

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Czy w Polsce rozwija się pokolenie polikryzysu?

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ) postanowili zbadać, jak młodzi ludzie radzą z tzw. stresem skumulowanym i czy w Polsce rozwija się tzw. pokolenie polikryzysowe.

Badaczki z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ) w Krakowie w ramach projektu flagowego **Behaviour Crisis in Lab** będą poszukiwać i weryfikować specyfikę psychologicznego funkcjonowania oraz strategie radzenia sobie ze stresem przez młode osoby - w czasach jednoczesnego współwystępowania w ich życiu wielu globalnych i osobistych kryzysów.

Prof. Bernadetta Izydorczyk z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, konsultant krajowy w dziedzinie psychologii klinicznej zaznaczyła w rozmowie z serwisem Nauka w Polsce, że obecnie jako społeczeństwo doświadczamy zjawiska tzw. stresu skumulowanego.

„W psychologii zjawisko stresu skumulowanego najogólniej mówiąc jest zdefiniowane jako współwystępowanie w życiu człowieka wielu kryzysów jednocześnie, które to kryzysy dzieją się w określonej sytuacji społecznej, ekonomicznej, klimatycznej i szeroko pojętej osobistej. Najogólniej, współwystępowanie w tym samym czasie wielu globalnych kryzysów jednocześnie jest nazywane polikryzysem” - podkreśliła prof. Izydorczyk.

Jak wyjaśniła, „polikryzys to współczesny czas nakładających się na siebie równocześnie różnych kryzysów: pandemii, wojny, szczególnie na Ukrainie (acz nie tylko), problematyki radzenia sobie z tematyką uchodźstwa, kryzysu ekonomicznego, klimatycznego, kryzysów dotyczących wykluczenia społecznego oraz współwystępujących w życiu każdego człowieka różnorodnych kryzysów osobistych”. „Z jednej strony mamy kryzysy globalne, które obok siebie współistnieją, z drugiej mamy współwystępujące jednocześnie w tym samym czasie kryzysy osobiste, które się na to nakładają” - powiedziała prof. Izydorczyk.

Na doświadczanie zjawiska psychologicznego, nazywanego ogólnie w psychologii stresem skumulowanym, w sytuacji trwającego polikryzysu szczególnie mogą być narażeni młodzi ludzie. Jak podkreśliła specjalistka, badania wyraźnie pokazują, że jeżeli zachodzi wiele kryzysów jednocześnie, to ich działanie jest bardziej skumulowane, bardziej oddziałuje na stan zdrowia, w tym na zdrowie psychiczne.

Przypomniała, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i inne organizacje międzynarodowe pokazują tendencję do pogarszania się zdrowia psychicznego młodych ludzi i współwystępowania u nich wielu problemów zdrowotnych, także w zakresie spadku dobrostanu, ogólnej kondycji psychicznej, co ujawnia się całym spektrum zaburzeń psychicznych i emocjonalnych także, a może szczególnie, młodego pokolenia.

Prof. Izydorczyk zwróciła uwagę, że w okresie pandemii mieliśmy jako społeczeństwo do czynienia z powszechnym i długotrwałym zjawiskiem alienacji społecznej, powiązanej z koniecznością izolacji.

W czasie pandemii COVID 19 – jak powiedziała - „większość aktywności młodych ludzi przeniosła się do Internetu, a to nie jest to samo, co życie polegające na budowaniu codziennych rzeczywistych relacji społecznych i związków, tak potrzebnych dla rozwoju wchodzącego w dorosłość człowieka”.

Jej zdaniem, ta izolacja społeczna ograniczyła istotnie możliwości zrealizowania podstawowego zadania rozwojowego osoby w okresie wchodzenia w dorosłość.

Naukowcy z UJ chcą teraz w sposób naukowy zbadać, jak młodzi ludzie przeżywają emocjonalnie i społecznie ten właśnie „polikryzysowy czas”, spowodowany pandemią i okresem izolacji społecznej oraz jak przeżywają nakładające się jednocześnie i trwające w tym samym czasie tzw. globalne sytuacje kryzysowe: wojnę na Ukrainie, kryzys klimatyczny, ekonomiczny, kryzysy wykluczenia społecznego.

W badaniach zapytano jak sytuacja polikryzysu może wpłynąć na psychologiczne i społeczne funkcjonowanie, pełnione role przez wchodzących w dorosłość młodych ludzi.

