

Mgr Joanna Ruczaj, <https://orcid.org/0000-0002-5723-9130>

*Instytut Psychologii*

*Wydział Filozoficzny Uniwersytet Jagielloński*

*w Krakowie*

## **Wola sensu w biegu życia: wykorzystanie logoteorii w wyjaśnianiu i prewencji samobójstw, cz. 2.**

**The will to make sense in the course of life: logotherapy as useful  
conceptual framework for explanation and prevention of suicides,  
part 2.**

<https://doi.org/10.34766/fetr.v44i4.421>

**Abstrakt:** *Cel pracy:* Celem artykułu jest próba opisu doświadczenia poczucia sensu w życiu. Zadaniem podejmowanej analizy wypowiedzi osób badanych jest poznanie priorytetów (potrzeb i wartości), których realizacja jest kluczowa dla doświadczenia poczucia sensu. *Materiał i metody badawcze:* W pracy przedstawione zostają wyniki badania doświadczenia sensu przeprowadzonego w grupie 115 osób w wieku od 2 do 87 lat. Podczas zbierania danych została wykorzystana ankieta, dla której inspiracją był film Krzysztofa Kieślowskiego „Gadające głowy”. Analiza jakościowa zebranych materiałów została dokonana poprzez odwołanie do logoteorii Viktora Emila Frankla. *Wyniki:* Analiza wyników badań własnych pozwala na obserwację zmienności doświadczenia poczucia sensu w biegu życia oraz dostrzeżenie związku między posiadanym obrazem siebie, systemem wartości a subiektywnym poczuciem sensu. *Implikacje praktyczne:* Wyniki badań własnych są omawiane w odniesieniu do doświadczenia osób o skłonnościach samobójczych, zgodnie z poczynionym na wstępie założeniem, że poznanie motywacji do życia osób posiadających poczucie sensu swojej egzystencji, umożliwia dostrzeżenie braków istotnych dla osób, które doświadczają myśli samobójczych.

**Słowa kluczowe:** wola sensu, bieg życia, skłonności samobójcze

**Abstract:** Aim of the work: The aim of the article is an attempt to describe the experience of a sense of meaning in life. The task of the analysis of the respondents' statements is to learn about the priorities (needs and values), the implementation of which is crucial for the experience of a sense of meaning. Material and research methods: The paper presents the results of the research on the experience of sense carried out in a group of 115 people aged 2 to 87 years. During data collection, a questionnaire was used, inspired by Krzysztof Kieślowski's film "Talking Heads". Qualitative analysis of the collected materials was made by referring to the logotherapy of Viktor Emil Frankl. Results: During the interpretation of the results / style /, the variability of the experience of the sense of meaning in life is indicated and the relationship between the possessed self-image, the system of values and the subjective sense of meaning is shown. Conclusions: The results of the author's own research are interpreted in relation to the experience of people with suicidal tendencies, in line with the assumption made at the beginning that learning about the motivation for life of people with a sense of the meaning of their existence makes it possible to notice deficiencies important for people who experience suicidal thoughts.

**Keywords:** will to make sense, life course, suicidal tendencies

## Wprowadzenie

W artykule przedstawiono raport z realizacji badań własnych, który stanowi empiryczną weryfikację wniosków z porównawczej analizy literatury dokonanej w poprzedniej części. Przedmiotem zrealizowanych badań własnych jest próba opisu doświadczenia poczucia sensu w życiu. Celem badania jest poznanie doświadczenia poczucia sensu w grupie osób, które uznają swoje życie jako warte (prze)życia. Analiza wypowiedzi osób badanych jest ukierunkowana na poznanie priorytetów (potrzeb i wartości), których realizacja jest kluczowa dla posiadania poczucia sensu. Przedmiotem badania jest również obserwacja występowania ewentualnych zmian w doświadczeniu poczucia sensu w życiu. Wnioski z badania interpretowane są w odniesieniu do doświadczenia osób o skłonnościach samobójczych, zgodnie z (uzasadnionym w poprzedniej części artykułu) założeniem, że poznanie motywacji do życia osób posiadających poczucie sensu, umożliwia identyfikację braków, których doświadczają osoby o skłonnościach samobójczych. Zasadność wykorzystania wniosków z przedstawianego badania dla projektowania działań prewencyjnych w pracy z osobami zagrożonymi doświadczeniem skłonności samobójczych (tj. frustracji woli sensu, por. Frankl, 2010, 2012, 2017) podkreślają następujące przesłanki: pierwsza, doświadczenie poczucia sensu lub bezsensu życia wywiera istotny wpływ na ocenę jakości swojej egzystencji oraz charakter posiadanych przekonań odnośnie przyszłości (por. Frankl, 2017, s. 57); druga, ocena wartości swojego życia może prowadzić do postrzeżenia życia jako wartego życia lub uznania go wartym śmierci (por. Ringel, 1987, s. 70; Harlow, Newcomb i Betler, 1986; Martin, MacKinnon, Johnson i Rohsenow, 2011).

Uogólnione poczucie braku sensu, relacjonowane przez osoby zagrożone doświadczeniem kryzysu suicydalnego, wielokrotnie powiązane jest z deprivacją ich, niekiedy nieuświadomionych, potrzeb (Baumeister, 1990; Hołyst, 2012; Ringel, 1987; Shneidman, 1993, 2001). Poznanie potrzeb wspólnych dla poszczególnych grup wiekowych, pozwala na lepszy opis stanu osób o skłonnościach samobójczych, zwłaszcza analizę frustracji ich woli sensu związaną z brakiem możliwości realizacji zadań kluczowych dla osiągnięcia przez nie poczucia spełnienia na danym etapie życia. Przedstawione w artykule badanie ma na celu weryfikację następujących hipotez: doświadczenie sensu ulega zmianom w biegu życia; posiadany obraz siebie oraz reprezentowany system wartości określa subiektywne poczucie sensu.

