

mgr Mateusz Barłóg

Wydział Filozoficzny

Uniwersytet Jagielloński

mgr Marlena Stradomska

Wydział Pedagogiki i Psychologii

UMCS

**W trosce o życie: filozofia, psychologia i pedagogika
ochrony i poczucia sensu życia
Ujęcie integralne na przykładzie działalności
Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego**

Wprowadzenie

Niniejszy artykuł omawia zagadnienie związane z troską o życie na podstawie zjawiska suicydologicznego, a więc samobójstwa w XXI wieku. Autorzy przedstawiają podwaliny poczucia sensu życia, jako bufora chroniącego przed podjęciem próby zamachu na własne życie. Ukazano możliwości realizacji życiowych potrzeb i wartości niematerialnych. Egzystencjaliści wskazują na możliwości odnalezienia szczęścia w: miłości, realizacji założonych marzeń i dążeń czy docenienia życia po poradzeniu sobie w sytuacji kryzysowej oraz podczas trudnych wydarzeń. W artykule omówiono czynniki filozoficzne, psychologiczne i zdrowotne mające związek z samobójstwem. Zawarto również informacje na temat pułapek współczesnego świata – skupionego przede wszystkim na konsumpcji i dobrach materialnych. Natomiast w końcowej części artykułu omówiono możliwości profilaktyki, interwencji oraz poszukiwania wsparcia dla osób zagrożonych oraz z tendencjami samobójczymi. Ważną kwestią jest także możliwość skorzystania z możliwości oferowanych w katalogu działalności Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

1. Poczucie sensu życia w ujęciu filozoficzno-psychologicznym

Poczucie sensu życia rozumiane jest jako sposób przeżywania własnej egzystencji. Wiąże się ono z obraniem i realizowaniem określonych postaw życiowych, które wynikają z potrzeb, wartości i dążeń jednostki. Stanowi motywację do życia, prowadzi do satysfakcji i realizacji siebie i z poczuciem szczęścia. Ważne jest to, że jednocześnie chroni człowieka przed myślami o charakterze suicydologicznym (Yalom, 2008).

Zdaniem K. Obuchowskiego (1983) sens życia stanowi podstawę ludzkiej egzystencji, ponieważ zrozumienie własnych wartości i marzeń podnosi chęć do ich realizacji. Posiadanie sprecyzowanej wizji własnego życia pozwala wyznaczać konkretne cele życiowe, a przez to zwiększyć motywację do działania, w tym tą najważniejszą - do życia. W opinii K. Popielskiego (2008) dążenie do spełnienia potrzeby sensu życia jest miarą człowieczeństwa, bo człowiek jest tą wyjątkową istotą, która może nadać sens swojemu życiu. Bycie i stawanie się wynika z potrzeb i pragnień, wyznaczanych głównie przez wartości (tamże). Według G.W. Allporta (tamże) odnalezienie swojej drogi życiowej wiąże się z motywacją do działania, siłą do życia i nadawania znaczenia własnej egzystencji. Stanowi bufor ochronny dla chęci życia, ponieważ chroni przed frustracją i pustką czy ogólnym poczuciem bezsensu. Poczucie sensu życia jest potrzebą każdego człowieka niezależnie od predyspozycji kulturowych i społecznych. Natomiast realizacja wynika z planów, przekonań i wartości, ma zatem charakter silnie indywidualny (tamże).

Potrzeba sensu życia jest potrzebą rozwoju, w przeciwieństwie zatem do tzw. potrzeb braku nie wynika ona tylko i wyłącznie z napięcia spowodowanego brakiem i silnym przymusem przywrócenia równowagi, lecz stanowi silną motywację do rozwoju własnego życia, w tym jego pełnej ochrony. Potrzeba sensu życia stanowi jedną z tych potrzeb, którą w sposób notoryczny należy zaspokajać (Klamut, 2004). Zdaniem A. Adlera (1986) człowiek dąży do przewyciężenia słabości i realizacji celów, co z biegiem lat prowadzi do określonego stylu życia. A. Adler twierdzi także, że niemożność realizacji działań może prowadzić do dysfunkcji (za: Michalski, 2011). Brak posiadania celów życiowych może wyraźnie obniżyć ogólne poczucie sensu, poprzez narastanie pustki egzystencjalnej (Klamut, 2004). Jeśli człowiek z własnej woli nie realizuje zamiarów bądź napotyka trudności następuje w nim poczucie obojętności, rezygnacji, a nawet pustki egzystencjalnej, rozumianej jako poczucie

