

Pokolenie równoległych światów

RAPORT NATIONALE-NEDERLANDEN



Wprowadzenie

dr Justyna Pokojka, analityczka DELab UW
dr Joanna Mazur, analityczka DELab UW

Jak długo będzie trwała pandemia? W marcu 2020 roku czterech na dziesięciu Polaków spodziewało się, że kryzysowa sytuacja i związane z nią obostrzenia skończą się w ciągu trzech miesięcy¹. W styczniu 2021 roku już co trzeci Polak uważał, że sytuacja potrwa kolejne 2-3 lata, a 17% ankietowanych zgodziło się z ponurym stwierdzeniem, że pandemia nie skończy się nigdy². Obecnie za nami jest już jednak trzecia, najtrudniejsza, fala zachorowań. Rosnąca liczba zaszczepionych oraz luzowanie obostrzeń wprowadziło pierwszy powiew optymizmu i nadziei, że największy kryzys mamy już za sobą.

COVID-19 nadal jednak silnie kształtuje naszą codzienność. **Pandemia organizuje nasze życie, wpływa na naszą sytuację zawodową, to, jak i z kim spędzamy czas oraz jak się czujemy.** Stawką w grze jest nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje z naszymi bliskimi, znajomymi i współpracownikami oraz sytuacja finansowa. Jednocześnie wyzwania, którym muszą sprostać poszczególne grupy wiekowe, są diametralnie różne: nie sposób porównać sytuację pracującej zdalnie matki z tą, której doświadcza studiujący nastolatek³.

Dlatego w tym raporcie przyglądamy się wybranej grupie wiekowej: osobom w wieku 25-50 lat, czyli **pokoleniu równoległych światów**, funkcjonującym jednocześnie w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Jest to pokolenie, dla którego „cyfrowe” nie zawsze oznacza „wygodniejsze” czy „lepsze”. Po ponad intensywnym roku, spędzonym przed ekranami, wielu z nas odczuwa zmęczenie. Jednocześnie jesteśmy otwarci na cyfrowość, kiedy ułatwia ona spełnianie naszych potrzeb, np. monitorowanie stanu zdrowia czy aktywności fizycznej.

1 Rafał Drozdowski et al. (2020) Życie codzienne w czasach pandemii: Raport z pierwszego etapu badań, s. 60. Dostęp: http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/r%C3%B3z%C5%BCne_prezentacje_etc/%C5%BBycie_codzienne_w_czasach_pandemii_-_Wydzia%C5%82_Socjologii_UAM_-_WWW.pdf. Odpowiedź „Tak długo, jak będzie to konieczne” wskazało 29% ankietowanych.

2 Ipsos (2021) COVID 365+: Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?, s. 17. Dostęp: <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>.

3 Różnice te są szczególnie dostrzegalne w badaniach skupionych na diagnozie dobrostanu psychicznego, o czym wspominamy dalej w raporcie, zob. Katarzyna Hamer, Maria Baran (2021) Wpływ pandemii Covid-19 na zachowania, postawy i dobrostan polaków. Dostęp: <https://covid19psychologia.com/2021/02/22/podsumowanie-wplyw-pandemii-na-zachowania-postawy-i-dobrostan-polakow-w-2020-roku/>.

Życie kierowane aplikacjami

Wstajesz rano, wyłączasz budzik w telefonie. Po jak długim czasie sprawdzisz pierwszą rzecz w internecie? Co to będzie? Skrzynka mailowa? Media społecznościowe? Wiadomości? Czy wyobrażasz sobie wykonywanie swojej pracy bez dostępu do internetu? Ile razy w ciągu ostatniego roku słabe połączenie utrudniło ci uczestniczenie w ważnej rozmowie? Jaka będzie twoja ostatnia aktywność w internecie tego dnia? Wieczorny odcinek serialu? Jeszcze ta ostatnia wiadomość na Messengerze, na którą odpiszesz już przysypiając? Czy odkładając telefon poczujesz ulgę, czy niepokój? Czy potrafisz zamknąć komputer po pracy i – do następnego dnia – nie patrzeć w ekran?

Znacząca większość osób w badanej przez nas grupie wiekowej korzysta z internetu codziennie lub prawie

codziennie. Zgodnie z danymi Digital Economy and Society Index (DESI) jest to 88% Polek i Polaków w grupie wiekowej 25-54 lata ⁴. W szerszej kategorii osób regularnie korzystających z internetu, według danych GUS-u, odsetki dla będącego przedmiotem naszego zainteresowania pokolenia wyglądają podobnie, przy czym są nieco niższe dla osób w wieku 45-54. Różnica między tym, jak intensywnie z rozwiązań cyfrowych korzystają osoby w badanej przez nas grupie wiekowej, w porównaniu do osób starszych, uzasadnia wyodrębnienie przez nas „pokolenia równoległych światów” jako grupy, której praktyki korzystania z nowych technologii w badanych przez nas obszarach pracy, finansów, relacji i zdrowia są warte pogłębionej analizy.

⁴ Wyniki DESI dostępne są na stronie: <https://digital-agenda-data.eu/>.

Pokolenie, które w raporcie stawiamy w centrum naszego zainteresowania, jest **wielowymiarowo** dotknięte przez pandemię: **odczuwa trudności finansowe, spadły na nie dodatkowe obowiązki wychowawcze, martwi się o przyszłość i ponosi konsekwencje psychiczne trwających obostrzeń.**

Jednocześnie weszło ono w pandemię jako osoby dorosłe, często o ustabilizowanej sytuacji zawodowej, co łagodzi wpływ obecnego kryzysu gospodarczego na ich codzienność. Głównym celem raportu jest udzielenie odpowiedzi na pytanie o to, **jak w obecnych warunkach dbamy o swój dobrostan oraz jaką rolę w praktykach mających na celu troskę o siebie pełnią nowe technologie: jak odnaleźliśmy się w kryzysowej sytuacji?**

Jak dbamy o relacje z bliskimi? Jaką rolę w procesie troszczenia się o siebie i innych odgrywają nowe technologie? Jak pandemia zrewolucjonizowała życie pokolenia równoległych światów i czy faktycznie zatopiła je w cyfrowym świecie?

Osoby regularnie korzystające z Internetu według grup wieku

Wyszczególnienie	2016	2017	2018	2019	2020
	w % ogółu osób dane grupy				
16-24 lat	97,7	99,0	98,8	99,3	99,2
25-34	92,3	94,5	96,5	97,0	98,4
35-44	84,1	87,5	90,6	94,5	95,2
45-54	62,9	67,7	73,4	78,1	84,3
55-64	45,4	45,7	50,4	59,9	65,8
65-74	23,1	26,0	29,8	33,3	40,4

Dane: GUS, Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2020 r., Warszawa-Szczecin 2020, s. 139. Dostęp: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne>.

Struktura raportu

Nasz raport ma na celu pogłębienie wiedzy o funkcjonowaniu pokolenia równoległych światów w trzech kluczowych wymiarach⁵: pracy i finansów, relacji oraz zdrowia, włącznie z kondycją psychiczną. Każdemu z tych zagadnień poświęcamy osobny rozdział.

W ramach wątków poruszanych w raporcie kluczową rolę odgrywają pytania o nowe technologie: staramy się zdiagnozować rolę, jaką pełnią one w zachodzących zmianach oraz wpływ, jaki pandemia ma na sytuację jednostek. Jakie są praktyki korzystania z cyfrowych rozwiązań? Czy mogą one dostarczać narzędzi dla ułatwienia radzenia sobie z pojawiającymi się wyzwaniami? Jak wplotły się one w nową normalność?



⁵ Tym samym raport stanowi w pewnej mierze kontynuację diagnozy, która przedstawiona została w raporcie DELab UW, Digital University oraz Nationale Nederlanden Rodzina przyszłości, będąc jednocześnie rozszerzeniem perspektywy na kolejne obszary kluczowe z perspektywy jednostek. Zob. Katarzyna Śledziewska, Renata Włoch (DELab UW, Digital University, Nationale Nederlanden) (2020) Rodzina przyszłości. Dostęp: <https://media.nn.pl/96270-rodzina-przyszlosci>.

Uczestnicy badania

W ankiecie, której wyniki przedstawiamy w raporcie, wzięło udział 1000 osób: 500 mieszkańców i 500 mieszkanek Polski w wieku 25-50 lat.

Wśród respondentów 40% stanowili mieszkańcy wsi, 24% mieszkańcy miast do 50 tysięcy mieszkańców, 15% miast od 50 do 200 tysięcy mieszkańców, zaś 20% – mieszkańcy miast powyżej 200 tysięcy mieszkańców⁶. Ponad połowa badanych to osoby z wyższym wykształceniem, zaś 38% – ze średnim.

Respondenci spędzają dziennie **średnio niemal sześć godzin, korzystając z urządzeń elektronicznych** (smartfon, laptop, tablet, komputer, smartwatch itp.). W związku z tym używamy wobec badanego przez nas pokolenia sformułowania „pokolenie równoległych światów”, czyli pokolenie funkcjonujące w rzeczywistości fizycznej i wirtualnej. Jednocześnie – w Polsce – jest to pokolenie, dla którego nowe technologie nie były elementem ich życia od wczesnego dzieciństwa. Dla pokolenia równoległych światów cenny jest czas spędzany poza ekranem, a jego podejście do cyfrowych rozwiązań bywa zdystansowane. Jak pokazuje nasze badanie: ankietowani odczuwają **cyfrowe zmęczenie**.

24%
mieszkańcy miast do
50 tys. mieszkańców



40%
mieszkańcy wsi

15%
mieszkańcy miast
od 50 do 200 tys.
mieszkańców

20%
mieszkańcy miast powyżej
200 tys. mieszkańców



⁶ W związku z zaokrągleniem do liczb całkowitych procenty mogą sumować się do 99% lub 101%.

PRACA I FINANSE:

Skutki globalnego kryzysu widoczne w portfelu

Pandemia COVID-19 uderzyła w same podstawy współczesnej gospodarki. Skutki trudności, jakie powstały dla międzynarodowych łańcuchów dostaw, obostrzeń ograniczających działalność szeregu sektorów czy niewystarczającej pomocy kierowanej do pracowników i przedsiębiorstw dotkniętych pandemią będą prawdopodobnie odczuwalne dłużej niż trwać będzie sama pandemia⁷.

Chociaż kryzys ma charakter globalny, jego charakterystyka jest różna w zależności od tego, którego państwa sytuacji się przyglądamy. Perspektywa, w której zaobserwować można natomiast szereg podobieństw, to perspektywa skupiona na jednostkach i na sposobie, w jaki ich sytuacja ekonomiczna oddziałuje na ich dobrostan.

⁷ Przekaz taki sformułowany został np. w raporcie UNCTAD (2020) Impact of the COVID-19 Pandemic on Trade and Development. Transitioning to a New Normal. Dostęp: https://unctad.org/system/files/official-document/osg2020d1_en.pdf.

Chociaż „pieniądze to nie wszystko”, szereg badań potwierdza, że obecny kryzys najmocniej uderza w osoby, których sytuacja ekonomiczna jest niestabilna. Badania przeprowadzone w Hiszpanii wykazały, że jednym z czynników zmniejszających prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych efektów psychicznych pandemii jest stabilność ekonomiczna⁸. Podobnie wskazują badania przeprowadzone w Zjednoczonym Królestwie w 2020 r. na ponad 3000 dorosłych: nieuprzywilejowane położenie ekonomiczne wiąże się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia trudności w obszarze zdrowia psychicznego, wynikających z lockdownu⁹. Również w Polsce, zgodnie z raportem naukowców z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, lepsza sytuacja materialna rodziny oraz zapewniona ciągłość wynagrodzenia „wiązały się z niższym nasileniem objawów depresji i lęku uogólnionego”¹⁰. Dlatego też elementem, którego uwzględnienie jest niezbędne dla zrozumienia dobrostanu jednostek – zwłaszcza w obecnym czasie – jest diagnoza ich sytuacji zawodowej i finansowej.



8 Clara González-Sanguino et al. (2020) Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain, "Brain, Behavior, and Immunity", Vol. 87, s. 172-176.

9 Rory C. O'Connor et al. (2020) Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Well-being study, "The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science", s. 1-8. Dla Zjednoczonego Królestwa podobne wyniki przedstawili Ross G. White, Catharina Van Der Boor (2020) Impact of the COVID-19 pandemic and initial period of lockdown on the mental health and well-being of adults in the UK, "British Journal of Psychology (open)", Vol. 6(5), e90.

10 Małgorzata Gambin et al. (2021) Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych, s. 2. Dostęp: http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy_depresji_leku_IV_fale.pdf.

Rynek pracy pod naciskiem

Mimo że dominującym statusem zawodowym respondentów jest stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę (68%), pokolenie równoległych światów nie przeszło przez obecny kryzys suchą stopą. Chociaż pokolenie to, w przeważającej mierze to beneficjenci praw, które wiążą się z posiadaniem stałego, stabilnego zatrudnienia, aż 8% ankietowanych w trakcie pandemii straciło pracę, zaś 7% stwierdziło, że pracy szuka. W największym stopniu problem ten dotyczy osób w wieku 30-34 lata, spośród których co dziesiąta pozbawiona została zatrudnienia.

Pandemiczny kryzys nie oznaczał jednak całkowitego zastoju na rynku pracy: **co piąty ankietowany w trakcie pandemii zdecydował się na zmianę pracy**. Aktywną strategię stawiania czoła pojawiającym się trudnościom, poprzez próbę zmiany swojej sytuacji zawodowej, uwidacznia zwłaszcza podejmowanie zatrudnienia w nowej branży, na które zdecydowało się aż 12% badanych (115 osób z 1000 respondentów). Wśród osób, które zdecydowały się na zmianę pracy w czasie pandemii i przeszły do innej branży dominowali mężczyźni (14%w stosunku do 9% kobiet). Chociaż tak odważny krok mógłby wydawać się zaskakujący, jest on sygnałem podejścia pokolenia równoległych światów do radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami okresu pandemii: **podejmowanych indywidualnie działań, mających na celu sprostanie pojawiającymi się wyzwaniom**.

Nawet dla tych, którzy nie stracili w związku z pandemią etatu, często skutkowało ona koniecznością stawienia czoła nowym okolicznościom: **po uszy wpadliśmy w pracę cyfrową**. Dla czterech na dziesięciu ankietowanych pandemia wiązała się ze zmianą sposobu wykonywania pracy, przy czym jedna trzecia badanych doświadczyła w tym czasie pracy poza siedzibą firmy. Najczęstszą formą zmiany sposobu wykonywania pracy było częściowe przejście na pracę zdalną: zaczął tak pracować co piąty respondent. Z kolei dla co dziesiątego z nas pandemia wiązała się z przejściem całkowicie na pracę zdalną.

Zmiana sytuacji zawodowej respondentów

9%

Tak, zmieniłem/łam pracę na inną, ale pozostałem/łam w tej samej branży

8%

Tak, w trakcie pandemii straciłem/łam pracę

12%

Tak, zmieniłem/łam pracę na inną i przeszedłem/łam do nowej branży

72%

Nie, nie zmieniłem/łam pracy w trakcie pandemii COVID19



Zmiana sposobu wykonywania pracy (n=406)



Nasze badania wykazują, że ta zmiana w sposobie pracy wzmacnia poczucie izolacji i osamotnienia. Niemal połowa osób, która przeszła na pracę całkowicie zdalną, boleśnie odczuła izolację społeczną. Wśród pracowników, którzy przez cały okres pandemii wykonywali swoje obowiązki zawodowe stacjonarnie, odpowiedź taką wskazała jedna trzecia ankietowanych. Skutki pracy zdalnej dla kondycji psychicznej ukazują wielowymiarowy charakter wyzwań, z jakimi zmierzaliśmy się w związku z pandemią: ulga związana z utrzymaniem zatrudnienia i stabilnością finansowa nie oznacza, że nie odczuwamy kosztów psychicznych zmiany trybu pracy.

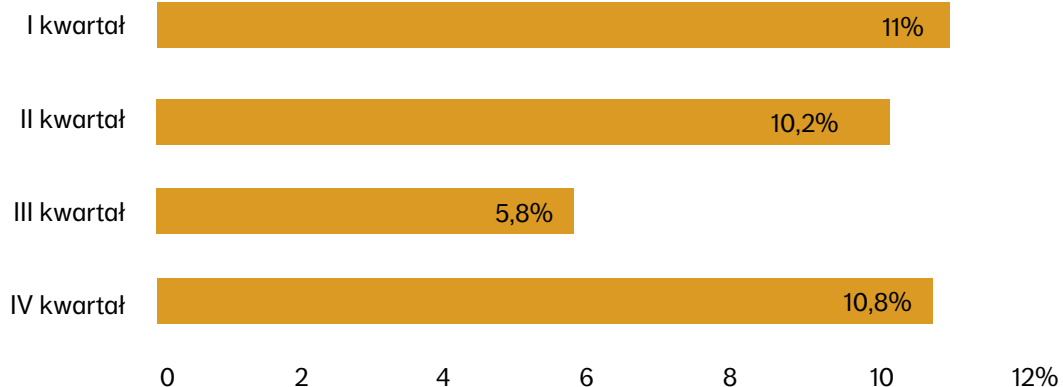
Praca zdalna – domena największych aglomeracji

Wyniki naszego badania są dość zbieżne z danymi podawanymi przez GUS na temat skali pracy zdalnej w Polsce. Jednocześnie dane GUS-u dotyczące zdalnego wykonywania pracy w Polsce wskazują na wysoki poziom zróżnicowania odsetka pracujących, którzy na skutek pandemii pracowali z domu, w zależności od regionu oraz rodzaju działalności (np. wysoki udział pracujących zdalnie w obszarze działalności związanych z komunikacją i informacją). O ile w regionie

warszawskim **aż co czwarty pracujący pracował zdalnie**, to w pozostałych regionach Polski praca z domu była znacznie mniej powszechna. Jak wskazują badania GUS-u, najmniejszy odsetek pracujących, bo jedynie 4,5%, wykonywało pracę zdalnie w województwie świętokrzyskim. Ponadto powszechność tej formy pracy zależna była od wprowadzanych obostrzeń i podlegała zmianom w poszczególnych kwartałach 2020 r.