### 1. Opis badanej grupy

W badaniu doświadczenia poczucia sensu w życiu wzięło udział 115 osób. Średnia wieku wynosiła 30 lat i 7 miesięcy, przy czym najmłodsza badana osoba miała 2 lata, zaś najstarsza 87 lat. Zostało przebadanych 80 kobiet i 35 mężczyzn. Osoby badane zostały

podzielone na 8 grup (5 grup głównych, z których dwie grupy zostały wewnętrznie podzielone na dwie podgrupy). Podział na grupy powstał w oparciu o teorie stadiów na drodze życia powstałe na gruncie doniesień z badań psychologii rozwojowej (Erikson, 2000, 2002; Gałdowa, 1995; Levinson i in., 1978; Kohlberg 1969, 1973; Trempała, 2011). Posługując się kryterium doboru celowego ze względu na wiek osób badanych, wyodrębniono następujące grupy: przeddojrzałość (0-14 r.ż.); dorastanie (15-19 r.ż.); wczesna dorosłość (20-34 r.ż), podzielona na dwie fazy: I faza wczesnej dorosłości (20-24 r.ż); II faza wczesnej dorosłości (25-34 r.ż); 4) średnia dorosłość (35-65 r.ż), podzielona na dwie fazy: I faza średniej dorosłości (35 - 49 r.ż.) II faza średniej dorosłości (50 - 64 lat); 5) późna dorosłość (początek po 64 r.ż). Średnia liczba osób w poszczególnych grupach wynosiła 15 osób, przy czym najmniej liczne są grupy pierwsza (osoby w wieku 0 - 14 r.ż.) oraz ostatnia (osoby po 65 r.ż), które liczyły odpowiednio 7 i 4 osoby. Różnice liczebności grup zostały uwzględnione podczas analizy wyników, co jednak nie zaburza wyników badania ze względu na zastosowanie jakościowej metody analizy danych. Należy również zauważyć dysproporcję pomiędzy udziałem w badaniu przedstawicieli obu płci. W grupie osób badanych ok. 65% stanowią kobiety a 35% mężczyźni. Nie stosowano kryterium doboru celowego osób badanych oraz nie przeprowadzano badania w środowiskach, których specyfika determinowałaby udział jednej z płci. Różnica wynika z mniejszego zainteresowania w grupie mężczyzn udziałem w badaniu, co może być powiązane z charakterem pytań i mniejszą skłonnością mężczyzn do uzewnętrzniania swoich stanów mentalnych (Chodkiewicz, Miniszewska, 2016).

## 2. Materiał i metody badawcze

W badaniu zastosowano ankietę zawierającą pytania inspirowane filmem Krzysztofa Kieślowskiego „Gadające głowy”. Adekwatność zastosowania zaproponowanych przez reżysera pytań do niniejszego badania zweryfikowano poprzez porównanie ich treści z treścią itemów wchodzących w skład testu PIL, do którego odwołuje się Frankl, jako do kwestionariuszowego narzędzia pomiaru poczucia sensu życia (Frankl, 2012).

Uzasadnieniem wyboru formy badania była treść pytań dostosowanych do szerokiego przekroju wiekowego, co uzyskało potwierdzenie w trakcie sondy społecznej w Polsce w 1979 r., która jest przedmiotem filmu Krzysztofa Kieślowskiego. Zaproponowane przez reżysera pytania zawierają proste i powszechnie zrozumiałe sformułowania, których adekwatna percepcja jest względnie niezależna od stadium rozwoju reprezentowanego przez osobę oraz jej kompetencji poznawczych. Zastosowane w ankiecie pytania odpowiadają obszarom kształtowania się poczucia sensu indywidualnej egzystencji w teorii Frankla (por. Frankl, 2017):

– Kim jesteś?

Celem pytania jest analiza poczucia tożsamości osoby badanej, która dotyczy jej zdolności samopoznania, samooceny i poczucia samorealizacji. Doświadczenie samopoznania jest istotne dla kształtowania się poczucia sensu, ponieważ jest wyrazem uświadomienia sobie swojej odrębności (fizycznej i psychicznej) oraz próbą określenia miejsca w życiu. Jest to powiązane z posiadaniem wiedzy o tym, kim się jest (m.in. tożsamość płci, wieku, tożsamość indywidualna i grupowa) i umiejętności wyodrębnienia swoich podstawowych charakterystyk (podyktowanych budową organizmu, np. przynależenie do gatunku, czy określonych przez miary psychometryczne, np. temperament). Posiadanie zdolności samopoznania umożliwia doświadczenie prywatnego charakteru swojego życia psychicznego, wzbogacanie wiedzy o sobie, a także uczestniczenie w procesie integracji cech swojego charakteru, co umożliwia ukształtowanie stabilnego obrazu osobowości. Następnym istotnym wymiarem, do którego mogą odwoływać się osoby badane w swoim samoopisie jest samoocena. Ocena siebie i formułowanie oczekiwań wobec siebie są powiązane ze spostrzeganiem swoich dyspozycji. Samoocena kształtuje się poprzez odniesienie się osoby do różnych sfer swoich kompetencji (np. aktywność społeczna, zawodowa). Przekonanie o własnej skuteczności wpływa na skłonność do podejmowania wyzwań i do aktywnego konfrontowania się z problemami. Treść odpowiedzi osób badanych może pozwalać również na obserwację spójności i stabilności ich obrazu Ja (osiągnięcie poczucia ciągłości swojej egzystencji, świadczącego o integracji przeszłości i przyszłości w egzystencji jednostki; por. Frankl, 2017) oraz występowanie ewentualnych różnic pomiędzy ich Ja realnym i Ja idealnym (por. Higgins, 1990). Analiza tych aspektów obrazu Ja pozwala na ocenę poczucia samorealizacji badanych. Doświadczenie samorealizacji towarzyszy poczuciu spełnienia i satysfakcji ze swojego życia. Obserwacja samopoznania, samooceny i poczucia samorealizacji pozwala na ocenę aktywnej postawy osoby badanej, co jest istotne dla analizy postrzeganej jakości jej egzystencji.

– Czego byś chciał/a?