bezsensu życia (Klamut, 2010). Choroby wynikające z frustracji egzystencjalnej stanowią poważny odsetek współczesnych patologii, odznaczając się na płaszczyźnie zdrowotnej, psychologicznej oraz duchowej (Michalski, 2011; Popielski, 1987). Zdaniem A. Adlera mogą się pojawić objawy typu: nadpobudliwość, nadwrażliwość, choroby somatyczne, nadmierna koncentracja na sobie, chorobliwe - wręcz przerośnięte ambicje, ale i tchórzostwo, skąpstwo czy zachowania podstępne (Adler, 1986). Pustka egzystencjalna może także prowadzić do myśli i zachowań o charakterze suicydologicznym.

Istotnym jest, że w filozofii sensu życia V.E. Frankla czy K. Popielskiego pojawia się zjawisko wewnątrznie pustego społeczeństwa. Grupy społeczne pozbawione są motywacji, idei czy szczegółowych wartości, które mogłyby ukierunkowywać sensowne działania. Wydaje się, że pustka egzystencjalna może wynikać właśnie z braku ważnych wartości. Zjawisko może być zagrożeniem, ale nie tylko ze względu na konsekwencje zdrowotne, biologiczno-psychologiczne, ale również poprzez wprowadzanie ułudy wartości czy zastąpienia ich antywartościami (Popielski, 2008).

Zdaniem J. Kuczyńskiego (1965) istnieje kilka pułapek życia codziennego, które oddalają człowieka od prawdziwego sensu egzystencji.

Pierwszą jest bezmyślność trwania, objawiająca się w dążeniu do realizacji potrzeb fizjologicznych - dążenie do przyjemności bez większej refleksji nad sensem egzystencji.

Drugą jest pozorna stabilizacja, w której ludzie często kierują się egoizmem i własnym szczęściem bez zważania na rzeczywistość społeczną.

Trzecią stanowi konsumpcjonizm będący przejawem upadku kultury, łączy się z czwartą pułapką - materializmem. Sensem jednostki staje się posiadanie dóbr i to one zaczynają wyznaczać istnienie jednostki w świecie. Błędy te mogą prowadzić w konsekwencji do poczucia pustki i frustracji. Jednym z korelatów tych pułapek jest coraz szybszy rozwój techniki, stanowiący zagrożenie dla wartości duchowych i egzystencjalnych (Kuczyński, 1965).

Jednocześnie otaczające nas wymagania społeczne mogą sprzyjać pojawianiu się myśli suicydologicznych i przodowaniu wartości fizjologicznych, stanowiących najniższe w hierarchii potrzeb Masłowa (Kozłowska, 2014; Maslow, 2006).

2. Miłość, praca, a także i cierpienie jako doświadczenia budujące sens i chęć życia

Dla V.E. Frankla sens życia to umiejętność realizowania zadań szczególnych. Wynikają one z indywidualnych właściwości jednostki. Autor podkreślał przewagę wartości moralnych nad wartościami materialnymi, ponieważ wartości moralne oprócz życia doczesnego mogą prowadzić do życia wiecznego (Michalski, 2011). V.E. Frankl zwracał uwagę na wartości obiektywne i od nich uzależniał prawdziwy sens życia. Uświadomienie sensu i wartości powiązane jest z uświadomieniem wolności i odpowiedzialności, a więc rozwojem jednostki (Frankl, 1984). Teoria V.E. Frankla podkreśla ważność osobistego spełnienia wewnętrznego. Ważne jest realizowanie stawianych celów, przy jednoczesnej satysfakcji z ich realizacji. Człowiek może wyrażać swój sens istnienia między innymi poprzez zaangażowanie się w jakąś istotną dla siebie sprawę lub poprzez inne wartości np. miłość i oddanie drugiej osobie (Frankl, 2009; por. także: Michalski, 2011).