Udział pracujących, którzy w związku z sytuacją epidemiczną pracowali zdalnie w 2020 r.

Stan na koniec kwartału



Dane: GUS, Wpływ epidemii COVID-19 na wybrane elementy 10.03.2021 r. rynku pracy w Polsce w IV kwartale 2020 r., 2021, s. 5. Dostęp: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/popyt-na-prace/wplyw-epidemii-covid-19-na-wybrane-elementy-ryнку-pracy-w-polsce-w-czwartym-kwartale-2020-r-4,4.html> [I kwartał 11%; II kwartał: 10,2%; III kwartał: 5,8%; IV kwartał: 10,8%]

Ostrożność finansowa w rozchwianym świecie

Dla tych, którzy utrzymali stabilną pozycję na rynku pracy, zmiany dotyczące redukcji wynagrodzenia lub wymiaru pracy były głównie przejściowe. Po okresie gospodarczego spowolnienia i szczególnie restrykcyjnych obostrzeń, ich wynagrodzenie i wymiar pracy wróciły do normy. Stałe zmiany dotyczyły 4% spośród ankietowanych, którzy nie zmieniali lub nie stracili pracy w związku z pandemią. Z kolei wynagrodzenie niemal co dziesiątego badanego zostało w czasie pandemii – czasowo lub stale – podniesione.

Niezależnie od indywidualnych okoliczności, dla pokolenia równoległych światów obecny kryzys stanowił motywację do powzięcia kroków mających na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa finansowego. Pandemia uświadomiła nam jak istotne jest posiadanie oszczędności i zabezpieczeń finansowych na czarną godzinę: **dwie piąte badanych wskazało kondycję finansową jako obszar budzący ich niepokój** (niemal połowa kobiet i tylko jedna trzecia mężczyzn).

Dlatego dla niemal trzech czwartych przedstawicieli pokolenia równoległych światów pandemia wiąże się ze zmianami w zarządzaniu domowym budżetem. To pierwszy kryzys, który wymusił tak globalne i powszechne zmiany w myśleniu o finansach naszych i naszych najbliższych. Przeciwdziałamy kryzysowi stawiając na sobie: **jesteśmy ostrożniejsi w wydawaniu pieniędzy** (ponad jedna czwarta badanych). Jest to jednym z mechanizmów mających na celu budowanie poczucia bezpieczeństwa w tym niestabilnym okresie.

Zarządzanie domowym budżetem w czasie pandemii

21%

Musiąłem/am korzystać z oszczędności

28%

Większa ostrożność, np. brak dużych wydatków

7%

Musiąłem/am się zapożyczyć

17%

Zaoszczędziłem/am

27%

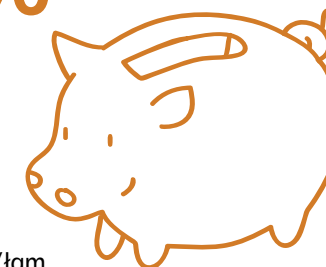
Brak zmian

7%

Wykupiłem/łam dodatkowe ubezpieczenie

19%

Zacząłem/łam odkładać na czarną godzinę



Bezpieczeństwo finansowe respondentów, którzy doświadczyli zmiany warunków pracy (n=231)

49%

Nie, zmiana wysokości wynagrodzenia nie wpłynęła w zauważalny sposób na moje bezpieczeństwo finansowe

10%

Tak, zabrakło mi pieniędzy i musiałem/łam się zapożyczyć u rodziny / w banku

15%

Tak, wpadłem/łam w kłopoty finansowe, ale na szczęście udało mi się samemu/samej z nich wyjść



9%

Tak, wpadłem/łam w kłopoty finansowe, ale dzięki pomocy małżonka/partnera udało nam się z nich wyjść

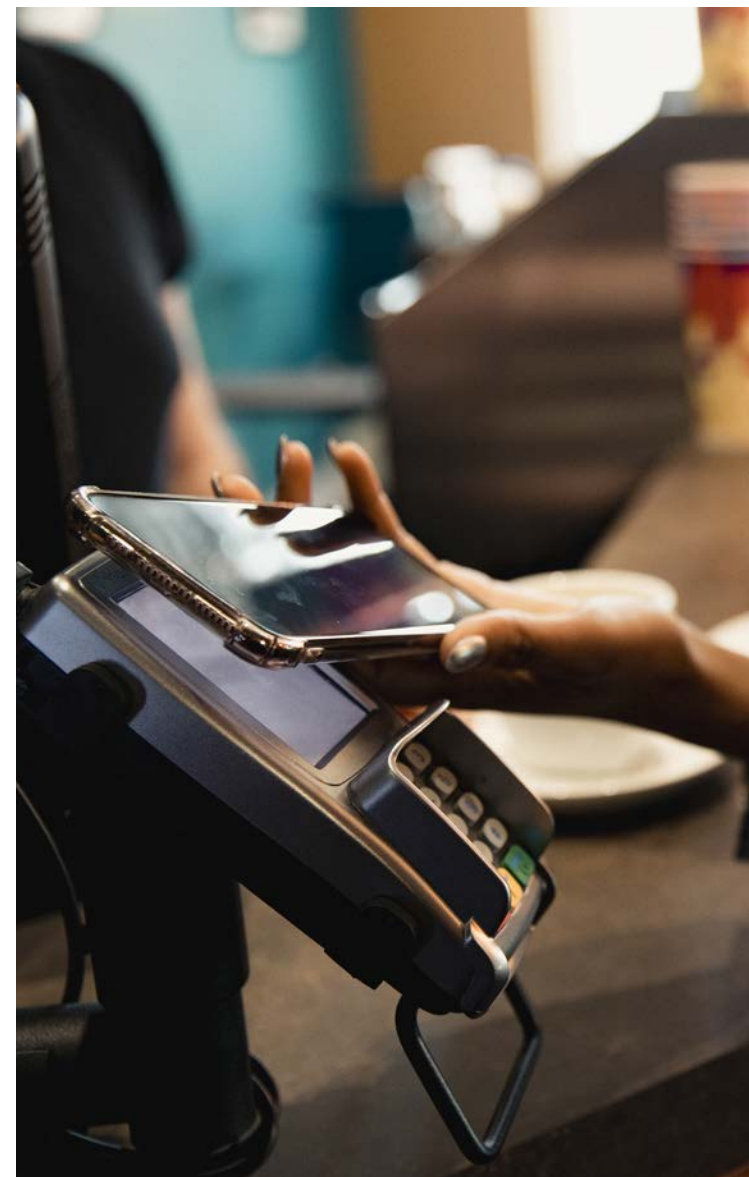
17%

Tak, dzięki zwiększonemu wynagrodzeniu w czasie pandemii COVID19 poprawiło się moje bezpieczeństwo finansowe

Przełożenie wzmożonej przezroczności na praktyczne zmiany w zarządzaniu domowym budżetem zależne są od naszych możliwości finansowych. Z jednej strony łącznie ponad dwie piąte z nas zaoszczędziło, zaczęło odkładać lub **wykupiło dodatkowe ubezpieczenie, na co zdecydowało się 7% ankietowanych**. Z drugiej strony niemal jedna trzecia musiała zacząć korzystać z oszczędności lub się zapożyczyć¹¹. W badanej grupie wiekowej aż **17% osób zaoszczędziło pieniądze w czasie pandemii, co może wiązać się ze zwiększoną świadomością roli, którą odgrywa poduszka finansowa w czasie kryzysu**¹².

¹¹ Podział respondentów na tych, którzy zaczęli oszczędzać więcej i tych, którzy musieli żyć za oszczędności, jest zbliżony z innymi wynikami badań prowadzonymi na temat finansów Polaków i Europejczyków, zob. Karol Pogorzelski (2020) Wpływ Covid-19 na finanse osobiste Polaków oraz mieszkańców Europy. Wyniki międzynarodowego badania Finansowy Barometr ING. Dostęp: https://www.ing.pl/_files/asset_upload_data/2020/11/Raport-Finanse-Polak%C3%B3w-w-czasie-COVID-19.pdf

¹² Odpowiedzi te odbiegają od wyników ogólnopolskiego badania Finanse Polaków w czasie COVID-19. Jak pandemia wpłynęła na portfele i zwyczaje finansowe Polaków?, zgodnie z którym jedynie 6% Polaków zwiększyło w czasie COVID-19 swoje oszczędności. Źródło: Federacja Konsumentów, Fundacja Rozwoju Rynku Finansowego (2020) Finanse Polaków w czasie COVID-19. Jak pandemia wpłynęła na portfele i zwyczaje finansowe Polaków?, s. 17. Dostęp: <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2020/11/Raport-Finanse-Polak%C3%B3w-w-czasie-COVID-19.pdf>



Kłopoty finansowe stały się doświadczeniem mniej niż co dziesiątego badanego z pokolenia równoległych światów, przy czym nieco częściej dotyczyły one osób wychowujących dzieci. Spośród osób, które doświadczyły zmian wysokości wynagrodzenia, co dziesiąta musiała się zapożyczyć u rodziny lub w banku. Jedna czwarta z tej grupy wyszła ze związanych z pandemią kłopotów finansowych samodzielnie lub z pomocą partnera (partnerki) lub małżonka (małżonki). Niemal połowa stwierdziła natomiast, że w związku z kryzysem towarzyszącym COVID-19 nie doświadczyła kłopotów finansowych wywołanych zmianami wysokości zarobków.

To, co jest kluczowe dla zwiększenia naszego poczucia komfortu w sferze ekonomicznej, to przede wszystkim budowanie naszego indywidualnego bezpieczeństwa finansowego. Pandemia skupiła naszą uwagę na tym co dzieje się obecnie: **pokolenie równoległych światów w pierwszej kolejności stawia na stabilne, dobre zarobki oraz oszczędności**. Co piąty ankietowany zdecydował się wskazać ubezpieczenie na życie, co może być związane z uświadomieniem sobie jak wielkim wyzwaniem są zagrożenia dla zdrowia i życia. Nieco mniej jesteśmy przekonani do inwestycji i lokat, najmniej zaś do produktów emerytalnych. Obecna sytuacja uświadomiła nam jak ważną rolę odgrywa posiadanie poduszki finansowej, będącej do naszej swobodnej dyspozycji w kryzysowej sytuacji. To, co zmienia się wraz z wiekiem, to wysokość oszczędności, która dałaby nam poczucie bezpieczeństwa: o ile osoby w wieku 25-30 lat wskazywały na oszczędności rzędu 65 tysięcy złotych, to dla osób w wieku 41-50 jest to już ponad 95 tysięcy.

Co mogłoby zwiększyć Twoje poczucie bezpieczeństwa finansowego w przyszłości?



18%

Inwestycje i/lub lokaty



50%

Oszczędności, po które mógłbym/mogłabym sięgnąć w potrzebie



55%

Moje dobre i stabilne zarobki



12%

Produkty emerytalne (np. PPK, PPE, IKE, IKZE)



19%

Ubezpieczenie na życie lub na wypadek ciężkich zachorowań (dla mnie i mojej rodziny)



30%

Dobre i stabilne zarobki mojego partnera / mojej partnerki



Oszczędzanie w czasach kryzysu

Niepewność dotycząca najbliższej przyszłości skłoniła Polaków do większej kontroli wydatków i gromadzenia kapitału na czarną godzinę. Zgodnie z wynikami badania Nationale-Nederlanden, przeprowadzonego w listopadzie 2020 r., aż 77% ankietowanych potwierdziło, że odkłada pieniądze z myślą o oszczędzaniu, choć jedynie połowa z nich robi to przynajmniej raz w miesiącu. Warto jednak podkreślić, że co drugi respondent zadeklarował, że planuje w ciągu najbliższych 12 miesięcy zacząć odkładać pieniądze na czas po zakończeniu aktywności zawodowej.

Oszczędzamy nieopłacalnie?

Pomimo niskich stóp procentowych zdecydowana większość uczestników badania woli oszczędzać niż inwestować. Osoby, które noszą się z zamiarem odkładania pieniędzy, myślą głównie o bezpiecznych sposobach takich jak konto oszczędnościowe (40%) czy gromadzenie gotówki (31%). Zainteresowanie inwestowaniem w akcje potwierdza natomiast 6% respondentów, a w fundusze inwestycyjne zaledwie 2%. Co piąty uczestnik deklaruje, że żaden czynnik nie przekonałoby go do tej formy.

Oszczędzanie vs. inwestowanie

7%

Fundusze inwestycyjne

6%

Kupuję obligacje

47%

Przelewam na konto oszczędnościowe

31%

Trzymam na zwykłym koncie bankowym

36%

Odkładam gotówkę



vs.



20%

Wpłacam na lokatę bankową

7%

Kupuję akcje

5%

Inwestuję w nieruchomości

14%

Element ryzyka sprawia, że to fajna forma odkładania

39%

Porada / pomoc eksperta w tej kwestii



30%

Możliwość inwestowania także niewielkich kwot

63%

Większy zysk niż w przypadku lokat czy kont oszczędnościowych

55%

Chęć zróżnicowania sposobów odkładania pieniędzy

Smartscope dla Nationale-Nederlanden (2020)

Praca z domu na podwójny etat

Szczególnie dotkniętą pandemicznymi obostrzeniami grupą są osoby wychowujące dzieci. Trzech na czterech rodziców doświadczyło problemów związanych z godzeniem obowiązków rodzinnych i zawodowych. Wynik ten pokazuje, że im dłużej trwa pandemia i związane z nią obostrzenia, tym trudniej jest rodzicom: w porównaniu do przeprowadzonych przez nas w kwietniu 2020 r. badań więcej osób deklaruje, że łączenie obowiązków zawodowych z tymi związanymi z opieką nad dziećmi generuje trudności¹³.

Doprowadziło to do daleko idących zmian w wykonywaniu pracy przez pokolenie równoległych światów: **ponad jedna czwarta ankietowanych zdecydowała się na rezygnację z pracy któregoś z członków rodziny lub na urlop opiekuńczy**. Również na tej płaszczyźnie pokolenie równoległych światów zastosowało indywidualne strategie radzenia sobie z obecnym kryzysem. W przypadku niemal wszystkich badanych, **problemy zostały rozwiązane przy udziale najbliższej rodziny**: przez rezygnację z pracy lub urlop jednego z rodziców, przejście na pracę zdalną lub pomoc dziadków. Jedynie 3% ankietowanych zdecydowało się zatrudnić opiekunkę.



¹³ Katarzyna Śledziwska, Renata Włoch (DELab UW, Digital University, Nationale Nederlanden) (2020) Rodzina przyszłości, s. 46. Dostęp: <https://media.nn.pl/96270-rodzina-przyszlosci>.

Ciężar związany z podejmowaniem tych decyzji nie jest jednak ponoszony równo przez obojga rodziców. **Ponad trzy razy więcej kobiet niż mężczyzn zrezygnowało z pracy w związku z koniecznością opieki nad dziećmi.** Podobnie kształtuje się proporcja odpowiedzi wskazujących na decyzję o urlopie opiekuńczym. W odniesieniu do pracy zdalnej aż 13% kobiet zdecydowało się na taką możliwość, w związku z koniecznością opieki nad dzieckiem (w porównaniu do 5% mężczyzn). Jednocześnie ponad jedna czwarta kobiet stwierdziła, że nie miała problemów z pogodzeniem obowiązków rodzicielskich i zawodowych, podczas gdy wśród mężczyzn był to co piąty ankietowany.

Jak w trakcie lockdownu udało Ci się pogodzić obowiązki zawodowe z rodzicielskimi?

KOBIETY 6% MĘŻCZYŹNI 5%
Czasowo zrezygnowałem/łam z pracy

KOBIETY 18% MĘŻCZYŹNI 18%

Poprosiłem/łam o pomoc dziadków (innych członków naszej rodziny), którzy przejęli część obowiązków opiekuńczych

KOBIETY 27% MĘŻCZYŹNI 20%

Nie miałem/łam żadnych problemów z pogodzeniem obowiązków w czasie pandemii

KOBIETY 10% MĘŻCZYŹNI 9%

Zdecydowałem/łam się na urlop opiekuńczy w pracy (tzw. „opieka nad dzieckiem”)

KOBIETY 3% MĘŻCZYŹNI 4%

Zatrudniłem/łam nianię/opiekunkę do dzieci

KOBIETY 24% MĘŻCZYŹNI 29%

Z pewnym wysiłkiem udało mi się pogodzić wszystkie obowiązki bez pomocy z zewnątrz

KOBIETY 13% MĘŻCZYŹNI 5%

Ze względu na konieczność opieki nad dzieckiem - przeszedłem/przeszłam na pracę zdalną

KOBIETY 1% MĘŻCZYŹNI 1%

W inny sposób

KOBIETY 3% MĘŻCZYŹNI 10%

Mój partner/moja partnerka zrezygnował/a z pracy, by móc opiekować się domem i dziećmi



KOBIETY 2% MĘŻCZYŹNI 10%

Mój partner/moja partnerka zdecydował/a się na urlop opiekuńczy (tzw. „opieka nad dzieckiem”)

KOBIETY 8% MĘŻCZYŹNI 15%

Mój partner/moja partnerka przeszedł/przeszła na tryb pracy zdalnej

Mamy – superbohaterki

Wyższy poziom obaw kobiet o kondycję finansową ich rodziny wiąże się z częstszym ponoszeniem przez nie konsekwencji decyzji dotyczących radzenia sobie z pandemicznymi ograniczeniami. To kobiety przyjmują na siebie wiele obowiązków związanych z obecnością w domu dzieci i zdalnym nauczaniem. Już obecnie wyniki badań potwierdzają, że to zwłaszcza matki są grupą, której satysfakcja z pracy i życia domowego najbardziej ucierpiała w związku z lockdownami¹⁴.

Sytuacja ta ma również miejsce w Polsce. W badaniu przeprowadzonym przez Deloitte na grupie ponad 300 pracujących kobiet niemal trzy czwarte stwierdziło, że ich obciążenie pracą w czasie pandemii wzrosło. Ponad połowa zauważyła, że zwiększył się czas, który poświęcają na opiekę nad dziećmi i pomoc w nauce zdalnej¹⁵. Z kolei przeprowadzone z udziałem 524 warszawianek w październiku 2020 r. badanie Mama-Warszawianka¹⁶ wskazało, że niemal jedna czwarta ankietowanych straciła pracę w związku z pandemią, zaś 28% odpowiedziało, że ich zarobki są niższe. Jednocześnie ponad dwie trzecie badanych musi jednocześnie pracować i zajmować się rodziną, a aż połowa warszawianek oceniła, że ma więcej obowiązków domowych, przy czym 12% stwierdziło, że czas ich pracy wydłużył się o 2 godziny.

