

URSZULA TOKARSKA, JOANNA RUCZAJ



„PANDI-PROJECT”. NARRACYJNA METABOLIZACJA DOŚWIADCZENIA W „DZIENNIKACH CZASU PANDEMII”¹

ABSTRACT. Urszula Tokarska, Joanna Ruczaj, „Pandi-Project” *Narracyjna metabolizacja doświadczenia w „Dziennikach czasu pandemii”* [„Pandi-Project”. Narrative experience’ metabolization in the „Covid-Pandemic Diaries”] edited by Monika Obrębska, Emilia Soroko, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LVI: *Narracje w psychologii – przedmiot, proces, metoda* [Narratives in psychology – subject, process, methods], Poznań 2023, pp. 189–217, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.9>.

The presented research is a part of the broader project carried out in Poland to reconstruct the ways of experiencing the first wave of the COVID-19 Pandemic. Personal documents were obtained from psychology students elaborating daily their current experience in a written form – using proposed patterns (narrative “Subjective Figures”). The semantic analysis of 30 “Pandi-Diaries” was conducted by coders according to our Coding Sheet on three levels of text organization: content analysis, formal and meaning-making aspects. The results confirm other researchers’ reports about the visible domination of “avoiding” and/or “task-oriented” responses to the COVID-19 Pandemic’s first wave. Parallely, results indicate the incomplete competencies of our Diaries’ Authors in their differentiation of internal states, and a kind of resistance in the use of the developmental potentiality which transcends survive and social adaptation tasks. The results can be applied in counselling, psychotherapy and supporting life-long “existential resilience” deep education activities.

Keywords: COVID-19 experience, personal documents analysis, existential adaptation and resilience, narrative experience metabolization

Urszula Tokarska, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Psychologii, ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków, e-mail: urszula.tokarska@up.krakow.pl, <https://orcid.org/0000-0001-5510-3689>.

Joanna Ruczaj, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Psychologii, ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków, e-mail: joanna.ruczaj@up.krakow.pl, <https://orcid.org/0000-0002-5723-9130>.

¹ Projekt dofinansowany z badań naukowych Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie: BN.610-557/PN/2020 Tokarska, U., Ruczaj, J. (2020–2022). „Dzienniki Czasu Pandemii. Typy reakcji na pandemię COVID-19”.

Wprowadzenie

Fenomen narracyjnego przetwarzania unikatowego doświadczenia pandemii COVID-19 przejawiał się na bieżąco w zróżnicowanych formach indywidualnej i zbiorowej ekspresji: bezpośredniego dzielenia się nim w mediach społecznościowych, upubliczniania codziennych wideorelacji czy przepływu kreowanych na bieżąco kodów społecznych pod postacią *memów*. Jednym z przeżywających na całym świecie renesans zainteresowania gatunków literackich, który okazał się pomocny zarówno w procesie dzielenia się osobistym doświadczeniem pandemii, jak i w funkcji wspierania samodzielnego radzenia sobie, szczególnie w fazie pierwszej fali „pandemicznego szoku”, okazał się – pozwalający na bieżące utrwalanie doświadczenia – dziennik (*diary/journal*). Zainteresowanie tą formą ekspresji wykazali też reprezentujący różne dziedziny nauki badacze ludzkiego doświadczenia. Aktualna analiza dostępnych rekordów dotyczących tylko samego pojęcia „Corona-Diary” sięga blisko miliona, a w literaturze przedmiotu czas pandemii utożsamiany bywa wręcz z jedynym w swoim rodzaju „diarological moment” (Allan, 2020; Murray i in., 2020). Równocześnie pojawiają się głosy sceptyczne wobec możliwości poznawczego ogarnięcia i aplikacji tego rodzaju nadmiaru danych (tzw. pandemii archiwów, Wilkowski, 2020).

Celem niniejszego tekstu jest przybliżenie części projektu „*Dzienniki Czasu Pandemii*. Typy reakcji na pandemię COVID-19” (Tokarska i Ruczaj, 2020–2022) przeprowadzonego podczas pierwszej fali pandemii (kwiecień–czerwiec 2020 r.) w ponad dwudziestu krajach w wersji kwestionariuszowej, a na terenie Polski w wersji projekcyjno-symbolicznej oraz narracyjnej. Tematem całego przedsięwzięcia było uchwycenie fenomenologii doświadczania początków pandemii wraz z wiodącymi strategiami radzenia sobie podczas tego niestandardowego okresu. Zaprezentowana w artykule wersja narracyjna (o akronimie „Pandi-Project”) skoncentrowana jest na rekonstrukcji strategii narracyjnej metabolizacji tego doświadczenia, w tym nadawania znaczeń i sposobów włączania w indywidualne biografie (cele szczegółowe opisano w dalszej części opracowania).

W badaniu posłużono się autorskimi narzędziami pozyskiwania materiału narracyjnego w formie prowadzenia dzienników, w specyficznej wersji bodźczącej, stanowiącej odmianę *structured written disclosure procedure* (por. m.in. Didem i Gülay, 2019; Pennebaker, 2004). Badani otrzymali od nas

zadanie, z zachętą do jego dowolnej modyfikacji, prowadzenia codziennych zapisów z kilku zróżnicowanych punktów widzenia:

1. nastawionych na analizowanie samego siebie i pogłębioną autorefleksję *Deepersów*;
2. skoncentrowanych na zdystansowanej obserwacji i analizie sytuacji pandemii *Coresów*;
3. próbujących odzyskać bazalne poczucie równowagi, zdezorientowanych *Dizzersów*;
4. pełnych niepokoju/lęku, uwzględniających też „najczarniejsze scenariusze” *Fearsów*;
5. nastawionych na udzielanie konkretnej pomocy i psychicznego wsparcia *Giversów*;
6. spokojnie zdystansowanych, niezmiennających wcześniejszych nawyków *Coolersów*;
7. intensyfikujących chaos bądź wykorzystujących go dla korzyści własnych *Dodgersów*.

Zaproponowane wzorce reakcji o statusie „gestaltów doświadczeniowych”, odwołujące się do poziomów myśli, emocji, motywacji i działań, zostały osadzone w kontekście podstawowych wartości pro- lub antyspołecznych. W nawiązaniu do koncepcji ponowoczesnych wzorców osobowych Zygmunta Baumana (2011) oraz archetypowych scenariuszy życia Carol S. Pearson (2015) skonceptualizowano je zarazem jako spełniające funkcję tzw. narracyjnych „Figur Podmiotowych”. Miały one facylitować różnorodność odautorskich punktów widzenia (*points of view in writing*) wspierających, wyodrębniony przez Basila Bernsteina (2003), zapośredniczony przez tzw. rozwinięte kody językowe, proces wieloaspektowego rozumienia rzeczywistości.

Za najbardziej adaptacyjną uznano wstępnie kombinację samoświadomego kontaktu z sobą (*Deepers*) i dążenia do obiektywizacji napływających informacji (*Cores*), w połączeniu z praktykowaniem dystansu (*Coolers*) i podejmowaniem działań pomocowych (*Givers*), przy minimalizacji wpływu Figur: *Fears*, *Dizzers*, *Dodgers*. Do wiodących mechanizmów facylitacji adaptacyjnej metabolizacji niestandardowego doświadczenia pandemii zaliczone zatem zostało nie tylko jego bieżące utrwalanie i uspojnianie, ale też – spełniające warunki polifonicznie definiowanego zdrowia – praktykowanie wymienności zróżnicowanych perspektyw oglądu rzeczywistości.

Zważywszy na konieczność bieżącej adaptacji w sytuacji wytrącającej z większości nawykowych schematów funkcjonowania, silne wysycenie emocjonalne (zagrożenie zdrowia/życia) oraz trudne do przewidzenia

konsekwencje natury ekonomicznej, społecznej i biograficznej, przyjęto założenie o „granicznym” charakterze pierwszej fali pandemii. Dlatego też realizowany w skrajnie niestandardowych warunkach projekt miał w założeniu wspomagać zarówno realizację wieloaspektowych celów badawczych, jak i stanowić rodzaj specyficznego wsparcia dla autorów *Dzienników* – zachęcając ich do uważnego uczestnictwa, świadomej obecności we „właśnie dziejącej się, indywidualnej i uniwersalnej, historii”.

Krajowe projekty/konkursy wykorzystujące dokumenty osobiste czasu pandemii

Spośród zidentyfikowanych przez nas krajowych projektów/konkursów psychologicznych, socjologicznych, filozoficznych i literackich polegających na zainicjowaniu, a w wybranych przypadkach również na analizie i publikacji, dokumentów osobistych powstałych podczas pierwszej fali pandemii w Polsce warto wymienić m.in.:

- **„Życie codziennie w czasach koronawirusa – konkurs na pamiętniki”** ogłoszony przez Instytut Gospodarstwa Społecznego SGH w Warszawie oraz Katedrę Badania Jakości Życia i Socjologii Stosowanej UMK w Toruniu²;
- **„Pamiętniki pandemii”** – konkurs zorganizowany przez Instytut Filozofii i Socjologii PAN w Warszawie, Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Instytut Kultury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego³;
- **„Pandemia Stories”** – projekt realizowany przez Instytut Socjologii Uniwersytetu Bydgoskiego oraz Fundację SocLab⁴;
- **„Dzienniki z pandemii. Autorefleksje nauczycieli akademickich i studentów w kontekście edukacji zdalnej w Polsce”** – projekt Uniwersytetu Rzeszowskiego, Uniwersytetu Szczecińskiego, Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Akademii Pomorskiej w Słupsku⁵;
- **„Dziennik pandemiczny – konkurs literacki”** – ogłoszony przez Instytut Literatury w Krakowie; efekty opublikowano w serii

² <https://www.mojestypendium.pl/konkurs/konkurs-zycie-codziennie-w-czasach-koronawirusa/>

³ Efekty analiz zostały już kilkakrotnie opublikowane: Głowacka i in., 2020; Głowacka i in., 2022; Helak, 2022; Łukianow i in., 2020; Rodak, 2020; Rodak i Malusa, 2021.

⁴ Brak danych na temat wyników badań.

⁵ Badania zaowocowały publikacją: Perzycka i in., 2022.

„Dzienniki Pandemiczne Instytutu Literatury” wspólnie z Wydawnictwem Volumen⁶, a analizy naukowe dokonane w perspektywie socjologii codzienności we współpracy z Zakładem Wydawniczym Nomos⁷;

- **„Dzienniki Czasu Pandemii”** – konkurs ogłoszony przez Studium Literackie w Krakowie, którego efekty opublikowane zostały nakładem Wydawnictwa BlueBird⁸;
- **„Zapiski z czasów pandemii” studentów Wydziału Ekonomicznego** – zainicjowane i zarchiwizowane przez Wydział Ekonomiczny Uniwersytetu Gdańskiego⁹;
- **„Listy do Kwarantanny”** – inicjatywa Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie¹⁰.

