii w porównaniu z okresem wiosenno-letnim. W tym znaczeniu przedłużająca się pandemia doprowadziła do znacznego wzrostu niemalże wszystkich aspektów doświadczanych stresorów (zwłaszcza w zakresie doświadczeń z chorobą COVID-19).

Wszystkie aspekty zagrożeń (paradoksalnie poza pracą wymagającą kontaktu z ludźmi) oraz wymienione powyżej cechy osobowości (najsilniej – stabilność emocjonalna) wiązały się z nasileniem odczuwanego lęku, stresu i depresji (oraz interakcjami ze stresorami i cechami osobowości, np. najwyższy poziom odczuwanego stresu wykazywały osoby o małej stabilności emocjonalnej i małej sumienności, relacjonujące wysokie obawy o stan zdrowia). W okresie jesienno-zimowym pandemii w porównaniu z okresem wiosenno-letnim znacznie wzrosło także nasilenie odczuwanego lęku oraz stresu.

Nasilenie poszczególnych zagrożeń w całej badanej próbie (z podziałem na fazy pandemii – w stosunku do maksimum w skali)



Najsilniejszym predyktorem lęku, depresji oraz stresu był sposób radzenia sobie ze stresem zorientowany na unikanie (powiązany także z cechami osobowości), którego nasilenie również wzrosło w okresie jesienno-zimowym w porównaniu z okresem wiosenno-letnim pandemii.



Badanie COVID-STRES prowadzone w sytuacji obciążenia, jakie stanowiła pandemia i lockdown, pozwoliło na opis zależności między postrzeganymi stresorami, reakcjami emocjonalnymi i cechami osobowości w kluczowym okresie pierwszej i drugiej fali pandemii. Rola małej stabilności emocjonalnej w postrzeganiu stresorów oraz odczuwaniu lęku, depresji i stresu, potęgowana wraz z przeciąganiem się stanu pandemii, podobnie jak narastanie unikania jako strategii radzenia sobie ze stresem, stanowią ważny wniosek umożliwiający zwrócenie szczególnej uwagi na osoby będące w grupie ryzyka doświadczania negatywnych konsekwencji emocjonalnych pandemii (ze względów zawodowych czy osobowościowych). Choć doświadczane stresory mają po części obiektywne uwarunkowania, ich postrzeganie także może być obszarem interwencji zmniejszających emocjonalny dystres.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: prof. dr hab. Bogdan Zawadzki^a

dr hab. Agnieszka Popiel^b, dr Maksymilian Bielecki^c,
mgr Błażej Mroziński^c, dr Ewa Pragłowska^d

a – Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

b – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny,
Centrum Badań Klinicznych i Doskonalenia
Psychoterapii

c – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny,
Instytut Psychologii

d – Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej
Uniwersytetu SWPS

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Popiel, A., Zawadzki, B., Bielecki, M., Mroziński, B., Pragłowska, E. (w druku). Czy doświadczenie pandemii może prowadzić do pourazowego zaburzenia stresowego (PTSD)? Wyniki badania COVID-STRES. W: W. J. Paluchowski, L. Bakiera (red.). Psychologiczny i społeczny obraz pandemii. Poznań: Wyd. UAM.

KONTAKT



prof. dr hab. Bogdan Zawadzki

✉ bogdan@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**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



Jakie są korelaty stresu pretraumatycznego związanego z zagrożeniem infekcją COVID-19?

Raport nr 16 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Korelaty stresu pretraumatycznego związanego z zagrożeniem infekcją COVID-19

CEL

Badanie dotyczy tego, czy objawy stresu pretraumatycznego są skorelowane z innymi problemami ze zdrowiem psychicznym w czasie pandemii COVID-19, jak depresja i lęk uogólniony. Sprawdziliśmy także, czy objawy stresu pretraumatycznego są skorelowane z dostrzeganiem pozytywnych stron pandemii, z zachowaniami prospołecznymi w czasie pandemii oraz z otrzymywanym wsparciem społecznym w czasie pandemii.

METODA

Badanie zostało przeprowadzone online, za pomocą panelu Ariadna, na reprezentatywnej próbie (N=1146) Polaków. Badanie przeprowadzono w trzech falach, które odbyły się w maju, czerwcu i lipcu 2020 roku.

WYNIKI

Objawy stresu pretraumatycznego są skorelowane dodatnio z objawami depresji i lęku uogólnionego. Stwierdzono też dodatnią korelację z zachowaniami prospołecznymi. W falach 1. i 3. objawy stresu pretraumatycznego były skorelowane dodatnio z otrzymywanym wsparciem społecznym. Okazało się także, że zależność między stresem pretraumatycznym a dostrzeganiem pozytywnych stron pandemii ma kształt litery U – osoby charakteryzujące się wysokim oraz niskim nasileniem stresu pretraumatycznego mają silniejszą tendencję do dostrzegania pozytywnych stron pandemii niż osoby charakteryzujące się średnim nasileniem stresu pretraumatycznego. Okazało się też, że zachowania prospołeczne w czasie fali 1. badania pozwalają przewidzieć poziom stresu pretraumatycznego w fali 2.



