



**Akademia
Nauk Stosowanych**

Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

POLISH JOURNAL OF CRITICAL REALISM

KWARTALNIK

Nr 2 (5), 2024

Szczecin 2024

MIĘDZYNARODOWA RADA NAUKOWA
INTERNATIONAL SCIENTIFIC COMMITTEE

Margaret Scotford Archer - honorowa przewodnicząca, University of Warwick, Wielka Brytania

Waldemar Urbanik – przewodniczący, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska

Eunika Baron-Polańczyk, Uniwersytet Zielonogórski, Polska

Małgorzata Bogunia-Borowska, Uniwersytet Jagielloński, Polska

Olena Budnyk, Podkarpacki Uniwersytet Narodowy im. Wasyla Stefanyka, Ukraina

Pavol Dancak, Uniwersytet Preszowski w Preszowie, Słowacja

Paul Dembiński, University of Fribourg, Szwajcaria

Zbigniew Formella, Papieski Uniwersytet Salezjański w Rzymie, Włochy

Michał Gierycz, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Polska

Wiesław Gumuła, Uniwersytet Jagielloński, Polska

Arkadiusz Jabłoński, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Polska

Wojciech Kojs, Uniwersytet Śląski, Polska

Leszek Korporowicz, Uniwersytet Jagielloński, Polska

Tony Lawson, Cambridge University, Wielka Brytania

Andrea Maccarini, Università di Padova, Włochy

Janusz Mariański, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Polska

Piotr Mazurkiewicz, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Polska

Adam Mrozowicki, Uniwersytet Wrocławski, Polska

Zbigniew Nęcki, Krakowska Akademia im. Frycza Modrzewskiego w Krakowie

Anna Oleszak, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska

Douglas Porpora, Drexel University, USA

Jan Przybyłowski, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

Marek Rembierz, Uniwersytet Śląski, Polska

Francesco Scalone, Uniwersytet Boloński, Włochy

Dmytro Shevchuk, Akademia Ostrogska, Ukraina

Henryk Skorowski, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

Zbigniew Stawrowski, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

Marek Szczepański, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Polska

Jurij Szerbiak, Zachodnioukraiński Uniwersytet Narodowy, Ukraina

Krzysztof Wieczorek, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Polska

Krzysztof Wielecki, Pontifical Academy of Social Sciences, Watykan; Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego; Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska

Marek Woś, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska

Andrzej Wójtowicz, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

Artur Wysocki, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

Zdzisław Zagórski, Uniwersytet Wrocławski, Polska

Marcelina Zuber, Uniwersytet Wrocławski, Polska

KOMITET REDAKCYJNY
EDITORIAL OFFICE COMMITTEE

REDAKTOR NACZELNY Krzysztof Wielecki
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO Anna Oleszak

SEKRETARZ REDAKCJI Agnieszka Barańska

CZŁONEKOWIE KOMITETU

Małgorzata Bogunia-Borowska

Grażyna Leśniewska

Marek Rembierz

Joanna Smoluk-Stachowska

Krzysztof Wieczorek

Marek Woś

REDAKTORZY JĘZYKOWI

LANGUAGE EDITORS

Piotr Słomski, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska - język angielski

Anna Oleszak, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska - język polski

REDAKTOR STATYSTYCZNY

STATISTIC EDITOR

Marek Hajdukiewicz, Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, Polska

KOREKTOR / *PROOFREADER* Anna Oleszak

PROJEKT OKŁADKI / *COVER DESIGN* Filip Kurzawa

Adres redakcji: Akademia Nauk Stosowanych Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

70-466 Szczecin, ul. Monte Cassino 15,

tel. (91) 424 32 00, fax (91) 424 32 03

e-mail: redakcja@anstwp.pl

[www: https://akademiatwp.pl](https://akademiatwp.pl)

ISSN 2956-7750

E-ISSN 2956-7769

© Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie, 2024

Akademia Nauk Stosowanych TWP w Szczecinie

70-466 Szczecin, ul. Monte Cassino 15

<https://akademiatwp.pl>

Wydawca: „Pedagogium” Wydawnictwo OR TWP w Szczecinie

Szczecin 2024

www.twp.szczecin.pl

Nakład: 300 egz.

Skład i łamanie: Konrad Adamek

Druk i oprawa: UniPromotion Magdalena Kosobucka

Licencja Creative Commons



O ile nie zaznaczono inaczej, wszystkie materiały na stronie są dostępne na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Niektóre prawa zastrzeżone na rzecz Wydawnictwa „Pedagogium” OR TWP w Szczecinie.

CONTENTS

From the Editor	7
LAUDATION IN HONOR OF PROFESSOR KAZIMIERZ POPIELSKI	9
Krzysztof Gąsior, INTRODUCTION: INTEGRATIVE PERSPECTIVE OF LOGOTHERAPY	15
Agnieszka Woszczyk, THE CULTURAL RESENTMENT SYNDROME. KAZIMIERZ POPIELSKI'S CONCEPT IN THE CONTEXT OF PHILOSOPHICAL TRADITION	21
Katarzyna Szmaglińska, UNDERSTANDING VALUES IN THE CONTEXT OF THE DIFFERENCE BETWEEN PERSON AND PERSONALITY	31
Lilia Suchocka, Piotr Machała, Regina Żuralska, Małgorzata Pasek, Marzanna Mziray, THE SENSE OF MEANING IN PROFESSIONAL WORK: COHERENCE AND COPING WITH STRESS AMONG EMPLOYEES IN SELECTED OCCUPATIONAL GROUPS	45
Anna Teresa Parakiewicz, FINDING MEANING IN CHAOS: LOGOTHERAPY AS A WAY TO UNDERSTAND AND SUPPORT PEOPLE WITH ADHD	67
Radosław Rafał, THE EXPERIENCE OF SUFFERING IN A FULFILLED EXISTENCE BASED ON JOHN 19:25-27	81
Dariusz Buksik, EXISTENTIALISM, VALUE SYSTEM AND MEANING OF LIFE: IN SEARCH OF FULFILLMENT, DISCOVERY AND CREATION OF THE PERSON	93
Marek Woś, SENSE OF LIFE IN THE POST-INDUSTRIAL CIVILIZATION CRISIS	111
Sara Drożdżyńska, Kacper Rutkowski, Anna Gburzyńska, Agnieszka Klucznik, Izabela Celeban, Mateusz Skołożyński, GUIDELINES OF THE RESEARCH PROJECT ON ACTIVE RELAXATION USING VR TECHNOLOGY	127
Anna Ciecierska, BETWEEN DEPENDENCE AND INDEPENDENCE – VALUES AS THE FOUNDATION OF THE SENSE OF LIFE MEANING IN INDIVIDUALS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITY	137
Marcin Wicher, THE EXISTENTIAL REEVALUATION METHOD IN ADDICTION THERAPY AS THE KEY TO A DIFFERENT LIFE. INTRODUCTION TO THE METHOD	151
REGULATIONS ON HOW TO PREPARE MATERIALS FOR PUBLICATION „POLISH JOURNAL OF CRITICAL REALISM”	161

SPIS TREŚCI

Od Redakcji	7
LAUDACJA NA CZEŚĆ PROFESORA KAZIMIERZA POPIELSKIEGO	9
Krzysztof Gąsior, WPROWADZENIE: PERSPEKTYWA INTEGRACYJNA LOGOTERAPII	15
Agnieszka Woszczyk, SYNDROM RESENTYMENTU KULTUROWEGO. KONCEPCJA KAZIMIERZA POPIELSKIEGO NA TLE TRADYCJI FILOZOFICZNEJ	21
Katarzyna Szmaglińska, ROZUMIENIE WARTOŚCI W KONTEKŚCIE RÓŻNICY MIĘDZY OSOBĄ A OSOBOWOŚCIĄ	31
Lilia Suchocka, Piotr Machała, Regina Żuralska, Małgorzata Pasek, Marzanna Mziray, POCZUCIE SENSU PRACY ZAWODOWEJ: KOHERENCJA A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U PRACOWNIKÓW WYBRANYCH GRUP ZAWODOWYCH	45
Anna Teresa Parakiewicz, ODNALEŻĆ SENS W CHAOSIE: LOGOTERAPIA, JAKO DROGA DO ZROZUMIENIA I WSPARCIA OSÓB Z ADHD	67
Radosław Rafał, PRZEŻYWANIE CIERPIENIA W SPEŁNIONEJ EGZYSTENCJI NA PODSTAWIE J 19, 25-27	81
Dariusz Buksik, EGZYSTENCJALIZM, SYSTEM WARTOŚCI I SENS ŻYCIA: W POSZUKIWANIU SPEŁNIENIA, ODKRYWANIA I KREACJI OSOBY	93
Marek Woś, POCZUCIE SENSU ŻYCIA W POSTINDUSTRIALNYM KRYZYSIE CYWILIZACYJNYM	111
Sara Drożdżyńska, Kacper Rutkowski, Anna Gburzyńska, Agnieszka Klucznik, Izabela Celeban, Mateusz Skołożyński, PROPOZYCJA PROJEKTU BADAWCZEGO DOTYCZĄCEGO AKTYWNEJ RELAKSACJI Z WYKORZYSTANIEM TECHNOLOGII VR	127
Anna Ciecierska, MIĘDZY ZALEŻNOŚCIĄ A NIEZALEŻNOŚCIĄ - WARTOŚCI JAKO FUNDAMENT POCZUCIA SENSU ŻYCIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU LEKKIM	137
Marcin Wicher, METODA PRZEWARTOŚCIOWANIA EGZYSTENCJALNEGO W TERAPII UZALEŻNIEŃ JAKO KLUCZ DO INNEGO ŻYCIA. WPROWADZENIE DO METODY	151
ZASADY PRZYGOTOWANIA MATERIAŁÓW DO PUBLIKACJI W KWARTALNIKU „POLISH JOURNAL OF CRITICAL REALISM”	161

Od Redakcji

Szanowni Czytelnicy,

z radością oddajemy w Państwa ręce jubileuszowy numer czasopisma naukowego "Polish Journal of Critical Realism", który w szczególny sposób dedykujemy księdzu profesorowi doktorowi habilitowanemu Kazimierzowi Popielskiemu – wybitnemu psychologowi i psychoterapeucie, który z pasją i zaangażowaniem wpłynął na rozwój polskiej psychologii. Jego wkład w tę dziedzinę oraz nieustanna chęć dzielenia się wiedzą i doświadczeniem pozostaną inspiracją dla wielu pokoleń.

W niniejszym numerze pragniemy przybliżyć Państwu różnorodne perspektywy dotyczące systemu wartości, poszukiwania sensu życia oraz znaczenia pracy zawodowej. Zgromadzone teksty stanowią owoc przemyśleń i badań autorów, którzy z pasją podjęli się refleksji nad zagadnieniami, które nie tylko dotyczą teorii, ale również mają istotne znaczenie praktyczne w codziennym życiu. Wierzymy, że każdy z tych artykułów wniesie cenny aspekt do Państwa rozważań oraz praktyk.

Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim Autorom za cenny wkład w powstanie niniejszego jubileuszowego numeru. Państwa zaangażowanie, wiedza i doświadczenie pozwalają na nieustanne podnoszenie walorów merytorycznych publikacji. Dziękujemy również Recenzentom za rzetelność i profesjonalizm, które przyczyniły się do wysokiej jakości publikowanych tekstów. Państwa cenne uwagi pozwalają tworzyć nam czasopismo, które ma ambicje nie tylko informować, ale także inspirować oraz skłaniać do głębszej refleksji.

Mamy nadzieję, że ten jubileuszowy numer zainspiruje Państwa do dalszych badań oraz dyskusji w obszarze realizmu krytycznego i psychologii. Zachęcamy do dzielenia się swoimi przemyśleniami oraz do aktywnego uczestnictwa w tworzeniu przyszłych wydań naszego kwartalnika.

dr Anna Oleszak

Dziekan Wydziału Nauk Społecznych i Stosowanych

ANS TWP w Szczecinie

Z-ca Redaktora Naczelnego

"Polish Journal of Critical Realism"

**LAUDACJA Z OKAZJI JUBILEUSZU 90-LECIA
PROF. DR HAB. DDR HC, KS. KAZIMIERZA POPIELSKIEGO**

„Wartością dla człowieka jest i staje się to, do czego zmierza zgodnie ze swoją ludzką, ciągle aktualizującą się pierwotną naturą. Co jest dla niego warte i cenne, co poznaje jako obiektywnie ważne i znaczące, do czego człowiek jako podmiot osobowy odnosi się, co poznawczo odkrywa, emocjonalnie i uczuciowo przeżywa. Co uważa za godne własnego życia, co daje mu satysfakcję i czyni jego egzystencję pełną sensu i znaczenia. Co człowieka rozwija i stanowi o jego zdrowiu bio-psycho- duchowym. Co tworzy jego indywidualne i społeczne „być i stawać się”. Jest tym, bez czego życie traci sens i znaczenie”¹.

Kazimierz Popielski, 1994

**Fot. Ks. Prof. Kazimierz Popielski podczas spotkania autorskiego
na Uniwersytecie Trnavskim na Słowacji**



Źródło: archiwum prywatne.

¹ K. Popielski, *Człowiek - wartości - sens. Studia z psychologii egzystencji*, Wydawnictwo KUL, Lublin 1996, s. 24-45. W tej pracy autor analizuje rolę wartości w życiu człowieka, podkreślając ich znaczenie w procesie doświadczania i zaistnienia poczucia sensu i zdrowia w ujęciu wielowymiarowym: wymiarze biologicznym, psychicznym i duchowym.

Wśród doskonale znanych środowisku psychologicznemu możliwych paradygmatów psychologii jako nauki, oraz podążających za tym polaryzacji metodologicznych badań i niestety ciągle utrwalanych przed-założeń, Prof. Popielski przekroczył wszelkie spory dokonując noetycznej analizy ujmując podmiot w konkretnym kontekście egzystencjalnym. W dziejach myśli ludzkiej każdy większy lub mniejszy przełom kulturowo-przemysłowo-społeczny jest zwiastowany przez zwrot, lub inaczej próbę powrotu do podmiotowego ujmowania człowieka, jako korony tego co istnieje. Co prawda możemy skupić się na efektach tych przełomów, że wcale nie przyniosły niejednokrotnie oczekiwanego skutku, ale szczerze chęci, chociażby Kartezjusza i myślenia „*cogito ergo sum*”, czy Kierkegaarda „*egzystencja poprzedza esencje*” po dziś dzień z podziwem na nowo czytane i podziwiane. Gdyby nie laboratorium Wudt’a, a później genialne pytanie z jakim zmierzył się Zygmunta Freud i jego pierwszy komplementarny konstrukt osobowości, z pewnością dziś byśmy nie mieli tak ukształtowanej psychologii. Od tego momentu psychologia szuka coraz bardziej trafnego ujmowania osoby ludzkiej i dlatego zainspirowany Viktorem E. Franklem - Prof. Kazimierz Popielski podjął się trudnego zadania opracowania swojej noetycznej wizji osoby ludzkiej.

W 1987 roku Prof. K. Popielski wydał książkę „Człowiek pytanie otwarte” i o dziwo wtedy właśnie w tym samym roku, podczas XXVI Zjazdu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, wybuchła nieoczekiwana dyskusja na temat podmiotowości człowieka. Profesor Jan Terelak, podczas wręczania pierwszego w historii UKSW *doktoratu honoris causa* psychologowi, w wygłoszonej laudacji nazwał Profesora Popielskiego „ojcem polskiej psychologii podmiotowości i duchowości”².

Co więc zwiastuje podmiotowość w psychologii?

Podmiotowość w nauczaniu Profesora Popielskiego, w pierwszym spotkaniu z tym konstruktem psychologii osobowości, zdaje się być heroldem ogłaszającym coś znacznie więcej niż biologiczno-eksperymentalne ujmowanie człowieka. Budzi to zaciekawienie słuchacza, ale i duże oczekiwania. Przekroczenie determinizmu, uwikłanego w neobehawiorystyczne manipulowanie motywacją,³ przybliży autonomię jednostce z całym zakresem jej horyzontu możliwych realizacji. Zdolność osobowa do bycia wolnym w kierowaniu własnym życiem, kreowaniu i podejmowaniu własnych odpowiedzialnych decyzji, nadaje fascynującą perspektywę wzięcia w ręce sterów życia i ustawienia kierunku egzystencji życia na odkrywanie jego sensu. I tu jest serce jednego z podstawowych pojęć wspólnych dla dwóch naukowców i przyjaciół - Viktora E. Frankla i Kazimierza Popielskiego - pojęcia

² <https://www.ekai.pl/ks-prof-kazimierz-popielski-doktorem-honoris-causa-uksw/>.

³ R. Ingarden, *Spór o istnienie świata*, t. 2, PWN, Warszawa 1987, s. 317-340. Ingarden dokonuje szczegółowej analizy problemu determinizmu, podkreślając na trudności wynikające z redukcjonistycznego podejścia do czasu i przyczynowości. Zagrożenia płynące z przyjmowania skrajnego determinizmu, który ogranicza możliwość istnienia wolności i sprawczości człowieka, co znacząco sprzeciwia się naturze ludzkiej w głębi podmiotowego ujmowania. Zwraca uwagę na problem interpretacji terażniejszości jako rozciągłej oraz na konsekwencje filozoficzne dla teorii poznania i ontologii rzutujących na najnowsze założenia naukowe jak i przednaukowe.

sensu, którego się nie nadaje, lecz odkrywa⁴. W psychologii inspirowanej noetycznie, podmiotowość wykracza poza granice, które są najczęściej obecne w psychologii behawiorystycznej i poznawczej, a kieruje się w stronę wymiaru często nie ujmowanego w psychologii, lub spychanego na margines z powodu założeń na gruncie eksperymentu i biologiczno-społecznych rozwiązań. Tu rodzi się pytanie o racje perspektywy noetycznej, skoro główny nurt psychologii skupił się na rozwiązaniach bio-psychicznych. Profesor Zbigniew Zalewski, recenzując dorobek naukowy Profesora Popielskiego w procesie nadania doktoratu honoris causa, napisał o kandydacie: „zawsze przejawiał zainteresowania osobowością człowieka definiowaną przez ówczesną psychologię, ale jakby patrząc na nią szerzej z filozoficznej perspektywy osoby, a więc pełniejszego sytemu obejmującego oczywiście znane i przyjmowane cechy osobowości, ale też aksjologię, odniesienie do sacrum i, co istotne (...), wyraźnie podkreślał sens życia, sens istnienia”⁵. Istnieje pewna bariera, o której dziś należy powiedzieć. Jest nią trud wkładany w zrozumienie dorobku Profesora Popielskiego kryjący za wielką Jego osobowością, która zawsze była pociągana przez wielkie wizjonerskie inspiracje, pełne umiejętności bycia dla drugiego, a zarazem twardego stąpania po ziemi. Pogodzenie twardych psychologicznych danych z wielkimi filozoficznymi koncepcjami nie byłoby możliwe bez wielkiej wizji i wytrwałej systematycznej pracy. Dlatego Viktor E. Frankl podczas ostatniej wizyty na KUL-u powiedział: „*Profesorze, Ty mówisz, że ja jestem twórcą logoterapii, i to jest prawda, ale Ty jesteś współtwórcą tego kierunku*”.

Noo-logoteoria i noo-psychoterapia sformułowana przez K. Popielskiego zdecydowanie wykraczają poza anglosaskie korzenie psychologii XX wieku, które niestety zawsze ostatecznie pozostają wierne europejskiemu pozytywizmowi i amerykańskiemu pragmatyzmowi. Zabieg myślowy, w którym Profesor postawił paradygmat przed badanie zjawiska, umożliwił przekroczenie uwikłania w myślenie jako tworzenia opisu relacji między bytami, na rzecz poznania, które pozwala odszukiwać wyjaśnienia owych relacji i pozwolić na tworzenie kompletnej struktury naukowej metodologii i komplementarnej koncepcji⁶. Noo-psychosomatyka, w kontekście dążenia w naukach do holistycznego ujmowania osoby ludzkiej, jest nie tylko szkołą konkretnych rozwiązań, ale inspiracją dla nowych umysłów i źródłem zasad naukowego przekraczania podziałów dla dobra nauki. W noo-psychosomatyce Prof. Popielskiego egzystencjalizm i bunt na metafizykę spotyka klasycz-

⁴ Por. V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna Owca, Warszawa 2016. Viktor Frankl, twórca logoterapii, podkreślał, że sens nie jest abstrakcyjną ideą, lecz czymś, co realizuje się w konkretnych aktach wyboru, działaniach oraz postawie wobec życia i jego wyzwań. Zwróćmy uwagę, że odmienną interpretację sensu prezentuje chociażby Jean-Paul Sartre, który w ramach egzystencjalizmu ateistycznego ograniczał sens do sensowności działań wynikających z radykalnej wolności człowieka i jego odpowiedzialności za własne wybory, lub Alfred Längle, który sens ograniczył do sensowności działań, pozbawionego ontologicznego znaczenia.

⁵ Doktorat Honoris Causa Prof. K. Popielskiego. 2014. Warszawa: UKSW.

⁶ M.A. Krąpiec, *Metaphysics*, tłum. T. Sandok, The Catholic University of America Press, Washington D.C. 2019, s. 45-49. Krąpiec wyklada, że poznanie ludzkie nie jest jedynie pasywnym opisem rzeczywistości, ale zaangażowanym podmiotowo poszukiwaniem zasad i przyczyn rządzących rzeczywistością. W jego ujęciu myślenie spekulatywne przekracza poziom empirycznego rejestrowania faktów i przechodzi do dociekania ich sensu i racji istnienia, co stanowi istotę metafizycznego ujęcia rzeczywistości. Owo przejście z poziomu deskryptywnego na poziom wyjaśniania jest kluczowe dla zrozumienia relacji między bytami w sposób adekwatny do ich istoty.

na aksjologię wartości, fenomenologia i fenomenologiczne metody obecne w psychologii trzymają się twardo zdroworozsądkowego traktowania wiedzy płynącej ze zmysłów, psychologia zostaje ubogacona przez filozofię życia, filozofia pierwsza podejmuje współpracę z dorobkiem nauk empirycznych i tak dalej, by ostatecznie psycholog- logoterapeuta spotkał pacjenta w całej jego bio-psycho-duchowej kondycji i czasowej rozciągłości życia. Tu tkwi fenomen dorobku Księdza Profesora Popielskiego, a można go streścić w hasło: troska o człowieka, który obserwując ujęcie człowieka we współczesnych kierunkach psychologicznych, pytał czy „tylko na to człowieka stać?”. Poszukując odpowiedzi na tak znaczące pytanie odnalazł je podczas spotkania z wielkim Myślicielem i Twórcą Logoterapii - Viktorem E. Franklem. Pierwsze spotkanie w Wiedniu przyniosło odpowiedź, której Profesor - ówczesny doktor psychologii - tak poszukiwał: człowiek jest kimś więcej, niż opisują go znane nam podstawowe kierunki psychologiczne; człowiek jest i zawsze będzie „pytaniem otwartym”.

Dziś to zdanie staje się szczególnym zawołaniem i zachętą dla nas do podjęcia współpracy z noetycznym wymiarem opisanym i zoperacjonalizowanym przez Prof. Kazimierza Popielskiego.

Przyponijmy pokrótce sylwetkę naukową i osiągnięcia naszego Jubilata.

Prof. Kazimierz Popielski, psycholog, certyfikowany Psychoterapeuta PTP, Logoterapeuta. Studia psychologiczne na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim ukończył w 1969 roku i został zatrudniony na stanowisku asystenta w *Sekcji Psychologii*, w *Katedrze Psychologii Klinicznej i Osobowości*. W 1975 roku uzyskał stopień doktora filozofii w zakresie psychologii na podstawie rozprawy doktorskiej: „*Analiza procesu przystosowania na przykładzie badań wybranych grup studentów*”. W 1993 roku uzyskał stopień doktora habilitowanego na podstawie rozprawy pt.: „*Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*”. Od 1994 roku Kierownik *Katedry Dynamiki Grupowej* Instytutu Psychologii KUL (od 1995 nazwa Katedry została zmieniona na: *Psychoterapii i Psychologii Zdrowia*). W latach 1996 - 1999 pełnił funkcję Dyrektora *Instytutu Psychologii KUL*, następnie w latach 1999 - 2005 Kierownika *Studiów Wieczorowych z Psychologii KUL*.

W 1993 r. został Profesorem *Psychologii Egzystencjalnej i Logoterapii* w Uniwersytecie w Trnave (Słowacja) gdzie wprowadził Logoterapię oraz zapoczątkował szkolenia z zakresu Logoterapii dla specjalistów. Od 1999 r. Członek *Rady Wydziału Nauk Humanistycznych Uniwersytetu w Trnave (Słowacja)*.

W latach 1996-2011 pracował na stanowisku Profesora w *Akademii Podlaskiej* w Siedlcach. Wraz z przejściem na emeryturę w KUL przyjął ofertę pracy na stanowisku Profesora w *Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji* w Lublinie (2010-2015).

Kontynuator idei twórcy III Wiedeńskiego Kierunku w Psychoterapii: *Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej* Viktora E. Frankla. W wypowiedzi podsumowującej sympozjum (KUL, 1994) określił go jako współtwórcę tego kierunku. *Noo-teoria i Nooterapia* jest kontynuacją i psychologicznym jego rozwinięciem. Tę dziedzinę wiedzy oraz jej propozycje

teoretyczne uzasadnił i empirycznie zoperacjonalizował (por. K. Popielski KUL, Lublin, 1987, 1994, 1996).

Naukowa dziedzina badań Profesora dotyczy: *Psychoterapii, Psychologii Osobowości, Psychologii Zdrowia, Noo-teorii i Noo-terapii, Psychologii Egzystencjalno-kognitywnej, Noo-psychosomatyki*. Obszar szczególnych zainteresowań stanowi problematyka psychologicznej analizy poczucia sensu życia oraz struktury, dynamiki i preferencji wartości.

Najważniejsze publikacje książkowe: *Człowiek - pytanie otwarte* (1987, autor i red.), *Noetyczny wymiar osobowości* (1994), *Człowiek - Wartości - Sens* (1996, autor i red.), *K psychologii osobnego subiekta* (2001, autor i red.), *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu* (2008), *Wartości dla życia* (2009, autor i red.). Autor licznych artykułów naukowych oraz wielu testów psychologicznych.

Najbardziej znaczące konceptualizacyjne i Autorskie osiągnięcia naukowe Prof. K. Popielskiego:

- ✓ Sformułowanie koncepcji Noo-psychoteorii i Noo-psychoterapii oraz metody badania „noetycznego wymiaru osobowości”
 1. Test Noo-dynamiki (T.N-D) (II wyd. zrewidowane)
 2. Skala Preferencji Wartości (SPW) (III wyd. zrewidowane)
 3. Skala Objawów Noo-psychosomatycznych (LO NPS)
- ✓ Poszerzenie podstaw i możliwości oddziaływań w poradnictwie i psychoterapii
- ✓ Sformułowanie koncepcji „wielowymiarowości bycia i wielokierunkowości stania się” egzystencji
- ✓ Sformułowanie koncepcji noo-psychosomatyki
- ✓ Implikacje praktyczne tez noo-psychoteoretycznych:
 - sens - wartości - zdrowie: rozwój, dojrzałość, integracja, zdrowie
 - rodzina i szkoła jako środowiska sensu.

Za całokształt pracy naukowo-dydaktycznej oraz wkład w rozwój nauki K. Popielski został uhonorowany: *Złotą Odznaką Polskiego Towarzystwa Higieny Psychicznej* (Warszawa 1985), *Jubileuszowa Złota Odznaka Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego* (Poznań 1999), *Krzyżem Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski* (Warszawa 2000), *Wielką Nagrodą Miasta Wiednia im. Viktora E. Frankla („Der Grosse Preis des Viktor Frankl - Fonds der Stadt Wien“)* (Wiedeń 2001), tytułem *Doctor Honoris Causa* - Trnavska Univerzita v Trnave (Trnava, Słowacja 2001), *Medalem Ogińskiej* za zasługi dla Humanizacji Nauki (Siedlce 2003), *Medalem Komisji Edukacji Narodowej* za całokształt pracy naukowej (Warszawa 2009), *Statuetką Prezydenta Miasta Kielc* za 10-letnią współpracę ze środowiskiem psychologiczno-psychoterapeutycznym w Kielcach (Kielce 2010), tytułem *Doctor Honoris Causa* - Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego (Warszawa 2014).

Szanowny i Drogi Księżu Profesorze, nasz Mistrzu! Z okazji tak znaczącego Jubileuszu 90-lecia z serca pragniemy podziękować za spuściznę i trud pracy naukowo-

psychoterapeutycznej! Dziękujemy za obecność, Serce oraz ludzkie oblicze nauki i psychoterapii.

Lilia Suchocka

Piotr Machała

Krzysztof Gąsior
Uniwersytet Jana Kochanowskiego
w Kielcach

WPROWADZENIE: PERSPEKTYWA INTEGRACYJNA LOGOTERAPII

Ile lat ma logoterapia? Jeśli liczyć czas od wydania pierwszej książki twórcy logoterapii Viktora Emila Frankla, to logoterapia ma 80 lat. Jeśli jednak wrócić do czasu, kiedy kształtowały się jej zręby, tj. do lat 30.-tych XX wieku, to dochodzi ona już setki. Jest więc wiekowo dojrzałym modelem praktyki terapeutycznej. Prawdopodobnie każdy model psychoterapii przechodzi kolejne fazy rozwojowe:

- a) wiek dziecięcy: tworzenie fundamentów, podstaw, głównych założeń, metod i technik oddziaływania,
- b) wzrastanie: separowanie i oddzielanie się od innych modeli, kształtowanie odrębności i tożsamości,
- c) dojrzałość: wzmacnianie tożsamości ale równoczesne otwarcie na integrację, poszukiwanie czynników wspólnych i sprawdzanie efektywności oddziaływań.

Logoterapia obecnie jest gdzieś pomiędzy okresem wzrastania a dojrzałością.

Tożsamość logoterapii

Od lat 90.-tych XX wieku obserwujemy ponowny rozwój zainteresowania logoterapią. Widać to po wzroście liczby instytucji logoterapeutycznych na całym świecie - to nie tylko Europa, obie Ameryki ale również Afryka, Azja czy Australia. Również w Polsce obserwujemy jej intensywny wzrost od czasu, kiedy Profesor Kazimierz Popielski sprowadził ją w latach 80.-tych do Polski, również z osobą samego jej Twórcy Viktora Frankla. Miałem zaszczyt być uczniem Popielskiego i dzięki niemu spotkać Frankla osobiście i wysłuchać Jego wykładu. Jest to dla mnie niezapomniane doświadczenie. O tym, że logoterapia się rozwija i wchodzi w wiek dojrzały świadczą dalsze dwie rzeczy: troska o jej tożsamość oraz otwarcie na integrację i ocenę skuteczności. Niekiedy jakiś model psychoterapii się

rozmywa i jest wchłaniany przez inny model. Traci więc w ten sposób swoją specyfikę i tożsamość. Przykładem, choć pewnie nie wszyscy się z tym zgodzą, jest pochłanianie analizy transakcyjnej przez terapię schematów. Tożsamość logoterapii opiera się na kilku zasadach¹:

- Życie ludzkie ma sens w każdych okolicznościach, nawet tych najbardziej przygnębiających.
- Naszą główną motywacją do życia jest chęć znalezienia sensu życia.
- Mamy wolność odnajdywania sensu w tym, co robimy, czego doświadczamy, lub przynajmniej w postawie, jaką przyjmujemy, gdy stajemy w obliczu cierpienia.

Fundamentem logoterapii jest trójwymiarowa koncepcja człowieka obejmująca to, co fizyczne, psychiczne i duchowe czyli noetyczne. Działania integracyjne w logoterapii, jeśli chcą utrzymać jej tożsamość i zadbać o dalszy rozwój winny respektować te fundamenty.

Jak można nakreślić perspektywy integracji w logoterapii? Wpierw zastanówmy się nad tym czy jest logoterapia, a następnie w jaki sposób można integrować różne modele psychoterapii z logoterapią.

Czym jest logoterapia: psychoterapią czy poradnictwem?

Istnieją trzy pokrewne pojęcia związane z pomaganiem. Jest to pomoc psychologiczna (*psychological support, psychological help*), poradnictwo psychoterapeutyczne (*counseling*) i psychoterapia (*psychotherapy*). Najszerszym z nich jest pomoc psychologiczna. W krajach anglosaskich w ostatnim czasie intensywnie rozwija się counselling. Poradnictwo psychoterapeutyczne (w Polsce często zwane poradnictwem psychologicznym) i psychoterapię, choć mają różne korzenie, łączy więcej niż dzieli. Zwracają na to uwagę Feltham i Horton, którzy wskazują, że zarówno praktycy jak i ogół społeczeństwa więcej zyska poszukując tego co łączy, niż co dzieli obie dziedziny pomagania². Ogólnie przyjmuje się, że przedmiotem psychoterapii jest leczenie zaburzeń psychicznych i pomoc w rozwoju, tymczasem poradnictwo psychoterapeutyczne ma służyć przede wszystkim osobom zdrowym, które doświadczają różnych trudności i kryzysów w realizacji zadań życiowych³. Jak widać obszar działania obu form pomocy psychologicznej jest pokrewny i zależy głównie od zdefiniowania tego, czym się zajmuje psychoterapia. Zarówno poradnictwo jak i psychoterapia korzystają z tych samych metod i wymagają podobnego nieraz przygotowania zawodowego.

Logoterapia jest praktyką silnie zakorzenioną w poradnictwie psychoterapeutycznym (*counseling*). Jej skupienie za zasobach (przestrzeniach wolnych od problemu), dystansowanie się do objawów, spojrzenie na świat pacjenta nie tylko jaki on jest (wolność), ale jaki

¹ M. Marshall, E. Marshall (2012). *Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Createspace Independent Publishing Platform.

² C. Feltham, I. Horton (2013). *Psychoterapia i poradnictwo*, (T1 i 2). Gdańsk, GWP.

³ C. Czabała (2013). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa, PWN.

powinien być (odpowiedzialność), wspomaganie w rozwoju poprzez odniesienie (znalezienie?) do sensu i znaczenia, wszystko to umiejscawia logoterapię w praktyce counsellingu.

Nie można jednak pominąć zrostka „terapia” w słowie „logoterapia”. Jest więc logoterapia również, zgodnie z intencją Frankla, psychoterapią. Przypomnijmy: psychoterapia jest wysoce wyspecjalizowaną formą pomocy psychologicznej. Jest ona usystematyzowaną metodą stosowaną w celu leczenia ludzi z trudnościami i zaburzeniami psychicznymi. Stosuje się ją przede wszystkim w przypadku leczenia zaburzeń nerwicowych, zaburzeń rozwojowych i osobowości oraz uznaje się za podstawową metodę w leczeniu uzależnień⁴ (por. Czabała, 2013). Może służyć też pomocy w rozwiązywaniu różnych problemów życiowych i rozwoju człowieka. Istnieje wiele podejść i kierunków uprawiania psychoterapii. Niemniej w ostatnim ćwierćwieczu obserwujemy silne tendencje do integracji psychoterapii. Liczne kierunki i podejścia w psychoterapii powodują znaczne zagubienie i dezorientację nie tylko wśród praktyków ale i badaczy czy klinicystów. Tendencje integracyjne czy integrujące dotyczą również logoterapii, na co zwracał uwagę już Frankl. Stąd kilka słów o różnych podejściach w integracji psychoterapii.

Perspektywy integracyjne

Dążenie do integracji teorii, na których opiera się psychoterapia pojawiło się w 30.-tych latach XX wieku. Współcześnie wskazuje się na cztery podejścia w integracji psychoterapii: eklektyczne, asymilatywne, integrujące teorię i poszukujące czynników wspólnych⁵. Eklektyzm skupia się na doborze odpowiednich technik i metod dla określonej osoby z określonym problemem. Podstawowe zarzuty dotyczą przypadkowości doboru technik. Podejście asymilatywne polega na wyborze dominującego podejścia i asymilowaniu do niego różnorodnych technik i metod. Ale niektórzy wskazują na to, że zastosowanie obcej techniki w jakimś podejściu zmienia znaczenia, a może i wartość tej techniki. Podejście integracji teoretycznej oznacza po prostu próbę syntezy kilku modeli psychoterapii. Celem jest wypracowanie bardziej skutecznego działania terapeutycznego. Przykładem jest transteoretyczny model Prochaski. Techniki w tym podejściu stają się mniej ważne, nacisk kładziony jest na integrację teorii, z czym bywają duże problemy. Ostatnie podejście opiera się na poszukiwaniu czynników wspólnych. Nie tyle poszukuje się odrębnej metody terapeutycznej, ile poszukuje wspólnych dla różnych podejść czynników leczących. Podejście to istotnie przyczyniło się do rozwoju psychoterapii opartej na integracji teoretycznej i eklektycznej.

Liczne koncepcje logoterapeutyczne zostały zintegrowane i zastosowane w różnych modelach terapeutycznych i dziedzinach praktyki społecznej takich jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), terapia systemowa, terapia

⁴ Por. C. Czabała (2013). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa, PWN.

⁵ R. Styła, M. Jędrasik-Styła (2009), *Psychoterapia integracyjna: podejście eklektyczne, asymilatywne, integracji oraz czynniki wspólne*. „Psychoterapia”, 2, 5-16.

par i rodzin, czy zapobieganie wypaleniu zawodowemu oraz wspomaganie chorych onkologicznie. Idee logoterapii odnajdujemy w psychologii pozytywnej oraz psychotraumatologii. Pojawiają się ważne badania porównawcze zastosowań logoterapii w takich obszarach jak terapia rodzin (Dukes, Gutierrez & Goshorn, 2022), efektywność oddziaływań grupowych (Aktan & Ekşi, 2022), efektywność modelu logoterapii (Joshi, Marszałek, Berkel, Hinshaw (2014) czy w praktyce klinicznej (Schulenberg, Hutzell, Nassif & Rogina, 2008). To już wiek dojrzały, bowiem logoterapia i logoterapeuci otworzyli się na badania efektywności i skuteczności oddziaływań psychoterapeutycznych czy różnych modeli logoterapii oraz dookreślania je zastosowań nie tylko w poradnictwie psychoterapeutycznym (*counselling*) ale również w praktyce klinicznej dotyczącej zaburzeń klinicznych i chorób somatycznych.

Co przed logoterapeutami?

Dużo:

- Prowadzenie dalszych prac nad integracją logoterapii z innymi modelami psychoterapeutycznymi. Obiecująco wygląda kierunek poszukiwania czynników wspólnych czy asymilacji oraz wykorzystanie współczesnej wiedzy np. w dziedzinie komunikacji, relacji interpersonalnych czy rozwoju człowieka i rodziny.
- Współpraca a nie różnicowanie wśród logoterapeutów i analityków egzystencjalnych (kto jest „prawdziwym” franklistą, a kto nie), przy zachowaniu własnej tożsamości logoterapii.
- Uwspółcześnienie terminologii klinicznej stosowanej w klasycznej logoterapii (pierwsze próby już podjęła E.Lukas), np. czym zastąpić klasyczny termin „nerwica” noogenna, skoro samo pojęcie „nerwica” wypało się? Prowadzenie dalszych prac i badań zastosowania logoterapii w praktyce klinicznej.

Trójwymiarowy model i podejście spersonalizowane do pacjenta ostrzegają przed redukcją spojrzenia na pacjenta „do góry” - tylko wymiar noetyczny ważny dla logoterapeuty. Tymczasem pacjent może oczekiwać na początku pracy terapeutycznej zmniejszenia nasilenia objawów psychosomatycznych. Stąd konieczność spersonalizowanego spojrzenia na pacjenta, uwzględniającego jego oczekiwania i możliwości. Tworzenie modelu terapii sekwencyjnej, uwzględniającej wszystkie trzy wymiary człowieka.

Podsumowanie

Logoterapia koncentrując się na duchowym wymiarze życia jednostki, wskazuje nowe obszary nie tylko rozwoju ale i zaburzeń rozwojowych człowieka. Aspirując do grona teorii psychologicznych jasno określających koncepcję człowieka, wyznacza też nowe cele i metody pomocy psychologicznej. W człowieku widzi zarówno jego jasną jak i ciemną stronę. Uznaje jednak, że to nasze decyzje określają kierunki rozwojowe, przy czym rozwój

ten nie kończy się na zrealizowaniu własnych potencjalności. Człowiek bowiem ma zdolność do transcendowania sensu swego życia także poza samego siebie. Może odnaleźć nadzieję nawet w piekle, jakim jest obóz koncentracyjny. Viktor Frankl to prawdopodobnie jedyny psycholog i psychoterapeuta, który przetrwał obóz nie tracąc swojej tożsamości ale również nadziei i wiary w człowieka.

Bibliografia

- Aktan, Z., & Ekşi, H. (2022). *The effect of the logotherapy-based group psychological counseling program on widowed Syrian refugee women's well-being*. "TRC Journal of Humanitarian Action", 1(1), 31-48.
- Czabała C. (2013). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa, PWN.
- Dukes, A. T., Gutierrez, D. & Goshorn, J. R. (2022). *Logotherapy infused family therapy (LIFT): A systematic review of clinical interventions for family counselors*. "The Journal of Humanistic Counseling", 61, 18-29.
- Feltham C., Horton I. (2013). *Psychoterapia i poradnictwo*, (T1 i 2). Gdańsk, GWP.
- Hamilton, M. A., Granello, D. H., Arjune, B., & Granello, P. F. (2023). *Curiosity and intellectual wellness: Does being curious help counselors stay well?* "Journal of Humanistic Counseling", 1-17.
- Joshi C., Marszałek J.M., Berkel L.A., Hinshaw A.B. (2014). *An Empirical Investigation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model*. "Journal of Humanistic Psychology" 2014, 54(2), 227-253.
- Marshall M., Marshall E. (2012). *Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Createspace Independent Publishing Platform.
- Marshall M., Marshall E. (2023). *Viktor E. Frankl's Logotherapy and Existential Analysis: Theory and Practice*. Ottawa, Ottawa Institute of Logotherapy.

Agnieszka Woszczyk
Instytut Filozofii, Wydział Humanistyczny
Uniwersytet Śląski w Katowicach

SYNDROM RESENTYMENTU KULTUROWEGO. KONCEPCJA KAZIMIERZA POPIELSKIEGO NA TLE TRADYCJI FILOZOFICZNEJ

Wstęp

Przybliżenie filozoficznego zaplecza zagadnienia resentymentu kulturowego w badaniach Kazimierza Popielskiego nad relacją między sensem a wartościami w urzeczywistnianiu ludzkiej egzystencji jest celem prezentowanego namysłu. Resentyment kulturowy omawiany jest przez Popielskiego w związku z dookreśleniem prawidłowości związanych z aksjologicznym horyzontem procesu bycia i stawania się człowieka¹. Popielski, który twórczo rozwija logoterapię, podobnie jak jej autor - Viktor Emil Frankl - docenia potrzebę implementowania do psychologii i psychoterapii koncepcji o charakterze filozoficznym, w celu rozświetlenia wymiarów związanych z rozumieniem ludzkiego sposobu bycia. Nie chodzi przy tym wyłącznie o fakt, że koncepcje psychologiczne i wyrastające z nich psychoterapie posiadają bardziej lub mniej uświadomione zaplecze filozoficzne w postaci określonych założeń antropologicznych².

¹ Zob. K. Popielski, *Miejsce i znaczenie wartości w procesie bycia i stawania się człowieka (VIII tez do dyskusji)*, [w:] *Człowiek - wartości - sens*, red. K. Popielski, Lublin 1996, s. 71-76.

² Jak zauważa Zofia Rosińska, kiedy nie było jeszcze psychoterapii jako oddzielnej praktyki społecznej ani psychologii jako oddzielnej dyscypliny wiedzy, to wszelka wiedza nazywała się filozofią i posiadała charakter praktyczny. „Kiedy jednakże sto pięćdziesiąt lat temu psychologia, podążając drogą innych nauk, odłączyła się od filozofii i zaczęła, jak każdy nuworysz, wypierać się swojego pochodzenia [...]”. Z. Rosińska, *Psychoterapia i filozofia*, [w:] *Psychoterapia - podręcznik akademicki*, t. 7., Pogranicza, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Warszawa 2012, s. 173.

Szczególny charakter logoterapii uzasadnia mocniejsze jeszcze sięganie do filozofii, gdyż pojmując człowieka jako wielopoziomowe i wielowymiarowe przejawianie się duchowej osoby, która nie może zostać zredukowana do przedmiotu badań psychologicznych, socjologicznych, neurobiologicznych, *etc.*³, gdyż takie ujęcia każdorazowo ujmowałyby człowieka poniżej jego godności i niezgodnie z naturą jego niepowtarzalnej egzystencji⁴. Praca naukowa Popielskiego dowodzi, że horyzont badanych fenomenów życia ludzkiego, jest szerszy i bardziej zróżnicowany, gdy psychologiczna konceptualizacja „człowieka” i próba operacjonalizacji różnych wymiarów oraz kierunków jego bycia i stania się osadzona jest w perspektywie personalistyczno-egzystencjalnej. Oznacza to, że niezbędne jest uwzględnienie metafizycznego *residuum* w wykładni ludzkiego bycia, a wbrew tendencji do minimalizowania założeń filozoficznych w nauce, nie ma być to tylko niedowodliwy empirycznie element założeniowy, ale świadomie wybrana koncepcja eksponująca znaczenie osobowej tożsamości i duchowości. W ten sposób wykraczając poza perspektywę psychologiczną, można uchwycić na polu badań znacznie bogatszy i bardziej zróżnicowany obraz, niż w modelach redukcjonistycznych, bo właśnie dlatego, że człowiek „pozostaje pytaniem otwartym” można stawiać pytania odnoszące się do właściwego mu sposobu przeżywania oraz realizowania siebie w nakierowaniu na sens i wartości⁵. Przykładu pogłębienia - dzięki zapleczu filozoficznemu - sposobu rozumienia relacji człowieka z wartościami dostarcza koncepcja syndromu resentymentu kulturowego, którą Popielski zbudował - uwzględniając filozoficzne inspiracje Frankla - w oparciu o fenome-

³ Krytyki redukcjonizmów dokonuje Frankl (zob. V. E. Frankl, *Homo patiens*, tłum. R. Czarnecki, J. Morawski, Warszawa 1984, s. 8-10.), w argumentacji tej dostrzec można kwestie podnoszone wcześniej przez filozofów o orientacji antypozytywistycznej w pierwszej połowie XX wieku, m.in. przez M. Schelera, który sprzeciwiał się wszelkim próbom redukcjonowania człowieka do *homo naturalis* (zob. L. Kusak, *U źródeł współczesnej filozofii człowieka: Kant i Nietzsche*, Kraków 2007, s. 204-207). Scheler formułuje fundamentalną dla logoterapeutycznego rozumienia człowieka tezę: „Jedności idei <<człowieka>> nie można uzyskać z punktu widzenia jego *terminus a quo*, lecz tylko z punktu widzenia jego *terminus ad quem*, tzn. jako <<poszukiwacza Boga>> i jako punktu objawiania się formy sensu, wartości i działania, przewyższającej wszelkie inne [formy] bytu w przyrodzie, [tj. jako] osoby [...]”. (M. Scheler, *O idei człowieka*, tłum. A. Węgrzecki, [w:] M. Scheler, *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, tłum. S. Czerniak, A. Węgrzecki, Kraków 1995, s. 21).

⁴ „Z pojęciem „egzystencja” łączy się ten rodzaj bycia, który charakterystyczny jest tylko dla człowieka. Oznacza to, że istnieją takie formy jego funkcjonowania, potrzeb, dążeń, które jako pierwotne i podstawowe są nieusuwalne i niczym niezastępowalne. Konstytuują jego egzystencję i są mu osobiście bliskie i drogie. Centralnymi kwestiami dla egzystencji są sens i wartości.” (K. Popielski, *Egzystencjalno-poznawcza orientacja w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym*, [w:] *Problemy współczesnej psychologii*, red. A. Biela, Cz. Walesa, Lublin 1992, s. 683-694).

⁵ Zob. K. Popielski, *W kierunku psychoterapii „o ludzkim obliczu”: logoterapia i nooterapia*, „Roczniki Filozoficzne” 1994/XLII (4), s. 13-31.

nologiczne analizy Schelera⁶. Resentyment w ujęciu niemieckiego filozofa, rozumiany jest nie tylko jako zjawisko socjologiczne lub proces psychiczny, lecz przede wszystkim w perspektywie duchowych praw świata wartości.

Syndrom resentymentu kulturowego Kazimierza Popielskiego

Popielski określając syndrom resentymentu kulturowego nawiązuje wprost do refleksji filozoficznej Schelera⁷, dając przykład wykorzystania inspiracji filozoficznym namyśłem w celu prowadzenia badań psychologicznych oraz działań psychoterapeutycznych. Proponowane przez Popielskiego tezy z zakresu aksjologii, które określa mianem ośmiu tez do dyskusji⁸, są wyrazem świadomego wyartykułowania własnych założeń badawczych pozwalających na uniknięcie pewnych uproszczonych modeli rozumienia, które w innym miejscu autor określa mianem „kłopotów psychologii wartości”⁹. System wartości pełni ważne funkcje w procesie realizowania egzystencji, służy rozwojowi i dojrzewaniu osobowości, pozwala rozumieć różnorodną aktywność jednostki, np. związaną ze „stroną jakościową” realizowanych celów, dążeń, odniesień. Toteż istotne dla zrozumienia fenomenów ludzkiej egzystencji jest wydobywanie wielorakich funkcji wartości, włączając w to znaczenia noetyczne, nie zaś redukcyjne rozumienie ich roli wyłącznie przez pryzmat realizacji celów¹⁰. Popielski podkreśla, że „tego rodzaju okoliczności [sc. redukcjonizm - A.W.] w psychologicznej interpretacji znaczenia wartości dla egzystencji można wiązać z co najmniej dwoma przyczynami: - z brakiem wyraźnie określonej filozoficzno-antropologicznej koncepcji człowieka; - z łączeniem wprost wartości z potrzebami [...]”¹¹. Aby zapewnić właściwe badanie sfery wartości w ludzkim doświadczeniu trzeba dysponować stosownymi narzędziami ich pomiaru, to zaś może się wydarzyć w wyniku osadzenia w adekwatnych założeniach, koncepcjach i metodologii, które nie powodują destrukcji badanych zjawisk¹². Jednym z elementów teoretycznych poszerzających horyzont rozumienia wartości w psychologii jest określenie syndromu resentymentu kulturowego.

⁶ Wpływ Maxa Schelera na ukształtowanie aksjologicznego podłoża logoteorii i logoterapii jest - jak wykazuje Pascal Le Vaou (Zob. P.L. Vaou, *Existenzanalyse et Daseinsanalyse: deux perspectives différentes du Logos*, „Le Portique. Archives des Cahiers de la recherche” 2005) - większy niż podkreślany w literaturze wpływ Martina Heideggera. Ten ostatni odrzuca obiektywność wartości, dając podstawy dekonstrukcji tradycyjnej metafizyki Zachodu z charakterystycznym dla niej pragnieniem transcendencji. Schelera ze swą orientacją fenomenologiczną i ufundowaniem indywidualnego poznania aksjologicznego na obiektywnej hierarchii wartości pozostaje dla Frankla źródłem inspiracji. Twórca logoterapii może dzięki niej zdystansować się do ateistycznego egzystencjalizmu, a także nurtów relatywistycznych w filozofii, które pozostawiają człowieka w samotności bez odniesienia do transcendencji. Frankla wypowiada się zdecydowanie przeciw relatywistycznemu nihilizmowi i funduje porządek wartości na nieredukowalnej do konkretnego stanowiska religijnego Transcendencji: „To, czego nie można wymówić, czego nie można nazwać, jest [...] punktem oparcia wszelkiego porządku, hierarchii wartości: do Jego imienia spływają wszelkie nakazy moralne - w imię Tego, dla którego już nie ma imienia...”. V.E. Frankl, *Homo patiens...*, s. 109.

⁷ Zob. K. Popielski, *Miejsce i znaczenie wartości...*, s. 74.

⁸ Zob. tamże, s. 71.

⁹ Zob. K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994, s. 127.

¹⁰ Zob. tamże.

¹¹ Tamże, s. 130.

¹² Zob. tamże, s. 136.

Zjawisko to rozumie Popielski jako wynik negatywnych doświadczeń podmiotu, polegających na zaniku wartości pozytywnych, których nic nie zastępuje. Takiemu przeżyciu towarzyszy lęk, który może prowadzić, po pierwsze do awersji emocjonalnej, rozżalenia, a nawet pogardy wobec tego, co było i jeszcze ciągle jest bliskie uczuciowo jednostce lub, po drugie do izolowania i wyobcowania się. Pierwszą z tych postaci Popielski określa mianem resentymentu doznania, a drugą - resentymentu oddziaływania, oba typy jednak ujawniają się w negatywnej ocenie siebie lub zaistniałych sytuacji oraz zanizeniu własnych możliwości jednostki¹³. Syndrom resentymentu kulturowego ukazuje dewaluację wartości, których nie udaje się twórczo realizować, które - również na skutek okoliczności życiowych - mogły ulec rozbiciu. Jednostka nie dąży jednak do zachowania tych wartości np. w pamięci lub dążeniach, nie stanowią one zatem jej zasobu wzmacniającego w sytuacjach kryzysowych, ani pozytywnego napędu motywacyjnego.

Resentyment w ujęciu Maxa Schelera

Resentyment jest pewną jednostką przeżyciową oznaczającą duchowe samozatrucie¹⁴, które można scharakteryzować jako „trwałe nastawienie psychiczne, powstające w skutek systematycznej represji rozładowań pewnych poruszeń umysłu i afektów, które same w sobie są normalne i należą do podstawowych dla ludzkiej natury, oraz skutkujące pewnymi trwałymi nastawieniami na określony rodzaj złudzeń aksjologicznych i odpowiadających im sądów o wartościach”¹⁵. Uchwycenie specyfiki omawianego przeżycia wymaga usytuowania namysłu w kontekście koncepcji tłumaczącej bycie człowieka w horyzoncie odkrywanych i przeżywanych wartości oraz implikowane przez nią zjawisko iluzji aksjologicznej¹⁶. Fenomen resentymentu różni się bowiem od innych „poruszeń”, gdyż do jego charakterystyki nie wystarcza przybliżenie kolorytu uczuciowego, ani siły afektu, ani swoistej treści tego przeżycia obok innych typów przeżyć, np. radości, czy złości. Resentyment nie przynależy zatem wyłącznie do obszaru procesów psychicznych, czy sfery uczuć, pomimo, że to właśnie o sferę emocjonalną dopomina się Scheler podejmując problem poznania wartości¹⁷. Opisywane zjawisko ujawnia swoistą chorobę ducha polegającą na przeżywaniu wartości wyłącznie w aktach porównywania się, w których zagubiona zostaje komunikacja z wartościami *per se*, a dodatkowo to, co cenne zostaje zanegowane, a wywyższone zostaje przeżycie posiadające wartość negatywną lub wartość obniżoną względem negowanej.

¹³ Zob. Tenże, *Miejsce i znaczenie...*, s. 74.

¹⁴ Zob. M. Scheler, *Resentyment a moralność*, tłum. B. Baran, Warszawa 2008, s. 13.

¹⁵ Tamże, s. 14.

¹⁶ Złudzenia dotyczące wartości możliwe są zdaniem Schelera tylko przy założeniu, że wartości bytują same w sobie oraz, że są obiektywnie uporządkowane w sposób hierarchiczny. Gdyby wartości były fundowane przez podmiot nie byłoby miejsca na iluzję.

¹⁷ Scheler krytykuje interpretację wartości jako wytworów emocjonalnych doznań, gdyż takie ujęcie prowadzi do relatywizmu. Wartości są niezależne od podmiotu, mają status aprioryczny. Samo przeżycie emocjonalne pozwala ochwytywać wartości. Zob. A.J. Noras, T. Kubalica, *Geneza współczesnej filozofii wartości*, Katowice 2023, s. 107-108.

