

ROMANTIC RELATIONSHIPS AND EMOTIONAL DIFFICULTIES AND POST-TRAUMATIC GROWTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC

RELACJE ROMANTYCZNE A TRUDNOŚCI EMOCJONALNE I WZROST POTRAUMATYCZNY W CZASIE PANDEMII COVID-19

Alicja Kozakiewicz^{1,A-F}, Zbigniew Izdebski^{2,1,A-B,G}

¹ Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii, Instytut Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Zielonogórski, Polska

² Department of Humanization of Medicine and Sexology, Institute of Health Sciences, University of Zielona Gora, Poland

Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., (2023). Romantic relationships and emotional difficulties and post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic / Relacje romantyczne a trudności emocjonalne i wzrost potraumatyczny w czasie pandemii COVID-19, Social Dissertations / Rozprawy Społeczne, 17(1), 165-183. <https://doi.org/10.29316/rs/172118>

Authors' contribution /
Wkład autorów:
A. Study design /
Zaplanowanie badań
B. Data collection /
Zebranie danych
C. Data analysis /
Dane – analiza i statystyki
D. Data interpretation /
Interpretacja danych
E. Preparation of manuscript /
Przygotowanie artykułu
F. Literature analysis /
Wyszukiwanie i analiza
literatury
G. Funds collection /
Zebranie funduszy

Summary: The purpose of the study was to assess the level of emotional difficulties and post-traumatic growth in accordance with relationship quality and attachment style in a romantic relationship in view of selected sociodemographic variables.

Material and methods: The cross-sectional study was conducted online in March 2022, and the subject of analysis is data on 1,332 adults in a relationship. The Post-Traumatic Growth (PTG) scale was used to measure post-traumatic growth, the Pandemic Emotional Difficulties (Pandemic-ED) scale was used to measure pandemic-related emotional difficulties. Relationship quality was measured with the Short Love Scale 12 (SLS-12) and The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS) scale.

Results: Emotional difficulties were shown to be lower among those in relationships rated more positively, and rates of post-traumatic growth increased as relationship scores increased.

Conclusions: The results presented allow to understand the impact of romantic relationships on individuals' functioning, thus providing indications for those working in the field of couples counseling.

Keywords: sexual life, post-traumatic growth, romantic relationships, mental health, emotional difficulties

Streszczenie: Celem badania była ocena poziomu trudności emocjonalnych i wzrostu potraumatycznego w zależności od jakości relacji i stylu przywiązania w związku romantycznym w świetle wybranych zmiennych socjodemograficznych.

Materiał i metody: Badanie przekrojowe przeprowadzono online w marcu 2022 r., a przedmiotem analiz są dane dotyczące 1332 dorosłych pozostających w związku. Do pomiaru wzrostu potraumatycznego użyto skali Post-Traumatic Growth (PTG), skali Pandemic Emotional Difficulties (Pandemic-ED) do pomiaru trudności emocjonalnych związanych z pandemią. Jakość relacji była mierzona skalą Short Love Scale 12 (SLS-12) oraz skalą The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS).

Wyniki: Wykazano, że trudności emocjonalne były niższe wśród osób pozostających w relacjach ocenianych bardziej korzystnie, a wskaźniki wzrostu potraumatycznego rosły wraz ze wzrostem oceny relacji.

Wnioski: Prezentowane wyniki pozwalają zrozumieć oddziaływanie relacji romantycznych na funkcjonowanie jednostek, dostarczając tym samym wskazówek dla osób pracujących w obszarze poradnictwa partnerskiego.

Słowa kluczowe: życie seksualne, wzrost potraumatyczny, relacje romantyczne, zdrowie psychiczne, trudności emocjonalne

Tables / Tabele: 7

Figures / Ryciny: 0

References / Literatura: 40

Submitted / Otrzymano:
04.09.2023

Accepted / Zaakceptowano:
11.09.2023

Address for correspondence: Alicja Kozakiewicz, Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii, Instytut Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Zielonogórski, 65-046, Zielona Góra, Polska; email: a.kozakiewicz@cm.uz.zgora.pl ORCID: 0000-0001-6490-2511

Copyright by: Akademia Białka im. Jana Pawła II, Alicja Kozakiewicz, Zbigniew Izdebski

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivatives 4.0

International (CC BY-NC-ND 4.0). License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introduction

Romantic relationships are consensual relations, predominantly between two people, entailing mutual physical and emotional attractiveness (Zielony-Koryczan, 2020). Contrary to friendship, romantic relationships usually involve commitment and expectation of exclusivity. The literature of reference states that being in a romantic relationship reduces the frequency of depression (Uecker, 2012) and mental health issues (Braithwaite, Holt-Lunstad, 2017). At the same time, it is stressed that the loss of such a relationship may have a detrimental impact on the general well-being, which is manifested, among others, by increased emotional anxiety (Slotter, Gardner, Finkel, 2010). Social support may constitute a protective factor in the case of mental disorders (Glanz, Rimer, Viswanath, 2008), and the social support provided to individuals by their partners influences the well-being of such individuals (Okabayashi, Liang, Krause, Akiyama, Sugisawa, 2004).

It is, however, indicated that the correlation between being in a romantic relationship and the mental well-being is much more complex. Romantic relationships may serve as a protective factor in relation to mental health, but they can also become a source of problems (Kazan, Cleave, Batterham, 2016). It was demonstrated that conflicts and the sense of unhappiness in a romantic relationship entail mental anguish and low life satisfaction (Carr, Freedman, Cornman, Schwarz, 2014), a higher anxiety level and a higher probability of depression (Leach, Butterworth, Olesen, Mackinnon, 2013), as well as a higher risk of suicides (Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Haro, 2015).

Functioning in a romantic relationship is also understood from the viewpoint of attachment styles concept. Bowlby (1969) states that attachment styles influence the way people think, feel and behave in close relationships throughout their entire lives. In the psychological perspective, the feeling of intimacy helps reduce anxiety and agitation, making it possible for individuals to effectively engage in daily tasks (Simpson and Rholes 2017).

The avoidant attachment style Unikowy styl reflects the degree in which individuals feel comfortable about being close to each other and about the emotional intimacy in their relationships (Bartholomew, 1990; Karbowa-Płowens, 2019). People demonstrating low

Wstęp

Romantyczne związki to konsensualne relacje najczęściej między dwiema osobami, które wiążą się z wzajemną, fizyczną i emocjonalną atrakcyjnością (Zielony-Koryczan, 2020). W przeciwieństwie do przyjaźni, romantyczne relacje zwykle wiążą się z zaangażowaniem i oczekiwaniem wyłączności. W literaturze wskazuje się, że bycie w bliskich związkach romantycznych zmniejsza częstość występowania depresji (Uecker, 2012) i trudności w obszarze zdrowia psychicznego (Braithwaite, Holt-Lunstad, 2017). Jednocześnie podkreśla się, iż utrata relacji może mieć szkodliwy wpływ na ogólny dobrostan objawiając się między innymi zwiększonym niepokojem emocjonalnym (Slotter, Gardner, Finkel, 2010). Wsparcie społeczne może stanowić czynnik chroniący w przebiegu zaburzeń psychicznych (Glanz, Rimer, Viswanath, 2008), a wsparcie społeczne, które jednostki mogą otrzymywać od partnera, oddziałują na ich dobrostan (Okabayashi, Liang, Krause, Akiyama, Sugisawa, 2004).

Wskazuje się jednak, że korelacja między byciem w romantycznym związku a dobrostanem psychicznym jest bardziej złożona. Romantyczne relacje mogą być czynnikiem ochronnym w odniesieniu do zdrowia psychicznego, ale także mogą stanowić źródło trudności (Kazan, Cleave, Batterham, 2016). Wykazano, że konflikty i poczucie bycia nieszczęśliwym w związku romantycznym wiążą się z cierpieniem psychicznym i niską satysfakcją z życia (Carr, Freedman, Cornman, Schwarz, 2014), wyższym poziomem lęku i większym prawdopodobieństwem występowania depresji (Leach, Butterworth, Olesen, Mackinnon, 2013) oraz wyższym ryzykiem samobójstw (Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Haro, 2015).

Funkcjonowanie w relacjach romantycznych jest rozumiane również poprzez koncepcje stylów przywiązania, a Bowlby (1969) stwierdził, że style przywiązania wpływają na to, jak ludzie myślą, czują i zachowują się w bliskich związkach na przestrzeni całego życia. W perspektywie psychologicznej poczucie bliskości pozwala zredukować lęk i niepokój, pozwalając jednostkom efektywnie angażować się w zadania życiowe (Simpson i Rholes 2017).