Zestawienie wskazuje na szybką (choć dotąd nie skoordynowaną w ramach zbiorczych metaanaliz) reakcję przedstawicieli ośrodków badawczych, akademickich i/lub związanych z promocją kultury na dynamicznie ewoluującą, niestandardową sytuację o istotnym psychologicznym, socjologicznym i antropologicznym potencjale poznawczym.

Badania własne

Do grona badaczy zróżnicowanych aspektów doświadczenia początków pandemii COVID-19 w Polsce dołączyliśmy jako autorki relacjonowanych w niniejszym tekście narracyjnych badań własnych („Pandi-Project”), reprezentując Instytut Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie,

⁶ Nagrodzone zbiory dzienników: Butewicz i in., 2020; Polkowski, 2020; antologia zbiorowa *Wiosnę odwołano*, 2020.

⁷ Gumuła, 2021; w nawiązaniu do badań analizowanych w tej publikacji odbyła się również w Warszawie (3.12.2021 r.) konferencja tematyczna pt. „Codzienność w czasach pandemii w doświadczeniach autorów dzienników”.

⁸ Publikacja zbiorowa: Klakla i in., 2020.

⁹ Wszystkie dzienniki zostały opublikowane na stronie internetowej Wydziału Ekonomicznego Uniwersytetu Gdańskiego, https://ekonom.ug.edu.pl/web/biznes/index.html?lang=pl&ao=pamietniki_z_czasow_pandemii&action=ViewNews&item=pamietnik&page=3&year=all (dostęp: 14.06.2022).

¹⁰ Teksty *Listów do Kwarantanny* wraz z wybranymi odpowiedziami sformułowanymi przez biorących udział w projekcie psychologów (inicjator projektu prof. Małgorzata Opoczyńska-Morasiewicz) dostępne są na stronie internetowej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, <https://psychologia.uj.edu.pl/kwarantanna/listy-do-kwarantanny> (dostęp: 12.05.2022).

z końcem marca 2020 r. Interesowała nas wówczas szeroko rozumiana fenomenologia doświadczania pandemii: strategie nadawania znaczenia nowemu niestandardowemu doświadczeniu zbiorowemu, jego kognitywno-emocjonalna metabolizacja. Nurtowały nas pytania: czy i ewentualnie w jakim zakresie pierwsza fala pandemii stanowi dla doświadczających jej osób impuls do zmiany: stawiania sobie nowych pytań, re-ewaluacji myślenia oraz re-organizacji dążeń i aktywności? Innymi słowy: czy i w jaki sposób motywuje ona do rozwoju, czy uruchamia – a jeżeli tak, to jakie – indywidualne i społeczne potencjały rozwojowe?

Chciałyśmy, z jednej strony, pozwolić „przemówić” osobom badanym własnym głosem, z drugiej, w odwołaniu do koncepcji wielopoziomowego i wieloaspektowego rozwoju (Straś-Romanowska, 2005), zidentyfikować obszary szczególnie „wrażliwe” na rozwój – wraz z próbą wskazania na ich współwystępowanie z wybranymi sposobami poznawczego funkcjonowania badanych. Zaproponowany im narracyjny system bodźcujący, w nawiązaniu do polifonicznego/dialogowego modelu zdrowia psychicznego (Gabińska i in., 2012; Hermans, 1996; Tokarska, 2014a, 2014b), zawierał specyficzną propozycję dokonywania codziennych zapisów. W zamian za sugestią odnośnienia się do określonych sfer życia czy wątków tematycznych, osoby badane zostały przez nas zachęcane do uwzględnienia odmiennych, ale uzupełniających się oraz zróżnicowanych indywidualnie, punktów widzenia (szczegółową charakterystykę narracyjnych „Figur Podmiotowych” zawiera tabela 1).

Tabela 1. Wzorce reakcji/narracyjne „Figury Podmiotowe”

DEEPERS [DE] Nazwa wywodzi się od ang. *deep* – pogłębiony oraz „e” – oznaczającego kontekst egzystencjalny. Opisuje ona postawę uruchamiania i/lub intensyfikacji w sytuacji globalnego zagrożenia pogłębionej autorefleksji. Osoba z dominantą tej postawy stawia sobie w zaistniałej sytuacji liczne pytania natury biograficznej i/lub egzystencjalnej, a odpowiedzi na nie pogłębiają jej dotychczasowe samorozumienie. Prowadzi ono bądź to do upewnienia się w słuszności dotychczasowej filozofii życiowej, bądź to do nowych wglądów („odkryć”). Autorefleksja może dotyczyć zarówno przeżywanych na bieżąco stanów (np. reakcji związanych z doniesieniami medialnymi), jak i – w szerszej perspektywie – obserwowanych u siebie zmian sposobu postrzegania wybranych kwestii, przewartościowań, postanowień na przyszłość itp.

CORES [CR] Połączenie nazwy patogenu – *coronavirus* oraz jego badania – *research* prowadzi do opisu postawy reprezentującej tendencję do poznawczego zgłębiania („badania”) tego nowego zjawiska, przejawiającą się zainteresowaniem wszelkimi nowymi informacjami na ten temat. Charakterystyczna jest dla osoby uważnie śledzącej doniesienia natury medycznej, epidemiologicznej, teorie biologiczno-ewolucyjne czy np. psychologiczne lub duchowe. Postawa ta przejawia się we wzmożonym wyczuleniu zarówno na obserwację typowych ludzkich reakcji, jak i na tropienie niestandardowych form ekspresji,

np. w postaci absurdalnych decyzji politycznych czy groteskowego wymiaru określonych sytuacji społecznych lub osobistych. Celem prowadzonych na własny rachunek dociekań staje się docieranie do niezafałszowanego rozumienia istoty poznawanych zjawisk, poszukiwanie ich „esencji” (ang. *core* – jako dopełniające powyższy źródłosłów).

DIZZERS [DZ] Nazwa wywodzi się od ang. *dizzy* – „oszołomiony” (potocznie: „skołowany”), opisując perspektywę charakteryzującą się stanem zdezorientowania, niepewności („co o tym myśleć” / „co ze sobą zrobić?”), rodzaj poznawczo-emocjonalnego „wytrącenia z równowagi”. Doświadczeniu temu może towarzyszyć poczucie absurdu i odrealnienia, w ramach którego aktualny bieg wydarzeń postrzegany jest np. w kategoriach uczestnictwa w bieżącej produkcji „jakiegoś *science fiction*...”. Stan ten może dezorganizować codzienne funkcjonowanie jednostki, ale zawiera też potencjał motywujący do podejmowania prób przywrócenia bazalnej równowagi wewnętrznej, m.in. przez uaktywnianie innych spośród możliwych perspektyw, np. „badającego rzeczywistość” *Coresa* lub nastawionego altruistycznie i zadaniowo *Giversa*.

FEARS [FR] Nazwa ta wywiedziona została z ang. *fear* – „pełen obaw/doświadczający niepokoju lub wręcz lęku”, opisując perspektywę, w ramach której pandemiczne zagrożenie zdrowia i życia ludzkiego wzbudza u danej osoby przede wszystkim niepokój lub lęk. Może on dotyczyć zarówno stanu zdrowia własnego oraz bliskich, jak i innych (np. społeczno-ekonomicznych) konsekwencji pandemii. W efekcie pojawiają się trudności w myśleniu o czymkolwiek innym, a uruchamiane w umyśle wyobrażenia na temat niepomysłnego biegu wydarzeń skutkują m.in. blokadą innych wersji oglądu sytuacji bądź wystąpieniem objawów psychosomatycznych o różnym natężeniu.

COOLERS [CL] Nazwa wywodzi się od ang. *cool* – „luzak”, oznaczając przyjęcie postawy nieprzejmowania się nadmiernie zaistniałą sytuacją, pozostawiania dobrej myśli co do możliwych scenariuszy jej rozwoju oraz „niezamartwiania się na zapas” (nawet jeśli bierze się w sposób dojrzały pod uwagę możliwość wystąpienia w przyszłości poważnych utrudnień). Postawa ta wyraża się też umiejętnością maksymalnego wykorzystania dostrzeganych na bieżąco w zaistniałej sytuacji możliwości i „bonusów” (np. w zakresie pracy zdalnej, możliwości zajęcia się aktywnościami, na które brakowało wcześniej czasu, czy zwolnienia dotychczasowej aktywności).

GIVERS [GR] Nazwa wywiedziona została od ang. *giver* – „darczyńca, obdarowujący”, opisując postawę skierowaną na działania na rzecz innych ludzi, zarówno w aspekcie udzielania wymiernej pomocy fizycznej, jak i wsparcia natury psychicznej/emocjonalnej/duchowej. Intensyfikacja tej perspektywy wyczuła na subtelne nawet przejawy „wołania o pomoc” ze strony drugiego człowieka, a jej urzeczywistnianie prowadzi do podejmowania działań indywidualnych bądź w obrębie zorganizowanych akcji na rzecz poprawy kryzysowej sytuacji.

DODGERS [DO] Nazwa wywodzi się od ang. *dodger* – „cwaniak”/„krętacz”/„kombinator”, opisując nastawienie i/lub umiejętność sprytnego wykorzystania zaistniałej sytuacji przez osobę, instytucję, ugrupowanie dla realizacji celów własnych, czerpanie korzyści i/lub satysfakcji z intensyfikacji indywidualnego bądź społecznego chaosu (np. przez rozpowszechnianie *fake newsów*). Postawa ta jest postrzegana przez zewnętrznych obserwatorów jako przejaw eskalacji życiowego sprytu, pochodna cynizmu lub jawnego hołdowania antywartościom. Jej wyznacznikiem jest „osiąganie własnych celów kosztem innych ludzi”, w przeciwieństwie do adaptacyjnego wykorzystywania sytuacji trudnych, np. umiejętności wytrwałej realizacji celów życiowych pomimo zaistniałych utrudnień. Motywujący do kreowania nowych rozwiązań potencjał prorozwojowy sytuacji niestandardowych nie jest jednak wtedy realizowany kosztem innych.

Źródło: opracowanie własne.