Pragnienia i potrzeby są bardzo istotną częścią doświadczenia osoby deklarującej poczucie sensu w swoim życiu. Na podstawie rozpoznanych braków, określa ona swoje cele. Dążąc do ich realizacji, przyjmuje aktywną postawę wobec rzeczywistości. Gdy w sposób wolny określa swoje preferencje i wybiera wartości, które decyduje się urzeczywistnić, podejmuje tym samym odpowiedzialność za własne życie. Analiza tego, jak opisuje ona swoje pragnienia, umożliwia ocenę jej zaangażowania w realizację wyznaczonych celów. Pozwala to stwierdzić, czy wyodrębnione pragnienie stanowi ważny aspekt jej życia. Osoba doświadczająca poczucia sensu, potrafi określić swoje priorytety i jest ukierunkowana na ich realizację. Analiza odpowiedzi na to pytanie pozwala zaobserwować także przekonania osoby dotyczące prawdopodobieństwa osiągnięcia wyznaczonych celów, co powiązane jest

m.in. z wcześniej przedstawionym przez nią obrazem siebie i oceną własnych możliwości. Osoby deklarujące poczucie sensu w życiu posiadają wewnętrzne poczucie kontroli, poczucie sprawczości i oceniają wyznaczone cele jako pozostające w zakresie ich możliwości. Tworzą projekcje swojej przyszłości powiązane z pragnieniem realizacji wyznaczonych celów.

– Co jest najważniejsze?

Celem pytania jest analiza priorytetów wymienianych przez osobę oraz obserwacja, czy deklaruje ona posiadanie prymarnych wartości. Osoba, która doświadcza poczucia sensu życia odwołuje się do wartości, ku którym transcenduje. Przyjmuje ona postawę otwartą na odbiór dostrzeganych w świecie wartości. Wybiera wartości, które postanawia urzeczywistnić. Wybór ten jest wyrazem jej preferencji i świadczy o zaangażowaniu się we własną egzystencję. W ten sposób aktywnie odpowiada na wezwanie wartości obecnych w świecie. Akt urzeczywistnienia wartości dokonuje się w sferze ducha, gdzie człowiek daje wyraz swej wolności, biorąc odpowiedzialność za swoje istnienie. Istnienie sfery ducha uzdalnia człowieka do przekraczania ograniczeń własnej egzystencji i kierowania się ku czemuś wobec niego zewnętrznemu. W ten sposób urzeczywistnione w indywidualnej egzystencji wartości, świadczą o odkryciu sensu życia przez człowieka.

### 3. Metoda analizy wyników

W celu analizy pozyskanego materiału wykorzystano metodologię badań jakościowych. Podczas analizy odpowiedzi uwzględniono etap rozwoju, na którym znajduje się osoba badana (kryterium doboru celowego był wówczas wiek osoby).

Analiza odpowiedzi ze względu na etap rozwoju, na którym znajduje się osoba badana pozwala na lepsze poznanie potrzeb i motywacji badanych oraz dokonanie porównania odpowiedzi pomiędzy grupami i obserwację ich zmienności ze względu na wiek uczestników badania. Analizując treść wypowiedzi osób reprezentujących poszczególne grupy wiekowe, odwołano się do następujących aspektów ich rozwoju: rozwój osobowości, rozwój społeczny, rozwój moralny. Zaproponowane w badaniu pytania, skłaniały bowiem osoby badane do spontanicznego odnoszenia się w swoich wypowiedziach do treści, które bezpośrednio lub pośrednio wskazywały na kwestie kluczowe w rozwoju ich osobowości, rozwoju społecznym i moralnym. Ponadto, zaobserwowane w badaniach zniekształcenia pojawiające się w obrębie wymienionych sfer w przypadku występowania skłonności samobójczych (por. Frankl, 2017; Ringel, 1987; Chandler, 1994; Baumeister, 1990; Shneidman, 1993, 2001), skłaniają do dokładniejszej analizy tych obszarów.

## 4. Wyniki

### 4.1. Przeddojrzałość (0 – 14 r.ż.)

*Rozwój osobowości:* Osoby badane podkreślają w opisie siebie posiadanie poczucia własnej odrębności fizycznej i psychicznej oraz związanego z nim poczucia reprezentacji siebie (odp. „Mną”). Identyfikują się z własną płcią i przejawiają poczucie przynależności do grupy (odp. „Polką”). Definiują siebie również poprzez pozostawanie w relacji do osób znaczących (odp. „Synkiem”). Charakterystyczne dla tej grupy jest również określanie swojej tożsamości poprzez przyjmowanie ról (odp. „Lekarzem dinozaurów”; „Tygrysem”).

*Rozwój społeczny:* Szczególne znaczenie ma charakter więzi z opiekunem. Przywiązanie do opiekuna wyrażane jest poprzez deklarację relacji jako priorytetu (odp. „Mama”, „Najbliżsi”, „Rodzina”).

*Rozwój moralny:* W grupie osób badanych dominuje konkretny, indywidualistyczny punkt widzenia, któremu towarzyszy przekonanie o słuszności dbania o zaspokojenie własnych potrzeb i interesów. Osoby nazywają swoje pragnienia, które w przypadku młodszych dzieci odpowiadają zwykle potrzebom podstawowym (odp. „selek”, „kielbaske”), natomiast w grupie starszych dzieci można zaobserwować powiązanie ich preferencji z aktualnymi zainteresowaniami (odp. „Jeździć teraz na koniku”, „Umieć na czymś grać”).

### 4.2. Dorastanie (15 – 19 r.ż.)

*Rozwój osobowości:* W opisie siebie przez osoby badane można dostrzec znaczenie procesu kształtowania się poczucia tożsamości oraz podejmowane próby zintegrowania różnych aspektów *Ja*. Badani wielokrotnie podkreślają swoje poczucie odrębności (odp. „Jestem sobą”, „Mną”, „Sobą”, „Osobą. Jednostką”) oraz potrzebę autonomii (odp. „Outsiderką”; „Buntownikiem”). Wybrane odpowiedzi mogą wskazywać na słabą świadomość własnego *Ja* oraz jego niespójną i niestabilną reprezentację (odp. „Nie wiem”; „(...) chyba człowiekiem”; „Jednostką zagubioną”; „Człowiekiem, który nieustannie się wierci i nie może odnaleźć swojego miejsca w świecie”). Występuje również spadek samooceny globalnej w porównaniu z jej poziomem z okresu dzieciństwa, co znajduje odzwierciedlenie w sposobie określania siebie (odp. „tylko człowiekiem ze swoimi słabościami”).

