

SKRÓT RAPORTÓW

Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna. 24 raporty z badań ekspertów

REDAKTOR: MAŁGORZATA GAMBIN
UNIwersytet Warszawski



**Wyniki badań zespołu naukowców
dotyczących psychologicznych
aspektów i konsekwencji pandemii
COVID-19 w kraju i na świecie**



Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna

red Małgorzata Gambin



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

SŁOWA KLUCZOWE:

pandemia COVID-19, zdrowie psychiczne, teorie spiskowe, zachowania prospołeczne, społeczeństwo, relacje, rodzina, nastolatki, dzieci, funkcje neuropsychologiczne, zdalne nauczanie, pracownicy ochrony zdrowia

ŹRÓDŁO:

Gambin M. (red.) (2021) Pandemia COVID-19 w Polsce. Perspektywa psychologiczna. 24 raporty z badań ekspertów. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.

DOSTĘP DO RAPORTU

<https://covid.psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/50/2021/03/raporty-covid-2020.pdf>





1. Teorie spiskowe na temat COVID-19

Wiara w teorie spiskowe może stanowić poważne zagrożenie dla efektywnej walki z COVID-19, ponieważ wiąże się ze zmniejszoną chęcią do przestrzegania prozdrowotnych zaleceń.



2. Czy ekspozycja na teorie spiskowe dot. COVID-19 wpływa na zachowania prospołeczne?

Efekt okazał się odwrotny niż się spodziewano. Eksperyment 2. pokazał, że osoby, które czytały wyjaśnienie spiskowe dot. koronawirusa, były nieco bardziej skłonne przekazać wynagrodzenie na zbiórkę niż osoby, które czytały wyjaśnienie naukowe. Być może znaczenie miało wzbudzenie lęku.



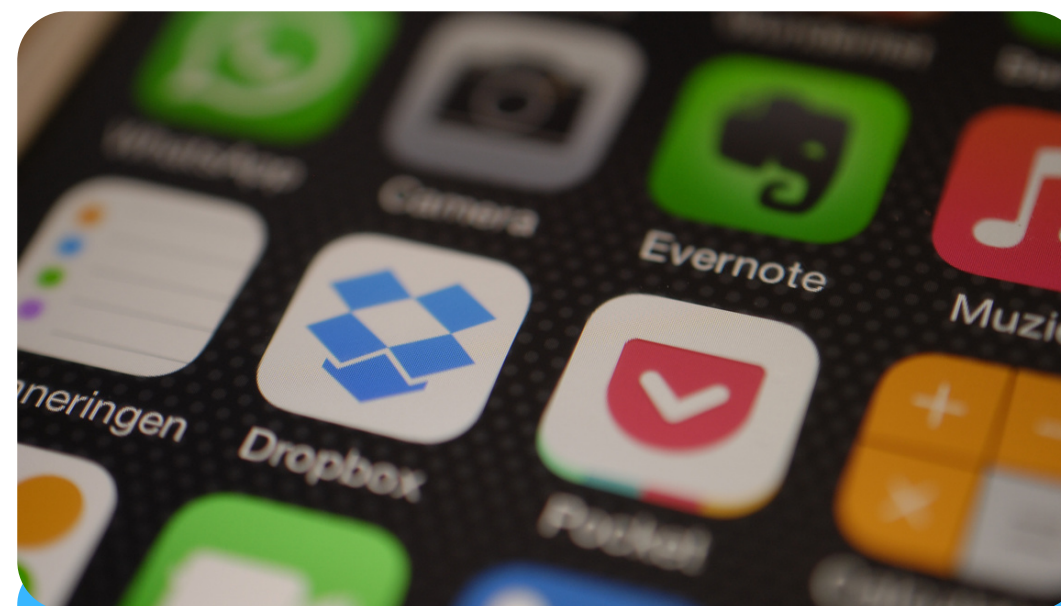
3. Gotowość zaszczepienia się przeciwko COVID-19

Płeć męska, starszy wiek, lepsza subiektywnie oceniana sytuacja materialna oraz bycie zwolennikiem modelu państwa opiekuńczego, niski poziom wiary w teorie spiskowe i wyższy poziom prospołeczności wiązały się z większą gotowością do zaszczepienia się przeciwko COVID-19.