Niespodziewany wynik dotyczący zależności między stresem pretraumatycznym a dostrzeganiem pozytywnych stron pandemii może być związany z tym, że osoby o niskim nasileniu stresu pretraumatycznego cieszą się dobrym zdrowiem psychicznym, które pozwala im na dostrzeganie pozytywnych stron pandemii, zaś osoby o wysokim nasileniu stresu pretraumatycznego mają największą potrzebę rozwijania mechanizmów obronnych, które ułatwiają dostrzeganie pozytywnych stron pandemii. Ponadto zależność między stresem pretraumatycznym a zachowaniami prospołecznymi w falach 1. i 2. pozwala przypuszczać, że zachowania prospołeczne mogą przyczyniać się do nasilenia stresu pretraumatycznego.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: mgr Agnieszka E. Łyś^a

dr hab. Kamilla Bargiel-Matusiewicz^a, dr Anna Studzińska^b,
dr hab. Mirosława Huflejt-Łukasik^a, dr hab. Małgorzata Gambin^a,
dr Tomasz Oleksy^a, dr Anna Wnuk^c, mgr Daniel Pankowski^{a,b}

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna

c – Instytut Studiów Społecznych im. Profesora Roberta Zajonca, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Artykuł naukowy na temat tego badania dopiero powstaje. Jeśli chcesz przeczytać więcej o stresie pretraumatycznym, polecamy artykuł Berntsen i Rubina: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702614551766>.

KONTAKT

mgr Agnieszka E. Łyś

✉ agnieszka.lys@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Osoby ze spektrum autyzmu w czasie pandemii

Raport nr 17 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Percepcja sytuacji pandemii, deklarowane zachowanie i symptomy lęku oraz depresji u osób dorosłych ze spektrum autyzmu w początkowej fazie pandemii COVID-19

CEL

Osoby ze spektrum autyzmu ze względu na specyfikę swojego funkcjonowania społecznego i poznawczego mogą doświadczać w związku z pandemią COVID-19 wielu szczególnych trudności. Celem badania przeprowadzonego w początkowej fazie pandemii (od 21 marca do 4 maja 2020) było sprawdzenie, jak osoby te postrzegają sytuację pandemiczną, skąd czerpią wiedzę na jej temat, jakie zachowania z nią związane deklarują, czy potrzebują wsparcia i mają do niego dostęp, a także jaki jest ich stan emocjonalny, tj. nasilenie symptomów lęku i depresji.

METODA

W badaniu przeprowadzonym online uczestniczyły 104 osoby z diagnozą ze spektrum autyzmu, w normie intelektualnej (64% kobiet) oraz 136 osób w grupie porównawczej, bez diagnozy spektrum autyzmu, zaburzeń psychicznych czy chorób przewlekłych. Grupy nie różniły się pod względem rozkładu płci, wieku, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania i oceny własnej sytuacji materialnej.

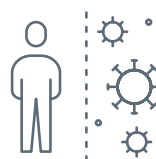


WYNIKI

Osoby ze spektrum autyzmu korzystały z podobnych źródeł, poszukując informacji na temat pandemii COVID-19, jak osoby z grupy porównawczej. Różnice wystąpiły w częstotliwości poszukiwania informacji – w grupie ze spektrum autyzmu więcej było osób, które nie szukały informacji, a także tych, które poszukiwały ich bardzo często.



Osoby ze spektrum autyzmu i osoby z grupy porównawczej podobnie nisko szacowały ryzyko zakażenia się koronawirusem (poniżej 20% u około połowy badanych w każdej z grup). Osoby ze spektrum autyzmu mniej się obawiały, że choroba może mieć w ich przypadku przebieg śmiertelny, jako wyższe oceniali natomiast ryzyko, że koronawirusem zakażą się bliscie im osoby starsze.

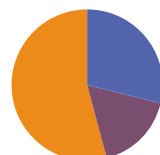


Badani z obu grup deklarowali, że przestrzegają reżimu sanitarnego – mycia rąk, noszenia maseczek, rękawiczek, unikania dotykania twarzy. Nieco ponad 16% osób ze spektrum autyzmu zadeklarowało, że w czasie lockdownu nie zmieniły częstotliwości wychodzenia z domu (w grupie porównawczej było to 1,5%), co zapewne należy wiązać z niskim poziomem aktywności poza domem w tej grupie także przed pandemią.

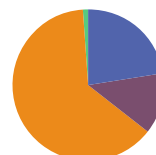


Osoby ze spektrum autyzmu charakteryzowały się wyższym nasileniem symptomów lęku, depresji i ogólnego dystresu niż osoby z grupy porównawczej. Kliniczne nasilenie symptomów lęku wystąpiło u 29%, a symptomów depresji u 46% osób ze spektrum autyzmu oraz u 23% (symptomy lęku) i 32% (symptomy depresji) w grupie porównawczej. W grupie ze spektrum autyzmu nasilenie symptomów lęku i depresji było wyższe u osób deklaruujących większe poczucie osamotnienia.

