

Pandemia COVID-19 w Polsce.  
Perspektywa psychologiczna

---

24 raporty z badań ekspertów



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI

# Objawy depresji i lęku w różnych grupach wiekowych w trakcie pandemii w Polsce. Podsumowanie wyników badania podłużnego

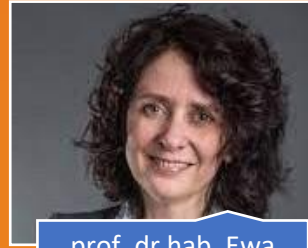
# Zespół badawczy



dr Małgorzata  
Woźniak-Prus<sup>b</sup>



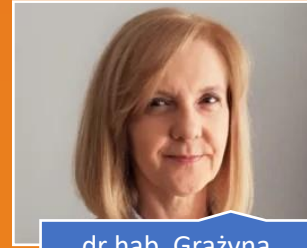
dr Marcin Sękowski<sup>b</sup>



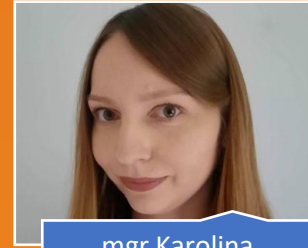
prof. dr hab. Ewa  
Pisula<sup>a</sup>



dr hab. Karolina  
Hansen<sup>a</sup>



dr hab. Grażyna  
Kmita<sup>a</sup>



mgr Karolina  
Kubicka<sup>a</sup>



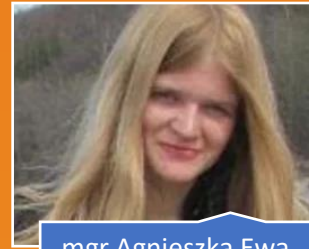
mgr Joanna Gorgol<sup>a</sup>



dr hab. Mirosława  
Huflejt-Łukasik<sup>a</sup>



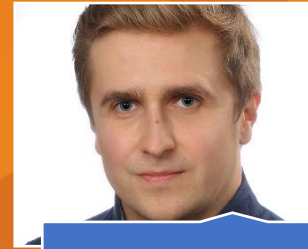
dr hab. Paweł Holas<sup>a</sup>



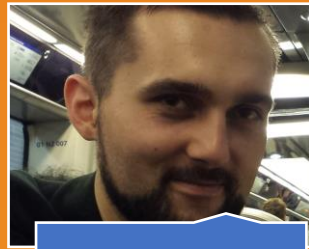
mgr Agnieszka Ewa  
Łyś<sup>a</sup>



dr Anna Wnuk<sup>c</sup>



dr Tomasz Oleksy<sup>a</sup>



dr Andrzej Cudo<sup>d</sup>



prof. dr hab. Emilia  
Łojek<sup>a</sup>



dr hab. Kamila  
Matusiewicz<sup>a</sup>



dr Anna  
Szczepaniak<sup>e</sup>

a - Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

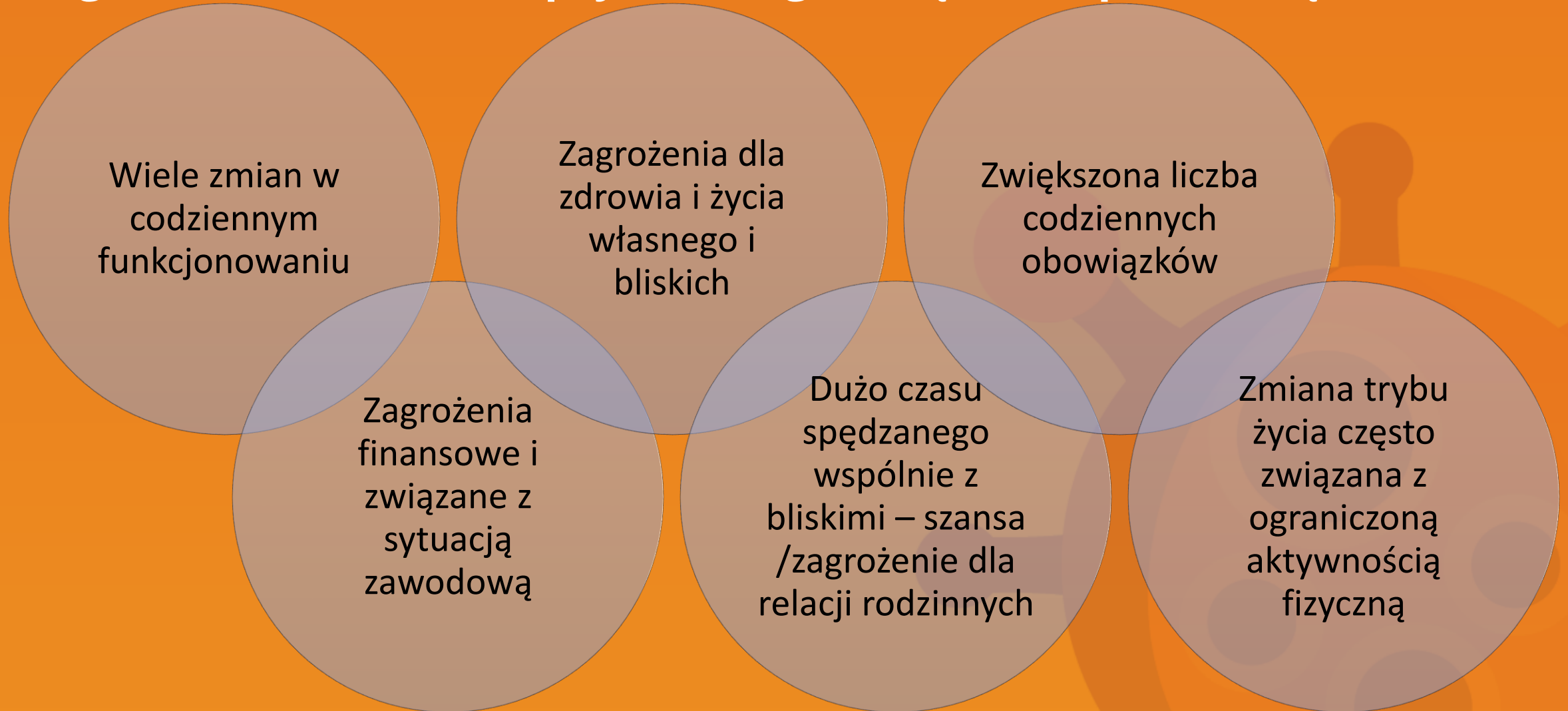
b - Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

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

d - Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

e - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

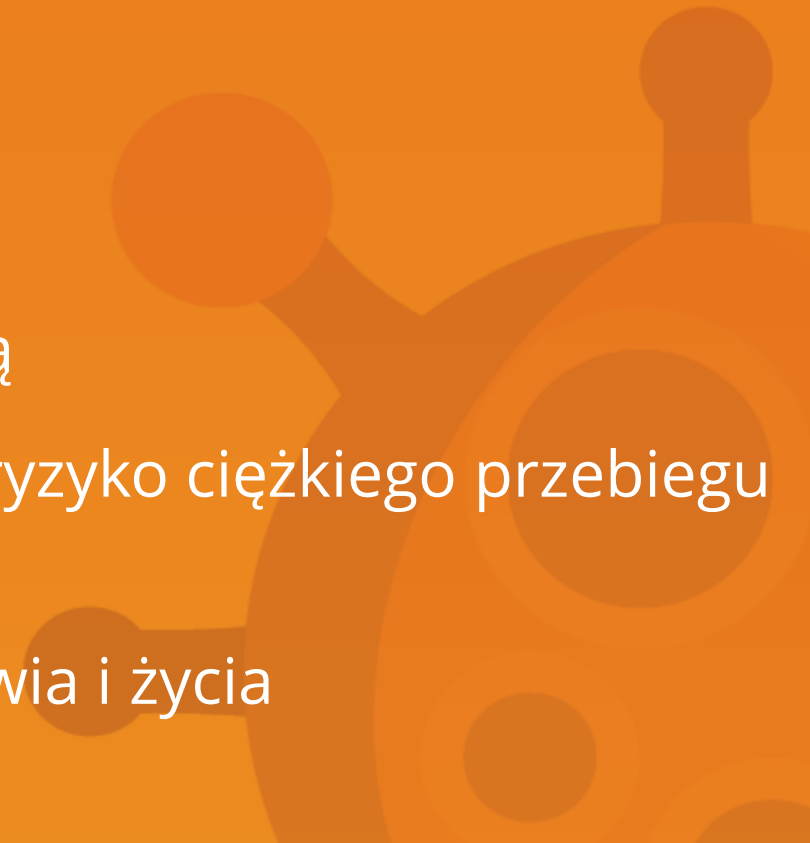
# Zagrożenia dla zdrowia psychicznego związane z pandemią COVID-19



# Objawy depresji i lęku przed i w trakcie pandemii

- W badaniach podłużnych prowadzonych w Wielkiej Brytanii zaobserwowano wzrost nasilenia objawów depresji w początkowej fazie pandemii w porównaniu z okresem przed pandemią (Daly, Sutin i Robinson, 2020, Pierce, i in., 2020)
- W badaniach amerykańskich również zaobserwowano wzrost objawów w badaniach przeprowadzanych na próbach reprezentatywnych przed i w trakcie pandemii (Daly i Robinson, 2020).
- Wyniki metaanaliz:
  - Ok. 27-33% osób badanych znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia depresji w badaniach populacyjnych prowadzonych na całym świecie (Luo, Guo, Yu, Jiang, Wang, 2020; Salari i in., 2020)
  - ok. 25-32% osób badanych znajdowało się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia zespołu lęku uogólnionego (Luo, Guo, Yu, Jiang, Wang, 2020; Salari i in., 2020; Santabárbara i in., 2021)

## Wyższy poziom objawów depresji i lęku związany z:

- Etapem pandemii – wyższy poziom objawów na początku pandemii, w trakcie szczytów zakażeń
  - Młodszy wiek
  - Płcią żeńską
  - Niestabilną sytuacją materialną i zawodową
  - Przewlekłymi chorobami, które zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19
  - Postrzeganym ryzykiem COVID-19 dla zdrowia i życia
  - Ekspozycją na wiadomości z mediów
- 

# Celem projektu było zbadanie nasilenia oraz uwarunkowań objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie pandemii COVID-19:

## Pytanie badawcze 1

- W jaki sposób zmieniało się nasilenie objawów depresji, lęku uogólnionego oraz poczucia zagrożenia COVID-19 w trakcie pięciu fal badania (między majem 2020 a kwietniem 2021 roku)?

