

Cezary Opalach¹
Wydział Teologii
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Potrzeby psychiczne małżonków w czasie epidemii koronawirusa COVID-19 na podstawie świadectw członków wspólnoty Domowego Kościoła

[The Psychological Needs of the Spouses During the COVID-19 Coronavirus Epidemic on the Basis of the Testimonies of Members of the Home Church Community]

Streszczenie: Celem autora była weryfikacja hipotezy, zgodnie z którą, sytuacja epidemii koronawirusa COVID-19 negatywnie wpłynęła na realizację potrzeb psychicznych małżonków należących do wspólnoty Domowego Kościoła, w ujęciu teorii potrzeb A. Masłowa. Taki wniosek został postawiony na podstawie analizy wpływu obostrzeń, wprowadzonych w Polsce w pierwszych trzech miesiącach (marzec-maj) pandemii COVID-19. Analiza 37 relacji małżonków należących do wyżej wspomnianej wspólnoty nie potwierdziła jednoznacznie postawionej hipotezy, gdyż okazało się, że spośród 254 wzmianek o potrzebach, tylko 82 zapisy mówiły o ich depriwacji, a 172 o ich zaspokojeniu. Źródła takich wyników zdają się być trojaki. Pierwszym wydaje się być brak silnych i stabilnych struktur społecznych. Ich niski poziom funkcjonowania, zgodnie z koncepcją Masłowa, negatywnie koreluje z poczuciem bezpieczeństwa, czyli przekłada się na niski poziom realizacji potrzeb psychicznych. Drugim źródłem wydaje się być filozofia życiowa badanych małżeństw, skupiająca się na rozwoju duchowym i rozwoju rodziny. Wartości te stanowią istotę formacji wspólnoty Domowego Kościoła, zatem można wysnuć wniosek, że przynależność do tej wspólnoty również pozytywnie wpływa na poczucie bezpieczeństwa i realizację potrzeb psychicznych. Trzecim źródłem może być poziom religijności badanych par, który koreluje z zaspokajaniem potrzeb psychologicznych małżonków, chociaż w naszej analizie zmienna ta nie była kontrolowana. Jedynie dalsze badania pozwolą rozstrzygnąć, która zwłaszcza z dwóch ostatnich przyczyn i w jakim stopniu decyduje o ostatecznym kształcie uzyskanych wyników.

¹ Cezary Opalach, Katedra Teologii Moralnej i Nauk o Rodzinie, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, ul. Hozjusza 15, 11-041 Olsztyn, Polska, cezary.opalach@uwm.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-3669-5524>.

Summary: This study aimed to verify the hypothesis that the situation of the COVID-19 coronavirus epidemic had a negative impact on the fulfillment of the psychological needs of spouses, belonging to the Home Church community in terms of A. Maslow's theory of needs. The analysis of 37 reports of spouses belonging to the aforementioned community did not confirm this hypothesis, as it was found that out of 254 references to needs, only 82 mentioned their deprivation and 172 concerned their satisfaction. It appears that the sources of such results are threefold. The first seems to be the lack of strong and stable social structures. The low level of functioning of these structures, according to the concept of A. Maslow, negatively correlates with a sense of security that means it is responsible for a low level of realization of psychological needs. The second source might be the life philosophy of the examined couples, focusing on spiritual and family development. Since these elements constitute the essence of the formation of the Home Church community it can be concluded that belonging to this community positively affects the sense of security and the fulfillment of psychological needs. The third source might be the level of religiosity of the examined couples, which positively correlates with the fulfillment of psychological needs of the spouses, although in our analysis this variable was not controlled. Only further studies will determine which of the two last reasons and to what extent decides about the final shape of the obtained results.

Słowa kluczowe: małżeństwo; potrzeby psychiczne; teoria potrzeb A. Maslowa; społeczność religijna.

Keywords: marriage; psychological needs; A. Maslow's theory of needs; religious community.

Wstęp

Celem tego opracowania było zbadanie poziomu realizacji potrzeb psychicznych małżonków w świetle teorii potrzeb Abrahama Maslowa podczas pierwszych trzech miesięcy epidemii koronawirusa COVID-19 w Polsce (2020 r.), wywołanego przez wirusa SARS-CoV-2 (Serwis Rzeczypospolitej Polskiej, 2020a).

W Polsce historia związana z COVID-19 zaczęła się 4 marca 2020, kiedy to u 66-letniego M. Opalki, mieszkańca Cybinki w Lubuskiem, nazywanego potem „pacjentem zero”, wracającego z Westfalii w Niemczech do Polski, wykryto zarażenie koronawirusem COVID-19 (TVPINFO, 2020).

Kolejne cztery nowe przypadki zostały zdiagnozowane dwa dni później. Dotyczyły one pacjenta, który podróżował tym samym autobusem, co M. Opalka, dwóch pacjentów ze Szczecina, którzy wrócili z Włoch, oraz pacjenta z Wrocławia, który powrócił z Wielkiej Brytanii (Ministerstwo Zdrowia, 2020a). Następnego dnia poinformowano o nowej zarażonej osobie, która podróżowała tym samym autobusem, co „pacjent zero” (Wprost, 2020). Późniejsze dni przyniosły informacje o kolejnych zarażonych – 8 marca przybyło 5 nowych zakażeń (Ministerstwo Zdrowia,

2020b), 9 marca – 17 (Twitter, 2020), a 10 marca – 5 (Mózgowiec K. in., 2020).

