

A R T Y K U Ł Y I R O Z P R A W Y

MARIA MIRUCKA
Uniwersytet Warszawski

POCZĄTEK EPIDEMII
W OCZACH UCZESTNIKÓW PROGRAMU ERASMUS+
PERSPEKTYWA TEORII PODEJMOWANIA DECYZJI

Pandemia COVID-19 zasadniczo zmieniła warunki życia olbrzymiej części światowej populacji. Między innymi całkowicie zmienił się system edukacji: między marcem 2020 roku a czerwcem 2021 w 177 państwach zamknięto uniwersytety i szkoły (UNESCO 2021). Większość zajęć zaczęto prowadzić zdalnie, pozostałe odwołano lub przeniesiono na kolejny semestr akademicki, a domy studenckie zostały zamknięte. Znacząco wpłynęło to na codzienne funkcjonowanie, plany związane z przyszłością, a także na stan psychiczny studentów (Ahmed i in. 2020; Qiu i in. 2020). Szczególną grupą byli studenci zagraniczni, którzy pozostawali z dala od swych bliskich i mieli gorszy dostęp do różnego rodzaju zasobów niż studenci rodzimi. Oprócz zmienionej formy edukacji mierzyli się oni z takimi trudnościami jak bariera językowa, informacyjna czy finansowa (Chen i in. 2020), a niekiedy także z koniecznością znalezienia sobie nowego lokum. Czynniki te wiązały się ze zwiększeniem poczucia odizolowania i zagubienia w tej grupie osób, które nawet w codziennych okolicznościach są bardziej podatne na poczucie osamotnienia (Wilczewski i in. 2021). Stan ten potęgował dyskomfort wynikający z niepewności zarówno co do teraźniejszości, jak i przyszłości (Mirucka i in. 2021). Młodzi dorośli, zwłaszcza w wieku 18–25 lat, w kwietniu 2020 roku zgłaszali odczuwanie dystresu i związane z nim zaburzenia codziennego funkcjonowania, takie jak zabu-

zenia lękowe, zaburzenia depresyjne, objawy somatyczne czy zaburzenia snu.

Przyjrę się tu bliżej przypadkowi polskich studentów, którzy w czasie ogłoszenia stanu pandemii przebywali za granicą na stypendium Erasmus+. W bardzo krótkim czasie (od kilku godzin do kilku dni) musieli oni zdecydować o pozostaniu w obcym kraju lub powrocie do Polski. Przeprowadzone badanie miało na celu poznanie odczuć tych osób oraz ich oceny ówczesnej sytuacji. Postaram się tu pokazać, jak niepewność w sytuacji pandemii wpłynęła na samopoczucie studentów, jak postrzegali ryzyka związane z podjęciem decyzji o pozostaniu za granicą lub powrocie do Polski, a także jak oceniali własne wybory.

KONSEKWENCJE NIEPEWNOŚCI

Podejmowanie decyzji następuje w sytuacji, w której człowiek może wybrać jedno z przynajmniej dwóch możliwych działań. Można je postrzegać jako proces szacowania prawdopodobieństwa wystąpienia konkretnych zdarzeń w konsekwencji wybranych działań (Siegel, Goldstein 1959). Zakłada się więc intuicyjną ocenę stosunku niepewności i ryzyka (Pogorzelski 2014). Niepewność i ryzyko to centralne konstrukty w teorii podejmowania decyzji — kluczowe zarówno w psychologii, ekonomii, jak i socjologii. Niepewność jest definiowana jako deficyt informacji i brak możliwości trafnej oceny prawdopodobieństwa różnych zdarzeń (Greco, Roger 2001). W ogólnym ujęciu psychologicznym jest to stan towarzyszący osobie, która nie wie, jak działać (Kossowska, Szumowska 2020). Stan ten jest zwykle odczuwany awersyjnie, w związku z czym ludzie zasadniczo mają potrzebę redukcji niepewności (Festinger 1957; Kossowska, Szumowska 2020; Czernatowicz-Kukuczka i in. 2020).

Stan niepewności wywołuje lęk i sprawia, że człowiek koncentruje się na uniknięciu dyskomfortu lub zagrożenia (Kossowska, Szumowska 2020). Innymi słowy człowiek z jednej strony obawia się podjęcia błędnej decyzji, a z drugiej — czuje silne pragnienie zakończenia sytuacji niepewności i tym samym przewycięża lęk przed podjęciem decyzji. Osoba znajdująca się w sytuacji niepewności próbuje zatem uniknąć straty i jednocześnie podejmuje ryzyko jej poniesienia. To uwzględnianie możliwości poniesienia straty przy jednoczesnej próbie jej minimalizowania rozumiane jest jako szacowanie ryzyka (Cooper 2003). Zachowania ryzykowne rozumiane są jako potencjalnie zagrażające, ale jednocześnie dające możliwość uzyskania nagrody (McCleskey, Gruda 2021). Oprócz znaczenia indywidualnych cech, takich jak lękliwość czy odporność (*resilience*),

badania wskazują na wpływ wieku — młodsze osoby wykazują większą skłonność do podejmowania ryzyka (Caliendo, Fossen, Kritikos 2009). Taka tendencja może wynikać z faktu, iż młodzi, oddalając myśli o śmierci, często wierzą, że ich zdrowie jest niezbywalne (Greenberg, Pyszczyński, Solomon 1986). Tym samym chętniej podejmują ryzyko niż osoby starsze. Jednocześnie ryzykowne zachowania występują u osób, które doświadczają deprywacji kontroli. Podejmowanie ryzyka w takiej sytuacji ma na celu przywrócenie przekonania o własnej skuteczności (Lupton, Tulloch 2002).

Rozprzestrzenienie się wirusa SARS-CoV-2 stało się zdarzeniem wzmagającym niepewność — nie było wiadomo, jakie zachowania są słuszne. Wyjątkowość sytuacji pandemii uniemożliwiała odniesienie się do podobnych doświadczeń z przeszłości — powołanie się na logikę ogólną motywowaną doświadczeniem swoim lub bliskich (Pogorzelski 2014; Zinn 2004). Na początku pandemii poziom niepewności był zwiększony przez to, że brakowało wówczas wiedzy eksperckiej, która trafnie określiłaby poziom zagrożenia koronawirusem oraz wskazywałaby na skuteczne sposoby minimalizowania ryzyka zachorowania. Odczuwanie niepewności może osłabiać zdolność do selekcji informacji (Sędek, McIntosh 1996), a tym samym utrudnia dokonanie trafnej oceny zagrożenia i podjęcie zadowalającej decyzji. Jednocześnie posiadanie sprzecznych przekonań na dany temat prowadzi do odczuwania dyskomfortu, co nazywane jest dysonansem poznawczym (Festinger 1957). Wraz z odczuwaniem dysonansu poznawczego pojawia się potrzeba zredukowania go. Jedną ze strategii radzenia sobie z dysonansem poznawczym jest racjonalizacja, polegająca na znajdowaniu argumentów potwierdzających słuszność własnego zachowania.

Pandemia w naturalny sposób spowodowała stan niepewności. Przywoływane badanie miało służyć sprawdzeniu, jak młodzi ludzie zachowują się w obliczu takiej sytuacji i jak uzasadniają podjęte przez siebie decyzje.