## Pytanie badawcze 2

- Jakie są najważniejsze predyktory objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w różnych punktach czasowych pandemii?

# Osoby badane



- Próba reprezentatywna dla populacji Polaków pod względem płci, wieku oraz wielkości miejsca zamieszkania.
- 99% osób deklarujących, że Polska jest ich krajem pochodzenia.
- W pierwszej fali: 586 kobiet (49,7%) i 593 mężczyzn (50,3%).
- Wiek badanych wynosił od 18 do 85 lat ( $M = 44,47$ ;  $SD = 15,769$ ).
- Badanie przeprowadzone w ramach ogólnopolskiego panelu Ariadna

# Narzędzia badawcze

## Kwestionariusz Zdrowia Pacjenta PHQ-9 (Kroenke i in., 2001)

- Narzędzie przesiewowe służące do oceny ryzyka zaburzeń depresyjnych
- Pytania dotyczące częstotliwości występowania objawów depresji w czasie ostatnich dwóch tygodni
- W polskich badaniach ustalono, że optymalny punkt odcięcia, sugerujący klinicznie istotne nasilenie objawów depresyjnych - > 12 punktów (Kokoszka i in., 2016)

## Kwestionariusz Zespołu Lęku Uogólnionego GAD-7 (Spitzer i in., 2006)

- Narzędzie przesiewowe służące do oceny ryzyka zespołu lęku uogólnionego
- Pytania dotyczące częstotliwości występowania objawów zespołu lęku uogólnionego w czasie ostatnich dwóch tygodni

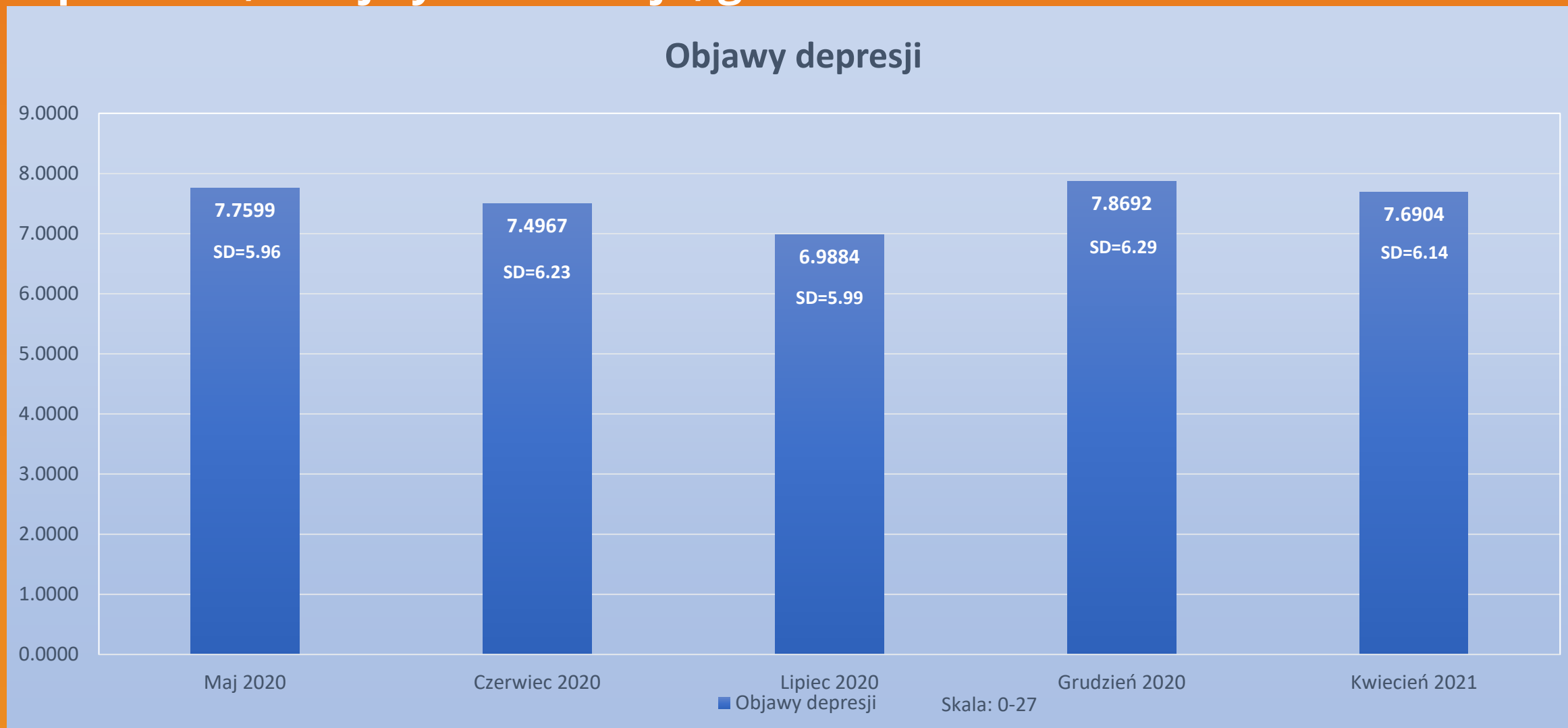
## Skale dotyczące różnych aspektów pandemii

- Skala Postrzeganego Ryzyka COVID-19
- Skala Wsparcia Społecznego w trakcie pandemii
- Skala Trudności Epidemii

# Sytuacja w trakcie pięciu fal badania



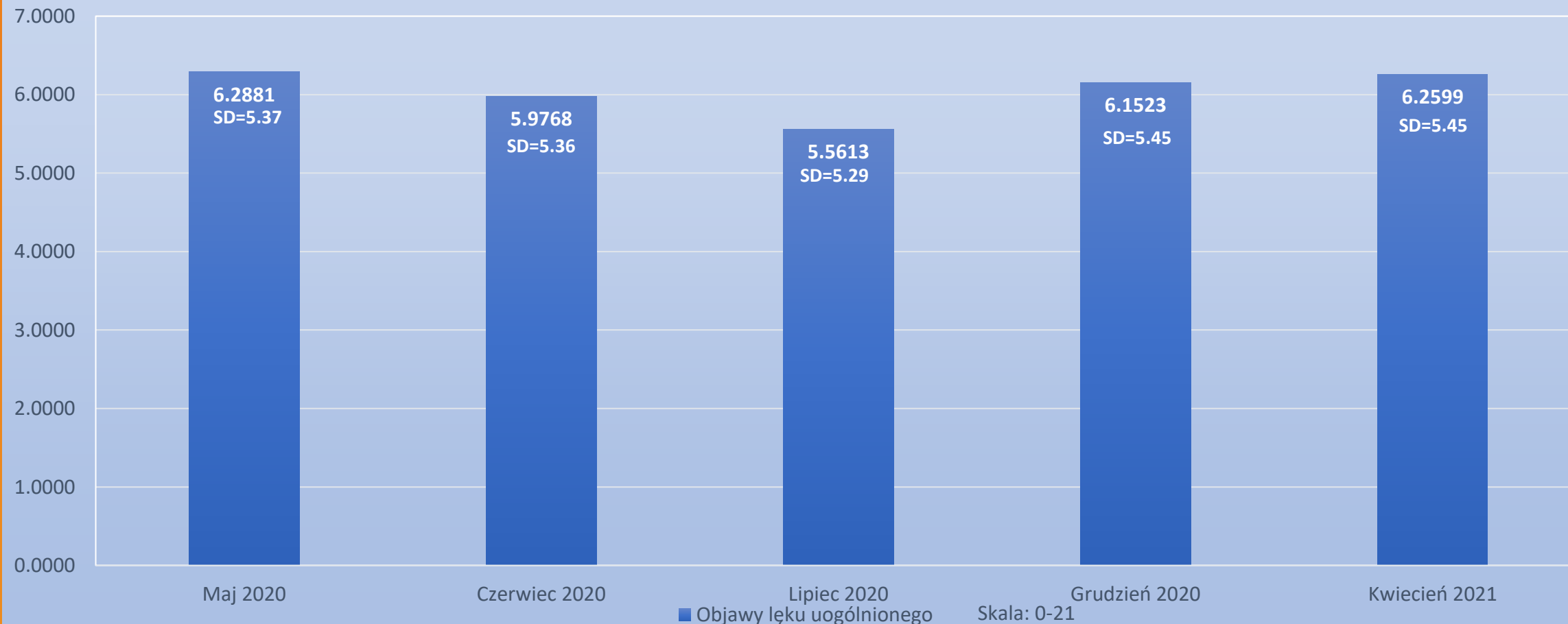
Najniższe nasilenie objawów depresji w całej populacji występowało w lipcu 2020, a najwyższe w maju, grudniu 2020 i kwietniu 2021.



Przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanymi pomiarami ( $F(4,2412) = 6,573, p < 0.0001, \eta^2 = 0,011$ ).

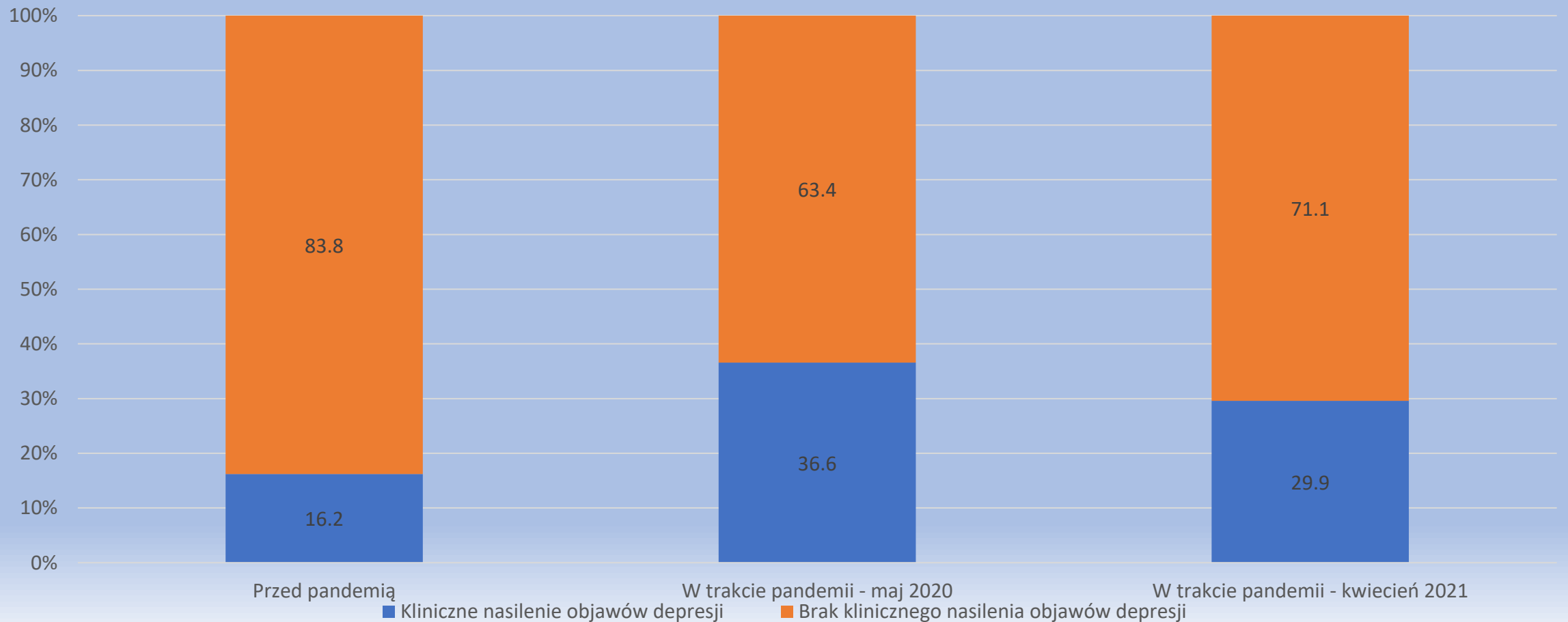
Najniższe nasilenie objawów lęku uogólnionego występowało w lipcu 2020, a najwyższe w maju, grudniu 2020 i kwietniu 2021.

### Objawy lęku uogólnionego



Przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanymi pomiarami ( $F(4,2412) = 6,523, p < 0.0001, \eta^2 = 0,012$ ).

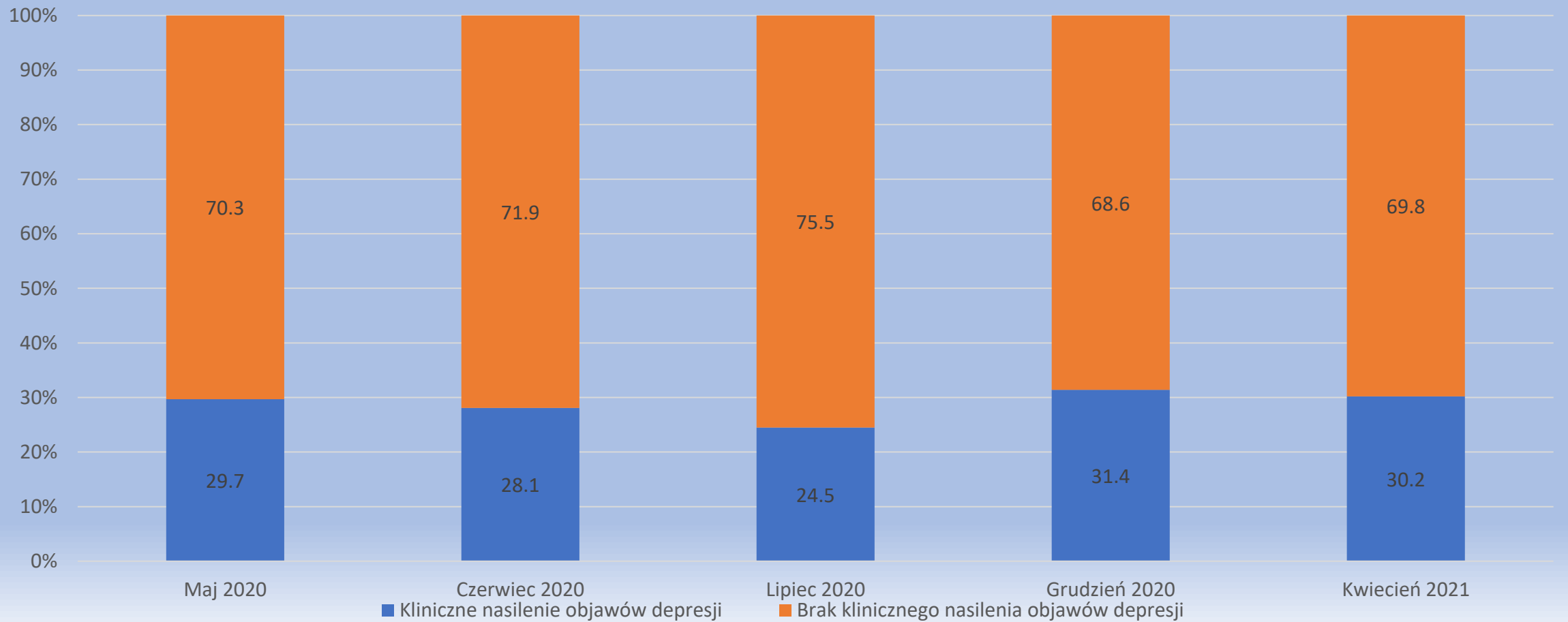
# Kliniczne ryzyko objawów depresji w badaniu przeprowadzonym przed pandemią oraz badaniu przeprowadzonym w trakcie pandemii - grupa wiekowa 18-34 lata