4. Skutki pandemii wśród mniejszości i imigrantów

Ślązacy odczuwali większe zagrożenie koronawirusem dla własnego zdrowia niż Kaszubi i grupa większościowa (Polacy).
Obie grupy mniejszościowe przejawiały częstsze stosowanie się do obostrzeń i zaleceń sanitarnych niż osoby z grupy większościowej



5. Postawy wobec aplikacji monitorujących rozwój pandemii COVID-19

W toku trwania pandemii akceptacja dla śledzących technologii systematycznie spadała. W styczniu 2021 roku jedynie 19,8% osób badanych skłonnych byłoby korzystać z aplikacji STOP Covid.
Dla jednych badanych aplikacja oznaczała ograniczenie wolności, dla innych wiązała się z poczuciem bezpieczeństwa.



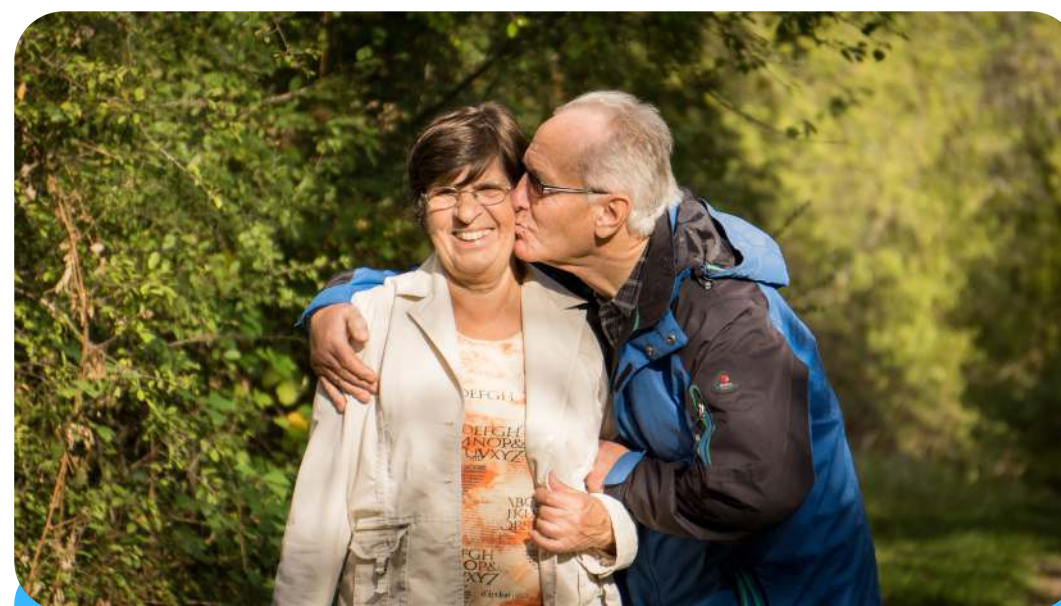
6. Kto przestrzega obostrzeń związanych z COVID-19?

Osoby o wysokim stopniu anstyspółecznych 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.



7. Złudzenia, które pomagają przetrwać pandemię?

W miarę upływu czasu – trwania pandemii – „przyzwyczajamy się”. Emocje słabną, a z zagrożeniem oswajamy się. Pojawia się nierealistyczny optymizm, który doraźnie niesie ulgę i uspokojenie, ale długofalowo może prowadzić do ignorowania obiektywnego niebezpieczeństwa.



