

Dorota Kornas-Biela

Psychologiczne aspekty funkcjonowania rodziny i roli ojca w czasie pandemii COVID-19. Wstępne doniesienia z badań

Mija prawie rok, gdy w styczniu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła pandemię koronawirusa i choroby SARS-CoV-2 „stanem zagrożenia zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym” (WHO 2020). Rządy wszystkich krajów na świecie dotkniętych pandemią podjęły podobne środki celem zmniejszenia zagrożenia dla zdrowia swoich obywateli. Wprowadzone restrykcje, jak np. całkowity lub częściowy lockdown (zamknięcie miejsc pracy, placówek edukacyjnych i opiekuńczych, zakładów gastronomicznych, hoteli, sklepów, zakaz odwiedzin w szpitalach i domach opieki), obowiązek zachowania dystansu między ludźmi i noszenia maseczek w miejscach publicznych, zalecenia częstego mycia rąk, odkażania i wietrzenia pomieszczeń, wprowadziły duże zmiany w życiu rodzinnym, zawodowym i społecznym. Przekazy medialne śledzone z wielką pieczołowitością napawały niepewnością o jutro, lękiem przed zagrożeniem utraty zdrowia i życia swojego, jak też osób najbliższych. Nastąpił czas nie tylko zachwiania poczucia bezpieczeństwa, strachu przed nieznaną przyszłością, lęku przed drugim człowiekiem i agresji wobec tych, którzy mogliby być nosicielami tej wysoce zakaźnej choroby, ale też niedowierzania co do skali i zagrożeń pandemii oraz rozprzestrzeniania się teorii spiskowych. Jednocześnie można było zauważyć mobilizację społeczną w celu udzielania sobie wzajemnie pomocy, okazywania wdzięczności wobec służb z pierwszej linii frontu walki z chorobą, opieki nad osobami starszymi i potrzebującymi.

Zmiany trybu życia będące konsekwencją wprowadzonych zarządzeń skutkowały szczególnie dużymi zmianami w życiu rodzinnym, gdyż zaistniała konieczność wykonywania obowiązków zawodowych i szkolnych na terenie domu rodzinnego. Zakaz wychodzenia dzieci na zewnątrz a tym samym brak ruchu, niemożliwość korzystania z zajęć pozalekcyjnych i spotkań w gronie rówieśniczym, przemęczenie wielogodzinnym unieruchomieniem, trudności z przyswojeniem wiedzy przekazywanej w systemie online, izolacja od bliskich, szczególnie w okresie świątecznym, sprawiły zmiany w funkcjonowaniu psychicznym. Można było obserwować wzrost poziomu stresu, napięcia, niepokoju, konfliktowości, agresji, obniżenie nastroju, pojawienie się trudności w relacjach małżeńskich, między rodzicami i dziećmi, z rodzeństwem, trudności wychowawczych. Dzieci zostały pozbawione naturalnego środowiska rozwoju, jakim oprócz domu jest szkoła. Każdy z członków rodziny od pierwszej klasy wżwyz

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków
Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

był zobowiązany do posiadania własnego urządzenia do pracy zdalnej oraz odpowiedniego miejsca do wyciszenia się, aby móc pracować lub uczyć się. Większość rodzin, zwłaszcza posiadających więcej niż jedno dziecko szkolne, napotykała na trudności w organizacji pracy i nauki zdalnej na terenie domu. Zaistniała również konieczność zmiany nawyków związanych z życiem codziennym, z robieniem zakupów, załatwianiem spraw w urzędach, spędzaniem czasu wolnego, uprawianiem sportu. W sposób oczywisty pewne potrzeby nie mogły zostać zaspokojone (np. fizyczne, kulturalne, religijne). Zmianom uległ system wartości. Została zakwestionowana maksyma „jesteś kowalem swojego losu” oraz „jak tylko się postarasz, wszystko możesz osiągnąć”. Zaczęła się bardziej liczyć empatia i współczucie, pomoc i solidarność międzyludzka, możliwość spotykania się i zaspakajania pozamaterialnych potrzeb.

Po prawie roku od początku pandemii można zapoznać się już z setkami wyników empirycznych badań psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka prowadzonych w różnych krajach i w ramach współpracy międzynarodowej. W zdecydowanej większości są to badania prowadzone online i da się wyraźnie zauważyć, że respondentkami istotnie częściej są kobiety, np. w badaniach w USA – 31 964 kobiet i 1078 mężczyzn (Barzilay, i in. 2020); w badaniach 1091 osoby z 41 krajów jedną trzecią stanowili mężczyźni (Gamonal-Limcaoco, i in. 2020); podobnie w badaniach w Singapurze – w grupie było 36% mężczyzn (Chung, Lanier, Wong, 2020); w Hiszpanii – wśród rodziców 1123 dzieci 10,5% to ojcowie (Romero i in. 2020). Jest to wynik szczególnie charakterystyczny dla badań prowadzonych w sieci – mężczyźni są mniej skłonni do odpowiadania na pytania zamieszczone w ankietach a jednocześnie do pomagania innym w gromadzeniu danych, stąd też mniej wiemy o psychologicznych aspektach funkcjonowania mężczyzn niż kobiet a tym bardziej ojców, którzy szczególnie rzadko udzielają się w badaniach prowadzonych online i nieczęsto udzielają zgody na badania w bezpośrednim kontakcie¹. Tymczasem wiadomo, że u mężczyzn, podobnie jak u osób starszych, częściej można odnotować cięższy przebieg choroby COVID-19 (Gamonal-Limcaoco, i in. 2020) i są oni narażeni na szereg negatywnych konsekwencji pandemii dla ich psychologicznego funkcjonowania.