Unikowy styl przywiązania, odzwierciedla stopień, w jakim jednostki czują się komfortowo z bliskością i emocjonalną intymnością w związkach (Bartholomew, 1990; Karbowa-Płowens, 2019). Osoby, które osiągają niskie wyniki

scores in the scope of avoidance (i.e. those whose attachment is more secure) feel no discomfort in intimate relationships, and are willing to rely on others, as well as to make others rely on them.

On the other hand, the style involving anxiety determines the degree in which individuals worry that they will be abandoned by their romantic partners. People with high anxiety levels are strongly committed to their relationships and crave emotional intimacy, which provides them with a sense of security (Collins, 1996). People with low anxiety levels (i.e. people with more secure attachment styles) do not experience chronic worries and fears.

The additional, extremely important factor which could influence both the romantic relationships and the mental health, was the COVID-19 pandemic, including the hardships caused by the restrictions imposed in connection with the disease. The literature of reference indicates that partners in intimate relationships were the main source of mutual support during the COVID-19 pandemic (Balzarin et al., 2022). Global crises entail difficulties, but they can also foster post-traumatic growth in some individuals. Post-traumatic growth means positive changes in characteristics, personality, worldview and relationships, which individuals may experience as a result of hardships (Jayawickreme et al., 2021).

The research was aimed at assessing the level of emotional problems related to the COVID-19 pandemic and the post-traumatic growth, depending on the quality of relationships and the attachment styles in romantic relationships, in view of the selected socio-demographical variables. The researchers also assessed to what extent the people engaging in better/worse relationships felt the lack of intimacy, and whether those individuals thought that the period of the pandemic provided an opportunity for them to better understand their own sexuality. The following research hypotheses were formulated:

- The average scores concerning emotional difficulties related to the pandemic decrease if the relationships are assessed positively.
- The average scores concerning post-traumatic growth increase if the relationships are assessed positively.
- The people assessing their relationships more positively tend to declare better understanding of their sexual expectations and preferences more often, and report the lack of intimacy less frequently.

w zakresie unikania (te, które są bardziej bezpiecznie przywiązane), nie odczuwają dyskomfortu, będąc w intymnych relacjach i są skłonne zarówno polegać na innych, jak i sprawić, by inni polegali na nich.

Zaś styl związany z lękiem określa stopień, w jakim jednostki martwią się, że zostaną porzucone przez swoich romantycznych partnerów. Osoby o wysokim poziomie lęku są wysoce zaangażowane w swoje związki i pragną zbliżyć się emocjonalnie do swoich partnerów, aby czuć się bezpieczniej (Collins, 1996). Osoby z niskim poziomem lęku, (które są bardziej bezpiecznie przywiązane) nie mają chronicznych zmartwień i obaw.

Dodatkowym niezwykle istotnym czynnikiem, który mógł wpłynąć zarówno na romantyczne relacje, jak i na zdrowie psychiczne, była pandemia COVID-19, w tym trudności spowodowane narzuconymi ograniczeniami z nią związanymi. W literaturze wskazuje się, że partnerzy w związkach intymnych stanowili główne źródło wzajemnego wsparcia podczas pandemii COVID-19 (Balzarini i in., 2022). Globalne kryzysy wiążą się nie tylko z trudnościami, ale mogą prowadzić u niektórych jednostek do wzrostu potraumatycznego. Wzrost potraumatyczny to pozytywne zmiany w zakresie cech, osobowości, światopoglądu i relacji, których jednostki mogą doświadczać w następstwie przeciwności losu (Jayawickreme i in., 2021).

Celem badania była ocena poziomu trudności emocjonalnych związanych z pandemią COVID-19 oraz wzrostu potraumatycznego w zależności od jakości relacji i stylu przywiązania w związku romantycznym w świetle wybranych zmiennych socjodemograficznych. Oceniono także, w jakim stopniu osoby żyjące w lepszych i gorszych związkach odczuwały brak bliskości z drugą osobą i czy uznawały, że okres pandemii stworzył okazję do lepszego zrozumienia własnej seksualności. Postawiono następujące hipotezy badawcze:

- Średnie wyniki trudności emocjonalnych związanych z pandemią maleją w przypadku korzystnej oceny relacji.
- Średnie wyniki wzrostu potraumatycznego rosną w przypadku korzystnej oceny relacji.
- Osoby o korzystniejszej ocenie związku częściej deklarują lepsze zrozumienie swoich oczekiwań i upodobań seksualnych oraz rzadziej zgłaszają brak bliskości z drugą osobą.

Material and methods

Respondents and procedure

The quantitative research was conducted as part of the project entitled "Humanization of the treatment process and clinical communication between patients and medical personnel before and during the COVID-19 pandemic", in the period from March 2nd to March 20th, 2022, among the people associated in ReaktorOpinii.pl research panel. The research employed the CAWI (computer-assisted web interview) technique. The analysis covers the data concerning 1332 adults who declared to be in monogamous relationships at the time of the research. The procedures and the tools used in this research project have been approved by the Research Ethics Commission of the University of Wrocław Faculty of Pedagogy, at No. 2021/8 (Izdebski, Mazur, Furman, Kozakiewicz, Białorudzki, 2023).

Research tools

Dependent variables. The first dependent variable used in the research was the scale measuring emotional difficulties experienced during the COVID-19 Pandemic Emotional Difficulties Scale (Pandemic-ED), the reliability of which was verified in the previous research conducted by the authors, Cronbach's $\alpha = 0.884$ (Kozakiewicz, Izdebski, Białorudzki, Mazur, 2023). The respondents referred to the statement: "because of the pandemic, I feel...", in the context of four emotional states: frustration and/or uncertainty of the future, loneliness, anger and fear. The answers were arranged in a five-point scale, namely: never, rarely, sometimes, quite often and very often. The created additive scale assumes a scope between 4 and 20 points, where higher results stand for more emotional difficulties. The second dependent variable is the Post-Traumatic Growth (PTG) aggregate scale, formulated by the research team and described in the previous study (Izdebski, Mazur, Białorudzki, Kozakiewicz, 2023). The aggregate scale covers the scope from 0 to 24 points, with the addition that a high score indicates positive redefinition of values and contains six items relating to a positive change. In accordance with the principal components method, it has a uniform structure, and the Cronbach's α reliability coefficient is 0.848. A separate analysis was also conducted with

Materiał i metody

Badane osoby i procedura

Badanie o charakterze ilościowym zostało przeprowadzone w ramach projektu pt. „Humanizacja procesu leczenia i komunikacja kliniczna pomiędzy pacjentem a personelem medycznym przed i w czasie pandemii COVID-19” w dniach od 2 do 20 marca 2022 roku wśród osób zrzeszonych w panelu badawczym ReaktorOpinii.pl. W badaniu wykorzystano technikę samodzielnej ankiety internetowej (CAWI). Przedmiotem analiz są dane dotyczące 1332 dorosłych, którzy zadeklarowali, że aktualnie pozostają w monogamicznym związku. Procedury i narzędzia zastosowane w tym projekcie badawczym zostały zatwierdzone przez Komisję Etyki Badań Wydziału Pedagogicznego UW pod numerem 2021/8 (Izdebski, Mazur, Furman, Kozakiewicz, Białorudzki, 2023).

Narzędzia badawcze

Zmienne zależne. Pierwszą zmienną zależną wykorzystaną w badaniu była skala mierząca trudności emocjonalne doświadczane w czasie pandemii COVID-19 Pandemic Emotional Difficulties Scale (Pandemic-ED), której rzetelność została sprawdzona w poprzednich badaniach własnych, α Cronbacha = 0,884 (Kozakiewicz, Izdebski, Białorudzki, Mazur, 2023). Respondenci odnosili się do stwierdzenia „z powodu pandemii czuję się...” w kontekście czterech stanów emocjonalnych: frustracji i/lub niepewności, co do przyszłości, samotności, złości i strachu. Użyto pięciostopniowej skali: nigdy, rzadko, czasami, dość często i bardzo często. Utworzona skala addytywna przyjmuje zakres między 4-20 punktów, gdzie wyższe wyniki oznaczają więcej trudności emocjonalnych. Drugą zmienną zależną jest sumaryczna skala Post-Traumatic Growth (PTG), zbudowana przez zespół badawczy i opisana we wcześniejszych badaniach (Izdebski, Mazur, Białorudzki, Kozakiewicz, 2023). Skala sumaryczna mieści się w zakresie od 0 do 24 punktów, przy czym wysoki wynik wskazuje na pozytywne przewartościowanie i zawiera sześć pozycji dotyczących pozytywnej zmiany. Według metody głównych składowych ma on jednorodną strukturę, a współczynnik rzetelności α Cronbacha wynosi 0,848. Osobno analizowano też niewłączone do skali wzrostu potraumatycznego i nieopisane

regard to two questions included in the survey in the same set of questions, but not covered by the post-traumatic growth scale and not described earlier. The said questions concerned the sense of a lack of intimacy and the noticed changes in understanding of the respondents' sexual preferences during the pandemic.

