

**PSYCHOSPOŁECZNY OBRAZ
PIERWSZEJ FALI PANDEMII COVID-19
W POLSCE**

Redakcja naukowa
Władysław J. Paluchowski
Lucyna Bakiera

1. Stres pandemiczny i radzenie sobie

1.1. Pierwsze dni pandemii COVID-19 – jak sobie radziliśmy ze stresem

Elżbieta Hornowska, Władysław J. Paluchowski, Teresa Jadczyk-Szumilo, Emil Szumilo

W omawianych badaniach chcieliśmy uchwycić dwie uzupełniające się strony: strategię radzenia sobie ze stresem pandemicznym oraz jego percepcję. Tylko bowiem zestawienie konkretnej formy percepcji stresu pandemicznego pozwala zrozumieć, jakie psychologiczne znaczenie mogą mieć stosowane przez ludzi konkretne mieszanki strategii radzenia sobie.

Odwoływaliśmy się przy konstrukcji badania i interpretacji wyników do teorii zachowania zasobów S. E. Hobfolla oraz poznawczo-transakcyjnej koncepcji stresu i strategii radzenia sobie R. S. Lazarusa i S. Folkman. Do oceny poziomu odczuwalnego stresu użyliśmy skali PSS-10 S. Cohena

Dane zbieraliśmy w dniach 7-10 kwietnia 2020 r (620 osób badanych), czyli po 27 dniach od ogłoszenia w Polsce stanu zagrożenia epidemicznego. Mamy świadomość, że – ze względu na zmieniającą się sytuację – badania nasze mają charakter historyczny.

Na podstawie metody grupowania k-średnie bez iteracji, na podstawie wystandaryzowanych zmiennych wyodrębniliśmy 4 grupy mieszanek strategii radzenia sobie ze stresem. Zestawiliśmy je ze specyficzną dla danej grupy percepcją sytuacji pandemicznej. Słowa kluczowe: COVID-19, stres pandemiczny, strategię radzenia sobie, percepcja stresu, mechanizmy radzenia sobie, potraumatyczny wzrost

The first days of the COVID-19 pandemic - how we coped with stress

Abstract

In this study we wanted to capture two complementary problems: pandemic stress coping strategies and its perception. Only by juxtaposing a specific form of perception of pandemic stress we can understand the psychological significance of the specific mix of coping strategies used by people. We referred to S. E. Hobfoll's conservation of resources theory and cognitive-transactional concept of stress and coping strategies developed by R. S. Lazarus and S. Folkman. To assess the level of perceived stress we used the PSS-10 S. Cohen scale.

The data were collected from 7 to 10 April 2020 (620 respondents), i. e. 27 days after the announcement of an epidemic emergency in Poland. We are aware that, due to the changing situation, our research is historical in nature. Based on the method of k-means grouping without iteration and using the standardized variables we have separated 4 groups of stress coping strategies. We juxtaposed them with the group-specific perception of a pandemic situation.

Key words: COVID-19, pandemic stress, coping strategies, stress perception, coping mechanisms, posttraumatic growth

1.2. Czy doświadczenie pandemii może prowadzić do pourazowego zaburzenia stresowego (PTSD)? Wyniki badania COVID-STRES

Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Maksymilian Bielecki, Błażej Mroziński, Ewa Pragłowska

Cel: Pandemia SARS-COV-2, kwarantanna, zagrożenie zdrowia i życia wielu osób, a także pogorszenie sytuacji społeczno-ekonomicznej uzasadniało podjęcie badań nad psychologicznymi konsekwencjami pandemii, w tym dotyczącymi kwestii czy ogłoszenie pandemii oraz konfrontacja z COVID-19 może prowadzić do PTSD?

Metoda: Analizie poddano wyniki badania online, zrealizowanego od kwietnia do lipca 2020, w którym zastosowano standardowe narzędzia do pomiaru PTSD (PCL-5), nasilenia lęku, depresji i stresu (DASS-21), cech osobowości (IPIP-BFM-20) oraz autorską ankietę demograficzną i listę stresorów związanych z pandemią.

Wyniki i wnioski: Dane zebrano w grupie 2276 osób (w wieku 18-82 lata). Rozpowszechnienie doświadczeń traumatycznych (89,5%) i PTSD (20,9%) w badanej grupie jest zbieżne z danymi z literatury i wiąże się z innymi niż ogłoszenie pandemii doświadczeniami. Niewielka (0,6%) grupa osób wykazywała objawy PTSD związane z ogłoszeniem pandemii. Na tle osób badanych, które nie wskazały żadnych doświadczeń traumatycznych osoby z tej grupy były młodsze, miały gorszą sytuację ekonomiczną i wykazywały nasilone stany depresji, stresu i lęku. Dane z literatury oraz doświadczenie kliniczne uzasadniają traktowanie tych objawów raczej jako zaburzeń adaptacyjnych niż PTSD co nie podważa konieczności udzielenia pomocy osobom, dla których ogłoszenie pandemii było czynnikiem wyzwalającym objawy, dystres i zaburzenia funkcjonowania.

Słowa kluczowe: pandemia, COVID-19, zaburzenia adaptacyjne, PTSD, trauma

Could the experience of a pandemic cause posttraumatic stress disorder (PTSD)? Results of the COVID-STRES study

Abstract

Objective: SARS-COV-2 pandemic, quarantine, threat to health and life of many people, as well as a significant deterioration of the socio-economic situation justified undertaking research on the psychological consequences of the pandemic. One of the aims of the COVID-STRES study was to answer the question of whether a the announcement of a pandemic and confrontation with the COVID-19 is associated with the onset of PTSD?

Method: The study was conducted in period from April to August 2020. Standard tools for PTSD assessment (PCL-5), the severity of anxiety, depression and stress (DASS-21), personality traits (IPIP-BFM-20), as well as an original demographic survey and a list of pandemic-related stressors were used.

Results and conclusions: 2276 (aged 18-82) participated in the study. The prevalence of non-pandemic traumatic experiences (89.5%) and PTSD (20.9%) in the study group is consistent with the data from the literature. A small group (.6%) of participants with PTSD onset related to the pandemic was identified. Compared to the respondents without any index trauma, they were younger, had worse economic situation, more often knew someone who was infected, and experienced more depression, stress and anxiety. These data add to literature, research and clinical practice, in conclusion to treat these symptoms as an adjustment disorder rather than PTSD but given distress and dysfunction, reported it is important to pay attention to people for whom a pandemic was a trigger for a mental disorder.

Key words: pandemic, COVID-19, adjustment disorder, PTSD, trauma

1.3. Podstawowe potrzeby psychologiczne, stres i radzenie sobie – analiza porównawcza doświadczeń okresu przedepidemicznego i epidemicznego

Ryszard Poprawa, Bianka Lewandowska, Marta Rokosz, Katarzyna Tabiś, Maciej Barański

Pandemia COVID-19 wywołana koronawirusem SARS-CoV-2 spowodowała wprowadzenie niespotykanych do tej pory restrykcji oraz szereg deprywacji i zagrożeń. Celem przeprowadzonego badania było poznanie jej skutków dla zaspokajania i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych, odczuwanego stresu i stosowanych strategii radzenia sobie. Przeprowadzono analizę różnic w zakresie tych zmiennych między próbą kontrolną, 626 osób (w wieku $M = 28,08$), zbadaną przed epidemią, a próbą 282 osób (w wieku

$M = 22,91$) zbadaną metodą on-line w pandemii. Użyto BPNS&FS Chen i in. (2015), PSS Cohena i in. (1983) oraz COPE Carvera i in. (1989). U kobiet z grupy epidemicznej potrzeby autonomii i kompetencji były słabiej zaspokajane i bardziej sfrustrowane niż w grupie kontrolnej, natomiast mężczyźni z grupy epidemicznej różnili się od mężczyzn z grupy kontrolnej jedynie wyższą frustracją autonomii. Jedynie kobiety z grupy epidemicznej doświadczały wyższego poziom stresu niż w grupie kontrolnej. Badani z próby epidemicznej silniej niż z kontrolnej wykorzystywali strategie: akceptacji, odwracania uwagi, powstrzymywania się od działania, pozytywnego przewartościowania i rozwoju, poszukiwania emocjonalnego wsparcia oraz poczucie humoru, natomiast rzadziej stosowali: zaprzeczanie, aktywne radzenie sobie, tłumienie konkurencyjnych działań oraz koncentrację na emocjach i ich wyładowanie. Ponadto mężczyźni z grupy epidemicznej rzadziej korzystali ze strategii używania substancji. Stwierdzone tendencje są zgodne z wcześniej udokumentowanymi reakcjami na niekontrolowane, krytyczne stresory oraz wskazują na adaptacyjność podejmowanych wysiłków radzenia sobie.

Słowa klucze: pandemia, zaspokojenie i frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych, odczuwany stres, radzenie sobie

Basic Psychological Needs, Stress and Coping Strategies - A Comparative Analysis of Pre-Epidemic and Epidemic Experiences

Abstract

The global pandemic of COVID-19 caused by the SARS-COV-2 coronavirus lead to various deprivations and threats and forced the implementation of drastic restrictions. The objective of this research was to examine the consequences of the pandemic in the context of basic psychological needs satisfaction and frustration, the level of experienced stress, and the use of coping strategies. We analyzed differences between a control group of 626 participants (aged $M = 28.08$) that had been examined before the pandemic, and a group of 282 participants (aged $M = 22.91$), examined online during the pandemic. The following tests were used: BPNS&FS (Chen et al., 2015), PSS (Cohen et al., 1983), and COPE (Carver et al., 1989). Women from the epidemic group reported lower satisfaction and higher frustration of autonomy and competence than the control group. Men from the epidemic group differed from the control group only by a higher frustration of autonomy. Only women from the epidemic group experienced a higher level of stress compared to the control group. The epidemic group was using the following strategies to a stronger degree than the control group: acceptance, mental disengagement, restraint, positive reinterpretation and growth, use of emotional social support, and use of humor. In contrast, they rarely used: denial, active coping, suppression of competing activities and focus on and venting of emotions. Moreover, men from the epidemic group used the substance use strategy to a lesser degree than the control group. The presented results are consistent with previously documented reactions to uncontrolled and critical stressors and indicate the adaptability of undertaken coping efforts.

