

Złożenie pracy online:
2026-06-01 20:08:49
Kod pracy:
44973/54263/CloudA

Aleksandra Okurowska
(nr albumu: 33079)

Praca magisterska

**Młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-
wychowawczych. Poczucie sensu życia, postawy życiowe i
poczucie koherencji.**

**Young adults raised in residential care. Sense of meaning in
life, attitudes to life, and sense of coherence.**

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Monika Pyrczak-Piega

Streszczenie

Celem pracy było poznanie i zrozumienie poczucia sensu życia młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych oraz identyfikacja ich postaw życiowych i poziomu poczucia koherencji. Badania koncentrowały się na subiektywnych znaczeniach nadawanych doświadczeniom oraz wpływie wychowania instytucjonalnego na postrzeganie siebie, świata i przyszłości. Zastosowano podejście jakościowe oraz metodę studium przypadku. Główną techniką badawczą był pogłębiony wywiad częściowo ustrukturyzowany. Uzupełniając wykorzystano trzy narzędzia psychometryczne: Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (KPŻ), Purpose in Life Test (PIL) oraz Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29. Badaniem objęto pięć osób w okresie wczesnej dorosłości z doświadczeniem pieczy zastępczej. Wyniki wskazują, że poczucie sensu życia badanych jest zróżnicowane i powiązane z relacjami, doświadczeniami oraz poziomem samodzielności. Doświadczenie wychowania instytucjonalnego sprzyja rozwojowi odporności i samodzielności, ale wiąże się także z ograniczonym zaufaniem do innych. Mimo trudnych doświadczeń badani wykazują zdolność do nadawania sensu własnemu życiu.

Słowa kluczowe

poczucie sensu życia, poczucie koherencji, postawy życiowe, młodzi dorośli, piecza zastępcza, wychowanie instytucjonalne, wczesna dorosłość, studium przypadku

Abstract

The aim of this study was to explore and understand the sense of meaning in life among young adults raised in residential care institutions, as well as to identify their life attitudes and level of sense of coherence. The research focused on subjective meanings attributed to life experiences and the impact of institutional upbringing on the perception of oneself, the world, and the future. A qualitative approach and case study method were applied. The main research technique was a semi-structured in-depth interview. Additionally, three standardized psychometric tools were used: the Sense of Meaning in Life Questionnaire (KPŽ), the Purpose in Life Test (PIL), and the Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29). The study involved five young adults in early adulthood with experience in foster care. The results indicate that the sense of meaning in life is diverse and related to relationships, life experiences, and independence. Institutional upbringing contributes to resilience and self-reliance but is also associated with limited trust in others. Despite difficult experiences, participants demonstrate the ability to construct meaning in their lives.

Keywords

meaning in life, sense of coherence, life attitudes, young adults, foster care, institutional upbringing, early adulthood, case study

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Specyfika funkcjonowania młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	5
1.1. Charakterystyka placówek opiekuńczo-wychowawczych w Polsce	7
1.2. Psychospołeczne konsekwencje wychowania instytucjonalnego	10
1.3. Doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy	12
1.4. Zasoby i czynniki chroniące – rezyliencja, wsparcie społeczne, kompetencje emocjonalne	14
1.5. Przejście w dorosłość po opuszczeniu placówki	17
Rozdział 2. Teoretyczne podstawy poczucia sensu życia i postaw życiowych	21
2.1. Definicje i ujęcia sensu życia.....	22
2.2. Znaczenie sensu życia w rozwoju człowieka	25
2.3. Koncepcja logoterapii V. Frankla	28
2.4. Sens życia w perspektywie psychologii pozytywnej	32
2.5. Poczucie sensu a dobrostan psychiczny i społeczny	35
2.6. Postawy życiowe	38
Rozdział 3. Poczucie koherencji wśród młodych dorosłych	41
3.1. Definicja i geneza pojęcia poczucia koherencji.....	43
3.2. Poczucie koherencji a zdrowie psychiczne młodych dorosłych	46
3.3. Znaczenie poczucia koherencji w funkcjonowaniu społecznym młodych dorosłych ..	48
Rozdział 4. Metodologia badań własnych	51
4.1. Cel, przedmiot i zakres badań	52
4.2. Problemy i pytania badawcze	53
4.3. Uzasadnienie wyboru podejścia jakościowego	55
4.4. Metody badawcze	56
4.5. Charakterystyka badanej grupy	58
4.6. Przebieg i organizacja badań	59
4.7. Metody analizy danych.....	61
4.8. Zasady etyczne.....	64
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych	67
5.1. Analiza przypadku pierwszego Weronika	69

5.1.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów	69
5.1.2. Wyniki badań testów psychometrycznych	70
5.1.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej	74
5.1.4. Wnioski	77
5.2. Analiza przypadku drugiego Kacper	80
5.2.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów	80
5.2.2. Wyniki badań testów psychometrycznych	81
5.2.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej	86
5.2.3. Wnioski	89
5.3. Analiza przypadku trzeciego Wiktor	93
5.3.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów	93
5.3.2. Wyniki badań testów psychometrycznych	94
5.3.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej	98
5.3.4. Wnioski	101
5.4. Analiza przypadku czwartego Michalina	105
5.4.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów	105
5.4.2. Wyniki badań testów psychometrycznych	105
5.4.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej	110
5.4.4. Wnioski	113
5.5. Analiza przypadku piątego Paulina	117
5.5.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów	117
5.5.2. Wyniki badań testów psychometrycznych	119
5.5.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej	123
5.5.4. Wnioski	127
5.6. Kategorie tematyczne wyłonione z analizy	131
Rozdział 6. Podsumowanie i dyskusja wyników	140
6.1. Zbiorecze wyniki badań	140
6.2. Dyskusja wyników i wnioski z badań	144
Zakończenie	147
Bibliografia	151
Spis tabel i rysunków	155

Wstęp

Współczesna psychologia coraz wyraźniej podkreśla znaczenie subiektywnego doświadczania życia jako kluczowego wyznacznika dobrostanu jednostki. Wśród szczególnie istotnych kategorii opisujących funkcjonowanie człowieka znajdują się poczucie sensu życia, postawy życiowe oraz poczucie koherencji. Konstrukty te nie tylko organizują sposób, w jaki jednostka interpretuje rzeczywistość, lecz także determinują jej zdolność do radzenia sobie z trudnościami, podejmowania decyzji oraz budowania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. Szczęólnego znaczenia nabierają one w okresie wchodzenia w dorosłość, który sam w sobie stanowi etap intensywnych przemian rozwojowych, konfrontacji z wyzwaniami oraz redefiniowania własnej tożsamości.

Grupą wymagającą szczególnej uwagi badawczej w tym kontekście są młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Doświadczenie pieczy zastępczej, zwłaszcza instytucjonalnej, wiąże się często z wcześniejszymi trudnościami w środowisku rodzinnym, takimi jak zaniedbanie, brak stabilnych więzi emocjonalnych czy dysfunkcje opiekuńcze. W konsekwencji może ono wpływać na sposób postrzegania siebie, innych ludzi oraz świata, a także na zdolność do budowania spójnej narracji życiowej i poczucia sensu egzystencji. Jednocześnie liczne badania wskazują, że doświadczenie to nie musi mieć wyłącznie negatywnego charakteru – dla części wychowanków placówki mogą stanowić przestrzeń rozwoju, nabywania kompetencji życiowych oraz budowania zasobów psychicznych.

Poczucie sensu życia, rozumiane jako przekonanie o celowości i wartości własnej egzystencji, stanowi jeden z centralnych konstruktów w psychologii egzystencjalnej i humanistycznej. Jego brak wiąże się z doświadczeniem pustki egzystencjalnej, obniżonym dobrostanem psychicznym oraz trudnościami adaptacyjnymi. Z kolei poczucie koherencji, obejmujące trzy komponenty: zrozumiałość, zaradność i sensowność, opisuje stopień, w jakim jednostka postrzega świat jako uporządkowany, przewidywalny i wart zaangażowania. Wysoki poziom koherencji sprzyja skutecznemu radzeniu sobie ze stresem oraz podejmowaniu aktywności ukierunkowanej na realizację celów życiowych. Postawy życiowe natomiast odzwierciedlają sposób, w jaki jednostka odnosi się do własnego życia, przyszłości oraz wartości, które uznaje za istotne.

Podjęcie niniejszej problematyki wynika z potrzeby pogłębionego zrozumienia, w jaki sposób młodzi dorośli z doświadczeniem wychowania instytucjonalnego konstruują znaczenie

własnego życia oraz jakie czynniki wspierają bądź utrudniają ten proces. Dotychczasowe badania koncentrują się często na deficytach tej grupy, rzadziej natomiast uwzględniają jej zasoby oraz indywidualne sposoby interpretowania rzeczywistości. W niniejszej pracy przyjęto perspektywę jakościową, która umożliwia uchwycenie subiektywnych doświadczeń badanych oraz nadawanych przez nich znaczeń.

Celem pracy jest analiza sposobów doświadczania i interpretowania sensu życia przez młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, a także określenie roli postaw życiowych i poczucia koherencji w tym procesie. W szczególności podjęto próbę odpowiedzi na pytania dotyczące rozumienia sensu życia, znaczenia doświadczeń biograficznych, dominujących postaw życiowych, poziomu koherencji oraz wzajemnych relacji pomiędzy tymi obszarami. Istotnym elementem analizy jest również ocena roli doświadczenia wychowania instytucjonalnego w kształtowaniu badanych konstruktów.

Badania przeprowadzono z wykorzystaniem triangulacji metod – zastosowano zarówno narzędzia ilościowe (Test Sensu Życia – PIL, Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29, Kwestionariusz Postaw Życiowych KPŻ), jak i wywiady pogłębione. Uzyskany materiał poddano analizie tematycznej zgodnie z podejściem Braun i Clarke, co pozwoliło na wyodrębnienie kluczowych kategorii znaczeniowych obecnych w narracjach badanych.

Struktura pracy obejmuje część teoretyczną, metodologiczną oraz empiryczną. W pierwszych rozdziałach przedstawiono przegląd literatury dotyczącej poczucia sensu życia, postaw życiowych i poczucia koherencji, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki funkcjonowania osób z doświadczeniem pieczy zastępczej. Kolejne rozdziały zawierają opis metodologii badań własnych, prezentację wyników oraz ich interpretację. Pracę zamyka podsumowanie wraz z dyskusją wyników, odniesieniem do istniejących badań oraz wskazaniem implikacji praktycznych i kierunków dalszych analiz.

Podjęta problematyka ma znaczenie nie tylko poznawcze, lecz również aplikacyjne. Lepsze zrozumienie sposobów, w jakie młodzi dorośli wychowani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych nadają sens własnemu życiu, może przyczynić się do tworzenia bardziej adekwatnych form wsparcia psychologicznego i pedagogicznego, wspierających ich w procesie wchodzenia w dorosłość oraz budowania satysfakcjonującego życia.

Rozdział 1. Specyfika funkcjonowania młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

Młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych stanowią odrębną grupę społeczną, której warunki życia i rozwoju istotnie różnią się od doświadczeń osób dorastających w rodzinach biologicznych. Faza przechodzenia w dorosłość, określana w literaturze jako wczesna lub wyłaniająca się dorosłość, charakteryzuje się koniecznością samodzielnego podejmowania decyzji dotyczących edukacji, kariery zawodowej, relacji interpersonalnych oraz funkcjonowania społecznego. Dla wychowanków pieczy instytucjonalnej proces ten bywa szczególnie wymagający ze względu na skutki wcześniejszych doświadczeń deprywacyjnych, deficyt stabilnych więzi oraz ograniczone wsparcie społeczne (Sikorska, 2019).

Jednym z głównych czynników determinujących funkcjonowanie młodych dorosłych opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze są ich wcześniejsze doświadczenia rodzinne. Znaczna część tych osób pochodzi z rodzin dysfunkcyjnych, w których występowały zjawiska przemocy, uzależnień, zaniedbania lub przewlekłego kryzysu społeczno-ekonomicznego. Długotrwała ekspozycja na tego rodzaju czynniki ryzyka sprzyja powstawaniu zaburzeń emocjonalnych, obniżonego poczucia bezpieczeństwa oraz trudności w budowaniu trwałych relacji opartych na zaufaniu. Konsekwencje te często utrzymują się w okresie dorosłości i wpływają na sposób funkcjonowania w bliskich związkach, relacjach społecznych oraz środowisku pracy (Badora, 2017).

Charakterystyka funkcjonowania młodych dorosłych objętych pieczą instytucjonalną manifestuje się również w obszarze rozwoju emocjonalnego i tożsamościowego. Literatura przedmiotu wskazuje, iż osoby te częściej doświadczają obniżonego poczucia własnej wartości, trudności w regulowaniu emocji oraz nasilonego lęku przed odrzuceniem. Niedobór trwałych relacji z opiekunami i częste zmiany środowiska wychowawczego sprzyjają kształtowaniu niepewnych stylów przywiązania, co może utrudniać budowanie satysfakcjonujących relacji partnerskich oraz społecznych w okresie dorosłości (Kaczmarek, 2018). W konsekwencji młodzi dorośli mogą wykazywać ambiwalentny stosunek do bliskości – z jednej strony odczuwając silną potrzebę relacji, z drugiej obawiając się zranienia i odrzucenia.

Istotnym elementem funkcjonowania tej grupy jest także proces kształtowania tożsamości osobowej i społecznej. Wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych często muszą

konfrontować się z poczuciem odmienności oraz stygmatyzacji społecznej związanej z faktem dorastania poza rodziną biologiczną. Doświadczenia te mogą prowadzić do wewnętrznego konfliktu tożsamościowego, obniżenia aspiracji życiowych oraz trudności w określaniu własnych celów i planów na przyszłość. Brak pozytywnych wzorców ról dorosłych dodatkowo utrudnia im budowanie spójnej wizji własnej dorosłości.

Ważną płaszczyzną funkcjonowania młodych dorosłych opuszczających pieczę instytucjonalną pozostaje sfera edukacyjna i zawodowa. Badania wykazują, że wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych częściej osiągają niższy poziom wykształcenia oraz napotykać trudności w kontynuacji nauki po uzyskaniu pełnoletniości. Uwarunkowania te wynikają zarówno z wcześniejszych deficytów edukacyjnych, częstych zmian szkół, jak i konieczności szybkiego podjęcia pracy zarobkowej w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych (Sikorska, 2019). W rezultacie młodzi dorośli często rezygnują z dalszego kształcenia na rzecz krótkoterminowej stabilizacji finansowej, co w dłuższej perspektywie ogranicza ich możliwości rozwoju zawodowego.

Wejście na rynek pracy dla osób opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze bywa szczególnie trudne. Ograniczone zasoby społeczne, brak wsparcia rodziny oraz niedostatecznie rozwinięte kompetencje społeczne mogą prowadzić do niestabilnej sytuacji zawodowej, częstych zmian zatrudnienia oraz doświadczeń porażek zawodowych. Nierzadko osoby te podejmują pracę poniżej swoich kwalifikacji lub w sektorach charakteryzujących się niskim poziomem bezpieczeństwa socjalnego, co zwiększa ryzyko ubóstwa i wykluczenia społecznego (Badora, 2017).

Kolejnym istotnym aspektem funkcjonowania młodych dorosłych opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze jest sytuacja mieszkaniowa. Moment opuszczenia instytucji często wiąże się z koniecznością natychmiastowego przejęcia odpowiedzialności za organizację własnego życia, w tym znalezienia miejsca zamieszkania. Brak rodzinnego zaplecza oraz ograniczone środki finansowe sprawiają, że wielu młodych dorosłych doświadcza trudności w uzyskaniu stabilnego lokum, co zwiększa ryzyko bezdomności, częstych przeprowadzek lub życia w warunkach nieadekwatnych do potrzeb rozwojowych (Kaczmarek, 2018). Niestabilność mieszkaniowa dodatkowo utrudnia kontynuację nauki, utrzymanie zatrudnienia oraz budowanie trwałych relacji społecznych.

Analizując funkcjonowanie społeczne omawianej grupy, zauważyć można ograniczoną sieć wsparcia społecznego. W przeciwieństwie do rówieśników wychowywanych w rodzinach biologicznych, młodzi dorośli z pieczy instytucjonalnej rzadziej mogą liczyć na długotrwałą pomoc emocjonalną, materialną czy instrumentalną ze strony bliskich. Niedobór kapitału

społecznego utrudnia radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi, zwiększa poczucie osamotnienia oraz może prowadzić do podejmowania decyzji obarczonych wysokim ryzykiem (Sikorska, 2019).

W literaturze przedmiotu zwraca się także uwagę na podwyższone ryzyko występowania zachowań problemowych wśród osób opuszczających pieczę instytucjonalną, takich jak uzależnienia, konflikty z prawem czy trudności adaptacyjne. Należy jednak podkreślić, że ryzyko to nie ma charakteru deterministycznego i w dużej mierze zależy od jakości wsparcia otrzymywanego w procesie usamodzielniania oraz od indywidualnych zasobów jednostki, takich jak rezyliencja czy kompetencje emocjonalne (Badora, 2017).

Proces usamodzielniania młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych stanowi zatem fundamentalny element kształtowania ich dalszego funkcjonowania w społeczeństwie. Obejmuje on zarówno wsparcie materialne, jak i rozwijanie kluczowych kompetencji życiowych, w tym zarządzania budżetem domowym, planowania kariery zawodowej, organizacji codziennego życia oraz korzystania z dostępnych instytucji pomocowych. Efektywność tego procesu w dużej mierze uzależniona jest od zaangażowania opiekunów, koordynatorów pieczy zastępczej oraz współpracy międzyinstytucjonalnej (Ustawa..., 2011).

Podsumowując, specyfika funkcjonowania młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych wynika z wielowymiarowej interakcji czynników indywidualnych, rodzinnych i instytucjonalnych. Doświadczenia związane z pobytem w pieczy instytucjonalnej wywierają istotny wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny i zawodowy tych osób. Jednocześnie odpowiednio zaplanowane i konsekwentnie realizowane działania wspierające mogą znacząco zwiększać ich szanse na skuteczne osiągnięcie samodzielności oraz integrację ze środowiskiem społecznym, co stanowi przedmiot dalszych analiz w kolejnych podrozdziałach niniejszej pracy.

1.1. Charakterystyka placówek opiekuńczo-wychowawczych w Polsce

Placówki opiekuńczo-wychowawcze są istotnym elementem systemu wsparcia dziecka i rodziny w Polsce. Ich działalność pozostaje integralnie związana z systemem pieczy zastępczej, którego podstawowym celem jest zapewnienie dzieciom właściwego poziomu opieki i wychowania w sytuacjach, gdy rodzina biologiczna nie realizuje prawidłowo funkcji

opiekuńczo-wychowawczych. Zasady funkcjonowania placówek określa ustawa z dnia 9 czerwca 2011 roku o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, regulująca kwestie umieszczania dzieci w pieczy, a także standardy opieki i wychowania (Ustawa..., 2011).

Placówka opiekuńczo-wychowawcza to instytucja, która zapewnia dzieciom i młodzieży całodobową lub dzienną opiekę, wychowanie oraz wsparcie rozwojowe w warunkach instytucjonalnych. Umieszczenie dziecka w placówce następuje na podstawie orzeczenia sądu rodzinnego lub interwencyjnie w przypadku bezpośredniego zagrożenia jego dobra. Pobyt dziecka w placówce powinien mieć charakter tymczasowy, a podejmowane działania ukierunkowane są na powrót do rodziny biologicznej, umieszczenie w rodzinnej pieczy zastępczej lub adopcję (Sikorska, 2019).

Podstawowym zadaniem placówek opiekuńczo-wychowawczych jest zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa oraz warunków sprzyjających właściwemu rozwojowi fizycznemu, psychicznemu i społecznemu. Realizacja tego celu obejmuje zaspokajanie potrzeb bytowych, takich jak wyżywienie, odzież, odpowiednie warunki mieszkaniowe czy dostęp do opieki zdrowotnej. Równie istotne jest zaspokajanie potrzeb emocjonalnych, szczególnie potrzeby akceptacji, stabilizacji oraz przynależności, które mogą być zaburzone w wyniku wcześniejszych doświadczeń zaniedbania, przemocy lub odrzucenia (Kaczmarek, 2018).

Placówki pełnią również funkcję wychowawczą, kształtując postawy społeczne, normy moralne oraz kompetencje interpersonalne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Wychowankowie uczestniczą w działaniach rozwijających samodzielność, odpowiedzialność i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Praktyczna realizacja tej funkcji polega na organizowaniu zajęć wychowawczych, wsparciu w rozwiązywaniu konfliktów oraz modelowaniu pozytywnych wzorców przez personel placówki (Badora, 2017).

Ważnym aspektem działalności placówek jest wsparcie edukacyjne, skierowane do dzieci mających trudności szkolne wynikające z deficytów poznawczych, częstych zmian środowiska lub braku systematycznego wsparcia dorosłych. Placówki oferują pomoc w nauce, prowadzą zajęcia wyrównawcze oraz współpracują ze szkołami i poradniami psychologiczno-pedagogicznymi w celu diagnozowania i redukcji trudności edukacyjnych (Sikorska, 2019).