Jak pokazał to już Fryderyk Nietzsche resentyment ma charakter reaktywny, co oznacza, że nie może powstać, gdy człowiek afirmuje życie, ma odwagę wyrażać siebie i twórczo urzeczywistniać wartości. Reaktywność rozumiana jest jako negacja naznaczona nienawiścią do tego, czego człowiek nie potrafi zrealizować z powodu własnej słabości¹⁸. Nienawiść jest najsilniejszą pożywką resentymentu w życiu moralnym człowieka. Zjawisko to wyrastając na glebie poniżenia i wstydu może przyjąć rozmaite stopnie nasilenia, począwszy od pomniejszania wagi dobra lub zła moralnego, aż do zakwestionowania istnienia pewnych wartości¹⁹. Scheler - dzieląc te rozpoznania autora *Z genealogii moralności* - źródeł resentymentu upatruje nie w samych uczuciach i aktach, jak mściwość, zazdrość, nienawiść, rywalizacja, szyderstwo, ale w ich stłumieniu²⁰. To właśnie zahamowanie odruchu zwrotnego rodzi w osobie opanowanej przez resentyment odczucie bezsilności, a świadomość niemocy w połączeniu z gwałtownością emocji powoduje, że resentyment kieruje się ku samemu podmiotowi, który „ulega zatruciu”, traci natomiast kontakt ze swym przedmiotem²¹.

„Zazdrość w zwykłym sensie tego słowa wyrasta z poczucia niemocy, które przeciwstawia się dążeniu do jakiegoś dobra dlatego, że dysponuje nim ktoś inny. Napięcie między tym dążeniem a tą niemocą prowadzi jednak do zazdrości dopiero tam, gdzie się rozładowuje w akcie lub postawie nienawiści do posiadacza owego dobra, gdzie zatem wskutek pewnego złudzenia doświadcza się innego i jego własności jako przyczyny [...] nieposiadania owego dobra”²². Złudzenie fundujące przeżycie zazdrości polega na tym, że własna niezdolność człowieka do urzeczywistnienia pewnego dobra zostaje przesłonięta przez działający niejako z zewnątrz czynnik w postaci posiadania dobra przez innego człowieka. Scheler podkreśla, że bez specyficznego przeżycia tej niemocy nie może pojawić się prawdziwa zazdrość, gdyż nie jest ona tylko uczuciem przykrości wywołanym tym, że ktoś inny posiada pożądane dobro. Zazdrość powstaje bowiem tam, gdzie zanikła już zdolność bycia motywowanym przez owo dobro do działania. Niemoc jest zatem jej konstytutywnym momentem, dlatego będzie najmocniej przyczyniać się do pojawienia się resentymentu w odniesieniu do dóbr nieosiągalnych, które jednostki lub grupy społeczne stosują jednak jako miary porównawcze własnej wartości²³.

¹⁸ Resentyment powstaje więc niczym pasożyt na życiu, jest wyrazem niemocy, którą Nietzsche wiąże z moralnością niewolniczą, czyli „komitywą słabych”, która siłę czerpie z bycia masą, gdyż nie wyraża siebie czynem, ale pokrzepienie znajduje w tym, że słabość jest współdzielona, że znaleźli się inni, którzy też nie potrafią. Dokonuje się tu swoisty rodzaj zakłamania intencji, tworzenie fałszywej świadomości, bowiem przekształca się niemożność zemsty na niechęć do zemsty, a uległość wobec tych, których się nienawidzi - w pokorę. W ten sposób ludzie o moralności niewolników powstrzymują własne wrogie impulsy względem tego, czego zrealizować nie potrafią. Zob. F. Nietzsche, *Z genealogii moralności*, tłum. L. Staff, Warszawa 1991, s. 14.

¹⁹ Zob. T. Drożyński, *Ressentiment jako uczucie reaktywne i faktor życia moralnego w świetle studium genealogicznego Friedricha Nietzschego Zur Genealogie der Moral. Eine Streitschrift*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2020/36, s. 114.

²⁰ Na temat różnic stanowisk zob. J. Drożdż, *Resentyment w ujęciu Fryderyka Nietzschego i Maxa Schelera*, „Pisma Humanistyczne” 2000, s. 157-180; R. Michalski, *Konserwatywna krytyka humanitaryzmu. Część druga. Max Scheler, Hannah Arendt*, „Ruch Filozoficzny” 2016/72/2, s. 31-35.

²¹ Zob. tamże, s. 35.

²² M. Scheler, *Resentyment...*, s. 24-25.

²³ Zob. tamże, s. 27.

Scheler wyróżnia zazdrość egzystencjalną, która charakteryzuje jako postawę jednostki, która byłaby gotowa wybaczyć wszystko „[...] tylko nie to, że istniejesz i jesteś tą istotą, którą jesteś, tylko nie to, że to nie ja jestem tym, czym ty jesteś [...]”²⁴. W przeżyciu zazdrości egzystencjalnej istotne jest określanie wartości własnej osoby przez mechanizm porównania, który sam w sobie może być interpretowany jako przykład iluzji aksjologicznej. Wartość autoteliczna osoby ludzkiej zostaje przez ulegający zazdrości podmiot sprowadzona do wartości względnej. Deprecjacja wartości własnej zostaje jednak przesłonięta przez przedmiot, ku któremu kieruje akt zazdrości, pozostaje zatem nieświadoma. Przeżycie takie jest źródłem resentymetu.

Podsumowanie

W kontekście analiz Schelera zrozumiałe stają się uwypuklony przez Popielskiego aspekt związany z lękorodnym charakterem syndromu resentymetu kulturowego. Zagrożona jest bowiem wartość samej osoby w jej subiektywnym przeżyciu opartym na założeniu, że tylko realizacja wartości, w których nie może partycypować zapewnia jej wartość jako człowieka. Iluzją, której jednostka ulega jest poczucie zagrożenia jej osobowej egzystencji przez sam fakt niezdolności do urzeczywistnienia określonych wartości w życiu. Zamiast dostrzec inne wartości, które domagają się realizacji ujawniając sens zadany w określonej sytuacji, następuje fiksacja na wartościach utraconych lub niedostępnych, co również może być wyrazem ochrony zagrożonej samooceny wobec zadania o potencjale weryfikującym faktyczną zdolność do urzeczywistnienia wartości.

Jeżeli przeżywanie i realizacja wartości rozumiane są jak u Schelera - jako potencjalnie narażone na iluzję, to resentment można również zinterpretować jako obniżenie uznawanej hierarchii wartości do poziomu wyznaczonego przez własną miarę ich odczytywania. Porządek bytowania wartości zostaje sprowadzone wówczas do sposobu w jaki wartości zostały przez daną osobę odczytane. Implikuje to, że świadomość sfery aksjologicznej jest ograniczana do tego, co dana osoba może osiągnąć, co powoduje istotne zubożenie w przeżywaniu świata wartości²⁵. Wykluczone zostaje na przykład pozytywna jakość przeżyciowa związana z udziałem w świecie, w którym wartości mogą pośrednio oddziaływać ubogacająco z racji samego uobecniania się w aktach realizowanych przez innych. Nie ma zatem przestrzeni na ruch urzeczywistniania osobowego bycia w dążeniach lub odnoszeniu się ku temu, co transcenduje faktyczność egzystencji. Proces stawania się traci swą dynamikę, zaś otwartość bycia zastępuje zastygnięcie w już utrwalonych sposobach doświadczania i przeżywania wartości lub ich negowania w postawie żalu, awersji lub izolacji. Tymczasem, wartości wskazują kierunek i określają cel odnoszenia się osoby „ku” rzeczywistościom dla niej właściwym. Mają duży wpływ na kierunek rozwoju i dojrzewania osobowości i jest egzystencjalnie znaczące²⁶.

²⁴ Tamże s. 26.

²⁵ Zob. J. Drożdż, dz. cyt., s. 166.

²⁶ Zob. K. Popielski, *Miejsce i znaczenie...*, s. 73.

Iluzję aksjologiczną ujawniającą się w zjawisku resentymentu można również na gruncie twórczo rozwijanej przez Popielskiego ontologii dymensjonalnej Frankla zinterpretować jako dewaluację danej wartości w sferze fizycznej, psychicznej lub noetycznej a tym samym umniejszenie możliwości realizacji własnej egzystencji. Precyzując: oznacza to, że, po pierwsze dana wartość w przeżyciu może nie być odczytywana w całym spektrum jej możliwych przejawień, np. tylko jako wartość noetyczna lub tylko jako wartość fizyczna, a po drugie cała sfera, czy sfery wartości mogą być nieobecne w przeżyciu osoby. Zatem nawet bez odnoszenie się do obiektywnej hierarchii wartości dokładnie w tej postaci, którą uzasadnia Scheler, można zachować sedno ustaleń związanych ze złudzeniami aksjologicznymi w ramach koncepcji antropologicznej zakładającej wielowymiarowe bycie i stawanie się człowieka. Każdemu wymiarowi przysługuje odpowiadająca mu sfera przeżywania i urzeczywistniania wartości. Warto podkreślić, że zakładana w logoteorii noopsycho-somatyka da się z aksjologicznymi ustaleniami Schelera pogodzić, gdyż sferze fizycznej przypisać można wartości z poziomu hedenistycznego i utylitarnego, sferze psychicznej z poziomu witalnego, a sferze noetycznej z poziomu duchowego i religijnego.

Pozostaje odpowiedzieć na pytanie dlaczego Popielski nie mówi wyłącznie o *syndromie resentymentu* lecz dodaje przymiotnik *kulturowy*? Odpowiedź na to pytanie może być - choć sam autor tego nie objaśnia - taka, że chce podkreślić w samej nazwie omawianego zjawiska uchwyconą przez Schelera (za Nietzschem) różnicę między osobistym przeżywaniem wartości, a przyjęciem kulturowo ukształtowanych interpretacji sfery aksjologicznej w postaci moralności z właściwymi jej normami słuszności działania oraz wzorcami osobowymi, czyli etosu²⁷. Scheler podkreślał znaczenie jednostkowego przeżywania i poznawania w aktach odczuwania oraz współodczuwania wartości²⁸, w którym otwiera się perspektywa wyzwania z ram etosu, który narażony jest na popadnięcie w iluzję aksjologiczną²⁹. Innymi słowy: kulturowo ukształtowane etosy niosą niebezpieczeństwo resentymentu w postaci wierności normom lub wybiórczo przyjętym wartościom w celu umocnienia poczucia przewagi nad kimś, kto potrafi ten etos zakwestionować, bo odkrywa wartości w sposób sobie tylko właściwy. Niemoc związana z zakwestionowaniem dokonanej w danej kulturze lub grupie społecznej interpretacji wartości jest pożywką resentymentu. Dopiero w osobistym otwarciu się na kontakt ze sferą aksjologiczną - w odczuwaniu, preferowaniu i miłości - można doświadczyć ożywczej, inspirującej i motywującej funkcji wartości, co stanowi ważny element oddziaływaniach logoterapeutycznych.

²⁷ „Najważniejsze zaś osiągnięcie resentymentu polega na tym, że staje się on determinujący dla całej sfery moralności, że tkwiące w niej reguły preferencji niejako wyrodnęją i w ten sposób jako >>dobro<<, jawi się coś, co wcześniej było >>złem<< [...] resentyment wpływa na kształt poszczególnych moralności”. M. Scheler, *Resentyment...*, s. 70.

²⁸ Zob. M. Scheler, *Istota i formy sympatii*, tłum. A. Węgrzecki, Warszawa 1986, s. 99.

²⁹ Zob. R. Spaemann, *Granice*, tłum. J. Marecki, Warszawa 2006, s. 211-214.

Bibliografia

- Drożyński T., *Ressentiment jako uczucie reaktywne i faktor życia moralnego w świetle studium genealogicznego Friedricha Nietzschego Zur Genealogie der Moral. Eine Streitschrift*, „Colloquia Theologica Ottoniana” 2020/36, s. 109-123.
- Drożdż J., *Resentymment w ujęciu Fryderyka Nietzschego i Maxa Schelera*, „Pisma Humanistyczne” 2000, s. 157-180.
- Frankl V. E., *Homo patiens*, tłum. R. Czarnecki, J. Morawski, Warszawa 1984.
- Kusak L., *U źródeł współczesnej filozofii człowieka: Kant i Nietzsche*, Kraków 2007.
- Michalski R., *Konserwatywna krytyka humanitaryzmu. Część druga. Max Scheler, Hannah Arendt*, „Ruch Filozoficzny” 72.2 (2016), s. 29-52.
- Nietzsche F., *Z genealogii moralności*, tłum. L. Staff, Warszawa 199.
- Noras A.J., Kubalica T., *Geneza współczesnej filozofii wartości*, Katowice 2023, s. 107-108.
- Popielski K., *W kierunku psychoterapii „o ludzkim obliczu”: logoterapia i nooterapia*, „Roczniki Filozoficzne” 1994/XLII (4), s. 13-31.
- Popielski K., *Egzystencjalno-poznawcza orientacja w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym*, [w:] *Problemy współczesnej psychologii*, red. A. Biela, Cz. Walesa, Lublin 1992, s. 683-694.
- Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994.
- Popielski K., *Miejsce i znaczenie wartości w procesie bycia i stawania się człowieka (VIII tez do dyskusji)*, [w:] *Człowiek - wartości - sens*, red. K. Popielski, Lublin 1996, s. 71-76.
- Rosińska Z., *Psychoterapia i filozofia*, [w:] *Psychoterapia - podręcznik akademicki*, t. 7., *Pogranicza*, red. L. Grzesiuk, H. Suszek, Warszawa 2012, s. 147-174.
- Scheler M., *Istota i formy sympatii*, tłum. A. Węgrzecki, Warszawa 1986.
- Scheler M., *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*, tłum. S. Czerniak, A. Węgrzecki, Kraków 1995.
- Scheler M., *Resnetymment a moralności*, tłum. B. Baran, Warszawa 2008.
- Spaemann R., *Granice*, tłum. J. Marecki, Warszawa 2006.
- Vaou P.L., *Existenzanalyse et Daseinsanalyse: deux perspectives différentes du Logos*, „Le Portique. Archives des Cahiers de la recherche” 2005, <http://journals.openedition.org/leportique/471>.

Agnieszka Woszczyk

Syndrom resentymentu kulturowego. Koncepcja Kazimierza Popielskiego na tle tradycji filozoficznej

Syndrom opisywany przez Kazimierza Popielskiego jako resentyment kulturowy jest przykładem twórczego sięgania po inspiracje filozoficzne w nurcie logoterapii. Celem artykułu jest ukazanie źródeł oraz roli tego typu inspiracji. Koncepcja Popielskiego omówiona została w nawiązaniu do analiz fenomenologicznych Maxa Schelera. Rozumienie genezy resentymentu u Schelera pozwala uchwycić w jaki sposób procesy psychiczne łączą się w przeżyciu osoby z duchowymi procesami związanymi z odniesieniami do sfery wartości.

Słowa kluczowe: syndrom resentymentu kulturowego, iluzja aksjologiczna, logoterapia, wartości.

The cultural resentment syndrome. Kazimierz Popielski's concept in the context of philosophical tradition

The syndrome described by Kazimierz Popielski as cultural resentment is an example of the creative use of philosophical inspirations in logotherapy. The aim of this article is to show the sources and role of this type of inspiration. Popielski's concept is discussed with reference to Max Scheler's phenomenological analyses. Understanding the genesis of resentment in Scheler's work makes it possible to grasp how psychic processes are connected in the experience of a person with spiritual processes related to references to the sphere of values.

Keywords: cultural resentment syndrome, axiological illusion, logotherapy, values.

Translated by Agnieszka Woszczyk

Katarzyna Szmaglińska
Zakład Filozofii i Bioetyki
Katedra Nauk Społecznych i Humanistycznych
Wydział Nauk o Zdrowiu
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

ROZUMIENIE WARTOŚCI W KONTEKŚCIE RÓŻNICY MIĘDZY OSOBA I OSOBOWOŚCIĄ

To, co stanowi swoiste *novum* w podejściu logoterapeutycznym, w logoteorii, analizie egzystencjalnej w porównaniu z wcześniejszymi podejściami psychoterapeutycznymi to wyraźny pomost, synergia pomiędzy psychologią a antropologią filozoficzną. Może to budzić pewne opory ze strony niektórych, scjentystycznie nastawionych teoretyków, jednak pomost ten ma swoje głębokie uzasadnienie i jest uprawomocniony merytorycznie, metodologicznie oraz praktycznie. U podstaw zastosowania jakichkolwiek metod i technik psychologicznych leży bowiem, jak wiadomo, zawsze jakiś obraz człowieka, świadomie bądź nieświadomie przyjęte założenia antropologii filozoficznej. „Nie istnieje psychoterapia bez teorii człowieka i leżącej u jej podstaw filozofii życia”¹. W logoteorii i logoterapii, w podejściu badawczym i terapeutycznym, świadomie się to uwzględnia². Skuteczność logoterapii potwierdzana jest też w badaniach naukowych, podobnie jak sama zależność pomiędzy poczuciem sensu życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym³. Celem niniejszej pracy jest częściowe przybliżenie rozumienia i konsekwencji tej synergii, pomostu pomię-

¹ V. E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa 2018, s. 27.

² K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości - psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 2018, s. 31.

³ Zob. np. A.R. Satin, M. Luchetti, D. Aschwanden et al. *Sense of meaning and purpose in life and risk of incident dementia: New data and meta-analysis*. "Archives of Gerontology and Geriatrics". Volume 105. 2023: 104847. Riethof N, Bob P. Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout. *Front Psychiatry*. 2019 Jun 14;10:382. Baumel WT, Constantino JN. Implementing Logotherapy in Its Second Half-Century: Incorporating Existential Considerations Into Personalized Treatment of Adolescent Depression. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020 Sep;59(9):1012-1015. Mihandoust S, Radfar M, Soleymani M. Logotherapy to improve parent-child relationship among mothers of autistic children: a randomized clinical trial. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2021 Nov;25(21):6642-6651. Shavgan M, Hosseini FA, Shemiran M, Hedavati A. The effect of mobile-based logotherapy on depression, suicidal ideation, and hopelessness in patients with major depressive disorder: a mixed-methods study. *Sci Rep*. 2023 Sep 22;13(1):15828. Girmenia E, Andriassi L, Tambone V. Sulle applicazioni cliniche della logoterapia: una rassegna sull'eredità di Victor Emil Frankl [On the clinical applications of logotherapy: a review of Victor Emil Frankl inheritance]. *Clin Ter*. 2014;165(4):e330-5.

dzy antropologią filozoficzną a psychologią, zarówno na poziomie metateorii, czyli logoteorii, jak i praktyki logoterapeutycznej, logoterapii. Jest to istotne i potrzebne, zwłaszcza w kontekście możliwych nieporozumień interpretacyjnych, kiedy można by mylnie postrzegać logoterapię jako kierunek psychoterapii, który absolutyzuje jedynie wymiar duchowy lub, jeszcze gorzej, jako taki, który jest oderwany od sfery cielesnej. Nie jest to prawdą, logoterapia to kierunek integrujący wszystkie sfery funkcjonowania i bycia człowieka, co wykażę. Wtórny, konieczny i równie ważny celem będzie skrótowne przedstawienie specyficznej, podstawowej terminologii, która pojawia się w związku z wprowadzeniem do rozważań nad psychoterapią wymiaru noetycznego. W pracy będę odwoływać się głównie do myśli Viktora E. Frankla oraz Kazimierza Popielskiego.

Jak podkreśla Karol Michalski, Frankl stworzył logoterapię jako podejście, które nazywa on, filozoficzno-psychoterapeutycznym⁴. Bazuje ona na analizie egzystencji, umożliwia poszukiwanie takiej przestrzeni w człowieku, która, z jednej strony jest neutralna wobec zdrowia i choroby („wykracza poza ulegający degradacji mechanizm psychofizyczny”), a z drugiej, otwarta jest na odkrywanie sensu, przeciwstawiając się temu, co chore i wzmacniając to, co zdrowe. Ta uzdrawiająca i ożywcza przestrzeń to „nienaruszone i nienaruszalne człowieczeństwo”, to to, co istotnie ludzkie. Frankl w tym wymiarze sytuuje samo zapytanie człowieka o sens życia:

„Pytanie o sens życia, niezależnie od tego, czy zostało wyrażone wprost, jest pytaniem głęboko i niezbywalnie ludzkim. Dlatego też kwestionowanie sensu życia nigdy nie może być uznane za przejaw patologii. Jest to przede wszystkim prawdziwy wyraz człowieczeństwa, wyraz tego, co w człowieku ludzkie”⁵.

W logoteorii i logoterapii Frankl dotyka więc największego, być może, wyzwania stojącego przed człowiekiem i jednocześnie największego problemu, cierpienia naszych czasów - kryzysu bezsensu życia, zagubienia sensu; lęku, pustki, którą wypełniają często przeróżne substytuty sensu: nadmiarowy konsumpcjonizm, eskalacja silnych doznań, poszukiwanie samej przyjemności (coraz to intensywniejszej i bardziej wyrafinowanej) oraz inne uzależnienia itp. Jak zobaczymy, analiza egzystencji jest o możliwości odkrycia sensu/istoty własnego życia, jest o sensownej egzystencji, według Michalskiego to „terapia w tym, co zdrowe”⁶.

Obraz człowieka, na którym bazuje koncepcja terapeutyczna, powinien być, jak za Viktorem E. Franklem podkreśla Kazimierz Popielski, nieredukcjonistyczny, całościowy i możliwie najbardziej zbliżony do autentycznie ludzkiej rzeczywistości, a więc związanej z tym, co istotnie ludzkie, czyli m. in. z transcendentnością, intencjonalnością i egzystencjalnością⁷.

⁴ K. Michalski, *Poszukiwanie sensu według logoterapii i analizy egzystencji Viktora E. Frankla*. „Studia z Historii Filozofii”. 2018, T. 9, nr 2, s. 143-170.

⁵ V.E. Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*. Warszawa 2017, s. 55.

⁶ K. Michalski, *Poszukiwanie sensu...*, s. 143-170.

⁷ Tamże, s. 17; V.E. Frankl, *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowania. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*. Warszawa 1984, s. 16-27, 280.

„Transcendentność” pochodzi z łac. *transcendere* i oznacza dosłownie „przekraczanie”, „wychodzenie poza granice”. Transcendentny oznacza najogólniej, według definicji słownikowej, „wykraczający poza horyzont doświadczeń zmysłowych, przekraczający naturalną świadomość; również określenie takich rzeczy i pojęć, które należą do niezmysłowej przestrzeni doświadczeń i poznania i ją budują”⁸. W kontekście antropologii filozoficznej, podkreśla się również fakt, że człowiek ma zdolność autotranscendencji, czyli wykraczania poza siebie, poza granice swoich biopsychospołecznych uwarunkowań. Potencjalnie może przyjąć świadomą postawę wobec siebie, cierpienia, bólu, lęku, smutku, gniewu, sytuacji, w której się znajduje⁹ itp. Frankl ujmuje to następująco:

„Bycie człowiekiem to przekraczanie samego siebie (...) istota ludzkiej egzystencji leży w samotranscendencji. Oznacza zawsze ukierunkowanie dokąś albo przyporządkowanie do czegoś lub kogoś, oddanie jakiegoś dzieła, któremu się poświęcamy, człowiekowi, którego kochamy, czy bogu, któremu służymy. Taka samotranscendencja rozsądza ramy wszystkich wyobrażeń, które (...) przedstawiają człowieka jako istotę niesięgającą poza siebie ku znaczeniu i wartościom, lecz jako kogoś, kto interesuje się wyłącznie sobą w zakresie pozwalającym mu utrzymać, czy odzyskać stan homeostazy”¹⁰.

W miejsce „homeostazy” Frankl wprowadza więc pojęcie „noo-psychicznego antagonizmu”:

„Albowiem ów dystans tego, co duchowe, w stosunku do organizmu psychofizycznego (...), ten dystans, który tworzy podstawę noo-psychicznego antagonizmu, ukazuje się nam pod względem terapeutycznym niezwykle owocny, a przynajmniej daje się uczynić owocnym i pożytecznym. Właśnie logoterapia zawsze dążyła do tego, żeby wykorzystać ten fakultatywny antagonizm między duchową egzystencją a psychofizyczną faktycznością. Na duchową osobę, na właściwą duchowi moc przeciwstawiania się organizmowi psychofizycznemu, oparcia się mu - na tę siłę oporu ducha liczy logoterapia; do tej siły się ucieka i do niej odwołuje. Noo-psychiczny antagonizm ma zatem wybitne znaczenie terapeutyczne. Wszelka psychoterapia musi się więc ostatecznie od niego zaczynać. W szczególności jednak logoterapia musi do niego nawiązywać; albowiem podczas gdy wszystkie zjawiska psychiczne - zgodnie z psychofizycznym paralelizmem - w końcu w jakiś sposób zawsze wywodzą się z organizmu somatycznego, to każde zajęcie osobistego, duchowego stanowiska odbywa się w jakiś sposób w przeciwieństwie do organizmu psychosomatycznego (w tym przeciwstawieniu się nie musi wcale chodzić o aktywne występowanie przeciw stronie psychofizycznej). Tylko dzięki tej zdolności ducha człowieka do przeciwstawiania się wszelkiej psychosomatyce, logoterapii jako psychoterapii, „wywodzącej się od tego, co duchowe”, dane jest - na drodze duchowej (logosu) i za pomocą duchowych środków - zwalczać jakieś stany psychosomatyczne”¹¹.

⁸ Zob. A. Aduszkiewicz (red.), *Słownik filozofii*. Warszawa 2004, s. 514.

⁹ Aktualnie - nie zawsze jest to możliwe, czasem brak zdolności autodystansu od myśli, emocji itp. na przykład w poczuciu ogromnego żalu, czy cierpienia może uniemożliwić autotranscendencję i zamykać człowieka fragmentarycznie tylko w wymiarze fizycznych lub psychicznych doznań.

¹⁰ V.E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, s. 46.

¹¹ V.E. Frankl, *Homo patiens...*, s. 280-281.

Człowiek to więc istota, zdaniem Frankla, która stale uwalnia się od tego, co ją determinuje, która czynniki biologiczne, psychologiczne i socjologiczne przekracza, przewyższając je albo na nowo kształtując, ale też to istota, która temu, co ją determinuje się poddaje: „człowiek jest wolny, ale nie jest to wolność podobna do nieskrępowanego tańca w przestrzeni pozbawionej powietrza, lecz raczej uczestnictwo w bogactwie więzi”¹².

„Intencjonalność” z łac. *intentionalis* - „zamierzony”, następne pojęcie filozofii umysłu, to opracowana przez E. Husserla w dyskusji z F. Brentano zasada fenomenologii mówiąca o tym, że wszelka świadomość wymaga „świadomości czegoś” (lub „że coś przedstawia”), że każdy akt świadomości (umysł) jest skierowany na jakiś „przedmiot”, czyli zamierzony (intencjonalny) obiekt, który stanowi jego korelat¹³. Inaczej, to aktywny stosunek umysłu do jakiegokolwiek „przedmiotu”, oznacza relacyjność, odniesienie, skierowanie się ku, otwarcie na, zdawanie sobie sprawy, nadawanie sensu. „Intencjonalny”, zgodnie z definicją tego słowa oznacza „mający coś na celu”, pojęcie to odnosi się więc do tego, w jaki sposób byt świadomy, psychiczny, czyli człowiek kieruje się ku jakimś „przedmiotowi” (wszelka treść psychiczna, jako skutek postrzegania, myślenia, pamięci, woli, wyobrażenia, czucia itp.), konstytuuje jego sens i nadaje mu w ten sposób charakter bytu intencjonalnego; w jednej możliwej interpretacji byty intencjonalne nie muszą być realne, mogą to być jednostki sensu, znaczenia. W innej, intencja może otwierać na rzeczywistość transcendentną a za pierwszy „wytwór” intencji można uznać sam akt tej refleksyjnej świadomości lub świadomość własnego „ja”. Wiemy, że w rozwoju człowieka, wychowanego w naszej kulturze, w dzieciństwie punktem zwrotnym jest moment, w którym dziecko średnio ok. 18 miesiąca życia mówi o sobie „ja”. Ale wiemy też, że są języki, w których nie ma słowa „ja”, na przykład w japońskim, wiemy też, że w stanach mistycznych istnieje stan uświadomienia nieautorefleksyjnego itp. Frankl pisze o tym następująco:

„>ja< nie może dotrzeć do siebie samego; dążąc do siebie samego transcenduje już siebie samo. Chociaż mój własny akt jest całkowicie >mój<, to jednak obserwowany przeze mnie nie jest już >właściwym< mną samym - jest tylko jeszcze niewłaściwym >ja< (...) nie możemy pojąć naszego >ja<, ponieważ my sami nim jesteśmy, podobnie jak jedna i ta sama ręka nie może pochwycić siebie samej. Można wobec tego powiedzieć: tym, co kiedykolwiek >mam< (intencjonalnie), nigdy nie jestem (egzystencjalnie). I odwrotnie: czym ja jestem (egzystencjalnie), tego nie mogę mieć (intencjonalnie). I tak jak podmiot ma i zachowuje swoją egzystencję, tak przedmiot ma i zachowuje swą transcendencję”¹⁴.

Nie wikłając się w przekraczające ramy tych rozważań problemy z obszaru filozofii świadomości, warto więc zaznaczyć, że można wyróżnić, w tym kontekście, również przedrefleksyjną świadomość, poprzedzającą wszelkie stematyzowanie, która nie ma struktury intencjonalnej, ale jest w niej konstytucjonalnie zawarta¹⁵. Tak jak można mieć świa-

¹² V.E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, s. 102.

¹³ Zob. A. Aduszkiewicz (red.), *Słownik filozofii...*, s. 254.

¹⁴ V.E. Frankl, *Homo patiens...*, s. 182.

¹⁵ Zob. szerzej: K. Gloy, *Wprowadzenie do filozofii świadomości. Problematyka i historia zagadnienia samoświadomości*. Kraków 2009, s. 247-248.

domość przedrefleksyjną bez odnoszenia się do siebie jako przedmiotu, w przypadku na przykład odczucia własnej ręki albo bólu, podobnie można mieć świadomość przedrefleksyjną czasu i miejsca itp., doskonale przedrefleksyjnie orientując się w czasie i przestrzeni. W praktyce życia zwykle pomijamy siebie, przekraczamy samych siebie wchodząc w obszar działań, zamiarów, odniesień, czyli tego, co nas absorbuje, czasem działamy na tzw. „autopilocie”. Proces ten może też przeciwnie, tworzyć nas jako przedmioty wobec samych siebie, tak też boląca noga może stać się dla nas w obliczu patologicznego, przewlekłego bólu, czymś obcym, traktowanym jak przedmiot, podobnie jak całe nasze ciało, nie mówiąc już o stanach dysocjacji itp. Definicja samoświadomości jako świadomości własnej osoby jako swego przedmiotu (świadomość refleksyjna) kryje więc w sobie pewne trudności, gdyż takiej świadomości siebie jako przedmiotu, nawet w stanie niepatologicznym, funkcjonalnym, brakuje wymiaru pewności, że jest się tym przedmiotem. Dlatego niektórzy filozofowie, jak na przykład Hermann Schmitz, czynią podstawą (samo)świadomości zaangażowanie/odniesienie uczuciowe a nie tylko świadomość siebie jako przedmiotu (*affektive Betroffenheit*)¹⁶. W logoterapii, jak zobaczymy, świadomy wymiar intencjonalności („odniesienie ku”, ale też przedrefleksyjne zaangażowanie uczuciowe - nie tylko rozumienie wartości, ale ich przeżywanie, życie nimi; jakość noetyczna w postaci miłości, naturalnej postawy „otwarcia się na”) - będzie bardzo wyraźnie obecny. Chodzi o otwarcie m. in. na doświadczanie i realizowanie wartości oraz ich naturalne uwewnętrznienie, czyli upraszczając, o pozarefleksyjne lub refleksyjne *post factum* spontaniczne, autentyczne przeżywanie siebie jako nosiciela i kogoś, kto żyjąc aktualizuje w świecie wartości, specyficzny sens oraz, który sam jest przez to wartością i sensem. Frankl podaje przykład, że wszelkie próby wymuszania siłą wiary, nadziei, miłości oraz aktów woli są zwykłą manipulacją, u podstaw której leży niewłaściwa obiektywizacja oraz reifikacja owych specyficznie ludzkich zjawisk:

„traktuje się je jak martwe obiekty, przedmioty. Ponieważ jednak (...) im większe uprzedmiotowienie aktów intencjonalnych, tym bardziej tracimy z oczu właściwe im obiekty. O ile wiem, nigdzie nie jest to zobrazowane w bardziej uderzający sposób niż na przykładzie specyficznie ludzkiego zjawiska, jakim jest śmiech: nie możemy nikomu nakazać, żeby się śmiał - chcąc aby się roześmiał, musimy go najpierw rozśmieszyć”¹⁷.

Psychoterapia w nurcie logoterapii, oparta na specyficznych metodach, technikach i narzędziach, ale przede wszystkim na spotkaniu osób, nie jest i nie może być więc zwykłą rozmową o wartościach, perswazją, edukacją czy jedynie motywacją itp., to prawdziwa sztuka umieć w wolności dotknąć i ożywić relacyjnie ten uzdrawiający, specyficznie ludzki wymiar, który nie może być w świadomości swą własną intencją. Dlatego dla adeptów tej sztuki tak ważne jest specjalistyczne kształcenie w tym zakresie przez wykwalifikowanych specjalistów, spotkanie ludzi, którzy uosabiają wartości logoterapii oraz odbycie własnej logoterapii, tak, by można było „na własnej skórze” przekonać się jak, w kontekście wy-

¹⁶ Zob. G. Böhme, *Antropologia filozoficzna. Ujęcie pragmatyczne*. Warszawa 1998, s. 22-23.

¹⁷ V. E. Frankl, *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*. Warszawa 2019, s. 29.

branych problemów, dochodzi do uzdrawiającej przemiany. Logoterapii nie da się nauczyć z lektury samych książek, chociaż już to wprowadzić może refleksję i działanie w głęboki wymiar istnienia.

„Egzystencja” to pojęcie ma długą historię w filozofii, „egzystencjalizm” zapoczątkowany przez S. Kierkegaarda wyrażał jego sprzeciw wobec abstrakcyjnej filozofii G.W.F. Hegla i zapomnienie osobistego, nieredukowalnego, subiektywnego wymiaru ludzkiego życia (w niem. i duń. *Existenz*). Dla Frankla i Kazimierza Popielskiego egzystencja to integrujące „bycie” i „stawanie się”¹⁸, „to typowo ludzki, podmiotowo-osobowy sposób „bycia i stawania się”¹⁹, to głęboko osobiste doświadczenie siebie w kategoriach znaczeń, to zadanie (rozwój, otwarte doprecyzowywanie kształtujące się jednostkowo, kulturowo i społecznie na podstawie podmiotowych aktywności, takich jak m. in.: osobiste wybory, dążenia, odniesienia i decyzje), spełnianie siebie i bycie osobowym (manifestacja podmiotowa jako biologiczno-psychiczno-duchowa całość ludzkiego bycia). Człowiek najpierw istnieje a później się definiuje/odkrywa, w tym sensie wybrzmiewa tu teza egzystencjalizmu: „egzystencja wyprzedza esencję”. Sami czynimy się jednostkami, którymi jesteśmy, jesteśmy „bytami decydującymi”:

„(...) człowiek, który siedzi przy stole naprzeciw mnie, ciągle podejmuje decyzję >kim jest< w następnej sekundzie, co za chwilę mi powie, a co może przemilczy. Różnorodność możliwości, z których każdorazowo wybiera tylko jedną, wyróżnia jego egzystencję jako taką. (Nadzwyczajny tryb istnienia człowieka, nazywany egzystencją, można określić jako >istnienie, którym jestem<). W żadnej chwili swojego życia człowiek nie może uchylić się od wyboru jednej spośród wielu możliwości. Może tylko działać w sposób >tak, jakby< nie miał wyboru i swobody podejmowania decyzji. To działanie >tak, jakby< jest źródłem ludzkiej tragikomedii”²⁰.

Człowiek nie tylko może uciekać poszukiwania sensu, może też więc uciekać przed własną wolnością, szukając dla siebie przeróżnego usprawiedliwienia dla tego, co jest, ale nie jest chciane.

„Osoba” w znaczeniu filozoficznym ma charakter założeniowy, jest niedostępna ontycznie, bezpośredniemu empirycznemu postrzeganiu (uprzedmiotowieniu; nie może być celem własnej intencji) i epistemologicznie (w empirycznym poznaniu i określeniu językowym), gdyż oznacza „substancjalny rdzeń [aktowe centrum - K.S.] wszelkich funkcji i działań natury bio-psycho-duchowej”, którego doświadczyć można w drodze wglądu fenomenologiczno-egzystencjalnego²¹. Metaforycznie można ująć to jako przedrefleksyjną „otwartość ku”, potencjalność, wymiar „z którego”, „w którym” wyłania się/manifestuje się światu i sobie samemu człowiek, we wszystkich możliwych dla siebie aktach i wymiarach - fizycznym, psychicznym, nooetycznym, społecznym, kulturowym itp. „Wolność ludzka, wolność człowieka jest - chciałoby się powiedzieć [pisze Popielski] wolnością ludz-

¹⁸ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 45.

¹⁹ K. Popielski, *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Lublin 2004, s.11.

²⁰ V.E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, s. 104.

²¹ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 41.

kiej głębi, jej scentralizowanego środka”²². Jak była o tym mowa, to, co duchowe, „jest” w procesie stawania się i nie da się samo w sobie pojąć, nie może być celem własnej intencji, albo musi, jeśli jest celem własnej intencji, przekraczać siebie samo. Duchowe samodokonywanie się, „rzeczywistość stawania się” nie dają się samo przez samo siebie pojąć, tak jak *per analogiam* widz nie może widzieć poruszającego się filmu, widz widzi tylko sfilmowany przedmiot, odtworzony obiekt na filmie, ale nie przesuwanie się samego filmu²³. Osobą człowiek jest, osobowością (wymiar psychiczny) się staje (wystacza się). Poprzez założenie duchowości osoby można wyjaśnić działania typowo ludzkie. W tym wymiarze człowiek funkcjonuje jako podmiot myślenia, autorefleksji, wolności²⁴, godności, samoposiadania, sprawstwa, przekraczania uwarunkowań, autodystansu, realizowania, wartości, odniesień, sensu itp., jakości, potrzeb i dążeń²⁵.

„Życie” w powiązaniu z ludzką egzystencją rozumiane jest tu jako rzeczywistość uświadamiana i przeżywana, wielowymiarowo realizowana i wielokierunkowo „stająca się”²⁶. Człowiek doświadcza, analizuje i przeżywa swoją egzystencję, życie ma dla niego potencjalnie zawsze jakiś sens i znaczenie, dlatego można mówić o dysponowaniu przez człowieka „własną” („osobistą”) filozofią życia i obrazem („koncepcją siebie”). One strukturyzują osobowość i należą do jej sił stale aktywizujących i kształtujących. Warto zaznaczyć, że, inaczej niż w egzystencjalizmie np. J.P. Sartre’a, nie jest to jednak dowolna kreacja, projekt, czy, w innym rozumieniu, przyjemna racjonalizacja przykrych doświadczeń życia, o czym będzie szerzej mowa poniżej.

Osobowość jest, z kolei pojęciem psychologicznym i odnosi się do procesu rozwoju i dojrzewania jednostki. Osobowość jest poznawczo, empirycznie dostępna w opisie psychologicznym jako sposób wyrażania się, porządkowania w dynamice życia i rozwoju właściwości podmiotu osobowego i jego wyposażenia biopsychicznego. Ale, jak pisze Popielski:

„wartością dla człowieka jest i staje się to, do czego człowiek zmierza zgodnie ze swoją ludzką, ciągle aktualizującą się pierwotną naturą [istotą - K.S.]. Co jest dla niego warte i cenne, co poznaje jako obiektywnie ważne i znaczące, do czego człowiek jako podmiot osobowy odnosi się, co poznawczo odkrywa, emocjonalnie i uczuciowo przeżywa. [podkr. K.S.] Co uważa za godne własnego życia, co daje mu satysfakcję i czyni jego egzystencję pełną sensu i znaczenia. Co człowieka rozwija i stanowi o jego zdrowiu bio-psycho-duchowym. Co tworzy jego indywidualne i społeczne „być i stawać się”. Jest tym, bez czego życie traci sens i znaczenie”²⁷.

²² K. Popielski, *Noopsycho-somatyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno-terapeutycznego*. „Przegląd Psychologiczny”, 1999, Tom 42, Nr 4, s. 17-41.

²³ Zob. tamże.

²⁴ Rozumianej jako nie tylko zdolność dokonywania decyzji, ale jako umiejętność przyjęcia postawy wobec uwarunkowań psychofizycznych i społecznych.

²⁵ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 28.

²⁶ Tamże, s. 19.

²⁷ K. Popielski, *Psychologia egzystencji...*, s.12.

W psychologicznym rozumieniu wartości to więc potrzeby, pragnienia i pożądane jakości podmiotowo-osobowego życia służące egzystencji, w kulturowym wymiarze wartości będą postrzegane jako powszechnie obecne, realne lub symboliczne jakości, w ujęciu społecznym, to cenione i pożądane społecznie właściwości, którym narody przypisują szczególne znaczenie. W wymiarze noetycznym wartości, które nakierowują na odkrycie sensu (swojego) życia, nie są czymś wewnętrznym, w znaczeniu subiektywnym, nie są „w” człowieku, ale są „dla niego”. Jest on z nimi związany w procesie przeżywania własnej egzystencji, są one odkrywane w procesach relacji i odniesień „ku”. Człowiek ich pragnie i potrzebuje, zmierza do nich, żyje nimi, wtórnice uwewnętrznia je, staje się nimi. Wartości to nie zewnętrzne powinności, czy abstrakcyjne ideały, o których się gawędzi. Są i muszą być one egzystencjalnie ucieleśnione. Viktor E. Frankl pisząc o sensie życia zaznacza, że „(...) sens życia tkwi w samym życiu. [I dodaje, że: - K.S.] takie stwierdzenie może się nam z początku wydawać zwykłą tautologią, a (...) okaże się, że stawianie znaku równości między sensem życia a samym życiem nie jest paradoksem ani też sformułowaniem tautologicznym (...)”²⁸, oznacza ono, ni mniej, ni więcej tylko to, że to, co fakultatywne (zadane, pozostawione do wyboru, do odkrycia, zaktualizowania) jest sensem tego, co faktyczne. Wybór jest sensem tego, co faktyczne. Człowiek nigdy nie jest więc człowiekiem (gotowym, zaktualizowanym do końca, w pełni i skończonym) a dopiero nim się staje. I dalej, Frankl dookreśla, że, zadaniem człowieka jest po prostu być ludzki zbliżyć do swej istoty. Nie chodzi o jakąś istotę jako taką, o jakiś etyczny ideał, o jakąś istotę „człowieka w ogóle”, którą konkretny człowiek miałby realizować, ale o jego własną istotę. Człowiek ma stać się sobą, aktywnie odpowiedzieć na pytania życia, które ono przed nim stawia - wybierając, przyjmując postawę, otwierając się „ku” itd. Skoro „człowiek nie istnieje po to, by być, ale by się stawiać”²⁹, sens musi być tylko konkretny: „może się on odnosić tylko *ad personam* i *ad situationem* (albowiem nie tylko każda poszczególna osoba, ale także każda osobista sytuacja wypełnia swój sens). Pytanie dotyczące sensu życia można postawić tylko konkretnie, a odpowiedzieć na nie można tylko aktywnie; odpowiadać na pytania życia zawsze oznacza: brać za nie odpowiedzialność - odpowiedzi na nie *wprowadzać w czyn*”³⁰. Uciekając przed odpowiedzialnością, przed wolnością człowiek sam siebie może urzeczowić, uprzemysłowić (będąc jedynie bezwolnym trybikiem w jakiejś „maszynie” społecznej, czy innej). Człowieka nie można również traktować jako „automatu” do ucieleśniania i realizowania obiektywnych wartości, których wprawdzie nie uwewnętrzniał on w procesie własnego dojrzewania, gdyż to zaprzecza wolności człowieka a wręcz mu ją odbiera. Stąd próba zawłaszczania logoterapii przez konkretne systemy światopoglądowe, jako narzędzia szerszenia i forsowania konkretnych wartości nie jest spójna z założeniami tego nurtu, gdyż również pozbawia człowieka wolności. Podobnie jak teza o tym, że człowiek subiektywnie, według własnego projektu kreuje wartości, urzeczywistnia je z siebie, w sobie i dla siebie, czyli swoisty selfizm, egotyzm - również odbiera człowiekowi część jego istoty, m. in.

²⁸ V. E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 63.

²⁹ Tamże, s. 44.

³⁰ Tamże.

transcendentność³¹. Tak więc aktywny i ucieleśniony wymiar duchowości, to, że człowiek „jest i staje się” w relacjach społecznych, w kontekście społeczno-kulturowym oraz wobec transcendencji, sfery sacrum, tajemnicy, którą różnie może próbować ujmować i werbalizować (może też być z nią w kontakcie przedrefleksyjnym, czy pozarefleksyjnym) sprawia, że logoterapia otwarta jest na każdego człowieka, w jego wolności, niepowtarzalności oraz rozwoju. W tej aktywności tworzącej doświadczenia i zasoby pragnień, motywacji i satysfakcji świadomej egzystencji człowiek korzysta z całego instrumentarium bio-psychonoetycznego swego wyposażenia i otoczenia społeczno-kulturowego życia. W procesie indywidualnego rozwoju, *post factum* można oczywiście dostrzec pewną koherentność duchowych odkryć, które tworzą wspólnotową więź między ludźmi.

Warto również zaznaczyć, że tak jak człowiek ma możliwość aktualizować swą potencjalność poprzez wartości, może też jednak, ze względu na różne niesprzyjające rozwojowi okoliczności, kryzysy, blokady te wartości unicestwiać lub kierować się w stronę pseudowartości, czegoś, co wydaje się cenne, ale niszczy potencjał osobowej egzystencji redukując lub patalogizując rozwój i zdrowie szeroko pojęte. Co otwiera pole do działalności logoterapeutycznej, psychoterapia ta ma charakter wglądowy, jej indywidualny i relacyjny charakter jest czynnikiem leczącym, ale specjalista ma również do dyspozycji logopedukację, logoprofilaktykę oraz bogaty zestaw metod i narzędzi, dzięki którym wymiar noetyczny, nawet jeśli pacjent nigdy go w sobie wcześniej nie zauważał i nie badał, staje się dla niego zrozumiały i doświadczeniowo dostępny. A moc urzeczywistnienia wartości specyfikuje i weryfikuje je, czyni człowieka autentycznym na swej egzystencjalnej drodze. Każda absolutyzacja jednej wartości albo jakiegoś pojedynczego wymiaru życia odziera człowieka z części jego potencjalności, nie wysycia możliwości pełnej aktualizacji jego egzystencji, jest więc jakby pseudoegzystencją, fałszywym, bo zredukowanym do pewnej części jej obrazem. Dlatego tak ważne jest w logoterapii, by nie absolutyzować żadnego z wymiarów, ani nie redukować człowieka do żadnego z nich, nie być fizykalistą, psychologistą, czy nooetykistą, ale integrować te wymiary działając odpowiednio do dymensji i typu problemu zgłaszanego przez pacjenta z zachowaniem naturalnego procesu wysycania się wartości fizycznych, psychicznych i duchowych. Jak pisze Popielski: „Każde oddziaływanie jednowymiarowe, jednostronne i jednokierunkowe zawiera w sobie nie tylko mniej szans na skuteczność leczniczą, ale także zdaje się nie odpowiadać strukturze ludzkiej egzystencji”³².

Co więcej, podmiot osobowy jest rozumiany w logoterapii jako „będący” (jest sobą) i równocześnie „stający się” (staje się sobą), jest tożsamy, ale nie zamknięty. Ujęcie logoterapeutyczne i noo-psychoterapeutyczne integruje tę pozorną sprzeczność i dopuszcza, jak pisze Popielski:

„pozostawianie pytań otwartych, związanych zarówno z badaniami, jak i w znaczeniu strategii poznawczej. Nie chce zamykać swego postępowania żadnym warunkiem. Jeśli krąg jej pytań i odpowiedzi domyka się, gdy ukazuje czy tworzy z wielości informacji sensowną i akceptowalną całość, to należy to rozumieć jako zapowiedź i początek ponownego otwarcia

³¹ K. Popielski, *Psychologia egzystencji...*, s.12.

³² K. Popielski, *Noopsychosomatyka...*, s. 17-41.

się na coś więcej, >Sens< bowiem nie jawi się jako cecha, ani czynnik osobowości, ale doświadcza się go jako >stan podmiotowo-osobowego bycia i stawania się<. Tak przejawia się i wyraża natura otwartego >systemu<: człowiek. W przyrodzie tylko człowiek stawia sobie pytania i szuka na nie odpowiedzi. Manifestuje w ten sposób swoją głęboką istotę. W tym znaczeniu można powiedzieć, że jest z natury >filozoficzny<. Przeto pytania związane z własną egzystencją, stawiane przez człowieka, w sposób najbardziej naturalny są obecne w jego pytającym i twórczym życiu noetycznym. Są treścią jego najgłębszego, osobowego ja³³.

Bycie człowiekiem łączy się zatem nierozdzielnie z filozofowaniem, refleksyjnością³⁴. Nie sposób nie zadawać pytań, gdy odkryje się ten wymiar, gdy stoi się wobec takiej tajemnicy. I dalej pisze Popielski:

„Stąd zagubienie wymiaru, którego istota, zdaniem Frankla, ujawnia się w „woli”, „potrzebie”, czy dążeniu - do sensu i w „realizowaniu wartości” - w rozumności, wolności, odpowiedzialności, autotranscendencji, miłości itp. jakościach, jest dla egzystencji stratą tego rzędu, że można mówić o >zagubieniu wymiaru< (Tillich 1983), >zagubionym paradygmacie< (Morin 1977) czy wręcz o >nieusłyszanym krzyku< (Frankl 1979). Fakt dopowiadania konkretnym doświadczeniem „życia” zadanego do „życia danego, stanowi istotną cechę egzystencji. Formuła ta wyraża i zawiera w sobie ideę „równoczesności” procesów stałości i zmiany. Natura człowieka „będącego i stającego się” oraz realia procesów życia, w którym uczestniczy (...) aktywność podmiotowa w wartościowaniu, dokonywaniu wyborów i decyzji - z uwagi na te właściwości domaga się i wymaga należącego, wszechstronnego potraktowania badawczego i takiej interpretacji³⁵. „Poczucie sensu życia zawsze jest doświadczane w związku z „kimś” lub „czymś” i zawsze ma charakter podmiotowo-osobowy, całościowy i egzystencjalnie ważny³⁶.”

Obecny w pismach Viktora E. Frankla i Popielskiego trójpodział osobowości na wymiar bio-psycho-noetyczny jest bardzo przydatnym poznawczo sposobem heurystycznego podejścia do egzystencji, jej odkrywania i porządkowania³⁷. Trójwymiarowy model egzystencji³⁸, wymiarowość bio-psycho-noetyczna poszerza bowiem rozumienie struktury osobowości poprzez wyróżnienie jej wymiaru noetycznego, który stanowi podstawę jedności egzystencji, gwarantowaną podmiotowo-osobowym sposobem „bycia i stawania się”³⁹.

Z noetycznym wymiarem osobowości logoteoria łączy podstawową motywację człowieka, egzystencji (w jego całościowym, jednorazowym i podmiotowo-osobowym „byciem i stawaniem się”), którą jest „dążenie do sensu” poprzez realizowanie „wartości”⁴⁰. Jest to część logoteoretycznej koncepcji i obrazu człowieka (teza Frankla o woli dążenia do

³³ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 25.

³⁴ Podkreślał to również niemiecki psychiatra i filozof, przedstawiciel egzystencjalizmu - Karl Jaspers.

³⁵ Tamże, s. 24-25.

³⁶ Tamże, s. 25.

³⁷ Tamże, s. 20.

³⁸ V.E. Frankl, *Lekarz i dusza...*, s. 44-45.

³⁹ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 19.

⁴⁰ Tamże, s. 15.

sensu „*der Wille zum Sinn*”⁴¹). „Przeżycie sensu pogłębia go i czyni jakością podmiotową. Jego afektywne doświadczenie wyraża i ujawnia dymensję głębi i wzniosłości tego doznania”⁴².

„Indywidualne doświadczenie sensu zakłada zawsze moment wyboru, akceptacji i zaangażowania w wartości”⁴³. Wartości muszą zaistnieć w świadomości, w przeżyciu podmiotu, by były egzystencjalnie przeżywane i ważne, wybór wartości nie jest intelektualną deklaracją, wymaga postawy, rozstrzygnięcia, opowiedzenia się, decyzji (moment wartościowania w znaczeniu egzystencjalnym) i zachowania, ich realizacji. Wartości nadają kierunek działaniu, motywują, aktywizują i w końcu dają poczucie spełnienia i doświadczenia sensu, doświadczenia siebie w pełni, która mogła i została zrealizowana. Do egzystencji przynależy swoiste, ożywcze napięcie nooetczne, pewne wartości wzywają, domagają się realizacji i tak są przeżywane. Wartościowanie jest ciągłe i wielowymiarowe, to kognitywna, emocjonalna i egzystencjalna predyspozycja, funkcja podmiotowej aktywności i odpowiedzialności jednostki wyrosła być może, jak podkreśla Popielski, na gruncie niewystarczalności rozstrzygnięć na mocy samych popędów, czy nakazów społecznych i kulturowych.

Kazimierz Popielski opracował szereg narzędzi, testów psychologicznych, pośród nich specjalne narzędzie, dzięki któremu można zbadać preferencje wartości pacjenta (m. in. ich hierarchię oraz ewentualne konflikty) również w kontekście ich miejsca i znaczenia w procesie strukturyzacji osobowości - chodzi o Skalę Preferencji Wartości (S.PW)⁴⁴. Pozwala ono zbadać dymensję przynależności wartości do wymiaru fizycznego, psychicznego i noetycznego - i to nie na podstawie deklaracji pacjenta, ale w odniesieniu do jego skojarzeń, które ujawniają głębszy kontekst odniesień i znaczeń (konotacyjny wymiar wartości)⁴⁵. S.PW może być wykorzystane zarówno w procesie diagnostycznym, jak i terapeutycznym.

Reasumując: wskazana w niniejszych rozważaniach nad logoterapią synergia psychoterapii z antropologią filozoficzną ukazuje, że w modelu całościowego ujęcia człowieka, żaden z wyróżnionych heurystycznie wymiarów egzystencji nie funkcjonuje niezależnie, tym samym również w psychoterapii żaden z tych wymiarów nie powinien być pomijany. Logoterapia to zatem podejście komplementarne i integrujące⁴⁶. W psychoterapii, analizie egzystencji, logoprofilaktyce, badaniach naukowych nad logoterapią fakt ten musi być zawsze brany pod uwagę, gdyż w praktyce, niedostrzeganie wszystkich możliwych źródeł rozwoju człowieka może być uznane nawet za błąd w sztuce, gdyż może powodować zaburzenia wzrostu człowieka, może też skutkować pominięciem ważnych wspierających zasobów danej osoby i zapomnieniem potencjałów jej bycia i stawiania się⁴⁷. Wiąże się z mocą autokreacyjną i autokorekcyjną podmiotu. Realność tego wymiaru ważna jest w kontekście

⁴¹ V.E. Frankl, *Wola sensu...*, s. 28.

⁴² K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości...*, s. 26.

⁴³ Tamże, s. 49.

⁴⁴ Skala powstała w 1985r., drugą wersję sformułowano w 1989 r. i trzecią w 1992 r.

⁴⁵ Zob. Tamże.

⁴⁶ Tamże, s. 31.

⁴⁷ Tamże, s. 22.

działań terapeutycznych a brak aktywizacji wymiaru noetycznego pacjentów wiąże się z możliwością zaistnienia pustki lub frustracji egzystencjalnej, prowadzących do powstania nerwic noogennych i egzystencjalnych⁴⁸.