Keywords: pandemic, satisfaction and frustration basic psychological needs, perceived stress, coping

1.4. Zamartwianie się w pandemii - badanie z wykorzystaniem Inwentarza Myśli Lękowych A. Wellsa

Aleksandra Jasielska

Życie w okresie pandemii mogło prowokować wiele negatywnych myśli związanych z zagrożeniem i stresem wywołanym przez Covid 19. Lęk i strach oraz także zamartwianie się mogły być prymarnymi reakcjami identyfikowanymi w drugim okresie wprowadzonego przez polski rząd *lockdown* 'u. Niepewność i niska przewidywalność COVID-19 nie tylko zagrażają

zdrowiu fizycznemu ludzi, ale także mogły wpływać na zdrowie psychiczne, zwłaszcza na funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze. Celem badań była ocena jak często zamartwianie zajmuje myśli osób w nagłym, osobistym kryzysie zdrowotnym. Uczestnikami badania zrealizowanego w marcu i kwietniu 2020 r. byli w przewadze studenci (N = 120, kobiety 67%), zastosowano Inwentarz Myśli Lękowych A. Wellsa. Wyniki pokazały, że częstotliwość zamartwiania się ma postać „subkliniczną”. Uzyskane dane zostały przeanalizowane w kontekście Teorii Unikania Obaw, tolerancji niepewności oraz metazamartwiania. Wzrost częstotliwość myśli lękowych może wynikać z radzenia sobie z niepokojem i napięciem towarzyszącym sytuacji katastrofy epidemiologicznej i przynieść większe szkody niż sam fakt zachorowania.

Słowa kluczowe: zamartwianie się, lęk, Inwentarz Myśli Lękowych

Worrying in a pandemic - research using the Anxiety Thoughts Inventory by A. Wells

Abstract

Living in pandemic time could provoke a lot of negative emotional experiences and thoughts related to threat and stress, caused by Covid 19. The anxiety and fear and also worrying could be the primary reactions identified in the second period of lock down introduced by Polish Government. The uncertainty and low predictability of COVID-19 not only threaten people's physical health, but could also affect mental health, especially emotional and cognitive functioning. The aim of the research was to assess how often worry engages the thoughts of people in a sudden personal health crisis. The participants of the study carried out in March and April 2020 were mostly students (N = 120, female 67%), the Anxiety Thoughts Inventory by A. Wells was used. The results showed that the frequency of worrying was "subclinical". The obtained data were analyzed in the context of the Fear Avoidance Theory, tolerance of uncertainty and meta-worry. The increase in the frequency of anxiety thoughts may result from coping with the anxiety and tension associated with an epidemiological catastrophe and may be more harmful than the mere fact of getting sick.

Key words: worrying, anxiety, Anxiety Thoughts Inventory

1.5. Lęk w koronie. Strategie radzenia sobie jako predyktory nasilenia lęku przed SARS-CoV-2

Sebastian Skalski, Patrycja Uram, Paweł Dobrakowski, Anna Kwiatkowska

Wcześniejsze raporty wykazały, że lęk przed koronawirusem SARS-CoV-2 stanowi wskaźnik zdrowia psychicznego w czasie pandemii. Celem niniejszego badania była ocena związku pomiędzy radzeniem sobie (zastosowano kwestionariusz: Mini-COPE) a lękiem przed SARS-CoV-2 (Skala lęku przed koronawirusem). W badaniu uczestniczyło 515 osób w wieku 18–78 lat – w tym 58% kobiet. Analiza regresji wykazała, że pozytywne przewartościowanie oraz akceptacja ograniczają nasilenie lęku przed SARS-CoV-2, podczas gdy strategie oparte na unikaniu (zajmowanie się czymś innym, zaprzeczanie), bezradności (zażywanie substancji psychoaktywnych, zaprzestanie działań) oraz zwrot ku religii ten lęk nasilają ($R^2 = 0,30$). Wyniki wskazują na potrzebę skoncentrowania się przez praktyków na interwencjach zwiększających adaptacyjne strategie radzenia sobie w celu poprawy zdrowia psychicznego podczas rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej.

Słowa kluczowe: SARS-CoV-2, lęk przed koronawirusem, radzenie sobie, zdrowie psychiczne

Coping Strategies as Predictors of Increased SARS- CoV-2 Anxiety

Abstract

Reports to date have indicated that SARS-CoV-2 anxiety constitutes an indicator of mental health in times of the pandemic. The objective of this study was to assess the relations between

coping (using the Mini-COPE questionnaire) and SARS-CoV-2 anxiety (Coronavirus Anxiety Scale). The study involved 515 individuals aged 18–78, including 58% women. Regression analysis indicated that positive reframing and acceptance reduce the severity of SARS-CoV-2 anxiety, whereas avoidance strategies (focusing on other activities, denial), helplessness (taking psychoactive substances, giving up on any activities) as well as a turn towards religion elevate the anxiety ($R^2 = 0.30$). Outcomes point to the practitioners' need to focus on interventions which enhance adaptive coping strategies for the sake of improving mental health during the spreading of the infectious disease.

Key words: SARS-CoV-2, coronavirus anxiety, coping, mental health

1.6. Czynniki stresowe i sposoby radzenia sobie w sytuacji obowiązkowej kwarantanny w czasie epidemii SARS-COV-2 w Polsce

Marta Mrozowicz-Wrońska, Katarzyna Ślosarczyk, Marta Koczurek

Cel: Celem przedstawionych w niniejszej pracy analiz było zidentyfikowanie czynników stresowych i sposobów radzenia sobie w sytuacji obowiązkowej kwarantanny oraz izolacji w czasie epidemii SARS-CoV-2 w Polsce.

Metoda: Dane zgromadzono w ramach większego projektu badawczego, w którym przeprowadzono częściowo ustrukturyzowane wywiady z 33 osobami objętymi obowiązkową kwarantanną lub izolacją domową.

Osoby badane: 18 osób odbywało kwarantannę po powrocie z zagranicy (12 K, 6 M), 12 po kontakcie z osobą zakażoną (8 K, 4 M), 3 kobiety przebywały w domowej izolacji po potwierdzeniu u nich zakażenia SARS-CoV-2.

Wnioski: Prawie wszyscy badani opisywali ten obowiązek jako stresujący i wiążący się z psychicznym dyskomfortem. Głównymi czynnikami stresowymi były brak potrzebnych informacji, obowiązek pozostawania w izolacji, zagrożenie SARS-CoV-2, zaburzenie struktury dnia oraz negatywne reakcje otoczenia społecznego. Badani stosowali różne strategie radzenia sobie ze stresem, a w szczególności strategie zadaniowe takie, jak aktywne poszukiwanie wsparcia informacyjnego i społecznego, strategie unikowe oraz planowanie struktury dnia z uwzględnieniem aktywności dostępnych w izolacji.

Słowa kluczowe: SARS-CoV-2, kwarantanna, stres, radzenie sobie

Stress factors and ways of coping with them in mandatory quarantine during SARS-COV-2 in Poland

Abstract

Aim: The aim of the presented analysis was to identify the factors responsible for psychological stress and the coping strategies in the case of the mandatory quarantine and isolation during the SARS-CoV-2 outbreak in Poland.

Methods: The analysed data were obtained as a part of a larger project in which 33 individuals participated in semi-structured interviews.

Participants: 18 participants (12 women, 6 men) were travellers returning to Poland, 12 (8 women, 4 men) were contacts and 3 women were obligatorily isolated after a positive SARS-CoV-2 test result.

Results: Almost all participants reported the experience as stressful and causing psychological discomfort. The key factors responsible for the elevated stress were: the lack of adequate information, obligatory isolation, threat related to SARS-CoV-2, instability of a daily routine and perceived social ostracism. The interviewed participants employed various coping strategies – task-oriented coping such as active seeking for information and social support, avoidance strategies and rebuilding one's daily routine with activities available in isolation.

Key words: SARS-CoV-2, mandatory quarantine, stress, coping

1.7. Radzenie sobie ze stresem przez nastolatków w czasie domowej kwarantanny spowodowanej pandemią wirusa COVID-19. Badanie jakościowe

Olga Gładysz, Anna Bokszczanin, Aleksandra Rogowska

Nasze badanie miało na celu sprawdzenie, jakie były psychologiczne reakcje nastolatków w czasie domowej kwarantanny, jakie stosowali strategie zaradcze aby złagodzić dystres oraz czy wystąpiły objawy postresowego wzrostu.

Przeprowadzono 17 wywiadów telefonicznych z osobami w wieku 13-17 lat (marzec-kwiecień, 2020 r.). Wywiady były kodowane i analizowane w zakresie czterech tematów: spostrzeganych stresorów, stosowanych strategii zaradczych, wsparcia społecznego i psychologicznych reakcji na stres.