W obliczu tych wydarzeń 11 marca br. władze podjęły decyzję o profilaktycznym zamknięciu od 12 do 25 marca żłobków, przedszkoli, szkół i uczelni, a premier zaapelował do pracodawców, aby umożliwili pracę zdalną pracownikom (TVN24, 2020). Dalej, tj. 20 marca br., minister zdrowia wprowadził w Polsce stan epidemii (Internetowy System Aktów Prawnych, 2020a, s. 1), a 25 marca zostały wdrożone nowe zasady bezpieczeństwa. Od tego momentu zaczął obowiązywać zakaz przemieszczania się, z wyjątkiem wykonywania czynności zawodowych, zadań służbowych, prowadzenia działalności rolniczej, pozarolniczej działalności gospodarczej, zakupu towarów i usług z tym związanych oraz wykonywania ochotniczo i bez wynagrodzenia świadczeń na rzecz przeciwdziałania skutkom COVID-19, w tym wolontariatu. Wprowadzono też zakaz zgromadzeń powyżej 2 osób, ograniczenia dotyczące przemieszczania się pieszo, środkami publicznego transportu zbiorowego i uczestnictwa w uroczystościach religijnych do 5 osób (Internetowy System Aktów Prawnych, 2020b, s. 1–2).

Dalsze obostrzenia wprowadzono 1 kwietnia br. Dotyczyły one osób poniżej 18 r.ż., które mogły przebywać w miejscach publicznych tylko pod opieką dorosłego opiekuna. Ponadto musiano zamknąć kina, teatry, restauracje, bary, hotele, baseny, siłownie, salony (fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu, piercingu), kluby, parki, bulwary i plaże. W ramach obostrzeń ograniczono liczbę klientów w sklepach i punktach usługowych do trzykrotności kas, dwukrotności okienek w przypadku poczty oraz wyłączną obsługę klientów powyżej 65 r.ż. w godz. 10.00–12.00 (Internetowy System Aktów Prawnych, 2020c, s. 4–6).

Pomimo tych zdecydowanych działań liczba zakażonych w Polsce wciąż rosła. W efekcie od marca do końca maja w Polsce na COVID-19 zachorowały 23 786 osoby, a zmarły 1064 (Infodent24pl, 2020).

Wszystkie działania rządu opisane powyżej zyskały miano „lockdownu” (Nowak P., 2020), gdyż w głównej mierze skupiały się na ograniczeniu swobody przemieszczania się, samoizolacji i kwarantannie. Była to zupełnie nowa sytuacja społeczna, z którą nigdy wcześniej nie mieliśmy do czynienia, a która zmieniała dotychczasowe sposoby zaspokajania potrzeb psychicznych. Celem tych rozważań było zatem zbadanie i weryfikacja hipotezy: sytuacja epidemii koronawirusa COVID-19 negatywnie wpłynęła na realizację potrzeb psychicznych małżonków w ujęciu teorii potrzeb A. Masłowa.

Wprowadzenie teoretyczne

Abraham Maslow wraz z Carlem Rogersem i Gordonem W. Allportem stworzył kierunek zwany humanistycznym (Kozielecki J., 2000, s. 239); był on pierwszym psychologiem, który w swojej koncepcji mówił o potrzebach ludzkich w układzie hierarchicznym. Uważał, że ludzie mają wewnętrzny mechanizm sterowania zachowaniem, którego motorem napędowym jest potrzeba samorealizacji (Opalach C., 2007, s. 117). Sprawia ona, że „jednostka staje się naprawdę sobą, doskonale urzeczywistnia swe możliwości, jest bliższa swego istnienia, jest pełniej ludzka” (Maslow A., 2004, s. 130). Koncepcja ta otrzymała miano teorii potrzeb, ale w powszechnej świadomości jest bardziej znana pod nazwą piramidy potrzeb (Opalach C., 2007, s. 117). Na poziomie podstawowym znajdują się potrzeby fizjologiczne, takie jak głód, pragnienie czy sen. Choć są to potrzeby fundamentalne dla funkcjonowania organizmu i można wskazać ich lokalizację somatyczną to, zdaniem A. Maslowa, istnieje duże zróżnicowanie indywidualne, jeśli chodzi o składowe tej sfery potrzeb. Okazuje się też, że zaspokojenie którejś z tych potrzeb uruchamia lawinę innych. Przykładem może być próba zaspokojenia głodu, która przede wszystkim ma na celu dostarczenie organizmowi substancji odżywczych, ale pośrednio może także być próbą poszukiwania wsparcia i otuchy (Maslow A., 2006, s. 63).

Na następnym poziomie potrzeb znajdują się potrzeby bezpieczeństwa, wyrażające się dążeniem do stabilności i unikaniem zagrożenia. Ich cele cząstkowe to poszukiwanie oparcia, opieki, porządku, prawa, silnego opiekuna czy wolności od lęku i chaosu.

Jednakże w kulturze Zachodu, zdaniem Maslowa, dzięki sprawnie działającym strukturom społecznym, jednostki nie muszą raczej się obawiać o swoje życie czy zdrowie. Stąd potrzeby bezpieczeństwa w tym środowisku wyrażają się przez takie cele cząstkowe, jak stała praca, oszczędności zgromadzone na rachunku bankowym czy posiadanie ubezpieczeń społecznych w formie emerytury lub renty. Uważa on także, że przyjmowanie jakiegóż religii lub filozofii życiowej może być pewną formą realizowania potrzeby bezpieczeństwa, gdyż pozwalają one porządkować i organizować otaczający świat, a przez to czuć się w nim bezpieczniej (Maslow A., 2006, s. 66).

Kolejny poziom potrzeb to potrzeby przynależności i miłości, które odpowiadają za „głód” miłości oraz bliskich relacji interpersonalnych. Ich zaspokojenie ma na celu uniknięcie cierpienia związanego z osamotnieniem, ostracyzmem, odrzuceniem i brakiem zakorzenienia. Zdaniem Maslowa pewną próbą zaspokojenia tego „głodu” w Stanach Zjednoczonych jest tworzenie grup treningowych, czyli grup rozwoju osobistego, oraz zbuntowa-

nych grup młodzieżowych, których istotą jest zdefiniowanie wspólnego wroga (Maslow A., 2006, s. 69).

Czwarty poziom potrzeb stanowią potrzeby szacunku, wyrażające się dążeniem do uznania i szacunku ze strony innych, ale także uznania i szacunku dla samego siebie. Potrzeby z tego poziomu możemy podzielić na dwie grupy. Pierwszą grupę tworzą takie cele, jak pragnienie osiągnięć, kompetencji, mocy, fachowości, pewności siebie, niezależności i wolności. Drugą grupę tworzą natomiast prestiż, status społeczny, sława, chwała, uznanie, dominacja, znaczenie i docenienie.

