

**II Ogólnopolska Konferencja Naukowa
„Zdrowie psychiczne
wyzwaniem naszych czasów”**

Abstrakty

**II Ogólnopolska Konferencja Naukowa
„Zdrowie psychiczne
wyzwaniem naszych czasów”**

Abstrakty

Redakcja:
Monika Iwaniuk
Kamil Maciąg

Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL
Lublin 2020

**II Ogólnopolska Konferencja Naukowa
„Zdrowie psychiczne wyzwaniem naszych czasów”
3 grudnia 2020 r.**

Abstrakty

Redakcja:

Monika Iwaniuk

Kamil Maciąg

Skład i łamanie:

Monika Maciąg

Projekt okładki:

Marcin Szklarczyk

© Copyright by Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL

ISBN 978-83-66261-92-1

Wydawca:

Fundacja na rzecz promocji nauki i rozwoju TYGIEL

ul. Głowackiego 35/348

20-060 Lublin

www.fundacja-tygiel.pl

Komitet Naukowy:

- **ks. dr hab. Dariusz Krok, prof. UO**, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski
- **dr hab. Wioletta Radziwiłłowicz, prof. UG**, Zakład Psychologii i Psychopatologii Rozwoju, Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Gdański
- **dr hab. n. med. Barbara Remberk**, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
- **dr n. med. Marianna Charzyńska-Gula**, Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Państwowa Uczelnia Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu
- **dr n. hum. Mirosława Jawor**, Oddział Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży, Szpital Uniwersytecki w Krakowie
- **dr n. med. Magdalena Skórzewska**, Katedra Onkologii, Klinika Chirurgii Onkologicznej, I Wydział Lekarski, Uniwersytet Medyczny w Lublinie
- **dr n. o zdr. Kinga Zdunek**, Katedra Zdrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Komitet Organizacyjny:

- Ewelina Chodźko
- Alicja Danielewska
- Monika Iwaniuk
- Joanna Jędrzejewska
- Kinga Kalbarczyk
- Amanda Krać
- Kamil Maciąg
- Monika Maciąg
- Izabela Mołdoch-Mendoń
- Konrad Skrzątek
- Dorota Suszczyk
- Marcin Szklarczyk
- Paulina Szymczyk

Organizator:



Fundacja
TYGIEL

Patronaty Honorowe:



Patronat Marszałka
Województwa Lubelskiego
Jarostawa Stawiarskiego

**PATRONAT
HONOROWY**



PREZYDENT MIASTA LUBLIN
KRZYSZTOF ŻUK



Wydawnictwo
TYGIEL

Nowoczesne **Zarządzanie** Biznesem

Teoria · Praktyka · Sukces

www.nzb.pl



Patronaty medialne:



medinwestycje.pl

Perspektywy

Spis treści

Wystąpienia Gości Honorowych

<i>Niepewność. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w obecnych, trudnych czasach</i>	11
<i>Sztuka przetrwania. Radzenie sobie ze stresem a zdrowie psychiczne w pandemii COVID-19</i>	13

Wystąpienia Ustne

<i>Aktywność fizyczna a dobrostan psychiczny (Physical activity and psychological well-being)</i>	17
<i>Aspekty zdrowia psychicznego studentów – studiowanie jako sytuacja stresowa (Mental health aspects of students – studying as a stressful situation)</i>	19
<i>Cechy osobowości a prokrastynacja snu (Personality traits and bedtime procrastination)</i>	21
<i>Kryzys psychiczny w czasie pandemii COVID-19 (Mental crisis during the COVID-19 pandemic)</i>	23
<i>Problemy zdrowia psychicznego obserwowane w środowisku akademickim i formy wsparcia oferowane studentom Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie (Mental health problems observed in the academic environment and forms of support offered to students of the Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw)</i>	25
<i>Rola mikrobioty jelitowej w budowaniu dobrostanu psychofizycznego. Model ziaren życia SEEDS jako metoda aktywnej modyfikacji zachowań ludzi (The role of the gut microbiota in building psychophysical well-being. SEEDS model as a method of active modification of human behavior)</i>	27
<i>Sposoby radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli współorganizujących kształcenie w szkołach podstawowych (Ways of coping with stress by teachers co-organizing education in primary schools)</i>	29
<i>Umiejętność prowadzenia wewnętrznych dialogów jako cenny składnik zdrowia psychicznego (The ability to use inner dialogues as a valuable component of mental health)</i>	31
<i>Zaburzenia depresyjne wśród nastolatków z cechami zaburzeń ze spektrum autyzmu (Depression symptoms in adolescent with autism spectrum disorder traits)</i>	33
<i>Zaburzenia eksternalizacyjne z perspektywy psychiatrii i psychopatologii rozwojowej (Externalizing disorders from psychiatry and developmental psychopathology perspective)</i>	35

<i>Zaburzenia psychiczne współwystępujące z ASD (Comorbid psychiatric disorders associated with ASD)</i>	37
<i>Zastosowanie Snoezelen (Sala Doświadczania Świata) w profilaktyce i terapii zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (The use of Snoezelen in prevention and therapy of mental and behavioral disorders)</i>	39
<i>Zdrowie psychiczne wychowanków placówki opiekuńczo-wychowawczej wyzwaniem wspólnoty lokalnej (Mental health of children from orphanages as a challenge for the local community)</i>	41
Postery naukowe	
<i>Analiza stanu psychicznego i satysfakcji z pracy personelu medycznego w okresie pandemii COVID-19 (Analysis of the mental state and job satisfaction of medical personnel during the COVID-19 pandemic)</i>	45
<i>Gdy pandemia budzi egzystencjalną trwogę? Relacje między niepokojem egzystencjalnym, przekonaniami dotyczącymi człowieka i świata a depresją (When pandemic awakens an existential terror? The relationship between existential anxiety, beliefs about man and the world and depression)</i>	47
<i>Wybrane zaburzenia zdrowotne oraz zagrożenia psychospołeczne dorosłych kobiet z zespołem policystycznych jajników (PCOS) (Selected health-related disorders and psychosocial risks among adult women with polycystic ovary syndrome (PCOS))</i>	49
Indeks autorów	51

Wystąpienia Gości Honorowych

Niepewność. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w obecnych, trudnych czasach

Dr hab. n. med. Barbara Remberk, Konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa

Trwająca od ponad pół roku epidemia wirusa SARS-CoV-2 stanowi zagrożenie, z jakim w ostatnich okresie ludzkość nie miała dotychczas do czynienia. Choć dzieci i młodzież są w mniejszym stopniu niż dorośli zagrożone ciężkim przebiegiem zakażenia, decyzje dotyczące organizacji życia społecznego wpływają na proces rozwoju w sposób trudny do przewidzenia.