¹⁵ Deloitte (2021) Wpływ pandemii na perspektywy rozwoju zawodowego kobiet w biznesie. Jak pracodawcy mogą wspierać rozwój kobiecych talentów. Raport z badania, s. 7. Dostęp: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/kobiety-w-biznesie/articles/raport-wplyw-pandemii-na-perspektywy-rozwoju-zawodowego-kobiet-w-biznesie.html>.

¹⁶ Fundacja Sukcesu Pisanego Szminek, Sieć Przedsiębiorczych Kobiet, Miasto Warszawa (2020) Raport Mama-Warszawianka. Mama na rynku pracy. Wygramy z COVID-em, s. 16. Dostęp: <https://siecprzedsiębiorczychkobiet.pl/mama-warszawianka/>.

¹⁴ Zob. badania niemieckich naukowców: Katja Möhring et al. (2021) The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family, European Societies, 23:sup1, s. 601-617.

Obecne decyzje będą miały swoje konsekwencje w przyszłości, w postaci np. luki emerytalnej, czyli różnicy w wysokości otrzymywanych świadczeń w zależności od płci. Krótszy czas pracy i niższe zarobki przekładają się na niższe emerytury kobiet. Przeciwwagą dla potencjalnego wzmocnienia tych negatywnych zjawisk może być większa otwartość pracodawców na pracę zdalną i inne bardziej elastyczne formy pracy¹⁷. Aby mogły one ułatwiać kobietom pozostawanie aktywnymi na rynku pracy, muszą iść w parze z możliwością korzystania ze świadczonych przez państwo usług w obszarze pracy wychowawczej. **Jak długo obowiązki te spadają w przeważającej mierze na kobiety, wykonywanie przez nie pracy z domu wiąże się z koniecznością żonglowania czasem poświęcanym na obowiązki służbowe, pomoc dzieciom w zdalnej nauce czy opiekę.**

¹⁷ Zob. Katarzyna Śledziwska, Renata Włoch (2020) Cyfrowy klucz do przyszłości zawodowej. Kobiety na rynku pracy w kontekście kryzysu gospodarczego. Dostęp: <https://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2020/09/Raport-Woman-Update-Cyfrowy-klucz-do-przyszlosci-zawodowej.pdf>

Lekcja zaangażowania dla pracodawców

Stres pojawiający się w związku z pandemią COVID-19 i wprowadzanymi obostrzeniami tworzy trudności w zakresie budowania odpowiednich warunków pracy. Nagłe przejście na pracę zdalną wiąże się np. z koniecznością zagwarantowania odpowiedniego sprzętu. Tymczasem aż dwie trzecie pracujących badanych stwierdziło, że ich pracodawca nie wprowadził żadnych dodatkowych udogodnień i systemów wsparcia.

Pracownicy pozostawieni zostali „sami sobie”, w związku z czym musieli podjąć indywidualne działania w celu poradzenia sobie z zaistniałymi trudnościami. Wśród odpowiedzi wskazujących na udzielony przez pracodawcę rodzaj pomocy w dostosowaniu się do nowej sytuacji, najczęściej wskazywaną odpowiedzią było wsparcie techniczne i sprzętowe. Znacznie mniej wskazań uzyskały odpowiedzi odnoszące się do nietechnicznego wsparcia pracowników, obejmującego np. prywatną opiekę medyczną, wsparcie psychologiczne czy ubezpieczenia na życie.

Czterech na dziesięciu pracujących oceniło poziom troski swojego pracodawcy o zdrowie psychiczne pracowników jako co najmniej dobry, zaś niemal jedna trzecia jako kiepski lub niezadowolający. Pokazuje to, że wciąż wiele przedsiębiorstw ignoruje wyzwania związane z troską o kondycję psychiczną pracowników. Tymczasem badania wskazują, że – zwłaszcza w odniesieniu do zawodów bezpośrednio związanych z walką z

epidemiami¹⁸ – wsparcie psychologiczne gwarantowane przez pracodawcę stanowi skuteczne narzędzie w minimalizowaniu psychicznych skutków pojawiających się trudności. Zważywszy na bezprecedensowy charakter pandemii COVID-19 i związanych z nią obostrzeń, zwiększenie poziomu wrażliwości na stan zdrowia psychicznego pracowników i stworzenie mechanizmów pozwalających im uzyskać niezbędne wsparcie mogą być postrzegane jako środki zapobiegające możliwym negatywnym konsekwencjom stresu związanego z pandemią.

Jednocześnie duża część pokolenia równoległych światów nie spodziewa się takiej pomocy od kierujących firmą: niemal jedna trzecia z nas nie ma oczekiwań wobec pracodawców w zakresie troski o zdrowie psychiczne pracowników. Tak jak w wypadku zabezpieczeń finansowych i opieki nad dziećmi, tak i w tym aspekcie liczymy na siebie i najbliższych. Jest to również sygnał dotyczący tego, jakie są priorytety pokolenia równoległych światów: pracodawca ma dawać stabilne wynagrodzenie, niekoniecznie zaś być źródłem wsparcia psychicznego w trudnym okresie.

¹⁸ Zob. Samantha Kelly Brooks et al. (2018) *A Systematic, Thematic Review of Social and Occupational Factors Associated With Psychological Outcomes in Healthcare Employees During an Infectious Disease Outbreak*, “Journal of Occupational and Environmental Medicine”, Vol. 60(3), s. 248-257 czy Cindy W. C. Tam et al. (2004) *Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: stress and psychological impact among frontline healthcare workers*, “Psychological Medicine”, Vol. 34(7), s. 1197-204.

Bardziej elastyczny rynek pracy

Radykalne zmiany, których przez ostatni rok doświadczyły społeczeństwa całego świata, rodzą pytania o to, czym będzie nowa po-pandemiczna norma. Po sprostaniu wyzwaniom, z którymi wiązało się przechodzenie na pracę zdalną licznych przedsiębiorstw i instytucji, wielu z nas przewiduje, że taka forma wykonywania pracy zostanie z nami na stałe.

W badaniu przeprowadzonym we wszystkich państwach Unii Europejskiej, uwzględniającym pytanie o to, czy korzystanie z telepracy zwiększy się w wyniku pandemicznych zmian, 81% Europejczyków stwierdziło, że zgadza się z takim stwierdzeniem. Odsetek takich odpowiedzi w wypadku Polski wyniósł 74%, niższy był jedynie w Bułgarii (68%) i Rumunii (63%).

Jednocześnie badania wskazują, że wśród osób pracujących zdalnie w Polsce ponad jedna trzecia chciałaby utrzymać taką formę pracy, zaś niemal połowa – pracować zdalnie, ale w ograniczonym zakresie. Zdalnie nie chciałoby pracować 15% osób, przy czym odpowiedź taka znacznie częściej wskazywana jest przez kobiety¹⁹. Jest to prawdopodobnie związane z opisanymi powyżej trudnymi warunkami dla kobiet – obciążonych w większym stopniu pracą wychowawczą i opiekuńczą – do skupienia się na pracy zawodowej w domu. Pandemia pokazała, że z jednej strony praca zdalna tworzy nowe możliwości i szanse na pogodzenie pracy w domu i zawodowej, z drugiej jednak strony uwidoczniła ona, że kiedy zonglowanie rolą rodzica i pracą zawodową staje się zbyt trudne, to kobiety częściej muszą poświęcić swoją karierę dla rodziny.

Pandemia wzmacnia również przekonanie o konieczności finansowej przeczności. Jedynie jedna czwarta badanych nie wprowadziła w czasie pandemii zmian w zarządzaniu domowym budżetem. Zarówno dla tych z nas, którzy musieli żyć z oszczędności, jak i dla tych, którzy w czasie pandemii oszczędzać zaczęli, rola odgrywana przez poduszkę finansową stała się ewidentna. Stabilne zarobki i oszczędności stanowią środki, które postrzegamy jako podstawowe gwarancje większego poczucia bezpieczeństwa finansowego.

Chociaż poziom zaniepokojenia sytuacją finansową własnej rodziny w pokoleniu równoległych światów wynosi 40%, jest duża dysproporcja między tym jak postrzegają to zagadnienie kobiety (48%), a jak mężczyźni (33%). Podobną różnicę można

zaobserwować w odniesieniu do zmartwień związanych z przyszłością zawodową: podczas gdy martwi się o nią 43% kobiet, wśród mężczyzn jest to o 10 punktów procentowych mniej. Większa wrażliwość kobiet na te zagadnienia wynika z tego, że to właśnie one częściej ponoszą konsekwencje społeczne i ekonomiczne wprowadzanych obostrzeń i wykonują większą część zadań, które pojawiają się w kryzysowej sytuacji. Dlatego niezbędne jest podejmowanie działań mających na celu zapobieganie potencjalnym długotrwałym efektom obecnego kryzysu na sytuację kobiet. Już dziś, dla budowania rynku pracy przyszłości, konieczne jest przeciwdziałanie wykluczeniu ich z rynku pracy.

Negatywne skutki pandemii w obszarze sytuacji zawodowej i finansowej pokolenia równoległych światów są ograniczane dzięki indywidualnym wysiłkom zmagających się z trudnościami jednostek i ich najbliższych. Ufamy tym rozwiązaniom, które prowadzą do polepszenia naszej indywidualnej sytuacji: stabilnej pracy, dobrym zarobkom, oszczędnościom. Jednocześnie martwimy się najbardziej o siebie i o tych, którzy są nam najbliżsi. Dlatego drugim obszarem, któremu poświęcamy szczególną uwagę, są relacje międzyludzkie i to, jak kształtują się one w dobie pandemii.

¹⁹ Ipsos (2021) COVID 365+: Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?, s. 67. Dostęp: <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>.

KOMENTARZ

Po co nam biuro?



Monica Parker

Założycielka Hatch Analytics. Wnosi ogromną wiedzę w obszarze nawigowania i komunikowania zmian organizacyjnych. Regularnie bloguje dla Huffington Post, występowała też w BBC Worldwide jako autorytet w dziedzinie strategii miejsca pracy.

Monica Parker

Po co nam biuro?

Podczas pierwszej fali pandemii COVID-19 większość z nas martwiła się przede wszystkim o zdrowie – nasze, naszej rodziny i przyjaciół. Szczęśliwie za nami jest etap, w którym musieliśmy decydować o kolejności leczenia, a świat wreszcie zaczyna widzieć światło na końcu tego bardzo ciemnego tunelu. Teraz nadszedł czas, aby firmy skorzystały z szansy, jaką niepostrzeżenie stworzył ten egzystencjalny kryzys. Także szansy dotyczącej biur, jako miejsca wykonywania pracy.

W swej istocie tradycyjne biuro było i nadal jest potrzebne z trzech głównych powodów: bezpieczeństwa, skuteczności i tzw. „swojskości”. Oczywiście czynniki, które zapewniły efektywną pracę w latach siedemdziesiątych, różniły się znacząco w latach dziewięćdziesiątych czy późniejszych, ale te trzy elementy od zawsze stanowiły podstawę dobrego środowiska pracy. Nawet dziś są one nadal aktualne, choć perspektywa ich postrzegania uległa zmianie.

1. Poczucie bezpieczeństwa:

Chociaż ryzyko zakażenia wirusem spada, musimy zdać sobie sprawę z tego, że ludzki pogląd na bezpieczeństwo i ryzyko wraz z pandemią uległ zmianie raz na zawsze. To jak postrzegamy bezpieczeństwo własne może być bardzo subiektywne. W jaki sposób zapewnimy wszystkim ludziom poczucie bezpieczeństwa po powrocie do biura?

2. Efektywność:

Przy tak szeroko rozpowszechnionej pracy zdalnej cel biura będzie musiał się zmienić, aby utrzymać maksymalną efektywność. Warto się zastanowić, jakich czynności nie można wykonywać wirtualnie i... to te pozostawić lub przywrócić w biurze. W dużej mierze działania te będą dotyczyły współpracy i spotkań, podczas gdy dom będzie najbardziej odpowiednim miejscem sprzyjającym koncentracji i pracy głębokiej. Dwoistość może i powinna zatem z nami pozostać.

3. Swojskość:

„Swojskość” biura - czyli fakt, że pracujący w nim ludzie dobrze się w nim czują - wynika z interakcji międzyludzkich, które tam zachodzą, a nie ze sprzętu czy wyposażenia. Kiedy ludzie wrócą do swoich biur, muszą one przede wszystkim ułatwiać im podtrzymanie interakcji wzmacniających poczucie przynależności, społeczność i kulturę. Z tego samego powodu praca zdalna wymaga wypracowania rytmów czy rutyn, które pozwolą na utrzymanie efektywności, mimo oddalenia.

Monica Parker

Po co nam biuro?

Zatem uznając, że ludzie mogą pracować zdalnie i preferują ten model, pojawia się pytanie, jak możemy zorganizować przestrzeń pracy, która będzie wystarczająco bezpieczna i będzie dobrze wspierać cele społeczno-behawioralne, aby zachęcić ludzi do powrotu w miarę otwierania się świata? I jak możemy przystosować nasz rytm pracy do tej nowej nienormalności, mając w pamięci to, że większość menadżerów nigdy nie została przeszkolona do zarządzania zdalnymi zespołami?

Co, mam nadzieję, przyniesie przyszłość?

Nie jestem futurystką, ani nie patrzę w szklaną kulę, ale mam pewne nadzieje wobec tego, jaki będzie świat, kiedy pandemia stanie się jedynie wspomnieniem. Liczę, że niedługo świat ponownie stanie się tętniącym życiem miejscem kultywującym wspólnoty zawodowe. Mam również nadzieję, że praca zdalna z nami pozostanie, a konieczność fizycznej obecności zostanie przeniesiona na śmietnik historii.

Jednakże nie zachłystuję się również technologią i zawsze pamiętam o rosnącym spektrum cyfrowej obecności. Liczę, że na bazie ostatnich doświadczeń dobrze widzimy minusy przyspieszonej digitalizacji – przypominającej orwellowskie, przestarzałe praktyki zarządzania i nadzoru - ale nie jestem szczególnie optymistką w tym zakresie. Mam nadzieję, że liderzy nauczą się zarządzać zdalnie i wspierać swoje zespoły także w nadwrażliwych obszarach zdrowia psychicznego i dobrostanu swoich zespołów. I na koniec, liczę, że firmy wyciągną odpowiednie wnioski z tego szczególnego momentu „egzystencjalnych zakłóceń” i wykorzystają go dla dobra swoich ludzi. Być może nigdy więcej nie będziemy mieli takiej możliwości.

Liczę, że niedługo świat ponownie stanie się tętniącym życiem miejscem kultywującym wspólnoty zawodowe.

KOMENTARZ

Bezpieczeństwo finansowe



Tomasz Chaciński

Założyciel i pomysłodawca Worksmile, ekspert w dziedzinie wellbeingu pracowniczego. Absolwent psychologii biznesu oraz psychologii sportu. od ponad 11 lat zajmuje się współpracą z działami HR. Prywatnie wyznawca work-life integration.

Tomasz Chaciński

Bezpieczeństwo finansowe

Poczucie bezpieczeństwa pracowników zostało niewątpliwie przededefiniowane w wyniku doświadczeń pandemicznych. Choć z badań wynika, że zawsze podstawową i nadrzędną wartością była stabilna praca oraz związana z nią płaca, do roku 2020 zatrudnieni nie obawiali się o utratę stanowiska i doskonale wiedzieli, że panujący rynek pracownika pozwoli im szybko (i zapewne z korzyścią finansową) zmienić pracodawcę. Potrzeba stabilizacji i pewności nie była zatem tą podstawową. Jednocześnie Polacy nie obawiali się zobowiązań kredytowych i mogli „pozwolić sobie na więcej”.

W pierwszej fazie pandemii pojawił się naturalny niepokój związany z radykalnymi i bezprecedensowymi zmianami, których doświadczaliśmy. Poczucie bezpieczeństwa na poziomie elementarnym – życia, zdrowia, ale również zatrudnienia – zmienił krajobraz. Stało się tak przede wszystkim dlatego, że większość procesów rekrutacyjnych zostało wstrzymanych, a dodatkowo rozpoczęły się procesy optymalizacji kosztów. W konsekwencji pracujący Polacy zaczęli mocniej niepokoić się o swój dobrostan finansowy. Z raportu „Praca w czasie

pandemii”¹ opracowanego przez analityków serwisu Pracuj.pl wynika, że aż 60% zatrudnionych obawiało się wówczas obniżki wynagrodzenia lub zmiany zasad zatrudnienia, a 44% wprost zaczęło się obawiać utraty pracy.

W pierwszej fazie pandemii pojawił się naturalny niepokój związany z radykalnymi i bezprecedensowymi zmianami, których doświadczaliśmy. Poczucie bezpieczeństwa na poziomie elementarnym – życia, zdrowia, ale również zatrudnienia – zmienił krajobraz.

Było to wyraźnie widoczne nie tylko w drastycznym spadku ogłoszeń o pracę, ale również fali zwolnień oraz redukcji wynagrodzeń. Ucierpiały na tym również świadczenia pozapłacowe, które stanowią dla Polaków bardzo ważny czynnik motywujący i lojalizujący. Papierkiem lakmusowym powrotu „małej stabilizacji” na rynku pracy (zwłaszcza w segmencie white collars), a także istotnych zmian oczekiwań pracowników wynikających z ich aktualnych potrzeb stały się właśnie benefity pozapłacowe.

1 <https://media.pracuj.pl/95636-praca-w-czasie-pandemii-badanie-pracujpl>

Tomasz Chaciński

Bezpieczeństwo finansowe

Wraz z lockdownem doszło do przekształcenia się rynku benefitów pracowniczych, które musiały zostać dostosowane do sytuacji oraz obostrzeń pandemicznych. Te z kolei uległy diametralnej zmianie, gdyż nowa rzeczywistość przetransformowała zainteresowania pracowników i skupiła je na tych dodatkach, które były dostępne z ich własnego domu. Benefity zyskały tym samym nową i jednocześnie najbardziej obecnie pożądaną cechę – stacjonarność. Poza tym najchętniej oferowane dotychczas świadczenia – sportowe i rekreacyjne – w czasie lockdownu przestały być dostępne.