Ostatni poziom potrzeb tworzy potrzeba samorealizacji, którą Maslow definiuje jako pragnienie, by „stawać się coraz bardziej tym, kim się naprawdę jest, by stawać się tym wszystkim, kim potrafimy się stać” (Maslow A., 2006, s. 71). W takim ujęciu potrzeba samorealizacji oznacza rozwinięcie i wykorzystanie wszystkich swoich możliwości, potencjalności, czyli oznacza samospełnienie. Można zatem powiedzieć, że potrzeba samorealizacji ma tyle postaci, ilu ludzi żyje na ziemi, gdyż każda jednostka ma prawo określać to samospełnienie na swój własny sposób (Maslow A., 2006, s. 71).

Strategia badań własnych i opis badanej grupy

Na podstawie tego, co dotychczas powiedziano o funkcjonowaniu ludzi, w świetle teorii potrzeb Maslowa, postawiono hipotezę, że epidemia koronawirusa COVID-19 negatywnie wpłynęła na poziom zaspokojenia potrzeb małżonków.

W celu weryfikacji tej hipotezy poddano analizie jakościowej i ilościowej wypowiedzi małżonków należących do wspólnoty Domowego Kościoła, gałęzi rodzinnej Ruchu Światło-Życie, opublikowanych w periodyku tej wspólnoty – *Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych 159*.

Małżeństwa należące do tej wspólnoty zobowiązują się do codziennej modlitwy osobistej, małżeńskiej i rodzinnej, regularnego czytania Biblii, comiesięcznego dialogu małżeńskiego, reguły życia (definiującej zakres pracy wewnętrznej) oraz udziału w rekolekcjach (przynajmniej raz w roku). Choć formacja ta adresowana jest do małżonków, jednak jej oddziaływanie jest znacznie szersze, ponieważ wypracowane zasady mają oni wdrażać w swoich rodzinach, pracując nad poprawą jej funkcjonowania. Efekty tej pracy są ujawniane podczas comiesięcznego spotkania kręgu, czyli grupy 4–7 małżeństw, na które dzieli się ta wspólnota. Podjęte działania mają dopomóc w kształtowaniu „Nowego Człowieka”, „Nowej Wspólnoty” i „Nowej Kultury” (Opalach C., 2006, s. 22–25).

Analiza 37 świadectw małżonków z okresu obejmującego trzy miesiące roku 2020, tj. marzec-maj, pod kątem potrzeb zdefiniowanych przez Maslowa, została przeprowadzona po ich uściśleniu, dokonanym przez samego Maslowa (2006, s. 62–72), innych psychologów (Pervin L.A., 2002, s. 137–138; Pervin L.A., John O.P., 2002, s. 216–220; Oleś P., 2003, s. 292–301) oraz autora tego opracowania (Opalach C., 2018, s. 191–204).

Wyniki badań

Uzyskane wyniki pokazują, że w relacjach małżonków 254 razy pojawia się informacja o ich potrzebach psychologicznych, przy czym 82 razy respondenci mówią o ich niezaspokojeniu, a 172 razy o ich zaspokojeniu. W ujęciu szczegółowym wygląda to następująco: o potrzebach fizjologicznych małżonkowie piszą 15 razy (8 razy o ich zaspokojeniu, a 7 razy o ich deprivacji), o potrzebach bezpieczeństwa 64 razy (31 razy o ich zaspokojeniu, 33 razy o ich niezaspokojeniu), o potrzebach przynależności i miłości 62 razy (45 razy o ich zaspokojeniu, a 17 razy o ich deprivacji), o potrzebach szacunku i uznania 17 razy (14 razy o ich zaspokojeniu, a 3 razy o ich niezaspokojeniu) i o potrzebie samorealizacji 96 razy (74 razy o ich zaspokojeniu, a 22 razy o ich deprivacji).

Szczegółowa analiza dowodzi, że w odniesieniu do 6 z 7 przypadków deprivacji potrzeb fizjologicznych, dotyczyły one lęku o zdrowie własne, dzieci lub rodziców, „którzy są w grupie ryzyka” (J. i K., 2020, s. 74). Tylko jedna relacja dotyczyła lęku o życie mężczyzny, który był zarażony COVID-19. Tę trudną sytuację jego żona opisała następująco: „dzieci co dzień mnie pytały, czy tata będzie żył” (D. i M., 2020, s. 53). Jednocześnie przywołany tu jednostkowy przypadek oddaje zaangażowanie wielu lekarzy, „którzy [nieśli] pomoc i wsparcie” zakażonemu mężczyźnie i innym pacjentom. Inne pozytywy dotyczące tych potrzeb, o których małżonkowie wspominają 6 razy, tyczyły się rozpieszczania „rodziny przysmakami” (D. i M., 2020, s. 53), nauki „pokory wobec życia i śmierci” (Demitraszek W., 2020, s. 80) oraz narodzin syna (Janiccy U. i M., 2020, s. 54).

Następną pozycję w piramidzie potrzeb zajmują potrzeby bezpieczeństwa. Małżonkowie 15 razy wspominali o tym, że ze względu na konieczność pozostania w domu ich życie zwolniło (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 57), nie przeżywali już „typowej musztry i pośpiechu, żeby zdążyć do szkoły i przedszkola” (Marczak M. i J., 2020, s. 37) i że nie musieli „«gonić» czy być na czas” (Łuźniak P. i P., 2020, s. 33). Ten dar czasu został zainwestowany w zabawę z dziećmi w przydomowym ogródku (Marczak M. i J., 2020, s. 38), spaceru, „wycieczki w pobliskie lasy” (A. i P., 2020, s. 78) i re-

monty pokoi dzieci (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 59). Innym skutkiem „lockdownu” była niemożliwość pomagania innym (A. i J., 2020, s. 51), co było dużą trudnością dla jednej z respondentek. Praca zdalna okazała się „błogosławieństwem” (Jodkowsky M. i E., 2020, s. 65), gdyż w kryzysowych sytuacjach wychowawczych pozwalała na korzystanie z pomocy współmałżonka, „bo choć zamknięty w innym pokoju, jednak [był] [...] blisko” (Marczak M. i J., 2020, s. 38) i mógł interweniować w takich przypadkach.

