Informacja prasowa

**Związek nierealistycznego optymizmu z rozwojem pandemii COVID-19**

**Podczas gdy liczba chorych na wirusa SARS-Cov-2 na całym świecie rośnie w zatrważającym tempie, wiele osób wciąż jest przekonanych, że ich samych choroba nie dotknie i nie muszą się niczego bać. Czy słusznie? Profesor Uniwersytetu SWPS, psychologowie, Wojciech Kulesza wraz z prof. Dariuszem Dolińskim oraz lekarz, prof. Maciej Banach postanowili zbadać to zjawisko w kontekście oceny szans na zakażenie COVID-19 przez studentów z trzech różnych krajów oraz to, czy i w jaki sposób profesjonalna wiedza medyczna definiuje postrzeganie zagrożenia epidemicznego.**

Świat już od niemal roku mierzy się z pandemią wirusa z Wuhan. Mimo że władze wielu państw starają się nakładać na obywateli coraz to większe ograniczenia, mające na celu zaprzestanie rozprzestrzeniania się wirusa, epidemia nie wygasa, a zachorowania wciąż rosną. Eksperci stale przypominają, że do czasu pojawienia się szczepionki lub skutecznego leku, nie powinniśmy lekceważyć choroby, bo może ona dotknąć każdego z nas. Część obywateli zdaje się jednak zupełnie nie przejmować potencjalnym zagrożeniem, co więcej, do głosu często dochodzą tak zwani „koronasceptycy”, całkowicie negujący zagrożenie związane z pandemią. Pojawia się jednak pytanie, skąd w ludziach przekonanie o tym, że nie muszą się niczego obawiać? Problem wydaje się niezwykle istotny, jako że nierealistyczny optymizm, obserwowany u wielu grup społecznych, wiąże się z lekceważeniem zagrożenia, a to może prowadzić do zwiększenia się liczby zachorowań na COVID-19 na świecie.

**Nierealistyczny optymizm**

Bywa czasem, że ludzie w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych potrafią wykazywać się irracjonalnie optymistycznym podejściem. W psychologii, zjawisko to nazywane jest „nierealistycznym optymizmem”. Wiąże się z przekonaniem, że zagrożenie, z którego istnienia zdajemy sobie sprawę, nas nie dotyczy i nie istnieje bardzo mała szansa, że będziemy na nie narażeni podczas gdy dotknie naszych sąsiadów, czy współpracowników. Oznacza to, że jesteśmy przekonani, że pewne rzeczy dzieją się „obok nas” i dotykają jedynie innych, przypadkowych ludzi. W kontraście do zjawiska nierealistycznego optymizmu, pojawia się też nierealistyczny pesymizm, czyli nadmierna ostrożność wynikająca z obaw o nasze zdrowie, życie czy szczęście. W kontekście światowej pandemii, wydaje się jednak, że to drugie podejście jest bardziej racjonalne i ma szansę zmniejszyć negatywne skutki przez nią wywołane. Analizując niebezpieczne wydarzenia z przeszłości, przykładowo zachowanie ludzi po awarii elektrowni jądrowej w Czarnobylu, można śmiało stwierdzić, że nierealistyczny pesymizm mógłby być kluczowym czynnikiem, który mógłby przyczynić się do redukowania negatywnych skutków pandemii COVID-19. Jak mówi przecież słynne polskie powiedzenie - “przezorny zawsze ubezpieczony”!

**Ocena szans na zakażenie**

W swoim badaniu, prof. Wojciech Kulesza, prof. Maciej Banach i prof. Dariusz Doliński postanowili sprawdzić opinię ludzi dotyczącą ich szans na zarażenie się SARS-CoV-2. Z przeprowadzonego wśród studentów z Polski, Iranu i Kazachstanu badania, wynikało że poczucie nierealistycznego optymizmu wśród badanych jest wysokie, niezależnie od kraju pochodzenia. Jest to więc jednoznaczne, z tym, że uczestnicy badania postrzegali swoje szanse zachorowania na COVID-19 jako mniejsze w porównaniu z innymi osobami. Wniosek nasuwa się więc sam - zjawisko nierealistycznego optymizmu jest powszechne w wielu krajach, co wiąże się z tym, że efekt z niego wynikający może być globalny. Co więcej, okazało się, że pomimo rozwoju pandemii ten efekt utrzymuje się w czasie: wcale nie zaczynamy być realistami gdy stoimy twarzą w twarz z narastającym zagrożeniem.