Sytuacja ekonomiczna rodzin jako źródło stresu dla ojców

Zamknięcie przedsiębiorstw i miejsc pracy miało znaczący wpływ finansowy na poszczególne osoby i rodziny oraz na globalną gospodarkę². Różne agendy światowe, jak np.

¹ Np. w badaniach prowadzonych w Chinach procenty udziału kobiet i mężczyzn są w badaniach online nad psychologicznymi skutkami pandemii Covid-19 są bardziej wyrównane, np. w grupie 27 149 respondentów 47.9% stanowili mężczyźni (Shi, Lu, i in. 2020).

² W oparciu o różne scenariusze wpływu COVID-19 na globalny wzrost PKB, szacunki Międzynarodowej Organizacji Pracy (MOP) wskazują na wzrost globalnego bezrobocia od 5,3 mln (scenariusz "niski") do 24,7 mln (scenariusz "wysoki") z poziomu bazowego 188 mln w 2019 roku. Już na początku pandemii (18. marca 2020 r.) dyrektor generalny MOP Guy Ryder stwierdził, że: "To już nie tylko światowy kryzys zdrowotny, ale także poważny kryzys na rynku pracy i kryzys gospodarczy, który ma ogromny wpływ na ludzi [...] W 2008 r. świat zaprezentował zjednoczony front w walce ze skutkami światowego kryzysu finansowego, a najgorszemu udało się

ONZ, Międzynarodowa Organizacja Pracy (MOP) wskazują: "Tak jak musimy podwoić nasze wysiłki, aby pokonać wirusa, tak i my musimy działać pilnie i na dużą skalę, aby przezwyciężyć jego skutki gospodarcze, społeczne i dotyczące zatrudnienia. Obejmuje to utrzymanie wsparcia dla miejsc pracy, przedsiębiorstw i dochodów. [...] społeczność międzynarodowa musi pilnie opracować globalną strategię naprawy gospodarczej poprzez dialog, współpracę i solidarność. Żadna grupa, żaden kraj ani region nie pokona tego kryzysu w pojedynkę"³.

Pandemia spowodowała nie tylko spustoszenie w gospodarce światowej, ale również w wielu gospodarstwach domowych. Od początku pandemii coraz więcej osób traciło pracę lub było zmuszonych do pracy w mniejszym wymiarze godzin (czy to w domu, czy też w innym miejscu), doświadczając tym samym spadku dochodów. W konsekwencji spadł popyt na wiele towarów i usług. Jednocześnie z badań MOP wynika, że wzrósł silnie popyt na niektóre towary ze względu na gromadzenie zapasów żywności, środków medycznych, środków higieny osobistej i środków czystości, stąd ceny tych towarów znacznie wzrosły.

Według MOP, w skali globalnej w sierpniu 2020 r. ceny produktów żywnościowych były średnio o 5,5% wyższe niż w sierpniu 2019 r. a ceny wszystkich towarów i usług były na świecie przeciętnie o 2,7% wyższe niż w sierpniu 2019 r. W tym samym czasie inflacja konsumencka wzrosła z około 4% w pierwszym kwartale 2020 r. i dzięki poluzowaniu restrykcji do około 2,5% w drugim kwartale. Wzrost cen żywności i produktów pierwszej potrzeby może mieć istotny wpływ na poziom życia gospodarstw domowych, zwłaszcza tych o niższych dochodach, które na ogół wydają większość swoich dochodów na te produkty. Nawet niewielki wzrost może skonfrontować członków takich gospodarstw z trudnymi decyzjami. Rosnące ceny, utrata miejsc pracy, niższe zarobki mogą spowodować załamania psychiczne poszczególnych jednostek oraz życia rodzinnego a nawet wywołać niepokoje społeczne (ILO, 2020c).

Z badań Pew Research Center (za: Griffith, 2020) wynika, że większość (91%) dorosłych stwierdziła, że ich życie zmieniło się od początku pandemii, a dla prawie połowy (44%) życie zmieniło się w istotny sposób (Pew Research Center 2020b). Ponad jedna czwarta (28%) dorosłych zgłaszała, że co najmniej jeden członek ich gospodarstwa domowego stracił pracę lub został zwolniony, a jedna trzecia (33%) doświadczyła obniżenia dochodów (Pew Research Center 2020a), zaś ponad połowa (53%) twierdziła, że nie ma doraźnych oszczędności na pokrycie nawet podstawowych kosztów utrzymania i będzie miała trudności z opłaceniem rachunków (Pew Research Center 2020a, b).