Podstawą sensu i satysfakcji staje się zatem indywidualne zrealizowanie jednostki przynajmniej w jednej z trzech głównych moralnych sfer. Sens własnej egzystencji można odnaleźć poprzez:

- pracę,
- doświadczanie miłości,
- umiejętność przeżywania cierpienia (Frankl, 2009).

K. Popielski natomiast wyróżnia triadę egzystencjalną: otwartości, wolności oraz miłości. Miłość jest podstawowym fundamentem triady, pozwala spełniać podmiotowo-osobową egzystencję, natomiast ma ona szansę zaistnienia dzięki wolnym i otwartym dążeniom oraz pragnieniom jednostki. Według różnych źródeł miłość wyraża pragnienia i wartości (Popielski, 2008). Realizowanie się w miłości jest ważne także z perspektywy budowania satysfakcji poprzez wsparcie społeczne. Przewyciężanie swoich słabości i dążenie do sensu wiąże się z normami społecznymi, czerpaniem wzorców ze społeczeństwa i wspólnoty, już od najmłodszych lat i pierwszych kontaktów z matką, która zazwyczaj początkuje ów proces (Adler, za: Michalski, 2011).

Realizowanie się poprzez pracę może budować poczucie sensu jednostki. Praca jest tu jednak rozumiana jako samorealizacja i chęć osiągania celów psychologicznych i duchowych, a nie tylko nastawionych na uzyskiwanie dóbr, zgodnie chociażby z hierarchią wartości Masłowa (Kozłowska, 2014; Maslow, 2006).

Chęć posiadania i materializm mogą natomiast prowadzić do złudnego szczęścia, a także do wielu rozczarowań, zwłaszcza gdy przy obecnej cywilizacji technologicznej pozyskiwane przedmioty szybko tracą znaczenie i sens (Frankl, 1984, 2009; Klamut, 2010; Michalski, 2011).

Człowiek może doświadczać sensu również poprzez cierpienie, które pozwala rozwinąć życie wewnętrzne. Samo cierpienie pozwala przybliżyć się człowiekowi do zrozumienia prawdziwego sensu życia, oderwanego od przyziemnych spraw (Michalski, 2011). Jednym z aspektów ludzkiej egzystencji jest doświadczenie cierpienia, które również może być zjawiskiem egzystencjalnym. Człowiek oprócz cierpienia na tle fizycznym, somatycznym może doświadczać cierpienia o podłożu moralnym. Cierpienie może być czymś związanym z dorobkiem kulturowym, z normami i wzorcami, które utrwalane są przez wieki. Cierpienie może mieć charakter twórczy, prowadzić do refleksji nad wartościami i budować ludzką motywację do działania (Popielski, 2008). Według egzystencjalistów cierpienie może być przyczyną zmiany całego życia, gdyż może prowadzić do przewartościowania (Frankl, 1984, 2009; Yalom, 2008).

A. Lange opisuje cztery aspekty, które mogą mieć związek z odczuwaniem satysfakcji egzystencjalnej, ochroną życia, a przez to niechęcią do myśli suicydologicznych. Pierwszy aspekt związany jest z odczuwaniem akceptacji i satysfakcji z tego gdzie i kim się jest oraz co reprezentuje się swoją osobą. Druga motywacja wiąże się z uznaniem życia za wartościowe. Życie składa się z momentów dobrych i złych, jednak jest to naturalny ludzki proces życia, który jednostka powinna umieć zaakceptować, w sposób bardziej lub mniej świadomy. Jednym z aspektów doświadczania dobroci w życiu są interakcje międzyludzkie. Trzecia motywacja związana jest z tożsamością i poczuciem tzn. bycia sobą. Czwarty poziom motywacji wiąże się z pytaniem przyszłość działań własnych, a także o sens całego życia z perspektywy końca życia. Ważna jest w tym przypadku konfrontacja z pytaniem o dotychczasowe życie tuż przed śmiercią, a mianowicie czemu moje życie służyło i co generalnie wniosło oraz czy udało się zrealizować zamierzone cele (za: Michalski, 2011).