METODY BADAWCZE

Badanie zostało przeprowadzone we współpracy z Biurem Współpracy z Zagranicą Uniwersytetu Warszawskiego. Studenci, którzy w semestrze letnim 2019/2020 byli uczestnikami stypendium Erasmus+, drogą mailową otrzymali ankietę zawierającą głównie pytania zamknięte dotyczące obecnego miejsca pobytu, charakteru podjętej decyzji o pozostaniu za granicą lub o powrocie do Polski, odczuć związanych z pandemią, w tym poczucia zagrożenia własnego życia, życia bliskich i zagrożenia dla porządku na świecie. Odpowiedzi zbierano od 24 kwietnia do 27 maja 2020 r.,

a zatem po zamknięciu uczelni oraz po podjęciu przez studentów decyzji o pozostaniu za granicą lub o powrocie do Polski.

Wśród badanych w wieku od 20 do 33 lat przeważały kobiety (zob. tabela 1). Ostateczna analiza wyników objęła dane od 97 osób, które zostały podzielone na dwie grupy. Pierwsza obejmowała osoby pozostające za granicą, a druga — osoby, które wróciły do Polski. Grupy te były mniej więcej równoliczne.

Tabela 1

Dane socjo-demograficzne (N = 97)

| | |
|---|----|
| Płeć | |
| kobieta | 75 |
| mężczyzna | 22 |
| Państwo pobytu w ramach stypendium Erasmus+ | |
| Belgia | 8 |
| Chorwacja | 3 |
| Czechy | 3 |
| Francja | 9 |
| Hiszpania | 18 |
| Holandia | 3 |
| Niemcy | 3 |
| Portugalia | 10 |
| Szwecja | 4 |
| Włochy | 22 |
| inne kraje | 14 |
| Miejsce aktualnego pobytu | |
| państwo pobytu w ramach stypendium Erasmus+ | 51 |
| Polska | 46 |

Uczestnicy badania zostali poproszeni o pisemne podzielenie się swoimi refleksjami w odpowiedzi na pytanie otwarte: „Bardzo prosimy, w miarę możliwości, o podzielenie się Państwa refleksjami dotyczącymi sytuacji, w której znaleźli się Państwo w związku z koronawirusem w kontekście swojego udziału w programie Erasmus”, co dało dużą swobodę wyboru tematów. Pisano zarówno o minionych doświadczeniach i podjętych decyzjach sprzed około półtora miesiąca, jak i o emocjach przeżywanych na bieżąco. Odpowiedzi na to pytanie zostały poddane analizie jakościowej. W toku tej analizy starałam się wyodrębnić główne wątki tematyczne (Braun, Clarke 2006). Wątki te w obu grupach — osób, które zostały za granicą, oraz tych, które wróciły do Polski — przedstawia tabela 2.

Tabela 2

Główne wątki tematyczne i przykładowe wypowiedzi

| Główne wątki tematyczne | Podkategorie wątków tematycznych | Przykład |
|--|--|---|
| Odczucia związane z sytuacją niepewności | dyskomfort związany z niepewnością | <i>[...] ta niewiadoma to najgorsza część tej sytuacji. Brak możliwości stworzenia sensownego planu to najgorsza część.</i> |
| | poczucie braku kontroli i sprawczości | <i>Żyję też cały czas z jakąś niepewnością, czy zaliczę studia, bo ciągle się boję, że przeoczyłam jakieś zaliczenie, jakieś zajęcia, jakąś informację.</i> |
| | trud podjęcia decyzji | <i>To wszystko było bardzo stresujące, przepłakałam wiele godzin przed podjęciem decyzji.</i> |
| Poczucie utraconych możliwości | utracona możliwość rozwoju naukowego | <i>Utraciłam zatem możliwość przeprowadzenia badań, które planowałam.</i> |
| | utracona możliwość rozwoju społecznego | <i>Zaprzepaszczona szansa na wymianę studencką, naukę języka obcego, poznanie kultury i ludzi z całego świata.</i> |
| | żał | <i>Niemniej jednak mam poczucie ogromnego żalu, że nie mogłam dokończyć Erasmusa.</i> |
| Uzasadnienie podjętych działań | próba racjonalizacji | <i>Paniczne powroty do kraju i pakowanie się do samolotu w momencie tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji było dla mnie dużo mniej rozsądne niż stosowanie się do zasad wprowadzanych w kraju pobytu.</i> |
| | decyzja jako zachowanie przymusowe | <i>Sama, prywatnie zostałam zmuszona do pozostania za granicą i nie wiem kiedy wrócę.</i> |
| | opinia bliskich | <i>Liczę się z opinią moich rodziców i nie mogłabym sobie wybaczyć, gdybym przysporzyła im więcej żmartwień i stresu zostając na Erasmusie.</i> |

ODCZUCIA ZWIĄZANE Z SYTUACJĄ NIEPEWNOŚCI

Pisząc o swej sytuacji na początku pandemii, studenci często wskazywali stres i trudności, z którymi przyszło im się zmierzyć i które wraz z pandemią COVID-19 nadeszły niespodziewane. Pojawiały się określenia takie jak: „jest smutek i rozczarowanie”, „mam poczucie ogromnego żalu”, „piszę mając łzy w oczach”, „ten czas był bardzo stresujący”, „sytuacja jest stresująca i bardzo obciążająca psychicznie”. Zarówno w wypowiedziach studentów, którzy wrócili ze stypendium do Polski, jak i tych, którzy zostali za granicą, wybrzmiewał dyskomfort związany z niepewnością oraz poczucie braku kontroli:

*[...] ta niewiadoma to najgorsza część tej sytuacji. Brak możliwości stworzenia sensownego planu to najgorsza część. [K, 27, pobyt w Polsce]*¹

Czuję niesprawiedliwość, zawód i martwię się o przyszłość. [K, 24, pobyt za granicą]

Niepewność czy cały czas powinnam kontynuować pracę zdalną w ramach praktyk czy raczej szukać pracy, brak informacji o tym czy i w jakim stopniu będzie wypłacone stypendium. [K, 26, pobyt w Polsce]

W zaistniałych okolicznościach studentom brakowało poczucia sprawczości. Znaleźli się w niejasnej sytuacji, na temat której mieli niewiele informacji. Z badań psychologicznych wiadomo, że okoliczności takie mogą prowadzić do deprywacji kontroli (Sędek, Kofta 1990; Bukowski 2020). Co więcej, studentom przebywającym na stypendium zagranicznym pandemia przeszkodziła w zrealizowaniu planów, a jednocześnie wywołała poczucie frustracji wynikające z niemożnością zmiany sytuacji. Ani pozostanie za granicą, ani powrót do Polski nie gwarantowały zrealizowania celów związanych ze stypendium:

Większość zajęć już od początku mam prowadzone w trybie online co jest niewygodne biorąc pod uwagę, że system nauczania na tym Uniwersytecie stawia bardzo mocno na praktykę. [K, 22, pobyt w Polsce]

Wypełnia mnie uczucie zirytowania w sytuacji, w której przyjechałem zwiedzać kraj, poznawać kulturę i spotykać się z innymi ludźmi, a tak na prawdę muszę siedzieć w zamknięciu dla dobra całego społeczeństwa. [M, 25, pobyt za granicą]