Na podstawie najchętniej wybieranych benefitów oraz form pozapłacowego wynagradzania pracowników widać wyraźnie, że chęć zapewnienia dodatkowych elementów wzmacniających poczucie bezpieczeństwa finansowego stało się priorytetem.

Pracodawcy zaczęli redefiniować koszyki świadczeń skupiając się na benefitach, takich jak ubezpieczenia emerytalne, zdrowotne, a także na życie. Wprowadzono dodatkowe programy oszczędnościowe, a na rynek weszło także kilku graczy, którzy skupili się na adresowaniu potrzeb finansowych pracowników „tu i teraz” oferując między innymi możliwość wcześniejszej wypłaty pensji lub niskooprocentowanych pożyczek. Rozwiązania te zyskały na popularności ponieważ z jednej strony pozwalały zachować finansową płynność i utrzymać kluczowe zobowiązania, a także doraźnie podreperować domowy budżet.

Jednak po pierwszych falach pandemii, gdy przyszło nam zmierzyć się z kolejnymi trudnościami – coraz bardziej obciążającymi nas fizycznie i psychicznie – pojawiło się poczucie stresu i spowodowanego nim spadku efektywności. Po pierwszych miesiącach wytężonej pracy - wspólnego wysiłku wkładanego w utrzymanie ciągłości biznesu - pracownicy dotkliwie odczuli skutki nadmiernego przeciążenia. Musieli zmierzyć się z konsekwencjami wynikającymi z konieczności wypełniania zbyt

Pracodawcy zaczęli redefiniować koszyki świadczeń skupiając się na benefitach, takich jak ubezpieczenia emerytalne, zdrowotne, a także na życie.

wielu obowiązków, godzenia życia zawodowego z prywatnym, a także wyniszczającego psychicznie poczucia izolacji. Wtedy pracodawcy poczuli kolejną potrzebę zmiany i prócz zadbania o bezpieczeństwo finansowe, zaczęli uświadamiać sobie konieczność zadbania również o wellbeing mentalny swoich pracowników.

Jako platforma ofertująca kafeterię benefitów pracowniczych w Worksmile obserwujemy te zmiany na bieżąco i widzimy, że dopiero wraz z pojawieniem się powszechnych programów szczepień przeciwko SARS-Cov-2 pracodawcy zaczęli snuć plany związane z powrotem i odbudowaniem nie tyle pozycji rynkowej, co też kondycji swoich pracowników. Pandemia pokazała bowiem, że bezsprzecznie to ludzie są najcenniejszym zasobem i jedynym gwarantem sukcesu biznesowego i budowania przewag. Ponownie będziemy mieli do czynienia z „pracowniko-centryzmem”, choć teraz w bardziej uważnej, stricte humanistycznej - nie jak to miało wcześniej nieco „bizantyjskiej” - formie.

Coraz bliższa rodzina, coraz dalsi przyjaciele: relacje w pandemii

Pokolenie równoległych światów odczuwa wiele obaw o przyszłość: aż 95% ankietowanych zdecydowało się zaznaczyć jeden lub więcej obszarów budzących ich szczególny niepokój²⁰. Tak jak w wypadku sytuacji finansowej, tak i w innych obszarach kobiety martwią się w większym

stopniu niż mężczyźni. O ile jednak troski kobiet dotyczą przede wszystkim zdrowia najbliższych, swojego i innych kwestii związanych z rodziną, to mężczyźni – po zdrowiu swoim i najbliższych – wskazali sytuację polityczno-gospodarczą w Polsce i ekonomiczną na świecie. Również w kryzysowej sytuacji to kobiety przyjmują na siebie rolę strażniczek domowego ogniska.

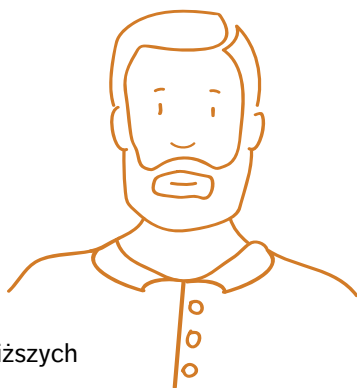
20 W przeprowadzonym na koniec marca przez Deloitte badaniu poziomu zaniepokojenia konsumentów w różnych państwach na świecie Polska zajęła trzecie miejsce, zob. Deloitte (2021) Global anxiety index, wyniki z 31 marca 2021 r. Dostęp: <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/retail-distribution/consumer-behavior-trends-state-of-the-consumer-tracker.html>.

5 największych zmartwień kobiet i mężczyzn



Kobiety

- Zdrowie moich najbliższych
- Moje zdrowie
- Przyszłość moich dzieci
- Kondycja finansowa mojej rodziny
- Sytuacja polityczno-gospodarcza w Polsce



Mężczyźni

- Moje zdrowie
- Zdrowie moich najbliższych
- Sytuacja polityczno-gospodarcza w Polsce
- Sytuacja ekonomiczna na świecie
- Kondycja finansowa mojej rodziny

W świetle wysokiego poziomu niepokoju o najbliższych, szczególną rolę odgrywa wpływ pandemii na kształtowanie relacji międzyludzkich. Z jednej strony wprowadzane cyklicznie obostrzenia dotyczące możliwości spotykania się jedynie w małym gronie, konieczność zachowywania dystansu czy zamknięcie miejsc umożliwiających wspólne spędzanie czasu, utrudniają utrzymywanie stałych kontaktów z szerszym gronem osób. Z drugiej strony w dyskursie publicznym podkreślane jest, że – wbrew utartej w pandemicznym czasie nomenklaturze – dystans fizyczny nie oznacza dystansu społecznego. Jak stwierdziła epidemiolożka Światowej Organizacji Zdrowia: „Zmieniamy używane sformułowanie na dystans fizyczny i jest to celowe, ponieważ chcemy, aby ludzie nadal pozostawali w kontakcie”²¹.

Rolę nie do przecenienia w odniesieniu do możliwości zachowania kontaktu, mimo konieczności utrzymywania dystansu fizycznego pełnią – teoretycznie – rozwiązania technologiczne. Dlatego też w odniesieniu do każdej z grup, z którymi kontakt stał się przedmiotem badania, uwzględniamy korzystanie z nich w celu utrzymywania relacji. Istotnym czynnikiem jest bliskość zamieszkiwania, na którą zwracamy uwagę jako na kluczowy czynnik kształtujący nasze sieci kontaktów społecznych w dobie dystansu fizycznego.

Niemal trzy czwarte ankietowanych jest w związku, zaś prawie dwie trzecie mają dzieci. Blisko dwie trzecie respondentów mieszka w gospodarstwie domowym liczącym trzy lub cztery osoby.

²¹ Oryginał: „We’re changing to say physical distance and that’s on purpose because we want people to still remain connected” - zob. Maria Van Kerkhove (2020) Konferencja prasowa WHO, s. 6. Dostęp: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbff_0.

Sytuacja rodzin ankietowanych

58%

Żyję w związku, wychowuję dziecko/dzieci

5%

Samodzielnie wychowuję dziecko

2%

Inna sytuacja



2%

Żyję samodzielnie i dzielę opiekę nad dzieckiem/dziećmi z partnerem/partnerką, który/a mieszka osobno

17%

Żyję samodzielnie, nie mam partnera / partnerki ani dzieci

16%

Żyję w związku, nie mamy dzieci

W rodzinie siła

Już w prezentowanych powyżej wynikach badań, dotyczących sfery ekonomicznej życia pokolenia równoległych światów, widoczna była duża rola rodziny, w sytuacjach m.in. pojawienia się potrzeby pożyczania pieniędzy czy wsparcia w opiece nad dziećmi. Połowa z nas zacieśniła relacje z rodziną, przy czym w wypadku 21% było to zacieśnienie relacji z najbliższymi, przy jednoczesnym oddaleniu się od dalszych członków rodziny. Niemal dwie trzecie z nas rozmawiają codziennie z rodziną, z dalszą rodziną utrzymujemy kontakt rzadziej niż raz w miesiącu.

Spośród innych grup, z którymi utrzymujemy regularne kontakty, niemal równe wyniki osiągają przyjaciele i sąsiedzi: łącznie 54% ankietowanych ma kontakt z przyjaciółmi raz w tygodniu lub częściej, natomiast 52% taką częstotliwość kontaktów określiło w odniesieniu do sąsiadów.

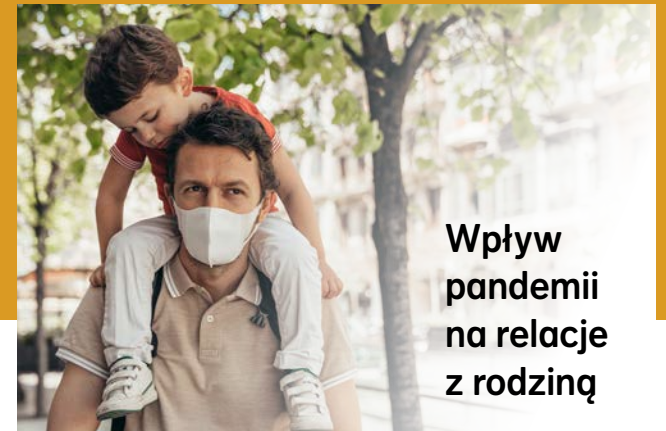
O ile cieszyć może wysoka intensywność sąsiedzkich relacji, to niepokojące są zmiany, które zaszły w związku z pandemią w kontaktach z przyjaciółmi. Ponad jedna trzecia z nas – 39% kobiet i 30% mężczyzn – stwierdziła, że pandemia zdecydowanie osłabiła nasze relacje z przyjaciółmi. W czasie kryzysu i obciążeń związanych z koniecznością radzenia sobie z ograniczeniami relacje przyjacielskie zeszły dla wielu z nas na dalszy plan.

21%

Trochę więcej niż wcześniej

32%

Tyle samo co wcześniej



Wpływ pandemii na relacje z rodziną

11%

Trochę mniej niż wcześniej

13%

Nie poświęcam tej kwestii szczególnej uwagi

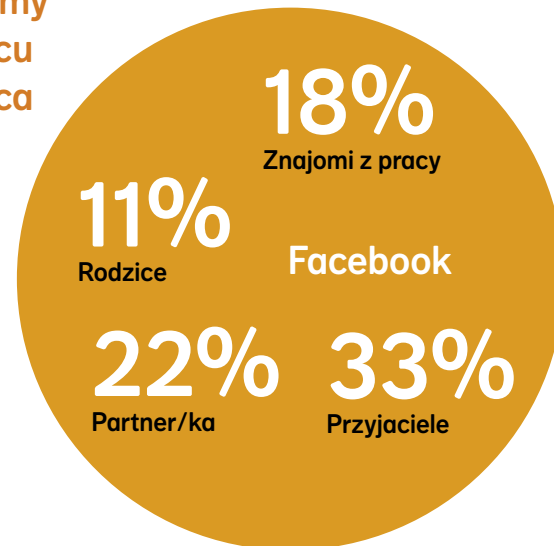
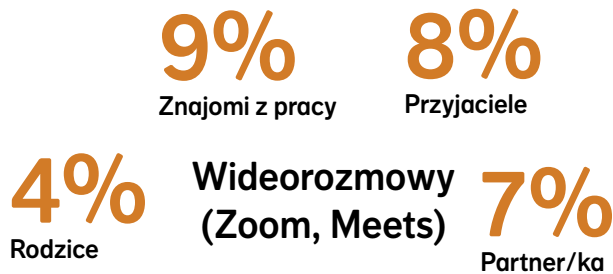
11%

Prawie w ogóle

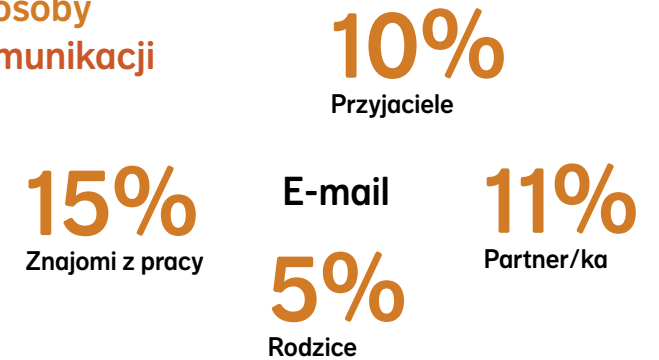
Bądźmy w kontakcie... - relacje w realu

Oslabienie relacji z przyjaciółmi wyjaśnić można również sposobem utrzymywania tych relacji: przyjaciele i przyjaciółki to jedyna grupa, z którą kontakt twarzą w twarz nie znalazł się wśród trzech najczęściej wskazywanych odpowiedzi. Z jednej strony utrzymujemy bezpośredni kontakt z wąskim gronem osób nam najbliższych lub potrzebujących naszej pomocy w dobie pandemii. Z drugiej strony widzimy się z osobami, z którymi jesteśmy w przestrzennej bliskości: czy to w miejscu pracy (znajomi z pracy), czy z racji miejsca zamieszkania (sąsiedzi).

W świetle furory, którą na początku pandemii zaczęły robić programy do telekonferencji oraz innego rodzaju komunikatory, zaskakujące jest, jak niewielkie odsetki badanych po roku wskazywały na tego typu narzędzia jako kanał komunikacji. Jedynie w odniesieniu do grupy wiekowej 25-30 i w kontaktach z przyjaciółmi, wideorozmowy, jako stosowany sposób komunikacji, wskazało ponad 10% respondentów. Wynik ten stanowi znaczny spadek w stosunku do danych z naszego zeszłorocznego raportu, kiedy to 56% ankietowanych deklarowało, że dzwoni do bliskich za pośrednictwem Skype'a lub innych komunikatorów. W ciągu roku okazało się, że w kontakcie z najbliższymi spotkania twarzą w twarz są trudne do zastąpienia, a utrzymywanie kontaktu głównie przez internet – jak w wypadku przyjaciół – wiąże się z osłabieniem relacji.



Cyfrowe sposoby komunikacji



Cyfrowy detoks Polaków

Możliwość utrzymywania kontaktów za pośrednictwem urządzeń cyfrowych wskazywana jest często jako element pocieszenia w czasach konieczności zachowywania dystansu fizycznego. Tak jednoznacznie pozytywna perspektywa jest jednak nieuzasadniona w świetle badań prowadzonych nad wpływem nowych technologii na to, jak się komunikujemy i jak się czujemy.

Badacze twierdzą, że skutki kontaktu za pomocą cyfrowych technologii zależą np. od tego, czy towarzyszy on już rozwiniętym kontaktom w świecie offline, czy zastępuje relacje offline zaangażowaniem w płytkie kontakty online, czy jest jedynym dostępnym sposobem komunikacji w danych okolicznościach²². W pierwszym i ostatnim wypadku nowe technologie mogą wzmacniać naszą towarzyskość.

²² Zob. Adam Waytz, Kurt Gray (2018) Does Online Technology Make Us More or Less Sociable? A Preliminary Review and Call for Research. "Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science", Vol. 13(4), s. 473-491.

Można by zakładać, że dla pokolenia równoległych światów lockdown i innego rodzaju obostrzenia około-pandemiczne są ostatnim wymienionym typem sytuacji. Nie mamy zbyt wielu możliwości utrzymywania kontaktu z bliskimi. Dlatego też korzystanie z cyfrowych komunikatorów stanowi istotne ułatwienie dla podtrzymywania relacji i – tym samym – własnego dobrostanu. Hipotezę taką potwierdzałyby np. badania przeprowadzone w marcu 2020 r. we Włoszech, które wykazały, że używanie cyfrowych technologii zmniejszało poczucie samotności, gniewu czy rozdrażnienia i nudy, a także zwiększało poczucie przynależności²³.

Problem, który się pojawia, to możliwość porównywania sytuacji z marca 2020 r. z sytuacją z marca 2021 r. Przez dużą część tego czasu funkcjonowaliśmy w pandemicznym reżimie obostrzeń – zamkniętych szkół, instytucji kultury i restauracji. Praca i odpoczynek łączą się często ze spędzaniem czasu przed ekranami. Wzrosła ilość czasu, którą spędzamy np. na Facebooku czy Youtube²⁴. Globalna liczba subskrypcji serwisów streamingowych przekroczyła miliard, w tym 200 milionów to

²³ Zob. Alessandro Gabbadini et al. (2020) Together Apart: The Mitigating Role of Digital Communication Technologies on Negative Affect During the COVID-19 Outbreak in Italy. "Frontiers in Psychology", Vol. 11. Dostęp: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.554678/full#B51>. Istnieją również badania, które z kolei podkreślają negatywną rolę bycia wystawionym na treści z mediów społecznościowych, zob. Junling Gao et al. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak, "PLoS ONE", Vol. 15(4), e0231924 czy Deblina Roy et al. (2020) Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic, "Asian Journal of Psychiatry", Vol. 51, 102083.

²⁴ Zob. Ella Koeze, Nathaniel Popper (2020) The Virus Changed the Way We Internet, "New York Times". Dostęp: <https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html>.

Ocena częstotliwości korzystania z urządzeń elektronicznych

29%

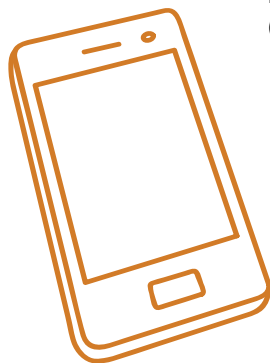
Korzystam z nich tyle, ile potrzeba

2%

Korzystam z nich mniej niż bym chciał/a (brak sprzętu)

3%

Korzystam z nich mniej niż bym chciał/a (brak czasu)



38%

Korzystam z nich bardzo często, ale nie stanowi to dla mnie problemu

29%

Korzystam z nich zdecydowanie zbyt często

subskrypcje Netflix²⁵. Choć nie są znane oficjalne dane dotyczące liczby użytkowników platform streamingowych w Polsce, szacuje się, że już niemal 900 tysięcy osób subskrybuje Netflix²⁶.