Wyniki badania pokazały, iż dla 50% badanych, silnym stresorem było spostrzegane zagrożenie życia i zdrowia związane z wirusem COVID-19. Powszechnym stresorem okazał się brak bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami (100%). Negatywne, psychologiczne skutki kwarantanny miały najczęściej postać martwienia się i strachu (64%) oraz zdenerwowania (21%). W radzeniu sobie ze stresem stosowano strategie społecznie akceptowane, zarówno aktywne (57%; np. taniec), jak i pasywne (93%; np. słuchanie muzyki). Korzystny wpływ w łagodzeniu skutków stresu miało wsparcie znajomych (36%) i rodziców (21%). Wymieniano także pozytywne strony kwarantanny (86%; np. poprawę kontaktów z rodziną), które można interpretować jako objawy postresowego wzrostu.

Kwarantanna domowa była dla nastolatków okresem silnego stresu. Jednakże, uzyskane wyniki pozwalają sądzić, iż większość dobrze poradziła sobie z tą sytuacją, a nawet doświadczyła wzmocnienia. Pomimo tego istotne będzie wyłonienie grup podwyższonego ryzyka zaburzeń zdrowia psychicznego i udzielenie im profesjonalnej pomocy.

Słowa kluczowe: domowa kwarantanna, COVID-19, radzenie sobie ze stresem, nastolatki

Adolescents' coping with stress during home quarantine from the COVID-19 pandemic. Qualitative study

Abstract

The study aimed to examine adolescents' psychological reactions during home quarantine and coping strategies they used to alleviate distress. We also examined whether they experienced stress-related growth symptoms.

Seventeen telephone interviews were conducted with 13-17-year-olds (March-April, 2020). Interviews were coded and analyzed for four themes: perceived stressors, coping strategies used, social support, and psychological reactions to stress.

The study results showed that for 50% of the respondents, a strong stressor was the perceived threat to life and health associated with the COVID-19 virus. A common stressor was found to be a lack of direct contact with peers (100%). The negative psychological effects of quarantine were present in the form of worry and fear (64%), and nervousness (21%). Socially acceptable coping strategies, both active (57%; e.g., dancing) and passive (93%; e.g., listening to music), were used. Support from friends (36%) and parents (21%) had a beneficial effect in relieving stress. Positive sides of quarantine were also mentioned (86%; e.g., improved contact with family), which can be interpreted as stress-related growth symptoms.

Home quarantine was a period of severe stress for adolescents. However, the results suggest that the majority coped well with the situation. Despite this, it will be essential to identify groups at higher risk for mental health disorders and provide them with professional help.

Keywords: home quarantine, COVID-19, coping with stress, adolescents

1.8. Wpływ izolacji na objawy depresji u młodzieży w Polsce

Agnieszka Siedler, Edyta Idczak-Paceś

Wybuch pandemii COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2 postawił jednostki przed nowym masowym stresorem, bezprecedensowym w XXI wieku, z trudnymi do oszacowania konsekwencjami psychologicznymi (Gorbalenya, 2020). Nowa sytuacja tworzy nowe nastroje, motywacje i sytuacje lękowe w społeczeństwie. Obecnie na wielu obszarach trwają szeroko zakrojone badania możliwych konsekwencji oraz wpływu pandemii wirusa na rozwój ewentualnej nowej kategorii diagnostycznej dla określonych zaburzeń psychicznych w przyszłości. Młodzi ludzie pozostający w izolacji, pozbawieni lub ograniczeni kontaktów z rówieśnikami, często będący pod stałą kontrolą rodziców, zmuszeni zmierzyć się z trudnościami wynikającymi z nowej formuły edukacji na odległość w sytuacji uogólnionego strachu i niepewności mogą doświadczyć znacznego osłabienia kondycji psychicznej. Młodzież w sytuacji izolacji może być narażona na nasilenie objawów depresyjnych lub pojawienie się pierwszego epizodu depresyjnego. Ponadto zasadne wydaje się określenie czynników, które wpływają na stan psychiczny młodych ludzi w sytuacji trudnej. W artykule przedstawiono wyniki badania eksploracyjnego pokazujące zakres wpływu izolacji społecznej spowodowanej wybuchem pandemii COVID-19 na sytuację psychiczną młodzieży, w rozróżnieniu na płeć.

Materiał i metoda: Badanie w formie ankiety i kwestionariusza administrowane online. Uczestnikami było 884 nastolatków (384 mężczyzn i 500 kobiet) w wieku od 15 do 19 lat. Poziom ryzyka wystąpienia depresji określono za pomocą Kutchera Adolescent Depression Scale - wersja polska. Kwestionariusz relacji i działań w czasie pandemii został stworzony przez autorów.

Wnioski: Istnieje znacząca różnica między nasileniem objawów depresji przed i podczas okresu izolacji pandemicznej w całej grupie badanych, u kobiet wystąpiła wyższa intensywność objawów depresyjnych niż u mężczyzn ($F(1) = 5,353, p < 0,001$). Najważniejszą zmienną wpływającą na nasilenie objawów depresji okazała się jakość kontaktu z rodzicami. Chłopcy ogólnie oceniali kontakt z rodzicami jako lepszy w porównaniu z grupą dziewcząt zarówno w okresie przed izolacją ($F(1) = 35,127, p < 0,001$; kobiety: $M = 4,91, SD = 1,80$; mężczyźni: $M = 5,70, SD = 2,14$) i podczas okresu izolacji ($F(1) = 15,440, p < 0,05$; kobiety: $M = 4,89, SD = 1,47$; mężczyźni: $M = 5,27, SD = 1,39$). Analiza wykazała wpływ zmiany jakości kontaktów z rodzicami na objawy depresji w całej grupie ($H(2) = 39,154, p < 0,001$).

Słowa kluczowe: depresja, młodzież, izolacja, COVID-19

The influence of isolation on symptoms of depression in adolescents in Poland

Abstract

The outbreak of the COVID-19 pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus has put individuals in front of a new mass stressor, unprecedented in the 21st century, with psychological consequences that are difficult to quantify (Gorbalenya, 2020). The new situation creates new moods, motivations and anxiety situations in society. Currently, in many areas, extensive research is underway on the possible consequences and impact of a pandemic on the development of a possible new diagnostic category for specific mental disorders in the future. Young people who are isolated, deprived or limited in contact with their peers, often under the constant control of their parents, forced to face difficulties resulting from the new formula of distance education, in a situation of generalized fear and uncertainty, may experience a significant impairment of their mental condition. In a situation of isolation, adolescents may be at risk of exacerbation of depressive symptoms or the appearance of the first depressive episode. Moreover, it seems reasonable to identify the factors that influence the mental state of young people in difficult situations. The article presents the results of an exploratory study showing

the scope of the impact of social isolation caused by the outbreak of the COVID-19 pandemic on the psychological situation of adolescents, differentiated by gender.

Material and method: Survey in the form of a survey and questionnaire administered online. The participants were 884 adolescents (384 males and 500 females) aged 15 to 19 years. The level of risk of depression was determined using the Kutcher Adolescent Depression Scale - Polish version. The Pandemic Relationship and Activity Questionnaire was created by the authors.

Conclusions: There is a significant difference between the intensity of depression symptoms before and during the pandemic isolation period in the entire group of respondents, women experienced a higher intensity of depressive symptoms than men ($F(1) = 5.353, p < 0.001$). The most important variable influencing the severity of depression symptoms turned out to be the quality of contact with parents. Boys generally assessed contact with their parents as better compared to the group of girls, both in the period before isolation ($F(1) = 35.127, p < 0.001$; women: $M = 4.91, SD = 1.80$; men: $M = 5.70, SD = 2.14$) And during the isolation period ($F(1) = 15.440, p < 0.05$; women: $M = 4.89, SD = 1.47$; men: $M = 5.27, SD = 1, 39$). The analysis showed the influence of changes in the quality of contacts with parents on symptoms of depression in the whole group ($H(2) = 39.154, p < 0.001$).

Key words: depression, youth, isolation, COVID-19

2. Doświadczanie pandemii a jakość życia

2.1. Zmiany w identyfikacjach społecznych, myśleniu spiskowym, obawach, dobrostanie i zachowaniach Polaków podczas pierwszej fali pandemii COVID-19

Katarzyna Hamer, Maria Baran, Marta Marchlewska, Krzysztof Kaniasty

Cel badania: Ocena potencjalnych zmian w różnych typach identyfikacji społecznych, myśleniu spiskowym, emocjach, dobrostanie i zachowaniach Polaków podczas I fali pandemii COVID-19.

Metoda: Trzykrotny pomiar, wychodzący od reprezentatywnej ogólnopolskiej próby Polaków, przeprowadzony metodą CAWI w marcu ($N=1098$), kwietniu ($N=868$) i maju-czerwcu 2020 ($N=794$).

Wyniki: Początkowo nasilone obawy związane z koronawirusem zmniejszyły się między marcem a majem, podobnie jak początkowo wysokie przestrzeganie zaleceń dotyczących zachowania podczas pandemii. W sytuacji zamknięcia granic Polski nie zmienił się poziom ponadnarodowych identyfikacji społecznych, spadła jednak nieznacznie troska dotycząca globalnych problemów oraz troska o to, jak różne kraje radzą sobie z koronawirusem. Nie zmieniło się nasilenie identyfikacji lokalnej ani narodowej, ale zmalała nieco identyfikacja z grupą religijną. Odnotowano spadek narodowego narcyzmu. Wzrosło myślenie spiskowe na temat koronawirusa (ale nie na temat zmian klimatycznych), a zmalała wiara w fake newsy go dotyczące. Między marcem a majem spadło stosowanie zadaniowej i unikowej strategii radzenia sobie z sytuacją pandemii, a wzrosło stosowanie strategii depresyjnej i zaprzeczania. Dobrostan Polaków obniżył się: wzrosło poczucie samotności, nasilił się dystres (objawy depresji i uogólnionego lęku), spadło zadowolenie z życia i poczucie osobistej kontroli. Wzrosło jednak nieznacznie poczucie wsparcia społecznego.