Oprócz podkreślanego znaczenia poczucia tożsamości indywidualnej, w grupie osób badanych można zaobserwować kształtowanie się tożsamości płciowej (odp. „Kobietą”, stosowanie żeńskoosobowych form rzeczowników: odp. „członkinią szkółki jeździeckiej”) oraz tożsamości grupowej (odp. „uczniem gimnazjum”, „nastolatką”). Podejmując próby określenia siebie, młodzież włącza swoje pasje do sposobu definiowania siebie (odp. „perfect

jeźdźczą”) oraz odwołuje się do pełnionych ról społecznych, które częściej dotyczą sfery kompetencji (odp. „uczniem”/ „uczennicą”) niż relacji rodzinnych (odp. „jedynaczką”). Znaczenie relacji dla kształtowania się tożsamości indywidualnej w grupie młodzieży podkreśla wypowiedź: „Najważniejsi są dla mnie ludzie, to oni zawsze kształtowali moją osobowość, dzięki nim jestem tym, kim jestem teraz”.

*Rozwój społeczny:* W wypowiedziach osób badanych można zaobserwować rozluźnienie więzi emocjonalnej z rodzicami i wzrost znaczenia grupy rówieśniczej. Deklarowana potrzeba relacji zostaje rozszerzona poza krąg najbliższych osób (odp. „Rodzina i przyjaciele”; „Zdrowie, szczęście, przyjaciele”; „Rodzina, przyjaciele, szczęście”). Wzrost znaczenia grupy rówieśniczej nie zagraża, a jedynie wpływa na modyfikację charakteru więzi rodzinnych, co znajduje odzwierciedlenie w wypowiedziach starszej młodzieży, które wskazują na stabilizację ich relacji z rodzicami (priorytety deklarowane przez osoby po 18 r.ż. odp. „Szczęście mojej rodziny”; „Rodzina”). Modyfikacja relacji z rodzicami uwarunkowana jest również przez obserwowaną w grupie młodzieży, zwiększoną potrzebę posiadania kontroli nad swoim życiem (odp. „kroczyć w kierunku, który wybrałem będąc jeszcze dzieckiem”; „robić coś, co lubię”; „budzić się rano z wiarą, kończyć dzień z dumą. mieć swoje miejsce na ziemi”). Osoby badane dążą do kreowania swojej przyszłości - w perspektywie lokalnej (odp. „Osiągać sukcesy, pracować w wymarzonej zawodzie”) oraz wywierania globalnego wpływu (odp. „przyczynić do rozwoju rasy ludzkiej”; „wyleczyć jak najwięcej ludzi”). W wypowiedziach młodzieży można zaobserwować również wzrost znaczenia tworzenia bliskich relacji, gdyż pragnienie miłości zostaje sformułowane po raz pierwszy w wypowiedzi osoby 15. letniej (odp. „Prawdziwej miłości i dobra ludzkiego”), zaś osoba w wieku 18 lat wymienia miłość jako swój priorytet.

*Rozwój moralny:* W wypowiedziach osób badanych można zaobserwować wykorzystywanie głównie sądów prospołecznych, zorientowanych na związki interpersonalne (odp. [najważniejsze] „Wiedza, inteligencja, postęp techniczny i psychologiczny. Oczywiście, o rodzinę i przyjaciół staram się dbać, ale bardzo chciałbym się w jakiś sposób przyczynić do rozwoju rasy ludzkiej.”; „Chciałabym zgody, miłości, nadziei, siły.”). Charakterystyczne jest również współwystępowanie egoistycznej i prospołecznej motywacji włączonej w deklaracje wyznawanych wartości (zarówno odp. „Pieniądze”; „Komputer”, jak i odp. „Wolność”; „Ludzie”; „Życie drugiej osoby”). Ponadto, analizując preferencje młodzieży można zaobserwować ich próby samodzielnego definiowania standardów moralnych (odp. „Chciałabym wolności, obyczajowej, i gospodarczej, tolerancji, ale nie przesadzonej, jak w stylu regresywnej lewicy.”)

#### 4.3. Wczesna dorosłość (I faza: 20 – 24 r.ż.)

*Rozwój osobowości:* W wypowiedziach osób badanych można zaobserwować postępujący proces indywidualizacji rozwoju, powiązany ze stopniową specjalizacją i utrwalaniem ról społecznych (odp. „studentką”, „pracownikiem”; „obywatelką”; „Polką”; Europejką”). Młodzi dorośli podkreślają znaczenie poczucia samostanowienia i potrzebę wolności wyboru w zakresie preferowanych aktywności (odp. „Chciałbym zawsze mieć poczucie, iż jestem panem swojego losu”; „Chciałabym podejmować dobre wybory”, „Chciałabym mieć większą moc sprawczą, posiadać poczucie że mam wpływ na to, kim jestem jako człowiek”, „Życie w zgodzie z własnymi przekonaniem”). W odpowiedziach osób badanych można zaobserwować również stopniowe przeniesienie perspektywy z siebie na świat, czemu towarzyszy pragnienie bycia potrzebnym i spełnienia (odp. „Chciałabym czuć się spełniona i potrzebna innym”). Spełnienie, które jest wyrażane jako potrzeba samourzeczywistnienia w obszarze kompetencji (odp. „ważne jest dla mnie ciągle doskonalenie się, szukanie kolejnych celów”) lub w sferze relacji (odp. „Dużą wagę przywiązuję również do realizacji mojego pragnienia aby być lepszym człowiekiem”).