System pieczy zastępczej obejmuje kilka typów placówek opiekuńczo-wychowawczych, różniących się zakresem zadań i charakterem sprawowanej opieki. Najliczniejszą grupę stanowią placówki socjalizacyjne, przeznaczone dla dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej, których aktywność skupia się na kompensowaniu deficytów

wychowawczych, wspieraniu rozwoju społecznego oraz przygotowaniu do funkcjonowania poza środowiskiem instytucjonalnym (Kaczmarek, 2018).

Placówki interwencyjne udzielają doraźnej pomocy w sytuacjach kryzysowych, przyjmując dzieci na krótki czas po nagłym odebraniu z rodziny biologicznej z powodu zagrożenia ich zdrowia lub życia. Celem ich funkcjonowania jest szybkie zapewnienie bezpieczeństwa oraz podjęcie działań diagnostycznych i planistycznych umożliwiających wybór najbardziej odpowiedniej formy dalszej opieki (Badora, 2017).

Szczególną kategorię instytucjonalnej pieczy zastępczej stanowią placówki rodzinne, które charakteryzują się niewielką liczbą wychowanków i warunkami zbliżonymi do domowych. Umożliwiają one bardziej indywidualne podejście oraz sprzyjają budowaniu trwałych relacji emocjonalnych z opiekunami, będąc formą pośrednią pomiędzy pieczą instytucjonalną a rodzinną (Sikorska, 2019).

Funkcjonują także placówki specjalistyczno-terapeutyczne, kierujące swoje działania do dzieci wymagających intensywnego wsparcia specjalistycznego, w tym dzieci z niepełnosprawnościami, zaburzeniami psychicznymi, problemami emocjonalnymi lub po przebytych traumach. Placówki te wdrażają indywidualne programy terapeutyczne, obejmujące wsparcie psychologiczne, pedagogiczne oraz rehabilitacyjne dostosowane do specyficznych potrzeb wychowanków (Badora, 2017).

Działalność placówek opiera się na zasadzie indywidualizacji oddziaływań – dla każdego dziecka opracowywany jest indywidualny plan pomocy, uwzględniający sytuację rodzinną, potrzeby rozwojowe, edukacyjne oraz emocjonalne. Plan ten podlega okresowej ocenie i modyfikacji, a jego realizacja wymaga współpracy zespołu specjalistów, w tym wychowawców, psychologów, pedagogów i pracowników socjalnych (Kaczmarek, 2018).

Kluczowym zadaniem placówek opiekuńczo-wychowawczych jest przygotowanie wychowanków do życia w społeczeństwie oraz proces usamodzielniania, obejmujący rozwijanie kompetencji społecznych, naukę zarządzania finansami, planowanie kariery zawodowej oraz radzenie sobie z codziennymi obowiązkami. Szczególne znaczenie ma to w przypadku osób opuszczających pieczę zastępczą po osiągnięciu pełnoletności, ponieważ brak adekwatnego wsparcia może prowadzić do marginalizacji społecznej (Sikorska, 2019).

Placówki opiekuńczo-wychowawcze odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu negatywnym skutkom zaniedbań wychowawczych i deprywacji emocjonalnej. Pomimo licznych wyzwań, takich jak trudności adaptacyjne wychowanków, ograniczenia finansowe czy wysokie oczekiwania wobec personelu, są one fundamentalnym elementem systemu ochrony praw dziecka w Polsce. Ich misją jest nie tylko zapewnienie opieki, lecz także tworzenie

warunków wspierających odbudowę poczucia bezpieczeństwa oraz przygotowanie dzieci i młodzieży do odpowiedzialnego funkcjonowania w dorosłym życiu.

1.2. Psychospołeczne konsekwencje wychowania instytucjonalnego

Istotnym obszarem psychospołecznych konsekwencji wychowania instytucjonalnego jest kształtowanie tożsamości jednostki. Okres dzieciństwa i adolescencji stanowi kluczowy etap w procesie formowania spójnego obrazu siebie, systemu wartości oraz poczucia przynależności społecznej. W przypadku dzieci wychowujących się w placówkach opiekuńczo-wychowawczych proces ten bywa zaburzony ze względu na brak stabilnych wzorców identyfikacyjnych oraz częste zmiany środowiska wychowawczego. Instytucjonalny charakter opieki może utrudniać internalizację norm i ról społecznych, co w dorosłości przejawia się niepewnością co do własnej roli życiowej oraz trudnościami w podejmowaniu długoterminowych zobowiązań (Sikorska, 2019).

W literaturze przedmiotu podkreśla się również wpływ wychowania instytucjonalnego na rozwój autonomii i poczucia sprawstwa. Placówki opiekuńczo-wychowawcze, ze względu na konieczność zapewnienia bezpieczeństwa i realizacji określonych procedur, często funkcjonują w sposób sformalizowany, co ogranicza możliwość podejmowania samodzielnych decyzji przez wychowanków. Długotrwałe funkcjonowanie w takim środowisku może prowadzić do wyuczonej bezradności, obniżonego poczucia kontroli nad własnym życiem oraz trudności w przejmowaniu odpowiedzialności w okresie dorosłości (Kaczmarek, 2018).

Konsekwencje wychowania instytucjonalnego widoczne są także w sferze poznawczej. Badania wskazują, że dzieci wychowywane poza rodziną biologiczną częściej doświadczają trudności w koncentracji uwagi, planowaniu działań oraz rozwiązywaniu problemów. Deficyty te mogą wynikać zarówno z wcześniejszych doświadczeń deprywacyjnych, jak i z ograniczonej stymulacji poznawczej w warunkach instytucjonalnych. W dorosłości przekłada się to na trudności w funkcjonowaniu edukacyjnym i zawodowym, zwłaszcza w sytuacjach wymagających samodzielności, inicjatywy i elastyczności poznawczej (Badora, 2017).

Szczególne znaczenie mają również konsekwencje wychowania instytucjonalnego w obszarze relacji interpersonalnych. Brak trwałych, bezpiecznych więzi w dzieciństwie sprzyja rozwijaniu nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie w relacjach, takich jak nadmierna zależność, unikanie bliskości czy trudności w zaufaniu innym osobom. W dorosłości może to

prowadzić do problemów w relacjach partnerskich, rodzicielskich oraz zawodowych, a także do powielania dysfunkcyjnych wzorców relacyjnych znanych z dzieciństwa (Bowlby, 2007).

Wychowanie instytucjonalne wiąże się również z doświadczeniem stygmatyzacji społecznej. Dzieci i młodzież wychowujące się w domach dziecka często spotykają się z negatywnymi stereotypami, które przypisują im cechy takie jak niedostosowanie społeczne, agresywność czy brak kompetencji. Internalizacja takich przekonań może prowadzić do obniżenia samooceny, wycofania społecznego oraz ograniczania aspiracji życiowych. Stygmatyzacja ta bywa szczególnie dotkliwa w okresie adolescencji oraz w momencie wchodzenia w dorosłość, kiedy potrzeba akceptacji i przynależności społecznej jest szczególnie silna (Sikorska, 2019).

Długofalowe konsekwencje wychowania instytucjonalnego ujawniają się także w obszarze funkcjonowania społeczno-ekonomicznego. Osoby opuszczające placówki opiekuńczo-wychowawcze częściej doświadczają niestabilności zatrudnienia, trudności finansowych oraz problemów mieszkaniowych. Brak zaplecza rodzinnego i ograniczony kapitał społeczny sprawiają, że młodzi dorośli są bardziej narażeni na marginalizację społeczną oraz wykluczenie ekonomiczne, zwłaszcza w pierwszych latach samodzielnego życia (Kaczmarek, 2018).

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ wychowania instytucjonalnego na zdrowie somatyczne. Chroniczny stres, doświadczany zarówno w rodzinie biologicznej, jak i w trakcie pobytu w placówce, może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych, osłabienia odporności oraz zwiększonej podatności na choroby przewlekłe w dorosłości. Współwystępowanie problemów zdrowia psychicznego i fizycznego dodatkowo komplikuje proces adaptacji społecznej i zawodowej (Badora, 2017).

Współczesne badania podkreślają jednak, że psychospołeczne konsekwencje wychowania instytucjonalnego nie mają charakteru deterministycznego. Kluczową rolę odgrywają czynniki moderujące, takie jak czas pobytu w placówce, jakość relacji z personelem, dostęp do wsparcia psychologicznego oraz indywidualne zasoby jednostki. Właściwie zorganizowana opieka instytucjonalna, oparta na indywidualizacji oddziaływań i wzmacnianiu zasobów wychowanków, może w znacznym stopniu ograniczać negatywne skutki wcześniejszych doświadczeń (Bowlby, 2007).

Podkreśla się również znaczenie ciągłości wsparcia po opuszczeniu placówki. Brak odpowiednich form pomocy postinstytucjonalnej zwiększa ryzyko pogłębiania się trudności psychospołecznych, natomiast dostęp do programów usamodzielniania, mentoringu oraz

wsparcia środowiskowego sprzyja budowaniu stabilności życiowej i pozytywnej adaptacji społecznej (Sikorska, 2019).

Reasumując, psychospołeczne konsekwencje wychowania instytucjonalnego są złożone i wielowymiarowe, obejmując sferę emocjonalną, poznawczą, społeczną oraz tożsamościową. Ich charakter i nasilenie zależą od interakcji czynników indywidualnych i środowiskowych. Pogłębiona analiza tych konsekwencji stanowi niezbędną podstawę do projektowania skutecznych działań profilaktycznych i wspierających, które mogą przyczyniać się do poprawy jakości życia osób wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych oraz zwiększać ich szanse na pełne uczestnictwo w życiu społecznym.

1.3. Doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy

Doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy stanowią jedno z kluczowych czynników warunkujących rozwój psychospołeczny dzieci i młodzieży wychowujących się w domach dziecka. Umieszczenie dziecka w instytucjonalnej pieczy zastępczej bardzo rzadko jest zdarzeniem pierwotnym – w większości przypadków poprzedzone jest długotrwałym funkcjonowaniem w środowisku rodzinnym charakteryzującym się dysfunkcjami opiekuńczo-wychowawczymi, przemocą, uzależnieniami bądź skrajnym zaniedbaniem (Badora, 2017). Doświadczenia te pozostawiają trwały ślad w sferze emocjonalnej, poznawczej i społecznej dziecka, wpływając na jego dalsze funkcjonowanie również w okresie dorosłości.

Deprywacja rozumiana jest jako długotrwały brak zaspokojenia podstawowych potrzeb rozwojowych dziecka, w szczególności potrzeb emocjonalnych, relacyjnych i bezpieczeństwa. W przypadku dzieci trafiających do domów dziecka deprywacja często dotyczy potrzeby stałej obecności znaczącego dorosłego, przewidywalności relacji oraz poczucia bycia ważnym i akceptowanym. Brak tych elementów w pierwszych latach życia może prowadzić do zaburzeń rozwoju emocjonalnego, trudności w regulacji emocji oraz problemów z tworzeniem bezpiecznych więzi (Bowlby, 2007).

Zaniedbanie, będące jedną z najczęstszych form krzywdzenia dzieci, odnosi się do systematycznego niezaspokajania ich podstawowych potrzeb fizycznych, emocjonalnych i edukacyjnych. W kontekście dzieci wychowujących się w domach dziecka zaniedbanie ma często charakter wielowymiarowy i długotrwały. Obejmuje ono zarówno brak odpowiedniej opieki zdrowotnej i materialnej, jak i deficyty w zakresie stymulacji poznawczej, wsparcia

emocjonalnego oraz nadzoru wychowawczego (Kaczmarek, 2018). Skutki zaniedbania mogą ujawniać się w postaci opóźnień rozwojowych, trudności szkolnych oraz zaburzeń zachowania.

Szczególnie istotnym aspektem doświadczeń dzieci wychowujących się w domach dziecka jest trauma, rozumiana jako reakcja psychiczna na wydarzenia przekraczające możliwości adaptacyjne jednostki. Dzieci trafiające do instytucjonalnej pieczy zastępczej często doświadczyły traum relacyjnych, takich jak przemoc fizyczna, emocjonalna lub seksualna, bycie świadkiem przemocy domowej, porzucenie czy nagłe zerwanie więzi z opiekunami. Doświadczenia te mogą prowadzić do utrwalenia wzorców funkcjonowania opartych na poczuciu zagrożenia, braku zaufania i nadmiernej czujności emocjonalnej (Herman, 2015).

Trauma wczesnodziecięca ma szczególnie destrukcyjny wpływ na rozwój systemu przywiązania. Dzieci wychowujące się w domach dziecka często prezentują niepewne lub zdeorganizowane style przywiązania, wynikające z braku spójnych i bezpiecznych doświadczeń relacyjnych. W praktyce może to przejawiać się ambiwalencją w relacjach z dorosłymi, trudnościami w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji, a także skłonnością do zachowań impulsywnych lub wycofania społecznego (Bowlby, 2007).

Doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy wpływają również na rozwój obrazu siebie i poczucia własnej wartości. Dzieci wychowujące się w domach dziecka często internalizują przekonania o własnej bezwartościowości, winie za sytuację rodzinną oraz braku wpływu na własne życie. Negatywny obraz siebie może prowadzić do obniżonej motywacji, trudności w podejmowaniu wyzwań oraz podatności na wpływy destrukcyjnych środowisk rówieśniczych (Sikorska, 2019).

Konsekwencje traumatycznych doświadczeń ujawniają się także w sferze funkcjonowania społecznego. Dzieci pochodzące z domów dziecka często mają ograniczone kompetencje społeczne, trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji oraz problemy z przestrzeganiem norm społecznych. Wynika to zarówno z wcześniejszych doświadczeń relacyjnych, jak i z samej specyfiki funkcjonowania instytucji, w której relacje z opiekunami mają często charakter zmianowy i formalny (Badora, 2017).

W dłuższej perspektywie doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych u osób wychowujących się w domach dziecka. Badania wskazują na podwyższone ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego oraz zachowań autodestrukcyjnych w tej grupie. Szczególnie narażone są dzieci, które doświadczyły wielokrotnych zmian miejsca pobytu oraz braku stabilnych relacji opiekuńczych (Kaczmarek, 2018).

Jednocześnie współczesne podejścia podkreślają znaczenie czynników ochronnych, które mogą łagodzić negatywne skutki wczesnych doświadczeń traumatycznych. Do najważniejszych z nich należą stabilna relacja z przynajmniej jednym dorosłym, dostęp do specjalistycznej pomocy psychologicznej, poczucie sprawstwa oraz pozytywne doświadczenia szkolne i społeczne. W tym kontekście dom dziecka może pełnić funkcję kompensacyjną, pod warunkiem zapewnienia dziecku indywidualnego wsparcia oraz bezpiecznego, przewidywalnego środowiska (Herman, 2015).

Podsumowując, doświadczenia deprywacji, zaniedbania i traumy stanowią istotny kontekst funkcjonowania osób wychowujących się w domach dziecka. Ich wpływ jest wielowymiarowy i długofalowy, obejmując sferę emocjonalną, społeczną i tożsamościową. Zrozumienie tych doświadczeń jest kluczowe dla projektowania skutecznych form pomocy oraz działań terapeutycznych, które mogą wspierać proces zdrowienia i integracji społecznej wychowanków pieczy instytucjonalnej.

1.4. Zasoby i czynniki chroniące – rezyliencja, wsparcie społeczne, kompetencje emocjonalne

Młodzi dorośli wychowywani w domach dziecka, mimo licznych doświadczeń deprywacyjnych, zaniedbania i traumy, nie stanowią grupy jednorodnej pod względem sposobów funkcjonowania psychospołecznego. W literaturze przedmiotu coraz częściej podkreśla się znaczenie zasobów indywidualnych i środowiskowych oraz czynników chroniących, które mogą ograniczać negatywne konsekwencje wychowania instytucjonalnego i wspierać proces adaptacji do dorosłości (Sikorska, 2019). Do najważniejszych z nich zalicza się rezyliencję, wsparcie społeczne oraz kompetencje emocjonalne, odgrywające kluczową rolę w procesie usamodzielniania i integracji społecznej.

Współczesne podejścia teoretyczne odchodzą od postrzegania wychowanków pieczy zastępczej wyłącznie przez pryzmat deficytów i zagrożeń rozwojowych, akcentując znaczenie potencjału adaptacyjnego oraz zdolności do pozytywnego funkcjonowania mimo niesprzyjających warunków. Takie podejście umożliwia pełniejsze zrozumienie zróżnicowanych trajektorii rozwojowych młodych dorosłych opuszczających domy dziecka oraz stanowi podstawę do projektowania bardziej adekwatnych form wsparcia (Luthar et al., 2000).

I. Rezyliencja jako zasób rozwojowy

Rezyliencja (ang. *resilience*) rozumiana jest jako zdolność jednostki do adaptacji i względnie prawidłowego funkcjonowania pomimo doświadczania trudnych lub traumatycznych wydarzeń życiowych. Nie jest ona cechą stałą, lecz dynamicznym procesem kształtującym się w interakcji między predyspozycjami jednostki a czynnikami środowiskowymi (Rutter, 2012). W kontekście młodych dorosłych wychowywanych w domach dziecka rezyliencja nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ pozwala wyjaśnić, dlaczego część wychowanków potrafi osiągać względną stabilizację życiową mimo wielokrotnych obciążeń rozwojowych.

Badania wskazują, że u osób wychowywanych w pieczy instytucjonalnej rezyliencja może rozwijać się poprzez doświadczenia przezwyciężania trudności, nabywanie poczucia sprawstwa oraz stopniowe budowanie przekonania o własnej skuteczności. Młodzi dorośli o wyższym poziomie rezyliencji częściej wykazują elastyczność w radzeniu sobie ze stresem, większą motywację do podejmowania wyzwań edukacyjnych i zawodowych oraz zdolność do korzystania z dostępnych form wsparcia (Luthar et al., 2000).

Istotnym komponentem rezyliencji jest zdolność nadawania sensu własnym doświadczeniom, w tym także doświadczeniom traumatycznym. Umiejętność reinterpretacji trudnych wydarzeń jako źródła siły lub impulsu do zmiany sprzyja budowaniu spójnej narracji tożsamościowej oraz ogranicza ryzyko chronicznego poczucia krzywdy i bezradności. W przypadku wychowanków domów dziecka proces ten może być wspierany poprzez oddziaływania terapeutyczne oraz relacje z dorosłymi, którzy pomagają w konstruktywnym przepracowaniu przeszłych doświadczeń (Rutter, 2012).

Ważną rolę w kształtowaniu rezyliencji odgrywają relacje z dorosłymi opiekunami, wychowawcami oraz innymi znaczącymi osobami, które mogą pełnić funkcję modeli radzenia sobie z trudnościami. Nawet pojedyncza, stabilna relacja oparta na zaufaniu i wsparciu emocjonalnym może znacząco wzmacniać odporność psychiczną wychowanków domów dziecka, stanowiąc czynnik kompensujący wcześniejsze deficyty relacyjne.

II. Wsparcie społeczne jako czynnik ochronny

Wsparcie społeczne stanowi jeden z kluczowych czynników chroniących młodych dorosłych wychowywanych w domach dziecka przed negatywnymi konsekwencjami wychowania instytucjonalnego. Definiowane jest ono jako dostępność pomocy emocjonalnej, instrumentalnej, informacyjnej i wartościującej, udzielanej przez osoby znaczące oraz

instytucje społeczne (Kawula, 2014). W przypadku wychowanków domów dziecka wsparcie społeczne ma szczególne znaczenie ze względu na ograniczone lub zerwane więzi rodzinne oraz deficyty kapitału społecznego.

Młodzi dorośli opuszczający placówki opiekuńczo-wychowawcze często dysponują wąską i niestabilną siecią kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji, osamotnienia oraz trudności adaptacyjnych. Badania pokazują, że osoby posiadające dostęp do stabilnego wsparcia – ze strony byłych wychowawców, mentorów, pracowników socjalnych czy rówieśników – lepiej radzą sobie z wyzwaniami okresu wchodzenia w dorosłość, takimi jak poszukiwanie pracy, samodzielne zamieszkanie czy kontynuowanie edukacji (Sikorska, 2019).

Wsparcie społeczne pełni również funkcję buforującą stres, ograniczając negatywny wpływ trudnych doświadczeń życiowych na zdrowie psychiczne. Obecność osób gotowych do udzielenia pomocy sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, przynależności oraz wzmacnia motywację do podejmowania działań na rzecz własnego rozwoju. Szczególne znaczenie mają w tym kontekście długofalowe formy wsparcia postinstytucjonalnego, które zapewniają ciągłość relacji po opuszczeniu placówki (Kaczmarek, 2018).

W literaturze podkreśla się również znaczenie jakości, a nie wyłącznie liczby relacji wspierających. Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu, szacunku i autentycznym zaangażowaniu mają większy potencjał ochronny niż doraźne formy pomocy instrumentalnej. Z tego względu coraz częściej akcentuje się rolę programów mentoringowych oraz wsparcia środowiskowego, które umożliwiają budowanie trwałych więzi społecznych.

III. Kompetencje emocjonalne w procesie adaptacji do dorosłości

Kompetencje emocjonalne obejmują zdolność rozpoznawania, rozumienia, wyrażania i regulowania własnych emocji, a także empatycznego reagowania na emocje innych osób. Ich rozwój jest silnie uwarunkowany doświadczeniami relacyjnymi we wczesnym dzieciństwie, dlatego u osób wychowywanych w domach dziecka często obserwuje się deficyty w tym obszarze, wynikające z zaniedbań emocjonalnych oraz braku stabilnych więzi (Saarni, 2011).

