

Arkadiusz Gawęł, Magdalena Popek, Andrzej Adamski

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Pandemia, przedsiębiorcy, emocje i social media. Co mówi o akcji #OtwieraMY analiza sentymentu w mediach społecznościowych?

Pandemic, businesspeople, emotions and social media. What does social media sentiment analysis reveal about the #OtwieraMY movement?

ABSTRAKT

Przedmiotem artykułu jest analiza sentymentu w mediach społecznościowych. Autorzy przeanalizowali wpisy związane z akcją #OtwieraMY. Była ona zainicjowana przez część przedsiębiorców w Polsce jako odpowiedź na obostrzenia związane z pandemią COVID-19 zimą i wiosną 2021 roku. Celem artykułu jest odpowiedź na pytanie, jakie emocje i motywacje inicjatorów akcji można wyczytać ze słów używanych przez nich w mediach społecznościowych. Kwestie etyczne i prawne akcji leżą poza obszarem badawczym artykułu. Uzyskane z analizy Big Data dane zostały zinterpretowane w kluczu teorii psychologicznych związanych ze stresem i poczuciem dobrostanu. Uzyskane wyniki pozwalają stwierdzić, że wpisy związane z akcją #OtwieraMY na Facebooku i Twitterze zawierają duży ładunek emocji negatywnych. Tym niemniej w świetle koncepcji Antonovsky'ego, modelu GAS i cebulowej teorii szczęścia, zrozumiałe są gwałtowne reakcje emocjonalne przedsiębiorców na wprowadzane obostrzenia. Długotrwały, surowy system kontroli i karania, mogą

prowadzić do pogłębiania się kryzysu dobrostanu psychicznego wśród polskich przedsiębiorców, nasilania objawów długotrwałego stresu i lęku, a w efekcie działań agresywnych.

SŁOWA KLUCZOWE:

COVID-19, #OtwieraMY, media społecznościowe, Twitter, Facebook, analiza sentymentu, Big Data, dobrostan, stres, emocje, Polska

ABSTRACT

The topic of the article is sentiment analysis in social media. The authors analyzed the posts related to the #OtwieraMY action. Some businesspeople in Poland initiated it as a response to the restrictions related to the COVID-19 pandemic in winter and spring 2021. The article aims to answer what emotions and motivations of the initiators of the action can be read from the words they use in social media. Ethical and legal issues of the action are outside the research area of the article. The data obtained from Big Data analysis were interpreted in the key of psychological theories related to stress and sense of well-being. The obtained results allow us to conclude that posts related to

the #OtwieraMY on Facebook and Twitter contain a high level of negative emotions. Nevertheless, in the light of Antonovsky's conception, the GAS model and the onion theory of happiness, entrepreneurs' violent emotional reactions to the introduced restrictions are understandable. A long-lasting, strict system of control and punishment may deepen the crisis

of psychological well-being among Polish businesspeople, intensifying symptoms of long-term stress and anxiety and, as a result, aggressive behaviour.

KEYWORDS:

COVID-19, #OtwieraMY, social media, Twitter, Facebook, sentiment analysis, Big Data, wellbeing, stress, emotions, Poland

WPROWADZENIE

Pandemia choroby COVID-19, oficjalnie ogłoszona w Polsce w marcu 2020 r., w znaczący sposób zmieniła funkcjonowanie społeczeństw na całym świecie. Również w Polsce od marca 2020 r. rząd wprowadzał szereg nakazów i ograniczeń, mających rzekomo zmniejszać transmisję wirusa¹. Dotyczyły one ograniczeń w funkcjonowaniu podmiotów gospodarczych. Wśród nich znalazły się m.in. nakaz zasłaniania nosa i ust, ograniczanie liczby wiernych w kościołach, lockdown i zamykanie niektórych instytucji – w tym m.in. zakładów fryzjerskich czy restauracji. Zawieszono zajęcia w szkołach i na uczelniach wyższych, ograniczono funkcjonowanie galerii handlowych. 23 marca 2020 r. na terenie Polski wprowadzono stan epidemii. Drastycznie ograniczano liczbę osób, mogących przebywać wspólnie w przestrzeni zamkniętej. Dotyczyło to nie tylko sklepów, ale również np. kościołów, w których podczas Mszy i nabożeństw mogło przebywać jedynie 5 osób². Znoszenie obostrzeń w praktyce rozpoczęto 4 maja. Miało ono charakter stopniowego procesu trwającego do 30 maja. Obostrzenia wróciły jednak podczas drugiej fali pandemii; umowną datą jest tu 17 października 2021 r. Już 23 października zakazano stacjonarnej działalności lokali gastronomicznych

¹ Podobne działania (choć różniące się nieco skalą i rozwiązaniami wprowadzało wiele państw na całym świecie).

² Por. Związek Pracodawców Polskich, *Podsumowanie lockdownu w Polsce*, Warszawa 2021, <https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2021/01/25.01.2021-Business-Paper-Podsumowanie-lockdownu-w-Polsce.pdf> (27.12.2021), s. 3–5; B. Przywara i in., *Online Live-Stream Broadcasting of the Holy Mass during the COVID-19 Pandemic in Poland as an Example of the Mediatisation of Religion*, *Empirical Studies in the Field of Mass Media Studies and Pastoral Theology Religions* 2021, s. 261, <https://doi.org/10.3390/rel12040261>.

(z możliwością dowozu zamówionych potraw), zaś 4 listopada przyniósł kolejne restrykcje i ograniczenia działalności gospodarczej. Trwały one do wiosny 2021 r. i spotkały się z krytyką przedsiębiorców, którzy podważali naukowe podstawy i skuteczność lockdownu jako narzędzia walki z epidemią, zaś – z drugiej strony – podkreślali, iż „Przedłużający się lockdown i kolejne ograniczenia mogą doprowadzić do realnej zapaści gospodarki”³. Zdaniem pracodawców, „wyniki badań poddają w wątpliwość słuszność obranej strategii walki z koronawirusem. Utrzymywanie ograniczeń dla działalności gospodarczej, które mają co najwyżej umiarkowany wpływ na przyrost liczby zakażeń, wiąże się bowiem z ponoszeniem gigantycznego kosztu ekonomicznego i społecznego”⁴.

Powyższe, bardzo skrótowe kalendarium wydarzeń oraz przytoczone wypowiedzi stanowią kontekst, niezbędny do zrozumienia zainicjowania w styczniu 2021 r. ogólnopolskiej akcji #OtwieraMY. Polegała ona na zorganizowanym jednocześnie otwieraniu lokali i biznesów przez ich właścicieli mimo rządowych zakazów i grożących za to sankcji ze strony sanepidu i policji. Na liście otwartych biznesów znalazły się m.in. kluby fitness, restauracje, kawiarnie, kluby muzyczne, hotele czy bary. Klienci chętni do skorzystania z ich usług mieli do dyspozycji m.in. interaktywną mapę, na której zaznaczono otwarte lokale⁵. Inicjatorzy akcji założyli m.in. konto na Twitterze⁶ oraz grupę na Facebooku⁷, która pod koniec 2021 r. miała ok. 37,8 tys. członków. Nazwa inicjatywy przybrała formę tagu, zaś sami autorzy interpretowali ją następująco: „#otwieraMY się I Polska, jest META-FORĄ i tak należy to traktować. Nie zapominajmy, że w nazwie zawarte jest MY. Hotele, restauracje, siłownie, stoki, kluby, lokalne przedsiębiorstwa...”⁸.

Wspomniane wyżej profile i media społecznościowe stały się głównym obszarem podjętego przez autorów badania. Jego celem jest przede wszystkim

³ Związek Pracodawców Polskich, *Podsumowanie ...*, dz. cyt., s. 11.

⁴ Tamże, s. 20.

⁵ Por. M. Łukasik, *Akcja #otwieraMy. Setki otwartych lokali. "Poszliśmy po rozum do głowy"*, <https://www.money.pl/gospodarka/akcja-otwieramy-setki-otwartych-lokali-poszliśmy-po-rozum-do-głowy-6598523682601856a.html>, opubl. 18.01.2021, dostęp 27.12.2021; *#OtwieraMY. Restauracje, siłownie i kluby otwarte mimo obostrzeń*, www.bankier.pl/wiadomosc/OtwieraMY-Restauracje-silownie-i-kluby-otwarte-mimo-obostrzen-8037611.html, opubl. 15.01.2021, dostęp 27.12.2021.

⁶ <https://twitter.com/otwieramy>

⁷ <https://www.facebook.com/groups/otwieramysie/>. Grupę utworzono 12 stycznia 2021 r.

⁸ Tamże.

ukazanie, jakie emocje i motywacje inicjatorów akcji można wyczytać ze słów używanych przez nich w mediach społecznościowych. Autorzy artykułu świadomie pomijają kwestie związane z etycznymi i prawnymi aspektami tych działań, nie mieszczą się one bowiem w założonym obszarze badań. Nie stawiają również hipotez, ponieważ badanie ma charakter eksploracyjny. Dla lepszej interpretacji zgromadzonych danych, zostaną one osadzone w kontekście psychologicznych teorii dobrostanu, szczęścia i stresu.

Badanie opiera się na analizie sentymentu, który autorzy rozumieją jako „zastosowanie języka naturalnego, analizy tekstu i lingwistyki komputerowej do automatyzacji klasyfikacji stanu emocjonalnego tekstu subiektywnego. Wykorzystuje różnorodne technologie i koncepcje dotyczące dużych zbiorów danych, w tym uczenie maszynowe, przetwarzanie języka naturalnego i struktury klastrowe dostosowane do przetwarzania dużych zbiorów danych”⁹. Metoda ta jest ciągle udoskonalana i znajduje zastosowanie w coraz większej liczbie dziedzin i obszarów życia¹⁰.

Badanie opiera się na analizie sentymentu,
który autorzy rozumieją jako „zastosowanie
języka naturalnego, analizy tekstu i lingwistyki
komputerowej do automatyzacji klasyfikacji
stanu emocjonalnego tekstu subiektywnego.

METODOLOGIA BADANIA

Przenalizowano dane z serwisów społecznościowych Twitter oraz Facebook. Dane z serwisu Twitter obejmują 4704 wpisy powiązanych z hasłem #otwieraMY

⁹ M.Moshirpour, H. Far Behrouz, R. Alhajj, *[Lecture Notes in Social Networks] Applications of Data Management and Analysis (Case Studies in Social Networks and Beyond): Live Twitter Sentiment Analysis*, Springer Nature, Switzerland AG: Cham, Switzerland, 2018; s. 29–41.