⁴⁸ Tamże, s. 23.

Bibliografia

- Aduszkiewicz A. (red.), *Słownik filozofii*. Warszawa 2004.
- Böhme G., *Antropologia filozoficzna. Ujęcie pragmatyczne*. Warszawa 1998.
- Frankl V.E., *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*. Warszawa 2019.
- Frankl V.E., *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowania. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*. Warszawa 1984.
- Frankl V.E., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*. Warszawa 2017.
- Frankl V.E., *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa 2018.
- Gloy K., *Wprowadzenie do filozofii świadomości. Problematyka i historia zagadnienia samoświadomości*. Kraków 2009.
- Michalski K., *Poszukiwanie sensu według logoterapii i analizy egzystencji Viktora E. Frankla*. „Studia z Historii Filozofii”. 2018, T. 9, nr 2, s. 143-170.
- Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości - psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 2018.
- Popielski K., *Noopsycho-somatyka: propozycja nowego podejścia diagnostyczno-terapeutycznego*. „Przegląd Psychologiczny”, 1999, Tom 42, Nr 4, s. 17-41.
- Popielski K., *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Lublin 2004.

Katarzyna Szmaglińska

Rozumienie wartości w kontekście różnicy między osobą a osobowością

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie podstawowej terminologii, która pojawia się w związku z wprowadzeniem przez logoterapię do rozważań nad psychoterapią wymiaru noetycznego, m. in.: „transcendentności”, „intencjonalności”, „egzystencji”, „osoby” i przez to częściowe przybliżenie rozumienia i konsekwencji synergii, pomostu pomiędzy antropologią filozoficzną a psychologią, zarówno na poziomie metateorii (logoteorii), jak i praktyki logoterapeutycznej (logoterapii). W pracy będę odwoływać się głównie do myśli Viktora E. Frankla oraz Kazimierza Popielskiego.

Słowa kluczowe: duchowy wymiar osobowości, noetyczny wymiar osobowości, logoterapia, wartości.

Understanding values in the context of the difference between person and personality

The aim of this article is to present the basic terminology that emerges from logotherapy's introduction of the noetic dimension into the consideration of psychotherapy, including: 'transcendence', 'intentionality', 'existence', 'person', and, through this, a partial approximation of the understanding and consequences of synergy, a bridge between philosophical anthropology and psychology, both at the level of metatheory (logotheory) and logotherapeutic practice (logotherapy). In this article, I will mainly refer to the thought of Viktor E. Frankl and Kazimierz Popielski.

Keywords: spiritual dimension of personality, noetic dimension of personality, logotherapy, values.

Translated by Katarzyna Szmaglińska

Lilia Suchocka

Wydział Pedagogiki i Psychologii,
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Kielce
Institute of Biofeedback and Noo-psycho-somatic, Lublin
Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-psycho-somatyki, Lublin

Piotr Machała

Institute of Biofeedback and Noo-psycho-somatic, Lublin

Regina Żuralska

Cedr Centrum Psychologiczne, Gdańsk

Małgorzata Pasek

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Akademia Tarnowska, Tarnów

Marzanna Mziray

Wydział Nauk o Zdrowiu z Instytutem Medycyny Morskiej i Tropikalnej,
Gdański Uniwersytet Medyczny, Gdańsk

POCZUCIE SENSU PRACY ZAWODOWEJ: KOHERENCJA A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U PRACOWNIKÓW WYBRANYCH GRUP ZAWODOWYCH

Wstęp

Praca zawodowa jest jedną z podstawowych form zachowania jednostki wymagająca określonych kwalifikacji, kompetencji oraz praktyki zawodowej. W aspekcie indywidualnym źródłem realizacji sensu, celów, rozwoju siebie, zadowolenia i spełnienia. Praca zawodowa jest istotną wartością w życiu człowieka i często stanowi kryterium oceny oraz uznania społecznego¹. Jednak praca zawodowa może wiązać się nieraz z rezygnacją z własnych potrzeb, zmęczeniem, brakiem perspektyw rozwoju, nie uznaniem zasług lub poniżeniem. Dla wielu osób środowisko pracy budzi dyskomfort i pozostaje źródłem ciągłego stresu².

¹ K. Popielski, (2018). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Wydawnictwo Institute of Biofeedback and Noo-psycho-somatic.

² A. Jachnis, (2007). *Psychologia organizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin; Karasek, R.A., Theorell, T. (1990). *Healthy Work, Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life*. New York: Published by Basic Books.

Badania wykazały, że obniżona satysfakcja lub jej brak często wynika z niedostosowania warunków pracy do profilu osobowości, organizacji pracy, nadmierne-nadmiernego zakresu zadań, relacji z przełożonymi i współpracownikami itp. Problematykę stresu zawodowego należy rozpatrywać z punktu widzenia pracownika oraz poszczególnej instytucji lub organizacji. Przyczyny stresu tkwią z reguły zarówno w środowisku pracy jak i w indywidualnych cechach temperamentu i osobowości pracownika, wyznaczających jego podatność na obciążenie stresem oraz posiadanie przez niego zasoby osobiste wykorzystywane w radzeniu sobie z nim³.

W celu przybliżenia i wyjaśnienia zjawiska odporności na stres wykorzystujemy myśl koncepcji salutogenetycznej Aaron'a Antonovsky'ego, zgodnie z którą jednostka: charakteryzuje się odpowiednimi czynnikami, które pozwalają sprostać wymaganiom wobec sytuacji zawodowej, życiowej lub stresowej, jest zdolna do postrzegania dziejącej się rzeczywistości i sytuacji jako zrozumiałej i sensownej oraz potrafi dostrzec zasoby i kompetencje aby pokonać trudności. Twórca koncepcji salutogenetycznej uważa, że osoby o wysokim poczuciu koherencji są bardziej odporni i nie są skłonni do poddania się trudnościom życiowym, wiedzą do kogo zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji oraz są przekonani o ważności i istotności zaangażowania się w podejmowany wysiłek. Autor zaznaczył, że im wyższe jest poczucie koherencji tym większe jest prawdopodobieństwo poradzenia sobie w różnych sytuacjach trudnych. Wysokie poczucie koherencji predysponuje do częstszego stosowania zaradczych i konfrontacyjnych stylów radzenia sobie ze stresem w przeżywanych różnych sytuacjach, w tym także doświadczanymi w miejscu pracy⁴.

Rozumienie stylów radzenia sobie z sytuacją trudną, dla potrzeb pracy, odnosimy do koncepcji Seymour M. Miller, zgodnie z którą ważnym elementem w stabilnym funkcjonowaniu jednostki w środowisku jest względnie stała właściwość i cecha, determinująca jego zachowania w sytuacji stresowej. Miller na podstawie wielu badań twierdzi, że można wyróżnić dwie właściwości człowieka mieszczące się w behawioralno-poznawczej zdolności radzenia sobie ze stresem. Pierwszą z nich jest czujność (*monitoring*), rozumiane jako aktywne poszukiwanie informacji na temat przeżywanej sytuacji lub bezpośrednie zmierzenie się z nią. Drugą jest uległość (*blunting*), charakteryzująca się takimi zachowaniami jak: pomijaniem, zaprzeczaniem, wypieraniem

³ K. Lebek (2010). *Czy lubisz swoją pracę - czyli czy zadowolony pracownik pracuje lepiej*. W: Zduniak A., Reclik R. [red.]. *Jakość wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, 142-148; A.Potocka, A. Mościcka, (2011). *Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących*. *Medycyna Pracy*. 2011, 62 (4), 377-88; Terelak, J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

⁴ A. Antonovsky, (1993). *The structure and properties of the Sense of Coherence Scale*. *Social Science & Medicine*; 36 (6): 725-733; A. Antonovsky, (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii; Antonovsky, H., Sagy, S. (2001). The Development of Sense of Coherence and Its Impact on Responses to Stress Situations. *The Journal of Social Psychology* 2001; 126 (2): 213-225; H. Heszen, H. Sęk, (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe; Lundman, B., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., Nygren, B., Fischer, R.S., Strandberg, G. (2010). Inner strength — A theoretical analysis of salutogenic concepts. *International Journal of Nursing Studies*, 47: 251-260; Stępka, E., Basińska, M.A. (2014). Zmęczenie przewlekłe a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy u funkcjonariuszy policji. *Medycyna Pracy*, 65 (2): 229-238.

informacji o wydarzeniu stresowym i nieprzyjemnych stanach lub celowe skupianie się na czynnościach zastępczych, odwracanie uwagi od wydarzenia stresowego lub ignorowanie informacji czy też nadawanie jej małego znaczenia poprzez niewłaściwą interpretację. Pierwszy styl wiąże się z postawą konfrontacyjną w sytuacji stresu, druga zaś z unikową i bagatelizującą.

Jak pokazały prace Miller, osoby które charakteryzowały się wysoką czujnością, lepiej radzą sobie w sytuacji trudnej, kiedy otrzymują większy zakres informacji o zaistniałej sytuacji, podczas kiedy osoby cechujące się wyższym unikaniem, poszukują lub dostrzegają informacje mniej. Oba style mają za zadanie redukcję negatywnych emocji⁵.

W oparciu o powyższe tezy wynikające z literatury przedmiotu, głównym celem podjętych badań była próba określenia związku między poziomem poczucia koherencji a radzeniem sobie w sytuacjach trudnych i stresowych u osób z wybranych grup zawodowych.

W związku z problem badawczym sformułowano podstawowe pytania badawcze:

1. Czy istnieje zależności między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie u pracowników poszczególnych grup zawodowych?
2. Czy poziom poczucia koherencji oraz jego komponentów (poczucia zrozumiałości, zaradczości i sensowności) zależy od typu wykonywanego zawodu, płci i wieku badanych?

W związku z powyższymi pytaniami badawczymi sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1. Poziom poczucia koherencji oraz jego komponentów zależy od typu wykonywanego zawodu (H1a) oraz płci (H1b) i wieku badanych (H1c).

H2. Style radzenia sobie ze stresem zależy od wykonywanego zawodu (H2a) oraz płci (H2b) i wieku (H2c) respondentów.

H3. Istnieje statystycznie istotna różnica między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem w badanych grupach zawodowych: pracowników biurowych (H3a), pracowników służby zdrowia (H3b), nauczycieli akademickich (H3c) oraz pracowników na stanowisku kierowniczym (H3d).

Materiał i metody

Do badania poziomu poczucia koherencji użyto „Kwestionariusz Orientacji Życiowej” (SOC-29) Antonovsky’ego, który ma dobre właściwości psychometryczne: alfa Cronbacha dla całej skali wynosi 0,85 i od 0,72 do 0,75 dla podskal⁶. Skala ta składa się

⁵ S.M. Miller, (1995). *Monitoring versus blunting styles of coping with cancer influence the information patients want and need about their disease*. *Cancer*, (76): 167-177; S.M. Miller, (1991). *Monitoring and blunting in the face of threat: implications for adaptation and health*. W: Montada L, Filipp S.H, Lerner M.J. [red.]. *Life crises and experiences of loss in adulthood*. Englewood Cliffs, New York: Erlbaum, 255-273.

⁶ M. Łapińska, A. Gaworska- Krzemińska, K. Dominiak, M. Milewski, J. Zawadzka, K. Kretowicz, D. Świetlik, (2013). Poczucie koherencji a odporność na stres wśród położnych jako predyktory samodzielności zawodowej. *Problemy Pielęgniarstwa*, 21 (3): 306-317.

z 29 stwierdzeń, odpowiadających trzem składowym poczucia koherencji: zrozumiałości, zaradności i sensowności. Na podstawie 7 punktowej skali uczestnik oceniał trafność każdego ze stwierdzeń w odniesieniu do siebie i swojego życia⁷.

Dodatkowym narzędziem badawczym była Skala Stylów Radzenia Sobie ze Stresem (*Behavioral Style Scale, MBSS*), wg Suzanne M. Miller przeznaczona do pomiaru dwóch stylów behawioralnych: czujność (*Monitoring*) i uległość (*Blunting*). Narzędzie te jest szeroko stosowane do oceny i kategoryzacji badanych w odniesieniu do stylów radzenia sobie ze stresem, aby przewidzieć ich reakcje różnicowe wobec różnych zadań i obowiązków. Po uzyskaniu zgody na badania, badany dokonywał wyboru dowolnej liczby odpowiedzi opisujących sposób zachowania w trzech trudnych sytuacjach. Wyniki obliczano oddzielnie dla każdej podskali: czujności (*Monitoring*) i uległości (*Blunting*). Za pomocą tej skali można określić jakim stylem radzenia sobie ze stresem charakteryzuje się osoba badana: czy dąży do pozyskania, poszukiwania, gromadzenia i wykorzystywania informacji o wydarzeniu stresowym (czujność) lub jest skłonny do odrzucania wypierania i zaprzeczania informacjom o sytuacji stresowej (uległość)⁸.

Analizę statystyczną uzyskanych przeprowadzono za pomocą pakietu statystycznego SPSS 20 (*Statistical Package for the Social Sciences*). W celu wyjawnienia różnic między grupami zastosowano analizę metodą *post-hoc* Sheffe. W celu analizy związku ogólnego poczucia koherencji i jego składowych a zmiennymi stylów radzenia sobie (tzn. radzenia sobie poprzez konfrontacje i unikanie) zastosowano wielokrotną metodą korelacyjną *Testem Tukey'a HSD*. Uzyskane współczynniki korelacji porównano odpowiadającymi sobie parami, otrzymując informację o istotności różnic między nimi.

Dodatkowo porównano związki między poczuciem koherencji, stylami radzenia sobie ze stresem a typem stanowiska pracy, płcią i wiekiem badanych. Za poziom istotności przyjęto $p < 0,05$.

Grupa badawcza

Badaniem objęto losowo osoby w wybranych grupach zawodowych: pracownicy biurowi, pracownicy służby zdrowia, nauczyciele akademicki oraz pracownicy na stanowiskach kierowniczych. Do ostatecznej analizy zakwalifikowano 257 osób: 202 kobiety (78,6%) i 55 mężczyzn (21,4%) w wieku od 24 do 65, średnia wieku badanych wynosiła 42,4.

⁷ A. Antonovsky, (1993). *The structure and properties of the Sense of Coherence Scale*. Social Science & Medicine, 36 (6): 725-733; J. Koniarek, B. Dudek, Z. Makowska, (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, (4): 491-502.

⁸ S.M. Miller, (1995). *Monitoring versus blunting styles of coping with cancer influence the information patients want and need about their disease*. Cancer, (76): 167-177; S.M. Miller, (1991). *Monitoring and blunting in the face of threat: implications for adaptation and health*. W: Montada L, Filipp S.H, Lerner M.J. [red.]. *Life crises and experiences of loss in adulthood*. Englewood Cliffs, New York: Erlbaum, 255-273.

W poszczególnych grupach zawodowych ilość osób przedstawiała się następująco: a) pracownicy biurowi N=90 (kobiet=69, mężczyzn=21), b) pracownicy służby zdrowia N=85 (kobiet=68, mężczyzn=17), c) nauczyciele akademicy N=40 (kobiet=34, męz-mężczyzn=6), oraz d) pracownicy na stanowiskach kierowniczych N=42 (kobiet=31, męz-mężczyzn=11).

Badania zostały przeprowadzone w Gdańsku wśród pracowników wyżej wymienionych grupach zawodowych. Każdy pracownik po wcześniejszym wyrażeniu zgody wzięcia udziału w badaniach, otrzymał na swój osobisty adres e-mail instrukcję dotyczącą procedury badania. Badany został także zapewniony o tym, że ma ono charakter anonimowy.

Wyniki

W poniższej tabeli 1 zestawiono dane dotyczące ogólnego poziomu poczucia koherencji jak i jego komponentów z uwagi na zmienną płci oraz wieku badanych respondentów.

Tabela 1. Dane społeczno - demograficzne a poczucie koherencji

Skala SOC /Scale SOC	Płeć/Sex				p	Wiek/Age				p
	Kobiety/ <i>Female</i> <i>e</i> N=202		Mężczyźni/ <i>Male</i> <i>ale</i> N=55			24-35 year N=79		36-65 year N=178		
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Zrozumiałość /Comprehensibility	46,33	9,30	46,34	9,44	0,705	43,73	10,85	47,48	8,32	0,011
Zaradność /Manageability	50,19	8,77	50,01	8,17	0,625	49,12	8,82	50,61	8,53	0,175
Sensowność /Meaningfulness	42,42	8,53	43,01	6,99	0,934	41,77	8,78	42,89	7,96	0,470
Ogólne poczucie koherencji /General sense of coherence	139,39	22,73	139,41	20,45	0,676	135,30	23,75	141,21	21,33	0,046

(M - średnia/Average; SD - odchylenie standardowe/standard deviation; $p < 0,05$ - różnią się istotnie statystycznie/differ statistically significantly)

W wyniku analizy współczynników korelacyjnych ustalono, że zmienna płci nie różnicuje doświadczania zarówno ogólnego poczucia koherencji jak i w poszczególnych jej składowych (zrozumiałości, zaradności oraz sensowności). Uzyskany wynik wskazuje na to, że zarówno badane kobiety jak i mężczyźni na podobnym poziomie doświadczają poczucia zrozumiałości zachodzących faktów życiowych, zdolności zaradczych w radzeniu sobie oraz poczucia sensowności (por. tabela 1).

Z przeprowadzonych badań wynika, że respondenci w przedziale wiekowym 36 - 65 lat deklarowali wyższe poczucie zrozumiałości niż badani w przedziale 24 - 35 lat

($M=47,48$; $SD=8,32$ vs $M=43,73$; $SD=10,85$). Na podstawie uzyskanego wyniku można stwierdzić że poczucie zrozumiałości przeżywanego życia i różnych dziejących się sytuacji wzrasta wraz z wiekiem a tym samym wzrasta i ogólne poczucie koherencji (por. tabela1).

W tabeli 2 zestawiono uzyskane wyniki dotyczące doświadczania poczucia koherencji w poszczególnych grupach zawodowych.

Tabela 2. Stanowisko pracy a poczucie koherencji

Stanowisko pracy									
Skala SOC /Scale SOC	Pracownik Biurowy /Office worker N=90		Pracownik służby zdrowia /Health care worker N=85		Nauczyciel Akademicki /Academic teacher N=40		Stanowisko Kierownicze /Manager N=42		p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Zrozumiałość /Comprehensibility	44,24	10,72	44,77	8,82	47,84	8,18	48,80	8,00	0,012
Zaradność /Manageability	48,62	8,48	49,05	10,75	50,97	7,92	52,57	7,62	0,109
Sensowność /Meaningfulness	38,97	9,47	43,42	5,93	43,95	7,40	45,92	6,53	0,000
Ogólne poczucie koherencji /General sense of coherence	132,16	24,52	138,60	21,12	142,87	19,74	147,35	19,52	0,002

(M - średnia/Average; SD - odchylenie standardowe/standard deviation; $p<0,05$ - różni się istotnie statystycznie/differ statistically significantly)

Analiza wykazała, że komponenty poczucia zrozumiałości i sensowności oraz poczucie koherencji jako całość są wyższe w grupie badanych pełniących stanowiska kierownicze niż u respondentów pozostałych stanowisk pracy (por. wynik średni ($M=147,35$; $SD=19,52$ vs $M=142,87$; $SD=19,74$ vs $M=138,60$; $SD=21,12$ vs $M=132,16$; $SD=24,52$).

Szczegółowa analiza metodą *post-hoc* Sheffe ujawniła różnice między badanymi grupami jedynie w komponencie poczucia sensowności oraz ogólnym poczuciu koherencji (SOC). Nie potwierdziły się różnice w komponencie zrozumiałości w badanych grupach, które wstępnie wykazała analiza porównawcza wyników średnich (por. tabela 2).

Poniższa tabela 3 prezentuje szczegółowe wyniki porównawcze w badanych grupach zawodowych w komponencie poczucia sensowności.

Tabela 3. Stanowisko pracy a poczucie koherencji. Analiza metodą *post-hoc* Sheffe (porównanie wielokrotne) w komponencie Sensowności

Zmienna zależna	(I) stanowisko pracy /work station	(J) stanowisko pracy /work station	Różnica średnich (I-J)	Błąd standardowy	p
Sensowność /meaningfulness	pracownik biurowy	pracownik służby zdrowia	4,97908*	1,18553	,001
		nauczyciel akademicki	,53056	1,48952	,988
		stanowisko kierownicze	-1,97302	1,46476	,612
	pracownik służby zdrowia	nauczyciel akademicki	-4,44853*	1,50294	,035
		stanowisko kierownicze	-6,95210***	1,47841	,000
	nauczyciel akademicki	stanowisko kierownicze	-2,50357	1,73172	,555

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Analiza wyników wykazała różnicę na poziomie statystycznie istotnym w poczuciu sensowności między grupą pracowników biurowych ($M=38,97$) a pracownikami służby zdrowia ($M=43,42$).

Porównując wynik średni w analizowanym komponencie można stwierdzić, że pracownicy służby zdrowia charakteryzują się wyższym poczuciem sensowności niż pracownicy biurowi. Uzyskany wynik może wiązać się z charakterem pracy i poziomem odpowiedzialności. Służba człowiekowi i ochrona zdrowia jednostki uważana jest za trudną i odpowiedzialną, w której wymagana jest wysoka efektywność oraz bezbłądność. Dlatego doświadczanie poczucia sensowności jest ważnym wynikiem charakteryzujący badaną grupę pracowników służby zdrowia, który przekłada się na dostrzeganie sensu działań i przeżywanych sytuacji zarówno życiowych jak i zawodowych.

Niższy wynik w poczuciu sensowności charakteryzujący pracowników biurowych może wynikać ze specyfiki pracy biurowej, która wiąże się m.in. z konieczności respektowania kierownictwa wyższego szczebla, ryzykiem rutyny w pracy oraz stałego kontaktu z klientem.

Poczucie sensowności różnicuje również na poziomie statystycznie istotnym grupy pracowników służby zdrowia ($M=43,42$) a nauczycieli akademickich ($M=43,95$) oraz pracowników na stanowisku kierowniczym ($M=45,92$).

Ze wszystkich badanych grup zawodowych pracownicy na stanowisku kierowniczym charakteryzują się najwyższym poziomem poczucia sensowności. Uzyskany wynik może wiązać się ze specyfiką cech indywidualnych i osobowościowych pracowników na stanowiskach kierowniczych. Literatura przedmiotu wskazuje, że osoby na takich stanowiskach najczęściej charakteryzują się wysokimi kompetencjami planowania, organizowania, kierowania oraz kontrolowania, w pracy często wymagane jest podejmowanie decyzji, wykonywanie pracy i realizacji zadań w pod presją czasu oraz

i stres⁹. Najwyższy wynik w poczuciu sensowności w grupie pracowników na stanowisku kierowniczym wskazuje na ważną cechę jaką charakteryzuje grupę badawczą, która prze-kłada się na poszukiwanie sensowności przeżywanych sytuacji oraz odkrywanie sensu w sytuacjach decyzyjnych, trudnych oraz stresowych.

Komponent poczucia sensowności jest bardzo istotnym czynnikiem warunkujący odporność na stres oraz radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w życiu i w pracy zawodowej. Dlatego ważne jest aby osoby charakteryzowały się tym czynnikiem możliwie jak na najwyższym poziomie.

Poniższa tabela 4 prezentuje zestawienie wyników różnicujące poszczególne badane grupy w ogólnym wyniku poczucia koherencji (SOC).

Tabela 4. Stanowisko pracy a poczucie koherencji. Analiza metodą post-hoc Sheffe (porównanie wielokrotne) w ogólnym wyniku Poczucia Koherencji (SOC).

Zmienna zależna	(I) stanowisko pracy /work station	(J) stanowisko pracy /work station	Różnica średnich (I-J)	Błąd standardowy	P
Poczucie koherencji /sense of coherence	pracownik biurowy	pracownik służby zdrowia	10,71307*	3,26995	,015
		nauczyciel akademicki	4,27778	4,10840	,781
		stanowisko kierownicze	-4,47937	4,04011	,746
	pracownik służby zdrowia	nauczyciel akademicki	-6,43529	4,14541	,493
		stanowisko kierownicze	-15,19244**	4,07775	,004
	nauczyciel akademicki	stanowisko kierownicze	-8,75714	4,77644	,341

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Analiza wyników wykazała różnicę na poziomie statystycznie istotnym w ogólnym poczucia koherencji między grupą pracowników biurowych ($M=132,16$) a pracownikami służby zdrowia ($M=138,60$) oraz pracownikami służby zdrowia ($M=138,60$) a grupą pracowników na stanowiskach kierowniczych ($M=147,35$). Najniższy wynik w poczuciu koherencji uzyskali pracownicy biurowi, najwyższy zaś - pracownicy na stanowiskach kierowniczych (wyniki średnie zestawiono w tabeli nr 2).

W poniższej tabeli 5 zestawiono dane dotyczące poszczególnych stylach radzenia sobie ze stresem (czujności i uległości) z uwagi na zmienną płci oraz wieku badanych respondentów.

⁹ M. Kosińska, (2007). *Poczucie umiejscowienie kontroli a style radzenia sobie ze stresem u konsultantów Biura Obsługi Abonentów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 123-133

Tabela 5. Dane społeczno - demograficzne a style radzenia sobie ze stresem

Skala stylów radzenia sobie ze stresem <i>Scale style coping with stress</i>	Kobiety /Female N=202		Mężczyźni /Male N=55		p	24-35 year N=79		36-65 year N=178		p
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD	
Czułość /Monitoring	4,50	2,04	4,36	2,08	0,582	4,67	2,00	4,38	2,06	0,276
Uległość /Blunting	2,00	1,42	1,41	1,08	0,007	1,89	1,41	1,87	1,35	0,999

(M - średnia/Average; SD - odchylenie standardowe/standard deviation; $p < 0,05$ - różnią się istotnie statystycznie/differ statistically significantly)

Dane zestawione w powyższej tabeli wskazują, że zarówno badane kobiety jak i mężczyźni najczęściej stosują styl radzenia sobie ze stresem zorientowany na czułość, a tym samym na konfrontację ze stresem i rozwiązanie problemu. Uzyskane wyniki nie różnicują jednak badane grupy na poziomie statystycznie istotnym.

Na podstawie powyższych wyników można stwierdzić, że kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni charakteryzują się postawą uległości w sytuacji stresowej ($M=2,00$; $SD=1,42$ vs $M=1,41$; $SD=1,08$). Wynik różnicuje grupę kobiet i mężczyzn na poziomie statystycznie istotnym i wskazuje, że kobiety w sytuacjach stresowych częściej przejawiają unikowy a tym samym i uległy styl radzenia sobie ze stresem niż mężczyźni. Taki styl radzenia w sytuacjach stresowych, skłania do wzmożonego reagowania emocjami i napięciem, co nie rozwiązuje problemu jedynie pogłębia poczucie stresu. Zbliżone wyniki uzyskano np. w badaniach innych autorów podjętych tenże temat badawczy¹⁰.

Z przeprowadzonych badań wynika, że zmienna wieku respondentów nie różnicuje poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem. Oznacza, iż radzenie sobie ze stresem, a w szczególności poszczególne jego style wiążą się bardziej ze strukturą osobowości niż ze zmienną wieku.

W tabeli 6 zestawiono dane dotyczące stylów radzenia sobie ze stresem w poszczególnych badanych grupach zawodowych.

¹⁰ M. Kosińska, *Poczucie umiejscowienie kontroli a style radzenia sobie ze stresem u konsultantów Biura Obsługi Abonentów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007: 123-133; M. Pąsko, *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem menedżerów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007: 224-234; J.F. Terelak (red.): *Stres zawodowy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007.

Tabela 6. Style radzenia sobie w poszczególnych badanych grupach zawodowych

Skala stylów radzenia sobie ze stresem /Scale style coping with stress	Pracownik Biurowy /Office worker N=85		Pracownik służby zdrowia /Health care worker N=85		Nauczyciel Akademicki /Academic teacher N=40		Stanowisko Kierownicze /Manager N=42		p
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Czułość /Monitoring	4,30	1,94	5,07	1,93	4,62	2,19	3,92	1,90	0,053
Uległość /Blunting	2,10	1,42	1,95	1,37	1,71	1,28	1,73	1,44	0,210

(M - średnia/Average; SD - odchylenie standardowe/standard deviation; $p < 0,05$ - różnią się istotnie statystycznie/differ statistically significantly)

Analiza uzyskanych wyników wykazała, że różnica na poziomie statystycznie istotnych w badanych grupach zawodowych istnieje jedynie w stylu radzenia sobie ze stresem zorientowanym na czułość. Nie wykazała różnic w stylu zorientowanym na uległość. Analizując wyniki średnie można stwierdzić, że pracownicy służby zdrowia charakteryzują się najwyższym poziomem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na czułość, konfrontację i zadanie ($M = 45,07$), kolejno: nauczyciel akademicki ($M = 4,62$), pracownik biurowy ($M = 30$) oraz stanowisko kierownicze ($M = 3,92$).

Szczegółowa analiza metodą *post-hoc* Sheffe ujawniła różnice między badanymi grupami jedynie w stylu radzenia sobie ze stresem poprzez czułość. Szczegółowe wyniki porównawcze w badanych grupach zawodowych zestawiono w poniższej tabeli 7.

Tabela 7. Stanowisko pracy a radzenie sobie ze stresem. Analiza metodą post-hoc Sheffe (porównanie wielokrotne) w wyniku Czułość

Zmienna zależna	(I) stanowisko pracy /work station	(J) stanowisko pracy /work station	Różnica średnich (I-J)	Błąd stan- dardowy	p
Czułość /Monitoring	pracownik biurowy	pracownik służby zdrowia	0,31634	0,30676	0,731
		nauczyciel akademicki	-0,45278	0,38542	0,643
		stanowisko kierownicze	0,69365	0,37902	0,262
	pracownik służby zdrowia	nauczyciel akademicki	-0,76912	0,38889	0,199
		stanowisko kierownicze	0,37731	0,38255	0,757
	nauczyciel akademicki	stanowisko kierownicze	1,14643	0,44809	0,054

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Analiza wyników wykazała różnicę na poziomie statystycznie istotnym w stylu radzenia sobie ze stresem zorientowanym na czułość między grupą nauczycieli akademickich ($M = 4,62$) a pracownikami na stanowiskach kierowniczych ($M = 3,92$) (wyniki średnie zestawiono w tabeli 6).

Nauczyciele akademicki uzyskali wyższy wynik średni w stylu radzenia ze stresem zorientowany na *czujność* w porównaniu z pracownikami na stanowiskach kierowniczych. Uzyskane wyniki pozwalają wskazać na swoistą specyfikę radzenia sobie ze stresem charakterystyczną wyżej wymienionym grupom zawodowym.

Wyższe natężenie w skali *czujności* jako stylu radzenia sobie ze stresem u nauczycieli akademickich może wynikać ze specyfiki zawodowej, do której należy m.in. praca naukowa, prowadzenie wykładów, wygłaszaniem referatów, jak również praca wychowawcza studentów, organizacyjna oraz własny rozwój naukowy. Dlatego wyższa *czujność* (polegająca na poszukiwaniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu informacji o przeżywanych wydarzeniach stresowych) w tej grupie zawodowej może przejawiać się m.in. otwartością na zmianę sytuacji, dynamiką i spontanicznym reagowaniem w dyskusjach, na wykładach jak również procesem tworzenia oraz ciągłą weryfikacją tworzonych przez siebie efektów naukowych.

Specyfika pracy pracowników na stanowisku kierowniczym, która również wiąże się ze stresem związanym m.in. z sytuacjami decyzyjnymi, odpowiedzialnością za podwładnych i efektem postawionych zadań, przejawia się niższym poziomem *czujności*. Uzyskana różnica może wynikać z nieco innego modelu pracy w tej grupie zawodowej, który jest oparty w szczególności na zarządzaniu, kierowaniu, jest bardziej przewidywalny, oparty o wcześniej założony plan działań oraz kontrolą jego przebiegu.

W celu uzyskania analizy zależności między poczuciem koherencji oraz poszczególnych jej części składowych a stylem radzenia ze stresem dokonano analizy korelacyjnej między zmiennymi w poszczególnych grupach zawodowych. W tym celu zastosowano porównanie wielokrotne *Testem Tukey'a HSD*. Wyniki korelacyjne na poziomie statystycznie istotnym uzyskano w dwóch grupach zawodowych: w grupie pracowników biurowych oraz grupie pracowników służby zdrowia. W pozostałych grupach badawczych nie uzyskano zależności statystycznie istotnych między badanymi zmiennymi.

Poniższe tabele 8 i 9 prezentują uzyskane wyniki analiz.

Tabela 8. Analiza korelacyjna między Poczuciem koherencji (SOC)/Sense of coherence: sterowalność/manageability, zrozumiałość/comprehensibility, sensowność/meaningfulness a Skalą stylów radzenia ze stresem/Scale style coping with stress: czujność/monitoring, uległość/ blunting w grupie Pracowników biurowych (N=90).

N=90		Poczucie koherencji /Sense of coherence	Czujność /Monitoring	Uległość /Blunting	Sterowalność /Manageability	Sensowność /Meaningfulness	Zrozumienie /Comprehensibility
Poczucie koherencji /Sense of coherence	Korelacja Pearsona	1					
	Istotność (dwustronna)	p= ---					
Czujność /Monitoring	Korelacja Pearsona	,078	1				
	Istotność (dwustronna)	,463	p= ---				
Uległość /Blunting	Korelacja Pearsona	,278**	,041	1			
	Istotność (dwustronna)	,008	,703	p= ---			
Sterowalność /Manageability	Korelacja Pearsona	,852**	,122	,287**	1		
	Istotność (dwustronna)	,000	,250	,006	p= ---		
Sensowność /Meaningfulness	Korelacja Pearsona	,833**	,060	,284**	,625**	1	
	Istotność (dwustronna)	,000	,575	,007	,000	p= --	
Zrozumienie /comprehensibility	Korelacja Pearsona	,812**	,026	,115	,511**	,488**	1
	Istotność (dwustronna)	,000	,811	,278	,000	,000	p= --

** Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Analiza korelacji wykazała, iż w grupie pracowników biurowych ogólne poczucie koherencji (SOC) dodatnio koreluje na poziomie statystycznie istotnym z następującymi skalami: uległość ($p < 0.01$), sterowalność ($p < 0.000$), sensowność ($p < 0.000$) oraz zrozumienie ($p < 0.000$). Uzyskany wynik wskazują, że w grupie pracowników biurowych na poziom poczucia koherencji wpływa zrozumienie dziejącej się sytuacji oraz poziom wiedzy i informacji na temat sytuacji stresowych, umiejętności zaradcze w sytuacjach trudnych oraz poczucie sensowności, ważności i istotności dla jednostki przeżywanych sytuacji trudnych czy stresowych. Dodatnia korelacja ze skalą czujności w badanej grupie wskazuje fakt, iż w grupie pracowników biurowych istnieje zależność między poczuciem koherencji a radzenie w sytuacjach stresowych zorientowanych na czujności (im wyższe poczucie koherencji tym większa zdolność radzenia sobie ze stresem polegającym na poszukiwaniu i wykorzystaniu informacji o wydarzeniu stresowym).

Skala czujności, jako styl radzenia sobie ze stresem, dodatnio koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze skalą sensowności ($p < 0.01$). Na podstawie uzyskanego wyniku można stwierdzić, że w grupie pracowników biurowych radzenie sobie ze stresem zorientowanym na styl czujności wiąże się z poziomem dostrzegania sensowności i ważności przeżywanej sytuacji.

Skala sterowalności, jako komponent poczucia koherencji, dodatnio koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze skalą sensowności ($p < 0.000$). Poziom zaradności i umiejętności pokierowania sytuacją stresową w kierunku rozwiązania jej u pracowników biurowych wiąże się z poszukiwaniem i odkrywaniem sensu zaistniałej sytuacji.

Skala sensowności, jako komponent poczucia koherencji, dodatnio koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze skalą zrozumienia ($p < 0.000$). Zdolność dostrzegania sensu i istotności sytuacji stresowych zależy od poziomu wiedzy, informacji oraz zrozumienia dlaczego ta sytuacja zaistniała i do jakich rozwiązań można dążyć.

Tabela 9. Analiza korelacyjna między Poczuciem koherencji (SOC)/Sense of coherence: sterowalność/manageability, zrozumiałość/comprehensibility, sensowność/meaningfulness a Skalą stylów radzenia ze stresem/Scale style coping with stress: czujność/monitoring, uległość/blunting w grupie Pracowników służby zdrowia (N=85).

N=85		Poczucie koherencji /Sense of coherence	Czujność /Monitoring	Uległość /Blunting	Sterowalność /Manageability	Sensowność/ Meaningfulness	Zrozumienie /Comprehensibility
Poczucie koherencji /Sense of coherence	Korelacja Pearsona	1					
	Istotność (dwustronna)	p= ---					
Czujność /Monitoring	Korelacja Pearsona	-,204	1				
	Istotność (dwustronna)	,062	p= ---				
Uległość /Blunting	Korelacja Pearsona	-,072	,173	1			
	Istotność (dwustronna)	,514	,113	p= ---			
Sterowalność /Manageability	Korelacja Pearsona	,854**	-,212	,017	1		
	Istotność (dwustronna)	,000	,051	,876	p= ---		
Sensowność /Meaningfulness	Korelacja Pearsona	,817**	-,076	,001	,646**	1	
	Istotność (dwustronna)	,000	,490	,992	,000	p= ---	
Zrozumienie /Comprehensibility	Korelacja Pearsona	,838**	-,272*	-,155	,594**	,464**	1
	Istotność (dwustronna)	,000	,012	,156	,000	,000	p= ---
** Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).							
* Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).							

* $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

Analiza korelacji wykazała, iż w grupie pracowników służby zdrowia podobnie jak w grupie pracowników biurowych ogólne poczucie koherencji (SOC) dodatkowo koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze wszystkimi swoimi komponentami: sterowalność ($p < 0.000$), sensowność ($p < 0.000$) oraz zrozumienie ($p < 0.000$). Dodatkowo, statystycznie istotne korelacje między komponentami poczucia koherencji, zaobserwowane zostały przez autora testu przy konstruowaniu narzędzia. Antonovsky zaznaczył, że zależność od siebie poszczególnych części składowych poczucia koherencji nie zmienia wartości testu (por. Antonovsky 1995).

Podobnie jak w grupie pracowników biurowych w omawianej grupie pracowników służby zdrowia zauważono dodatnie korelacje między skalami: sterowalności ze skalą sensowności i zrozumienia ($p < 0.000$) oraz sensowności ze skalą zrozumienia ($p < 0.000$).

Omówienie badań

Analiza prac związanych z oceną poziomu koherencji wśród różnych grup zawodowych z użyciem kwestionariusza SOC dowodzi, że istnieje wiele badań dotyczącej tej problematyki¹¹. Jednakże z uwagi na aktualność podejmowanej tematyki oraz na specyfikę różnych grup zawodowych ciągle istnieje potrzeba poszukiwania osobliwości wpływu wykonywanego zawodu na poziom doświadczania poczucia koherencji oraz stylów radzenia sobie w sytuacjach stresu¹².

Przedstawione tu badania miały na celu udzielenie odpowiedzi, czy istnieje zależność między poczuciem koherencji a poszczególnymi stylami radzenia sobie ze stresem u pracowników wybranych grup zawodowych: pracowników biurowych, pracowników służby zdrowia, nauczycieli akademickich oraz pracowników na stanowiskach kierowniczych.

Spośród hipotez szczegółowych sformułowanych w ramach hipotezy (H1), częściowo potwierdzono (H1a) oraz (H1c). Uzyskano różnice statystycznie istotne w ogólnym poczuciu koherencji między grupami zawodowymi: pracownik biurowy a pracownik służby zdrowia oraz pracownik służby zdrowia a pracownikami na stanowiskach kierowniczych. W poszczególnych komponentach poczucia koherencji badane grupy zawodowe

¹¹ D. Rębak, S. Głuszek, (2012). *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, Rzeszów, 4, 465-473; M. Łapińska, A. Gaworska- Krzemińska, K. Dominiak, M. Milewski, J. Zawadzka, K. Kretowicz, D. Świetlik, (2013). *Poczucie koherencji a odporność na stres wśród położnych jako predyktory samodzielności zawodowej*. *Problemy Pielęgniarstwa*, 21 (3): 306-317; M. Basińska, A. Andruszkiewicz, M. Grabowska, (2011). Nurses' sense of coherence and their work related patterns of behavior. *International Journal of Occupational and Environmental Health*; 24 (3): 256-266. M. Erikson, B. Lindström, *Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review*. *Journal of Epidemiology and Community Health* 2005; 59: 460-466; K. Kretowicz, M. Grzegorzczak, A. Gaworska-Krzemińska, D. Świetlik, *The sense of coherence and resistance to stress among part — time nursing students doing a bachelor degree*. W: Czajkowska-Ziobrowska, D. (red.): *Academic areas of scientific knowledge*. Akademicki Instytut Naukowo-Wydawniczy Altus, Poznań 2011: 125-140.

¹² J.F. Terelak, (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta; Terelak, J.F. (2011). *Człowiek w sytuacji pracy w okresie ponowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

różnicuje jedynie poczucie sensowności. Nie została potwierdzona hipoteza szczegółowa (H1b) zakładająca różnice w poczucia koherencji oraz jej komponentów z uwagi na płeć badanych. Wiek badanych różnicuje poziom doświadczanego poczucia koherencji.

Sformułowana hipoteza (H2) oraz jej hipotezy szczegółowe zostały częściowo zweryfikowane. Różnice w preferowanych stylach radzenia sobie ze stresem uzyskano w skali czujność jedynie między grupami nauczycieli akademickich a pracownikami stanowisk kierowniczych. Nie potwierdziła się hipoteza szczegółowa (H2a) dotycząca wieku jako zamiennej różnicującej style radzenia sobie ze stresem. Hipoteza szczegółowa (H2b) zakładająca różnice z uwagi na płeć w stylach radzenia sobie ze stresem potwierdziła się szczególnie w skali czujności.

W ramach Hipotezy (H3) sformułowanych hipotez szczegółowych została potwierdzona jedynie (H3a) dotycząca zależności między poczuciem koherencji a stylami radzenia ze stresem jedynie w grupie pracowników biurowych. W pozostałych badanych grupach nie wykazano zależności między tymi zmiennymi na poziomie statystycznie istotnym.

Przeprowadzone badania wykazały, że poziom poczucia zrozumiałości i ogólnego poczucia koherencji jest wyższy u badanych w przedziale 36-65 lat w porównaniu do badanych w młodszej grupie wiekowej 24-35 lat. Doświadczenie, które uzyskują osoby w wieku średnim wpływa na to, że są one mniej podatne na negatywny wpływ czynników zewnętrznych. Z wcześniejszych badań wynika, że dzięki własnemu zdefiniowaniu i akceptowaniu pełnionych ról, ten okres życia wiąże się z najwyższym poziomem satysfakcji zawodowej. Jak pokazały badania poczucie koherencji podlega procesowi rozwoju w ciągu życia jednostki na bazie powtarzalnych doświadczeń życiowych¹³. Wysokie poczucie zrozumiałości w tym okresie wywiera większy wpływ na przebieg ewaluacji działań oraz zdrowych przekonań o pracy zawodowej i zachowań związanych z pracą¹⁴. Badania Rębak i Głuszek również wykazały, że wiek w grupie ratowników medycznych okazał się czynnikiem różnicującym poziom poczucia zrozumiałości¹⁵. Uzyskane dane pokazują, że poziom zaradności i sensowności nie zależy od wieku badanych. Płeć osób badanych nie różnicuje poczucia koherencji jako całości oraz poszczególnych jego składowych. Podobne dane uzyskali także inni autorzy¹⁶.

Kolejnym celem badań było ustalenie czy istnieją zależności pomiędzy poczuciem koherencji i jego komponentami a rodzajem wykonywanej pracy badanego. Wyniki badań wykazały, że osoby pełniące obowiązki kierownicze ujawniły wyższy poziom poczucia zrozumiałości, sensowności i poczucia koherencji jako całości w porównaniu z osobami na

¹³ B. Lundman, L. Aléx, E. Jonsén, A. Norberg, B. Nygren, R.S. Fischer, G. Strandberg, (2010). *Inner strength - A theoretical analysis of salutogenic concepts. International Journal of Nursing Studies*. 47: 251-260.

¹⁴ M. Kosińska, (2007). *Poczucie umiejscowienie kontroli a style radzenia sobie ze stresem u konsultantów Biura Obsługi Abonentów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 123-133.

¹⁵ A. Potocka, A. Mościcka, (2011). *Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. Medycyna Pracy*. 62 (4): 377-88.

¹⁶ K.Łebek, (2010). *Czy lubisz swoją pracę - czyli czy zadowolony pracownik pracuje lepiej*. W: Zduniak A., Reclik R. [red.]. *Jakość wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, 142-148.

innych stanowiskach (*por. analiza wyników średnich tabela 2*). Fakt ten może świadczyć o tym, że badani na stanowiskach kierowniczych charakteryzują się określonymi cechami osobowościowymi, w tym wysokim poczuciem koherencji jako całości, sprzyjającymi radzeniu sobie ze stresem. Respondenci na stanowiskach kierowniczych o wysokim poczuciu zrozumiałości prawdopodobnie będą spostrzegać i oceniać bodźce jako nie stresory, tylko jako bodźce sensowne poznawczo, jasne, spójne, uporządkowane i ustrukturyzowane. Takie cechy sprzyjają przyjęciu postawy konfrontacyjnej ze stresowymi sytuacjami i wybraniem najbardziej odpowiednich strategii radzenia sobie, bo widzą w tym sens¹⁷ [21]. Badani na stanowisku pracowników biurowych w porównaniu z osobami innych stanowisk charakteryzują się najniższym poczuciem zrozumiałości, sensowności oraz poczuciem koherencji jako całości. Analiza uzyskanych wyników średnich wskazują, że pracownicy biurowi mogą częściej oceniać informacje od przełożonych jako niejasne, nieuporządkowane. Może to wynikać z niedostosowania warunków pracy do profilu osobowości, organizacji pracy, nadmiernego zakresu zadań, a w konsekwencji przeciążenia psychicznego.

Analiza wyników metodą *post-hoc Sheffe* wykazała, że ogólne poczucie koherencji (SOC) oraz poczucie sensowności różnicuje na poziomie statystycznie istotnym następujące badane grupy: pracowników biurowych a pracowników służby zdrowia oraz pracowników służby zdrowia a pracowników na stanowisku kierowniczym (*por. tabele 3 i 4*). Dodatkowo *poczucie sensowności* różnicuje na poziomie statystycznie istotnym pracowników służby zdrowia a nauczycieli akademickich. Pozostałe komponenty: zaradność i zrozumiałość nie różnicują na poziomie statystycznie istotnych badane grupy.

W przeprowadzonych badaniach stwierdzono istotność statystyczną pomiędzy uległym stylem radzenia sobie ze stresem a płcią (*por. tabela 5*). Uzyskane dane mogą świadczyć o tym, że kobiety w sytuacjach stresu znacznie częściej zaprzeczają i wypierają informacje o negatywnych stanach emocjonalnych w porównaniu z mężczyznami. Zdarza się, że kobiety częściej skupiają się na czynnościach zastępczych albo nadają mało istotne znaczenie przeżywanej nieprzyjemnej sytuacji stresowej. Uzyskane wyniki wskazują również, że zmienna wieku osób badanych nie różnicuje w poszczególnych stylach radzenia sobie ze stresem.

Analiza wyników wykazała różnicę na poziomie statystycznie istotnym w stylu radzenia sobie ze stresem zorientowanym na *czujność* między grupą nauczycieli akademickich a pracownikami na stanowiskach kierowniczych (*por. tabela 7*). Analiza korelacji nie wykazała istotnych zależności w grupie pracowników biurowych oraz pracowników służby zdrowia.

Uzyskane wyniki badań wskazują, iż w grupie pracowników służby zdrowia oraz w grupie pracowników biurowych ogólne poczucie koherencji (SOC) dodatkowo koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze wszystkimi swoimi komponentami: sterowalność, sensowność oraz zrozumienie. Dodatkowo w grupie pracowników biurowych skala czujności,

¹⁷ M. Basińska, A. Andruszkiewicz, M. Grabowska, (2011). Nurses' sense of coherence and their work related patterns of behavior. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 24 (3): 256-266.

jako styl radzenia sobie ze stresem, dodatnio koreluje na poziomie statystycznie istotnym ze skalą sensowności (*por. tabela 8 i 9*), co wskazuje na fakt, że im wyższe poczucie sensowności przeżywanych sytuacji, tym bardziej czujne i adekwatne jest odczytywanie znaczenia i istoty sytuacji stresowych. Na podstawie uzyskanych wyników można również stwierdzić o jednorodności poczucia koherencji nie zależnie od badanych grup. Jest również kolejnym potwierdzeniem, że na poziom poczucia koherencji wpływa poziom zrozumienia przeżywanych sytuacji, zdolności zaradcze osób badanych i co istotne - zrozumienie sensowności sytuacji jako całości elementu w konkretnym realium życia.

Wnioski

Zaprezentowane badania i omówione szczegółowe ich wyniki dotyczące specyfiki poczucia koherencji a stylów radzenia sobie ze stresem wybranych grupach zawodowych: pracowników biurowych, pracowników służby zdrowia, nauczycieli akademickich oraz pracowników na stanowiskach kierowniczych prowadzą do sformułowania następujących wniosków

- Zmienna płci nie różnicuje doświadczania ogólnego poczucia koherencji jak oraz poszczególnych komponentów: zrozumiałości, zaradności oraz sensowności.
- Badane osoby w przedziale wiekowym 36 - 65 lat charakteryzują się wyższym poczuciem zrozumiałości niż badani w przedziale 24 - 35 lat.
- Poczucie zrozumiałości i sensowności oraz ogólne poczucie koherencji są wyższe w grupie pełniących stanowiska kierownicze niż u respondentów pozostałych stanowisk pracy: pracowników biurowych, pracowników służby zdrowia oraz nauczycieli akademickich.
- Poczucie sensowności różnicuje również na poziomie statystycznie istotnym grupy pracowników służby zdrowia a nauczycieli akademickich oraz pracowników na stanowisku kierowniczym. W grupie pracowników na stanowisku kierowniczym poczucie sensowności jest najwyższe, najniższe zaś w grupie pracowników biurowych.
- Zarówno badane kobiety jak i mężczyźni najczęściej stosują styl radzenia sobie ze stresem zorientowany na czujność
- Zmienna wieku respondentów nie różnicuje poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem.
- Różnica na poziomie statystycznie istotnych w badanych grupach zawodowych istnieje jedynie w stylu radzenia sobie ze stresem zorientowanym na czujność. Nie wykazała różnic w stylu zorientowanym na uległość
- Wyniki korelacyjne na poziomie statystycznie istotnym uzyskano w grupie pracowników biurowych oraz grupie pracowników służby zdrowia. W pozostałych grupach zawodowych (nauczycieli akademickich oraz pracowników na stanowisku kierowniczym) korelacje nie zaistniały na poziomie istotnym. W tych ostat-

nich grupach poczucie koherencji widocznie zależy od innych zmiennych, nie uwzględnionych w niniejszym projekcie badawczym.

Bibliografia

- Antonovsky A. (1993). *The structure and properties of the Sense of Coherence Scale*. *Social Science & Medicine*. 36 (6): 725-733.
- Antonovsky, A. (2005) *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Antonovsky H., Sagy S. (2001). *The Development of Sense of Coherence and Its Impact on Responses to Stress Situations*. *The Journal of Social Psychology*, 126 (2): 213-225.
- Basińska M., Andruszkiewicz A., Grabowska M. (2011). *Nurses' sense of coherence and their work related patterns of behavior*. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 24 (3): 256-266.
- Erikson M., Lindström B. (2005). *Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review*. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59: 460-466.
- Heszen H., Sęk H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jachnis A. (2007). *Psychologia organizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Karasek R.A. (1990). *Theorell T. Healthy Work, Stress, Productivity and the Reconstruction of Working Life*. New York: Published by Basic Books.
- Karasek R.A. (1979). *Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign*. *Administrative Science Quarterly*. 24 (2): 285-308.
- Koniarek J., Dudek B., Makowska Z. (1993). *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*. *Przegląd Psychologiczny*. 4: 491-502.
- Kosińska M. (2007). *Poczucie umiejscowienie kontroli a style radzenia sobie ze stresem u konsultantów Biura Obsługi Abonentów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 123-133.
- Kretowicz K., Grzegorzczak M., Gaworska-Krzemińska A., Świątlik D.: *The sense of coherence and resistance to stress among part — time nursing students doing a bachelor degree*. W: Czajkowska-Ziobrowska D. (red.): *Academic areas of scientific knowledge*. Poznań: Akademicki Instytut Naukowo-Wydawniczy Altus, 125-140.
- Lundman B., Aléx L., Jonsén E., Norberg A., Nygren B., Fischer R.S., Strandberg G. (2010). *Inner strength — A theoretical analysis of salutogenic concepts*. *International Journal of Nursing Studies*. 47: 251-260.
- Łapińska M., Gaworska-Krzemińska A., Dominiak K., Milewski M., Zawadzka J., Kretowicz K., Świątlik D. (2013). *Poczucie koherencji a odporność na stres wśród położnych jako predyktory samodzielności zawodowej*. *Problemy Pielęgniarstwa*; 21 (3): 306-317.
- Łebek K. (2010). *Czy lubisz swoją pracę - czyli czy zadowolony pracownik pracuje lepiej*. W: Zduniak A., Reclik R. [red.]. *Jakość wobec wyzwań i zagrożeń XXI wieku*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, 142-148.
- Miller S.M. (1995). *Monitoring versus blunting styles of coping with cancer influence the information patients want and need about their disease*. *Cancer*. (76): 167-177.

- Miller S.M. (1991). *Monitoring and blunting in the face of threat: implications for adaptation and health*. W: Montada L., Filipp S.H, Lerner M.J. [red.]. *Life crises and experiences of loss in adulthood*. Englewood Cliffs, New York: Erlbaum, 255-273.
- Pąsko M. (2007). *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem menedżerów*. W: Terelak J. F. (red.): *Stres zawodowy*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. 224-234
- Potocka A., Mościcka A. (2011). *Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących*. *Medycyna Pracy*. 62 (4): 377-88.
- Rębak D., Głuszek S. (2012). *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*. Rzeszów: Wydawnictwo UR. (4): 465-473.
- Stępka, E., Basińska, M.A. (2014). *Zmęczenie przewlekłe a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy u funkcjonariuszy policji*. *Medycyna Pracy*, 65 (2): 229-238.
- Terelak J.F. (red.) (2007). *Stres zawodowy*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007.
- Terelak J.F. (2008). *Człowiek i stres*. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2008.
- Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu*. Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.
- Terelak J.F. (2011). *Człowiek w sytuacji pracy w okresie ponowoczesności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2011.

Lilia Suchocka
Piotr Machała
Regina Żuralska
Małgorzata Pasek
Marzanna Mziray

Poczucie sensu pracy zawodowej: koherencja a radzenie sobie ze stresem u pracowników wybranych grup zawodowych

Praca zawodowa z jednej strony jest źródłem sensu, samorozwoju, zadowolenia, realizacji i aspiracji. Spełnia bardzo ważną funkcję w realizacji zarówno celów indywidualnych jak i społecznych. Z drugiej zaś strony może wiązać się ze zamęceniem i stresem, niekiedy negatywnym i obciążającym normalne funkcjonowanie jednostki. Poziom poczucia koherencji, jako modyfikator przeżywania sytuacji trudnych i stresowych, jest istotną cechą indywidualną jednostki pozwalającą na kontrolę przeżywanej sytuacji negatywnej oraz wykorzystanie zdolności zaradczych i motywacyjnych w radzeniu sobie z nią. Celem głównym podjętych badań było określenie istotności zależności między poziomem poczucia koherencji i jego składowych (poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności) a stylami radzenia sobie ze stresem stosowanymi przez osoby pracujące. Celem drugorzędnym była analiza podjętego problemu badawczego w odniesieniu do wybranych grup zawodowych oraz wieku i płci badanych. Badaniami objęto pracowników wybranych grup zawodowych, do ostatecznej analizy statystycznej zakwalifikowano 257 osób: w tym 202 kobiety (78,6%) i 55 mężczyzn (21,4%) w wieku od 24 do 65, średnia wieku 42,4. Do badania użyto Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC) oraz Skalę Stylów Radzenia Sobie ze Stresem (MBSS), Suzanne M. Miller. Korelacje między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem występują jedynie w jednej grupie zawodowej (pracownicy biurowi). Analizy danych wskazują, że osoby z wysokim poczuciem zrozumiałości, sensowności oraz poczuciem koherencji jako całości pracują na stanowiskach kierowniczych. Postawę uległości, jako styl radzenia sobie ze stresem, częściej stosują kobiety niż mężczyźni.