Nasilenie symptomów depresji



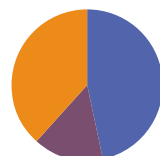
grupa ze spektrum autyzmu



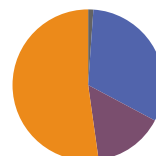
grupa porównawcza

- niskie
- podwyższone
- wysokie
- brak danych

Nasilenie symptomów lęku



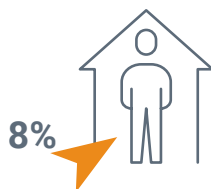
grupa ze spektrum autyzmu



grupa porównawcza



Niespełna 4% grupy osób ze spektrum autyzmu korzystało ze wsparcia terapeutycznego w związku z pandemią; większość osób nie korzystała z żadnej formy terapii.



Okolo 8% osób w grupie ze spektrum autyzmu dostrzegało w sytuacji pandemii wyłącznie pozytyw (brak konieczności wychodzenia z domu i kontaktowania się z innymi, poczucie „bycia jak inni”, możliwość oddania się ulubionym zajęciom).



Okolo 70% osób w obu grupach zadeklarowało gotowość do zaszczepienia się przeciwko COVID-19, gdy szczepionka taka zostanie opracowana.



Wyniki badania wskazują, że niemal połowa badanej grupy osób ze spektrum autyzmu dostrzegała u siebie mocno nasilone symptomy depresji, a około 30% symptomy lęku. Wskazuje to jednoznacznie na potrzebę wsparcia tej grupy osób w warunkach pandemii, a w świetle badania z takiego wsparcia korzystało jedynie 4% osób. Wyniki wskazują również, że pewna grupa osób ze spektrum autyzmu (około 8%) oceniała sytuację pandemii jako pozytywną i łatwiejszą ze względu na brak konieczności wychodzenia z domu i bezpośredniego kontaktowania się z innymi osobami. Badanie zostało przeprowadzone w szczególnej próbie osób ze spektrum autyzmu w normie intelektualnej, w większości kobiet, często aktywnie działających w mediach społecznościowych. Wyniki nie powinny być uogólniane na całą populację osób ze spektrum autyzmu.

AUTOR

prof. dr hab. Ewa Pisula, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Pisula, E. (2021). Percepcja sytuacji pandemii, deklarowane zachowanie i symptomy lęku oraz depresji u osób dorosłych ze spektrum autyzmu w początkowej fazie pandemii COVID-19. Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski. DOI: 10.17605/OSF.IO/C5AGD.

http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/03/Osoby_ze_spektrum_autyzmu_w_poczatkowej-fazie_pandemii_COVID-19_Ewa_Pisula_2021-1.pdf

KONTAKT



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

prof. dr hab. Ewa Pisula

✉ ewa.pisula@psych.uw.edu.pl

Więcej informacji na: covid.psych.uw.edu.pl



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Funkcje neuropsychologiczne a pandemia

Raport nr 18 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Funkcje neuropsychologiczne i jakość życia u osób po COVID-19

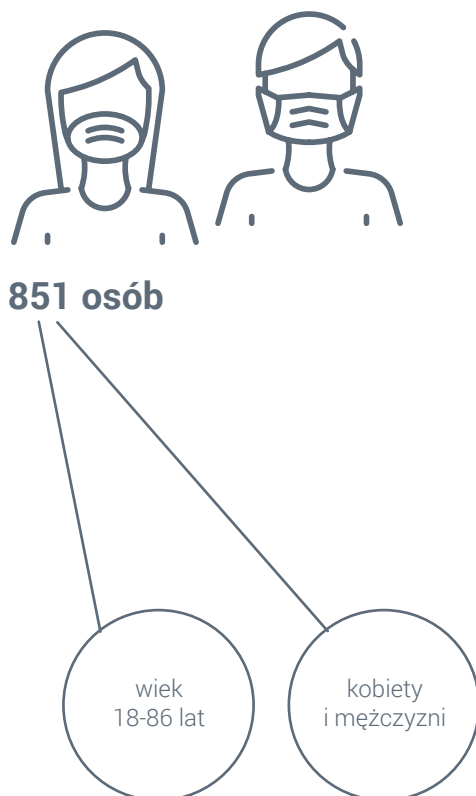
CEL

Zbadanie wpływu zakażenia wirusem SARS-CoV-2 na funkcjonowanie neuropsychologiczne oraz jakość życia u osób dorosłych po przejściu choroby COVID-19

METODA

Badanie polega na wypełnieniu kilku kwestionariuszy w ankiecie internetowej, rozwiązaniu zadań przez telefon oraz na platformie internetowej. Pomiary wykonywane są w dwóch etapach. Od maja 2020 roku pierwszy etap badania ukończyło łącznie 851 osób w wieku od 18 do 86 lat, zakażonych i niezakażonych SARS-CoV-2, z których 283 przeszło do etapu drugiego.

Badania są kontynuowane.



WYNIKI

Do najczęstszych objawów COVID-19 zgłaszanych przez ozdrowieńców zaliczają się:

- osłabienie,
- męczliwość,
- kaszel,
- bóle głowy,
- zaburzenia węchu lub smaku,
- stan podgorączkowy,
- bóle mięśni,
- ból gardła,
- zawroty głowy,
- katar,
- ból w klatce piersiowej,
- gorączka,
- problemy z oddychaniem,
- objawy gastryczne.