Małżonkowie 15 razy wspomnieli też, że pomocą w pokonywaniu lęków związanych z epidemią okazała się wiara i zaufanie Bogu (Lewkowicz G. i A., 2020, s. 75). Innymi elementami duchowymi, dającymi poczucie bezpieczeństwa, były lektura Pisma św. (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 57), Msza św. (J. i K., 2020, s. 74), peregrynacja relikwii św. Maksymiliana (Moszczyńscy E. i A., 2020, s. 71) i wspólny różaniec rodzinny (Piątkowska A., 2020, s. 36).

Jednak małżonkowie podkreślali też zaskoczenie (5 razy) nową sytuacją: „ten czas przyszedł do nas tak nagle” (Płachta D. i Z., 2020, s. 62) i odczuwanie lęku, że „wirus czyhał tuż za drzwiami” (A. i P., 2020, s. 77). Okoliczności te rodziły poczucie osamotnienia, osaczenia (Jodkowsky M. i E., 2020, s. 65), bezsilności (Moszczyńscy E. i A., 2020, s. 70), ale także sprzeciwu, że „ktoś lub coś ogranicza” ich wolność (Piątkowska A., 2020, s. 36).

W efekcie rodzący się lęk najpierw sprawił, że małżonkowie nagminnie oglądali telewizyjne programy informacyjne i robili zapasy żywności na przyszłość (J. i K., 2020, s. 74). Później wzmógł się strach o zdrowie własne i o to, jak poradzą sobie dzieci, gdy któryś z rodziców zachoruje. Poczucie niepokoju poszerzyło krąg o innych bliskich (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 57), zwłaszcza rodziców, którzy byli w podwyższonej grupie ryzyka (Staneccy J. i J., 2020, s. 31). Do tego wszystkiego dołączył się lęk o utratę pracy, środków na utrzymanie rodziny (Mróz W. i S., 2020, s. 59) i o ogólną sytuację w kraju (A. i P., 2020, s. 77). O takich okolicznościach małżonkowie wspominali 9 razy.

Zaistniała sytuacja sprawiła także, że małżonkowie docenili rzeczy do tej pory oczywiste, takie jak „dach nad głową” czy „możliwość swobodnego poruszania się” (Strużanowscy B. i T., 2020, s. 28). Ten ostatni element stał się szczególnie dokuczliwy dla 12 rodzin mieszkających w bloku. Przekonuje nas o tym chociażby relacja ośmioosobowej rodziny, dla której nagle „63 metrów kwadratowych” (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 57) stało się przestrzenią pracy, odpoczynku i całego życia rodzinnego.

Pojawiły się też wątpliwości dotyczące uczestnictwa w niedzielnej Mszy św. Pięć małżeństw, spośród 37 badanych, przyjęło tu następujące rozwiązanie – „na Mszę w niedzielę nie idziemy (...), [bo] jeśli my byśmy

coś złapali i np. musieli trafić do szpitala, to kto się zajmie naszymi dziećmi? Dziadkowie? Oni właśnie są w grupie ryzyka” (Staneccy J. i J., 2020, s. 31).

Kolejną sferą potrzeb, wśród piramidy potrzeb, są potrzeby przynależności i miłości. Okazało się, że dla 21 małżeństw był to czas wzmacniania relacji rodzinnych, dla jednych przez „tańce z mężem w salonie” (M. i K., 2020a, s. 40), dla innych przez wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków (A. i J., 2020, s. 51), spacerów z dziećmi (Okoń A. i A., 2020, s. 52), zabawy, gry planszowe (Strużanowscy B. i T., 2020, s. 28), a dla jeszcze innych przez wspólną twórczość artystyczną (M. i K., 2020a, s. 40) i modlitwę rodzinną (Lewkowicz G. i A., 2020, s. 75).

Potrzeba przynależności była też realizowana poprzez Internet, o czym wspomina 20 małżeństw. W tym względzie przydały się różnego rodzaju komunikatory, takie jak Messenger (Walczakowie K. i M., 2020, s. 29), Skype (J., 2020, s. 68) i Zoom (K. i J., 2020, s. 67). Narzędzia te pozwoliły najpierw podtrzymywać kontakty interpersonalne (Rzeszowska A., 2020, s. 49), ale potem stały się też bazą do realizacji formacji w ramach comiesięcznych spotkań kręgów (J. i K., 2020, s. 74).

Internet pozwolił także doświadczyć małżonkom siły przynależności do wspólnoty w wymiarze ziemskim, na co zwróciły uwagę 4 małżeństwa. Dzięki informacjom rozsyłanym tą drogą możliwe było umówienie wizyty lekarskiej, pozyskanie nowej pracy zdalnej (Moszczyńscy E. i A., 2020, s. 71), uzyskanie pomocy przyjaciół w zakupach (D. i M., 2020, s. 53) i włączenie się w szycie maseczek (Demitraszek W., 2020, s. 80).

Małżonkowie informowali także o deprivacji swoich potrzeb przynależności i miłości. Najbardziej dotyczyło to braku możliwości „odwiedzin rodziców [...], [co] powodowało smutek i lży” (A. i P., 2020, s. 77) oraz konieczności zaopiekowania się dziećmi, które nie mogą spotykać się z kolegami i koleżankami – „więc wiszą na nas trochę. Najmłodsza 3-latką chodzi za mną wszędzie, starsza córka oczekuje, że zastąpię jej koleżanki w zabawie z Barbie i Lego Friends, a liczba wypowiedzianych «mama» z czterech ust przerasta możliwości mojej percepcji i zdolności sprawnego odpowiadania na wszystkie, często jednoczesne, pytania, prośby i zażalenia” (Staneccy J. i J., 2020, s. 32). Tego typu trudności zostały opisane przez 11 par.