Independent variables. The scales describing the quality of a romantic relationship were selected as variables potentially explaining the changes related to emotional difficulties and positive redefinition of values. The first one was the Short Love Scale 12 (SLS-12). Each statement was assessed on a five-point Likert scale, with 5 meaning "definitely matches the description of my relationship", and 1 meaning "does not match the description of my relationship at all". The maximum score was 60, and the minimum was 12. The Cronbach's α for this scale = 0.959. Scores in the scope from 12 to 44 indicate the low quality of the relationship, scores from 45 to 52 suggest a moderately good relationship, whereas scores from 53 to 60 indicate a very good relationship (Kozakiewicz, Izdebski, Mazur, 2022). The second scale was The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS). It is a five-point tool for measuring attachment styles in intimate relationships. For the needs of this research, we obtained the author's consent and used the Polish translation by M. Marszał (2015). The scale is a self-reference tool and covers two aspects: fear and avoidance (Fraley, Heffernan, Vicary, Brumbaugh, 2011). The scale covers a score from 9 to 63, where higher scores indicate less secure attachment styles. The scores from both scales are presented with breakdown into relationship categories, as positive, average and negative assessments. It is worth stressing that the SLS-12 scale refers, to a greater extent, to positive perception of a relationship, whereas ECR-RS identifies the issues relating to attachment in a relationship. In addition, the authors employed socio-demographic variables, such as gender, education, place of residence and age.

Statistical analyses

Due to the lack of standards for assessing the scores on the ECR-RS scale, it was agreed to divide the scale into three ranges, with low scores meaning attachment close to secure one, and high scores indicating non-secure attachment.

wcześniej dwa pytania zamieszczone w ankiecie w tym samym bloku pytań. Dotyczyły one odczuwania braku bliskości z drugą osobą i postrzeganych zmian w rozumieniu własnych upodobań seksualnych w okresie pandemii.

Zmienne niezależne. Jako zmienne potencjalnie objaśniające zmiany odnoszące się do trudności emocjonalnych oraz pozytywnego prze wartościowania wybrano skale opisujące jakość relacji romantycznej. Pierwszą z nią była skala Short Love Scale 12 (SLS-12). Każde stwierdzenie było oceniane na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie 5 oznaczało „bardzo pasuje do opisu mojego związku”, a 1 oznaczało „w ogóle nie pasuje do opisu mojego związku”. Maksymalny wynik wynosił 60, a minimalny 12. Współczynnik α Cronbacha dla tej skali = 0,959. Wyniki w zakresie od 12 do 44 wskazują na niską jakość związku, wyniki w zakresie od 45 do 52 na umiarkowanie dobry związek, a wyniki od 53 do 60 na bardzo dobry związek (Kozakiewicz, Izdebski, Mazur, 2022). Drugą skalą była The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS). Jest to dziewięciopunktowe narzędzie do pomiaru stylów przywiązania w bliskich związkach. Na potrzeby niniejszego badania uzyskano zgodę autora i wykorzystano polskie tłumaczenie autorstwa M. Marszał (2015). Skala jest narzędziem autoreferencyjnym i obejmuje dwa wymiary, lęk i unikanie (Fraley, Heffernan, Vicary, Brumbaugh, 2011). Skala ma punktację od 9 do 63, gdzie wyższe wyniki oznaczają mniej bezpieczne style przywiązania. Wyniki obu skal przedstawiane są w podziale na kategorie związku jako ocena korzystna, przeciętna i niekorzystna. Warto zaznaczyć, że skala SLS-12 odnosi się w większym stopniu do pozytywnego postrzegania związku, a ECR-RS identyfikuje kwestie przywiązania w związku. Ponadto wykorzystano zmienne socjodemograficzne, takie jak płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania i wiek.

Analizy statystyczne

Ze względu na brak norm do oceny wyników skali ECR-RS, podzielono ją umownie na trzy przedziały, gdzie wyniki niskie oznaczają przywiązanie zbliżone do bezpiecznego, a wyniki wysokie przywiązanie pozabezpieczne. Następnie

This was followed by verification of changes in average PTG and Pandemic-ED values, according to the selected socio-demographic variables, with reference to SLS-12 and ECR-RS levels. Then, the researchers compared the differences in the scope of the changes in sexual preferences and the lack of intimacy, depending on the declared quality of a relationship. Chi2 test was used for categorized variables, whereas the averages were compared using Kruskal-Wallis H non-parametric test. The researchers used SPSS v.27 statistical software (IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM Corp).

Research results

The presented analyses concerned the data on 1332 people in romantic relationships (table 1). 77.1% of the people were in registered relationships, 22.6% were in unregistered relationships, and 0.3% of the respondents refused to answer the question about the present nature of their relationships. The research sample included 653 women (49%) and 679 men (51%). The majority of the respondents were people with higher education, i.e. 535 (40.2%), followed by 467 respondents with secondary education (35.1%) and 330 with primary or vocational education (24.8%). The highest percentage of respondents came from medium-sized towns and cities (with 49.9 to 1 million inhabitants), i.e. 467 (35.1%), followed by the inhabitants of villages, i.e. 511 (39.4%) and people from large cities (more than 1 million inhabitants), i.e. 165 (12.4%). The average SLS-12 score for the entire sample (N = 1332) was 48.31 (10.23), whereas the average ECR-RS score was 22.71 (11.33).

The level of emotional difficulties related to the pandemic was used in the present research as one of the dependent variables. Among 1332 respondents, the average Pandemic-ED index was 11.02 (3.80). The researchers analysed the average results in the scope of Pandemic-ED scale in relation to the selected socio-demographic variables against three SLS-12 categories. In the case of all indexes, significant differences were recorded, i.e. a drop in averages in the Pandemic-ED scale was noticed with regard to a positive assessment of a relationship. The differences proved to be insignificant only in the group of respondents from large cities ($p = 0.92$) (table 2).

sprawdzono, jak zmieniają się średnie wartości PTG oraz Pandemic-ED według wybranych zmiennych socjodemograficznych w odniesieniu do poziomu SLS-12 i ECR-RS. Następnie porównano różnice w zakresie zmiany upodobań seksualnych oraz braku bliskości w zależności od deklarowanej jakości związku. Dla zmiennych skategoryzowanych wykorzystano test chi2, a dla porównań średnich wykorzystano nieparametryczny test H Kruskala-Wallisa. Wykorzystano program statystyczny SPSS v.27 (IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM Corp).

Wyniki badań

Przedmiotem niniejszych analiz są dane dotyczące 1332 osób pozostających w związkach romantycznych (tabela 1). W związku formalnym pozostawało 77,1% osób, w nieformalnym 22,6%, a 0,3% osób odmówiło odpowiedzi na pytanie, w jakim charakterze relacji są obecnie. Próba składała się z 653 (49%) kobiet oraz z 679 (51%) mężczyzn. Najwięcej osób uzyskało wykształcenie wyższe 535 (40,2%), następnie średnie 467 (35,1%) oraz podstawowe i zawodowe 330 (24,8%). Najwyższy odsetek odnotowano dla osób mieszkających w średnich miastach (od 49,9 tysięcy do 1 mln) 467 (35,1%), następnie na wsiach 511 (39,4%) oraz w dużych miastach (powyżej 1 mln) 165 (12,4%). Średni wynik SLS-12 w całej próbie (N = 1332) wynosił 48,31 (10,23), a średni wynik ECR-RS 22,71 (11,33).

Poziom trudności emocjonalnych związanych z pandemią został wykorzystany jako jedna ze zmiennych zależnych w tym badaniu. Wśród 1332 respondentów średni wskaźnik Pandemic-ED wynosił 11,02 (3,80). Analizowano średnie wyniki w zakresie skali Pandemic-ED w odniesieniu do wybranych zmiennych socjodemograficznych względem trzech kategorii SLS-12. W zakresie wszystkich wskaźników odnotowano istotne różnice, gdzie dla korzystnej oceny związku odnotowano spadek średnich w zakresie skali Pandemic-ED. Jedynie w grupie mieszkańców dużych miast różnice okazały się być nieistotne ($p = 0,092$) (tabela 2).