Koncepcja badania oraz poszukiwanie potencjalnych autorów *Pandi-Diaries*

Po opracowaniu koncepcji wzorców reakcji na niestandardową sytuację początku pandemii COVID-19, wraz ze szczegółową instrukcją dla osób badanych, rozpropagowano drogą elektroniczną wśród studentów kilku uczelni krajowych zaproszenie do udziału w projekcie. Napłynęło 120 zgłoszeń, lecz do końcowej analizy autorzy *Dzienników* zdecydowali się zdeponować w anonimowym „Pandi-Repository” jedynie 30 tekstów.

Materiał tekstowy

26 spośród 30 zdeponowanych *Dzienników* stanowią teksty kompletne, z kolejnych 4 autorzy usunęli część treści o charakterze osobistym i/lub politycznym. Łącznie w całym zbiorze użyto 115 803 słów (średnio 3860 słów na osobę), co ciekawe: średnia długość dzienników „fragmentarycznych” wynosząca 3444 słowa nie różni się znacząco od średniej długości dzienników pełnych. Najkrótszy z *Dzienników* liczy 859 słów (jako jedyny w przedziale do 1000 słów), najdłuższy – 11 472 słowa. Kolejne przedziały obejmują: od 1 do 2 tys. słów – 8 dzienników; od 2 do 3 tys. słów – 5 dzienników; od 3 do 4 tys. słów – 7 dzienników; od 4 do 5 tys. słów – 1 dziennik; od 5 do 6 tys. słów – 2 dzienniki; od 6 do 7 tys. słów – 1 dziennik; od 7 do 8 tys. słów – 2 dzienniki; od 8 do 9 tys. słów – 0 dzienników; od 8 do 9 tys. słów – 0 dzienników; od 9 do 10 tys. słów – 2 dzienniki; od 10 do 11 tys. słów – 1 dziennik; powyżej 11 tys. słów – 1 dziennik. Najwięcej dzienników (20, tj. 2/3) mieści się zatem w przedziale do 4 tys. słów. Trzy najdłuższe napisane zostały przez dwoje spośród najstarszych autorów (K-47 lat i M-43 lata) oraz przez 26-letnią kobietę.

Dane demograficzne

Autorami *Dzienników* zostali finalnie studenci ostatnich lat studiów akademickich kierunku psychologia w przedziale wiekowym od 21. do 51. roku życia (z dominantą osób do 30. roku życia; 5 osób mieści się w przedziale od 31. do 40. roku życia, a 3 – od 41. do 51.). Do analizy swój *Dziennik* zdecydował się przekazać tylko jeden mężczyzna. Równomiernie rozłożyły się dane dotyczące miejsca zamieszkania osób badanych: po 10 na duże miasto, małe miasto oraz tereny wiejskie. Wszyscy badani relacjonowali dobry – w kontekście COVID-19 – stan zdrowia oraz wsparcie zarówno ze strony rodziny, jak i przyjaciół, bądź pozyskiwane z jednego z tych źródeł. Podczas badania 7 osób legitymowało się ukończonym wykształceniem wyższym, pozostałe pozostawały na końcowym etapie jego pozyskiwania.

Narzędzia i strategie analizy

Zgromadzony narracyjny materiał tekstowy poddano procesowi kodowania przez dwa dwuosobowe zespoły. Wszyscy koderzy zostali przeszkoleni w zakresie ogólnej procedury analitycznej oraz szczegółowych wskaźników pozwalających na identyfikację zawartości treściowej oraz formy: struktury i procesu powstawania tekstów oraz indywidualnych strategii nadawania znaczenia. Każdy z *Dzienników* został potraktowany jako całość ekspresji doświadczenia autora i opracowany w postaci *small-case-study*. Uśrednione efekty kodowania utrwalono pisemnie w arkuszach kodowania przypisanych do każdego z trzydziestu *Dzienników*. Jakościową analizę semantyczną przeprowadzono na podstawie systemu kategorii zamieszczonego w skomponowanym przez badaczki autorskim *Arkuszu Kategoryzacyjnym* (tab. 2). Powstał on po przeprowadzeniu analizy literatury przedmiotu, obserwacji reakcji na pierwszą falę pandemii, konsultacji społecznych, a następnie kilkakrotnego hermeneutycznego odczytania wszystkich analizowanych tekstów.

Tabela 2. Arkusz Kategorizacyjny. Wskaźniki opisowe dla kodowania treści i formy kolejnych *Dzienników*

KODOWANIE: X – nr dziennika – płeć – wiek – miejsce zamieszkania – wykształcenie – wsparcie przez rodzinę – wsparcie przez przyjaciół – zdrowie w kontekście pandemii – długość tekstu – kompletność – czas prowadzenia <i>Dziennika</i>				
ZAWARTOŚĆ TEMATYCZNA				
GLÓWNE WĄTKI I BOHATEROWIE DZIENNIKA	UCZUCIA I DZIAŁANIA BOHATERÓW	UCZUCIA I DZIAŁANIA AUTORA DZIENNIKA	STRATEGIE RADZENIA SOBIE AUTORA DZIENNIKA	OBAWY ABSURDY WYZWANIA
→ wątki	→ uczucia	→ uczucia	→ standardowe	O:
→ bohaterowie	→ działania	→ działania	→ oryginalne	A:
				W:
ASPEKTY FORMALNE (struktura i proces)				
STRUKTURYZACJA DZIENNIKA PRZEZ 7 FIGUR	POWIĄZANIA POMIĘDZY 7 FIGURAMI	ODAUTORSKIE STRATEGIE STRUKTURYZACJI	WIODĄCE POSTAWY JĘZYKOWE	AUTORELACJA Z PROCESU PISANIA
→ stopień zrozumienia idei <i>Figur</i> → indywidualny styl odwołań do poszczególnych <i>Figur</i> → proporcja wykorzystania <i>Figur</i>	→ intencjonalne powiązania między <i>Figurami</i> raportowane przez Autora <i>Dziennika</i> → powiązania między <i>Figurami</i> zrekonstruowane przez badacza	→ tytuł <i>Dziennika</i> → wiodące ujęcie/ton emocjonalny skojarzenie/definicja → powiązania między wątkami → oryginalne „points of view in writing”	→ kody językowe (B. Bernstein): a) syntetyczny b) instrumentalny c) rozwinięty → style narracji: a) zdawanie sprawy b) wyjaśnianie c) rozumienie	→ pozytywne aspekty prowadzenia <i>Dziennika</i> → negatywne aspekty prowadzenia <i>Dziennika</i> → dostrzeżona przez autora <i>Dziennika</i> intensyfikacja autorefleksji
STRATEGIE NADAWANIA ZNACZENIA				
INDYWIDUALNA FILOZOFIA ŻYCIA	STRATEGIE WIĄZANIA CZASU	WYMIARY: BIOGRAFICZNY/EGZYSTENCJALNY	TENDENCJE DO SYMBOLIZACJI I TRANSCENDENCJI	INDYWIDUALNE I UNIWERSALNE LEKCJE ŻYCIA
→ cenione wartości i zasady → tendencje ipso-/allocentryczne → podejście proaktywne/defensywne → wiara w teorie spiskowe	→ tęsknota do „starych dobrych czasów” → pragnienie szybkiego <i>happy endu</i> → uważa obecność w teraźniejszości	→ pełny pogłębiony <i>bilans życia</i> → poczucie „nowego sensu” → uniwersalne poczucie braterstwa między ludźmi → kontemplacja tajemnicy <i>losu ludzkiego</i>	→ symbolizacja/ metaforyzacja → możliwość autotranscendencji → głęboka ekologia (kontekst planety) → odniesienia religijne (np. <i>Wola Boża: kara/ zachęta</i>)	→ zawartość treściowa <i>lekcji</i> → aktualny stopień realizacji <i>lekcji</i> : a) dostrzeżony b) zaplanowany c) zdecydowany d) rozpoczęty e) zrealizowany

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badania

Analiza porównawcza zawartości poszczególnych *Arkuszy Kategoryzacyjnych* pozwoliła uchwycić zarówno powtarzające się, jak i unikatowe wątki, struktury oraz strategie narracyjnej metabolizacji doświadczenia pierwszej fali pandemii.

Zawartość treściowa

Aspekt treściowy został zidentyfikowany w odniesieniu do głównych wątków oraz „zaludniających” indywidualne dzienniki postaci/bohaterów, charakteryzowanych poprzez ich intencje, odczucia i działania. Rekonstrukcja przywoływanych przez autorów – oraz możliwych do rekonstrukcji przez koderów – doświadczeń i aktywności, wraz ze strategiami radzenia sobie przez osoby badane, została wzbogacona o obserwacje ich sposobów reagowania na pandemię przez innych ludzi. Treść wszystkich analizowanych *Dzienników* zogniskowała się, w różnym stopniu, wokół kilku tematów wiodących, wymienionych poniżej w hierarchii częstości występowania:

- **relacji z Bliskimi** – docenianie ich posiadania; tęsknota za nieobecnymi i/lub dostrzeganymi obecnie, a zaniedbanymi wcześniej, możliwościami w zakresie relacji; formułowanie „obietnic poprawy” i planów na przyszłość;
- **ekspresji obaw o zdrowie i życie** własne oraz osób bliskich;
- **śledzenia doniesień medialnych** – częste sporządzanie tabelarycznych zestawień liczbowych na temat zachorowań i zgonów, zachodzące na kontinuum od początkowego pełnego zaangażowania, do skrajnego przesytu i znużenia pod koniec wykonywania zadania;
- **tropienia absurdów nowej codzienności** – zamieszczanie licznych *memów* i linków do *vlogów*), na kontinuum od poczucia chaosu i mentalno-emocjonalnego zagubienia po ćwiczenie się w dystansowaniu i specyficznej ironii;
- **przygotowań do Świąt Wielkiej Nocy** – liczne rozważania na temat „braku magii”/„odczarowania” najistotniejszych w roku liturgicznym świąt i wcześniej nie w pełni docenianej roli rytuałów religijnych;
- **wewnętrznych „dialogów z rządem”** (szczególnie w aspekcie krajowych „wyborów kopertowych”) na kontinuum od zaskoczenia

i niedowierzania do jawnej złości związanej z dostrzeganą „skalą cynizmu”¹¹.

Co ciekawe, tylko jeden dziennik, *Dziennik nr 12*¹², zawierał dodatkowe refleksje na temat stanu współczesnego świata, konieczności redefinicji „wspólnoty ludzkiej” i możliwości jej kooperacji, solidarności społecznej, głębokiej ekologii czy np. istoty związku między regularnym praktykowaniem samoświadomości a odpornością na zaistniałą sytuację. Jednocześnie sposób opracowania tych wątków, które jego autor podzielał z innymi, różnił się znacząco w zakresie pogłębienia perspektywy oglądu: zasięgu uniwersalizujących odniesień, strategii refleksji nad powyższymi tematami oraz dostrzegania ich wzajemnych powiązań: wszystkie cytaty ilustrujące typ opowieści proaktywnej zawarte w tabeli 3 pochodzą z tego właśnie, jedyne go tekstu. Do zakresu treściowego zaliczono również, relacjonowane przez badanych, obawy, absurdy oraz doświadczane w kontekście pandemii wyzwania (por. tab. 3).

