

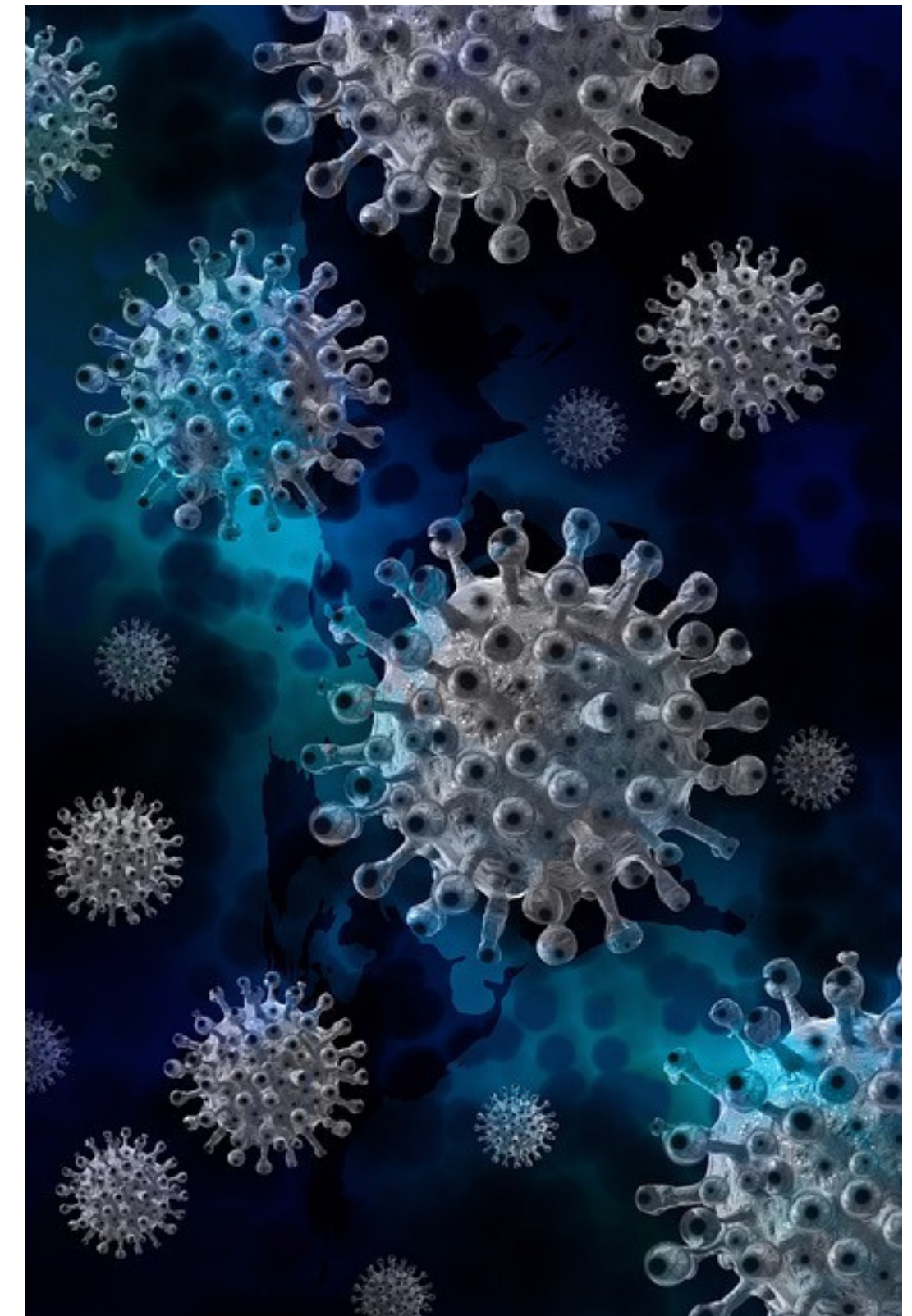
SKRÓT BADAŃ NAUKOWYCH

Aktywność a zdrowie psychiczne młodzieży w okresie izolacji społecznej spowodowanej pandemią Covid-19

I. Sikorska, N. Lipp, P. Wróbel, M. Wyra



Badanie stanowi część międzynarodowego projektu "Impact of COVID-19 on adolescents and their communities", koordynowanego przez Flinders University w Australii.