¹⁰ Por. A. Gawęł i in., *Effects of Pope Francis' Religious Authority and Media Coverage on Twitter User's Attitudes toward COVID-19 Vaccination*, "Vaccines" 2021; 9(12): 1487. <https://doi.org/10.3390/vaccines9121487>.

z okresu 06.01.2021–17.03.2021. Dane z serwisu Facebook (stan na 18.03.2021) dotyczą wpisów z największej otwartej grupy przedsiębiorców *otwieraMy się* ([facebook.com/groups/otwieramysie/](https://www.facebook.com/groups/otwieramysie/)). Obróbka i analiz danych została wykonana z wykorzystaniem języka R oraz pakietów głównie: *ggplot2* oraz *dplyr*.

Dane zostały odpowiednio przygotowane: ujednolicenie do małych liter, oczyszczanie, usuwanie podstawowych spójników i punktorów. Na danych zostały przedstawione podstawowe operacje statystyczne jak obliczanie liczności słów kluczowych, słowa występujące razem (ngramy), liczba tweetów bądź wpisów w interwałach czasowych. Głównym celem artykułu był pomiar emocji biorąc pod uwagę użyte słowa używane poprzez media społecznościowe. Aby dokonać tego pomiaru posłużono się biblioteką słów dostępną z serwisu *Słowność – Politechniki Wrocławskiej* (plwordnet.pwr.wroc.pl)¹¹. Dodatkowo, aby wzmocnić pomiar i uzyskać nacechowanie podstawowych słów jak również ich odmian posłużono się narzędziem *PoliMorfologik*¹². Połączenie baz słów umożliwiło pomiar nie tylko na podstawowe słowo np.: kot ale także odmian: kotem, kotu itd. Wybrano z bazy słowa które mają silne nacechowanie negatywne (-m) oraz silne nacechowanie pozytywne (+m) – zabieg taki został użyty ponieważ większość słów ma przypisanych kilka emocji w zależności od kontekstu. Te słowa na skrajnych skalach mogą odzwierciedlać silne emocje z głównym podziałem negatywne/pozytywne. Słowa słabiej nacechowane mogłyby ten podział rozmywać.

Wpisy związane z akcją #OtwieraMY na Facebooku i Twitterze zawierają duży ładunek emocji negatywnych. Tym niemniej w świetle koncepcji Antonovsky’ego, modelu GAS i cebulowej teorii szczęścia.

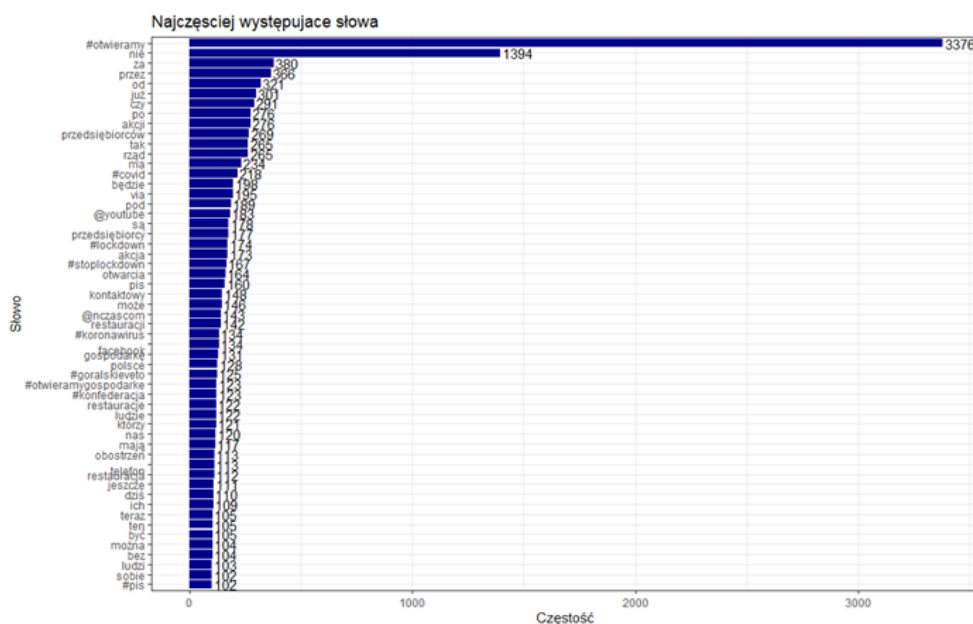
¹¹ A. Dziob, M. Piasecki, E. Rudnicka, *plWordNet 4.1—a Linguistically Motivated, Corpus-based Bilingual Resource*. In: Fellbaum, C., Vossen, P., Rudnicka, E., Maziarz, M., & Piasecki, M. (Eds.), *Proceedings of the 10th Global WordNet Conference: July 23–27, 2019, Wrocław (Poland)*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, pp. 353–362. (pdf,Bibtex); Piasecki, Maciej, Szpakowicz, Stanisław, Bartosz Broda. *A Wordnet from the Ground Up*. Wrocław : Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, 2009. (pdf,Bibtex).

¹² *Copyright (c), Marcin Miłkowski* (<https://github.com/morfologik/polimorfologik/blob/master/src/LICENSE.Polish.txt>), 22.01.2021.

REZULTATY

Dane z serwisu Twitter

Rysunek 1. Pokazuje że najczęściej używane słowo to *#otwieramy* występujące 3376 razy, na drugim miejscu jest słowo *nie* 1394 razy, a na trzecim plasuje się słowo *za* 380 razy.



Rysunek 1. Słowa najczęściej używane w serwisie Twitter

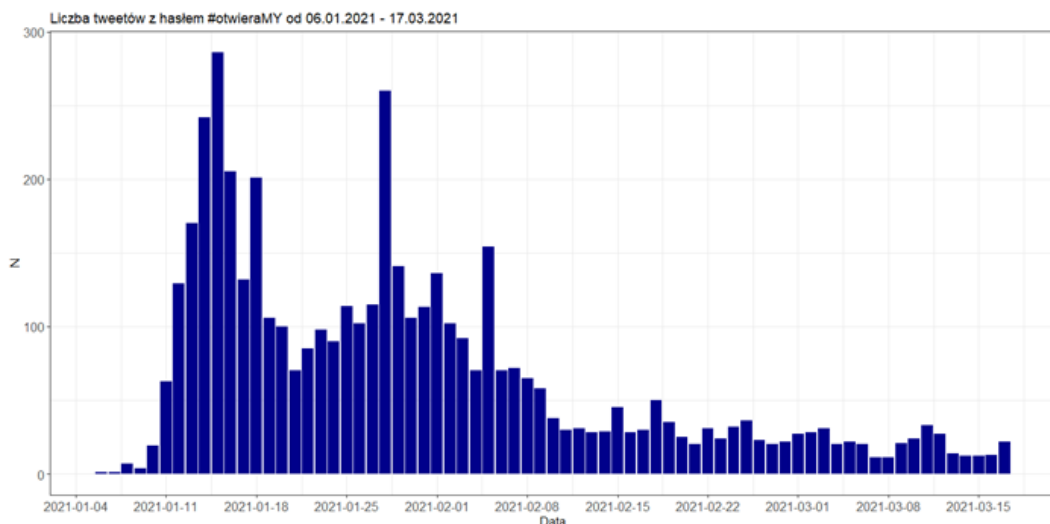
Rysunek 2. Przedstawia liczbę tweetów na każdy dzień z okresu 06.01.2021–17.03.2021 dane pokazują, że szczyt wpisów był w obrębie 15.01.2021 oraz 28.02.2021. Dalsza liczba wpisów ma tendencję spadkową.

Rysunki 3–5. Pokazują najczęściej używane zwroty 2,3 oraz 4 częściowe. Rysunek 3. pokazuje że najczęściej stosowane zwroty dwu częściowe to: *akcji otwieramy* (234 wpisów), *telefon kontaktowy* (148 wpisów), *kontaktowy facebook* (136 wpisów). Rysunek 4. Pokazuje że najczęściej stosowane zwroty trzyczęściowe to: *telefon kontaktowy facebook* (136 wpisów), *otwarcia telefon kontaktowy* (122 wpisów) oraz *godziny otwarcia telefon* (122 wpisów). Rysunek 4. Pokazuje

że najczęściej stosowane zwroty czteroczęściowe to: *godziny otwarcia telefon kontaktowy* (122 wpisów), *otwarcia telefon kontaktowy facebook* (116 wpisów), *zajob plandemia szczepionki pfizer* (21 wpisów).

Rysunek 6. oraz Rysunek 7. pokazują najczęściej wyrażane emocje. Są to złość, radość, smutek, zaufanie, wstręt i strach. Przy czym w podziale na słowa Rysunek 7. najczęstsze słowa powiązane z emocjami: *ludzie, ludzi, otwarte* co sugeruje na nacechowanie pozytywne. W praktyce słowa obejmują pewien kontekst, chociaż same w sobie oznaczają radość i zaufanie.

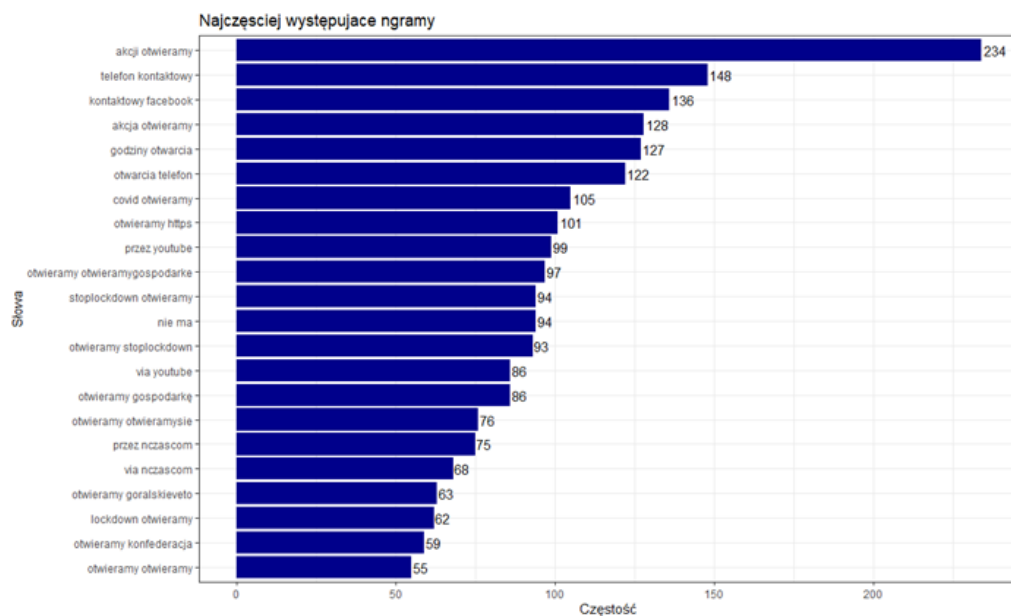
Rysunek 2. Przedstawia liczbę tweetów na każdy dzień z okresu 06.01.2021–17.03.2021 dane pokazują, że szczyt wpisów był w obrębie 15.01.2021 oraz 28.02.2021.