W badaniach kanadyjskich wysokie i bardzo wysokie ryzyko zagrożenia i obaw dotyczyło sytuacji finansowej rodziny (28,1%) oraz pracy zawodowej i działalności

zapobiec. Potrzebujemy teraz tego rodzaju przywództwa i determinacji". Zwrócił też uwagę na to, że „mamy dwa kluczowe narzędzia, które mogą pomóc złagodzić szkody i przywrócić zaufanie społeczeństwa. Po pierwsze, dialog społeczny, angażujący pracowników i pracodawców oraz ich przedstawicieli, ma zasadnicze znaczenie dla budowania zaufania publicznego i wsparcia dla środków, których potrzebujemy, aby przezwyciężyć ten kryzys. Po drugie, międzynarodowe standardy pracy stanowią wypróbowaną i wiarygodną podstawę dla działań politycznych, które skupiają się na odbudowie, która jest trwała i sprawiedliwa. Należy zrobić wszystko, aby zminimalizować szkody dla ludzi w tym trudnym czasie". (ILO 2020a).

³ Wypowiedź dyrektora generalnego MOP Guy Rydera z dn. 23.09.2020 (ILO, 2020b).

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków
Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

gospodarczej (41,5%). Wśród aktywnie pracujących respondentów 62,8% pracowało w domu, 9,8% pracowało więcej a 15,6% mniej godzin niż przed pandemią. Ogólne obniżenie poziomu wynagrodzenia wynosiło 35% a procent zwolnień lub obniżenia wynagrodzenia był podobny u kobiet i mężczyzn, jednak szczególnie dotknął rodziny o niższych dochodach, rodziców bez wyższego wykształcenia oraz osób z rozpoznaniem zaburzenia psychicznego (Robillard, i in. 2020).

Zakłócenia życia codziennego rodzin

Wpływ pandemii COVID-19 na funkcjonowanie poszczególnych jednostek i systemów rodzinnych jest przedmiotem intensywnych badań wskazujących na rozległe i długofalowe skutki pandemii (Vanderhout, i in., 2020). W krajach, w których wprowadzono restrykcje związane z izolacją i dystansem wszyscy członkowie rodzin doświadczyli negatywnych skutków pandemii. Z badań amerykańskich wynika, że prawie wszystkie rodziny odczuły znaczne zakłócenia w swych codziennych planach zajęć i rutynowych czynnościach, ponieważ żłobki, szkoły oraz firmy zostały zamknięte (Griffith, 2020). W przypadku rodziców pracujących ponad jedna trzecia (35%) zgłaszała trudności z wypełnianiem obowiązków związanych z opieką nad dziećmi (Pew Research Center 2020a). Wiele osób musi poradzić sobie z nową równowagą między rodzicielstwem w pełnym wymiarze godzin a nauczaniem w domu, jednocześnie pracując w domu. Osoby, które nadal pracują poza domem, częściej pracują w środowiskach, które narażają je na wysokie ryzyko osobiste, co przyczynia się do wysokiego poziomu stresu w środowisku domowym (Pew Research Center 2020c).

Pandemia jako doświadczenie przykre, nieoczekiwane, nagłe, zagrażające utratą zdrowia lub życia poprzez dodatkowo liczne obostrzenia wymagające zmiany stylu życia i zaspakajania nawet podstawowych potrzeb spowodowała pojawienie się negatywnych skutków psychicznych u dużej liczby członków społeczeństw. Chodzi tu o obawy przed zakażeniem i utratą finansowego zaplecza rodziny, frustrację, nudę, złość, brak przestrzeni osobistej w domu, zwiększone ryzyko chronicznego niepokoju, lęków, depresji (Zhou i in. 2020).

W wielu rodzinach powstała konieczność nauczania domowego, do którego rodzice nie byli przygotowani, np. w badaniach przeprowadzonych w Kanadzie 54% matek i ojców stwierdziło, że prowadzi takie nauczanie dla swoich dzieci. Większość respondentów uważała, że wybuch epidemii był uciążliwy w zarządzaniu ich pracą zawodową, nauką dzieci oraz życiem rodzinnym. Co ciekawe, odsetek rodziców, którzy stwierdzili, że w czasie pandemii częściej kontaktują się ze swoją rodziną był istotnie wyższy ($p < 0.001$) niż tych, którzy odnotowali rzadsze kontakty. Odwrotne proporcje dotyczyły kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi, z którymi więcej osób ma rzadsze kontakty ($p < 0.001$) niż sprzed pandemii. Jednak średnie oceny relacji z rodziną i przyjaciółmi przed i w okresie pandemii wskazały na ich istotne pogorszenie ($p < 0.001$) (Robillard, i in. 2020).

Skutki pandemii dla funkcjonowania członków rodziny

W wielu badaniach uchwycono pogorszenie relacji rodzinnych (p <0,001, Robillard, i in., 2020) oraz wzrost szeregu skutków negatywnych dla dziecka (np. problemy z zachowaniem), choć są też pozytywne (np. utrzymanie rutyny), a także dla rodziców (odczuwany niepokój, problemy emocjonalne, zmiany w praktykach rodzicielskich) (np. Romero, i in. 2020). Dane zebrane za pośrednictwem raportów rodziców na próbie 1123 hiszpańskich dzieci (50% dziewcząt) w wieku od 3 do 12 lat w kwietniu 2020 r. sugerują, że większość dzieci nie przejawiała istotnych zmian w zachowaniu. Jednak w przypadku wyników negatywnych zachowań dzieci można było zauważyć związek z poziomem cierpienia rodziców, rodzajem reakcji emocjonalnej rodziców na kryzys COVID-19 i praktykami rodzicielskimi.