*Rozwój społeczny:* Osoby badane akcentują znaczenie podtrzymywania i rozwijania związków przyjacielskich (odp. „Harmonijnego, zdrowego życia, trwałych relacji, także tych przyjacielskich”). Pojawiające się odwołania do pełnionych ról społecznych (odp. „narzeczoną”; „matką”; „żoną”) wskazują również na stabilizację związków intymnych, co znajduje wyraz w pragnieniach osób badanych (odp. „Szczęścia. Rodziny i miłości. Ukochanej żony. Prawdziwych przyjaciół którzy są blisko i mnie znają”). Związki z partnerem intymnym stopniowo zajmują miejsce relacji z najlepszym przyjacielem: „Ludzie mi bliscy, moja rodzina, moi przyjaciele, *moje miłości*. To oni tworzą to, kim jestem i to im zawdzięczam najpiękniejsze chwile w moim życiu. A ponieważ bardzo boję się samotności, to bez ich obecności pewnie nie byłoby mnie.”

*Rozwój moralny:* Odwołując się do swoich priorytetów, osoby badane wskazują na znaczenie „bycia dobrym”, to znaczy działania z dobrych pobudek (odp. „Dużą wagę przywiązuję również do realizacji mojego pragnienia, aby być lepszym człowiekiem”). Podkreślają istotę troski o innych, podtrzymywania dobrych relacji oraz dbałość o zachowanie wzajemnego zaufania i szacunku (odp. „Szczerość, zaufanie i miłość, z tymi cechami wiążą się dla mnie ważne osoby, zarówno w gronie rodzinnym, jak i przyjaciół”). Uważają za ważne zaangażowanie w dążenie do pomyślności społeczeństwa (odp. „[chciałabym] Świata odznaczającego się pokojem, bezpieczeństwem, tolerancją, wolnością, szanowaniem praw człowieka, równością”; „[najważniejsze] To trudne pytanie, chyba wolność, sprawiedliwość, równość – tylko to dla każdego znaczy co innego”).



#### 4.4. Wczesna dorosłość (II faza 25 – 34 lata)

*Rozwój osobowości:* Osoby badane włączają swoją aktywność zawodową do sposobu definiowania siebie (odp. „pracownikiem”; „położną”; „masażystką”; „anestezjologiem”; „nauczycielem”). W ten sposób wyrażona przez nie postawa zaangażowania w pełnienie nowych ról społecznych jest czynnikiem istotnie stymulującym rozwój osobowości. Charakterystyczne dla tego okresu są liczne projekcje dotyczące przyszłości, które znajdują odzwierciedlenie również w sposobie określania siebie (odp. „przyszłym mężem”, „Człowiekiem z przyszłością”). W grupie osób badanych zaobserwowano przyjmowanie postawy zorientowanej na przyszłość oraz powiązane z nią projekcje swojej tożsamości (odp. „przyszłym mężem”), co współwystępuje z ich nadzieją na samorealizację w sferze relacji oraz rozwój zawodowy. Zaobserwowane poszerzenie obszaru samodoskonalenia o spełnienie w obszarze relacji powiązane jest również z wyrażaną potrzebą przekazywania pozyskiwanych zasobów (odp. „dawać szczęście”).

*Rozwój społeczny:* W relacjach osób badanych występują świadectwa podejmowania nowych ról społecznych związanych z zakładaniem własnej rodziny (odp. „matka”; „żona”; „ojcem”) oraz pełnowymiarową pracą zawodową (odp. „ratownikiem”, „pielęgniarką”). Deklarowane pragnienie samourzeczywistnienia przyjmuje formę projektu na życie, w którym osoby dążą do spełnienia w obranej roli: partnera, opiekuna (odp. „Założyć rodzinę, żyć szczęśliwie”; „[najważniejsze] Przyszła żona i rodzina”; „Chciałabym podejmować dobre wybory i kochać na zawsze.”). Deprywacja potrzeby relacji może skutkować zatraceniem tożsamości na co wskazuje wypowiedź 33. letniej kobiety, która stwierdza, że „Nie wie”, kim jest, a jednocześnie wyraża potrzebę: „Mieć prawo kochać tego, kogo kochać nie mam prawa”. Deprywacja potrzeby relacji wywiera wpływ na poczucie tożsamości kobiety. Znaczenie stanu zaspokojenia potrzeb podkreśla również odpowiedź udzielona przez jej rówieśniczkę: „Jestem sobą” (która może świadczyć o poczuciu wewnętrznej integracji), która współwystępuje z jej deklaracją zaspokojenia potrzeb, co wyraża stwierdzając: „Mam wszystko”.

*Rozwój moralny:* Analizując odpowiedzi osób badanych można dostrzec sformułowania świadczące o poszerzeniu perspektywy postrzegania poza doczesne doświadczenie (odp. „wieczność”, „szczęście wieczne”). Należy zauważyć, że negacja potrzeby transcendencji, wyrażona poprzez przyjęcie postawy egocentrycznej (odp. [co jest najważniejsze?] „Ja”) współwystępowała z deklaracją braku pragnień (odp. [czego chciałabyś?] „Nic”).

Refleksja dotycząca sfery uniwersalnych wartości pojawia się, kiedy badani, odnosząc się do swoich priorytetów, operują abstrakcyjnymi pojęciami (odp. „prawda”, „piękno”, „życie”) albo odwołują się do swojego doświadczenia religijnego (odp. „Bóg”, „wiera” „wartości”). W grupie osób badanych można zaobserwować wolę internalizacji

wartości, co występuje m.in. w wypowiedziach: „moja relacja z Bogiem”, „by Bóg działał w moim życiu”; „więź z Bogiem”.

#### 4.5. Średnia dorosłość (I faza 35 – 49 lat)

*Rozwój osobowości:* Osoby badane wielokrotnie definiują siebie poprzez odwołanie do pełnionych funkcji i ról społecznych (odp. „matka”, „żona”, „manager”, „pracownik”). Ponadto, analizując sposób określania przez nie swojej tożsamości, można dostrzec formy transcendencji siebie w kierunku tego, co nieprzemijające, na co wskazuje definiowanie siebie poprzez odniesienie do następujących kategorii: „umysłem”, „myślą”, „świadomością”.