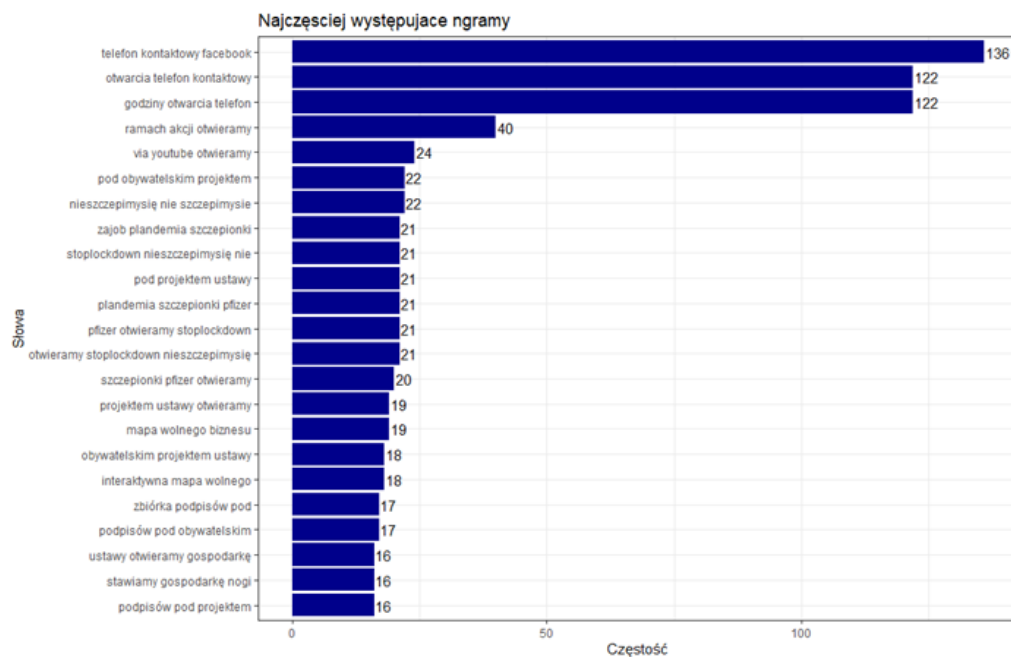
Rysunek 2. Liczba tweetów z hasłem #otwieraMY

Rysunek 3. Pokazuje najczęściej używane zwroty dwuwyrzowe (bigramy) które występują w całym zbiorze danych.

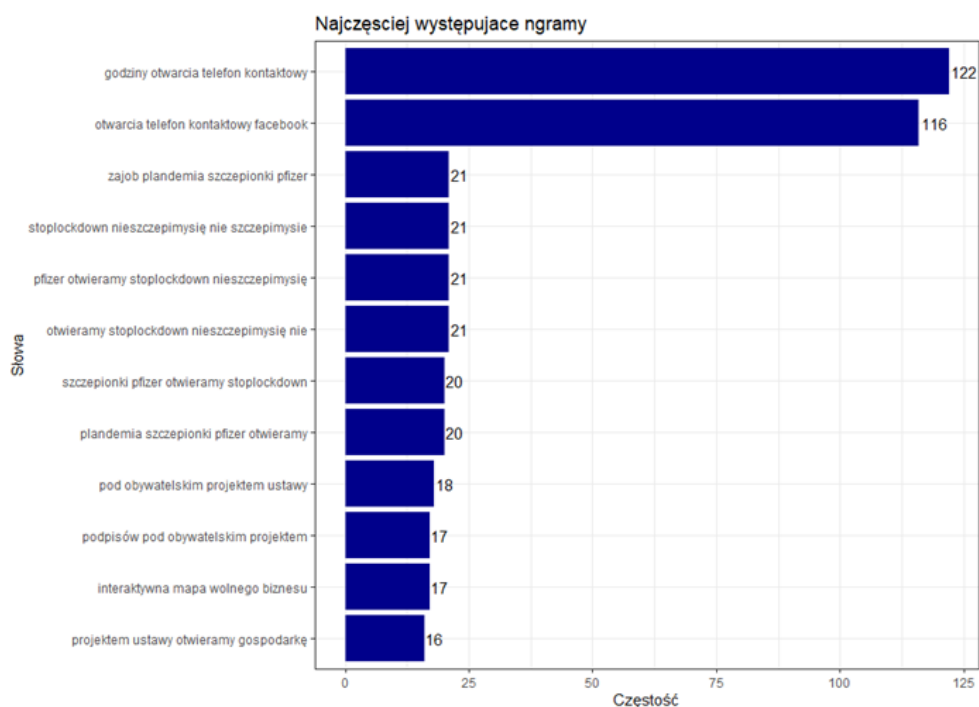
Rysunki 4. i 5. Pokazują najczęściej używane zwroty trzywyrzowe (trigramy) oraz czterowyrzowe które występują w całym zbiorze danych.



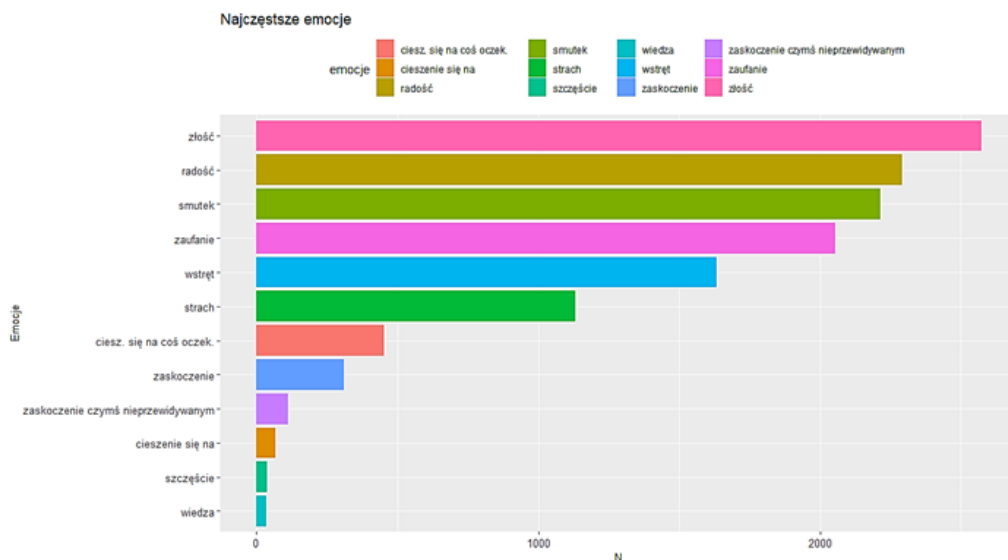
Rysunek 3. Najczęściej występujące ngramy – 2 słowa



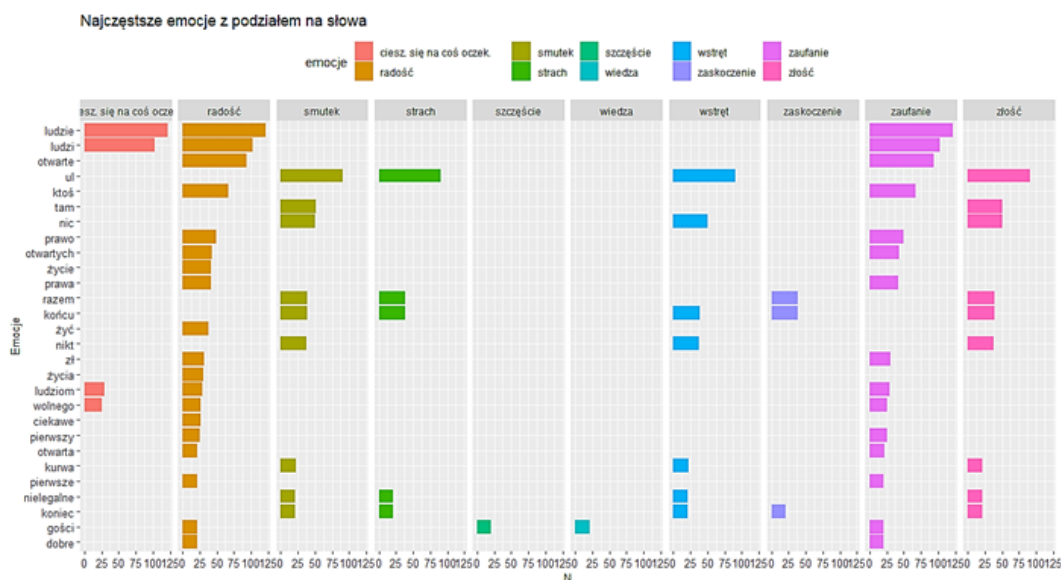
Rysunek 4. Najczęściej występujące ngramy – 3 słowa



Rysunek 5. Najczęściej występujące ngramy – 4 słowa



Rysunek 6. Emocje powiązane ze słowami występującymi w słowniku Słownosieć



Rysunek 7. Emocje z podziałem na najczęściej występujące słowa

Rysunek 6. Pokazuje najczęściej wyrażane emocje w słowach, natomiast Rysunek 7. dodatkowo pokazuje jakie najbardziej liczne słowa są przyporządkowane do poszczególnych emocji.

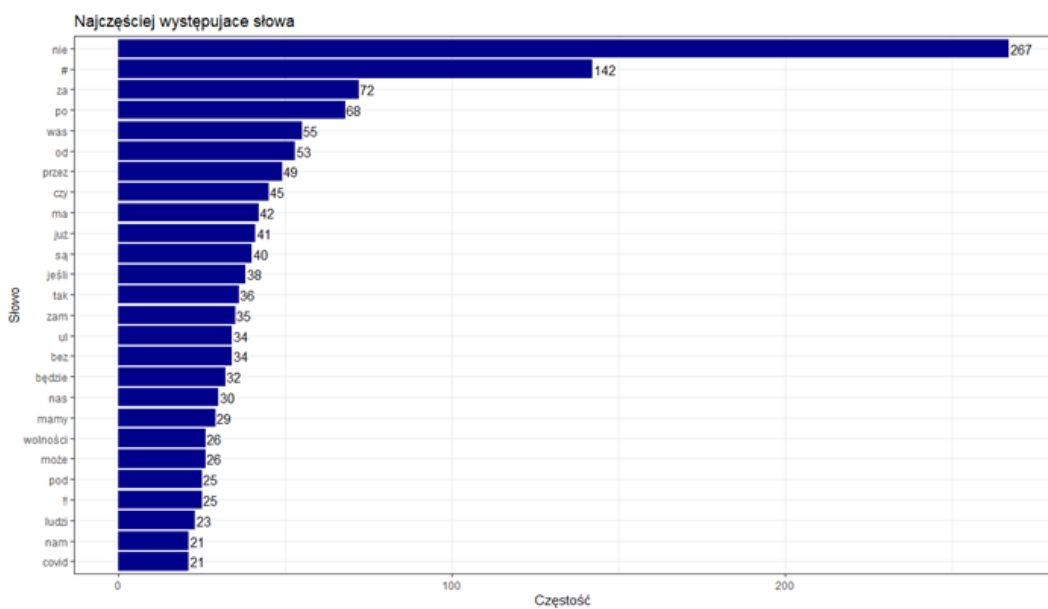
Dane z serwisu Facebook

Rysunek 8. Pokazuje że najczęściej używane słowo to *nie* występujące 267 razy, na drugim miejscu jest znak # 142 razy, a na trzecim plasuje się słowo *za* 72 razy.