Przy rachunku ujemnym mogą pojawić się myśli o charakterze samobójczym, które dowodzą bezsensu egzystencji i braku mocy sprawczej w różnorodnych aspektach.

3. Psychologiczne uwarunkowania myśli i zachowań suicydologicznych

Szybsze tempo życia oraz dokonujące się aktualnie przemiany w sferze społeczno-kulturowej i obyczajowości powodują, że ludzie coraz częściej nie radzą sobie z trudnościami i wciąż rosnącymi wymaganiami życia codziennego. Dodatkowym aspektem jest to, że problematyka zaburzeń emocjonalnych na przestrzeni ostatnich lat przykuwa coraz większą uwagę specjalistów. Natomiast rosnące statystyki osób doświadczających stresu i problemów psychicznych wskazują na niespotykaną wcześniej wagę problemu. Dla przykładu w krajach Unii Europejskiej koszty zwalczania stresu zawodowego wynoszą średnio 10% produktu narodowego brutto (Le Blanc, De Jonge, Schaufeli, 2007).

Samobójstwo jest niezwykle drastycznym i wzbudzającym wiele emocji zjawiskiem. Analiza samobójstw to jeden z najważniejszych składników diagnozy kondycji i integracji społeczeństwa. Natomiast suicydologia jest jedną z interdyscyplinarnych nauk o człowieku, wynikającą z coraz bardziej rosnących statystyk. Obserwacje są alarmujące, ponieważ według WHO (Światowa Organizacja Zdrowia, 2003) ponad 1500 osób każdego dnia odbiera sobie życie, a 15000 podejmuje nieudane próby targnięcia się na życie. Samobójstwa stanowią olbrzymi problem z perspektywy globalnej. W dużej mierze próby samobójcze są efektem patologii jednostek, ale i możliwe są samobójstwa będące wynikiem problemów całego społeczeństwa. W związku z powyższym przykładem są samobójstwa ze względu na trudne warunki społeczno-ekonomiczne (Woźniak, 2009, s. 161-167).

Nie sposób nie wspomnieć o tym, że próby samobójcze są silnie związane z zaburzeniami emocjonalnymi. Najczęściej zaburzenia te trwają latami, a leczenie jest długotrwałe i wymagające wielu zasobów zarówno finansowych, jak i jednostkowych. Pomimo stereotypowych skojarzeń samobójstwo często jest wynikiem ciągnących się trudności, a nie pojedynczym afektem, składającym się z pewnych etapów od myśli, idealizacji, po czyny (Klonsky, May, Saffer, 2016). Można wymienić trzy aspekty emocji, które mogą odróżniać zaburzenie od normy. Są to: intensywność, czas trwania, a także częstotliwość występowania. E. Ringiel (1987) w książce „Gdy życie traci sens. Rozważania o samobójstwie” ukazuje ten proces nie jako nagłą reakcję, lecz długotrwałe zjawisko gromadzenia się urazów. W konsekwencji prowadzą one do zmian w osobowości człowieka. Samobójstwo można uważać za szczytową fazę długotrwałego procesu nerwicowego, w której dochodzi do utraty sił ekspansywnych i osłabienia mechanizmów obronnych. Czyn

samobójczy zostaje popełniony w następstwie ostrego zawężenia się sfery emocjonalnej i zwiększonej agresji skierowanej na własną osobę (tamże).

Trudność sprawia fakt, że w znacznej większości zaburzeń obserwowane są jakieś formy zaburzeń emocjonalnych: w obszarze zmian intensywności i częstości różnych stanów emocjonalnych, w których współwystępują: dezorganizacja emocji, odczuwanych nieadekwatnie do sytuacji, zaburzone procesy poznawcze i interpretacji zjawiska. Dezorganizacja funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i społecznego może być jedną z głównych przyczyn powstawania trudności o charakterze suicydologicznym (Łosiak, 2007).

Geneza samobójstw jest więc nader złożona, a tradycyjnie rozpatrywana w trzech wymiarach:

- społecznym – szeroko rozumianym;
- psychologicznym,
- zdrowotnym (Hołyst, 2012).