ŹRÓDŁO DANYCH:

Artykuł naukowy: Adv
Psychiatry Neurol
2021; 30 (2): 79-95

DOSTĘP:

https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/278487/sikorska_lipp_wrobela_wyra_adolescent_mental_health_and_activities_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

SŁOWA KLUCZE:

zdrowie psychiczne
młodzieży,
dobrostan
emocjonalny,
psychiczny
i społeczny,
adolescenci,
Internet,
pandemia
COVID-19

SKRÓT:

W artykule
prezentowane są wyniki
badań prowadzonych
w **2020 roku**, wraz
z metodologią.
Celem było poznanie
relacji pomiędzy formami
aktywności młodzieży,
a jej zdrowiem
psychicznym w okresie
przymusowej izolacji
społecznej związanej
z pandemią COVID-19.

KOGO BADANO:

Młodzież ze szkół
podstawowych
i średnich
z województwa
małopolskiego,
w wieku od 11 do 18 lat.
Łącznie w badaniach
wzięło udział : 121
chłopców i 243
dziewcząt.

NARZĘDZIA BADAWCZE

SKALA DOBROSTANU

Mental Health Continuum MHC -SF, składa się z 14 twierdzeń.

Mierzy subiektywny dobrostan w 3 aspektach:

1. emocjonalnym
2. psychologicznym
3. społecznym

SKALA PRĘŻNOŚCI PSYCHICZNEJ

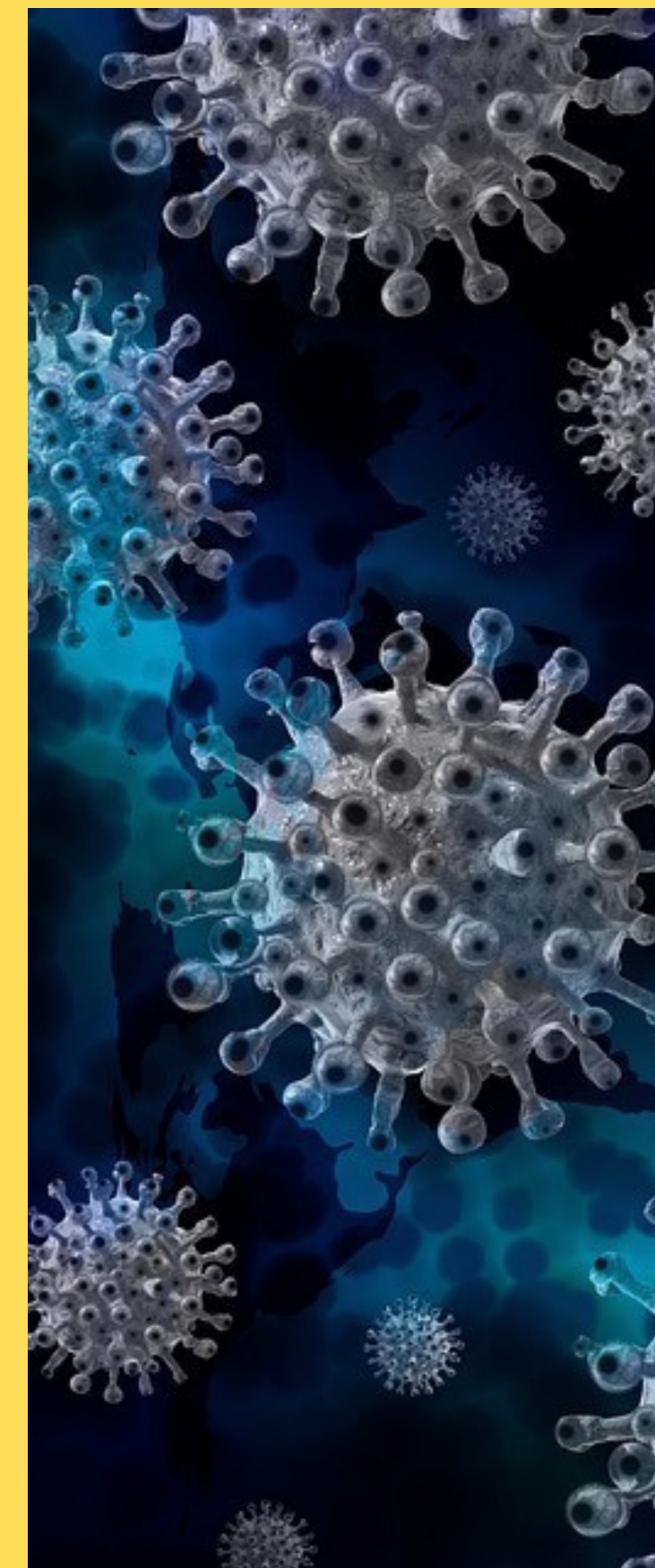
The Connor Davidson Resilience Scale for Children CD-RISC-10, składa się z 10 twierdzeń.