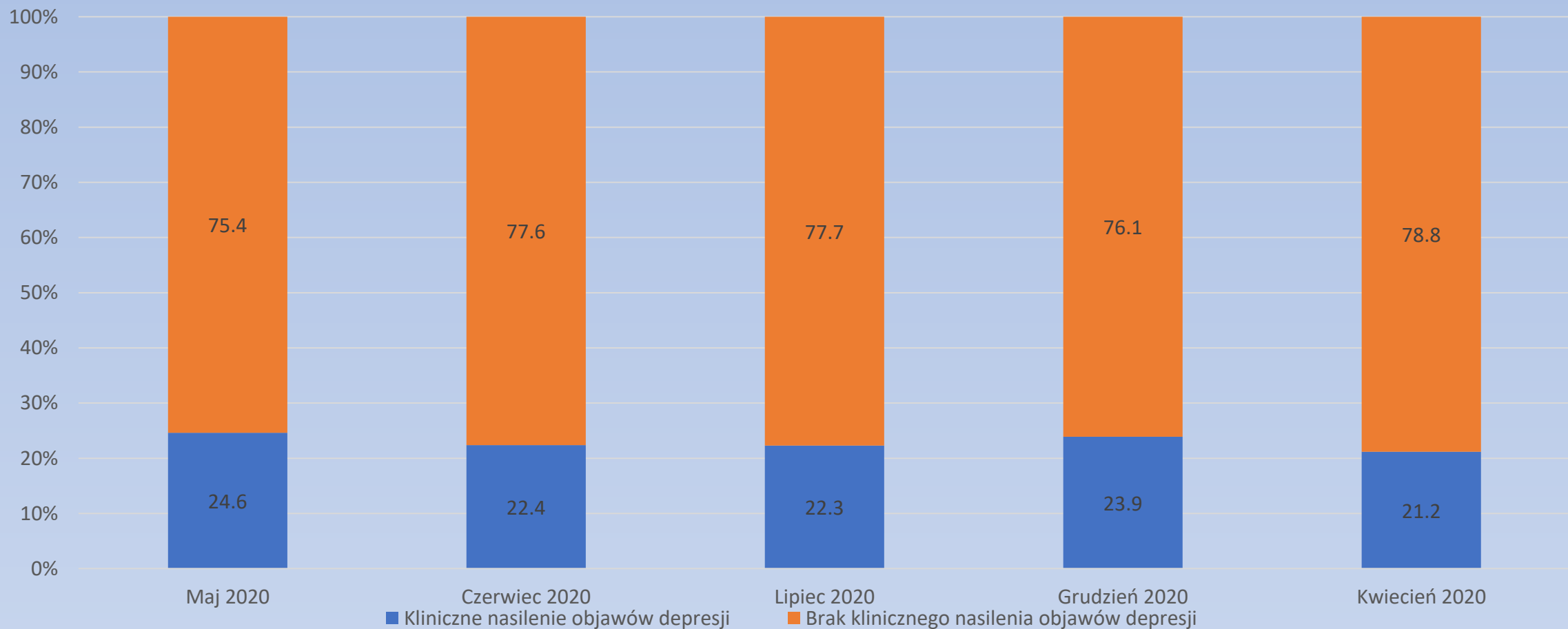
# Kliniczne ryzyko objawów depresji u kobiet w trakcie pięciu fal



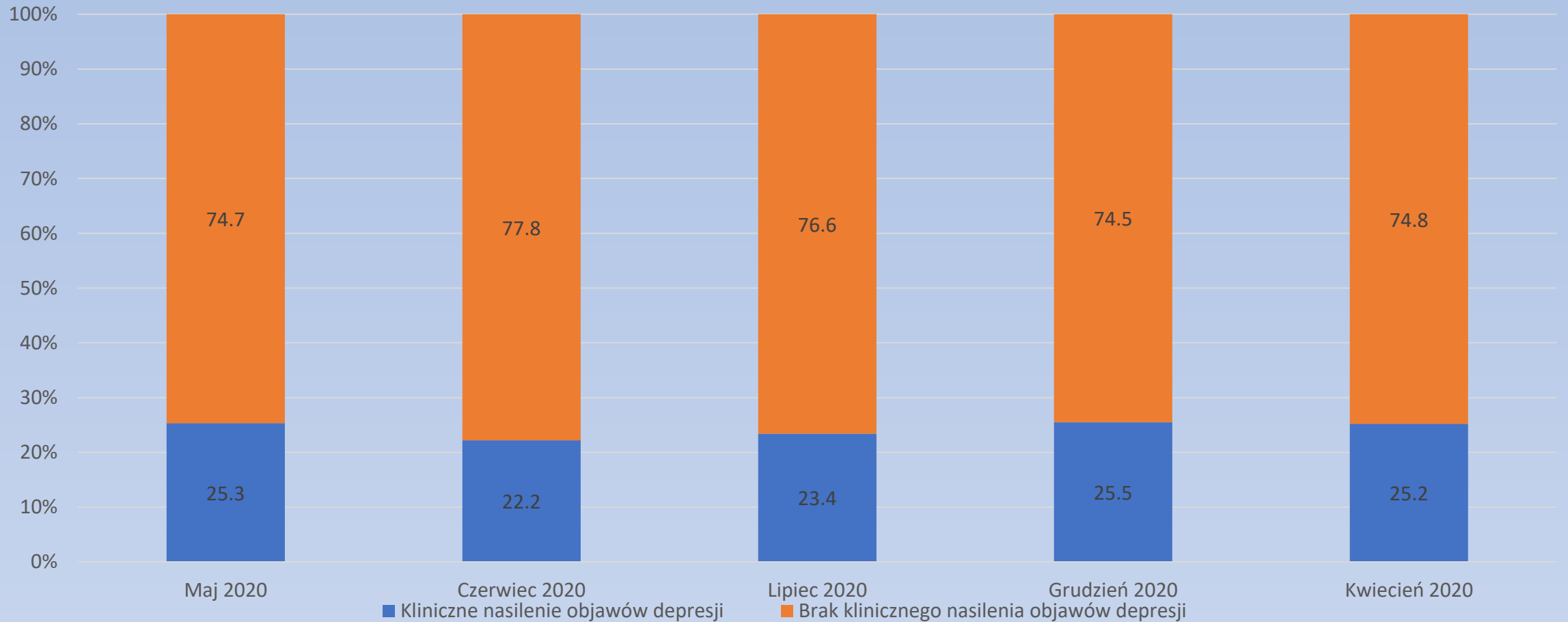
# Kliniczne ryzyko objawów lęku uogólnionego u kobiet w trakcie pięciu fal