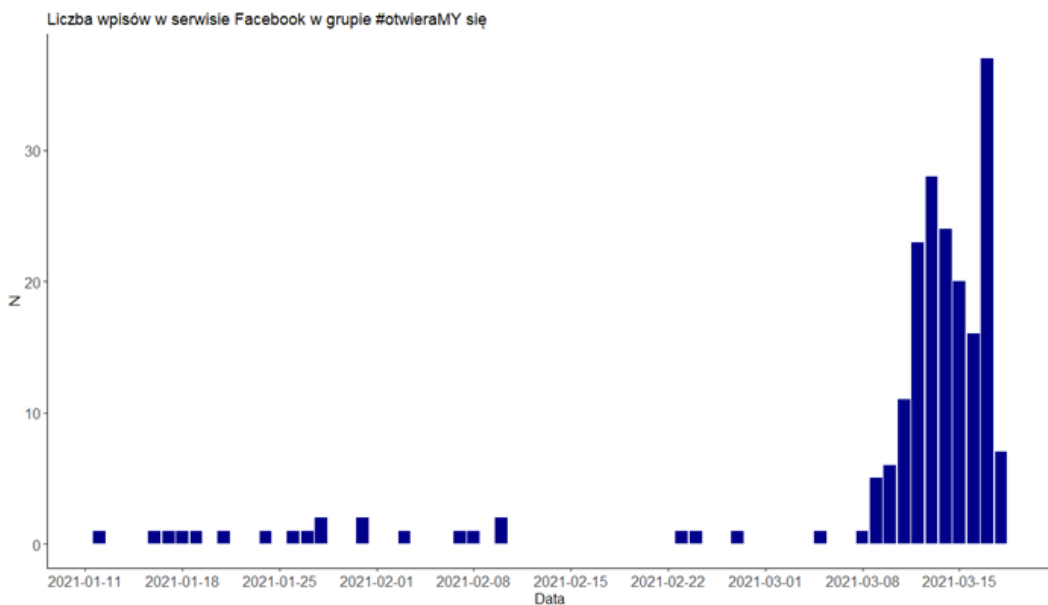
Rysunek 9. Przedstawia liczbę wpisów na każdy dzień z okresu 12.01.2021–17.03.2021 dane pokazują że liczba wpisów ma tendencję wzrostową. Podobnie na Rysunku 10. dane pokazują że liczba lajków, udostępnień i komentarzy na po-
sty ma również tendencję wzrostową.

Rysunki 11–12. Pokazują najczęściej używane zwroty 2 oraz częściowe. Rysunek 11. pokazuje że najczęściej stosowane zwroty dwuczęściowe to: *nie ma* (28 wpisów), *sąd najwyższy* (10 wpisów), *warszawa ul* (9 wpisów). Rysunek 12. pokazuje że najczęściej stosowane zwroty trzyczęściowe to: *horeca business club* (9 wpisów), *zam ul warszawa* (8 wpisów) oraz *wir masz głos* (4 wpisów).

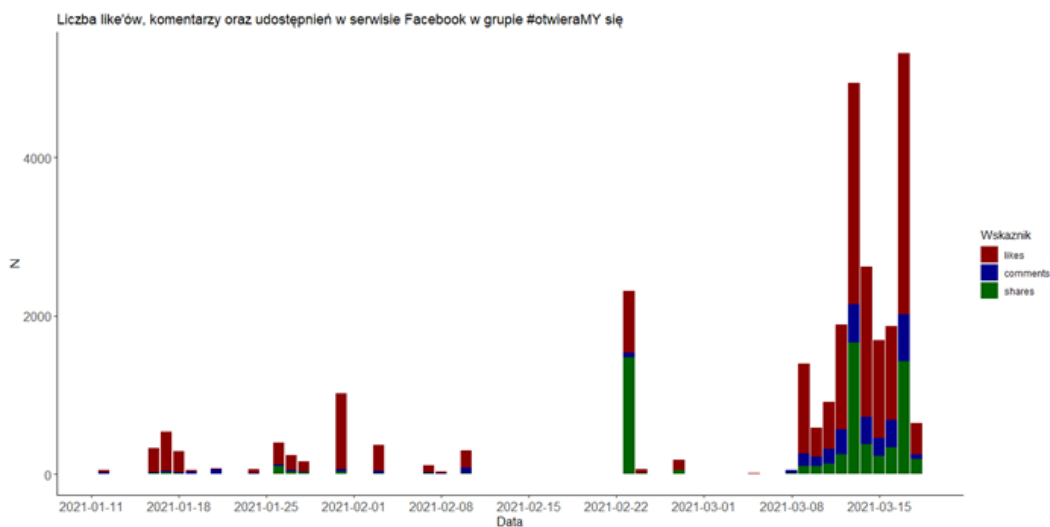
Rysunek 13. oraz Rysunek 14. pokazują najczęściej wyrażane emocje. Są to złość, smutek, radość, zaufanie. Przy czym w podziale na słowa Rysunek 14.



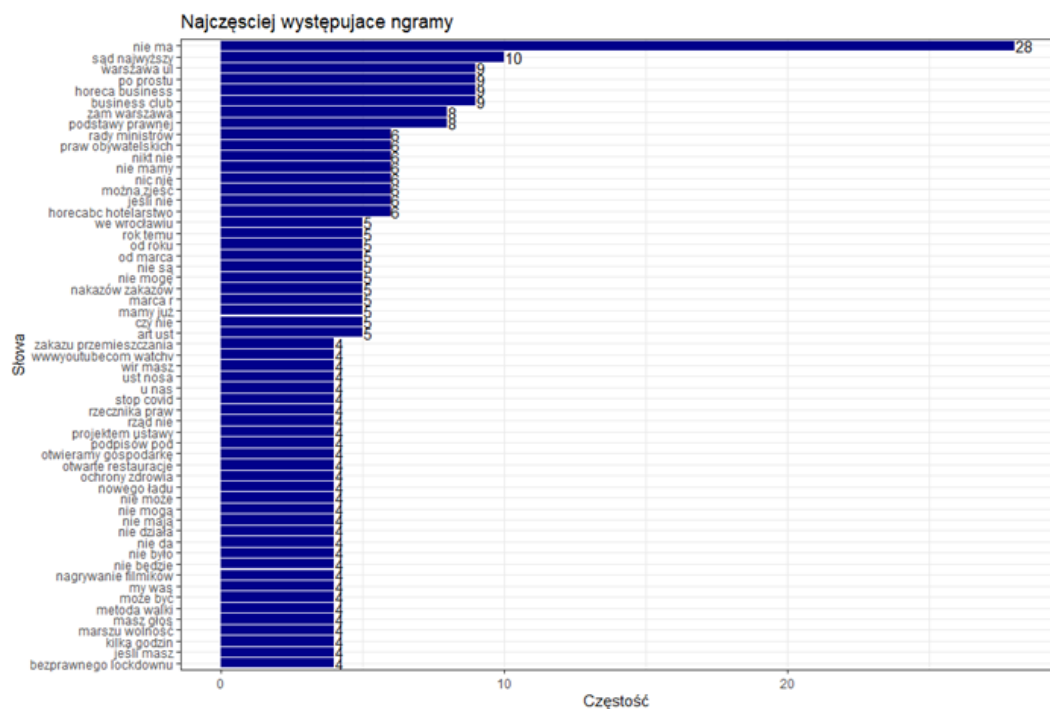
Rysunek 8. Słowa najczęściej używane w serwisie Facebook w grupie otwieraMY się



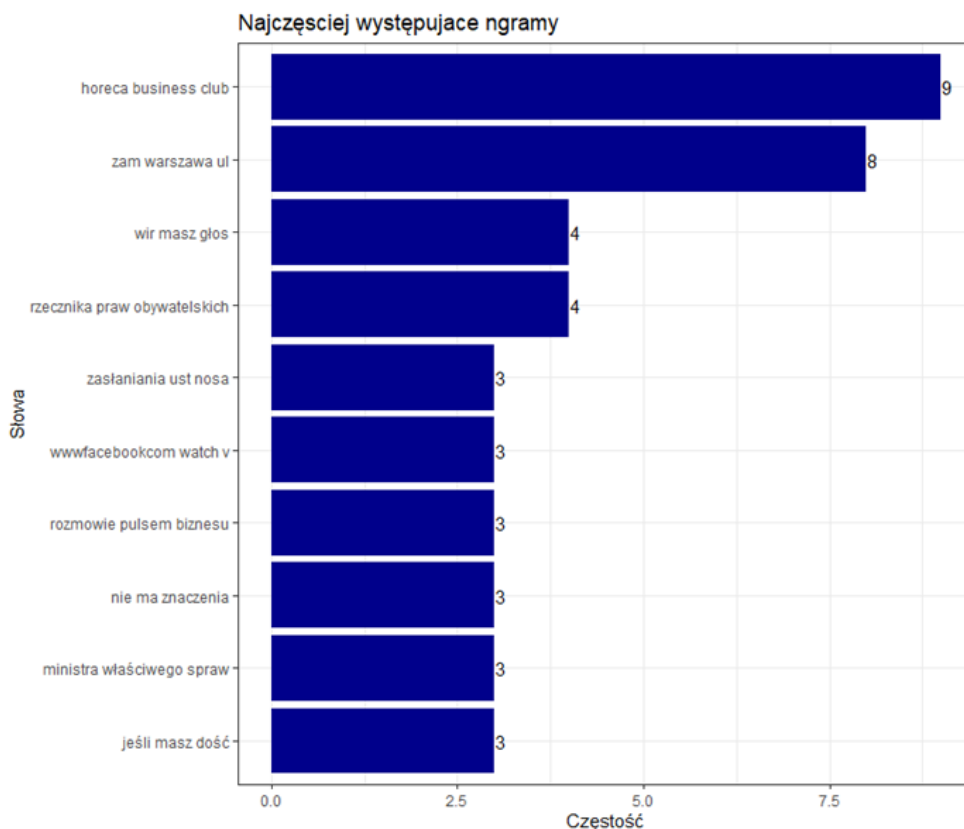
Rysunek 9. Liczba wpisów w serwisie Facebook w grupie otwieraMY się



Rysunek 10. Liczba like'ów, komentarzy, udostępnień w serwisie Facebook w grupie otwieraMY się



Rysunek 11. Najczęściej występujące ngramy – 2 słowa



Rysunek 12. Najczęściej występujące ngramy – 3 słowa

najczęstsze słowa powiązane z emocjami: *ul*, *ludzi*, *prawa*. W praktyce słowo *ul* w tym kontekście jest najczęściej skrótem od ulicy *ul*.