Jednocześnie kompetencje emocjonalne stanowią istotny zasób adaptacyjny, który może być rozwijany na kolejnych etapach życia. Młodzi dorośli z wyższym poziomem kompetencji emocjonalnych lepiej radzą sobie z regulacją stresu, konfliktami interpersonalnymi oraz wyzwaniami związanymi z samodzielnym funkcjonowaniem. Umiejętność nazywania i rozumienia własnych emocji sprzyja budowaniu stabilnej tożsamości oraz podejmowaniu bardziej adekwatnych decyzji życiowych (Saarni, 2011).

W kontekście wychowanków domów dziecka szczególne znaczenie ma rozwijanie kompetencji emocjonalnych poprzez oddziaływania terapeutyczne, treningi umiejętności społecznych oraz wsparcie psychologiczne. Interwencje te mogą przyczyniać się do redukcji zachowań impulsywnych, poprawy relacji interpersonalnych oraz zwiększenia poczucia kontroli nad własnym życiem. Jak podkreśla Herman (2015), praca nad regulacją emocji stanowi kluczowy element procesu zdrowienia po doświadczeniach traumatycznych.

Współdziałanie zasobów i czynników chroniących tj. rezyliencja, wsparcie społeczne oraz kompetencje emocjonalne pozostają ze sobą w ścisłej relacji i wzajemnie się wzmacniają. Wysoki poziom kompetencji emocjonalnych sprzyja skutecznemu korzystaniu ze wsparcia społecznego, natomiast dostępność wsparcia może wzmacniać rezyliencję oraz proces zdrowienia po doświadczeniach traumatycznych. Z kolei rezyliencja umożliwia jednostce aktywne poszukiwanie pomocy i wykorzystywanie dostępnych zasobów w sytuacjach kryzysowych (Luthar et al., 2000). W literaturze podkreśla się, że skuteczne wsparcie młodych dorosłych wychowywanych w domach dziecka powinno koncentrować się nie tylko na kompensowaniu deficytów, lecz także na wzmacnianiu ich zasobów i potencjałów. Podejście to wpisuje się w nurt psychologii pozytywnej oraz pedagogiki wspierającej, akcentujących znaczenie rozwoju mocnych stron jednostki oraz podmiotowego traktowania wychowanków (Sikorska, 2019).

Podsumowując, zasoby i czynniki chroniące odgrywają kluczową rolę w procesie adaptacji młodych dorosłych wychowywanych w domach dziecka do samodzielnego życia. Rezyliencja, wsparcie społeczne oraz kompetencje emocjonalne mogą istotnie ograniczać negatywne skutki wychowania instytucjonalnego i zwiększać szanse na osiągnięcie stabilizacji życiowej. Ich rozwijanie powinno stanowić istotny element działań podejmowanych zarówno w trakcie pobytu w placówce, jak i po jej opuszczeniu, a także ważny kierunek dalszych badań i praktyki pomocowej.

1.5. Przejście w dorosłość po opuszczeniu placówki

Przejście w dorosłość wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych stanowi jeden z najbardziej krytycznych etapów ich biografii rozwojowej. Moment opuszczenia instytucji opiekuńczej wiąże się nie tylko z formalnym zakończeniem sprawowania opieki, lecz także z koniecznością przejęcia odpowiedzialności za własne życie w wymiarze osobistym, społecznym i ekonomicznym. Proces ten, określany w literaturze mianem usamodzielniania,

nie ma charakteru jednorazowego aktu, lecz jest długotrwałym i wielowymiarowym procesem, którego powodzenie zależy od wielu czynników indywidualnych i środowiskowych.

Rozumienie i definiowanie samodzielności przez badaczy jest zróżnicowane, jednak niezależnie od przyjmowanej perspektywy teoretycznej większość autorów podkreśla, że osiąganie samodzielności przez wychowanka stanowi kluczowy cel działań opiekuńczo-wychowawczych. Funkcja usamodzielniająca w najbardziej rozbudowanej koncepcji opieki autorstwa Zdzisława Dąbrowskiego, rozwiniętej i doprecyzowanej przez Grażynę Gajewską, rozumiana jest jako proces postępującej redukcji potrzeb ponadpodmiotowych, czyli takich, których podopieczny nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić (Gajewska, 2024). Jednocześnie obejmuje ona osiąganie takiego poziomu rozwoju społecznego, psychicznego i fizycznego, który umożliwia względnie samodzielne funkcjonowanie, a także wykształcenie umiejętności i sprawności w zakresie samodzielnego zaspokajania oraz regulowania potrzeb (Dąbrowski, 2006, t. 1, s. 83–84; por. Gajewska, 2019, 2020).

Przyjmując za Z. Dąbrowskim, że „opieka w ogóle to konieczna aktywność podmiotu wobec zależnego asymetrycznie od niego przedmiotu, polegająca na ciągłym i bezinteresownym zaspokajaniu swoistych potrzeb i kompensowaniu niezdolności do samosterowania lub samozachowania” (Dąbrowski, 2006, t. 1, s. 90), należy uznać, iż zakończenie opieki instytucjonalnej nie może być utożsamiane jedynie z osiągnięciem pełnoletności. Wymaga ono bowiem wcześniejszego przygotowania wychowanka do przejęcia funkcji samoregulacyjnych, które dotychczas były realizowane przez opiekunów i instytucję.

Rozważania na temat zakończenia opieki w niniejszym podrozdziale oparte są na teorii potrzeb ludzkich, w szczególności tych, których podopieczny nie jest w stanie lub nie potrafi samodzielnie zaspokoić. W literaturze spotyka się różne określenia tych potrzeb, takie jak „potrzeby ponadpodmiotowe”, „potrzeby wykraczające poza możliwości jednostki” czy „potrzeby związane z opieką”. Ich wspólnym mianownikiem jest konieczność czasowego wsparcia ze strony opiekuna lub instytucji. Kluczowe znaczenie ma zatem mechanizm kompensacji braku zdolności do samoistnego przetrwania oraz stopniowego przekształcania tych braków w kompetencje umożliwiające względnie niezależne życie (Gajewska, 2009).

Opieka międzyludzka definiowana jest jako „oparte na odpowiedzialności za podopiecznego ciągle i bezinteresowne zaspokajanie jego ponadpodmiotowych potrzeb w nawiązaniu między nim a opiekunem zrównoważonym stosunku opiekuńczego” (Dąbrowski, 2006, t. 1, s. 87). W tym ujęciu opieka nie ogranicza się do działań zabezpieczających, lecz pełni funkcję rozwojową, której celem jest stopniowe wycofywanie się opiekuna w miarę wzrostu kompetencji jednostki. Grażyna Gajewska podkreśla, że opieka jest „całościowym

zadbaniem o wyzwolenie lub rozwijanie samodzielności życiowej – samoregulacji kogoś lub czegoś, kto jej wymaga”, a jej istotą jest troska o zachowanie i rozwój zdolności oraz umiejętności do przetwarzania doświadczeń wraz z ich jakościami (Gajewska, 2009, s. 16; 2019, s. 106).

W tym kontekście można zaproponować ujęcie opieki jako działania rozwijającego tożsamość osobową jednostki, skoncentrowanego na osobie w taki sposób, aby doprowadzić ją do usamodzielnienia, prawidłowej socjalizacji oraz harmonijnego rozwoju. Oznacza to, że proces opieki powinien być ukierunkowany nie tylko na bieżące potrzeby wychowanka, lecz także na jego przyszłe funkcjonowanie w roli osoby dorosłej (Gajewska, 2019).

W koncepcji Albina Kelma opieka rozumiana jest jako „działania podejmowane przez osoby bądź instytucje wobec dzieci – w związku z faktyczną albo potencjalną sytuacją zagrożenia, przy braku lub ograniczonych możliwościach przezwyciężenia tej sytuacji przez samo dziecko – w celu zapewnienia prawidłowych warunków rozwoju i wychowania młodego pokolenia” (Kelm, 2000, s. 21). Takie ujęcie podkreśla znaczenie kompetencji wychowanka w zakresie radzenia sobie z sytuacjami zagrożenia oraz stopniowego przejmowania odpowiedzialności za własne decyzje życiowe.

Podobnie Janina Maciaszkowa definiuje opiekę jako „ogół działań podejmowanych przez osoby i instytucje w celu stworzenia warunków do zaspokajania potrzeb dzieci i młodzieży” (Maciaszkowa, 1991, s. 39). Jeżeli opiekę i wychowanie rozumieć jako działania ukierunkowane na realizację zadań i wyzwań rozwojowych, wówczas proces usamodzielniania należy postrzegać jako etap intensywnego uczenia się ról społecznych oraz nabywania kompetencji niezbędnych do ich pełnienia (Brzezińska, Czub, Matejczuk, 2014).

Analiza różnych podejść do rozumienia samodzielności wskazuje, że współcześnie jest ona ujmowana przede wszystkim w kontekście kompetencji życiowych umożliwiających względnie niezależne funkcjonowanie w dorosłości. Obejmuje ona zarówno umiejętności praktyczne, takie jak zarządzanie budżetem czy organizacja codziennego życia, jak i kompetencje psychospołeczne, w tym zdolność podejmowania decyzji, regulacji emocji oraz budowania relacji interpersonalnych.

Samodzielność, usamodzielnienie oraz proces usamodzielniania się są pojęciami kluczowymi dla niniejszego rozdziału. Jak podkreśla M. Mielcarek za I. Mudrecką, samodzielność stanowi atrybut dorosłości, określoną formę aktywności, potrzebę psychiczną, warunek prawidłowego rozwoju, a nawet podstawę życia (Mielcarek, 2018, s. 161; Mudrecka, 2006, s. 597). Takie ujęcie wskazuje na wielowymiarowość samodzielności, obejmującą jednocześnie aspekty behawioralne, psychiczne, społeczne oraz egzystencjalne.

M. Mielcarek, odwołując się do koncepcji G. Gajewskiej, wskazuje, że jednostka samodzielna to osoba przygotowana do życia rodzinnego, zawodowego, społecznego oraz obywatelskiego, a wymienione obszary stanowią podstawowe zadania, które powinny być realizowane przez placówkę w procesie usamodzielniania wychowanka (Mielcarek, 2018, s. 161; Gajewska, 2002, s. 109). Współcześnie jednak coraz częściej odchodzi się od sztywnego mierzenia samodzielności poprzez realizację ról społecznych, zwracając uwagę na ryzyko ograniczania autonomii jednostki oraz narzucania normatywnych wzorców dorosłości.

Nowoczesne podejścia akcentują znaczenie indywidualnych trajektorii rozwojowych oraz podmiotowego charakteru procesu usamodzielniania. Przejście w dorosłość nie jest już postrzegane jako jednolity, liniowy proces, lecz jako złożona sekwencja doświadczeń, w której możliwe są okresy regresu, zależności oraz ponownego korzystania ze wsparcia. W przypadku wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych szczególnego znaczenia nabiera zatem elastyczność systemu wsparcia oraz uznanie prawa do stopniowego dochodzenia do samodzielności, dostosowanego do realnych możliwości i zasobów jednostki.

Podsumowując, przejście w dorosłość po opuszczeniu placówki opiekuńczo-wychowawczej należy postrzegać jako proces złożony, wymagający długofalowego przygotowania oraz wsparcia. Samodzielność nie jest stanem osiąganym jednorazowo, lecz dynamicznym procesem rozwojowym, którego powodzenie zależy od jakości opieki, stopnia redukcji potrzeb ponadpodmiotowych oraz skuteczności działań kompensacyjnych. Zrozumienie tych mechanizmów stanowi istotną podstawę do projektowania efektywnych strategii usamodzielniania młodych dorosłych opuszczających system pieczy instytucjonalnej.

Rozdział 2. Teoretyczne podstawy poczucia sensu życia i postaw życiowych

Poczucie sensu życia oraz postawy życiowe stanowią jedne z kluczowych kategorii opisujących funkcjonowanie człowieka w wymiarze egzystencjalnym, psychicznym i społecznym. W literaturze przedmiotu zagadnienia te analizowane są zarówno z perspektywy psychologii, pedagogiki, jak i filozofii, a ich znaczenie podkreślane jest szczególnie w kontekście radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami życiowymi, kryzysami rozwojowymi oraz procesem adaptacji do zmieniających się warunków społecznych. Poczucie sensu życia pełni funkcję regulacyjną i motywacyjną, wpływając na sposób interpretowania rzeczywistości, podejmowania decyzji oraz kształtowania postaw wobec siebie i świata.

Sens życia jest pojęciem wielowymiarowym i trudnym do jednoznacznego zdefiniowania. Najczęściej rozumiany jest jako subiektywne przekonanie jednostki o celowości, wartości i znaczeniu własnego istnienia oraz podejmowanych działań. W psychologii sens życia bywa utożsamiany z posiadaniem celów życiowych, systemu wartości oraz poczucia spójności i ciągłości doświadczeń życiowych (Baumeister, 1991).

Jedną z najbardziej wpływowych koncepcji sensu życia jest logoterapia Viktora E. Frankla. Autor ten podkreślał, że dążenie do odnalezienia sensu stanowi podstawową motywację człowieka, określaną jako „wola sensu”. Zdaniem Frankla sens życia nie jest nadawany z zewnątrz, lecz odkrywany przez jednostkę w konkretnych sytuacjach życiowych, także – a może przede wszystkim – w obliczu cierpienia, straty i kryzysu (Frankl, 2009). Poczucie sensu pełni w tym ujęciu funkcję ochronną, umożliwiając zachowanie integralności psychicznej nawet w skrajnie trudnych warunkach.

W ujęciach współczesnych sens życia analizowany jest także jako konstrukt poznawczo-motywacyjny, obejmujący poczucie celowości, zrozumiałości świata oraz osobistego znaczenia własnych działań. Badacze tacy jak Antonovsky (2005) zwracają uwagę na związek sensu życia z poczuciem koherencji, rozumianym jako globalna orientacja życiowa, która umożliwia postrzeganie świata jako zrozumiałego, zarządzalnego i sensownego.

W literaturze psychologicznej wielokrotnie podkreślano związek pomiędzy poczuciem sensu życia a dobrostanem psychicznym. Osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem sensu życia wykazują większą odporność psychiczną, lepsze radzenie sobie ze stresem oraz niższy poziom objawów depresyjnych i lękowych (Steger, 2012). Sens życia pełni funkcję

bufora chroniącego jednostkę przed negatywnymi konsekwencjami trudnych doświadczeń życiowych.

Z perspektywy rozwojowej szczególne znaczenie poczucie sensu życia nabiera w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości, kiedy jednostka dokonuje istotnych wyborów dotyczących własnej tożsamości, wartości oraz kierunku rozwoju. Brak jasno określonych celów życiowych i poczucia sensu może prowadzić do dezorientacji, poczucia pustki egzystencjalnej oraz trudności adaptacyjnych. Z kolei posiadanie sensu życia sprzyja podejmowaniu aktywności ukierunkowanych na rozwój oraz budowaniu stabilnych postaw życiowych.

Podsumowując, poczucie sensu życia oraz postawy życiowe stanowią fundamentalne kategorie opisujące funkcjonowanie jednostki w wymiarze egzystencjalnym i psychospołecznym. Literatura przedmiotu wskazuje, że sens życia pełni kluczową rolę w regulowaniu zachowania, budowaniu dobrostanu psychicznego oraz kształtowaniu konstruktywnych postaw wobec życia. Postawy życiowe natomiast odzwierciedlają sposób, w jaki jednostka interpretuje własną egzystencję i reaguje na wyzwania rozwojowe.

Zrozumienie teoretycznych podstaw tych pojęć stanowi istotne zaplecze dla dalszych analiz empirycznych, zwłaszcza w kontekście funkcjonowania młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. W kolejnych częściach pracy zagadnienia te zostaną odniesione do specyfiki doświadczeń tej grupy oraz czynników sprzyjających kształtowaniu pozytywnego sensu życia i konstruktywnych postaw życiowych.

2.1. Definicje i ujęcia sensu życia

Problematyka sensu życia od wieków stanowi przedmiot refleksji filozoficznej oraz badań psychologicznych. Pojęcie to odnosi się do fundamentalnego pytania o znaczenie i cel ludzkiego istnienia, a jego interpretacja zależy od przyjętej perspektywy teoretycznej, kulturowej oraz światopoglądowej. Sens życia można określić jako subiektywne przekonanie jednostki, że jej istnienie posiada cel, spójność i wartość, a podejmowane działania są zgodne z uznawanym systemem wartości oraz indywidualnymi aspiracjami (Frankl, 2009). W tym ujęciu sens życia pełni funkcję regulacyjną, porządkując doświadczenia jednostki i nadając im znaczenie w kontekście całej biografii.

Już w filozofii starożytnej podejmowano próby odpowiedzi na pytanie o sens ludzkiego życia. Jednym z najbardziej wpływowych ujęć jest koncepcja Arystotelesa, który sens życia

wiązał z dążeniem do eudajmonii, rozumianej jako szczęście będące najwyższym dobrem i ostatecznym celem ludzkich działań. Jak podkreślał: „szczęście jest najwyższym dobrem i celem samym w sobie, do którego zmierzają wszystkie działania ludzkie” (Arystoteles, 2007, s. 21). W przeciwieństwie do hedonistycznych interpretacji szczęścia, Arystoteles ujmował je jako stan trwałego spełnienia, osiągany poprzez doskonalenie cnót moralnych i intelektualnych.

Zdaniem Arystotelesa sens życia realizuje się poprzez życie zgodne z rozumem oraz rozwój cnót, które umożliwiają człowiekowi pełne urzeczywistnienie jego natury jako istoty rozumnej i społecznej (Arystoteles, 2007). Sens życia ma w tym ujęciu charakter obiektywny i normatywny – jest zakorzeniony w naturze człowieka i realizowany poprzez etyczne działanie na rzecz dobra własnego i wspólnego. To klasyczne rozumienie sensu życia wywarło znaczący wpływ na późniejsze koncepcje filozoficzne i pedagogiczne, akcentujące rolę wartości, celu i odpowiedzialności w ludzkim życiu.

W myśli nowożytnej i współczesnej problematyka sensu życia zaczęła być ujmowana w sposób bardziej subiektywny i egzystencjalny. Szczególne znaczenie w tym obszarze ma filozofia egzystencjalna, która akcentuje indywidualną odpowiedzialność człowieka za nadawanie znaczenia własnemu istnieniu. Egzystencjaliści, tacy jak Jean-Paul Sartre czy Albert Camus, wskazywali, że sens życia nie jest dany z góry, lecz musi być tworzony przez jednostkę w konfrontacji z wolnością, cierpieniem i niepewnością istnienia (Sartre, 2007; Camus, 1999). W tym ujęciu brak sensu nie jest jedynie deficytem, lecz punktem wyjścia do refleksji i autentycznego wyboru własnej drogi życiowej.

Na gruncie psychologii szczególne znaczenie dla rozumienia sensu życia ma koncepcja Viktora E. Frankla, twórcy logoterapii. Frankl, opierając się na własnych doświadczeniach obozowych, uznał dążenie do sensu za podstawową motywację ludzkiego działania, odmienną od freudowskiej „woli przyjemności” czy adlerowskiej „woli mocy”. Jak pisał: „człowieka nie napędza wola przyjemności, lecz wola sensu” (Frankl, 2009, s. 121). W jego ujęciu sens życia ma charakter indywidualny i sytuacyjny, co oznacza, że każda osoba musi odnaleźć go samodzielnie, w konkretnych okolicznościach swojego życia.

Frankl (2009) podkreślał, że sens życia może być odnaleziony nawet w najbardziej ekstremalnych warunkach, w tym w doświadczeniu cierpienia, pod warunkiem przyjęcia odpowiedniej postawy wobec nieuniknionych trudności. Wyróżniał on trzy podstawowe drogi odkrywania sensu: poprzez twórczą pracę i działanie, doświadczanie wartości (miłości, relacji, piękna) oraz postawę wobec cierpienia, którego nie można uniknąć. Brak sensu życia prowadzi natomiast do tzw. frustracji egzystencjalnej, przejawiającej się poczuciem pustki, apatii i brakiem motywacji do działania.

W nurcie psychologii humanistycznej problem sensu życia został powiązany z koncepcją samorealizacji. Abraham Maslow, autor hierarchii potrzeb, wskazywał, że człowiek dąży do pełnego wykorzystania swojego potencjału, a realizacja tego dążenia stanowi źródło poczucia sensu i spełnienia. Jak zauważał: „to, czym człowiek może być, musi nim zostać” (Maslow, 2004, s. 93). Sens życia w tym ujęciu realizuje się poprzez rozwój zdolności, kreatywność oraz realizację wartości wyższych, takich jak prawda, dobro i piękno.

Maslow podkreślał również, że poczucie sensu życia jest ściśle związane z zaspokojeniem podstawowych potrzeb, w tym bezpieczeństwa, przynależności i szacunku. Dopiero na tym fundamencie możliwe jest dążenie do samorealizacji i transcendencji własnych ograniczeń. W tym kontekście sens życia jawi się jako dynamiczny proces, zależny zarówno od warunków zewnętrznych, jak i wewnętrznych zasobów jednostki.