Sprowadzenie wielu lub wszystkich płaszczyzn życia do przestrzeni cyfrowej powoduje znużenie. Niemal jedna trzecia z nas ocenia, że korzysta z urządzeń elektronicznych zdecydowanie zbyt często. Wśród kobiet jest to aż 36% badanych, wśród mężczyzn – 22%.

Jedynie co dwudziesty z nas korzysta z urządzeń elektronicznych mniej niż by chciał.

Pokolenie równoległych światów stara się jednak zachowywać umiar w spędzaniu czasu przed ekranem. Spełniają się przewidywania sformułowane przez ankietowanych w naszym zeszłorocznym badaniu „Rodzina przyszłości”, w którym trzech na czterech respondentów stwierdziło, że przez pandemię nauczymy się przestrzegać zasad cyfrowej higieny. Znacząca większość z nas dba o kontrolowanie czasu i reguł dotyczących korzystania ze sprzętów elektronicznych: robimy regularne przerwy, spędzamy przed ekranem tylko wyznaczony czas, nie korzystamy ze sprzętów elektronicznych w czasie wolnym. Dlatego zrozumiałe jest osłabienie kontaktów z osobami, z którymi są one utrzymywane głównie drogą elektroniczną. Potrzeba ograniczenia czasu przed ekranem do niezbędnego minimum czy trzymania się ściśle wyznaczonych godzin korzystania ze sprzętów elektronicznych powoduje, że pokoleniu równoległych światów niechętnie decyduje się na spotkanie przed monitorem.

²⁵ Zob. Ryan Faughnder (2020) Streaming milestone: Global subscriptions passed 1 billion last year, „LA Times”. Dostęp: <https://www.latimes.com/entertainment-arts/business/story/2021-03-18/streaming-milestone-global-subscriptions-passed-1-billion-last-year-mpa-theme-report>.

²⁶ Tomasz Wojtas (2020) Netflix już z 7 mln polskich użytkowników, Prime Video z 1,1 mln. W górę także Player i HBO GO, [wirtualnemedi.pl](https://www.wirtualnemedi.pl). Dostęp: <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/netflix-w-polsce-jak-korzystac-rekord-serwisy-vod-oferta>.



Higiena korzystania ze sprzętów elektronicznych (do trzech wskazań)



12%

Stosuję specjalne okulary chroniące oczy przed szkodliwym działaniem ekranów

6%

Korzystam z blokady korzystania z aplikacji i internetu po wskazanej godzinie

39%

Staram się robić regularne przerwy podczas pracy przy komputerze

21%

W czasie wolnym od pracy staram się nie korzystać z urządzeń elektronicznych

22%

Wyznaczam sobie czas, który mogę spędzić dziennie przed ekranem

14%

Ograniczam korzystanie z urządzeń elektronicznych do koniecznego minimum

Aplikacja aplikacji nierówna

Ze względu na zróżnicowany charakter aplikacji i urządzeń elektronicznych, można postulować bardziej zniuansowane podejście do badania wpływu korzystania z nowych technologii na samopoczucie ludzi. Przykładem takiej próby, w odniesieniu do mediów społecznościowych i odgrywanej przez nie roli, jest badanie przeprowadzone przez francuskich naukowców dotyczące wpływu Facebooka, Instagrama, Twittera i TikToka na dobrostan użytkowników tych platform w czasie pandemii²⁷. Wstępne wyniki wskazują, że pasywne używanie Facebooka wiąże się z obniżeniem poczucia dobrostanu, zaś aktywne używanie Instagrama – z wzrostem poczucia satysfakcji z życia. Autorzy wskazują przede wszystkim na konieczność bardziej zróżnicowanego podejścia do badania wpływu cyfrowych rozwiązań na dobrostan jednostek. W tym raporcie podążamy tym tropem. Zarówno w odniesieniu do sposobów komunikacji, jak i w kolejnym rozdziale, staramy się różnicować podejście do badania używania poszczególnych aplikacji.

²⁷ Alexandra Masciantonio et al. (2021) Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic, "PLOS ONE", Vol. 16(3), e0248384.

Grupa osób w wieku 46-50 lat najrzadziej korzysta z rozwiązań takich jak blokowanie sobie możliwości korzystania z aplikacji czy korzystania z internetu po określonej godzinie, lecz aż 44% osób w tym wieku robi przerwy w pracy przed ekranem, a jedna piąta stosuje specjalne okulary chroniące oczy przed szkodliwym promieniowaniem. Ta konieczność, często pojawiająca się z wiekiem, sprzyja stosowaniu bardziej prozdrowotnych praktyk w zakresie korzystania ze sprzętów elektronicznych.

Obostrzenia i zamknięcie, czyli wyzwania dla związków

Wnioski z badań prowadzonych nad związkami w dobie pandemii są niejednoznaczne²⁸. W opublikowanych w październiku 2020 r. wynikach badań Zbigniewa Izdebskiego aż 66% respondentów oceniło, że w czasie pandemii nic w ich związku się nie zmieniło²⁹.

Tymczasem wśród naszych respondentów jedynie dwie piąte uważa, że ich związek nie odczuł wpływu pandemii. Ci, którzy ocenili, że COVID-19 miał wpływ na ich związek, w równych proporcjach definiowali go jako pozytywny i jako źródło trudności, przy czym w wypadku 5% związek nie przetrwał próby pandemii, natomiast w przypadku 15% – związek wyszedł zwycięsko z trudności. Również w płaszczyźnie związkowej COVID-19 stał się ważną próbą, doświadczeniem, które zrewidowało dotychczasowy porządek.

Związek 17% kobiet przeszedł zwycięsko przez kryzys w czasie pandemii. Sytuacja taka dotyczyła jedynie 12% mężczyzn.

W naszym badaniu, podobnie jak w przypadku badań prof. Izdebskiego, co piąty związek wzmocnił się w czasie pandemii. Umocnienia związku doświadczyło najwięcej osób w grupie wiekowej 46-50 lat (26%). To również w tej grupie najmniej osób przeszło w pandemii przez kryzys związku – mniej niż co dziesiąta. Jest to jednocześnie grupa wiekowa, w której trzech na czterech rodziców, bądź nie miało problemów z godzeniem obowiązków rodzicielskich z zawodowymi, bądź poradziło sobie z nimi bez pomocy z zewnątrz. Czyżby brak lub zwycięstwo nad rodzicielskimi troskami sprzyjał pandemicznemu wzmocnieniu relacji z partnerem lub partnerką?

Związki w czasie pandemii

5%

Mój związek nie przetrwał próby pandemii COVID-19 i się rozpadł

15%

Mój związek przeszedł kryzys, ale mimo wszystko trwamy dalej razem

20%

Mój związek umocnił się w dobie pandemii COVID-19

16%

Przed pandemią COVID-19 nie byłem/łam w związku i nadal nie jestem

2%

Przed pandemią COVID-19 nie byłem/łam w związku, ale nawiązałem/łam relację/związek w trakcie pandemii

43%

Mój związek zupełnie nie odczuł wpływu pandemii COVID-19



28 Zob. Hannah C. Williamson (2020) Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions, "Psychological Science", Vol. 31(12), s. 1479-1487.

29 Zob. Seksualność Polek i Polaków w czasach COVID. Wyniki badania Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy (2020). Dostęp: <https://www.infoserwis.uz.zgora.pl/index.php?raport-prof-z-izdebskiego-z-bada-na-temat-zdrowia-relacji-w-zwizkach-ora-z-ycia-seksualnego-polakow-w-czasach-pandemii-1>.

Powrót do przyszłości, czyli po-pandemiczne relacje

Kontakt bezpośredni ma ogromną wagę dla pokolenia równoległych światów. Przykład rozluźnienia relacji z przyjaciółmi, przy jednoczesnym utrzymywaniu tych kontaktów głównie telefonicznie lub przez komunikatory, pokazuje jak ważne dla budowania bliskości jest widywanie się. Podobne wnioski nasuwają się po obserwacji zachowań społecznych w czasie, gdy obostrzenia były znoszone: kiedy tylko istniała możliwość spotkania się na żywo, pójścia do restauracji czy pubu, nadrabialiśmy towarzyskie zaległości z dawno niewidzianymi znajomymi. Dlatego też pierwszy scenariusz po-pandemicznej przyszłości zakłada powrót do „normalności”.

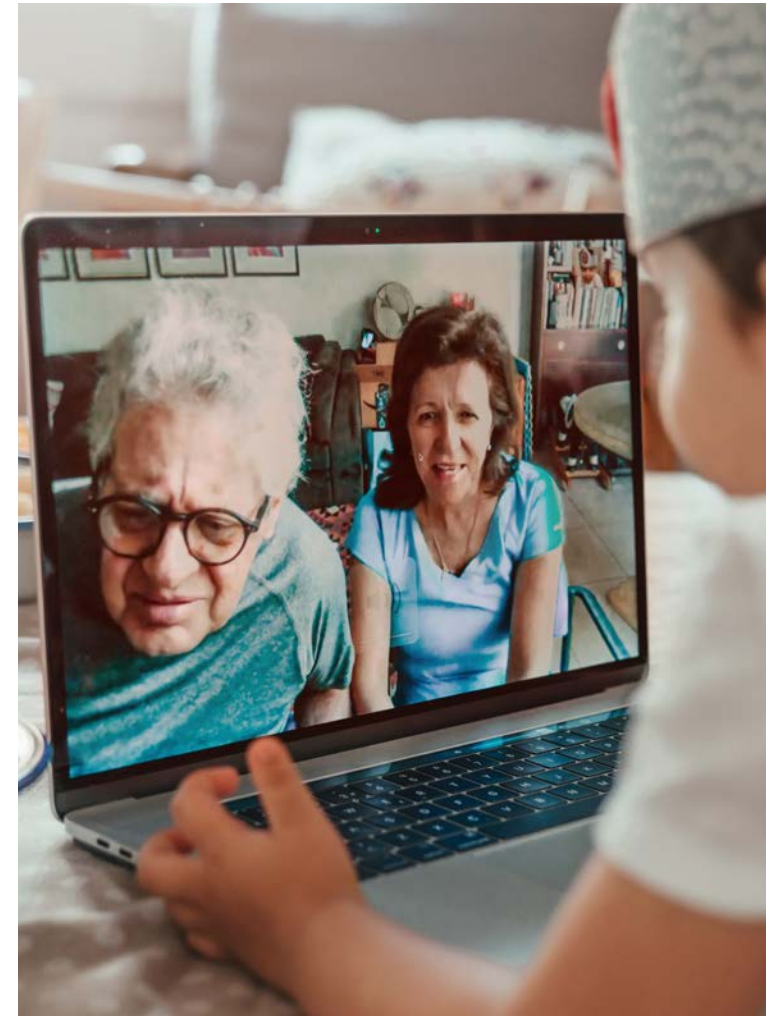
Pokolenie równoległych światów niekoniecznie uczestniczyć będzie w budowaniu atmosfery powtórki w XXI wieku „szalonych lat 20.” XX

wieku (roaring 20's), którą przewidują publicyści³⁰. Korzystać mogłoby jednak z możliwości spędzania czasu inaczej niż przed ekranem, na którego zbyt dużą ilość jedna trzecia z nas narzeka.

Inną możliwością jest pozostanie na stałe w pandemicznym trybie większego skupienia na najbliższej rodzinie. Po długim okresie izolowania się, powrót do dawnego trybu życia może okazać się bądź to za trudny, bądź to po prostu nieatrakcyjny. Niemal połowa Polaków przewartościowała swoje życie na skutek pandemii³¹. W świetle badań Ipsos najczęściej wskazywane wartości to zdrowie własne i bliskich, dobre relacje z partnerką lub partnerem, dziećmi oraz posiadanie stabilnej pracy. Dopiero szóstą pozycję, z wynikiem 44%, zajmują dobre relacje z przyjaciółmi. **Stawiamy na mocniejsze więzi, za to z mniejszym gronem osób.** Rzeczywistość pokolenia równoległych światów po COVID-19 może pozostać światem skoncentrowanym na domu, najbliższych, a przede wszystkim na zdrowiu.

³⁰ Przegląd tekstów prasowych korzystających z tego porównania, zob. Rebecca Onion (2021) People Really Want a "Roaring '20s" Party Decade After the Pandemic. Could we get one?, "Slate.com". Dostęp: <https://slate.com/human-interest/2021/04/roaring-1920s-post-pandemic-history-covid.html>. Krytyka tej analogii: Zack Stanton (wywiad z: John M. Barry) (2021) Post-Covid America Isn't Going to Be Anything Like the Roaring '20s. "Politico". Dostęp: <https://www.politico.com/news/magazine/2021/03/18/roaring-2020s-coronavirus-flu-pandemic-john-m-barry-477016>.

³¹ Ipsos (2021) COVID 365+: Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?, s. 9. Dostęp: <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>.



KOMENTARZ

Utrudnienia i ułatwienia w podtrzymywaniu relacji jakie daje technologia



Jowita Michalska

Założycielka i CEO,
Digital University.
Zajmuje się edukacją liderów
w obszarze nowych technologii.
Jest też polskim ambasadorem
Singularity University,
edukacyjnego think-tanku z Doliny
Krzemowej.

Jowita Michalska

Utrudnienia i ułatwienia w podtrzymywaniu relacji jakie daje technologia

Relacje zawsze były i będą najważniejszym elementem budowania społeczności. Odkąd ludzie żyją na Ziemi, wymyślamy nowe formy komunikacji - od sygnałów dymnych i gołębi pocztowych po telefon i pocztę elektroniczną - które stale ewoluują, ale zawsze służą jednemu – podtrzymaniu kontaktu z drugim człowiekiem.

Samotność nam nie służy, karmimy się byciem z drugim człowiekiem, inspirujemy się innymi i jesteśmy szczęśliwsi, gdy mamy wokół ludzi. Malcolm Gladwell w swojej książce „Poza schematem. Sekrety ludzi sukcesu” udowadnia, że życie w społeczności, która się wspiera, opiekuje słabszymi, jest sobie życzliwa i traktuje wszystkich jednakowo i z szacunkiem – sprawia, że jej mieszkańcy rzadziej zapadają na choroby serca. Dziś żyjemy w świecie opartym o technologię, ale też stajemy w obliczu zupełnie nowych wyzwań związanych z budowaniem i utrzymywaniem relacji.

Doświadczaliśmy izolacji, a świat nagle zamknął się w kilkudziesięciu metrach naszych mieszkań i ograniczył naszą społeczność do najbliższych. Dzięki technologii mogliśmy jednak zacząć budować nowe relacje i podtrzymywać te istniejące – w zupełnie nowy sposób. Zaczęliśmy umawiać się na „wirtualne kawki”, pracować zdalnie, ale też spędzaliśmy święta czy urodziny w gronie rodziny, którą widzieliśmy online.

¹ „Poza schematem” Malcolm Gladwell, 2008.

Okazało się, że czasem ograniczenia powodują odblokowanie pokładów niezwyklej kreatywności, nagle dzięki technologii nawiązaliśmy lepszy kontakt z rodziną z drugiego końca świata, dzieci wykonały niesamowity skok w edukacji technologicznej, a seniorzy nauczyli się rozmawiać z najbliższymi przez zoom i robić zakupy online!

Oczywiście ludzie obwiniają technologię o to, że zamiast budować relacje – burzy je. Bardzo popularny obrazek to dwie osoby siedzące obok siebie, które nie rozmawiają tylko patrzą w swoje smartfony. Widzę niekończące się nagłówki wiadomości z tytułami takimi jak: „Komunikacja cyfrowa sprawia, że jesteśmy bardziej rozłączeni”, „Potrzebujemy więcej kontaktu twarzą w twarz, a mniej mediów społecznościowych”. Jestem daleka od tego, żeby lekceważyć zagrożenia wynikające z bardzo szybkiego rozwoju technologii, ale chce skupić się na tym, że istnieją również pewne ogromnie użyteczne sposoby, gdzie technologia poprawia czy wręcz umożliwia relacje, że może nam pomóc w odnalezieniu miłości, jak również w podtrzymywaniu już istniejących więzi. No dobrze, więc jakie są pozytywy?

Dziś żyjemy w świecie opartym o technologię, ale też stajemy w obliczu zupełnie nowych wyzwań związanych z budowaniem i utrzymywaniem relacji.

Jowita Michalska

Utrudnienia i ułatwienia w podtrzymywaniu relacji jakie daje technologia

W czasie lockdownu zawiązało się wiele nowych społeczności - np. sąsiedzkich, osiedlowych – których członkowie oferowali sobie wzajemne wsparcie w potrzebie, jak np. zakupy dla osób starszych lub „wypożyczanie psów na spacer” :). Ludzie poczuli się bardziej związani ze swoją lokalną społecznością, niektórzy w ten sposób poznali lepiej swoich sąsiadów i np. okolicznych dostawców usług. Dzięki historiom opowiadanych sobie online wzrosła akceptacja i troska o ludzi mieszkających obok, których do tej pory nie zauważaliśmy. Większość osób deklaruje utrzymywanie relacji rozpoczętych online – również w świecie realnym.

Bez technologii w czasie pandemii ludzie prawie całkowicie utraciliby możliwość poznawania się nawzajem i budowania nowych związków. Według badania PEW Research z 2020 roku 12% wszystkich ludzi w USA spotkało drugą połowękę online. Aplikacje randkowe rosną jak grzyby po deszczu, a ich algorytmy próbują dobrać ludzi w taki sposób, żeby pasowali do siebie i mogli budować trwałe relacje.

Świat technologii jest z nami i będzie się rozwijał, czy tego chcemy czy nie. Jeśli zamiast narzekać na technologię – skupimy się na poszukiwaniu możliwości, które się dzięki niej pojawiają – będziemy żyć pełniejszym życiem wykorzystując wszystkie możliwości, jakie nam przynosi. Czego sobie i Państwu życzę!

Dzięki historiom opowiadanych sobie online wzrosła akceptacja i troska o ludzi mieszkających obok, których do tej pory nie zauważaliśmy. Większość osób deklaruje utrzymywanie relacji rozpoczętych online – również w świecie realnym.

