

## Psychologiczne badanie naukowe

Szanowni Państwo,

Nazywam się Aleksander Smyrek, jestem studentem V roku psychologii na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS w Poznaniu. Zwracam się do Państwa z uprzejmą prośbą o udostępnienie na swoich stronach, portalach, fanpage'ach na social mediach linku do mojego badania naukowego. Badanie to jest częścią mojej pracy magisterskiej, a dotyczy poziomu odczuwanego stresu oraz czynników wpływających na jego wartość. Zarówno badanie, jak i moja praca, mają potencjał rozwojowy. Wyniki badania mogą w przyszłości posłużyć jako baza do rozwoju badań nad trenowaniem, ćwiczeniem i wzmacnianiem ludzkiej odporności na stres (prędkości powrotu do równowagi psychicznej po narażeniu na bodziec stresowy).

Każdy człowiek narażony jest w swoim życiu na ogrom bodźców stresowych, z którymi przychodzi mu się mierzyć. Im bardziej narażeni jesteśmy na stresory (ilość, siła, częstotliwość występowania bodźców stresujących), tym gorzej sobie radzimy z nimi oraz gorzej funkcjonujemy, a to rodzi szereg implikacji (jak obniżenie nastroju, zaburzenia afektywne, kryzysy psychiczne, etc.). Ostatnie lata pokazały nam szczególnie, jak ważne jest by umieć sobie radzić ze stresem oraz jak my ludzie, musimy zadbać o swoje zdrowie psychiczne i dobrostan.

Badanie to jest w formie on-line i polega na wypełnieniu ankiety, co nie powinno zająć więcej niż 15 min. Badanie jest całkowicie anonimowe, a udział w nim dobrowolny. W każdej chwili uczestnik może zrezygnować z jego wypełniania, bez konieczności podawania przyczyny. Uzyskane wyniki będą analizowane zbiorczo i służyć będą tylko i wyłącznie celom naukowym. Ankieta znajduje się na platformie Google, a więc jest również bezpieczna pod względem elektronicznym. Link do badania ankietowego: <https://forms.gle/4GKAQzsMXSDMjLdh7>

Aleksander Smyrek  
SWPS Wydział Zamiejscowy w Poznaniu