Do najczęstszych problemów poznawczych podczas przecho-
dzenia COVID-19 ozdowieńcy zaliczają:

- spowolnienie wykonywania czynności,
- problemy z:
 - motywacją,
 - przetwarzaniem informacji,
 - irytacją,
 - koncentracją,
 - pamięcią,
 - planowaniem.

Większość z tych problemów utrzymuje się u ozdrowieńców po-
nad miesiąc po przebyciu choroby.



Co trzeci ozdrowieniec doświadczył stygmatyzacji społecznej przejawiającej się w unikaniu go przez inne osoby, obwinianiu za zachorowanie oraz nieprzychylnym nastawieniu wobec niego.



21% osób, które wzięły udział w badaniu, przejawiało nasilone objawy depresji, niezależnie od tego, czy były chore na COVID-19, czy nie.



*Jako punkt odcięcia klinicznie istotnego nasilenia objawów depresji przyjęto wynik w kwestionariuszu PHQ-9 > 12 punktów, kierując się polskimi wynikami badań (Kokoszka i in., 2016).



Zgodnie z obecnym stanem wiedzy istnieje wiele czynników ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 dla uszkodzenia mózgu, które może prowadzić do zaburzeń neuropsychologicznych u osób, które przeszły COVID-19. Konieczne jest zapewnienie tym osobom systematycznych badań, odpowiedniej pomocy neuropsychologicznej w postaci diagnozy, monitorowania stanu ich funkcji oraz ewentualnej rehabilitacji.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: prof. dr hab. Emilia Łojek.^a

dr Anna Rita Egbert^b, dr hab. Małgorzata Gambin^a,
dr Natalia Gawron^c, mgr Joanna Gorgol^a, dr hab. Karolina Hansen^a, dr hab. Paweł Holas^a, dr Sylwia Hyniewska^d,
dr Ewa Malinowska^a, dr Agnieszka Pluta^a, dr Marcin Sękowski^c,
dr Marta Sobańska^a, mgr Oksana Vitvitska^e, mgr Julia Wyszomirska^f, mgr Dominika Żarnecka^a

Przy współpracy z NeuroCovid Special Interest Group
International Neuropsychological Society

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Ronin Institute, NJ, USA

c – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie

d – University College London, Division of Psychology and Language Sciences, London, UK

e – Uniwersytet Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Warszawa

f – Zakład Psychologii, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Marra D, Hewitt KC, Block C, Cysique L, Drane D, Haddad M, Lojek E, McDonald C, Reyes A, Eversole K, Bowers D. (2021 w druku). Central nervous system manifestations of COVID-19: A critical review and proposed research agenda. Journal of the International Neuropsychological Society, JINS-20-CR-GS-259.R2

Rozmowy z Kierownikiem projektu: www.shorturl.at/mpHKL oraz www.shorturl.at/evNY4

! Link do ankiety dla osób chętnych, by wziąć udział w badaniu: tinyurl.com/NeuroCovid

KONTAKT



prof. dr hab. Emilia Łojek

✉ emilia@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**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSAWSKI

Specyficzne trudności w nauce a zdalne nauczanie

Raport nr 19 z badania przeprowadzonego w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami UW przy współpracy z ekspertami z Wydziału Psychologii UW podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Problemy studentów Uniwersytetu Warszawskiego ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się podczas nauczania zdalnego związanego z epidemią COVID-19



CEL

Głównym celem badania było zebranie informacji na temat postrzeganego przez studentów wpływu początkowej fazy (marzec – kwiecień) pandemii COVID-19 na jakość uczenia się, warunki życia, wyniki w nauce i poziom stresu. Specyfiką tego badania było uwzględnienie wśród osób badanych grupy studentów mających trudności z czytaniem (dysleksję). Przejście na nauczanie zdalne było wyzwaniem dla całej społeczności akademickiej. W obliczu tak dużych zmian konieczne było natychmiastowe rozeznanie sytuacji, szczególnie w grupie, która potencjalnie może mieć większe trudności z nowym sposobem nauczania i egzaminowania.

Badanie było częścią projektu „Uniwersytet dla wszystkich – Level up” prowadzonego w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami UW. Wyniki znalazły zastosowanie w opracowaniu modelu wsparcia oraz nowych narzędzi diagnostycznych dla studentów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się.

METODA

Ankieta przygotowana w trybie online za pomocą platformy Qualtrics. Ankietę wypełniło 2182 studentów.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Uniwersytet dla wszystkich – Level up” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Projekt realizowany w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Warszawskiego w oparciu o umowę nr POWR.03.05.00-00-A067/19-00 zawartą pomiędzy Uniwersytetem Warszawskim a Narodowym Centrum Badań i Rozwoju.