W programach zapobiegania samobójstwom wszystkim trzem obszarom przypisuje się istotne znaczenie, chociaż wciąż w zależności od preferencji specjalisty może dominować jeden określony nurt teoretyczny - nastawiony na działania zmierzające do redukcji czynników społeczno-ekonomicznych. Możliwe jest wykorzystanie innych aspektów, które dotyczą wzmacniania zasobów psychologicznych, jako czynników radzenia sobie z problemami. Badania Ogińskiej-Bulik (2006) czy Barłóg i Stradomskiej (2015, 2017a, 2017b) mogą wskazywać, że istnieją zasoby psychologiczne w radzeniu sobie z problemami, a nawet predysponujące do chęci pomagania innym, czy to w sposób zawodowy, czy w formie pomocy niezawodowej.

Czynniki chroniące przed podjęciem próby samobójczej można podzielić na:

- czynniki rodzinne i ważne wydarzenia życiowe (pozytywne relacje z rodziną, realizacja określonych potrzeb związanych z planami życiowymi);
- czynniki poznawcze i osobowościowe (umiejętności społeczne, wiara w siebie i swoje możliwości, adekwatna samoocena, korzystanie z pomocy w trudnych sytuacjach, otwartość na nowe doświadczenia i szukanie rozwiązań);
- czynniki społeczno-kulturowe (zaangażowanie w życie organizacji, instytucji i otoczenia społecznego, np. udział w zajęciach sportowych, klubach, uczestnictwo w życiu religijnym, dobre kontakty społeczne z rówieśnikami, nauczycielami i innymi wychowawcami);

- czynniki związane ze zdrowiem psychicznym (wysoki poziom odporności psychicznej, adekwatna reakcja na stres, umiejętność poradzenia sobie w kryzysowej sytuacji) (Brodniak, 2012).

Profilaktyka pozwala na wykorzystanie pewnych narzędzi, które służą do zapobiegania skłonnościom samobójczym, samobójstwom i ich następstwom dla całej społeczności. Wartościową kwestią jest to, że w profilaktyce samobójstw występuje pięć poziomów działania zapobiegawczego:

- poziom I – najogólniejszy – działania obejmujące całe społeczeństwo, mające na celu umacnianie postaw akceptujących życie, rozwój umiejętności rozwiązywania problemów życiowych oraz nabywanie postaw antysuicydalnych. Niniejsza kwestia przeznaczona jest dla całej populacji, realizowana w sposób zapobiegawczy.
- poziom II – działanie w populacji potencjalnie zagrożonej pojawieniem się postaw presuicydalnych. Grupę tę selekcjonuje się na podstawie diagnozowania społecznego.
- poziom III – oddziaływanie instytucjonalne i pozainstytucjonalne zindywidualizowane na określoną jednostkę. Osoby te są realnie zagrożone i jest im niezbędna pomoc w celu zredukowania zagrożenia wynikającego z wymienionych aspektów.
- poziom IV – oddziaływanie w sytuacji suicydalnej służące przywróceniu jednostce, która targnęła się na własne życie, chęci i motywacji do życia. Zadbanie o to, aby kolejna próba nie była realizowana powtórnie.
- poziom V – oddziaływanie postsuicydalne na osobę, która próbowała popełnić samobójstwo i jej rodzinę. Jeżeli dojdzie do samobójstwa dokonanego, warto zabezpieczyć najbliższe otoczenie w celu redukcji negatywnych następstw dla osób związanych z denatem (Hołyst, 2012).

4. Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

W odpowiedzi na coraz większe problemy suicydologiczne, a przez to potrzebę reakcji na zjawisko – od wielu lat funkcjonuje Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, którego założycielem jest Profesor Brunon Hołyst. Towarzystwo zrzesza osoby zaangażowane w tematykę związaną z samobójstwami oraz profilaktyką. Przedstawicielami są reprezentanci wielu dziedzin naukowych czy profesji. Różnorodność ta prowadzi do interdyscyplinarnych spotkań eksperckich

w celu przygotowywania jak najbardziej skutecznych działań profilaktycznych, po to aby zniwelować problem lub doprowadzić do stanu, w którym śmiercią samobójczą umiera niewiele osób (Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Ministerstwo Edukacji Narodowe, 2007).