# Kliniczne ryzyko objawów depresji u mężczyzn w trakcie pięciu fal

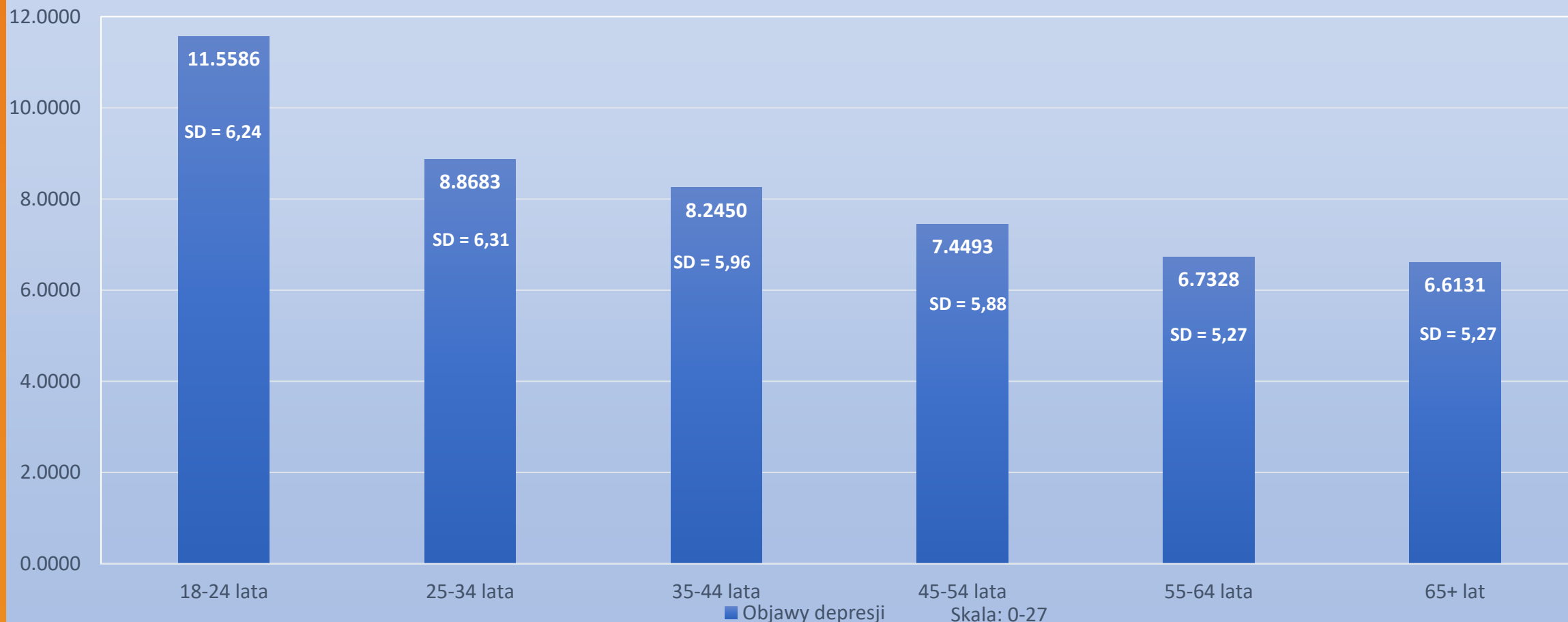


# Kliniczne ryzyko objawów lęku uogólnionego u mężczyzn w trakcie pięciu fal



# Objawy depresji w różnych grupach wiekowych w maju 2020

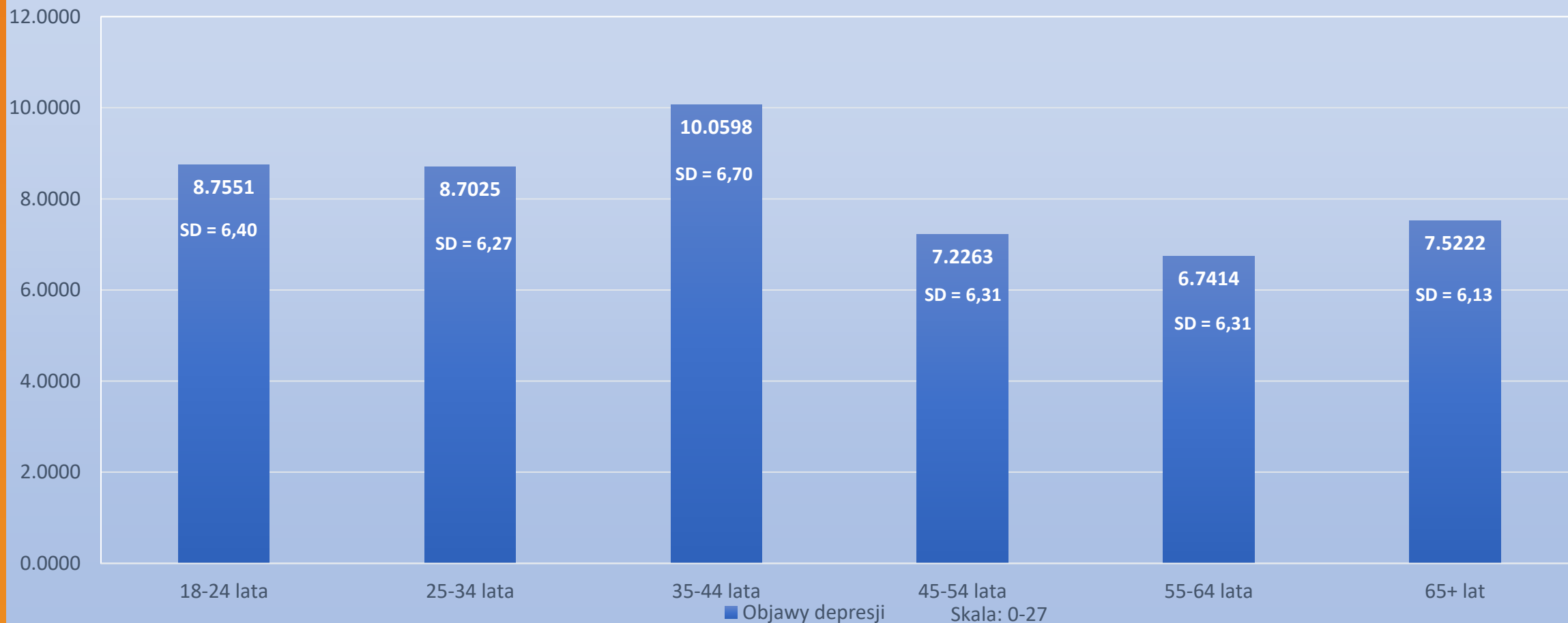
## Objawy depresji



Najwyższe nasilenie objawów depresji występowało w grupie wiekowej 18-24 lata a najniższe w dwóch najstarszych grupach wiekowych w maju 2020 (  $F = 15,977, < 0,001, \eta^2 = 0,064$  )

# Objawy depresji w różnych grupach wiekowych w grudniu 2020

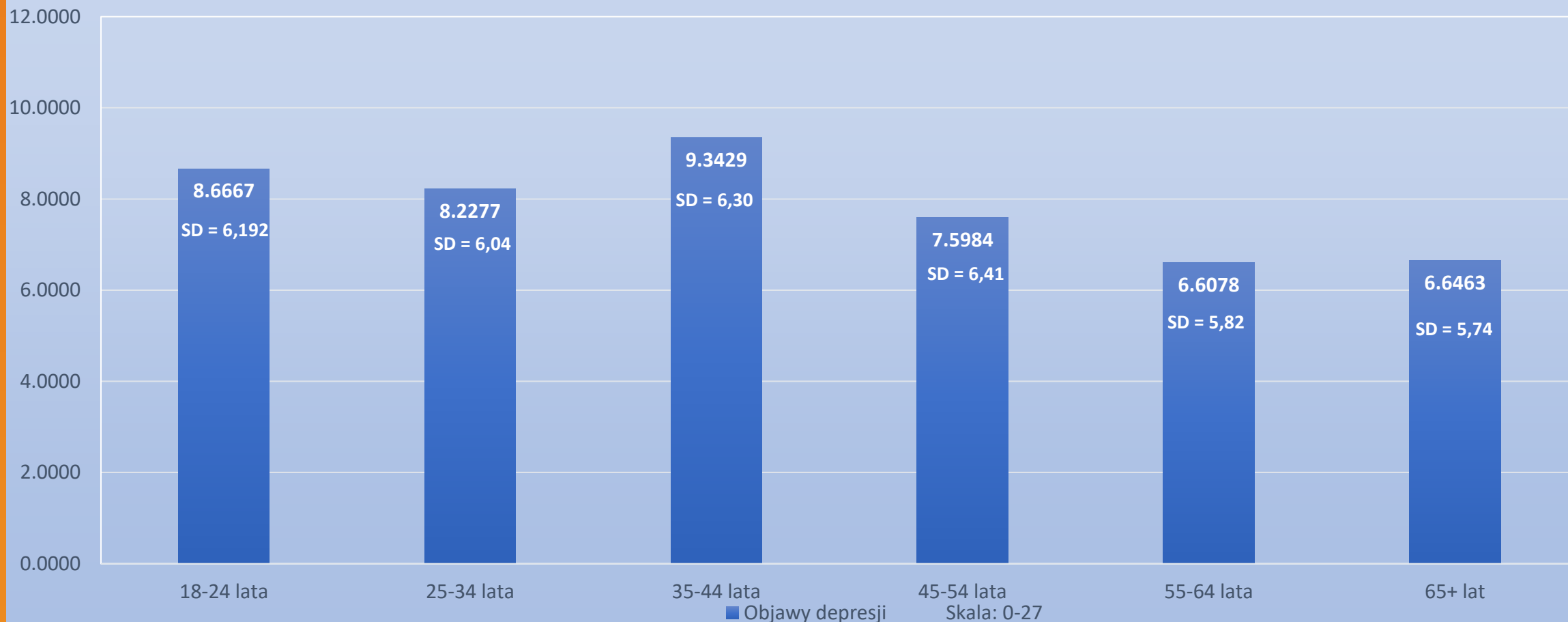
## Objawy depresji



Najwyższe nasilenie objawów depresji występowało w grupie wiekowej 35-44 lata a najniższe w grupach wiekowych 45-54 i 55-64 lata w grudniu 2020 ( $F = 4,957$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = 0,035$ ).

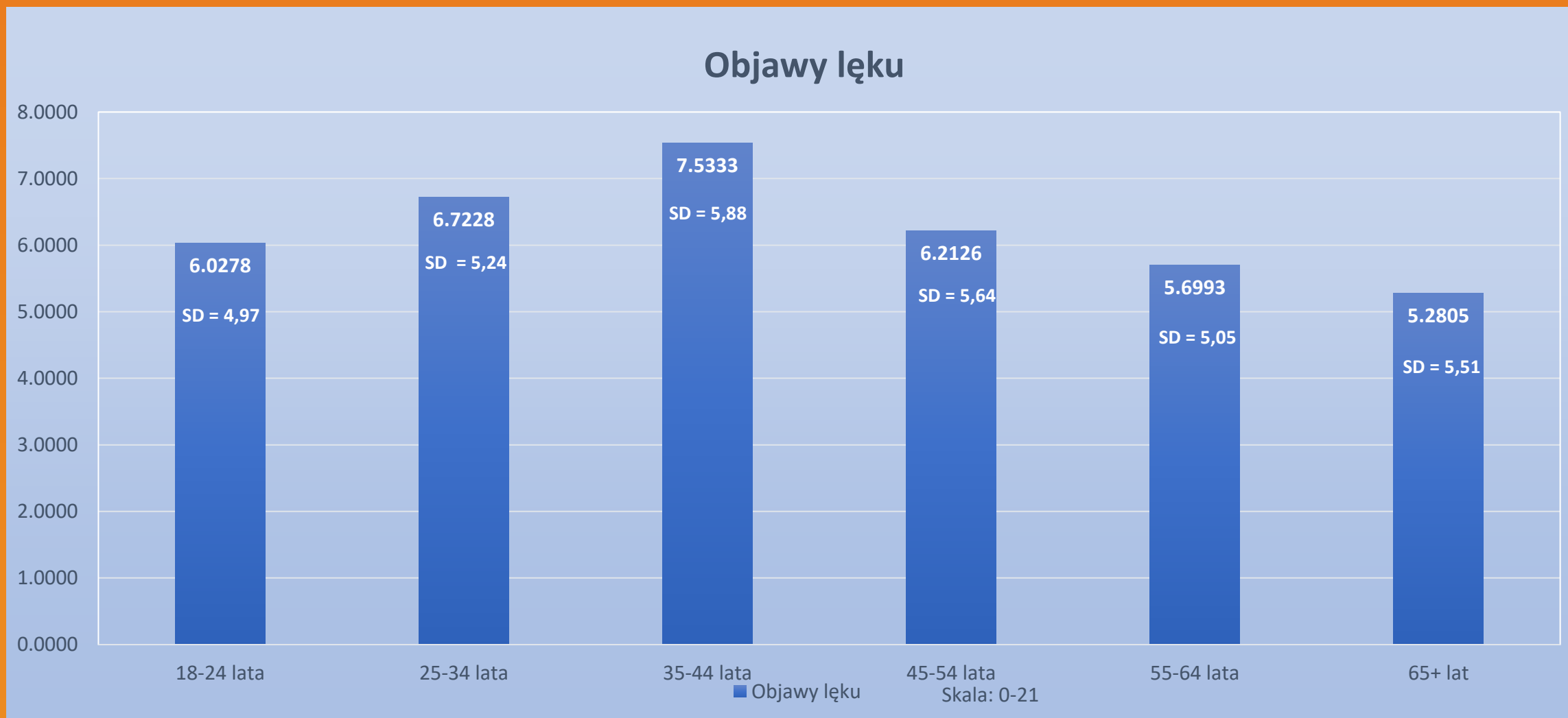
# Objawy depresji w różnych grupach wiekowych w kwietniu 2021

## Objawy depresji



Najwyższe nasilenie objawów depresji występowało w grupie wiekowej 35-44 lata a najniższe w dwóch najstarszych grupach wiekowych w kwietniu 2021 ( $F = 3,354$ ,  $p < 0,01$ ).