W kolejnym kroku analizowano średnie wyniki w zakresie skali Pandemic-ED w odniesieniu do wybranych zmiennych socjodemograficznych względem trzech kategorii ECR-RS. Również w zakresie wszystkich wskaźników odnotowano

Table 1. Characteristics of the study sample (N=1332)**Tabela 1.** Charakterystyka badanej grupy (N=1332)

Zmienna / Variable	Kategorie / Categories	N (%)
Płeć / Gender	Kobiety / Women	653 (49%)
	Mężczyźni / Men	679 (51%)
Wykształcenie / Education	Podstawowe i zawodowe / Primary and vocational	330 (24.8%)
	Średnie / Secondary	467 (35.1%)
	Wyższe / Higher	535 (40.2%)
Miejsce zamieszkania / Place of living	Wieś / Rural areas	511 (38.4%)
	Średnie miasta / Medium cities	656 (49.2%)
	Duże miasta / Big cities	165 (12.4%)
Wiek / Age	18-29	139 (10.4%)
	30-49	534 (40.1%)
	50+	659 (49.5%)

Source: Research results.

Źródło: Wyniki badań.

Table 2. Mean Pandemic-ED scores by SLS-12 level in the total group and by selected sociodemographic variables**Tabela 2.** Średnie wyniki Pandemic-ED według poziomu SLS-12 w grupie ogółem oraz według wybranych zmiennych socjodemograficznych

Zmienne socjodemograficzne / Sociodemographic variables	Kategorie związku (SLS-12) / Relationship categories (SLS-12)			Kruskall-Wallis p
	Ocena korzystna / Positive assessment M±SD	Ocena przeciętna / Average assessment M±SD	Ocena niekorzystna / Negative assessment M±SD	
Cała próba / Total sample	10.07±3.88	11.30±3.51	12.07±3.63	<0.001
Płeć / Gender				
Kobieta / Women	11.23±3.75	11.96±3.69	12.57±3.68	<0.001
Mężczyzna / Men	9.08±3.71	10.67±3.22	11.48±3.47	<0.001
Wykształcenie / Education				
Podstawowe i zawodowe / primary and vocational	9.90±4.12	11.04±3.62	12.40±4.03	<0.001
Średnie / Secondary	10.11±3.75	11.40±3.52	11.82±3.50	<0.001
Wyższe / Higher	10.15±3.86	11.37±3.46	12.07±3.46	<0.001
Miejsce zamieszkania / Place of living				
Wieś / Rural areas	10.35±3.98	11.41±3.46	11.98±3.73	<0.001
Średnie miasta / Medium cities	9.90±3.81	11.23±3.67	12.35±3.61	<0.001
Duże miasta / Big cities	9.95±3.86	11.24±3.09	11.35±3.28	0.092
Wiek / Age				
18-29	10.54±4.08	12.58±3.64	12.31±3.95	0.014
30-49	10.31±4.04	11.29±3.35	12.48±3.74	<0.001
50+	9.76±3.67	11.10±3.60	11.71±3.45	<0.001

Source: Research results.

Źródło: Wyniki badań.

The next step included the analysis of the average results in the Pandemic-ED scale, with reference to the selected socio-demographic variables against three ECR-RS categories. In the case of all indexes, significant differences were also recorded, i.e. a drop in averages in the Pandemic-ED scale was noticed with regard to a positive assessment of a relationship. The differences proved to be insignificant only in the group of respondents from large cities ($p = 0.060$) and people aged 18 to 29 ($p = 0.071$) (table 3).

The declared post-traumatic growth was used in the research as another dependent variable. Among the 1332 respondents, the average PTG index was 17.52 (4.42). Firstly, the analysis was conducted as to the average PTG score with reference to the selected socio-demographic variables against three SLS-12 categories. Both women ($p < 0.001$) and men ($p < 0.001$) assessing their relationships negatively gained lower PTG scores. Also, people with various education levels differed significantly, depending on the relationship quality, with the addition that the highest differences were recorded in the case of respondents possessing secondary education ($p < 0.001$). The quality of a relationship had the strongest impact on differences among the respondents from villages ($p < 0.001$). Additionally, in all categories of residence, the highest PTG scores were recorded in the case of groups declaring a positive assessment of their relationships. As regards age groups, significant differences were recorded in the group of respondents aged 30 to 49 ($p < 0.001$) and people aged above 50 ($p < 0.001$). In all the presented groups, the PTG average was the highest in the case of a positive assessment of relationships. The differences proved insignificant in the group of respondents from large cities ($p = 0.190$) and people aged 18 to 29 ($p = 0.063$) (table 4).

The next step was an analysis of average PTG results in relation to the selected socio-demographic variables against three ECR-RS categories. The post-traumatic growth indexes demonstrated statistically significant differences for men ($p = 0.017$) and differences at the limit of significance for women ($p = 0.054$). In both cases, the results were higher in the case of positive assessments of relationships. Moreover, the quality of a relationship affected the differences among the respondents possessing secondary education ($p < 0.001$), living in villages ($p < 0.001$)

istotne różnice, gdzie dla korzystnej oceny związku odnotowano spadek średnich w zakresie skali Pandemic-ED. Jedynie w grupie mieszkańców dużych miast ($p = 0,060$) oraz osób w wieku 18-29 ($p = 0,071$) różnice okazały się być nieistotne (tabela 3).

Deklarowany wzrost potraumatyczny został wykorzystany jako kolejna ze zmiennych zależnych w tym badaniu. Wśród 1332 respondentów średni wskaźnik PTG wynosił 17,52 (4,42). W pierwszej kolejności analizowano średnie wyniki PTG w odniesieniu do wybranych zmiennych socjodemograficznych względem trzech kategorii SLS-12. Zarówno kobiety ($p < 0,001$), jak i mężczyźni ($p < 0,001$) o niekorzystnej ocenie związku uzyskali niższe wyniki w zakresie PTG. Również osoby o różnym poziomie wykształcenia różniły się istotnie w zależności od jakości relacji, przy czym największe różnice odnotowano w przypadku osób z wykształceniem średnim ($p < 0,001$). Jakość związku w największym stopniu oddziaływała na różnice wśród osób mieszkających na wsi ($p < 0,001$), przy czym we wszystkich kategoriach zamieszkania najwyższe wyniki PTG odnotowano dla grup deklaruujących korzystną ocenę związku. W odniesieniu do grup wiekowych istotne różnice odnotowano w grupie osób 30-49 ($p < 0,001$) oraz w grupie 50+ ($p < 0,001$). We wszystkich przedstawionych grupach średnia PTG była najwyższa dla korzystnej oceny związku. W grupie mieszkańców dużych miast ($p = 0,190$) oraz osób w wieku 18-29 ($p = 0,063$) różnice okazały się być nieistotne (tabela 4).

Następnie analizowano średnie wyniki PTG w odniesieniu do wybranych zmiennych socjodemograficznych względem trzech kategorii ECR-RS. Wskaźniki wzrostu potraumatycznego okazały się różnić istotnie statystycznie dla mężczyzn ($p = 0,017$) i na granicy istotności dla kobiet ($p = 0,054$) w obu przypadkach wyższe dla korzystnej oceny związku. Ponadto, jakość związku oddziaływała na różnice wśród osób z wykształceniem średnim ($p < 0,001$), mieszkających na wsi ($p < 0,001$) oraz w grupie osób 50+ ($p = 0,020$). Dla pozostałych grup socjodemograficznych różnice okazały się nieistotne (tabela 5).

W całej próbie badanych 28,3% zgodziło się ze stwierdzeniem, że lepiej zrozumiało swoje oczekiwania i upodobania seksualne, 41,4% odpowiedziało ani tak, ani nie, a 30,3% nie zgodziło się. W tabeli 6 odnotowano istotnie statystycznie ($p < 0,001$) różnice w zakresie odpowiedzi

Table 3. Mean Pandemic-ED scores by ECR-RS level in the total group and by selected sociodemographic variables**Tabela 3.** Średnie wyniki Pandemic-ED według poziomu ECR-RS w grupie ogółem oraz według wybranych zmiennych socjodemograficznych

Zmienne socjodemograficzne / Sociodemographic variables	Kategorie związku (ECR-RS) / Relationship categories (ECR-RS)			Kruskall-Wal- lis p
	Ocena korzystna / Positive assessment M±SD	Ocena przeciętna / Average assessment M±SD	Ocena niekorzystna/ Negative assessment M±SD	
Cała próba / Total sample	9.51±3.82	11.09±3.55	12.28±3.81	<0.001
Płeć / Gender				
Kobieta / Women	10.60±3.70	11.97±3.48	12.82±3.98	<0.001
Mężczyzna / Men	8.39±3.62	10.33±3.43	11.65±3.52	<0.001
Wykształcenie / Education				
Podstawowe i zawodowe / primary and vocational	9.18±4.12	11.03±3.75	12.11±4.18	<0.001
Średnie / Secondary	9.73±3.85	11.05±3.51	12.15±3.50	<0.001
Wyższe / Higher	9.43±3.61	11.14±3.48	12.55±3.75	<0.001
Miejsce zamieszkania / Place of living				
Wieś / Rural areas	9.54±3.91	11.40±3.62	12.15±3.72	<0.001
Średnie miasta / Medium cities	9.48±3.80	10.90±3.55	12.59±3.92	<0.001
Duże miasta / Big cities	9.52±3.69	10.81±3.24	11.60±3.66	0.060
Wiek / Age				
18-29	10.12±5.03	11.51±3.53	12.27±4.02	0.071
30-49	9.50±3.55	11.11±3.63	12.77±3.95	<0.001
50+	9.42±3.79	10.98±3.48	11.79±3.56	<0.001

Źródło: Wyniki badań.