Obie decyzje oznaczały zatem konieczność pogodzenia się ze zmienioną rzeczywistością. W efekcie zostało zachwiane przekonanie o tym, że można organizować kolejne etapy życia zgodnie z własną wolą (Zinn 2004). Jak pokazały badania prowadzone w Turcji i Wielkiej Brytanii, dezorientacja i pesymistyczne przekonanie na temat własnej sprawczości u osób doświadczających pandemii COVID-19 i wynikających z niej obostrzeń wiązały się z obniżeniem nastroju, a nawet pogorszeniem stanu psychicznego (Satici i in. 2020; Rettie, Daniels 2020). Taką tendencję dało się zaobserwować również w wypowiedziach uczestników mojego badania:

Sytuacja jest bardzo trudna. Najgorsza jest niepewność. Czy zostać czy wracać do Polski. Poczucie bezradności i zmarnowanie czasu. [M, 21, pobyt za granicą]

Żyję też cały czas z jakąś niepewnością czy zaliczę studia, bo ciągle się boję, że przerywałam jakieś zaliczenie, jakieś zajęcia, jakąś informację. [K, 20, pobyt w Polsce]

¹ Cytatom towarzyszą opisy respondentów, na które składają się płeć określona literą K (kobieta) lub M (mężczyzna), wiek oraz miejsce pobytu w momencie badania. W cytatach zachowano oryginalną treść, bez ingerowania w błędy interpunkcyjne lub gramatyczne.

Uczestnicy badania często zgłaszali przeżywanie trudnych emocji w momencie ogłoszenia pandemii oraz podejmowania decyzji o pobycie zagranicznym lub powrocie do Polski. Emocje te były widoczne u osób, które ostatecznie zdecydowały się wrócić:

To wszystko było bardzo stresujące, przepłakałam wiele godzin przed podjęciem decyzji. [K, 23, pobyt w Polsce]

Porównanie wypowiedzi dwóch grup studentów — tych, którzy zostali za granicą oraz tych, którzy wrócili do Polski — sugeruje, że ci, którzy wrócili do Polski, częściej pisali o niepewności i związanych z nią negatywnych odczuciach. Wydaje się więc, że osoby, które zdecydowały się wrócić do Polski, próbowały tym samym zredukować odczuwaną niepewność i związany z nią dystres. Studenci, którzy zostali w obcym kraju, odczuwali mniejszy stres. Obie grupy badanych uzasadniały swoje decyzje, koncentrując na pozytywnych lub negatywnych odczuciach im towarzyszących.

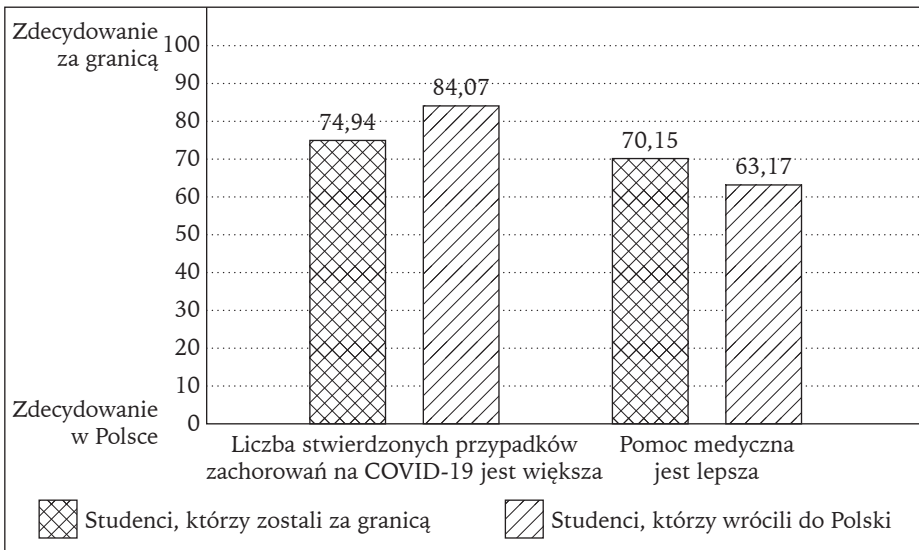
OCENA SYTUACJI ZA GRANICĄ I W POLSCE

Niepewność dotycząca tego, jak długo będzie trwała pandemia i towarzyszące jej obostrzenia, miała duże znaczenie podczas podejmowania decyzji o pozostaniu za granicą lub powrocie do Polski. Zarówno pierwsza, jak i druga opcja niosły ze sobą ryzyko. W przypadku uporania się z globalną katastrofą w kilka tygodni (zgodnie z pierwszymi zapowiedziami rządzących) powrót do Polski zaprzepaściłby plan rozwoju naukowego, zdobycia nowych znajomości i poznania obcej kultury. Decyzja ta mogłaby również wiązać się ze stratami finansowymi (utrata stypendium). Natomiast decyzja o pozostaniu za granicą wiązała się z ryzykiem poniesienia kosztów utrzymania w obcym kraju (w przypadku pogorszenia się sytuacji światowej), z brakiem ewentualnej pomocy specjalistycznej, wsparcia bliskich oraz zaprzepaszczeniem możliwości rozwoju społeczno-kulturowego. Brakowało wówczas wiedzy na temat rozprzestrzeniania się wirusa i związanych z nim zagrożeń, trzeba było zatem indywidualnie ocenić zaistniałe ryzyko. W moim badaniu chciałam sprawdzić, jak studenci przebywający na stypendium Erasmus+ oceniali bezpieczeństwo w kraju pobytu i w Polsce. Badani zaznaczali na skali od 0 (zdecydowanie w Polsce) do 100 (zdecydowanie w kraju pobytu w ramach stypendium), w którym z państw jest więcej stwierdzonych przypadków zakażeń oraz gdzie, ich zdaniem, pomoc medyczna jest na wyższym poziomie (wykres 1). Zarówno ci, którzy wrócili do Polski, jak i ci, którzy zostali za granicą, oceniali kraj za

granicą jako charakteryzujący się większym stopniem zachorowalności. Jednocześnie obie grupy studentów zgodnie uznały, że Polska oferuje gorszej jakości pomoc medyczną niż kraje pobytu w ramach stypendium. Z jednej strony zatem Polska była postrzegana jako kraj mniejszego zagrożenia epidemiologicznego, z drugiej — jako kraj, który z potencjalnym zagrożeniem może sobie poradzić gorzej niż kraje, w których przebywali wówczas studenci.

Wykres 1

Ocena bezpieczeństwa w Polsce i w kraju pobytu na stypendium Erasmus+
(średnie na skali 0–100 w podziale na grupy)