Współczesne badania psychologiczne potwierdzają, że poczucie sensu życia pełni istotną rolę w funkcjonowaniu człowieka. Jest ono powiązane z lepszym zdrowiem psychicznym, wyższym poziomem dobrostanu, większą odpornością na stres oraz skuteczniejszym radzeniem sobie z kryzysami życiowymi (Baumeister, 1991; Schnell, 2009). Osoby posiadające wyraźne poczucie sensu życia częściej wykazują postawy aktywne, prospołeczne oraz odpowiedzialne, a także większą zdolność do planowania przyszłości i realizowania długoterminowych celów.

Z perspektywy pedagogicznej sens życia traktowany jest jako istotny wymiar rozwoju osobowego, który powinien być wspierany w procesie wychowania i edukacji. Pedagogika akcentuje rolę środowiska wychowawczego w kształtowaniu systemu wartości, aspiracji życiowych oraz zdolności do refleksji nad własnym życiem (Ostrowska, 2011). Wychowanie ukierunkowane na wspieranie sensu życia sprzyja rozwijaniu autonomii, odpowiedzialności oraz zdolności do podejmowania świadomych decyzji.

Szczególne znaczenie problematyka sensu życia nabiera w odniesieniu do osób doświadczających kryzysów rozwojowych lub zagrożenia wykluczeniem społecznym. W ich przypadku deficyt sensu życia może nasilać trudności adaptacyjne, natomiast jego odnalezienie stanowi ważny czynnik chroniący i zasób wspierający proces zmiany. Dlatego też zarówno w psychologii, jak i pedagogice coraz większą wagę przywiązuje się do działań wspierających jednostki w konstruowaniu osobistego sensu życia, adekwatnego do ich doświadczeń i możliwości.

Podsumowując, sens życia jest kategorią wielowymiarową, obejmującą zarówno obiektywne odniesienia do wartości i celów, jak i subiektywne poczucie znaczenia własnej egzystencji. Zarówno filozoficzne tradycje, jak i współczesne koncepcje psychologiczne

podkreślają, że sens życia nie jest dany raz na zawsze, lecz kształtuje się w toku całego życia, w dialogu pomiędzy jednostką a jej społeczno-kulturowym kontekstem. Zrozumienie teoretycznych podstaw sensu życia stanowi punkt wyjścia do dalszych rozważań nad jego rolą w rozwoju człowieka oraz kształtowaniu postaw życiowych, co zostanie omówione w kolejnych częściach niniejszej pracy.

2.2. Znaczenie sensu życia w rozwoju człowieka

Sens życia odgrywa kluczową rolę w rozwoju człowieka na płaszczyźnie psychicznej, emocjonalnej, społecznej i moralnej. Stanowi on punkt odniesienia dla podejmowanych decyzji, wyznacza kierunki aktywności oraz integruje doświadczenia jednostki w spójną i znaczącą całość (Frankl, 2009). Poczucie sensu życia pozwala jednostce interpretować własne przeżycia w kategoriach celu i wartości, co sprzyja zachowaniu ciągłości biograficznej oraz stabilności tożsamościowej na kolejnych etapach rozwoju.

Znaczenie sensu życia w rozwoju psychicznym i emocjonalnym człowieka przejawia się przede wszystkim w jego funkcji regulacyjnej i ochronnej. Posiadanie jasno określonego sensu życia sprzyja kształtowaniu stabilnej tożsamości, rozumianej jako spójne poczucie „ja” obejmujące przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (Erikson, 2004). Jednostka, która potrafi nadać znaczenie swoim doświadczeniom, łatwiej integruje sukcesy i porażki, a także zachowuje poczucie ciągłości własnej historii życiowej.

Badania psychologiczne wskazują, że poczucie sensu życia wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego, większą satysfakcją z życia oraz lepszym funkcjonowaniem emocjonalnym (Schnell, 2009). Osoby, które odnajdują sens w swoim życiu, wykazują większą odporność na stres oraz skuteczniejsze strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Sens życia pełni funkcję buforującą wobec negatywnych skutków kryzysów życiowych, zmniejszając ryzyko wystąpienia zaburzeń nastroju, depresji czy stanów lękowych (Frankl, 2009).

Frankl (2009) podkreślał, że brak sensu życia prowadzi do tzw. frustracji egzystencjalnej, objawiającej się poczuciem pustki, apatii oraz brakiem motywacji do działania. W skrajnych przypadkach może ona przybierać postać kryzysu egzystencjalnego, dezorganizującego funkcjonowanie jednostki w różnych sferach życia. Z kolei odnalezienie

sensu, nawet w obliczu cierpienia, sprzyja zachowaniu równowagi psychicznej i poczucia kontroli nad własnym losem.

Sens życia pełni również istotną funkcję w rozwoju moralnym człowieka. Stanowi on fundament, na którym opiera się system wartości jednostki, determinując jej wybory, postawy i zachowania. Już w filozofii Arystotelesa sens życia był ściśle związany z realizacją dobra oraz doskonaleniem cnót moralnych, które umożliwiają człowiekowi życie zgodne z rozumem i zasadami etycznymi (Aristoteles, 2007). W tym ujęciu sens życia nie jest jedynie subiektywnym odczuciem, lecz wynika z dążenia do dobra i odpowiedzialności za własne działania.

Współczesna psychologia moralności podkreśla, że posiadanie poczucia sensu życia sprzyja internalizacji norm i wartości społecznych oraz rozwojowi odpowiedzialności moralnej. Jednostki kierujące się jasno określonym sensem życia częściej podejmują decyzje zgodne z zasadami etycznymi, wykazują większą empatię oraz gotowość do działań prospołecznych (Baumeister, 1991). Sens życia umożliwia bowiem wyjście poza perspektywę doraźnych korzyści i uwzględnianie długofalowych konsekwencji własnych działań.

W kontekście wychowania i rozwoju moralnego sens życia pełni rolę kompasu aksjologicznego, pomagającego jednostce orientować się w złożonej rzeczywistości społecznej. Dzięki niemu możliwe staje się podejmowanie refleksji nad własnymi wyborami oraz kształtowanie postaw odpowiedzialnych wobec siebie i innych ludzi.

Znaczenie sensu życia widoczne jest również w sferze funkcjonowania społecznego. Poczucie sensu sprzyja budowaniu trwałych i satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, opartych na zaufaniu, wzajemności i zaangażowaniu. Osoby posiadające wyraźny sens życia częściej angażują się w relacje społeczne, wykazują większą otwartość na innych oraz gotowość do współpracy (Schnell, 2009).

Sens życia wzmacnia także poczucie przynależności do wspólnoty oraz odpowiedzialności za jej dobro. Jednostki postrzegające swoje życie jako znaczące częściej angażują się w działania społeczne, wolontariat czy aktywność obywatelską, traktując je jako element realizacji własnych wartości i celów (Baumeister, 1991). W tym kontekście sens życia pełni funkcję integrującą jednostkę ze światem społecznym i kulturowym.

Brak poczucia sensu życia może natomiast prowadzić do izolacji społecznej, trudności w nawiązywaniu relacji oraz postaw egocentrycznych. Deficyt sensu sprzyja koncentracji na własnych potrzebach i doraźnych gratyfikacjach, co utrudnia budowanie głębszych więzi interpersonalnych.

W kontekście rozwoju osobistego i zawodowego sens życia pełni funkcję motywacyjną i kierującą. Umożliwia wyznaczanie długofalowych celów, zwiększa wytrwałość w dążeniu do ich realizacji oraz sprzyja poczuciu satysfakcji z podejmowanych działań. Człowiek, który dostrzega sens swojej aktywności, częściej podejmuje wysiłek rozwojowy i jest bardziej odporny na niepowodzenia (Maslow, 2004).

Maslow, przedstawiciel psychologii humanistycznej, wiązał sens życia z procesem samorealizacji, rozumianym jako pełne wykorzystanie własnego potencjału. Osiągnięcie samorealizacji sprzyja poczuciu spełnienia, autonomii oraz integralności osobowości (Maslow, 2004). W tym ujęciu sens życia nie jest jedynie abstrakcyjną ideą, lecz realnym doświadczeniem wynikającym z zaangażowania w rozwój osobisty i zawodowy.

W środowisku pracy poczucie sensu wykonywanych działań wpływa na poziom zaangażowania, satysfakcji zawodowej oraz odporności na wypalenie. Osoby postrzegające swoją pracę jako zgodną z osobistymi wartościami częściej doświadczają poczucia spełnienia i sensowności własnej aktywności.

Analizując rolę sensu życia w rozwoju jednostki, można zauważyć, że pełni on funkcję integrującą różne sfery funkcjonowania człowieka. Sens życia spaja doświadczenia emocjonalne, moralne, społeczne i zawodowe, nadając im znaczenie oraz poczucie ciągłości i sprawczości. Stanowi on swoiste „spoiwo biograficzne”, pozwalające jednostce interpretować własne życie jako proces ukierunkowany i wartościowy (Frankl, 2009).

Zarówno badania empiryczne, jak i obserwacje praktyczne wskazują, że osoby posiadające jasno określony sens życia lepiej adaptują się do zmian, łatwiej radzą sobie z kryzysami oraz wykazują większą elastyczność psychiczną. Sens życia sprzyja podejmowaniu refleksji nad własnym doświadczeniem oraz konstruowaniu pozytywnej narracji życiowej, nawet w obliczu trudnych wydarzeń.

Podsumowując, sens życia stanowi fundament harmonijnego rozwoju człowieka. Zarówno filozoficzne koncepcje Arystotelesa, jak i psychologiczne ujęcia Frankla oraz Maslowa wskazują, że odnalezienie sensu życia sprzyja zdrowiu psychicznemu, dojrzałości moralnej oraz pełnemu rozwojowi osobowości. Brak sensu życia może natomiast prowadzić do kryzysów egzystencjalnych i dezorganizacji funkcjonowania jednostki. Z tego względu refleksja nad sensem życia powinna być istotnym elementem oddziaływań wychowawczych, edukacyjnych i terapeutycznych, co zostanie rozwinięte w dalszej części niniejszej pracy, poświęconej wybranej koncepcji terapeutycznej.

2.3. Koncepcja logoterapii V. Frankla

Logoterapia (od greckiego słowa ‘logos’ – sens) jest rodzajem terapii w nurcie psychologii pozytywnej wprowadzonym przez Viktora Frankla. Jej celem jest holistyczne uzdrawianie skoncentrowane na sensie i wartościach życia. Istotnym aspektem terapii jest uwzględnienie duchowości człowieka oraz całościowe spojrzenie na niego. Uczucie braku sensu życia może prowadzić do depresji, zachowań agresywnych, a nawet myśli i prób samobójczych. Stąd też odczuwanie sensu jest podstawową wartością egzystencji.

Twórcą logoterapii jest Viktor Emil Frankl (1905–1997), wiedeński lekarz, psychiatra i psychoterapeuta, profesor Uniwersytetu Wiedeńskiego. Logoterapia bywa określana jako „trzecia wiedeńska szkoła psychoterapii”, po psychoanalizie Zygmunta Freuda i psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Frankl, tworząc i propagując logoterapię, sięgał do swych doświadczeń klinicznych, poglądów na człowieka i chorobę oraz do własnej historii życia, w tym tak ekstremalnych doświadczeń, jak pobyt w obozie koncentracyjnym. Dlatego logoterapia ma z jednej strony wyraźny rys autentyczności, a z drugiej rys powagi właściwej dla różnych form ludzkiego cierpienia.

Logoterapia, postrzega człowieka jako istotę trójwymiarową, funkcjonującą w wymiarze fizycznym, psychicznym oraz duchowym (Frankl, 2018). W przeciwieństwie do wielu nurtów psychoterapeutycznych koncentrujących się głównie na wymiarze biologicznym lub psychicznym, logoterapia podkreśla znaczenie wymiaru duchowego, rozumianego jako sfera sensu, wartości oraz odpowiedzialnych wyborów. To właśnie w tym wymiarze człowiek realizuje swoją wolność i zdolność do nadawania znaczenia własnemu życiu. Logoterapia zajmuje się przede wszystkim problemami o charakterze egzystencjalnym, takimi jak poczucie nudy, pustka egzystencjalna, frustracja, kryzysy egzystencjalne oraz tzw. nerwica noogenna, określana jako zaburzenie wynikające z braku sensu życia, a nie z konfliktów popędowych (Frankl, 2010). Współczesny człowiek coraz częściej doświadcza wewnętrznej pustki i braku celu, co Frankl trafnie ujmie słowami: „współczesny człowiek ma za co żyć, ale nie ma po co żyć – ma środki, ale nie ma sensu” (Frankl, 2012, s. 45).

Logoterapia jest formą psychoterapii krótkoterminowej i pozytywnej, skoncentrowanej głównie na przyszłości oraz na odkrywaniu i realizowaniu życiowych celów. W odróżnieniu od psychoanalizy freudowskiej, nurt ten w mniejszym stopniu koncentruje się na analizie przeszłych doświadczeń, a większy nacisk kładzie na introspekcję oraz uświadamianie pacjentowi jego wolności i odpowiedzialności. Dzięki temu możliwe jest osłabienie

mechanizmów sprzężenia zwrotnego sprzyjających rozwojowi nerwic, zwłaszcza tych o podłożu egzystencjalnym (Frankl, 2010).

Istotnym elementem logoterapii jest przekonanie o wyjątkowości i неповtarzalności każdej osoby ludzkiej. Frankl podkreśla, że świadomość własnej niezastępowalności prowadzi do odkrycia odpowiedzialności za własne życie oraz za innych ludzi. Jak pisze:

„To, że jako istoty ludzkie jesteśmy wyjątkowi i jedyni w swoim rodzaju, nadaje sens naszej egzystencji (...) Człowiek, który zda sobie sprawę z odpowiedzialności, jaką ponosi wobec innej istoty ludzkiej lub wobec nieukończonego dzieła, nigdy nie będzie zdolny odebrać sobie życia” (Frankl, 2018, s. 124).

Logoterapia zakłada, że nikt nie jest w stanie wskazać drugiemu człowiekowi sensu jego życia. Sens ten musi zostać odkryty indywidualnie, a następnie przyjęty jako osobiste zobowiązanie. Frankl odrzuca ideę jednego, abstrakcyjnego sensu życia, podkreślając, że każdy człowiek posiada własne, неповtarzalne powołanie i misję, których realizacja nie może zostać odłożona ani przejęta przez kogoś innego (Frankl, 2012).

Doświadczenia Frankla jako więźnia obozów koncentracyjnych stanowią empiryczny fundament jego koncepcji. Autor Człowieka w poszukiwaniu sensu podkreśla, że życie zachowuje sens i wartość w każdych okolicznościach, nawet najbardziej nieludzkich. Logoterapia opiera się na optymistycznej wierze w zdolność człowieka do samoprzekroczenia i odnajdywania sensu mimo cierpienia. Jak zauważa Frankl, „jeśli człowiek odkrywa, że jego przeznaczeniem jest cierpieć, musi potraktować to cierpienie jako zadanie do wypełnienia” (Frankl, 2018, s. 101).

Logoterapia podkreśla również, że szczęście nie jest celem samym w sobie, lecz naturalnym efektem ubocznym realizacji sensu. Radość może towarzyszyć człowiekowi nawet w trudnych doświadczeniach, jeśli odnajdzie on znaczenie swojego wysiłku i cierpienia (Frankl, 2012). Świadomość własnych wartości sprzyja także lepszemu radzeniu sobie z konfliktami światopoglądowymi oraz presją społeczną i kulturową.

Współczesne problemy psychologiczne, takie jak depresja, uzależnienia, agresja czy zachowania samobójcze, Frankl wiązał z narastającym poczuciem nudy i pustki egzystencjalnej. Zjawiska te mogą się nasilać wraz z postępującą automatyzacją i wzrostem ilości czasu wolnego, który nie zostaje wypełniony sensem (Frankl, 2010). Logoterapia, traktując człowieka w sposób holistyczny, upatruje źródeł wielu zaburzeń psychicznych właśnie w braku sensu życia i dąży do jego ponownego odkrycia.

Centralnym założeniem logoterapii Viktora E. Frankla jest przekonanie, że podstawową motywacją człowieka jest dążenie do sensu życia. Frankl podkreśla, że „człowiek nie dąży do

szczęścia, lecz do sensu, a szczęście pojawia się jako efekt uboczny jego realizacji” (Frankl, 2018, s. 124). Sens nie jest tworzony subiektywnie, lecz odkrywany w konkretnych sytuacjach życiowych. Logoterapia wyróżnia trzy podstawowe drogi, poprzez które jednostka może realizować sens:

- a) przez tworzenie dzieła (pracę),
- b) doświadczanie czegoś (miłość),
- c) postawę wobec nieuniknionego cierpienia, akceptując je z godnością (samoprzekroczenie).

Pierwszą drogą realizacji sensu życia jest działalność twórcza, rozumiana jako praca zawodowa, aktywność społeczna lub artystyczna. Frankl wskazuje, że „sens życia można odnaleźć poprzez to, co człowiek daje światu w postaci twórczej pracy” (Frankl, 2018, s. 133). Działanie to pozwala jednostce wyjść poza własne potrzeby i skoncentrować się na realizacji wartości obiektywnych.

Praca w ujęciu logoterapeutycznym nie musi mieć charakteru wybitnego ani wyjątkowego. Każde zadanie może stać się źródłem sensu, jeśli wykonywane jest z poczuciem odpowiedzialności. Frankl podkreśla, że „znaczenie ma nie zawód sam w sobie, lecz sposób, w jaki człowiek wypełnia swoje zadanie” (Frankl, 2010, s. 87). Tym samym sens nie wynika z prestiżu czy sukcesu, lecz z osobistego zaangażowania oraz świadomego odnoszenia się do wartości.

Drugą drogą odnajdywania sensu jest doświadczanie świata oraz relacji z innymi ludźmi, w szczególności poprzez miłość. Frankl określa miłość jako najgłębszy sposób poznania drugiego człowieka, twierdząc, że „miłość jest jedynym sposobem uchwycenia drugiego człowieka w najgłębszym rdzeniu jego osobowości” (Frankl, 2018, s. 61). Dzięki miłości możliwe staje się dostrzeżenie potencjału drugiej osoby oraz afirmacja jej niepowtarzalnej wartości.

Sens realizowany w tej perspektywie nie polega na działaniu, lecz na doświadczaniu – obecności, bliskości i relacji. Frankl zauważa, że nawet w warunkach skrajnego cierpienia człowiek może odnaleźć sens, wspominając ukochaną osobę, ponieważ „zbawienie człowieka dokonuje się przez miłość i w miłości” (Frankl, 2018, s. 63). Do tej kategorii Frankl zalicza również doświadczenia estetyczne, kontakt z naturą czy sztuką, które pozwalają jednostce obcować z wartościami niezależnymi od niej samej.

Trzecią drogą realizacji sensu jest przyjęcie określonej postawy wobec cierpienia, którego nie można uniknąć. Frankl, opierając się na własnych doświadczeniach obozowych, stwierdza, że „człowiekowi można odebrać wszystko oprócz jednej rzeczy: wolności wyboru

własnej postawy w każdych okolicznościach” (Frankl, 2018, s. 86). Nawet w sytuacjach skrajnych jednostka zachowuje możliwość nadania znaczenia własnemu losowi.

Akceptacja cierpienia z godnością wiąże się z pojęciem **samoprzekroczenia**, czyli zdolności wyjścia poza własny ból i ograniczenia. Frankl zaznacza, że „jeśli cierpienie ma sens, to ma go tylko wtedy, gdy jest nieuniknione” (Frankl, 2010, s. 101). Logoterapia nie traktuje cierpienia jako wartości samej w sobie, lecz jako potencjalną przestrzeń realizacji wartości duchowych, takich jak odwaga, odpowiedzialność czy wierność własnym przekonaniom.

W tym ujęciu sens życia może zostać zachowany nawet w obliczu nieodwracalnych strat, ponieważ „życie nigdy nie przestaje mieć sensu, nawet w cierpieniu i w obliczu śmierci” (Frankl, 2012, s. 45). Postawa wobec cierpienia staje się zatem najwyższą formą realizacji sensu, gdy inne drogi zostają zamknięte.

Przedstawiona koncepcja logoterapii Viktora E. Frankla ukazuje sens życia jako fundamentalną kategorię egzystencjalną, warunkującą zdrowie psychiczne, zdolność radzenia sobie z cierpieniem oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji. Logoterapia akcentuje wymiar duchowy człowieka oraz jego zdolność do odkrywania sensu nawet w obliczu skrajnych i nieuniknionych trudności życiowych. Sens życia jawi się w tym ujęciu jako wartość obiektywna, indywidualnie odkrywana i realizowana poprzez konkretne działania, relacje oraz postawy wobec cierpienia.

Współczesna psychologia, wychodząc poza tradycyjne modele skoncentrowane na psychopatologii i redukcji objawów, coraz częściej podejmuje temat sensu życia jako istotnego zasobu sprzyjającego dobrostanowi i rozwojowi człowieka. Szczególne miejsce zajmuje tu psychologia pozytywna, która – podobnie jak logoterapia – podkreśla znaczenie wartości, odpowiedzialności i ukierunkowania na przyszłość, jednak osadza problematykę sensu w kontekście empirycznych badań nad dobrostanem, satysfakcją z życia i optymalnym funkcjonowaniem.