# Objawy lęku uogólnionego w różnych grupach wiekowych w kwietniu 2021



Różnice w nasileniu lęku uogólnionego nie były istotne statystycznie w kwietniu 2021.

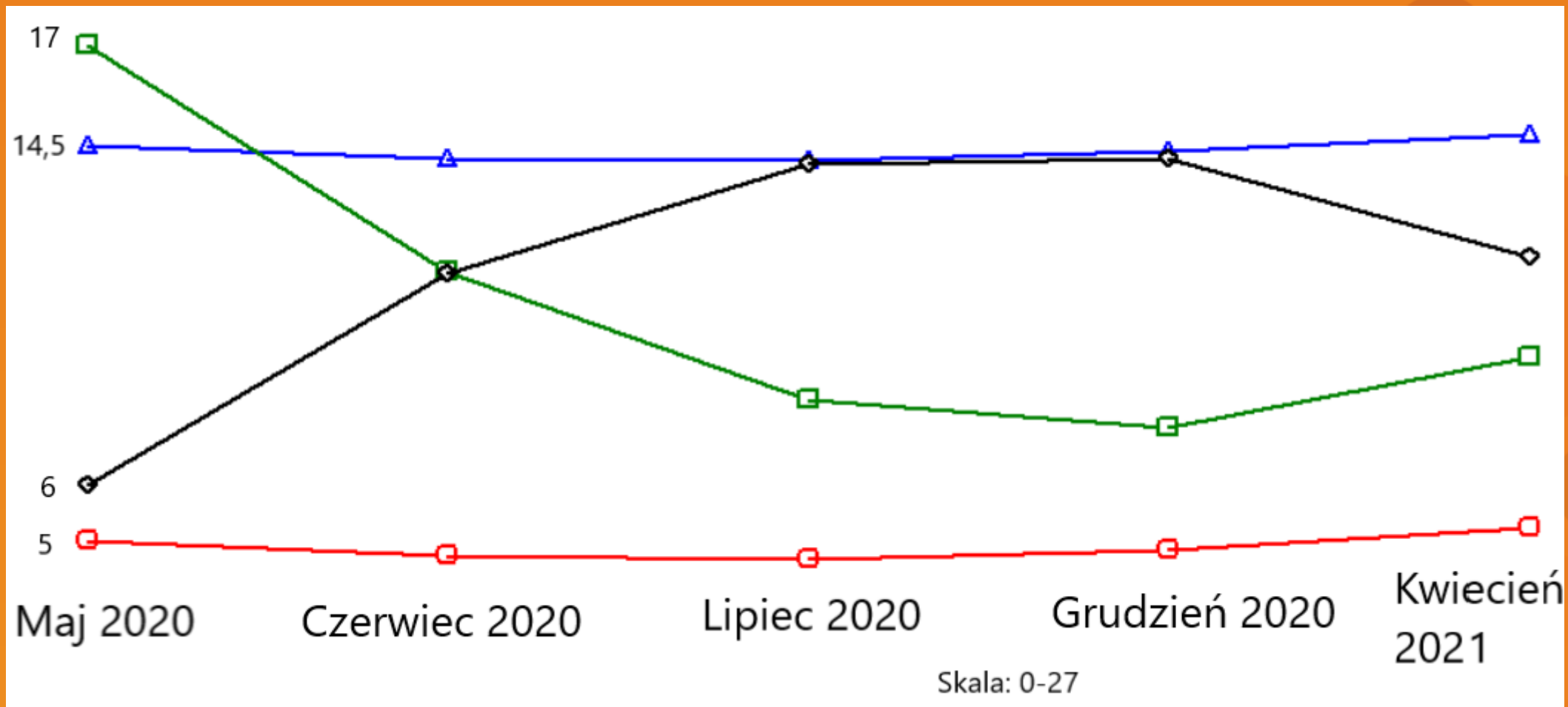
## Trajektorie zmian w nasileniu objawów depresji:

**62%** osób badanych – niski poziom objawów w ciągu całego roku

**24%** osób badanych doświadczało podwyższonego nasilenia objawów depresji we wszystkich falach badania

**7%** osób badanych – podwyższone nasilenie objawów w trakcie lockdownów

**6%** osób badanych – niski poziom objawów na początku a później pogorszenie





Contents lists available at ScienceDirect

## Comprehensive Psychiatry

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/comppsyh](http://www.elsevier.com/locate/comppsyh)



### Generalized anxiety and depressive symptoms in various age groups during the COVID-19 lockdown in Poland. Specific predictors and differences in symptoms severity



Małgorzata Gambin <sup>a,\*</sup>, Marcin Sękowski <sup>b,1</sup>, Małgorzata Woźniak-Prus <sup>b,1</sup>, Anna Wnuk <sup>c</sup>, Tomasz Oleksy <sup>a</sup>, Andrzej Cudo <sup>d</sup>, Karolina Hansen <sup>a</sup>, Mirosława Huflejt-Łukasik <sup>a</sup>, Karolina Kubicka <sup>a</sup>, Agnieszka Ewa Łyś <sup>a</sup>, Joanna Gorgol <sup>a</sup>, Paweł Holas <sup>a</sup>, Grażyna Kmita <sup>a</sup>, Emilia Łojek <sup>a</sup>, Dominika Maison <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Faculty of Psychology, University of Warsaw, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warsaw, Poland

<sup>b</sup> Institute of Psychology, The Maria Grzegorzewska University, ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warsaw, Poland

<sup>c</sup> The Robert Zajonc Institute for Social Studies, University of Warsaw, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warsaw, Poland

<sup>d</sup> Institute of Psychology, The John Paul II Catholic University of Lublin, Al. Racławickie 14, 20-950 Lublin, Poland

- Pandemia COVID-19 może czasowo zakłócić/zablokować zaspokajanie potrzeb rozwojowych oraz realizację celów specyficznych dla danego wieku/etapu rozwoju.
- Może to wiązać się z frustracją, niepewnością i nasilać objawy depresji i lęku.

## **Dla osób wchodzących w dorosłość (w wieku od 18 do 29 lat) szczególnie uciążliwe mogą być:**

- obowiązkowy dystans społeczny, izolacja od osób spoza gospodarstwa domowego
- brak prywatności wśród domowników,
- ograniczenia w podróżach, przemieszczaniu się, aktywnościach rozrywkowych

## **Zakłócona możliwość realizacji potrzeb:**

- budowania autonomii,
- prywatności,
- nawiązywania lub utrzymywania romantycznych relacji
- spędzania czasu z kolegami, przyjaciółmi

**Ograniczenia mogą również utrudniać realizację celów krótkoterminowych związanych z edukacją i pracą.**

- **Osoby w wieku 30–44 lata mogą doświadczać dystresu emocjonalnego w trakcie pandemii w wyniku:**

- zmagają z utrzymaniem równowagi między pracą zawodową, własnymi zainteresowaniami a opieką nad dziećmi podczas pandemii
- przeciążenie obowiązkami
- zmęczeniem spędzaniem dużej ilości czasu z domownikami
- niepokojem o sytuację finansową i zawodową

- **Osoby w średniej dorosłości (45–59 lat) i późnej dorosłości (powyżej 60 lat):**

- w większości mają stabilną sytuację ekonomiczną, zawodową i osobistą,
- mogą doświadczyć mniej zmian i mniejszej frustracji potrzeb w trakcie pandemii niż młodsze grupy wiekowe.
- mogą mieć więcej zasobów i doświadczenia w radzeniu sobie z kryzysami i zmianami.