Co ciekawe, drugie badanie wykazało, że osoby posiadające bogatą wiedzę medyczną oraz medyczne kwalifikacje są zdecydowanie bardziej wyczulone na potencjalne niebezpieczeństwa wynikające z możliwości zachorowania na koronawirusa. Pracownicy służby zdrowia niemal na własnej skórze doświadczają aktualnej sytuacji epidemicznej, stawiając czoła wirusowi każdego dnia, co czyni ich bardziej świadomymi zagrożenia. W związku z tą zależnością, u pracowników służby zdrowia biorących udział w badaniu, podejście świadczące o nierealistycznym optymizmie nie występowało. Jak zauważa prof. Kulesza, dostępne są dwa scenariusze przyszłości. Pesymistyczny zakłada, że naukowcy i światowi przywódcy odpowiedzialni za globalne zdrowie mogą założyć, że zjawisko nierealistycznego optymizmu jest na tyle powszechne i niemożliwe do zmiany, że nie ma sensu się mu przeciwstawiać i z nim walczyć, ponieważ i tak nikt nie będzie w stanie go do końca wyeliminować. Taki scenariusz wiązałby się oczywiście, z tym, że światowe środki walki z pandemią skupione byłyby na innych rozwiązaniach, niekoniecznie skutecznych. Z drugiej strony możliwy jest również drugi, bardziej optymistyczny scenariusz. Zakłada on, że nierealistycznie optymistyczne podejście, mogłoby zostać zredukowane tylko dzięki zapewnieniu obywatelom jak najbardziej zrozumiałej i profesjonalnej wiedzy dotyczącej dotkliwości COVID-19. Duży nacisk na masową edukację w tym temacie, mógłby skutkować większą świadomością zagrożenia i zachowaniem szczególnej ostrożności - tak samo jak w przypadku pracowników służby zdrowia. W efekcie mogłoby się to przyczynić się do wyeliminowania wirusa.

**Czy optymizm jest zły?**

Oczywiście nie można też ulegać przekonaniu, że optymizm przynosi szkody, gdyż autorzy badali “nierealistyczny optymizm”! W trudnych sytuacjach warto myśleć pozytywnie. Pozytywne podejście pozwala zachować pogodę ducha, a także obniża poziom stresu i nasila zdrowe reakcje biologiczne. Z pewnością, w kontekście ochrony zdrowia, optymizm pełni ważną rolę w przypadku rekonwalescencji po przebytej chorobie czy operacji lub w trakcie leczenia. Jedyne o czym należy pamiętać to zdrowy rozsądek, który powinniśmy zachowywać w każdej dziedzinie życia. Jak zaznacza prof. Kulesza w opracowaniu swojego badania: „(…) realistyczny punkt widzenia popycha nas w kierunku proaktywnych zachowań, które chronią nas przed negatywnymi konsekwencjami przyszłych wydarzeń”. Dlatego też, nawet mimo obecnie trudnej dla nas wszystkich sytuacji związanej z pandemią SARS-CoV-2, uśmiechajmy się, ale bądźmy też świadomi konieczności realistycznej oceny zagrożeń, a także prognoz i zaleceń ekspertów.

\*\*\*

W badaniu wzięli udział studenci trzech uczelni wyższych: Uniwersytetu SWPS (filia we Wrocławiu, kierunek psychologia), Uniwersytetu Golestan w Iranie (Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych), University of International Business w Kazachstanie, a także pracownicy Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki.

Badanie zrealizował zespół: prof. Wojciech Kulesza, Uniwersytet SWPS, prof. Dariusz Doliński, Uniwersytet SWPS, Paweł Muniak, Uniwersytet SWPS, Ali Derakhshan, Uniwersytet Golestan w Iranie, Aidana Rizulla, University of International Business w Kazachstanie i Maciej Banach, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki.

Więcej informacji znajduje się na: <https://www.termedia.pl/We-are-infected-with-the-new-mutated-virus-UO-COVID-19,19,41952,0,1.html>.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.