

## SPIS TREŚCI

Wstęp ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski</i> ) .....	9
1. Realność i potencjalność traumy w społeczeństwie ryzyka. Od traumy zmian społecznych do traumy jednostkowej, transgeneracyjnej i zastępczej ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) ....	13
1.1. Wprowadzenie .....	13
1.2. Od społeczeństwa ryzyka do społeczeństwa traumy .....	14
1.3. Trauma zmian społecznych .....	15
1.4. Trauma historyczna i trauma strukturalna .....	20
1.5. Trauma zastępcza .....	23
1.6. Psychoterapia jako kontekst ujawniania traumy i przeżywania traumy zastępczej .....	27
1.7. Od teorii do badań. Dlaczego badania z udziałem osób pracujących psychoterapeutycznie? .....	30
2. Emocjonalny krajobraz pandemii i wojny w świetle wybranych badań empirycznych ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) .....	33
2.1. Wprowadzenie .....	33
2.2. Początek pandemii – lęk i (re)traumatyzacja .....	34
2.3. Nadzieja na nowy porządek i rozczarowanie stresującą codziennością .....	38
2.4. Emocjonalne reakcje na przedłużający się kryzys .....	42
2.5. Psychospołeczne reakcje na wybuch wojny w Ukrainie .....	45
2.6. Psychoterapia w czasie pandemii – badania wynikające z potrzeby autorefleksji osób zajmujących się psychoterapią ..	49

3. Metodologia wrażliwa na kontekst. Założenia metodologiczne socjologicznych badań psychoterapii w czasie kryzysów społecznych ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski</i> ) .....	57
3.1. Orientacja teoretyczno-metodologiczna .....	57
3.2. Rola kontekstu w podejmowaniu decyzji dotyczących celu i problematyzacji oraz przebiegu badań .....	58
3.3. Metoda i narzędzia badawcze .....	60
3.4. Dobór próby .....	61
3.5. Charakterystyka społeczno-demograficzna prób badawczych w trzech etapach badań .....	63
3.5.1. Płeć osób badanych .....	63
3.5.2. Wiek osób badanych .....	64
3.5.3. Wielkość miejscowości, w której badane osoby wykonują zawód psychoterapeuty .....	64
3.5.4. Województwa, w których badane osoby wykonują zawód psychoterapeuty .....	65
3.5.5. Modalności terapeutyczne/nurty psychoterapeutyczne, w których pracują badane osoby .....	67
3.5.6. Miejsce wykonywania pracy terapeutycznej .....	68
3.5.7. Doświadczenia w pracy z klient(k)ami/pacjent(k)ami ..	69
3.6. Kwestie etyczne .....	69
3.7. Materiał badawczy i metody analizy .....	70
4. Początek pandemii – symptomy zaburzonej równowagi i pierwsze próby adaptacji w świetle wyników pierwszego etapu badań ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) .....	71
4.1. Źródła stresu doświadczanego przez terapeutki_ów w pierwszych miesiącach pandemii .....	71
4.2. Wybrane aspekty procesu terapeutycznego w początkowym okresie pandemii .....	73
4.3. Powody rezygnacji pacjentek_ów/klientek_ów z terapii .....	75
4.4. Opinie psychoterapeutek_ów o inicjatywach nieodpłatnego wsparcia psychologicznego w początkowym okresie pandemii .....	77
5. Zmiany praktyk w ramach psychoterapii – strategie adaptacji do warunków pandemicznych ( <i>Marcin Hermanowski</i> ) .....	85
5.1. Wprowadzenie .....	85
5.2. Nowa praktyka psychoterapeutyczna: praca <i>online</i> .....	85
5.3. Praktyki ochronne – po powrocie do gabinetu .....	96
5.4. Superwizje .....	98

