

### [Akceptuje](#)

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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Reakcje mieszkańców różnych krajów na wybuch wojny

Po wybuchu wojny na Ukrainie blisko połowa Ukraińców, 36 proc. Polaków oraz 14 proc. mieszkańców Tajwanu doświadczało objawów lęku związanego z wojną - wynika z badań psychologów z Uniwersytetu SWPS i naukowców z zagranicy. Badani doświadczali objawów depresji, stresu pourazowego, stresu związanego ze scenami wojny oglądanymi w mediach oraz np. niższej jakości snu.

Psycholodzy z Uniwersytetu SWPS wraz z badaczami ze Lwowa, Singapuru i Toronto przeprowadzili badanie psychologicznej reakcji na wybuch wojny na Ukrainie mieszkańców trzech krajów

i regionów: Ukrainy, bezpośrednio objętej działaniami wojennymi, Polski, która przyjęła dwa miliony uchodźców z Ukrainy, i Tajwanu - zagrożonego konfliktem zbrojnym z Chińską Republiką Ludową. Pomiędzy 8 marca a 26 kwietnia 2022 r. badaniu kwestionariuszem online poddano 1625 osób (385 Ukraińców, 1053 Polaków i 188 Tajwańczyków). Wyniki opublikowano w "Scientific Reports" i "European Journal of Psychotraumatology".

Badacze porównali nasilenie objawów depresji (apatii, obniżenia poczucia własnej wartości, zainteresowań), lęku (niepokoju, pobudzenia emocjonalnego), stresu (napięcia emocjonalnego, zdenerwowania) doświadczanych przez mieszkańców Ukrainy, Polski i Tajwanu. Zbadali też objawy charakterystyczne dla zespołu stresu pourazowego (np. powracające obrazy, sny, myśli związane z traumą), a także pobudzenie (charakteryzujące się np. wzmożoną czujnością, zniecierpliwieniem) oraz unikanie, czyli próby pozbywania się myśli, emocji lub rozmów związanych z wojną.

Zgodnie z przewidywaniami badaczy, okazało się, że znacząco więcej uczestników badania z Ukrainy doświadczyło objawów depresji (46,5 proc.), lęku (46,3 proc.) i stresu pourazowego (73,2 proc.) niż z Polski, gdzie udział osób z objawami depresji wynosił 29 proc., osób doświadczających lęku - 36,5 proc. i stresu pourazowego - 57,2 proc. Na Tajwanie udział osób z depresją wynosił 11,2 proc., doświadczających lęku - 14,9 proc., a stresu pourazowego aż 56,9 proc.

Zdaniem prof. Agaty Chudzickiej-Czupały, cytowanej w informacji SWPS, poziom stresu psychologicznego, zwłaszcza poczucia bezradności i braku nadziei u polskich respondentów, mogły zwiększać takie czynniki, jak na przykład narażenie na przerażające szczegóły wojny, bliski kontakt z ukraińskimi uchodźcami. "Ludzie w Polsce martwili się, że wojna wciąż trwa i tym, że Polska może stać się również celem agresji" - tłumaczy psycholożka, prof. Agata Chudzicka-Czupała. Jej zdaniem wojna w sąsiednim kraju bezpośrednio wpłynęła na standard życia Polaków.

Najniższy poziom depresji i lęku zaobserwowano u respondentów z Tajwanu, którzy znajdowali się daleko od wojny na Ukrainie. "Chociaż wiedza o wojnie mogła wzbudzić w nich poczucie zagrożenia, związanego z możliwością inwazji chińskiej, to odległość między Tajwanem a Ukrainą oraz niski poziom wpływu wojny w Ukrainie na codzienne życie mieszkańców mogły chronić tajwańskich respondentów przed silnym stresem psychologicznym" - tłumaczy prof. Chudzicka-Czupała.

Jak wynika z badań, 54,3 proc. tajwańskich uczestników i 80,3 proc. polskich deklarowało doświadczanie stresu w związku z oglądanymi przez nich scenami wojennymi w mediach. Ekspozycja na medialne obrazy wojny wywoływała stres u 83,4 proc. badanych z Ukrainy.

Znacznie wyższy odsetek uczestników badania z Ukrainy (36 proc.) niż z Polski (13,6 proc.) i Tajwanu (4,3 proc.) skarżył się też na niską jakość snu w związku z wojną.