8. Co osoby w wieku 60+ mówią o pandemii?

Pandemię oceniano jako trudne, choć być może cenne doświadczenie, nie powodujące rewolucyjnych zmian w sposobie życia. Przekaz medialny może wzbudzać silny lęk u osób w wieku 60+. Dostęp osób w wieku 60+ do narzędzi komunikacji zdalnej może sprzyjać zmniejszaniu negatywnych skutków izolacji;



9. Małe dzieci w trakcie pandemii

Połowa lub ponad połowa matek nie dostrzegła większej zmiany lub obserwowała poprawę w zachowaniu dzieci w trakcie pandemii COVID-19. Około 10–15% matek obserwuje u swoich dzieci w wieku 1–6 lat dużo lub o wiele większe nasilenie trudności emocjonalnych oraz związanych z separacją od opiekuna.



10. Rodzice, dzieci i pandemia

Zdaniem rodziców, dzieci doświadczały największego nasilenia lęku na początku pandemii, a ojcowie w maju i grudniu.

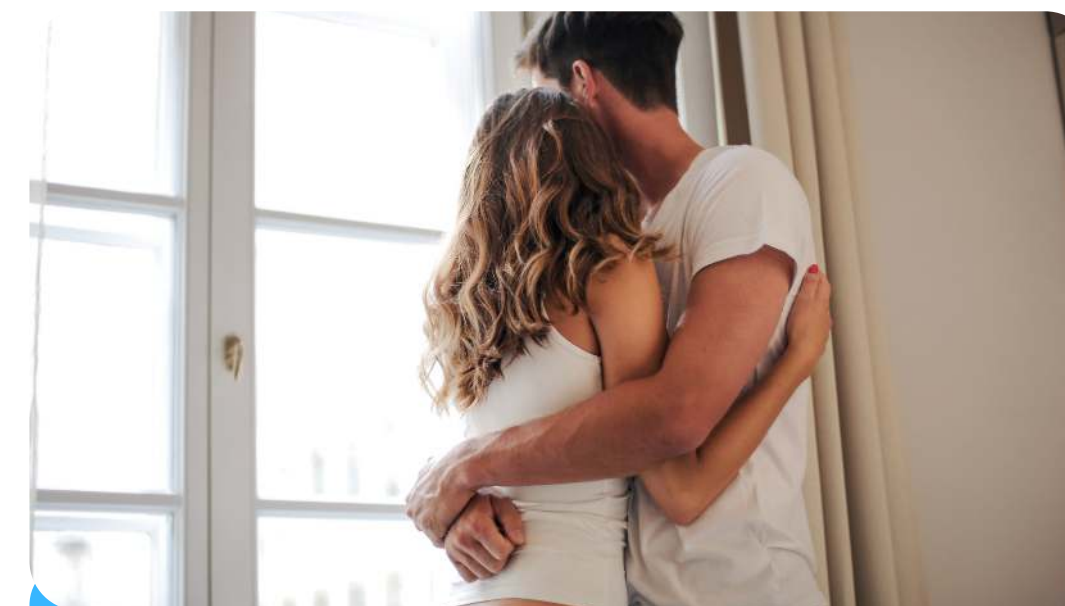
W miarę przedłużania się stanu niepewności, zmęczenia, obciążenia obowiązkami, rodzice dostrzegali pewien spadek pozytywnych interakcji i wzajemnego wsparcia.



11. Nastolatki wobec pandemii

Nasilenie objawów lęku uogólnionego i depresji u nastolatków wzrastało w kolejnych pomiarach.

Młódzież doświadczała trudności w czasie nauki zdalnej, ale również po powrocie do szkoły.



12. Bliskie związki w czasach pandemii

Większość osób nie dostrzegła większych zmian w trakcie lockdownu 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, następnie około 10–15% doświadczyło negatywnych zmian w trakcie lockdownu.