Wprowadzony „lockdown” uniemożliwił także realizację comiesięcznych spotkań kręgów (Mróz W. i S., 2020, s. 59), gdyż nie wszystkie małżeństwa dysponowały Internetem. Taka sytuacja powodowała deprivację potrzeby przynależności u 5 małżeństw.

Jeszcze innym zmartwieniem był fakt, że „na czas pandemii zawieszono porody rodzinne”, a małżeństwo wspominające ten zakaz spodziewało

się narodzin swojego dziecka na przełomie lipca i sierpnia, a chcieli poród przeżyć rodzinnie (Lewiński M., 2020, s. 51).

Następny poziom potrzeb, według teorii potrzeb, to potrzeby szacunku i uznania. Małżonkowie byli dumni z tego, że w tym okresie znaleźli czas dla siebie (Marczak M. i J., 2020, s. 38), na lekturę dobrego artykułu (Rzeszowska A., 2020, s. 49), porządki w ogrodzie (Stanecy J. i J., 2020, s. 31) czy np. zbudowanie zjeżdżalni dla dzieci (Turkosz J. i P., 2020, s. 35).

Izolacja była też czasem egzaminu z umiejętności rodzicielskich, o czym wspomniało 6 małżeństw. Do tej pory osoby te często korzystały z pomocy swoich rodziców w opiece nad dziećmi. Wprowadzenie „lockdownu” uniemożliwiło to wsparcie, musieli radzić sobie sami i pozytywnie zdali ten egzamin (Piątkowska A., 2020, s. 36). Innym sukcesem było to, że w tym czasie uczyli dzieci „dobrych nawyków”, jak chociażby zachowania porządku (Stanecy J. i J., 2020, s. 31). Innym pozytywnym doświadczeniem było zyskanie pewności, że skoro teraz sobie poradzili z edukacją domową swoich dzieci, również w przyszłości nie będą mieli z tym problemu (Rzeszowska A., 2020, s. 49).

Wśród wymienionych pozytywnych aspektów tego czasu znalazły się 4 opisy pomagania innym, co było również powodem do dumy. Małżonkowie wspominali o pilnowaniu wnuków, pomocy przy chorych (Mróz W. i S., 2020, s. 60), troski o członka wspólnoty, który niedawno stracił żonę (Rejman S., 2020, s. 62) i radości z pozyskania „słuchacza” dla Jezusa (Gierejczyk A. i P., 2020, s. 73).

Pojawiły się również 3 zapisy świadczące o braku szacunku wobec samego siebie, które w głównej mierze wiązały się z negatywną oceną siebie jako rodzica (zob. Rzeszowska A., 2020, s. 48).

Ukoronowaniem potrzeb, według Masłowa, jest potrzeba samorealizacji. Małżonkowie należący do wspólnoty Domowego Kościoła aż 12 razy wspomnieli o tym, że „czas kwarantanny” był dla nich „czasem błogosławionym” (Lewkowicz G. i A., 2020, s. 76). Był to więc czas układania „w głowie pojęć wiary, pobożności, religijności, duchowości”, uwalniania „od schematów i przywiązań do [swoich] rozwiązań i planów” oraz czas szukania „Prawdy” (M. i K., 2020a, s. 40). Był to też czas nauki szacunku dla potrzeb innych, „odrębności i wolności” drugiego człowieka (Stanecy J. i J., 2020, s. 33), czyli czas, gdy „«stary człowiek» umiera, [a] rodzi się «nowy człowiek»” (Demitraszek W., 2020, s. 80). W tym okresie małżonkowie doskonalili więc siebie przez zmianę „własnych serc i własnego małżeństwa” (Lewkowicz G. i A., 2020, s. 75), na co zwrócili uwagę w swoich artykułach 4 razy.

W tak rozumianej samorealizacji 30 razy pomagały im praktyki duchowe, takie jak modlitwa osobista, małżeńska i rodzinna. Małżonkowie

w swoich relacjach wiele razy dzieli się tym, że czas pandemii „wygospodarował” im czas na modlitwę osobistą (Łuźniak P. i P., 2020, s. 33), która przyniosła „ukojenie i pewność” (A. i P., 2020, s. 77) i że dopiero w kwarantannie potrafili tak podzielić się swoimi obowiązkami, że gdy jedno z małżonków się modliło, to drugie zajmowało się dziećmi (Staneccy J. i J., 2020, s. 32). Byli też małżonkowie, którzy adorowali Jezusa online (J., 2020, s. 67).

Oprócz modlitwy osobistej, równie ważnym elementem rozwoju osobistego, była dla nich modlitwa małżeńska. Jedno z małżeństw opisuje to następująco: „na wspólną małżeńską modlitwę nie mogliśmy znaleźć nigdy czasu, a Pan Bóg znalazł nam czas o 5.20 rano” w niedzielę, gdy czekali na otwarcie kościoła przed pierwszą Mszą św. (Lewkowicz G. i A., 2020, s. 75). Inna para, w ramach swojej modlitwy małżeńskiej, zdecydowała się w tym czasie na „nowenną pompejańską” (Płachta D. i Z., 2020, s. 63), co oznaczało wspólne odmawianie 15 tajemnic różańca przez kolejne 54 dni. Jeszcze inne małżeństwa zdecydowały się na adorację Najświętszego Sakramentu online (Talaga T., 2020, s. 56) lub przez fizyczną obecność przed Jezusem (A. i P., 2020, s. 78).

Małżonkowie dbali także o modlitwę rodzinną jako o kolejny element samorealizacji. Jej najbardziej popularną formą był codzienny różaniec rodzinny o godz. 20.30 (Walczakowie K. i M., 2020, s. 29). Inną formą był „rytuał porannej modlitwy” rodzinnej (Marczak M. i J., 2020, s. 37) czy „nabożeństwo drogi krzyżowej w domu” (Okoń A. i A., 2020, s. 52).