Rysunek 8. Pokazuje słowa o najwyższej liczności.

Rysunek 9. Przedstawia liczbę tweetów na każdy dzień z okresu 06.01.2021–17.03.2021 dane pokazują, że w marcu 2021 liczba wpisów ma tendencję wzrostową.

Rysunek 10. Przedstawia liczbę like'ów, komentarzy oraz udostępnień na każdy dzień z okresu 06.01.2021–17.03.2021 dane pokazują, że w marcu 2021 wskaźników jest znacznie większa niż w pozostałych okresach.

Rysunki 11. i 12. Pokazują najczęściej używane zwroty dwurazowe (bigramy) oraz trzywyrazowe (trigramy) oraz czterowyrazowe które występują w całym zbiorze danych.



DYSKUSJA I INTERPRETACJA DANYCH

Podsumowując powyższe części, można dojść do kilku spostrzeżeń. (I) Po pierwsze emocje, które udzielają się grupie przedsiębiorców można uznać za raczej negatywne potwierdzają to nasycenie słów o negatywnym wydźwięku (*tam, nic, końcu*). Słowa o znaczeniu pozytywnym jak ludzie, ludzi są wbudowywane w zdanie o różnym kontekście. (II) Po drugie słowa współwystępujące razem *stop lockdown, podstawy prawnej, praw obywatelskich* wskazują na bardzo negatywne nastawienie względem obostrzeń. Po trzecie (III) osoby posługujące się hasłem *#otwieraMY* raczej sceptycznie podchodzą do pandemii wskazują na to używanie słowa *plandemia*, oraz zwrotów *nie szczepimy się*. Po czwarte (IV) przedsiębiorcy organizują mobilizację wskazuje na to użycie n-gramów (*pod projektem ustawy, pod obywatelskim projektem ustawy*).

Po pierwsze emocje, które udzielają się grupie przedsiębiorców można uznać za raczej negatywne potwierdzają to nasycenie słów o negatywnym wydźwięku.

Przeprowadzone powyżej analizy sentymentu internetowych wypowiedzi powiązanych z akcją #OtwieraMY domagają się pogłębienia i wyjaśnienia. Warto spojrzeć na nie przez pryzmat psychologicznych teorii dotyczących szczęścia, dobrostanu psychicznego, stresu oraz dotychczasowych badań związanych z wpływem lockdownu i pandemii COVID-19 na emocje i stan psychiczny ludzi.

Definicja zdrowia WHO

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjmuje, iż „*zdrowie jest stanem zupełnej pomyślności fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie jedynie brakiem choroby lub ułomności*”¹³. Podejście to, niezmiennie od 1946 r., nadaje kierunek społecznym programom badań, profilaktyki i leczenia na całym świecie i stanowi ważny

¹³ Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego

krok w kierunku holistycznego rozumienia zdrowia, uwzględniającego czynniki psychologiczne i środowiskowe oraz społeczne. Zgodnie z tym podejściem, bycie zdrowym nie oznacza wyłącznie braku choroby, zaburzenia czy cierpienia.

Model biomedyczny, wobec którego definicja zaproponowana przez WHO stanowi alternatywę, traktuje zdrowie w kategoriach braku cierpienia i dolegliwości chorobowych, stawiając w centrum zainteresowania chorobę, rozumianą jako odstępstwo od normy, normą zaś jest brak choroby (negatywna definicja zdrowia)¹⁴ Przedstawiciele Światowej Organizacji Zdrowia uznali, iż definicja negatywna nie oddaje jednak wystarczająco dobrze charakteru tego, czym zdrowie faktycznie jest – stanem co najmniej zerowym i ukierunkowaniem na osiąganie pozytywnych efektów prozdrowotnych. Niektórzy badacze wskazują również, że współczesnej definicji zdrowia blisko jest do definicji szczęścia. Na kanwie wspomnianej wyżej definicji, powstawały liczne teorie psychologiczne pozytywnie definiujące zdrowie z uwzględnieniem biopsychospołecznego podejścia. Badacze skupiają się na zdrowiu jako dobrostanie (*well-being, wellness*), szczęściu, profilaktyce stresu i komponentach efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami z uwzględnieniem holistycznego doświadczenia człowieka – na poziomie biologicznym, psychologicznym i społecznym.

Psychologiczne definicje zdrowia – zdrowie jako wartość pożądana i pozytywna

Jedną ze współczesnych koncepcji rozumienia zdrowia i choroby w ujęciu salutogenetycznym (koncentrującym się na czynnikach sprzyjających utrzymaniu zdrowia jako dobrostanu) jest definicja zdrowia jako wartości stopniowanej, o różnym natężeniu, którą umiejscowić można na osi zdrowie-choroba, po której, w zależności od natężenia czynników prozdrowotnych lub chorobotwórczych, ludzie mogą się przemieszczać w kierunku zdrowia lub choroby (Antonovsky)¹⁵. Koncepcja spektrum zdrowie-choroba stanowi bardzo dobry punkt wyjścia dla praktyki i profilaktyki powstawania chorób i zaburzeń, zdrowie nie jest bowiem

Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r., <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19480610477>, dostęp: 18.04.2021.

¹⁴ I. Heszen I., H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

¹⁵ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo Fundacja IPiN, Warszawa, 2005.

postrzegane zero-jedynowo (jest lub go nie ma), zamiast czego autor proponuje mówić o natężeniu cech. Model Antonovsky'ego ułatwia również analizę czynników profilaktyki i ryzyka, które wpływają na przesuwanie się na kontinuum zdrowie i choroba.



Rysunek 15. Model kontinuum zdrowia i choroby Antonovsky'ego (opracowanie własne)

Na czynniki zdrowia w koncepcji Antonovsky'ego wpływają następujące aspekty:

- Stresory – wymagania świata, uruchamiające reakcję adaptacyjną
- Zasoby odpornościowe – fizjologiczne, osobowościowe, wsparcie społeczne, religijne – czynniki budujące wsparcie dla utrzymania zdrowia
- Poczucie koherencji – trwałe i dynamiczne przekonanie o przewidywalności świata i możliwości kontroli własnego życia
- Styl życia oraz zachowanie¹⁶.

Inna definicja zdrowia określa je jako dynamiczny „potencjał i właściwości człowieka ułatwiające adaptację” (Heszen, Sęk)¹⁷. Można uznać, iż zdrowie jest dynamicznym konceptem, którego sposób postrzegania i definiowania zależy od filozofii i celu użycia danej definicji. COVID-19, jest stresorem wpływającym na poczucie koherencji (dotychczasowe zasady zostają kwestionowane, zmienia się sposób funkcjonowania społeczeństwa), wymuszającym zmianę stylu życia (izolacja, wymuszone zmiany w funkcjonowaniu firm i społeczeństw, edukacja i praca zdalna), wpływającym negatywnie również na zasoby odpornościowe (przekształcanie się relacji bezpośrednich na rzecz zapośredniczonych przez

¹⁶ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007.

¹⁷ S. Baranowski, *Porównanie tradycyjnego i holistycznego modelu wspomagania osób przewlekle chorych w procesie powrotu do pracy na przykładzie Kanady, praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr hab. Ewy Mojs*, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego, Poznań, 2017 <http://www.wbc.poznan.pl/Content/458422/index.pdf>, dostęp: 18.04.2021.

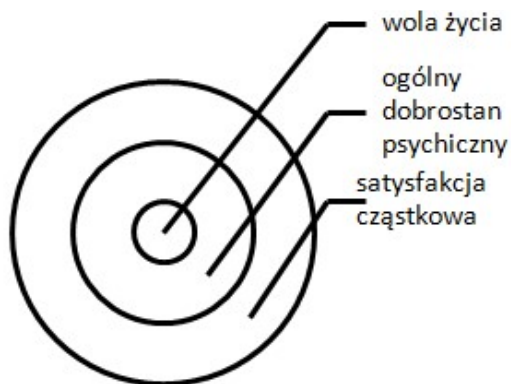
technologię, izolacja społeczna), będąc poważnym zagrożeniem i czynnikiem ryzyka dla pogłębiania się chorób czy zaburzeń.

Cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego

COVID-19 jako czynnik środowiskowy jest bardzo poważnym zagrożeniem w kontinuum zdrowie-choroba, jednak nie należy tracić optymizmu i istnienie pandemii nie oznacza konieczności popadnięcia w chorobę. Cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego (2000) odnosi się do koncepcji dobrostanu psychicznego i szczęścia, które autor określa jako „pozytywną, afirmującą postawę wobec życia”. Dobrostan człowieka, według cebulowej teorii, ma swoje źródło w predyspozycjach jednostki, zaś obiektywne i środowiskowe warunki życia człowieka odgrywają rolę drugoplanową. Oznacza to, że obiektywnie przyjmowane warunki, które obserwator uzna jako sprzyjające lub zagrażające dobrostanowi mogą nie wpływać na dobrostan obserwowanej osoby w oczekiwanym stopniu ze względu na pośrednictwo wewnętrznych uwarunkowań (Kanasz)¹⁸. Czapiński twierdzi również, iż dobrostan psychiczny człowieka odgrywa rolę motywacyjną i ma wpływ na działania człowieka, kierunki oraz osiągnięte przez niego efekty.