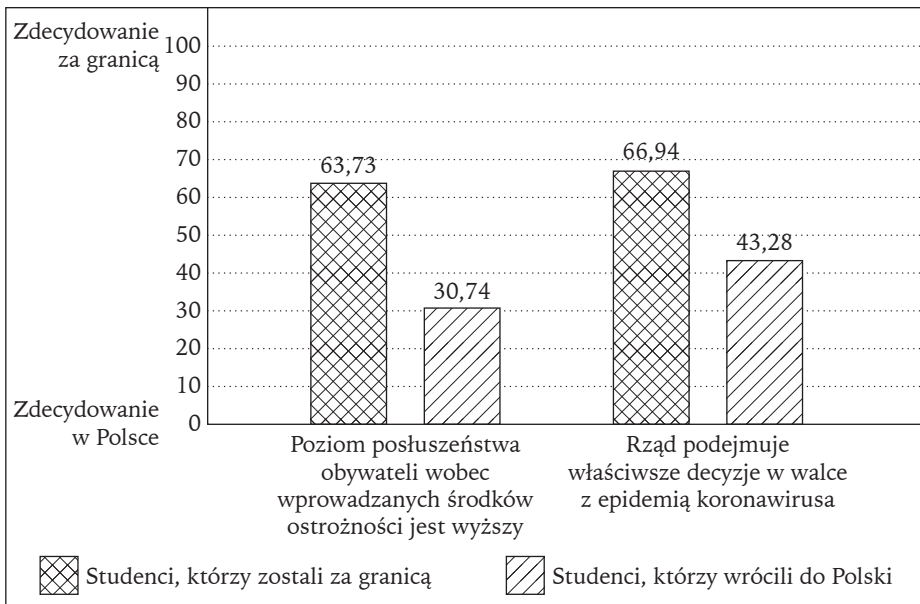
Jednocześnie studenci, którzy wrócili do Polski, lepiej oceniali zarówno sytuację zdrowotną, jak i pomoc medyczną w Polsce, niż ci, którzy zostali za granicą. Ocena ta często musiała przebiegać intuicyjnie (Tversky, Kahneman 1973). Na przykład postrzeganie państwa pobytu jako bardziej bezpiecznego mogło mieć charakter życzeniowy (heurystyka zakotwiczenia i dostosowania). Innymi słowy — osoba chcąc zostać w wybranym miejscu (na przykład po to, by nie ponosić kosztów powtórnej przeprowadzki i uniknąć straty stypendium) zaczynała je postrzegać jako bezpieczniejsze.

Badanie wykazało również, że studenci mieli tendencję do bardziej korzystnego oceniania miejsca, w którym aktualnie się znajdowali, co jest zgodne z potrzebą uzasadnienia własnych działań i uznania własnej decyzji za słuszną (Jones, Sugden 2001). Badani zostali poproszeni o ocenę po-

śluszeństwa obywateli wobec wprowadzanych środków ostrożności oraz ocenę decyzji podejmowanych przez rządzących w kraju realizowania stypendium i w Polsce. Zaznaczali na skali od 0 (zdecydowanie w Polsce) do 100 (zdecydowanie w kraju pobytu w ramach stypendium), w którym państwie występuje większe posłuszeństwo obywateli wobec wprowadzanych środków ostrożności (lewa część wykresu) oraz w którym państwie rząd podejmuje lepsze decyzje (prawa część wykresu). Porównanie odpowiedzi w grupie studentów przebywających w momencie badania za granicą oraz w grupie tych, którzy wrócili do Polski, pokazuje, że osoby badane generalnie dużo przychylniej oceniały zarówno posłuszeństwo obywateli, jak i decyzje rządu w kraju swojego obecnego pobytu. A zatem, choć obiektywne zagrożenie epidemiologiczne było oceniane przez badanych studentów jako wyższe za granicą niż w Polsce, studenci lepiej oceniali sytuację w miejscu, w którym obecnie się znajdowali (zob. wykres 2).

Wykres 2

Ocena decyzji podejmowanych przez rząd oraz posłuszeństwa obywateli wobec wprowadzanych środków ostrożności w Polsce i obcym państwie (średnie na skali 0–100 w podziale na grupy)



Tendencja ta jest zgodna z ogólną ludzką preferencją do przejawiania optymizmu, a także do racjonalizowania własnych działań (Sjåstad, Bavel

2021; Kulesza i in. 2021; Jones, Sugden 2001). W sytuacji zagrożenia i niepewności studenci dokonywali selekcji informacji nie pod względem ich rzetelności, ale pod względem przydatności. Kierowali się własnym przekonaniem, które mogło wzmacniać ich poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Natomiast przesłanki o poziomie zagrożenia w miejscu pobytu były przez nich rejestrowane, ale traktowane jako mniej istotne.

POCZUCIE UTRACONYCH MOŻLIWOŚCI

Zgodnie z teorią rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (2004), zadaniem młodych dorosłych jest określenie swoich ról społecznych i zintegrowanie ich z obrazem siebie, wybranie ścieżki zawodowej oraz tworzenie intymnych relacji. I to właśnie pod tymi względami pandemia COVID-19 mogła wydawać się studentom najbardziej zagrażająca. Zamknięcie szkół i ograniczenie kontaktów towarzyskich wiązało się z istotnym obniżeniem samopoczucia studentów (Khadirnavar i in. 2020). Uczestnicy zagranicznego stypendium mieli poczucie, że została im zabrana możliwość rozwoju kariery i samorozwoju, co wywoływało poczucie straty:

Tym jest to dla mnie gorsze, że formalności związane z wyjazdem były dla mnie źródłem naprawdę dużego stresu przez kilka miesięcy i mam poczucie, że częściowo poszedł on na marne. [K, 20, pobyt w Polsce]

Czuję, że tracę niesamowitą szansę rozwoju. [K, 24, pobyt za granicą]

Zaprzepaszczone szansa na wymianę studencką, naukę języka obcego, poznania kultury i ludzi z całego świata. Prawdopodobnie już taka szansa się nie trafi. [K, 27, pobyt w Polsce]

W wypowiedziach tych osób można było zauważyć rozczarowanie z powodu przerwania oczekiwanego procesu rozwoju naukowego czy społecznego. Studenci często pisali o straconych możliwościach i trudnościach z zaakceptowaniem sytuacji, w której się znaleźli.

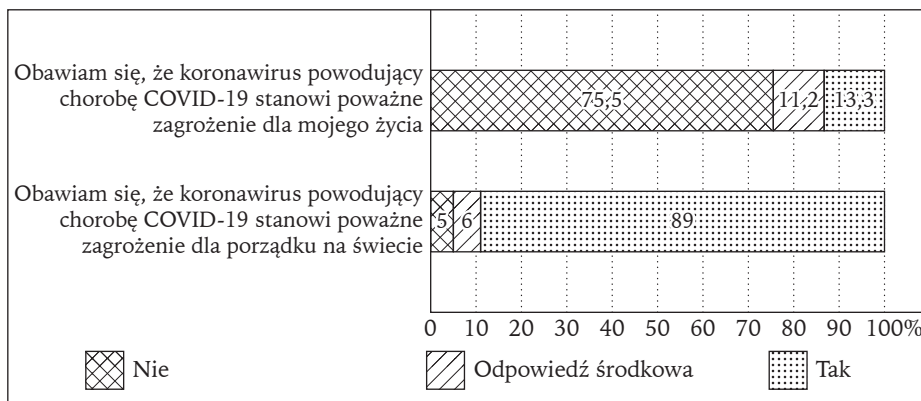
Była to moja ostatnia szansa skorzystania z wymiany z programem Erasmus+. Bardzo żałuję, że tak rozwinęła się sytuacja. [K, 28, pobyt w Polsce]

Badani oceniali zatem zaistniałą sytuację przez pryzmat utraconych szans. W większości wypowiedzi nie pojawił się bezpośrednio wątek wirusa SARS-CoV-2 i związanego z nim zagrożenia dla zdrowia. Bardziej istotne wydawało się bezpieczeństwo materialne i możliwość planowania przyszłości (zob. wykres 3).