¹¹ Jak wynika z relacji autorów, większość wyciętych partii tekstu dotyczyła kwestii politycznych.

¹² Ponieważ jeden z analizowanych dzienników wyróżniał się w zestawieniu z pozostałymi tekstami pod względem niemal wszystkich branych pod uwagę kategorii, w dalszej części opracowania będzie on przywoływany jako *Dziennik nr 12*. Tytuł ten odzwierciedla jego pozycję w – prowadzonej zgodnie z kolejnością napływających do analizy prac – ewidencji materiału badawczego.

Tabela 3. Poziom treści: *absurdy, obawy i wyzwania* w kontekście typu opowieści oraz „Figur Podmiotowych”

Poziomy odniesienia	Przejawy na kontinuum proaktywności	Przykładowe wypowiedzi	
		Opowieści defensywne (29 tekstów)	Opowieści proaktywne (1 tekst)
<p>Poziom poznawczy</p> <p>ABSURDY</p> <p>Dizzers → opowieści „defensywne” vs.</p> <p>Deepers/ Cores → opowieści „proaktywne”</p>	<p>→ od zaprzeczania realności bieżącego doświadczenia (1), przez uleganie teoriom spiskowym (2), zdystansowane śledzenie „niepojętych” rozporządzeń rządowych i/lub (auto)eskalacji kolejnych absurdów (3) – do odkrywania pełnej sprzeczności natury rzeczywistości (4)</p>	<p>* Nie rozumiem jednego: dlaczego fryzjer może iść do sklepu, a kasjer ze sklepu nie może iść do fryzjera, ale razem mogą iść do kościoła... To jakiś Matrix, trzeba uważać, żeby nie zwariować! * W radio lansują slogan: „Kochasz, nie odwiedzasz”. Kontrasty [...] i konieczność dostosowania się do zaistniałej sytuacji [...], czekam z nadzieją na lepsze czasy; * Dziś na działce – byle z dala od problemów koronawirusa...</p>	<p>* Rozporządzenia pojawiają się szybko, nakładają się na siebie, bywają niecisłe. I tu pytanie: przyzwyczajając się czy oczekiwać większego zorganizowania? Na pewno zbyt łatwo się zapalam i wkładam emocje w coś, co trwa krótko i później gaśnie. Z drugiej strony emocje też tak działają: przychodzą, trwają, gasną. [...] Rada dla siebie: „Być w tym, ale bez przywiązywania” * Z jednej strony fakty, z drugiej tajemnica...</p>
<p>Poziom emocjonalny</p> <p>OBAWY</p> <p>Fears → opowieści „defensywne” vs.</p> <p>Deepers/Cores → opowieści „proaktywne”</p>	<p>→ od lęku o zdrowie własne i bliskich (1), przez „obawy o świat” (2), w stronę odkrywania możliwości zadaniowego (3) bądź rozwojowego (4) pożytkowania własnego lęku</p>	<p>* Teściowa szczęśliwa, bo bez objawów koronawirusa [...], dobrze, że jest domatorką. Przyznała, że bardzo się martwiła o siebie i o nas. Przestrzegąła wszelkich zasad bezpieczeństwa i starała się zachować spokój, ale i tak korzystała przed snem z tabletek uspokajających (o ile nie pomagało czytanie książek czy rozwiązywanie krzyżówek) * Uff, całotygodniowe zakupy zabezpieczone, kupujący uważają, ale sklep nie udostępniła rękawiczek, jak obiecywano w telewizji; * Nikomu nie można ufać.</p>	<p>* Sytuacja na świecie wymaga [...] ogromnej przemiany. Jednak kierunek tych zmian jest nieznan. Bo co miałoby nim być? Czy to będzie przebudowa obecnego systemu, czy powstanie nowy? Spodziewam się tych przemian i ich oczekuję. Obecnie jako ludzkość nie jesteśmy na to gotowi. Ludzie będą bronić swoich ideologii i swoich interesów. Są bardzo przywiązani do swoich zwyczajów. I zwyczajnie boją się nieznanego. Czy odważą się na współpracę, na kierowanie się empatią, na dzielenie się?</p>

cd. tab. 3

Poziomy odniesienia	Przejawy na kontinuum proaktywności	Przykładowe wypowiedzi	
		Opowieści defensywne (29 tekstów)	Opowieści proaktywne (1 tekst)
<p>Poziom motywacyjny</p> <p>WYZWANIA</p> <p><i>Dizzers/Fears/Coolers</i> → opowieści „defensywne” vs.</p> <p><i>Deepers/Cores</i> → opowieści „proaktywne”</p>	<p>→ od radosnych Corona-holidays (1), przez zachętę do reautoryzacji indywidualnej opowieści o życiu (2), intensyfikację zaangażowania, np. w ekologię (3), po dostrzeganie konieczności reautoryzacji „Opowieści Świata” (4)</p>	<p>* <i>Brak mi słów na to, co się teraz dzieje na świecie, chyba przestanę czytać newsy, byle tylko jakoś przetrwać...</i></p> <p>* <i>P. zmobilizuje niektórych i założy sobie internet. konta; * Gdy świeci słońce, łatwiej przyjąć „to wszystko” do wiadomości;</i></p> <p>* <i>Niby więcej czasu, ale co z tego, kiedy i tak sklepy zamknięte?</i></p> <p>* <i>Obejrzą przy okazji „coś lekkiego”, aby zapomnieć dzienny raport resortu zdrowia;</i></p> <p>* <i>Po tej epidemii chcę więcej czasu poświęcać najbliższym: będę częściej odwiedzać dziadków!</i></p>	<p>* <i>Dlaczego wczorajsza rozmowa wprowadziła mnie w ponury nastrój? Obserwując to, co dzieje się w świecie od dawna, a czego obecna pandemia jest częścią, może tylko przez swoją namacalność bardziej wyrazistą, przypominają mi się słowa S. Sahnna: „Świat jest jak przejrzały owoc. Długo dojrzewał, a teraz gnije bardzo szybko. Kiedy owoc zgnije, nie nadaje się już do zjedzenia. Jednak wewnątrz tego owocu znajdują się nasiona. Te nasiona są już gotowe: stać je na wszystko”.</i></p>

Źródło: opracowanie własne.

Forma: struktura i proces

Analiza aspektów formalnych, obejmujących strukturę oraz proces powstawania dzienników, dotyczyła sposobu wykorzystania zaproponowanych wzorców reakcji: ich rozumienia, proporcji wykorzystania, propozycji innych rozwiązań, m.in. w kontekście preferowanych kodów językowych i stylów narracji (Bernstein, 2003).

Wszyscy badani, którzy zdecydowali się przekazać swoje *Dzienniki* do dalszych analiz, skorzystali z propozycji wykorzystania siedmiu wzorców reakcji. Zadanie to zostało przez nich opracowane na dwa główne sposoby: (1) literalnie i sekwencyjnie, kiedy to kolejne partie dziennika zostały przypisane poszczególnym wzorcom na wzór klasycznej linearnej „książki z siedmioma rozdziałami”; (2) systematycznie – „dzień po dniu”, z każdorazowym wskazaniem na wykorzystywaną w danym momencie pozycję podmiotową. Co piąty autor dokonał zupełnie niepoprawnej identyfikacji wzorców, m.in. umieszczając wpisy przynależne do danej Figury pod innym

nagłówkiem, a co siódmy – częściowo niepoprawne. Może się to wiązać między innymi z błędnym rozumieniem instrukcji lub niepełnymi kompetencjami autorefleksyjnymi, w tym z deficytami na poziomie różnicowania własnych stanów wewnętrznych: autoidentyfikacji myśli (*Deepers/Cores*), emocji (*Fears/Dizzers*), działań (*Givers/Dodgers*) czy odniesień do postaw życiowych (*Coolers/Givers/Dodgers*).

Pomimo zachęty wzorce reakcji rzadko były przez autorów personalizowane, co może wskazywać na: (1) wystarczającą adekwatność Figur do uchwycenia realnego doświadczenia badanych oraz (2) ich intencjonalne „posłuszeństwo wobec instrukcji”, (3) niską motywację do wykonania zadania/„pójście na skróty” bądź (4) niską kompetencję imaginacyjno-narracyjną. Kilka osób podzieliło się spontanicznie wspomnieniami związanymi z wykorzystaniem wybranego wzorca w czasie przedpandemicznym. Pomimo wyraźnej zachęty jedynie dwoje badanych zaproponowało wprowadzenie dodatkowych, silnie nacechowanych emocjonalnie Figur: *Złośnika* oraz *Buntownika*. Łączą je intensywnie doświadczane emocje negatywne, a różnicuje – odmienny sposób potencjalnego spożytkowania. Do najczęściej wykorzystywanych przez badanych wzorców należały: *Dizzers*, *Fears* oraz *Cores*, a w dalszej kolejności: *Coolers* i *Givers*, zdecydowanie najrzadziej sięgano po figury *Deepers* i *Dodgers* (tab. 3). Nie odnotowano znaczących zależności między długością tekstu a stylem jego opracowania.

Część badanych, pomimo dobrowolnego udziału w badaniach, wyrażała jawnie swoją niechęć do dokonywania regularnych wpisów. Najczęściej narzekali na reagowanie lękiem (*Fears*) pod wpływem uruchomionej zadaniem pogłębionej autorefleksji (*Deepers*) i/lub na wzrost poczucia dezorientacji (*Dizzers*), jako efektu prób zrozumienia i ujednoczenia napływających na temat pandemii informacji i komunikatów z zewnątrz (*Cores*). Z rzadka raportowali też takie efekty, jak porządkowanie myśli, redukcja napięcia emocjonalnego czy poczucie dokonywania znaczących wglądów. Potwierdza to wyniki wcześniejszych badań oraz obserwacji społecznych na temat przewagi stosowania w pierwszej fali pandemii strategii unikowych i/lub zadaniowych.

Strategie nadawania znaczenia

Strategie nadawania znaczenia rozpatrywane były w kontekście indywidualnej filozofii życia, doświadczania czasu, wymiaru biograficznego i egzystencjalnego: bilansu życia oraz losu ludzkiego, tendencji do symbolizacji i transcendencji doświadczenia oraz pobieranych z pandemii uniwersalnych i indywidualnych „lekcji życia”.