Internetowe badanie ankietowe przeprowadzone wiosną 2020 roku wskazały na raczej dobre przystosowanie młodzieży do sytuacji zamknięcia szkół i ograniczenia innych dziedzin życia społecznego. Trudności natomiast doświadczali dzieci na co dzień przebywające w różnego typu placówkach wsparcia lub ośrodkach pieczy zastępczej, które w wyniku epidemii albo zostały skierowane do (zwykle) niewydolnego środowiska rodzinnego, albo wręcz przeciwnie, z powodu restrykcji epidemiologicznych straciły już wcześniej ograniczony kontakt z bliskimi. W tym okresie bardzo niepokojącym zjawiskiem było wypadnięcie części dzieci z systemu – są to dzieci, które nie logowały się na lekcje zdalne, których rodzice nie współpracowali ze szkołą. Nie jest tematem mojego wystąpienia ocena, czy całkowita bierność systemu edukacji i systemu opieki społecznej, usprawiedliwiana epidemią, w tych sytuacjach, była właściwym postępowaniem. Drugim zjawiskiem niepokojącym było „uwięzienie” w domu dzieci, które mieszkają w rodzinach o niekorzystnym sposobie funkcjonowania, w tym doświadczonych problemem przemocy.

Tym niemniej, zjawiskiem zaobserwowanym w całym kraju było zmniejszenie liczby pacjentów w wieku rozwojowym zgłaszających się do psychiatrii w poradni lub do szpitala psychiatrycznego.

Natomiast liczba hospitalizacji psychiatrycznych i zgłoszeń do lekarza gwałtownie wzrosła od początku września. Powrót do szkoły dla tych

pacjentów okazał się niezmiernie trudny. Do dotychczasowych – różnych – problemów, dołączyły się nasilone przez brak kontaktów trudności społeczne i zaległości w nauce.

W chwili pisania tych słów zapadła właśnie decyzja o nauczaniu zdalnym również w szkołach podstawowych. Skutków tej sytuacji na razie nie znamy.

W niniejszym wystąpieniu podsumowane zostaną dostępne dane dotyczące aktualnego stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce oraz podsumowanie informacji z literatury światowej.

Sztuka przetrwania. Radzenie sobie ze stresem a zdrowie psychiczne w pandemii COVID-19

Ks. dr hab. Dariusz Krok, prof. UO, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski

Światowa pandemia wywołana przez koronawirus SARS-CoV-2 (COVID-19) wyraźnie wpłynęła na funkcjonowanie psychiczne wielu ludzi. Potencjalne ryzyko zakażenia związane z nowymi przypadkami i systematycznie wprowadzanymi procedurami kwarantanny w istotny sposób kształtują psychiczną kondycję człowieka. Sytuacja ta stwarza wyjątkowe pod względem psychologicznym warunki, które mają głęboki wpływ na mechanizmy radzenia sobie i zdrowie psychiczne. Najnowsze badania wskazują, że ryzyko zarażenia COVID-19 jest istotnie powiązane ze słabszym funkcjonowaniem psychicznym i wyższym poziomem stresu, a także silnym stosowaniem specyficznych strategii radzenia sobie.

Celem niniejszego wykładu jest ukazanie zależności między percepcją ryzyka zarażenia i spostrzeganiem zagrożeniem COVID-19 a wskaźnikami zdrowia psychicznego (dobrostan psychiczny, pozytywne emocje, poziom szczęścia) w mediacyjnej perspektywie strategii radzenia sobie. Zaprezentowane zostaną wyniki badań zarówno własnych, jak i innych autorów, które pokazują, że sposób radzenia sobie ze stresem uwarunkowany jest: poziomem ryzyka i cechami spostrzeganego zagrożenia COVID-19. Tendencja do przeszacowania (*over-estimation bias*) ryzyka i zagrożenia powoduje silne napięcie psychiczne, skutkujące w wielu przypadkach nieracjonalnymi wzorcami zachowania. Ponadto, wskazane zostaną zależności zachodzące między percepcją COVID-19 a wskaźnikami zdrowia psychicznego, które to zależności zależą w istotnym stopniu od mediacyjnych mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Wystąpienia Ustne

Aktywność fizyczna a dobrostan psychiczny

Wiktor Potoczny, wiktor.potoczny@up.krakow.pl, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie

Radosława Herzog-Krzywoszańska, radoslawa.herzog-krzywoszanska@up.krakow.pl, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, www.up.krakow.pl

Podjęcie regularnej aktywności ruchowej wpływa korzystnie zarówno na zdrowie w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Zwiększa poziom zadowolenia oraz satysfakcję z życia i obniża poziom stresu. Jedną z form aktywności fizycznej mogących zwiększyć dobrostan psychiczny jest trening wschodnich sztuk walki. Celem pracy było zbadanie różnic w poziomie dobrostanu psychicznego w grupie osób regularnie trenującej karate w porównaniu z grupą osób nieuprawiających aktywności fizycznej systematycznie. W badaniach wzięła udział grupa eksperymentalna złożona z 56 osób regularnie trenujących karate i grupa kontrolna złożona z 56 osób nietrenujących. Analiza wyników badań przy użyciu Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) wykazała, że dobrostan psychiczny u osób regularnie trenujących karate jest istotnie wyższy niż u osób z grupy kontrolnej. Wyniki badania sugerują, że podejmowanie regularnej aktywności ruchowej w postaci treningu karate ma pozytywny wpływ na psychiczne funkcjonowanie jednostki.

Physical activity and psychological well-being

Regular physical activity has a positive effect on both physical and psychological health. It increases the level of satisfaction and satisfaction with life and reduces the level of stress. One of the forms of physical activity that can increase mental well-being is training in eastern martial arts. The study aimed to investigate the differences in the level of psychological well-being in the group of individuals who regularly practice karate compared to the group of individuals who do not systematically practise physical activity. An experimental group of 56 people who regularly train karate and a control group of 56 participants who do not train took part in the study. The analysis of research results using the Life Satisfaction Scale (SWLS) showed that the mental well-being of people who regularly practice karate is significantly higher than that of people in the control group. The results of the study suggest that undertaking regular physical activity in the form of karate training has a positive effect on the psychological functioning of the individual.

Aspekty zdrowia psychicznego studentów – studiowanie jako sytuacja stresowa

Ewelina Frańczyk, ewelinaafranczyk@gmail.com, Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie, www.kul.pl

Agnieszka Kulik, Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie, www.kul.pl

Zdobywanie wykształcenia, jako jedno z zadań rozwojowych w życiu młodego człowieka, nieodłącznie wiąże się ze stresem. Studiowanie może być rozumiane jako trudna praca twórcza mająca na celu wypełnienie zadań akademickich. Szczególnie początek studiów okazuje się trudnym i obciążającym psychicznie okresem życia. Stresory występujące w tym czasie są związane z nauką, zarządzaniem czasem, trudnościami materialnymi. Młodzi dorośli w różny sposób postrzegają studiowanie.

Celem niniejszego badania było pokazanie rozumienia stresu studiowania przez młodych dorosłych. Badanie przeprowadzono na grupie 232 (125 kobiet, 107 mężczyzn) studentów (wiek 18-24 lata) pierwszego roku studiów wybranych lubelskich uczelni wyższych. Zastosowano następujące metody: Ankieta, Kwestionariusz Oceny Stresu (KOS) K. Wrześniewskiego, A. Jakubowskiej-Wineckiej, D. Włodarczyk, Skala Odczuwanego Stresu (PSS10) Z. Juczyńskiego, N. Ogińskiej-Bulik, Kwestionariusz do Badania Stylów Radzenia Sobie ze Stresem (CISS) J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego, P. Szczepaniaka.