Słowa kluczowe: pandemia COVID-19, obawy, stosowanie się do zaleceń, identyfikacje społeczne, kolektywny narcyzm, myślenie spiskowe, fake newsy, dystres, wsparcie społeczne, samotność, poczucie osobistej kontroli

Changes in social identifications, conspiracy thinking, fears, well-being and behavior of Poles during the first wave of the COVID-19 pandemic

Abstract

Goal: Investigation of COVID-19 related changes in different types of social identifications, conspiracy thinking, emotional reactions, well-being and behaviors of Poles during the first months of the pandemic.

Method: Three waves of data collection, starting with a representative national sample, using CAWI method, were conducted in March ($N = 1098$), April ($N = 868$), and May/June ($N = 794$).

Results: Initially high levels of COVID-19 worries declined over time. Likewise, frequent endorsements of precautionary behaviors had leveled off. Closure of Polish borders did not affect supranational social identifications, however, Poles' concerns about other nations' coping with the pandemic and concerns about global issues declined slightly. There were no changes in the sense of national or local community identifications yet religious identification declined. There was a drop in the level of national collective narcissism. COVID-19 related (but not climate change related) conspiracy thinking increased but beliefs in "fake news" about COVID-19 weakened. Engagement in problem-focused and avoidant coping strategies declined but depressive and denial coping methods were increasingly relied on. Declines in well-being were evidenced by greater loneliness and psychological distress (depression, anxiety), and by lower satisfaction with life and sense of personal control. Levels of perceived social support increased but only marginally.

Key words: COVID-19 pandemic, worries, precautionary behaviors, social group identifications, collective narcissism, conspiracy thinking, fake news, psychological distress, social support, loneliness, personal control

2.2. Poczucie sensu w życiu osób dorosłych podczas pandemii COVID-19

Lucyna Bakiera, Izabela Stankowska-Mazur, Kamil Janowicz

Tłó: Sposób doświadczania pandemii COVID-19, omówiony w rozdziale jako sytuacja nowa i trudna oraz efekt zdarzenia nienormatywnego i krytycznego, ujawnia zróżnicowane reakcje, od silnego lęku w postaci coronafobii, po lekceważenie ryzyka i brak ostrożności. Dotychczasowe badania wskazują na szereg zależności między orientacją pozytywną a jakością życia, spostrzeganym wsparciem społecznym, stanem zdrowia, czy poczuciem sensu życia. Świadczą one, że długotrwałe doświadczanie trudności ma znaczenie dla poczucia sensu w życiu.

Cel: Ustalenie sposobów reakcji na stres podczas pandemii, poziomu poczucia sensu w życiu i orientacji pozytywnej dorosłych w różnym wieku.

Metoda: W badaniu wzięło udział 590 osób dorosłych. Badanie przeprowadzono przy użyciu formularza internetowego w okresie od 10 maja do 11 czerwca 2020 roku. Do pomiaru zmiennych wykorzystano cztery kwestionariusze i metryczkę socjodemograficzną. Zastosowano Meaning in Life Questionnaire, Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (MINI-COPE) i Skalę Orientacji Pozytywnej.

Rezultaty: Przeprowadzone analizy wskazują na częstsze stosowanie adaptacyjnych strategii radzenia sobie ze stresem wśród badanych. Korzystanie z adaptacyjnych strategii przyczynia się do silniejszego natężenia orientacji pozytywnej oraz poczucia sensu w życiu.

Słowa kluczowe: pandemia COVID-19, strategie radzenia, orientacja pozytywna, poczucie sensu w życiu

A sense of meaning in the life of adults during the COVID-19 pandemic

Abstract

Background: The way of experiencing the COVID-19 pandemic, discussed in this chapter as a new and difficult situation and also the effect of a non-normative and critical event, reveals various reactions, from strong anxiety in the form of coronaphobia to neglecting risk and being careless. Previous studies indicate some dependencies between positive orientation and quality of life, perceived social support, health condition, and the sense of meaning in life. They prove that long-term difficulties are important for the sense of meaning in life.

Objective: To determine the ways of responding to stress during a pandemic, to measure the level of sense of meaning in life, and the positive orientation of adults of different ages.

Method: 590 adults participated in the study. The study was conducted using an online form from May 10 to June 11, 2020. Four questionnaires and a sociodemographic survey were used to measure the variables. The Meaning in Life Questionnaire, the Coping Inventory (MINI-COPE), and the Positive Orientation Scale were used.

Results: The study shows more frequent use of adaptive strategies of coping with stress among the respondents. Using adaptive strategies contributes to a stronger intensity of positive orientation and a sense of meaning in life.

Key words: COVID-19 pandemic, coping strategies, positive orientation, meaning in life.

2.3. Dobrostan subiektywny młodzieży w okresie izolacji społecznej związanej z pandemią COVID-19

Iwona Sikorska, Natalia Lipp, Paulina Wróbel, Mirella Wyra

Przeżywanie sytuacji trudnych i kryzysów w okresie adolescencji stanowić może dla młodych ludzi znaczne obciążenie psychiczne. Celem badania było poznanie dobrostanu młodzieży w okresie przymusowej izolacji społecznej związanej z pandemią COVID-19.

Osobami badanymi było 455 uczniów małopolskich szkół podstawowych (klasy VI-VIII) oraz średnich (klasa I i II). Narzędziami badawczymi były skala dobrostanu (MHC-SF), skala prężności psychicznej (CD-RISC-10), skala depresji, lęku i stresu (DASS-21) oraz pytanie o obawę dotyczącą zachorowania na COVID-19.

Uzyskane wyniki wskazują na niższy poziom dobrostanu społecznego u młodzieży w porównaniu z jej dobrostanem psychologicznym i emocjonalnym w okresie izolacji społecznej. Analiza korelacji nie wykazała związku pomiędzy obawą przed zachorowaniem a poziomem depresji, stresu i lęku, jak i prężności.

Niski poziom dobrostanu społecznego może wynikać z osłabienia relacji rówieśniczych jako źródła emocji pozytywnych oraz wsparcia. Brak związku obawy przed zachorowaniem z przeżywaniami depresji, stresu czy lęku może wynikać z wyboru strategii "ignorowania" oraz z nierealistycznego optymizmu prezentowanego przez młodzież.

Słowa kluczowe: dobrostan, młodzież, izolacja społeczna, COVID-19

The well-being of adolescents in the period of social isolation during the COVID-19 pandemic

Abstract

Experiencing difficult situations and crises during adolescence can be a significant psychological burden for young people. The aim of this study was to investigate the well-being of adolescents during compulsory social isolation imposed by the COVID-19 pandemic lockdown.

Primary and secondary school students (N=455) from Małopolska, Poland, participated in this research. They completed three surveys: 1) the Well-Being Scale (MHC-SF); 2) the Mental Resilience Scale (CD-RISC-10); 3) the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and responded to a question pertaining to their fear of getting infected with the COVID-19.

Findings from analyses of students' responses indicate that the imposed social isolation affects their a lower level of social well-being in adolescents more than their in relation to their psychological and emotional well-being. The findings suggest that there is no relationship between students' levels of depression, stress, anxiety and resilience, and their self-reported fear of falling ill from COVID-19.

Low level of social well-being might be contributed to weakened peer relationships that can serve as sources of positive emotions and support. The lack of relationship between fear of getting infected with the COVID-19 and experiencing depression, stress or anxiety might be contributed to the choice of the coping strategy of "ignoring", and from unrealistic optimism reported by adolescents.

Key words: well-being, youth, social isolation, COVID-19

2.4. Kreatywność i radzenie sobie ze stresem a dobrostan w czasie pandemii COVID-19

Maja Stańko-Kaczmarek, Luiza Głazowska, Anna Jurak, Zuzanna Kosecka

Cele: Sytuacja pandemii COVID-19 i związane z nią zmiany w sposobie życia większości ludzi stanowią formę nowej, złożonej sytuacji stresowej. Jednak poza jej negatywnymi konsekwencjami zaobserwowano również wzrost twórczych działań, tj. inicjatywy artystyczne i naukowe czy twórcze zjawiska w obszarze kultury. Mogą one dostarczać pozytywnych emocji i stanowić próbę kreatywnego radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami. Celem naszego badania była analiza związków kreatywności a strategiami radzenia sobie ze stresem oraz poziomem dobrostanu w doświadczaniu sytuacji kryzysowej jaką jest pandemia.

Metody: W badaniu wzięło udział 168 osób między 19 a 36 rokiem życia. Badanie zostało przeprowadzone przy użyciu formularza internetowego, za pomocą którego dokonywano pomiaru poziomu kreatywności, strategii radzenia sobie ze stresem oraz poziomu dobrostanu w trakcie trwania epidemii. W tym celu zastosowano test myślenia dywergencyjnego, wzorowany na *Guilford's Alternative Uses Task* oraz pomiar subiektywnie ocenianego wzrostu zachowań kreatywnych, kwestionariusz „Mini-COPE” i Skalę Dobrostanu, opracowaną na podstawie ankiety „COVID-19 i życie studenckie”.