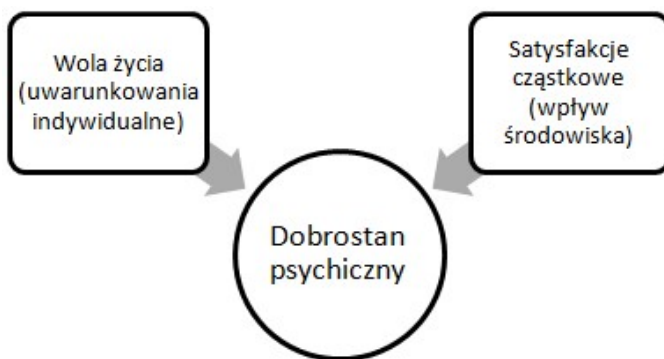
Teoria cebulowa dzieli szczęście i dobrostan na trzy poziomy (warstwy cebuli), które determinują postrzeganie zdrowia i szczęścia w życiu oraz tłumaczą mechanizmy powrotu do równowagi po kryzysach, z jakimi mierzą się ludzie. Najgłębszym i najbardziej stabilnym poziomem szczęścia jest wola życia. To jeden z głównych motorów napędowych i motywacyjnym, stanowiącym element wewnętrznych predyspozycji organizmu do powrotu do stanu optimum sprzed kryzysu (motor do walki będący poza kontrolą i świadomością człowieka). Poziomem pośrednim w teorii cebulowej jest ogólny dobrostan psychiczny człowieka, będący efektem interakcji pomiędzy wolą życia a najniższym poziomem szczęścia – poziomem satysfakcji życiowych. To część uświadomiona, w której człowiek dokonuje bilansu zysków i kosztów, zaś najbardziej podatną na fluktuacje warstwą szczęścia jest poziom satysfakcji częściowych uwzględniających różne dziedziny życia (np. praca, firma, rodzina, kariera).

¹⁸ T. Kanasz, *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęśliwym i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa, 2015.



Rysunek 16. Schemat cebulowej teorii szczęścia Czapińskiego (opracowanie własne)

Model cebulowej teorii napawa optymizmem, ponieważ wskazuje, iż szczęście i dobrostan psychiczny nie jest zależny wyłącznie od czynników zewnętrznych (jak kryzys ekonomiczny, pandemia), stanowi zaś interakcję pomiędzy wewnętrznymi uwarunkowaniami (wola życia) a zewnętrznym wpływem czynników środowiskowych (cząstkowe satysfakcje)¹⁹. U podstawy „powrotu do normalności”



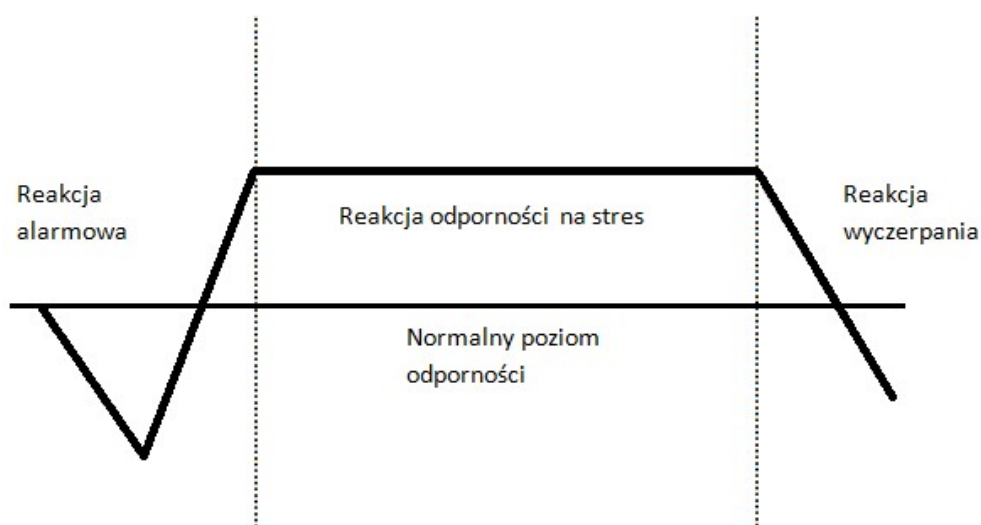
Rysunek 17. Relacja pomiędzy uwarunkowaniami wewnętrznymi i wpływem środowiska na subiektywny dobrostan psychiczny (opracowanie własne)

¹⁹ Z. Niśkiewicz, Z., *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka*, Studia Krytyczne. 3. 2016, s. 139–151. https://www.researchgate.net/publication/319493617_Dobrostan_psy-chiczny_i_jego_rola_w_zyciu_czlowieka, dostęp: 18.04.2021.

tkwi natomiast wola życia, dzięki której człowiek jest w stanie mobilizować się do działania w trudnych sytuacjach.

Długotrwały stres – wyczerpanie zasobów a obniżane postrzeganego dobrostanu psychicznego

W związku z długotrwałym narażeniem na stres oraz mnogością bodźców stresujących obniżających poczucie szczęścia na poziomie satysfakcji częściowych oraz głębszym (Czapiński wskazuje iż sytuacja ekonomiczna, inflacja oraz bezrobocie obniżają istotnie satysfakcję z życia²⁰), może dojść do sytuacji zobrazowanej przez Selyego w modelu ogólnego systemu adaptacyjnego (*GAS – General Adaptation System*)²¹. Model przedstawia sposób adaptacji organizmu człowieka do stresorów (definiowanych przez Selyego jako czynniki wywołujące stres – o charakterze zarówno psychologicznym jak i fizjologicznym, związane np. ze zranieniami).



Rysunek 18. Model GAS (opracowanie własne)

²⁰ J. Czapiński, *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, Biuro Upowszechniania i Promocji Nauki PAN, online: 1/2012 s. 51–88, <https://journals.pan.pl/Content/91819/mainfile.pdf?handler=pdf>, dostęp: 18.04.2021.

²¹ H. Selye, *Stres życia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 1960.

Organizm, mierząc się z czynnikiem stresującym przechodzi przez trzy fazy adaptacji: reakcję alarmową, reakcję odporności na stres i wyczerpania, w obrębie których występują specyficzne i niespecyficzne, charakterystyczne dla każdego etapu reakcje fizjologiczne oraz psychologiczne.

W pierwszej fazie adaptacji organizmu można zaobserwować reakcję składającą się z dwóch elementów: szoku (początkowy spadek), po którym następuje mobilizacja organizmu do działania. W fazie tej organizm napotyka stresor, który początkowo dezorganizuje działanie i powoduje zaburzenie dotychczasowej równowagi. W etapie drugim pierwszej fazy, organizm mobilizuje zasoby i energię do działania by przeciwdziałać stresorowi lub jego skutkom. W związku z mobilizacją zasobów, pojawia się również fizjologiczna reakcja a stres (podniesione ciśnienie, przyspieszone bicie serca).

Gdy istnienie stresorów się utrzymuje, organizm przechodzi do fazy reakcji odporności na stres. Faza ta jest etapem względnej odporności, podczas której przez pewien czas można zaobserwować efektywne funkcjonowanie pomimo utrzymującego się stresoru. Efektem tkwienia i bieżącego adaptowania się do stresującej sytuacji w utrzymującej się dłuższy czas fazie drugiej jest obniżająca się w czasie odporność na warunki, które w innych okolicznościach nie stanowiłyby dla osoby wyzwania (obniżająca się odporność na kolejne stresory).

Faza wyczerpania stanowi konsekwencję długotrwałego poszukiwania balansu i odporności w fazie drugiej radzenia sobie ze stresem lub braku skuteczności strategii dobieranych przez osobę w fazie odporności. W stadium wyczerpania organizm wykazuje trudności lub brak zdolności adaptacji i obrony wobec stresora przy podnoszącym się pobudzeniu fizjologicznym organizmu pomimo podejmowanych wysiłków (np. można zaobserwować brak umiejętności poradzenia sobie ze stresem, pomimo podejmowania znanych i sprawdzonych metod). Organizm jest wyczerpany długotrwałym wysiłkiem i wykazuje trudność w adaptacji do nadal utrzymującego się stresora, w efekcie czego może dojść do obniżenia odporności organizmu oraz spadku odporności psychicznej (resilience) i rozwoju chorób będących konsekwencją chronicznego stresu.

Lęk a agresja – chroniczny stres

Liczne badania wykazują związki pomiędzy chronicznym stresem, podatnością na depresję, lękiem a zachowaniami agresywnymi. Zachowania agresywne (intencjonalne wyrządzenie krzywdy) mogą być objawem lęku towarzyszącemu

długotrwałemu stresowi²². Kępiński opisuje relację pomiędzy lękiem a agresją w następujący sposób: *„Agresja idzie w parze z lękiem, stanowi ona jednocześnie antidotum na lęk. W agresji bowiem człowiek wychodzi z lękowej pozycji zaszczucia i maksymalnego skurczenia się własnej czasoprzestrzeni, ze wściekłością i rozpaczą uderza w świat otaczający”* (1977)²³.

Psychologowie różnych nurtów wskazują, iż reakcje agresywne mogą towarzyszyć lękowi w konsekwencji trudnych doświadczeń, postrzeganiu świata jako zagrażającego (negatywne przekonania o własnej przyszłości, możliwościach, wypierany lęk, doświadczenia przemocy czy traum). Podejście psychoanalityczne podkreśla, iż agresja powstaje w efekcie napięcia będącego konsekwencją wypieranego lęku, przedstawiciele nurtu poznawczego wskazują przyczyny w wyuczonym sposobie postrzegania świata jako zagrażającego i niebezpiecznego^{24 25}. Ponadto, lęk potęgowany może być wyuczonym lub oczekiwanym doświadczeniem kar (np. restrykcje związane z zamykaniem branż), co Ostrowska wskazuje: *„Kara kryminalna, a szczególnie kara utraty wolności postrzegana jest przez osoby o niezaburzonym procesie przystosowania się i rozwoju osobowościowym, jako najbardziej zagrażająca dla poczucia własnej wartości, więzi z innymi, autonomii”*²⁶. W związku z tym długotrwały, surowy system karania, system kontroli oraz przedłużające się decyzje o karach mogą prowadzić do pogłębiania się kryzysu dobrostanu psychicznego wśród polskich przedsiębiorców, nasilania objawów długotrwałego stresu i lęku a w efekcie działań agresywnych.

Lockdown i pandemia COVID-19 a emocje: stan badań

Istnieje wiele opracowań naukowych na temat wpływu pandemii COVID-19 i związanych z nią ograniczeń (w tym lockdownu) na dobrostan psychiczny różnych grup społecznych w różnych państwach i regionach świata. Zazwyczaj są to badania fragmentaryczne, prowadzone według różnych metodologii. Tym

²² K. Ostrowska, *Ukryty lęk jako źródło zaburzeń w społecznym funkcjonowaniu jednostki*, „Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja”, 2014, 23. <https://bibliotekanauki.pl/articles/498186>, dostęp: 18.04.2021.

²³ Kępiński A. (1977). *Lęk*. 292, Warszawa: PZWL.