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że badani studenci bez względu na płeć postrzegają studiowanie jako zagrożenie lub wyzwanie. Studenci traktujący studiowanie jako zagrożenie w stosunku do wyzwania mają podwyższone natężenie stresu ($t = 4,97$, $p < 0,001$), większe nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach ($t = 5,13$, $p < 0,001$) oraz unikaniu ($t = 2,21$, $p < 0,05$), w tym bardziej angażują się w czynności zastępcze ($t = 3,25$, $p < 0,01$).

Mental health aspects of students – studying as a stressful situation

Education, as one of the developmental tasks in a young person's life, is inherently associated with stress. Studying can be understood as difficult creative work aimed at fulfilling academic tasks. The beginning of studies turns out to be a difficult and mentally stressful period in life. The stressors that occur at this time are related to learning, time management, and material difficulties. Young adults have different views on studying.

The aim of this study was to present how young adults understand the stress of studying. The research was conducted on a group of 232 (125 women, 107 men) students (aged 18-24) of the first year of studies at selected universities in Lublin. The following methods: Survey, The Stress Assessment Questionnaire (KOS) by K. Wrześniewski, A. Jakubowska-Winecka, D. Włodarczyk, Perceived Stress Scale (PSS10) by Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) by J. Strelau, A. Jaworska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak.

On the basis of the obtained research results, it can be concluded that the surveyed students, regardless of their gender, perceive studying as a threat or a challenge. Students who treat studying as a threat in relation to the challenge have an increased intensity of stress ($t = 4.97, p < 0.001$), a greater intensity of the emotion-oriented ($t = 5.13, p < 0.001$) and avoidance – oriented ($t = 2.21, p < 0.05$), and they are even more involved in distraction ($t = 3.25, p < 0.01$).

Cechy osobowości a prokrastynacja snu

Radosława Herzog-Krzywoszańska, radoslawa.herzog-krzywoszanska@up.krakow.pl, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, www.up.krakow.pl

Łukasz Krzywoszański, lukasz.krzywoszanski@up.krakow.pl, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie www.up.krakow.pl

Odpowiednia długość nocnego snu odgrywa istotną rolę dla zdrowia, dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania jednostki. Niewystarczająca ilość snu może powodować zaburzenia uwagi i pamięci, problemy w nauce i pracy oraz dystres. Stwierdzono, że długotrwały niedobór snu wiąże się z poważnymi niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi (np. cukrzycą, chorobami naczyniowymi i zwiększonym ryzykiem śmierci) oraz społecznymi. Jedną z przyczyn niedosypiania jest prokrastynacja snu, definiowana jako chodzenie spać później niż było to zamierzone, bez racjonalnego powodu. Mimo częstego występowania odwlekania snu, szczególnie wśród młodzieży i młodych dorosłych, nie ustalono jeszcze osobowościowych uwarunkowań tego zjawiska. Celem badań było zidentyfikowanie możliwych zależności między cechami osobowości a prokrastynacją snu. Uczestnikami byli młodzi dorośli, studenci Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Prokrastynację snu oceniano za pomocą Skali Prokrastynacji Snu (ang. *Sleep Procrastination Scale* – BPS). Wyniki uzyskane w badaniu wskazują, że neurotyczność i sumienność są związane z prokrastynacją snu i sugerują, że cechy osobowości mogą wpływać na skłonność jednostki do irracjonalnego opóźniania snu.

Personality traits and bedtime procrastination

The sufficient length of night sleep plays an important role in health, well-being and effective functioning. Sleep deprivation may be the cause of concentration and memory problems, low school and work performance and mental stress. Insufficient sleep is associated with serious adverse health (eg. diabetis, cardiovascular disease, an increased risk of death) and social outcomes. One of the causes of sleep insufficiency is bedtime procrastination, defined as going to bed later than intended. Despite the frequent occurrence of delaying going to sleep, the personality determinants of this phenomenon have not yet been established. The research aimed to identify the possible relationships between personality traits and sleep procrastination. Participants were young adults, students of the Pedagogical University of Krakow. Bedtime procrastination was assessed with the Sleep Procrastination Scale (BPS). The results obtained in the study indicate that neuroticism and conscientiousness are associated with bedtime procrastination and suggest that personality traits may influence an individual's tendency to irrationally delay sleep.

Kryzys psychiczny w czasie pandemii COVID-19

Monika Bujewska, mb370496@wp.pl, Wyższa Szkoła Bankowa, Wydział Finansów i Zarządzania w Toruniu, Oddział w Bydgoszczy, Kierunek: Pedagogika

Komfort psychiczny jest równie ważny jak sfera fizyczna. Tłumione emocje powodują, że człowiek nie może odreagować napięcia, które doprowadza do chorób psychicznych. Wybuch Koronawirusa wprowadził ludzi w osłupienie. Nikt nie spodziewał się, że wirus tak szybko zawładnie światem. Zawieszenie placówek oświatowych było szokiem. Izolacja społeczna okazała się trudna do wytrzymania. Podczas izolacji dochodziło do dewiacyjnych czynów. Dzieci nie potrafią przebywać w jednym pomieszczeniu z rodzicami przez dłuższy czas. Dochodziło do częstych kłótni. Brak możliwości wyjścia do kina, zamknięcie parków i zakaz wyjścia na miasto powodowały kumulację rozgoryczenia. Sprawy sanitarne odnośnie ilości osób w sklepie, długie ustawiające się kolejki na zewnątrz wprowadzało w osłupienie. Rozsiana panika przez społeczeństwo i zniknięcie z półek środków higienicznych nie zwiastowały niczego dobrego. Zachowanie dystansu społecznego, obowiązek noszenia maseczki, dezynfekcja spowodowały, że człowiek wpisał te czynności w kanon codziennych aktywności. Utrudniony dostęp do lekarza i opieranie się wizyt lekarskich do rozmowy telefonicznej stały się irytacją. Na każdym polu społeczeństwo podupadało psychicznie. Nie każdy rodzic mógł zagwarantować dzieciom dostęp do komputera i łącza internetowego podczas nauczania zdalnego. COVID-19 wstrząsnęła całym światem i każdym człowiekiem. Powstające bariery powodują, że człowiek jest nie pewny jutra, co skutkuje stanami depresyjnymi. Ilość zachorowań i znalezienie się Polski w czerwonej strefie nie ułatwia sytuacji. Czas pandemii pokazał jak ważny jest bezpośredni kontakt ze znajomymi. Siedzenie w domu rujnuje zdrowie psychiczne. Warto zadbać o komfort psychiczny. Bez względu na wybór aktywności, ważne by na chwilę przestać myśleć o epidemii.

Mental crisis during the COVID-19 pandemic

Mental comfort is as important as the physical sphere. Subdued emotions make it impossible for a human being to relax the tension that leads to mental illness. The outbreak of the Coronavirus has led people into staggering. No one expected the virus to take over the world so quickly. The suspension of educational institutions was a shock. Social isolation proved to be difficult to withstand. There were deviant acts during the isolation. Children are unable to stay in the same room with their parents for a long time. There were frequent quarrels. The impossibility of going to the cinema, the closure of parks and the ban on going out into the city caused an accumulation of bitterness. Sanitary matters concerning the number of people in the shop and the long queues outside caused a staggering situation. The widespread panic by the public and the disappearance of hygiene products from the shelves did not herald anything good. Maintaining a social distance, the obligation to wear a mask and disinfection made these activities part of the canon of everyday activities. Difficult access to a doctor and resisting medical visits to make phone calls became an irritation. In every field, society was in mental decline. Not every parent could guarantee the children access to a computer and internet connection during remote learning. COVID-19 shook the whole world and every person. The barriers that are emerging make people uncertain of tomorrow, resulting in depressive states. The number of illnesses and finding Poland in the red zone does not make the situation any easier. Pandemic time has shown how important direct contact with friends is. Sitting at home ruins mental health. It is worth taking care of mental comfort. Regardless of the choice of activity, it is important to stop thinking about the epidemic for a moment.