Wyniki: Zgodnie otrzymanymi wynikami, subiektywnie oceniany wzrost kreatywności wiąże się dodatnio z dobrostanem, natomiast wskaźniki myślenia dywergencyjnego nie są z nim związane. Zaobserwowano również występowanie dodatniego związku pomiędzy płynnością i giętkością a strategiami poszukiwania wsparcia emocjonalnego oraz z poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego. Wystąpił również dodatni związek oryginalności ze strategią radzenia sobie ze stresem poprzez zażywanie środków psychoaktywnych. Ustalono, że osoby zauważające u siebie wzrost kreatywności w czasie panowania pandemii COVID-19, częściej w sytuacjach stresowych aktywnie szukają rozwiązania problemu, dokonują pozytywnego przewartościowania, posługują się humorem i nie zaprzestają działań, mających na celu poradzenia sobie ze stresem. Niezależnie od kreatywności, z dobrostanem wiązało się stosowanie strategii takich jak aktywne radzenie sobie ze stresem, planowanie, pozytywne przewartościowanie i poczucie humoru, natomiast angażowanie się w czynności zastępcze, zażywanie substancji psychoaktywnych i obwinianie siebie wiązały się z niższym dobrostanem.

Wnioski: Przeprowadzone badanie pokazuje złożoność zjawiska kreatywności i problematyki radzenia sobie oraz dobrostanu w trakcie pandemii oraz kierunek dalszych badań.

Słowa kluczowe: kreatywność, stres, dobrostan, pandemia, COVID-19

Creativity, stress coping and well-being during the COVID-19 pandemic

Abstract

Objectives: The COVID-19 pandemic situation and the associated rapid changes in the way most people live are a form of a new, complex stressful situation. However, apart from the negative consequences of these experiences, an increase in various types of creative behaviors has been observed, i.e. artistic and scientific undertakings or creative phenomena in the field of pop culture. They could provide positive emotions and constitute an attempt to deal with difficult experiences creatively. The aim of our study was to analyze the relationship between creativity, different styles of coping with stress and well-being in experiencing a crisis situation such as a pandemic.

Methods: 168 people between 19 and 36 years old took part in the study. The study was conducted using an online form, that measured the level of creativity, strategies for dealing with stress and the level of well-being during the pandemic. For this purpose, the following were used: a divergent thinking test based on Guilford's Alternative Uses Task and a measurement of subjectively assessed growth of creative behaviors, a "Mini-COPE" questionnaire, and a Welfare Scale based on the "COVID-19 and Student Life" survey.

Results: According to the results, the subjectively assessed creativity is positively related to well-being, while the indicators of divergent thinking are not related to it. There was also a positive correlation between fluidity and flexibility with strategies of seeking instrumental and emotional support, as well as a positive correlation of originality with using psychoactive substances. It has been established that people who are more likely to actively look for a solution to the problem, make a positive reevaluation, use humour, and do not stop acting to deal with stress notice an increase in creativity during the COVID-19 pandemic. Regardless of the phenomenon of creativity, the level of well-being was associated with the use of strategies such as active stress management, planning, positive re-evaluation and sense of humor, while dealing with something else, taking psychoactive substances and blaming oneself correlated with well-being in reverse proportion.

Conclusions: The study shows the complexity of the phenomenon of creativity, the issues of coping and well-being experienced during a pandemic, sheds new light on the analyzed phenomena, contributes to discussion and further research in this area.

Key words: creativity, stress, well-being, pandemic, COVID-19

2.5. Doświadczanie pandemii COVID-19 przez pacjentów z zaburzeniami lękowymi

Izabela Stankowska-Mazur, Anita Machaj

Pomimo licznych doniesień na temat stanu zdrowia psychicznego Polaków w czasie pandemii COVID-19, trudno jest znaleźć takie, które prezentują zjawisko w kontekście zróżnicowania doświadczania pandemii przez polskich pacjentów z wcześniej istniejącymi zaburzeniami lękowymi. Celem prezentowanych badań jest analiza indywidualnej dynamiki doświadczania pandemii COVID-19 przez pacjentów z zaburzeniami lękowymi, będących w procesie psychoterapii w momencie ogłoszenia stanu zagrożenia epidemicznego w Polsce.

Do przedstawienia zagadnienia wykorzystano analizę jakościową danych na temat subiektywnego doświadczania pandemii przez czterech pacjentów z rozpoznaniem zespołu lęku uogólnionego, czterech z zaburzeniami lękowymi z napadami lęku oraz czterech cierpiących z powodu agorafobii. Materiał empiryczny uzyskano w okresie od 16 marca do końca czerwca 2020 r. za pomocą pogłębionych wywiadów swobodnych mało ukierunkowanych oraz analizy jakościowej dotychczasowej historii zaburzenia i procesu zdrowienia, z wykorzystaniem dokumentacji medycznej, psychologicznej i psychoterapeutycznej badanych pacjentów.

Uzyskane wyniki wskazują, że wśród badanych pacjentów pojawiły się reakcje specyficzne dla kolejnych faz teorii stresu Hansa Selyego o zróżnicowanej dynamice w

zależności od rozpoznania. Pacjenci prezentowali odmienne reakcje na pandemię: od wzmożonych ataków lęku w zespole lęku napadowego, poprzez względny spokój w zespole lęku uogólnionego, do poczucia zadowolenia i komfortu w agorafobii. Zaobserwowano przy tym odmienne sposoby radzenia sobie w zależności od rozpoznania oraz że doświadczanie pandemii zależne było od aktualnego etapu procesu zdrowienia w zakresie podstawowego rozpoznania. Wstępna analiza skuteczność poszczególnych interwencji psychoterapeutycznych w wyróżnionych grupach osób dowodzi, że najbardziej efektywnymi sposobami pracy z pacjentami z zaburzeniami lękowymi pozostały te interwencje, które przynosiły najlepsze rezultaty przed stanem zagrożenia epidemicznego, a pandemia COVID-19 nie wpłynęła na konieczność zmiany dotychczasowych sposobów wsparcia pacjenta. Zmianie uległa jedynie częstość sesji, która wzrosła u pacjentów pozostających w procesie krócej niż pół roku oraz z rozpoznaniem zaburzeń lękowych z napadami lęku.

Ze względu na jakościowy charakter analizy prezentowane ujęcie problematyki jest wstępem do systematycznego jej rozwijania. Przedstawione zagadnienie nie opisują całego jej spektrum, a jedynie wybrane jej elementy. Może jednak stać się dopełnieniem badań ilościowych, pozwalającym na lepsze zrozumienie specyfiki zjawiska, jak też być użyteczne w projektowaniu interwencji psychoterapeutycznych skierowanych na rozwój kompetencji radzenia sobie w sytuacjach długotrwałego doświadczania trudności.

Słowa klucze: COVID-19, teoria stresu Selye, lęk, zespół lęku uogólnionego, agorafobia, zaburzeniami lękowymi z napadami lęku

The dynamics of experiencing the COVID-19 pandemic by patients with anxiety disorders

Abstract

Despite numerous reports on the condition of mental health of Poles during the COVID-19 pandemic, it is difficult to find those which present this issue from the perspective of the varying ways of experiencing the pandemic by Polish patients with pre-existing anxiety disorders. The goal of the presented study is to analyze the individual dynamics of experiencing the COVID-19 pandemic by patients with anxiety disorders, who were undergoing psychotherapy when the state of epidemic emergency was declared in Poland.

To present the issue, a qualitative analysis was conducted of the data on the subjective experiencing of the pandemic by four patients diagnosed with generalized anxiety disorder, four patients with panic disorder, and four patients suffering from agoraphobia. The empirical material was collected in the period from March 16th to the end of June 2020 by means of in-depth free-flowing interviews with minimal structure and a qualitative analysis of the previous history of the disorder and the recovery process, using the medical, psychological and psychotherapeutic records of the studied patients.

The obtained results indicate that the examined patients exhibited reactions typical of the subsequent phases of Hans Selye's stress theory with varying dynamics, depending on the diagnosis. The patients demonstrated different reactions to the pandemic: from exacerbation of panic attacks in panic disorder, through relative calmness in generalized anxiety disorder, to a sense of satisfaction and comfort in agoraphobia. Different methods of coping were identified, depending on the diagnosis. It was also observed that the way of experiencing the pandemic depended on the current stage of recovery from the primary diagnosis. A preliminary analysis of the effectiveness of particular psychotherapeutic interventions in the selected groups of people proves that the methods of working with patients with anxiety disorders which yielded the best results prior to the outbreak remained the most effective in its course, and that the COVID-19 pandemic did not necessitate a change in the previous methods of patient support. Only the frequency of sessions changed, increasing in patients who were in the process for less than six months and in those diagnosed with panic disorder.

Due to the qualitative nature of the analysis, the presented approach to the issue is an introduction to its systematic development. The presented problems do not describe its entire spectrum, but only its selected elements. However, the analysis may complement quantitative studies, allowing for a better understanding of the unique nature of the phenomenon, as well as be useful in designing psychotherapeutic interventions aimed at the development of coping mechanisms in situations of prolonged difficulties.

Key words: COVID-19, Selye's stress theory, anxiety, generalized anxiety disorder, agoraphobia, panic disorder

2.6. O problemach w relacji matka-dziecko w czasie pandemii COVID-19. Perspektywa konsultacji psychologicznych on-line

Joanna Radoszewska, Ida Opalińska

Aktualne wyniki badań dotyczących przeżyć matek w czasie pandemii COVID-19 i związanej z nią izolacji wskazują na wiele trudności, z którymi muszą się one zmagać. Dokonano analizy jakościowej materiału z rozmów z matkami poszukującymi pomocy psychologicznej online na początku pandemii COVID-19 w Polsce, z powodu trudności doświadczanych w relacji z dzieckiem. Materiał analizowano w odniesieniu do treści reprezentacji dziecka u matki, siebie jako matki i relacji z dzieckiem oraz reprezentacji partnera/ ojca dziecka i relacji z nim. Matki zwracały uwagę na problemy emocjonalne, poznawcze i społeczne dzieci oraz trudności relacyjne. Same doświadczały lęku, obaw o dzieci i obniżenia nastroju. Relację z dzieckiem opisywały jako odmienną i nową. Rezyliencja badanych matek pozostawała w związku z częstością kontaktów z innymi (najczęściej online), aktywnością zawodową i wsparciem partnera.

