**STRESmisja – naukowe wsparcie w rozgrywce ze stresem**

**Stres to jedno z najczęstszych wyzwań zdrowotnych współczesności. Aż 45 proc. Polaków deklaruje, że regularnie odczuwa jego silne skutki, a 35 proc. przyznaje, że wpływa on negatywnie na ich zdolność do pracy. Zespół badaczek i badaczy z Uniwersytetu SWPS proponuje innowacyjne rozwiązanie – grę STRESmisja, która poprzez psychoedukację pomaga skutecznie radzić sobie z napięciem. Co więcej, jej działanie zostało potwierdzone naukowo. W jaki sposób rozrywka w formie planszówki może mieć terapeutyczny wpływ na nasze zdrowie, wyjaśnia dr Edyta Bonk, psycholożka z Wydziału Psychologii w Sopocie**

**Uniwersytetu SWPS, jedna z twórczyń STRESmisji.**

Najnowsze dane są alarmujące – według Gallup's Global Emotions 2024 Report aż 41 proc. światowej populacji doświadczało codziennego stresu.[[1]](#footnote-0) W Polsce sytuacja jest jeszcze poważniejsza. W badaniu IPSOS Health Service 2024 prawie połowa (45 proc.) respondentów przyznała, że w ciągu ostatniego roku wielokrotnie odczuwała silny stres, a 35 proc. z nich było zmuszonych do czasowej rezygnacji z pracy z powodu jego natężenia. Co niepokojące, obawy o zdrowie psychiczne wzrosły wśród badanych ponad dwukrotnie w ciągu ostatnich sześciu lat – z 19 proc. w 2018 do 40 proc. w 2024 roku.[[2]](#footnote-1)

Problem stresu nabiera szczególnego znaczenia w kontekście rynku pracy. Statystyki są alarmujące: blisko 11 proc. wszystkich dni absencji chorobowych w Polsce dotyczyło zdrowia psychicznego, a średnia długość zwolnienia wynosiła 19 dni – jedna z najwyższych wśród wszystkich chorób. Najbardziej dotknięte są osoby w wieku 30-49 lat, a główne przyczyny problemów to nadmiar zadań, presja czasu i złe relacje w zespole.[[3]](#footnote-2)

*W dobie fake newsów i popularnych, lecz niesprawdzonych metod radzenia sobie z napięciem psychicznym i fizycznym postanowiliśmy stworzyć coś opartego na twardych dowodach. Przeprowadziliśmy przegląd metod radzenia sobie ze stresem pod względem ich efektywności potwierdzonej badaniami naukowymi. Aby wyjść z tą wiedzą poza mury uczelni, stworzyliśmy grę STRESmisja* – mówi dr Edyta Bonk, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Od badań do praktycznego rozwiązania**

Aby przeciwdziałać skutkom stresu, zespół Uniwersytetu SWPS opracował kooperacyjną planszówkę, która w angażujący sposób uczy skutecznych metod redukcji stresu. Podczas rozgrywki uczestnicy poznają i trenują różne – oddechowe, relaksacyjne czy poznawcze – techniki pracy ze stresem, rekomendowane przez psychoterapeutów i o potwierdzonej skuteczności w badaniach. Wraz ze STRESmisją powstało bezpłatne kompendium wiedzy, w którym autorki i autorzy opisali zjawisko stresu i metody radzenia sobie z nim w kontekście historycznym i badawczym.

**Naukowo potwierdzona skuteczność gry**

Aby zweryfikować działanie gry, zespół badawczy Uniwersytetu SWPS przeprowadził trwającą trzy miesiące serię badań z wykorzystaniem pomiarów kortyzolu oraz testów psychologicznych. Pokazały one, że regularne rozgrywki w STRESmisję nie tylko poszerzyły repertuar technik antystresowych uczestników, ale też – co zostało potwierdzone badaniami laboratoryjnymi – obniżyły poziom hormonu stresu w ich organizmach. Więcej szczegółów będziemy mogli podać po ukazaniu się artykułu, który obecnie jest w recenzji.

**Międzypokoleniowe spojrzenie na stres**

Szczególnie interesujące okazały się obserwacje różnic międzypokoleniowych. Badania jakościowe przeprowadzono w dwóch grupach wiekowych – były to młode osoby studiujące i starsze osoby dorosłe. Choć zarówno studenci, jak i seniorzy docenili edukacyjny wymiar gry, każda grupa znalazła w niej coś innego. Młodsi gracze, mimo częstszego kontaktu z grami planszowymi, szczególnie docenili możliwość zakupu własnego egzemplarza. Seniorzy natomiast zaobserwowali u siebie wyraźniejszą poprawę nastroju po rozgrywce. Obie grupy podkreślały przede wszystkim wymiar psychoedukacyjny gry oraz możliwość głębszego poznania siebie i innych graczy. Studenci i seniorzy nie różnili się w ocenie atrakcyjności gry i jej zasad. W obu grupach odnotowano niższy poziom odczuwanego stresu po zagraniu w STRESmisję.

**Od laboratorium do codziennego użytku**

Celem twórców było stworzenie narzędzia dostępnego dla każdego, kto chce lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Wszyscy gracze współpracują, by pokonać wspólnego przeciwnika – stres. Wspólne działanie zwiększa nie tylko skuteczność edukacyjną, ale także poprawia relacje między uczestnikami.

*Nie istnieje uniwersalna metoda na stres. Dlatego stworzyliśmy bezpłatne kompendium wiedzy zawierające 20 grup metod radzenia sobie ze stresem. Poznawanie, próbowanie i doświadczanie na sobie różnych sposobów jest nieocenionym zasobem, który może nas wzbogacić i uzbroić w nowe umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego. w bezpiecznej, przyjaznej atmosferze -* tłumaczy dr Edyta Bonk.

STRESmisja to coś więcej niż eksperyment naukowy – to praktyczne narzędzie, które niebawem trafi do szerokiego grona odbiorców. Aby umożliwić dostęp do gry wszystkim zainteresowanym, twórcy uruchomili zbiórkę na platformie wspieram.to. STRESmisja ma szansę stać się nie tylko rozrywką, ale przede wszystkim skutecznym narzędziem w rękach nauczycieli, pedagogów i psychologów, a także każdej osoby poszukującej sprawdzonych sposobów na walkę ze stresem dnia codziennego.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów – w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Gallup’s Global Emotions 2024 Report [↑](#footnote-ref-0)
2. [Raport IPSOS World Mental Health Day 2024](https://www.ipsos.com/pl-pl/spoleczenstwo-w-stresie-raport-o-zdrowiu-psychicznym-w-polsce) [↑](#footnote-ref-1)
3. [Zdrowie psychiczne Polaków – statystyki zdrowia psychicznego (stan na 2024)](https://pokonajlek.pl/zdrowie-psychiczne-polakow/) [↑](#footnote-ref-2)