WYNIKI

Zebrane dane pozwoliły na porównanie odpowiedzi trzech grup: (1) studenci z formalną diagnozą dysleksji (potwierdzona dysleksja, DYS), (2) studenci, którzy zgłosili trudności z dysleksją, ale nie mieli oficjalnej diagnozy (samodzielnie zdiagnozowane objawy dysleksji, SDYS) oraz (3) grupa uczniów, którzy nie zgłosili problemów z czytaniem (NDYS). W porównaniu z grupą NDYS więcej studentów z grup DYS i SDYS nie zdało przynajmniej jednego egzaminu w semestrze letnim. Grupy DYS i SDYS doświadczyły większego stresu ze względu na ograniczenia epidemiologiczne oraz miały większe trudności niż NDYS z organizacją nauki i zaliczeniem przedmiotów.



Wyniki wskazują na konieczność opracowania form wsparcia w radzeniu sobie ze zdalnym nauczaniem dla studentów, którzy doświadczają trudności w czytaniu i to niezależnie od tego, czy mają formalną diagnozę dysleksji.

ZESPÓŁ

Kierownik zespołu badawczego: dr Joanna Zawadka^{a,c}

mgr Magdalena Kochańska^{b,c}, mgr Joanna Plewko^c,
mgr Iwona Nowakowska^c, prof. dr hab. Ewa Haman^a,
dr Aneta Mięksisz^a

a – Wydział Polonistyki, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Badań Edukacyjnych

c – Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami

d – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Zespół przygotował raport z badania wraz ze wstępnymi rekomendacjami dla nauczycieli akademickich odnośnie możliwych form wsparcia studentów z trudnościami w czytaniu. Raport jest dostępny pod linkiem: <https://bon.uw.edu.pl/raport-problemow-studentow-uw-nauka-zdalna-covid-19/>.

Zawadka, J., Plewko, J., Nowakowska, I., Mięksisz, A., Kochańska, M., Haman, E. Remote learning among students with and without reading difficulties during the initial stages of the COVID-19 pandemic. Praca w recenzji.

KONTAKT



dr Joanna Zawadka

✉ joanna.zawadka@uw.edu.pl

**WYDZIAŁ PSYCHOLOGII
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ promocja@psych.uw.edu.pl

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

🏠 psych.uw.edu.pl

**BIURO PRASOWE
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

✉ media@uw.edu.pl

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

🏠 uw.edu.pl

Więcej informacji na: covid.psych.uw.edu.pl



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Uniwersytet dla wszystkich – Level up” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Projekt realizowany w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Warszawskiego w oparciu o umowę nr POWR.03.05.00-00-A067/19-00 zawartą pomiędzy Uniwersytetem Warszawskim a Narodowym Centrum Badań i Rozwoju.



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



**UNIwersYTET
WARSZAWSKI**



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Nauczyciele i powrót do szkół w czasie pandemii

Raport nr 20 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

Nauczyciele w sytuacji powrotu do szkół w czasie pandemii
COVID-19. Raport z badań przeprowadzonych od 10 września
do 10 października 2020 roku.

CEL

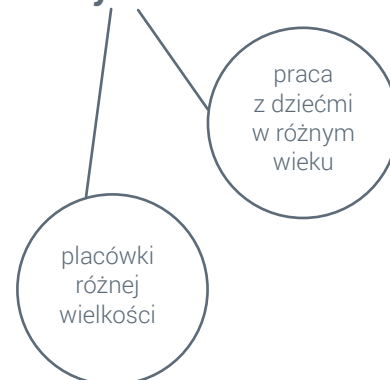
Celem badania było poznanie sytuacji nauczycieli pracujących
w przedszkolach i szkołach różnego typu w początkowym okresie
roku szkolnego 2020/21, tj. podczas powrotu do pracy stacjo-
narnej w placówkach edukacyjnych w czasie trwania pandemii,
po okresie pracy zdalnej w poprzednim roku szkolnym.

METODA

Badanie przeprowadzono online, wykorzystując ankietę opracowa-
ną na jego potrzeby oraz zestaw kwestionariuszy. Uczestnikami
było 1455 nauczycieli pracujących z dziećmi lub młodzieżą w pla-
cówkach oświatowych różnego typu. Główne pytania badawcze
dotyczyły obaw nauczycieli związanych z pracą stacjonarną
w czasie pandemii, oceny przygotowania placówek oraz własnego
przygotowania do pracy w tych szczególnych warunkach, najwięk-
szych potrzeb placówek edukacyjnych, współpracy z rodzicami,
otrzymywanego wsparcia społecznego oraz kondycji psychicznej
(nasilenia symptomów lęku i depresji).

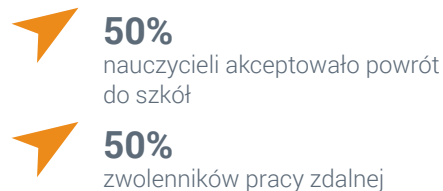


**1455 nauczycieli
i nauczycielek**

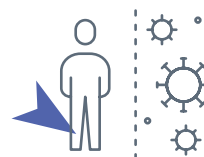


WYNIKI

Okolo 50% badanych nauczycieli akceptowało decyzję o powrocie do nauczania stacjonarnego na początku roku szkolnego 2020/21, oczekując jednocześnie odpowiednich procedur i środków zmniejszających ryzyko zakażenia. Pozostali byli zwolennikami pracy zdalnej, łączenia obu form pracy lub uważali, że decyzję należy pozostawić placówkom i rodzicom.