²⁴ K. Ostrowska, *Ukryty lęk...* dz. cyt. s. 23.

²⁵ Ł. Gawęda, P. Holas, A. Kokoszka, *Dysfunkcjonalne przekonania metapoznawcze oraz lęk, depresja i samoocena u osób zdrowych psychicznie mających doświadczenia podobne do omamów*, *Psychiatria Polska*, 2012, tom: XLVI, nr 6, 933–949.

²⁶ K. Ostrowska, *Ukryty lęk...* dz. cyt. s.23.

niemniej podkreślają one widoczny wpływ lockdownu i pandemii na nasilenie stanów depresyjnych czy obniżenie nastrojów społecznych, choć widać zależności między przedmiotem obaw, ich nasileniem i skutkami a kręgiem kulturowym lub państwem, w którym żyją badani. Niepokój związany z koronawirusem, uporczywe myślenie i odczuwany stres mogą mieć również znaczący wpływ na obniżenie ogólnej odporności organizmu²⁷. Bezrobocie, niestabilność finansowa i niższe dochody są głównymi czynnikami ekonomicznymi, które mogą wyolbrzymiać zarówno psychologiczne, jak i psychiczne konsekwencje pandemii²⁸. Badania prowadzone m.in. w Polsce pokazują, że osobiste obawy wywołane pandemią nie tylko niekorzystnie wpływają na stan emocjonalny badanych, ale także mogą odbić się na zjawiskach fizjologicznych²⁹. Badani zgłaszali m.in. objawy stresu pourazowego, stany depresyjne i lękowe – prawie 20% ankietowanych w Polsce charakteryzowało się silnym lub skrajnie nasilonym poziomem stresu, lęku lub objawów depresyjnych³⁰. Zasadne jest zatem stwierdzenie, iż fizyczna izolacja i zamknięcie stosowane jako podstawowe środki zdrowia publicznego w celu powstrzymania rozprzestrzeniania się pandemii COVID-19, stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i dobrostanu populacji ogólnej³¹.

²⁷ D. Juchnowicz, J. Baj, A. Forma, K. Karakuła, E. Sitarz, J. Bogucki, H. Karakuła-Juchnowicz, *The Outbreak of SARS-CoV-2 Pandemic and the Well-Being of Polish Students: The Risk Factors of the Emotional Distress during COVID-19 Lockdown*, „J. Clin. Med.” 2021, 10, 944. <https://doi.org/10.3390/jcm10050944>.

²⁸ N. Achdut, T. Refaeli, *Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic: Psychological Resources and Risk Factors*. „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2020, 17, 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>.

²⁹ A. Emodi-Perlman i in., *Public Concerns during the COVID-19 Lockdown: A Multicultural Cross-Sectional Study among Internet Survey Respondents in Three Countries*, „J. Clin. Med.” 2021, 10, 1577. <https://doi.org/10.3390/jcm10081577>.

³⁰ P. Larionow, K. Mudło-Głagolska, *Mental health risk factors during the COVID-19 pandemic in the Polish population*, „Psychiatria”, 2021. <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/PSYCH.a2021.0041>, DOI: 10.5603/PSYCH.a2021.0041.

³¹ A. Fiorillo, G. Sampogna, V. Giallonardo, V. Del Vecchio, M. Luciano, U. Albert, U. Volpe, *Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network*, *European Psychiatry*, 63(1), E87, 2020. doi:10.1192/j.eurpsy.2020.89.

KONKLUZJE: DOBROSTAN PSYCHICZNY A EMOCJE W PANDEMII COVID-19

Czynniki stresujące, związane z wystąpieniem pandemii COVID-19 wpływają stopniowo na dwie warstwy szczęścia. Bezpośrednim i obserwowalnym wskaźnikiem zadowolenia są emocjonalne i zmienne reakcje będące częścią satysfakcji częściowych. Satysfakcje częściowe są bowiem związane z różnymi dziedzinami życia, jak zadowolenie z kariery, relacji interpersonalnych, sytuacji politycznej czy stosunków rodzinnych. Ze względu na długotrwałą ekspozycję na stresory oraz wieloaspektowe oddziaływanie stresu w pandemii (lęk o zdrowie, lęk związany z przyszłością, konieczność elastycznego i szybkiego adaptowania się do nowej rzeczywistości, zmiana funkcjonowania systemów rodzinnych, zmiana formy pracy, stres ekonomiczny), zasoby związane z radzeniem sobie wyczerpują się, co prowadzić może do wpływu stresorów na poziom głębszy szczęścia – poziom subiektywnego dobrostanu psychicznego.

Dobrostan psychiczny według Dienera jest subiektywnie definiowanym konstruktem, który można scharakteryzować trzema czynnikami: afektywnym pozytywnym (emocje pozytywne, np. radość), afektywnym negatywnym (emocje negatywne, np. wina) oraz komponentem poznawczym (np. praca)³². Relacja pomiędzy satysfakcją z życia a dobrostanem psychicznym przedstawiona została u Czapińskiego warstwowo, zaś Diener wskazuje że satysfakcja z życia składa się z poznawczych elementów dobrostanu³³.

Cieślińska z kolei podkreśla, że dobrostan psychiczny scharakteryzowany może być natomiast poprzez następujące sześć wymiarów: posiadanie celu w życiu, samoakceptacja, rozwój osobisty, panowanie nad otoczeniem, autonomia, pozytywne relacje z innymi osobami³⁴. Polskie badania pielęgniarek wykazują wpływ podniesionego poziomu agresji, lęku i depresji na odczuwaną i postrzeganą

³² Z. Niśkiewicz, *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka*, „Studia Krytyczne”, 2016, 3. 139–151, https://www.researchgate.net/publication/319493617_Dobrostan_psychniczny_i_jego_rola_w_zyciu_czlowieka, dostęp: 18.04.2021.

³³ Ł. Jach, *Wyznaczniki akademickiej i pozaakademickiej aktywności studentów w kontekście jakości ich życia, praca doktorska napisana pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Górnik-Durose*, prof. UŚ, WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII Uniwersytet Śląski w Katowicach, 2013. <https://www.sbc.org.pl/dlibra/show-content/publication/edition/97950?id=97950>, dostęp: 18.04.2021.

³⁴ J. Cieślińska, *Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych*, Studia Edukacyjne, 2013, 27, 95–112.

satysfakcję z życia (Kliszcz, Nowicka-Sauer, Trzeciak, Sadowska, 2004)³⁵. Badania wskazują, iż posiadane wsparcie społeczne koreluje ujemnie z odczuciami poczucia winy, lęku, zazdrości, a także osamotnienia³⁶. W związku z powyższym, wartościowe dla przedsiębiorców odczuwających lęk i stres może okazać się uczestnictwo w społecznościach internetowych czy współudział w spotkaniach lokalnych grup biznesowych oraz unikanie izolacji. Obniżanie poziomu dobrostanu w efekcie chronicznego, wieloaspektowego stresu można obserwować zatem zarówno na poziomie intra- jak i interpersonalnym, zaś psychologiczne efekty pandemii przekładać się mogą na przekonania zarówno o braku możliwości kontroli otoczenia, własnego życia, bezcelowości oraz silne i gwałtowne reakcje emocjonalne. Negatywny system przekonań stanowi, w ujęciu nurtu poznawczego, podstawę mechanizmu powstawania depresji. Składają się na nią negatywne przekonania na własny temat, na temat własnej przyszłości oraz własnych osiągnięć³⁷. System negatywnych przekonań na swój temat jest również ważnym elementem, który uwzględnia się podczas diagnozowania wypalenia zawodowego³⁸. Oba zjawiska – wypalenie zawodowe i depresję – wiąże się z ekspozycją na wypalające i stresogenne warunki pracy i są ze sobą powiązane (depresja może rozwinąć się w efekcie wypalenia zawodowego).

Kiedy analizuje się koncepcję Antonovsky'ego, model GAS i cebulową teorię szczęścia przez pryzmat pandemii COVID-19, zrozumiałe są gwałtowne reakcje emocjonalne przedsiębiorców na wprowadzane obostrzenia. Pandemia COVID-19, towarzyszące jej restrykcje i zmiana rzeczywistości, w jakiej funkcjonują właściciele firm jest bez wątpienia długotrwałym, chronicznym stresorem dotyczącym wielu aspektów codzienności przedsiębiorców (satysfakcji częściowych). Stawia przed przedsiębiorcami wymóg adaptacji do nowych warunków pracy, zmian w korzystaniu z technologii, zaburza poczucie koherencji, stwarza

³⁵ J. Kliszcz, K. Nowicka-Sauer, B. Trzeciak, A. Sadowska, *Poziom lęku, depresji i agresji u pielęgniarek a ich satysfakcja z życia i z pracy zawodowej*, w: *Medycyna Pracy* 2004; 55 (6): 461 — 468, http://www.imp.lodz.pl/upload/oficyna/artykuly/pdf/full/Kli3_06_04.pdf dostęp: 18.04.2021.

³⁶ Ł. Jach, Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. *Psychologia Ekonomiczna* 1, 2012, s. 58–74.

³⁷ M.E. Weishaar. (2007). *Twórcy psychoterapii: L. Aaron T. Beck*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007 s. 94–103.

³⁸ S. Tucholska, C. Maslach, Koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, Tom 44, 2001, 301–317.

konieczność zmiany nawyków i zachowań, wprowadzenia nowych, elastycznych rozwiązań związanych ze zdalną lub hybrydową formą pracy, nowych metod pozyskiwania klienta. To również czas obostrzeń, lockdownu, szybkiej edukacji i podejmowania szybkich, właściwych decyzji będących źródłem wielopoziomowego stresu. Funkcjonowanie w długotrwałym stresie we względnej odporności, obniża zdolności adaptacyjne i fizjologiczne organizmu, co obniża zdolności adaptacji do stresorów i poczucie satysfakcji.

Pandemia COVID-19 stanowi zagrożenie dla szeroko pojętego stanu zdrowia: równowagi i dobrostanu psychicznego przedsiębiorców, stanowiąc wieloaspektowy chroniczny stresor i bodziec lękotwórczy. Efektem długotrwałego oddziaływania stresorów mogą być zachowania agresywne oraz przekonania depresyjne, dlatego istotnym jest, by przedsiębiorcy aktywnie poszukiwali strategii utrzymywania organizmu w stanie optymalnym (biznesowe grupy wsparcia, kontakty towarzyskie, unikanie izolacji, społeczności internetowe, relacje prywatne), gdyż jak wskazują twórcy modeli i teorii dobrostanu psychicznego – wszystkie aktualne definicje zdrowia, szczęścia, satysfakcji i dobrostanu psychicznego to określenia dynamiczne, subiektywne i elastyczne, które otwierają drzwi do możliwości powrotu do równowagi i dobrostanu psychicznego sprzed kryzysu pomimo występującego obiektywnie chronicznego stresora jakim jest pandemia COVID-19.