Analizując odpowiedzi osób badanych można dostrzec ich tendencję do ewaluacji dotychczasowych doświadczeń. Proces oceny dotyczy również sfery „ja”, gdyż można zaobserwować zarówno występowanie odpowiedzi „Sobą: (która może wskazywać na ukończony sukcesem proces kształtowania tożsamości i stan zaspokojenia potrzeb), jak i odpowiedzi „niestety człowiekiem” lub „nikim” (treść tych odpowiedzi może być podyktowana negatywną oceną swoich doświadczeń, poczuciem niezadowolenia z siebie lub efektem porównania swoich ideałów/ projekcji przyszłości z zastaną rzeczywistością).

*Rozwój społeczny:* Osoby badane podkreślają znaczenie potrzeby doświadczenia spełnienia w obszarze relacji i na gruncie zawodowym (odp. „[chciałabym] Dobrostanu dla siebie i najbliższych”) oraz doświadczenia satysfakcji z pozyskanych zasobów (odp. „Chciałabym być zadowolona z posiadania tego, co mam”; „radość z tego, co się posiada”, „Spełnienia globalnego”, „spełnienia”, „satysfakcja”). Wypowiedziom będącym wyrazem indywidualnej oceny swoich dotychczasowych osiągnięć, towarzyszą świadectwa pragnienia ich społecznego uznania, które znajdują wyraz w potrzebie szacunku (odp. „[najważniejsze] Szacunek, w szerokim pojęciu, od źdźbła trawy po chmurę.”; „[najważniejsze] Zdrowie, szacunek, miłość”). Z procesem ewaluacji życia może być powiązane również pragnienie zmiany wpisującej się w strukturę *Ja* (odp. [kim jestem] „Kimś, kto zmienił całe swoje życie i zastanawia się, czy jest mu z tym rzeczywiście lepiej”). Jednak, w analizowanych wypowiedziach, potrzeba zmiany częściej dotyczy preferencji zmiany otoczenia (odp. „Aby gatunek ludzki miał inne, mniej destrukcyjne i głupio zachłanne cechy”; „świadomości innych”).

*Rozwój moralny:* W odpowiedziach osób badanych dotyczących ich priorytetów dominują wartości związane z rodziną, w tym z ich realizacją roli opiekuna (odp. „Rodzina”, „Szczęście bliskich i swoje”; „Dziecko”; „Syn”). Deprywacja tej potrzeby, wyrażona poprzez deklarację pragnienia „aby moja rodzina zniknęła na tydzień” jest powiązana z negatywnym obrazem siebie (odp. [kim jesteś?], „Francą, larwą itp. ...). Zaobserwowany proces ewaluacji dotyczy również sfery wartości. Można dostrzec wpływ doświadczenia na oczekiwania jednostki wobec świata, co znajduje wyraz w tym, że idee wymieniane przez poprzednie

grupy (odp. „miłość”; „spełnienie”; „szczęście”), przyjmują bardziej określoną formę - pragnienia zostają doprecyzowane poprzez odniesienie do subiektywnych doświadczeń (odp. „Prawdziwej miłości”; „Spełnienia globalnego”; „szczęścia dla siebie i najbliższych”).

#### 4.6. Średnia dorosłość (II faza 50 – 64 r.ż.)

*Rozwój osobowości* : W wypowiedziach osób badanych można dostrzec stabilizację ich obrazu siebie. Badani określają swoją tożsamość poprzez odwołanie się do wydobytego w procesie ewaluacji obrazu *Ja* i mojego życia (odp. [kim jestem?] „Mam rodzinę, dom, pracę (...) Mieszkam na wsi i to jest kolejny powód do radości. Kocham życie”; [kim jestem?] „Wiem, że mam dużo tzw. mądrości życiowej”; „Gospodyni domowa”; „Kobietą, która ma rok do emerytury”). Zależnie od wyników indywidualnego procesu ewaluacji, możemy w odpowiedziach osób badanych zaobserwować różne sposoby postrzegania swojej tożsamości. Spostrzeżenie „Jestem osobą dojrzałą” może być świadectwem wewnętrznej integracji. Natomiast deklaracja „Chyba różnie, staram się być sobą. To trudne.”, która współwystępuje w tej wypowiedzi z priorytetem: „Odnajdywanie siebie w różnych momentach życia. Bycie sobą, nie aktorem”, podkreśla dynamikę (oraz świadomość potencjalnych trudności) procesu integracji stanów wewnętrznych (realnego i idealnego obrazu *Ja*).

*Rozwój społeczny*: Pełnione funkcje i role społeczne włączane są przez osoby badane do sposobu definiowania siebie (odp. „matka”, „żona”, „pielęgniarka”, „nauczycielka”, „gospodyni domowa”). W wypowiedziach osób badanych można również dostrzec, że posiadane pojęcie *Ja* zostaje poszerzone stosownie do transformacji struktury rodziny, tzn. jej organizacji i zakresu (odp. „babcią”; „dziadkiem). Preferencje osób badanych odpowiadają pragnieniu poczucia spełnienia w roli opiekuna (odp. [chciałabym] „żeby mój syn wyrósł na porządnego człowieka”; „Chciałabym mieć dużo wnuków”). Wyrażonemu pragnieniu samorealizacji na gruncie relacji, towarzyszy ograniczenie potrzeby osiągnięć (odp. Można powiedzieć, że to co najważniejsze to osiągnęłam (...) Sprawy materialne nie są dla mnie najważniejsze, znacznie większe mam potrzeby duchowe”) na rzecz deklarowanej potrzeby stabilizacji i bezpieczeństwa (odp. „Stabilizacji”; „spokoju na świecie”). W wypowiedziach osób badanych, potrzeba stabilizacji przyjmuje również formę oczekiwań społecznych, w tym także pragnienia restrukturyzacji zachowań społecznych (odp. „Chciałabym, żeby ludzie byli dla siebie życzliwi. Dla świata chciałabym pokoju.”; „Dla świata – pokój i wzajemna życzliwość ludzi”; „spokoju na świecie”).