Zdaniem badaczek z Laboratorium Behaviour in Crisis Lab UJ dostępne dotychczas wyniki badań (szczególnie psychologicznych) i dane epidemiologiczne nie są w pełni wystarczające, aby określić skutki narażenia na stres skumulowany i sytuację polikryzysu dla zdrowia psychicznego.

Chcą one sprawdzić, czy sytuacje kryzysu pandemii, wojny, kryzysów wykluczenia rozwinęły pokolenie polikryzysowe – pokolenie, które będzie miało inaczej funkcjonować niż gdyby tych stresorów i stresu skumulowanego nie było.

Naukowcy chcą wykorzystać w badaniach nie tylko ankiety, ale i specjalistyczne, wystandaryzowane metody psychologiczne.

„Oczywiście nie wszyscy ludzie doświadczający stresu skumulowanego, muszą doświadczać różnorodnych zaburzeń psychicznych czy emocjonalnych” - zaznaczyła prof. Izydorczyk. Jak wyjaśniła, na jednym krańcu będą ludzie, którzy przeszli przez kryzysy w tzw. zdrowy sposób. Uogólniając, będą to osoby, których zasoby psychiczne i społeczne pozwoliły im pokonać kryzys i realizować zadania rozwojowe w dalszym cyklu życia bez wyraźnych zaburzeń psychicznych.

Jak dodała, po drugiej stronie będą pojawiały się osoby prezentujące całe spektrum różnorodnych objawów psychopatologicznych i zaburzeń psychicznych. Będą też ludzie, którzy znajdą się za pewne pośrodku tej skali, będą przejawiać różnorodne trudności w zakresie życia emocjonalnego i budowania relacji społecznych, ale nie będą posiadać symptomów potwierdzających występowanie u nich określonego typu zaburzenia psychicznego. Będą oni radzić sobie z sytuacją życia codziennego, ale ich satysfakcja z jakości życia, szczególnie emocjonalnego i realizacji ich potrzeb nie będzie zadowalająca.

"Ważnym wskaźnikiem satysfakcji z radzenia sobie ze stresem skumulowanym i sytuacją polikryzysu będzie między innymi, tzw. doświadczana jakość życia psychicznego danej osoby, dobrą, sprzyjającą zdrowiu kondycja psychiczna, konstruktywne strategie radzenia sobie ze stresem, własna tożsamość. To właśnie chcemy zweryfikować" - powiedziała psycholog.

"Zgodnie z danymi epidemiologicznymi zakładamy, że będą osoby, które będą cierpiały na różnorodne zaburzenia psychiczne i będą potrzebowały psychoterapii, ale będą i tacy, których wystarczy psychologicznie i społecznie wesprzeć, edukować i uświadamiać, aby ci młodzi ludzie pełnili w przyszłości swoje role w sposób, który będzie dawał im możliwość satysfakcjonującego rozwoju, satysfakcję z jakości własnego życia w relacjach osobistych i społecznych. To jest pokolenie, które będzie tworzyło w niedalekiej przyszłości dorosłą społeczność" - zaznaczyła prof. Izydorczyk.

Wyniki badań mogą być przydatne do współtworzenia programów polityki zdrowotnej i edukacji w Polsce, zwłaszcza wobec młodych Polaków. „Wyniki badań podłużnych, przeprowadzone na dużej reprezentatywnej próbie mogą pokazać, kiedy i jak, w jaki sposób ukierunkowywać profilaktykę, pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną, aby wchodzenie w dorosłość młodych ludzi było powiązane ze zdrowiem i dobrą jakością ich życia” - powiedziała prof. Izydorczyk.

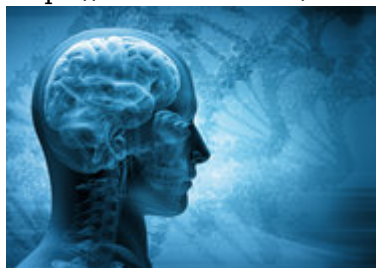
Jej zdaniem dużo bardziej potrzebne będzie rozbudowanie szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej w edukacji, w szkołach i miejscach, gdzie można pokazywać dzieciom, młodzieży i młodym ludziom ważność nie tylko świata intelektu, ale i świata emocji i ich rolę w życiu każdego człowieka.

Zaplanowane tzw. badania podłużne zostaną przeprowadzone na ogólnopolskiej dużej próbie młodych Polaków w wieku 18-29 lat i rozpoczynają się we wrześniu br. Zostaną powtórzone za rok

na tej samej reprezentatywnej próbie młodych Polaków.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32214.html>



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**