13. Depresja, lęk i pandemia

Na początku epidemii osoby w wieku 18–24 lata zareagowały najwyższym nasileniem przygnębienia i niepokoju. Na późniejszym etapie epidemii, w grudniu 2020, osoby w wieku 35–44 lata doświadczały największego nasilenia objawów depresji (szczególnie jeśli posiadały dzieci do 18 roku życia).



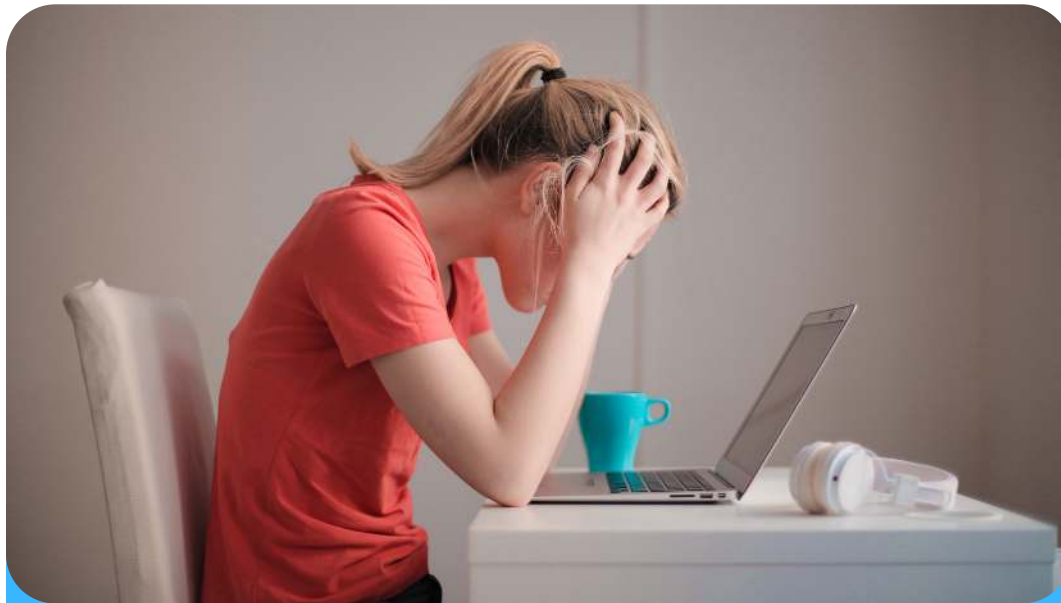
14. Stres i zaburzenia adaptacyjne w czasie pandemii COVID-19

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.



15. COVID-STRES

Stresu doświadczała większość społeczeństwa, ale najgorzej z nim radziły sobie osoby: o małej stabilności emocjonalnej, małej sumienności, introwertycy i osoby stosujące strategię unikania.



16. Korelaty stresu pretraumatycznego związanego z zagrożeniem infekcją COVID-19

Objawy stresu pretraumatycznego są skorelowane dodatnio z objawami depresji i lęku uogólnionego. Stwierdzono też dodatnią korelację z zachowaniami prospołecznymi.



17. Osoby ze spektrum autyzmu w czasie pandemii

Niemal połowa badanej grupy osób ze spektrum autyzmu dostrzegła u siebie mocno nasilone symptomy depresji, a około 30% symptomy lęku. Wskazuje to na potrzebę wsparcia tej grupy osób, a w świetle badania z takiego wsparcia korzystało jedynie 4% osób



18. Funkcje neuropsychologiczne a pandemia

Problemy poznawcze zgłaszane przez ozdrowieńców przez miesiąc po zarażeniu COVID:

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

24 raporty Uniwersytetu Warszawskiego



19. Specyficzne trudności w nauce a zdalne nauczanie

Studenci z objawami dysleksji częściej nie zdawali egzaminów. Doświadczali też większego stresu ze względu na ograniczenia epidemiologiczne oraz miały większe trudności niż studenci bez dysleksji z organizacją nauki i zaliczeniem przedmiotów.