W związku z powyższym zasadne jest przedstawienie sensu życia w perspektywie psychologii pozytywnej, która oferuje komplementarne, a zarazem odmienne ujęcie tej kategorii, akcentując jej rolę w budowaniu dobrostanu psychicznego, odporności oraz zaangażowania w życie. Analiza tego podejścia pozwoli na pełniejsze zrozumienie znaczenia sensu życia we współczesnej psychologii oraz stworzy podstawę do dalszych porównań i wniosków teoretycznych.

Logoterapia Frankla, wyrastająca z doświadczeń granicznych i głębokiej analizy egzystencji, imponuje swoją uniwersalnością i praktyczną wartością. Można stwierdzić, że przesłanie pozostaje ponadczasowe – niezależnie od zmieniających się realiów społecznych,

każdy człowiek może i powinien poszukiwać swojego sensu, nawet w obliczu cierpienia czy przeciwności. Praktyczne zastosowanie logoterapii nie ogranicza się do warunków klinicznych – jest ona inspiracją do codziennej refleksji, kształtowania postaw odpowiedzialnych i budowania odporności psychicznej. W codziennym życiu logoterapia zachęca do odważnego stawiania pytań o sens, do przekraczania własnych ograniczeń i do życia „na prawdę”, z uwzględnieniem wartości i relacji. Co więcej, jej głębokie zakorzenienie w duchowości i odpowiedzialności czyni ją podejściem uniwersalnym – sprawdzającym się zarówno w obliczu cierpienia, jak i podczas codziennego poszukiwania spełnienia i satysfakcji.

Warto również podkreślić, że psychologia pozytywna, która rozwinęła się w ostatnich dekadach, nie tyle neguje założenia logoterapii, ile twórczo je rozwija i uzupełnia. Współczesne badania nad dobrostanem, odpornością psychiczną czy satysfakcją z życia nawiązują do franklowskiego rozumienia sensu, osadzając je jednak w szerszym, empirycznym kontekście. W kolejnej części pracy zostanie przedstawione, w jaki sposób psychologia pozytywna wzbogaca rozumienie sensu życia i wprowadza nowe perspektywy teoretyczne oraz praktyczne.

2.4. Sens życia w perspektywie psychologii pozytywnej

Psychologia pozytywna, zapoczątkowana na przełomie XX i XXI wieku przez Martina E. P. Seligmana oraz Mihály Csíkszentmihályiego, stanowi nurt badań psychologicznych skoncentrowany na identyfikowaniu i wzmacnianiu czynników sprzyjających dobrostanowi, rozwojowi osobistemu oraz optymalnemu funkcjonowaniu człowieka (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000). W przeciwieństwie do tradycyjnych podejść, które skupiały się głównie na diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń, psychologia pozytywna akcentuje znaczenie zasobów, mocnych stron oraz pozytywnych doświadczeń jako fundamentów zdrowia psychicznego. W tym kontekście sens życia uznawany jest za jeden z kluczowych konstruktów determinujących jakość życia i długofalowy dobrostan jednostki.

W ujęciu psychologii pozytywnej sens życia definiowany jest jako przekonanie jednostki, że jej życie posiada znaczenie, spójność oraz celowość, a podejmowane działania wpisują się w szerszy kontekst wartości i relacji wykraczających poza potrzeby doraźne (Steger, 2012). Sens życia obejmuje zarówno komponent poznawczy, związany z rozumieniem

własnego życia jako logicznej całości, jak i komponent motywacyjny, który nadaje kierunek działaniom i sprzyja realizacji długoterminowych celów.

Steger (2012) podkreśla, że sens życia nie jest stanem statycznym, lecz dynamicznym procesem, który może ulegać zmianom wraz z rozwojem jednostki oraz pod wpływem istotnych wydarzeń życiowych. W tym ujęciu sens życia stanowi ważny zasób psychologiczny, umożliwiający jednostce radzenie sobie z niepewnością, stresem oraz doświadczeniami granicznymi. Badania empiryczne wskazują, że wysoki poziom poczucia sensu życia koreluje dodatkowo z satysfakcją z życia, pozytywnym afektem oraz ogólnym dobrostanem psychicznym (Steger et al., 2006).

Jedną z najbardziej wpływowych koncepcji psychologii pozytywnej jest model dobrostanu PERMA, zaproponowany przez Seligmana (2011). Model ten zakłada, że dobrostan psychiczny składa się z pięciu względnie niezależnych, lecz wzajemnie powiązanych komponentów: pozytywnych emocji (Positive emotions), zaangażowania (Engagement), relacji (Relationships), sensu (Meaning) oraz osiągnięć (Accomplishment).

W modelu PERMA sens (Meaning) definiowany jest jako poczucie przynależności do czegoś większego niż jednostka sama. Może on być realizowany poprzez zaangażowanie w relacje społeczne, życie rodzinne, działalność zawodową, wolontariat, praktyki religijne lub duchowe, a także realizację wartości moralnych i społecznych (Seligman, 2011). Sens życia umożliwia jednostce wyjście poza koncentrację na własnych potrzebach i sprzyja budowaniu poczucia celu oraz znaczenia własnych działań.

Badania wskazują, że sens życia pełni w modelu PERMA szczególną rolę integrującą pozostałe komponenty dobrostanu. Ułatwia on nadawanie znaczenia zarówno pozytywnym, jak i trudnym doświadczeniom, co sprzyja długofalowej stabilności psychicznej i odporności na stres (Park, 2010).

Psychologia pozytywna podkreśla ścisły związek pomiędzy poczuciem sensu życia a zaangażowaniem w codzienne aktywności. Csíkszentmihályi (1990) w swojej koncepcji przepływu (flow) wskazuje, że głębokie zaangażowanie w działania zgodne z posiadanymi kompetencjami i wartościami prowadzi do doświadczenia intensywnego skupienia, satysfakcji oraz poczucia sensowności życia.

Doświadczenia flow sprzyjają nie tylko chwilowemu dobrostanowi, lecz także długoterminowemu poczuciu sensu, ponieważ umożliwiają jednostce realizację własnych potencjałów oraz wzmacniają poczucie sprawczości. Sens życia nie jest w tym ujęciu jedynie efektem refleksji poznawczej, lecz wynikiem aktywnego uczestnictwa w życiu oraz podejmowania działań, które są zgodne z osobistymi wartościami i zainteresowaniami.

Istotnym elementem perspektywy psychologii pozytywnej jest koncepcja cnót i sił charakteru, opracowana przez Petersona i Seligmana (2004). Autorzy wyróżnili sześć uniwersalnych cnót (mądrość, odwaga, humanitaryzm, sprawiedliwość, umiarkowanie i transcendencja), które manifestują się poprzez konkretne siły charakteru. Realizacja tych sił sprzyja nie tylko dobrostanowi, lecz także doświadczeniu sensu życia.

Szczególne znaczenie dla poczucia sensu przypisywane jest cnocie transcendencji, obejmującej takie siły jak wdzięczność, nadzieja, duchowość czy poczucie sensu i celu. Dzięki nim jednostka może przekraczać własne ograniczenia, nadawać znaczenie trudnym doświadczeniom oraz postrzegać swoje życie jako część szerszego porządku (Peterson & Seligman, 2004).

Życie zgodne z posiadanymi wartościami oraz autentycznym „ja” sprzyja poczuciu integralności i spójności wewnętrznej, co stanowi istotny fundament sensu życia. Psychologia pozytywna podkreśla, że sens nie jest narzucony z zewnątrz, lecz konstruowany w procesie świadomych wyborów i zaangażowania w realizację wartości.

W odróżnieniu od podejść skoncentrowanych głównie na redukcji cierpienia i patologii, psychologia pozytywna akcentuje profilaktyczny i rozwojowy charakter sensu życia. Sens nie jest tu wyłącznie odpowiedzią na kryzys egzystencjalny, lecz trwałym zasobem wzmacniającym odporność psychiczną i zdolność adaptacji do zmieniających się warunków życia (Park, 2010).

Badania wskazują, że osoby posiadające wysoki poziom poczucia sensu życia lepiej radzą sobie z doświadczeniami stresu, straty i niepewności. Sens życia umożliwia reinterpretację trudnych wydarzeń w kategoriach wyzwań rozwojowych, co zmniejsza ryzyko wypalenia, depresji oraz poczucia bezradności (Steger et al., 2006). W tym znaczeniu sens życia pełni funkcję ochronną, sprzyjając zachowaniu równowagi psychicznej nawet w obliczu długotrwałych trudności.

Z perspektywy praktycznej psychologia pozytywna oferuje liczne interwencje ukierunkowane na wzmacnianie poczucia sensu życia. Obejmują one m.in. pracę nad identyfikacją wartości, rozwijanie mocnych stron, budowanie relacji oraz angażowanie się w działania prospołeczne. Interwencje te znajdują zastosowanie zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w obszarze edukacji, coachingu czy profilaktyki zdrowia psychicznego.

Szczególne istotne znaczenie mają one w pracy z osobami doświadczającymi kryzysów życiowych, deficytów relacyjnych lub zagrożenia wykluczeniem społecznym. Psychologia pozytywna podkreśla, że sens życia może być rozwijany niezależnie od wcześniejszych

doświadczeń, a jego wzmacnianie sprzyja odbudowie poczucia sprawczości i nadziei na przyszłość.

Podsumowując, w perspektywie psychologii pozytywnej sens życia postrzegany jest jako fundamentalny komponent dobrostanu psychicznego oraz kluczowy zasób wspierający rozwój człowieka. Wynika on z zaangażowania w życie, realizacji wartości, budowania relacji oraz poczucia przynależności do czegoś większego niż jednostka sama. Sens życia stanowi dynamiczny proces, który może być rozwijany i wzmacniany poprzez świadome działania, refleksję oraz wykorzystanie własnych zasobów.

Psychologia pozytywna wnosi nowe, konstruktywne spojrzenie na sens życia, akcentując jego rolę nie tylko w sytuacjach kryzysowych, lecz także w codziennym funkcjonowaniu. Integracja refleksji nad wartościami z aktywnym działaniem pozwala lepiej rozumieć mechanizmy budowania sensu życia oraz skuteczniej wspierać jednostki w dążeniu do dobrostanu i pełni rozwoju. W kolejnej części pracy omówione zostanie, w jaki sposób poczucie sensu życia przekłada się na dobrostan psychiczny i społeczny oraz jakie ma to praktyczne konsekwencje dla funkcjonowania człowieka.

2.5. Poczucie sensu a dobrostan psychiczny i społeczny

Poczucie sensu życia odgrywa fundamentalną rolę w funkcjonowaniu psychicznym i społecznym człowieka. Współczesne badania psychologiczne jednoznacznie wskazują, że sens życia stanowi istotny zasób osobisty, sprzyjający dobrostanowi psychicznemu, odporności na stres oraz satysfakcjonującym relacjom interpersonalnym (Steger, 2012). Sens życia umożliwia jednostce integrowanie doświadczeń życiowych, nadawanie im znaczenia oraz budowanie spójnej narracji tożsamościowej, co ma kluczowe znaczenie dla jakości funkcjonowania na różnych etapach rozwoju.

Dobrostan psychiczny jest pojęciem wielowymiarowym, obejmującym zarówno komponent hedonistyczny, związany z odczuwaniem przyjemności i satysfakcji z życia, jak i eudajmonistyczny, odnoszący się do realizacji potencjału, autonomii oraz życia zgodnego z wartościami (Ryan & Deci, 2001). Poczucie sensu życia odgrywa szczególnie istotną rolę w drugim z wymienionych wymiarów, ponieważ nadaje kierunek działaniom jednostki i sprzyja długofalowej stabilności emocjonalnej.

Badania empiryczne wykazują, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem poczucia sensu życia cechują się większą satysfakcją z życia, wyższym poziomem pozytywnego afektu oraz niższym nasileniem objawów depresyjnych i lękowych (Steger et al., 2006). Sens życia pełni funkcję regulacyjną, umożliwiając jednostce interpretowanie trudnych doświadczeń w sposób konstruktywny oraz postrzeganie ich jako elementów procesu rozwojowego, a nie wyłącznie źródeł cierpienia.

Z perspektywy logoterapeutycznej sens życia stanowi podstawowy czynnik chroniący zdrowie psychiczne. Viktor E. Frankl wskazywał, że brak sensu prowadzi do frustracji egzystencjalnej, objawiającej się poczuciem pustki, apatii oraz brakiem motywacji do działania (Frankl, 2018). Poczucie sensu życia umożliwia natomiast zachowanie nadziei i poczucia godności nawet w sytuacjach granicznych, takich jak choroba, strata czy długotrwały stres.

Istotnym aspektem związku sensu życia z dobrostanem psychicznym jest jego rola w kształtowaniu odporności psychicznej (resilience). Sens życia działa jako bufor psychologiczny, który zmniejsza negatywny wpływ stresu i doświadczeń traumatycznych na funkcjonowanie jednostki (Park, 2010). Osoby posiadające jasno określony sens życia wykazują większą zdolność do adaptacji, lepiej radzą sobie z niepewnością oraz szybciej odzyskują równowagę emocjonalną po kryzysach.

Badania wskazują, że sens życia sprzyja stosowaniu bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie, takich jak poszukiwanie wsparcia, reinterpretacja poznawcza czy aktywne rozwiązywanie problemów (Steger, 2012). Dzięki temu jednostka nie tylko unika dezorganizacji psychicznej, lecz także może doświadczać wzrostu potraumatycznego, polegającego na pogłębieniu refleksji nad własnym życiem i wartościami.

Poczucie sensu życia odgrywa również kluczową rolę w obszarze dobrostanu społecznego, który obejmuje jakość relacji interpersonalnych, poczucie przynależności oraz zaangażowanie w życie społeczne. Osoby, które postrzegają swoje życie jako sensowne, częściej angażują się w relacje z innymi ludźmi, wykazują większą empatię oraz gotowość do działań prospołecznych (Baumeister et al., 2013).

Sens życia sprzyja przekraczaniu koncentracji na własnych potrzebach i interesach, umożliwiając jednostce identyfikowanie się z wartościami wspólnotowymi oraz poczucie odpowiedzialności za innych. Działania podejmowane w imię wartości wykraczających poza jednostkę – takie jak pomoc innym, wolontariat czy zaangażowanie obywatelskie – wzmacniają zarówno poczucie sensu, jak i jakość funkcjonowania społecznego.

W literaturze podkreśla się, że sens życia sprzyja budowaniu trwałych i satysfakcjonujących więzi społecznych, ponieważ umożliwia głębsze zaangażowanie

emocjonalne oraz autentyczność w relacjach (Baumeister et al., 2013). Jednostki posiadające poczucie sensu częściej doświadczają przynależności i akceptacji, co pozytywnie wpływa na ich dobrostan społeczny i emocjonalny.

Współczesne badania wskazują również na związek poczucia sensu życia z zachowaniami prozdrowotnymi oraz długowiecznością. Osoby o wysokim poziomie sensu życia częściej dbają o zdrowie, wykazują większą samodyscyplinę oraz rzadziej podejmują zachowania ryzykowne, takie jak nadużywanie substancji psychoaktywnych czy zachowania autodestrukcyjne (Alimujiang et al., 2019). Sens życia pełni w tym kontekście funkcję regulacyjną, wpływając na wybory życiowe i styl życia jednostki.

Z perspektywy społecznej sens życia sprzyja aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym oraz podejmowaniu ról społecznych, które wzmacniają poczucie sprawczości i przynależności. Jednostki posiadające wyraźny sens życia częściej angażują się w pracę, edukację oraz działania obywatelskie, co sprzyja integracji społecznej i przeciwdziałania marginalizacji.

Brak poczucia sensu życia stanowi istotny czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych i trudności adaptacyjnych. Z perspektywy egzystencjalnej i logoterapeutycznej chroniczne poczucie pustki egzystencjalnej może prowadzić do depresji, uzależnień, zachowań samobójczych oraz wycofania społecznego (Frankl, 2018). Osoby pozbawione sensu życia często doświadczają apatii, braku motywacji oraz trudności w podejmowaniu decyzji, co negatywnie wpływa na ich funkcjonowanie społeczne.

Jednocześnie należy podkreślić, że sens życia nie jest dany raz na zawsze, lecz może być odkrywany i rekonstruowany w toku życia. Zarówno psychologia pozytywna, jak i podejścia egzystencjalne akcentują możliwość pracy nad odbudową sensu życia poprzez refleksję nad wartościami, relacjami oraz osobistymi celami.

Podsumowując, poczucie sensu życia stanowi jeden z fundamentalnych czynników dobrostanu psychicznego i społecznego. Wzmacnia odporność psychiczną, sprzyja pozytywnemu funkcjonowaniu emocjonalnemu oraz ułatwia budowanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. Sens życia pełni funkcję integrującą doświadczenia jednostki, nadając im spójność i kierunek, a także wspiera adaptację do zmieniających się warunków życia.

Zarówno logoterapia, jak i psychologia pozytywna podkreślają, że sens życia nie jest jedynie abstrakcyjną ideą, lecz realnym zasobem, który może być rozwijany i wzmacniany w toku życia. Z perspektywy praktyki psychologicznej, pedagogicznej i społecznej rozwijanie refleksji nad sensem życia powinno stanowić istotny element pracy z ludźmi na różnych

etapach rozwoju. Szczególnego znaczenia nabiera to w odniesieniu do grup narażonych na marginalizację i deficyty wsparcia, takich jak młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, dla których poczucie sensu życia może stanowić kluczowy czynnik sprzyjający integracji społecznej i dobrostanowi psychicznemu.

2.6. Postawy życiowe

Postawy życiowe wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych kształtują się w szczególnych warunkach rozwojowych, znacząco odmiennych od tych, które charakteryzują dzieci i młodzież wychowujące się w rodzinach biologicznych. Instytucjonalna forma opieki, często poprzedzona doświadczeniami zaniedbania, przemocy lub rozpadu więzi rodzinnych, wpływa na sposób postrzegania świata, relacji międzyludzkich oraz własnego miejsca w rzeczywistości społecznej (Sikorska, 2019). W rezultacie postawy życiowe wychowanków pieczy instytucjonalnej stanowią złożony konstrukt, uwarunkowany zarówno czynnikami biograficznymi, jak i aktualnymi oddziaływaniami wychowawczymi.

W literaturze psychologicznej i pedagogicznej postawy życiowe ujmowane są jako względnie trwałe dyspozycje jednostki do określonego sposobu myślenia, przeżywania i działania wobec własnego życia oraz otoczenia społecznego (Ostrowska, 2011). Obejmują one komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny, które wzajemnie się przenikają i determinują codzienne funkcjonowanie jednostki. W przypadku wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych każdy z tych komponentów może być obciążony skutkami wczesnych doświadczeń deprywacyjnych, co sprzyja kształtowaniu postaw ambiwalentnych lub niejednoznacznych.

Jednym z kluczowych czynników wpływających na postawy życiowe wychowanków placówek są ich doświadczenia relacyjne. Brak stabilnych, długotrwałych więzi z dorosłymi opiekunami może prowadzić do powstawania postaw opartych na nieufności, ostrożności emocjonalnej oraz dystansie wobec innych ludzi. Dzieci i młodzież wychowywane w instytucjach często uczą się funkcjonować w warunkach ograniczonej przewidywalności relacji, co sprzyja rozwojowi postaw obronnych i strategii adaptacyjnych ukierunkowanych na ochronę własnych zasobów emocjonalnych (Bowlby, 2007).

W konsekwencji u części wychowanków obserwuje się postawy wycofane lub pasywne, przejawiające się niską aktywnością społeczną, trudnościami w podejmowaniu inicjatywy oraz ograniczonym zaangażowaniem w planowanie przyszłości. Postawy te mogą być wynikiem utrwalonego poczucia braku wpływu na własne życie, określanego w literaturze jako wyuczona bezradność (Seligman, 1993). Doświadczenia wielokrotnych zmian środowiska, decyzji podejmowanych przez instytucje oraz ograniczonej autonomii sprzyjają internalizacji przekonania, że wysiłek jednostki nie prowadzi do realnej zmiany sytuacji życiowej.

Z drugiej strony, u części wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych kształtują się postawy nadmiernej samodzielności i pozornej autonomii. Postawy te manifestują się silnym dążeniem do niezależności, niechęcią do korzystania z pomocy oraz przekonaniem o konieczności polegania wyłącznie na sobie. Choć mogą one sprzyjać przetrwaniu w trudnych warunkach, w dłuższej perspektywie mogą utrudniać budowanie relacji opartych na wzajemności i zaufaniu (Kaczmarek, 2018).

Postawy życiowe wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych pozostają w ścisłym związku z ich poczuciem sensu życia. Jak podkreśla Frankl (2009), zdolność nadawania znaczenia własnym doświadczeniom – nawet tym trudnym i bolesnym – stanowi jeden z kluczowych czynników warunkujących zdrowie psychiczne i adaptację społeczną. Wychowankowie, którzy potrafią zintegrować swoje doświadczenia biograficzne w spójną narrację życiową, częściej rozwijają postawy refleksyjne, odpowiedzialne i ukierunkowane na przyszłość.