Studenci oceniali pandemię jako zdecydowanie bardziej zagrażającą dla porządku na świecie (odsetek zagregowanych odpowiedzi pozytywnych

Wykres 3

Ocena zagrożenia wirusa SARS-CoV-2 dla własnego życia oraz dla porządku na świecie
(procenty odpowiedzi wśród wszystkich uczestników)*



* Uczestnicy badania zostali poproszeni o oszacowanie na siedmiostopniowej skali Likerta (od 1 — „zdecydowanie nie”, do 7 — „zdecydowanie tak”). Na wykresie odpowiedzi od 1 do 3 zostały zagregowane jako „nie”, odpowiedzi od 5 do 7 jako „tak”, a odpowiedź 4 potraktowano jako środkową (neutralną).

— 89%) niż dla ich własnego życia (odsetek zagregowanych odpowiedzi pozytywnych — 13,3%). Większość badanych wierzyła zatem, że zagrożenie nie dotyczy ich osobiście. Odpowiedzi te są zgodne z tendencją do przejawiania nierealistycznego optymizmu, powszechną w czasie obecnej pandemii (Sjåstad, Bavel 2021; Kulesza i in. 2021). Niestabilność otoczenia mogła być przez badanych studentów postrzegana jako większe indywidualne zagrożenie niż utrata zdrowia lub życia (w tym wypadku z powodu potencjalnego zakażenia się koronawirusem), bo wiązała się z większą niepewnością co do własnego rozwoju i przyszłości:

Sytuacja jest stresująca i bardzo obciążająca psychicznie, co nie sprzyja koncentracji i efektywnej pracy naukowej. [K, 33, za granicą]

Pandemia, zaburzając porządek na świecie, utrudniała młodym dorosłym proces budowania niezależności, co z kolei może być bardziej obciążające psychicznie niż wizja utraty zdrowia (Gambin i in. 2020). Studenci, którzy zdecydowali się wrócić do Polski, wyrażali żal związany z niezrealizowaniem swych planów:

Niemniej jednak mam poczucie ogromnego żalu, że nie mogłam dokończyć Erasmusu. [K, 23, pobyt w Polsce]

Żałowałam, że musiałam wrócić wcześniej. [K, 25, pobyt w Polsce]

Jeśli podjęcie określonej decyzji wiąże się z poczuciem żalu, to decyzja ta bez względu na jej adekwatność będzie później postrzegana jako mniej atrakcyjna (Marcatto i in. 2015). Żal może znacząco wpływać na podejmowanie decyzji (Zatoń 2010), przede wszystkim motywuje do poszukiwania różnych możliwych rozwiązań. Mimo to część studentów zdecydowała się na powrót do Polski. Być może koncentrowali się przede wszystkim na uchronieniu siebie, a dopiero później na poczuciu straty i wynikającym z niego żalu. Poczucie zagrożenia w obliczu powstałych obostrzeń i zmiany codziennego sposobu funkcjonowania wydawało się u tych osób istotniejsze niż uczucie żalu i popychało je do powrotu do domu rodzinnego. Można sądzić, że żal pojawił się u nich po jakimś czasie, jako rodzaj żałoby po przedwcześnie zakończonym wyjeździe.

Dużo później dotarł do mnie żal z powodu całej zaistniałej sytuacji i utraty możliwości normalnego pobytu za granicą. [K, 20, pobyt w Polsce]

U studentów, którzy postanowili zostać za granicą, żal nie był widoczny. Wskazywali raczej na akceptację zaistniałych okoliczności, spokój i poczucie bezpieczeństwa, zadowolenie z podjętej decyzji, a nawet dumę:

Obecna sytuacja w kontekście wymiany była dla mnie na początku bardzo dużym rozczarowaniem, jednak z czasem przyzwyczyłam się do niej. [K, 22, pobyt za granicą]

Wszystko jest dobrze, nie znam żadnej osoby, która była chora. [K, 21, pobyt za granicą]

Jestem dumna z tego, że nie wyjechałam. [K, 21, pobyt za granicą]

Studenci, którzy pozostali za granicą, częściej niż ci, którzy wrócili do Polski, koncentrowali się na pozytywnych aspektach swego wyjazdu i przewidując rozwój sytuacji wyrażali optymizm:

Liczę, że sytuacja wróci do normy i ewentualne wyjazdy w przyszłości (w ciągu roku) będą możliwe do zrealizowania. [K, 23, pobyt za granicą]

Cały czas mam nadzieję, że uda mi się choć trochę pozwiedzać, bo był to jeden z głównych celów mojego wyjazdu. [K, 23, pobyt za granicą]

Dodatkowo w głębi serca miałam nadzieję, że do końca mojego wyjazdu sytuacja się unormuje na tyle, że będę mogła zwiedzić chociaż odrobinę, chociażby miejsca gdzie nie ma zbyt wiele ludzi (wybrzeże, plaże, parki narodowe). [K, 24, pobyt za granicą]

Być może wraz ze wzrostem negatywnych emocji związanych z przeżywaną sytuacją wzrastała też skłonność do przejawiania nierealistycznego optymizmu i poczucia, że mimo wszystko zaistniały stan rzeczy nie jest aż tak beznadziejny (Wielgopolan i in. 2021).

Choć w obu grupach podkreślano, że zmarnowana została okazja rozwoju społecznego i intelektualnego, oraz wyrażano zaniepokojenie dotyczące stabilności świata, można zauważyć różnice w odniesieniach czasowych. Osoby, które wróciły do Polski, opisywały swoje doświadczenia przede wszystkim w czasie przeszłym. Natomiast te, które zdecydowały się zostać za granicą, pisały głównie w czasie teraźniejszym i przyszłym. Wydaje się to zrozumiałe w kontekście doświadczenia bycia poza Polską — osoby, które wróciły, tym samym zakończyły etap mieszkania za granicą, opisywały wymianę Erasmus+ jako nieodwracalną stratę możliwości (mimo że w wielu przypadkach nauka odbywała się dalej online), co wiązało się z żalem i poczuciem niespełnienia. Osoby, które zostały za granicą, bardziej optymistycznie koncentrowały się na przyszłości, w tym często przyszłości bez pandemii, co można uznać za przejaw perspektywy przyszłościowej w rozumieniu Zimbarda i Boyda (1999) i większego optymizmu.

UZASADNIENIE PODJĘTYCH DZIAŁAŃ

W otwartych odpowiedziach uczestników badania można zaobserwować próbę redukcji dysonansu poznawczego poprzez dokonywanie oceny swoich decyzji oraz wyborów innych osób. Uczestnicy badania powoływali się między innymi na racjonalną ocenę sytuacji:

Paniczne powroty do kraju i pakowanie się do samolotu w momencie tak dynamicznie zmieniającej się sytuacji było dla mnie dużo mniej rozsądne niż stosowanie się do zasad wprowadzanych w kraju pobytu. [K, 23, pobyt za granicą]

Decyzja o pozostaniu poza Polską mogła wydawać się sprzeczna z potrzebą zapewnienia sobie bezpieczeństwa. Studenci starali się więc uzasadniać swoje decyzje, koncentrować się na ich pozytywnych aspektach i tym samym zredukować odczuwany dysonans poznawczy.

W wypowiedziach dotyczących odczuć po dokonaniu decyzji o pozostaniu za granicą część badanych koncentrowała się przede wszystkim na poczuciu bezpieczeństwa, które gwarantował pobyt za granicą:

Sytuacja w jakiej się znalazłem nie jest w 100% komfortowa ale zdecydowanie bezpieczna. [M, 23, pobyt za granicą]

Bardzo się cieszę, że postanowiłam pozostać. Jest bezpiecznie. [K, 21, pobyt za granicą]

W grupie osób, które wróciły do Polski, tylko jedna studentka wspominała o poczuciu bezpieczeństwa, a reszta koncentrowała się na swoich

przeżyciach przed podjęciem decyzji, a nie odczuciach związanych z powrotem do Polski.