*Rozwój moralny*: W swoich wypowiedziach osoby badane często zwracają uwagę na wartość zdrowia (odp. „Cenię sobie zdrowie.”; „[chciałabym] Dla siebie zdrowia (...)”; „miłość w rodzinie, zdrowie i uśmiech na twarzy nawet w najcięższych chwilach.”; „Zdrowia, szczęścia dla siebie i najbliższych”; „Zdrowia, spokoju na świecie”). Uznanie wartości zdrowia wyrażają również pośrednio poprzez deklarowane pragnienie zachowania

samodzielności (odp. „Zachować pogodę ducha, wiarę, i samodzielność.”). Obserwacji ograniczeń swojej sprawności towarzyszy poszerzenie perspektywy postrzegania swojej egzystencji, które znajduje swój wyraz w nieograniczonej projekcji siebie w przyszłość (odp. [najważniejsze] „Zbawienie. Życie wieczne.”). lub przyjmuje formę pragnienia międzypokoleniowej transmisji wartości (odp. „miłość w rodzinie”; „szczęścia dla mojego dziecka”; „szczęścia swoich dzieci”; „szczęścia dla siebie i najbliższych”).

#### 4.7. Późna dorosłość (początek po 64 r.ż)

*Rozwój osobowości:* Osoby badane definiują siebie poprzez odniesienie do poczucia przynależności do wspólnoty: odwołują się do więzi rodzinnych (odp. „matką”; „babcią”; „dziadkiem”) lub społecznych (odp. „Polką”). Można zaobserwować ich poczucie względnej stabilności swoich cech osobowości, któremu towarzyszy doświadczenie samopoznania (odp. „Jestem człowiekiem i nic, co ludzkie nie jest mi obce”).

*Rozwój społeczny:* W wypowiedziach osób badanych można dostrzec ich doświadczenie utraty pewnych ról społecznych (związane ze zmniejszoną aktywnością zawodową i przejściem na emeryturę), któremu towarzyszą deklaracje chęci podtrzymywania postawy zaangażowania społecznego i pragnienia bycia potrzebnym (odp. „Jestem na emeryturze, ale dalej chciałabym być w dobrej kondycji i być potrzebna swoim bliskim i starszym”). Osoby badane podkreślają także znaczenie relacji rodzinnych (odp. „rodzina, w której panuje miłość i zgoda”; „Żeby w rodzinie się ułożyło”).

*Rozwój moralny:* Analizując pragnienia i deklarowane wartości można zauważyć, że osoby badane preferują dążenie do stabilizacji i spokoju (odp. „Pokój na świecie i spokój w naszym kraju”; „Spokój”). Wyrażonemu pragnieniu spokoju towarzyszy deklaracja priorytetu powiązanego z religijnym systemem wartości (odp. „Bóg. Nie wiesz?”). Pragnienie zinternalizowania wartości pokoju, może przyjmować wówczas wymiar metafizyczny.

## 5. Dyskusja wyników

Pragnieniem, które jest wspólne dla osób będących na etapie rozwoju przed osiągnięciem dojrzałości (0 – 14 r.ż.) jest tworzenie i utrzymywanie bezpiecznej relacji z osobami znaczącymi (rodzice, opiekunowie, rodzeństwo) oraz świadomość możliwości zaspokojenia swoich potrzeb podstawowych.

Najważniejszym zadaniem okresu dorastania (15 – 19 r.ż.) jest kształtowanie tożsamości indywidualnej jako wewnętrznej struktury *Ja*, będącej dynamiczną organizacją potrzeb, dążeń, nadziei i możliwości. Znaczenie pozytywnego przejścia tego etapu podkreśla wyróżnione przez Ringela szczególnie przerażające doświadczenie utraty poczucia swojej tożsamości, które towarzyszy osobom o skłonnościach samobójczych (Ringel, 1987, s. 283).

W następnym okresie życia (I faza okresu wczesnej dorosłości: 20 – 24 r.ż.) dominuje pragnienie pozostawania w zgodzie ze sobą, mające na celu ochronę obrazu swojej tożsamości wypracowanego na wcześniejszym etapie. Autonomia jednostki może być spełniona, kiedy realizuje ona własne, podmiotowe działania, niezależnie od czynników je determinujących. Możliwość indywidualnego wyboru przedmiotu starań pozwala na jego internalizację, co wtórnie prowadzi do zaangażowania jednostki w jej egzystencję. Aktywności, podejmowane ze względu na realizację zinternalizowanych celów, nadają sens życiu jednostki.

Odpowiedzi osób będących w wieku pomiędzy 25 a 34 r.ż wskazują, że najważniejszym zadaniem tego okresu jest dążenie do urzeczywistnienia swoich projekcji przyszłości oraz konfrontacja z wartościami i próba ich internalizacji. Rozpoznanie realności wartości stanowi początek procesu ich internalizacji. Istotne znaczenie wartości na tym etapie życia zostało potwierdzone w badaniach Filipiaka (2008), gdyż tylko osoby będące w tej grupie wiekowej, po próbie samobójczej nie doświadczały kryzysu w wartościowaniu, co świadczy o stabilności reprezentowanej przez nie hierarchii wartości.

Najważniejszym zadaniem następnego etapu egzystencji (I faza średniej dorosłości: 35 – 49 r.ż.) jest dokonanie ewaluacji swojego życia, które ma charakter wstępnych podsumowań. Poczucie sensu jest wówczas uwarunkowane przez treść wniosków wyprowadzonych z analizy swoich dotychczasowych doświadczeń. Subiektywne poczucie spełnienia (osiągnięcie sukcesu w sferze prywatnej lub zawodowej) oraz doświadczanie szacunku w bliskich relacjach potwierdza efektywność dotychczasowych starań i motywuje do podejmowania nowych działań, które istotnie określają sens egzystencji osób będących na tym etapie życia.