Słowa kluczowe: reprezentacja dziecka, reprezentacja matki, relacja matka-dziecko, trudności relacyjne, reprezentacja ojca, pandemia, COVID-19

Problems in the mother-child relationship during the COVID-19 pandemic.

Perspectives of online psychological consultations

Abstract

Current research results on mothers' experiences during COVID-19 and home isolation indicate many difficulties which mothers have to cope with. Qualitative analysis of the interviews with mothers, who were looking for online psychological support at the beginning of the COVID-19 pandemic in Poland because of problems in the relationship with their child, was conducted. Material was analysed with regard to the mother's representation of the child, the mother's own representation, the mother-child relationship representation and the representation of the partner/ child's father and relationship with him. Mothers paid attention to emotional, cognitive, social and relational problems of their children. They experienced anxiety, worries about children and depressed mood. They described the relationship with their child as different and new. Resilience of examined mothers was related to frequency of contacts with other people (most often online), career activity and partner's support.

Keywords: child representation, mother's representation, mother-child relationship, father's representation, relationship problems, pandemic, COVID-19

3. Zmiany wynikające z ogłoszenia pandemii

3.1. Chronić się przed wirusem czy ukryć przed światem? Noszenie masek ochronnych jako doświadczenie psychiczne w dobie pandemii COVID-19

Dorota Kornas-Biela, Klaudia Martynowska, Aleksandra Biela-Wołośńcej

Artykuł przedstawia wyniki badań eksplorujących zjawisko noszenia masek ochronnych jako doświadczenie psychiczne, uwzględniając aspekty psychologiczne, kognitywne i kulturowe. Z literatury wynika potrzeba badań nad noszeniem maseczek jako doświadczeniem psychicznym i społecznym. Celem badań była analiza skojarzeń i postaw studentów (159 osób) wobec konieczności przestrzegania obostrzeń związanych z COVID-19, w tym ich stosunku do noszenia masek ochronnych w kontaktach z innymi. Pytania badawcze dotyczyły skojarzeń i emocji, jakie budzi maska ochronna, przestrzegania rozporządzeń dotyczących profilaktyki COVID-19 oraz uwarunkowań pozytywnego lub negatywnego stosunku do noszenia masek ochronnych. Zastosowano mieszany model badań z użyciem następujących narzędzi: kwestionariusza ankiety oraz testów psychologicznych badających poziom nadziei, objawy depresji i lęku oraz poziom radzenia sobie ze stresem. Osoby, które doświadczyły pogarszającego się stanu zdrowia, postrzegały noszenie maseczek jako pozytywne. Zakrywanie twarzy budziło pozytywne odczucia w sensie dawania poczucia bezpieczeństwa. Ogólnie jednak dominowały negatywne aspekty noszenia maski ochronnej, spowodowane nie tylko dyskomfortem fizycznym, ale także poczuciem zagrożenia i izolacji. Wyższy poziom chęci przestrzegania obostrzeń związanych z pandemią wiązał się z wyższym poziomem nadziei na przyszłość, poczuciem, że „będzie dobrze”. Osoby pełne nadziei miały większe zasoby radzenia sobie z trudnościami, i niższy poziom depresji. Maska noszona na twarzy jako środek ochrony osobistej w pandemii COVID-19 okazuje się nie być neutralnym przedmiotem higienicznym, ale posiada silne znaczenie psychologiczne i społeczne, przejmując funkcje, jakie maska odgrywa w kulturze w sensie dosłownym, psychologicznym i społecznym. Kolorowe nadruki na maskach to nie tylko element ozdobny lub humorystyczny, ale także strategia radzenia sobie z trudnością psychiczną, a osvajanie maski jako przedmiotu przypominającego o zagrożeniu i tworzącego barierę w relacjach międzyludzkich prowadzi do osvajania powodów jej noszenia i całego kontekstu pandemii COVID-19. Opracowując strategie wsparcia psychicznego i niwelowania negatywnych skutków pandemii warto wziąć pod uwagę wnioski z niniejszych badań nad rolą maseczek ochronnych jako bariery w relacjach oraz przypominanie o zagrożeniu oraz dotyczących sposobów osvajania tej sytuacji.

Słowa kluczowe: maski ochronne, maseczki, doświadczenie psychiczne, noszenie masek, pandemia COVID-19, strategie radzenia sobie, relacje międzyludzkie

Protecting from the virus or hiding from the world? Wearing protective face masks as a psychological experience in the COVID-19 pandemic

Abstract

This article presents the results of a study on wearing protective masks as a psychological experience, considering the psychological, cognitive and cultural aspects. The aim was to analyze the associations and attitudes of students (159 participants) towards the restrictions related to COVID-19, including their attitude towards wearing protective masks in contact with others. The research questions explored the associations and emotions evoked by protective masks, the level of observance of the regulations concerning COVID-19 safety, as well as the factors affecting a positive or negative attitude towards wearing protective masks. A mixed research model was applied, with the use of the following tools: a questionnaire and psychological tests on the level of hope, symptoms of depression and anxiety, and level stress coping strategies. Respondents who experienced a worsening health condition approved of wearing masks. Covering the face evoked positive feelings related to the safety the mask provides. However, negative aspects of wearing protective masks were generally predominant, caused not only by the physical discomfort, but also by a sense of threat that they evoke and feelings of isolation caused by the interpersonal barrier they make. Willingness to comply with the restrictions associated with the pandemic was linked to a higher level of hope for the future, the feeling that 'it will be fine'. Those who felt hope had more resources to deal with difficulties

and a lower level of depression. A mask worn on the face as a means of personal protection in the COVID-19 pandemic turns out not to be a neutral hygienic object, but has a strong psychological and social significance, taking over the functions that the mask plays in people's culture in the literal, psychological and social sense. Colorful prints on the masks have not merely a decorative or humorous role, but are also a coping strategy with the psychological difficulty. Taming the mask as an object that reminds of a threat and creates a barrier in interpersonal relations leads to taming the very reasons for wearing it, as well as the whole context of the COVID-19 pandemic. While working on the strategies of psychological support and coping with the negative results of the pandemic, it is worth considering the conclusions from the present study on the role of protective masks as a barrier in interpersonal relations and as a reminder of the threat, as well as the ways of taming this situation.

Key words: protective masks, psychological experience, wearing masks, COVID-19 masks, COVID-19 pandemic, coping strategies, interpersonal relations

3.2. Przedwiośnie 2020: zmiana w niektórych czynnikach osobowości. Efekt noblistki i oczekiwanie na pandemię?

Zbigniew Łoś

Czynniki osobowości uwarunkowane są zarówno biologicznie jak i środowiskowo. Zrozumiała i oczywista wydaje się przemijająca zmiana nasilenia czynnika u pojedynczej osoby pod wpływem jakiegoś wydarzenia środowiskowego. Zmiana w czynnikach osobowości wielu ludzi pod wpływem wydarzenia wielkiej skali wydaje się prawdopodobna, trudno jednak przewidzieć w których, gdyż duże wydarzenia mogą mieć wielorakie konsekwencje. Autor wykonał eksploracyjną reanalizę danych zebranych w innym celu aby sprawdzić, które czynniki osobowości zareagowały na zbliżającą się pandemię Sars-CoV-2.

Wykorzystano dane dwóch badań korelacyjnych prowadzonych w okresie marzec-kwiecień 2019 (N = 352), oraz w okresie luty-marzec 2020 (N=265), w obu próbach wiek 18-65 lat, 50,5 % kobiet. Osoby badane zostały także podzielone wg wieku: na „młodszych” (18-28 lat) i „starszych” (29-65 lat) z utrzymaniem takiej samej proporcji płci. Osoby badane wypełniały anonimowo pakiet papierowych kwestionariuszy, w tym HEXACO-60. Obie próby były zebrane z użyciem takiej samej procedury.

Nie było istotnych różnic między całymi próbami 2019 i 2020 w poziomie czynników osobowości. Porównanie płci wykazało istotnie wyższy poziom czynników Uczciwość i Emocjonalność u kobiet, analogicznie w obu rocznikach. Dalsze analizy prowadzone były osobno dla kobiet i mężczyzn z uwzględnieniem grup wiekowych. Starsze kobiety miały istotnie wyższy poziom Uczciwości i Ugodowości, a niższy Otwartości niż kobiety młodsze. W pozostałych czynnikach nie było analogicznych różnic. Starsi mężczyźni mieli istotnie wyższy poziom Uczciwości i Sumienności niż młodszy, w pozostałych czynnikach nie było istotnego efektu wieku.

Po rozróżnieniu w analizie rocznika 2019 i 2020 wystąpiły interesujące efekty. U kobiet efekty interakcyjne rocznika i wieku wystąpiły w czynniku Otwartości na doświadczenie. Różnica poziomu Otwartości między młodszymi i starszymi w 2020 roku była znacznie większa, niż w 2019 roku, ponieważ młodsze 2020 miały szczególnie wysokie wyniki. Młodsze kobiety w lutym i marcu 2020 roku wierzyły, że mogą być twórcze i nieschematyczne (efekt nagrody Nobla) podczas gdy starsze już nie (doświadczenie podpowiadało, że nadchodząca pandemia zagraża bliskim osobom). U mężczyzn poziom Emocjonalności w 2020 roku był istotnie niższy w porównaniu z tymi z 2019 roku. Ponadto czynnik Sumiennosc był wyraźnie wyższy u starszych mężczyzn niż u młodszych, ale tylko w 2020 roku. Mężczyźni 2020 „uzbroili się” w emocjonalny spokój, a starsi z nich dodatkowo w porządek. Proponowana interpretacja zmian jakie zaszły w osobowości badanych między 2019 i 2020 rokiem jest

oczywiście dyskusyjna, ale trudna do jednoznacznej weryfikacji, gdyż nagroda Nobla i nadchodząca pandemia to zdarzenia unikalne.