Problemy zdrowia psychicznego obserwowane w środowisku akademickim i formy wsparcia oferowane studentom Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Martyna Czarnecka, m.zelazkowska@uksw.edu.pl, Katedra Psychologicznych Podstaw Wychowania, Wydział Nauk Pedagogicznych, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, www.pedagogika.uksw.edu.pl

W ostatnich latach rośnie liczba studentów doświadczających różnych problemów zdrowia psychicznego. Dostępne badania potwierdzają, że studenci zgłaszają więcej problemów psychicznych niż porównywalna wiekowo grupa osób niestudujących. Zaburzenia zdrowia psychicznego studentów wydają się istotnym problemem społeczności akademickiej. Celem wystąpienia jest przedstawienie problemów zdrowia psychicznego, jakie obserwuje się w środowisku akademickim, ich przyczyn i skutków, a także wskazanie na formy wsparcia jakie oferowane są studentom Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Zaobserwowano, że studenci korzystający z pomocy psychologicznej na uczelni deklaruje wyraźną poprawę w zakresie radzenia sobie ze stresem, osiągnięć edukacyjnych i nawiązywania relacji interpersonalnych. Konsultacje psychologiczne umożliwiają im wgląd w swoje problemy, co też nierzadko łączy się z tym, że chętniej poszukują pomocy poza uczelnią, rozpoczynają psychoterapię, aby rozwiązać problemy, które uniemożliwiają im normalne funkcjonowanie. Istotnym aspektem prezentacji będzie również określenie praktycznych rekomendacji dotyczących działań, jakie mogą być realizowane na uczelniach, aby poprawić jakość funkcjonowania studentów, zwiększyć ich szansę na osiągnięcie sukcesów na różnych płaszczyznach życia.

Mental health problems observed in the academic environment and forms of support offered to students of the Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw

In recent years, the number of students experiencing a variety of mental health problems has been increasing. The available research confirms that students report more mental problems than the age comparable non-study group. Mental health disorders of students seem to be a significant problem of the academic community. The aim of the presentation is to present mental health problems observed in the academic community, their causes and effects, as well as to indicate the forms of support offered to students of the Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw. It was observed that students using psychological help at the university declare a marked improvement in coping with stress, educational achievement and establishing interpersonal relationships. Psychological consultations give them access to their problems, which is often associated with the fact that they are more willing to seek help outside the university, start psychotherapy to solve problems that prevent them from functioning normally. An important aspect of the presentation will also be the definition of practical recommendations on activities that can be implemented at universities to improve the quality of students' functioning, increase their chances of achieving success on various levels of life.

Rola mikrobioty jelitowej w budowaniu dobrostanu psychofizycznego. Model ziaren życia SEEDS jako metoda aktywnej modyfikacji zachowań ludzi

Ewa Jarczewska-Gerc, ejarczewska@swps.edu.pl, Wydział Psychologii, Uniwersytet SWPS w Warszawie

Celem wystąpienia było upowszechnienie wiedzy na temat związków między mikrobiotą jelitową – mikroorganizmami zasiedlającymi środowisko jelitowe człowieka – a dobrostanem psychofizycznym. Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że komunikacja oraz relacja między jelitami a mózgiem jest dwustronna. W praktyce oznacza to, że mikroorganizmy zasiedlające nasze jelita wpływają na doświadczane stany afektywne, w tym lękowe i depresyjne, regulują funkcjonowanie poznawcze i intelektualne a nawet przyspieszają lub opóźniają procesy degeneracyjne zachodzące w tkance mózgowej (związane z rozwojem chorób Parkinsona czy Alzheimera). Jednocześnie emocje, których doświadczamy, sposób w jaki myślimy – wpływają na procesy zachodzące w jelitach. Model SEEDS – „ziaren życia” stworzony przez amerykańskiego neuropsychoterapeutę Johna Ardena opisuje pięć obszarów zachowań ludzi, poprzez które mogą oni budować swoje zdrowie, zarówno w obszarze mentalnym jak i fizycznym. Relacje z ludźmi, regularne ćwiczenia fizyczne, aktywność intelektualna, dieta oraz sen – to obszary, których uporządkowanie podnosi sprawność funkcjonowania układów immunologicznego oraz nerwowego a w konsekwencji ogólny dobrostan psychofizyczny. Podczas wystąpienia omówione zostały konkretne działania wspierające pacjentów w ich dążeniach do zmiany zachowań ukierunkowane na przywrócenie lub podtrzymanie zdrowia, także w dobie pandemii infekcji SARS-Cov-2. W szczególności uwzględniono działania związane z budowaniem zdrowego środowiska jelitowego.

The role of the gut microbiota in building psychophysical well-being. SEEDS model as a method of active modification of human behavior

The goal of the presentation was to disseminate knowledge about the relationship between the gut microbiota – microorganisms inhabiting the human intestinal environment – and psychophysical well-being. More and more scientific studies show that communication and the relationship between the gut and the brain are two-sided. In practice, this means that the microorganisms inhabiting our intestines affect the experienced affective states, including anxiety and depression, regulate cognitive and intellectual functioning and even accelerate or delay degenerative processes occurring in the brain tissue (related to the development of Parkinson's or Alzheimer's diseases). At the same time, the emotions we experience and the way we think affect the processes in the guts. The SEEDS model ("seeds of life") – created by the American neuropsychologist John Arden describes five areas of human behavior through which they can build their health, both mentally and physically. Relationships with people, regular physical exercise, intellectual activity, diet and sleep – these are the areas where the organization increases the efficiency of the immune and nervous systems and, consequently, the overall psychophysical well-being. During the speech, specific activities supporting patients in their efforts to change their behavior aimed at restoring or maintaining health, also in the time of the SARS-Cov-2 infection pandemic, were discussed. In particular, activities related to building a healthy gut environment were included.

Sposoby radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli współorganizujących kształcenie w szkołach podstawowych

Regina Korzeniowska, *regkor@wp.pl*, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Zielonogórski, *www.uz.zgora.pl*

Nauczyciel w dzisiejszej szkole narażony jest na różne stresujące sytuacje, sprawiające, że zawód ten zaliczany jest do profesji o znacznym ryzyku. Wielość i różnorodność zadań w stale zmieniającej się szkolnej rzeczywistości oraz praca z i dla innych osób, sprawia, że nauczyciele narażeni są na sytuacje nieoczekiwane, trudne i obciążające psychicznie. Szczególnie wymagająca wydaje się być praca nauczycieli współorganizujących kształcenie. Wystąpienie poświęcono omówieniu ich roli w związku z wdrażaniem edukacji włączającej oraz specyfice pracy z uczniami z niepełnosprawnościami (niepełnosprawni intelektualnie, niepełnosprawni ruchowo, niepełnosprawni wzrokowo, niepełnosprawni słuchowo, ze spektrum autyzmu). W dalszej części poruszono problematykę radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli współorganizujących kształcenie w opiniach ich samych w oparciu o przeprowadzone badania.