Source: Research results.

Table 4. Mean PTG scores by SLS-12 level in the total group and by selected sociodemographic variables**Tabela 4.** Średnie wyniki PTG według poziomu SLS-12 w grupie ogółem oraz według wybranych zmiennych socjodemograficznych

Zmienne socjodemograficzne / Sociodemographic variables	Kategorie związku (SLS-12) / Relationship categories (SLS-12)			Kruskall-Wal- lis p
	Ocena korzystna / Positive assessment M±SD	Ocena przeciętna / Average assessment M±SD	Ocena niekorzystna/ Negative assessment M±SD	
Cała próba / Total sample	18.15±4.66	17.40±3.99	16.75±4.32	<0.001
Płeć / Gender				
Kobieta / Women	18.79±4.44	17.91±4.04	17.36±4.37	<0.001
Mężczyzna / Men	17.60±4.79	16.93±3.89	16.03±4.17	<0.001
Wykształcenie / Education				
Podstawowe i zawodowe / primary and vocational	18.25±4.73	16.86±4.18	16.90±4.65	0.007
Średnie / Secondary	18.37±4.59	17.94±3.49	16.47±3.95	<0.001
Wyższe / Higher	17.86±4.71	17.31±4.20	16.86±4.41	0.025
Miejsce zamieszkania / Place of living				

and aged above 50 ($p = 0.020$). The differences proved insignificant for other socio-demographic groups (table 5).

In the entire group of respondents, 28.3% agreed that they understood their sexual expectations and preferences better, 41.4 did not give a definitive answer (yes or no), whereas 30.3% disagreed. Table 6 presents statistically significant ($p < 0.001$) differences in the scope of responses in relations to three categories of a relationship, assessed in SLS-12 scale ($p < 0.001$). Respondents declaring to assess their relationships positively agreed with this statement (33.8%) more frequently than people with low relationship quality (23.9%), and, accordingly, disagreed less frequently. However, no statistically significant differences ($p = 0.075$) were recorded as to the breakdown in accordance with the ECR-RS scale.

In the entire research sample, 43.5% agreed that they lacked intimacy, 28.5% did not give a definitive answer (yes or no), whereas 28.0% disagreed. Table 7 presents statistically significant differences ($p < 0.005$) differences in the scope of responses in relation to three categories in the SLS-12 scale. The respondents declaring positive assessments of their relationships agreed with this statements to a similar extent (42.8%) to people assessing their relationships negatively. However, more people from the group declaring a positive assessment disagreed with this statement (32.9%), compared to the group declaring a negative assessment (22.9%). The relation with regard to ECR-RS scale is even stronger ($p < 0.001$). Respondents with secure attachment styles declared the lack of intimacy less frequently (38.9% against 50.8%), but more frequently than people with non-secure attachment styles (37.3% against 18.0%).

Discussion

This paper presents the data concerning 1332 adult inhabitants of Poland, living in relationships and surveyed in 2022. The main focus was on the assessment of the relationships' quality in view of the selected effects of life at the time of the COVID-19 pandemic. Firstly, the results of authors' own research showed that mental health indexes were higher among people living in high-quality relationships, as compared to respondents with low-quality relationships. These results comply

w odniesieniu do trzech kategorii związku ocenianej w skali SLS-12 ($p < 0,001$). Osoby deklarujące korzystną ocenę związku częściej zgadzały się (33,8%) z tym stwierdzeniem, do osób o niskiej jakości związku (23,9%) i odpowiednio rzadziej się z nim nie zgadzały. Nie odnotowano, jednakże istotnych statystycznie różnic ($p = 0,075$) dla podziału zgodnego ze skalą ECR-RS.

W całej próbie badanych 43,5% zgodziło się ze stwierdzeniem, że brakowało im bliskości z drugą osobą, 28,5% odpowiedziało ani tak, ani nie, a 28,0% nie zgodziło się. W tabeli 7 wykazano, że istnieją istotne statystycznie ($p < 0,005$) różnice w zakresie odpowiedzi w odniesieniu do trzech kategorii skali SLS-12. Osoby deklarujące korzystną ocenę związku w podobnym stopniu (42,8%) do osób deklarujących ocenę niekorzystną (44,3%) zgodziły się z tym stwierdzeniem. Jednak więcej osób w grupie o korzystnej ocenie nie zgodziło się z tym stwierdzeniem (32,9%) porównując do grupy deklarujących niekorzystną ocenę (22,9%). Zależność w odniesieniu do skali ECR-RS jest jeszcze silniejsza ($p < 0,001$). Osoby o bezpiecznych stylach przywiązania rzadziej deklarywały brak bliskości z drugą osobą (38,9% wobec 50,8%) oraz częściej brak takiego odczucia w porównaniu do osób przywiązanych pozabezpiecznie (37,3% wobec 18,0%).

Dyskusja

W pracy przedstawiono dane dotyczące 1332 dorosłych mieszkańców Polski żyjących w związkach, ankietowanych w 2022 roku. W centrum zainteresowania znalazła się ocena jakości relacji w związku z wybranymi skutkami życia w pandemii COVID-19. Po pierwsze, wyniki badań własnych wskazały, że wskaźniki zdrowia psychicznego były wyższe wśród osób pozostających w relacjach o wysokiej jakości w porównaniu z tymi, których jakość relacji pozostawała niska.

Wieś / Rural areas	18.86±4.17	17.28±4.21	16.55±4.79	<0.001
Średnie miasta / Medium cities	17.73±4.93	17.62±3.58	17.02±3.81	0.013
Duże miasta / Big cities	17.70±4.73	16.96±4.76	16.37±4.51	0.190
Wiek / Age				
18-29	17.00±5.37	15.45±3.56	15.84±4.28	0.063
30-49	18.06±4.89	17.39±4.43	16.35±4.61	<0.001
50+	18.52±4.22	17.74±3.56	17.21±4.05	<0.001

Source: Research results.

Źródło: Wyniki badań.

Table 5. Mean PTG scores by ECR-RS level in the total group and by selected sociodemographic variables

Tabela 5. Średnie wyniki PTG według poziomu ECR-RS w grupie ogółem oraz według wybranych zmiennych socjodemograficznych

Zmienne socjodemograficzne / Sociodemographic variables	Kategorie związku (ECR-RS) / Relationship categories (ECR-RS)			Kruskall-Wallis p
	Ocena korzystna / Positive assessment M±SD	Ocena przeciętna / Average assessment M±SD	Ocena niekorzystna/ Negative assessment M±SD	
Cała próba / Total sample	18.11±4.67	17.31±4.42	17.41±4.13	0.003
Płeć / Gender				
Kobieta / Women	18.56±4.44	18.09±4.35	17.16±4.03	0.054
Mężczyzna / Men	17.67±4.86	16.65±4.36	17.63±4.22	0.017
Wykształcenie / Education				
Podstawowe i zawodowe / primary and vocational	17.50±5.42	17.44±4.50	17.39±±4.18	0.711
Średnie / Secondary	18.67±4.41	17.47±4.07	17.13±4.14	<0.001
Wyższe / Higher	17.83±4.44	17.12±4.63	17.68±4.10	0.288
Miejsce zamieszkania / Place of living				
Wieś / Rural areas	18.91±4.17	17.56±4.55	16.83±4.44	<0.001
Średnie miasta / Medium cities	17.60±5.08	17.34±4.12	17.77±3.76	0.325
Duże miasta / Big cities	17.76±3.96	16.41±5.02	17.76±4.39	0.259
Wiek / Age				
18-29	15.69±5.98	16.43±4.54	16.54±4.30	0.939
30-49	18.06±5.06	17.12±4.72	17.34±4.43	0.106
50+	18.52±4.07	17.64±4.10	17.75±3.73	0.020

Source: research results.