Słowa kluczowe: czynniki osobowości, pandemia, HEXACO

Early Spring 2020: A Change in Some Personality Factors. A Nobel Prize Effect and Expected Pandemia

Abstract

Personality factors are conditioned by biology and environment. Thus it seems obvious and apparently doubtless that an environmental event can cause a temporary change of a personality factor in certain person. However it is difficult to say which particular factor will be changed, because large-scale events touch big groups of people and have multidimensional effects. The presented analysis of personality factors influenced by approaching Sars-Cov-2 pandemia was based upon data collected for other purposes and reused on behalf of this work. Two correlative investigations were done in March-April 2019 (N = 352, age 18-65, 50,5% women) and in February-March 2020 (N = 265, age 18-65, average age 33.4). The investigated people were divided into younger (18-28) and older (29-65) groups containing identical sex proportions. They anonymously filled in a bunch of paper questionnaires including HEXACO-6D and all the received data were analyzed with the same procedure.

There did not appear any essential differences between samples 2019 and 2020 but they were visible in terms of sexes. So women in both samples showed higher levels of Honesty-Humility and Emotionality in comparison to men. More advanced analyses were conducted separately for two sexes within age groups. Older women had a considerably higher level of Honesty-Humility and Agreeableness and lower level of Openness as compared to younger women. Other factors did not show any important differences. Older men expressed essentially higher levels in Honesty-Humility and Conscientiousness than younger ones, but other factors remained unchanged.

Recognizable differences appeared between years 2019 and 2020. In women the interactional effect of year and age was recognizable in Openness to Experience. The younger women both in 2019 and 2020 samples were more open than older ones, but the difference was especially big in 2020. In February and March 2020 young women believed they could be creative and non-schematic (the Nobel Prize effect) while older women did not think so (they knew the coming pandemia was dangerous for their relatives). In men the level of Emotionality in 2020 was obviously lower than in 2019. In addition the level of Conscientiousness was considerably higher in 2020 than in 2019 (an important interactional effect of year and age). The men in 2020 year defended themselves with an emotional calmness and the older of them added the order (in February 2020 they knew the pandemia would come to Europe). The proposed interpretation of changes in personality factors between 2019 and 2020 year is difficult to verify, because the Nobel Prize and the pandemia are unique events.

Key words: personality factors, pandemic, HEXACO

3.3. Praca i życie zawodowe w Polsce podczas pandemii COVID-19

Janusz Rymaniak, Katarzyna Lis

W artykule przedstawiono wyniki pilotażowych badań organizacyjnych, dotyczących oceny specyfiki tworzenia stanowisk pracy zdalnej w domu, a także świadomości zmian prawnych sytuacji pracy oraz organizacyjnych warunków pracy w początkach okresu pandemii. Określono empirycznie rodzaje oraz poziomy świadomości ryzyk, relokacji pracy oraz stanowisk pracy. Następnie zbadano statystyczny zakres współwystępowania ryzyk i pracy ze specyfiką doraźnych miejsc pracy. Dla określenia tych zależności zastosowano nowatorski

metodycznie podział wymiarów stanowisk pracy na cechy osobowe (pracownik), rzeczowe (warunki pracy) oraz efektywnościowe (wyniki pracy). Badania statystyczne przeprowadzono etapowo na próbie 467 zweryfikowanych kwestionariuszy, stosując najpierw korelację cząstkową i wieloraką, a następnie Pearsona. Wyniki wskazują na inny mechanizm tworzenia pandemicznych stanowisk zdalnych, aniżeli przy racjonalnie przygotowanych zmianach organizacyjnych. Występuje niski poziom świadomości zagrożeń, a zmniejszenie zakresu zadaniowego oraz brak relacji bezpośrednich z otoczeniem skutkują redukcją odczuwania napięć i konfliktów służbowych. Znaczenie relacyjne mają cechy rzeczowe oraz efektywnościowe, zaś osobowe nie wpływają na zmianę stanowisk pracy. Wymuszone przeniesienie miejsca pracy tworzy z domu kategorię centralną, grupującą wszystkie płaszczyzny życia rodziny w małej przestrzeni. Przeprowadzenia badań interdyscyplinarnych wymaga więc przyjęcie założenia docelowej zamiany pracy stacjonarnej na zdalną na wielu rodzajach stanowisk.

Słowa kluczowe: pandemiczne stanowiska pracy, praca zdalna, organizacja pracy, stosunki pracy

Work and professional life in Poland during the COVID-19 pandemic

Abstract

The article presents the results of the pilot organisational research concerning evaluation of the specific in scope of creating remote workplaces at home and the awareness of legal changes in the work situation and organisational conditions during the initial stages of the pandemic. It specifies the empirical types and levels of risk awareness, work relocation, and specific of workplaces. It also evaluates the statistical range of concomitance of risks and work in conditions of ad hoc workplaces. Specification of said dependencies involves an innovative method of dividing workstations into personal (the employee), material (working conditions), and effectiveness (work results) factors. The statistical research was conducted in stages on the sample of 467 verified respondents, initially with partial and multiple correlation and subsequently with the Pearson correlation. The results indicate a different mechanism of creation of pandemic workplaces than in scope of rationally prepared organisational changes. There is a low level of risk awareness and the reduced assignment range and lack of relations with the environment reduce tension and conflicts at work. The material and effectiveness factors determine relations, while the personal factors have no effect on changing workplaces. Forced workplace relocation creates a central category at home, which groups all areas of family life within a small space. Therefore, interdisciplinary research requires assumption of the target relocation from office to home in scope of numerous workstations.

Keywords: pandemic workplace, remote work, work design, work relationships

3.4. Funkcjonowanie studentów w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych na początku pandemii

Kamil Janowicz, Paweł Ciesielski

Epidemia COVID-19 zmieniła sytuację życiową studentów. W związku z tym, zrealizowano badanie mające na celu zweryfikowanie zmian w funkcjonowaniu studentów w początkowym okresie epidemii (po zawieszeniu stacjonarnych zajęć dydaktycznych), przeanalizowanie ich przewidywań dotyczących tych zmian oraz trafność tych predykcji. Analizie poddano także natężenie symptomów depresyjnych u studentów.

Badanie miało charakter podłużny (dwa pomiary, w tygodniowym odstępie) i zostało przeprowadzone za pośrednictwem Internetu. W pierwszej części badania udział wzięło 607 studentów (85% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M=21,84$; $SD=2,00$), natomiast w drugiej 255 studentów (85% kobiet) w wieku od 18 do 38 lat ($M=21,90$; $SD=2,20$). W badaniu

wykorzystano Skalę Depresji Kutchera dla Młodzieży (KADS) oraz ankiety dotyczące zmian we własnym funkcjonowaniu w okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych (zarówno w odniesieniu do przewidywań, jak i faktycznych zmian ocenianych retrospektywnie).

Uzyskane wyniki wskazują, że w początkowym okresie zawieszenia stacjonarnych zajęć dydaktycznych studenci swój czas poświęcili głównie na odpoczynek, zdecydowanie ograniczając natomiast spotkania towarzyskie i wyjścia do pracy. Część studentów wykorzystywała ten czas na nadrobienie zaległości i naukę „na zapas”. Ich przewidywania dotyczące zmian we własnym funkcjonowaniu były dosyć trafne, choć nieco nadmiernie optymistyczne w odniesieniu do aktywności związanej ze studiami. Znaczna część studentów mierzyła się w tym okresie z poważnymi trudnościami psychicznymi – 28,60% badanych studentów spełniało kryteria epizodu depresyjnego.

Słowa klucze: epidemia COVID-19, studenci, symptomy depresyjne

Students' functioning during the suspension of stationary classes at the beginning of the pandemic

Abstract

The COVID-19 outbreak has changed students' daily life significantly. According to that, this project was aimed at: a) investigating relations between time perspective, life values and changes in students' behavior at the early stage of epidemic (after cancelation of face-to-face teaching); b) analyzing students' predictions about the aforementioned changes and accuracy of these predictions. Also the intensity of depressive symptoms were analyzed.

Both measurements (with a one-week gap) were realized via Internet. 607 students (85% female) aged between 18 to 38 ($M=21,84$; $SD=2.00$), has taken part in the Study 1, and 255 of them (85% female), aged between 18 to 38 ($M=21.90$; $SD=2.20$) has taken part in the Study 2. Data was gathered by means of the Kutcher Adolescent Depression Scale, and survey related to changes (both predicted, and implemented) in students' behavior after cancellation of face-to-face teaching.

Results of the study indicate that in the first week after cancelling face-to-face classes most of students spent their extra free-time for leisure activities. Some of them decided to catch up on their study related tasks and learn in advance. Most of them limited meetings with friends and going off due to occupational chores. Students' predictions were quite accurate, although a little too optimistic in relation to academic activities. Major part of students experienced significant mental health problems – 28.60% of them met diagnostic criteria of depression.

Key words: COVID-19 outbreak, students, depressive symptoms

3.5. Ocena zmian stylu życia kobiet ciężarnych w czasie pandemii koronawirusa

Kinga Kalita-Kurzyńska, Barbara Baranowska

Wstęp: W wielu państwach z powodu wybuchu pandemii koronawirusa wprowadzono ograniczenia związane ze swobodnym poruszaniem się. Społeczeństwo ma często ograniczony dostęp do świeżej, zdrowej żywności albo utrudnione podejmowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu i w miejscach publicznych. Obostrzenia dotyczą również kobiet ciężarnych.