# Wyniki analiz regresji wielozmiennowej – predyktory objawów depresji i lęku uogólnionego w różnych grupach wiekowych w maju 2020

**Trudności doświadczane w domu i relacjach**



najsilniejszy predyktor objawów depresji i lęku uogólnionego we wszystkich grupach wiekowych

**Obawy i niepewność związane z rozprzestrzenianiem się wirusa**



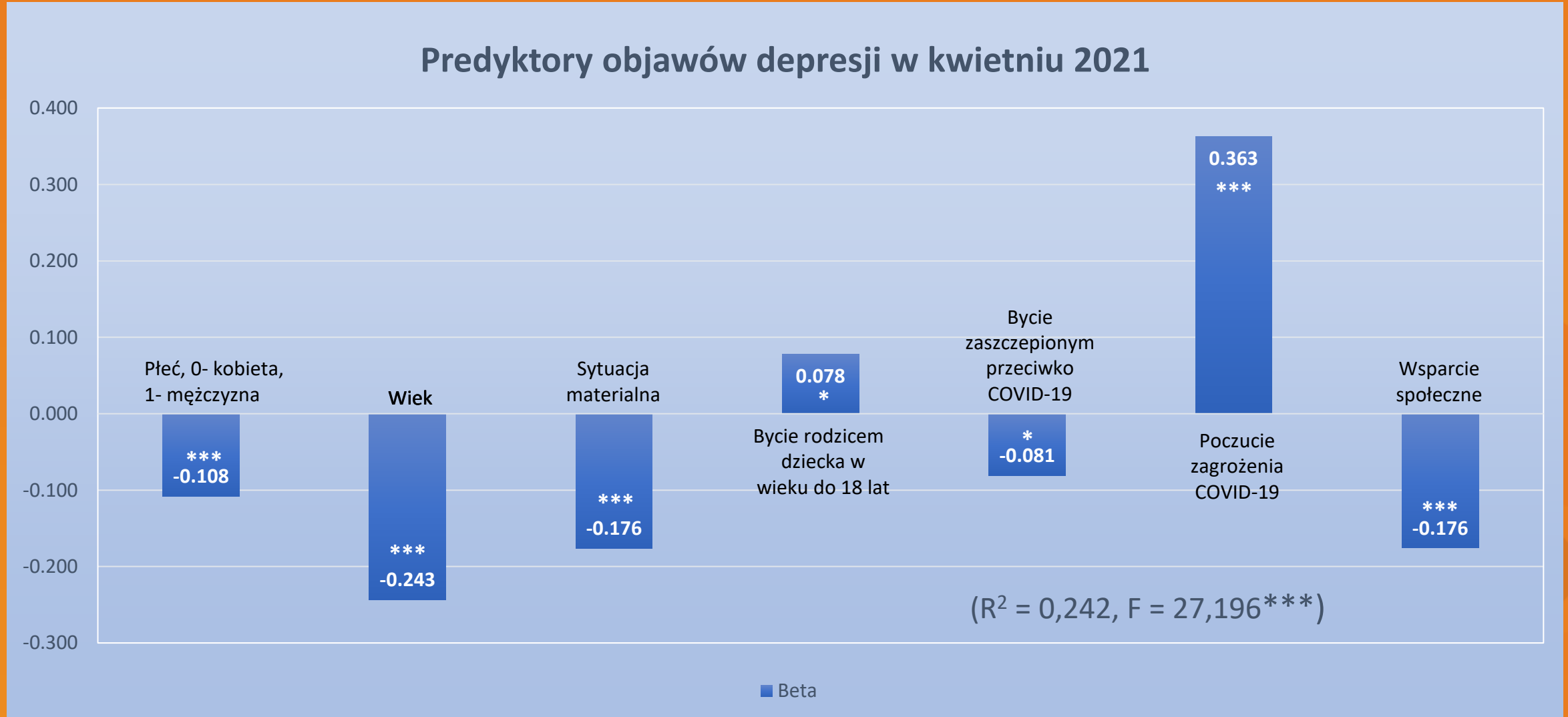
jeden z najważniejszych predyktorów lęku uogólnionego we wszystkich grupach wiekowych z wyjątkiem najmłodszych osób dorosłych

**Trudności doświadczane w związku z restrykcjami poza domem**



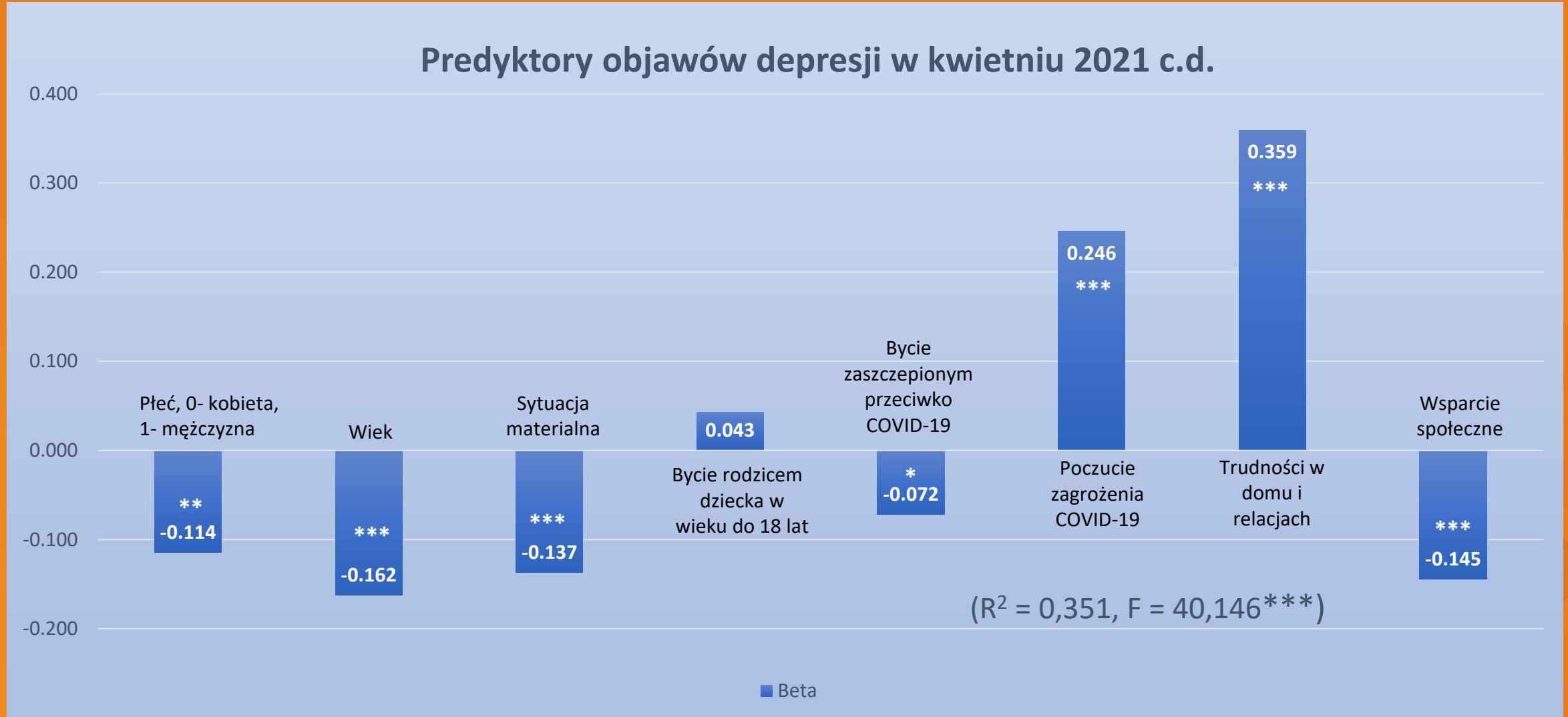
istotny statystycznie predyktor dystresu emocjonalnego tylko u najmłodszych dorosłych (18-29 lat)

# Analiza regresji wielozmiennowej. Predyktory objawów depresji w kwietniu 2021



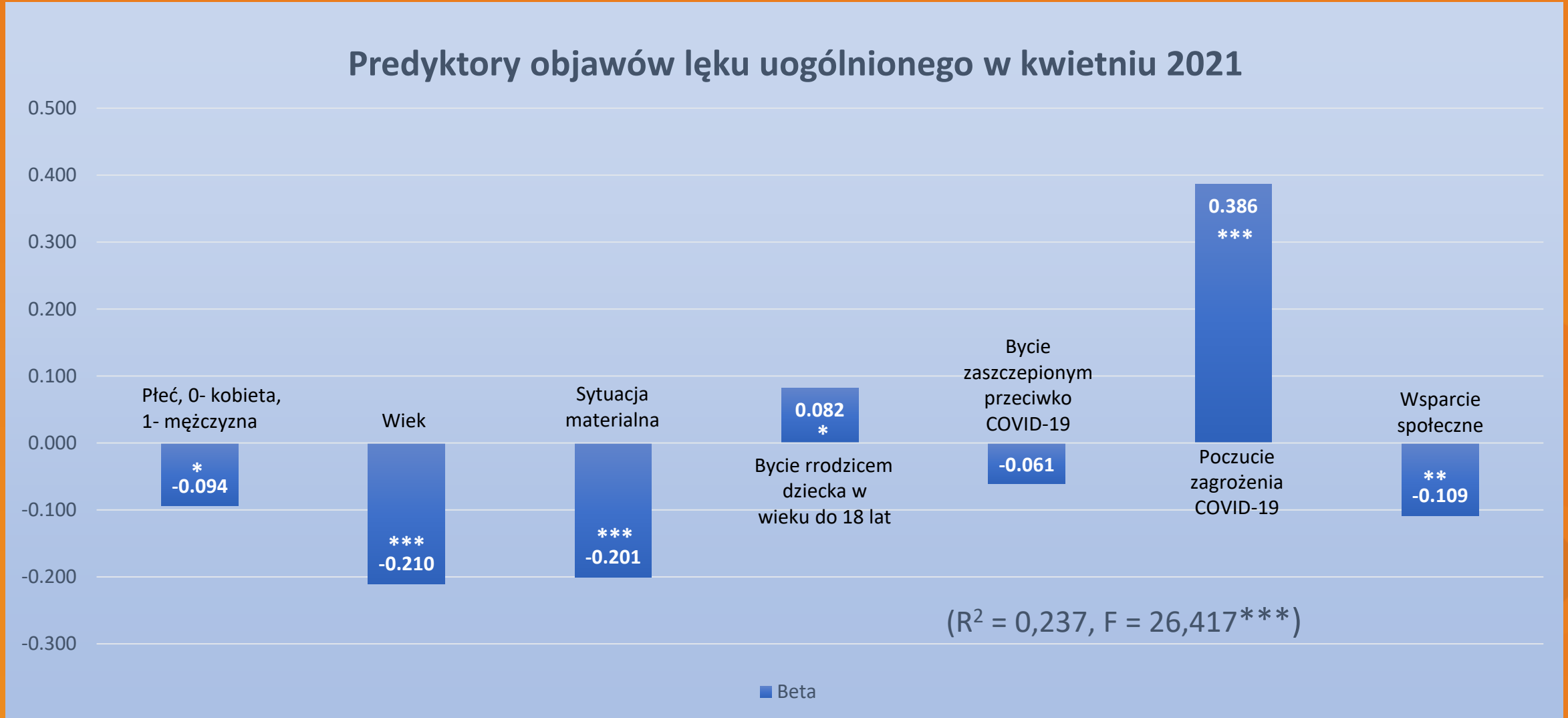
\*-  $p < 0,05$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