Hiszpańscy badacze, prezentując swoje wyniki badań rodziców 1123 dzieci, przytoczyli również rezultaty wcześniejszych prowadzonych na świecie badań, zgodnie z którymi część dzieci w czasie pandemii przejawia takie problemy, jak: zaburzenia zachowania, nadpobudliwość, trudności z koncentracją, niepokój, wyższy poziom lęku i objawów depresyjnych, znużenie. Negatywne zmiany dotyczą szczególnie dzieci młodszych. Wyniki ujawniły również wzorce pozytywnej adaptacji do izolacji i nauki zdalnej, wykazując np. zachowania prospołeczne, silniejszą więź, refleksyjność. Różnice w przystosowaniu się do sytuacji pandemii mogą wynikać ze zmiennej wieku. Młodsze dzieci mają większą tendencję do reagowania na stres nadpobudliwością. Poza tym mają mniej zasobów poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych, aby poradzić sobie z niekorzystną sytuacją, są bardziej zależne od rodziców w organizowaniu sobie czasu i zaspokajaniu potrzeb. Starsze dzieci uczą się z tej sytuacji o świecie, zdobywają nowe doświadczenia, są bardziej zdolne do utrzymywania przy pomocy urządzeń elektronicznych kontaktu z krewnymi i rówieśnikami, odnajdują nowe sposoby spędzania czasu wolnego. W rodzinie istnieje oczywiście współzależność między stanem psychicznym jednego jej członka i poszczególnych członków (bezpośrednie i pośrednie wpływy). Wewnętrzne zasoby rodziców (np. poczucie kompetencji osobistej, tolerancja na przeciwności, akceptacja zmian, odporność psychiczna) chronią ich przed negatywnymi skutkami pandemii i mogą odgrywać istotną rolę w sekwencji procesów, które mają wpływ na reakcje, zachowania i adaptację dzieci (Romero, i in. 2020).

Zdrowie psychiczne mężczyzn i ojców w czasie pandemii COVID-19

Płeć jest jednym z czynników, które różnicują wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie. Wśród wszystkich 5829 respondentów w badaniach przeprowadzonych w Kanadzie, którzy oceniali swoje ryzyko zdrowotne, 43,0% oszacowało, że zakażenie koronawirusem może mieć wysokie lub bardzo wysokie zagrożenie dla ich zdrowia, a 32,8% oceniło je jako umiarkowane. Odnotowano szereg objawów niekorzystnych, np. skrócony czas trwania snu (<0,001). Jednak w publikacji tej nie uwzględniono różnic między płciowymi (Robillard, i in. 2020).

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków
Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

Austriaccy badacze C. Kubb i H.M. Foran wykazali, że 27,4% respondentów uzyskało wynik wskazujący na niezadowolenie małżeńskie – 17,5% wskazało na problemy rodzinne. Uzyskano też wyższy u matek niż ojców wynik wskazujący na lęk o zdrowie jako cechę oraz brak różnic między matkami i ojcami w zakresie lęku związanego z COVID-19, satysfakcji pary, stresu rodzicielskiego czy oceny funkcjonowania rodziny.

W badaniach prowadzonych w Chinach w grupie 27 149 uczestników – z czego 47,9% stanowili mężczyźni młodzi (średni wiek: 35,97), w zdecydowanej większości z dużych miast (93,2%) i z wyższym wykształceniem (83,2%) – status stanu wolnego został zidentyfikowany jako czynnik ryzyka złych wyników w zakresie zdrowia psychicznego. Mężczyźni bardziej niż kobiety, zwłaszcza stanu wolnego, wykazywali znacznie większe ryzyko depresji, bezsenności i ostrych objawów stresu, co jest zgodne z wcześniejszymi badaniami, które pokazały większą podatność w czasie epidemii uczestników płci męskiej na zaburzenia zdrowia psychicznego a jednocześnie częstsze zachowania ryzykowne (np. chodzenie w zatłoczone miejsca lub brak masek) (Shi, Lu, i in., 2020). Z badań tych można wnosić, że ojcowie rodzin są mniej narażeni na objawy depresji, bezsenności i ostrych objawów stresu niż mężczyźni, którzy nie założyli rodziny.

Rozpatrując konsekwencje pandemii COVID-19 dla rodzin a zwłaszcza ojców, należy wziąć pod uwagę, że to właśnie mężczyźni najbardziej odczuli utratę miejsc pracy, ograniczenia liczby godzin pracy, zmniejszenie zarobków, konieczność przekwalifikowania się, szukania nowych sposobów dorobienia do zmniejszonych dochodów rodziny, konieczność pracy w domu w warunkach niekorzystnych dla jej rzetelnego wykonywania. Oni też częściej są jedynymi żywicielami rodziny, na nich spoczywa odpowiedzialność za jej byt materialny i sami bardziej niż kobiety czują presję, aby zabezpieczyć rodzinę pod względem finansowym. Dlatego zagrożenia dotyczące sytuacji materialnej rodziny są od początku pandemii źródłem ogromnego stresu dla ojców rodzin.

Interesujący wynik dotyczący niepokoju mężczyzn wskutek pandemii uzyskali badacze amerykańscy. Okazało się bowiem, że mężczyźni w porównaniu z kobietami przejawiają mniejsze nasilenie na poziomie bardzo istotnym statystycznie ogólnego niepokoju związanego z pandemią⁴ z wyjątkiem obaw związanych z trudnościami ekonomicznymi, co do których poziom był wyrównany ($p < 0.00001$) (Barzilay, i in., 2020). Oznacza to, że dla mężczyzn, zwłaszcza ojców odpowiedzialnych za materialny byt rodziny niepokój w tym zakresie jest największy w porównaniu z innymi rodzajami obaw.