Filozofia życia identyfikowana była m.in. w odniesieniu do sposobu, w jaki autorzy dokonywali ewentualnej redefinicji hierarchii wartości w ich odniesieniach do relacji z bliskimi. Klasyczny w analizach narracyjnych (Trzebiński, 2001) dychotomiczny podział na *defensywność/proaktywność* autonarracji na temat bieżącego doświadczenia oraz na jej *ips- /allocentryczność* pozwalał trafnie różnicować całość indywidualnych diarystycznych opracowań (por. tab. 3). Z kolei specyficznie „pandemiczne odkrycia” na poziomie uniwersalnym (natura ludzka/Rzeczywistość) oraz indywidualnym dotyczyły m.in. następujących konstatacji (sporządzona przez koderów uśredniona charakterystyka tekstowa):

- jako ludzie [...] *nie jesteście Panami Stworzenia*;
- *Rzeczywistość jest dużo bardziej złożona i nieprzewidywalna, niż byliśmy dotąd skłonni to przyznawać*;
- *nie potrzebujemy...* [przedmiotów/aktywności itp.] vs. *potrzebujemy [...]*;
- konieczność społecznego (współ)istnienia na wielu płaszczyznach (tzw. *plemiennosc Ziemi*; potrzebuję Stada);
- *dowędrowaliśmy do granicy* (z której można się cofnąć do tego, co już znane, bądź „wystartować w Nowe”, por. Bendyk, 2020);
- uświadomienie sobie istnienia tzw. Czarnych Łabędzi (Taleb, 2020), [...] *które – być może – znów się kiedyś pojawią*.

Pierwsze trzy spośród wskazanych wyżej „pandemicznych wglądów” relacjonowane były w różnym stopniu i znaczeniowych konstelacjach przez większość badanych osób, natomiast trzy kolejne pojawiły się i zostały szczegółowo opracowane tylko w *Dzienniku nr 12*.

Zrekonstruowane podczas analiz **sposoby doświadczenia czasu** wyrażają się głównie w wyraźnych tendencjach retrotopijnych (Bauman, 2018), dezorientacji w obliczu poczucia „nadmiaru codzienności” (Głowacka, 2022), niecierpliwym oczekiwaniu na szybki „happy-end” oraz niezadowoleniu z powodu bycia pozbawionym („okradzionym z”) możliwości wykorzystania czasu zgodnie z preferencjami. Autorzy podkreślali utrudnienia w bieżącej realizacji planów i zgeneralizowaną utratę zaufania do możliwości planowania przyszłości. Po ustąpieniu pierwszego szoku raportowali z kolei intensyfikację poczucia *nudy* – „wyczekiwanej i przekłetej” zarazem – oraz rozważali stan pandemii jako swoistą biograficzną cezurę („przed”/„po”), akcentując istotne (czasem przełomowe) znaczenie tego okresu. W zakresie **czasu transcendentnego** odnotowano niewiele (zaledwie w dwu tekstach) odwołań do Absolutu, sprowadzanego do formuły „bytu karzącego” (*zamiana*

Boskiej Bramy Miłosierdzia na Bramę Sprawiedliwości), wywołującego lęk powiązany z otrzymaniem przez ludzkość tzw. *Ostatniej Lekcji – której można nie zdążyć już odrobić*.

Badani rzadko dokonywali głębszej refleksji na temat całości własnego życia, pozostając przy konstatacji odnoszącej się do nadmiarowej dotychczas koncentracji na wybranych dobrach materialnych, kosztem relacji z bliskimi. Tylko w *Dzienniku nr 12 przegląd życia* przejawiał się dodatkowo w rozważaniach dotyczących potencjalnej (w wyniku możliwości bieżącego zarażenia się wirusem) śmierci własnej – łącznie z wzięciem pod uwagę zagadnienia konkretnej formy pochówku oraz rozdysponowania mienia. Kwestia ta została przez (relacjonującego odczuwanie pewnej dozy lęku, ale i zaciekawienia) autora tekstu włączona w szersze rozważania na temat wewnętrznej zgody na naturalny charakter biegu ludzkiego życia, którego przejaw stanowi również kres indywidualnych biografii.

Interpretacja i dyskusja wyników

W kontekście zaliczonych przez nas do wiodących mechanizmów facylitacji adaptacyjnej metabolizacji doświadczenia pandemii, jego narracyjnego uspołniania oraz praktykowania wymienności zróżnicowanych perspektyw oglądu rzeczywistości i aktywnego w niej uczestnictwa uzyskane wyniki wskazują na relatywnie niski poziom ich wykorzystania. Odnotowano dominację korzystania przez badanych z unikowych i zadaniowych strategii radzenia sobie z nowym doświadczeniem, a zarazem niepełne kompetencje w zakresie różnicowania własnych stanów wewnętrznych oraz kontroli emocjonalnej, połączone z niską elastycznością w zakresie narracyjnego opracowania indywidualnego doświadczenia. Jednocześnie zgromadzone przez nas diarystyczne „opowieści o początku pandemii” okazały się w przeważającej większości autonarracjami o sobie jako bohaterze dążącym do zachowania *status quo* (przyjmując charakter *opowieści defensywnych*) niż o postaci jednocześnie zaintrygowanej rozwojowymi możliwościami sytuacji (*opowieści proaktywne*). Potencjał rozwojowy pierwszej fali pandemii wydaje się wykorzystany w ograniczonym stopniu i nierównomiernie. Przy zachowaniu rygorystycznych kryteriów w odniesieniu do większości szacowanych kategorii można by nawet mówić o specyficznej dysproporcji zachodzącej między *Dziennikiem nr 12* a pozostałymi poddanymi analizie tekstami.

Narracyjne Figury Podmiotowe

Najwyższą częstotliwość i intensywność indywidualnego opracowania wzorców odnotowano wobec Figur: *Dizzers*, *Fears* i *Cores*, najniższą: *Deepers*. Warto tu zwrócić uwagę na fakt, że tylko u nielicznych badanych intensywnie nastawienie poznawcze nie prowadziło automatycznie do przyrostu dezorientacji (*Dizzers*), a w konsekwencji również lęku (*Fears*). Autorzy *Dzienników* jednocześnie często narzekali na odczuwanie lęku (*Fears*) pod wpływem uruchomionej zadaniem pogłębionej autorefleksji (*Deepers*), relatywnie często myśląc ze sobą, bądź wręcz dokonując ich „fuzji”, trzy stany wewnętrzne: *Deepers*, *Dizzers* i *Fears*. Wygląda na to, że podejmowanie wglądu w siebie prowadziło u nich często do poznawczej dezorientacji i/lub emocjonalnego chaosu, co – cyrkularnie rzecz ujmując – nie zachęcało do jego kontynuacji, przekładając się jednocześnie na tendencję do wycofywania z aktywności przekraczających codzienne niskorefleksyjne funkcjonowanie. Badani z rzadka raportowali też takie efekty, jak porządkowanie myśli, redukcja emocjonalnego napięcia czy poczucie dokonywania znaczących wglądów, co potwierdza wyniki wcześniejszych badań na temat przewagi stosowania w pierwszej fali pandemii strategii unikowych i/lub zadaniowych (Borecka-Biernat, 2021; Czapliński i Bednarek, 2022; Hamer i in., 2021).

Wyniki należy jednak interpretować w kontekście wykazanych w oficjalnych raportach charakterystyk indywidualnej i zbiorowej fluktuacji stanów wewnętrznych i postaw wobec pandemii. Zdaniem badaczy sekwencja ta przebiegała na osi czasu „od paniki, przez luz, do fatalizmu” (Nowakowska, 2021) oraz od początkowego nastawienia zadaniowego i unikowego, przez przyrost depresji, stosowanie zaprzeczania, po ustabilizowaną intensyfikację emocji negatywnych (Hamer i in., 2021). Uprawnione wydaje się też, paradoksalnie, założenie o częściowo adaptacyjnym charakterze tych strategii radzenia sobie, które w warunkach mniej szokujących i zagrażających były dotąd uznawane za niesłużące jednostce. Być może zatem, w kontekście specyfiki pierwszej fali pandemii, np. umiejętność samoograniczania się w aktywnościach, „przeczekiwania” tego, co trudne, domaga się po prostu odmiennych reguł interpretacyjnych (Głowacka, 2022).

Podobnie rzecz się ma z – dotychczas zwyczajowo raportowaną – wysoką waloryzacją wyodrębnionego w teorii kodów językowych przez Bernsteina (2003) stylu narracji określanego jako „rozumienie”. Sięganie po tego

rodzaju formułę narracyjną, związaną z tzw. rozwiniętymi kodami językowymi (przeciwstawianymi kodom syntetycznym i instrumentalnym), podlegało podczas pierwszej fali pandemii daleko idącym, w niewielkim stopniu zależnym od funkcji narracyjnych, ograniczeniom. Dla umysłów nawykłych do poszukiwania znaczenia, sensu i koherencji stało się to nie lada wyzwaniem, okresowo i/lub wybiórczo przymuszając do sięgania po style narracji przynależne do mniej rozbudowanych kodów. Poszukiwano raczej, moderowanego przez kody instrumentalne, „wyjaśnienia” sytuacji bądź – w obliczu trudności asymilacji informacji – przynależnego do kodów syntetycznych – prostego „zdawania sprawy”.

Figury a typ opowieści. Analiza treści na poziomie poznawczym (*absurdy*), emocjonalnym (*obawy*) i motywacyjnym (*wyzwania*), z uwzględnieniem ich opracowania w odmiennych typach opowieści (*defensywna* vs. *proaktywna*) oraz wyodrębnionych przez nas Figur wskazuje na ich wyraźne powiązania. Kontinuum „proaktywności” opowieści (por. tab. 3) pozostaje bowiem w zależności od przyjętej pozycji podmiotowej. Auto-narracje defensywne wiązały się częściej z wzorcami *Dizzersa* i *Fearsa*, a proaktywność opowieści intensyfikowała się wraz z sięganiem po zasoby *Deepersa* i *Coresa*. Można zatem przyjąć, że optymalna facylitacja prorozwojowego charakteru opracowywania doświadczeń trudnych przebiega dwukierunkowo: z jednej strony – na drodze doskonalenia wieloaspektowych psychologicznych kompetencji jednostki, co przekłada się najczęściej na wzrost elastyczności poznawczo-emocjonalnego reagowania, w tym również na zdolność do różnicowania własnych stanów wewnętrznych oraz do zarządzania nimi; z drugiej – przez doskonalenie narracyjnych kompetencji polifonicznego opracowywania doświadczenia, zwiększającego adaptacyjność reakcji jednostki. Klasyczny w analizach narracyjnych podział na *defensywność/proaktywność* autonarracji oraz na jej *ipso-/allocentryczność* pozwolił nam trafnie różnicować całość analizowanych tekstów. Jednocześnie jednak, nie tylko podczas pisania *Dzienników*, ale także w rzeczywistości postpandemicznej, bardziej adaptacyjne mogło się okazać korzystanie z wzorca defensywnego bądź przekraczanie obu wymienionych dychotomii. W warunkach współczesności wzrasta bowiem znaczenie umiejętności równoważenia aktywnych nastawień z ich okresowym „zawieszaniem” oraz zdolności do ujmowania siebie jako protagonisty własnej historii pozostającego w znaczących powiązaniach z bohaterami innych opowieści.