Źródło: Wyniki badań.

with the research conducted during the COVID-19 pandemic, where it was shown that people dissatisfied with their relationships demonstrate worse mental health than singles (Till, Niederkrotenthaler, 2017). Moreover, in a recent study in Austria, it was observed that people in high-quality relationships demonstrated better mental health indexes than people declaring low quality of their relationships (Pieh, Budimir, Probst, 2020). It seems that satisfying support provided by a partner or a spouse during stressful times in life, especially during a pandemic period, may help prevent suicidal thoughts or anxiety from developing (Till, Niederkrotenthaler, 2017).

Secondly, the authors' own research demonstrated that the post-traumatic growth indexes increased simultaneously with the rise in the quality of relationships. Despite the insignificant amount of research on this matter, in the American sample, the social support received from the family, friends and a particular loved one entailed increased immunity during the initial stage of the COVID-19 pandemic (Killgore, Taylor, Cloonan, Dailey, 2020). Furthermore, higher support was positively associated with satisfaction with a relationship, and negatively associated with the stress experienced (Holmstrom et al., 2021). Intimate relationships may play a vital role in supporting PTG, where people experience mutual growth, and personal growth of one person can influence the growth of another (Canevello, Michels, Hilaire, 2016). An important fact is also that theoretical and empirical studies suggest that personality traits may serve as crucial predictors of health-related results (such as PTG) in the context of a trauma, as people with stronger positive characteristics are more willing to maximize their internal and external resources to overcome adversities (Hampson, Freidman, 2008). It is possible that the high quality of relationship fostered the development of positive traits in particular people.

Thirdly, in the authors' own research people declaring high quality of their relationships (measured on the SLS-12 scale) agreed more frequently that they understood their sexual expectations and preferences better than people in low-quality relationships. What is more, people in high-quality relationships tended to disagree with the aforementioned statement less frequently than the group of respondents in low-quality relationships. It is believed that sexual

Wyniki te zgodne są z przeprowadzonymi badaniami w okresie pandemii COVID-19, gdzie wykazano, że w porównaniu z singlami, zdrowie psychiczne było gorsze u osób z niską satysfakcją ze związku (Till, Niederkrotenthaler, 2017). Co więcej, w niedawnym badaniu w Austrii, stwierdzono, że osoby w związkach dobrej jakości miały lepsze wskaźniki zdrowia psychicznego w porównaniu do osób deklarujących złą jakość związku (Pieh, Budimir, Probst, 2020). Wydaje się, że posiadanie satysfakcjonującego wsparcia ze strony partnera lub współmałżonka w stresujących okresach życia, szczególnie w okresie pandemicznym, może pomóc w zapobieganiu wzrostowi myśli samobójczych lub lęku (Till, Niederkrotenthaler, 2017).

Po drugie, w badaniach własnych wykazano, że wskaźniki wzrostu potraumatycznego rosły wraz ze wzrostem jakości relacji. Mimo nieznacznej liczby badań w tym obszarze, w próbie amerykańskiej wsparcie społeczne ze strony rodziny, przyjaciół i konkretnej bliskiej osoby wiązało się ze zwiększoną odpornością podczas początkowego etapu pandemii COVID-19 (Killgore, Taylor, Cloonan, Dailey, 2020). Ponadto wyższe wsparcie było pozytywnie związane z satysfakcją z relacji i negatywnie z odczuwanym stresem (Holmstrom i in., 2021). Bliskie relacje mogą odgrywać ważną rolę we wspieraniu PTG, w którym ludzie doświadczają wzajemnego wzrostu, a wzrost osobisty może być przekazywany z jednej osoby na drugą (Canevello, Michels, Hilaire, 2016). Istotnym pozostaje także fakt, że badania teoretyczne i empiryczne sugerują, że cechy osobowości mogą być ważnymi predyktorami wyników związanych ze zdrowiem (takich jak PTG) w kontekście traumy, ponieważ osoby o silniejszych pozytywnych cechach są bardziej skłonne do maksymalizacji zasobów wewnętrznych i zewnętrznych w celu przezwyciężenia przeciwności losu (Hampson, Freidman, 2008). Być może dzięki wysokiej jakości związków osoby mogły w większym stopniu rozwijać swoje pozytywne cechy.

Po trzecie w badaniach własnych osoby deklarujące wysoką jakość związku (mierzoną skalą SLS-12) częściej zgadzały się ze stwierdzeniem, że lepiej zrozumiały swoje oczekiwania i upodobania seksualne w porównaniu do osób o niskiej jakości związku. Co więcej, osoby o wysokiej jakości związku rzadziej się nie zgadzały z tym stwierdzeniem w porównaniu do grupy osób żyjących w relacjach o niskiej jakości. Uważa się, że intymność seksualna jest powiązana z większym

Table 6. Those who agree and disagree with the statement that during the pandemic they better understood their expectations and sexual preferences according to the evaluation of the quality of the relationship - N (%)**Tabela 6.** Osoby, które zgadzają i nie zgadzają się ze stwierdzeniem, że w czasie pandemii lepiej zrozumiały swoje oczekiwania i upodobania seksualne według oceny jakości związku - N (%)

<i>Lepiej zrozumiałem/am swoje oczekiwania i upodobania seksualne / I better understood my expectations and sexual preferences</i>	Kategorie związku / Relationship categories		
	Ocena korzystna / Positive assessment	Ocena przeciętna / Average assessment	Ocena niekorzystna / Negative assessment
według SLS-12 / according to SLS-12			
Zgadzam się / I agree	187 (33.8%)	95 (24.9%)	95 (23.9%)
Ani tak ani nie / Neither yes nor no	224 (40.4%)	181 (47.5%)	147 (37.0%)
Nie zgadzam się / I disagree	143 (25.8%)	105 (27.6%)	155 (39.0%)
$\chi^2 = 30.074$; d.f.= 4; p < 0.001			
według ECR-RS / according to ECR-RS			
Zgadzam się / I agree	81 (26.7%)	184 (26.2%)	112 (34.3%)
Ani tak ani nie / Neither yes nor no	133 (43.9%)	300 (42.7%)	119 (36.4%)
Nie zgadzam się / I disagree	89 (29.4%)	218 (31.1%)	96 (29.4%)
$\chi^2 = 8.496$; d.f.= 4; p = 0.075			

Source: Research results.

Źródło: Wyniki badań.

Table 7. Those who agree and disagree with the statement that they missed intimacy with another person during the pandemic according to relationship quality evaluation - N (%)**Tabela 7.** Osoby, które zgadzają i nie zgadzają się ze stwierdzeniem, że w czasie pandemii brakowało im bliskości z drugą osobą według oceny jakości związku - N (%)

<i>Brakowało mi bliskości z drugą osobą / I missed the intimacy with the other person</i>	Kategorie związku / Relationship categories		
	Ocena korzystna / Positive assessment	Ocena przeciętna / Average assessment	Ocena niekorzystna / Negative assessment
według SLS-12 / according to SLS-12			
Zgadzam się / I agree	237 (42.8%)	166 (43.6%)	176 (44.3%)
Ani tak ani nie / Neither yes nor no	135 (24.4%)	115 (30.2%)	130 (32.7%)
Nie zgadzam się / I disagree	182 (32.9%)	100 (26.2%)	91 (22.9%)
$\chi^2 = 15.063$; d.f.= 4; p = 0.005			
według ECR-RS / according to ECR-RS			
Zgadzam się / I agree	118 (38.9%)	295 (42.0%)	166 (50.8%)
Ani tak ani nie / Neither yes nor no	72 (23.8%)	206 (29.3%)	102 (31.2%)
Nie zgadzam się / I disagree	113 (37.3%)	201 (28.6%)	59 (18.0%)
$\chi^2 = 30.183$; d.f. = 4; p < 0.001			

Source: Research results.

Źródło: Wyniki badań.

intimacy is associated with a higher sense of happiness, satisfaction, well-being and general health (Muisse, Schimmack, Impett, 2016), and in the research conducted in the United Kingdom, some of the respondents reporting deterioration in the quality of their relationships simultaneously declared symptoms of anxiety and lower quality of their sex life. (Mitchell et al., 2023). In other studies, among the respondents in relationships, 34% reported a certain degree of conflict with their romantic partners, due to the COVID-19 pandemic and the related restrictions. These people tended to report a drop in the frequency of partner's intimate and sexual behaviours (including hugging, kissing or holding hands) more frequently compared to the respondents who did not experience such a conflict (Luetke, Hensel, Herbenick, Rosenberg, 2020).