Zrozumienie wieloaspektowych skutków wybuchu epidemii COVID-19 jest możliwe dzięki badaniom prowadzonym na całym świecie. W dniach 03.04.-15.05. 2020 r. w Kanadzie przeprowadzono badania ankietowe oraz Skalę Postrzegania Zagrożeń i Obaw Cohena na grupie 6040 osób w wieku 12-83 lata. Okazało się, że w miarę rozwoju epidemii wzrosło

⁴ Wszystkie dotychczasowe badania potwierdzają, że kobiety są bardziej narażone na doświadczenie pandemii jako silnego stresu a tym samym na objawy niepokoju, lęku, depresji, objawów stresu potraumatycznego. Matki są tym samym bardziej niż ojcowie wrażliwe na stresujące wydarzenia życiowe oraz ich wpływ na życie rodzinne, gdyż prezentują afiliacyjny styl i silniejsze zaangażowanie w życie rodzinne (Gamonal-Limcaoco, 2020).

istotnie poczucie zagrożenia i obaw ($p < 0.001$). U mężczyzn ryzyko wzrostu stresu było mniejsze niż u kobiet, ale posiadanie dzieci niepełnoletnich było czynnikiem zwiększającym deprivację potrzeby bezpieczeństwa oraz nasilenia obaw. Poza tym, czynnikami, które korelowały z wyższym poziomem stresu, były: gorsze objawy, które mogły być związane z COVID-19, wyższy stres przed epidemią, nadużywanie alkoholu, praca wymagająca kontaktu z ludźmi, krótszy czas snu, młodszy wiek, wcześniejsze zaburzenia psychiczne, mniejsze umiejętności radzenia sobie, objawy obsesyjno-kompulsywne związane z lękiem przez zarazkami i skażeniem, ekstrawersja, sumienność i neurotyczność, lewicowe poglądy polityczne, gorsze stosunki rodzinne, spędzanie mało czasu na ćwiczeniach fizycznych i wykonywaniu czynności artystycznych (Robillard, i in. 2020).

Niepokój o zdrowie najbliższych

We wspomnianych wyżej badaniach amerykańskich niepokój mężczyzn, w tym ojców rodzin, był mniejszy niż kobiet w takich obszarach, jak obawy o to, że jest się zarażonym, że zarazi się od innych lub bezwiednie zarazi kogoś, że umrze się z powodu COVID-19. Jedynie w zakresie obaw co do stanu finansowego rodziny po pandemii poziomy nasilenia obaw nie różniły grupę kobiet i mężczyzn. Podobnie wskaźniki depresji były u mężczyzn istotnie niższe niż u kobiet (Barzilay, i in. 2020). Tym, co szczególnie pomaga zmniejszyć poczucie zmartwienia, lęk i depresję, jest odporność psychiczna. Uczestnicy tych badań zgłaszali znacznie więcej subiektywnych objawów stresu i trosk związanych z innymi (~ 50% martwiło się, że członek rodziny zachoruje na COVID-19), niż obaw o ryzyko zarażenia się samemu koronawirusem (~ 20%). Ten wzorzec był spójny dla wszystkich płci, niezależnie od wieku i był ogólnie podobny u świadczeniodawców opieki medycznej w porównaniu z osobami niezajmującymi się opieką zdrowotną. To odkrycie jest zgodne z wynikami pracy, w której odnotowano wzmożone zachowania prospołeczne pod wpływem stresu. W odpowiedzi na zagrożenie ludzie mają tendencję do chronienia swoich bliskich i szukania wsparcia ze strony grupy społecznej w celu wzajemnej obrony. Te altruistyczne zachowania opisywane w ostrych sytuacjach w całej historii ludzkości były powiązane z mechanizmami odporności na pokonywanie przeciwności (Barzilay, i in. 2020).

Stres, wypalenie rodzicielskie a ryzyko przemocy

Globalna pandemia doprowadziła do znaczących zmian w prawie wszystkich aspektach życia codziennego, w tym również rodzinnego. Wymuszone przez restrykcje związane z pandemią zmiany w funkcjonowaniu rodziny narażają rodziców na zwiększone ryzyko wypalenia rodzicielskiego. Jest to stan przewlekły, wynikający z wysokiego poziomu stresu z powodu niedopasowania wymagań rodzicielskich do zasobów dostępnych dla rodziców, aby sprostać tym wymaganiom. Stres i wypalenie mają negatywny wpływ na rodzicielstwo, wpływając na relacje rodziców z dziećmi i zwiększając stosowanie surowego rodzicielstwa.

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Wyższy stres rodzicielski był związany z częstszym stosowaniem przez ojców i matki kar cielesnych, przemocy psychicznej (agresji) wobec dzieci w wieku przedszkolnym, mniejszą wrażliwością rodziców na potrzeby dziecka i słabą wzajemną regulacją relacji rodzic-dziecko. Rodzice, którzy dostrzegają większe negatywne skutki COVID-19 (zderzenie stresorów środowiskowych i wymagań roli rodzicielskiej) doświadczają wyższego poziomu stresu rodzicielskiego, a ten związany jest z częstszym przejawianiem surowego rodzicielstwa i mniejszej bliskości z dzieckiem. Stres rodzicielski jest więc zmienną pośredniczącą między postrzeganiem przez rodziców większego wpływu COVID-19 a negatywnymi zachowaniami rodzicielskimi (Chung, Lanier, Wong, 2020).