Małżonkowie 22 razy informowali także o tym, że ważnym elementem ich samorozwoju było korzystanie z sakramentów. Wprowadzenie ograniczeń do 5 osób na nabożeństwach uświadomiło im, jak wielkim darem i potrzebą jest dla niech uczestnictwo we Mszy św., w której wcześniej udział „ograniczał się w zasadzie do niedzielnej Mszy św. [...]. W nowej rzeczywistości potrafiliśmy znaleźć czas i przeżywać Eucharystię nawet codziennie” (U. i J., 2020, s. 49–50). Pomocą w tym względzie okazały się transmisje Mszy św. i rekolekcje online (Płachta D. i Z., 2020, s. 63). Dla jednej z rodzin owocem takiej Eucharystii było stworzenie domowej kapliczki – „po [...] Eucharystii na naszym stole – w centralnym punkcie mieszkania, w centrum codziennego życia – powstało coś na kształt «ołtarzyka» – przestrzeń do modlitwy i refleksji. [...] Tutaj przenieśliśmy wspólną, wieczorną modlitwę” (M. i K., 2020b, s. 43). Dla innej rodziny z kolei wielką radością było realne uczestnictwo we Mszy św., gdy w ich domu kapłan odprawił Eucharystię (Krzysztoniowie A. i G., 2020, s. 58), a dla jeszcze innej pary radością była sytuacja, gdy ich przyjaciele zmówili Mszę św. w ich intencji (D. i M., 2020, s. 53). Sytuacja pandemii w 3 przypadkach zrodziła też postanowienie, by teraz i w przyszłości jak najczęściej uczest-

niczyć we Mszy św., adorować Najświętszy Sakrament (A. i Ł., 2020, s. 61) i spowiedzi św. (M. i A., 2020, s. 77).

Czas zagrożenia był także okresem samorozwoju w wymiarze czysto ziemskim, o czym mówią 3 zapisy. Dotyczyło to rozpoczęcia studiów teologicznych (Wiatrowski T., 2020, s. 30), szkolenia „w Akademii Lokalnych Liderów Trzeźwości” (A. i P., 2020, s. 78) i ćwiczenia się w metodzie NVC (*nonviolent communication*) wobec najbliższych, czyli w metodzie porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga (Stanecy J. i J., 2020, s. 33).

Czas pandemii przyniósł też pytania dotyczące wiary, sensu życia (Strużanowscy B. i T., 2020, s. 28), jakości modlitwy osobistej, małżeńskiej i rodzinnej (Rzeszowska A., 2020, s. 48) – 5 relacji. Kolejnych 17 opisów dotyczyło obaw dalszego korzystania z sakramentów wobec ograniczenia liczby uczestników na nabożeństwach w kościołach. Najczęściej wyrażały się one przez lęk czy niepewność (Rzeszowska A., 2020, s. 48), tęsknotę (Łuźniak P. i P., 2020, s. 33), smutek i lzy (A. i P., 2020, s. 77).

Dyskusja nad wynikami

Przeprowadzone badania częściowo potwierdziły postawioną hipotezę, że sytuacja epidemii koronawirusa COVID-19 negatywnie wpłynęła na realizację psychicznych potrzeb małżonków ze wspólnoty Domowego Kościoła. Okazało się bowiem, że spośród 254 wzmianek o tych potrzebach, 82 mówiły o ich deprivacji, a 172 o ich spełnieniu.

Przeprowadzone powyżej analizy pokazują, że postawiona hipoteza jest prawdziwa w odniesieniu do potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa razem wziętych, gdyż 40 wzmianek dotyczących tych poziomów mówiła o ich niezaspokojeniu, a 39 o ich zaspokojeniu. Rezultaty te dowodzą, że epidemia koronawirusa COVID-19 zachwiała poczuciem bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego, gdyż zrodziła lęk o zdrowie i życie własne oraz bliskich, o utratę pracy i o sytuację w kraju. Szukając wyjaśnienia tych wyników, poprzez odwołanie do koncepcji A. Masłowa (2006, s. 66), trzeba stwierdzić, że w tym przypadku zawiodły struktury ogólnopaństwowe. W odczuciu badanych małżeństw obostrzenia „lockdownu” nie stworzyły na tylne silnej i stabilnej sytuacji społeczno-ekonomicznej, aby brak tych potrzeb się nie pojawił, lecz co najwyżej, aby je równoważył.

Pozostałe 42 przypadki deprivacji psychicznych potrzeb małżonków, dotyczące pozostałych poziomów potrzeb z teorii Masłowa, skupiają się wokół takich wartości, jak praktyki religijne – 27 relacji i funkcjonowanie rodziny – 15 wzmianek. Z kolei potrzeby zaspokojone, w liczbie 133, z tych poziomów potrzeb, dotyczą praktyk religijnych – 77 świadectw, życia ro-

dzinnego – 32 relacje, kontaktów interpersonalnych – 19 i samorozwoju – 5 relacji.

Takie rezultaty zdają się wskazywać na to, że za negatywną weryfikacją hipotezy, w ramach potrzeb przynależności i miłości, szacunku i uznania oraz samorealizacji, stoi jednocząca filozofia życiowa badanych małżeństw (Maslow A., 2006, s. 66), która skupia się na duchowości i rodzinie. Stwierdzenie to staje się jeszcze bardziej zasadne, gdy uświadomimy sobie, że spośród 254 świadectw, dotyczących potrzeb psychicznych małżonków, 124 mówi o duchowości, a 94 o rodzinie, co daje łączną liczbę 218 relacji. Można więc stwierdzić za Maslowem (2006, s. 76–77), że dominującymi potrzebami badanych małżeństw jest bliska relacja z Bogiem i działania na rzecz rodziny.

Można zatem na podstawie przeprowadzonej analizy wysnuć wniosek, że przynależność do wspólnoty Domowego Kościoła i realizacja jego zobowiązań stanowią istotę filozofii życiowej przebadanych małżeństw, która daje im tak mocne poczucie bezpieczeństwa, że nawet w sytuacji zagrożenia koronawirusem COVID-19, większość ich potrzeb psychicznych została zaspokojona.