Brak poczucia sensu życia może natomiast sprzyjać kształtowaniu postaw rezygnacyjnych, apatycznych lub hedonistycznych, skoncentrowanych na zaspokajaniu doraźnych potrzeb i unikaniu odpowiedzialności. W literaturze wskazuje się, że deficyt sensu życia u młodych dorosłych opuszczających pieczę instytucjonalną wiąże się z podwyższonym ryzykiem zachowań ryzykownych, uzależnień oraz trudności adaptacyjnych (Baumeister, 1991; Sikorska, 2019).

Istotnym czynnikiem modyfikującym postawy życiowe wychowanków placówek są oddziaływania wychowawcze realizowane w ramach opieki instytucjonalnej. Jakość relacji z wychowawcami, dostęp do wsparcia psychologicznego oraz możliwość uczestniczenia w procesach decyzyjnych sprzyjają kształtowaniu postaw aktywnych i prospołecznych. Wychowankowie, którzy doświadczają podmiotowego traktowania, częściej rozwijają poczucie sprawstwa oraz odpowiedzialności za własne wybory życiowe (Ostrowska, 2011).

W kontekście przejścia w dorosłość szczególne znaczenie mają postawy wobec przyszłości i samodzielności. Wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych często

stają wobec konieczności szybkiego przejęcia ról dorosłych, co może prowadzić do ambiwalentnych postaw wobec dorosłości – łączących aspiracje z lękiem i niepewnością. Brak zaplecza rodzinnego sprawia, że odpowiedzialność za własne życie bywa postrzegana zarówno jako szansa na autonomię, jak i źródło silnego stresu (Badora, 2017).

Z perspektywy pedagogicznej postawy życiowe wychowanków pieczy instytucjonalnej powinny być traktowane jako jeden z kluczowych obszarów oddziaływań opiekuńczo-wychowawczych. Wspieranie rozwoju postaw konstruktywnych, opartych na poczuciu sensu życia, odpowiedzialności i aktywności społecznej, stanowi istotny element przygotowania do samodzielnego funkcjonowania w dorosłości. Działania te powinny uwzględniać zarówno kompensowanie deficytów, jak i wzmacnianie zasobów indywidualnych wychowanków.

Podsumowując, postawy życiowe wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych są wynikiem złożonej interakcji doświadczeń biograficznych, oddziaływań instytucjonalnych oraz indywidualnych zasobów jednostki. Choć obciążone są one ryzykiem rozwoju postaw nieadaptacyjnych, odpowiednio zaplanowane i konsekwentnie realizowane działania pedagogiczne mogą sprzyjać kształtowaniu postaw aktywnych, refleksyjnych i ukierunkowanych na sensowne, odpowiedzialne życie dorosłe.

Rozdział 3. Poczucie koherencji wśród młodych dorosłych

Poczucie koherencji (sense of coherence – SOC), będące centralnym pojęciem koncepcji salutogenezy Aarona Antonovsky’ego, odnosi się do globalnej orientacji jednostki wobec życia, wyrażającej stopień, w jakim postrzega ona świat jako zrozumiały, zarządzalny i sensowny (Antonovsky, 2005). W przypadku młodych dorosłych wychowywanych w pieczy zastępczej poczucie koherencji nabiera szczególnego znaczenia, ponieważ ich doświadczenia rozwojowe często przebiegały w warunkach niestabilności, deprywacji emocjonalnej oraz zaburzonych relacji przywiązaniowych. Czynniki te mogą istotnie wpływać na sposób interpretowania rzeczywistości, radzenia sobie z wyzwaniami oraz budowania narracji życiowej w okresie wczesnej dorosłości.

Młodzi dorośli opuszczający pieczę zastępczą wchodzi w dorosłość z bagażem doświadczeń, które często obejmują wielokrotne zmiany środowiska wychowawczego, brak ciągłości relacji oraz wcześniejsze doświadczenia zaniedbania lub przemocy (Sikorska, 2019). Tego typu przeżycia mogą osłabiać komponent zrozumiałości, ponieważ świat jawi się jako nieprzewidywalny i chaotyczny, a zdarzenia życiowe trudne do logicznego uporządkowania.

Równie istotne są trudności w obszarze zaradności, rozumianej jako przekonanie o dostępności zasobów umożliwiających radzenie sobie z wymaganiami życia. Młodzi dorośli z pieczy zastępczej często wchodzi w dorosłość bez stabilnego wsparcia rodzinnego, co może prowadzić do poczucia osamotnienia, niskiej skuteczności własnej oraz trudności w korzystaniu z instytucjonalnych form pomocy (Kaczmarek, 2018). W konsekwencji pojawia się przekonanie, że wymagania życia przekraczają posiadane możliwości.

Szczególnie wrażliwym komponentem poczucia koherencji w tej grupie jest sensowność. Doświadczenia odrzucenia, zerwania więzi oraz braku wpływu na własne losy mogą utrudniać postrzeganie życia jako wartościowego i wartego zaangażowania. Brak sensowności zwiększa ryzyko apatii, wycofania społecznego oraz zachowań ryzykownych, które bywają sposobem kompensowania poczucia pustki egzystencjalnej (Frankl, 2018).

Okres usamodzielniania się młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą wiąże się z koniecznością szybkiego przejęcia odpowiedzialności za kluczowe obszary życia, takie jak mieszkanie, edukacja, praca oraz zarządzanie finansami. Badania wskazują, że niski poziom poczucia koherencji może istotnie utrudniać ten proces, zwiększając ryzyko bezrobocia, problemów mieszkaniowych oraz marginalizacji społecznej (Sikorska, 2019).

Jednocześnie poczucie koherencji może pełnić funkcję istotnego czynnika chroniącego. Młodzi dorośli z wyższym poziomem SOC wykazują większą zdolność do reinterpretowania trudnych doświadczeń w sposób adaptacyjny, postrzegając je jako wyzwania, a nie wyłącznie zagrożenia (Antonovsky, 2005). Zrozumiałość umożliwia im nadanie sensu wcześniejszym doświadczeniom z pieczy zastępczej, zaradność sprzyja aktywnemu poszukiwaniu wsparcia i zasobów, natomiast sensowność wzmacnia motywację do podejmowania wysiłku mimo przeciwności.

Badania empiryczne potwierdzają, że młodzi dorośli z pieczy zastępczej są grupą podwyższonego ryzyka w zakresie zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym depresji, zaburzeń lękowych oraz problemów adaptacyjnych (Badora, 2017). Poczucie koherencji odgrywa w tym kontekście rolę bufora psychologicznego, ograniczając negatywny wpływ stresu oraz doświadczeń traumatycznych.

Osoby o wyższym poziomie SOC charakteryzują się większą odpornością psychiczną, lepszą regulacją emocji oraz większą zdolnością do budowania relacji interpersonalnych (Eriksson & Lindström, 2006). W kontekście społecznym poczucie koherencji sprzyja angażowaniu się w relacje oparte na zaufaniu, co jest szczególnie istotne dla młodych dorosłych, którzy w przeszłości doświadczyli deficytów relacyjnych. Zdolność do postrzegania świata jako zrozumiałego i sensownego ułatwia im stopniowe odbudowywanie zaufania do innych ludzi oraz do instytucji społecznych.

Antonovsky (2005) podkreślał, że poczucie koherencji rozwija się w środowisku, które zapewnia względną przewidywalność, spójność oraz możliwość doświadczania kontroli nad własnym życiem. W przypadku młodych dorosłych z pieczy zastępczej szczególne znaczenie ma jakość wsparcia otrzymywanego w procesie usamodzielniania. Relacja z choć jednym znaczącym dorosłym – wychowawcą, opiekunem usamodzielnienia lub mentorem – może istotnie wzmacniać wszystkie komponenty SOC.

Dostęp do wsparcia psychologicznego, programów mentoringowych oraz treningów kompetencji życiowych sprzyja wzrostowi zaradności i poczucia sprawstwa. Z kolei możliwość refleksji nad własną historią życia oraz reinterpretacji trudnych doświadczeń w narracji sensu sprzyja wzmacnianiu komponentu sensowności, zbliżając koncepcję poczucia koherencji do zagadnienia sensu życia i rezyliencji.

Poczucie koherencji stanowi jeden z kluczowych zasobów psychicznych młodych dorosłych wychowywanych w pieczy zastępczej, determinując ich zdolność do adaptacji, radzenia sobie z wyzwaniami oraz budowania dobrostanu psychicznego i społecznego. Doświadczenia deprywacji, niestabilności i braku wsparcia mogą osłabiać rozwój SOC, jednak

odpowiednio zaplanowane oddziaływania wychowawcze, pedagogiczne i psychologiczne mogą skutecznie wzmacniać ten zasób.

Z perspektywy praktyki pomocowej szczególnie istotne jest tworzenie warunków sprzyjających zrozumiałości, zaradności i sensowności doświadczeń życiowych młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą. Wzmacnianie poczucia koherencji nie tylko ułatwia proces usamodzielniania, lecz także zwiększa szanse na trwałą integrację społeczną i satysfakcjonujące funkcjonowanie w dorosłym życiu. W kolejnych podrozdziałach szerzej przedstawiono poczucia koherencji w różnych aspektach życia młodego człowieka.

3.1. Definicja i geneza pojęcia poczucia koherencji

Poczucie koherencji (sense of coherence – SOC) stanowi kluczowe pojęcie teorii salutogenezy opracowanej przez Aarona Antonovsky’ego. Autor ten, poszukując odpowiedzi na pytanie, dlaczego niektóre osoby zachowują zdrowie mimo silnych stresorów i trudnych warunków życia, zaproponował nowe podejście do rozumienia zdrowia i choroby, odmienne od dominującego w medycynie modelu patogenetycznego (Antonovsky, 2005).

Antonovsky definiował poczucie koherencji jako globalną orientację życiową, wyrażającą stopień, w jakim jednostka posiada trwałe, choć dynamiczne przekonanie, że:

1. bodźce napływające z otoczenia są zrozumiałe, uporządkowane i przewidywalne,
2. dostępne są zasoby pozwalające sprostać wymaganiom stawianym przez życie,
3. wymagania te są warte zaangażowania i wysiłku (Antonovsky, 2005).

Poczucie koherencji nie jest więc pojedynczą cechą osobowości, lecz względnie trwałą dyspozycją poznawczo-emocjonalno-motywacyjną, która wpływa na sposób interpretowania rzeczywistości, reagowania na stres oraz podejmowania działań sprzyjających zdrowiu.

Antonovsky podkreślał, że SOC kształtuje się w toku całego życia, szczególnie jednak w okresie dzieciństwa i adolescencji, pod wpływem doświadczeń związanych z przewidywalnością środowiska, jakością relacji oraz możliwością sprawowania kontroli nad własnym życiem (Antonovsky, 2005).

Antonovsky wyróżnił trzy podstawowe komponenty poczucia koherencji: zrozumiałość, zaradność oraz sensowność, które wspólnie tworzą spójny system orientacji życiowej.

Zrozumiałość odnosi się do poznawczego wymiaru doświadczeń życiowych i oznacza stopień, w jakim jednostka postrzega napływające bodźce jako logiczne, uporządkowane i

przewidywalne. Osoby o wysokim poziomie zrozumiałości mają tendencję do interpretowania zdarzeń – nawet trudnych – jako możliwych do wyjaśnienia i osadzenia w szerszym kontekście (Antonovsky, 2005).

Brak zrozumiałości prowadzi natomiast do poczucia chaosu, dezorientacji i nieprzewidywalności świata, co może nasilać reakcje stresowe i utrudniać skuteczne radzenie sobie z problemami. Zrozumiałość pełni zatem funkcję poznawczego filtra, który porządkuje doświadczenia jednostki i pozwala im nadać sens.

Zaradność oznacza przekonanie jednostki, że posiada ona – lub ma dostęp do – zasobów umożliwiających radzenie sobie z wymaganiami życia. Zasoby te mogą mieć charakter zarówno wewnętrzny (np. kompetencje, umiejętności, poczucie własnej skuteczności), jak i zewnętrzny (wsparcie społeczne, instytucjonalne, materialne) (Antonovsky, 2005).

Wysoki poziom zaradności wiąże się z aktywnym podejściem do problemów oraz gotowością do korzystania z pomocy innych. Niski poziom tego komponentu sprzyja natomiast poczuciu bezradności, wycofaniu oraz przekonaniu, że wymagania życia przekraczają posiadane możliwości.

Sensowność stanowi motywacyjny komponent poczucia koherencji i odnosi się do przekonania, że życie ma wartość emocjonalną, a stawiane przed jednostką wyzwania są warte zaangażowania i wysiłku. Antonovsky uznawał ten komponent za najważniejszy, ponieważ to on decyduje o gotowości jednostki do podejmowania aktywności i radzenia sobie z trudnościami (Antonovsky, 2005).

Brak sensowności wiąże się z apatią, rezygnacją oraz obniżonym poziomem motywacji, natomiast jej wysoki poziom sprzyja wytrwałości, odporności psychicznej i pozytywnemu funkcjonowaniu mimo przeciwności losu.

Salutogenetyczny model zdrowia zaproponowany przez Antonovsky'ego stanowi alternatywę dla tradycyjnego podejścia patogenetycznego, które koncentruje się głównie na przyczynach chorób i czynnikach ryzyka. W modelu salutogenetycznym zdrowie ujmowane jest jako kontinuum, na którym jednostka może się przemieszczać w zależności od posiadanych zasobów i sposobu radzenia sobie ze stresem (Antonovsky, 2005).

Centralnym elementem tego modelu są ogólne zasoby odpornościowe (generalized resistance resources – GRR), do których zalicza się m.in. zasoby materialne, społeczne, kulturowe, poznawcze oraz emocjonalne. Zasoby te umożliwiają skuteczne radzenie sobie ze stresorami i sprzyjają utrzymaniu zdrowia.

Poczucie koherencji pełni w tym modelu funkcję mechanizmu integrującego zasoby i umożliwiającego ich efektywne wykorzystanie. To właśnie SOC decyduje o tym, czy jednostka

potrafi dostrzec dostępne zasoby, uznać je za wystarczające oraz nadać sens wysiłkowi związanemu z radzeniem sobie z trudnościami (Eriksson & Lindström, 2006).

W psychologii zdrowia poczucie koherencji uznawane jest za jeden z najważniejszych czynników sprzyjających dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu. Liczne badania empiryczne potwierdzają, że wysoki poziom SOC wiąże się z lepszym funkcjonowaniem emocjonalnym, niższym poziomem stresu oraz mniejszym nasileniem objawów depresyjnych i lękowych (Eriksson & Lindström, 2006).

Poczucie koherencji wpływa również na zachowania zdrowotne. Osoby o wysokim SOC częściej podejmują aktywności prozdrowotne, wykazują większą odpowiedzialność za własne zdrowie oraz rzadziej angażują się w zachowania ryzykowne (Antonovsky, 2005). SOC pełni zatem funkcję regulacyjną, wpływając na wybory i styl życia jednostki.

Z perspektywy klinicznej poczucie koherencji uznawane jest za czynnik ochronny w przebiegu chorób przewlekłych, rehabilitacji oraz adaptacji do niepełnosprawności. Wysoki poziom SOC sprzyja lepszej adaptacji do choroby, większej współpracy z personelem medycznym oraz wyższej jakości życia pacjentów (Eriksson & Lindström, 2006).

W psychologii zdrowia coraz częściej podkreśla się również znaczenie wzmacniania poczucia koherencji w działaniach profilaktycznych i terapeutycznych. Interwencje ukierunkowane na zwiększanie zrozumiałości, zaradności i sensowności doświadczeń życiowych mogą przyczyniać się do poprawy zdrowia psychicznego oraz ogólnego funkcjonowania jednostki.

Poczucie koherencji według Aarona Antonovsky'ego stanowi fundamentalne pojęcie salutogenetycznego modelu zdrowia i odgrywa kluczową rolę w psychologii zdrowia. Jako globalna orientacja życiowa integruje poznawcze, emocjonalne i motywacyjne aspekty funkcjonowania człowieka, umożliwiając skuteczne radzenie sobie ze stresem oraz zachowanie zdrowia mimo przeciwności losu.

Zarówno badania teoretyczne, jak i empiryczne potwierdzają, że wysoki poziom poczucia koherencji sprzyja dobrostanowi psychicznemu, zdrowiu fizycznemu oraz adaptacji do trudnych sytuacji życiowych. Z tego względu koncepcja Antonovsky'ego pozostaje jednym z najważniejszych i najbardziej inspirujących ujęć w psychologii zdrowia, stanowiąc cenną podstawę dla działań profilaktycznych, edukacyjnych i terapeutycznych.

3.2. Poczucie koherencji a zdrowie psychiczne młodych dorosłych

Młodzi dorośli wychowywani w pieczy instytucjonalnej stanowią grupę szczególnie narażoną na trudności w obszarze zdrowia psychicznego. Ich rozwój przebiegał często w warunkach długotrwałej deprywacji emocjonalnej, niestabilności środowiskowej oraz ograniczonego dostępu do trwałych relacji opartych na bezpiecznym przywiązaniu. W konsekwencji w okresie wczesnej dorosłości mierzą się oni z kumulacją wyzwań rozwojowych i psychospołecznych, takich jak samodzielność życiowa, wejście na rynek pracy czy budowanie bliskich relacji, przy jednoczesnym deficycie zasobów wsparcia (Sikorska, 2019).

W tym kontekście poczucie koherencji (sense of coherence – SOC), będące kluczowym konstruktem salutogenetycznego modelu zdrowia Aarona Antonovsky’ego, nabiera szczególnego znaczenia jako potencjalny czynnik ochronny zdrowia psychicznego młodych dorosłych opuszczających pieczę instytucjonalną (Antonovsky, 2005).

Dobrostan psychiczny młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych bywa obniżony w porównaniu z ich rówieśnikami wychowywanymi w rodzinach biologicznych. Badania wskazują na częstsze występowanie problemów emocjonalnych, obniżonej samooceny, trudności w regulacji emocji oraz poczucia braku kontroli nad własnym życiem (Kaczmarek, 2018).

Poczucie koherencji może w istotny sposób moderować te trudności. Wysoki poziom zrozumiałości umożliwia młodym dorosłym z pieczy instytucjonalnej lepsze poznawcze uporządkowanie własnych doświadczeń życiowych, w tym trudnych przeżyć z okresu dzieciństwa. Nadanie im spójnej narracji sprzyja integracji tożsamości i ogranicza chaos poznawczy, który często towarzyszy osobom z historią wielokrotnych zmian środowiska wychowawczego (Antonovsky, 2005).

Z kolei zaradność, rozumiana jako przekonanie o dostępności zasobów umożliwiających radzenie sobie z wymaganiami życia, jest szczególnie istotna w kontekście procesu usamodzielniania. Młodzi dorośli opuszczający pieczę instytucjonalną często doświadczają deficytu wsparcia rodzinnego, co może prowadzić do poczucia osamotnienia i bezradności. Wysoki poziom SOC sprzyja jednak aktywnemu poszukiwaniu pomocy, korzystaniu z dostępnych form wsparcia instytucjonalnego oraz budowaniu sieci relacji zastępczych (Eriksson & Lindström, 2006).

Młodzi dorośli wychowywani w pieczy instytucjonalnej należą do grupy podwyższonego ryzyka występowania objawów depresyjnych, lękowych oraz przewlekłego

stresu. Doświadczenia wczesnodziecięcej traumy, zaniedbania oraz braku stabilnych relacji przywiązaniowych zwiększają podatność na zaburzenia nastroju i trudności adaptacyjne w dorosłości (van der Kolk, 2015).

Badania wskazują, że niski poziom poczucia koherencji istotnie koreluje z nasileniem objawów depresyjnych w tej grupie. Brak sensowności życia oraz trudności w dostrzeganiu wartości własnych działań mogą prowadzić do poczucia pustki egzystencjalnej, apatii oraz wycofania społecznego (Frankl, 2018). Sensowność, jako komponent SOC, pełni zatem kluczową funkcję ochronną, umożliwiając jednostce zaangażowanie w życie mimo wcześniejszych doświadczeń straty i odrzucenia.

Równie istotny jest związek poczucia koherencji z poziomem lęku. Młodzi dorośli z pieczy instytucjonalnej często postrzegają świat jako nieprzewidywalny i zagrażający, co sprzyja rozwojowi lęku uogólnionego. Wysoki poziom zrozumiałości może redukować ten lęk poprzez nadanie wydarzeniom sensu i struktury, natomiast zaradność wzmacnia przekonanie o możliwości poradzenia sobie z trudnościami (Antonovsky, 2005).

Poczucie koherencji wpływa także na sposób przeżywania stresu związanego z procesem usamodzielniania. Osoby o wysokim SOC częściej interpretują stresory jako wyzwania rozwojowe, a nie zagrożenia, co sprzyja stosowaniu adaptacyjnych strategii radzenia sobie i ogranicza ryzyko dekompensacji psychicznej (Lazarus & Folkman, 1984).

Proces wchodzenia w dorosłość przez młodych ludzi wychowywanych w pieczy instytucjonalnej bywa gwałtowny i obciążający, ponieważ często wiąże się z nagłym ograniczeniem wsparcia instytucjonalnego po osiągnięciu pełnoletności. W tym kontekście poczucie koherencji może pełnić funkcję kluczowego czynnika ochronnego, wspierającego adaptację do samodzielnego życia.