Głównymi celami Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego są przede wszystkim:

- analiza zjawiska samobójstw w Polsce i na świecie,
- spełnianie humanitarnego obowiązku ratowania innych,
- stworzenie naukowych podstaw programów profilaktycznych redukujących liczbę zachowań samobójczych,
- dostarczanie teoretycznych przesłanek uzasadniających i promujących wartość życia przez kreowanie i propagowanie różnych form i metod samorealizacji, rozwoju własnej osobowości oraz aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym,
- działanie na rzecz afirmacji życia i poprawy jego jakości,
- przeciwdziałanie dehumanizacji życia i degradacji wartości człowieka, przez przywracanie i utrwalanie humanistycznych wartości społecznych, moralnych i etycznych zachowań jednostek, rodzin, społeczności i społeczeństw,
- wpływanie na wzrost świadomości zagrożeń społecznych i indywidualnych, w tym suicydogennych jakie niesie ze sobą rozwój współczesnej technologiczno-informatycznej cywilizacji,
- zajmowanie stanowiska w kwestiach żywotnych dla społeczeństwa, zwłaszcza dotyczących samotności i egzystencjalnego zagubienia jednostki, oraz problemów życia społecznego mających związek z zachowaniami samobójczymi,
- wspieranie i ocena działań oraz programów profilaktycznych, edukacyjnych, terapeutycznych i promocji zdrowia psychicznego w zakresie przeciwdziałania i ograniczania zachowań samobójczych,
- inicjowanie i prowadzenie badań suicydologicznych,
- organizowanie sympozjów i konferencji naukowych dla członków PTS i osób zajmujących się praktycznie i teoretycznie problemami suicydologicznymi¹.

Stowarzyszenie realizuje działania łącząc teoretyczne osiągnięcia nauki z działalnością praktyczną poprzez:

¹ <http://suicydologia.org/statut/>

- opracowywanie, wspieranie i realizację programów profilaktycznych,
- prowadzenie autorskich projektów naukowo-badawczych lub przy współpracy z placówkami naukowymi,
- inspirowanie dyskusji naukowych w kwestiach będących w obrębie zainteresowań Stowarzyszenia,
- współdziałanie z instytucjami państwowymi i organizacjami społecznymi, oraz innymi osobami prawnymi zainteresowanymi działalnością Stowarzyszenia,
- współpracę ze środkami masowego przekazu,
- współpracę z pokrewnymi organizacjami krajowymi i zagranicznymi,
- kształtowanie i rozwój opinii w sprawach dotyczących celów Stowarzyszenia,
- działalność szkoleniową i edukacyjną,
- działalność wydawniczą i edytorską,
- finansowanie przedsięwzięć zgodnych z założeniami programowymi Stowarzyszenia².

Podsumowanie

Głównym tematem niniejszego artykułu jest troska o życie w perspektywie poczucia sensu życia, chęci jego ochrony, a także czynników mających związek z dezintegracją i zamachem na własną egzystencję, a więc aspektami suicydologicznymi.

Każdy człowiek ma określone wartości i potrzeby, które pozwalają nabyć poczucia sensu, a jednocześnie satysfakcji z życia. Sens ten w obecnych czasach można realizować na wiele sposobów. Ważnym jest, aby - korzystając z interdyscyplinarnego dorobku badaczy: filozofów, pedagogów i psychologów - kształtować pozytywne aspekty funkcjonowania. To ważny aspekt - szczególnie u młodych osób - w celu pielęgnowania wartości opartych na kwestiach niematerialnych. Wzmacnianie pozytywne kształtującego się młodego pokolenia oraz społeczeństwa jest wartością nadrzędną. W związku z powyższym wsparcie społeczne, profilaktyka i pozytywne „trendy” są jednym z buforów mogących chronić ludzi przed próbami samobójczymi. Często jest tak, że akt samobójczy to wołanie o pomoc – osoba, która wie, gdzie szukać pomocy – jest w stanie poradzić sobie nawet jeśli przeżywa poważny kryzys. W szczególności od osób

² Tamże.

wychowujących młode pokolenie zależy kondycja troski o życie i szacunek do tej wartości najwyższej. Naprzeciw wymaganiom współczesności wychodzi Polskie Towarzystwo Suicydologiczne. To organizacja, która jest jednym z tych, które stara się odpowiadać na potrzeby w zakresie profilaktyki, działalności społecznej na rzecz ochrony zdrowia i życia. Mając na względzie rosnące statystyki zamachów samobójczych ważnym jest podejmowanie jeszcze większej ilości działań w kierunku ochrony życia.