20. Nauczyciele i powrót do szkół w czasie pandemii

Około 50% badanych nauczycieli akceptowało decyzję o powrocie do nauczania stacjonarnego w roku szkolnym 2020/21, pozostali woleli pracować zdalnie. Nauczyciele zwracali uwagę na brak zrozumienia przez wielu rodziców szczególnej sytuacji placówki oraz na brak wsparcia ze strony odpowiednich władz i swoich przełożonych. Ponad połowa badanych deklarowała odczuwanie symptomów depresji i lęku.



21. Pracownicy ochrony zdrowia w trakcie pandemii

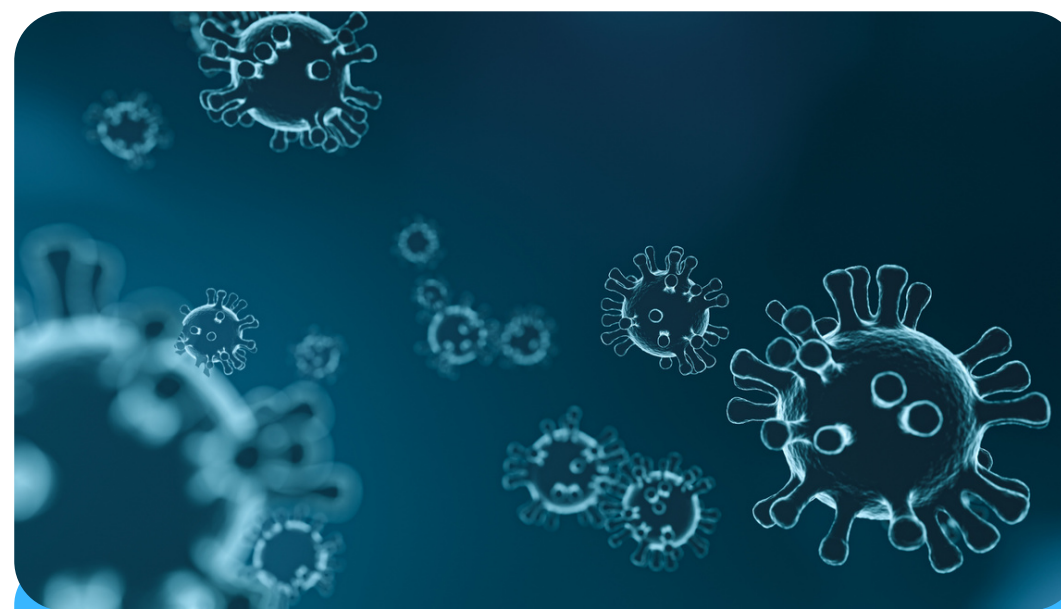
Wśród osób z ochrony zdrowia aż 24% znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresji i aż 34% w grupie ryzyka klinicznego nasilenia zespołu lęku uogólnionego. Zdolność do przeżywania współczucia do siebie mogła chronić pracowników ochrony zdrowia przed doświadczaniem objawów depresji.

24 raporty Uniwersytetu Warszawskiego



22. Rytm dnia

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



23. Bajki o koronawirusie

Studentów poproszono o napisanie bajek o koronawirusie. 59% bajek pisanych dla dorosłych kończyło się happy endem, 30% nie miało zakończenia, a 11% miało złe zakończenie. W 63% bajek dla dorosłych wirus nie pojawiał się wprost. Przyczyną mógł być wykorzystany przez autorów mechanizm obronny unikania. Gdy studenci pisali bajki dla dzieci temat wirusa częściej pojawiał się wprost.



24. Trening uważności online w pandemii

Internetowy trening uważności może skutecznie poprawiać dobrostan psychiczny osób dotkniętych negatywnymi emocjonalnymi konsekwencjami pandemii COVID-19. Internetowy-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.