Z literatury przedmiotu wiadomo, że rodzice doświadczający wypalenia rodzicielskiego są bardziej skłonni do stosowania negatywnych środków komunikacji z dzieckiem, zaniedbywania dzieci, stosowania różnych „surowych” kar i form przemocy (Wu, Xu, 2020), narażając dzieci na szkodliwe krótko- i długoterminowe skutki, mające wpływ na ich całe życie. Skutki obecnej pandemii mogą więc utrzymywać się jeszcze długo po jej wygaśnięciu (Griffith, 2020). W kontekście pandemii COVID-19 wyjątkowo dużo badań empirycznych poświęcono zagadnieniu przemocy w rodzinie (np. Farez-Otero, i in., 2020; Mazza, i in. 2020; Roseboom, 2020).

Raporty z całego świata wskazują na psychologiczne skutki czasowej izolacji w formie kwarantanny, jakimi są objawy złości, zagubienia i stresu pourazowego, nadużywania substancji oraz przemoc domowa. W sytuacji ciągłego poczucia zagrożenia, stresu i lęków uruchamiane są pozytywne lub negatywne sposoby radzenia sobie z nimi, np. w badaniach kanadyjskich, porównując szacunki sprzed pandemii i obecnie odnotowano bardzo istotne zwiększenie cotygodniowego spożycia alkoholu i konopi ($p < 0,001$) (Robillard, 2020).

Rozregulowane emocje (zwłaszcza u matek) i używanie substancji (częściej u ojców) mogą nasilać agresywne zachowania rodziców. Ekspozycja dzieci, czy to bezpośrednio, czy jako świadka, podsłuchana przemoc między rodzicami (częściej ojca wobec matki) może prowadzić do poważnych konsekwencji, np. objawów zespołu stresu pourazowego, poważnych problemów emocjonalnych i behawioralnych. Tym bardziej, że przemoc między rodzicami często współwystępuje z przemocą i znęcaniem się nad dziećmi. Szczególnym źródłem ryzyka złego traktowania dzieci jest praca zawodowa rodziców. Jeśli rodzice muszą wyjść do pracy na wiele godzin w ciągu dnia i dzieci pozostają same w domu, są narażone na zaniedbanie, a brak nadzoru zwiększa ryzyko ich osamotnienia, depresji, uwikłania się w uzależnienia. Jeśli rodzice pracują w domu, wzrasta napięcie związane ze sprostaniem wymaganiom zawodowym i rodzicielskiej opiece. Szczególnie małe dzieci doświadczają dużego stresu z powodu zmian w rutynie dnia. Reagują na to tzw. niegrzecznym zachowaniem, nieposłuszeństwem, co wywołuje silne negatywne reakcje rodziców, które w połączeniu z ich napięciem i niepokojem (dotyczącym np. finansów, zdrowia, logistyki) prowadzą do wybuchów złości i werbalnej oraz fizycznej przemocy wobec dzieci (Humphreys, Myint, Zeanah, 2020).

Interesujące wyniki badań uzyskano w badaniach grupy 183 rodziców dzieci poniżej 18 r.ż. mieszkających w zachodniej części Stanów Zjednoczonych. Ukazały one następującą

zależność – im większy stres związany z COVID-19, tym wyższy lęk i objawy depresji, te zaś objawy pogorszenia stanu zdrowia psychicznego wiążą się z wyższym ryzykiem przemocy wobec dzieci. I odwrotnie, im większe wsparcie udzielane rodzicom i wyższe poczucie kontroli zdarzeń, tym niższy stres, lęk i depresja oraz wykorzystywanie dzieci. Dlatego obiecującymi celami interwencji wobec rodzin doświadczających podwyższonych czynników stresogennych związanych z COVID-19 jest udzielenie im wsparcia i pomocy w zakresie zwiększenia postrzeganej kontroli nad życiem w nowej sytuacji (Brown, i in. 2020).

Przeciwdziałanie negatywnym skutkom pandemii

Biorąc pod uwagę czynniki ryzyka potencjalnego krzywdzenia dzieci, ważne jest wspieranie rodziców i łagodzenie skutków COVID-19. Interwencyjne działania zmniejszające stres rodzicielski są konieczne, gdyż niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa związane z zachowaniami dorosłych – zwłaszcza skierowanymi do dziecka – ze względu na mechanizm transmisji międzypokoleniowej są bardzo istotnym czynnikiem ryzyka złego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka w ciągu całego jego dalszego życia (np. Cuartas, 2020; Hege, i in. 2020; Lawson, Piel, Simon, 2020). Tymczasem rodzina, chociaż jest w domu, a więc w miejscu bezpiecznym, może być narażona na przemoc ze strony jakiegoś członka rodziny (Bradbury-Jones, Isham, 2020). Jednocześnie jest odcięta od dotychczasowych źródeł wsparcia wskutek przestrzegania koniecznych restrykcji, niektóre zaś źródła są niemożliwe do zaangażowania w warunkach pandemii, np. pomoc dziadków (Brown i in. 2020; Campbell, 2020; Usher, i in. 2020).