Słowa kluczowe: sens pracy, poczucie koherencji, radzenie sobie ze stresem, stres w pracy.

The sense of meaning in professional work: coherence and coping with stress among employees in selected occupational groups

Professional work, on the one hand, is a source of meaning, self-development, satisfaction, fulfillment and aspiration. It fulfills a very important function in achieving both individual and social goals. On the other hand, it can be associated with fatigue and stress, sometimes negative and burdening the normal functioning of the individual. The level of sense of coherence, as a modifier of experiencing difficult and stressful situations, is an important individual characteristic that allows the individual to control the experienced negative situation and to use coping and motivational abilities in dealing with it. The main objective of the research undertaken was to determine the significance of the relationship between the level of sense of coherence and its components (sense of intelligibility, resourcefulness and meaningfulness) and the styles of coping with stress used by working people. The secondary objective was to analyze the research problem undertaken in relation to selected professional groups and the age and gender of the respondents. Employees of selected professional groups were included in the study, 257 people were qualified for final statistical analysis: including 202 women (78.6%) and 55 men (21.4%) aged 24 to 65, mean age 42.4. The survey used the Life Orientation Questionnaire (SOC) and the Stress Coping Styles Scale (MBSS), Suzanne M. Miller. Corre-

lations between sense of coherence and stress coping styles are found in only one occupational group (office workers). Analyses of the data indicate that people with a high sense of intelligibility, sense of meaningfulness and sense of coherence as a whole work in managerial positions. A submissive attitude, as a style of coping with stress, is more often used by women than men.

Keywords: meaningfulness at work, sense of coherence, coping with stress, stress at work.

Translated by Lilia Suchocka

Anna Teresa Parakiewicz
Akademia Kujawsko-Pomorska, Sensoria Terapia

ODNALEŹĆ SENS W CHAOSIE: LOGOTERAPIA, JAKO DROGA DO ZROZUMIENIA I WSPARCIA OSÓB Z ADHD

*(...) dążenie do znalezienia w życiu sensu jest u człowieka
najpotężniejszą siłą motywującą*

Viktor E. Frankl, „Człowiek w poszukiwaniu sensu”

Charakterystyka ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD-Attention Deficit Hiperactivity Disorder) stanowi najczęstsze zaburzenie neurobehawioralne w okresie dzieciństwa, zarówno wśród chłopców, jak i dziewcząt. Objawy tego zaburzenia manifestują się przed 7 rokiem życia, choć pierwsze symptomy mogą ujawniać się poniżej 5 roku życia, a w wielu przypadkach już w 2 roku życia. Zaburzenie to utrzymuje się w okresie adolescencji oraz w wieku dojrzałym¹. Objawy i zachowania związane z ADHD zostały opisane już w 1902 roku przez Fryderyka Still'a - angielskiego lekarza, który określił ten zespół jako deficyt koncentracji uwagi z nieprawidłowościami neurologicznymi, obejmującymi drgania, płasawicze ruchy, wrodzone wady oraz niepokój ruchowyw połączeniu z agresją, wzmożoną pobudliwością ruchową i trudnościami w dostosowaniu się do panujących norm i zasad. Istotą tego zaburzenia według Still'a było także występowanie zachowań destruktywnych. Zdaniem autora przyczyną tych zjawisk były czynniki biologiczne i konstytucjonalne. Badacz określił ten stan rzeczy, jako deficyt kontroli moralnej połączony z nieprawidłowymi stanami fizycznymi. Z kolei w 1937 roku William Bradley opisał wpływ amfetaminy na nadpobudliwość i zaburzenia zachowania. ADHD było intensywnie rozpoznawalne w latach 60 -tych i 70- tych, ubiegłego wieku w USA, co połączone było również z farmakoterapią. Stanowiło to przeciwieństwo do działań na gruncie Europy.

¹ N. Kajka, K. Szymona, *Terapia ADHD. Trening sukcesu w pracy z dzieckiem nadpobudliwym*, Wydawnictwo Czelej, Lublin 2014, s. 11-17.

Różnice w postrzeganiu zaburzeń na obu kontynentach wynikały z upatrywania się na terenie Wielkiej Brytanii przyczyn zaburzeń psychicznych u dzieci w czynnikach psychologicznych, co jednocześnie implikowało proces leczenia. Mimo tego, że wiedza na temat ADHD jest szeroko opisywana od ponad 100 lat, nadal istnieją trudności dotyczące przyjęcia najskuteczniejszych metod leczenia zaburzenia. Kluczowym działaniem jest jednak psychoedukacja pacjentów i praca nad ich dobrostanem psychicznym².

ADHD stanowi jedno z najczęstszych zaburzeń neurorozwojowych, charakteryzujące się trudnościami w koncentracji uwagi, nadmiernym pobudzeniem psychoruchowym oraz impulsywnością³. Objawy ADHD pojawiają się w dzieciństwie, zazwyczaj przed piątym rokiem życia, i mogą utrzymywać się w wieku dorosłym, wpływając na funkcjonowanie jednostki w sferze edukacyjnej, zawodowej oraz społecznej⁴. W międzynarodowych klasyfikacjach chorób, takich jak ICD-11 i DSM-V, ADHD jest definiowane jako zaburzenie rozwojowe, obejmujące trzy podstawowe typy manifestacji: z przewagą deficytów uwagi, z przewagą nadpobudliwości i impulsywności oraz mieszany⁵.

Kryteria diagnostyczne ADHD według ICD-11 i DSM-V

Zgodnie z DSM-V, diagnoza ADHD wymaga obecności co najmniej sześciu objawów nieuwagi i/lub sześciu objawów nadpobudliwości-impulsywności przez okres co najmniej sześciu miesięcy, w stopniu niewspółmiernym do poziomu rozwoju dziecka. Objawy te muszą występować w więcej niż jednym środowisku (np. w szkole i w domu), powodować znaczne upośledzenie funkcjonowania oraz nie mogą być lepiej wyjaśnione innymi zaburzeniami psychicznymi⁶. ICD-11 natomiast opisuje ADHD jako "zaburzenie z nadaktywnością i deficytem uwagi", zwracając szczególną uwagę na deficyty wykonawcze i zaburzenia kontroli zachowania⁷.

Patogeneza ADHD

Etiologia zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) pozostaje nie w pełni poznana, jednakże aktualne dane wskazują na dominującą rolę czynników genetycznych w jego patogenezie. Istnieją również dowody sugerujące, że czynniki środowiskowe mogą istotnie zwiększać ryzyko rozwoju tego zaburzenia. W kontekście mechanizmów neurobiologicznych kluczowe znaczenie przypisuje się dysfunkcji układów dopaminergicznego oraz noradrenergicznego, co znajduje potwierdzenie w wysokiej sku-

² A. Munden, J. Arcelus, *ADHD. Nadpobudliwość ruchowa. Poradnik dla rodziców, nauczycieli, lekarzy terapeutów*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2008.

³ R. Drechsler, S. Brem, D. Brandeis, E. Grünblatt, G. Berger, S. Walitza, *ADHD: Current Concepts and Treatments in Children and Adolescents*, Neuropediatrics, 2020.

⁴ J. J. S. Kooij i in., *European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD*, 2019.

⁵ P. Gałecki, *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5-TR*, Wydawnictwo EdraUrban & Partner, Wrocław 2024.

⁶ Tamże.

⁷ P. Gałecki, A. Szulc, *Psychiatria. Tom 1. Rozpoznanie Według ICD-11*, Wydawnictwo EdraUrban & Partner, Wrocław 2023.

teczności terapeutycznej leków modulujących transmisję tych neuroprzekazników. Ponadto, rosnące zainteresowanie badaczy budzi rola zaburzeń funkcjonowania układów endokrynnego oraz immunologicznego w etiopatogenezie ADHD. Współzależność między regulacją tych układów a aktywnością neuroprzekazników wydaje się mieć fundamentalne znaczenie w patogenezie wielu zaburzeń psychicznych. W odniesieniu do ADHD szczególne znaczenie przypisuje się nieprawidłowościom w funkcjonowaniu osi podwzgórze-przysadka mózgowa-nadnercza (HPA), której dysregulacja może stanowić istotny element patofizjologii tego zaburzenia. Badania wskazują, że u dzieci z ADHD, szczególnie w podtypie z dominującą nadpobudliwością psychoruchową i impulsywnością, obserwuje się obniżone stężenie kortyzolu. Ponadto wykazano zaburzenia w dobowym rytmie wydzielania tego hormonu oraz osłabioną reakcję hamowania jego sekrecji pod wpływem deksametazonu - syntetycznego glikokortykosteroidu, mającego silne i długotrwale działanie przeciwzapalne, przeciwalergiczne i immunosupresyjne. Wyniki licznych analiz klinicznych sugerują również, że w odpowiedzi na stres psychospołeczny u dzieci z ADHD dochodzi do słabszej aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) w porównaniu z ich zdrowymi rówieśnikami. Dysfunkcja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) w ADHD może wynikać z nadmiernej ekspozycji na glukokortykoidy w okresie okołopłodowym. Podawanie tych hormonów w tym krytycznym etapie rozwoju może prowadzić do trwałych zmian w liczbie receptorów glukokortykoidowych w mózgu, co skutkuje deregulacją osi HPA. Ponadto glukokortykoidy mogą wpływać na syntezę neuroprzekazników oraz ich receptorów, a także na funkcjonowanie wewnątrzkomórkowych szlaków sygnałowych. Ze względu na ich zdolność do zwiększania aktywności układu dopaminergicznego, ich obniżona ekspresja u osób z ADHD może przyczyniać się do niedostatecznej aktywności tego systemu. Ze względu na częste współwystępowanie zaburzeń uwagi i nadmiernej aktywności ruchowej u dzieci z uogólnioną opornością na hormony tarczycy, badacze analizowali potencjalny wpływ hormonów tarczycowych na rozwój ADHD. Większość badań, w których oceniano poziomy trijodotyroniny (T3), tyroksyny (T4), wolnej tyroksyny (fT4) oraz tyreotropiny (TSH), nie wykazała istotnych różnic w funkcji tarczycy u osób z ADHD. Przedkliniczne analizy dotyczące roli androgenów sugerują, że podwyższony poziom testosteronu może wpływać na obniżenie ekspresji receptora estrogenowego α oraz czynnika wzrostu śródbłonna naczyniowego (VEGF), co w konsekwencji może prowadzić do zmniejszonego przepływu krwi w korze przedczołowej i pogorszenia procesów związanych z pamięcią. Opisano również związek między ADHD a określonym polimorfizmem genu kodującego receptor androgenowy, który prowadzi do zwiększonej jego ekspresji, jednak dane dotyczące wpływu androgenów na patogenезę ADHD pozostają ograniczone. Ponadto obserwuje się częste współwystępowanie ADHD z chorobami alergicznymi oraz schorzeniami neuropsychiatrycznymi powiązanymi z infekcjami paciorkowcami hemolitycznymi, co sugeruje istotną rolę układu immunologicznego w mechanizmach rozwoju tego zaburzenia. Eksperymentalne modele zwierzęce wykazały zmiany w ekspresji kilku genów związanych z funkcjonowaniem układu odporno-

ściowego, w tym HLA-I oraz genów związanych z immunoglobuliną IgE, co dodatkowo potwierdza możliwy udział procesów immunologicznych w etiologii ADHD⁸. Podsumowując, etiologia ADHD jest złożona i obejmuje czynniki genetyczne, neurobiologiczne oraz środowiskowe. Badania neuroobrazowe wykazały zmniejszoną objętość kory przedczołowej oraz dysfunkcje układu dopaminergicznego i noradrenergicznego, co prowadzi do osłabionej kontroli uwagi oraz regulacji emocjonalnej⁹. Deficyt motywacji wynikający z niskiego pobudzenia układu katecholaminowego skutkuje trudnościami w wykonywaniu codziennych czynności oraz osłabieniem funkcji poznawczych¹⁰. Istnieje jednak brak związku między astmą lub atopową reakcją zależną od immunoglobuliny E a ADHD, a także brak podwyższonego poziomu przeciwciał skierowanych przeciwko tkance nerwowej u osób z ADHD. Poddaje to w wątpliwość udział mechanizmów autoimmunologicznych w rozwoju tej choroby. Psychostymulanty, uznawane za najskuteczniejsze leki stosowane w terapii ADHD, nie tylko podnoszą poziom dopaminy i noradrenaliny, ale również intensyfikują aktywność osi HPA oraz obniżają stężenie androgenów. W związku z tym nie można wykluczyć, że ich pozytywne działanie może częściowo wynikać z normalizacji procesów hormonalnych. Jednak dotychczasowe wyniki badań klinicznych i eksperymentalnych nie pozwalają na jednoznaczne określenie roli układu endokrynnego i immunologicznego zarówno w patogenezie ADHD, jak i w mechanizmie działania psychostymulantów¹¹.

Wpływ ADHD na funkcjonowanie dzieci, młodzieży i dorosłych

Chociaż ADHD jest często postrzegane jako zaburzenie wieku dziecięcego, badania epidemiologiczne wykazują, że nawet 60% dzieci z ADHD kontynuuje manifestowanie objawów w dorosłości¹². U dorosłych ADHD może wpływać na zdolność organizacji, utrzymanie relacji interpersonalnych, samoocenę oraz funkcjonowanie zawodowe¹³. Osoby dorosłe z ADHD często doświadczają trudności w planowaniu, przewidywaniu konsekwencji działań oraz radzeniu sobie ze stresem, co prowadzi do pogorszenia jakości życia i większego ryzyka zaburzeń współwystępujących, takich jak depresja i zaburzenia lękowe¹⁴. W przypadku płci męskiej diagnoza ADHD ma miejsce częściej w okresie dzieciństwa, natomiast wśród kobiet zaburzenie to rozpoznawane jest na ogół na etapie dojrzalo-

⁸ B. Budziszewska, A. Basta-Kaim, M. Kubera, W. Lasoń, *Udział czynników immunologicznych i endokrynnych w etiopatogenezie ADHD*, Przegląd Lekarski 67(11), 2010, s. 1200.

⁹ Y. Mizuno, i in., *Neurobiological correlates of ADHD*, 2017.

¹⁰ R. Drechsler, S. Brem, D. Brandeis, E. Grünblatt, G. Berger, S. Walitza, *ADHD: Current Concepts and Treatments in Children and Adolescents*, Neuropediatrics, 2020, 51(5), s. 315-335.

¹¹ B. Budziszewska, A. Basta-Kaim, M. Kubera, W. Lasoń, *Udział czynników immunologicznych i endokrynnych w etiopatogenezie ADHD*, Przegląd Lekarski, 2010, 67(11), s. 1200.

¹² J. Fayyad, N.A. Sampson, I. Hwang, T. Adamowski, S. Aguilar-Gaxiola, A. Al-Hamzawi, L.H. Andrade, G. Borges, G. de Girolamo, S. Florescu, O. Gureje, J.M. Haro, C. Hu, E.G. Karam, S. Lee, F. Navarro-Mateu, S. O'Neill, B.E. Pennell, M. Piazza, J. Posada-Villa, M. Ten Have, Y. Torres, M. Xavier, A.M. Zaslavsky, R.C. Kessler, *The descriptive epidemiology of DSM-IV Adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys*, Atten Defic Hyperact Disord, 2017, 9(1), s. 47-65.

¹³ J.J.S. Kooij, i in., *European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD*, 2019.

¹⁴ A.K. Mueller, A.B. Fuermaier, J. Koerts, L. Tucha, *Stigma in attention deficit hyperactivity disorder*, Atten Defic Hyperact Disord, 2012, 4(3), s. 101-114.

ści¹⁵. Głównymi objawami ADHD w okresie dzieciństwa jest trudność w obszarze samoregulacji emocji.

W pierwszych latach życia dzieci z ADHD wykazują nadmierną ruchliwość, trudności z koncentracją uwagi oraz impulsywność. Objawia się to problemami z dłuższym skupieniem się na jednej czynności, łatwym rozpraszeniem przez bodźce zewnętrzne oraz trudnościami w przestrzeganiu zasad i norm społecznych. Dzieci te często wykazują większą podatność na frustrację, co prowadzi do częstych napadów złości i trudności w regulacji emocji¹⁶. W okresie przedszkolnym objawy ADHD stają się bardziej zauważalne w kontekście społecznym i edukacyjnym. Dzieci te mają trudności z dostosowaniem się do zasad funkcjonujących w grupie, są impulsywne i niecierpliwe, często przerywają innym, mają problem z czekaniem na swoją kolej. Dodatkowo mogą wykazywać niechęć do angażowania się w zadania wymagające wysiłku poznawczego, co przekłada się na trudności w nauce podstawowych umiejętności, takich jak czytanie i pisanie¹⁷. Wiek szkolny (7-12 lat) to doświadczanie trudności z organizacją pracy, planowaniem zadań oraz utrzymaniem koncentracji podczas lekcji. Nadmierna impulsywność prowadzi do częstego przerywania rozmów, trudności w przestrzeganiu zasad panujących w klasie oraz nieumiejętności dokończenia rozpoczętych prac. Uczniowie ci mogą mieć trudności z zapamiętywaniem informacji, co negatywnie wpływa na ich osiągnięcia szkolne i samoocenę. W konsekwencji często dochodzi do konfliktów z rówieśnikami i nauczycielami, co może prowadzić do izolacji społecznej. W okresie adolescencji (12-19 lat) objawy ADHD mogą się zmieniać, przy czym nadruchliwość często ulega osłabieniu, a większym problemem stają się deficyty uwagi i impulsywność. Nastolatkom z ADHD mają trudności z planowaniem i organizacją obowiązków szkolnych, wykazują tendencję do prokrastynacji oraz podejmowania ryzykownych zachowań, takich jak nadużywanie substancji psychoaktywnych czy impulsywne decyzje społeczne¹⁸. Zaburzenia te mogą prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości i wzrostu ryzyka występowania zaburzeń współistniejących, takich jak depresja i lęki¹⁹. ADHD u dorosłych często manifestuje się trudnościami w zarządzaniu czasem, organizacji pracy oraz utrzymywaniu relacji interpersonalnych. Osoby dorosłe z ADHD mogą mieć problemy z kontrolą impulsów, co prowadzi do podejmowania pochopnych decyzji i problemów w stabilizacji zawodowej. Wiele osób doświadcza trudności w koncentracji na długoterminowych celach oraz w radzeniu sobie ze stresem²⁰.

¹⁵ K. Miller, *Ja i moje ADHD. 60 ćwiczeń, które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji i odnoszeniu sukcesów*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2022, s. 19.

¹⁶ J. Posner, G.V. Polanczyk, E. Sonuga-Barke, *Attention-deficit hyperactivity disorder*, Lancet, 2020, 395(10222), s. 450-462.

¹⁷ P. Gałęcki, A. Szulc, *Psychiatria Tom 1 Rozpoznania Według ICD-11*, Edra Urban & Partner, Wrocław 2023.

¹⁸ L. Weyandt, C. Sweeney, L. Thompson, *The Effectiveness of Stimulant Medication at Improving Executive Functioning in Adults with ADHD*, ADHD the Russell A. Barkley & Associates, 2020.

¹⁹ J. Biederman, M. Fitzgerald, A.M. Kirova, K.Y. Woodworth, I. Biederman, S.V. Faraone, *Further Evidence of Morbidity and Dysfunction Associated With Subsyndromal ADHD in Clinically Referred Children*, J Clin Psychiatry, 2018, 79(5):17m11870, s. 1-10.

²⁰ J. Fayyad, N.A. Sampson, I. Hwang, T. Adamowski, S. Aguilar-Gaxiola, A. Al-Hamzawi, L.H. Andrade, G. Borges, G. de Girolamo, S. Florescu, O. Gureje, J.M. Haro, C. Hu, E.G. Karam, S. Lee, F. Navarro-Mateu, S. O'Neill, B.E. Pennell, M. Piazza, J. Posada-Villa, M. Ten Have, Y. Torres, M. Xavier, A.M. Zaslavsky, R.C. Kessler, *The descriptive epidemiology of DSM-IV Adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys*, Atten Defic Hyperact Disord, 2017, 9(1), s. 47-65.

Osoby z ADHD często spotykają się ze stereotypami i stygmatyzacją, co może prowadzić do problemów z samoakceptacją oraz obniżonej samooceny. Społeczne uprzedzenia mogą wpływać na dostęp do odpowiedniego leczenia i wsparcia terapeutycznego²¹. Ponadto, debata publiczna dotycząca zasadności farmakoterapii ADHD oraz jej potencjalnych skutków ubocznych przyczynia się do pogłębiania stygmatyzacji, co utrudnia osobom dotkniętym tym zaburzeniem uzyskanie adekwatnej pomocy²².

ADHD w kontekście płci

Różnice płciowe w ADHD są istotnym aspektem badań nad tym zaburzeniem. W zależności od zastosowanych kryteriów u chłopców ADHD diagnozuje się od trzech do dziewięciu razy częściej niż u dziewczynek, co może wynikać z przewagi objawów nadpobudliwości i impulsywności²³. U kobiet objawy ADHD są mniej widoczne, co powoduje późniejszą diagnozę i większe ryzyko współwystępujących zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy lęk uogólniony²⁴. Z uwagi na intensyfikację niekorzystnych objawów u chłopców w postaci nadmiernej impulsywności i nadmiernej pobudliwości ruchowej otrzymują oni właściwe rozpoznanie stosunkowo wcześniej. Natomiast trudności z nauką u dziewcząt przy jednoczesnym braku problemów wychowawczych powodują, że właściwa diagnoza stawiana jest stosunkowo późno. O ile zakłada się, że w pierwszych latach życia, do końca pierwszego etapu edukacyjnego objawy przedstawiają się, jako trudności w zakresie samoregulacji zachowania i emocji, a w dalszych etapach kształcenia ujawniają się problemami uwagowymi i trudnościami w obszarze funkcjonowania społecznego, to w okresie adolescencji dodatkową trudnością jest prokrastynacja i nieprawidłowe zarządzanie czasem. Pomiędzy 20 a 39 rokiem życia dochodzi do tego poczucie przytłoczenia, co związane jest pełnieniem życiowo ważnych ról. W okresie 40 a 59 roku życia dojmującym stanem jest nie tylko stan przytłoczenia, ale też mgła mózgowa, trudności z pamięcią, z organizacją czasu. Objawy utrzymują się po 60 roku życia i przyjmują postać nie tylko przytłoczenia, prokrastynacji, ale jednocześnie mgły mózgowej i problemów z pamięcią. Dla kobiet z ADHD charakterystyczna jest zmienność tych objawów w skali miesiąca, co związane jest z gospodarką hormonalną. Estrogeny generują zwiększoną aktywność hydroksylazy dopaminowej, zwiększają ilość receptorów dopaminowych, wytwarzanie serotoniny oraz odgrywają istotną rolę w blokowaniu wychwytu zwrotnego dopaminy, co skutkuje łagodząco na objawy ADHD, a także symptomy depresji. Odwrotny efekt wywołuje progesteron, co przyczynia się do wzmocnienia objawów ADHD. W okresie menopauzy wskutek zmniejszonego poziomu estrogenów ujawniają się zaburzenia pamięci, uwagowe oraz wzrasta trudność z podjęciem działania. (Jóźwiak, Tarnowska-Ciosek,

²¹ R. Bussing, B.T. Zima, D.M. Mason, P.C. Porter, C.W. Garvan, *Receiving treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: do the perspectives of adolescents matter?*, J Adolesc Health, 2011, 49(1), s. 7-14.

²² A.C. Thompson, E.K. Lefler, *ADHD stigma among college students*, Atten Defic Hyperact Disord, 2016, 8(1), s. 45-52.

²³ R.H. Weisler, D.W. Goodman, *Ocena i rozpoznawanie ADHD u dorosłych: wyzwania kliniczne i możliwości poprawy opieki nad chorymi*, Psychiatria po Dyplomie, 2009, 6(2), s. 31-41.

²⁴ J.J.S. Kooij, i in., *European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD*, 2019.

2024). Dziewczyny z ADHD przejawiają większe ryzyko zachowań antyspołecznych, podatność na nałogi, zaburzenia lękowe oraz zaburzenia odżywiania²⁵. Diagnoza ADHD znacząco wpływa na pełnione przez kobiety role społeczne, ale szczególnie istotne jest ryzyko komplikacji związane z ciążą w postaci zagrożenia nadciśnieniem, chorobą nerek, depresją poporodową, a nawet w okresie ciąży, cukrzycą ciążową, chorobą serca, czy porodem przedwczesnym, a nawet poronieniem. Sprawowanie opieki nad dzieckiem także wiąże się z licznymi wyzwaniem, zwłaszcza, jeśli u potomstwa także zostanie rozpoznane ADHD²⁶.

Leczenie ADHD

Terapia ADHD obejmuje podejście farmakologiczne i nefarmakologiczne. Leczenie farmakologiczne opiera się głównie na stosowaniu psychostymulantów (np. metylofenidatu) oraz leków nefarmakologicznych, takich jak atomoksetyna²⁷. Psychoterapia koncentruje się na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami, poprawie organizacji czasu oraz wzmacnianiu kompetencji społecznych²⁸. Nowoczesne metody leczenia obejmują również interwencje behawioralne, Neurofeedback oraz wsparcie psychospołeczne.

Logoterapia, jako droga do zrozumienia i wsparcia osób z ADHD

Kazimierz Popielski oraz Viktor Frankl w swoich pracach zwracają uwagę na znaczenie podmiotowego podejścia do człowieka oraz jego dążenie do sensu jako kluczowy element zdrowia psychicznego. ADHD, jako zaburzenie wpływające na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne, wymaga nie tylko podejścia farmakologicznego, ale również psychoterapii, która pomaga osobie odnaleźć własną tożsamość oraz sens działania pomimo trudności. Kazimierz Popielski w książce „Człowiek - pytanie otwarte” podkreśla, że Viktor Frankl zwrócił uwagę na ukierunkowanie dynamiki ludzkiego sposobu funkcjonowania w danej sytuacji życiowej w odniesieniu do relacji „ja-świat”. Dana osoba manifestuje swoje człowieczeństwo w każdej sytuacji poprzez ukierunkowanie się na wartości. Bez względu na rozpoznanie kliniczne może transcendować aktualny stan, a także odnieście siebie do świata. Uzyskując oparcie na wartościach osoba może zachować swoją osobową wolność i godność²⁹. Kazimierz Popielski zwrócił uwagę, że istotne jest przeżywanie życia, nie tyle w kategoriach emocjonalnych i uczuciowych, co doświadczanie go jako egzystencji podmiotowo-osobowej. Autor zauważył, że to „ku czemu” osoba się odnosi,

²⁵ J.N. Butcher, J.M. Hooley, S. Mineka, *Psychologia zaburzeń*. DSM-5, GWP, Sopot 2023, s. 632.

²⁶ J. Józwiak, I. Tarnowska-Ciosek, *Z tego się nie wyrasta*, Warszawa 2024.

²⁷ F. Mucci, B. Carpita, G. Pagni, A.D. Vecchia, S. Bjedov, A. Pozza, D. Marazziti, *Lifetime evolution of ADHD treatment*, J Neural Transm (Vienna) 2021, 128(7), s. 1085-1098.

²⁸ M.K. Toye, C. Wilson, G.A. Wardle, *Postawy profesjonalistów edukacyjnych wobec włączania dzieci z ADHD: rola wiedzy i stygmatyzacji*, Journal of Research in Special Educational Needs 19(3), 2019, s. 184-196.

²⁹ K. Popielski, *Człowiek - pytanie otwarte*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1987.

ku jakim wartościom, wpływa na to, jaką się staje³⁰. W kontekście ADHD oznacza to, że terapia nie powinna koncentrować się wyłącznie na deficytach uwagi czy impulsywności, lecz na rozwijaniu potencjału danej osoby, umożliwiając jej konstruktywne radzenie sobie z trudnościami. Logoterapia pozwala na szersze spojrzenie na podmiotowość człowieka i jego sprawczość, ponieważ każda osoba nie determinowana przez swoje uwarunkowania biologiczne i psychiczne posiada wyjątkową zdolność do wyboru swojego nastawienia wobec nich. W praktyce terapeutycznej oznacza to, że człowiek może wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i postępowanie ukierunkowane na jego poprawę w celu uzyskania harmonii we własnym życiu i w odniesieniu do bliższego i dalszego środowiska. W terapii ADHD oznacza to, że otrzymanie diagnozy może mobilizować osobę do działania, ukierunkowanego na podjęcie właściwego procesu leczenia, poszerzanie wiedzy na temat samoorganizacji, aby umożliwić wzrost motywacji do działania. Rolą terapeuty będzie, więc wspieranie osoby w odkrywaniu jej unikalnych zdolności i wartości, pomagając jej nadać sens własnym doświadczeniom. Viktor Frankl twierdził, że procesowi psychoterapii powinna przyświecać myśl „Nie opuszczę cię dopóki nie staniesz się sobą”³¹. Wskazuje to na konieczność wsparcia osoby z ADHD w budowaniu jej tożsamości, by w sposób świadomy i odpowiedzialny mogła kierować swoimi wyborami dotyczącymi leczenia i wykorzystywania swojego potencjału. ADHD może wiązać się z licznymi trudnościami, takimi jak problemy z organizacją, impulsywność czy brak koncentracji. Jednak psychoterapia, zamiast skupiać się wyłącznie na tych deficytach, powinna pomagać w identyfikowaniu mocnych stron, takich jak kreatywność, zdolność do szybkiego myślenia czy innowacyjność. Mając wiedzę, że osoby z wysokim poczuciem sensu życia prezentują większą gotowość do cierpliwego znoszenia cierpienia, a nawet bólu, czy choroby, ponieważ uznają to za doświadczenie życiowo ważne, psychoterapeuci mogą stanowić wsparcie w odkrywaniu tych wartości. Pomoc w osiągnięciu przez osobę potrzebującą wsparcia postawy ukierunkowanej na poszukiwanie nowych celów i ich realizację w życiu stanowi znaczący aspekt pracy psychoterapeutycznej³². Terapia powinna być procesem wspierającym rozwój jednostki, a nie jedynie próbą eliminacji trudności.

Podsumowanie

ADHD to złożone zaburzenie neurorozwojowe, które ma istotny wpływ na życie dzieci, młodzieży i dorosłych. Wczesna diagnoza i odpowiednie leczenie są kluczowe dla poprawy jakości życia osób dotkniętych ADHD. Konieczne są dalsze badania nad mechanizmami ADHD oraz opracowanie skutecznych strategii terapeutycznych, uwzględniających różnorodność objawów i ich wpływ na funkcjonowanie jednostki. Psychoterapia w ADHD, bazująca na podejściu egzystencjalnym oraz koncentrująca się na zasobach jed-

³⁰ K. Popielski, *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2009, s. 87.

³¹ V. E. Frankl, *Homo Patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1984.

³² L. Suchocka, *Psychologiczna analiza cierpienia w chorobie przewlekłej*, Towarzystwo Naukowe KUL, Katoicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Lublin 2007.

nostki, pozwala nie tylko na łagodzenie objawów, ale przede wszystkim na wzmocnienie poczucia sensu i tożsamości osoby zmagającej się z tym zaburzeniem. Zarówno Popielski, jak i Frankl podkreślają, że istotne jest nie tylko radzenie sobie z trudnościami, ale także odkrywanie i wykorzystywanie własnego potencjału. Dzięki temu terapia ADHD może stać się procesem prowadzącym nie tylko do poprawy funkcjonowania, ale także do pełniejszego, bardziej świadomego życia.

Bibliografia

- Biederman J., Fitzgerald M., Kirova A.M., Woodworth K.Y., Biederman I., Faraone S.V., *Further Evidence of Morbidity and Dysfunction Associated With Subsyndromal ADHD in Clinically Referred Children*. J Clin Psychiatry. 2018 Aug 7;79(5):17m11870. doi: 10.4088/JCP.17m11870. PMID: 30086214. (data dostępu: 09.03.2025).
- Budziszewska B., Basta-Kaim A., Kubera M., Lasoń W., *Udział czynników immunologicznych i endokrynnych w etiopatogenezie ADHD*, Przegląd Lekarski 2010/67/ 11, s. 1200.
- Bussing R., Zima B.T., Mason D.M., Porter P.C., Garvan C.W., *Receiving treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: do the perspectives of adolescents matter?* J Adolesc Health. 2011 Jul;49(1):7-14. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.08.014. Epub 2010 Oct 20. PMID: 21700150; PMCID: PMC3128432. (data dostępu: 09.03.2025).
- Butcher J. N., Hooley J. M., Mineka S. (2023) *Psychologia zaburzeń*. DSM-5. GWP, Sopot. s.632.
- Drechsler R., Brem S., Brandeis D., Grünblatt E., Berger G., Walitza S., *ADHD: Current Concepts and Treatments in Children and Adolescents*. Neuropediatrics. 2020 Oct;51(5):315-335. doi: 10.1055/s-0040-1701658. Epub 2020 Jun 19. PMID: 32559806; PMCID: PMC7508636. (data dostępu: 09.03.2025).
- Fayyad J., Sampson N.A., Hwang I., Adamowski T., Aguilar-Gaxiola S., Al-Hamzawi A., Andrade L.H., Borges G., de Girolamo G., Florescu S., Gureje O., Haro J.M., Hu C., Karam E.G., Lee S., Navarro-Mateu F., O'Neill S., Pennell B.E., Piazza M., Posada-Villa J., Ten Have M., Torres Y., Xavier M., Zaslavsky A.M., Kessler R.C., *WHO World Mental Health Survey Collaborators. The descriptive epidemiology of DSM-IV Adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys*. Atten Defic Hyperact Disord. 2017 Mar;9(1):47-65. doi: 10.1007/s12402-016-0208-3. Epub 2016 Nov 19. PMID: 27866355; PMCID: PMC5325787. (data dostępu: 09.03.2025).
- Frankl V. E. (1984). *Homo Patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*. Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Gałecki P. (2024). *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5-TR*, Edra Urban & Partner, Wrocław.
- Gałecki P. Szulc A. (2023). *Psychiatria Tom 1 Rozpoznania Według ICD-11*, Edra Urban & Partner, Wrocław.
- Józwiak J., Tarnowska-Ciosek I. (2024), *Z tego się nie wyrasta*, Warszawa.
- Kajka N., Szymona K., *Terapia ADHD. Trening sukcesu w pracy z dzieckiem nadpobudliwym*. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2014, s. 11-17.
- Kooij, J. J. S., i in. (2019). *European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD*.

- Lisa Weyandt, Ph.D, Caroline Sweeney, Lauren Thompson The Effectiveness of Stimulant Medication at Improving Executive Functioning in Adults with ADHD ADHD the Russell A. Barkley & Associates • Volume 28 • Number 7 • ISSN 1065-8025 • November 2020 https://www.researchgate.net/profile/Lisa-Weyandt-2/publication/347232562_The_Effectiveness_of_Stimulant_Medication_at_Improving_Executive_Functioning_in_Adults_with_ADHD/links/6556254f3fa26f66f4073145/The-Effectiveness-of-Stimulant-Medication-at-Improving-Executive-Functioning-in-Adults-with-ADHD.pdf (data dostępu: 09.03.2025).
- Miller K. (2022). *Ja i moje ADHD. 60 ćwiczeń, które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji i odnoszeniu sukcesów*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne dla dzieci, Sopot, s. 19.
- Mizuno, Y., i in. (2017). *Neurobiological correlates of ADHD*.
- Mucci F., Carpita B., Pagni G., Vecchia A.D., Bjedov S., Pozza A., Marazziti D., *Lifetime evolution of ADHD treatment*. J Neural Transm (Vienna). 2021 Jul;128(7):1085-1098. doi: 10.1007/s00702-021-02336-w. Epub 2021 May 15. PMID: 33993352. (data dostępu: 09.03.2025).
- Mueller A.K., Fuermaier A.B., Koerts J., Tucha L., *Stigma in attention deficit hyperactivity disorder*. Atten Defic Hyperact Disord. 2012 Sep;4(3):101-14. doi: 10.1007/s12402-012-0085-3. Epub 2012 Jul 8. PMID: 22773377; PMCID: PMC3430836. (data dostępu: 09.03.2025).
- Munden A., Arcelus J. (2008). *ADHD. Nadpobudliwość ruchowa. Poradnik dla rodziców, nauczycieli, lekarzy i terapeutów*. Bellona Spółka Akcyjna, Warszawa.
- Popielski K. (1987). *Człowiek - pytanie otwarte*. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin.
- Popielski K. (2009). *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Posner J., Polanczyk G.V., Sonuga-Barke E., *Attention-deficit hyperactivity disorder*. *Lancet*. 2020 Feb 8;395(10222):450-462. doi: 10.1016/S0140-6736(19)33004-1. Epub 2020 Jan 23. PMID: 31982036; PMCID: PMC7880081. (data dostępu: 09.03.2025).
- Weisler R.H., Goodman D.W., *Ocena i rozpoznawanie ADHD u dorosłych: wyzwania kliniczne i możliwości poprawy opieki nad chorymi*. Tom 6, Nr 2, 2009 • Psychiatria po Dyplomie, s.31-41.
- Salerno L., & Kooij J. J. S. (2019). *Adult attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in ASD*. In R. Keller (Ed.), "Psychopathology in adolescents and adults with autism spectrum disorders" (pp. 175-194). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26276-1_11 (data d Mizuno Y., Kagitani-Shimono K., Jung M. et al. Structural brain abnormalities in children and adolescents with comorbid autism spectrum disorder and attention-deficit/hyperactivity disorder. Transl Psychiatry 9, 332 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0679-z> (data dostępu: 09.03.2025).
- Suchocka L. (2007). *Psychologiczna analiza cierpienia w chorobie przewlekłej*. Towarzystwo Naukowe KUL. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Lublin.

Thompson A.C., Lefler E.K., *ADHD stigma among college students*. *Atten Defic Hyperact Disord*. 2016 Mar;8(1):45-52. doi: 10.1007/s12402-015-0179-9. Epub 2015 Jul 2. PMID: 26135022. (data dostępu: 09.03.2025).

Toye M.K., Wilson C. i Wardle G.A. (2019). *Postawy profesjonalistów edukacyjnych wobec włączania dzieci z ADHD: rola wiedzy i stygmatyzacji*. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 19 (3), 184-196. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12441> (data dostępu: 09.03.2025).

Anna Teresa Parakiewicz

Odnaleźć sens w chaosie: Logoterapia, jako droga do zrozumienia i wsparcia osób z ADHD

Objawy i zachowania związane z ADHD u wielu dzieci utrzymują się w życiu dorosłym i wpływają na pełnienie istotnych życiowych ról oraz samoocenę i jakość życia. Wczesne rozpoznanie zaburzeń i udzielenie odpowiedniego wsparcia, zwiększanie odpowiedzialności za własne działania pozwala na nabieranie perspektywy, celem odnalezienia życiowego zadania. Logoterapia stanowi wsparcie odkrywaniu wewnętrznego potencjału każdego człowieka, wskazuje na zdolność nieustannego kształtowania siebie.

Słowa kluczowe: ADHD, logoterapia, odpowiedzialność.

Finding meaning in chaos: Logotherapy as a way to understand and support people with ADHD

In the case of many children, symptoms and behaviours associated with ADHD persist into adulthood and impact the ability to fulfil important roles, along with affecting self-confidence and the quality of life. Providing early recognition of disorders and adequate support, as well as increasing the responsibility for one's actions, can enable the individual to gather perspectives essential in the process of discovering the objectives of life. Logotherapy provides assistance in discovering the inner potential of every person and emphasizes the ability to continuously improve ourselves.

Keywords: ADHD, logotherapy, responsibility.

Translated by Anna Teresa Parakiewicz

Radosław Rafał

Institute of Biofeedback and Noo-psycho-somatic
Lublin

PRZEŻYWANIE CIERPIENIA W SPEŁNIONEJ EGZYSTENCJI NA PODSTAWIE J 19, 25-27

Cierpienie jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia, a jego doświadczenie często skłania do pytań o sens i sposób jego przeżywania. Jednym z najbardziej przejmujących momentów Ewangelii jest scena pod krzyżem (J 19, 25-27), gdzie Maryja - Matka Jezusa - odczuwa niewyobrażalne cierpienie, patrząc na śmierć swojego Syna. W kontekście logoterapii Viktora Frankla, która akcentuje poszukiwanie sensu w cierpieniu, scena ta stanowi niezwykle ważny punkt odniesienia. Celem niniejszego artykułu jest ukazanie, jakie zasoby duchowe i egzystencjalne pomogły Maryi wytrwać wobec tego cierpienia i w jaki sposób jej postawa wpisuje się w koncepcję spełnionej egzystencji.

Opis ewangeliczny (J 19, 25-27) przedstawia Maryję stojącą obok krzyża Jezusa wraz z innymi kobietami oraz umiłowanym uczniem. Słowa „stała pod krzyżem” (J 19, 25) wskazują na jej postawę trwania pomimo bólu. Nie jest to postawa ucieczki, zaprzeczenia czy rozpacz, ale świadomego zmierzenia się z cierpieniem w jego najgłębszym wymiarze.

Matczyna miłość Maryi umożliwia jej zderzenie się z jeszcze większym bólem - nie tylko traci Syna, ale doświadcza jego śmierci w okrutnych warunkach, odrzuconego i upokorzonego przez ludzi. To cierpienie nie jest abstrakcyjne - dotyczy ją w pełni jako człowieka, jako matkę. Jednak Ewangelia nie wspomina o jej lamentacji, lecz o obecności i trwaniu, co sugeruje, że mimo cierpienia zachowuje ona wewnętrzną siłę.

„A obok krzyża Jezusowego stały: Matka Jego...”¹.

Kluczowym dla naszych rozważań jest użyte tutaj słowo „stać”, co w języku greckim tłumaczy się: ἵστημι (histēmi) czyli:

- sprawić, że ktoś będzie stał, umieścić, ustawić, postawić:
 - wezwać do stawienia się, postawić:

¹ *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych [Biblia Tysiąclecia wydanie piąte]*, Poznań 2017, s. 1420.

- w obecności innych, przed obliczem sędziów, przed członkami Sanhedrynu;
- utrwalić, ustanowić:
 - sprawić, że ktoś bądź coś utrzyma swoje miejsce;
 - trwać, być nienaruszonym (o rodzinie, Królestwie);
 - umocnić coś, sprawić, że będzie trwało (wspierać, podtrzymywać władzę bądź siłę czegoś);
- zrównoważyć, odważyć komuś pieniądze;
- stać:
 - stać przy, obok;
 - zatrzymać się, znieruchomieć, stać niewzruszenie:
 - o fundamentach budynku;
 - trwać:
 - trwać w zdrowiu i pomyślności;
 - być gotowym, przygotowanym;
 - być stałego umysłu;
 - nie chwiać się, nie wahać².

To jedno słowo zawiera w sobie całe bogactwo postawy, jaką Maryja przyjęła wobec cierpienia spowodowanego śmiercią jej Syna. W tym słowie także ujawniają się, niczym ślady na piasku, tropy zasobów, które pozwoliły Maryi wytrwać w tym trudnym doświadczeniu.

Nie jest moją ambicją przeprowadzać na łamach tego artykułu wnikliwej egzegezy historyczno-krytycznej czy też stosować innych metod analizy tekstu biblijnego. Jednocześnie - jako teolog, psycholog i logoterapeuta - nie boję się sięgnąć do Biblii jako źródła inspiracji oraz przykładów postaw związanych z logoterapią. Biblia i to konkretne podejście psychoterapeutyczne mają wiele wspólnych tematów dotyczących wartości, sensu i ludzkiego doświadczenia.

Z analizy tego słowa („stać”) możemy przypuszczać, iż Maryja, stojąc pod krzyżem i będąc zanurzona w tak potężnym cierpieniu, zachowała zdrowie - przede wszystkim psychiczne. Wiemy, że cierpienie jest przeżywane przez człowieka subiektywnie, niemniej jednak nie ma wątpliwości, że utrata dziecka przez matkę jest ogromną tragedią. Nie chodzi tutaj o figurę wyjątkowego cierpienia Matki Boga, lecz o zwykłe, ludzkie doświadczenie. Słowo „stać” oznacza nie tylko fizyczną obecność, ale także zdolność do trwania, utrzymania zdrowia psychicznego i wewnętrznego spokoju: trwać w zdrowiu i pomyślności, być stałego umysłu, nie chwiać się, nie wahać. Wyrażenia te podkreślają stabilność emocjonalną i psychologiczną Maryi mimo otaczającego ją bólu.

Matka Jezusa nie tylko stała obok Jego krzyża, ale także stała *niewzruszenie* w znaczeniu niewzruszonych fundamentów domu. Maryja symbolizuje tutaj stabilność, siłę

² Paprocki R (red.), *Grecko-polski słownik Stronga do Nowego Testamentu z lokalizacją słów greckich i kodami Popowskiego*, Warszawa 2015.

i niezłomność w obliczu ogromnego cierpienia. Jej postawa jest nie tylko bierna zewnętrznie, ale jednocześnie aktywna noetycznie i pełna wewnętrznej mocy, która pozwala jej przetrwać dramatyczną sytuację z godnością i siłą. Ta jej siła opiera się symbolicznie na fundamencie domu, jej domu, jej całego dotychczasowego życia. Na fundamencie, który w egzystencjalnej analizie Alfreda Längle nazwany jest spełnioną egzystencją. Ten fundament posiada cztery warstwy, a raczej muszą być spełnione cztery warunki, by można było na tym fundamencie „niewzruszenie stać” wobec tego, co przynosi życie. Längle wyróżnił cztery podstawowe pytania egzystencjalne, które człowiek powinien rozważyć, aby być w stanie prowadzić spełnione życie. Każde z tych zagadnień wskazuje na inny aspekt egzystencji i dotyczy różnych poziomów ludzkiego doświadczenia³.

Pierwsze pytanie dotyczy podstawowej zgody na własne istnienie („Mogę być” - fundamentalna więź z rzeczywistością):

- Czy mam miejsce w świecie?
- Czy mogę tu być taki, jaki jestem?
- Czy świat jest dla mnie przestrzenią, w której mogę żyć?

To pytanie dotyczy poczucia bezpieczeństwa, zdrowia i podstawowych warunków życia. Jeśli człowiek nie czuje, że „może być”, jego egzystencja jest zagrożona i trudno mówić o spełnieniu. Odpowiedzią na to wyzwanie jest akceptacja rzeczywistości, troska o zdrowie i dbałość o podstawowe potrzeby.

Drugie pytanie odnosi się do osobistego zaangażowania w życie („Chcę żyć” - relacja ze sobą i wewnętrzna akceptacja):

- Czy moje życie ma dla mnie wartość?
- Czy akceptuję siebie takim, jakim jestem?
- Czy potrafię powiedzieć „tak” własnemu istnieniu?

To pytanie dotyczy wewnętrznej zgody na siebie i swoje życie, co oznacza zarówno akceptację własnych ograniczeń, jak i docenienie swoich możliwości. Człowiek spełniony to ten, który nie tylko istnieje, ale także chce żyć - nie unika życia, ale angażuje się w nie.

Trzecie pytanie koncentruje się na relacjach z innymi i autentyczności („Wolno mi być sobą?” - autentyczność i relacje):

- Czy mogę być sobą wśród innych ludzi?
- Czy moje relacje są prawdziwe?
- Czy mam poczucie przynależności?

Spełniona egzystencja nie jest możliwa bez relacji z innymi. Längle podkreślał, że człowiek potrzebuje autentyczności i bliskości, ale także akceptacji swoich ograniczeń w kontaktach z innymi. Kluczowe jest znalezienie równowagi między własnymi wartościami a wymaganiami społecznymi.

³ A. Längle, *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, E-book, Warszawa 2016.

Ostatnie, najgłębsze pytanie dotyczy sensu życia („Co ma sens?” - odnalezienie celu i wartości):

- Po co żyję?
- Co nadaje wartość mojemu istnieniu?
- W czym mogę znaleźć spełnienie?

Według Längle’ego człowiek spełniony to ten, który odkrywa i realizuje swoje wartości. Sens nie musi być wielkim, globalnym celem - może się wyrażać w codziennych działaniach, w relacjach, w twórczości czy w służbie innym⁴.

Czy Maryja zadawała sobie konkretnie te pytania? Tego nie wiemy. Ale możemy pokusić się o to, by zamiast niej odpowiedzieć na te pytania, spojrzeć na nie z perspektywy jej życia. Taka nieklasyczna logodrama. Gdy przeanalizujemy wszystko, co wiemy o Maryi z Pisma Świętego, widzimy kobietę, która akceptując rzeczywistość, mówi swojemu życiu „fiat”. Żyje w poczuciu bezpieczeństwa mimo ogromnych trudów. Przez jej determinację, by urodzić swoje dziecko, widzimy, jak odpowiada „tak” nie tylko własnemu istnieniu. W spotkaniu z Elżbietą, Maryja pozwala sobie na to, by być sobą, mieć relację i poczucie przynależności. W wyśpiewywanej pieśni „Magnificat” widzimy przebłyski (a raczej światło) wartości, jakimi kieruje się w życiu, sensowności własnego istnienia, drogi ku spełnieniu egzystencji.

Ostatnie, najgłębsze pytanie Alfreda Längle otwiera nas na to, co jest istotą w logoterapii Viktora Frankla: poszukiwanie sensu jako fundamentalnego motoru działań każdego człowieka. Według Frankla spełniona egzystencja opiera się na odnalezieniu sensu życia. Człowiek, w przeciwieństwie do zwierząt, nie kieruje się jedynie instynktami czy popędami, ale poszukuje głębszego znaczenia, które nadaje jego życiu wartość. Frankl podkreślał, że każdy człowiek ma unikalne zadanie do wykonania, którego nikt inny nie może zrealizować. To właśnie świadomość tej wyjątkowej misji nadaje życiu sens i prowadzi do poczucia spełnienia.

Przypomnijmy sobie pokrótce główne założenia koncepcji Viktora Frankla.

Wyróżnił on trzy główne sposoby, poprzez które człowiek ma możliwość odkryć sens swojego życia:

1. Twórczość i praca - Sens można odnaleźć w działaniach, które przynoszą wartość nie tylko jednostce, ale także społeczeństwu. Może to być realizacja zawodowych ambicji, tworzenie dzieł artystycznych, naukowych czy po prostu wykonywanie pracy z pasją i zaangażowaniem.
2. Doświadczenie miłości i piękna - Frankl zwracał uwagę na to, że relacje międzyludzkie, miłość oraz kontakt z pięknem natury czy sztuki mogą być źródłem głębokiego poczucia sensu. Miłość pozwala dostrzec drugiego człowieka w pełni, akceptując jego wady i zalety, a tym samym nadaje wartość naszej egzystencji.
3. Postawa wobec cierpienia - Jednym z najważniejszych aspektów logoterapii Frankla jest przekonanie, że nawet w obliczu cierpienia człowiek może odnaleźć

⁴ Ibidem.

sens. Akceptacja cierpienia jako nieuniknionego elementu życia i próba nadania mu znaczenia (np. poprzez świadome przeżywanie trudności) pozwala na duchowy rozwój i osiągnięcie wewnętrznej wolności⁵.

Frankl podkreślał, że człowiek jest wolny w podejmowaniu decyzji, ale jednocześnie ta wolność wiąże się z odpowiedzialnością. Każda chwila życia daje możliwość wyboru - możemy poddać się beznadziei lub odnaleźć sens w nawet najtrudniejszych sytuacjach. Właśnie ta odpowiedzialność za własne życie i decyzje prowadzi do prawdziwego spełnienia.

Dla Frankla spełniona egzystencja wiąże się z ideą samotranscendencji, czyli przekraczania samego siebie. Człowiek odnajduje sens życia nie poprzez skoncentrowanie na własnych pragnieniach i potrzebach, ale poprzez poświęcenie się czemuś większemu - innym ludziom, wartościom czy ideom. Takie podejście sprawia, że egzystencja nabiera głębszego znaczenia, a człowiek staje się zdolny do pokonywania własnych ograniczeń⁶.

I znów, kiedy to wszystko skonfrontujemy z życiem Maryi, wyłania nam się człowiek i jego życie pełne sensu. Człowiek, który wobec cierpienia stara się nadać mu znaczenie. Możemy wręcz dostrzec w tej matce stojącej pod krzyżem duchowy rozwój i wewnętrzną wolność; pewne przekraczanie samej siebie, poświęcenie się czemuś większemu od jej pragnień czy potrzeb.

Warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić nad wartościami, które Maryja odkryła i realizowała w swoim życiu. Ich znaczenie ma kluczowe miejsce w kontekście przeżywania spełnionej egzystencji. Wartości pełnią fundamentalną rolę w życiu człowieka, ponieważ stanowią najwyższe potrzeby, które kształtują ludzki sposób bycia oraz mają wpływ na wszystkie aspekty naszego istnienia. To właśnie wartości nadają znaczenie naszym działaniom, wyborom i relacjom. Realizacja wartości w codziennym życiu wpływa na nasze decyzje i aktywności, a także na sposób, w jaki postrzegamy siebie i innych. Wartości pełnią także rolę wspierającą dla egzystencji jako całości, stanowiąc podstawę dla naszego rozwoju i funkcjonowania. Człowiek nie jest jedynie zbiorem oddzielnych elementów, ale wielowymiarową jednością, której różne aspekty - emocjonalne, społeczne, duchowe czy intelektualne - są ze sobą powiązane. Wartości pomagają w integracji tych różnych wymiarów, co pozwala na harmonijne i spójne życie. Wartości są zatem nie tylko abstrakcyjnymi ideami, ale praktycznymi komponentami, które kształtują nasze życie i determinują sposób, w jaki się rozwijamy oraz jak budujemy relacje i jak postrzegamy naszą egzystencję w szerszym kontekście społecznym. Ich zrozumienie i realizacja są kluczowe dla prowadzenia pełnego, sensownego życia⁷.

Ważnym aspektem ludzkiego istnienia jest umiejętność odnajdywania i realizacji wartości, które są dla nas istotne. Człowiek nie jest bytem statycznym, lecz dynamiczną istotą, która nieustannie kształtuje się i rozwija. W tym procesie wolność odgrywa fundamentalną rolę, gdyż to właśnie dzięki niej możemy podejmować decyzje odnoszące się do

⁵ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, E-book, Warszawa 2016.

⁶ V. E. Frankl, *Życie z sensem. Autobiografia*, E-book, Kraków 2023.

⁷ K. Popielski, *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Lublin 2008, s. 74.

naszych pragnień i wartościowych wyborów. Otwierając się na nowe doświadczenia, uczymy się również dostrzegać głębszy sens w codziennym życiu.

Miłość jako motywator prowadzi nas ku innym ludziom i skierowuje naszą uwagę na relacje oraz interakcje z najbliższymi. W ten sposób nie tylko spełniamy własne potrzeby, ale także budujemy zdrowe, autentyczne i pełne zrozumienia więzi. Kiedy nasze życie jest w harmonii z dążeniem do wartości, stajemy się bardziej autentyczni i pełni, a nasze działania nabierają egzystencjalnego znaczenia⁸.

Przyjrzyjmy się kilku wartościom, które być może wybrałaby Maryja, gdyby miała do wypełnienia Skalę Preferencji Wartości (SPW)⁹.

Poszukiwanie sensu: Maryja ukazuje wartość poszukiwania sensu nawet w najtrudniejszych momentach życia. Jej akceptacja Bożego planu, pomimo niewiedzy i przyszłych cierpień, świadczy o głębokim zrozumieniu sensu własnej egzystencji.