Przesłanka ta koresponduje z wcześniejszymi badaniami (Opalach, 2006, s. 146–147). Wynika z nich, że małżonkowie należący do tej wspólnoty i realizujący jej zasady, w stosunku do małżonków niezaangażowanych w żadną wspólnotę religijną, lepiej komunikują wzajemne oczekiwania i potrzeby oraz bardziej dążą do ich zaspokojenia. Można więc powiedzieć, że nasze badania zdają się potwierdzać funkcjonowanie tej zależności i to w tak trudnych okolicznościach, jak epidemia COVID-19.

Ostatnią przyczyną negatywnej weryfikacji postawionej hipotezy zdaje się być wysoki poziom religijności badanych małżeństw. Co prawda, w naszych analizach zmienna ta nie była kontrolowana, ale fakt, że na 172 wzmianek o zaspokojeniu potrzeb psychicznych, 92 dotyczyło praktyk duchowych, pozwala przypuszczać, iż badani małżonkowie charakteryzują się wysokim poziomem religijności.

Założenie to jest także zgodne z dotychczasowymi badaniami, na podstawie których osoby przynależące do Domowego Kościoła i wypełniające jego zasady, odznaczają się wysokim poziomem religijności w wymiarze personalnym (Opalach, 2006, s. 143–144). Taka religijność w życiu małżeńskim oznacza otwartość, empatię, wrażliwość na potrzeby współmałżonka i wspólne spędzanie czasu wolnego (Plopa, 2005, s. 234–235), czyli dotyczy tych czynników, o spełnieniu których wielokrotnie małżonkowie wspominali.

Niestety, przeprowadzone badania nie pozwalają jednoznacznie rozstrzygnąć, która z dwóch ostatnich przyczyn i w jakim stopniu zaważyła

na ostatecznym kształcie uzyskanych rezultatów. Taką pewność mogą dać jedynie dalsze badania, w których weźmie także udział grupa małżeństw nienależących do żadnej wspólnoty religijnej.

Zakończenie

Celem autora była weryfikacja hipotezy, że sytuacja epidemii koronawirusa COVID-19 negatywnie wpłynęła na realizację potrzeb psychicznych małżonków należących do wspólnoty Domowego Kościoła w świetle teorii potrzeb A. Masłowa. Przeprowadzone badania nie potwierdziły jednoznacznie tej hipotezy, gdyż pokazały, że spośród wszystkich 254 wzmianek o potrzebach, 82 mówi o ich niezaspokojeniu, a 172 o zaspokojeniu.

Wydaje się, że u podstaw takiego wyniku badań znajdują się następujące przyczyny. Pierwszą z nich wydaje się być brak silnych i stabilnych struktur społecznych, które zdaniem Masłowa są charakterystyczne dla krajów kultury zachodniej, a które zapewniają mieszkańcom wysoki poziom bezpieczeństwa. Brak odpowiednich zabezpieczeń ze strony państwa znajduje swoje odbicie w równowadze potrzeb niezaspokojonych i zaspokojonych, związanych z poziomem potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa.

Drugim źródłem uzyskanych wyników może być przynależność badanych małżonków do wspólnoty Domowego Kościoła, która wymaga od swoich członków, aby formowali się duchowo i dbali o relacje wewnątrzrodzinne. Uzyskane wyniki dowodzą bowiem, że te dwa wymiary tworzą centrum ich filozofii życiowej, która zgodnie z koncepcją Masłowa może być źródłem poczucia bezpieczeństwa na tyle silnego, by nawet w sytuacji zagrożenia COVID-19 realizować swoje potrzeby psychiczne. Przypuszczenie to znajduje swoje podstawy we wcześniejszych badaniach, na podstawie których małżonkowie należący do tej wspólnoty charakteryzują się wysokim poziomem zaspokojenia swoich potrzeb i oczekiwań.

Trzecią przyczyną uzyskanych rezultatów zdaje się być wysoki poziom religijności badanych osób, na co wskazuje w sposób pośredni liczba zrealizowanych potrzeb, dotycząca tej sfery. Okazuje się, że religijność, zwłaszcza w jej wymiarze personalnym, pozytywnie koreluje z otwartością na potrzeby współmałżonka i pragnieniem ich zaspokojenia.

Przeprowadzone badania nie pozwalają jednakże rozstrzygnąć, w jakim stopniu, zwłaszcza dwie ostatnie przyczyny, wpływają na ostatecznych kształt wyników. Taką pewność mogą dać jedynie dalsze analizy, z wykorzystaniem grupy porównawczej małżonków nienależących do żadnej wspólnoty religijnej.

BIBLIOGRAFIA

- Agnieszka i Janusz, 2020, *Łaska pracy zdalnej*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 51–52.
- Ania i Łukasz, 2020, *Na nowo postawiliśmy na Niego*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 61.
- Ania i Piotrek, 2020, *Czas nam dany*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 77–78.
- Demitraszek Włodek, 2020, *Rodzi się nowy człowiek*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 80.
- Dorota i Mariusz, 2020, *Nie lękajcie się!*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 53–54.
- Gierejczyk Anna i Paweł, 2020, *Ograniczenia? A co to takiego?*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 72–74.
- Infodent24pl, Koronawirus: 219 nowych zakażeń 31 maja, <https://www.infodent24.pl/newsdentpost/koronawirus-219-nowych-zakazen-31-maja,115112.html> (12.10.2020).
- Internetowy System Aktów Prawnych, Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz.U. 2020 r., poz. 491), <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200000491.pdf>, s. 1 (12.10.2020a).
- Internetowy System Aktów Prawnych, Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20200000522/O/D20200522.pdf>, s. 1–2 (12.10.2020b).
- Internetowy System Aktów Prawnych, Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20200000566.pdf>, s. 4–6, 9 (12.10.2020c).
- Janicy Urszula i Mateusz, 2020, *Ufamy i dziękujemy*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 54.
- Jodkowski Marysia i Edek, 2020, *Nie chcemy, aby było jak dawniej*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 65–66.
- Jurek, 2020, *Formacja przygotowała nas do pandemii*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 67–68.
- Justyna i Krystian, 2020, *Głód Eucharystii w czasie pandemii*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 74–75.
- Kasia i Jarek, 2020, *Ja Jestem – nie lękaj się!*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 66–67.
- Kozielecki Józef, 2000, *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
- Krzysztoniowie Aleksandra i Gabriel, 2020, *Chrystus przyszedł mimo zamkniętych drzwi*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 57–59.
- Lewiński Maciej, 2020, *Czas błogosławieństw*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 51.
- Lewkowicz Gabriela i Adam, 2020, *Czas remontów*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 75–76.