Ways of coping with stress by teachers co-organizing education in primary schools

The teacher in today's school is exposed to various stressful situations that make their profession high-risk. The multitude and variety of tasks in the ever-changing school reality as well as working with and for other people make teachers exposed to unexpected, difficult and mentally stressful situations. The work of teachers co-organizing education, who carry out pedagogical tasks with students with disabilities in public schools, seems to be particularly demanding. Inclusive education has become a challenge for today's school, which is also realized thanks to teachers who co-organize education. The speech was devoted to discussing their role in connection with the implementation of inclusive education and the specificity of working with students with disabilities (intellectually disabled, physically disabled, visually impaired, hearing impaired, disabled with autism). The next part deals with the problem of coping with stress by teachers co-organizing education in their own opinion, based on the conducted research.

Umiejętność prowadzenia wewnętrznych dialogów jako cenny składnik zdrowia psychicznego

Agata Banakiewicz, *agata8697@gmail.com*, Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, *www.kul.pl*

promotor: dr hab. Agnieszka Kulik, Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, www.kul.pl

Zdrowie psychiczne, to dynamiczny stan wewnętrznej równowagi. Jego składnikami są np. emocje, równowaga między ciałem i umysłem. Zmagający się z chorobami psychosomatycznymi doświadczają trudności psychologicznych i somatycznych. Ciało, to odbiorca niewyrażonych emocji związanych z trudnymi wydarzeniami. Niekiedy osobom niełatwo jest wyrazić to, co dzieje się w ich psychice.

W prezentowanym badaniu zwrócono uwagę na dialogi wewnętrzne jako wyraz emocji, relacji umysł-ciało. Interesującym było to, jaka jest relacja między nasileniem dialogów wewnętrznych, a natężeniem objawów w chorobach psychosomatycznych. Sformułowano hipotezę: osoby z chorobami psychosomatycznymi częściej prowadzą dialogi konfrontacyjne, a rzadziej integracyjne w stosunku do osób zdrowych.

W badaniu udział wzięło 32 osoby doświadczające chorobą psychosomatyczną (16 kobiet i 16 mężczyzn) mających 41-57 lat; $M = 50, 72$; $Sd = 4, 20$. 36 osób stanowiło grupę kontrolną (20 kobiet i 16 mężczyzn) od 42 do 55 lat; $M = 48, 69$, $Sd = 3, 93$.

Wykorzystano narzędzia: SNOP, Dialog, IKON i Ankiety autorską.

Nie wykazano statystycznie istotnych różnic między chorującymi psychosomatycznie a osobami zdrowymi pod względem dialogów wewnętrznych. Z innych badań wynika, że nasilenie dialogów wiąże się z wyższą wrażliwością emocjonalną, a za tym pomaga w opanowaniu niepewności i poznawaniu nieznanego.

The ability to use inner dialogues as a valuable component of mental health

Mental health is a dynamic state of inner balance. The components of mental health are for example: emotions, balance between body and mind. People, that struggle with psychosomatic diseases experience psychological and somatic difficulties. The body is the recipient of unexpressed emotions connected with difficult events. Sometimes it is not easy for people to express what is happening in their psyche.

In current study attention was focused on inner dialogues as an expression of emotions, mind-body relations. Interesting factor was the relationship between the intensity of inner dialogues and the intensity of symptoms in psychosomatic diseases. Hypothesis: people with psychosomatic diseases are more likely to engage in confrontation dialogues rather than integration dialogues compared to healthy people.

The study involved 32 respondents with psychosomatic disease (16 women and 16 men) aged 41-57; $M = 50, 72$; $Sd = 4, 20$. 36 people represented the control group (20 women and 16 men) 42 to 55 years old $M = 48, 69$, $Sd = 3, 93$.

Following measures were used in this study: SIPS, Dialogue, ICON and author's survey.

There are no statistically significant differences between psychosomatic patients and healthy people in terms of inner dialogue. Other studies have shown that the intensification of dialogues is associated with a higher emotional sensitivity and also helps to master uncertainty and to get to know the unknown.

Zaburzenia depresyjne wśród nastolatków z cechami zaburzeń ze spektrum autyzmu

Agnieszka Siedler, *siedleragnieszka@gmail.com*, Zakład Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży, Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

Badania pokazują, że zaburzenia depresyjne dotyczą ok. 7% dzieci i nastolatków z ASD oraz 10% osób z BAP. Według nich, aż 10% wysoko-funkcjonujących osób z ASD podejmowało próbę samobójczą, a ryzyko podjęcia próby samobójczej w tej grupie może być zwiększone nawet 13-krotnie. W wielu przypadkach diagnoza ASD, która nie została postawiona w okresie dzieciństwa, jest utrudniona w okresie adolescencji. Wysoko-funkcjonujące jednostki z ASD bez diagnozy oraz osoby przejawiające cechy ASD jednak nie spełniające kryteriów diagnostycznych (*Broader Autism Phenotype*, BAP) mogą mieć rozwinięte potrzeby społeczne, jednak jakość ich relacji interpersonalnych oraz funkcjonowanie emocjonalne może być osłabione. Jest to grupa szczególnie podatna na depresję, obniżenie samo-oceny oraz przeżywanie lęku. W prezentowanym badaniu wzięło udział 884 nastolatków z populacji ogólnej w wieku od 15 do 19 lat, które nie posiadały diagnozy zaburzeń ze spektrum autyzmu ani zaburzeń depresyjnych. Wśród osób badanych 16% wykazywało ryzyko występowania zaburzeń ze spektrum autyzmu, a 17,5 % wykazywało ryzyko wystąpienia zaburzeń depresyjnych. Występowanie cech autyzmu zwiększało nasilenie objawów depresji. Wyniki te mogą mieć istotny wpływ na postępowania diagnostyczne oraz terapeutyczne.

Depression symptoms in adolescent with autism spectrum disorder traits

Studies show that depressive disorders affect about 7% of children and adolescents with ASD and 10% of people with BAP. According to them, as many as 10% of high-functioning people with ASD attempted suicide, and the risk of suicide attempt in this group may be increased by up to 13 times compared to the general population. In many cases, the diagnosis of ASD, which was not made during childhood, is difficult during adolescence. High-functioning individuals with ASD without diagnosis and people with ASD features that do not meet the diagnostic criteria may have developed social needs, however, the quality of their interpersonal relationships and emotional functioning may be impaired. This group is particularly susceptible to depression, low self-esteem and anxiety. The presented study involved 884 adolescents from the general population aged 15 to 19 who did not have a diagnosis of autism spectrum disorders or depressive disorders. Among the respondents, 16% showed a risk of autism spectrum disorder, and 17.5% showed a risk of depression. The occurrence of autism features increased the symptoms of depression. These results may have a significant impact on diagnostic and therapeutic procedures.