As regards differences in relation to ECR-RS, people with secure attachment styles declared the lack of intimacy less frequently, compared to people with non-secure attachment styles, which complies with the assumptions of the attachment theory. The literature of reference stresses the crucial role of touch in romantic relationships (Bevan, Murphy, Lannutti, Slatcher, Balzarini, 2023). Research shows that the fearful attachment style between partners made it possible to predict greater difficulties in the relationship, lower quality of the relationship, as well as less stable and less coherent family environment, if people experienced greater stress. Higher scores in the scope of avoidance-related attachments served as a prediction of lower problem-solving effectiveness and weaker family bonds (Overall, Chang, Pietromonaco, Low, Henderson, 2021). Furthermore, high satisfaction with a relationship and an intention to continue it were related to sexual intimacy among romantic partners living together (Fleming, Franzese, 2021).

Emphasis was also put on the breakdown of values of two key dependent variables, according to social and demographic characteristics of the respondents. The examined relations were mostly stable in all the analysed sub-groups, distinguished due to their social and demographic characteristics. However, inhabitants of large cities and young people are an exception. Perhaps the quality of a relationship had no impact on a decrease in difficulties and post-traumatic growth due to the intensity of stress factors related to living in urban areas. Considering the

szczęściem, satysfakcją, dobrym samopoczuciem i ogólnym stanem zdrowia (Muisse, Schimmack, Impett, 2016), a w badaniach z Wielkiej Brytanii część osób zgłaszających pogorszenie jakości związku deklarowało jednocześnie objawy niepokoju i spadek jakości życia seksualnego (Mitchell i in., 2023). W innych badaniach, wśród osób pozostających w związkach, 34% zgłosiło pewien stopień konfliktu ze swoimi partnerami romantycznymi z powodu pandemii COVID-19 i związanych z nią ograniczeń. Osoby te znacznie częściej zgłaszały zmniejszoną częstotliwość partnerskich zachowań intymnych i seksualnych w porównaniu z osobami, które nie doświadczyły takiego konfliktu, w tym rzadziej przytulały się, całowały lub trzymały za ręce ze swoimi partnerami (Luetke, Hensel, Herbenick, Rosenberg, 2020).

Zaś w zakresie różnic w odniesieniu do ECR-RS to osoby o bezpiecznych stylach przywiązania rzadziej deklarowały brak bliskości z drugą osobą w porównaniu do osób przywiązanych pozabezpieczne, co jest zgodnie z założeniami teorii przywiązania. W literaturze podkreśla się, że dotyk odgrywa kluczową rolę w relacjach romantycznych (Bevan, Murphy, Lannutti, Slatcher, Balzarini, 2023). Badania wskazują, że lękowy styl przywiązania partnerów przewidywał większe trudności w związku, niższą jego jakość oraz mniej stabilne i spójne środowisko rodzinne, gdy ludzie doświadczali większego stresu. A wyższe wyniki w zakresie przywiązania związanego z unikaniem przewidywało niższą skuteczność rozwiązywania problemów i spójność rodziny (Overall, Chang, Pietromonaco, Low, Henderson, 2021). Co więcej, wysoka satysfakcja z relacji i zamiar pozostania w związku były związane z intymnością seksualną wśród partnerów romantycznych mieszkających razem (Fleming, Franzese, 2021).

Ponadto zwrócono uwagę na rozkład wartości dwóch kluczowych zmiennych zależnych według społecznych i demograficznych cech respondentów. Badane zależności były przeważnie stabilne we wszystkich analizowanych podgrupach wyróżnionych ze względu na cechy społeczne i demograficzne. Wyjątek stanowią jednak mieszkańcy dużych miast i osoby młode. Być może jakość relacji nie oddziaływała na zmniejszenie trudności i wzrost potraumatyczny ze względu na natężenie czynników stresogennych związanych z zamieszkiwaniem obszarów miejskich. Biorąc

large populations and intense business activities in cities, such places were frequent points of COVID-19 infection outbreaks (Sharifi, Khavarian-Garmsir, 2020). Moreover, in other Polish studies from the pandemic period, it was observed that inhabitants of large cities demonstrated higher scores in the scope of anxiety and depression (Babicki, Bogudzińska, Kowalski, Mastalerz-Migas, 2022). As regards the group of respondents aged 18 to 29, the review research results show that most of the studies demonstrated deterioration in mental health of teenagers and young people, concurrently with an increase in depression, anxiety and mental stress after the onset of the pandemic (Kauhanen et al., 2023). This factor remains significant in the context of reflections on how and whether the romantic relationships affect the people from this age group.

Limitations of authors' own research

Considering the available knowledge, the present research is the first one to analyse the functioning of people in romantic relationships, in terms of emotional difficulties and post-traumatic stress during the COVID-19 pandemic period in Poland. This research, however, is bound by certain limitations. Future studies should cover a more thorough analysis of mental health and post-traumatic growth indexes. In order to assess the causal relation between a relationship status and mental health/post-traumatic growth, it will be necessary to apply a longitudinal research scheme, making it possible to draw conclusions on causality in relation to the identified differences. Furthermore, the examined relations were analysed in sub-groups, according to the socio-demographic characteristics. Future research should include analysis of main relations in multi-factor models. What is more, the nature of a web questionnaire enables generalization of research results for a population with higher digital competences. It would also be worth examining the differences between people in marital and in civil unions. It remains unclear whether the same benefits for mental health, observed in married people, extend to other forms of romantic relationships, characterized by lesser commitment (Whitton, Weitbrecht, Kuryluk, Bruner, 2013).

bowiem pod uwagę wysoką liczbę ludności i aktywność gospodarczą w miastach, były one często ogniskami infekcji COVID-19 (Sharifi, Khavarian-Garmsir, 2020). Co więcej, w innych polskich badaniach z okresu pandemicznego stwierdzono, że mieszkańcy dużych miast charakteryzowali się wyższymi wynikami w zakresie lęku i depresji (Babicki, Bogudzińska, Kowalski, Mastalerz-Migas, 2022). W odniesieniu do grupy osób 18-29, wyniki badań przeglądowych wskazują, że w większości prac badawczych odnotowano pogorszenie zdrowia psychicznego nastolatków i młodych ludzi, wraz ze wzrostem depresji, lęku i stresu psychicznego po rozpoczęciu pandemii (Kauhanen i in., 2023). Czynnikiem ten pozostaje znaczący w kontekście rozważań, jak i czy relacje romantyczne oddziałują na osoby w tym przedziale wiekowym.

Ograniczenia badań własnych

Biorąc pod uwagę dostępną wiedzę, niniejsze badanie jest pierwszym, które analizuje funkcjonowanie osób pozostających w relacjach romantycznych w zakresie trudności emocjonalnych i stresu potraumatycznego w okresie pandemii COVID-19 w Polsce. Badanie to wiąże się jednak z pewnymi ograniczeniami. Przyszłe badania powinny obejmować bardziej dogłębną analizę wskaźników zdrowia psychicznego oraz wzrostu potraumatycznego. Aby ocenić związek przyczynowy między statusem związku a zdrowiem psychicznym i wzrostem potraumatycznym, konieczne jest zastosowanie w przyszłości schematu badania podłużnego, który pozwoliłoby wnioskować o przyczynowości w odniesieniu do zidentyfikowanych różnic. Co więcej, badane zależności analizowane były w podgrupach według cech socjodemograficznych. W przyszłych badaniach należałoby przeanalizować główne zależności w modelach wieloczynnikowych. Ponadto charakter ankiety internetowej pozwala na uogólnienie wyników badania na populację o wyższych kompetencjach cyfrowych. Warto by było także zbadać różnice pomiędzy osobami w związkach małżeńskich i związkach partnerskich. Pozostaje niejasne czy te same korzyści dla zdrowia psychicznego stwierdzone u osób pozostających w związku małżeńskim rozciągają się na inne, mniej zaangażowane formy romantycznych relacji (Whitton, Weitbrecht, Kuryluk, Bruner, 2013).

Conclusions

The research results prove that emotional difficulties and post-traumatic growth experienced during the COVID-19 pandemic period vary depending on the declared quality of a relationship, with the addition that people in high-quality relationships and with more secure attachment styles obtain better scores. The presented results make it possible to understand the impact of romantic relationships on the functioning of individuals in crisis situations, and thus provide guidelines for people providing assistance in the area of couple counselling. Such counselling services should be more accessible to couples willing to work on their relationships, but requiring help or support in this process, especially due to the aftermath of the COVID-19 pandemic (Pierce et al., 2020). It is necessary to conduct further research on the role of romantic relationships in the scope of mental health of individuals and post-traumatic growth, in order to gain an insight into potential risk and protection factors.