Decyzja o powrocie poprzedzona była zamknięciem uniwersytetu. Pospiesznie udałam się do Polski ze strachu przed zamknięciem granic. [K, 21, pobyt w Polsce]

Powrót do kraju był niezgodny z chęcią dalszego realizowania planów naukowych i towarzyskich. Jednocześnie dynamicznie zmieniająca się sytuacja na całym świecie powodowała wzrost niepewności i utratę poczucia kontroli. Stypendium Erasmus+ poprzedzają rekrutacja, kilkumiesięczne oczekiwanie oraz wielokrotny kontakt z uczelniami, przygotowania w postaci szukania zakwaterowania czy organizacji transportu. Zaangażowanie w tego typu przedsięwzięcie, które spotyka nieoczekiwany koniec, może wzmacniać potrzebę znalezienia uzasadnienia nagłego obrotu spraw (Festinger 1957; Maich i in. 2013):

Sama, prywatnie zostałam zmuszona do pozostania za granicą i nie wiem kiedy wrócę. [K, 23, pobyt za granicą]

W jakimś sensie z szacunku do Włochów uznałem że muszę wrócić do Polski. [M, 23, w Polsce]

W grupie studentów, którzy zostali za granicą, częstsze było postrzeganie swojej decyzji jako wymuszonej, wynikającej raczej z czynników zewnętrznych. Przytaczano na przykład obiektywne powody pozostania za granicą:

Mi, na przykład, skończyła się umowa na mieszkanie w Polsce przed wyjazdem i nie mam domu rodzinnego, tak więc mój dom jest obecnie w kraju pobytu na stypendium i nie miałabym gdzie fizycznie wrócić. [K, 25, pobyt za granicą]

Na początku pandemii nie mogłem wrócić, ponieważ nie było wiadome co z egzaminami. [M, 23, pobyt za granicą]

Kolejnym czynnikiem ważnym dla podjęcia decyzji, często występującym w narracjach studentów, którzy wrócili do Polski, okazało się postrzeganie pandemii COVID-19 jako zagrożenia przez rodzinę badanych:

Liczę się z opinią moich rodziców i nie mogłabym sobie wybaczyć, gdybym przysporzyła im więcej smutku i stresu zostając na Erasmusie. [K, 24, pobyt w Polsce]

W takiej sytuacji trudno było zachować spokój, szczególnie gdy się okazało, że moi rodzice będą pracować z dodatkowymi wynikami wirusa. [K, 20, pobyt w Polsce]

Mój brat wzmacniał we mnie poczucie żalości i przegranej. Sugerował, że jestem słaba, że dałam zmanipulować się rodzicom. [K, 24, pobyt w Polsce]

Opiekunowie czy bliskie, znaczące osoby są ważnym punktem odniesienia, umożliwiającym uporządkowanie obrazu własnej osoby, zwłaszcza

w sytuacji zagrożenia. Potwierdzają to badania dotyczące wpływu afektu i oceny społecznej na podejmowanie decyzji, z których wynika, że ważnym wyborom towarzyszy ocena niepokoju oraz podekscytowania bliższych danej osoby (Parkinson, Simons 2009). W efekcie podjęte działanie jest wynikiem nie tylko indywidualnej oceny ryzyka, ale też tak zwanego przenoszenia afektu. Wypowiedzi wskazujących na to nie było u studentów, którzy zostali za granicą, co sugeruje, że dla nich czynnik ten mógł odgrywać mniejszą rolę. Zwłaszcza że w porównaniu z pierwszą grupą nad lękiem o własne bezpieczeństwo przeważał lęk o bliższych:

Przebywanie za granicą w tym momencie jest mocno stresujące, niemniej jednak równie stresująca była wizja powrotu do kraju podczas którego ryzyko zarażenia się i przywiezienia wirusa do domu byłoby wysokie. [K, 22, pobyt za granicą]

Zbieranie informacji, które potwierdzają słuszność własnego wyboru prawdopodobnie pozwalało poprawić samopoczucie — poprzez zmniejszenie poczucia winy i żalu (Park 2018). Studenci, którzy zostali za granicą, często doszukiwali się pozytywnych aspektów pandemii i opisywali czas spędzony w zamknięciu jako okazję do zdobycia nowych doświadczeń:

Chociaż, na Erasmusie zazwyczaj się imprezuje, mniej jest czasu na naukę. W tym aspekcie, jestem zadowolona, że mogę więcej czasu poświęcać na naukę bez wyrzutów sumienia, że z powodu nauki nie poszłam na imprezę. [K, 23, pobyt za granicą]

Próbie zniwelowania dysonansu poznawczego poprzez bezpośrednią ocenę podjętej decyzji można było dostrzec w wypowiedziach obu grup uczestników:

Jestem przekonany, że podjąłem dobrą decyzję z perspektywy czasu. [M, 24, pobyt w Polsce]

Mimo wszystko uważam, że decyzja o pozostaniu na miejscu była najlepszą jaką mogłam w tamtym momencie podjąć. [K, 24, pobyt za granicą]

Zarówno studenci, którzy zostali za granicą, jak i ci, którzy wrócili do Polski deklarowali zadowolenie z podjętej przez siebie decyzji. Uczestnicy badania wielokrotnie argumentowali swoje decyzje czynnikami zewnętrznymi, takimi jak opinie rodziny, przymus, skala zagrożenia w miejscu, w którym postanowili nie przebywać. W wypowiedziach studentów można zaobserwować zarówno próbę argumentowania swoich postaw, jak i dostrzeżenie zalet podjętego wyboru. Badani redukowali więc swój dysonans poznawczy, zmniejszając poczucie odpowiedzialności za podjętą decyzję oraz koncentrując się na wynikających z niej korzyściach.

PODSUMOWANIE

Na początku pandemii COVID-19, w marcu 2020 roku, studenci przebywający na wymianie w ramach stypendium Erasmus+ stanęli nagle przed wyborem: dokończyć stypendialny pobyt czy zrezygnować z niego i wrócić do Polski. Ci młodzi dorośli nie doświadczyli wcześniej podobnej sytuacji, musieli więc polegać głównie na własnej intuicji. Przedstawione badanie pokazało, że nagle zamknięcie uniwersytetów, zmiana nauczania na zdalne, a przez to izolacja i brak możliwości realizowania planów związanych z wymianą wywołały u uczestników zagranicznego stypendium uczucie niepewności. Uczucie to było źródłem stresu i poczucia braku kontroli. Niepewność i izolacja w znacznie większym stopniu były dla tych młodych osób źródłem stresu niż możliwość utraty zdrowia. Szczególnie istotną emocją doświadczaną przez tych studentów, którzy zdecydowali się w tamtym okresie na powrót do Polski, był żal wynikający z niezrealizowania planów.