Zaburzenia eksternalizacyjne z perspektywy psychiatrii i psychopatologii rozwojowej

Krzysztof Nowakowski, krzysztof.nowakowski@ignatianum.edu.pl, Instytut Psychologii, Wydział Filozoficzny, Akademia Ignatianum w Krakowie

Pojęcie zaburzeń eksternalizacyjnych odnosi się do grupy zaburzeń psychicznych charakteryzujących się trudnościami w regulacji zachowania i emocji, impulsywnością oraz skłonnością do naruszania norm społecznych. Liczne dane wskazują, że tego rodzaju zaburzenia związane są także z podwyższonym ryzykiem nieprzystosowania społecznego, agresją oraz zakłóceniami funkcjonowania psychospołecznego. Spektrum eksternalizacyjne obejmuje szeroki zakres zaburzeń psychicznych diagnozowanych zarówno wśród dorosłych (osobowość antyspołeczna, zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych) jak i dzieci i młodzieży (ADHD, zaburzenia opozycyjno-buntownicze, zaburzenia zachowania). Celem wystąpienia będzie spojrzenie na problematykę zaburzeń eksternalizacyjnych z perspektywy psychopatologii rozwojowej, jako nauki która bada ścieżki rozwoju dezadaptacyjnych zachowań. Wskazane zostaną możliwości, jakie oferuje psychopatologia rozwojowa w kontekście wyjaśniania specyfiki zaburzeń eksternalizacyjnych. Porównawczo problematyka zaburzeń eksternalizacyjnych zostanie omówiona również na tle aktualnych medycznych klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych: DSM-5 i ICD-10/11.

Externalizing disorders from psychiatry and developmental psychopathology perspective

The term of externalizing disorders is referred to the group of mental disorders characterized behavioral problems, deficits of emotional control, impulsivity, and breaking social rules tendency. Moreover, numerous studies reveal that there is a relationship between externalizing symptoms and high risk of social maladjustment, aggression, and impaired psychosocial functioning. Externalizing spectrum covers wide range of various mental disorders diagnosed both in adults (antisocial personality, substance use disorders) and youth (ADHD, oppositional defiant disorder, conduct disorder). The aim of the presentation is to bring closer issues of externalizing disorders using developmental psychopathology perspective. The promises offered by developmental psychopathology point of view in the context of explaining specificity of externalizing disorders will be discussed. For comparison, issues of externalizing disorders also will be considered in reference to current classifications of mental disorders such us DSM-5 and ICD-10/11.

Zaburzenia psychiczne współwystępujące z ASD

Anna Lenart, alenart@ur.edu.pl, Zakład Psychologii, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Rzeszowski, www.ur.edu.pl

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) obecnie są jednymi z najczęściej diagnozowanych zaburzeń rozwojowych wśród dzieci. Z każdym rokiem wzrasta wskaźnik nowych rozpoznań, co czyni tę tematykę ważną kwestią badawczą. Zaburzeniom tym towarzyszą także inne problemy psychiczne, jednak często nie poświęca się temu zagadnieniu wystarczająco miejsca, także w procesie diagnozy. Problematyka ta jest bardzo istotna, ponieważ każde zaburzenie współwystępujące z ASD utrudnia ocenę kliniczną występujących objawów. Z uwagi na specyfikę samego zaburzenia, niewystarczającą liczbę wystandaryzowanych narzędzi do oceny innych problemów psychicznych np. objawów depresji wśród dzieci i młodzieży, diagnoza ta jest wyjątkowo trudna. Problemy komunikacyjne czy niewystraszający wgląd we własne stany psychiczne i emocjonalne u tych osób powoduje, że ocena np. zaburzeń nastroju nadal stanowi duże wyzwanie dla klinicystów. W trakcie wystąpienia zostaną omówione najczęściej stwierdzane zaburzenia psychiczne współwystępujące z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz ich konsekwencje dla terapii oraz dalszego rozwoju tych osób.

Comorbid psychiatric disorders associated with ASD

Autism spectrum disorders (ASD) are currently one of the most frequently diagnosed developmental disorders among children. Every year the rate of new diagnoses increases, which makes this subject an important research issue. These disorders are comorbid with other psychiatric problems, but often not enough attention is paid to this issue also during the diagnosis. This is notably important because every disorder co-occurring with ASD complicates clinical evaluation of the symptoms. Due to the specifics of autism and not enough standardized tools for assessing other disorders among children and adolescents, e.g. mood disturbance, this diagnosis is particularly difficult. Communication problems or insufficient insight into own mental and emotional condition make the assessment of, for example, mood disorders a great challenge for clinicians. The presentation will discuss the most frequently mentioned mental illnesses coexisting with autism spectrum disorders and their consequences for the therapy and further development of these people.

Zastosowanie Snoezelen (Sala Doświadczenia Świata) w profilaktyce i terapii zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania

Kinga Dziewiątkowska-Kozłowska, *k.dziewiatkowska-kozłowska@ukw.edu.pl*,
Wydział Pedagogiki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy,
www.ukw.edu.pl

Przedmiotem dyskusji autora jest zaprezentowanie Snoezelen (Sala Doświadczenia Świata) jako metody wspierającej wszechstronny rozwój człowieka i możliwej do zastosowania w terapii i profilaktyce zdrowia psychicznego. Punktem wyjścia dla rozważań jest aktualnie obserwowana w Polsce tendencja wzrostowa w zakresie występowania trudności w funkcjonowaniu psychicznym, dotycząca coraz szerszego grona osób. W tekście skoncentrowano się istotnie na zaburzeniach depresyjnych oraz lękowych, podkreślano także alarmujący wskaźnik samobójstw w Polsce. Przybliżono dotychczas realizowane formy wsparcia terapeutycznego, dedykowane poszczególnym pacjentom. Poddano rozważaniom poszukiwanie nowych rozwiązań w zakresie optymalizacji pomocy psychologiczno-psychiatrycznej, z uwagi na rosnącą potrzebę mobilizacji interdyscyplinarnych działań terapeutycznych. Wskazano metodę Snoezelen (Sala Doświadczenia Świata) jako obiecującą formę wsparcia terapeutycznego o wysokiej skuteczności w skali międzynarodowej. Przybliżono główne założenia metody oraz jej twórców, podkreślono szerokie możliwości jej zastosowania oraz wykorzystania. Podkreślono ważność funkcji relaksacyjnej metody w odniesieniu do skuteczności terapeutycznej w zastosowaniu dla zróżnicowanych odbiorców. Wskazano na istotną efektywność Snoezelen w zakresie dotychczas prowadzonych badań, w zastosowaniu dla różnorodnych grup pacjentów. W konkluzji autor wskazuje na potrzebę włączenia Sali Doświadczenia Świata w poczet ważnych metod pracy terapeutycznej, poddając jednocześnie refleksji konieczność rozszerzenia badań zorientowanych na metodę Snoezelen w obszarze Polski.