Acknowledgements

The project implemented at the University of Warsaw was funded by the state budget. The funds were obtained from the Medical Research Agency (2021/ABM/COVID/UW). We would like to thank the University of Warsaw and the Medical Research Agency.

Wnioski

Wyniki tego badania, dowodzą, że trudności emocjonalne oraz wzrost potraumatyczny doświadczane w okresie pandemii COVID-19 różnią się w zależności od deklarowanej jakości związku, przy czym bardziej korzystne wyniki uzyskują osoby pozostające w relacjach o wysokiej jakości i mające bardziej bezpieczne style przywiązania. Prezentowane wyniki pozwalają zrozumieć oddziaływanie relacji romantycznych na funkcjonowanie jednostek w sytuacjach kryzysowych, dostarczając tym samym wskazówek dla osób pracujących pomocowo w obszarze poradnictwa partnerskiego. Poradnictwo to powinno być bardziej dostępne dla par, które chcą pracować nad swoim związkiem, ale potrzebują pomocy lub wsparcia w tym procesie, szczególnie w związku z następstwami pandemii COVID-19 (Pierce i in., 2020). Konieczne są dalsze badania nad rolą romantycznych związków w zakresie zdrowia psychicznego jednostek i wzrostu potraumatycznego, aby uzyskać wgląd w potencjalne czynniki ryzyka i czynniki ochronne.

Podziękowania

Projekt realizowany na Uniwersytecie Warszawskim był finansowany ze środków budżetu państwa uzyskanych od Agencji Badań Medycznych (2021/ABM/COVID/UW). Chcielibyśmy podziękować Uniwersytetowi Warszawskiemu i Agencji Badań Medycznych.

Bibliografia

1. Babicki, M., Bogudzińska, B., Kowalski, K., Mastalerz-Migas, A. (2022). Depression, Anxiety and Quality of Life among Online Responders in Poland: A Cross-Sectional Study Covering Four Waves of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9934. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169934>
2. Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., Urgançi, B., Debrot, A., Bock Pichayayothin, N., Dharma, C., Chi, P., Karremans, J. C., Schoebi, D., Slatcher, R. B. (2023). Love in the Time of COVID: Perceived Partner Responsiveness Buffers People From Lower Relationship Quality Associated With COVID-Related Stressors. *Social Psychological and Personality Science*, 14(3), 342-355. <https://doi.org/10.1177/19485506221094437>
3. Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
4. Bevan, J. L., Murphy, M. K., Lannutti, P. J., Slatcher, R. B., Balzarini, R. N. (2023). A descriptive literature review of early research on COVID-19 and close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 201-253. <https://doi.org/10.1177/02654075221115387>
5. Braithwaite, S., Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
6. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
7. Canevello, A., Michels, V., Hilaire, N. (2016). Supporting close others' growth after trauma: The role of responsiveness in romantic partners' mutual posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 334-342. <https://doi.org/10.1037/tra0000084>
8. Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. <https://doi.org/10.1111/jomf.12133>
9. Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>
10. Fleming, C. J. E., Franzese, A. T. (2021). Should I stay or should I go? Evaluating intimate relationship outcomes during the 2020 pandemic shutdown. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10(3), 158-167. <https://doi.org/10.1037/cfp0000169>
11. Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships - Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615-625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
12. Glanz, K., Rimer, B. K., Viswanath, K. (Eds.). (2008). Health behavior and health education: Theory, research, and practice(4th ed.). Jossey-Bass.
13. Hampson S.E., Friedman H.S. (2008). *Personality and health: A lifespan perspective*. In: John P.O., Robins W.R., Pervin A.L., editors. *Handbook of personality: Theory and research*. 3rd ed. New York, NY, US: Guilford Press; 2008.
14. Holmstrom, A. J., Shebib, S. J., Boumis, J. K., Allard, A., Mason, A. J., Lim, J. I. (2021). Support gaps during the COVID-19 pandemic: Sex differences and effects on well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(10), 2985-3009. <https://doi.org/10.1177/02654075211041539>
15. Izdebski, Z., Mazur, J., Białorudzki, M., Kozakiewicz, A. (2023). The experience of the COVID-19 pandemic, and changing attitudes to life. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 18(1-2), 99-108. <https://doi.org/10.5114/nan.2023.129079>
16. Izdebski, Z., Mazur, J., Furman, K., Kozakiewicz, A., Białorudzki, M. (2023). *Humanizacja procesu leczenia i komunikacja kliniczna pomiędzy pacjentem a personelem medycznym w czasie pandemii COVID-19*. University of Warsaw Press. <https://doi.org/10.31338/uw.9788323560500>
17. Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic

- growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145-165. <https://doi.org/10.1111/jopy.12591>
18. Karbowa-Płowens, M. (2019). Rozwój i charakterystyka więzi przywiązaniowej w relacji romantycznej. *Psychologia Rozwojowa*, 24(4), 83-95. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.19.024.11730>
 19. Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K., Gilbert, S., Bastola, K., Brown, J. S. L., Sourander, A. (2023). A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 995-1013. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>
 20. Kazan, D., Calear, A. L., Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 585-598. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.003>
 21. Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
 22. Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., Mazur, J. (2022). The Measurement of Love: Psychometric Properties and Preliminary Findings of the Short Love Scale (SLS-12) in a Polish Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13269. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013269>
 23. Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., Białorudzki, M., Mazur, J. (2023). Pandemic-Related Stress and Other Emotional Difficulties in a Sample of Men and Women Living in Romantic Relationships during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2988. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042988>
 24. Leach, L. S., Butterworth, P., Olesen, S. C., Mackinnon, A. (2013). Relationship quality and levels of depression and anxiety in a large population-based survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 417-425. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0559-9>
 25. Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
 26. Marszał, M. (2015). *Mentalizacja w kontekście przywiązania. Zdolność do rozumienia siebie i innych u osób z osobowością borderline*. Warszawa: Difin.
 27. Mitchell, K. R., Shimonovich, M., Bosó Pérez, R., Dema, E., Clifton, S., Riddell, J., Copas, A. J., Tanton, C., Macdowall, W., Bonell, C., Sonnenberg, P., Mercer, C. H., Field, N. (2023). Initial Impacts of COVID-19 on Sex Life and Relationship Quality in Steady Relationships in Britain: Findings from a Large, Quasi-representative Survey (Natsal-COVID). *The Journal of Sex Research*, 60(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2035663>
 28. Muise, A., Schimmack, U., Impett, E. A. (2016). Sexual Frequency Predicts Greater Well-Being, But More is Not Always Better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295-302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>
 29. Okabayashi, H., Liang, J., Krause, N., Akiyama, H., Sugisawa, H. (2004). Mental health among older adults in Japan: Do sources of social support and negative interaction make a difference? *Social Science & Medicine*, 59(11), 2259-2270. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.02.024>
 30. Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S. T., Henderson, A. M. E. (2022). Partners' Attachment Insecurity and Stress Predict Poorer Relationship Functioning During COVID-19 Quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 285-298. <https://doi.org/10.1177/1948550621992973>
 31. Pieh, C., Budimir, S., Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
 32. Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., Kontopantelis, E., Webb, R., Wessely, S., McManus, S., Abel, K. M. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet. Psychiatry*, 7(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)

33. Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Haro, J. M. (2015). The association of relationship quality and social networks with depression, anxiety, and suicidal ideation among older married adults: Findings from a cross-sectional analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 179, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.015>
34. Sharifi, A., Khavarian-Garmsir, A. R. (2020). The COVID-19 pandemic: Impacts on cities and major lessons for urban planning, design, and management. *Science of The Total Environment*, 749, 142391. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.142391>
35. Simpson, J. A., Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.04.006>
36. Slotter, E. B., Gardner, W. L., Finkel, E. J. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
37. Till, B., Niederkrotenthaler, T. (2022). Romantic Relationships and Mental Health During the COVID-19 Pandemic in Austria: A Population-Based Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Psychology*, 13, 857329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.857329>
38. Uecker, J. E. (2012). Marriage and Mental Health among Young Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 53(1), 67-83. <https://doi.org/10.1177/0022146511419206>
39. Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., Bruner, M. R. (2013). Committed Dating Relationships and Mental Health Among College Students. *Journal of American College Health*, 61(3), 176-183. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.773903>
40. Zielony-Koryczan, E. (2020). Kohabitacja: Zmiany w bliskich relacjach romantycznych. *Educational Psychology*, 59(17), 129-139. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.2655>