Użycie słów bardzo negatywnie nacechowanych, zwrotów wskazujących na zatrzymanie obostrzeń oraz sceptyczne podejście do pandemii mogą być powiązane w spójną całość – trzeba brać pod uwagę to, że przynajmniej część osób to osoby prowadzące własne firmy, osoby pracujące w branżach gastronomicznych, hotelarskich, fitness i innych usług, których pandemia koronawirusa i związane z nią obostrzenia dotyczą w bezpośredni lub pośredni sposób. Jest to sygnał, aby podejmując decyzje wpływające na te branże warto doprecyzować oraz ustalać szczegóły z przedstawicielami tych branż.

BIBLIOGRAFIA

- #OtwieraMY. Restauracje, siłownie i kluby otwarte mimo obostrzeń, www.bankier.pl/wiadomosc/OtwieraMY-Restauracje-silownie-i-kluby-otwarte-mimo-obostrzen-8037611.html, opubl. 15.01.2021, dostęp 27.12.2021.
- Achdut N., Refaeli T., *Unemployment and Psychological Distress among Young People during the COVID-19 Pandemic: Psychological Resources and Risk Factors*, "Int. J. Environ. Res. Public Health" 2020, 17, 7163. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197163>.

- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo Fundacja IPiN, Warszawa, 2005.
- Baranowski S., *Porównanie tradycyjnego i holistycznego modelu wspomagania osób przewlekle chorych w procesie powrotu do pracy na przykładzie Kanady, praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. Dr hab. Ewy Mojs, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego, Poznań, 2017.*
- Cieślińska J., *Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych*, *Studia Edukacyjne*, 27, 2013
- Czapiński J., *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, Biuro Upowszechniania i Promocji Nauki PAN, online: 1/2012, s. 51–88, <https://journals.pan.pl/Content/91819/mainfile.pdf?handler=pdf> dostęp: 18.04.2021.
- Dziob, A., Piasecki, M., & Rudnicka, E. (2019). *plWordNet 4.1–a Linguistically Motivated, Corpus-based Bilingual Resource*. w: Fellbaum, C., Vossen, P., Rudnicka, E., Maziarz, M., & Piasecki, M. (red.), *Proceedings of the 10th Global WordNet Conference: July 23–27, 2019, Wrocław (Poland)*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, pp. 353–362. (pdf,Bibtex).
- Emodi-Perlman A. i in., *Public Concerns during the COVID-19 Lockdown: A Multicultural Cross-Sectional Study among Internet Survey Respondents in Three Countries*, *J. Clin. Med* 2021, 10, 1577. <https://doi.org/10.3390/jcm10081577>.
- Fiorillo A., Sampogna G., Giallonardo V., Del Vecchio V., Luciano M., Albert U., Volpe, U. (2020). *Effects of the lockdown on the mental health of the general population during the COVID-19 pandemic in Italy: Results from the COMET collaborative network*, “European Psychiatry”, 63(1), E87. doi:10.1192/j.eurpsy.2020.89.
- Gawęł A. i in., *Effects of Pope Francis’ Religious Authority and Media Coverage on Twitter User’s Attitudes toward COVID-19 Vaccination*, “Vaccines” 2021; 9(12):1487. <https://doi.org/10.3390/vaccines9121487>.
- Gawęda Ł., Holas P., Kokoszka A., *Dysfunkcyjne przekonania metapoznawcze oraz lęk, depresja i samoocena u osób zdrowych psychicznie mających doświadczenia podobne do omamów*, „Psychiatria Polska”, 2012, tom: XLVI, nr 6, 933–949, 2012.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2007. <https://twitter.com/otwieramy>, dostęp: 1.04.2021.
- <https://www.facebook.com/groups/otwieramysie/>, dostęp: 1.04.2021.
- <https://github.com/morfologik/polimorfologik/blob/master/src/LICENSE.Polish.txt>, Copyright (c), Marcin Miłkowski, dostęp: 22.01.2021.
- Jach Ł., *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. *Psychologia Ekonomiczna*, 1, 58–74.
- Jach Ł., *Wyznaczniki akademickiej i pozaakademickiej aktywności studentów w kontekście jakości ich życia, praca doktorska napisana pod kierunkiem dr hab. Małgorzaty Górnik-Durose, prof. UŚ, WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII Uniwersytet Śląski w Katowicach, 2013.*
- Juchnowicz D., Baj J., Forma A., Karakuła K., Sitarz E., Bogucki J. Karakuła-Juchnowicz H., *The Outbreak of SARS-CoV-2 Pandemic and the Well-Being of Polish Students: The Risk*

- Factors of the Emotional Distress during COVID-19 Lockdown.* „J. Clin. Med.” 2021, 10, 944. <https://doi.org/10.3390/jcm10050944>.
- Kanasz T., *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęśliwym i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa, 2015.
- Kępiński A., *Lęk*. Warszawa: PZWL, 1977.
- Kliszcz J., Nowicka-Sauer K., Trzeciak B., Sadowska A., *Poziom lęku, depresji i agresji u pielęgniarek a ich satysfakcja z życia i z pracy zawodowej*, w: *Medycyna Pracy* 2004; 55 (6): 461–468.
- Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia, Porozumienie zawarte przez Rządy reprezentowane na Międzynarodowej Konferencji Zdrowia i Protokół dotyczący Międzynarodowego Urzędu Higieny Publicznej, podpisane w Nowym Jorku dnia 22 lipca 1946 r., <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19480610477>, dostęp: 18.04.2021.
- Larionow P., Mudło-Głagolska K., *Mental health risk factors during the COVID-19 pandemic in the Polish population*, „Psychiatria” 2021. <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/PSYCH.a2021.0041>, DOI: 10.5603/PSYCH.a2021.0041.
- Łukasik M., Akcja #otwieramy. Setki otwartych lokali. Poszliśmy po rozum do głowy, <https://www.money.pl/gospodarka/akcja-otwieramy-setki-otwartych-lokali-poszlismy-po-rozum-do-glowy-6598523682601856a.html>, opubl. 18.01.2021, dostęp 27.12.2021
- Moshirpour M., Far Behrouz H., Alhajj R., *[Lecture Notes in Social Networks] Applications of Data Management and Analysis (Case Studies in Social Networks and Beyond): Live Twitter Sentiment Analysis*, Springer Nature, Switzerland AG: Cham, Switzerland, 2018; s. 29–41.
- Niśkiewicz, Z., *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka*. Studia Krytyczne. 3. 139–151, 2016.
- Ostrowska K., K. Ostrowska, *Ukryty lęk jako źródło zaburzeń w społecznym funkcjonowaniu jednostki*, „Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja”, 2014, 23. <https://bibliotekaukai.pl/articles/498186> dostęp: 18.04.2021.
- Piasecki, Maciej, Szpakowicz, Stanisław, Bartosz Broda. *A Wordnet from the Ground Up*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, 2009. (pdf,Bibtex).
- Przywara B. i in., *Online Live-Stream Broadcasting of the Holy Mass during the COVID-19 Pandemic in Poland as an Example of the Mediatization of Religion*, *Empirical Studies in the Field of Mass Media Studies and Pastoral Theology Religions*, 2021, s. 261, <https://doi.org/10.3390/rel12040261>.
- Selye H., *Stres życia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 1960.
- Tucholska, S., Maslach, C., *Koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju*. *Przegląd Psychologiczny*, Tom 44, 2001, 301–317.
- Weishaar M.E., *Twórcy psychoterapii: L. Aaron T. Beck*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk: 2007.
- Związek Pracodawców Polskich, *Podsumowanie lockdownu w Polsce*, Warszawa 2021.

Biogramy

mgr inż. Arkadiusz Gaweł Asystent w Katedrze Kognitywistyki i Modelowania Matematycznego. Zatrudniony w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania od 2015 roku. Magister Informatyki Stosowanej o specjalności Systemy Informatyczne w Zarządzaniu (Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, rok 2015); Inżynier Informatyki Stosowanej o specjalności Technologie Internetowe (Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, rok 2013); Technik, Informatyka o specjalności Bazy Danych (rok 2010). Zainteresowania naukowe koncentrują się wokół: analityki, Big Data oraz technik przetwarzania języka naturalnego (NLP).

ORCID 0000-0001-8668-5626

mgr Magdalena Popek – psycholog biznesu, trener, współwłaściciel Podkarpackiego Centrum Szkoleniowego. Absolwentka psychologii stosowanej Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Szkoły Trenerów Biznesu Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego, doradca zawodowy i praktyk. Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym – ukierunkowanym na edukację praktyczną związaną z kształtowaniem i zmianą nawyków (racjonalna terapia i modyfikacja zachowań). Szkoli z zakresu psychologicznych aspektów zarządzania zasobami ludzkimi, pomaga strukturyzować komunikację wewnętrzną w organizacjach. Edukuje przedsiębiorców, kadre zarządzającą, zespoły pracownicze i klientów indywidualnych poprzez personalizowane szkolenia grupowe oraz indywidualne. Zainteresowania naukowe obejmują praktyczne aspekty usprawniania i cyfryzacji procedur i procesów przepływu komunikacji wewnętrznej w organizacjach oraz możliwości wdrażania ich w polskich przedsiębiorstwach.

ORCID 0000-0002-1631-1554

dr hab. Andrzej Adamski, prof. WSiIZ. (ur. 1973) – medioznawca z wieloletnim doświadczeniem dziennikarza i publicysty. Profesor nadzwyczajny w Katedrze Mediów, Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej w Kolegium Mediów i Komunikacji Społecznej w Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie, kierownik Katedry Mediów, Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się głównie wokół zjawiska mediatyzacji, komunikacji religijnej, komunikacji cyfrowej, teologii mediów i komunikacji oraz historii mediów i prasy dla dzieci. Laureat prestiżowego stypendium Award of Bogliasco Fellowship (2015), przyznawanego przez amerykańsko-włoską Fundację Bogliasco osobom z wybitnym dorobkiem w dziedzinie nauki i sztuki – więcej www.bfny.org. W latach 2016–2017 odbył staż naukowo badawczy w Słowackiej Akademii Nauk w ramach programu Visegrad Scholarship Program, realizując projekt badawczy pt. „The Interfaces of the Science in Post-Digital Age. The Mediatization of the Science”. Obecnie wraz zespołem realizuje projekt „Kompetencje medialne uczniów i nauczycieli kluczem do edukacji w społeczeństwie zmediatyzowanym”, finansowany ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego na lata 2014–2021.

ORCID 0000-0002-4075-4224