# Analiza regresji wielozmiennowej. Predyktory objawów depresji w kwietniu 2021



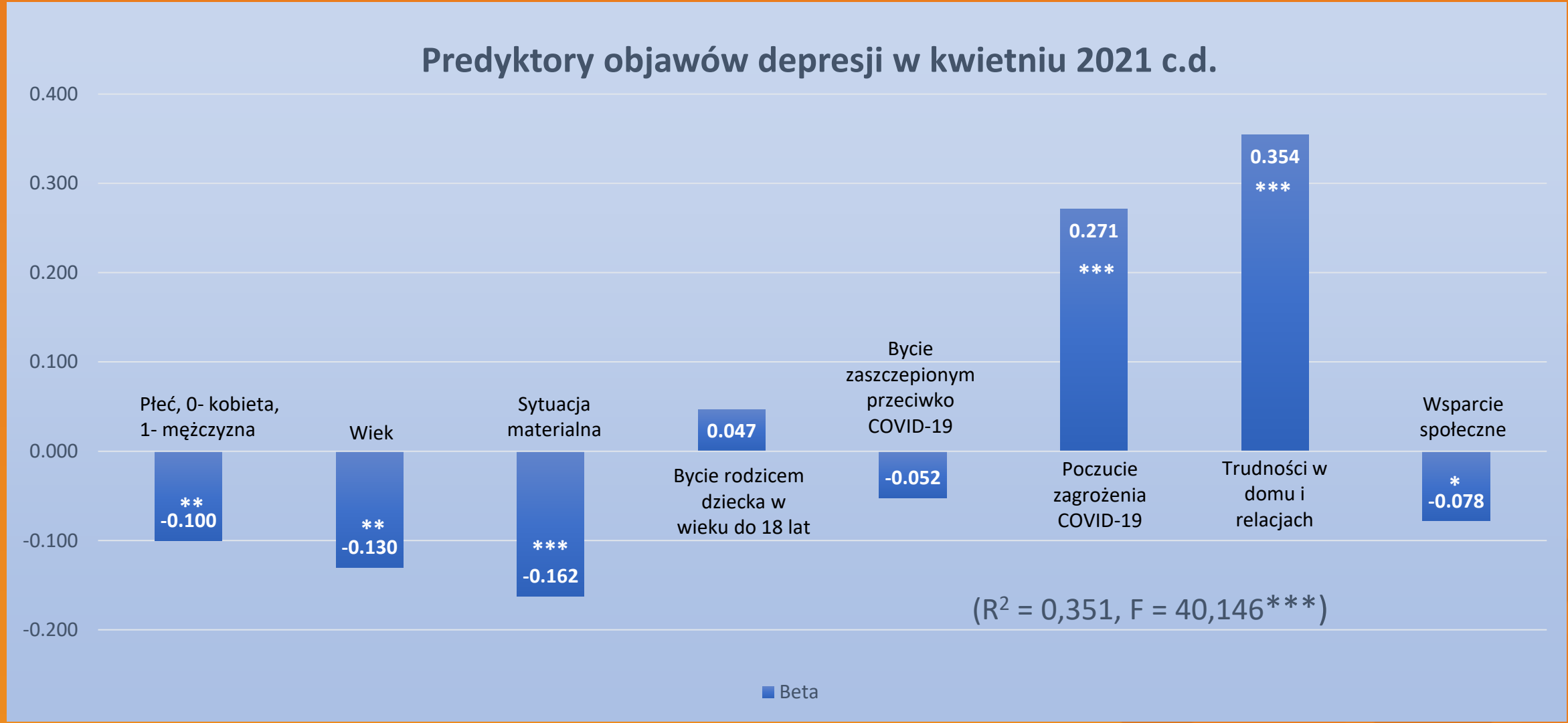
\*-  $p < 0,05$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

# Analiza regresji wielozmiennowej. Predyktory objawów lęku uogólnionego w kwietniu 2021



\*-  $p < 0,05$ , \*\*-  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

# Analiza regresji wielozmiennowej. Predyktory objawów lęku uogólnionego w kwietniu 2021



\*-  $p < 0,05$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

## Ograniczenia badania

- W badaniu brały udział **wyłącznie osoby, które były użytkownikami internetu i członkami panelu internetowego.**
- W szczególności **w przypadku najstarszej grupy wiekowej powinno się zachować ostrożność uogólniając wyniki** na wszystkie osoby starsze.
- Można przypuszczać, że osoby najstarsze biorące udział w naszym badaniu (powyżej 70., a tym bardziej powyżej 80. roku życia) były w dobrej kondycji zdrowotnej oraz psychicznej, co pozwoliło im na wzięcie udziału w badaniu.
- Wykorzystanie **wyłącznie skal samoopisowych**
- **Mała wielkość próby w ostatnich falach badania**
- *Attrition bias* – **błąd związany z wykruszaniem się/rezygnacją osób badanych z udziału w kolejnych falach** m.in. objawy depresji i płeć żeńska były predyktorami rezygnacji z udziału w kolejnych falach.

-

# Wnioski

- Budowanie świadomości i zachęcania do kontaktu ze specjalistami w przypadku występowania klinicznego nasilenia objawów
- Organizowanie dostępu do wsparcia i pomocy psychologicznej dla osób z grup ryzyka
- Zachęcanie do dbania o zdrowie psychiczne:
  - Wyniki dr hab. Pawła Holasa dotyczące skuteczności interwencji online
  - Wyniki badań dr Juliana Zubka dotyczące roli codziennych aktywności
- Bardzo cenne działania oddolne:
  - lokalne inicjatywy w różnych miastach, dzielnicach – wspieranie siebie wzajemnie w czasie pandemii, organizacja grup wsparcia
  - Inicjatywa studentów “Otwarcia w zamknięciu”

# Referencje

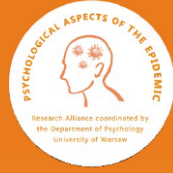
- Daly, M., Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of psychiatric research*, 136, 603-609.
- Daly, M., Sutin, A. R., Robinson, E. (2021). Depression reported by US adults in 2017–2018 and March and April 2020. *Journal of Affective Disorders*, 278, 131-135.
- Gambin, M., Sękowski, M., Woźniak-Prus, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Cudo, A., i in. (2020a). 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.
- Hyland, P., Vallières, F., Daly, M., Butter, S., Bentall, R. P., Fox, R., ... Shevlin, M. (2021). Trajectories of change in internalizing symptoms during the COVID-19 pandemic: A longitudinal population-based study.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443-455.
- Kokoszka, A., Jastrzębski, A., Obrębski, M. (2016). Ocena psychometrycznych właściwości polskiej wersji Kwestionariusza Zdrowia Pacjenta-9 dla osób dorosłych. *Psychiatria*, 13(4), 187-193
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613.

# Referencje

- Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public—A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 113190.
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... & Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 883-892.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... , Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and health*, 16(1), 1-11.
- Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., ... Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An updated meta-analysis of community-based studies. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110207.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- van der Velden, P. G., Hyland, P., Contino, C., von Gaudecker, H. M., Muffels, R., & Das, M. (2021). Anxiety and depression symptoms, the recovery from symptoms, and loneliness before and after the COVID-19 outbreak among the general population: Findings from a Dutch population-based longitudinal study. *PloS one*, 16(1), e0245057.



Wydział Psychologii  
Uniwersytetu Warszawskiego



UNIwersytet  
Warszawski

Więcej na temat psychologicznych  
aspektów pandemii:

[covid.psych.uw.edu.pl](https://covid.psych.uw.edu.pl)