The use of Snoezelen in prevention and therapy of mental and behavioral disorders

The subject of the author's discussion is to present the Snoezelen (polish: Sala Doświadczania Świata) as a method supporting comprehensive human development, which can be used in the therapy and prevention of mental health. The starting point for considerations is the upward trend of the occurrence of difficulties in mental functioning, affecting an ever wider group of people in Poland. The text focuses significantly on depression and anxiety disorders, the alarming suicide rate in Poland was also noted. The use of therapeutic support dedicated to individual patients was presented. The search for new solutions in the field of optimization of psychological and psychiatric help was considered, due to the growing need to mobilize interdisciplinary therapeutic activities. The Snoezelen method was indicated as a promising form of therapeutic support with high international effectiveness. The main assumptions of the method as well as its creators were presented. The wide possibilities of the use of Snoezelen were emphasized. The importance of the relaxation function was noticed in relation to its therapeutic effectiveness in various recipients. The significant effectiveness of Snoezelen in the scope of the research conducted so far was indicated. In conclusion, the author points the need to include the Snoezelen among the fundamental methods of therapy, reflecting at the same time the need to expand research focused on the Snoezelen method in Poland.

Zdrowie psychiczne wychowanków placówki opiekuńczo-wychowawczej wyzwaniem wspólnoty lokalnej

Jarosław Rutkowski, jaroslaw.rutkowski@phdstud.ug.edu.pl, Doktorant w Instytucie Pedagogiki Wydział Nauk Społecznych Uniwersytet Gdański

W warunkach wielu wyzwań współczesnych czasów coraz większą rolę odgrywa troska o zdrowie psychiczne w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Człowiek w płynnej nowoczesności poszukuje stabilizacji i przestrzeni do działania. Szczególnie dotyczy to dziecka, które zostało skierowane do placówki opiekuńczo-wychowawczej. W tym kontekście kultura organizacyjna placówki decyduje o zdolności kształtowania przyjaznego środowiska rozwoju wychowanka, w tym jego rozwoju emocjonalnego.

W pracy przedstawiono kondycję dziecka zamieszkałego w całodobowej placówce opiekuńczo-wychowawczej, funkcjonującej we wspólnocie lokalnej. Ta wspólnota gminna odczytywana jest jako wspólnota ucząca się na terenie powiatu, organizującego opiekę zastępczą dzieciom wymagającym wsparcia. To także wspólnota troskliwa o młodych mieszkańców, gdzie poszerzane jest pole dialogu obywatelskiego i partycypacji społecznej dziecka. Jednocześnie w warunkach działań międzysektorowych wytwarzana jest wiedza, która służy porozumieniu i współpracy „na rzecz” i „z udziałem” dzieci – obywateli. Dla Janusza Korczaka dziecko to już mieszkaniec, obywatel i już człowiek.

Wspólnota lokalna, pamiętając o Korczakowskim rozumieniu obywatelstwa, otwarta na potrzeby rozwojowe usamodzielniających się wychowanków pieczy zastępczej, zasila wiedzę lokalną o doświadczenia także najmłodszych obywateli. Ich głos ma znaczenie.

Mental health of children from orphanages as a challenge for the local community

In the conditions of many challenges of modern times, concern for individual and collective mental health plays an increasing role. Man in liquid modernity looks for stability and space to act. This especially applies to a child who has been referred to an orphanage. In this context, the organizational culture of the facility determines the ability to shape a friendly environment for the development of the charge, including its emotional development.

The article presents the condition of a child living in an orphanage in the local community. This commune community is interpreted as a learning community in the district, organizing foster care for children requiring support. It is also a community caring for young residents, where the field of civic dialogue and social participation of the child is expanded. At the same time, in the conditions of cross-sectoral activities, knowledge is generated, which serves the understanding and cooperation for and with the participation of children – citizens. For Janusz Korczak, a child is already a resident, a citizen and a human being.

The local community, remembering about Korczak's understanding of citizenship, open to the developmental needs of the children of the orphanage becoming independent, supports local knowledge with the experiences of the youngest citizens. Their voice matters.

Postery naukowe

Analiza stanu psychicznego i satysfakcji z pracy personelu medycznego w okresie pandemii COVID-19

Maja Fukowska, *passio.lena@gmail.com*, Wydział Nauk o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Tytus Koweszko, *koweszko@gmail.com*, Klinika Psychiatryczna, Wydział Nauk o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Pandemia COVID-19 wywarła znaczący wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne wielu społeczeństw na całym świecie. Liczne doniesienia na temat COVID-19 pokazują, że obciążenie z jakim ma do czynienia personel medyczny wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zakłóceń stanu psychicznego.

W badaniu dokonano porównania personelu medycznego z osobami wykonującymi inne zawody pod względem satysfakcji z pracy, poziomu depresji, lęku, stresu i bólu psychicznego oraz tendencji samobójczych. Badanie objęło 316 pracowników ochrony zdrowia, w tym 204 pielęgniarki, i 302 osoby, które nie wykonują zawodów medycznych. Wykorzystano następujące metody diagnostyczne: Skalę Satysfakcji z Pracy, Skalę Bólu Psychicznego (PPAS), Skalę Depresji, Lęku i Stresu (DASS-21) i Kwestionariusz Zachowań Samobójczych (SBQ-R). Badanie miało charakter ankietowy i zostało przeprowadzone w formie online.

Przedstawiciele zawodów medycznych uzyskali istotnie wyższe wyniki na skalach depresji, lęku, stresu oraz poziomu bólu psychicznego. Zmiany w życiu zawodowym od czasu pandemii wśród większości osób wykonujących zawody medyczne, szczególnie wśród pielęgniarek, okazały się zmianami na gorsze. W przypadku wskaźnika prawdopodobieństwa popełnienia samobójstwa w przyszłości, wyższe wyniki zaobserwowano wśród przedstawicieli zawodów medycznych.

Uzyskane wyniki potwierdziły konieczność wspierania szczególną pomocą psychologiczną osób pracujących w ochronie zdrowia.

Analysis of the mental state and job satisfaction of medical personnel during the COVID-19 pandemic

Introduction: The COVID-19 pandemic has had a significant impact on the physical and mental health of many societies around the world. Numerous reports on COVID-19 show that the burden faced by medical personnel is associated with an increased risk of mental disorders.

Method: The study compared medical personnel with people working in other professions in terms of job satisfaction, the level of depression, anxiety, stress and psychological pain, as well as suicidal tendencies. The study included 316 healthcare professionals, including 204 nurses and 302 non-medical professionals. The following diagnostic methods were used: the Work Satisfaction Scale, Psychological Pain Assessment Scale (PPAS), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Suicidal Behavior Questionnaire (SBQ-R). The questionnaires were conducted online.

Results: Representatives of medical professions obtained significantly higher scores on the depression, anxiety, stress and mental pain scales. The changes in their working life since the pandemic among most healthcare professionals, especially nurses, have turned out to be for the worse. Finally, higher probability of committing suicide was also observed among healthcare professionals.

Conclusions: The obtained results confirmed the necessity for specialized holistic psychological support for people working in the healthcare sector.

Gdy pandemia budzi egzystencjalną trwogę? Relacje między niepokojem egzystencjalnym, przekonaniem dotyczącymi człowieka i świata a depresją

Renata Żurawska-Żyła, *renata.zurawska-zyla@up.krakow.pl*, Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

Katarzyna Tomaszek, *katarzyna.tomaszek@up.krakow.pl*, Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

Iga Biadon, *iga.biadon@student.up.krakow.pl*, Sekcja Psychologii Sądowej i Osobowości Koła Naukowego Studentów Psychologii „Sensorium”, Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie

Pandemia koronawirusa wywołała w ludziach poczucie zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz innych, czym pobudziła ich do myślenia o własnej przemijalności i śmiertelności. Większa świadomość nietrwałości życia aktywuje lęk przed śmiercią nazywany niepokojem, lękiem lub trwogą egzystencjalną i może destabilizować dotychczasowe funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne człowieka.