Nauczyciele wyrażali wiele obaw związanych z powrotem do pracy stacjonarnej. Dotyczyły one głównie ich zdrowia, ryzyka zakażenia najbliższych oraz zagrożenia dla zdrowia uczniów i ich rodzin.



Ocena przygotowania placówek była bardzo zróżnicowana (ok. 17% badanych oceniało je bardzo nisko, a ok. 14% uznało, że placówka jest w pełni przygotowana do pracy stacjonarnej). Badani czuli się natomiast w większości co najmniej dobrze przygotowani do prowadzenia nauczania zdalnego.

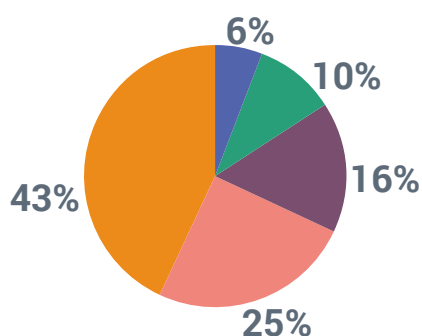


Nauczyciele zwracali uwagę na brak zrozumienia przez wielu rodziców szczególnej sytuacji placówki w czasie pandemii oraz konieczności przestrzegania zasad bezpieczeństwa sanitarnego. Raportowali również brak wsparcia ze strony odpowiednich władz i swoich przełożonych.

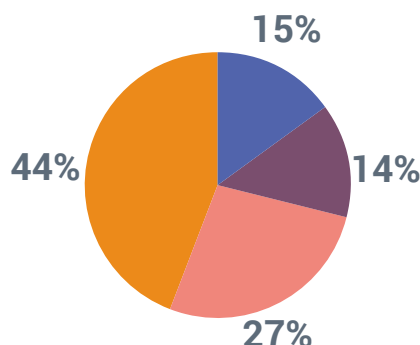


Ponad połowa badanych deklarowała odczuwanie symptomów depresji i lęku, przy czym u kilkunastu procent były one bardzo nasilone. Poziom wypalenia zawodowego oraz strategie regulacji emocji najsilniej wiązały się z nasileniem symptomów depresji i lęku, a zmienne związane z przebiegiem pandemii COVID-19 z poczuciem bezpieczeństwa nauczycieli.

Nasilenie symptomów depresji



Nasilenie symptomów lęku



Wyniki projektu wskazują czynniki ryzyka oraz czynniki ochronne dla dobrostanu psychicznego nauczycieli w sytuacji pracy stacjonarnej w warunkach pandemii, a także obszary, w których wsparcie nauczycieli jest szczególnie pożądane.

Wspieranie nauczycieli w rozwijaniu swoich kompetencji w zakresie regulacji emocji, dostarczanie im rzetelnej wiedzy na temat zagrożeń związanych z koronawirusem w pracy z dziećmi, a także przeciwdziałanie wyczerpaniu emocjonalnemu, które wzrasta w sytuacji braku odpowiedniej wiedzy oraz wsparcia ze

strony przełożonych, to kluczowe kierunki zapobiegania wysokiemu poziomowi nasilenia symptomów depresji i lęku w tej grupie.

Czynnikiem ochronnym jest również odpowiednie przygotowanie placówek do pracy w warunkach reżimu sanitarnego, a także jednoznaczny przekaz dla rodziców, aby mieli świadomość zagrożeń zdrowotnych związanych z pobytem dzieci w placówkach edukacyjnych i współpracowali z nauczycielami w przestrzeganiu zasad zmniejszających ryzyko zdrowotne.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: prof. dr hab. Ewa Pisula^a

Daniel Pankowski^a, Iwona Nowakowska^b, dr Anna Banasiak^c,
Kinga Wytrychiewicz-Pankowska^a, Milena Markiewicz^a,
Aleksandra Jórczak^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

c – Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Pisula, E., Pankowski, D., Nowakowska, I., Banasiak, A., Wytrychiewicz-Pankowska, K., Markiewicz, M., Jórczak, A. (2020). Nauczyciele w sytuacji powrotu do szkół w czasie pandemii SARS-CoV-2. Raport z badań przeprowadzonych od 10 września do 10 października 2020. Open Science Framework. DOI: 10.17605/OSF.IO/6ZNCE; <https://osf.io/6znce/>

Pisula, E., Pankowski, D., Wytrychiewicz-Pankowska, K., Nowakowska, I., Banasiak, A., Markiewicz, M., Jórczak-Kopeć, A. Predictors of emotional distress and sense of safety during the COVID-19 pandemic in Polish teachers after the reopening of schools. Złożony do czasopisma.

KONTAKT



prof. dr hab. Ewa Pisula

✉ ewa.pisula@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersYTET
WARSZAWSKI

Pracownicy ochrony zdrowia w trakcie pandemii

Raport nr 21 z badania przeprowadzonego na Wydziale Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego podczas epidemii COVID-19 w 2020 r.