- Łuźniak Patrycja i Paweł, 2020, *Kwarantanna w rodzinie – przekleństwo czy błogosławieństwo?*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 33–34.
- Madzia i Kajtek, 2020a, *Pośrodku trudu można znaleźć szczęście*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 39–42.
- Madzia i Kajtek, 2020b, *Wielka (nie tylko) Noc kontra Covid-19*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 42–47.
- Marczak Marta i Jacek, 2020, *Życie zwolniło tempo*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 37–39.
- Maslow Abraham, 2004, *W stronę psychologii istnienia*, tłum. Irena Wyrzykowska, Wydawnictwo REBIS, Poznań.
- Maslow Abraham, 2006, *Motywacja i osobowość*, tłum. Józef Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Ministerstwo Zdrowia, *Cztery nowe potwierdzone przypadki koronawirusa w Polsce*, <https://web.archive.org/web/20200306235057/https://www.gov.pl/web/zdrowie/cztery-nowe-potwierdzone-przypadki-koronawirusa-w-polsce> (12.10.2020a).
- Ministerstwo Zdrowia, *Pięć nowych potwierdzonych przypadków koronawirusa*, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/piec-nowych-potwierdzonych-przypadkow-koronawirusa> (12.10.2020b).
- Mirka i Adam, 2020, *Wierzmy Bogu, trwamy*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 76–77.
- Moszczyński Elżbieta i Andrzej, 2020, *Rola wspólnoty w czasie zarazy*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 69–71.
- Mózgowiec Karolina, Chrzanowska Renata, Kopec Zbigniew, *22. przypadek COVID-19 w Polsce*, <https://www.mp.pl/covid19/covid19-aktualnosci/228936,22-przypadek-covid-19-w-polsce> (12.10.2020).
- Mróz Wiesława i Sylwester, 2020, *Podarowany został nam czas*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 59–60.
- Nowak Piotr, *Lockdown w Polsce: co to jest, co to znaczy? Czy zostanie wprowadzony?*, <https://www.radiozet.pl/Co-gdzie-kiedy-jak/lockdown-w-Polsce-co-to-jest-co-to-znaczy-czy-zostanie-wprowadzony> (12.10.2020).
- Okoń Asia i Arek, 2020, *Oczyszczenie i pokój serca*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 52.
- Oleś Piotr, 2003, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa.
- Opalach Cezary, 2006, *Wspólnota religijna a funkcjonowanie rodziny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn.
- Opalach Cezary, 2007, *Osoba a osobowość w psychologii*, w: Stanisław Bafta (red.), *W trosce o godność człowieka*, Wydawnictwo „Hosianum”, Olsztyn, s. 111–120.
- Opalach Cezary, 2018, *Warmian and Masurian Families in the perspective of Maslow's theory of needs*, Forum Teologiczne, nr 19, s. 191–204.
- Pervin Lawrence A., 2002, *Psychologia osobowości*, tłum. Marek Orski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Pervin Lawrence A., John Oliver P., 2002, *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Piątkowska Aleksandra, 2020, *Czy docenimy cud Eucharystii?*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 36–37.
- Płopa Mieczysław, 2005, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

- Plachta Dorota i Zbyszek, 2020, *Podarunek Ojca*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 62–63.
- Rejman Stanisław, 2020, *Oparcie w wierze mnie ratuje*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 61–62.
- Rzeszowska Agnieszka, 2020, *Od niepewności do nadziei*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 47–49.
- Serwis Rzeczypospolitej Polskiej, *Ochrona przed koronawirusem*, <https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady> (12.10.2020a).
- Staneccy Julia i Janusz, 2020, *Kwarantanna u wielodzietnych*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 30–33.
- Strużanowscy Beata i Tomasz, 2020, *Krajobraz po (?) koronawirusie*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 27–29.
- Talaga Tomasz, 2020, *Modlitwa małżonków #niechcemyrozvodu*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 54–57.
- Turkosz Joanna i Patric, 2020, *Tęsknię za przyjmowaniem Komunii*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 34–36.
- TVN24, *Premier: szkoły zamknięte na dwa tygodnie*, <https://tvn24.pl/polska/koronawirus-w-polsce-szkoly-przedszkola-i-zlobki-zamkniete-w-calym-kraju-na-dwa-tygodnie-4344016?fbclid=IwAR3fNXmzl63tIFE9Ie6UTT06h4QdZx9WQXws7b0Dq5Lpi-2ROr4rTttYan3w> (12.10.2020).
- TVPINFO, *„Pacjent zero” opuścił szpital. Jest wyleczony*, <https://www.tvp.info/47205329/pacjent-zero-opuscil-szpital-jest-wyleczony> (12.10.2020).
- Twitter, Ministerstwo Zdrowia, https://twitter.com/MZ_GOV_PL/status/1237037259674845184 (12.10.2020).
- Urszula i Janusz, 2020, *Zakazany owoc smakuje lepiej*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 49–50.
- Walczakowie Kasia i Mariusz, 2020, *Bronimy się przed „wirusami”*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 29–30.
- Wiatrowski Tomasz, 2020, *Oś formacji w DK*, Domowy Kościół. Czerwiec-sierpień 2020. List do wspólnot rodzinnych, nr 159, s. 30.
- Wprost, *Koronawirus w Polsce. Minister zdrowia: Jest kolejny przypadek choroby*, <https://www.wprost.pl/kraj/10304919/koronawirus-w-polsce-minister-zdrowia-jest-kolejny-przypadek-choroby.html> (12.10.2020).