Celem badań była analiza zależności między poziomem i strukturą niepokoju egzystencjalnego doświadczanego przez osoby badane w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia wywołanego pandemią, posiadanymi przez jednostkę przekonaniem na temat człowieka i świata a depresyjnością. Testowano również, w jakim stopniu fundamentalne przekonania jednostki pozwalają na predykcję nasilenia niepokoju egzystencjalnego i depresji w sytuacji pandemii. Dodatkowo sprawdzono, jaką rolę w relacji między ujętymi w projekcie psychologicznymi zmiennymi pełnią wskaźniki związane ze stanem epidemicznym, tj. obawą o zdrowie i życie własne oraz osób bliskich wywołaną COVID-19.

Badania przeprowadzono za pośrednictwem Internetu w grupie 314 osób z wykorzystaniem następujących narzędzi: Ankieta dotycząca charakterystyk socjodemograficznych i reakcji badanych na epidemię, Skala Założeń Wobec Świata, Skala Niepokoju Egzystencjalnego oraz Inwentarz Depresji Becka. Przeprowadzono m.in. analizę mediacji, która pokazała, że niepokój egzystencjalny jest istotnym mediatorem w relacji między przekonaniem na temat świata a depresją.

When pandemic awakens an existential terror? The relationship between existential anxiety, beliefs about man and the world and depression

The coronavirus pandemic made people feel that their health and life and that of others were in danger, prompting them to think about their own transiency and mortality. Greater awareness of the impermanence of life activates the fear of death, known as existential fear, anxiety or terror and may destabilize the cognitive and emotional functioning of a human being so far.

The aim of the research was to analyze the relationship between the level and structure of existential anxiety experienced by the respondents in a situation of health and life threatened by a pandemic, the beliefs about man and the world, and depression by an individual. It was also tested to what extent an individual's fundamental beliefs could predict the severity of existential anxiety and depression in a pandemic. Additionally, it was checked what role the indicators related to the epidemic status play in the relationship between the psychological variables included in the project, i.e. fear for the health and life of their own and relatives caused by COVID-19.

The research was conducted via the Internet in a group of 314 people with the use of the following tools: Survey on sociodemographic characteristics and reactions of respondents to the epidemic, Scale of Assumptions towards the World, Existential Anxiety Scale and Beck Depression Inventory. A mediation analysis was carried out which showed that existential anxiety is a significant mediator in the relationship between beliefs about the world and depression.

Wybrane zaburzenia zdrowotne oraz zagrożenia psychospołeczne dorosłych kobiet z zespołem policystycznych jajników (PCOS)

Katarzyna Stańczyk, katarzyna.stanczyk@stud.umed.lodz.pl, *Studenckie Koło Naukowe Dietetyki przy Zakładzie Żywienia Klinicznego i Diagnostyki Gastroenterologicznej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, www.stn.umed.pl*

Agnieszka Kolmaga, agnieszka.kolmaga@umed.lodz.pl, *Zakład Żywienia i Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, www.umed.pl*

Monika Burzyńska, monika.burzynska@umed.lodz.pl, *Zakład Epidemiologii i Biostatystyki, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, www.umed.pl*

PCOS stanowi najczęściej diagnozowane wśród kobiet w wieku reprodukcyjnym zaburzenie endokrynne, którego objawy przekładają się na obniżenie jakości życia oraz dobrostanu psychospołecznego pacjentek.

Cel pracy: Ocena stanu odżywienia oraz częstości występowania hirsutyizmu i zagrożeń psychospołecznych wśród dorosłych kobiet z PCOS.

Materiał i metody: W badaniu wzięło udział 60 kobiet w wieku 18-35 lat. Autorski kwestionariusz ankiety udostępniono drogą elektroniczną podopiecznym Fundacji Insulinooporność – zdrowa dieta i zdrowe życie. Do analizy stopnia nasilenia hirsutyizmu wykorzystano skalę Ferrimana-Gallweya. Stan odżywienia diagnozowano w oparciu o standardy WHO. W analizie statystycznej posłużono się frakcjami.

Wyniki: Nadmierną masę ciała zaobserwowano u niewiele ponad połowy pacjentek ($f=0,55$). Ponad połowa badanych odczuwała zaburzenia snu, zaś $\frac{1}{3}$ zaburzenia libido. U 8 na 10 pacjentek odnotowano występowanie hirsutyizmu – najczęściej w obszarze brzuszny ($f = 0,48$) oraz na brodzie ($f = 0,47$). U większości badanych odnotowano spadek samooceny ($f = 0,85$), jednocześnie blisko połowa z nich nie odczuwała wsparcia społecznego. Niemal 9 na 10 kobiet zgłosiło wysoki lub umiarkowany poziom odczuwanego stresu.

Wnioski: Zaburzenia zdrowotne diagnozowane w ramach PCOS powodują obniżenie poczucia własnej wartości pacjentek, co przy jednoczesnym braku wsparcia społecznego i wysokim poziomie stresu może zwiększyć ryzyko rozwoju zaburzeń depresyjnych.

Selected health-related disorders and psychosocial risks among adult women with polycystic ovary syndrome (PCOS)

Introduction: PCOS is the most commonly diagnosed endocrine disorder among women of reproductive age, the symptoms of which results in a reduction of quality of life and psychosocial well-being.

Objective: Assessment of nutritional status and the prevalence of hirsutism as well as psychosocial risks among adult women with PCOS.

Material and methods: 60 women aged 18-35 qualified for the study. The author's questionnaire was made available electronically among women under care of the Insulin Resistance Foundation – a healthy diet and a healthy life. The Ferriman-Gallwey scale was used to quantify the severity of hirsutism. Nutritional status was diagnosed based on WHO standards. Fractions were used in the statistical analysis.

Results: Excess body weight was observed in over half of the patients ($f = 0.55$). More than half of the respondents experienced sleep disorders, and $\frac{1}{3}$ libido disorders. In 8 out of 10 patients hirsutism was reported – most often in the abdominal area ($f = 0.48$) and on the chin ($f = 0.47$). Most of the respondents had a drop in self-esteem ($f = 0.85$), while nearly half of them did not feel any social support. Almost 9 out of 10 women reported high or moderate levels of perceived stress.

Conclusions: Health disorders diagnosed as part of PCOS decrease self-esteem, which, with the simultaneous lack of social support and high level of stress, may increase the risk of developing depressive disorders.

Indeks autorów

Banakiewicz A.	31
Biadon I.	47
Bujewska M.	23
Burzyńska M.	49
Czarnecka M.	25
Dziewiątkowska-Kozłowska K.	39
Frańczyk E.	19
Fukowska M.	45
Herzog-Krzywoszańska R.	17, 21
Jarczewska-Gerc E.	27
Kolmaga A.	49
Korzeniowska R.	29
Koweszko T.	45
Krok D.	13
Krzywoszański Ł.	21
Kulik A.	19
Lenart A.	37
Nowakowski K.	35
Potoczny W.	17
Remberk B.	11
Rutkowski J.	41
Siedler A.	33
Stańczyk K.	49
Tomaszek K.	47
Żurawska-Żyła R.	47