Cel pracy: Ocena zmian związanych z odżywianiem i aktywnością fizyczną kobiet ciężarnych w czasie trwania pandemii koronawirusa.

Materiał i metody: W maju 2020 roku przeprowadzono sondaż diagnostyczny wśród 850 kobiet ciężarnych, które były w ciąży przed wprowadzeniem pierwszych obostrzeń w Polsce związanych z pandemią koronawirusa (przed 10.03). Narzędzie badawcze stanowił autorski

kwestionariusz ankiety, który został udostępniony respondentkom w wersji elektronicznej. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny.

Wyniki: Większość kobiet nie deklarowała zmian w liczbie spożywanych posiłków, ilości spożywanego mięsa, ryb oraz mleka, nabiału i jaj. Ponad 1/3 ankietowanych zwiększyła ilość spożywanych słodczy i słonych przekąsek, a prawie połowa respondentek zmieniła swoje nawyki żywieniowe w czasie pandemii poprzez zmniejszenie spożycia żywności typu fast-food. Większość ciężarnych (64%) nie dostrzegła trudności w dostępie do wybranych produktów spożywczych. Pozostałe kobiety (36%) deklarowały utrudniony dostęp m.in.: do świeżych produktów w okresie pandemii. Aktywność fizyczna w ciąży była podejmowana przez 62% respondentek przed pandemią i 51% kobiet w trakcie jej trwania.

Wnioski: Sytuacja epidemiologiczna w Polsce wpłynęła na styl życia kobiet w ciąży. Ciężarne zmieniły nawyki żywieniowe, zarówno na bardziej prozdrowotne, jak i antyzdrowotne. Kobiety całkowicie rezygnowały z aktywności fizycznej lub ograniczały niektóre jej formy.

Słowa kluczowe: COVID-19; koronawirus; styl życia; ciąża; Polska

The assessment of lifestyle's changes at pregnant women in COVID-19 pandemic

Abstract

Background: Due to an outbreak of COVID-19 pandemic, the limitations associated with freely move have been introduced in many countries. The society often has limited access to fresh, healthy food and faces difficulties with taking up outdoor physical activities, and in public places. The restrictions also include pregnant women.

Aim of the study: The assessment of changes associated with nutrition and physical activity of pregnant women during COVID-19 pandemic.

Material and methods: The study was conducted in May 2020 among 850 pregnant Polish women, who have been in pregnancy before the first restrictions associated with the outbreak of a pandemic in Poland (before 10th March 2020). We used a diagnostic survey, and our study's tool was the authors' questionnaire, which was released in an electronic version. The participation of respondents was anonymous and self-imposed.

Results: The majority of pregnant women did not declare changes in the number of meals, the amount of consumed meat, fish, milk, dairy and eggs. Over 1/3 respondents consumed more sweets as well as salty snacks. Almost half of them changed their dietary habits during COVID-19 pandemic and ate fewer fast-foods. The majority of pregnant women (64%) did not see a problem with access to foodstuff during the pandemic. Other women (36%) declared difficult access to e.g. fresh food. The physical activity was undertaken by pregnant women – 62% of them before the outbreak of pandemic and 51% - during it.

Conclusions: The epidemiological situation in Poland has impacted the lifestyle of women in pregnancy. Pregnant women changed dietary habits both for healthy and unhealthy habits. Some of them completely quitted physical activities, and others limited some kinds of it.

Key words: COVID-19; coronavirus; lifestyle; pregnancy; Poland

3.6. Nieformalny wolontariat w czasie pandemii: chwilowa mobilizacja wsparcia społecznego? Opinie dwóch grup wolontariuszy

Iwona Nowakowska

Pandemia COVID-19 oraz polityka ścisłego dystansowania społecznego w Polsce – szczególnie między marcem a majem 2020 roku – wymusiła znaczne zmiany w życiu społecznym. Zmiany te zapoczątkowały ruchy samopomocowe, w szczególności w mediach społecznościowych, przykładowo – grupy „Widzialna Ręka” na Facebooku. Grupy takie zraszają ludzi zarówno związanych, jak i niezwiązanych wcześniej z wolontariatem. Jakie

opinie na temat ich działalności i przewidywania dotyczące trwałości grup samopomocowych mają jednak wolontariusze aktywni przed pandemią? Badaniem jakościowym objęto $N = 20$ osób – 10 strażaków-ochotników i 10 wolontariuszy pracujących z seniorami. Przeprowadzono pół-ustrukturyzowane wywiady audio-wideo z użyciem komunikatora internetowego. Wyniki wskazały na to, że potrzeba wolontariatu związanego z pandemią była zauważalna, jednakże zdania co do trwałości powstających w związku z COVID-19 grup samopomocowych w mediach społecznościowych były podzielone. Opinie wolontariuszy zostały odniesione do wcześniejszych wyników badań nad mobilizacją wsparcia społecznego. Nakreślono również kierunki przyszłych badań nad dynamiką zjawiska samopomocy w czasie COVID-19. Słowa kluczowe: COVID-19, mobilizacja wsparcia społecznego, pomaganie, „Widzialna Ręka”, wolontariat

Informal volunteering during the pandemic: social support mobilization just for a while? Opinions of two groups of volunteers

Abstract

The COVID-19 pandemic and strict social distancing policy in Poland – especially between March and May 2020 – enforced significant changes in social life. These changes encouraged self-help movements, especially in the social media, for instance – “Visible Hand” groups on Facebook. Such groups gather both people who had previous experience in volunteering, as well as people without such experience. What opinions about the work of these groups and predictions about their resistance after the pandemic? $N = 20$ people – 10 volunteer firefighters and 10 volunteers working with seniors took part in the qualitative study. Semi-structured audio-video interviews were conducted using an online communicator. Results indicated that the need for volunteers during the pandemic was noticeable, but opinions about the resistance of social media-based self-help groups emerging due to COVID-19 were mixed. Volunteers’ opinions are discussed in the light of previous research results on social support mobilization. Future research directions regarding the dynamics of self-help during COVID-19 are outlined. Key words: COVID-19, helping, social support mobilization, “Visible Hand”, volunteerism

3.7. Memy, internet, pandemia - doomerzy i nie doomerzy z Polski i spoza niej a dostosowanie się do sytuacji pandemii

Piotr Klimczyk

Przedstawione badanie, o charakterze eksploracyjnym, dotyczyło porównania łatwości z dostosowaniem się do sytuacji pandemii w przypadku identyfikowania się z doomerem - tożsamość oparta na memie internetowym zakładająca bezsens życia, izolację od społeczeństwa, pogardę dla współczesności i współczesnego człowieka - wśród Polaków oraz respondentów spoza Polski. W badaniu wzięło udział łącznie 151 respondentów ($n=151$; średnia wieku = 23,5; $SD = 7,58$) z czego 73 z Polski (27 identyfikujących się jako doomerzy i 46, którzy nie lub nie zawsze identyfikują się z doomerem) 78 spoza Polski (44 identyfikujących się jako doomerzy i 34, którzy nie lub nie zawsze identyfikują się z doomerem). Badani w pierwszej kolejności wypełniali metryczkę - podając wiek, płeć, narodowość, wielkość miejsca zamieszkania - następnie odpowiadali na dwa pytania “Czy identyfikujesz się ze stwierdzeniem *jestem doomerem?*” oraz “Czy pandemia związana z COVID-19 jest dla Ciebie wydarzeniem trudnym?” Właściwą częścią badania była odpowiedź na bodziec narracyjny występujący po drugim pytaniu - “Opisz dlaczego”. Otrzymany materiał o charakterze narracyjnym został przeanalizowany pod kątem powtarzających się tematów i ich opisu wśród badanych związanych z łatwością z dostosowaniem się do zmian wywołanych pandemią oraz trudnością związaną z dostosowaniem się. Wśród tych pierwszych najczęściej

powtarzały się: brak odczuwalnych zmian w sposobie prowadzenia życia, rezyliencja, denializm pandemii; wśród tych drugich: Samotność, izolacja, niepewna przyszłość, problemy z pracą/utrata pracy. Z danych wynika, że osoby identyfikujące się jako doomer lepiej znosiły pandemię argumentując, że ich sposób życia nie uległ zbyt dużej zmianie - zależność ta wymaga dodatkowych badań na większych próbach.

Słowa klucze: pandemia; COVID-19; tożsamość; doomer; memy; narracja

Memes, internet, pandemic - doomer and non-doomer from Poland and beyond and adapting to the pandemic situation

Abstract

Presented exploratory study aimed to compare how easy it was to cope for someone who identified as a *doomer* - identity based on an internet meme that describes life as something meaningless, advocates for social isolation, disdain for modern times, and modern society - between Polish and Non-Polish respondents. 151 respondents took part in the study (n=151; average age = 23,5; SD = 7,58) of which 73 was from Poland (27 identified themselves as doomers and 46 did not or not all the time) and 78 Non-Polish (44 of which identified as doomer and 34 that didn't or not all the time). Participants first had to fill in information about age, gender, nationality, and size of town they live in. Then they answered two questions: first - "Do you identify yourself with the statement *I'm a doomer?*", second "Is COVID-19 pandemic a difficult experience for you?". The main part of the study was about answering the narrative stimulus - "Describe how so". Acquired data were analyzed based on repeating themes in narratives about how it was easy and how it was hard to cope with difficulties regarding the pandemic. For the first group most common themes were: no difference as to the way of living, resilience, pandemic denialism; for the second group: loneliness, isolation, not clear future, problems with work/losing job. Data suggests that doomers handled coping better than non-doomers, yet this conclusion has to be checked in additional studies.

Key words: pandemic; COVID-19; identity, doomer; memes; narrative