Np. "Nawet pod presją, w stresie, koncentruję się i jasno myślę".

SKALA DEPRESJI, LĘKU I STRESU

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), składa się z 21 twierdzeń.

Mierzy samopoczucie pod kątem depresji, lęku i stresu.



WYNIKI BADAŃ

AKTYWNOŚĆ MŁODZIEŻY

1. Dziewczęta spędzają więcej czasu niż chłopcy na nauce szkolnej, korzystaniu z mediów społecznościowych oraz oglądaniu telewizji.
2. Chłopcy więcej czasu spędzają na graniu online.
3. U obu płci radykalnie zmniejszyła się ilość czasu spędzanego na ćwiczeniach fizycznych i kontaktach społecznych.

ZWIĄZEK MIĘDZY CZASEM SPĘDZANYM W INTERNECIE A ZDROWIEM PSYCHICZNYM

1. Im więcej czasu uczniowie spędzają na aktywnościach w Internecie, tym wyższy poziom depresji, lęku i stresu.
2. Im więcej czasu w internecie, tym gorszy dobrostan psychiczny, emocjonalny i społeczny.

PRĘŻNOŚĆ

1. Im więcej aktywności w świecie realnym u obu płci, tym większy dobrostan psychiczny.
2. Im więcej czasu młodzież spędza w świecie realnym, tym większa prężność, na którą składają się 3 obszary:
 - kompetencje związane z zaufaniem, empatią, umiejętnością współpracy i komunikowaniem się;
 - autonomii i poczucia tożsamości, skuteczności i samoświadomości;
 - poczucia sensu i celu, w tym optymistyczne przekonanie o spójności i celowości własnego życia.

Wnioski:

- 1. Istotny wzrost ilości czasu spędzanego w internecie związany jest z warunkami funkcjonowania (zdalna edukacja), ograniczeniami w poruszaniu się i kontaktach społecznych oraz potrzebą dostarczania sobie przyjemności i odwracania uwagi od sytuacji zagrożenia zachorowaniem.**
- 2. Sytuacja pandemii jako silny stresor może wywoływać reakcje ucieczkowe, włączać mechanizmy obronne w postaci kompensacji, odwracania uwagi oraz zaprzeczenia. Zagrożenie w świecie realnym może powodować u młodzieży poszukiwanie ulgi w środowisku wirtualnym. Kontakty na portalach społecznościowych stają się substytutem realnych kontaktów społecznych.**
- 3. W czasie pandemii stwierdzono pogorszenie się dobrostanu psychicznego młodych ludzi: częstsze doświadczenia depresji, lęku i stresu oraz antyzdrowotne zachowania (częste korzystanie z internetu). Badani, którzy deklarowali aktywność fizyczną, cechowali się wyższym poziomem dobrostanu, niższym lękiem i większą odpornością na stresory.**
- 4. Istotne jest realizowanie programów profilaktycznych, które wzmacniają odporność psychiczną młodzieży oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem. Zaleca się podejmowanie więcej działań rozwijających zaradność, optymizm, rozwiązywanie problemów w świecie realnym i wirtualnym.**