Nastawienie na uczenie się i rozwój

Kolejną konstatacją płynącą z naszych badań pozostaje niski odsetek osób gotowych, w obliczu niestandardowej sytuacji trudnej, do wykraczania poza silnie wzmacniane sytuacyjnie, co jest w pełni zrozumiałe (por. Tomaino i in., 2021), rozwojowe zadania przetrwania i przystosowania społecznego.

Wykorzystanie potencjałów rozwojowych. W relacjonowanym projekcie potencjał prorozwojowy pandemii wiązałyśmy przede wszystkim z – wymuszoną przez intensyfikację wątku skończoności/kruchości życia oraz koniecznością przyspieszonej reorganizacji codzienności – (1) esencjalizacją doświadczenia. Z kolei egalitarny charakter zbiorowego doświadczenia zagrożenia życia i/lub zdrowia wzbogacał, naszym zdaniem, prorozwojowy potencjał pandemii o możliwość (2) uniwersalizacji doświadczenia, przy jednoczesnym uaktywnianiu wieloaspektowych kontekstów egzystencjalnych, nazwanych przez nas (3) intensyfikacją procesu istnienia. Choć nie dla wszystkich pandemia nosiła (aż) znamiona Jaspersowskiej „sytuacji granicznej” (Grieder, 2009), trudno zaprzeczyć, że mogła intensyfikować „troski egzystencjalne” (Yalom, 2008), zachęcając do zmierzenia się z (nie zawsze „wygodnymi”) pytaniami natury biograficznej/egzystencjalnej oraz do równoważenia psychospołecznego funkcjonowania z podmiotowym istnieniem (Straś-Romanowska, 2005). Oczywiście nie wszyscy korzystali z tego potencjału w jednakowym zakresie (Bogunia-Borowska, 2021; Czapliński i Bednarek, 2022; Głowacka i in., 2022; Rembierz, 2021; Wethington, 2003). W naszych badaniach odnotowano dużą rozpiętość reakcji na kontinuum „od przetrwania do wzrostu” (zob. tab. 3), przebiegającą od zdecydowanie dominującego „zakleszczenia w tu i teraz”, po wykorzystanie formuły *universal concern* (Venuleo i in., 2020), przejawiającej się w kontekście doświadczenia pandemii jako pozostawanie „uczestnikiem Większej Sprawy”. Jednakże z wyróżnionych przez nas prorozwojowych potencjałów tylko pierwszy, analogicznie do wyników raportowanych przez międzynarodowe zespoły badawcze (Todorova i in., 2021), okazał się wykorzystany przez większość autorów *Dzienników*, natomiast pełną ekspresję wszystkich trzech zawiera zaledwie jeden z trzydziestu analizowanych tekstów.

Wieloaspektowe zestawienie *Dziennika nr 12* z pozostałymi analizowanymi dziennikami wskazuje m.in. na takie uwarunkowania różnicujące, jak – wyprzedzający pandemię – nawyk stałej autorefleksji oraz werbalnego utrwalania doświadczeń przez autora, wykorzystywanie

przez niego rozwiniętych kodów językowych (Todorova i in., 2021) oraz silne dążenie do rozumienia siebie i otoczenia zewnętrznego. Co ciekawe, dążenie to współwystępowało u niego z charakterystycznym dla pierwszej fali pandemii poczuciem braku rozumienia istoty zjawiska oraz utrudnieniami procesu koherencji indywidualnych i zbiorowych doświadczeń – bez wywoływania dezorganizujących stanów wewnętrznych, przebiegając w poczuciu akceptacji, a wręcz zaciekawienia. Charakterystyka ta wzmacnia znaczenie tzw. wiedzy negatywnej (Mudyń, 2018), przypominając jednocześnie o nieuniknionych konsekwencjach coraz bardziej zanikających tradycyjnych kompetencji, postaw i „cnót” (por. Baricco, 2020; Sroczyński, 2020).

Dystynktywne dla wspomnianego autora *Dziennika nr 12* pozostawanie w intencjonalnej relacji z własnym umysłem, widoczna świadomość wykorzystywanego języka oraz zdolność do tzw. *eksternalizacji problemu*, z którym pozostaje się w podmiotowej relacji, wyznaczają kierunki dalszych badań nad metabolizacją wydarzeń niestandardowych (por. Allan, 2020). Wskazują one na potencjał rozwojowy narracyjnej strukturyzacji doświadczenia sprzyjającej samodzielnemu przywracaniu równowagi wewnętrznej (odmiany *Self-care*) w obliczu doświadczeń trudnych (Barni i in., 2020). Taki wzorzec rozwoju jednostki pozostaje w opozycji do modeli medialnych promujących nieustanną aktywność i produktywność jednostki, co podczas pandemii znajdowało wyraz m.in. w masowym podejmowaniu/porzucaniu czytelniczego czy kulinarnego „nadrabiania zaległości” (por. Głowacka, 2022).

Jednocześnie należy pamiętać o daleko idącym zróżnicowaniu wyników badania tekstów w zależności od zmiennych demograficznych, kompetencyjnych i motywacyjnych osób badanych. Wstępna analiza opracowań innych narracyjnych dokumentów osobistych początku pandemii wskazuje bowiem na dużo bardziej zróżnicowane reakcje autorów, również w kontekście niektórych spośród uwzględnionych w *Arkuszu Kategorizacyjnym* kategorii. I tak np. konstatacją analiz dzienników konkursowych dokonanych w perspektywie socjologii codzienności (Gumuła, 2021) pozostaje bardziej prorozwojowy (jako pochodna sposobu definiowania pandemii w kategoriach nie tylko zagrożenia, ale także „szansy”) charakter tego doświadczenia. Zdaniem niektórych badaczy jest on związany z – przekładającym się na kapitał kulturowo-społeczny – funkcjonowaniem w kręgu społecznym tzw. klasy średniej, co potwierdzają m.in. analizy przeprowadzone przez Małgorzatę Bogunię-Borowską (2021), Jowitę Radzińską i Paulę Pustułkę (2021) oraz Maję Głowacką (2022). W związku z powyższym podjęto

decyzję o kontynuacji, pozostającego obecnie w końcowym opracowaniu, badania *Dzienników* na drodze analizy porównawczej z innymi dostępnymi w domenie publicznej tekstami diarystycznymi powstałymi w naszym kraju w analogicznym czasie i okolicznościach.

Funkcjonowanie a istnienie. Odnotowanie przez nas w analizowanych *Dziennikach* zadziwienia autorów niespodziewanymi trudnościami, swoistego „obrażania się” na niechciane ograniczenia, wreszcie – spłoszenia tym, że „miałoby się [tylko] i s t n i e ć”, nakłania do pogłębienia refleksji na temat konieczności redefinicji kwestii wspierania umiejętności „radzenia sobie z życiem”. Identyfikacja trudności z – przypisywanym pełni ludzkiego rozwoju – harmonizowaniem psychospołecznego „funkcjonowania” z podmiotowym „istnieniem” (Jacobsen, 2007; Straś-Romanowska, 2005) kieruje na powrót uwagę ku zanikającym cechom charakteru (siłom psychicznym, cnotom/*virtues*) oraz kompetencjom. Wyrażone obrazowo przez szacującego swoje przygotowanie do życia Siddharthę (Hesse, 2016): „Umiem myśleć, umiem czekać, umiem pościć”, zostaje przez komentatorów doświadczania pandemii (por. m.in. Sroczyński, 2020) uznane za „najlepsze wyposażenie na nadchodzące lata”. Inspirującym nas w początkowej fazie badań cytatem, pełniącym wręcz rolę wstępnego założenia na temat prorozwojowego potencjału pandemii, były słowa pochodzące ze *Szczelin istnienia* Jolanty Brach-Czainy (2018): „Im bardziej wstrząsa nami życie, tym mocniejsza jest nasza w nim obecność”. Po zakończeniu (tej fazy) badań własnych wiemy tylko tyle, że „wstrząs” został co prawda na bieżąco odnotowany, nie wiemy jednak nadal, czy okazał się wystarczająco intensywny, by wykazać rzeczywistą moc mentalno-emocjonalnego „przeobrażania”...

Ograniczenia badań własnych

W zaistniałych z początkiem pandemii okolicznościach nie dysponowano możliwością przeprowadzenia badań pilotażowych: diarystyczne relacje z doświadczenia pozyskiwano *in statu nascendi*, co stanowi zarówno rodzaj ograniczenia, jak i specyficzny atut materiału. Ostateczna liczba poddanych analizie tekstów okazała się niższa od zakładanej: swoje teksty zdeponowała do dalszych badań tylko jedna na cztery ze zadeklarowanych osób (w wąskim przedziale wiekowym), w tym tylko jeden mężczyzna. Badani studenci mogli traktować pisanie dzienników jako opcjonalne, lecz do pewnego stopnia „edukacyjne”, zadanie do wykonania, a wypowiedziane im, w założeniu wyłącznie wspomagające, szczegółowo scharakteryzowane narracyjne „Figury Podmiotowe” jako limitujące wybór bądź – odwrotnie – odbarczające od

podejmowania własnych poszukiwań. Prowadzone przez nich zapisy dotyczyły też relatywnie krótkiego (4–6 tygodni) czasu, a autorzy z rzadka relacjonowali fakt konieczności bezpośredniej konfrontacji z chorobą, co może do pewnego stopnia osłabiać wyjściową tezę na temat „granicznego” charakteru relacjonowanego doświadczenia. Prowadzone z perspektywy czasu wieloaspektowe analizy sposobu doświadczania pandemii potwierdzają także, że nie istniała „jedna pandemia”, ale – niezależnie od ujednociających ją wzorców – nieredukowalna wielość indywidualnych doświadczeń (Mazzini, 2022).