Aplikacje dla zdrowia: kondycja psychiczna i fizyczna a nowe technologie

Skutki pandemii i wprowadzanych w związku z nią obostrzeń dla zdrowia psychicznego ludzi są przedmiotem licznych badań. Pytanie o to, w jaki sposób odczuwamy wpływ tej sytuacji na nasz stan zdrowotny – w tym psychiczny – jest niezwykle skomplikowane. Zewnętrzne czynniki, które mogą mieć wpływ na nasze odpowiedzi to np. intensywność pandemii w danym momencie, poziom dotknięcia danej społeczności tragicznymi skutkami COVID-19, ogólny czas jej trwania, restrykcyjność obowiązujących w danej chwili obostrzeń czy powiązane z pandemią skutki gospodarcze odczuwane w danym państwie czy regionie. Jak zauważają badacze: „Pandemia jest zjawiskiem dynamicznym, a zdrowie psychiczne dotkniętych nią populacji jest prawdopodobnie równie dynamiczne”³².

Diagnoza samopoczucia Polek i Polaków w czasie pandemii

Wyniki badań nad zdrowiem psychicznym i dobrostanem Polek i Polaków, prowadzonych przez Katarzynę Hamer i Marię Baran wskazują, że „dobrostan Polaków obniżył się na przestrzeni 10 miesięcy walki z pandemią”³³. Prowadzone przez badaczki cyklicznie badania, w marcu, na przełomie maja i czerwca oraz w grudniu 2020 r., wykazały m.in. obniżenie w grudniu poczucia wsparcia społecznego. Badaczki wyjaśniają te dane odwołując się do znanego w psychologii mechanizmu wyczerpania zasobów wsparcia społecznego, którego skutkiem jest rozczarowanie relacjami.

Z kolei z badań prowadzonych przez zespół psychologów na Uniwersytecie Warszawskim wynika, że o ile w czasie wiosennego lockdownu w 2020 r. **najwyższy poziom objawów depresji i lęku uogólnionego** został zaobserwowany w grupie młodych dorosłych (18-24 lata), to **w grudniu 2020 r. najwyższy poziom objawów depresji dotyczył osób w wieku 35-44 lata**³⁴. W każdej z edycji badania, przeprowadzonego w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020 r., osoby poniżej 45 roku życia przejawiały „wyższe nasilenie objawów depresji i lęku uogólnionego niż osoby od 45. roku życia”³⁵. Co więcej, wyniki z grudnia 2020 r. wskazały, że większe nasilenie objawów depresji przejawiali

rodzice dzieci w wieku do 18. roku życia.

Z kolei opublikowany we wrześniu Raport z badań „Stresory, radzenie sobie oraz symptomy zaburzenia adaptacyjnego w czasie pandemii COVID-19” pokazuje jak duża jest różnica w liczbie osób nie korzystających obecnie z żadnej formy pomocy psychologicznej (82%) a liczbą osób, które sądzą, że jakaś z wymienionych form aktywności byłaby dla nich pomocna (ponad 40%). Wśród naszych respondentów co dwudziesty jest pod opieką psychologa lub psychoterapeuty, zaś 4% pod opieką psychiatry.

Małgorzata Dragan, Magdalena Skrodzka, Piotr Grajewski (opracowanie raportu) (2020) Raport z badań „Stresory, radzenie sobie oraz symptomy zaburzenia adaptacyjnego w czasie pandemii COVID-19”, s. 27. Dostęp: <http://psych.uw.edu.pl/2020/09/29/raport-z-badan-stresory-radzenie-sobie-oraz-symptomy-zaburzenia-adaptacyjnego-w-czasie-pandemii-covid-19/>

³³ Katarzyna Hamer, Maria Baran (2021) Wpływ pandemii Covid-19 na zachowania, postawy i dobrostan polaków, s. 15. Dostęp: <https://covid19psychologia.com/2021/02/22/podsumowanie-wplyw-pandemii-na-zachowania-postawy-i-dobrostan-polakow-w-2020-roku/>.

³⁴ Małgorzata Gambin et al. (2021) Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych, s. 2. Dostęp: http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy-depresji_leku_IV_fale.pdf.

³⁵ Tamże.

³² Oryginał: “A pandemic is a dynamic phenomenon, and mental health of the affected populations is plausibly equally dynamic” – Kim Mannemar Sønderskov et al. (2020) Increased psychological well-being after the apex of the COVID-19 pandemic, “Acta neuropsychiatrica”, Vol. 32(5), s. 277-279.

Przeciążeni i zmęczeni, ale nie samotni: „ja” w kryzysie

Wyniki naszej ankiety potwierdzają zmęczenie trwającą pandemią, które odczuwa pokolenie równoległych światów. Ponad połowa kobiet i ponad 40% mężczyzn stwierdziło, że odczuwa wpływ pandemii na ich samopoczucie psychiczne.

„Efekty uboczne” obostrzeń uderzają przede wszystkim w samopoczucie kobiet

Główną zmienną, według której zróżnicowane były odpowiedzi na pytania związane z kondycją psychiczną, jest płeć: więcej kobiet odczuwa wpływ pandemii na ich samopoczucie psychiczne, znacznie więcej z nich czuje się przeciążona pandemią i wprowadzanymi obostrzeniami oraz częściej boleśnie odczuwa izolację społeczną.

Podobnie niepokojące wnioski wynikają z badań przeprowadzonych przez Ipsos na ogólnopolskiej próbie. Niemal 60% kobiet określiło się jako mniej szczęśliwe i dużo bardziej zmartwione, zaś ponad dwie trzecie jako mniej spokojne w porównaniu do czasu sprzed pandemii. Wśród mężczyzn niewiele poniżej połowy czuje się mniej szczęśliwymi i dużo bardziej zmartwionymi, zaś 58% mniej spokojnymi³⁶.

³⁶ Ipsos (2021) COVID 365+: Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?, s. 20. Dostęp: <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>.

Odczuwam wpływ pandemii na moje samopoczucie psychiczne



54%



42%

Zgadzam się

24%

31%

Ani się nie zgadzam, ani się zgadzam

22%

27%

Nie zgadzam się

Podobnie jak wskazywałyby na to wyniki przedstawionych powyżej ogólnopolskich badań, to najmłodszy reprezentanci pokolenia równoległych światów najboleśniej odczuwają izolację społeczną i samotność. Podczas gdy aż 44% w grupie wiekowej 25-30 lat czuje się samotnie, w grupie 35-50 lat jest to niewiele mniej niż jedna trzecia osób. Może to wynikać z większych potrzeb towarzyskich młodszej grupy respondentów.

Boleśnie odczułem/am izolację społeczną



44%

Zgadzam się

28%

Ani się nie zgadzam, ani się zgadzam

28%

Nie zgadzam się



29%

Zgadzam się

33%

Ani się nie zgadzam, ani się zgadzam

38%

Nie zgadzam się

Czuję się przeciążony/a pandemią i wprowadzanymi obostrzeniami



68%

Zgadzam się

17%

Ani się nie zgadzam, ani się zgadzam

15%

Nie zgadzam się



50%

27%

23%

Najwyższy odsetek osób, które czują się przeciążone pandemią i wprowadzanymi obostrzeniami, jest wśród rodziców wychowujący dziecko w związku (62%), w porównaniu do np. niewiele ponad połowy osób niebędących w związku i niewychowujących dzieci. Pokolenie równoległych światów **w niewielkim stopniu doświadczą natomiast potencjalnych pozytywnych skutków wprowadzanych obostrzeń w zakresie sposobu spędzania czasu**. Pozytywnie wyróżnia się możliwość spędzania większej ilości czasu z bliskimi, która doceniona została przez niemal jedną trzecią ankietowanych. Ponownie to najbliżsi okazują się dla pokolenia równoległych światów najważniejsi.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Pandemia przyczyniła się do zwiększenia świadomości wagi zdrowia psychicznego w pokoleniu równoległych światów: ponad jedna trzecia z nas poświęca teraz więcej uwagi swojej kondycji psychicznej. Świadomość ta przekłada się na podejmowanie konkretnych działań w celu jej polepszenia. Ponad 85% z nas aktywnie działa, aby polepszyć swoje samopoczucie. Najpowszechniejsze praktyki obejmują aktywność fizyczną, sprawianie sobie małych przyjemności czy bliski kontakt z naturą.

W czasie pandemii zwróciliśmy się w stronę większej troski o swoje ciało i psychikę. Może to stać się przyczynkiem do zbudowania „nowej normalności”, która w większym stopniu opierać się będzie na zauważaniu naszych potrzeb i podejmowaniu aktywności mających na celu budowanie przyjaźniejszej dla naszej kondycji psychicznej codzienności.

W odpowiedziach wystąpiła duża różnica w traktowaniu rozmów z bliskimi lub przyjaciółmi jako praktyki mającej na celu dbanie o własną kondycję psychiczną: możliwość taką wskazało niemal 40% kobiet i aż dwa razy mniej mężczyzn. W świetle tych danych tym bardziej niepokojące jest, że niemal 40% kobiet odczuwa, że w związku z pandemią nastąpiło rozluźnienie ich relacji z przyjaciółmi. Regularny kontakt z bliskimi – w tym przyjaciółmi – wskazywany jest przez naukowców jako istotny element budowania zdrowia psychicznego, zwłaszcza w dobie izolacji. Szczególnie dla kobiet, bardziej obciążonych przez pandemiczne obostrzenia, brak czasu na utrzymywanie stałego kontaktu ze znajomymi i konieczność korzystania z komunikacji ze pośrednictwem ekranu może przyczyniać się do pogarszania ich kondycji psychicznej.

21%

Trochę więcej niż wcześniej

13%

Zdecydowanie więcej niż dotychczas

32%

Tyle samo co wcześniej



Ile uwagi poświęciłeś/łaś w pandemii swojej kondycji psychicznej?

11%

Trochę mniej niż wcześniej

13%

Nie poświęcam tej kwestii szczególnej uwagi

11%

Prawie w ogóle

Pięć najbardziej popularnych praktyk w zakresie dbania o własną kondycję psychiczną w pandemii



1

Staram się sprawiać sobie małe przyjemności

2

Podjęmuję aktywność fizyczną

5

Rozwijam moje hobby i pasje

4

Zachowuję bliski kontakt z przyrodą

3

Regularnie rozmawiam z przyjaciółmi/bliskimi



2

Pięć kroków dla lepszego samopoczucia psychicznego

Dwójka psychiatrów, Andrea Fiorillo i Philip Gorwood, wypracowała w kwietniu 2020 r. krótką listę wskazówek, które mogą pomóc zadbać o zdrowie psychiczne w czasie pandemii. Choć od tamtej pory minął rok, warto ją przypomnieć, zwłaszcza w świetle zmęczenia długotrwałymi obostrzeniami, stresem związanym z pandemią, przy jednoczesnym trwaniu ryzyka związanego z wysoką liczbą zachorowań i śmierci w jej wyniku.

1. Ograniczaj źródła stresu:

połóż się tylko na ograniczonej liczbie oficjalnych źródeł informacji i ograniczaj czas poświęcany dziennie na zaznajamianie się z nimi, odrzucając z założenia te, które pochodzą z nieoficjalnych kanałów i niekontrolowanych źródeł.

2. Przełamuj izolację:

żeby pomimo dystansu polepszyć komunikację z przyjaciółmi, członkami rodziny i bliskimi. Wideocząty i grupowe calle z członkami rodziny mogą pomóc ograniczyć poczucie samotności i niepewności. W razie braku wystarczającej sieci społecznych kontaktów, szczególnie pomocne mogą okazać się profesjonalne linie wsparcia, o ile są prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.

3. Zachowaj swój zwykły rytm:

podtrzymuj rytm dnia przez regularną porę snu i diety. Okres ten może okazać się szczególnie trudny w kontekście uzależnień, dlatego intelektualne, fizyczne czy społeczne aktywności będą bardzo użyteczne.

4. Skup się na plusach izolacji:

powinniśmy być świadomi, że jest to okres przejściowy i izolacja jest niezbędna nie tylko dla zachowania naszego zdrowia, ale również dla ochrony innych przed powstrzymaniem epidemii i – dzięki temu – kształtowanie naszej własnej przyszłości.

5. Proś o profesjonalną pomoc:

pozyskiwanie pomocy psychiatrycznej czy konsultacji, jeśli efekty stresu stają się zbyt dokuczliwe, jest zawsze możliwe (nawet kiedy kontakt osobisty nie wchodzi w grę) [...].³⁷

37 Tłum. własne. Andrea Fiorillo, Philip Gorwood (2020) The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice, "European Psychiatry", Vol. 63(1), E32, s. 2.

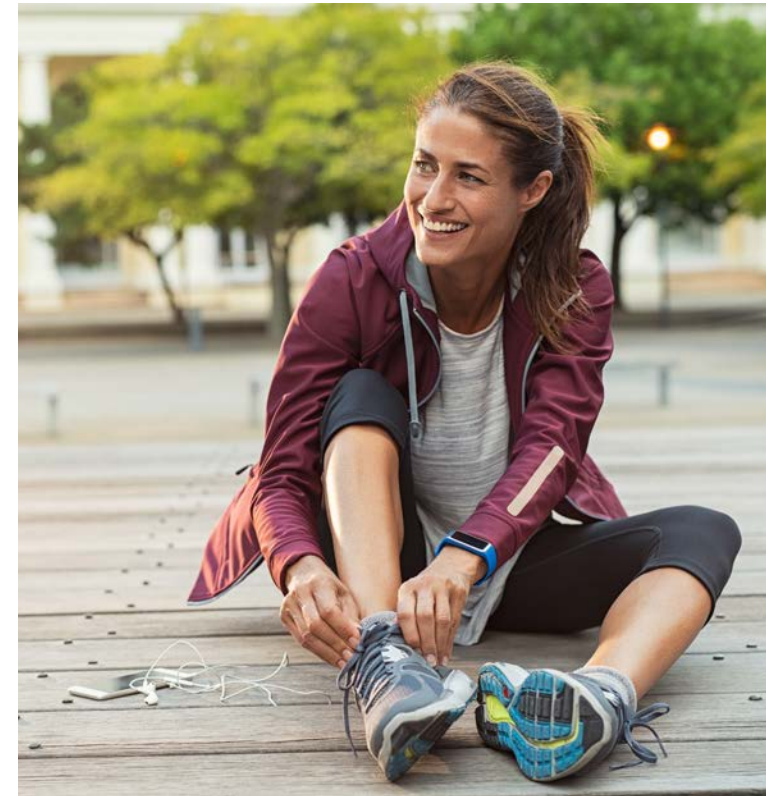
Aktywność fizyczna i świeże powietrze – bo przecież liczymy kroki!

Kwestia troski o kondycję fizyczną odgrywa równie ważną rolę dla pokolenia równoległych światów: czterech na pięciu z nas podejmuje aktywności, mające na celu dbanie o naszą kondycję fizyczną. Oznacza to, że pokolenie równoległych światów cechuje wysoki poziom samoświadomości, troski o własne samopoczucie i ciało.

Najczęściej wskazywane typy działań podejmowanych z dbałości o zdrowie fizyczne to spędzanie czasu na świeżym powietrzu i aktywność fizyczna. Wysoki odsetek odpowiedzi wskazujących na ćwiczenia i kontakt z naturą, jako praktykę dbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną, napawają optymizmem. Badania wykazują, że właśnie czynności takie jak ćwiczenia, spacer czy ogrodnictwo³⁸ – a szerzej mówiąc – czas spędzany poza domem³⁹, dają pozytywne skutki dla samopoczucia w czasie pandemii.

38 Zob. Leonard K. Lades et al. (2020) Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic, "British Journal of Health Psychology", Vol. 25, s. 902-911.

39 Zob. Stefan Stieger, David Lewetz, Viren Swami (2021) Emotional Well-Being Under Conditions of Lockdown: An Experience Sampling Study in Austria During the COVID-19 Pandemic, "Journal of Happiness Studies". Dostęp: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-020-00337-2#citeas>.



21%

Ograniczam
używkę

7%

Masaże i zabiegi
fizjoterapeutyczne

9%

Medycyna naturalna

Dbanie
o kondycję
fizyczną



36%

Dbam
o zróżnicowaną dietę

40%

Uprawiam
sport

42%

Czas na świeżym
powietrzu

Pokolenie równoległych światów jest otwarte na korzystanie z nowych technologii w celu monitorowania wysiłku fizycznego. Niemal połowa z nas w czasie spacerów czy ćwiczeń korzysta z aplikacji lub programów komputerowych, czyli korzysta z potencjału nowych technologii w celu dbania o swój dobrostan. Rozwiązania takie są najbardziej popularne w najmłodszej grupie wiekowej (25-30 lat). Z kolei niemal jedna trzecia z nas korzysta z różnego rodzaju akcesoriów lub gadżetów technologicznych, takich jak opaska czy smartwatch. Popularność tego typu urządzeń jest niemal równa wśród wszystkich grup wiekowych.

Nieco więcej kobiet niż mężczyźn spędza czas na świeżym powietrzu oraz – o 10 punktów procentowych więcej – dba o zróżnicowaną dietę w ramach stosowania działań mających na celu troskę o swoją kondycję fizyczną.

Pokolenie równoległych światów jest również otwarte na wprowadzanie zmian w swoich codziennych nawykach. Wielu z nas pandemia dostarczyła motywacji do podjęcia nowych aktywności, mających na celu troskę o kondycję fizyczną i przeciwdziałanie negatywnym skutkom pozostawania w domu. „Nowicjusze” stanowili największy odsetek w gronie osób, które zaczęły korzystać z masaży i usług fizjoterapeutycznych oraz wśród tych, którzy ograniczają używkę. **Pandemia zdaje się przyczyniać do wzmocnienia prozdrowotnych postaw i praktyk wśród reprezentantów pokolenia równoległych światów.**

Pandemia sprzyja nowym aktywnościom

Przed pandemią
i w trakcie

Zacząłem/am
w pandemii

67%

33%

Medycyna naturalna

60%

40%

Masaże i zabiegi fizjoterapeutyczne

61%

39%

Ograniczam używkę

83%

17%

Czas na świeżym powietrzu

68%

32%

Dbam o zróżnicowaną dietę

81%

19%

Uprawiam sport

Teleporady: konieczność i ograniczone zaufanie

Obszarem, w którym w związku z pandemią dokonała się nagła, radykalna zmiana, jest korzystanie z telemedycyny. Usługi takie – przed pandemią niepopularne – stały się koniecznością. Zgodnie z raportem opublikowanym przez Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia w sierpniu 2020 r., w związku z COVID-19 80% konsultacji z lekarzem odbywało się w formie teleporady⁴⁰. Stąd też nie dziwi, że korzystało z nich aż 60% ankietowanych.