BADANIE

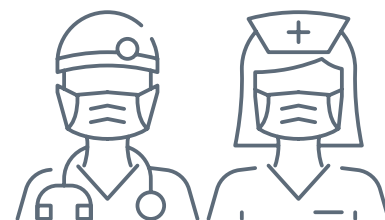
Funkcjonowanie emocjonalne i zawodowe pracowników służby
zdrowia w trakcie pandemii COVID-19

CEL

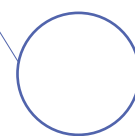
Pandemia COVID-19 wiąże się poważnymi zagrożeniami dla zdrowia i życia oraz negatywnymi konsekwencjami psychologicznymi. Szczególnie zagrożona jest grupa pracowników ochrony zdrowia ze względu na skalę wyzwań, poziom obciążenia psychicznego i presji w pracy. Celem niniejszego projektu było zbadanie uwarunkowań i nasilenia objawów depresji i lęku u pracowników ochrony zdrowia.

METODA

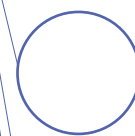
W badaniu wzięło udział 412 pracowników ochrony zdrowia, o średniej wieku 36,63 (odchylenie standardowe 11,76). Najliczniejszą grupą przebadanych osób były pielęgniarki/pielęgniarze (n = 195), a następnie lekarki/lekarze (n = 117), psychologowie (n = 56) oraz osoby wykonujące inny zawód medyczny (np. ratownicy medyczni, diagności; n = 44). Większość osób badanych pracowała w oddziale szpitalnym i miała umowę o pracę oraz określiła, że w ich miejscu pracy dokonano znacznych reorganizacji, co wiązało się ze znaczącymi dodatkowymi obciążeniami i obowiązkami. Nasilenie objawów depresji i lęku w okresie letnim i jesiennym 2020 roku porównano z próbą z populacji generalnej zbadaną w ramach panelu internetowego.



412 osób



195 Pielęgniarki
/pielęgniarze



117 lekarek/lekarzy



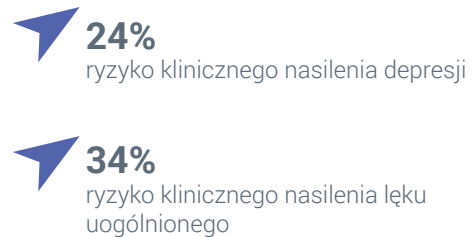
56 psychologów



44 osoby wykonujących
inny zawód medyczny

WYNIKI

Wśród przebadanych osób z ochrony zdrowia aż 88 osób (24%) znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresji¹ i aż 116 osób (34%) znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia zespołu lęku uogólnionego.



W całej badanej grupie pracowników ochrony zdrowia **wyższy poziom obaw, jak i przeżywanych trudności w pracy wiązały się z wyższym nasileniem negatywnych emocji**, objawów depresji i lęku uogólnionego.



Poziom obaw oraz poczucie przeżywanych trudności w pracy wiązały się ujemnie ze współczuciem do siebie (łagodność, wyrozumiałość i życzliwość wobec siebie), wyczerpaniem (objawem wypalenia zawodowego) i emocjami pozytywnymi (tylko w przypadku trudności, czyli np. im wyższe współczucie do siebie, tym niższy poziom obaw i niższe poczucie przeżywanych trudności w związku z pracą).



Okazało się również, że im wyższe jest współczucie do siebie u badanych pracowników służby zdrowia, tym słabszy jest związek obaw i trudności z objawami depresji. Innymi słowy, **zdolność do przeżywania współczucia do siebie mogła chronić pracowników ochrony zdrowia przed doświadczaniem objawów depresji** w czasie pandemii COVID-19.

Pielęgniarki/pielęgniarze przejawiali najwyższy poziom zarówno obaw (poczucia zagrożenia), jak i depresyjności oraz lęku uogólnionego (istotnie wyższy niż lekarze); co ciekawe, przejawiali jednak istotnie więcej pozytywnych emocji niż lekarze/lekarki.



Nasilenie objawów depresji i lęku uogólnionego w okresie wakacyjnym u pielęgniarek/pielęgniarzy było istotnie wyższe niż w populacji generalnej. Dodatkowo, pielęgniarki/pielęgniarze przejawiali wyższe nasilenie objawów lęku uogólnionego w okresie jesiennym niż osoby z populacji ogólnej.

Poziom objawów depresji u psychologów był niższy w porównaniu do tego prezentowanego przez populację generalną w okresie wakacyjnym i jesiennym.



¹ Jako punkt odcięcia klinicznie istotnego nasilenia objawów depresji przyjęto wynik w kwestionariuszu PHQ-9 > 12 punktów, kierując się polskimi wynikami badań (Kokoszka i in., 2016).



Wydaje się, że interwencje psychologiczne, które rozwijają i podnoszą poziom współczucia do siebie (życzliwości i łagodności do samego siebie) u pracowników ochrony zdrowia, takie jak interwencje oparte na uważności (np. Terapia Poznawcza Oparta na Uważności, MBCT), mogą chronić ich przed negatywnymi emocjonalnie skutkami stresorów związanych z takimi wyzwaniami, jak pandemia COVID-19. Potrzeba dalszych badań w tym zakresie.