Wiara: Silna wiara w Boga jest jej fundamentalną wartością.

Pokora: Maryja żyła w pokorze, przyjmując swoje powołanie bez egoistycznych ambicji. Miłość: Miłość do jej Syna oraz do ludzi jest główną noetyczną wartością, którą reprezentuje matka Jezusa. Jej postawa miłości jest obecna w wielu momentach, np. gdy wspiera Jezusa w Jego misji, a także w chwilach cierpienia.

Empatia i współczucie: Maryja wykazuje empatię wobec innych, co można zobaczyć w jej wizycie u Elżbiety oraz w trosce o uczniów Jezusa po Jego śmierci. Zdolność do współodczuwania z innymi ukazuje jej głębokie zrozumienie ludzkiej kondycji.

Odwaga: Jej niezłomność w obliczu cierpienia jest przykładem prawdziwej odwagi.

Zaufanie: Maryja pokazała głębokie zaufanie do Bożego planu. W sytuacjach trudnych, zwłaszcza podczas ucieczki do Egiptu oraz podczas cierpienia Syna, zachowała wiarę w to, że Bóg ma kontrolę nad każdą sytuacją.

Czystość serca: Czystość, zarówno w sensie moralnym, jak i duchowym, jest jedną z najważniejszych wartości Maryi. Jej życie jest świadectwem czystości intencji i serca.

Te noetyczne wartości, które Maryja wcieliła w swoje życie, czynią ją inspiracją do poszukiwania sensu, realizowania miłości i otwartości na to, by odpowiedzieć życiu "tak". Jej postawa jest przykładem egzystencji kształtowanej przez wartości, które wpływają zarówno na osobiste, jak i relacyjne aspekty naszego istnienia.

Podsumowując dotychczasowe rozważania posłużę się cytatem z książki prof. K. Popielskiego: „Wzbogacenie egzystencji o wartości i kształtowanie życia według wartości, wybory i decyzje zgodne z wartościami, dążenie „ku...” wartościom - to działania podmiotowo-osobowe zabezpieczające rozwój i zdrowie egzystencjalne, które chronią przed kryzysami, rozpaczą, traumą itp. i ocalają egzystencję”¹⁰.

W związku z tym, że odpowiednio dobrane wartości oraz życie zgodnie z nimi przyczyniają się do poczucia sensu i sensowności egzystencji, prof. Popielski sformułował tezę:

⁸ Ibidem, s. 55.

⁹ Ibidem, s. 256-263.

¹⁰ Ibidem, s. 209.

„Im wyższy poziom poczucia sensu życia, tym sprawniej i sensowniej obchodzi się człowiek z doświadczeniem cierpienia”¹¹.

Poczucie sensu pełni kluczową rolę w radzeniu sobie z trudnościami, które napotykamy na co dzień. Gdy człowiek odnajduje wartości i cele, które wpływają na jego życie, staje się bardziej odporny na ból oraz dramaty, jakie niesie ze sobą egzystencja.

To pozwala mu lepiej zrozumieć, dlaczego doświadcza cierpienia i jak może je wykorzystać do osobistego rozwoju. Cierpienie, zamiast być jedynie przeszkodą do pokonania, staje się okazją do refleksji, nauki i wzrostu. Osoba z silnym poczuciem sensu nie tylko potrafi przetrwać trudne momenty, ale także odnajduje w nich możliwość zmiany oraz odkrywania nowej perspektywy na życie.

Ponadto, duże poczucie sensu sprzyja emocjonalnej i psychicznej stabilności. Osoby, które postrzegają swoje życie jako mające sens, są mniej podatne na depresję, lęki i negatywne stany emocjonalne, które często towarzyszą cierpieniu. Przez to są bardziej zdolne do szukania wsparcia w relacjach z innymi, co dodatkowo wzmacnia ich umiejętność radzenia sobie z wyzwaniem.

Wreszcie, wysoka jakość poczucia sensu korzystnie wpływa również na rozwój empatii oraz zrozumienia dla cierpienia innych. Osoba, która rozumie i akceptuje własne cierpienie, jest bardziej otwarta na doświadczenia i uczucia innych ludzi, co pozwala jej budować głębsze i bardziej autentyczne relacje.

Silne poczucie sensu życia jest fundamentem, na którym jednostka opiera swoje umiejętności radzenia sobie z cierpieniem. Dzięki temu nie staje się ono tylko przeszkodą, ale może być postrzegane jako część bogatego doświadczenia życiowego, które przyczynia się do osobistego wzrostu i lepszego zrozumienia siebie i otaczającego świata¹².

Poczucie sensu pozwala Maryi trwać pod krzyżem swojego Syna, ale czy na tym koniec? W słowie „stać” kryje się jeszcze jeden trop. „Stać” znaczy też: umocnić coś, sprawić, że będzie trwało (wspierać, podtrzymywać władzę bądź siłę czegoś). A co może umocnić człowieka, sprawić, że życie nadal będzie trwało, będzie podtrzymywane, jeśli nie trzecia droga odnajdywania sensu wg V. Frankla? Jest nią przyjęcie określonej postawy wobec nieuniknionego cierpienia; nawet jeśli nie mamy możliwości zmiany sytuacji, która powoduje nasze cierpienie, zawsze mamy możliwość wyboru naszej reakcji na tę okoliczność. Twórca logoterapii nazywa to „tragicznym optymizmem”. Polega on na pozytywnym nastawieniu w obliczu tragedii oraz uznaniu ludzkiego potencjału, który w swoim pełnym zakresie potrafi przekształcić cierpienie w sukces i osobiste osiągnięcia¹³.

Cierpienie, choć bolesne, ma potencjał, aby stać się źródłem głębokich wartości, które mogą przekształcić nasze doświadczenia. Wyzwaniem jest odkrywanie sensu nawet w najtrudniejszych okolicznościach. Cierpiący człowiek, posiadając zdolność do przyjęcia właściwej postawy wobec swojego losu, staje się odkrywcą sensu.

¹¹ Ibidem, s. 210.

¹² Ibidem.

¹³ V. E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, E-book, Warszawa 2016.

Cierpienie, mimo że jest trudne do zniesienia, ma wymiar, który daje nam możliwość spełnienia się. Dzieje się tak, ponieważ pozwala na głębsze zrozumienie samego siebie, rozwija osobowość i umożliwia zbliżenie się do innych ludzi.

Cierpienie pozwala na poznawanie nowych wymiarów istnienia, w których - pomimo braku kontroli nad okolicznościami - można znaleźć sens w spełnieniu, nawet w obliczu niepowodzeń¹⁴.

Cierpienie może stać się impulsem do odkrywania wartości, które nadadzą kierunek życiu. To przypomnienie o sile ludzkiej determinacji i zdolności do odnajdywania sensu, kiedy wydaje się, że wszystko jest stracone¹⁵.

Sens życia nie polega jedynie na unikaniu bólu; to także umiejętność rozumienia i znoszenia cierpienia w sposób, który ubogaca naszą egzystencję. Kiedy życie stawia przed nami nieuniknione wyzwania, to właśnie nasza reakcja na te wydarzenia staje się kluczowa. Nie jest to łatwym zadaniem, ale moment, gdy przyjmujemy ból i uczymy się go znosić, może stać się najbardziej znaczącym osiągnięciem w naszym życiu. Życie człowieka nabiera głębi także poprzez uczciwe zmaganie się z przeciwnościami losu¹⁶.

Jak podkreśla Frankl, wartości postawy uświadamiają nam, że akceptacja tego, co jest nieodwołalne, może prowadzić do odkrycia nowych, głęboko ukrytych wartości. Ludzkie życie rozwija się w momencie, gdy uczymy się odnajdywać sens nawet w cierpieniu. Wielu ludzi przekonuje się, że ból, emocjonalne zmagania czy doświadczenie straty mogą przynieść nie tylko deprywację, ale także wyjątkowe lekcje i wewnętrzny rozwój.

Tę myśl ilustruje m.in. postać literacka, Iwan Iljicz z powieści Lwa Tołstoja. Dopiero w obliczu śmierci bohater zaczyna uświadamiać sobie bezsens swojego dotychczasowego życia. Jednak dzięki zrozumieniu tego bezsensu, w ostatnich chwilach swojego istnienia odkrywa nowy wymiar egzystencji, który nadaje sens jego dotychczasowym zmaganiom. To ukazuje, że życie można spełnić nie tylko w aktywnym działaniu, ale również w akceptacji i przezwyciężaniu cierpienia.

W ciągu wielu lat przebywania na tym świecie "eksperymentujemy" z różnymi rodzajami cierpienia. Doświadczenia nieszczęśliwej miłości, porażek zawodowych czy utraty bliskich osób nie przeszkadzają nam w spełnieniu, a wręcz mogą nas wzbogacić, czyniąc bardziej dojrzałymi i empatycznymi. Jak było już wcześniej wspomniane: cierpienie, zamiast być postrzegane jako przeszkoda, może stać się kluczem do odkrywania wewnętrznych wartości i osiągnięcia osobistego spełnienia¹⁷.

Warto również zwrócić uwagę na tendencję do nadmiernego rozróżniania pomiędzy pozytywnymi a negatywnymi doświadczeniami w życiu. Często zapominamy, że zarówno przyjemności, jak i cierpienia są nieodłącznymi elementami ludzkiego istnienia. Frankl pokazuje, że w chwilach bólu i smutku można znaleźć głębię sensu, a uczucia takie jak

¹⁴ V. E. Frankl, *O sensie życia*, E-book, Warszawa 2021.

¹⁵ V. E. Frankl, *Gdy życie zdaje się mieć sens. Psychoterapia dziś*, E-book, Warszawa 2024.

¹⁶ V. E. Frankl, *Psychoterapia na co dzień*, E-book, Warszawa 2024.

¹⁷ V. E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, E-book, Warszawa 2023.

skrucha i smutek mają swoje unikalne znaczenie w naszych emocjach. Dzięki nim doświadczamy wzrastania, które wpływa na naszą tożsamość¹⁸.

Cierpienie staje się również źródłem mądrości i siły, a jego akceptacja prowadzi do wewnętrznego przebudzenia. W sytuacjach, gdy życie stawia przed nami nieuniknione wyzwania, przyjęcie swego losu może stać się naszą największą siłą. Gdy podejmujemy wyzwanie, aby zmierzyć się z cierpieniem, odkrywamy wartość postawy, która wpływa na nasze życie, nadając mu nowy sens.

Wszyscy potrzebujemy znać naszą wartość, niezależnie od warunków, w jakich się znajdujemy. To, w jaki sposób podejmiemy do cierpienia, definiuje naszą egzystencję. Odkrycie sensu w trudnych momentach pokazuje, że życie ma znaczenie nawet bez osiągnięć, sukcesów i przyjemności. W obliczu trudności istnieje możliwość odnalezienia wartości, które wzbogacą nasze istnienie i pozwolą na spełnienie. Mowa o spełnieniu, które nie tylko bywa związane z radością, ale także z odwagą i umiejętnością znoszenia cierpienia.

Tak więc cierpienie, w sposób paradoksalny, może stać się źródłem spełnionej egzystencji, prowadząc do wewnętrznej transformacji i odkrywania głębszych wartości, które w przeciwnym razie moglibyśmy przeoczyć. W końcu, jak powiedział Goethe, „nie ma położenia, którego nie dałoby się uszlachetnić przez czyn lub wytrwałość”. Cierpienie nie jest więc końcem, ale początkiem czegoś nowego¹⁹.

Przeżywanie cierpienia w spełnionej egzystencji pokazuje, że nawet w obliczu najbardziej bolesnych doświadczeń możemy odnaleźć sens, który nie tylko nadaje wartość naszemu życiu, ale również pozwala kształtować naszą osobowość w trudnych okolicznościach. Cierpienie, kiedy jest odpowiednio zrozumiane i akceptowane, może stać się źródłem wewnętrznej siły oraz głębszego osadzenia w egzystencji. To, co wydaje się nieodwracalnym losem, może na nowo ujawnić naszą wewnętrzną moc oraz zdolności do odnajdywania sensu w niełatwych doświadczeniach. Cierpienie, choć bolesne i trudne do przyjęcia, nie jest pozbawione sensu; jako nieodłączny element ludzkiego istnienia, rodzi nie tylko wyzwania, ale i możliwości, które są w stanie prowadzić nas ku wyższym wartościom życia. To właśnie w głębi cierpienia możemy odkryć wartość, która przemieni nasze serca i poprowadzi nas ku większej dojrzałości. Maryja stojąca pod krzyżem uczy, że nawet w najcięższym bólu można odnaleźć nadzieję i głęboki sens.

¹⁸ V. E. Frankl, *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, E-book, Warszawa 2018.

¹⁹ V. E. Frankl, *Lekarz i dusza*, E-book, Warszawa 2024.

Bibliografia

- Frankl V. E., *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, E-book, Warszawa 2018.
- Frankl V. E., *Gdy życie zdaje się mieć sens. Psychoterapia dziś*, E-book, Warszawa 2024.
- Frankl V. E., *Lekarz i dusza*, E-book, Warszawa 2024.
- Frankl V. E., *O sensie życia*, E-book, Warszawa 2021.
- Frankl V. E., *O sensie życia*, E-book, Warszawa 2021.
- Frankl V. E., *Psychoterapia na co dzień*, E-book, Warszawa 2024.
- Frankl V. E., *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, E-book, Warszawa 2023.
- Frankl V. E., *Życie z sensem. Autobiografia*, E-book, Kraków 2023.
- Längle A., *Gdy rodzi się pytanie o sens. Praktyczne zastosowanie logoterapii*, E-book, Warszawa 2016.
- Paprocki R (red.), *Grecko-polski słownik Stronga do Nowego Testamentu z lokalizacją słów greckich i kodami Popowskiego*, Warszawa 2015.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych [Biblia Tysiąclecia wydanie piąte]*, Poznań 2017.
- Popielski K., *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*, Lublin 2008.

Radosław Rafał

Przeżywanie cierpienia w spełnionej egzystencji na podstawie J 19, 25-27

Cierpienie jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji, a jego przeżywanie stawia przed nami fundamentalne pytania o sens i wartość życia. W świetle Ewangelii według św. Jana (J 19, 25-27) widzimy Maryję, matkę Jezusa, która stoi pod krzyżem, odczuwając niewyobrażalne cierpienie. Jej postawa jest ważnym przykładem tego, jak można traktować cierpienie z perspektywy logoterapii Viktora Frankla, który zachęca do poszukiwania sensu w przeciwnościach. Analizując słowo „stać”, które oddaje determinację i siłę Maryi, dostrzegamy, że mimo bólu nie ucieka ona od cierpienia, lecz w pełni się z nim konfrontuje. Celem artykułu jest ukazanie wewnętrznej mocy i wartości matki Jezusa, które pozwoliły jej wytrwać w tak dramatycznej sytuacji. Te wartości, takie jak miłość, pokora, empatia i odwaga, są kluczowe w kontekście spełnionej egzystencji. Maryja stanowi przykład, że poprzez akceptację cierpienia i odnajdywanie sensu, nawet w obliczu tragedii, można prowadzić życie pełne głębi i znaczenia.

Słowa kluczowe: cierpienie, logoterapia, sens życia, egzystencja, wartości, przekraczanie siebie.

The Experience of Suffering in a Fulfilled Existence Based on John 19:25-27

Suffering is an inseparable part of human existence, and experiencing it raises fundamental questions about the meaning and value of life. In the Gospel of John (Jn 19:25-27), we see Mary, the mother of Jesus, standing at the foot of the cross, enduring unimaginable suffering. Her stance serves as a profound example of how suffering can be approached through the perspective of Viktor Frankl's logotherapy, which encourages finding meaning in adversity. By analyzing the word "stand," which conveys determination and strength, we observe that despite her pain, Mary does not flee from suffering but fully confronts it. The aim of this article is to highlight the inner strength and values of the mother of Jesus that enabled her to endure such a dramatic moment. Values such as love, humility, empathy, and courage prove to be essential in the context of a fulfilled existence. Mary exemplifies that through the acceptance of suffering and the search for meaning, even in the face of tragedy, one can lead a life of depth and significance.

Keywords: suffering, logotherapy, meaning of life, existence, values, self-transcendence.

Translated by Radosław Rafał

Dariusz Buksik
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

EGZYSTENCJALIZM, SYSTEM WARTOŚCI I SENS ŻYCIA: W POSZUKIWANIU SPEŁNIENIA, ODKRYWANIA I KREACJI OSOBY

Wprowadzenie

Egzystencjalizm jako myśl filozoficzna zostaje wpisany w podejście psychologiczne przez Viktora E. Frankla, który odczytuje człowieka i szuka jego potencjału w kontekście jego funkcjonowania w świecie. Poszukując w człowieku tego, co go tworzy, co pozwala mu się psychicznie rozwijać, wzrastać i dojrzewać. Z drugiej strony dostrzega również takie momenty, które w jakiś sposób stają się procesem odstępowania od prawidłowego funkcjonowania ludzkiej egzystencji. To są takie elementy, które zaburzają jego prawidłowe i zdrowe działanie, jak również przyczyniają się do nieuporządkowanego funkcjonowania. Można też powiedzieć za Karlem Jaspersem¹, że człowiek odkrywając w sobie sytuacje graniczne swojej egzystencji powinien mieć w sobie odwagę, by podejmować wysiłek zmieniania siebie. Oznacza to, że egzystencja to proces stawania się i nieustannego rozwoju. Pytając o ten rozwój w kontekście egzystencji ludzkiej warto też zapytać, czy człowiek ma odwagę iść w kierunku wartości pozytywnych, a tym samym tworzyć radość i jakość życia.

Zarówno system wartości jak i poczucie sensu życia jest jakością i podstawową potrzebą ludzkiej egzystencji. Oczywiście egzystencjalizm będzie wskazywał też na takie elementy jak wolność i odpowiedzialność, które staną się również podstawą spełnienia się w ludzkiej egzystencji. Człowiek pragnie odnalezienia siebie w świecie w sposób jak najbardziej pełny, by być szczęśliwym. Czasami jednak w egzystencjalnej pustce trudno jest się odnaleźć i zrealizować. Poczucie bezsensu, lęki, stany depresyjne, rozpacz, czy też inne

¹ J. Sztobryn-Bochomska, (2016). *Koncepcja egzystencji Karla Jaspersa jako przyczynek do refleksji nad codziennością wychowania*, „Nauki o wychowaniu. studia interdyscyplinarne” nr 1(2), s. 147- 155, wyd. UŁ. (file:///C:/Users/hp/Downloads/Koncepcja_egzystencji_Karla_Jaspers.pdf).

stany wynikają z jednej strony z jakiejś koncentracji na sobie, z drugiej powodują niechęć do tworzenia pozytywności życia.

W tej refleksji nie pragniemy i nie będziemy zatrzymywać się na miałości życia empirycznego, które może stać się niepełne czy nawet niespełnione, ale na refleksji nad egzystencją, systemem wartości i sensem życia, czy też jego jakością, aby w tym wszystkim odnaleźć mały element kreacji człowieka jako osoby. Osoby pełnej wiary w siebie i tworzącej życie odpowiedzialne i pełne wolności w oderwaniu od tego, co je niszczy. Wszystkie bowiem te pojęcia choć posiadają głęboką konotację filozoficzną to głębokim echem odbijają się nie tylko w myśli psychologicznej czy pedagogicznej, ale również w refleksji społecznej czy ekonomicznej.

1. Refleksja nad egzystencją człowieka w myśli psychologii egzystencjalnej

Psychologia egzystencjalna to stawianie sobie pytania o człowieka, o jego kondycję psychiczną, o to kim jest i kim chciałby stać się poprzez rozwój. Na przestrzeni wieków odpowiedź na to pytanie była zróżnicowana oraz bardzo bogata. Można powiedzieć, że znajdowała się ona między systematycznym, strukturalnym i dualistycznym ujęciem, a ujęciem egzystencjalnym. To pierwsze ujęcie sygnalizuje rozumienie człowieka, jako bytu pośród innych bytów, zasady pośród innych zasad. Takie poglądy wyrażali m.in. św. Tomasz, R. Descartes (Kartezjusz), W. Leibniz, E. Kant. W drugim ujęciu człowiek traktowany jest, jako ktoś, kto się staje, od niebycia do bycia, to osobowość stająca się sobą, wyjątkowa i niepowtarzalna. Osobowość, która ma odwagę tworzyć siebie na bazie tego co w człowieku pozytywne. Egzystować oznacza nie tylko bycie sobą, ale także wzięcie na siebie odpowiedzialności. Są to poglądy S. Kierkegaarda, M. Bubera, K. Jaspersa, G. Marcela, P. Tillicha².

Podłoże psychologii egzystencjalnej odnajdujemy w poglądach M. Heideggera i K. Jaspersa, którzy uznawani są za głównych przedstawicieli filozofii egzystencjalnej. Dla pełnego obrazu należy również zaznaczyć, że Heidegger był fenomenologiem, a kierunek ten odegrał znaczącą rolę w myśli psychologicznej. Jest ona opisem danych pochodzących z bezpośredniego doświadczenia. Możemy zaryzykować stwierdzenie, że myśl fenomenologiczna stara się pokazać w jaki sposób uzasadnić konkretne przeżycia człowieka. Podstawową ideą ontologii Heideggera jest rozumienie egzystencji jednostki, jako „bycia w świecie”, jest to pewien sposób, poniekąd fenomen ujawniania się rzeczy. To „bycie w świecie” nie jest właściwością czy atrybutem jednostki, ani też częścią jej bytu; jest to całość egzystencji ludzkiej wyrażającej się w różnych wymiarach. Jest to odsłaniająca, rozumiejąca otwartość na świat, sposób bycia w świecie polegający na tym, że całość egzystencji jednostki, takiej jaka ona jest i jaka ma być, może objawić się i stać się obecna. Ludzie nie bytują poza światem, a świat nie istnieje, jako odrębny od ludzi.

² M. Opoczyńska, (1999). *Wokół pytań o naturę człowieka*, w: M. Opoczyńska (red). „Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej”, Kraków: Wyd. Wydawnictwo UJ.

Ten podział egzystencji, jako „bycia w świecie”, można powiedzieć, że usuwa podział na podmiot i przedmiot i przywraca jedność pomiędzy ludźmi i światem. Prowadzi do jakiejś koherencji człowieka ze światem i do wewnętrznej spójności jednostki z sobą samym. Człowiek może i także powinien, jeśli tego pragnie, zrealizować w pełni możliwości swego bytu, ma możliwości rozwoju według własnych przekonań. Może żyć życiem autentycznym jedynie wtedy, gdy urzeczywistnia swoje możliwości, kiedy się rozwija. Jeśli ludzie ignorują lub ograniczają pełnię możliwości swojej egzystencji, albo też pozwalają się zdominować innym ludziom czy swojemu środowisku, ich egzystencja jest nieautentyczna. Życie autentyczne można osiągnąć, żyjąc w sposób zgodny ze swoim przeznaczeniem, jakkolwiek by to brzmiało. W świetle powyższych rozważań, psychologię egzystencjalną określić można, jako empiryczną naukę o egzystencji człowieka, posługującą się metodą analizy fenomenologicznej. Stara się ona raczej zrozumieć, niż wyjaśniać zjawiska, rozumiejąc przybliżyć się do człowieka, w którym rodzą się skomplikowane zachowania czy problemy³.

Widzimy, że myśl ta mocno kreuje wyobrażenia o człowieku w psychologii, co odnajdujemy w wielu poglądach. Między innymi szwajcarscy psychiatrzy, Ludwik Biswanger i Medard Boss, dostosowali tą Heideggerowską ontologię do badania egzystencji konkretnych jednostek, tworząc własną wersję psychologii egzystencjalnej. Psychologia egzystencjalna broni tezy głoszącej jedność bytu jednostki w świecie, który jakże często jest zdominowany przez ograniczenia indywidualne i społeczne funkcje. Jednostka jest wolna i tylko ona sama jest odpowiedzialna za swoją egzystencję. Wolności nie można mieć, wolnym można tylko być. Człowiek, jeśli jest wolny, to jednocześnie i zarazem jest całkowicie odpowiedzialny za swoją egzystencję we wszystkich jej płaszczyznach. W takim ujęciu realizowanie się jako byt ludzki jest trudnym zadaniem i tylko niewiele osób zdobywa się na taki wysiłek⁴. To ciągłe stawianie się człowieka wymaga nieustannej refleksji nad swoją egzystencją.

V. E. Frankl wpisuje się mocno w psychologię egzystencjalną najpierw ze swoją analizą, a potem logoterapią. Analiza egzystencjalna jest tzw. trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii. Główną jej cechą jest skierowanie uwagi ku „byciu odpowiedzialnym”. To „bycie odpowiedzialnym” jest istotą prawdziwego bytu ludzkiego i to właśnie ta cecha określana jest mianem „egzystencji”. Według Frankla to samo życie stawia człowiekowi pytania o sens życia. Natomiast człowiek jest tym, do kogo pytania te są kierowane i kto musi na nie odpowiedzieć, odpowiedzieć poprzez własne działanie i wpisać je w swoje życie. Odpowiadać na pytania o sens możemy jedynie poprzez własny byt, byt zaś będzie naszym własnym dopiero, gdy będziemy za niego odpowiedzialni. Taka odpowiedzialność jest „odpowiedzialnością «tu i teraz», w konkretności danej osoby i w konkretności jej każdorazowej sytuacji”⁵.

³ P. Próchniak, (2005). *Podjęmowanie ryzyka a sens życia człowieka. Empiryczne badania psychologiczne*, Słupsk: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Pedagogicznej; J. Brudzińska, (2018). „Fenomenologia jako teoria doświadczenia, a wyzwania współczesnej humanistyki - nowe perspektywy w badaniach nad człowiekiem”, *Filozofia i Nauka*, „Studia filozoficzne i interdyscyplinarne” tom 6, s.85-95, wyd. PAN.

⁴ C.S. Hall, G. Lindzey, (2002). *Teorie osobowości*, Warszawa: Wyd. PWN.

⁵ V.E. Frankl, (1984), *Nieświadomiony Bóg*, Warszawa: Wyd. Instytut Wydawniczy PAX, s. 13.

Bycie odpowiedzialnym jest istotą bytu jako bytu duchowego, to duchowa egzystencja. Co też jest ciekawym wątkiem w myśli V. E Frankla. Wątek duchowy często jest pomijany w jego myśl, co chyba nie jest najlepszym pomysłem, gdyż w wymiarze noetyczno-duchowym, możemy i nawet odnajdujemy jakże często siłę do przewyższania wszelkich trudności egzystencjalnych⁶.

Analiza egzystencjalna, jako metoda psychoterapeutyczna interesuje się przede wszystkim osobami dotkniętymi nerwicą. Ludzie często nie widzą sensu swego istnienia, swojego życia, swoich działań lub przestają go zauważać w wyniku pewnych kryzysów egzystencjalnych (np. śmierć bliskiej osoby, choroby, trudności napotykanych w codziennym życiu). Dzisiaj te kryzysy egzystencjalne dotyczą szerszych odniesień, bowiem każda epoka, jak podkreśla Frankl, ma własną patologię. W życiu człowieka pojawia się pewnego rodzaju pustka, poczucie bezsensu. Może to prowadzić do zrodzenia się frustracji egzystencjalnej, która dalej może być jednym z czynników prowadzących do pojawienia się nerwicy. Nerwicę takiego pochodzenia nazwał Frankl nerwicą noogenną. Praca z osobą, która na nią cierpi, polega przede wszystkim na uświadomieniu jej, iż ona sama ponosi odpowiedzialność za swój byt⁷.

Należy zwrócić w tym miejscu uwagę na część analizy egzystencjalnej, za którą możemy uznać logoterapię. Jest ona metodą psychoterapeutyczną, „psychoterapią zorientowaną na sens” („logos” oznacza, więc tutaj przede wszystkim sens). Metoda ta jest przeznaczona głównie do terapii osób przeżywających kryzys egzystencjalny, które doświadczają trudnych sytuacji życiowych. Polega ona na pomocy tym osobom w odnajdowaniu sensu ich życia. Tutaj należy z siłą podkreślić, że sytuacje życiowe są dzisiaj bardzo zróżnicowane i nie tylko zamknięte do postaci traumatycznych reakcji. Mogą to być również zachowania lub takie postawy, z którymi człowiek nie może sobie poradzić czy też bezpośrednio będą go one raniły. Postawami takimi mogą być stany wewnętrznej pustki, nuda wszechogarniająca umysł i ciało, bezsilność wobec jakiejś sytuacji. Logoterapię można rozumieć w znaczeniu ogólnym i wówczas będzie nią dowolna metoda psychoterapeutyczna stosowana w duchu logoterapii. Mówiąc dokładniej, każda metoda, jeśli nie redukuje bytu ludzkiego, ale rozpatruje go w jego trzech płaszczyznach: cielesnej, psychicznej i duchowej oraz skupia się na problematyce sensu istnienia, cierpienia, śmierci, na wartościach, duchowości, itp. może być rozpatrywana, jako logoterapia.

Warto podkreślić, iż wiele metod psychoterapeutycznych, dopuszczając się błędu, jakim jest redukovanie bytu jedynie do sfery cielesnej i psychicznej, nie jest w stanie pomóc osobom, u których problem leży właśnie w sferze duchowej. Upatrują one źródło problemu nie tam, gdzie rzeczywiście się znajduje, tym samym błędnie rozpatrują całość osoby. Dlatego też, należy uzupełniać poszczególne metody logoterapią, aby człowiek był postrzegany, jako całość, a jego problemy mogły być poprawnie rozpoznane w każdej ze sfer bytu. Logoterapia może być też rozumiana, jako konkretna metoda psychoterapeutyczna. Mamy

⁶ P. Hornik, (2024). *Duchowość w logoterapii i analizie egzystencjalnej Viktora Emila Frankla*, Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio 60(4), s.1-13.

⁷ K. Popielski, (1996a). *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa* (s. 25-47), w: K. Popielski (red.), „Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej”, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.

w niej do czynienia ze specyficznymi dla niej technikami, poruszaną charakterystyczną problematyką (nieuniknione cierpienie, frustracja i pustka egzystencjalna) oraz konkretnymi celami terapii. Cele te to przede wszystkim uświadomienie duchowości i znalezienie sensu swego życia, co często dokonuje się poprzez reorganizację hierarchii wartości danej osoby⁸.

Pytając o człowieka, pytamy o konkretny podmiot, który się nieustannie staje. Frankl pisze, że „człowiek nigdy nie jest, a ciągle się staje”⁹. W psychologii przyjmuje się pojęcie podmiotu w znaczeniu szerokim, gdzie odnosi się ono do każdego konkretnego człowieka od samego początku aż do końca jego jednostkowego istnienia. W ujęciu tym podmiot zredukowany jest do podstawy bytowej dla różnych procesów, a tym samym traktowany przez psychologów, jako mniej ważny od procesów, dla których stanowi podstawę. Znajduje to wyraz w sformułowaniach przedmiotu psychologii, mówi się np. o psychologii uczenia się, psychologii twórczości, psychologii myślenia, psychologii zachowania, zamiast o psychologii podmiotu uczącego się, dysponującego pamięcią, tworzącego, myślącego czy zachowującego się w sposób godny siebie.

W znaczeniu węższym rozumienie pojęcia „podmiot” odnajdujemy u psychologów orientacji personalistycznej (D. Mc Adams) czy egzystencjalnej (V. E. Frankl, A. Kępiński, R. May), gdzie za klasę zjawisk, do których odnosi się kategorie podmiotu, uważa się indywidualną drogę życia konkretnego człowieka, jego indywidualną biografię. Chodzi o stawanie się podmiotem, podmiotem własnego biegu życia, o kształtowanie indywidualnego i niepowtarzalnego charakteru. To stawanie się dokonuje się na podstawie odkrywania w świecie istniejących obiektywnie wartości, ku którym człowiek się otwiera, na które odpowiada i które może czynić drogowskazami na własnej drodze życia. W ten sposób człowiek (podmiot) czuje się autorem własnej egzystencji¹⁰.

Skoro analiza egzystencjalna V. E. Frankla tak mocno wpisała się w myśl psychologiczną warto zobaczyć teraz zagadnienie systemu wartości i poczucia sensu w myśli psychologicznej, by następnie spojrzeć na te elementy w kontekście ludzkiej egzystencji i jej twórczej kreacji ku całościowemu rozwojowi.

2. Pojęcie jakości życia, jego sensu i systemu wartości w psychologii

Zagadnienie jakości życia od momentu zainteresowania się tym zagadnieniem zrobiło ogromną furorę. W początkowej fazie była traktowana dość wybiórczo, co sprawiało,

⁸ K. Popielski, (1996b). *Psychologiczno egzystencjalna interpretacja problematyki sensu i sensowności* (s. 49-54), w: K. Popielski (red.), *Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.; Popielski, K., (1996c). *Doświadczenie sensu i jego znaczenie dla egzystencji* (s. 55-60), w: Popielski, K. (red.), *Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej*, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.

⁹ V. E. Frankl, (1984). *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa: Wyd. Instytut Wydawniczy PAX.

¹⁰ V. E. Frankl, (1984). *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa: Wyd. Instytut Wydawniczy PAX; M. Opoczyńska, (1994). *Możliwości i granice podmiotowego stawania się człowieka chorego na schizofrenię* (s. 107-125), w: A. Gałdowa (red.) *„Psychologia osobowości i antropologia filozoficzna. Psychologiczna i filozoficzna problematyka podmiotu”*, „Zeszyty naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego MCXLI. Prace Psychologiczne. Zeszyt 11”, Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.

że zajmowano się wyznacznikami zadowolenia życiowego, a w ramach nich satysfakcją z życia zawodowego, małżeńskiego, czy też społecznego. Jednocześnie obawiano się, iż zastanawianie się nad zagadnieniem jakości życia (czyli sferą doświadczeniowo-przeżyciową) jest dalekie od ówczesnych modnych prądów (poznawanie zachowania i procesów psychicznych) poszukiwań naukowych na terenie psychologii. Dopiero szerokie przeobrażenia cywilizacyjne lat siedemdziesiątych wymusiły poniekąd badania psychologów nad jakością życia jako składnikiem i wskaźnikiem zadowolenia ludzi zarówno z polityki gospodarczej państwa, jak i efektywności funkcjonowania instytucji¹¹.

Trudno jest podać konkretną definicję jakości życia, choć oczywiście robi się to na gruncie różnych dziedzin nauki: czy to socjologii, psychologii, ekonomii, czy też innych. Definicje jakości życia dzieli się między innymi na globalne, złożone, mieszane i specyficzne. Mówiąc o jakości życia należy uwzględnić dobrostan fizyczny, społeczny, emocjonalny, materialny, osobisty, moralny, zadowolenie z siebie i szereg innych elementów¹². Najogólniej można powiedzieć, że jakość życia w psychologii oznacza szeroko rozumiane poczucie zadowolenia i szczęście jednostki. Psychologia łączy się z podejściem obiektywnym do jakości życia. Określa warunki wpływające na zaspokojenie potrzeb i realizację celów, które z kolei dają poczucie zadowolenia i satysfakcję z życia¹³.

Szereg modeli jakości życia opisywanych w literaturze przedmiotu jest nieustannie pogłębianych, a jednocześnie poddawanych systematycznej krytyce. Wszystko po to, by jak najtrafniej ocenić wskaźniki jakości życia i ukazać jak najlepsze kierunki badań. Warto zwrócić uwagę na interesujące rozwojowo-psychologiczne ujęcie jakości życia zaproponowane przez S. Kowalika¹⁴. Zrodziło się ono z przekonania, że dotychczasowe poszukiwania naukowe w dziedzinie jakości życia skupiały się na przebiegu i jakości życia człowieka w wymiarze zewnętrznym i obiektywnym. Natomiast bardzo mało interesowano się życiem psychicznym jednostki. Jakość życia psychicznego jednostki jest tak samo ważna jak jej rozwój i kształtowanie swojej osobowości.

Dlatego też poprzez nieustanny rozwój i chęć pogłębiającego się nastawienia na budowanie coraz lepszej jakości życia należy uświadomić sobie, że człowiek zawsze będzie się zderzał ze światem przeżyć psychicznych i warunkami życia społecznego, które go rozwijają i kształtują. Pełniejsze jednak uchwycenie tego świata przeżyć wewnętrznych i jego zaakceptowanie pozwoli głębiej zrozumieć, jak tworzy się jakość życia jednostki. Rozwój jakości życia realizuje się poprzez działanie, zarówno w środowisku i kulturze, w której człowiek się rozwija, jak również w strukturze rozwoju osobowości. Rozwój człowieka jest procesem ciągłym, dokonującym się zarówno w płaszczyźnie biologicznej, jak i społecznej, psychicznej i duchowej. Zmiany te dotyczą całego życia i są dynamiczne i jak się wydaje

¹¹ S. Kowalik, (2000). *Jakość życia psychicznego*, (s. 11-31), w: R. Derbis (red.), „Jakość rozwoju a jakość życia”, Częstochowa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie.

¹² K. Baumann, (2006). *Jakość życia w okresie późnej dorosłości - dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska”. T. 14, nr. 4, s. 165-171.

¹³ Z. Słońska, (1994). *Promocja zdrowia - zarys problematyki*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, 1-2, s. 37-52.

¹⁴ S. Kowalik, (2000). *Jakość życia psychicznego*, (s. 11-31), w: R. Derbis (red.), „Jakość rozwoju a jakość życia”, Częstochowa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie.

odpowiednie do określonego okresu życia: inne dla dziecka, inne dla młodzieńca, a jeszcze inne dla osoby w podeszłym wieku. Osobowość człowieka nieustannie podlega zmianie, jest dynamiczna i zależna od rozwoju jednostkowego. Jest bardzo zróżnicowana także na poszczególnych etapach rozwojowych.

Należy również podkreślić, że w jakość życia wpisuje się problematyka satysfakcji z życia, która niekoniecznie powiązana jest z pojęciem dobrostanu, który tak mocno jest dzisiaj badany i opisywany w literaturze przedmiotu. Często wielu badaczy podkreśla, że szczęśliwe życie to umiejętność radzenia sobie i przystosowania się do zmieniających warunków życia, które jest procesem ciągłych zdarzeń, raz negatywnych, jak również pozytywnych. Satysfakcja z życia, nierozłącznie podejmowana jest w literaturze z leżącą u jej podstaw jakością życia. Traktowana jest również w odniesieniu do jakości jako ocena tejże jakości życia oraz wskaźnik zaspokojenia potrzeb podmiotu. Staje się w ten sposób poniekąd poznawczą oceną zadowolenia z życia i chęcią jego kształtowania na własną modłę¹⁵.

W strukturę osobowości, która jest bogata i wciąż się rozwijająca wpisuje się nie tylko refleksja nad jakością czy satysfakcją życia, ale również i może przede wszystkim poczucie sensu życia. Bowiem jakimś wyjątkowym wyborem jest sens życia jednostki wpisany w ciągłe doskonalenie siebie w zgodzie z sobą i odnajdywaniem siebie w strukturze społecznej.

Zdaniem A. Adlera sens życia to nie tylko indywidualna koncepcja nadająca człowiekowi poczucie sensowności życia i jego realizacji ale także jest to obowiązek działania na rzecz społeczeństw. Człowiek bowiem żyje i tworzy siebie w strukturze społecznej. To właśnie w niej kształtuje swoją tożsamość, nastawienie do życia oraz świadomość swoich słabych i dobrych stron. Sens życia poniekąd buduje się poprzez realizację celów życiowych i poczucie spełniania. Był również przekonany, że każdy człowiek posiada unikalne cele i wartości, które prowadzą go do określonego działania i nadają mu sens¹⁶.

Możemy z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że każdy człowiek poszukuje sensu życia. Poszukiwanie to jest potężną siłą będącą sposobem radzenia sobie z udręką spowodowaną przez świadomość kruchości i śmiertelności ludzkiego istnienia. Sens życia jest potrzebą, która nie tylko buduje, ale również tworzy dorosłego człowieka, gdyż bez jej zaspokojenia nie może on normalnie funkcjonować ani też maksymalnie zmobilizować wszystkich swoich zdolności. Brak poczucia sensu życia uniemożliwia rozwój osobowości poprzez niemożność utworzenia własnej, abstrakcyjnej koncepcji życia, w której człowiek może się pozytywnie spełniać do końca istnienia¹⁷.

W ujęciu V. E. Frankla pojęcie sensu życia stanowiło istotny element, który prowadził do rozwoju. Definiuje to pojęcie jako stan podmiotowej satysfakcji. Ten stan jest bardzo różny u każdego człowieka, dlatego też związany jest z celowym działaniem ukierunkowanym na wartości. Człowiek poniekąd nie tworzy sensu, ale nieustannie go odkrywa

¹⁵ D. Karaś, M. Kłym, Ż. Wasilewska, D. Rusiak, J. Ciecuch. (2012). *Wymiary tożsamości a satysfakcja z życia u studentów i pracujących*, „Studia Psychologica”, 12(1), s. 25-45.

¹⁶ A. Adler, (1986). „Sens życia”, Warszawa: Wyd. PWN.

¹⁷ A. M. Pines, (2004). *Wypalenie zawodowe w perspektywie egzystencjalnej* [w:] Sęk, H., (red.) „Wypalenie zawodowe, przyczyny, mechanizmy, zapobieganie”, Warszawa: Wyd. PWN.

w rzeczywistości, w której żyje i która jest mu zadana. W jakimś wymiarze sens życia wiąże się z określonym działaniem człowieka ze względu na wartości, którymi się kieruje. Tym samym możemy powiedzieć, że nie tylko odnajduje sens życia w świecie, ale też kieruje się określonymi kryteriami przy dokonywaniu wyborów. Kryteriami tymi są często określone wartości, którymi się człowiek kieruje w życiu. Odbieranie sensu życia i definiowanie go zależy od sytuacji, w której znajduje się człowiek oraz jego warunków egzystencjalnych oraz przeżyć i doświadczeń. Sens czy też satysfakcja z życia są uwarunkowane przez stopień zaspokojenia potrzeb, wyznawanych wartości, przekonań i poglądów na świat. Wszystkie te elementy są ze sobą powiązane i determinują odczuwanie sensu istnienia. Zarówno potrzeby, jak i wartości najpierw się kształtują poprzez wychowanie czy świat zewnętrzny, a następnie rozwijają w zależności od indywidualnych wyborów¹⁸.

Zagadnienie systemu wartości, na które zwraca uwagę V. E. Frankl w kontekście myśli egzystencjalnej, wyrasta jak wiele pojęć z myśli filozoficznej i bardzo mocno usadawia się w ujęciach różnych i bogatych koncepcjach w myśli psychologicznej. Wydaje się, że na terenie psychologii dominującymi poglądami w obszarze aksjologii, są kierunki skupione wokół subiektywizmu i obiektywizmu aksjologicznego. Pomimo krytyki, z jaką spotyka się stanowisko subiektywizmu aksjologicznego we współczesnej filozofii, stanowi ono dominującą orientację, przyjmowaną także w psychologicznych studiach nad zagadnieniem wartości¹⁹ i jak interpretują go niektórzy, fakt ten sam przez się jest zrozumiały, gdyż „poglądy subiektywistyczne są dla celów psychologii siłą rzeczy przydatniejsze”²⁰.

Wartości na gruncie subiektywizmu aksjologicznego rozumiane są, z jednej strony, jako ukształtowane przez właściwości konstytucjonalne człowieka i przez nieuporządkowane potencjalności i ich realizacje²¹, z drugiej zaś, jako preferowane cele i sposoby zachowania²². Inni autorzy utożsamiają je z preferencjami o naturze kognitywno-emocjonalnych sądów lub postaw stanowiących kryterium wyboru celów i dążeń, czasem wreszcie z relacją lub interakcją, jaka zachodzi pomiędzy osobą/osobowością a sytuacją lub jej elementem²³.

Stanowisko przeciwne do tak wyrażonego i stosowanego na gruncie psychologii subiektywizmu aksjologicznego, tj. stanowisko opowiadające się za obiektywnym istnieniem wartości, należy w psychologicznych studiach nad człowiekiem do rzadkości. Można je jednak odnaleźć w pracach V.E. Frankla i jego szkoły, do której odnosi się przede wszyst-

¹⁸ R. Klamut, (2002). *Cel, czas, sens życia*, Lublin: Wyd. Towarzystwo Naukowe KUL; E. Klima, P. Szczukiewicz (2018), *Poczucie sensu życia u młodych dorosłych uzależnionych od substancji psychoaktywnych w trakcie terapii*, J. Sectio, „Pedaagogia - Psychologia”, Vol. 31, s. 281-298, Lublin: Wyd. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska.

¹⁹ J. Basistowa, (1987). *Niektóre sposoby wykorzystania terminu „wartości” w polskiej psychologii współczesnej*, „Przegląd Psychologiczny”, 1, s. 205-218.

²⁰ J. Kościuch, (1984). *Hierarchie wartości w nerwicach i psychopatii oraz ich zmiany pod wpływem psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo ATK., s. 5.

²¹ E. Fromm, (1980). *Szkice z psychologii religii*. Warszawa: Wydawnictwo PIW; Kępiński, A. (1992). „Psychopatie”. Kraków: Wydawnictwo „Sagittarius”.

²² J. Koziński, (1996). *Człowiek wielowymiarowy*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”; K. Obuchowski, (1972). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Wydawnictwo PWN; J. Reykowski, (1986). *Motywacja, postawy społeczne a osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

²³ Matusiewicz, Cz. (1975). *Psychologia wartości*. Warszawa: Wydawnictwo PWN; M. Adamiec, (1988). *Doświadczenie przemiany, jako kategoria psychologiczna*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.

kim K. Popielski, możemy również odnaleźć te poglądy w pracach K. Dąbrowskiego, A. Gałdowej czy K. Ostrowskiej. Wydaje się, że próba wykorzystania w psychologii obiektywizmu aksjologicznego jest interesująca. Koncepcja ta nie tylko chroni się przed zarzutami, na jakie naraża się subiektywizm aksjologiczny, ale ponadto stwarza szansę na lepsze niż dotąd poznanie indywidualnego świata wartości człowieka i mechanizmów rządzących jego powstawaniem i funkcjonowaniem²⁴.

Z całą siłą należy podkreślić, za Popielskim²⁵, że wartości są potrzebą oraz przedmiotem dążenia, jak i odniesienia do ludzkiego życia. Aktualizują się w powiązaniu z aktywnością i stylem życia poszczególnych jednostek. Ich realizowanie wiąże się z wolnością, odpowiedzialnością, zaangażowaniem, wyborem, decyzją. Wartości są rzeczywistością, w której człowiek uczestniczy, do której świadomie się odnosi i do której dąży. Są jakby tworzywem wewnętrznego życia ludzi, ich najgłębszych potrzeb, odniesień, dążeń i pragnień. Poniekąd tworzą człowieka. To przez nie najpełniej się on wyraża i najpełniej siebie manifestuje. Wartości są trudne do uchwycenia w badaniach psychologicznych, gdyż są tak zmienne jak zmienny i niepowtarzalny jest człowiek. Trzeba jednak pamiętać, że wartości są kształtowane nie tylko przez czynniki wrodzone i społeczne, ale przede wszystkim przez samowychowanie, które im bardziej dynamiczne, tym bardziej dojrzałe.

W całej myśli psychologicznej znajdziemy bardzo wiele rozważań i badań empirycznych związanych z systemem wartości; są to zagadnienia próbujące odpowiedzieć na pytanie czym są wartości, jak kształtują się wartości, jak funkcjonują w perspektywie osobowości człowieka, czy też pytanie dotyczące systemu i hierarchii wartości. Na uwagę wśród klasycznego ujęcia systemu wartości zasługuje model G. W. Allporta czy też M. Rokeacha wśród innych bardziej współczesnych możemy zasygnalizować ujęcie model wartości społecznych proponowany przez R. Ingleharta, kołowy model wartości zaproponowany przez S. Schwartza i chyba najbardziej popularny zarówno w rozważaniach teoretycznych i empirycznych, czy również model opracowany i zaproponowany przez V.V. Gouveia, nazywany funkcjonalną teorią wartości²⁶.

Istotą poszerzenia i rozwoju osobowości w egzystencjalnym istnieniu jednostki jest świadome bycie w świecie, tworzenie, stawianie się, odkrywanie systemu wartości jako elementu budującego oraz trwałego fundamentu, który poprzez jakość życia i poczucie sensu daje perspektywę rozwoju osoby. Jest to poniekąd dookreślenie siebie w ciągłym zmieniającym się świecie, to zbudowanie sensu swego istnienia.

²⁴ K. Popielski, (1996). *Wartości i ich znaczenie w życiu ludzi*. W: K. Popielski (red.), *Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej* (s. 61-69). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL; A. Gałdowa, (1995). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo „Księgarni Akademickiej”; K. Ostrowska, (1998). *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*. Warszawa: Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN; J. Basistowa, (1987). *Niektóre sposoby wykorzystania terminu „wartości” w polskiej psychologii współczesnej*, *Przegląd Psychologiczny*, 1, s. 205-218.

²⁵ K. Popielski, (1996). *Wartości i ich znaczenie w życiu ludzi*. W: K. Popielski (red.), *Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej* (s. 61-69). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

²⁶ H. Liberska (2017). *„Klasyczne” i współczesne podejścia do wartości*. W: H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Baranciewicz, (red.), *„Tradycja a nowoczesność. Wartości współczesnego człowieka - przedmiot, źródła, obszary i konflikty”* (s. 20-32). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

3. Wartości, egzystencja i jakość życia w poszukiwaniu sensu, spełnienia, kreacji osoby

Poszukiwanie kondycji życia każdego człowieka w świecie, jego rozwój, tworzenie jako kreacja własnej osoby nie jest łatwe, a tym bardziej wystarczające. Jest jednak możliwe, jeśli człowieka będziemy odczytywać, jak powie M. Seligmann pozytywnie. Budowanie w każdym człowieku dobrego samopoczucia to próba odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące systemu wartości, sensu życia czy jego jakości. Zauważymy w odczytywaniu pozytywności tego, co ma jednostkę w wyjątkowy sposób kreować i budować w niej poczucie szczęścia, które stanie się motorem napędowym jego egzystencji. Budowanie tego obszaru w człowieku powinno opierać się na ukształtowanym dobrze uformowanego systemu wartości jak i poszukiwaniu sensu życia poprzez budowanie zdrowej osobowości. Należy również podkreślić, że całość myśli psychologii pozytywnej idzie w kierunku koncentrowania się na tym, co sprawia że życie jest warte życia. Czyli w kierunku sensu życia, tajemnicy ludzkiej siły by budować szczęście i przyczyniać się do wzrostu optymalnego funkcjonowania²⁷.

System wartości jak również jakość życia czy też poczucie sensu są ze sobą nierozdzielnie związane. Zgodnie z takim myśleniem wartości, które wyznajemy, czy też postrzegamy w naszym życiu i podejmujemy na ich podstawie nasze działania, oddziałują na nasze poczucie szczęścia, zadowolenia z życia i jego jakość oraz sens. W temacie naszych rozważań znajdujemy chęć poszukiwania odpowiedzi dotyczącej poczucia spełnienia czy kreacji osoby w perspektywie jej pełnego życia. Dotyczy to refleksji nad faktem, że każdy człowiek odpowiadając na pytanie o sens życia i swój własny system wartości odnajduje siebie w świecie egzystencji, która może w związku z tym nieść za sobą poczucie szczęścia i spełnienia. Kiedy to się może stać?, można postawić takie pytanie, czy też inne, przykładowo w jaki sposób doprowadzić do szczęścia w swoim życiu. Czy iść w zgodzie z własnym systemem wartości i postawić na jakość życia w zgodzie z nim czy też nieustannie walczyć lub jak powie Frankl wejść w świat ucieczki od życia, w różnych jego wymiarach.

Wartości same w sobie mają również potencjał do wyzwalania sił oraz oddziałują mobilizująco na działanie człowieka. Motywacja ta u podłoża regulowana jest strukturą poznawczą oraz emocjonalną i popędową. Charakter motywacji u każdej osoby w bardzo dużym stopniu zależy od określonych wartości. Stopień w jakim wartości zostaną zinterpretowane rzutują na styl indywidualnego funkcjonowania w świecie i życia, jak również na całą egzystencję. Wyrażana intensywność i trwałość dla danych wartości wyznacza stosunek do siebie, ludzi i całego świata. Możemy powiedzieć, że podążanie człowieka za wartościami zgodnymi z jego subiektywnymi odczuciami leży w naturze każdej jednostki. Proces ten polega na przechodzeniu wartości na różnych poziomach organizacji struktury osobowości. Osiąganie ich nadaje sens życia, daje poczucie realizacji, spełnienia i kreuje jednostkę jako osobę²⁸.

²⁷ J. Czapiński, (2015). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wyd. PWN.

²⁸ W. Janiga, (2006). *Funkcje wartości w osobowości*, Studia Warmińskie, XLIII, s. 225-236.

Człowiek odpowiedzialny za swoją egzystencję we wszystkich jej płaszczyznach powinien kierować się w swoim życiu jakimś systemem wartości i iść ku pełni sensu swego życia, niezależnie od tego, czy to sam rozumie oraz czy znajdzie w sobie taką odwagę, by to realizować.

W system jakości życia wpisuje się zagadnienie wartości, jako elementu nie tylko budującego strukturę osobowości, ale też pozwalającego ją rozwijać. Wartości określają postawy wobec różnych relacji i ich ważność. Są elementami w życiu jednostki stanowiącymi kryterium oceny postępowania, odpowiednich decyzji, stawiają sobie cele czy też stają się kryterium oceny. Są także często traktowane w psychologii jako dyspozycje osobowościowe, pozwalające ukierunkowywać różne reakcje człowieka na zewnętrzne bodźce. Badania wykazują, że między innymi wartości wyższe, tj. moralne, prawdy czy świętości odzwierciedlają dojrzałą postawę w wyborach, decyzjach czy zwykłym postępowaniu na co dzień²⁹.

Odnalezienie i budowanie poczucia sensu życia jest procesem długotrwałym, a jego odnalezienie ma fundamentalne znaczenie dla osiągnięcia dojrzałości i pełni rozwoju swojej osobowości. Dla wielu badaczy tego zagadnienia założenie, że realizując życie w zgodzie z własnym planem czy też założeniami, stanowi to sens jak i wypełnia oraz realizuje istotę ludzkiej egzystencji³⁰.

Można z całą siłą podkreślić, że egzystencjalizm zaproponowany przez V. E. Frankla kładzie bardzo duży nacisk na poczucie sensu życia czy poczucie godności. To doświadczenie, które niesie w sobie indywidualny człowiek jest dla myślenia psychologicznego tak konkretne, że pozwala odnieść się do tego, co człowiek tworzy, kreuje i na ile się staje. To wszystko jest szczególnym doświadczeniem każdego człowieka w perspektywie egzystencjalnej i osobowej. Oznacza to, że indywidualne doświadczenie osoby niesione przez nią w ciągu swojego życia pozwala na odkrywanie egzystencjalnej kondycji intelektualno emocjonalnej jak również działania podmiotu jakim jest osoba. Człowiek ma siłę odkrywać w sobie, w otaczającym go świecie i w relacjach z innymi otaczającą go rzeczywistość. To odkrywanie i odczytywanie relacyjności pozwala człowiekowi na tworzenie, kreowanie i budowanie własnej egzystencji. To całe doświadczenie życiowe, które niesie w sobie człowiek, musi mieć charakter znaczący w życiu człowieka, by mogło oddziaływać na egzystencję człowieka i musi poniekąd być zintegrowane z fundamentalnymi strukturami ludzkiego bycia. Te doświadczenia nie tylko mają moc przebudowywania egzystencji, ale również pozostawiają trwały ślad w podmiocie, pozwalający na jej konstruktywne tworzenie³¹.