Wysiłki rządu mające na celu złagodzenie skutków ekonomicznych pandemii będą potrzebne jeszcze długo po jej opanowaniu. Wspieranie zdrowia psychicznego rodziców jest również ważne – zarówno dla nich, jak i dla ich dzieci. Pomoc socjalna, podobnie jak usługi psychologiczne, poradnictwo są niezbędne. Służą do tego m.in. terapia interakcji rodzic-dziecko i komunikacji w dziadzie, opanowanie technik samoregulacji emocji i radzenia sobie ze stresem, stosowania asertywnej dyscypliny bez przemocy psychicznej lub fizycznej, nabycie umiejętności dbania o siebie jako rodzica. W sytuacji porad udzielanych online potrzebne jest przekazanie rodzicom materiałów niezbędnych do nabycia strategii behawioralnych przez nich samych w domu (Chung, Lanier, Wong, 2020). Ze względu na fakt, że utrata pracy lub zmniejszenie wynagrodzenia to duży stres zwiększający ryzyko przemocy psychicznej i fizycznej w rodzinie, proponowane są różne formy pomocy, np. interwencja terapeutyczna polegająca na pozytywnym przeformułowaniu poznawczego ujęcia tego zdarzenia życiowego, co jest szansą na zmniejszenie przemocy i nadużyć wobec osób słabszych w rodzinie (Lawson, Piel, Simon, 2020).

Obecnie szczególnie potrzebne są programy profilaktyczne ukierunkowane specjalnie na potrzeby rodzin, aby zmniejszyć emocjonalny wpływ różnych restrykcji, zwłaszcza zamknięcia w domu, promować to wszystko, co służy dobrostanowi rodzin, pozytywnej adaptacji do sytuacji oraz dojrzałym zachowaniom rodzicielskim (Romero i in., 2020), kształtowaniu

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

odporności psychicznej oraz pogłębieniu więzi małżeńskiej (Kubb, Foran, 2020). Rodzicom w tej trudnej sytuacji pandemii należy się pomoc ze strony państwa w postaci ulg finansowych, gwarantowanych płatnych zwolnień chorobowych, zmiany oczekiwań wobec pracowników odpowiedzialnych za opiekę nad dziećmi (np. co do godzin prac, ich wymiaru). Chodzi też o zapewnienie im pomocy prawnej, medycznej (ciągłość opieki, jednak trudno diagnozować przypadki zaniedbań lub przemocy poprzez teleporady). Szczególną opieką powinny być otoczone rodziny z grup ryzyka wykluczenia społecznego lub w których dochodziło wcześniej do różnych form przemocy (Humphreys, Myint, Zeanah, 2020). Wzmocnienie sieci wsparcia ze strony najbliższego otoczenia tej rodziny może uratować ją od przemocy, która zagraża zdrowiu i życiu jej członków (Campbell, 2020).

Grupą ojców, która doświadcza większego stresu w czasie pandemii, są ojcowie wychowujący dzieci z niepełnosprawnością, zwłaszcza intelektualną. Brak wsparcia ze strony specjalnie przeszkolonych nauczycieli i opiekunów, asystentów osobistych, lokalnych agencji rządowych i pozarządowych organizacji, niedobory opieki zastępczej powodują konieczność ciągłej specjalistycznej opieki nad dzieckiem w pełnym wymiarze godzin, co z kolei wywołuje silny stres, stały stan czujności, zaburzone wzorce snu i jedzenia, ograniczone interakcje społeczne. Dlatego samorządy powinny opracować dostosowane do sytuacji pandemii plany edukacyjne, zdrowotne i opiekuńcze, które mogą pomóc rodzicom w opiece, edukacji i rehabilitacji dzieci, przekazywać rodzicom informacje o dostępnych usługach oraz sieci wsparcia społecznego (Ghafoor, Hussain, Sawal, 2020).

Bibliografia

- Barzilay R., Moore M., Greenberg D.M., et al. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 291. DOI: 10.1038/s41398-020-00982-4.
- Bradbury-Jones, C., Isham, L. (2020). The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*, 29(13-14), 2047-2049. DOI: 10.1111/jocn.
- Brown, S.M., Doom, J.R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S.E., Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse Neglect*, 110(Pt 2), 104699. Epub 2020 Aug 20. DOI: 10.1016/j.chiabu.2020.104699.
- Campbell, A.M. (2020). An increasing risk of family violence during the COVID-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*, 2. DOI: 10.1016/j.fsir.2020.100089.
- Chung, G., Lanier, P. & Wong, P.Y.J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*. DOI: 10.1007/s10896-020-00200-1.