SOC sprzyja budowaniu poczucia sprawstwa, odpowiedzialności oraz zdolności do długofalowego planowania, które są niezbędne w dorosłym funkcjonowaniu społecznym i zawodowym. Młodzi dorośli o wyższym poziomie poczucia koherencji częściej wykazują gotowość do podejmowania wysiłku, inwestowania w rozwój osobisty oraz korzystania z dostępnych form wsparcia edukacyjnego i terapeutycznego (Sikorska, 2019).

Z perspektywy praktyki pomocowej wzmacnianie poczucia koherencji wśród wychowanków pieczy instytucjonalnej powinno stanowić istotny element programów wsparcia w procesie usamodzielniania. Oddziaływania skoncentrowane na nadawaniu sensu doświadczeniom, rozwijaniu kompetencji radzenia sobie oraz budowaniu realistycznej wizji przyszłości mogą przyczyniać się do poprawy zdrowia psychicznego i jakości życia tej grupy.

Poczucie koherencji odgrywa szczególnie istotną rolę w zdrowiu psychicznym młodych dorosłych wychowywanych w pieczy instytucjonalnej. Jako zasób osobisty sprzyja ono dobrostanowi psychicznemu, ogranicza nasilenie objawów depresyjnych, lękowych i stresowych oraz wspiera proces adaptacji do samodzielnego życia. W warunkach deficytów wsparcia rodzinnego i obciążeń wynikających z trudnych doświadczeń rozwojowych SOC może pełnić funkcję stabilizującą i ochronną.

Z tego względu poczucie koherencji stanowi ważny obszar badań i praktycznych oddziaływań w pracy z młodymi dorosłymi opuszczającymi pieczę instytucjonalną, a jego wzmacnianie może przyczyniać się do poprawy ich funkcjonowania psychicznego i społecznego w dorosłym życiu.

3.3. Znaczenie poczucia koherencji w funkcjonowaniu społecznym młodych dorosłych

Poczucie koherencji (sense of coherence – SOC), będące kluczowym elementem salutogenetycznego modelu zdrowia Aarona Antonovsky’ego, odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu społecznym jednostki, zwłaszcza w okresie wczesnej dorosłości. Etap ten wiąże się z koniecznością podejmowania szeregu zadań rozwojowych, takich jak ukończenie edukacji, wejście na rynek pracy, osiągnięcie autonomii życiowej oraz budowanie trwałych relacji interpersonalnych. Dla młodych dorosłych wychowywanych w pieczy instytucjonalnej realizacja tych zadań bywa szczególnie trudna ze względu na wcześniejsze doświadczenia deprywacji, niestabilności oraz deficyty wsparcia rodzinnego (Sikorska, 2019).

Poczucie koherencji, obejmujące komponenty zrozumiałości, zaradności i sensowności, stanowi istotny zasób osobisty, który może wspierać adaptację społeczną tej grupy, sprzyjając bardziej efektywnemu funkcjonowaniu w obszarze edukacyjnym, zawodowym oraz relacyjnym (Antonovsky, 2005).

Funkcjonowanie edukacyjne i zawodowe stanowi jeden z kluczowych obszarów integracji społecznej młodych dorosłych. W przypadku wychowanków pieczy instytucjonalnej często obserwuje się niższy poziom osiągnięć edukacyjnych, przerwane ścieżki kształcenia oraz trudności w utrzymaniu stabilnego zatrudnienia (Kaczmarek, 2018). Brak wsparcia rodzinnego, ograniczone zasoby materialne oraz wcześniejsze doświadczenia stresowe mogą utrudniać koncentrację na długofalowych celach edukacyjnych i zawodowych.

Wysoki poziom poczucia koherencji sprzyja jednak bardziej adaptacyjnemu podejściu do wyzwań edukacyjnych i zawodowych. Zrozumiałość umożliwia postrzeganie wymagań systemu edukacji i rynku pracy jako przewidywalnych i możliwych do opanowania, natomiast zaradność wzmacnia przekonanie o posiadaniu lub możliwości pozyskania zasobów niezbędnych do realizacji celów zawodowych. Sensowność zaś sprzyja traktowaniu nauki i pracy jako działań wartościowych, mających znaczenie dla przyszłości jednostki (Antonovsky, 2005).

Badania wskazują, że młodzi dorośli o wyższym SOC wykazują większą motywację do uczenia się, wytrwałość w dążeniu do celów oraz lepsze radzenie sobie z niepowodzeniami edukacyjnymi i zawodowymi (Eriksson & Lindström, 2006).

Autonomia i odpowiedzialność życiowa stanowią centralne zadania rozwojowe wczesniej dorosłości. Dla młodych dorosłych opuszczających pieczę instytucjonalną proces ten bywa szczególnie obciążający, ponieważ często przebiega w warunkach nagłego ograniczenia wsparcia instytucjonalnego oraz konieczności szybkiego podejmowania samodzielnych decyzji życiowych (Sikorska, 2019).

Poczucie koherencji sprzyja rozwijaniu autonomii poprzez wzmacnianie poczucia sprawstwa oraz odpowiedzialności za własne wybory. Zaradność pozwala jednostce postrzegać siebie jako osobę zdolną do radzenia sobie z wymaganiami dorosłego życia, natomiast sensowność wzmacnia gotowość do podejmowania wysiłku i odpowiedzialności, nawet w obliczu trudności. Osoby o wysokim SOC częściej wykazują inicjatywę, planują przyszłość oraz podejmują działania zmierzające do poprawy swojej sytuacji życiowej (Antonovsky, 2005).

Dobrostan psychiczny i społeczny młodych dorosłych wychowywanych w pieczy instytucjonalnej bywa obniżony w porównaniu z populacją ogólną. Badania wskazują na podwyższone ryzyko objawów depresyjnych, lękowych oraz trudności w regulacji emocji (van der Kolk, 2015). Poczucie koherencji pełni w tym kontekście funkcję ochronną, sprzyjając stabilności emocjonalnej oraz pozytywnemu funkcjonowaniu społecznemu.

Wysoki poziom SOC wiąże się z lepszym radzeniem sobie ze stresem, wyższą satysfakcją z życia oraz większym poczuciem kontroli nad własnym losem (Eriksson & Lindström, 2006). Sensowność życia pozwala integrować nawet trudne doświadczenia w spójną narrację życiową, co sprzyja zachowaniu dobrostanu mimo wcześniejszych obciążeń rozwojowych (Frankl, 2018).

Relacje interpersonalne i wsparcie społeczne stanowią jeden z najważniejszych czynników adaptacji społecznej młodych dorosłych. W przypadku wychowanków pieczy

instytucjonalnej obserwuje się często deficyty w obszarze budowania trwałych i bezpiecznych więzi, wynikające z wcześniejszych doświadczeń zerwania relacji oraz zaburzeń przywiązania (Sikorska, 2019).

Poczucie koherencji sprzyja jednak bardziej otwartemu i konstruktywnemu funkcjonowaniu w relacjach społecznych. Zrozumiałość umożliwia lepsze rozumienie zachowań innych ludzi, zaradność sprzyja skutecznemu rozwiązywaniu konfliktów, natomiast sensowność wzmacnia gotowość do inwestowania w relacje interpersonalne. Osoby o wyższym SOC częściej poszukują wsparcia społecznego i potrafią z niego korzystać, co ma istotne znaczenie w procesie adaptacji społecznej (Baumeister et al., 2013).

Poczucie koherencji jest ściśle powiązane z innymi zasobami osobistymi, takimi jak samoocena, rezyliencja czy kompetencje psychospołeczne. Młodzi dorośli wychowywani w pieczy instytucjonalnej często rozpoczynają dorosłość z deficytami w tych obszarach, co może utrudniać ich funkcjonowanie społeczne (Kaczmarek, 2018).

SOC sprzyja jednak rozwijaniu kompetencji emocjonalnych, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz zdolności adaptacyjnych. Wysoki poziom koherencji wzmacnia przekonanie o własnej skuteczności oraz sprzyja podejmowaniu działań ukierunkowanych na rozwój osobisty i społeczny (Antonovsky, 2005).

Doświadczenia trudne, kryzysy oraz traumy są częstym elementem biografii młodych dorosłych wychowywanych w pieczy instytucjonalnej. Przemoc, zaniedbanie, utrata więzi oraz wielokrotne zmiany środowiska wychowawczego mogą prowadzić do długofalowych konsekwencji psychicznych i społecznych (van der Kolk, 2015).

Poczucie koherencji pełni w tym kontekście rolę czynnika chroniącego, umożliwiającego nadawanie sensu trudnym doświadczeniom oraz integrowanie ich w spójną narrację życiową. Osoby o wyższym SOC częściej postrzegają kryzysy jako wyzwania rozwojowe, a nie wyłącznie jako zagrożenia, co sprzyja adaptacyjnemu radzeniu sobie z traumą (Frankl, 2018).

Poczucie koherencji odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu społecznym młodych dorosłych wychowywanych w pieczy instytucjonalnej. Sprzyja ono adaptacji edukacyjnej i zawodowej, wspiera rozwój autonomii i odpowiedzialności życiowej, wzmacnia dobrostan psychiczny oraz ułatwia budowanie relacji interpersonalnych. Jako zasób osobisty SOC może pełnić funkcję ochronną wobec skutków trudnych doświadczeń rozwojowych i traum, wspierając proces przechodzenia w dorosłość mimo licznych obciążeń.

Rozdział 4. Metodologia badań własnych

Rozdział niniejszy poświęcony jest przedstawieniu metodologii badań własnych, mających na celu zrozumienie poczucia sensu życia, postaw życiowych oraz poczucia koherencji wśród młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. W psychologii znajomość metodologii jest konieczna, aby psycholog mógł właściwie rozumieć teksty naukowe i procedury badawcze prezentowane w literaturze przedmiotu, zwłaszcza w opisach badań empirycznych. Odbiorca takich opracowań nie powinien bezkrytycznie przyjmować wniosków autora, lecz potrafić samodzielnie ocenić wartość poznawczą przedstawionych wyników. Kompetencje metodologiczne są również niezbędne do samodzielnego projektowania badań, ich realizacji oraz interpretowania i uogólniania uzyskanych rezultatów. (Brzeziński, 2006, s.17)

Metodologia badań w naukach społecznych, a w szczególności w psychologii i pedagogice, pełni kluczową rolę w systematycznym poznawaniu i interpretacji złożonych zjawisk społecznych oraz psychologicznych, których nie da się w pełni uchwycić jedynie za pomocą metod ilościowych.

Celem tego rozdziału jest nie tylko opis procedur badawczych zastosowanych w pracy, lecz także uzasadnienie wyboru podejścia jakościowego, strategii badawczej, metod zbierania danych oraz zasad ich analizy. Rozdział obejmuje także charakterystykę badanej grupy, przebieg i organizację badań oraz kwestie związane z etyką badań psychologicznych i społecznych.

W pracy przyjęto paradygmat interpretacyjny, który pozwala na dotarcie do subiektywnego świata badanych oraz zrozumienie znaczeń nadawanych przez nich własnym doświadczeniom życiowym (Flick, 2018). W kontekście badań nad poczuciem sensu życia i postawami życiowymi szczególnie istotne jest uchwycenie indywidualnych narracji uczestników, ich refleksji nad własnym życiem oraz sposobów radzenia sobie z wyzwaniami wynikającymi z doświadczenia wychowania instytucjonalnego.

Rozdział metodologiczny stanowi podstawę do systematycznej i rzetelnej analizy badanych zjawisk, ukazując zarówno problematykę badawczą, jak i narzędzia oraz techniki, które umożliwiają poznanie badanej rzeczywistości „od wewnątrz”, zgodnie z zasadami badań jakościowych w psychologii (Frankl, 2010; Creswell, 2014; Antonovsky, 2005). Przedstawione w tym rozdziale zagadnienia pozwalają czytelnikowi zrozumieć proces badawczy oraz kontekst, w jakim prowadzone były badania, a także uzasadniają wybór metod i strategii

adekwatnych do badania poczucia sensu życia młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.

4.1. Cel, przedmiot i zakres badań

Problematyka poczucia sensu życia od wielu dekad zajmuje istotne miejsce w refleksji psychologicznej, pedagogicznej oraz filozoficznej. W ujęciu psychologii egzystencjalnej sens życia postrzegany jest jako fundamentalna potrzeba człowieka, warunkująca jego rozwój osobowy, zdolność do podejmowania wysiłku oraz odporność psychiczną w obliczu trudnych doświadczeń (Frankl, 2010). Brak poczucia sensu prowadzić może natomiast do poczucia pustki egzystencjalnej, obniżonego dobrostanu oraz trudności adaptacyjnych, szczególnie w okresach przejściowych życia, takich jak wchodzenie w dorosłość (Steger, 2012).

Okres wczesnej dorosłości wiąże się z koniecznością podejmowania istotnych decyzji życiowych, budowania autonomii, tożsamości oraz projektów przyszłości. Dla młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych proces ten bywa dodatkowo utrudniony ze względu na doświadczenia deprywacji emocjonalnej, zerwanych więzi rodzinnych oraz instytucjonalny charakter socjalizacji (Brzezińska, 2016; Kwak, 2014). Wychowanie instytucjonalne może wpływać na sposób interpretowania własnych doświadczeń, poczucie sprawstwa oraz zdolność do nadawania sensu trudnym wydarzeniom życiowym.

Celem badań jest pogłębione poznanie i zrozumienie poczucia sensu życia młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, a także identyfikacja ich postaw życiowych oraz poziomu poczucia koherencji. Badania ukierunkowane są na uchwycenie subiektywnych znaczeń nadawanych doświadczeniom życiowym, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu wychowania instytucjonalnego na sposób postrzegania siebie, świata oraz własnej przyszłości. Przyjęto założenie, że sens życia nie jest konstruktem statycznym, lecz dynamicznym procesem interpretacyjnym, kształtującym się w toku biograficznych doświadczeń jednostki (Frankl, 2010).

Przedmiotem badań jest poczucie sensu życia młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, analizowane w powiązaniu z ich postawami życiowymi oraz poczuciem koherencji. Poczucie koherencji rozumiane jest zgodnie z koncepcją salutogenezy Aarona Antonovsky'ego jako globalna orientacja życiowa, wyrażająca stopień, w jakim jednostka postrzega świat jako zrozumiały, zarządzalny oraz sensowny

(Antonovsky, 2005). Konstrukty te traktowane są jako wzajemnie powiązane i współdeterminujące sposób funkcjonowania jednostki, zwłaszcza w kontekście radzenia sobie z przeciwnościami losu.

Zakres badań obejmuje młodych dorosłych znajdujących się na etapie wczesnej dorosłości, którzy w okresie dzieciństwa i adolescencji byli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Badania koncentrują się na ich doświadczeniach biograficznych, procesie usamodzielniania się, relacjach interpersonalnych oraz refleksjach dotyczących sensu życia, przyjmowanych postaw życiowych i sposobów radzenia sobie z wyzwaniami codzienności. Uwzględniono zarówno wymiar subiektywny, jak i społeczno-instytucjonalny analizowanych doświadczeń, co pozwala na wielowymiarowe ujęcie badanego zjawiska.

4.2. Problemy i pytania badawcze

Zanim rozpoczną się badania naukowe, należy sformułować problem badawczy. Na ogół przyjmuje się, że problem badawczy to pytanie, na które szukamy odpowiedzi w drodze badań naukowych. Uważa się także, że jest to pewnego rodzaju „swoiste pytanie” określające jakość i zakres niewiedzy oraz cel i granice pracy naukowej. „Zaleca się, aby formułowano problemy badawcze w sposób możliwie prosty, jasny i wyczerpujący” (Maszke, 2004, s. 45).

Problem badawczy zmierza do poznania dotąd nieznanymi zjawisk i zagadnień, a w szczególności do zbadania relacji między zmiennymi, co wymaga przyjęcia założenia, że w badaniach pedagogicznych trudno osiągnąć taki sam poziom precyzji, jaki charakteryzuje nauki przyrodnicze (Maszke, 2008, s. 102–103).

Problemy badawcze są więc wyrażane w postaci pytań, które określają rodzaj informacji, jakie badacz chce pozyskać. Przyjmują one różne formy i klasyfikacje; wyróżnia się pytania rozstrzygnięcia i pytania dopełnienia oraz pytania zamknięte i otwarte (Łobocki, 2003, s. 22).

Pytania rozstrzygnięcia rozpoczynają się od partykuły „czy” poprzedzającej zdanie oznajmujące. Są zawsze pytaniami zamkniętymi, przewidującymi udzielenie jednej z dwóch odpowiedzi: „tak” lub „nie”, a treść pytania zawsze zawiera gotową odpowiedź, dlatego określane są jako pytania proste (Maszke, 2004, s. 45).

Pytania dopełnienia rozpoczynają się od przysłówków i zaimków: „co”, „kto”, „gdzie”, „kiedy”, „jaki”, „ile”, „skąd”, „po co” itp. Zakres możliwych odpowiedzi nie jest ograniczony,

a badany ma możliwość szerszych i bardziej złożonych wypowiedzi. Określane są jako pytania złożone, ponieważ składają się ze zbioru pytań prostych, stanowiących pytanie rozstrzygnięcia (Maszke, 2008, s. 103–104).

Ze względu na formę pytań wyróżnia się pytania otwarte i zamknięte. Pierwsze nie sugerują konkretnej odpowiedzi, pozostawiając badanemu całkowitą swobodę. Respondent musi wypowiadać się samodzielnie, przy czym korzysta wyłącznie z własnej wiedzy, nie jest zmuszony do wyboru jednej z zaproponowanych odpowiedzi, co jest dużą zaletą pytań otwartych. Ich wadą jest jednak fakt, że czasami respondenci mają trudności z udzieleniem odpowiedzi, a badaczowi utrudnia to analizę uzyskanych treści (Maszke, 2004, s. 45).

Pytania zamknięte określają liczbę możliwych odpowiedzi; badany ma jedynie wybrać tę, która odzwierciedla jego wiedzę lub poglądy. Respondentowi łatwiej jest na nie odpowiedzieć, a badaczowi łatwiej je opracować. Wadą pytań zamkniętych jest natomiast ograniczenie aktywnego udziału respondenta w badaniach, ponieważ zmusza go do wyboru spośród zaproponowanych wariantów, które czasami mają formę sugestii (Maszke, 2008, s. 103–104).

Formułowanie problemów badawczych stanowi jeden z kluczowych etapów procesu badawczego, gdyż wyznacza kierunek analiz, zakres poszukiwań oraz ramy interpretacyjne prowadzonych badań. W literaturze metodologicznej podkreśla się, że problem badawczy jest wyrazem świadomie zdefiniowanej niewiedzy badacza oraz próbą jej systematycznego ograniczenia poprzez zaplanowane działania empiryczne (Pilch & Bauman, 2010; Rubacha, 2008).

W badaniach jakościowych problemy badawcze przyjmują zazwyczaj postać pytań otwartych, eksploracyjnych, ukierunkowanych na zrozumienie sensów, znaczeń i doświadczeń badanych osób.

W kontekście niniejszych badań szczególne znaczenie ma fakt, iż dotyczą one zjawisk o charakterze subiektywnym, głęboko zakorzenionych w indywidualnych biografiach oraz doświadczeniach egzystencjalnych. Poczucie sensu życia, postawy życiowe oraz poczucie koherencji nie są konstruktami bezpośrednio obserwowalnymi, lecz ujawniają się poprzez narracje, refleksje oraz sposoby interpretowania rzeczywistości przez jednostkę (Frankl, 2010; Antonovsky, 2005).

Z tego względu problemy badawcze zostały sformułowane w sposób umożliwiający rekonstrukcję subiektywnych znaczeń oraz uchwycenie złożonych zależności pomiędzy badanymi konstruktami.

Problem główny badań sformułowano następująco: Jak młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych doświadczają i interpretują poczucie sensu życia oraz jakie znaczenie mają dla nich postawy życiowe i poczucie koherencji?

W celu pogłębienia problemu głównego sformułowano następujące problemy szczegółowe:

1. Jak młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych rozumieją pojęcie sensu życia?
2. Jakie doświadczenia biograficzne uznają za kluczowe w procesie kształtowania poczucia sensu życia?
3. Jakie postawy życiowe dominują w narracjach badanych?
4. W jaki sposób badani opisują swoje poczucie koherencji w wymiarach zrozumiałości, zaradności i sensowności?
5. Jak badani postrzegają relacje pomiędzy poczuciem sensu życia, postawami życiowymi a poczuciem koherencji?
6. Jaką rolę w kształtowaniu sensu życia odgrywa doświadczenie wychowania instytucjonalnego?

Tak sformułowane problemy badawcze mają charakter otwarty i eksploracyjny, co jest zgodne z założeniami badań jakościowych, których celem jest nie tyle weryfikacja hipotez, ile pogłębione poznanie i interpretacja badanych zjawisk (Creswell, 2014).

4.3. Uzasadnienie wyboru podejścia jakościowego

Wybór podejścia jakościowego w niniejszych badaniach wynika z charakteru analizowanego zjawiska oraz przyjętych założeń teoretycznych. Poczucie sensu życia, postawy życiowe oraz poczucie koherencji stanowią konstrukty o silnym wymiarze egzystencjalnym, subiektywnym i narracyjnym, których nie sposób w pełni uchwycić wyłącznie za pomocą metod ilościowych (Frankl, 2010; Steger, 2012).