Kierunki dalszych poszukiwań badawczych

Unikatowy charakter doświadczenia początków pandemii COVID-19 sprawia, że choć zgromadzone przez nas *Dzienniki* mogą zostać ponownie przenalizowane – nie istnieje możliwość replikacji badań z zachowaniem ich specyficznego kontekstu. Natomiast w odniesieniu do już zgromadzonych tekstów warto nadal pogłębiać m.in. zagadnienie uwarunkowań demograficznych, kompetencyjnych oraz motywacyjnych procesu równoważenia niestandardowych obciążeń z wykorzystaniem ich potencjału rozwojowego. Istotny trop badawczy stanowią wieloaspektowe uwarunkowania adaptacyjności oraz prorozwojowego charakteru narracyjnego opracowania doświadczenia pandemii. Spośród licznych kontekstów można uwzględnić np. kompetencje językowe osób prowadzących dzienniki, ich wcześniejsze pisemne praktyki autorefleksyjne i/lub duchowo-religijne, zagadnienie motywacji do prowadzenia regularnej rejestracji własnego doświadczenia czy też stopień „decentracji Ja” piszących. W kolejnych poszukiwaniach zdecydowanie warto także poszerzyć korpus diarystycznych tekstów, również w ujęciu międzykulturowym¹³.

Ważne zagadnienie stanowi ponadto opracowywanie szczegółowych programów, wraz z monitorowaniem efektywności ich stosowania w obszarach edukacji, wspomagania rozwoju oraz terapii, intencjonalnych działań skoncentrowanych na ćwiczeniu narracyjnej elastyczności poznawczej.

¹³ Ukazały się liczne publikacje zawierające zbiory pełnych bądź fragmentarycznych dzienników (wymienione w przypisach oraz w Literaturze); istnieją też oficjalne repozytoria krajowe, m.in. Repozytorium Danych Społecznych/Archiwum Danych Jakościowych PAN/Pamiętniki Pandemii: <https://rds.icm.edu.pl/dataset.xhtml?persistentId=doi:10.18150/DILXSB> (dostęp: 14.06.2022) oraz międzynarodowe, np. Documenting life during COVID-19, William & Mary Libraries Documental Archive, Williamsburg, oraz centra archiwizacji dokumentów osobistych: <https://libraries.wm.edu/special-collections-research-center/collections/documenting-life-during-covid-19> (dostęp: 14.06.2022).

Jednocześnie – jeśli przyjąć za zorientowanymi egzystencjalnie badaczami (Jacobsen, 2007; Śleszyński, 1998; Yalom, 2008), że wspierająca rozwój jednostki „obecność we własnym życiu – to stała świadomość znaczenia”, należy pamiętać o związku oddziaływań narracyjnych ze wspieraniem całościowej odporności egzystencjalnej.

Aplikacje praktyczne

Relacjonowane badania wykazały zróżnicowane utrudnienia w zakresie radzenia sobie z nagłą zmianą codziennej rutyny oraz wykorzystania nieustrukturalizowanego aktywnościami zewnętrznymi czasu. Konieczność asymilacji przez badanych bieżących doświadczeń do wcześniej stosowanych „siatek znaczeń” wymuszała uruchomienie przyspieszonej metabolizacji poznawczo-emocjonalnej. Zidentyfikowano niepełne kompetencje autorów *Dzienników* niezbędne dla różnicowania własnych stanów wewnętrznych oraz specyficzny opór w zakresie korzystania z potencjałów rozwojowych wykraczających poza rozwojowe zadania przetrwania i przystosowania społecznego. Nasuwa się refleksja, że – choć nie sposób było przewidzieć samego wybuchu pandemii oraz indywidualnie kontrolować jej przebiegu – gdyby badani praktykowali wcześniej umiejętność wieloaspektowych, w tym egzystencjalnych, odniesień do własnej biografii, mogliby się okazać w zaistniałej sytuacji nieco mniej „bezbронni”. Wyniki analiz wskazują na konieczność wzbogacania klasycznych oddziaływań aplikacyjnych o korzystanie z polifonicznych strategii podtrzymujących wielowątkowość i elastyczność życiowej opowieści. Wymienność perspektyw przekłada się bowiem na równoważenie istotnych sfer funkcjonowania i istnienia jednostki oraz na wzrost ugruntowanej biograficznie odporności. Intencjonalna dbałość o sięganie w nich po głębokie zasoby indywidualne i uniwersalne (kombinację tzw. *life feeling – life courage – life energy*, Jacobsen, 2007) zachęca do praktycznego łączenia podejścia narracyjnego z egzystencjalnym.

Narracyjna edukacja akademicka

Niezależnie od rozbudowania programowych akademickich zajęć z zakresu psychologii narracyjnej i egzystencjalnej, opracowane zostały scenariusze szczegółowych warsztatów przeznaczonych dla studentów psychologii „Wiadomość w butelce? Bieżące i przyszłe Lekcje Pandemii” oraz narracyjne treningi samoświadomości, np. „Drogi do Siebie”. Jedną z efektywnych

strategii oddziaływań okazała się, w odniesieniu do obu form pracy, grupowa refleksja ukierunkowana fragmentami *Dzienników* zaczerpniętymi z „Pandi-Project”. Wykorzystano też wybrane teksty oficjalnie opublikowane w efekcie konkursów na „pandemiczne” dzienniki, pamiętniki i listy.

Treningi kontroli emocjonalnej

Na każdym etapie rozwoju cenną przestrzeń wspomagającą zdrowe funkcjonowanie i rozwój stanowią działania profilaktyczno-korekcyjne w zakresie szeroko rozumianego zarządzania emocjami. Istotne funkcje pełni ich ukierunkowanie na wzmacnianie samoregulacji jednostki, w tym przeciwdziałanie nawykowej ucieczce od konfrontacji z samym sobą. Z narracyjnego punktu widzenia z początkiem pandemii większość społeczeństwa weszła w sposób naturalny w role *Aktorów* i/lub *Obserwatorów* „właśnie dziejącej się historii”, pretendując jednak najczęściej – równolegle – do bycia jej *Narratorami*. Pandemię „opowiadali” sobie nawzajem właściwie wszyscy: politycy, naukowcy, lekarze, restauratorzy i fryzjerzy... Niewątpliwie w jej początkowej fazie praktykowanie dystansu do własnych i cudzych narracji, połączone z dostępem do zróżnicowanych wzorców reagowania, mogłoby skracać czas bieżącej adaptacji oraz wpływać na jakość radzenia sobie z zaistniałą sytuacją (Gerhold, 2020). Dostęp ten, uwarunkowany samoświadomym kontaktem z samym sobą, w tym sprawnym różnicowaniem stanów wewnętrznych (por. Pawłowicz i in., 2022), chroni bowiem, do pewnego stopnia, przed uruchamianiem wzorców nieadaptacyjnych, w tym przed nadmiernym stosowaniem strategii unikowych, depresyjnych, zaprzeczania zagrożeniu (Hamer i in., 2021). Mogą one być wspierane technikami narracyjnymi wspomagającymi zgłębianie wzajemnych relacji między procesami myślenia, emocji, motywacji oraz podejmowanymi pod ich wpływem – umotywowanymi biograficznie – decyzjami i działaniami, co stanowi cenny zasób psychologiczny w radzeniu sobie z trudnościami życia. Sugerowane są tu jednak intencjonalne działania wykorzystujące pogłębione mechanizmy oddziaływań narracyjnych, w tym wzbudzanie motywacji narracyjnej oraz tzw. *narrative agency* (Meretoja, 2020).

Egzystencjalnie zorientowane narracyjne oddziaływania w biegu życia

Obecnie dopracowywane są projekty wspierania całościowej odporności egzystencjalnej („Koło Życia”) akcentujące znaczenie pobudzania i podtrzymywania w procesie przetwarzania doświadczenia pełnego schematu

autonarracyjnego. Podkreśla się znaczenie takich jego elementów, jak „wyraźność bohatera w niewyraźnym świecie”, zdystansowane dążenie do celów oraz stała świadomość intencji. Istotnym wymiarem schematu pozostają też indywidualne odniesienia do życiowych przeszkód, wyrażające się, oprócz aktywnego nastawienia na ich pokonywanie, w ich relatywnej akceptacji jako części procesu życia. Oddziaływania te przeznaczone są dla zróżnicowanych grup problemowych i wiekowych: od faz dzieciństwa („Bajkowa Szkoła Mądrości”) i dorastania („Miłość jako Opowieść”), po odbiorców w wieku seniornym („Szczęśliwe zakończenia – kursy pisania wspomnień”).

Badacze zdrowia psychicznego oraz zwolennicy bieżącego intencjonalnego wspomagania rozwoju podkreślają też znaczenie i aktualność pytania o esencję indywidualnych narracji na temat pandemii (Allan, 2020; Wellington, 2021), powstają strony internetowe i drukowane podręczniki uczenia się „z/od” (czasem personifikowanej) *Pandemii* (Arora i Arora, 2021). Prace te podkreślają znaczenie narracyjnej strukturyzacji, ekspresji i dzielenia się indywidualnym doświadczeniem tego czasu (Wellington, 2021). Świadome budowanie „ścieżek pamięci” służy bowiem nie tylko prorozwojowemu włączeniu doświadczenia ostatnich lat do historii własnej oraz bieżącego uczenia się biograficznego. Wymuszona esencjalizacja doświadczenia indywidualnego może też stanowić dogodny punkt wyjścia dla dzielenia się przekazem mądrościowym z przedstawicielami młodszego pokolenia, dla którego wydarzenia lat 2020–2022 pozostaną już tylko częścią nieprzeżytej osobiście historii.

Literatura

- Allan, D. (2020). *Pandemic Diaries: Why journaling now is the best time to start or restart*, CNN. <https://edition.cnn.com/2020/12/14/health/start-a-journal-diary-wellness-wisdom-project> (dostęp: 17.06.2022).
- Arora, J.A., Arora, R. (2021). *The Post-pandemic Diaries – Exploring Life After Pandemic: A one month daily journal*. Las Vegas, NV.
- Baricco, A. (2020). *The Game. Rewolucja cyfrowa*, tłum. A. Pawłowska-Zampino. Warszawa: Wydawnictwo Sonia Draga.
- Barni, D., Danioni, F., Canzi, E., Ferrari, L., Ranieri, S., Lanz, M., Iafrate, R., Regalia, C., Rosnati, R. (2020). Facing the COVID-19 Pandemic: The role of sense of coherence, *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578440>.
- Bauman, Z. (2011). Ponowoczesne wzory osobowe. *Studia Socjologiczne*, 1(200), 435–458.
- Bauman, Z. (2018). *Retrotopia. Jak rządzi nami przeszłość*, tłum. K. Lebak. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bendyk, E. (2020). *W Polsce, czyli wszędzie. Rzecz o upadku i przyszłości świata*. Warszawa: Wydawnictwo Polityka.