Jednocześnie jednak, aż jedna trzecia badanych nie ma zaufania do takiego rozwiązania, a 12% stwierdziło, że potwierdzi uzyskaną diagnozę przy okazji tradycyjnej wizyty.

⁴⁰ Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia (2020) Raport z badania satysfakcji pacjentów korzystających z teleporad u lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej w okresie epidemii Covid-19, s. 4. Dostęp: <https://www.gov.pl/attachment/a702e12b-8b16-44f1-92b5-73aaef6c165c>.

32%

Nie, nie korzystałem/łam dotychczas z teleporady medycznej

12%

Korzystałem/łam z teleporady, ale przy okazji wizyty stacjonarnej potwierdzę diagnozę

8%

Zdecydowałem/łam się na poradę stacjonarną

16%

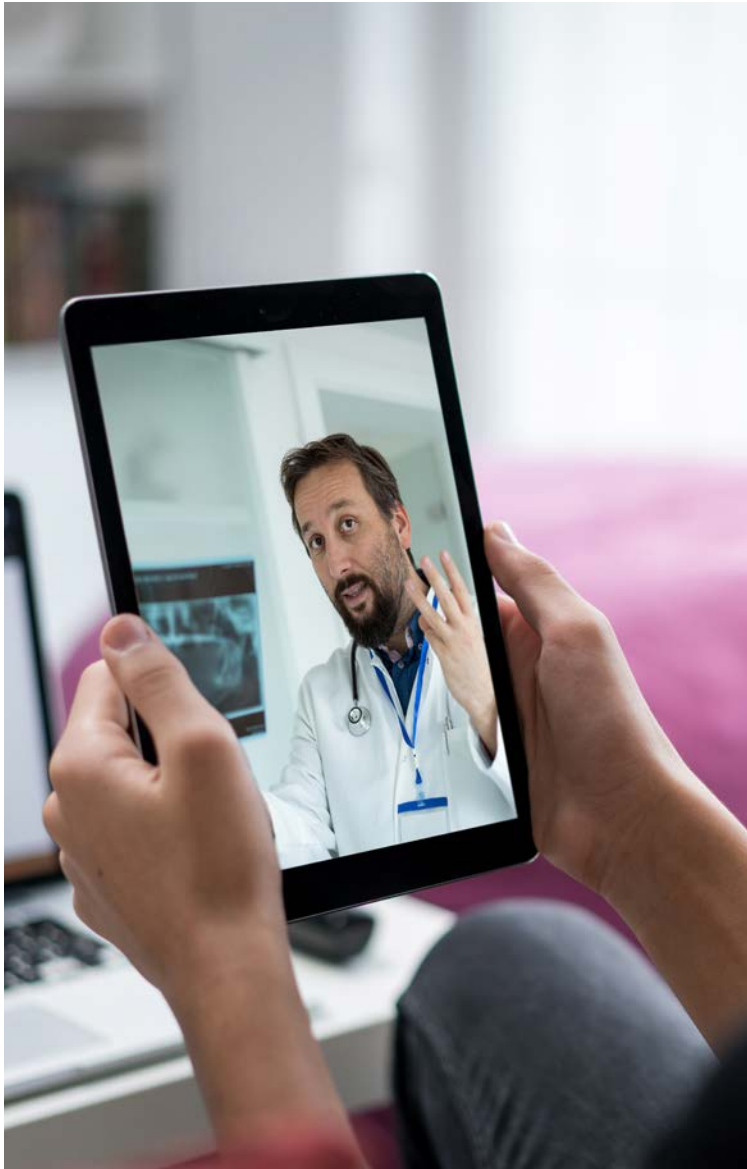
Czułem/łam się w pełni usatysfakcjonowany/a taką formą kontaktu z lekarzem

33%

Korzystałem z teleporady, ale nie mam do nich zaufania

Stosunek do teleporad





Brak zaufania do teleporad dotyczy aż 41% osób w wieku 46-50 lat. Dla porównania, w najmłodszej grupie wiekowej odsetek ten wynosi 28%. Teleporadom nie ufa również więcej kobiet (niemal dwie piąte) niż mężczyzn (niewiele ponad jedna czwarta).

Według ankiety przeprowadzonej przez Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia poradę w formie rozmowy telefonicznej uzyskało ponad 80% z ankietowanych pacjentów, podczas gdy z wideorozmów skorzystało 0,3% badanych⁴¹. Problemy z zaufaniem teleporadom mogą zatem wynikać z korzystania z telefonów, zamiast z wideorozmów. Dane dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych w ramach aktywności fizycznej czy monitorowania swojego stanu zdrowia, są świadectwem otwartości pokolenia równoległych światów na nowe technologie. Przykładem grupy korzystających z możliwości technologicznych w zakresie monitorowania własnego stanu zdrowia są osoby doświadczające chorób przewlekłych: ponad połowa z nich korzysta z aplikacji lub urządzeń do monitorowania własnego stanu zdrowia. Pokazuje to, że pokolenie równoległych światów jest otwarte na zaspakajanie swoich potrzeb dzięki korzystaniu z nowych technologii, kiedy są one zgodne z ich zapotrzebowaniem.

⁴¹ Mimo tego aż ponad 90% pacjentów zadeklarowało, że w czasie konsultacji ich problem został rozwiązany. Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia (2020) Raport z badania satysfakcji pacjentów korzystających z teleporad u lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej w okresie epidemii Covid-19, s. 9. Dostęp: <https://www.gov.pl/attachment/a702e12b-8b16-44f1-92b5-73aaef6c165c>.

Doświadczenie osób chorujących na choroby przewlekłe (n=170)



Większa troska o zdrowie w po-pandemicznej rzeczywistości

Próbując spojrzeć w przyszłość, w oparciu o dotychczasowe doświadczenia związane z pandemią, można mówić o dwóch aspektach jej pozytywnych efektów w odniesieniu do zdrowia. Po pierwsze, przynajmniej dla części z nas pandemia stanowiła bodziec dla uświadomienia sobie pozornie prozaicznej prawdy, jaką jest waga zdrowia dla dobrostanu. W obliczu konfrontacji z zagrożeniem nieznanym jeszcze niedawno wirusem, w większym stopniu zaczęliśmy doceniać istotność tak podstawowych aspektów dbania o zdrowie swoje i innych, jak np. pozostawanie w domu w przypadku choroby.

Stres związany z pandemią i obowiązujące obostrzenia stanowiły również – dla co trzeciego przedstawiciela pokolenia równoległych światów – motywację **dla większej troski o własną kondycję psychiczną**. Dla wielu z nas pandemia stała się okazją do wprowadzenia nowych praktyk w zakresie dbania o kondycję fizyczną, np. stosowania bardziej zróżnicowanej diety. Większa **uwaga**, zarówno na kwestie związane ze zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym, to kierunek, w którym podążać będą zmiany w zakresie zdrowia w po-pandemicznej rzeczywistości.

Po drugie, pandemia wymusiła na nas stosowanie rozwiązań z zakresu telemedycyny oraz przyczyniła się do upowszechnienia świadomości na temat urządzeń umożliwiających samodzielne monitorowanie stanu zdrowia. Obecnie wielu z nas stosuje już rozwiązania technologiczne (aplikacje i urządzenia) podczas wykonywania aktywności, mających na celu troskę o kondycję fizyczną. Świadczy to o dużej otwartości pokolenia równoległych światów na nowe technologie, które służyć mają monitorowaniu własnej kondycji czy stanu zdrowia. Dlatego niewielkie zaufanie do teleporad tłumaczyć można raczej nie tyle brakiem zaufania do technologii samych w sobie, co brakiem zaufania wobec adekwatności proponowanych rozwiązań technologicznych do potrzeb pacjentów. Aby sprostać potrzebom i oczekiwaniom pokolenia równoległych światów, po-pandemiczna troska o własne zdrowie powinna opierać się na rozwiązaniach opartych na profilaktyce i personalizacji. Przyszłość przyniesie coraz dalej idące integrowanie cyfrowych rozwiązań – mobilnych i wykorzystujących technologie sztucznej inteligencji – do naszych codziennych praktyk mających na celu troskę o nasz dobrostan.

KOMENTARZ

Panika gorsza od pandemii



Dr Mario Martinez

Amerykański neuropsycholog kliniczny, który bada w jaki sposób przekonania kulturowe wpływają na zdrowie i długowieczność. Jest autorem bestsellerowej książki „The MindBody Self” (polski tytuł „Ciało to umysł”), dostępnej także w języku polskim.

Dr Mario Martinez

Panika gorsza od pandemii

Zagrożenie płynące ze strony COVID-19 jest bardzo poważnie i tak też powinno być traktowane. Jednak w związku z wybuchem pandemii mamy również do czynienia z nasilającą się - choć bezużyteczną, a wręcz szkodliwą - paniką. Niezależnie od tego, czy zostaniemy zaszczepieni czy też nie, to profilaktyka i wspieranie indywidualnej odporności jest kluczowym podejściem do walki z każdym wirusem.

Panika to skrajna reakcja strachu, wyzwalamy hormony stresu, które hamują funkcje odpornościowe. W ten sposób zwiększają podatność na wszelkie patogeny, w tym wirusy. Jednak jak powszechnie wiadomo, podsycanie strachu i poczucia zagrożenia jest po prostu opłacalne dla niektórych grup interesu, w tym mediów. Niektóre z nich wręcz bazują na lęku i działają na szkodę odbiorców, inne zaś - ignorują osłabiający wpływ paniki na układ odpornościowy, by odnieść korzyść.

Atrybucja i system odpornościowy

Wiele pozycji literatury fachowej opisuje efekty placebo (pozytywnego) i nocebo (negatywnego), które mogą mieć różny wpływ na przebieg choroby, w zależności od tego, gdzie umieścimy przyczynę tego, co dzieje się z naszymi ciałami.

Jest wysoce prawdopodobne, że COVID-19 był już wcześniej znany na całym świecie, lecz ludzie nie wiedząc o jego

istnieniu, traktowali jego objawy - podobne do objawów charakterystycznych dla innych wirusów górnych dróg oddechowych - jak przeziębienie lub grypę. Jednak dziś, gdy wiemy, że COVID-19 różni się od znanej nam grypy, ludzie, którzy są poddawani testom, mają silniejsze negatywne przekonania (nocebo). Co więcej, u osób z osłabionym układem odpornościowym z powodu innych chorób podstawowych przekonania te sprawiają, że grypa i COVID-19 są bardziej śmiertelne.

Kiedy w 1983 roku odkryto wirusa HIV, powodującego AIDS, uważano, że jest on tak zaraźliwy, że pacjenci byli izolowani na oddziałach szpitalnych, a personel medyczny nosił plastikowe kombinezony i rękawiczki, aby „chronić” się przed wirusem. Jak obecnie wiadomo wirus przenoszony jest przez kontakt seksualny, skażone igły i wymianę płynów ustrojowych. Lecz to naukowe odkrycia - a nie panika bazująca na przekonaniach - stały się sposobem na walkę z przeciwnościami.

Prewencja

Podobnie jak w przypadku każdego innego wirusa, środki ostrożności dotyczące COVID-19 pozostają takie same: częste mycie rąk, trzymanie się z dala od zarażonych osób, efektywne usuwanie odpadów, wystarczający odpoczynek, czysta woda, dbanie o higienę osobistą i unikanie podróży do rejonów, w których wirus przybiera na sile. Do tej listy dodam również zastępowanie paniki rozsądkiem, ponieważ najlepszą profilaktyką jest wzmocnienie układu odpornościowego.

Dr Mario Martinez

Panika gorsza od pandemii

Czynniki wzmacniające i osłabiające działanie układu odpornościowego

Czynniki wzmacniające odporność	Czynniki osłabiające odporność
Witamina C	Przewlekły gniew
Cynk	Przewlekły lęk
Odpoczynek	Panika
Medytacja	Posiłki jedzone przed monitorem lub w trakcie serwisów informacyjnych
Ćwiczenia	Izolacja
Zdrowa żywność/Dieta przeciwzapalna	Niezdrowa dieta
Posiłki bez towarzyszy cyfrowych	Narkotyki, palenie papierosów i nadmiar alkoholu
Poświęcanie czasu na samoopiekę	Bezsennność / brak odpoczynku
Doświadczenie współczucia od siebie lub innych	Pośpiech
„Medialny post” (odpoczynek od serwisów informacyjnych)	Nadmierne śledzenie serwisów informacyjnych

Psychoneuroimmunologia na ratunek

Psychoneuroimmunologia to interdyscyplinarna nauka, która bada, w jaki sposób myśli i emocje wpływają na regulację układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego. Prowadzone są szeroko zakrojone badania nad tym, jak przeciwciała IgA atakują wirusy górnych dróg oddechowych, podobne do COVID-19. Niedawne badania wykazały, że poziom przeciwciał IgA można zwiększyć.

Na przykład tworzenie własnego doświadczenia współczucia za pomocą określonej medytacji – opisanej poniżej - jest bardziej skuteczne niż obserwowanie zewnętrznych aktów współczucia. To oznacza, że jeśli zapobiegasz COVID-19 za pomocą zwykłych środków ostrożności, możesz również wzmocnić swój układ odpornościowy, zwiększając poziom IgA.

Ponadto, jeśli zarazisz się COVID-19 lub jakimkolwiek innym wirusem, możesz zwiększyć efekty otrzymywanej pomocy medycznej. Jednakże ostrzegam, że te metody wzmacniania odporności powinny być praktykowane regularnie, ponieważ podwyższony poziom przeciwciał IgA nie utrzymuje się długotrwale i może trwać do 6 godzin.

Dr Mario Martinez

Panika gorsza od pandemii

Metoda zwiększania IgA*

- Usiądź spokojnie podczas medytacji lub kontemplacji i zwracaj uwagę na swoje ciało.
- Obserwuj, nie interpretując tego, czego doświadczasz.
- Kiedy czujesz, że napięcie opada, a natłok myśli zmniejsza się, wyobraź sobie, że robisz wdech i wydech z serca zamiast z nosa.
- Robiąc to, co nazywa się „oddychaniem serca”, przywróć wspomnienia aktów współczucia, które płynęły od ciebie lub innych.
- Doświadcz towarzyszących im wrażeń i emocji w swoim ciele (ucieleśnienie).

Ćwicz tę metodę przez 15 minut kilka razy dziennie.

* Inne praktyki medytacji oraz sposoby zwiększania odporności są szerzej przedstawione w wydanej również w Polsce książce, autorstwa dra Maria Martinezy pt. „Ciało to umysł” (ang. „MindBody Self”).



Wyjaśnienie

Informacje, które przedstawiam powyżej, nigdy nie powinny zastępować pomocy medycznej ani fachowej konsultacji. Jeśli wystąpią u Ciebie objawy jakiegokolwiek wirusa, poszukaj profesjonalnej pomocy, a następnie - po zdiagnozowaniu i leczeniu - dodaj powyższą praktykę, by wzmocnić swoją odporność. Daleki jestem od trywializowania niebezpieczeństwa związanego z jakimkolwiek wirusem, uważam jednak, że panika nie prowadzi do niczego innego, niż osłabienie układu odpornościowego. Miejmy nadzieję, że wkrótce COVID-19 ustąpi – jak wszystkie wirusy, które przejdą fazę pandemii.

Dzięki powyższym metodom zyskujesz teraz dodatkowe narzędzia, które mogą dodatkowo wzmocnić przeciwdziałanie infekcjom i wesprzeć leczenie w przypadku zakażenia. Jednak zawsze skonsultuj się z lekarzem, zamiast polegać wyłącznie na wiedzy płynącej z tego materiału.

Wnioski z badania

Pokolenie dzielnych indywidualistów

Pokolenie równoległych światów nie uniknęło konsekwencji towarzyszącego pandemii kryzysu. Utrata pracy, czasowa lub stała zmiana wynagrodzenia i trudności związane z godzeniem pracy zawodowej z obowiązkami rodzicielskimi to tylko część problemów, przed którymi stanęli badani. W obliczu tych wyzwań pokolenie to podjęło szereg działań mających na celu przeciwdziałanie pojawiającym się problemom.

Dostosowanie się do zmieniającego się trybu pracy czy wprowadzanie rozwiązań pomagających usprawnić wywiązywanie się z zawodowych zobowiązań w czasie zwiększonego obciążenia obowiązkami wychowawczymi, to przykłady indywidualnych strategii stosowanych przez jednostki dotknięte skutkami panujących obostrzeń.

Taktyka działań pokolenia równoległych światów oparta jest na indywidualistycznym podejściu do zwalczania negatywnych skutków pojawiających się problemów. To właśnie rozwiązania takie, jak stabilne zarobki czy oszczędności, postrzegane są przez nas jako najlepsza gwarancja na poradzenie sobie z potencjalnymi trudnościami. Chociaż zdarza się nam sięgać po pomoc najbliższych, np. wsparcie dziadków w opiece nad dziećmi, głównie staramy się rozwiązywać pojawiające się problemy samodzielnie. Globalnemu kryzysowi stawiamy czoła jako jednostki i rodziny, nie licząc nadmiernie na pomoc, np. ze strony pracodawców.

Podzielone pokolenie: kobiety i mężczyźni inaczej odczuwają pandemię

Przystępując do pracy nad raportem naszym planem było przedstawienie sytuacji pokolenia równoległych światów, czyli osób w wieku 25-50 lat. W świetle prowadzonych badań, wykazujących zróżnicowanie oddziaływanie pandemii na jednostki w różnym wieku, istotne było dla nas wyodrębnienie danej grupy wiekowej i przyjrzenie się jej sytuacji. Tymczasem nasz raport wykazał, że w ramach badania skutków pandemii odczuwanych przez jednostki, nie sposób uciec od tego, że inaczej doświadczają jej kobiety, a inaczej mężczyźni.