Osoby będące w wieku pomiędzy 50 a 64 r. ż., charakteryzuje poszerzenie perspektywy postrzegania swojej egzystencji, które znajduje swój wyraz w ich nieograniczonej projekcji siebie w przyszłość. Dążenie tych osób do autotranscendencji jest realizowane poprzez rozwój swojego życia duchowego (m.in. wzrost zaangażowania w życie wspólnoty wyznaniowej) lub przyjmuje formę pragnienia międzypokoleniowej transmisji wartości. Pragną urzeczywistnienia wartości, których adresatem mają być bliskie im osoby (rodzina, dzieci, dziecko). Ważnym zadaniem tego okresu życia jest również przekazanie pozyskanych dóbr i zdobytych umiejętności przyszłym pokoleniom.

Najważniejszym zadaniem okresu późnej dorosłości (po 64 r.ż.) jest osiągnięcie stanu stabilizacji. Istotna jest wówczas realizacja potrzeby bezpieczeństwa, dlatego osoby starsze dążą do poczucia wspólnoty z bliskimi. Ponadto, ograniczenie aktywności (działalności zawodowej i fizycznej sprawności) wpływa na zmniejszenie interakcji społecznych. Zmniejszenie zakresu obowiązków i zwiększenie wolnego czasu wpływa na wzrost tendencji do autorefleksji i wzmocnienie poczucia samopoznania u tych osób. Przeniesienie

ich aktywności w wymiar ich życia wewnętrznego, znajduje wyraz w kształtowaniu się tzw. „życiowej” mądrości.

*Implikacje praktyczne wyników badań własnych*

Dokonana analiza wskazuje na potrzeby, których realizacja jest kluczowa dla doświadczenia poczucia sensu na poszczególnych etapach egzystencji. Poczynione spostrzeżenia mogą być wskazówką dla osób pracujących z osobami o skłonnościach samobójczych, ponieważ pozwalają dostrzec obszary nad którymi warto się skupić w procesie budowania poczucia sensu życia.

*Ograniczenia wyników badań własnych*

Uogólniając treść wypowiedzi osób badanych, można wyodrębnić dwa powody, które determinują doświadczenie poczucia sensu w ich egzystencji: pozostawanie w bliskich relacjach (towarzysząca temu troska i poczucie odpowiedzialności) oraz wiara w ideały i pragnienie urzeczywistnienia pewnych wartości.

Analiza przedstawionych wyników wymaga uwzględnienia ograniczeń badania. W badaniu nie zostały wzięte pod uwagę inne czynniki, które mogły mieć wpływ na treść udzielanych odpowiedzi, m.in.: nie było kontrolowane występowanie osobniczych skłonności samobójczych (OSS) takich, jak np. zaburzenia psychiczne (zwłaszcza zaburzenia afektu i zaburzenia zachowania, które istotnie korelują z występowaniem skłonności samobójczych - Młodożeniec, 2008) i/lub obecności suicydogennych układów sytuacyjnych (SUS), jak np. trudna sytuacja życiowa (np. bezrobocie) lub rodzinna (np. rozwód, śmierć bliskiej osoby lub doświadczenie śmierci samobójczej w bliskim otoczeniu - Hołyst, 2012, s. 211-222). Oprócz trudności pomiaru tych zmiennych, ich występowanie uznano za drugorzędne wobec podstawowego założenia o występowaniu poczucia sensu u osób, które każdego dnia decydują się podtrzymywać swoją egzystencję. Ewentualne występowanie wspomnianych czynników jedynie podkreślałoby ich motywację do afirmacji absolutnej wartości życia wbrew wszystkiemu.

**Bibliografia:**

- Baumeister, R.F.(1990). Suicide as escape from self, *Psychological Review*, 97 (1), 90-113.
- Chandler, M. (1994). Adolescent suicide and the loss of personal continuity, (in:) D. Cicchetti, S.L. Toth. (eds.), *Disorders and dysfunctions of the self*, 371-390, Rochester, New York: University of Rochester Press.
- Chodkiewicz, J., Miniszewska, J. (2016). Męska depresja – koncepcja, metody pomiaru i związku z zachowaniami samobójczymi, *Psychiatria I Psychologia Kliniczna*, 16 (1), 33-37.
- Erikson, E. (2000). *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.
- Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*, Poznań: REBIS.

- Filipiak, S. (2008). Zaburzenia procesu wartościowania w etiologii prób samobójczych, *Suicydologia*, 1 (4), 64-80.
- Frankl, V.E. (2010). *Wola sensu: założenia i zastosowanie logo terapii*, Warszawa: Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2012). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2017). *Lekarz i dusza*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gałdowa, A. (1995). *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r.*, za:  
<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/>, (dostęp: 02.09.2020).
- Higgins, E.T. (1990). Personality, social psychology, and person-situation relations: Standards activation as a common language, (in:) L.A. Pervin (ed.), *Handbook of personality. Theory and research*, 301-338, New York-London: The Guilford Press.
- Hołyst, B. (2012). *Suicydologia*, Warszawa: LexisNexis.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive developmental approach to socialization, (in:) D.A. Goslin (ed.), *Handbook of socialization theory and research*, New York: Rand McNally.
- Kohlberg, L. (1973). Continuities in childhood and adult moral development revisited, (in:) P.B. Baltes & K.W. Schaie (ed.), *Life span developmental psychology. Personality and socialization*, New York: Academic Press.
- Komenda Główna Policji, (2019). Zamachy samobójcze zakończone zgonem 2017 – 2019, za:  
<http://www.statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zamachy-samobojcze-od-2017-roku.html>, (dostęp: 02.09.2020).
- Levinson, D.J., Darrow, C.N., Klein, E.B., Levinson, M.H. & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*, New York: Knopf.
- Martin, R.A., MacKinnon, S., Johnson, J., Rohsenow, D.J. (2011). Purpose in Life Predicts Treatment Outcome Among Adult Cocaine Abusers in Treatment, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40 (2), 183–188.
- Newcomb, M.D., & Harlow, L.L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 564–577.
- Ringel, E. (1987). *Gdy życie traci sens: rozważania o samobójstwie*, Szczecin: Glob.
- Shneidman, E.S. (2001). *Comprehending Suicide: Landmarks in 20<sup>th</sup>-century suicidology*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Shneidman E.S. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behaviour*, Northvale, New York: Jason Aronson Inc.
- Trempała, J. (red.) (2011). *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Warszawa: PWN.