---

6. Problemy związane z pandemią zgłaszane przez osoby korzystające z psychoterapii ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) .....	107
6.1. Nowe zgłoszenia związane z pandemią .....	107
6.2. Pojawienie się bądź nasilenie problemów w czasie pandemii u dotychczasowych klientek_ów/pacjentek_ów .....	113
6.3. Refleksje podsumowujące psychoterapeutek_ów .....	116
7. Psychoterapia – między politycznym a osobistym. Konsekwencje orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego z 22 października 2020 roku z perspektywy gabinetów psychoterapeutycznych ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ).....	119
7.1. Kontekst społeczno-polityczny .....	119
7.2. Emocje jako łącznik między sferą publiczną a doświadczeniami osobistymi .....	120
7.3. Lęk i jego konteksty .....	124
7.4. Bezsilność jako reakcja na utratę sprawczości .....	129
7.5. Złość jako reakcja na naruszenie granic oraz źródło motywacji do zaangażowania obywatelskiego .....	130
7.6. Konflikty i nadwyrężanie więzi społecznych .....	132
7.7. Postrzeganie przyszłości .....	133
7.8. Rozpowszechnienie wątków wnoszonych na sesje terapeutyczne w kontekście orzeczenia TK .....	135
8. Wojna w Ukrainie z perspektywy pracy psychoterapeutycznej ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) .....	139
8.1. Wojna jako źródło destabilizacji emocjonalnej .....	139
8.2. Konteksty lęku wywołanego przez wojnę .....	141
8.3. Granice współczucia .....	144
8.4. Konteksty i obiekty złości .....	147
8.5. Inne sprawy życia publicznego znajdujące odzwierciedlenie na sesjach terapeutycznych jako perspektywa porównawcza dla tematów związanych z wojną w Ukrainie .....	148
8.6. Zaangażowanie badanych w pomoc osobom poszkodowanym na skutek wojny .....	150
9. Kondycja psychiczna psychoterapeutek_ów w czasie kryzysów społecznych w latach 2020–2022 ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) ..	153
9.1. Wprowadzenie .....	153
9.2. Proces względnej adaptacji do życia w pandemii i jego załamanie po wybuchu wojny w Ukrainie .....	154

9.3. Poszczególne wymiary samopoczucia psychicznego osób badanych w kolejnych okresach pandemii oraz po wybuchu wojny w Ukrainie .....	156
9.3.1. Odczuwanie stresu na co dzień .....	157
9.3.2. Mobilizująca i demobilizująca funkcja stresu .....	158
9.3.3. Reakcje psychosomatyczne .....	159
9.3.4. Zaburzenia snu .....	162
9.3.5. Reakcje nerwicowe .....	165
9.3.6. Reakcje depresyjne .....	168
9.3.7. Reakcje związane z używaniem substancji psychoaktywnych i zachowaniami kompulsywnymi .....	172
9.3.8. Doświadczanie stresu pourazowego lub zastępczego stresu pourazowego w czasie wojny w Ukrainie .....	
9.4. Podsumowanie .....	176
10. Sposoby radzenia sobie ze stresem przez psychoterapeutki_ów ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska</i> ) .....	179
10.1. Wprowadzenie .....	179
10.2. Strategie aktywne nastawione na rozwiązywanie problemów .....	180
10.3. Aktywność pozwalająca oderwać się od problemów .....	181
10.4. Pasywne odrywanie się od problemów .....	182
10.5. Poszukiwanie wsparcia .....	184
10.6. Strategie poznawcze: poszukiwanie informacji oraz unikanie nadmiaru informacji .....	185
10.7. Poznawcze oddalanie się od problemu .....	186
10.8. Obniżanie stresu pandemicznego przez kontrolę wtórną: próba akceptacji zaistniałej sytuacji wobec niemożności zmiany ....	187
10.9. Pandemiczny humor jako strategia obniżania napięcia .....	188
10.10. Obniżanie napięcia przez wyrażanie odczuwanych emocji ..	189
10.11. Radzenie sobie ze stresem poprzez praktyki duchowe .....	190
10.12. Stres pandemiczny a stres wywołany wojną – obszary stałości i zmiany strategii radzenia sobie .....	191
Zakończenie ( <i>Monika Frąckowiak-Sochańska, Marcin Hermanowski</i> ) ...	195
Bibliografia .....	197
Aneks .....	209
Załącznik 1: Narzędzie badawcze, I etap badań .....	209
Załącznik 2: Narzędzie badawcze, II etap badań .....	227
Załącznik 3: Narzędzie badawcze, III etap badań .....	234
Załącznik 4: Pytania dodane do narzędzia z III etapu badań po wybuchu wojny w Ukrainie 24 lutego 2022 roku .....	244