Człowiek poszukujący wartość istnienia i funkcjonowania w swojej egzystencji musi, czy może bardziej powinien, opierać się na jakimś systemie wartości i poczuciu sensu życia. Te elementy są nierozdzielnie wpisane w egzystencję człowieka i pozwalają na to, że człowiek poprzez budowanie systemu wartości nadaje sens swojemu życiu. Ten system

²⁹ K. Tomaszek, *Humor, wartości i jakość życia - wyniki badań Studentów*, Przegląd Badań Edukacyjnych Educational Studies Review, nr 26 (1/2018), s. 65-85, Wyd. Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie.

³⁰ T. Gadacz, (2013). *O zmienności życia*. Wyd. Iskry.

³¹ K. Popielski, (1994). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL; A. Porczyńska-Ciszewska, (2013). „Cechy osobowości a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia”. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

wartości bezpośrednio wpływa i tworzy jakość życia każdej jednostki. Egzystencjalizm zwracając szczególną uwagę na odpowiedzialność za własne wybory pokazuje jak ogromną i uniwersalną wartością jest odnalezienie sensu życia i stworzenie własnego systemu wartości. I choć nie jest to łatwe to pozwala na kształtowanie indywidualnego życia zgodnie z własnymi przekonaniem. System wartości nie tylko tworzy jednostkę, ale także wpływa na jej decyzje i działania. W zależności od cenionych wartości i istotnych dla indywidualnego rozwoju pozwoli to jednostce na poczucie spełnienia, satysfakcji z życia i szczęścia. To właśnie egzystencjalizm wskazuje na fakt, że jednostka musi sama nadać sens swojemu życiu. Może to zrobić w różny sposób od rozwijania swoich zdolności, poprzez budowanie pięknych relacji z innymi czy ze światem aż do rozwoju swojej struktury osobowości poprzez osobisty rozwój ku dojrzałości.

Jakość życia i jego sens w kontekście egzystencjalizmu to nie tylko budowanie świata opisywanego jako dobrobyt materialny, ale odkrywanie poczucia sensu, spełnienia i kreowania świata, w którym żyję. To poniekąd możliwość życia w zgodzie z własnymi wartościami, przekonaniem, to możność podejmowania własnych decyzji poprzez branie odpowiedzialności za nie. Czyli branie odpowiedzialności za własne swoje życie, którego nikt i nigdy za jednostkę nie napisze.

Wszystkie pojęcia wymienione w niniejszym opracowaniu od egzystencjalizmu, poprzez system wartości aż do poczucia sensu życia i budowania szczęścia, nadają siłę jednostce, do tego aby mieć bezpośredni wpływ na całość własnego życia. Zarówno jakość życia, sens życia poprzez nabudowanie obiektywnego systemu wartości, mogą stać się subiektywnym poczuciem dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, który to stan jest tak często dzisiaj zapomniany i odstawiany na boczny tor życia. Bowiem siła psychiczna ludzkiej egzystencji to także, a może przede wszystkim radzenie sobie z trudnościami i przeciwnościami życia by zbudować pełną, odpowiedzialną i zdolną do kreacji siebie osobowości. Bowiem dobrostan duchowy jako stan, w którym jednostka potrafi skutecznie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, dążąc do pełnego wykorzystania swojego potencjału, odnalezienia sensu i celu życia oraz osiągnięcia wewnętrznego spełnienia pozwoli dopiero na pełny rozwój. Dlatego też sfera duchowości powiązana z akceptacją i realizacją uniwersalnych, ponadczasowych wartości, zbudują świat odpowiedzialny i godny jednostki.

Zakończenie

W dzisiejszych czasach życie człowieka nabiera sensu, poczucia spełnienia, rozwija się w pełni i aktywizuje oraz posiada swą specyficzną wartość dzięki budowaniu na zdrowych fundamentach. Poprzez świat wartości, sensu i jakość życia człowiek odnajduje pełnię siebie i swego człowieczeństwa. Żyjąc odpowiedzialnie i zgodnie ze światem hierarchii wartości stara się budować świat realny i prawdziwy. Możemy powiedzieć, że świat ten opierający się na fundamencie obiektywizmu, a nie subiektywizmu będzie bardziej prawdziwy i kreatywny. Bowiem człowiek budujący na świecie obiektywizmu pozostaje wciąż

otwarty na przyszłość, której nie wywołuje, lecz ją przyjmuje i realizuje taką jaką ona jest i się nieustannie staje, czyli ma trwale fundamenty. Jak się wydaje każda jednostka otwarta na przyszłość, umiejąca sformułować cele swego istnienia, poszukująca dróg do ich spełnienia, jak również godząca się z porażkami, to osoba posiadająca odwagę bycia i przyjęcia egzystencji. Jednostka taka jest przygotowana na ciągłą gotowość na to wszystko, co może powstać, a czego jeszcze nie ma, jest czynnością intensywną i nigdy nieukończoną, a spełnioną może być dopiero w świecie transcendencji. W tym szczególnym wymiarze duchowym ludzkiej egzystencji, ta świadomość duchowego wymiaru pozwala się jej rozwijać i tworzyć pełnię swojej osobowości tu i teraz. Jest to rodzaj odpowiedzialnego stawiania się, co pozwala na to, że w ten sposób jest w stanie kreować siebie jako osobę dojrzałą i pełną szczęścia.

Bibliografia

- Adamiec, M. (1988). *Doświadczenie przemiany, jako kategoria psychologiczna*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Adler, A., (1986). *Sens życia*, Warszawa: Wyd. PWN.
- Basistowa, J. (1987). *Niektóre sposoby wykorzystania terminu „wartości” w polskiej psychologii współczesnej*, „Przegląd Psychologiczny”, 1, s. 205-218.
- Baumann, K., (2006). *Jakość życia w okresie późnej dorosłości - dyskurs teoretyczny*, „Gerontologia Polska”. T. 14, nr. 4, s. 165-171.
- Brudzińska, J., (2018). *Fenomenologia jako teoria doświadczenia, a wyzwania współczesnej humanistyki - nowe perspektywy w badaniach nad człowiekiem*, „Filozofia i Nauka, Studia filozoficzne i interdyscyplinarne” tom 6, s.85-95, wyd. PAN.
- Czapiński, J., (2015). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wyd. PWN.
- Frankl, V. E., (1984). *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa: Wyd. Instytut Wydawniczy PAX.
- Fromm, E. (1980). *Szkice z psychologii religii*. Warszawa: Wydawnictwo PIW.
- Gadacz, T., (2013). *O zmienności życia*. Wyd. Iskry.
- Gałdowa, A. (1995). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo „Księgarni Akademickiej”.
- Hall C. S., Lindzey G., (2002). *Teorie osobowości*, Warszawa: Wyd. PWN.
- Hanna Liberska (2017). *„Klasyczne” i współczesne podejścia do wartości*. W: Liberska, H., Malina, A., Suwalska-Barancewicz, D., (red.), *Tradycja a nowoczesność. Wartości współczesnego człowieka - przedmiot, źródła, obszary i konflikty* (s. 20-32). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Hornik, P., (2024). *Duchowość w logoterapii i analizie egzystencjalnej Viktora Emila Frankla*, Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio 60(4), s.1-13.
- Janiga, W., (2006). *Funkcje wartości w osobowości*, Studia Warmińskie, XLIII, s. 225-236.
- Karaś, D., Kłym, M., Wasilewska, Ż., Rusiak, D., Ciecuch, J., (2012). *Wymiary tożsamości a satysfakcja z życia u studentów i pracujących*, „Studia Psychologia”, 12(1), s. 25-45.
- Kępiński, A. (1992). *Psychopatie*. Kraków: Wydawnictwo „Sagittarius”.
- Klamut, R., (2002). *Cel, czas, sens życia*, Lublin: Wyd. Towarzystwo Naukowe KUL.
- Klima E., Szczukiewicz P. (2018), *Poczucie sensu życia u młodych dorosłych uzależnionych od substancji psychoaktywnych w trakcie terapii*, Sectio J, „Paedagogia - Psychologia”, Vol. 31, s. 281-298, Lublin: Wyd. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska.
- Kościuch, J. (1984). *Hierarchie wartości w nerwicach i psychopatii oraz ich zmiany pod wpływem psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Kowalik, S., (2000). *Jakość życia psychicznego*, (s. 11-31), w: R. Derbis (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*, Częstochowa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie.
- Kozielecki, J. (1996). *Człowiek wielowymiarowy*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.

- Matusiewicz, Cz. (1975). *Psychologia wartości*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Obuchowski, K. (1972). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Opoczyńska, M., (1994). *Możliwości i granice podmiotowego stawiania się człowieka chorego na schizofrenię* (s. 107-125), w: Gałdowa, A. (red.) „Psychologia osobowości i antropologia filozoficzna. Psychologiczna i filozoficzna problematyka podmiotu”, „Zeszyty naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego MCXLI. Prace Psychologiczne. Zeszyt 11”, Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Opoczyńska, M., (1999). *Wokół pytań o naturę człowieka*, w: Opoczyńska, M. (red.) „Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej”, Kraków: Wyd. Wydawnictwo UJ.
- Ostrowska, K. (1998). *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*. Warszawa: Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Pines, A. M., (2004). *Wypalenie zawodowe w perspektywie egzystencjalnej* [w:] Sęk, H., (red.) „Wypalenie zawodowe, przyczyny, mechanizmy, zapobieganie”, Warszawa: Wyd. PWN.
- Popielski, K. (1996). *Wartości i ich znaczenie w życiu ludzi*. W: K. Popielski (red.), „Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej” (s. 61-69). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K., (1994). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K., (1996a). *Człowiek: egzystencja podmiotowo-osobowa* (s. 25-47), w: Popielski, K. (red.), „Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej”, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K., (1996b). *Psychologiczno egzystencjalna interpretacja problematyki sensu i sensowności* (s. 49-54), w: Popielski, K. (red.), „Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej”, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K., (1996c). *Doświadczenie sensu i jego znaczenie dla egzystencji* (s. 55-60), w: Popielski, K. (red.), „Człowiek - Wartości - Sens. Studia z psychologii egzystencjalnej”, Lublin: Wyd. Redakcja Wydawnictw KUL.
- Porczyńska-Ciszewska, A., (2013). *Cechy osobowości a doświadczenie szczęścia i poczucie sensu życia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Próchniak, P., (2005). *Podejmowanie ryzyka a sens życia człowieka. Empiryczne badania psychologiczne*, Słupsk: Wydawnictwo Pomorskiej Akademii Pedagogicznej.
- Reykowski, J. (1986). *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Słońska, Z., (1994). *Promocja zdrowia - zarys problematyki*, Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 1-2, s. 37-52.
- Sztobryn-Bochomska, J., (2016). *Koncepcja egzystencji Karla Jaspersa jako przyczynek do refleksji nad codziennością wychowania*, „Nauki o wychowaniu. studia interdyscyplinarne” nr 1(2), s. 147- 155, wyd. UŁ.
(file:///C:/Users/hp/Downloads/Koncepcja_egzystencji_Karla_Jaspers.pdf).

Tomaszek, K., *Humor, wartości i jakość życia - wyniki badań Studentów*, „Przegląd Badań Edukacyjnych Educational Studies Review”, nr 26 (1/2018), s. 65-85,
Wyd. Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie.

Dariusz Buksik

Egzystencjalizm, system wartości i sens życia: w poszukiwaniu spełnienia, odkrywania i kreacji osoby

W niniejszym artykule zwrócono uwagę na zagadnienie egzystencjalizmu, systemu wartości i sensu życia w kontekście odpowiedzialności jednostki za budowanie w sobie poczucia spełnienia, odkrywania pełni człowieczeństwa i ciągłej kreacji siebie. Zagadnienie to odgrywa istotną rolę w zmieniającym się świecie, który mimo wielu nowych odkryć, wciąż szuka fundamentu swojego istnienia. Omawiane pojęcia, choć posiadają wymiar filozoficzny, bardzo mocno oddziałują na świat innych nauk, w tym na psychologię. Tak więc, również w perspektywie psychologicznej można wciąż na nowo odkrywać świat człowieka w jego wielowymiarowości, a poprzez poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: jaki jednostka ma system wartości i jaki jest jej sens życia, można czynić starania o zbudowanie dojrzałej i odpowiedzialnej osobowości. Takiej osobowości będzie towarzyszyło poczucie wewnętrznego spełnienia i ciągłego rozwoju.

Słowa kluczowe: egzystencjalizm, system wartości, sens życia, kreacja osoby.

Existentialism, value system and meaning of life: in search of fulfillment, discovery and creation of the person

This article focuses on the issue of existentialism, the value system and the meaning of life in the context of the individual's responsibility to build a sense of fulfillment within himself, to discover the fullness of humanity and to be able to continually create himself. This question is important in a changing world that, despite many new discoveries, is still searching for the basis of its existence. The concepts discussed, while having a philosophical dimension, have a very strong impact on the world of other sciences, including psychology. Thus, also from a psychological point of view, it is possible to constantly rediscover the world of man in its multidimensionality, and by seeking answers to the question of what is the individual's system of values and what is the meaning of life, it is possible to try to build a mature and responsible personality. Such a personality will be accompanied by a sense of inner fulfillment and continuous development.

Keywords: existentialism, value system, meaning of life, creation of a person.

Translated by Dariusz Buksik

Marek Woś
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

POCZUCIE SENSU ŻYCIA W POSTINDUSTRIALNYM KRYZYSIE CYWILIZACYJNYM

Wstęp

Obecnie może wydawać się, że społeczeństwo przeżywa wielowymiarowy kryzys cywilizacyjny, którego symptomami są m.in. deprecjacja środowiska naturalnego, atomizacja społeczna sprzyjająca popadaniu w ekstremalne postawy¹ oraz kryzys wartości i stale rosnące poczucie wyobcowania jednostki. Wszystkie te procesy spowodowane są globalnymi zmianami ekonomicznymi, politycznymi, społecznymi i technologicznymi, które odnoszą się w znacznej mierze do przejścia od społeczeństwa przemysłowego do postindustrialnego. W tym kontekście warto postawić sobie pytanie: w jaki sposób ludzie odnajdują własne poczucie celu i sensu życia w rzeczywistości ciągłych zmian i niestabilności? Niniejszy artykuł podejmuje próbę interpretacji tego zjawiska w ramach współczesnej teorii socjologicznej i badań empirycznych, odwołując się do wyników badań *Młodość 4.0*, które ujawniają punkt widzenia młodego pokolenia na temat sensu życia m.in. w dynamicznym świecie cyfrowym. Zaprezentowana poniżej analiza została wzbogacona dorobkiem prof. dr hab. Kazimierza Popielskiego.

1. Postindustrialny kryzys cywilizacyjny: definicja i charakterystyka

Postindustrialny kryzys cywilizacyjny² wynika z przejścia od gospodarki opartej na przemyśle do dominacji sektora usług i wiedzy. Zmiana ta prowadzi do licznych konse-

¹ Polskie Radio24, Prof. Kamiński: atomizacja społeczna sprzyja ekstremalnym postawom, <https://polskieradio24.pl/artykul/3000257,prof-kaminski-atomizacja-spoeczna-sprzyja-ekstremalnym-postawom> (dostęp: 12.02.2025 r.).

² D. Bell wymienia 11 przejawów takiego społeczeństwa, ponieważ to one charakteryzują jego strukturę społeczną oraz system polityczny i gospodarkę, zob. w: M. Majewska, *Zasady porządkujące życie społeczeństwa postindustrialnego dotyczące sektora publicznego*, „Studia Prawa Publicznego”, 39(2022)3, 104-105.

kwencji społecznych i kulturowych. Z jednej strony umożliwia większą elastyczność i rozwój technologiczny, z drugiej natomiast przyczynia się do atomizacji społeczeństwa i osłabienia więzi wspólnotowych³. Postępująca atomizacja pracy skutkuje ograniczeniem tradycyjnych miejsc zatrudnienia, co prowadzi do rosnących nierówności społecznych. W rezultacie jednostki mogą odczuwać alienację⁴, i zagubienie, szczególnie w kontekście redefinicji wartości, które dotychczas kształtowały tożsamość społeczną.

W tym kontekście Krzysztof Wielecki zwraca uwagę na proces strukturyzacji cywilizacyjnej, w którym obserwujemy rozpad dotychczasowego modelu industrialnego. W jego opinii dawne poglądy stopniowo tracą aktualność, choć - jak sam podkreśla - pomimo tych dynamicznych zmian niektóre wartości dorobku kulturowego zawsze będą jednostce potrzebne i ważne⁵.

Podobne stanowisko zajmuje Kazimierz Popielski, który wskazuje na to, że współczesny człowiek coraz bardziej cierpi z powodu przemijania wartości⁶. Jest zdania, że nie może on prawidłowo funkcjonować bez poszukiwania wyższego celu, który nadaje sens jego istnieniu⁷. Odnosząc się do tej kwestii warto przytoczyć zdanie Janusza Mariańskiego, który uważa, że pojęcie sensu życia jest jednym z najbardziej niejasnych i niewyraźnych terminów zarówno pod względem treści, jak i zakresu, mimo że stanowi fundamentalną kategorię nauk społecznych⁸.

Sięgając do koncepcji Viktora Frankla, K. Popielski podkreśla, że poszukiwanie sensu jest kluczowym elementem ludzkiej egzystencji, gdyż - jak argumentował Frankl - jego brak rodzi pustkę bytu, co staje się coraz bardziej widoczne we współczesnym społeczeństwie postindustrialnym. Człowiek jako istota „*stale uwalnia się od tego, co ją determinuje (...), która to zdeterminowanie przekracza, przewyżczając je albo na nowo kształtując, ale też mu się poddając*”⁹. Frankl uważa również, że w okresie młodości człowiek zadaje sobie pytania o sens swojego życia, jego kierunek oraz cele i zdania. Treść sensu życia, posiadając wymiar aksjologiczny, zależy od poziomu rozwoju jednostki oraz jej doświadczeń w zakresie przekraczania siebie¹⁰. W tym kontekście podkreśla on, że człowiek nie jest twórcą sensu, lecz jego odkrywcą w otaczającej go rzeczywistości¹¹.

Odkrywaniu sensu życia przez człowieka V. Frankl poświęcił wiele uwagi, nawiązując do myśli św. Augustyna i parafrazując jego słowa: „*serce człowieka nie zazna spokoju, dopóki nie znajdzie on i nie wypełni sensu oraz celu swojego życia*”¹². Według niego życie jednostki nabiera sensu poprzez zaangażowanie w relacje międzyludzkie, ponieważ człowiek

³ Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, Kraków 2006, s. 11.

⁴ Tamże, s. 49. Autor uważa również, że „*Konieczność stania się tym, kim się jest, to cecha nowoczesnego - i tylko nowoczesnego - życia*”, tamże, s. 129.

⁵ K. Wielecki, *Kultura versus kultura masowa*, Warszawa 2024, s. 429.

⁶ K. Popielski, *Psychologia egzystencji: sens życia*, Lublin 2008, s. 214.

⁷ „*Poczucie sensu życia jest podstawową potrzebą ludzkiej egzystencji*”, w: K. Popielski, *Człowiek - wartości - sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoterapia i nooteoria*, Lublin 1996, s. 46.

⁸ Zob. J. Mariański, *Sens życia, wartości, religia - studium socjologiczne*, Lublin 2013, s. 28.

⁹ Zob. V. Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017, s. 104; V. E. Frankl, *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, Warszawa 2012, s. 104.

¹⁰ K. Popielski, *Człowiek pytanie otwarte. Studia z logoterapii i logoterapii*, Lublin 1987, s. 53.

¹¹ Zob. V. Frankl, *Homo patiens*, tłum. R. Czarnecki, J. Morawski, Warszawa 1984.

¹² V. E. Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa 2010, s. 78.

jako osoba jest wartością samą w sobie¹³. W jego koncepcji człowiek powinien być skierowany na kogoś lub na coś - oddany człowiekowi, którego kocha, Boga, któremu służy, lub dziełu, któremu może się poświęcić¹⁴.

Rozważając to zagadnienie, nie można pominąć sugestii K. Wieleckiego, który zauważa, że współczesny kryzys cywilizacyjny ma wiele wymiarów - dotyka nie tylko gospodarki i społeczeństwa, ale także sposobu myślenia współczesnego człowieka. Z jednej strony technologia ułatwia życie, z drugiej - zmienia sposób postrzegania rzeczywistości, prowadząc do dezintegracji społecznej oraz erozji tradycyjnych wartości. W efekcie człowiek doświadcza poczucia zagubienia i utraty sensu życia, coraz częściej redukowanego do materialnych celów i wartości konsumpcyjnych. W obliczu tych wyzwań kluczowe staje się poszukiwanie nowych form podmiotowości oraz zwrócenie się jednostki ku duchowości, co może pozwolić na odbudowę więzi społecznych i odnalezienie sensu w zmieniającym się świecie¹⁵.

K. Wielecki zauważa, że zmiana postawy człowieka, który zacznie odnosić swoje życie do wyższych celów, przywróci mu nie tylko poczucie sensu, ale także zdolność do budowania wspólnoty¹⁶. Ład społeczny, rozumiany jako cywilizacja, jest bowiem procesem dynamicznym - stale tworzonym i odtwarzanym w wyniku złożonego procesu strukturalizacji¹⁷.

Obecnie mamy do czynienia z dramatycznym procesem strukturyzacji cywilizacyjnej, ponieważ postępuje zaawansowana dekompozycja cywilizacji industrialnej. Wszystko to dzieje się w obliczu zasadniczych i dynamicznych zmian, wśród których dawne instytucje, poglądy i strategie stopniowo tracą aktualność. Niemniej jednak wartości dorobku kulturowego pozostają ważne i potrzebne¹⁸. Obok słabnącego industrializmu wyłaniają się jednak nowe zjawiska, wartości oraz konflikty, które stanowią wyzwanie dla współczesnego człowieka¹⁹. Zdaniem Wieleckiego kryzys cywilizacyjny narusza podstawy spełnionego kapitalizmu oraz demokratyczno-liberalnego ładu społecznego, który dotąd opierał się na prospołecznej gospodarce rynkowej²⁰.

K. Wielecki zwraca także uwagę na jeszcze jedno istotne zjawisko charakterystyczne dla społeczeństwa postindustrialnego - kulturę masową, która odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości jednostek. Zamiast podkreślać rzeczywistą indywidualność człowieka kultura masowa kreuje iluzję wyjątkowości każdego z osobna. Jednocześnie, paradoksalnie, prowadzi do jego ujednolichenia i utraty autentycznej autonomii.

¹³ Z. Formella, *Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, „Seminare. Poszukiwania pastoralne” 23(2006), s. 400.

¹⁴ V. Frankl, *Homo...*, dz. cyt., s. 147-148.

¹⁵ Wydaje się, iż podziela on zdanie M. Castellsa, iż źródłem tożsamości jednostki jest jakiś atrybut kultury. Uważa on, że właśnie wokół niego podmiot konstruuje swoją tożsamość w procesie indywidualizacji, zob. w: K. Wielecki, *Kultura versus...*, dz. cyt., s. 350.

¹⁶ Szerzej na ten temat, zob. Tamże, s. 319 i n.

¹⁷ K. Wielecki, *Kultura versus...*, dz. cyt., s. 427-428; K. Wielecki, *Inkluzywność czasów kryzysu cywilizacyjnego*, „Polish Journal of Critical Realism” 1(2024)4, s. 52.

¹⁸ Zgodnie z jego konstatacją kultura jest konieczną, a zarazem jedyną drogą jednostki do podmiotowości albo też do pełni człowieczeństwa jak również wspólnotowości, zob. Tamże, s. 534.

¹⁹ Tamże, s. 429.

²⁰ Tamże, s. 446.

W konsekwencji ludzie tracą motywację do samodoskonalenia - skoro wszyscy są wyjątkowi „z definicji”, to dążenie do rozwoju, edukacji czy moralnego wzrastania przestaje być konieczne. W efekcie stają się bardziej podatni na manipulację i podporządkowani regułom społeczeństwa konsumpcyjnego. To społeczeństwo kształtuje jednostki nastawione na natychmiastową gratyfikację zamiast na długofalowy rozwój i poszukiwanie głębszego sensu istnienia.

Ostatecznie prowadzi to do alienacji i poczucia pustki - człowiek, zanurzony w mechanizmach współczesnego świata, coraz rzadziej podejmuje świadomy wysiłek kształtowania własnego losu. Wielecki sugeruje więc, że rozwiązaniem tego kryzysu może być powrót do wartości duchowych i wspólnotowych, które pozwalają odnaleźć sens w zmieniającej się rzeczywistości²¹.

2. Sens życia w kontekście teorii socjologicznych

Z perspektywy teorii socjologicznych sens życia jest dynamicznym konstruktem kształtowanym przez instytucje społeczne, normy i wartości²². W nowoczesnym świecie tradycyjne instytucje tracą swoje znaczenie, dlatego też jednostki doświadczają dezorientacji, tzn. pośród zmieniających się norm społecznych i słabnącej władzy tradycyjnych autoritetów nad ich życiem. Wartym podkreślenia w tym miejscu jest to, że perspektywa fenomenologiczna wysuwa na pierwszy plan narracyjny wymiar tożsamości i rolę autorefleksji w tworzeniu sensu życia. Badania *Młodzież 4.0* wykazały, że przytłaczająca większość młodych ludzi dzisiaj konstruuje swoją tożsamość za pomocą treści medialnych i relacji w przestrzeniach wirtualnych, co wpływa na sposób, w jaki jednostki postrzegają sens życia. Codzienne życie w digitalizacji i dominacja mediów społecznościowych w kształtowaniu własnego obrazu „siebie” oznacza, że młodzi ludzie są częściej niż rzadziej w stanie dezorientacji²³.

Émile Durkheim był zdania, iż obok państwa kolektywne wartości są ważnym elementem w organizacji społeczeństwa. Jeśli jest ono daleko od obywateli to może ono na nich oddziaływać tylko pośrednio i w sposób przerywany. Tym samym człowiek nie jest w stanie związać się z przekraczającymi go celami, by móc poddać się prawom, jeżeli nie może dostrzec nad sobą niczego z czym mógłby się solidaryzować. W związku z tym uwolnienie jednostki od presji społecznej to nic innego - według niego - jak pozostawienie jej samej sobie²⁴. Zastanawiając się zatem nad *sensem* wprowadził on do socjologii pojęcie *anomalii* jako stanu dezorganizacji społecznej i utraty normatywnych punktów odniesienia. W jego ocenie społeczeństwo nowoczesne charakteryzuje się szybkim postępem oraz podziałem pracy, co w konsekwencji prowadzi jednostkę do poczucia izolacji i braku sensu

²¹ K. Wielecki, *Inkluzywność...*, dz. cyt., s. 55.

²² Szerzej na ten temat T. Parsons, *The social system*, New York 1951.

²³ M. Przybysz, *Wpływ mediów cyfrowych na postrzeganie siebie*, s. 67-83, w: *Młodzież 4.0 - konteksty rozwoju psychoseksualnego*, red. W. Urbanik, M. Woś, Szczecin 2022.

²⁴ E. Durkheim, *Samobójstwo. Studium z socjologii*, tłum. K. Wakar, Warszawa 2006, s. 487.

życia²⁵. Zwrócił on szczególną uwagę na egzystencjalny kryzys jednostki omawiając zagadnienie samobójstwa, które - według niego - spowodowane jest m.in. osłabieniem więzi społecznych. Dlatego też pisał: „W społeczeństwie o określonej organizacji jednostka może egzystować tylko pod warunkiem, że jej konstytucja umysłowa i moralna również jest określona”²⁶.

Istotnym głosem w tej kwestii wydaje się głos brytyjskich socjologów Anthony’ego Giddensa’a i Philipa W. Sutton’a, którzy podkreślają, iż na tożsamość jednostki składają się odrębne aspekty osoby. Odnoszą się one do tego kim dana osoba jest i co dla niej ma znaczenie. Według nich głównymi źródłami jest płeć, orientacja seksualna, narodowość albo też pochodzenie etniczne oraz klasa społeczna²⁷. Na tej podstawie A. Giddens rozwinął socjologiczną perspektywę na bycie sobą w „nowych czasach”, która polegałaby m.in. na kontroli relacji społecznych na nieokreślonych dystansach czasoprzestrzennych. Według niego to, co różni dzisiejszą rzeczywistość „świat uciekający” od tej, która miała wcześniej miejsce to tempo zmian społecznych, znacznie szybszy niż w jakimkolwiek wcześniejszym systemie, zarówno co do zakresu jak i głębokości²⁸. Jest on przekonany, że nowoczesność wymusza na jednostce zmiany tożsamościowe. Dlatego też musi ona odkrywać i konstruować podczas refleksyjnego procesu swoją przemianę osobistą, jednakże połączoną z dokonującym się przeobrażeniem społecznym. Ma to swoje również odzwierciedlenie w socjalizacji pierwotnej, która odtąd charakteryzuje się refleksyjnymi modyfikacjami nauczania, tzn. poradami i instrukcjami ekspertów. Jego zdaniem nowoczesność zastępując wspólnotowość i tradycję bezosobowymi organizacjami burzy zręby osobowości²⁹.

Poczucie sensu życia jest dynamicznym procesem w życiu jednostki zależnym od jej zdolności do akceptacji w zmieniającym się świecie. Pojęcie to nie jest statycznym konceptem, ale wymaga ono stałej refleksji oraz redefinicji w odpowiedzi na zmieniające się warunki społeczne. Warto w tym miejscu jeszcze dodać, że poczucie sensowności stanowi kluczowy filar konstrukcji poczucia koherencji u Aarona Antonovsky’go, który przyznaje, że czerpał inspirację z koncepcji V. Frankla. Jest ono najważniejszym elementem koherencji, ponieważ może zarówno aktywować, jak i blokować ludzki potencjał, wpływając na intensywność pozostałych jej składników. Wysoki poziom poczucia sensu potrafi zrekompensować brak zaradności, generując silną motywację do poszukiwania brakujących zasobów. Natomiast nawet wysoki poziom zrozumiałości i zaradności staje się bezwartościowy, jeśli człowiek nie dostrzega sensu w podejmowaniu wysiłku i pokonywaniu trudności³⁰.

²⁵ Spostrzegane przez człowieka przyjemności w jego życiu „nie pociągają go wcale, wszystko widzi czarno. Życie wydaje mu się nudne lub bolesne”, więcej zob. Tamże, s. 74.

²⁶ We współczesnym kontekście analizy Durkheima wydają się być wciąż aktualne - globalizacja, neoliberalizm i transformacje technologiczne przyczyniają się bowiem do powstania nowych form anomii i niepewności egzystencjalnej jednostki, zob. Tamże, s. 81, 179.

²⁷ A. Giddens, P. W. Sutton, *Sociology*, Cambridge 2017, s. 1002.

²⁸ A. Giddens, *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge 1991, s. 14 i n.

²⁹ A. Giddens, *Ramy późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, s. 698-699, w: *Współczesne teorie socjologiczne*, wybór i opr. A. Jasińska-Kania, L. M. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski, t. 2, Warszawa 2006.

³⁰ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Warszawa 2005.

3. Czynniki wpływające na poczucie sensu życia

Poczucie sensu życia³¹ zależy od wielu czynników społecznych, kulturowych i osobistych. Współczesne badania wskazują, że najważniejszymi determinantami tego poczucia są:

- rodzina i wspólnota - wspierające środowisko rodzinne jest kluczowe dla kształtowania poczucia sensu życia u jednostki³²;
- relacje - silne relacje społeczne pomagają budować sens życia. Jednak w świecie postindustrialnym obserwujemy rosnącą izolację jednostek, co niekorzystnie wpływa na ich zdrowie psychiczne. Przekłada się to na tzn. bezrefleksyjne życie z dnia na dzień, w którym świat jest traktowany jak „pojemnik pełen przedmiotów jednorazowego użytku”³³;
- oddziaływanie technologii i mediów społecznościowych - badania *Młodość 4.0*³⁴ pokazują, że ciągła obecność w cyfrowym świecie może prowadzić do odwracania się od rzeczywistości i powierzchownych relacji³⁵. Brak głębszych więzi osłabia poczucie sensu życia³⁶. Wynika to z dominacji mediów, które „uciszają” jednostkę, doprowadzając ją do kryzysu empatii. Młody człowiek staje się przez to mniej kreatywny, lecz wychowany w świecie smartfonów i SMS-ów nie odczuwa tego, ponieważ nie ma porównania z bezpośrednimi rozmowami twarzą w twarz³⁷.
- kryzys wartości - w świecie postindustrialnym relatywizacja wartości prowadzi do dezorientacji jednostek w zakresie priorytetów życiowych. Jeżeli człowiek zaniecha osiągania realizacji wyznaczonych celów, niejako rezygnuje z samego siebie³⁸. Wychowanie oparte na solidnych fundamentach aksjonormatywnych sprzyja zatem kształtowaniu tożsamości i poczucia sensu życia³⁹;

³¹ Roy Baumeister uważa, że spełnienie jest jednym ze źródeł celu, który nadaje sens ludzkiemu życiu. Według niego jest to jedynie wizja możliwego przyszłego stanu, często powiązana z wyidealizowanym osiągnięciem celu, która pomaga ludziom interpretować i porządkować ich obecne działania [„(...) fulfillment is one source of purpose that gives meaning to people's lives. It is an idea of a possible future state, often associated with some idealized goal attainment, and it helps people interpret and structure their present activities”], zob. w: R. F. Baumeister, *Meanings of Life*, New York 1991, s. 35.

³² M. Woś, *Uwarunkowania społeczne i socjalne życia rodziny i ich wpływ na wychowanie*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 36(2015)4, 105-121.

³³ Z. Bauman, *Płynna...*, dz. cyt., s. 196-197, 201, 251.

³⁴ Zob. więcej w: *Młodość 4.0 - konteksty rozwoju psychoseksualnego*, red. W. Urbanik, M. Woś, Szczecin 2022; *Młodość 4.0 - konteksty rozwoju społecznego i ekologicznego*, red. J. Kurzępa, Szczecin 2022; *Raport z badań pilotażowych projektu badawczo-rozwojowego*, red. W. Urbanik, Szczecin 2022.

³⁵ M. Przybysz, *Wpływ...*, dz. cyt., s. 68-71.

³⁶ S. Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York 2015, s. 13.

³⁷ Badania przeprowadzone przez naukowców ANS TWP w Szczecinie wpisują się w narrację badań amerykańskiej socjolożki Sherry Turkle, która uważa, że społeczeństwo zakochało się w technologii, zamykając się w kregu jej oddziaływania i nie potrafiąc wyjść poza wirtualną rzeczywistość, zob. w: S. Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York 2015, Tamże, s. 9.

³⁸ R. Sennett, *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*, New York 1998; pol. *Korozyja charakteru. Osobiste konsekwencje pracy w nowym kapitalizmie*, przeł. J. Dzierżgowski, Ł. Mikołajewski, Warszawa 2006, s. 169.

³⁹ M. Woś, *Aksjonormatywne wymiary wychowania do podmiotowości społecznej. Studium koncepcji wychowania Towarzystwa Salezjańskiego*, Warszawa 2022, s. 154-155.

- praca i aktywność społeczna - według Guya Standinga zachęta do udziału w pracy i działaniach społecznych powinna pomagać w budowaniu poczucia sensu życia. Jednak w świecie zdominowanym przez globalizację i niepewność zatrudnienia młodsze pokolenie ma trudności ze znalezieniem stabilności⁴⁰. Praca⁴¹, będąca elementem tożsamości i źródłem wartości, staje się dla jednostki kluczowym czynnikiem w procesie odnajdywania sensu⁴²;
- edukacja i religia- edukacja, zarówno regionalna jak i lokalna, może wspierać jednostkę w budowaniu poczucia przynależności oraz sensu życia, m.in. poprzez integrację człowieka ze społecznością lokalną oraz promowanie wartości kulturowych jako kluczowych elementów w procesie wychowawczego⁴³. Sens życia jednostki nie jest czymś li tylko zewnętrznym, lecz jest on głęboko osadzony w relacji miłości do Boga i drugiego człowieka⁴⁴;
- wolontariat - troska o innych kształtuje w jednostce jej tożsamość oraz orientuje jej życie w przestrzeni sensu i znaczenia. Podczas niesienia pomocy innym ceniona jest operatywność jednostki, która urzeczywistnia ideę dobra wspólnego, urealnijając w ten sposób zasadę pomocniczości⁴⁵.

Na koniec warto przywołać wyniki ogólnopolskiego badania *Młodzież 4.0*, przeprowadzonego przez Akademię Nauk Stosowanych Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie w II i III kwartale 2022 roku wśród młodzieży w wieku 15-25 lat (N=20700)⁴⁶. Początek badania zbiegł się z okresem, gdy większość respondentów - uczniów, studentów, młodzieży pracującej oraz bezrobotnej - kończyła wakacje lub urlopy, a więc z początkiem roku szkolnego i akademickiego. Badanie zostało zrealizowane w formie ankiety elektronicznej (CAWI) z wykorzystaniem kwestionariusza wywiadu. W badaniu uczestniczyła młodzież z terenu wszystkich województw, które podzielono na pięć makroregionów: północno-zachodni, południowo-zachodni, centralny, północno-wschodni oraz południowo-

⁴⁰ G. Standing, *The Precariat: The New Dangerous Class*, London 2011, s. 213-217.

⁴¹ „If early precious years are spent groping around in precarious jobs, the capacity to develop will be permanently impaired. It is this that may make the young most angry. The prospect of persistent insecurity sits uncomfortably with a feeling that it is contrived, not necessary”. We współczesnym świecie - według autora tych słów - prekaryzacja oraz brak stabilnego zatrudnienia nie tylko wpływają na perspektywy ekonomiczne, ale także prowadzą do dezorientacji i poczucia niepewności. Utrudniają również jednostkom rozwój oraz odnalezienie sensu w pracy, zob. Tamże, s. 78 i n.

⁴² W. Urbanik, *Strategie dostosowawcze bezrobotnych w okresie zmiany systemowej w Polsce. Studia nad zbiorowością bezrobotnych Szczecinka 1993-2016*, Szczecin 2018, s. 123-128.

⁴³ M. Woś, *Kształtowanie tożsamości regionalnej i lokalnej w pracy salezjańskiej z dziećmi i młodzieżą na terenie miasta Szczecina*, „Edukacja Humanistyczna” 30(2014)1, s. 175-192.

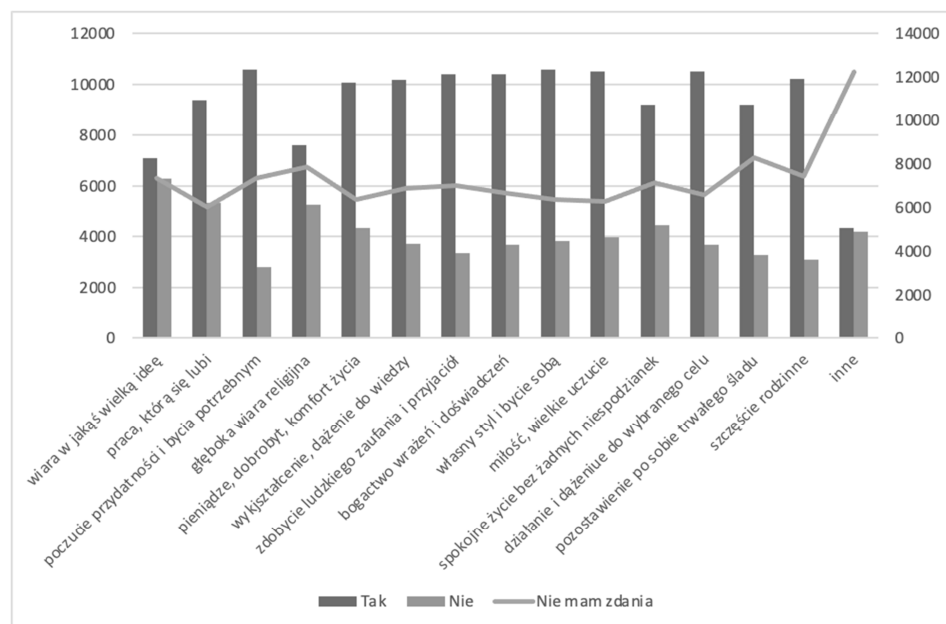
⁴⁴ Poza tym Jan Paweł II był przekonany, że współczesne problemy cywilizacyjne, do których zalicza się m.in. kryzys wartości i duchowości, nie powinny przysłonić ostatecznego celu życia człowieka jakim jest dążenie przez niego do pełni życia w Bogu i dla innych, zob. w: Jan Paweł II, *Encyklika Fides et ratio*, Rzym 1998, s. 23-27.

⁴⁵ M. Woś, *Działalność wolontariacka młodzieży w perspektywie podmiotu refleksyjnego*, w: *Młodzież 4.0 - konteksty rozwoju społecznego i ekologicznego*, red. J. Kurzępa, Szczecin 2022, s. 55-85.

⁴⁶ *Portret współczesnej polskiej młodzieży w świetle projektu Młodzież 4.0 - tom II*, red. W. Urbanik, Szczecin 2023; , s. 219-224; Szerzej, K. Wielecki, *Troski zasadnicze i świat do przepracowania polskiej młodzieży. Porządek społeczny, kulturowy i transcendentny*, s. 65-73, w: *Portret współczesnej polskiej młodzieży w świetle projektu Młodzież 4.0 - tom I*, red. W. Urbanik, Szczecin 2023; Interesującym wydaje się być zestawienie wyników badań Młodzież 4.0 odnośnie sensu życia w zestawieniu 13/14 latków do 15/25 latków w odniesieniu do wiary oraz zdobycia ludzkiego zaufania i przyjaciół, M. Woś, *Młody człowiek jako podmiot realizujący w życiu określone wartości*, w: Tamże, s. 127-134, 172.

wschodni. Ankietowanych podzielono na dwie grupy wiekowe. Poniższa tabela przedstawia dane dotyczące znaczenia własnego życia dla respondentów. Kluczowe było nie tyle to, jak często młodzi ludzie podejmują określone działania, lecz czy mają one dla nich sens i nadają znaczenie ich egzystencji. To właśnie ten aspekt ukazuje tabela nr 1. Jak zauważa K. Wielecki, alogiczność postaw młodzieży może wskazywać na nowe formy relacji z transcendencją w tej grupie wiekowej.

Tabela 1. Elementy nadające sens życiu polskiej młodzieży w wieku 15-25 lat



Źródło: Opracowanie własne na podstawie, *Portret współczesnej polskiej...*, tom II, dz. cyt.

Przeprowadzone badanie ukazuje młodzież jako kohortę wiekową znajdującą się w okresie przemian postaw i wartości. Wyniki nie potwierdzają ani nadmiernie optymistycznych, ani skrajnie pesymistycznych prognoz pojawiających się w literaturze poświęconej socjologii młodzieży. Młode pokolenie nie jest tak progresywne i postnowoczesne, jak chcieliby zwolennicy zmian, ale też nie tak tradycjonalistyczne, jak oczekiwali by konserwatyści. Znajduje się w stanie głębokiego niepokoju, często zagubienia i dezorientacji. To czas kształtowania dojrzałej tożsamości, naznaczony wątpliwościami, lękami i nadziejami.

Około jednej trzeciej badanych nie potrafi udzielić jednoznacznej odpowiedzi na - wydawałoby się - oczywiste pytania dotyczące istotnych wartości w ich życiu. Często wybierają odpowiedzi typu: „nie wiem”, „nie mam zdania”. Pewien, choć niewielki, odsetek respondentów (nieprzekraczający kilkunastu procent) wyraża postawy, które można in-

terpretować jako bunt lub protest. Osoby te wyraźnie nie identyfikują się z tradycyjnymi instytucjami, takimi jak rodzina, państwo, szkoła, praca czy religia.

Z drugiej strony prawie połowa ankietowanych - choć z różnicami w zależności od konkretnego zagadnienia - pozytywnie odnosi się do fundamentalnych wartości ludzkich, często dodając do nich własne komentarze. Jedna trzecia badanych pozostaje jednak w stanie poszukiwania, zagubienia i niepewności⁴⁷.

4. Strategie radzenia sobie z kryzysem sensu życia według Kazimierza Popielskiego

Profesor Kazimierz Popielski, analizując zagadnienie *sensu* łączy go z *życiem*, z istnieniem człowieka jako podmiotu oraz jego doświadczeniami i przeżyciami w relacji z otaczającą rzeczywistością. Według niego koncepcja sensu życia jest ściśle związana zarówno z indywidualnymi potrzebami jednostki, jak i z ogólnoludzkimi dążeniami do zrozumienia własnej egzystencji⁴⁸. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o sens istnienia towarzyszy człowiekowi na każdym etapie życia - od młodości, przez dorosłość, aż po starość - składając go do refleksji nad celami, wartościami i kierunkiem własnej egzystencji.

Rozważając tę kwestię, można zauważyć, że okres młodości jest czasem intensywnych pytań dotyczących tożsamości i przyszłości. Młodzi ludzie często doświadczają wątpliwości i kryzysów, które mogą skutkować trudnymi konsekwencjami, takimi jak: depresja, frustracja, skłonność do agresji, uzależnienia, a w skrajnych przypadkach nawet samobójstwo.

Dorosłość natomiast wiąże się z refleksją nad dotychczasowymi osiągnięciami i podejmowanymi wyborami. Niektórzy doświadczają kryzysu wieku średniego, podczas gdy inni odnajdują satysfakcję i nadzieję lub mierzą się z niepokojem wynikającym z procesu starzenia. To czas podsumowań i prób nadania dalszego sensu własnej egzystencji.

Można więc uznać, że doświadczenie sensu życia obejmuje całą egzystencję człowieka „(...) i całością egzystencji jest przeżywane i wyrażane”. Będąc zatem zarówno indywidualne, jak i osadzone w kontekście społecznym, kulturowym i historycznym. Motywuje do przekraczania osobistych i społecznych ograniczeń, a jednocześnie kształtuje się poprzez interakcję jednostki ze światem. Nie można go rozpatrywać w oderwaniu od otaczającej rzeczywistości, ponieważ jest ono integralnym elementem ludzkiej kondycji⁴⁹.

Innym aspektem sensu życia jest również zdolność człowieka do wykraczania poza ograniczenia wynikające z kontekstu kulturowego, społecznego czy historycznego. To właśnie ta umiejętność sprawia, że człowiek posiada unikalne doświadczenie egzystencjalne, odróżniające go od innych form życia. Sens życia nie tylko jest przeżywany, ale także aktywnie kształtowany przez jednostkę poprzez nadawanie znaczenia własnym działaniom i poszukiwanie odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące istnienia.

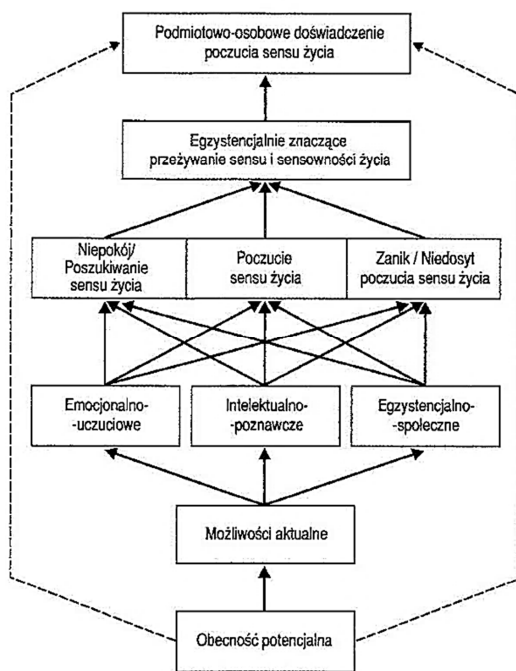
⁴⁷ Szerzej zob., K. Wielecki, *Troski zasadnicze i świat...*, dz. cyt., s. 72-73.

⁴⁸ K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości: psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994.

⁴⁹ K. Popielski, *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa*, w: *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty*, red. M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak, Gdańsk 2007, s. 19-20.

Świadome odczuwanie sensu życia jest procesem wielowymiarowym, kształtowanym przez indywidualne doświadczenia i refleksję jednostki. Graficzne przedstawienie tego zjawiska w formie schematu mogłoby ułatwić zrozumienie jego struktury oraz mechanizmów, które wpływają na jego powstanie i manifestację⁵⁰.

Rysunek 1. Struktura poczucia sensu życia



Źródło: K. Popielski, *Poczucie sensu...*, dz. cyt., s. 39.

Profesor Popielski kładzie szczególny nacisk na noetyczny wymiar osobowości, który w jego koncepcji odgrywa kluczową rolę w procesie kształtowania poczucia sensu życia. Według jego teorii wartości, takie jak godność, wolność i odpowiedzialność, są ściśle powiązane z tym aspektem ludzkiej egzystencji⁵¹. Człowiek, poszerzając swoją wiedzę o własnym potencjale, stopniowo uświadamia sobie swój indywidualny sposób istnienia. Noetyczność, czyli duchowy wymiar osobowości, jest wrodzona każdemu człowiekowi i wynika z jego natury⁵².

W ujęciu Popielskiego duchowy aspekt egzystencji nie jest jedynie subiektywnym przeżyciem, lecz efektem głębokiej integracji człowieka z jego duchowością oraz systemem

⁵⁰ Szerzej zob. Tamże, s. 39-40.

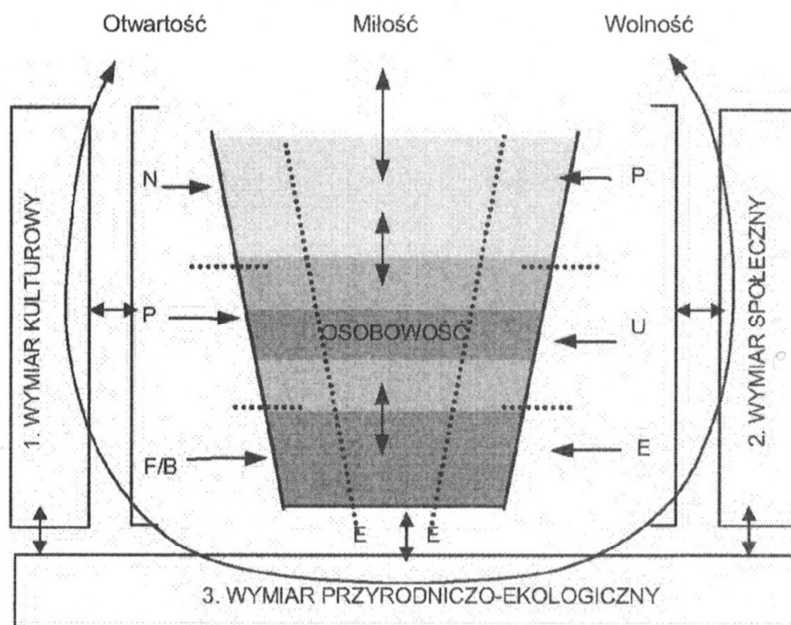
⁵¹ K. Popielski, *Wartości „w życiu” i wartości „dla życia”*, w: *Wartości dla życia*, red. K. Popielski, Lublin 2008.

⁵² K. Popielski, *Noetyczne jakości...*, dz. cyt., s. 17-20.

wartości. To właśnie w tej harmonii, pomiędzy sferą biologiczną, psychiczną a społeczno-kulturowym otoczeniem jednostka odnajduje spójność własnego życia. Zdaniem badacza, współczesna epoka, w której osłabieniu uległy tradycyjne wartości, wymaga nowego spojrzenia na sens istnienia. Kluczowe jest zatem połączenie perspektyw psychologicznych i duchowych, co umożliwia odbudowę poczucia sensu życia. Szczególną rolę odgrywa tu również proces wychowawczy, który powinien uwzględniać zarówno aspekty psychologiczne, jak i duchowe, aby wspierać wszechstronny rozwój jednostki i przygotować ją do wyzwań współczesnego świata⁵³.

Analizując sposoby radzenia sobie z kryzysami egzystencjalnymi Profesor uważa, że sens życia nie jest czymś danym z góry - człowiek sam go kształtuje, co czyni go wyjątkowym i niepowtarzalnym⁵⁴. Warto zatem w tym kontekście odwołać się do jego koncepcji wielowymiarowości istnienia i dynamicznego procesu stawania się. Egzystencja, według badacza, nie jest stanem statycznym, lecz nieustanną przemianą obejmującą różne poziomy ludzkiego rozwoju. Człowiek nie tylko istnieje, ale również dąży „ku...” czemuś lub komuś, tzn. w stronę wartości, celów lub relacji międzyludzkich. Tę istotną dla siebie myśl Profesor zobrazował za pomocą rysunku, który przedstawiono poniżej.

Rysunek 2. Model I. Wielowymiarowość bycia i wielokierunkowość stawania się



Źródło: K. Popielski, *Poczucie sensu...*, dz. cyt., s. 32.

⁵³ K. Popielski, *Noetyczny wymiar...*, dz. cyt., s. 23-42.

⁵⁴ K. Popielski, *Logoterapia w teorii i praktyce*, Lublin 2005, s. 35.

A. Model wielowymiarowości istnienia

Ów model ukazujący człowieka jako istotę wielowymiarową, dla której kluczowe znaczenie ma doświadczenie i przeżywanie życia osobowego można podwójnie interpretować, tj. dymensjonalnie i warstwowo. Wskazuje on na powiązania egzystencyjno-strukturalne - zarówno wewnątrzosobowe, jak i zewnętrzne, podmiotowo-osobowe odniesienia - oraz na *otwartą* wymiarowość i jedność mimo różnorodności. W jego ramach wyróżniono trzy kluczowe wymiary ludzkiej egzystencji:

- W - wymiar egzystencjalny: Noetyczny (N), Psychiczny (P), Fizyczny/Biologiczny (F/B);
- R - relacje egzystencjalne: 1. Społeczne, 2. Kulturowe, 3. Przyrodnicze;
- D - doświadczenie egzystencjalne: Miłość/Przeżycie (M), Uczucia (U), Emocje (E)⁵⁵.

Zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami wskazują na istnienie powiązań strukturalnych w obrębie osobowości oraz jej relacji ze światem zewnętrznym. Rzeczywistość dymensjonalna to nic innego jak osobowość przedstawiona jako wielowymiarowa jedność trzech wzajemnie oddziałujących na siebie aspektów: biologicznego, psychicznego i noetycznego. Z kolei aktywizacja osobowościowa dotyczy dynamiki jednostki oraz jej relacją ze środowiskiem. Inaczej to przedstawiając: człowiek funkcjonuje na styku różnych sfer - biologicznej, psychicznej i noetycznej - które wzajemnie na siebie oddziałują, warunkując rozwój osobisty oraz społeczną interakcję.

B. Dynamika ludzkiej egzystencji

Każdy z tych wymiarów wpływa na sposób, w jaki człowiek postrzega samego siebie i swoje miejsce w rzeczywistości. Noetyczny aspekt osobowości, będący źródłem znaczeń i wartości, stanowi fundament procesu samorealizacji. Obejmuje on zarówno działania ukierunkowane na osiąganie celów, jak i głębsze poszukiwanie sensu istnienia. Brak równowagi w którymkolwiek z tych obszarów może prowadzić do kryzysów emocjonalnych i egzystencjalnych. Terapia oraz wsparcie psychologiczne odgrywają zatem istotną rolę w przywracaniu wewnętrznej harmonii poprzez integrację wartości i emocji. Podobne refleksje nad strukturą ludzkiej egzystencji pojawiają się w badaniach Philipa G. Zimbardo i Johna N. Boyda, którzy zauważają, że orientacja na przyszłość wzmacnia nadzieję i motywację do działania. Jednocześnie odniesienie do przeszłości może pomóc w budowaniu tożsamości i poczucia przynależności⁵⁶.

Tak więc siła ludzkiej egzystencji przejawia się w dążeniu zarówno do spełnienia potrzeb biologicznych i psychicznych, jak i do przekraczania ograniczeń poprzez rozwój duchowy. Współistnienie tych dwóch wymiarów pozwala człowiekowi odnaleźć pełnię istnienia, budując jednocześnie poczucie sensu życia. Jak zauważa Popielski, integracja per-

⁵⁵ Szerzej na ten temat, zob. w: K. Popielski, *Poczucie sensu...*, dz. cyt., s. 32.