ZESPÓŁ

Kierownik projektu: dr hab. Paweł Holas

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

dr hab. Małgorzata Gambin, prof. dr hab. Ewa Pisula,
dr hab. Karolina Hansen, dr hab. Grażyna Kmita,
prof. dr hab. Emilia Łojek, dr hab. Kamila Matusiewicz,
dr Monika Prusik oraz studentki Angelika Szypulska
i Weronika Kowalska

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Na podstawie wyników opisywanego badania aktualnie przygotowane są publikacje.

KONTAKT



dr hab. Paweł Holas

✉ pawel.holas@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



Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet
Warszawski

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.



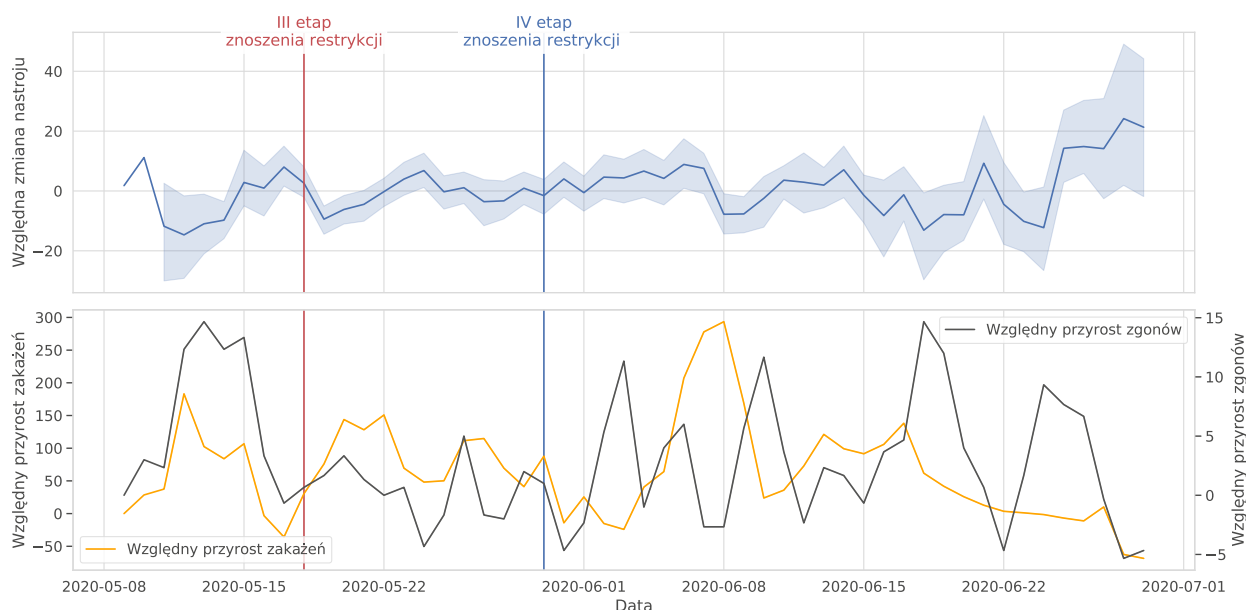
Ćwiczenia fizyczne i hobby miały pozytywne przełożenie na nastrój; **nauka i praca zawodowa**, zwykle związane z siedzeniem przy komputerze, obniżały nastrój.



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 rytμών 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 Gwiazdźński^{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 Informacyjnych, 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



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.

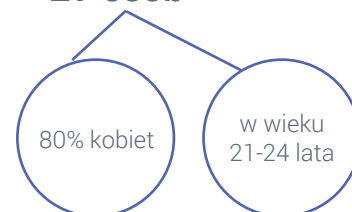
59% bajek pisanych dla dorosłych kończyło się happy endem, 30% nie miało zakończenia, a 11% miało złe zakończenie. Happy end w analizowanych bajkach był różny: pokonanie wirusa, przeminięcie epidemii, zdjęcie klątwy, odkupienie win i cofnięcie kary lub docenienie rzeczy niematerialnych. Bohaterowie w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

W 63% bajek dla dorosłych wirus nie pojawiał 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.

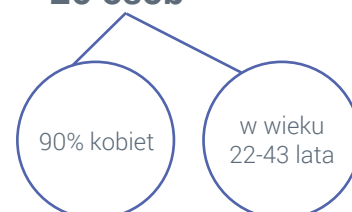
Bajki pisane przez studentów z perspektywy (dla) 10-letniego dziecka także kończyły się w większości happy endem, ale problematyka wirusa pojawiała się w nich częściej wprost niż nie wprost. W większości bajek nie występowały hipotezy na temat przyczyn koronawirusa. W ramach tej analizy podzielono bajki 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**



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 przeżywanych trudności (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^a

mgr Jan Wardęszkiewicz^b,

studentki: Zuzanna Jopkiewicz^a, Małgorzata Grochowska^a

a – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

b – Szkoła Doktorska Nauk Społecznych,
Uniwersytet Warszawski

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Na podstawie wyników opisywanego badania aktualnie przygotowywane są publikacje.

KONTAKT



dr hab. Paweł Holas

✉ pawel.holas@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