W wypowiedziach badanych można było dostrzec silną potrzebę uzasadniania własnych działań w duchu odzyskania poczucia sprawczości i bezpieczeństwa, zgodnie z zasadą redukcji niespójności w przekonaniach i działaniu (Festinger 1957). Ci studenci, którzy wrócili do Polski, w swoich uzasadnieniach koncentrowali się na dyskomforcie wynikającym z niepewności i na niebezpieczeństwie, jakie niesie pandemia, tym samym podkreślając, że udało im się uchronić przed zagrożeniem. Natomiast ci, którzy zostali za granicą, zwracali uwagę na pozytywne tego aspekty. I jedni, i drudzy zwykle oceniali podjęte przez siebie decyzje jako adekwatne do sytuacji. Udzielane przez badanych studentów uzasadnienia własnych decyzji wskazywały na potrzebę podkreślenia ich pozytywnych aspektów, a tym samym zmniejszenia odczuwanego dysonansu. Choć niektóre badania pokazały, że pozostanie za granicą prowadziło do większego lęku niż powrót do Polski (Lai i in. 2020), przedstawione tu wyniki sugerują, że obie grupy radziły sobie z zaistniałym dysonansem poznawczym, uzasadniając podjęte przez siebie decyzje, a nawet można było dostrzec, że studenci, którzy zostali za granicą, prezentowali większy optymizm co do najbliższej przyszłości.

Wyniki przedstawionego badania wskazują na różnorodność strategii radzenia sobie z trudną sytuacją wynikającą z bardzo dużej niepewności i ryzyka. W przyszłości należałoby doprecyzować zależność między odczuwaną niepewnością, postrzeganiem ryzyka a mechanizmem podejmowania decyzji w sytuacji niepewności. Warto byłoby także przeprowadzić badania odpowiadające na pytanie, jakie konkretne czynniki determinują

decyzje badanych w podobnym kontekście. Warte uwzględnienia są zarówno różnice indywidualne, w tym odporność, skłonność do podejmowania ryzyka czy lękowość (Luthar, Ebbert, Kumar 2021), jak i ocena relacji z bliskimi (np. symboliczny wymiar przywiązania) (Lubiewska 2019).

BIBLIOGRAFIA

- Ahmed Md Zahir i in., 2020, *Epidemic of COVID-19 in China and Associated Psychological Problems*, „Asian Journal of Psychiatry”, t. 51 (<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>).
- Beck Ulrich, 2002, *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, tłum. Stanisław Cieśla, Scholar, Warszawa.
- Braun Virginia, Clarke Victoria, 2006, *Using Thematic Analysis in Psychology*, „Qualitative Research in Psychology”, t. 3(2), s. 77–101.
- Bukowski Marcin, Kofta Mirosław, 2016, *From Coping To Helplessness: Effects Of Control Deprivation On Cognitive And Affective Processes*, w: Mirosław Bukowski i in. (red.), *Coping with Lack of Control in a Social World*, Routledge, New York, s. 15–34.
- Bukowski Marcin, Sędek Grzegorz, Potoczek Anna, 2020, *Poznawcze konsekwencje deprywacji kontroli. Rola niepewności i dynamiki doświadczeń braku kontroli*, w: Mirosław Kofta, Anna M. Rędzio (red.), *Poczucie kontroli i niepewność: Konsekwencje dla rozumienia świata społecznego*, Liberi Libri, Warszawa, s. 53–82.
- Caliendo Marco, Fossen Frank M., Kritikos Alexander S., 2009, *Risk Attitudes of Nascent Entrepreneurs — New Evidence from an Experimentally Validated Survey*, „Small Business Economics”, t. 32(2), s. 153–167.
- Chen Juliet Honglei i in., 2020, *The Overlooked Minority: Mental Health of International Students Worldwide under the COVID-19 Pandemic and Beyond*, „Asian Journal of Psychiatry”, t. 54, 102333.
- Cooper Dominic, 2003, *Psychology, Risk and Safety*, „Professional Safety”, t. 48(11), s. 39–46.
- Czernatowicz-Kukuczka Aneta, Kossowska Małgorzata, Czarnek Gabriela, Szumowska Ewa, Szwed Paulina, 2020, *Radzenie sobie z niepewnością na poziomie przekonań i sądów społecznych*, w: Mirosław Kofta, Anna M. Rędzio (red.), *Poczucie kontroli i niepewność: Konsekwencje dla rozumienia świata społecznego*, Liberi Libri, Warszawa, s. 111–139.
- Erikson Erik H., 2004, *Tożsamość a cykl życia*, tłum. Mateusz Żywicki, Zysk i S-ka, Poznań.
- Festinger Leo, 1957, *A Theory of Cognitive Dissonance*, Stanford University Press, Stanford.
- Gambin Małgorzata i in., 2020, *Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii COVID-19*. Raport z pierwszej fali badania podłużnego, s. 1–27 (http://psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/98/2020/05/Uwarunkowania_objawow_depresji_leku_w_trakcie_pandemii_raport.pdf [23.03.2021]).
- Greco Veronica, Roger D., 2001, *Coping with Uncertainty: The Construction and Validation of a New Measure*, „Personality and Individual Differences”, t. 31(4), s. 519–534 (doi: 10.1016/S0191-8869(00)00156-2).
- Greenberg Jeff, Pyszczynski Tom, Solomon Sheldon, 1986, *The Causes and Consequences of the Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory*, w: Roy F. Baumeister (red.), *Public Self and Private Self*, Springer, New York, s. 189–212.

- Johnson Niall P.A.S., Mueller Juergen, 2002, *Updating the Accounts: Global Mortality of the 1918–1920 “Spanish” Influenza Pandemic*, „Bulletin of the History of Medicine”, t. 76(1), s. 105–115 (doi: 10.1353/bhm.2002.0022. PMID: 11875246).
- Jones Martin, Sugden Roger, 2001, *Positive Confirmation Bias in the Acquisition of Information*, „Theory and Decision”, t. 50(1), s. 59–99.
- Kahneman Daniel, 2013, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, tłum. Piotr Szymczak, Media Rodzina, Poznań.
- Khadirnavar, A. A., Vanageri, H., Asagi, R. E., 2020, *Perceived Stress, Wellbeing and Mental Health of College Students During COVID-19 Pandemic*, „Indian Journal of Psychiatric Social Work”, t. 11(2).
- Knight Frank H., 1921, *Risk, Uncertainty and Profit*, Houghton Mifflin, Boston.
- Kossowska Małgorzata, Szumowska Ewa, 2020, *Niepewność i potrzeba domknięcia poznawczego a przetwarzanie informacji*, w: Mirosław Kofta, Anna M. Rędzio (red.), *Poczucie kontroli i niepewność: Konsekwencje dla rozumienia świata społecznego*, Liberi Libri, Warszawa, s. 27–53.
- Kulesza Wojciech i in., 2021, *We Are Infected with the New, Mutated Virus UO-COVID-19*, „Archives of Medical Science”, t. 17(6) (doi: 10.5114/aoms.2020.99592).
- Lai Agnes Yuen-kwan i in., 2020, *Mental Health Impacts of the COVID-19 Pandemic on International University Students, Related Stressors, and Coping Strategies*, „Frontiers in Psychiatry”, t. 11 (doi: 10.3389/fpsyt.2020.584240).
- Lubiewska Katarzyna, 2019, *Przywiązanie w kontekście wrażliwości rodzicielskiej, socjalizacji oraz wpływów kulturowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Lupton Deborah, Tulloch John, 2002, *„Life would be pretty dull without risk”: Voluntary Risk-Taking and Its Pleasures*, „Health, Risk & Society”, t. 4(2), s. 113–124.
- Luthar Suniya, Ebbert Ashley M., Kumar Nina L., 2021, *Risk and Resilience during Covid-19: A New Study in the Zigler Paradigm of Developmental Science*, „Development and Psychopathology”, t. 33(2), s. 565–580 (doi: 10.1017/S0954579420001388).
- Marcatto Francesco, Cosulich Anna, Ferrante Donatella, 2015, *Once Bitten, Twice Shy: Experienced Regret and Non-Adaptive Choice Switching*, PeerJ, 3, e1035.
- Matthew-Maich Nancy i in., 2013, *Supporting the Uptake of Nursing Guidelines: What You Really Need to Know to Move Nursing Guidelines into Practice*. *Worldviews on Evidence*, „Based Nursing”, t. 10(2), s. 104–115.
- McCleskey Jim, Gruda Dritjon, 2021, *Risk-Taking, Resilience, and State Anxiety during the COVID-19 Pandemic: A Coming of (Old) Age Story*, „Personality and Individual Differences”, t. 170, 110485.
- Milburn Thomas W., Billings Robert S., 1976, *Decision-Making Perspectives from Psychology: Dealing with Risk and Uncertainty*, „American Behavioral Scientist”, t. 20(1), s. 111–126.
- Mirucka Beata, Bielecka Urszula, Mirucka Maria, Kępińska Natalia, 2021, „Significant predictors of psychological distress in the group of Polish young adults during the COVID-19 epidemic outbreak: Sequential mediation model” (praca niepublikowana).
- Nygren T. E., 1976, *Individual Differences in Judgments of Dissimilarity, Preference, and Risk for Simple Three-Outcome Gambles*. Paper presented to the joint meeting of the Psychometric Society and Mathematical Psychology Group.
- Park Jisook, Hill William Trey, 2018, *Exploring the Role of Justification and Cognitive Effort Exertion on Post-Purchase Regret in Online Shopping*, „Computers in Human Behavior”, t. 83, s. 235–242 (doi: 10.1016/j.chb.2018.01.036).