Znacznie więcej kobiet – ze względu na konieczność opieki nad domem i dziećmi – przeszło na pracę zdalną, zdecydowało się na urlop opiekuńczy lub zrezygnowało z pracy. Jednocześnie więcej kobiet odczuwa wpływ pandemii na ich samopoczucie psychiczne, czuje się przeciążona pandemią i wprowadzanymi obostrzeniami oraz boleśnie odczuwa izolację społeczną. Inne są również sposoby radzenia sobie ze skutkami obecnej sytuacji dla kondycji psychicznej. O ile dla mężczyzn największą rolę odgrywa aktywność fizyczna, małe przyjemności i rozwijanie swoich pasji, dla kobiet w pierwszej trójce są – poza małymi przyjemnościami i aktywnością fizyczną – rozmowy z przyjaciółmi. Dlatego też ograniczenia tych kontaktów mogą być dla nich szczególnie dotkliwe. Oddziaływanie pandemii na sytuację kobiet powinno zostać odnotowane przez decydentów politycznych i prowadzić do podjęcia kroków, mających na celu przeciwdziałanie mu zarówno obecnie, jak i w odniesieniu do jego długotrwałych, negatywnych efektów.

(Zbyt) wąskie grono najbliższych

Dla dużej części z nas pandemiczne obostrzenia wiążą się z ograniczeniem kontaktów. Zaobserwować można zawężenie regularnych kontaktów do tych osób, które są nam najbliższe i do tych, które są najbliżej. Jak wykazują wyniki naszego badania, obecnie mamy częsty kontakt z sąsiadami. Pozytywnym efektem pandemii okazuje się wzmocnienie lokalnych społeczności przez budowanie relacji sąsiedzkich. Chociaż osłabł wysoki poziom zaangażowania w grupy lokalnego wsparcia, takie jak „Widzialna Ręka”, niezwykle widoczny na początku pandemii, nie oznacza to, że po roku obostrzeń osłabły relacje z osobami, które mieszkają najbliżej nas.

Jednocześnie, w kontekście dbania o dobrostan psychiczny, niepokojące jest rozluźnienie relacji z przyjaciółmi, które odczuła ponad jedna trzecia z nas. Chociaż rozmowy z przyjaciółmi wskazywane są jako jedna z najważniejszych metod dbania o kondycję psychiczną, jest to również grupa, z którą stosunkowo najrzadziej widzimy się twarzą w twarz. Zważywszy na zmęczenie związane ze spędzaniem dużej ilości czasu przed ekranami oraz – zwłaszcza w wypadku kobiet – konieczność poświęcania czasu na pracę opiekuńczą i wychowawczą, kontakty oparte na kanałach, takich jak media społecznościowe mogą uciepść.



Pokolenie otwarte na nowe aktywności i cyfrowe rozwiązania

Pokolenie równoległych światów charakteryzuje duża otwartość na podejmowanie nowych aktywności, które mają na celu troskę o własny dobrostan. Na skutek pandemii zwiększyło się grono osób, które np. dbają o zróżnicowaną dietę czy zaczęły uprawiać sport.

Dużą popularnością cieszy się korzystanie z rozwiązań technologicznych służących do monitorowania aktywności fizycznej. Wśród najmłodszych przedstawicieli pokolenia równoległych światów najbardziej popularne są aplikacje i programy komputerowe. Stosowanie różnego rodzaju gadżetów technologicznych jest natomiast porównywalnie popularne we wszystkich z badanych grup wiekowych. Konieczność przerwania się na wiele rozwiązań online w związku z pandemią (np. wideokonferencje, narzędzia do pracy zdalnej) pomaga w upowszechnieniu kompetencji cyfrowych we wszystkich grupach wiekowych.

Wyniki te pokazują, że pokolenie równoległych światów jest w wysokim stopniu chętne korzystać z cyfrowych narzędzi, o ile są one dostosowane do ich potrzeb. Zważywszy na wysoki poziom

naszej troski o zdrowie bliskich oraz własne, w najbliższych latach rosnąć będzie popularność rozwiązań umożliwiających jednostkom monitorowanie własnego stanu zdrowia. Pandemia przyspieszy proces transformacji relacji między równoległymi światami – fizycznym i cyfrowym. Korzystanie z cyfrowych rozwiązań w celu polepszenia własnego dobrostanu tworzyć będzie w nadchodzących latach kolejne płaszczyzny, w których świat fizyczny i wirtualny będą się coraz bardziej intensywnie przenikać.

Executive summary

Praca i finanse

– w poszukiwaniu równowagi

- Pokolenia równoległych światów, czyli osób w wieku 25-50 lat, funkcjonujących jednocześnie w świecie rzeczywistym i wirtualnym, nie ominęły negatywne konsekwencje kryzysu gospodarczego: **w jego wyniku niemal co dziesiąty ankietowany stracił pracę.**
- Pokolenie równoległych światów **wpadło w wir cyfrowej pracy**: co piąty badany zaczął częściowo pracować zdalnie, a co dziesiąty całkowicie.
- COVID-19 wywołał **rewolucję w budżetach domowych**: dla niemal trzech na czterech respondentów pandemia oznacza zmiany w zarządzaniu finansami. Ponad dwie piąte z nas zaoszczędziło, zaczęło odkładać lub wykupiło dodatkowe ubezpieczenie, natomiast jedna trzecia była zmuszona korzystać z oszczędności lub zapożyczyć się.
- **Czterech na dziesięciu badanych boi się o swoje finanse**: odpowiedź tę wybrała niemal połowa kobiet i tylko jedna trzecia mężczyzn. Pokolenie równoległych światów widzi rozwiązanie finansowych trosk w polepszeniu swojej indywidualnej sytuacji: stabilnych zarobkach i oszczędnościach. Brak nam zaufania do wsparcia ze strony państwa.
- Ogromnym wyzwaniem jest godzenie obowiązków rodzicielskich z zawodowymi. **Trzech na czterech rodziców doświadczyło problemów związanych z godzeniem jednych i drugich obowiązków.**

Relacje

– potrzeba analogowych kontaktów

- Pokolenie równoległych światów to również pokolenie rodzinnych światów: u niemal połowy z nas pandemia doprowadziła do **zacieśnienia relacji z rodziną.**
- Jednocześnie pandemia zdecydowanie **osłabiła nasze relacje z przyjaciółmi** (dla 39% kobiet i 30% mężczyzn).
- Pokolenie równoległych światów jest złażnione osobistych spotkań. Z wyjątkiem kontaktu z dziadkami, dalszą rodziną i przyjaciółmi, **najczęstszą formą kontaktu jest spotkanie twarzą w twarz.**
- Pokolenie równoległych światów odczuwa **cyfrowe zmęczenie**: niemal jedna trzecia ankietowanych ocenia, że korzysta z urządzeń elektronicznych zdecydowanie zbyt często (36% kobiet i 22% mężczyzn).
- W związku z tym, **małą popularnością cieszą się wideorozmowy**, jako sposób utrzymywania kontaktu z bliskimi.

Zdrowie

– bezcenna wartość

- **Pokolenie równoległych światów to pokolenie w kryzysie: ponad połowa kobiet i ponad 40% mężczyzn odczuwa wpływ pandemii na ich samopoczucie psychiczne.** Więcej kobiet niż mężczyzn czuje się przeciążonych pandemią i wprowadzanymi obostrzeniami oraz boleśnie odczuwa izolację społeczną.
- Polacy podejmują jednak wysiłki, aby wyjść z kryzysu obronną ręką. Ponad 85% badanych powzięło **działania w celu polepszenia swojej kondycji psychicznej** np. aktywność fizyczną, sprawianie sobie małych przyjemności i bliski kontakt z naturą.
- Jesteśmy świadomi możliwości, które oferują nam nowe technologie. W związku z aktywnościami mającymi na celu troskę o kondycję fizyczną, niemal połowa ankietowanych korzysta z aplikacji lub programów komputerowych.
- Wielu respondentom pandemia dostarczyła **okazji do podjęcia nowych działań**, mających na celu troskę o kondycję fizyczną: „nowicjusze” stanowili największy odsetek w gronie osób, które korzystają z masażu i usług fizjoterapeutycznych oraz wśród tych, którzy ograniczają używki.

Metodologia

Badanie oparte jest na ankiecie internetowej (CAWI), przeprowadzonej na grupie 1000 mieszkańców Polski w wieku 25-50 lat w dniach 9-16 kwietnia 2021 r. przez SW Research. Struktura próby odzwierciedlała realną strukturę społeczeństwa polskiego pod względem płci i wielkości miejsca zamieszkania. Pozostałymi zmiennymi kontrolnymi były wiek respondentów, wysokość dochodu na osobę w gospodarstwie domowym oraz liczba osób na utrzymaniu w gospodarstwie domowym. Ponadto raport opiera się na desk research literatury dotyczącej poszczególnych poruszanych w nim tematów oraz analizie danych zastanych (np. GUS, Eurobarometr).

Projekt graficzny: KKWADRAT.com

Bibliografia

Birditt K. S. et al. (2021) Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being, "The Gerontologist", Vol. 61(2), s. 205–216.

Brooks S. K. et al. (2018) A Systematic, Thematic Review of Social and Occupational Factors Associated With Psychological Outcomes in Healthcare Employees During an Infectious Disease Outbreak, "Journal of Occupational and Environmental Medicine", Vol. 60(3), s. 248-257

Deloitte (2021) Global anxiety index, wyniki z 31 marca 2021 r. Dostęp: <https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/retail-distribution/consumer-behavior-trends-state-of-the-consumer-tracker.html>

Deloitte (2021) Wpływ pandemii na perspektywy rozwoju zawodowego kobiet w biznesie. Jak pracodawcy mogą wspierać rozwój kobiecych talentów. Raport z badania. Dostęp: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/kobiety-w-biznesie/articles/raport-wplyw-pandemii-na-perspektywy-rozwoju-zawodowego-kobiet-w-biznesie.html>

Digital Economy and Society Index (2020). Dostęp: <https://digital-agenda-data.eu/>

Dragan M., Skrodzka M., Grajewski R. (opracowanie raportu) (2020) Raport z badań „Stresory, radzenie sobie oraz symptomy zaburzenia adaptacyjnego w czasie pandemii COVID-19”. Dostęp: <http://psych.uw.edu.pl/2020/09/29/raport-z-badan-stresory-radzenie-sobie-oraz-symptomy-zaburzenia-adaptacyjnego-w-czasie-pandemii-covid-19/>

Drozdowski R. et al. (2020) Życie codzienne w czasach pandemii: Raport z pierwszego etapu badań. Dostęp: http://socjologia.amu.edu.pl/images/pliki/r%C3%B3wne_prezentacje_etc/%C5%BBycie_codzienne_w_czasach_pandemii_-_Wydzia%C5%82_Socjologii_UAM_-_WWW.pdf

Faughnder R. (2020) Streaming milestone: Global subscriptions passed 1 billion last year, "LA Times". Dostęp: <https://www.latimes.com/entertainment-arts/business/story/2021-03-18/streaming-milestone-global-subscriptions-passed-1-billion-last-year-mpa-theme-report>

Federacja Konsumentów, Fundacja Rozwoju Rynku Finansowego (2020) Finanse Polaków w czasie COVID-19. Jak pandemia wpłynęła na portfele i zwyczaje finansowe Polaków?. Dostęp: <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2020/11/Raport-Finanse-Polak%C3%B3w-w-czasie-COVID-19.pdf>

Fiorillo A., Gorwood P. (2020) The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice, "European Psychiatry", Vol. 63(1), E32

Fundacja Sukcesu Pisanego Szminąg, Sieć Przedsiębiorczych Kobiet, Miasto Warszawa (2020) Raport Mama-Warszawianka. Mama na rynku pracy. Wygrajmy z COVID-em. Dostęp: <https://siecprzedsiębiorczychkobiet.pl/mama-warszawianka/>

Gabbiadini A. et al. (2020) Together Apart: The Mitigating Role of Digital Communication Technologies on Negative Affect During the COVID-19 Outbreak in Italy, "Frontiers in Psychology", Vol. 11. Dostęp: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.554678/full#B51>

Gambin M. et al. (2021) Objawy depresji i lęku wśród Polaków w trakcie epidemii COVID-19. Raport z badań podłużnych. Dostęp: http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2021/01/Raport_objawy_depresji_leku_IV_fale.pdf

Gao J. et al. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak, "PLoS ONE", Vol. 15(4), e0231924

González-Sanguino C. et al. (2020) Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain, "Brain, Behavior, and Immunity", Vol. 87, s. 172-176

GUS, Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2020 r., Warszawa-Szczecin 2020. Dostęp: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne>

GUS, Wpływ epidemii COVID-19 na wybrane elementy 10.03.2021 r. rynku pracy w Polsce w IV kwartale 2020 r., 2021. Dostęp: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/popyt-na-prace/wplyw-epidemii-covid-19-na-wybrane-elementy-rynku-pracy-w-polsce-w-czwartym-kwartale>

[2020-r-,4,4.html](#)

Hamer K., Baran M. (2021) Wpływ pandemii Covid-19 na zachowania, postawy i dobrostan Polaków. Dostęp: <https://covid19psychologia.com/2021/02/22/podsumowanie-wplyw-pandemii-na-zachowania-postawy-i-dobrostan-polakow-w-2020-roku/>

Ipsos (2021) COVID 365+: Co pozostawiło po sobie 365 dni pandemii koronawirusa? Co może przynieść kolejne 365 dni?. Dostęp: <https://www.ipsos.com/pl-pl/covid-365-wyniki-badania-po-roku-pandemii>

Kantar dla Komisji Europejskiej (2020) Report: The EU and the coronavirus outbreak. Standard Eurobarometer 93. Summer 2020. Dostęp: <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/standard/surveyky/2262>

Koeze E., Popper N. (2020) The Virus Changed the Way We Internet, "New York Times". Dostęp: <https://www.nytimes.com/interactive/2020/04/07/technology/coronavirus-internet-use.html>

Lades L. K. et al. (2020) Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic, "British Journal of Health Psychology", Vol. 25, s. 902-911

Masciantonio A. et al. (2021) Don't put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic, "PLOS ONE", Vol. 16(3), e0248384

Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Fundusz Zdrowia (2020) Raport z badania satysfakcji pacjentów korzystających z teleporad u lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej w okresie epidemii Covid-19. Dostęp: <https://www.gov.pl/attachment/a702e12b-8b16-44f1-92b5-73aaef6c165c>

Möhring K. et al. (2021) The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family, *European Societies*, 23:sup1, s. 601-617

O'Connor R. C. et al. (2020) Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study, "The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science", s. 1-8

Onion R. (2021) People Really Want a "Roaring '20s" Party Decade After the Pandemic. Could we get one?, "Slate.com". Dostęp: <https://slate.com/human-interest/2021/04/roaring-1920s-post-pandemic-history-covid.html>

Pogorzelski K. (2020) Wpływ Covid-19 na finanse osobiste Polaków oraz mieszkańców Europy. Wyniki międzynarodowego badania Finansowy Barometr ING. Dostęp: https://www.ing.pl/_files/tema/item/s1m3flr

Polski Instytut Ekonomiczny (2021) Corona Generation Growing Up in a Pandemic. Dostęp: <https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/03/PIE-Corona-Generation.pdf>

Roy D. et al. (2020) Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic, "Asian Journal of Psychiatry", Vol. 51, 102083

Seksualność Polek i Polaków w czasach COVID. Wyniki badania Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy

(2020). Dostęp: <https://www.infoserwis.uz.zgora.pl/index.php?raport-prof-z-izdebskiego-z-bada-na-temat-zdrowia-relacji-w-zwizkach-oraz-ycia-seksualnego-polakow-w-czasach-pandemii-1>
Smartscope dla Nationale-Nederlanden (2020), Badanie postaw Polaków wobec oszczędzania i inwestowania.

Śledziwska K., Włoch R. (2020) Cyfrowy klucz do przyszłości zawodowej. Kobiety na rynku pracy w kontekście kryzysu gospodarczego. Dostęp: <https://www.delab.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2020/09/Raport-Woman-Update-Cyfrowy-klucz-do-przyszlosci-zawodowej.pdf>

Śledziwska K., Włoch R. (DELab UW, Digital University, Nationale Nederlanden) (2020) Rodzina przyszłości. Dostęp: <https://media.nn.pl/96270-rodzina-przyszlosci>

Sønderskov K. M. et al. (2020) Increased psychological well-being after the apex of the COVID-19 pandemic, "Acta neuropsychiatrica", Vol. 32(5), s. 277-279

Stieger S., Lewetz D., Swami V. (2021) Emotional Well-Being Under Conditions of Lockdown: An Experience Sampling Study in Austria During the COVID-19 Pandemic, "Journal of Happiness Studies". Dostęp: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-020-00337-2#citeas>

Tam C. W. C. et al. (2004) Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: stress and psychological impact among frontline healthcare workers, "Psychological Medicine", Vol. 34(7), s. 1197-204

UNCTAD (2020) Impact of the COVID-19 Pandemic on Trade and Development. Transitioning to a New Normal. Dostęp: https://unctad.org/system/files/official-document/osg2020d1_en.pdf

Van Kerkhove M. (2020) Konferencja prasowa WHO, s. 6. Dostęp: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbff_0

Waytz A., Gray K. (2018) Does Online Technology Make Us More or Less Sociable? A Preliminary Review and Call for Research, "Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science", Vol. 13(4), s. 473-491

White R. G., Van Der Boer C. (2020) Impact of the COVID-19 pandemic and initial period of lockdown on the mental health and well-being of adults in the UK, "British Journal of Psychology (open)", Vol. 6(5), e90

Williamson H. C. (2020) Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions, "Psychological Science", Vol. 31(12), s. 1479-1487

Wojtas T. (2020) Netflix już z 7 mln polskich użytkowników, Prime Video z 1,1 mln. W górę także Player i HBO GO, *wirtualnemedi.pl*. Dostęp: <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/netflix-w-polsce-jak-korzystac-rekord-serwisy-vod-oferta>

Zack Stanton (wywiad z: John M. Barry) (2021) Post-Covid America Isn't Going to Be Anything Like the Roaring '20s, "Politico". Dostęp: <https://www.politico.com/news/magazine/2021/03/18/roaring-2020s-coronavirus-flu-pandemic-john-m-barry-477016>