⁵⁶ P. G. Zimbardo, J. N. Boyd, *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric*, „Journal of Personality and Social Psychology” 77(1999)6, s. 1285.

spektyw psychologicznych i noetycznych umożliwia jednostce harmonijny rozwój oraz skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Reasumując można powiedzieć, że Profesor Kazimierz Popielski w swoim dorobku naukowym przedstawia kluczowe strategie radzenia sobie z kryzysem sensu. Jego zdaniem integracja wymiaru duchowego i psychologicznego pozwala człowiekowi nie tylko odnaleźć sens istnienia, ale także budować wewnętrzną harmonię, umożliwiającą pełniejsze i bardziej świadome życie.

Podsumowanie

Podsumowując, sens życia stanowi jeden z najbardziej fundamentalnych, a zarazem subiektywnych problemów badawczych w socjologii i filozofii. W obliczu postindustrialnego kryzysu świadoma refleksja nad sensem istnienia staje się wyzwaniem dla współczesnego człowieka. Brak stabilnych struktur społecznych oraz erozja tradycyjnych wartości sprawiają, że ludzie coraz częściej doświadczają poczucia zagubienia.

Émile Durkheim wskazywał, że społeczne więzi i integracja mają kluczowe znaczenie dla poczucia sensu życia - ich osłabienie może prowadzić do anomii i egzystencjalnej pustki. Współczesne analizy, w tym te inspirowane pracami Durkheima i innych badaczy, pozostają aktualne. Globalizacja, neoliberalizm oraz transformacje technologiczne przyczyniają się do powstania nowych form anomii i wzrostu egzystencjalnej niepewności.

Poczucie sensu życia jest dynamicznym procesem w życiu jednostki, zależnym od jej zdolności do akceptacji w zmieniającym się świecie. Nie jest to statycznym koncept - wymaga on stałej refleksji i redefinicji w odpowiedzi na nowe warunki społeczne. Warto również odnieść się do koncepcji Kazimierza Popielskiego, który w swoich badaniach nad noetycznym wymiarem człowieka podkreślał, że sens życia wynika z jego wartościotwórczej funkcji oraz zdolności do transcendencji. Według Popielskiego jednostka odnajduje sens poprzez zaangażowanie w wartości moralne, poznawcze i estetyczne, co stanowi fundament jej harmonijnego rozwoju.

Współczesne badania nad sensem życia sugerują, że jego źródła należy rozpatrywać wielowymiarowo - jako efekt zarówno osobistych doświadczeń, jak i uwarunkowań społecznych. Ostatecznie refleksja nad sensem egzystencji pozostaje nie tylko kwestią filozoficzną, ale także kluczowym zagadnieniem socjologicznym, warunkującym dobrostan jednostek oraz stabilność społeczną. Socjologiczne analizy wskazują, że jednostka nie tylko kształtuje swoje rozumienie sensu życia pod wpływowi społeczeństwa, ale także aktywnie je tworzy poprzez refleksję, interakcje społeczne i interpretację i rzeczywistości.

Bibliografia

- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Warszawa 2005.
- Bauman Z., *Płynna nowoczesność*, Kraków 2006.
- Baumeister R. F., *Meanings of Life*, New York 1991.
- Durkheim E., *Samobójstwo. Studium z socjologii*, tłum. K. Wakar, Warszawa 2006.
- Frankl V. E., *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, Warszawa 2012.
- Frankl V., *Homo patiens*, tłum. R. Czarnecki, J. Morawski, Warszawa 1984.
- Frankl V., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, tłum. R. Skrzypczak, Warszawa 2017.
- Frankl V. E., *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa 2010.
- Formella Z., *Życie jako zadanie. Viktor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, „Seminare. Poszukiwania pastoralne” 23(2006).
- Giddens A., *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge 1991.
- Giddens A., *Ramy późnej nowoczesności*, przeł. A. Szulżycka, w: *Współczesne teorie socjologiczne*, wybór i opr. A. Jasińska-Kania, L. M. Nijakowski, J. Szacki, M. Ziółkowski, t. 2, Warszawa 2006.
- Giddens A., Sutton P. W., *Sociology*, Cambridge 2017.
- Jan Paweł II, *Encyklika Fides et ratio*, Rzym 1998.
- Majewska M., *Zasady porządkujące życie społeczeństwa postindustrialnego dotyczące sektora publicznego*, „Studia Prawa Publicznego”, 39(2022)3.
- Mariański J., *Sens życia, wartości, religia - studium socjologiczne*, Lublin 2013.
- Polskie Radio24, *Prof. Kamiński: atomizacja społeczna sprzyja ekstremalnym postawom*, <https://polskieradio24.pl/artukul/3000257,prof-kaminski-atomizacja-spoeczna-sprzyja-ekstremalnym-postawom> (dostęp: 12.02.2025 r.).
- Popielski K., *Człowiek pytanie otwarte. Studia z logoterapii i logoterapii*, Lublin 1987.
- Parsons T., *The social system*, New York 1951.
- Popielski K., *Człowiek - wartości - sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoterapia i nooteoria*, Lublin 1996.
- Popielski K., *Logoterapia w teorii i praktyce*, Lublin 2005.
- Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości: psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994.
- Popielski K., *Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa*, w: *Wychowanie. Pojęcia. Procesy. Konteksty*, red. M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak, Gdańsk 2007.
- Popielski K., *Psychologia egzystencji: sens życia*, Lublin 2008.
- Popielski K., *Wartości „w życiu” i wartości „dla życia”*, w: *Wartości dla życia*, red. K. Popielski, Lublin 2008.

- Przybyś M., *Wpływ mediów cyfrowych na postrzeganie siebie*, s. 67-83, w: *Młodzież 4.0 - konteksty rozwoju psychoseksualnego*, red. W. Urbanik, M. Woś, Szczecin 2022.
- Sennett R., *The Corrosion of Character: The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*, New York 1998; pol. *Korozja charakteru. Osobiste konsekwencje pracy w nowym kapitalizmie*, przeł. J. Dzierzgowski, Ł. Mikołajewski, Warszawa 2006.
- Standing G., *The Precariat: The New Dangerous Class*, London 2011.
- Turkle S., *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York 2015.
- Urbanik W., *Strategie dostosowawcze bezrobotnych w okresie zmiany systemowej w Polsce. Studia nad zbiorowością bezrobotnych Szczecinka 1993-2016*, Szczecin 2018.
- Wielecki K., *Inkluzywność czasów kryzysu cywilizacyjnego*, „Polish Journal of Critical Realism” 1(2024)4.
- Wielecki K., *Kultura versus kultura masowa*, Warszawa 2024.
- Wielecki K., *Kryzys i socjologia*, Warszawa 2012.
- Woś M., *Aksjonormatywne wymiary wychowania do podmiotowości społecznej. Studium koncepcji wychowania Towarzystwa Salezjańskiego*, Warszawa 2022.
- Woś M., *Działalność wolontariacka młodzieży w perspektywie podmiotu refleksyjnego*, w: *Młodzież 4.0 - konteksty rozwoju społecznego i ekologicznego*, red. J. Kurzępa, Szczecin 2022.
- Woś M., *Kształtowanie tożsamości regionalnej i lokalnej w pracy salezjańskiej z dziećmi i młodzieżą na terenie miasta Szczecina*, „Edukacja Humanistyczna” 30(2014)1.
- Woś M., *Uwarunkowania społeczne i socjalne życia rodziny i ich wpływ na wychowanie*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 36(2015).
- Zimbardo P. G., Boyd J. N., *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric*, „Journal of Personality and Social Psychology” 77(1999)6.

Marek Woś

Poczucie sensu życia w postindustrialnym kryzysie cywilizacyjnym

Artykuł omawia poczucie sensu życia w kontekście kryzysu cywilizacyjnego w epoce postindustrialnej. Na początku wyjaśniono jego istotę, opisując definicję, główne cechy oraz skutki dla jednostki i społeczeństwa. Następnie została przedstawiona koncepcja sensu życia w świetle wybranych teorii socjologicznych, podkreślając ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie. Następna część poświęcona została analizie czynników wpływających na poczucie sensu życia, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. Szczególna uwaga została skierowana w zaprezentowaniu strategii radzenia sobie z kryzysem egzystencjalnym, odwołując się do koncepcji Profesora dr. hab. Kazimierza Popielskiego. Omówiono jego teoretyczne podejście tego zagadnienia oraz praktyczne metody odbudowy i wzmacniania sensu życia. W podsumowaniu artykułu podkreślono znaczenie integracji aspektów psychologicznych i duchowych w przezwyciężaniu kryzysów egzystencjalnych, zwracając uwagę na rolę wartości nadających życiu głębszy sens.

Słowa kluczowe: sens życia, kryzys cywilizacyjny, kryzys egzystencjalny.

Sense of life in the post-industrial civilization crisis

The article discusses the sense of life in the context of the civilizational crisis in the post-industrial era. It begins by explaining its essence, describing its definition, main features, and the consequences for individuals and society. The concept of the sense of life is then presented in the light of selected sociological theories, emphasizing their significance for human functioning in the modern world. The next section is devoted to the analysis of factors influencing the sense of life, both on an individual and societal level. Special attention is given to presenting strategies for coping with the existential crisis, referencing the concept of Professor Kazimierz Popielski. His theoretical approach to the issue and practical methods of rebuilding and strengthening the sense of life are discussed. In the conclusion, the article emphasizes the importance of integrating psychological and spiritual aspects in overcoming existential crises, highlighting the role of values that give life deeper meaning.

Keywords: meaning of life, civilization crisis, existential crisis.

Translated by Marek Woś

Sara Drożdżyńska
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

Kacper Rutkowski
Anna Gburzyńska
Agnieszka Klucznik
Izabela Celeban
Mateusz Skołożyński
Członkowie Studenckiego Koła Naukowego „Jaźń”
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

ZAŁOŻENIA PROJEKTU BADAWCZEGO DOTYCZĄCEGO AKTYWNEJ RELAKSACJI Z WYKORZYSTANIEM TECHNOLOGII VR

Wstęp

Problematyka stresu oraz jego wpływu na życie człowieka coraz częściej staje się przedmiotem publicznej debaty. W 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach działań profilaktycznych, poświęcił całe wydanie magazynu „Ze zdrowiem”, właśnie tematu stresu, który według twórców magazynu, jest „znakiem naszych czasów”. Bycie ciągle w biegu, napięciu, niepewności, pod ciągłą presją wpływa destrukcyjnie na nasz organizm i może prowadzić do wielu poważnych chorób i dolegliwości¹. Jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom najczęściej wskazuje się: zmianę stylu życia, zdrową dietę, ruch i pielęgnację więzi międzyludzkich. Jednak wraz rozwojem technologii, specjaliści poszukują innych skutecznych metod, które mogą pomóc w redukcji napięcia oraz poprawie dobrostanu psychicznego.

Jednym z nowoczesnych rozwiązań, którego możliwości wykorzystania w tym obszarze są szeroko testowane, jest technologia *wirtualnej rzeczywistości* (VR). VR oferuje immersyjne doświadczenia, które pozwalają użytkownikom przenieść się do wirtualnych

¹ D. Śrutowska, *Ze Zdrowiem*, https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2023/09/26.09.2023-NFZ_NR-6-dostepne-cyfrowo.pdf (dostęp 10.05.2022 r.).

środowisk sprzyjających odprężeniu, takich jak spokojne plaże, lasy czy przestrzenie medytacyjne.

Niniejszy artykuł jest zarysem projektu badawczego, który zakłada ocenę skuteczności aktywnej relaksacji z wykorzystaniem technologii wirtualnej rzeczywistości. Projekt pod nazwą „Aktywny relaks mentalny z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości” jest realizowany przez Studenckie Koło Naukowe „Jaźń” Akademii Nauk Stosowanych Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego „Studenckie koła naukowe tworzą innowacje”². W ramach badań ocenie zostaną poddane zarówno subiektywne odczucia badanych dotyczące sesji relaksacyjnych z wykorzystaniem VR oraz pomiary parametrów fizjologicznych, takich jak tętno czy ilość oddechów. W tym aspekcie badacze będą korzystać z aparatury *biofeedback*.

Otrzymane wyniki mogą przyczynić się do stworzenia skutecznego schematu terapii, która wykorzystuje wirtualną rzeczywistość w celu minimalizowania negatywnych skutków stresu. Potwierdzenie działania takiej formy „relaksu” daje również przestrzeń do popularyzacji domowego zastosowania nowoczesnych technologii z korzyścią dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Technologia VR znajduje coraz większe grono fanów, a jej wykorzystanie dotyczy przede wszystkim gier video. Liczymy, że prowadzone przez nasz zespół badanie, ukaże codziennym użytkownikom, jej prozdrowotny potencjał.

Przegląd literatury

Terapia VR jest początkującą i nowoczesną formą terapii. Powoli odkrywamy zwiększające się spektrum prawdopodobnych zastosowań, a także możliwości tej technologii. Z uwagi na szybki postęp technologiczny wirtualny świat stał się bardzo pomocnym narzędziem, które wspiera ludzi w wielu problemach w obszarach zdrowia psychicznego, w tym przede wszystkim w pokonywaniu fobii, lęku, depresji czy PTSD. Wirtualna rzeczywistość ma na celu przedstawienie świata wirtualnego, który jest zarówno wciągający, jak i interaktywny oraz ciekawy³.

W badaniach prowadzonych przez zespół badaczy w 2018, zauważono, że palce widziane w VR mogą wydawać się nie do odróżnienia od naszych prawdziwych kończyn, a doświadczenia w obrębie symulacji powodują reakcje fizjologiczne i psychologiczne⁴. W związku z czym, jesteśmy w stanie zmierzyć za pomocą dostępnych narzędzi takich, jak *biofeedback*.

Wykorzystując dostępne i przystosowanych do technologii wirtualnej rzeczywistości programy, użytkownik może wejść w interakcję, zaangażować się i doświadczać środowisko VR w bardzo naturalny i intuicyjny sposób⁵. Te cechy i możliwości świata wirtualnego,

² Strona Projektu <https://akademiatwp.pl/studenckie-kola-naukowe-tworza-innowacje/> (dostęp 10.02.2025 r.).

³ K. Rygiel, *Selected Relaxation Techniques and Possibilities of Their Use in the Context of Stress-Related Psychophysical Disorders and Diseases*, "Neuropsychiatry i Neuropsychologia", 12.3 (2017), s. 126-33.

⁴ M. Bassolino and others, *Non-Invasive Brain Stimulation of Motor Cortex Induces Embodiment When Integrated with Virtual Reality Feedback*, "The European Journal of Neuroscience", 47.7 (2018), s. 790-99.

⁵ D. Kupczyk, *Wykorzystanie technologii wirtualnej rzeczywistości w terapii psychologicznej* (w:) "Rozwiązania technologiczne XXI wieku- skutki i perspektywy rozwoju" (2023), II.

jak i tworzonych w nim symulacji zwróciły uwagę psychologów, psychoterapeutów i neuronaukowców. Zauważyli oni potencjał tej technologii w terapii ekspozycyjnej, gdzie pacjenci wystawiani są naprzeciw swoim lękom. Dzięki technologii VR takie sesje mogą odbywać się w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach. Terapia ekspozycji wirtualnej jest skutecznie przedstawiana np. u osób, które uczestniczyły lub były świadkami wojny (w tym weteranów), a w następstwie zachorowali na PTSD w wyniku narażenia na walkę lub na jej skutki. Taka osoba nie byłaby w stanie ponownie stawiać czoła sytuacji bojowej w rzeczywistym świecie. Dzięki wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości zwiększa się skuteczność leczenia wszelkiego rodzaju traum i lęków. Osoba jest zanurzona w generowanym komputerowo środowisku, a taką przestrzeń można tak dookreślić, aby pomóc pacjentowi stanąć przed budzącymi obawy bądź opór sytuacjami lub przestrzeniami, które prawdopodobnie mogą być niebezpieczne w prawdziwej egzystencji⁶.

Wszystkie te wymienione powyżej zalety sprawiają, że VR oferuje nam realne i niezwykle zasobne w wartości otoczenie do bezpiecznego odtwarzania strachu, lęku, niepewności czy innych skomplikowanych emocji, nad którymi terapeuta chce popracować⁷. Stres czy przemoc jest kolejnym obszarem do pracy.

Literatura przedmiotu mówi o tym, iż treningi lub techniki relaksacyjne prowadzą do bardzo konkretnych i mierzalnych efektów, takich jak: zmniejszenie odczuwania lęku i niepokoju, zmniejszenie odczuwania bólu i wyczerpania emocjonalnego z nim silnie związanego, ograniczenie zwiększonego tonusu mięśniowego, złagodzenie bólów głowy, redukcja przemęczenia i poprawa odczuwanego poziomu energii, poprawa jakości oraz ilości snu, usprawnienie regulacji temperatury ciała, unormowanie nieodpowiedniego ciśnienia krwi, normalizacja przyspieszonego tętna i oddechu, aktywacja i racjonalna utylizacja mechanizmów zaradczych w odpowiedzi na bodźce stresogenne (stresory egzogenne i endogenne), poprawa subiektywnej kontroli odczuwanego stresu⁸.

Stan przewlekłego stresu oddziałuje na poziom jakości życia osób, które są na niego narażone (szczególnie w sposób ciągły, długoterminowo) oraz stanowi powiększający się balast ekonomiczny dla systemu opieki zdrowotnej i dla całych społeczeństw. Jako konieczne uzupełnienie dotychczasowych konwencjonalnych metod leczenia farmakologicznego chorób mających swe podłoże związane z przewlekłym stresem, przedmiotem analiz badawczych stały się także metody nefarmakologiczne. W trakcie relaksacji osoba zdrowa (zainteresowana zapobieganiem chorobom) lub pacjent (w ramach wspomagania efektów określonej terapii medycznej) korzysta z instrukcji terapeuty oraz bierze aktywny udział w procesie własnej terapii, a jego indywidualne uczestnictwo odgrywa bardzo istotną rolę⁹.

⁶ K. Rygiel, *Selected Relaxation Techniques and Possibilities of Their Use in the Context of Stress-Related Psychophysical Disorders and Diseases*, "Neuropsychiatria i Neuropsychologia", 12.3 (2017), s. 126-33.

⁷ D. Wykorzystanie technologii wirtualnej rzeczywistości w terapii psychologicznej (w:) "Rozwiązania technologiczne XXI wieku- skutki i perspektywy rozwoju" (2023), II.

⁸ M. M. Szubert-Czarnocka, *EEG-biofeedback jako metoda komplementarna w leczeniu zaburzeń lękowych*, (w:) "Neuropsychiatria. Przegląd kliniczny", 6.3 (2014), s. 141-47.

⁹ D. Kupczyk, *Wykorzystanie technologii wirtualnej rzeczywistości w terapii psychologicznej* (w:) "Rozwiązania technologiczne XXI wieku- skutki i perspektywy rozwoju" (2023), II.

Przy okazji przeglądu badań oraz publikacji dotyczących VR, warto pokrótce wspomnieć o metodzie biofeedback w terapii. Nazwa ta pochodzi od dwóch słów: *bio*, które jest skrótem angielskiego słowa *biological*, a w języku polskim oznacza biologiczny/biologiczne, natomiast drugi człon, *feedback* pochodzi również z języka angielskiego i jest stosowany w terminologii technicznej, a tłumaczy się go jako sprzężenie zwrotne. Zatem w wolnym tłumaczeniu biofeedback'iem możemy nazwać biologiczne sprzężenie zwrotne¹⁰. Biofeedback rejestruje napięcie wszystkich mięśni i grup mięśniowych oraz wszystkie czynności organizmu regulowane przez autonomiczny układ nerwowy - w tym rytm serca, ciepłotę skóry, zdolność przewodzenia skóry, a także ukrwienie palców. Wszystkie wymienione tutaj biosygnały pokazują w bardzo dokładny sposób, czy dana osoba znajduje się w stanie napięcia czy też jest odprężona. Mówiąc inaczej: mierzą one „poziom stresu” danej osoby¹¹. Wersja EEGbiofeedback, łącząca biofeedback i elektroencefalograf, daje nam możliwość odbierania i stymulowania biosygnałów z obszaru mózgu, w szczególności aktywności fal w wybranym obszarze.

Na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku przeprowadzono badania, które miały na celu ocenę wpływu terapii EEGbiofeedback na obraz EEG oraz stan kliniczny dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Wyniki tych badań były następujące: spośród 25 badanych pacjentów, aż u 23 zauważono poprawę w „trenowanych” obszarach. Autor wspomnianych badań prowadził również działania na terenie ośrodka dla osób uzależnionych od narkotyków, u których stwierdził lepsze radzenie sobie z głodami narkotykowymi już po kilku sesjach terapii EEGbiofeedback, a po dziesięciu - poprawę funkcjonowania poznawczego badanych¹².

Jako że terapia z wykorzystaniem technologii biofeedback od lat zyskuje na popularności, a jej dostępność w społeczeństwie wzrasta. Możemy więc zakładać, że podobna perspektywa czeka pracę terapeutyczną z wykorzystaniem VR.

Jest to nadal ogromna przestrzeń do dalszych analiz i eksperymentów, a luka badawcza w obszarze wirtualnej rzeczywistości dała podłoże do projektu badawczego, którego zarys przedstawiono w dalszej części artykułu.

Metoda

Niniejszy projekt uzyskał dofinansowanie w ramach programu pod nazwą „Studentkie koła naukowe tworzą innowacje”. Opiekunką projektu jest mgr Sara Drożdżyńska, zaś samo badanie przeprowadzą zrekrutowani do zespołu badawczego członkowie Studenckiego Koła Naukowego „Jaźń” działającego przy Akademii Nauk Stosowanych Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie. Przed jego realizacją zostaną oni przeszkoleni z niezbędnych umiejętności w ramach warsztatów.

¹⁰ M. Pinkowicka, *Wpływ treningu EEG-Biofeedback na wybrane funkcje poznawcze u dzieci z ADHD*, "Psychiatria", 12.4 (2015), s. 255-64.

¹¹ T. Kopczyński, *Biofeedback as a Method of Reducing Stress with the Use of Music*, 2019, s. 104-17.

¹² H. Walkowiak, *EEG Biofeedback: Charakterystyka, Zastosowanie, Opinie Specjalistów*, "Studia Edukacyjne", 36 (2015), s. 307.

Grupę badaną będą stanowić chętni studenci Akademii Nauk Stosowanych Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie. Liczebność próby podyktowana jest wymogami testów statystycznych i określona została na poziomie przynajmniej 30 osób. Zakładając wystąpienie przyczyn losowych, uniemożliwiających ukończenie badania przez wszystkie zrekrutowane osoby badane, postanowiono ostatecznie zrekrutować większą ilość osób. Kryteriami wyłączenia z grupy badanej są: deklarowane (dowolne) zaburzenie psychiczne, padaczka, nieskorygowane wady wzroku lub słuchu, aktywne uzależnienie od substancji psychoaktywnych (z wyjątkiem nikotyny).

Ograniczone zasoby w połączeniu ze zróżnicowaniem zmiennych i hipotez, których dotyczyło badanie wymusiło niejako zastosowanie nietypowego podejścia zarówno do modelu jak i schematu badawczego. Z jednej strony, w odniesieniu do psychologicznego aspektu stresu badanie odbędzie się w pre-eksperymentalnym modelu jedno grupowym z podwójnym pomiarem, w którym za interwencje uznano odbywające się na przestrzeni czterech tygodni sesje relaksacyjne z wykorzystaniem technik VR. Z drugiej strony, w zakresie fizjologicznego aspektu stresu zastosowany zostanie model quasi-eksperymentalny, konkretnie schemat z powtarzaniem bodźca. Obie strategie badawcze ujęte zostały w ramach jednego planu badawczego, którego pierwszym elementem będzie zebranie uczestników badania w celu poinformowania ich o jego przebiegu. W trakcie pierwszego spotkania po wyrażeniu przez badanych dobrowolnej zgody na udział w badaniu, przeprowadzona zostanie pierwsza seria badań, na którą składać się będą: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacja Stresowych (CISS), Formalna Charakterystyka Zachowania - Kwestionariusz Temperamentu Wersja Zrewidowana [FCZ-KT (R)], Skala Odczuwanego Stresu (PSS-10) oraz ankieta zawierająca pytania dotyczące cech społeczno-demograficznych. Następnie członkowie zespołu badawczego ustalą z badanymi terminy rozpoczęcia przez nich kolejnego etapu badania. Polegać on będzie, na przeprowadzaniu przez kolejne cztery tygodnie (od daty rozpoczęcia tego etapu przez konkretnego uczestnika badania) sesji relaksacyjnej z wykorzystaniem gogli VR, w trakcie której mierzone będą parametry fizjologiczne uczestnika, tj. tempo oddechu oraz puls. Po przeprowadzeniu wszystkich sesji relaksacyjnych badani ponownie zostaną poproszeni o wypełnienie PSS-10.

Przed rozpoczęciem każdej interwencji, prowadzący badanie student, każdorazowo odczytywać będzie uczestnikom badania treść instrukcji. Następnie badany założy komercyjnie dostępne, bezprzewodowe Gogle VR OCULUS Meta Quest 3 512 GB i skalibruje urządzenie w celu uzyskania zadowalającej go jakości obrazu. Student w tym czasie podłączy badanemu elektrody, które rejestrować będą puls i tempo oddechu badanego. Pomiar dokonywany będzie w systemie BrainBit Biofeedback Kinesis, za pośrednictwem czujników Callibri. Kiedy czynności te zostaną wykonane, badany będzie proszony o włączenie dostępnego na platformie Youtube relaksacyjnego video trwającego 10 minut i 28 sekund (<https://www.youtube.com/watch?v=8Du1hrPrV38>). Po zakończeniu filmu, student zdejmie z osoby badanej elektrody, pomoże zdjąć gogle VR i zapyta o stan badanego.

Zebrane w ten sposób dane posłużą do statystycznej analizy w celu testowania postawionych hipotez. Poziom istotności zostanie przyjęty na poziomie 0,05. Obliczenia będą dokonywane w pakiecie JASP.

Badanie prowadzone będzie w okresie od grudnia 2024 r. do kwietnia 2025 r.

Narzędzia:

1. **CISS** - autorami oryginalnej wersji narzędzia, opracowanej w latach 1990-1994 są Norman S. Endler oraz James D.A. Parker, natomiast adaptację na język polski przygotowali Jan Strelau i Aleksandra Jaworowska. Kwestionariusz składa się z 48 twierdzeń, które umożliwiają ocenę strategii radzenia sobie ze stresem przez respondentów. Wyróżnia się pięć stylów radzenia sobie w trudnych sytuacjach: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE), styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) oraz jego dwa podtypy - angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) i poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT). Rzetelność narzędzia waha się od 0,82 do 0,88 dla skal SSZ i SSE oraz od 0,74 do 0,78 dla SSU. Wyjątek stanowi podskala PKT, która w dwóch badanych grupach wykazała rzetelność poniżej krytycznej wartości 0,70. Kwestionariusz CISS posiada normy stenowe dostosowane do różnych grup wiekowych, co umożliwia interpretację wyników. Zazwyczaj przyjmuje się, że steny 5 i 6 oznaczają wartości przeciętne, steny 7-10 wskazują na wysokie wyniki, a steny 1-4 świadczą o niskich wartościach.
2. **FCZ-KT (R)** - narzędzie opracowane w 1997 roku przez Jana Strelaua i Bogdanę Zawadzkiego, natomiast jego zrewidowaną wersję z 2016 roku przygotowali Małgorzata Cyniak-Cieciura, Jan Strelau i Bogdan Zawadzki. Metoda umożliwia ocenę podstawowych wymiarów temperamentu, które mają biologiczne uwarunkowania. Kwestionariusz składa się ze 100 stwierdzeń, do których badany odnosi się na czterostopniowej skali: od „zdecydowanie nie zgadzam się” do „zdecydowanie zgadzam się”. Pierwsza wersja narzędzia obejmowała sześć skal treściowych, natomiast w obecnej wersji uwzględniono siedem. Kwestionariusz pozwala ocenić żwawość, czyli tendencję do szybkiego reagowania i utrzymywania wysokiego tempa wykonywanych czynności; perseweratywność, czyli skłonność do podtrzymywania lub powtarzania zachowań mimo ustania bodźca, który je wywołał; rytmiczność, czyli tendencję do regularnego wykonywania czynności związanych z cyklem snu, jedzenia i pracy; wrażliwość sensoryczną, czyli zdolność do reagowania na bodźce o niskiej wartości stymulacyjnej; wytrzymałość, czyli zdolność do funkcjonowania w warunkach wymagających długotrwałej i intensywnej aktywności; reaktywność emocjonalną, czyli skłonność do silnych reakcji na bodźce emocjonalne i niską odporność emocjonalną; oraz aktywność, czyli tendencję do podejmowania działań dostarczających wysokiej stymulacji zewnętrznej. Rzetelność pomiaru oszacowano poprzez ocenę zgodności wewnętrznej i stabilności czasowej skal. Współczynniki zgodności wewnętrznej mieszczą się w przedziale 0,73-0,88, przy czym najwyższą zgodność uzyskano dla reaktywności emocjonalnej i aktywności, a najniższą dla żwawości i perseweratywności. Stabilność czasowa skal wynosi od 0,77 do 0,90, przy czym najwyższe wartości odnotowano dla aktywności, wytrzymałości i reaktywności emocjonalnej. Wyniki te wskazują,

że wszystkie skale kwestionariusza FCZ-KT(R) charakteryzują się satysfakcjonującą rzetelnością. Narzędzie przeznaczone jest do badania osób powyżej 15. roku życia.

3. **PSS-10** - skala opracowana w 1983 roku Sheldon Cohen, Tom Kamarck i Robin Mermelstein, natomiast jej polską adaptację w 2001 roku przygotowali Zygfryd Juczyński i Natasza Ogińska-Bulik. Trafność narzędzia została potwierdzona w licznych badaniach, zarówno w wersji oryginalnej, jak i w adaptacjach przeprowadzonych w różnych krajach, w tym w Polsce. PSS-10 wykazuje dobrą trafność zbieżną i różnicową, co potwierdzają korelacje wyników tej skali z takimi wskaźnikami jak depresja, lęk czy zdrowie psychiczne. W polskich badaniach stwierdzono, że PSS-10 skutecznie różnicuje poziom stresu w populacji, a uzyskane wyniki są zgodne z oczekiwanymi zależnościami w kontekście zdrowia psychicznego. Rzetelność skali została oceniona na podstawie współczynników zgodności wewnętrznej (alfa Cronbacha), które zazwyczaj przekraczają wartość 0,70. W polskiej wersji również odnotowano wysoką rzetelność, co świadczy o stabilności wyników w powtarzanych pomiarach. Analizy psychometryczne potwierdziły dobrą spójność wewnętrzną skali oraz jej odpowiednie właściwości diagnostyczne.

Podsumowanie

W artykule zaprezentowano teoretyczne podstawy projektu badawczego, wskazując na problem stresu jako istotne wyzwanie dla współczesnego społeczeństwa. Badanie ma na celu analizę zarówno subiektywnych odczuć uczestników podczas sesji VR, jak i obiektywnych parametrów fizjologicznych, takich jak tętno i tempo oddechu, mierzonych za pomocą biofeedbacku. Dane będą analizowane statystycznie w celu weryfikacji hipotez badawczych, a wyniki mają dostarczyć danych na temat potencjału VR jako skutecznego narzędzia do redukcji stresu w codziennym życiu.

Realizacja niniejszego projektu badawczego zostanie zakończona w maju 2025 roku. Pełne wyniki badania, wraz z kompleksową analizą statystyczną i dyskusją wyników zostaną zaprezentowane w kolejnej publikacji, która ukaże się po zakończeniu procesu badawczego.

Projekt ten wpisuje się w rosnące zainteresowanie wykorzystaniem technologii wirtualnej rzeczywistości. Jeśli skuteczność VR w redukcji stresu zostanie potwierdzona, technologia ta może stać się ważnym narzędziem w terapii psychologicznej, szczególnie w czasach, gdy stres jest powszechnym problemem społecznym. Warto również zauważyć, że badanie ma swoje ograniczenia, takie jak niewielka liczebność próby oraz brak grupy kontrolnej, co może wpłynąć na możliwość generalizacji uzyskanych wyników.

Podsumowując, przedstawiony projekt badawczy stanowi wartościowy wkład w rozwój niefarmakologicznych metod redukcji stresu z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Pomimo pewnych ograniczeń metodologicznych, jego wyniki mogą przyczy-

nić się do lepszego zrozumienia potencjału VR w zakresie rozwijania programów prewencyjnych i nowoczesnych metod terapii. W obliczu rosnącego problemu stresu w społeczeństwie, takie innowacyjne podejścia, łączące technologię z wiedzą psychologiczną, są szczególnie cenne i mogą stanowić istotny element przyszłych strategii wspierania dobrostanu psychicznego.

Bibliografia

- Bassolino M., i inni, *Non-Invasive Brain Stimulation of Motor Cortex Induces Embodiment When Integrated with Virtual Reality Feedback*, "The European Journal of Neuroscience", 47.7 (2018), s. 790-99.
- Gulla B., *Wirtualne perspektywy praktyki psychologicznej*, 2015
<http://ruj.uj.edu.pl/xmlui/handle/item/20499>.
- Kopczyński T., *Biofeedback as a Method of Reducing Stress with the Use of Music*, 2019, s. 104-17.
- Kupczyk D., *Wykorzystanie technologii wirtualnej rzeczywistości w terapii psychologicznej*, (w:) "Rozwiązania technologiczne XXI wieku- skutki i perspektywy rozwoju" (2023), ii.
- Pinkowicka M., *Wpływ treningu EEG-Biofeedback na wybrane funkcje poznawcze u dzieci z ADHD*, "Psychiatria", 12.4 (2015), s. 255-64.
- Rygiel K., *Selected Relaxation Techniques and Possibilities of Their Use in the Context of Stress-Related Psychophysical Disorders and Diseases*, "Neuropsychiatria i Neuropsychologia", 12.3 (2017), s. 126-33.
- Śrutowska D., *Ze Zdrowiem*, https://akademia.nfz.gov.pl/uplodas/2023/09/26.09.2023-NFZ_NR-6-dostepne-cyfrowo.pdf.
- Szubert-Czarnocka M. M., *EEG-biofeedback jako metoda komplementarna w leczeniu zaburzeń lękowych*, "Neuropsychiatria. Przegląd kliniczny", 6.3 (2014), s. 141-47.
- Walkowiak H., *EEG Biofeedback: Charakterystyka, Zastosowanie, Opinie Specjalistów*, "Studia Edukacyjne", 36 (2015), s. 307.

Sara Drożdżyńska
Kacper Rutkowski
Anna Gburzyńska
Agnieszka Klucznik
Izabela Celeban
Mateusz Skołożyński

Założenia projektu badawczego dotyczącego aktywnej relaksacji z wykorzystaniem technologii VR

Stres jest jednym z kluczowych problemów zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Wirtualna rzeczywistość (VR) wykazuje potencjał jako nowoczesna metoda relaksacji. Opisany w artykule projekt badawczy ma na celu analizę skuteczności VR w redukcji stresu, wykorzystując sesje relaksacyjne i pomiary biofeedback. Uczestnicy badania zostaną poddani sesjom VR, a ich parametry fizjologiczne będą monitorowane. Wyniki projektu posłużą weryfikacji zastosowania relaksacji z pomocą wirtualnej rzeczywistości jako narzędzia do obniżenia odczuwanego stresu w codziennym życiu.

Słowa kluczowe: wirtualna rzeczywistość, relaksacja, biofeedback, stres, zdrowie psychiczne.

Guidelines of the research project on active relaxation using VR technology

Abstract: Stress is one of the key health issues in modern society. Virtual reality (VR) shows potential as a modern relaxation method. The research project described in the article aims to analyze the effectiveness of VR in stress reduction, utilizing relaxation sessions and biofeedback measurements. Study participants will undergo VR sessions, and their physiological parameters will be monitored. The project results will serve to verify the use of VR-assisted relaxation as a tool for reducing perceived stress in everyday life.

Keywords: virtual reality, relaxation, biofeedback, stress, mental health.

Translated by Sara Drożdżyńska

Anna Ciecierska
Akademia Nauk Stosowanych
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

MIĘDZY ZALEŻNOŚCIĄ A NIEZALEŻNOŚCIĄ – WARTOŚCI JAKO FUNDAMENT POCZUCIA SENSU ŻYCIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU LEKKIM

Pojęcie i istota wartości

Wartość to pojęcie, które stawia przed badaczami zmierzenie się z wieloznacznością, z brakiem spójności koncepcyjnej. Jest to teoria, która budzi wiele kontrowersji i sporów na drodze oceniania co jest subiektywnym, a co obiektywnym dążeniem jednostki¹. Jest to pojęcie, które można odnaleźć w języku potocznym, ale także w naukach ścisłych jak matematyka, czy ekonomia, ale także w filozofii, socjologii czy naukach o polityce. W szerokim ujęciu oznacza wszystko to, co uznawane za cenne oraz godne pożądania, tym samym zaś będące celem ludzkich działań². Encyklopedia PWN podaje, że wartość to: „*filoz. podstawowa kategoria aksjologii, oznaczająca wszystko to, co cenne i godne pożądania, co stanowi cel ludzkich dążeń. Wśród filozofów, zwłaszcza etyków i estetyków, toczy się spór, czy wartość jest czymś, co przysługuje przedmiotom obiektywnie czy subiektywnie; obiektywiści ujmują wartość jako cechę przysługującą przedmiotowi (zjawisku) niezależnie od jego subiektywnej oceny przez określony podmiot, z określonego punktu widzenia; subiektywiści ujmują wartość jako cechę nadawaną przedmiotowi przez podmiot, ujawniającą jedynie określone postawy emocjonalne i wolicjonalne wobec wartościowania*”³. W słowniku psychologii A. S. Reber i E. S. Reber wymienione jest pięć odrębnych definicji. „(1) *własność bądź jakość rzeczy czyniąca ją użyteczną, pożądaną bądź wysoko ocenianą. Definicja ta zwróćmy uwagę ma charakter pragmatyczny; wartość rzeczy zależy od jej roli w społecznym procesie wymiany, rzecz sama w sobie nie ma wartości; (2) ogólna, abstrakcyjna zasada wyznaczająca wzorce zachowania w danej kulturze czy społeczeństwie, którą -w efekcie procesu*

¹ L. Drenda, *Teoria wartości, wartość teorii*, "Studia Ekonomiczne" 2016/259.

² T. Lenkiewicz, *Wieloaspektowość definiowania kategorii "wartość"*, "Cywilizacja i Polityka" 2010/8.

³ Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/wartosc;3994143.html>; dostęp: 25.02.2025 r.

socjalizacji -członkowie danego społeczeństwa skłonni są wysoko cenić (...) wolność, sprawiedliwość, wykształcenie"⁴. Kolejne definicje odnoszą się do ekonomii, matematyki oraz Munsellowskiego systemu klasyfikacji barw.

Wartość jest więc pojęciem wysoce wszechobecnym, a zarazem niejednorodnym. Klasyfikacja tychże wartości jest zależna i odmienna od dyscypliny naukowej. Podając za Gajdą można wyróżnić sześć kryteriów wartości: (1) materia wartości, (2) zasięg, to jest powszechność odczuwania - uniwersalne czy jednostkowe, (3) czas - historyczne czy aktualne, (4) trwałość - trwałe czy chwilowe, (5) sfera zaangażowania -uczuciowa czy intelektualna, oraz (6) ogólna ocena -pozytywne czy negatywne. Ponadto nacisk kładziony jest na relatywizm owych kryteriów, w zależności od kontekstu kulturowego oraz społecznego⁵. Znaniecki zwraca uwagę, że celem filozofii kultury nie jest intelektualna kontemplacja wartości, lecz czynne wcielanie ich w kulturze⁶. Współcześnie wartość jest zwykle pojmowana jako „to co uważamy za dobre”. Zaś w dyskursach naukowych pojawia się także pojęcie antywartości. Problemem względem języka potocznego jest więc posługiwanie się pojęciem wartości w odniesieniu do jedynie pozytywnych wartości, bądź w odniesieniu wyłącznie do tzw. wartości wyższych, duchowych⁷. Tu zaś w następstwie owego pojawia się pytanie, co znaczy, że coś jest dobre albo złe (jest wartością pozytywną lub negatywną). Puzynina podaje własną uproszczoną definicję: „dobre jest to, co jest takie, jakie chcemy, żeby było”, „złe jest to, co jest takie, jakie nie chcemy, żeby było”. Wskazuje to na dużą indywidualność oraz zróżnicowanie w tych wartościowaniach pomiędzy osobami⁸. Nawet szeroko pojęte wartościowanie takich nazw jak choćby komunizm, socjalizm, kapitalizm, chrześcijaństwo itd. są tak naprawdę wypadkową składników, które się nań składają, które to zaś są aprobowane przez konkretne jednostki w sposób częściowy, subiektywny⁹. Można więc uznać, że proces wartościowania będąc subiektywnym, ale jednocześnie konfrontującym osobę z siecią wartości, sprawia, że w procesie dokonywania ocen kieruje się ona szerszym kontekstem niż jedynie pożytek własny¹⁰. Obecnie jak uważa ks. Jacek Grzybowski jesteśmy świadkami politycznej, społecznej i publicznej debaty, której tematem przewodnim są wartości. Zaś przestrzenią tejże debaty jest pytanie o ich społeczny status -czy są one uniwersalne (a więc stałe), czy może relatywne (więc umowne i zmienne). Wykazuje szereg tzw. „uniwersalnych” wartości, które przestały być już za takie postrzegane, jak: praca, oszczędność, umiarkowanie, wierność, uczciwość, samodyscyplina, prawdomówność, lojalność i sprawiedliwość. W ich miejscu dostrzega coraz szerzej występujące ideały takie jak: wypoczynek, zamożność, swoboda, rozrzutność, nieliczenie się z czasem, z ludź-

⁴ A. Reber, *Słownik psychologiczny*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2008.

⁵ T. Lenkiewicz, *Wieloaspektowość definiowania kategorii "wartość"*, "Cywilizacja i Polityka" 2010/8. [za:] Gajda.

⁶ F. Znaniecki, *Upadek cywilizacji zachodniej: szkic z pogranicza filozofii kultury i socjologii*, Nakł. Komitetu Obrony Narodowej, skł. gł.: Gebethner i Wolff, Warszawa, 1921.

⁷ J. Puzynina, *Kłopoty z nazwami wartości (i wartościami)*, "Etnolingwistyka. Problemy języka i kultury" 2014/26.

⁸ Tamże.

⁹ Tamże [za:] Bartmińskim.

¹⁰ A. Cybal-Michalska, *System i hierarchia wartości*, 2024.

mi czy pieniędzmi¹¹. Co zbiorczo zostało określone „odejściem od powściągliwości”¹². Dodatkowym pojęciem, które się pojawia jest „wiek interpretacji”, który to wedle Vattimo jest obecnym stanem. Prawda bowiem wydaje się przestawać być czymś absolutnym, takim, które da się zrozumieć i ocenić z ponadhistorycznej perspektywy, w zamian staje się dzieckiem dyskursu¹³.

W psychologii odnaleźć można liczne klasyfikacje wartości, począwszy od Allportowskiej opartej o typologię Sprangera. Opierającą się na rozumieniu wartości jako zainteresowania. Rokeach zaś definiował wartości jako trwałe przekonania, które mówiły o tym, że dany rodzaj postępowania, bądź ostateczny stan egzystencji, jest tym, który jest postrzegany osobiście lub społecznie jako pożądany w stosunku do alternatywnego sposobu postępowania lub ostatecznego stanu egzystencji. Uważał, że ludzie różnią się raczej hierarchią wartości, aniżeli ich zbiorem. Schwartz uznał, że wartość jest reprezentacją (zwykle przekonania) motywacyjnego, godnego pożądania, ponadsytuacyjnego celu. Zaś całościowa struktura tychże wartości jest w kształcie kołowego, uniwersalnego kontinuum, którego założeniem było to, że wartości, które są obok siebie są podobne, znajdujące się pomiędzy są pewnego rodzaju uszczegółowieniem, zaś występujące naprzeciwko siebie, są sprzeczne, niemożliwe do współrealizowania. W modelu zmodyfikowanym występuje 19 wartości, podzielone na cztery grupy: (I) otwartość na zmianę (1) kierowanie sobą w myśleniu, (2) kierowanie sobą w działaniu, (3) stymulacja oraz (4) hedonizm, który częściowo zahaacza o grupę drugą; (II) umacnianie siebie: (5) osiągnięcia, (6) władza nad ludźmi, (7) władza nad zasobami oraz (8) prestiż - również będący na styku grup; (III) zachowawczość: (9) bezpieczeństwo osobiste, (10) bezpieczeństwo społeczne, (11) przystosowanie do reguł, (12) przystosowanie do ludzi, (13) tradycja, oraz (14) pokora - także będąca na styku; (IV) przekraczanie siebie: (15) życzliwość - niezawodność, (16) życzliwość - troskliwość, (17) uniwersalizm społeczny, (18) uniwersalizm ekologiczny oraz (19) uniwersalizm - tolerancja. Można przyjąć zatem dwa wymiary motywacyjne: koncentracja na sobie versus koncentracja na innych oraz ochrona siebie versus wzrost¹⁴. Badania Jana Ciecuchy nad strukturą wartości pokazują, że już u najmłodszych dzieci przybiera ona kształt kołowy. U osób w wieku 10-25 lat wartości rozmieszczone są zgodnie z regułami podobieństwa i konfliktu, choć uniwersalizm i życzliwość początkowo się łączą, a później rozdzielają, zmieniając swoje miejsca względem tradycji i kierowania sobą. Z wiekiem rośnie zdolność do różnicowania wartości, przy czym najdłużej niezróżnicowana pozostaje zachowawczość, która zaczyna się wyodrębniać dopiero po 15. roku życia¹⁵. Zaobserwowano następujące trendy rozwojowe: preferencja hedonizmu i stymulacji rosła do 15 roku życia, a potem malała, podobnie jak kierowania sobą, które osiągało szczyt w 18 roku życia. Przystosowanie, bezpieczeństwo i tradycja malały do 18-22 lat, po czym wzrastały. Władza i osiągnięcia spadały do 10 roku życia, potem rosły, przy czym osiągnięcia zaczynały maleć

¹¹ J. Grzybowski, *Spór o społeczne znaczenie wartości. Polityczna asymilacja zdobywcy hermeneutyki*, "Civitas. Studia z filozofii polityki" 2011/13.

¹² Tamże [za:] Gurstein/

¹³ Tamże.

¹⁴ J. Ciecuch, *Kształtowanie się systemu wartości. Od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, 2013.

¹⁵ Tamże s.212.

po 18-19 latach. W obszarze przekraczania siebie życzliwość rosła, załamywała się około 10-11 roku i ponownie wzrastała, a uniwersalizm malał do 21 roku życia, by następnie rosnąć¹⁶. Wyniki tych badań będą elementem wyjściowym dla dalszych rozważań.

Wartości kształtują się stopniowo w trakcie rozwoju, pełniąc kluczowe funkcje. Ukierunkowują rozwój osobowości, wpływają na cele jednostki oraz kształtują sumienie i oceny moralne. Wpływają także na poczucie zadowolenia, doświadczenie sensu życia i wybór jego stylu¹⁷. Dojrzałość jest więc czymś co nierozzerwalnie wiąże się z owym poczuciem sensu życia, który to z kolei łączy się z ukierunkowaniem człowieka do otwarcia się na wartości. Zaś to ukierunkowanie się właśnie na wartości jest tym co według V.E. Frankla potwierdza osobiste człowieczeństwo¹⁸. Kształtowanie się więc motywacji jest ściśle związane z uznaniem konkretnych wartości przez jednostkę.

Pojęcie i istota sensu życia

*„Poszukiwanie sensu życia, jako bardzo silny motyw ludzkiego postępowania, stało się wiodącą ideą teorii Frankla. Według niego, istota człowieczeństwa zawiera się właśnie w walce o wartość i sens swojego istnienia. Walka ta szczególnie nabiera na sile w okresie młodości, bowiem aby rozwijać się, trzeba żyć sensownie. Młodemu człowiekowi niełatwo jest odnaleźć się w społeczeństwie, niełatwo mu znaleźć cel, dla którego warto żyć; w pogoni za sprawami życia codziennego gubi się...”*¹⁹.

Pojęcie sensu życia funkcjonuje jako polisemantyczna struktura. Jej rozumienie należy rozpatrywać na gruncie: filozofii, antropologii, teologii, psychologii pedagogiki czy kulturoznawstwa²⁰. Pojęcie a zarazem pytanie dotyczące sensu życia przypisuje się jako wyjątkowe dla jednostki ludzkiej. Pojęcie to w encyklopedii PWN definiowane jest jako: *„filozof. wartość, doniosłość, racja istnienia albo cel życia jednostki lub życia w ogóle, zawarte w samym życiu bądź poza nim...”*²¹. Wikipedia zaś definiuje je jako: *„istota i cel ludzkiej egzystencji, powołanie człowieka, to, co uzasadnia trud życia i czyni je wartym przeżycia. Pytanie o sens życia jest jednym z podstawowych (...), a odpowiedź na nie, jak się uznaje, zawiera całą mądrość ludzkości...”*²². Warto zwrócić uwagę, iż pojęcie to nie zostało zdefiniowane w Słowniku Psychologii A. S. Reber i E. S. Reber. Znajduje się tam jedynie sam wyraz „sens” definiowany jako: *„ogólne znaczenie jakiegoś zdarzenia, epizodu, historii itp.”*²³. Pojęcie sensu życia można analizować w odniesieniu do ambiwalentnych znaczeń: (1) jako dany czy jako autorski względem jednostki; (2) subiektywny czy obiektywny;

¹⁶ Tamże s. 280.

¹⁷ W. Janiga, *Funkcje wartości w osobowości*, "Studia Warmińskie" 2006/43.

¹⁸ Tamże [za:] Franklem.

¹⁹ W. Talik, (2005). *Preferencje wartości a zainteresowania czytelnice nastolatek*. „Psychologia Rozwojowa” 10(4) [za:] Franklem.

²⁰ P. Kozera-Mikuła, *Sens życia - analiza pojęcia w świetle nauk humanistycznych*, "Psychologia Rozwojowa" 2020/25(2).

²¹ Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/sens-zycia;3973971.html>; dostęp: 26.02.2025 r.

²² Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Sens_zycia; dostęp: 26.02.2025 r.

²³ A. Reber, *Słownik psychologiczny*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2008.

(3) indywidualny czy społeczny; (4) interpretowany w wymiarze egzystencjalnym czy także ontycznym; (5) odnoszony do danego człowieka, ludzkości, czy także szerzej do dziejów historii oraz (6) zależnie od wymiaru którego dotyczy: teoretyczny (filozoficzny, teologiczny, psychologiczno - motywacyjny), praktyczny (działalność człowieka), immanentny i transcendentny²⁴. Socjolodzy zwracają uwagę na dodatkowy rozłam między wartościami, a co za tym idzie sensem życia w kategorii powinnościowej (skierowanej ku wspólnotocie) versus samorozwojowej (skierowanej na jednostkę)²⁵.

Obecnie pojęcie to wydaje się być bliskim znaczeniowo takim występującym już w psychologii pojęciom jak: wymiar noetyczny osobowości (Popielski), samoaktualizacja (Maslow), poczucie koherencji (Antonovsky) lub transgresja (Kozielecki)²⁶. Frankl definiuje sens życia jako podmiotowy stan satysfakcji, który to wiąże się z celowym oraz nakierowanym na wartości działaniem. Uznaje ponadto, iż człowiek nie jest sam w sobie twórcą owego sensu, a jedynie odkrywcą²⁷. Popielski określa owe poczucie jako stan satysfakcji pochodzący z tego, że podjęte przez jednostkę działania lub wyznaczone cele są zgodne z wyznawanym przez niego systemem wartości. Jest to więc coś, co w tej perspektywie nie może być jednokrotnie i ostatecznie osiągnięte, zaś jest czymś co realizuje się w trakcie życia nieustannie²⁸. Badacze podkreślają, że umiejętność posługiwania się wartościami, jako elementem systemu motywacyjnego ma ścisły związek ze zdrowiem psychicznym oraz dojrzałością psychiczną²⁹.

Przeprowadzone przez Zbigniewa B. Gasia badania pokazały, że osoby z silniejszym poczuciem sensu życia charakteryzują się działaniami agresywnymi, nakierowanymi na skuteczność i cel własnych dążeń³⁰. W badaniach Kościelaka wykazano, że wewnętrzne poczucie kontroli jest pozytywnie skorelowane z zadowoleniem z życia. Wykazano także, istnienie funkcjonalnego związku w relacji poziomu sensu życia a poczuciem umiejscowienia kontroli³¹. Badania Niżankowskiej-Półtorak pokazały, że młodzież o niskiej samoocenie charakteryzowała się niskim poczuciem sensu życia³². W innych badaniach zanotowano pewną zależność między poczuciem sensu życia a satysfakcją z życia oraz ważnością wartości gustowność, a także satysfakcja z życia korelowała ujemnie z ważnością wartości pomagania. Nasuwa to więc założenie (zgodne z modelem Maciuszka), że waga niektórych wartości wiąże się z poczuciem satysfakcji z życia, zaś w przypadku innych ma ona jedynie charakter pośredni, zaś zmienną występującą jako owy mediator było poczucie sensu życia³³.

²⁴ L. Drenda, *Teoria wartości, wartość teorii*, "Studia Ekonomiczne" 2016/259.

²⁵ P. K. Oleś, *Z badań nad wartościami i wartościowaniem: niektóre kwestie metodologiczne*, "Roczniki Psychologiczne" 2002/5(1).

²⁶ L. Drenda, *Teoria wartości, wartość teorii*, "Studia Ekonomiczne" 2016/259 [za:] Heszen.

²⁷ Tamże [za:] Franklem.

²⁸ Tamże [za:] Popielskim.

²⁹ P. K. Oleś, *Z badań nad wartościami i wartościowaniem: niektóre kwestie metodologiczne*, "Roczniki Psychologiczne" 2002/5(1).

³⁰ A. Porczyńska-Ciszewska, *Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna*, "Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej" 2019/24 [za:] Gasiem.

³¹ Tamże [za:] Kościelak.

³² Tamże [za:] Niżankowska-Półtorak.

³³ M. Wnuk, & J. T. Marcinkowski, (2010). *Rola wartości dla poczucia sensu życia oraz satysfakcji z życia studentów*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 91(3), 458-462.

Jedną z koncepcji wykazuje trzy wewnętrzne mechanizmy szczęścia. Są to: wyznaczanie sobie ambitnych, aczkolwiek możliwych do spełnienia celów; wiara we własne możliwości do ich osiągnięcia; oraz informacje zwrotne dotyczące postępów, które będą adekwatne. Sens życia, który wiąże się z poczuciem celowości, jest więc także silnym korelatem subiektywnego dobrostanu, co za tym więc idzie doświadczenia szczęścia. Można więc powiedzieć, że człowiek, który chce wieść życie wypełnione sensem i znaczeniem, powinien baczyć na wewnętrzną motywację, wyznaczyć sobie cel ambitny, z którego w sposób logiczny będą wynikały późniejsze pomniejsze cele³⁴.

Społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną

*„Refleksja o osobie z niepełnosprawnością intelektualną jest przede wszystkim refleksją o człowieku”*³⁵. Podmiotowe podejście do osób z niepełnosprawnością intelektualną wiąże się z szerszym kontekstem społecznym. Ludzie potrzebują odpowiedniego środowiska - od rodziny, przez rówieśników, po miejsca pracy i odpoczynku - aby przechodzić przez kolejne etapy rozwoju. Zrozumienie jednostki wymaga uwzględnienia nie tylko jej wewnętrznych mechanizmów, ale także czynników zewnętrznych wpływających na jej zachowanie i sposób postrzegania siebie. Te same potrzeby dotyczą osób z niepełnosprawnością intelektualną, jednak dopiero model integracji i inkluzji zmienił ich postrzeganie. Bowiern przez wieki traktowano je jako ciężar społeczny, a ich niepełnosprawność uznawano za karę za grzechy rodziców³⁶.