Wymieniona tematyka jest inspiracją do dalszych rozważań naukowych obejmujących w swoim działaniu zarówno badania empiryczne, kampanie społeczne, jak i działania profilaktyczne.

Bibliografia:

- Adler, A. (1986), *Sens życia*, Warszawa: PWN.
- Barłóg M., Stradomska M. (2015), Stres zawodowy w grupie wolontariuszy klinik medycznych w Lublinie, (w): *Wsparcie wczesnorozwojowe dzieci zagrożonych niepełnosprawnością i niepełnosprawnych*, K. Barłóg (red.), s. 159-171, Rzeszów: UR.
- Barłóg M., Stradomska M. (2017a), Zasoby indywidualne jednostki a współczesna problematyka płodności i prokreacji (cz. I). Samoocena i inteligencja emocjonalna jako indywidualne predykatory postaw względem bezpłodności własnej oraz partnera, a także wobec metody In Vitro, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 3 (29), s. 234-245.
- Barłóg M., Stradomska M. (2017b), Zasoby indywidualne jednostki a współczesna problematyka płodności i prokreacji (cz. II). Samoocena i inteligencja emocjonalna jako indywidualne predykatory gotowości do tworzenia rodziny zastępczej, rodziny adopcyjnej oraz postawy względem pomocy społecznej, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 3 (29), s. 276-288.
- Brodniak, W. (2012), *Ramowy Program zapobiegania samobójstwom w Polsce na lata 2012–2015*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Frankl, V.E. (1984), *Homo patiens*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (2009), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Hołyst, B. (2012), *Suicydologia*, Warszawa: LexisNexis.
- Klamut, R. (2004). Źródło motywacji podmiotowej – potrzeba sensu życia. *Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej. Ekonomia i Nauki Humanistyczne*, nr 219, z. 14, s. 49-60.

- Klamut, R. (2010), *Kwestionariusz Postaw Życiowych*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Klonsky E.D., May A.M. Saffer B.Y. (2016), Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 12, 307–309.
- Kozłowska A. (2014), *Potrzeby jako system klasyfikacji modeli perswazyjnych – raport badawczy*, Warszawa: Wyższa Szkoła Promocji.
- Kuczyński, J. (1965), *Filozofia życia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Le Blanc P., De Jonge J., Schaufeli W. (2007), *Stres zawodowy a zdrowie pracowników*. W: *Psychologia pracy i organizacji*, N. Chmiel (red.), s. 169-199, Gdańsk: GWP.
- Łosiak W., (2007), *Psychologia emocji*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickiej Profesjonalne.
- Maslow A. (2006), *Motywacja i osobowość*, Warszawa: PWN.
- Michalski, J.T. (2011), *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Obuchowski K. (1983), *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: PWN.
- Ogińska-Bulik N. (2006), *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła-konsekwencje - zapobieganie*. Warszawa: Difin.
- Popielski, K. (1987), Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej. W: *Człowiek – pytanie otwarte*, K. Popielski (red.), s. 27-65, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Popielski, K. (2008), *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Ringiel E. (1987), *Gdy życie traci sens. Rozważania o samobójstwie*, Warszawa: Glob.
- Woźniak R.B. (2009), *U podstaw socjoglobalistyki. Koncepcje i zagrożenia*, Szczecin: Drukarnia Kadruk.
- Yalom I.D. (2008), *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne, Biuro Rzecznika Praw Dziecka, Ministerstwo Edukacji Narodowe (2007). *Zapobieganie samobójstwom – poradnik dla nauczycieli i innych pracowników szkoły*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Światowa Organizacja Zdrowia, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne (2003). *Zapobieganie samobójstwom*. Genewa, Warszawa.
- Strony:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67165/6/WHO_MNH_MBD_00.1_pol.pdf
<http://suicydologia.org/statut/>