- Cuartas, J. (2020). Heightened risk of child maltreatment amid the COVID-19 pandemic can exacerbate mental health problems for the next generation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), 195-196. DOI: 10.1037/tra0000597.
- Fares-Otero, N.E., Pfaltz, M.C., Estrada-Lorenzo, J.M., Rodriguez-Jimenez, R. (2020). COVID-19: The need for screening for domestic violence and related neurocognitive problems. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 433-434. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2020.08.015.
- Gamonal-Limcaoco, R.S., Mateos, E.M., Fernandez, J.M., Roncero, C. (2020). Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic, March 2020. Preliminary results. *MedRxiv* preprint. Posted April 6, 2020. DOI: 10.1101/2020.04.03.20043992.
- Ghafoor, A., Hussain, K.A., Sawal, I. (2020). The urgency of mitigating the psychological impacts of COVID-19 lockdowns on parents of mentally disabled children. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102402.
- Griffith, A.K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the Covid-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, Jun:1-7. DOI: 10.1007/s10896-020-00172-2.
- Hege, A., Bouldin, E., Roy, M., Bennett, M., Attaway, P., & Reed-Ashcraft, K. (2020). Adverse childhood experiences among adults in North Carolina, USA: Influences on risk factors for poor health across the lifespan and intergenerational implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8548. DOI: 10.3390/ijerph17228548.
- Humphreys, K.L., Myint, M.T., Zeanah, C.H. (2020). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 146(1): e20200982. DOI: 10.1542/peds.2020-0982.
- ILO. (2020). Almost 25 million jobs could be lost worldwide as a result of COVID-19, says ILO [Press release, 18.03.2020]. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_738742/lang--en/index.htm. Dostęp: 14.12.2020.
- ILO (2020b). COVID-19 leads to massive labour income losses worldwide. [Press release, 23.09.2020]. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_755875/lang--en/index.htm. Dostęp: 14.12.2020.
- ILO (2020). COVID-19 is driving up food prices all over the world [Press release, 09.12.2020]. <https://ilostat.ilo.org/covid-19-is-driving-up-food-prices-all-over-the-world/>. Dostęp: 14.12.2020.
- Kubb, C., & Foran, H. M. (2020). Measuring Covid-19 related anxiety in parents: psychometric comparison of four different inventories. *JMIR Mental Health*, 7(12), e24507. DOI: 10.2196/24507.
- Lawson, M., Piel, M.H., Simon, M. (2020). Child maltreatment during the COVID-19 pandemic: Consequences of parental job loss on psychological and physical abuse towards children. *Child Abuse and Neglect*, 110(2). 104709. DOI: 10.1016/j.chiabu.2020.104709.

- Mazza, M., Marano, G., Lai, C., Janiri, L., Sani, G. (2020) Danger in danger: Interpersonal violence during COVID-19 quarantine. *Psychiatry Research*, 289: 113046. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113046.
- Nelson, B. W., Pettitt, A. K., Flannery, J. E., & Allen, N. B. (2020, April 13). Rapid assessment of psychological and epidemiological correlates of Covid-19 concern, financial strain, and health-related behavior change in a large online sample. DOI: 10.31234/osf.io/jftze.
- Pew Research Center. (2020a). Most Americans Say Coronavirus Outbreak Has Impacted Their Lives.
https://www.pewsocialtrends.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/03/PSDT_03.30.20_W64-COVID-19.Personal-impact-FULL-REPORT.pdf. Dostęp: 15.12.2020.
- Pew Research Center. (2020b). About Half of Lower Income Americans Report Household Wage or Job Loss Due to COVID-19.
<https://www.pewsocialtrends.org/2020/04/21/about-half-of-lower-income-americans-report-household-job-or-wage-loss-due-to-covid-19/>. Dostęp: 15.12.2020.
- Robillard R, Saad M, Edwards J, et al. (2020). Social, financial and psychological stress during an emerging pandemic: observations from a population survey in the acute phase of COVID-19. *British Medical Journal Open*, 10: e043805. DOI: 10.1136/bmjopen-2020-043805.
- Romero, E., López-Romero, L., Domínguez-Álvarez, B., Villar, P., Gómez-Fraguela, J. A. (2020). Testing the effects of Covid-19 confinement in Spanish children: the role of parents' distress, emotional problems and specific parenting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6975. DOI: [10.3390/ijerph17196975](https://doi.org/10.3390/ijerph17196975).
- Roseboom, T.J. (2020). Violence against women in the covid-19 pandemic: we need upstream approaches to break the intergenerational cycle. *British Medical Journal*, Jun 15, 369, m2327. DOI: 10.1136/bmj.m2327.
- Shi, L., Lu, Z.A., Que, J.Y., Huang, X.L., Liu, L., Ran, M.S., Gong, Y.M., Yuan, K., Yan, W., Sun, Y. K., Shi, J., Bao, Y.P., & Lu, L. (2020). Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in china during the coronavirus disease 2019 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(7). DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.14053.
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 549-552. DOI: 10.1111/inm.12735.
- Vanderhout, S.M., Birken, C.S., Wong, P., Kelleher, S., Weir, S. Maguire, J.L. et al. (2020). Family perspectives of COVID-19 research. *Research Involvement and Engagement*, 6(69). DOI: 10.1186/s40900-020-00242-1.
- WHO. (2020). Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV).

[https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_738742/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_738742/lang-en/index.htm). Dostęp: 14.12.2020.

Wu, Q., & Xu, Y. (2020). Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*, 2516103220967937. DOI: 10.1177/2516103220967937.

Zhou, J., Yuan, X., Qi, H. et al. Prevalence of depression and its correlative factors among female adolescents in China during the coronavirus disease 2019 outbreak. *Global Health* 16, 69 (2020). DOI: [10.1186/s12992-020-00601-3](https://doi.org/10.1186/s12992-020-00601-3).

Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020