Mówiąc o niepełnosprawności intelektualnej należy wyróżnić trzy aspekty: (1) aspekt organiczny, dotyczący zmian w systemie nerwowym, zarówno w postaci uszkodzeń jak i zaburzeń; (2) aspekt psychologiczny, który uwzględnia skutki owych zaburzeń oraz uszkodzeń dla właściwego funkcjonowania jednostki; a także (3) aspekt społeczny - obrazujący rolę, a także umiejscowienie osoby z niepełnosprawnością intelektualną w społeczeństwie³⁷. Za DSM-V wyróżnia się cztery stopnie niepełnosprawności intelektualnej: lekki, umiarkowany, znaczny oraz głęboki. Oceniając ów rodzaj nie można bazować jedynie na badaniu ilorazu inteligencji, należy także uwzględnić różne sfery funkcjonowania, uwarunkowania oraz oddziaływania społeczne i środowiskowe a także otrzymywany poziom wsparcia. Ograniczenia w zachowaniach przystosowawczych mogą dotyczyć takich sfer jak: porozumiewanie się (komunikacja), zaradność osobista (samoobsługa), radzenie sobie z obowiązkami domowymi, uspołecznienie (umiejętności interpersonalne i społeczne), korzystanie z umiejętności społeczno kulturalnych, uczenie się (zdolności poznawcze i nabywanie umiejętności szkolnych), praca, organizacja czasu wolnego (umiejętność wy-

³⁴ A. Porczyńska-Ciszewska, *Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna*, "Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej" 2019/24.

³⁵ B. Rozen, (2011). *Tożsamość osoby z niepełnosprawnością intelektualną w świetle społeczno-kulturowych uwarunkowań*. Studia Elbląskie, 12, 451-467.

³⁶ Tamże.

³⁷ J. Leśniak, *Społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1) [za:] Barłóg.

poczywania, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień), a także dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo³⁸.

Specyfika osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim jest wysoce złożona. Janusz Kostrzewski za kryteria do rozpoznania uznaje: odpowiednio obniżony poziom ilorazu inteligencji, nieharmonijny rozwój procesów poznawczych lub całkowite zaburzenie (szczególnie percepcji wzrokowej i słuchowej), uwaga jest dowolna, aczkolwiek charakteryzuje się trudnością w jej kierowaniu, a jej podzielność jest poniżej norm wiekowych. Zakłócenia pamięci logicznej (zarówno świeżej jak i trwałej), zdecydowanie uboższy zasób słów, zwłaszcza jeśli chodzi o słownictwo czynne. Trudności w zakresie myślenia abstrakcyjnego. Poziom myślenia zatrzymany na fazie operacji konkretnych, z czego wynika trudność w ujmowaniu rzeczy w jedną, spójną całość. Niestalość emocjonalna, a także niestabilna oraz zdecydowanie nieadekwatna samoocena³⁹. Warto zwrócić uwagę, że opanowanie umiejętności funkcjonowania społecznego jest kluczowym czynnikiem w integracji ze środowiskiem, która to integracja w efekcie na zasadzie sprzężenia zwrotnego stymuluje dalszy rozwój osoby z niepełnosprawnością intelektualną⁴⁰. Bowiem osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim mimo wszystko, oraz na przeciw licznym stereotypom, mogą prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie⁴¹. Joanna Konarska zauważa, że „niepełnosprawność intelektualna wymaga zaakceptowania obrazu siebie samego, bardzo odmiennego od obrazu pozostałych osób⁴². Istotne jest także położenie znacznego nacisku na współzależność między postrzeganiem społecznym osoby z niepełnosprawnością intelektualną, a tym kim w efekcie tego ona się staje. Owo podkreślenie sprzyjałoby świadomości roli otoczenia społecznego w rozwoju jednostki z niepełnosprawnością intelektualną⁴³. Należy także zwrócić uwagę, że kontakty z drugą osobą prowokują myśli porównawcze, które to w stosunku do osób z niepełnosprawnością wypadają na ich niekorzyść⁴⁴. Często określane są w wyniku tego jako: potrzebujące pomocy, powolne, nieprzewidywalne, niewiele lub niczego nierozumiejące. Powszechnym zjawiskiem jest ich infantylizowanie, postrzeganie przez pryzmat „wiecznych dzieci”. Zaś takowe uogólnienia uniemożliwiają patrzenie z perspektywy cech indywidualnych. To porównanie zawsze pokazuje dysproporcję, bowiem osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie są

³⁸ R. Korzeniowska, *Inkluzja społeczna dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną na przykładzie wsparcia społecznego*, "Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania" 2018/3(28).

³⁹ J. Kostrzewski, *Charakterystyka osób upośledzonych umysłowo*, [w:] „Upośledzenie umysłowe - pedagogika”, red. K. Kirejczyk, 1981, s. 97-129.

⁴⁰ J. Puzynina, *Kłopoty z nazwami wartości (i wartościami)*, "Etnolingwistyka. Problemy języka i kultury" 2014/26 [za:] Piotrowicz.

⁴¹ G. Matczak, A. Sobczak, *Funkcjonowanie w rolach społecznych młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną niedostosowanej społecznie*, [w:] „Zapobieganie wykluczeniu z systemu edukacji dzieci i młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Perspektywa pedagogiczna”, red. J.E. Kowalska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.

⁴² J. Leśniak, *Spółeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1) [za:] Konarską.

⁴³ Z. Kazanowski, *Spółeczny wymiar współczesnej koncepcji niepełnosprawności intelektualnej*, "Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J - Paedagogia-Psychologia" 2015/28(1).

⁴⁴ J. Leśniak, *Spółeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1) [za:] Aronson.

w stanie sprostać wymaganiom świata dostosowanego do osób w normie intelektualnej⁴⁵. W efekcie młodzież z niepełnosprawnością intelektualną bywa marginalizowana i wykluczana przez pełnosprawnych rówieśników, co z kolei u osób z niepełnosprawnością intelektualną wzmaga poczucie bezradności, braku kompetencji, lęku przed kolejną porażką, czego skutkiem jest obniżenie poziomu wykonywania różnorodnych zadań, a także skłonność do aspołecznych relacji⁴⁶. Konsekwencją tego jest rozwój ich kompetencji społecznych w kierunku: lęku, oczekiwanej porażki, uległości, zależności od otoczenia, wyuczonej bezradności a także zawężonego poczucia kontroli⁴⁷. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim w porównaniu do osób w normie intelektualnej, charakteryzują się bardziej zewnętrznym poczuciem kontroli, jednakowoż w sytuacji sukcesów jak i porażek. Zaś to zewnętrzne umiejscowienie kontroli łączy się z ich pewną cechą, jaką jest sugestywność⁴⁸. W efekcie pojawia się stan „demobilizacji poznawczej, w którym to umacnia się schematyczny sposób myślenia, oraz znika motywacja wewnętrzna⁴⁹. Inkluzja osób z niepełnosprawnością intelektualną jest zarówno niezbędna dla ich rozwoju, jak i stanowi wyzwanie dla współczesnego społeczeństwa. Choć mają one zapewnioną opiekę do końca edukacji, później często zostają pominięte przez system. Dostępna pomoc nie zawsze odpowiada ich realnym potrzebom, a zdobyte umiejętności nie są rozwijane. W efekcie wiele z tych osób nie zostaje aktywnie włączonych w życie społeczne⁵⁰. Inkluzja zachodzi wtedy, gdy osoby z niepełnosprawnością intelektualną są traktowane podmiotowo i dostrzega się ich sprawczość. Praca zawodowa, kluczowa dla osób z lekką niepełnosprawnością, nie tylko zapewnia im byt, ale także wspiera rozwój, budowanie relacji, samoocenę, umiejętność podejmowania decyzji i dążenie do niezależności⁵¹.

Z jednej więc strony osoby z niepełnosprawnością intelektualną pragną niezależności, która będzie się uwidaczniała chociażby w posiadaniu pracy, zaś z drugiej wymagają wsparcia. Ta ambiwalencja niejednokrotnie jest przyczyną licznych trudności, szczególnie z perspektywy rozumienia istoty, adekwatności oraz wielkości owego wsparcia. Owo wsparcie winno bowiem przybliżać jednostkę do rozwiązania problemu, czy też przecięcia trudnej sytuacji, oraz opiekować w radzeniu sobie ze stresem. Można takowego udzielić na różne sposoby, do jego kategorii zalicza się wsparcie: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, materialne i wartościujące (które ma ogromne znaczenie)⁵². Bardzo ważne jest udzielanie wsparcia w sposób należyście przemyślany, gdyż nie powinno się uza-

⁴⁵ B. Rozen, (2011). *Tożsamość osoby z niepełnosprawnością intelektualną w świetle społeczno-kulturowych uwarunkowań*. Studia Elbląskie, 12, 451-467.

⁴⁶ J. Leśniak, *Spoleczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1) [za:] Allen.

⁴⁷ Tamże [za:] Popielecki.

⁴⁸ S. Opozda-Suder, *Zaburzenia zachowania a kryzys wartościowania: aspekt niepełnosprawności intelektualnej*, 2019.

⁴⁹ J. Leśniak, *Spoleczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1).

⁵⁰ R. Korzeniowska, *Inkluzja społeczna dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną na przykładzie wsparcia społecznego*, "Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania" 2018/3(28).

⁵¹ Tamże [za:] Cytowska.

⁵² Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne - sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] „Wsparcie społeczne, stres, zdrowie,” red. H. Sęk, R. Cieślak, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.

leżniać osoby wspomaganej od wsparcia. Pozbawiana jest bowiem wtedy taka jednostka samodzielności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zaś niewłaściwe wsparcie oferowane jednostką z niepełnosprawnością intelektualną może przyczyniać się do kształtowania wyuczzonej bezradności. Kluczowym zaś jest niedopuszczenie by osoba wspierana stała się w owej pomocy przedmiotem, a nie podmiotem⁵³.

Jakość życia i poczucie sensu życia osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim

Jakość życia wyznaczoną stanem zdrowia można rozpatrywać biorąc pod uwagę trzy elementy: możliwości funkcjonalne człowieka, sposób postrzegania własnej sytuacji życiowej oraz poziom dobrego samopoczucia oraz satysfakcję z życia, a także objawy chorobowe oraz kondycję fizyczną wynikającą z procesów chorobowych. Wsparcie jest konieczne dla pokonywania barier wynikających z objawów chorobowych oraz możliwości funkcjonalnych, zaś do pozytywnego postrzegania własnej satysfakcji kluczowym wydaje się być odczuwanie autonomii, sprawczości, a co za tym idzie celowości, oraz sensowności swoich działań, ale także samych prób działań. Zaś Tomaszewski wymienia pięć kryteriów oceny jakości życia: (1) bogactwo przeżyć, ich różnorodność, intensywność oraz także ilość; (2) poziom świadomości; (3) aktywność życiowa jednostki - czynne życie, jako jedna z najwyższych wartości; (4) twórczość czyli przekształcanie rzeczywistości; oraz (5) współuczestnictwo w życiu społecznym⁵⁴. Można tu więc podkreślić po raz kolejny, jak dużą wartość dla jednostki z niepełnosprawnością intelektualną ma włączanie jej do autonomicznego działania, podejmowania odpowiedzialności za swoje czyny, ale także rozwijania posiadanych i pozyskiwania nowych kompetencji, w integracji z innymi osobami.

Także więc w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim można mówić o determinowaniu jakości życia przez wartości. Posiadanie owego systemu jest faktem niezaprzeczalnym. Widać to na przykład w odniesieniu do badań nad wartościami u dzieci, biorąc za perspektywę, że osoba dojrzała z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim średnio funkcjonuje intelektualnie na poziomie dwunastolatka, zaś społecznie na poziomie siedemnastolatka, czyli wiekowo wyżej niż dzieci, na których było przeprowadzane badanie⁵⁵. Należy zaznaczyć, iż rozwojem moralnym jednostki z niepełnosprawnością intelektualną kierują jednakowe mechanizmy, co u osób w normie intelektualnej. Jednakowoż przez wzgląd na ograniczenia poznawcze, problemy przystosowawcze, a także skłonność do naśladownictwa, ale także istnienia innych aspektów ryzyka natury środowiskowej, tempo tego rozwoju jest wolniejsze i zróżnicowane^{56, 57}. Można zatem

⁵³ R. Korzeniowska, *Inkluzja społeczna dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną na przykładzie wsparcia społecznego*, "Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania" 2018/3(28).

⁵⁴ B. Nowak, *Podmiotowe i społeczno-edukacyjne uwarunkowania poczucia jakości życia osób z upośledzeniem umysłowym*, 2011 [za:] Tomaszewskim.

⁵⁵ J. Ciecuch, *Kształtowanie się systemu wartości. Od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, 2013.

⁵⁶ S. Opozda-Suder, *Zaburzenia zachowania a kryzys wartościowania: aspekt niepełnosprawności intelektualnej*, 2019 [za:] Kościelak.

przyjąć, że tak samo istotnym jest dla nich posiadanie sensu życia, z tym zaznaczeniem, że potrzebują oni pomocy w jego poszukiwaniu⁵⁸. Kluczowym zdaje się więc takie zaprojektowanie warunków, w których osoby z niepełnosprawnością intelektualną będą miały możliwość odnalezienia owego konstruktywnego sensu życia, a także włączenia się w pełne życie społeczne, pomimo wszelkich ograniczeń. Istotne i adekwatne wydaje się więc zwrócenie uwagi na czynniki takie jak: (1) osobiste doznanie akceptacji -sens przyzwolenia na istnienie; (2) wystarczająca liczba możliwości - a w razie konieczności wsparcie w doświadczeniu sensu adekwatne do potrzeb; (3) przeżywanie własnego Ja jako centrum kształtowania sensu (ja w samorealizacji); (4) doświadczanie wartości wspólnego tworzenia świata i sensu -sens jako element odczuwalnej wspólnoty; (5) akceptacja ograniczeń własnych możliwości -sens własnego ograniczenia; (6) możliwość uczestniczenia w systemie kierującym ludzkim współistnieniem oraz w sensie przyszłego świata - ostateczny horyzont sens⁵⁹. Zaprojektowanie tychże warunków tworzy możliwość do osiągnięcia życia wypełnionego sensem dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną.

Badania Beaty Nowak są próbą analizy subiektywnej oceny jakości życia zarówno osób w normie intelektualnej jak i tych z niepełnosprawnością intelektualną, w odniesieniu do pięciu zakresów: poczucia satysfakcji z życia, produktywności, niezależności życiowej, przynależności społecznej oraz samopoczucia fizycznym. Podsumowując wyniki można wskazać, że najwyższym poziomem zadowolenia z życia charakteryzowały się osoby w normie intelektualnej, potem były osoby pracujące z niepełnosprawnością intelektualną, a najdalej osoby niepracujące z niepełnosprawnością intelektualną. Co prowadzi do wniosku, iż praca pełni istotne miejsce w budowaniu poczucia jakości życia osób z niepełnosprawnością intelektualną⁶⁰.

Podsumowanie

Niepełnosprawność intelektualna jest tylko jednym z aspektów jednostki, a nie jej pełnym opisem. Coraz większy nacisk kładzie się na inkluzję społeczną i postrzeganie tych osób jako podmiotów z własnymi wartościami i prawem do poszukiwania sensu życia. Kluczowe jest włączanie ich w życie codzienne przy jednoczesnym zapewnieniu adekwatnego wsparcia, które szanuje ich autonomię. Zbyt intensywna pomoc może ograniczać sprawczość i prowadzić do wyuczonej bezradności.

W świetle przytaczanych publikacji, a także przez pryzmat zmian społecznych widać potrzebę badań skupiających się na własnej perspektywie osób z niepełnosprawnością, szczególnie w zakresie wartości i sensu życia. Są to bowiem obszary, które wydają się klu-

⁵⁷ S. Opozda-Suder, (2011). *Wychowanie moralne jako kategoria pedagogicznych analiz w kontekście niepełnosprawności intelektualnej* (W:) „Kategorie pojęciowe edukacji w przestrzeni interdyscyplinarnych interpretacji” red. A. Gawel, B. Bieszczad, Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.

⁵⁸ B. Nowak, *Podmiotowe i społeczno-edukacyjne uwarunkowania poczucia jakości życia osób z upośledzeniem umysłowym*, 2011.

⁵⁹ Tamże [za:] Speck.

⁶⁰ Tamże.

czowe dla adekwatnego planowania oraz wdrażania wsparcia dla tych osób, ze szczególnym poszanowaniem ich prawa do niezależności.

Bibliografia

- Cieciuch J., *Kształtowanie się systemu wartości. Od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, 2013.
- Cytowska B., *Trudne drogi adaptacji*, Oficyna Wydawnicza Impuls, 2020.
- Cybal-Michalska A., *System i hierarchia wartości*, 2024.
- Drenda L., *Teoria wartości, wartość teorii*, "Studia Ekonomiczne" 2016/259, s. 39-48.
- Grzybowski J., *Spór o społeczne znaczenie wartości. Polityczna asymilacja zdobywcy hermeneutyki*, "Civitas. Studia z filozofii polityki" 2011/13, s. 81-105.
- Janiga W., *Funkcje wartości w osobowości*, "Studia Warmińskie" 2006/43, s. 225-236.
- Kazanowski Z., *Społeczny wymiar współczesnej koncepcji niepełnosprawności intelektualnej*, "Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J - Paedagogia-Psychologia" 2015/28(1), s. 33.
- Konarska J., *Niepełnosprawność dziecka jako sytuacja kryzysowa w rodzinie*, [w:] „Kryzys. Interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości”, 2003, s. 28-57.
- Kostrzewski J., *Charakterystyka osób upośledzonych umysłowo*, [w:] „Upośledzenie umysłowe - pedagogika”, red. K. Kirejczyk, 1981, s. 97-129.
- Korzeniowska R., *Inkluzja społeczna dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną na przykładzie wsparcia społecznego*, "Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania" 2018/3(28), s. 97-118.
- Kozera-Mikuła P., *Sens życia - analiza pojęcia w świetle nauk humanistycznych*, "Psychologia Rozwojowa" 2020/25(2), s. 9-28.
- Lenkiewicz T., *Wieloaspektowość definiowania kategorii "wartość"*, "Cywilizacja i Polityka" 2010/8, s. 128-138.
- Leśniak J., *Społeczne postrzeganie osób z niepełnosprawnością intelektualną*, "Państwo i Społeczeństwo" 2020/20(1), s. 27-41.
- Matczak G., Sobczak A., *Funkcjonowanie w rolach społecznych młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną niedostosowanej społecznie*, [w:] „Zapobieganie wykluczeniu z systemu edukacji dzieci i młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Perspektywa pedagogiczna”, red. J.E. Kowalska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
- Nowak B., *Podmiotowe i społeczno-edukacyjne uwarunkowania poczucia jakości życia osób z upośledzeniem umysłowym*, 2011 (praca doktorska).
- Oleś P. K., *Z badań nad wartościami i wartościowaniem: niektóre kwestie metodologiczne*, "Roczniki Psychologiczne" 2002/5(1), s. 53-75.
- Opozda-Suder S., *Zaburzenia zachowania a kryzys wartościowania: aspekt niepełnosprawności intelektualnej*, 2019.
- Opozda-Suder S. (2011). *Wychowanie moralne jako kategoria pedagogicznych analiz w kontekście niepełnosprawności intelektualnej*, [w:] „Kategorie pojęciowe edukacji w przestrzeni interdyscyplinarnych interpretacji”, red. A. Gawel, B. Bieszczad, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Porczyńska-Ciszewska A. (2019). *Doświadczenie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna*. „Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej”, (24).
- Puzynina J., *Kłopoty z nazwami wartości (i wartościami)*, "Etnolingwistyka. Problemy języka i kultury" 2014/26, s. 7-20.
- Reber A., Reber E., *Słownik psychologiczny*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2008.
- Rozen B., (2011). *Tożsamość osoby z niepełnosprawnością intelektualną w świetle społeczno-kulturowych uwarunkowań*. „Studia Elbląskie”, 12, 451-467.
- Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne - sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, [w:] „Wsparcie społeczne, stres, zdrowie”, red. H. Sęk, R. Cieślak, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.
- Talik W. (2005). *Preferencje wartości a zainteresowania czytelnicze nastolatek*. „Psychologia Rozwojowa”, 10(4).
- Wnuk M., & Marcinkowski, J. T. (2010). *Rola wartości dla poczucia sensu życia oraz satysfakcji z życia studentów*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 91(3), 458-462.
- Znaniecki F., *Upadek cywilizacji zachodniej: szkic z pogranicza filozofii kultury i socjologii*, Nakł. Komitetu Obrony Narodowej, skł. gł.: Gebethner i Wolff, Warszawa 1921.

Anna Ciecierska

Miedzy zależnością a niezależnością - wartości jako fundament poczucia sensu życia osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim

Poczucie sensu życia odgrywa kluczową rolę w dobrostanie psychicznym człowieka. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim jest ono ściśle związane z równowagą między zależnością oraz niezależnością oraz wartościami, które nadają kierunek ich egzystencji. Nadmierna opiekuńczość ze strony otoczenia może prowadzić do wyuczonej bezradności, podczas gdy brak odpowiedniego wsparcia może skutkować izolacją i poczuciem wykluczenia. Kluczowa jest analiza roli wartości w budowaniu poczucia sensu życia osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, a tym samym refleksja nad tym, jak wspierać ich rozwój w kierunku większej autonomii, oraz możliwości pełnienia ról społecznych nie pozbawiając ich jednocześnie niezbędnego wsparcia.

Słowa kluczowe: niepełnosprawność intelektualna, wartości, poczucie sensu życia.

Between Dependence and Independence - Values as the Foundation of the Sense of Life Meaning in Individuals with Mild Intellectual Disability

The sense of life meaning plays a crucial role in an individual's psychological well-being. In the case of individuals with mild intellectual disability, it is closely related to the balance between dependence and independence, as well as the values that provide direction to their existence. Excessive overprotectiveness from the surrounding environment may lead to learned helplessness, whereas a lack of adequate support can result in social isolation and a sense of exclusion. A key aspect is the analysis of the role of values in shaping the sense of life meaning in individuals with mild intellectual disability, which in turn necessitates reflection on how to support their development towards greater autonomy and the ability to fulfill social roles without depriving them of essential assistance.

Keywords: intellectual disability, values, sense of life meaning.

Translated by Anna Ciecierska

Marcin Wicher

Prywatny Ośrodek Terapii Uzależnień TRATWA
Wisła

METODA PRZEWARTOŚCIOWANIA EGZYSTENCJALNEGO W TERAPII UZALEŻNIEŃ JAKO KLUCZ DO INNEGO ŻYCIA. WPROWADZENIE DO METODY

Wprowadzenie teoretyczne

W prezentowanym artykule przeglądowym zostanie zaprezentowana autorska metoda dotycząca przewartościowania egzystencjalnego w terapii uzależnień. Metoda oparta jest o pracę nad wartościami. Skąd taka koncepcja i dlaczego podjęty temat jest ważny?

Uzależnienia są niepokojącym i dynamicznie rozwijającym się zjawiskiem w XXI wieku. Na ten temat jest sporo opracowań i publikacji, w artykule zamierzam jedynie skupić się na pewnej koncepcji zdrowienia i metodzie, która może okazać się kluczem do uświadomienia choremu skali problemu i sposobu na poradzenie sobie z nim.

Zajmuję się tematem uzależnień od ponad dwóch dekad. Pracuję z osobami dorosłymi, które są uzależnione głównie od substancji psychoaktywnych. Z moich doświadczeń wynika, że choć wizja człowieka zdegradowanego egzystencjalnie uzależnieniem znajduje czasem swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości, to jednak stanowcza większość moich pacjentów to osoby wysoko funkcjonujące, u których uzależnienie jest skrzętnie ukryte pod warstwą pozorów. Mimo, że pozornie pacjenci mają wszystko - pieniądze, pozycję, rodziny, znajomych, zdrowie itd. - to jednak nie daje mi spokoju pytanie: dlaczego do mnie trafiają i dlaczego cierpią? Zaobserwowałem, że pacjenci z którymi pracuję są najczęściej osobami, które idealnie wpisują się w zdanie wypowiedziane przez Viktora E. Frankla: *"(...) współczesny człowiek ma za co żyć, ale nie ma po co żyć - ma środki, ale nie ma sensu"*. Zdałem sobie sprawę, że intuicja mnie nie zawiodła i coraz wyraźniej zaczynam rozumieć skąd to poczucie pustki u moich podopiecznych. Zrozumiałem, że pogrążanie się w otchłani uzależnienia jest efektem ucieczki od prawdy o czymś, a przede wszystkim o sobie i świecie.

Ta nieustająca ucieczka, mimo subiektywnej iluzji, że jest inaczej, nie pozwala na realizację/pielęgnację wartości i pełne przeżywanie własnej egzystencji. Prowadzi to do nawracającego poczucia jałowości i bezsensu działania, co kończy się frustracją i cierpieniem. Zazwyczaj związki przyczynowo - skutkowe, leżące u podłoża problemów, nie są uświadamione.

W niniejszym artykule zostanie szerzej omówiony temat rozumienia uzależnienia, procesu zdrowienia oraz czym jest dla mnie trzeźwienie. Przybliżę również swoje spojrzenie na przyczynę zablokowania odpowiedzialności za realizowanie życiowych wartości u osób uzależnionych. Ta blokada w konsekwencji prowadzi do neurotycznego odurzenia się. Obok źródłowych przyczyn dodatkowym obciążeniem jest pogłębiająca się frustracja, w efekcie doprowadzająca do kryzysu egzystencjalnego.

Czy wyjście z takiego kontinuum jest możliwe? Tak. Trzeba jednak poczynić pewne założenia, od których w dużej mierze będzie zależał proces zdrowienia, a następnie przejść do ich realizacji. Wyzdrowienie nie oznacza powrotu do kontrolowania uzależniającego zachowania. Fałszywe jest zdanie twierdzące, że wszystko jest dla ludzi, tylko z umiarem. Te założenia będą wymagały rozwinięcia w trakcie realizacji metody.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) uzależnienie zostało sklasyfikowane jako choroba, i z tym faktem nie zamierzam dyskutować¹. Moje wątpliwości dotyczą raczej rozpowszechnionego przekonania, które mówi, że jest to choroba nieuleczalna. Owszem, warto pamiętać o pewnej skłonności, lecz skłonność pozbawiona tendencji do realizacji nie jest szkodliwa. Pozwolę sobie na porównanie jej do alergii na orzechy. Człowiek, któremu dolega taka przypadłość nie umiera. Uczy się określonego stylu życia. Owszem, jest to nadmierne uproszczenie, ale jest ono mi potrzebne do skupienia Państwa uwagi na tym, co jest kluczowe w mojej metodzie. A mianowicie wolna wola. Tu celowo pomijam kontekst psychicznych i biochemicznych aspektów uzależnienia. Powód jest prozaiczny - po prostu pragnę uniknąć niepotrzebnych komplikacji w tym i tak skomplikowanym zagadnieniu. W labiryncie akademickich wywodów sens mojej metody mógłby stracić wyrazistość. Odniosę się jedynie do warstwy duchowej.

Skoro już wspomniałem o duchowości, to w tym momencie mam na myśli przede wszystkim moralność, którą tworzy zbiór wartości. Zbiór ten można określić mianem kompasu moralnego, który pomaga w orientacji. To dzięki niemu wiadomo, w którą stronę warto iść podejmując decyzje i czy to słuszne, czy też nie. U osób uzależnionych kompas ten ulega rozregulowaniu, co sprawia, że w efekcie łatwo się gubią w gąszczu codzienności. Nawet jeśli deklarują, że pewne wartości są dla nich ważne, to jednak ich nie widzą. I nie ma to nic wspólnego ze złą wolą, ponieważ wola i szczerza intencja są zablokowane uzależnieniem. Dlatego to właśnie temu instrumentowi należy poświęcić szczególną uwagę. W swojej pracy kładę nacisk na potrzeby i hierarchię wartości, których realizacja wpływa na poczucie własnej wartości i samoocenę. Oczywiście wszystko sprowadza się do jakościowego podejścia do tych obszarów. Kluczem jest wyjście z dysonansu pomiędzy dekla-

¹ Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), www.who.int/classifications/classification-of-diseases (dostęp: 02.02.2025).

racją, a czynem. To od zachowywania równowagi na wszystkich poziomach potrzeb, które muszą zostać skorelowane z hierarchią wartości, będzie zależało wysokie lub niskie poczucie wartości oraz adekwatna do tego samoocena. I tak wyregulowany kompas może dawać satysfakcję płynącą z działania oraz prowadzić do odkrywania sensu egzystencjalnego.

Dużo się mówi o silnej woli, jednak uważam to za błąd na poziomie semantyki, który prowadzi niestety do fałszywych wniosków. Chyba trudno jest zatrzymać (o ile jest to w ogóle możliwe) jakąkolwiek chorobę siłą woli. Jednak, gdy się rozchoruję, to w dalszym ciągu mam wybór. Wybór dotyczy przyjęcia określonej postawy wobec tej sytuacji. Prosto ujmując - albo się leczę, albo nie. A tu już mówimy nie o silnym, a o wolnym wyborze. Jednak, żeby wybór ten mógł być wolny, to musi zostać spełniony pewien warunek, a mianowicie trzeba zachować abstynencję, czyli zniwelować blokadę. Co to znaczy? Tu warto sobie dookreślić, jak należy definiować uzależnienie, abstynencję oraz trzeźwienie, dokonując jednocześnie istotnego rozróżnienia między abstynencją, a trzeźwieniem. Zgodnych z literaturą przedmiotu definicji jest wiele. Posłużę się jednak własnymi, aby jeszcze wyrazić zbudować kontekst, o który oparłem swoją metodę.

- ✓ *Uzależnienie* jest procesem rozdzierającym ludzką duszę, co prowadzi do cierpienia i w efekcie wywołuje tendencje do amnezji (ucieczki).
- ✓ *Abstynencja* jest powstrzymywaniem się od czegoś.
- ✓ *Trzeźwienie* rozumiane jest jako proces, który jest wprost proporcjonalny do ilości prawdy, którą człowiek jest w stanie przyjąć, bez uciekania od niej (mimo tendencji).

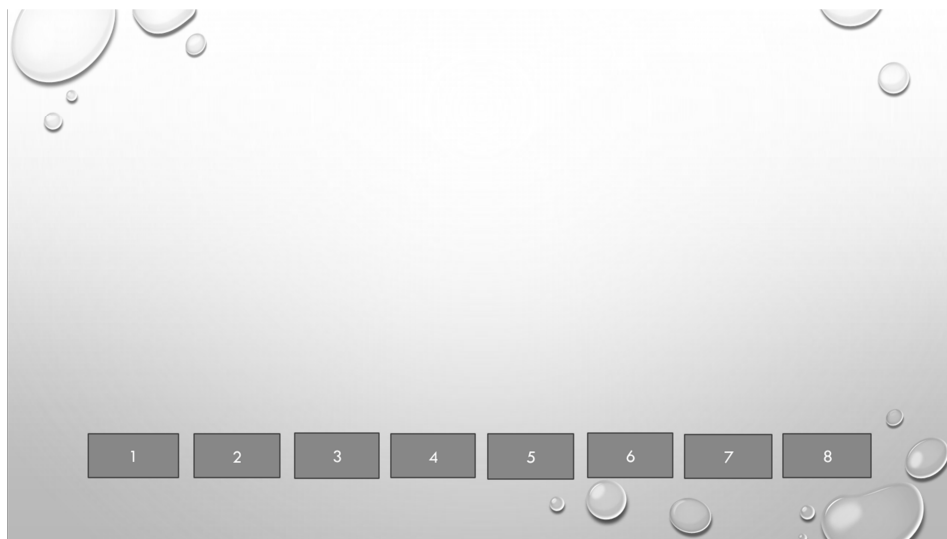
Jeden z moich pacjentów, z perspektywy 5 lat dążenia do zdrowia i utrzymywania egzystencjalnej równowagi, powiedział takie słowa: *“dzisiaj mam świadomość, że kiedyś byłem chory, lecz teraz jestem zdrowy. Muszę jedynie pamiętać, że w każdej chwili mogę ponownie się rozchorować”*. To zdanie wyraża cały jego stosunek, sprawczy i zarazem pokorny, do uzależnienia oraz zdrowienia. Postawa, którą pacjent przyjmuje w terażniejszości względem choroby, jest efektem koncentracji na realizacji wartości. W perspektywie przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Dzięki przewartościowaniu swojej historii i uregulowaniu kompasu moralnego, jego subiektywne doświadczenie siebie w terażniejszości jest atrakcyjne, choć na początku terapii takie nie było. A wszystko to za sprawą zwiększającej się samoświadomości, własnej sprawczości, uczciwości i odpowiedzialności, które prowadzą do akceptacji i wolności.

Opis metody przewartościowania egzystencjalnego w terapii uzależnień (PEWTU)

Warsztat pracy z wartościami realizowany jest w grupie. Uczestnicy mają za zadanie stworzyć grupową hierarchię wartości. Tu należy zaznaczyć, że to będzie hierarchia stworzona na potrzeby ćwiczenia, i może lecz nie musi być odzwierciedleniem indywidualnej hierarchii uczestników.

Etap 1. Warsztat zaczynamy chwilą na zasadzie burzy mózgów, podczas której uczestnicy proponują wartości, które uznają za ważne. Prowadzący zapisuje je na małych kartkach. Kolor napisów dowolny, ale nie czerwony (dlaczego?, wyjaśnię w dalszej części). Na potrzeby ćwiczenia wystarczy zapisanie kilkunastu wartości. Następnie prowadzący układa kartki z zapisanymi wartościami na podłodze. Wszystkie zostają ułożone w jednym rzędzie (por. rysunek 1).

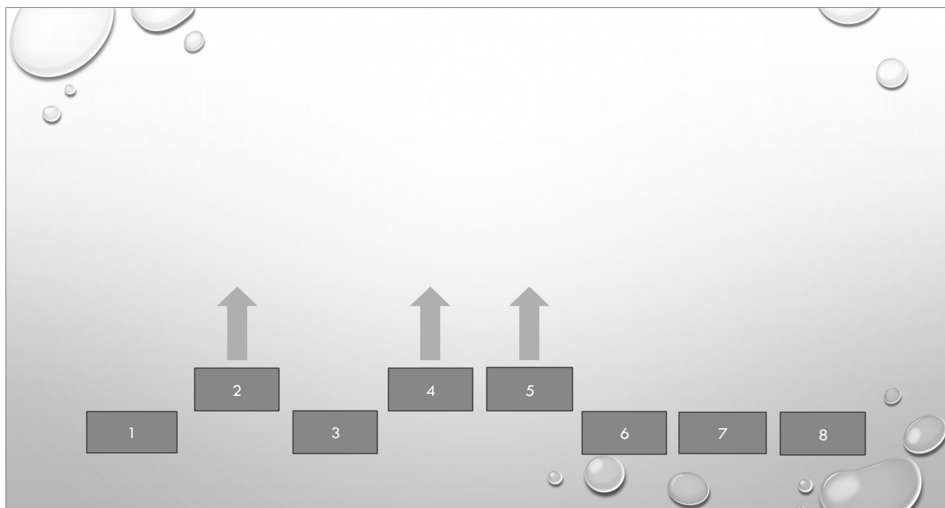
Rysunek 1. I etap pracy - wybór, nazwanie i uszeregowanie wybranych wartości.



Źródło: opracowanie własne.

Etap 2. Po wybraniu wartości przez grupę, kolejnym etapem jest dokonanie wyboru 1,2 lub maksymalnie 3 wartości. Bez względu na to ile wartości wybierze osoba uczestnicząca w warsztatach musi wykonać 3 ruchy. Jeden ruch polega na przesunięciu kartki do góry o jej wysokość. Kartek nie można cofać. Uczestnik może przesuwać do przodu kartki z wartościami wcześniej przesunięte przez inne osoby. Jeżeli grupa uczestników jest mała (kilkanaście osób), prowadzący warsztaty wykonuje 3 rundy wyborów. W pierwszej rundzie każdy wykonuje trzy ruchy, w drugiej dwa, a w trzeciej jeden. To pokazuje uczestnikom, jak trudno czasem musieć wybierać pomiędzy najważniejszymi wartościami w życiu oraz to, że wymaga to poświęcenia oraz ustawiania priorytetów (Rysunek 2).

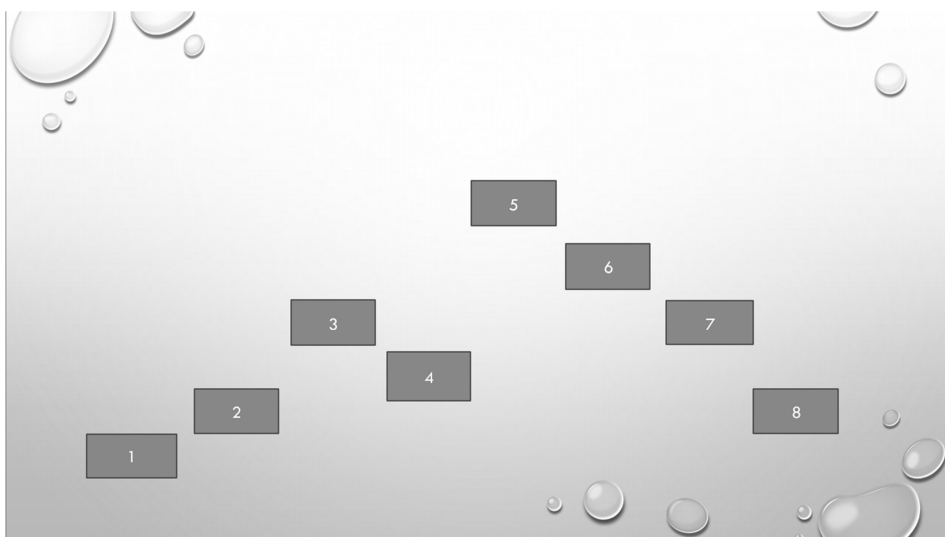
Rysunek 2. II etap pracy - pierwsze kroki wyboru wartości na podstawie priorytetów przypisywanych przez uczestników warsztatów.



Źródło: opracowanie własne.

Etap III. Z podjętych kroków przez uczestników wyłania się grupowa hierarchia wartości (Rysunek 3).

Rysunek 3. III etap pracy - wybór hierarchii wartości przez uczestników warsztatów.

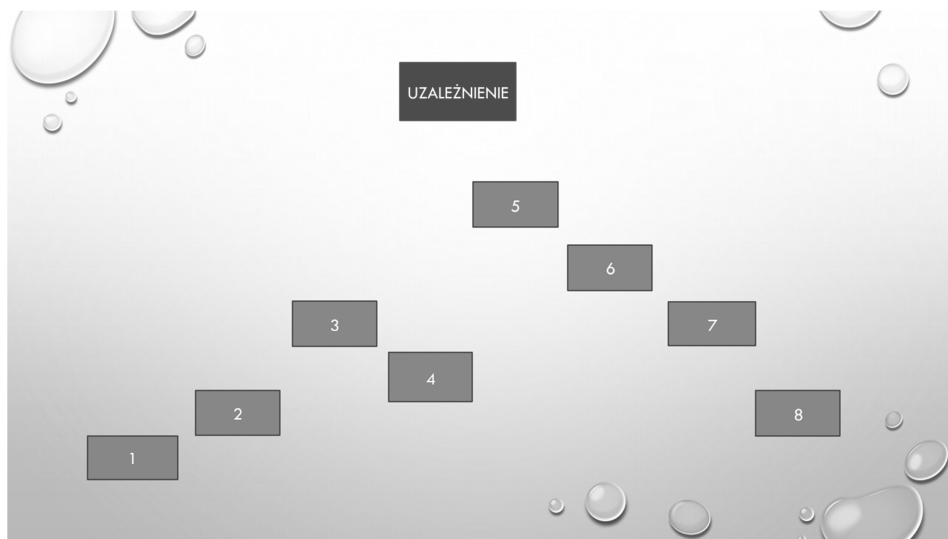


Źródło: opracowanie własne.

Etap trzeci pracy dotyczy wyboru wartości przez uczestników warsztatów. Po tym, jak hierarchia jest wybrana i ustalona przez uczestników, następuje czas na kolejne rozważania, które mogą pójść w różnych kierunkach. Prowadzący może zadać pytania np. *"Co to o Was mówi?"*, *"Jaką grupą jesteście?"*, *"Dlaczego dana wartość jest na szczycie hierarchii?"*, itp. Ważne jest aby uczestnicy doszli do wniosku, który może być jednocześnie odkryciem, że wszystkie wymienione przez nich wartości są bardzo istotne.

Etap IV. Na tym etapie prowadzący zaznacza, że osoba czynnie uzależniona, która utraciła kontrolę, jest obsesyjnie skupiona na dążeniu do odurzenia się substancją lub nałogowym zachowaniem. Jej codzienne plany i dążenia, w sposób z reguły nieuświadomiony, są podporządkowane nałogowej potrzebie. Gdy to wybrzmi, prowadzący kładzie kartkę, na której kolorem czerwonym zapisane są przykładowe uzależnienia, tj. NARKOMANIA, ALKOHOLIZM, HAZARD...itp. Kartka zostaje położona na szczycie hierarchii (Rysunek 4).

Rysunek 4. IV etap pracy - wskazanie na uzależnienie, które blokuje dostrzeżenie wartości w życiu.

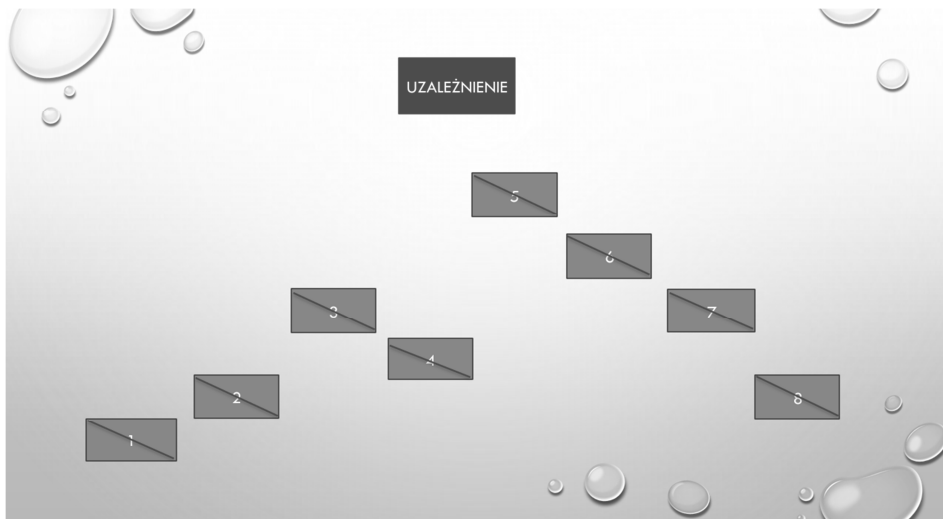


Źródło: opracowanie własne.

W tym etapie pracy warsztatowej ważne jest, żeby prowadzący nazwał kartkę (czerwoną) "wartością centralną" w czynnym uzależnieniu. Jednocześnie istotne jest uświadomienie uczestnikom, że tym samym ulega zablokowaniu możliwość realizacji wartości, które uczestnicy właśnie wymienili jako kluczowe dla życia oraz własnej egzystencji. Taki stan prowadzi nieuchronnie do utraty poczucia sensu życia, zablokowania doświadczania

wolności oraz przyjęcia odpowiedzialności, które przeradzają się w zniewolenie poprzez uzależnienie oraz brak odpowiedzialności za decyzje życiowe (Rysunek 5).

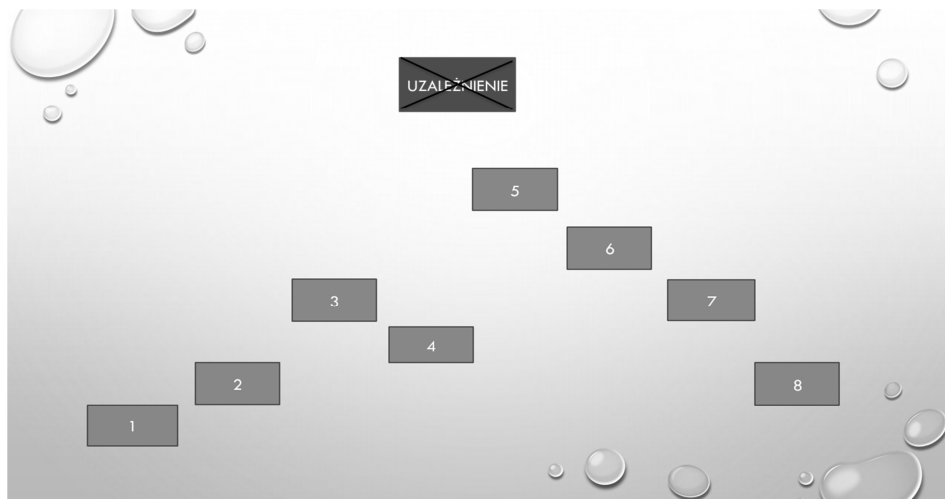
Rysunek 5. V etap pracy - uświadomienie uzależnienia jako uniemożliwienie realizacji wartości istotnych w życiu.



Źródło: opracowanie własne.

W V etapie warsztatu kluczowe staje się zadanie pytania: „Która wartość jest w stanie przetrwać w świecie osoby czynnie uzależnionej bez uszczerbku?”. Odpowiedź zawsze prowadzi się do tego, że żadna! Następnie prowadzący warsztatów porusza wyobraźnię uczestników poprzez zabranie czerwonej kartki, żeby pokazać ważny moment jakim jest możliwość odblokowania wolności w procesie wyboru wartości oraz zdolności podjęcia odpowiedzialności za ten proces. Moment ten jest doświadczeniem tego, co profesor V.E. Frankl nazwał „AHA” przeżyciem (Rysunek 6).

Rysunek 6. Końcowy etap pracy - uświadomienie możliwości odblokowanie realizacji wartości poprzez wyjście z uzależnienia.



Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

W prezentowanej metodzie podkreśla się perspektywę oraz akcent psychoterapeutyczny, który trzeba spełnić, aby odblokować zdolność do podjęcia odpowiedzialności oraz doświadczanie wolności w wyborach wartości. Jest to perspektywa, która otwiera na możliwość realizowania wartości istotnych i kluczowych w życiu w celu podniesieniu poziomu jakości życia, co prowadzi do wzrostu poczucia własnej wartości oraz doświadczenia poczucia sensu własnej egzystencji. A to wszystko za sprawą na nowo odbudowanej poczucia sprawczości.

Osoby uzależnione zgłaszające się po pomoc często deklarują poczucie obniżonej własnej wartości, co zasadniczo i negatywnie wpływa na ich samoocenę oraz sprawczość w życiu. Niektórzy pacjenci myślą o sobie w kategoriach negatywnej oceny, z kolei inni uważają, że są dobrymi ludźmi, tylko inne osoby mówią im, że są źli. Jedni i drudzy najczęściej nie rozumieją tego, dlaczego tak się dzieje, choć wydaje im się, że jest inaczej. Ze względu na rozwijające się psychologiczne mechanizmy uzależnienia, ograniczeniu ulegają między innymi poczucie uczciwości i odpowiedzialności, a dominująca nieuczciwość i nieodpowiedzialność wzmacniają obsesyjną potrzebę stymulowania ośrodka w mózgu odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności. Żeby przetrwać w takim świecie trzeba wypracować misternie utkany system złudzeń i fantazji. To prowadzi do fałszywych wniosków na temat własnego funkcjonowania, innych ludzi i otaczającego świata. W efekcie taka osoba nie jest w stanie odpowiedzieć sobie realnie na trzy, jakże istotne egzystencjalnie pytania: kim jestem, jaki jestem i co realnie potrafię?

Pacjenci, którzy mieli już okazję doświadczyć metody przewartościowania egzystencjalnego w terapii uzależnień reagowali bardzo emocjonalnie. Opisują efekty, jako poruszające i bezkompromisowo uświadamiające. Często słyszę pytanie: „dlaczego nie uczą nas tego w szkołach?”.

To doświadczenie z odkrywaniem wartości na nowo związane jest nie tyle z racjonalnością, co przede wszystkim z emocjonalnością. Do wiedzy dołączają emocje i uczucia i tak rodzi się poczucie, które utrwała pacjentom różnicę między abstynencją i trzeźwieniem. Staje się oczywistym, że abstynencja przestaje być celem terapeutycznym, a zaczyna być jedynie warunkiem, który trzeba spełnić, aby życie znów mogło nabierać sensu. Odblokowana zostaje możliwość realizacji wartości, co otwiera drogę do trwałej zmiany stylu życia.

Nie oznacza to jednak tego, że wartości realizowane są automatycznie. Dopiero w wyniku uświadomienia sobie faktu odzyskania wolności i odpowiedzialności można przejść do działania. Samo działanie może jeszcze nie pozwolić na odkrywanie sensu. Dopiero jakościowe podejście do realizacji w pełni otwiera tę możliwość, która staje się darem. Jakość zaangażowania i odkrywania wyłaniać się będzie ze sprawczości, która realizowana jest w dążeniu „ku...” (K. Popielski) czemuś większemu. W tym wypadku będą to wartości, czyli to wszystko, co w życiu jest najważniejsze i czego nie da się wycenić.

Metoda przewartościowania egzystencjalnego mojego autorstwa została zweryfikowana podczas terapii uzależnień. Doskonale sprawdza się w terapii grupowej, choć można jej użyć także w pracy indywidualnej z pacjentem. Podczas pracy z pacjentami okazało się, że może ona mieć bardziej uniwersalne zastosowanie. Zamiast hasła „uzależnienie” może pojawić się kartka z napisem: przemoc, depresja, wykluczenie społeczne itp. I choć zakładam, że nie jest to remedium na wszystkie egzystencjalne problemy, to jednak można jej użyć w pracy z osobami borykającymi się z różnymi problemami w życiu. Zaprezentowana metoda PEWTU jest niewątpliwie kluczem otwierającym drzwi, za którymi są niebywałe możliwości.

Podsumowując chciałem podkreślić, że prawdą jest, iż uzależnienie jest chorobą która niszczy, ale prawdą jest także fakt, że można z niej wyzdrowieć. Bo w końcu tam, gdzie zdrowy duch, tam ...

Marcin Wicher

Metoda przewartościowania egzystencjalnego w terapii uzależnień jako klucz do innego życia. Wprowadzenie do metody

W artykule przeglądowym została zaprezentowana autorska metoda dotycząca przewartościowania egzystencjalnego w terapii uzależnień. Metoda oparta jest o pracę nad wartościami. Metoda przewartościowania egzystencjalnego została zweryfikowana podczas stosowania jej w terapii uzależnień. Doskonale sprawdza się w terapii grupowej, choć można jej użyć także w pracy indywidualnej z pacjentem.

Słowa kluczowe: metoda przewartościowania egzystencjalnego, wartości, terapia uzależnień.

Existential reevaluation method in addiction therapy as a key to a different life. Introduction to the method

The review article presents the author's method on existential reevaluation in addiction therapy. The method is based on work on values. The method of existential reevaluation has been verified during its application in addiction therapy. It works perfectly in group therapy, although it can also be used in individual work with the patient.

Keywords: existential reevaluation method, values, addiction therapy.

Translated by Marcin Wicher

ZASADY PRZYGOTOWANIA MATERIAŁÓW DO PUBLIKACJI W KWARTALNIKU „POLISH JOURNAL OF CRITICAL REALISM”

POLISH JOURNAL
OF CRITICAL REALISM nr 2 (5), 2024
Szczecin 2024

Procedura wydawnicza obejmuje kilka etapów:

1. Artykuły do kolejnych numerów „Polish Journal of Critical Realism” przyjmowane są w terminie wyznaczonym w zakładce CFP (Call for Papers - zaproszenie do publikacji) na stronie internetowej: <https://akademiatwp.pl/dzialalnosc-naukowa-i-projektowa/polish-journal-of-critical-realism/>.
2. Teksty przyjmowane są w formie elektronicznej na adres: redakcja@anstwp.pl.
3. Każdy artykuł weryfikowany jest przez Redakcję pod względem:
 - a) zgodności jego treści z profilem tematycznym czasopisma,
 - b) zgodności struktury tekstu z zasadami metodologii nauk,
 - c) formalnym (dane do kontaktu z Autorem; tytuł, streszczenie tekstu i słowa kluczowe w języku polskim oraz angielskim; poprawność edycyjna).
4. Redakcja dokonuje wstępnej oceny merytorycznej tekstów. Na jej podstawie ostateczną decyzję o przekazaniu tekstów do recenzji zewnętrznej podejmuje Przewodniczący Rady Naukowej.
5. Artykuły, zaakceptowane podczas wstępnej oceny merytorycznej, trafiają do dwóch niezależnych Recenzentów (z różnych jednostek naukowych), którzy zajmują się problematyką poruszaną w tekście. Stosowana jest zasada *double-blind review*, co oznacza, że Recenzenci nie znają tożsamości Autora tekstu, a Autor nie zna tożsamości Recenzentów.
6. Do druku zostaną dopuszczone tylko te artykuły, które uzyskają obie opinie pozytywne. W sytuacjach spornych zostaje powołany trzeci Recenzent.
7. Recenzent w Formularzu recenzji formułuje wniosek dotyczący warunków dopuszczenia tekstu do wydania lub przyczyny jego odrzucenia.
8. Autor nanosi ewentualne poprawki zgodnie z uwagami Recenzentów i ponownie przesyła tekst do Redakcji.
9. Sekretarz redakcji wysyła do Autorów formularz umowy na przeniesienie praw autorskich. Wypełnienie oraz podpisanie umowy jest warunkiem umieszczenia tekstu w „Polish Journal of Critical Realism”.
10. O przebiegu każdego etapu Autorzy są informowani na bieżąco przez Sekretarza Redakcji.
11. Teksty, które zostały dopuszczone do druku, przekazywane są do opracowania i korekty wydawniczej.

12. Po przeprowadzeniu korekty wydawniczej teksty przekazywane są Redakcji do wglądu. Po sprawdzeniu poprawności edytorskiej materiał poddany zostaje ponownej korekcie i przekazany do ostatecznego druku.

WYMOGI EDYTORSKIE

Dane Autora (lewy górny róg pierwszej strony): imię i nazwisko oraz afiliacja.

Tytuł oraz podtytuły pogrubione.

Czcionka: Times New Roman 11 pkt.

Układ strony: marginesy 2,5 cm, interlinia 1,5.

Objętość tekstu powinna wynosić do 20 tys. znaków (ok. 10 stron).

Format: doc, docx, rtf.

Przypisy dolne według zapisu:

L. Olszański, *Media i dziennikarstwo internetowe*, Warszawa 2012, s. 26–39.

K. Denek, *Uniwersytet. Między tradycją a wyzwaniem współczesności i przyszłości*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1 (28), s. 9.

J. M. Zając, K. Rakocy, A. Nowak, *Interaktywne, choć osobiste blogi i blogowanie a komunikacja z otoczeniem*, [w:] *Tekst (w) sieci 1. Tekst. Język. Gatunki*, red. D. Ulicka, Warszawa 2009, s. 219–229.

Bibliografia według zapisu:

Denek K., *Uniwersytet. Między tradycją a wyzwaniem współczesności i przyszłości*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1 (28).

Olszański L., *Media i dziennikarstwo internetowe*, Warszawa 2012.

Zając J. M., Rakocy K., Nowak A., *Interaktywne, choć osobiste blogi i blogowanie a komunikacja z otoczeniem*, [w:] *Tekst (w) sieci 1. Tekst. Język. Gatunki*, red. D. Ulicka, Warszawa 2009.

Abstrakt i słowa kluczowe:

Do artykułu należy dołączyć:

- abstrakt w języku polskim wraz ze słowami kluczowymi (3–5).
- abstrakt i tytuł artykułu w języku angielskim wraz ze słowami kluczowymi (3–5) oraz imieniem i nazwiskiem tłumacza.

Wszystkie materiały ilustracyjne: rysunki, zdjęcia, tabele, fotokopie, mapy, wykresy, wzory strukturalne powinny być dostarczone także osobno w formie plików graficznych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i opracowania edytorskiego nadesłanych tekstów.