Ponad 90 proc. badanych Ukraińców odczuwało gniew w związku z wojną. W Polsce do takiego odczucia przyznało się 85,8 proc. badanych, w Tajwanie 56,9 proc. Podobnie 88,1 proc. badanych z Ukrainy, 74,8 proc. z Polski i 24,1 proc. z Tajwanu miało poczucie niesprawiedliwości w związku z toczącą się wojną.

Co ciekawe, mimo że Tajwańczycy nie byli bezpośrednio zaangażowani w wojnę, średnie wyniki nasilenia objawów PTSD uzyskane przez nich w badaniu były tylko nieznacznie niższe, niż uczestników z Ukrainy, i niemal na tym samym poziomie jak u mieszkańców Polski.

Tajwańscy respondenci uzyskali istotnie wyższe wyniki, szczególnie w zakresie nasilenia unikania niż uczestnicy z Polski i Ukrainy. "Mieszkańcy Tajwanu niechętnie przyjmują informacje na temat tej wojny, przypuszczalnie właśnie z obawy, że wojna w Ukrainie zwiększyć może prawdopodobieństwo chińskiej inwazji militarnej" - uważa prof. Chudzicka-Czupała.

Naukowców interesowały również potrzeby badanych w zakresie poszukiwania pomocy psychologicznej.

"Pomimo istotnie wyższego nasilenia stresu psychologicznego ponad połowa (52,5 proc.) ukraińskich uczestników deklarowała, że nie szukałaby takiej pomocy. W Polsce pomocy psychologicznej nie miało potrzeby szukać 43 proc. badanych, a w aż Tajwanie 95,7 proc." - podano w informacji SWPS.

Wszyscy badani, niezależnie od narodowości, wskazywali jednak głównie na psychologów jako osoby najbardziej kompetentne, by w tej sytuacji udzielić im pomocy. Drugą wskazywaną grupą specjalistów byli lekarze psychiatry.

"Niechęć do skorzystania z pomocy specjalisty zdrowia psychicznego u osób narodowości ukraińskiej, z kraju objętego wojną, może wynikać na przykład z koncentracji na podstawowych potrzebach życiowych, na instrumentalnych działaniach, związanych z ratowaniem życia, ochroną bliskich i dobytku, które wydawać się mogły badanym osobom z Ukrainy najważniejsze w tej niezwykle trudnej dla nich sytuacji" - opisuje psycholożka.

Wyniki dowodzą, że wojna rosyjsko-ukraińska znacząco zmieniła dobrostan psychiczny i codzienne życie ludzi w objętych badaniem krajach.

"Łagodzenie stresu psychologicznego i wzmocnienie aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem wydają się niezbędne, aby pomóc ludziom w złagodzeniu skutków stresu związanego z wojną" - podkreśla psycholożka. Jej zdaniem warto wdrożyć zarówno internetowe formy wsparcia psychologicznego, do których dostęp jest możliwy za pośrednictwem przeglądarki internetowej, oraz mobilne, dostępne za pomocą aplikacji, które w warunkach postępującej cyfryzacji społeczeństwa stają się coraz popularniejsze.

"Świadczenie tego rodzaju pomocy ludziom, którzy muszą zmagać się z traumatycznymi sytuacjami wydaje się niezwykle ważne. Pomoc taka jest także pożądana ze względu na stosunkowo niskie koszty jej prowadzenia oraz możliwość objęcia nią osób z bardzo odległych rejonów" - podsumowuje psycholożka.

Badanie przeprowadzili psychologowie z Uniwersytetu SWPS, prof. Agata Chudzicka-Czupała, prof. Damian Grabowski i studenci psychologii z filii uczelni w Katowicach - Marta Żywiołek-Szeja i Bartosz Pudełek, wraz z badaczami Lwowskiego Uniwersytetu Narodowego im. Iwana Franki, Narodowej Akademii Nauk Edukacyjnych Ukrainy, tajwańskiego Asia University, Uniwersytetu Śląskiego, Narodowego Uniwersytetu Singapuru i Uniwersytetu w Toronto.

Centrum Prasowego i Spraw Publicznych Uniwersytetu SWPS przypomina, że 19 i 20 maja odbędzie się konferencja naukowa online „Psychologia w obliczu wojny rosyjsko-ukraińskiej” z udziałem ukraińskich i polskich psychologów, m.in. z Uniwersytetu SWPS. Uczestnicy omówią wyniki badań prowadzonych w związku z wojną i wymienią doświadczenia zawodowe związane z niesieniem pomocy uczestnikom i ofiarom wojny.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/31861.html>

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln](#)

[zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)  
[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)  
[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

## **Partnerzy**