- Parkinson Brian, Simons Gwenda, 2009, *Affecting Others: Social Appraisal and Emotion Contagion in Everyday Decision Making*, „Personality and Social Psychology Bulletin”, t. 35(8), s. 1071–1084.
- Pietrzak Edyta, 2011, *(Nie)bezpieczeństwo, niepewność i ryzyko jako wartości konsumpcyjne*, „Studia Bezpieczeństwa Narodowego”, nr 2.
- Pogorzelski Karol, 2014, *Ryzyko i niepewność: krótka historia rozróżnienia*, „Polityka Społeczna”, t. 41, nr 5–6, s. 5–9.
- Qiu Jianyin i in., 2020, *A Nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations*, „General Psychiatry”, t. 33(2), s. 19–21 (<https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>).
- Rettie Hannah, Daniels J., 2020, *Coping and Tolerance of Uncertainty: Predictors and Mediators of Mental Health During the COVID-19 Pandemic*, „American Psychologist”, August 3, (Advance online publication: <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000710>).
- Rickard L. N., 2014, *Perception of Risk and the Attribution of Responsibility for Accidents*, „Risk Analysis”, t. 34(3), s. 514–528.
- Satici Begum i in., 2020, *Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19*, „International Journal of Mental Health and Addiction”, t. 15, s. 1–12.
- Sędek Grzegorz, Kofta Mirosław, 1990, *When Cognitive Exertion Does Not Yield Cognitive Gain: Toward an Informational Explanation of Learned Helplessness*, „Journal of Personality and Social Psychology”, t. 58(4), s. 729–743 (doi: 10.1037//0022-3514.58.4.729).
- Sędek Grzegorz, McIntosh Daniel N., 1996, „Uncontrollability and dual task processing: Results of experimental and educational studies” (praca niepublikowana).
- Siegel Sydney, Goldstein Donald Aaron, 1959, *Decision-Making Behavior in a Two-Choice Uncertain Outcome Situation*, „Journal of Experimental Psychology”, t. 57(1), s. 37–42 (<https://doi.org/10.1037/h0045959>).
- Simon Herbert A., 1972, *Theories of Bounded Rationality*, „Decision and Organization”, t. 1(1), s. 161–176.
- Sjåstad Hallgeir, Van Bavel Jay, 2020, *The Best-Case Heuristic in Risk Prediction: Hopes and Fears in a Global Health Pandemic (COVID-19)* (doi: 10.31234/osf.io/pcj4f).
- Steinberg Laurence, 2013, *The Influence of Neuroscience on US Supreme Court Decisions about Adolescents' Criminal Culpability*, „Nature Reviews Neuroscience”, t. 14(7), s. 513–518 (doi: 10.1038/nrn3509).
- Tsakamoto Masashi, Kohara Kenichiro, Takeuchi Koji, 2017, *Effects of Effort and Difficulty on Human Preference for a Stimulus: Investigation of the Within-Trial Contrast*, „Learning & Behavior”, t. 45(2), s. 135–146.
- Tversky Amos, Kahneman Daniel, 1973, *Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability*, „Cognitive Psychology”, t. 5(2), s. 207–232.
- Wielgopalan Adrianna, Pastwa Maciej, Warkocka Aleksandra, Imbir Kamil, 2021, „Anyone but me: unrealistic optimism, emotions, and anxiety in the face of COVID-19 pandemic” (praca niepublikowana).
- Wilczewski Michał, Gorbaniuk Oleg, Giuri Paola, 2021, *The Psychological and Academic Effects of Studying from the Home and Host Country during the COVID-19 Pandemic*, „Frontiers in Psychology”, 12.

- Zatoń Wojciech, 2010, *Żal i inne aspekty psychologiczne podejmowania decyzji finansowych na przykładzie problemu opcji walutowych w przedsiębiorstwach w Polsce w 2008 roku*, w: Paweł Dittmann, Ewa Szabela-Pasierbińska (red.), *Prognozowanie w zarządzaniu firmą*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” (103).
- Zimbardo Philip G., Boyd John N., 1999, *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual Differences Metric*, „Journal of Personality and Social Psychology”, t. 77(6), s. 1271–1288 (doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1271).
- Zinn Jens O., 2004, *Health, Risk and Uncertainty in the Life Course: A Typology of Biographical Certainty Constructions*, „Social Theory & Health”, t. 2(3), s. 199–221.

*

UNESCO, 2021, <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> [dostęp: 23 marca 2021]

THE BEGINNING OF THE EPIDEMIC
THROUGH THE EYES OF ERASMUS+ PROGRAMME PARTICIPANTS
ACCORDING TO DECISION-MAKING THEORY

Maria Mirucka
(University of Warsaw)

A b s t r a c t

The COVID-19 pandemic has proved a development that has increased feelings of uncertainty and threat. Students participating in the Erasmus+ exchange were suddenly faced with the choice of completing the scholarship or resigning from it and returning to Poland. This study shows that the sudden closure of universities and the students' isolation evoked a feeling of insecurity among the programme's participants. In particular, students who decided to return to Poland felt more stress than those who stayed abroad. The findings also present the complex issues of decision-making in the face of uncertainty. Students covered by the survey gave the need for a sense of agency and security as justification for their actions. The study's results suggest that both groups coped with the cognitive dissonance justifying their decisions.

key words: uncertainty, risk, coronavirus, mental health, decision-making

słowa kluczowe: niepewność, ryzyko, koronawirus, zdrowie psychiczne, podejmowanie decyzji