- Bernstein, B. (2003). *Class, Codes and Control*. London: Routledge.
- Bogunia-Borowska, M. (2021). Doświadczenie zmiany w czasie pandemii. Perspektywa fenomenologiczna. W: W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii (czytane z perspektywy socjologii codzienności)* (ss. 57–91). Kraków: Instytut Literatury i Zakład Wydawniczy Nomos.
- Borecka-Biernat, D. (2021). Strategia unikowego radzenia sobie młodzieży w wieku dorastania. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 12(1), 213–229. <https://doi.org/10.18778/2450-4491.12.14>.
- Brach-Czaina, J. (2018). *Szczeliny istnienia*. Warszawa: Wydawnictwo Dowody na Istnienie.
- Butewicz, W., Adamczyk, J., Tomkowicz, M. (2020). *Świat w grupie ryzyka*. Kraków–Warszawa: Instytut Literatury i Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Czapliński, P., Bednarek, J.B. (red.). (2022). *To powróci. Przeszłość i przyszłość pandemii*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Książka i Prasa.
- Didem, A., Gülay, D. (2019). A Current Paradigm: Written Emotional Disclosure. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 11(1), 65–79.
- Gabińska, A., Zalewski, B., Szymczyk, B., Suszek, H., Jędrasik-Styła, M. (2012). The Mechanisms of Mental Health and Mental Disorders in the Dialogical Self-theory. *Annals of Psychology*, 15(4), 7–26.
- Gerhold, L. (2020). *COVID-19: Risk perception and coping strategies*, <https://psyarxiv.com/xmpk4/> (dostęp: 17.06.2022).
- Głowacka, M. (2022). Izolacja – festiwal przebodźcowania. W: M. Głowacka, M. Helak, M. Łukianow, M. Mazzini, J. Orchowska, *Pamiętniki Pandemii* (ss. 59–81). Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Głowacka, M., Helak, M., Kościńska, J. (2020). Konkurs „Pamiętniki pandemii”. Założenia, wyniki, wstępne refleksje. *Autobiografia. Kultura. Literatura. Media*, 2(15), 227–242.
- Głowacka, M., Helak, M., Łukianow, M., Mazzini, M., Orchowska, J. (2022). *Pamiętniki Pandemii*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Grieder, A. (2009). What Are Boundary Situations? A Jaspersian notion reconsidered. *Journal of the British Society for Phenomenology*, 40(3), 330–336. <https://doi.org/10.1080/00071773.2009.11006692>.
- Gumuła, W. (red.). (2021). *Dzienniki stanu pandemii (czytane z perspektywy socjologii codzienności)*. Kraków: Instytut Literatury i Zakład Wydawniczy Nomos.
- Hamer, K., Baran, M., Marchlewska, M., Koniasty, K. (2021). *Wpływ pandemii COVID-19 na zachowania, postawy i dobrostan Polaków – raport*, <https://web.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/23160-rok-w-pandemii-jej-wplyw-na-zachowania-postawy-i-dobrostan-polakow> (dostęp: 17.06.2022).
- Helak, M. (2022). Trauma społeczna? Dzienniki terapeutyczne czasu pandemii. W: P. Czapliński, J.B. Bednarek (red.), *To powróci. Przeszłość i przyszłość pandemii* (ss. 323–340). Warszawa: Instytut Wydawniczy Książka i Prasa.
- Hermans, H. (1996). Voicing the Self: From information processing to dialogical interchange. *Psychological Bulletin*, 119, 31–50. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.31>.
- Hesse, H. (2016). *Siddhartha*, tłum. M. Łukasiewicz. Poznań: Media Rodzina.
- Jacobsen, B. (2007). *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Klakla, K., Księżyk, J., Mżyk, M., Pohl, S., Prylińska, M., Stryjecka, J., Tuszyńska, A. (2020). *Jutro nie mieści się w głowie. Dzienniki czasu pandemii*. Warszawa: BlueBird.

- Łukianow, M., Mazzini, J., Kościńska, J., Helak, M., Głowacka, M. (2020). Poles in the Face of Forceed Isolation: A study of the Polish society during the Covid-19 pandemic based on 'Pandemic Diaries' competition. *European Societies*, 23, 844–858. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1841264>.
- Mazzini, M. (2022). Polski czy niepolski? Koronawirus a kwestia narodowa. W: M. Głowacka, M. Helak, M. Łukianow, M. Mazzini, J. Orchowska, *Pamiętniki Pandemii* (ss. 241–271). Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Meretoja, H. (2020). *Narrative Agency, Life Writing, and the Experience of Illness*, Oxford Centre for Life Writing, 5 May, <https://oclw.web.ox.ac.uk/article/narrative-agency-life-writing-and-the-experience-of-illness> (dostęp: 14.06.2022).
- Mudyń, K. (2018). *Pochwała wiedzy negatywnej. Szkice na obie ręce*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Murray, P., Munro, K., Taylor, S. (2020). *Note to Self: A pandemic is a great time to keep a diary, 4 tips for success*, The Conversation, <https://theconversation.com/note-to-self-a-pandemic-is-a-great-time-to-keep-a-diary-plus-4-tips-for-success-144063> (dostęp: 17.06.2022).
- Nowakowska, K. (2021). *Rok z koronawirusem: Od paniki, przez luz, do fatalizmu*, Gazeta Prawna, 4.03.2021, <https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/kraj/artykuly/8111858,szczepienia-maseczki-rok-z-koronawirusem-zycie-codzienne.html> (dostęp: 17.06.2022).
- Pawłowicz, B., Chmura, J., Baran, M. (2022). *Krótki lont. COVID-19 a zdrowie psychiczne. Badania WHO*, <https://covid19psychologia.com/> (dostęp: 14.06.2022).
- Pearson, C.S. (2015). *Awakening the Heroes Within: Twelve Archetypes to Help Us Find Ourselves and Transform Our World*. San Francisco: HarperOne.
- Pennebaker, J.W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 138–142. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph063>.
- Perzycka, E., Baron-Polańczyk, E., Gliniecka, M., Lib, W. (red.). (2022). *Dzienniki z pandemii. Autorefleksje nauczycieli akademickich i studentów w kontekście edukacji zdalnej w Polsce*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Polkowski, J. (2020). *Pandemia i inne plagi. Notatki marzec–lipiec 2020*. Kraków–Warszawa: Instytut Literatury – Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Radzińska, J., Pustułka, P. (2021). A Win for the Middle Class? A Qualitative Study Mapping „Benefits” from the National Quarantine. *Kultura i Społeczeństwo*, 65(1), 43–63. <https://doi.org/10.35757/KiS.2021.65.1.1>.
- Rembierz, M. (2021). Stan pandemii jako ćwiczenie duchowe. O uczeniu się i oswojaniu siebie w stanie pandemicznej zapaści i dezorientacji witalnej. W: W. Gumuła (red.), *Dzienniki stanu pandemii (czytane z perspektywy socjologii codzienności)* (ss. 223–245). Kraków: Instytut Literatury i Zakład Wydawniczy Nomos.
- Rodak, P. (2020). *Teraz jest inny świat. Kilka refleksji o pamiętnikach czasu pandemii*, Mały Format, 7–8, <http://malyformat.com/2020/09/teraz-jest-inny-swiat-kilka-refleksji-o-pamietnikach-czasu-pandemii/> (dostęp: 17.06.2022).
- Rodak, P., Malusa, A.N. (2021). Pandemic Diaries: The year in Poland. *Biography*, 44(1), 126–132. <https://doi.org/10.1353/bio.2021.0020>.

- Sroczyński, G. (2020). „*Umiem myśleć. Umiem czekać. Umiem pościć*”. *To najlepsze wyposażenie na nadchodzące lata*, Next, <https://next.gazeta.pl/next/7,173953,25847667,umiem-myslec-umiem-czekac-umiem-poscic-to-najlepsze-wyposazenie.html> (dostęp: 14.06.2022).
- Straś-Romanowska, M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. W: M. Straś-Romanowska, K. Lachowicz-Tabaczek, A. Szmajke (red.), *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej* (ss. 261–274). Warszawa: Komitet Naukowy PAN.
- Śleszyński, D. (1998). *Wędrówka doświadczenia. Podejście fenomenologiczne i egzystencjalne*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Trans Humana.
- Taleb, N.N. (2020). *Czarny łabędź. Jak nieprzewidywalne zdarzenia rządzą naszym życiem*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Todorova, I., Albers, L., Aronson, N., Baban, A., Benyamini i in. (2021). „What I thought was so important isn’t really that important”: International perspectives on making meaning during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 9(1), 830–857. <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1981909>.
- Tokarska, U. (2014a). The Beneficial Life Stories: Health and mental resilience from the narrative perspective. W: T. Ostrowski, I. Sikorska (red.), *Health and Resilience* (ss. 57–85). Kraków: Jagiellonian University Press.
- Tokarska, U. (2014b). Reaching Narrative Identity Inside the Inner Plurality Within the Dialogical Context. W: M. Pourkos (red.), *Perspectives and Limits of Dialogism in Mikhail Bakhtin: Applications in Psychology, Education, Art & Culture* (ss. 206–226). Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.
- Tomaino, S.C.M., Cipolletta, S., Kostova, Z., Todorova, I. (2021). Stories of Life During the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Italy: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7630. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147630>.
- Trzebiński, J. (red.). (2001). *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Venuleo, C., Marinaci, T., Gennaro, A., Palmeri, A. (2020). The Meaning of Living in the Time of COVID-19: A Large Sample Narrative Inquiry. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577077>.
- Wellington, E. (2021). *Pandemic Trauma Affects Our Memory: Here’s how to be intentional about the way we tell the story of this year*, The Philadelphia Inquirer, 9.03.2021, <https://www.inquirer.com/philly-tips/covid19-narrative-memories-trauma-20210309.html> (dostęp: 21.11.2023).
- Wethington, E. (2003). Turning Points as Opportunities for Psychological Growth. W: C.L.M. Keyes, J. Haidt (red.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived* (ss. 37–53). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-002>.
- Wilkowski, M. (2020). *Pandemia archiwów*. Dwutygodnik.com, 06.2020, <https://www.dwutygodnik.com/artykul/8977-pandemia-archiwow.html> (14.06.2022).
- Wiosnę odwołano. *Antologia Dzienników Pandemicznych* (praca zbiorowa) (2020). Kraków–Warszawa: Instytut Literatury – Oficyna Wydawnicza Volumen.
- Yalom, I.D. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.