Badania jakościowe umożliwiają poznanie rzeczywistości społecznej „od wewnątrz”, z perspektywy osób bezpośrednio doświadczających badanego zjawiska. Ich celem jest

zrozumienie sensów i znaczeń, jakie jednostki nadają swoim doświadczeniom, a nie poszukiwanie prawidłowości statystycznych czy zależności przyczynowo-skutkowych (Flick, 2018). W kontekście młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych podejście to pozwala na rekonstrukcję indywidualnych biografii, uwzględnienie emocjonalnego i społecznego wymiaru doświadczeń oraz zrozumienie procesu nadawania sensu wydarzeniom życiowym.

Podjęcie jakościowe jest również spójne z paradygmatem interpretatywnym, który zakłada, że rzeczywistość społeczna jest konstruowana w procesie interakcji oraz interpretacji, a wiedza naukowa powstaje poprzez dialog badacza z badanym (Denzin & Lincoln, 2018). Relacja badawcza ma charakter partnerski, a badany traktowany jest jako ekspert własnego doświadczenia.

4.4. Metody badawcze

Kolejnym etapem w projektowaniu i prowadzeniu badań jakościowych jest właściwy dobór metod, technik oraz narzędzi służących do gromadzenia danych. Metody badawcze stanowią ogólne zalecenia dotyczące sposobu postępowania naukowego, ukierunkowanego na rozwiązanie określonego problemu badawczego, natomiast techniki są konkretnymi procedurami stosowanymi w praktyce badawczej, podporządkowanymi wybranej metodzie (Łobocki, 2003; Kamiński, 2007).

Kamiński (2007) definiuje metodę badawczą jako „zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących całość postępowania badawczego, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu badawczego” (s. 45). Techniki badawcze natomiast są bardziej konkretnymi sposobami postępowania, które umożliwiają pozyskiwanie sprawdzalnych informacji i opinii (Kamiński, 2007). Narzędzia badawcze stanowią materialne lub proceduralne środki służące realizacji wybranej techniki badawczej.

W niniejszych badaniach zastosowano metodę studium przypadku, czyli analizę indywidualnych losów osób wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, w kontekście ich poczucia sensu życia, postaw życiowych oraz poczucia koherencji (Łobocki, 2003). Studium przypadku umożliwia głęboką analizę jednostkowych doświadczeń oraz rekonstruowanie narracji życiowych respondentów, co jest istotne w badaniach jakościowych nad subiektywnym rozumieniem sensu życia (Flick, 2018).

Do podstawowych technik w badaniach pedagogicznych należą: obserwacja, analiza dokumentów, wywiad, ankieta, pomiar środowiska wychowawczego oraz techniki socjometryczne (Łobocki, 2003), psychologia rozszerza powyższe o standaryzowane testy i eksperymenty. W badaniach nad poczuciem sensu życia wybrano wywiad częściowo ustrukturyzowany, pogłębiony, jako główną technikę badawczą. Wywiad ten umożliwia respondentom opowiedzenie własnej historii życia, swobodną narrację oraz refleksję nad doświadczeniami, w tym również nad wydarzeniami trudnymi czy drażliwymi zachowując listę określonych zagadnień i pytań bazowych do poruszenia z każdym z respondentów. (Flick, 2018).

Wywiady można klasyfikować według stopnia kierowania rozmową:

- Wywiad całkowicie kierowany – oparty na ściśle przygotowanym kwestionariuszu pytań i odpowiedzi do wyboru, stosowany głównie w badaniach ilościowych;
- Wywiad częściowo kierowany – badacz przerywa narrację respondenta, zadając szczegółowe pytania;
- Wywiad mało kierowany – dominują wypowiedzi respondentów, a badacz pełni funkcję inicjatora rozmowy (Łobocki, 2003).

Kryterium drugie to liczba uczestników: wywiad indywidualny lub grupowy. W badaniach zastosowano indywidualny wywiad pogłębiony, umożliwiający pełną koncentrację na doświadczeniach jednostki i tworzenie narracji osobistej (Flick, 2018).

W celu uzupełnienia danych jakościowych i umożliwienia analizy indywidualnych różnic w zakresie badanych konstruktów zastosowano trzy standaryzowane narzędzia psychometryczne:

1. Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (KPŻ) – opracowany przez Klamutę, służy do oceny subiektywnego poczucia sensu życia jednostki, koncentrując się na refleksji nad własnym życiem, celami oraz wartością własnych działań. Narzędzie to umożliwia identyfikację obszarów życia, które badani uznają za kluczowe dla odczuwanego sensu życia (Klamut, 2005).
2. Purpose in Life Test (PIL) – autorstwa Crumbaugh i Maholicka, mierzy poczucie sensu życia oraz poziom motywacji do życia zgodnie z własnymi celami i wartościami. Test pozwala na porównanie poziomu odczuwanego sensu życia w populacjach ogólnych i

grupach specjalnych, takich jak młodzi dorośli wychowywani w instytucjach opiekuńczych (Crumbaugh & Maholick, 1969).

3. Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29 – opracowany przez Antonovsky’ego, bada poczucie koherencji w trzech wymiarach: zrozumiałości, zaradności i sensowności. Narzędzie umożliwia ocenę, w jakim stopniu jednostka postrzega swoje życie jako przewidywalne, ma poczucie kontroli i widzi sens w swoich działaniach (Antonovsky, 1993).

Zastosowanie powyższych narzędzi miało charakter uzupełniający, pozwalając nie tylko na pogłębienie analizy jakościowej, ale także na weryfikację subiektywnych narracji badanych w odniesieniu do standaryzowanych wskaźników psychometrycznych. Dzięki temu możliwe było uzyskanie pełniejszego obrazu badanych konstruktów, przy jednoczesnym zachowaniu perspektywy jakościowej.

4.5. Charakterystyka badanej grupy

Grupę badaną stanowili młodzi dorośli znajdujący się na etapie wczesnej dorosłości, definiowanej w literaturze psychologicznej jako okres rozwojowy przypadający w przybliżeniu między 18 a 28 rokiem życia, charakteryzujący się stabilizacją tożsamości, podejmowaniem samodzielnych decyzji życiowych oraz rozwojem kompetencji społecznych i zawodowych (Arnett, 2000; Brzeziński, 2006). W badaniu uwzględniono osoby, które w dzieciństwie i okresie dorastania przebywały w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, rozumianych jako instytucje zapewniające całodobową opiekę dzieciom pozbawionym opieki rodzicielskiej, w tym domy dziecka, rodzinne domy dziecka czy ośrodki resocjalizacyjne (Flick, 2018).

Dobór próby miał charakter celowy, co jest typowe dla badań jakościowych, w których kluczowe znaczenie ma dostęp do osób posiadających określone doświadczenia życiowe, umożliwiające pogłębioną analizę badanego zjawiska (Flick, 2018; Patton, 2015). Wybór uczestników nie miał na celu reprezentatywności statystycznej, lecz zapewnienie różnorodnych perspektyw i doświadczeń istotnych dla zrozumienia badanej problematyki.

Badani różnili się pod względem długości pobytu w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, wieku opuszczenia systemu opieki, aktualnej sytuacji życiowej oraz stopnia samodzielności w funkcjonowaniu codziennym. Ta zróżnicowana charakterystyka umożliwiła

uchwycenie szerokiego spektrum doświadczeń i perspektyw, co jest istotne w podejściu jakościowym, gdzie analizowane są indywidualne narracje i znaczenia przypisywane własnym przeżyciom (Braun & Clarke, 2006).

W kontekście psychologii rozwojowej i społecznej ważne jest, że uczestnicy badania znajdujący się w okresie wczesnej dorosłości przechodzą przez procesy adaptacyjne związane z samodzielnym funkcjonowaniem poza systemem opieki, budowaniem tożsamości, relacji interpersonalnych oraz planowaniem życia zawodowego i edukacyjnego (Arnett, 2000; Brzeziński, 2006). Uwzględnienie tych zmiennych pozwalało na głębsze zrozumienie, w jaki sposób wcześniejsze doświadczenia w placówkach opiekuńczo-wychowawczych wpływają na obecne funkcjonowanie psychospołeczne uczestników.

Podsumowując, badana grupa została zrekrutowana w sposób celowy, aby umożliwić eksplorację zróżnicowanych doświadczeń młodych dorosłych pochodzących z instytucjonalnej opieki, z uwzględnieniem różnorodnych czynników rozwojowych i społecznych. Takie podejście odpowiada standardom badań jakościowych, które stawiają na głębokie zrozumienie zjawisk psychologicznych poprzez analizę kontekstu i indywidualnych narracji uczestników (Flick, 2018; Patton, 2015).

4.6. Przebieg i organizacja badań

Wybór odpowiedniego terenu badań oraz grupy badanych zależy w dużej mierze od rodzaju problemów badawczych, które chcemy rozwiązać, oraz od hipotez, które pragniemy zweryfikować. Na tym etapie konieczne jest precyzyjne określenie populacji, która stanowi przedmiot zainteresowania badawczego, a także dokonanie takiego wyboru uczestników, aby próba była możliwie najbardziej reprezentatywna wobec populacji generalnej (Łobocki, 2003; Pilch, 2010).

W metodologii badawczej grupę taką określa się mianem populacji próbnej. Ważnym kryterium doboru jest zapewnienie, że osoby zakwalifikowane do próby posiadają wszystkie istotne cechy charakterystyczne dla populacji generalnej, dzięki czemu mogą być jej rzeczywistymi reprezentantami (Maszke, 2008).

Badanie naukowe należy postrzegać jako proces wieloetapowy, obejmujący szereg działań mających na celu uzyskanie obiektywnego, dokładnego i wyczerpującego obrazu badanego fragmentu rzeczywistości. Uzyskany w ten sposób obraz powinien wiernie

odzwierciedlać zjawiska i wydarzenia niezależnie od osoby badającej, co wymaga konsekwentnego przestrzegania rygorów metodologicznych na wszystkich etapach badania (Pilch, 2010).

Według Pilcha (2010) proces badań naukowych można podzielić na dwie fazy: koncepcyjną oraz wykonawczą. W fazie koncepcyjnej, w kontekście niniejszej pracy, wyróżniono następujące etapy:

1. Wybór tematu, przedmiotu i celu badań – obejmuje określenie przedmiotu i celu pracy, przygotowanie uzasadnienia wyboru tematu oraz przegląd literatury przedmiotu. Kluczowe jest, aby temat był badawczo dostępny i wzbudzał osobiste zainteresowanie badacza.
2. Sformułowanie problemów badawczych – polega na dokładnej analizie wybranego tematu i opracowaniu pytań badawczych, które w możliwie wyczerpujący sposób pozwolą uchwycić badaną problematykę. Problemy badawcze powinny być sformułowane w sposób umożliwiający zarówno empiryczne, jak i praktyczne ich rozstrzygnięcie.
3. Dobór próby i określenie terenu badań – uwzględnia wszystkie wcześniej opracowane zagadnienia, pozwalając określić miejsce oraz grupę, w której można uzyskać odpowiedzi na postawione pytania badawcze. W fazie przygotowawczej warto także przeprowadzić badania pilotażowe, szczególnie gdy grupa badanych jest niewielka.
4. Opracowanie metod, technik i narzędzi badawczych – obejmuje przygotowanie pełnego warsztatu badawczego, niezbędnego do przeprowadzenia badań.
5. Zgromadzenie literatury przedmiotu – pozwala na pogłębienie wiedzy teoretycznej oraz wsparcie uzasadnienia wyboru problematyki badawczej.

Druga faza badań, wykonawcza, obejmuje natomiast:

1. Przeprowadzenie badań właściwych – badania powinny przebiegać sprawnie, trwając możliwie krótko, przy jednoczesnym zapewnieniu wysokiej jakości zbieranych danych. Za pomocą wybranych narzędzi badawczych rejestrowany jest stan rzeczywistości umiejscowiony w określonym czasie i przestrzeni.

2. Porządkowanie i opracowanie materiałów badawczych – przygotowanie danych do dalszej analizy jakościowej.
3. Analizę jakościową i klasyfikację zagadnień – identyfikacja kluczowych tematów, kategorii znaczeniowych i powtarzających się motywów w narracjach badanych.
4. Formułowanie wniosków – wnioski powinny odzwierciedlać zarówno dane jakościowe, jak i uzupełniające informacje pochodzące z narzędzi psychometrycznych.

W niniejszych badaniach zastosowano celowy dobór próby, co umożliwiło selekcję uczestników posiadających doświadczenie wychowania w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, a jednocześnie gwarantuje adekwatne reprezentowanie badanej populacji w kontekście interesujących badacza zjawisk (Łobocki, 2003; Maszke, 2008). Losowy dobór w tym przypadku nie pozwoliłby na uzyskanie odpowiednio zróżnicowanej, a jednocześnie reprezentatywnej próby.

Badania zostały przeprowadzone w warunkach zapewniających komfort i poczucie bezpieczeństwa psychicznego uczestników. Każdy respondent został poinformowany o celu badań, zasadach anonimowości oraz możliwości rezygnacji z udziału na każdym etapie. Trzy wywiady były rejestrowane za zgodą badanych, a następnie poddane szczegółowej transkrypcji.

4.7. Metody analizy danych

W metodologii nauk psychologicznych, przedstawionej przez Jerzego M. Brzezińskiego (2006), analiza danych stanowi integralny element procesu badawczego i nie może być traktowana wyłącznie jako zbiór technicznych procedur statystycznych. Autor podkreśla, że sposób analizy danych powinien wynikać bezpośrednio z przyjętego problemu badawczego, modelu badania oraz założeń teoretycznych, na których opiera się dane opracowanie empiryczne. Analiza danych pełni funkcję poznawczą i stanowi jeden z kluczowych etapów wnioskowania naukowego w psychologii.

W badaniach empirycznych w nurcie eksperymentalnym dominuje analiza ilościowa, obejmująca przede wszystkim statystykę opisową, służącą porządkowaniu oraz syntetycznemu przedstawianiu wyników. W jej ramach oblicza się m.in. miary tendencji centralnej i zmienności, co umożliwia wstępną charakterystykę zebranego materiału i ocenę jakości danych

(Brzeziński, 2006). Kolejnym etapem jest statystyka inferencyjna, pozwalająca na uogólnianie wyników próby na populację generalną. Brzeziński (2006) podkreśla znaczenie poprawnego formułowania hipotez, stosowania odpowiednich testów oraz interpretowania wyników nie tylko pod kątem istotności statystycznej, ale również ich sensu psychologicznego i zgodności z przyjętą teorią.

Szczególną rolę w metodologii odgrywa analiza zależności między zmiennymi, w tym analiza korelacji. Autor zaznacza, że samo współwystępowanie zmiennych nie pozwala na wnioskowanie o związkach przyczynowych, które jest możliwe jedynie w badaniach eksperymentalnych, gdzie dokonuje się manipulacji zmienną niezależną i kontroluje czynniki zakłócające. Takie rozróżnienie jest kluczowe dla prawidłowej interpretacji wyników badań psychologicznych (Brzeziński, 2006).

Obok analiz ilościowych dopuszcza się stosowanie analizy jakościowej, podkreślając jej odmienną logikę poznawczą. Analiza jakościowa znajduje zastosowanie w badaniach mających na celu rekonstrukcję znaczeń, doświadczeń oraz subiektywnych interpretacji badanych osób. Polega ona na systematycznej interpretacji materiału empirycznego, takiego jak wypowiedzi werbalne, narracje czy zapisy obserwacji. Rzetelność analizy jakościowej nie wynika z procedur statystycznych, lecz z przejrzystości procesu badawczego, spójności interpretacyjnej oraz refleksyjności badacza. (Brzeziński, 2006)

W psychologii i szerzej w naukach społecznych wyróżnia się kilka kluczowych podejść do analizy danych jakościowych, różniących się celami badawczymi oraz sposobem wnioskowania:

1. Analiza treści (Content Analysis)

- Cel: Systematyczne wyodrębnianie i kodowanie kategorii znaczeniowych w danych jakościowych, np. transkrypcjach wywiadów.
- Zastosowanie w psychologii: Badania opinii, percepcji, emocji oraz schematów zachowań w grupach.
- Charakterystyka: Może mieć charakter opisowy (częstość wystąpień kategorii) lub interpretacyjny (analiza znaczenia i kontekstu) (Krippendorff, 2019; Brzeziński, 2006).

2. Analiza fenomenologiczna (Phenomenological Analysis)

- Cel: Zrozumienie subiektywnego doświadczenia badanej osoby.

- Zastosowanie w psychologii: Psychologia kliniczna, badania nad emocjami, przeżyciami traumatycznymi, doświadczeniem choroby.
- Charakterystyka: Badacz stara się „zawiesić” własne założenia teoretyczne i rekonstruować istotę doświadczenia uczestnika (Smith et al., 2009; Brzeziński, 2006).

3. Teoria ugruntowana (Grounded Theory)

- Cel: Tworzenie teorii wprost na podstawie danych, zamiast weryfikowania istniejących koncepcji.
- Zastosowanie w psychologii: Badania procesów psychologicznych, dynamiki grupowej, adaptacji do zmian, interakcji społecznych.
- Charakterystyka: Kodowanie danych, stałe porównywanie przypadków, iteracyjny proces zbierania i analizowania danych (Strauss & Corbin, 1998; Brzeziński, 2006).

4. Analiza narracyjna (Narrative Analysis)

- Cel: Badanie opowieści jednostek i sposobu, w jaki konstruują znaczenie własnego życia i doświadczeń.
- Zastosowanie w psychologii: Badania tożsamości, historii życia, adaptacji psychologicznej, autobiografii.
- Charakterystyka: Analiza struktury narracji, tematów, wątków oraz perspektywy narratora (Smith et al., 2009).

5. Analiza dyskursu (Discourse Analysis)

- Cel: Badanie języka i sposobu komunikowania się jako odzwierciedlenia procesów psychologicznych i społecznych.
- Zastosowanie w psychologii: Badania zachowań społecznych, komunikacji w grupach, wizerunku własnej osoby w języku.
- Charakterystyka: Analiza struktur językowych, relacji władzy oraz norm społecznych w mowie i tekście (Potter & Wetherell, 1987).

Wszystkie podejścia mają wspólny cel: zrozumienie znaczeń, doświadczeń i procesów psychologicznych, a nie liczbowe uogólnienia. Wybór podejścia zależy od pytania badawczego, charakteru danych oraz ram teoretycznych psychologii, w których prowadzony jest projekt badawczy. Każda analiza jakościowa wymaga kompetencji metodologicznych badacza, przejrzystości procedur i spójności interpretacyjnej (Brzeziński, 2006).

W niniejszych badaniach analiza danych jakościowych została przeprowadzona z wykorzystaniem analizy tematycznej (*thematic analysis*), zgodnie z podejściem Braun i Clarke (2006). Proces obejmował wielokrotne, uważne czytanie transkrypcji wywiadów, systematyczne kodowanie danych, identyfikację powtarzających się kategorii znaczeniowych oraz konstruowanie nadrzędnych tematów, umożliwiających uchwycenie istotnych wzorców i znaczeń w doświadczeniach badanych osób. W zgodzie z ujęciem metodologicznym Brzezińskiego (2006), analiza nie ograniczała się jedynie do technicznej procedury kodowania, lecz była prowadzona w sposób refleksyjny i spójny z przyjętymi założeniami teoretycznymi psychologii. Uwzględniono wpływ badacza na proces interpretacji danych, dbając o przejrzystość i konsekwencję podejmowanych decyzji metodologicznych. Dodatkowo, wyniki testów psychometrycznych miały charakter pomocniczy i były interpretowane w powiązaniu z materiałem narracyjnym, co umożliwiło triangulację danych i zwiększenie wiarygodności uzyskanych rezultatów.

4.8. Zasady etyczne

Kwestia potrzeby istnienia odrębnego kodeksu etycznego regulującego działalność zawodową psychologów nie posiada jednoznacznej odpowiedzi. Z jednej strony można argumentować, że wystarczające jest respektowanie ogólnych norm moralnych oraz uniwersalnych wartości, takich jak wolność, autonomia czy podmiotowość jednostki, a także kierowanie się własnym sumieniem. W tym ujęciu nie istnieje bezwzględna konieczność tworzenia specyficznych regulacji etycznych dla zawodu psychologa. Dodatkowe wskazówki mogą być czerpane z dokumentów o charakterze międzynarodowym, takich jak Powszechna Deklaracja Praw Człowieka Organizacji Narodów Zjednoczonych, która określa podstawowe prawa i wartości etyczne, obowiązujące w działalności naukowej i zawodowej. Trudno zatem wskazać elementy, które czyniłyby kodeks etyczny psychologa bardziej normatywnym niż ogólne zasady etyczne obowiązujące w społeczeństwie (Brzeziński, 2006).

Z drugiej strony specyfika zawodu psychologa, którego istotą jest praca oparta na relacjach interpersonalnych, uzasadnia potrzebę szczególnej refleksji etycznej. Relacje te charakteryzują się asymetrią wynikającą z przewagi kompetencyjnej psychologa, który dysponuje specjalistyczną wiedzą oraz metodami oddziaływania psychologicznego, mogącymi przynieść zarówno pomoc, jak i potencjalną szkodę — intencjonalną bądź niezamierzoną. Z tego względu działalność psychologa podlega bardziej rygorystycznym ograniczeniom etycznym niż wiele innych profesji, co wymaga nieustannej refleksji nad odpowiedzialnością za dobrostan podopiecznych oraz przestrzegania standardów zawodowych (Brzeziński, 2006; APA, 2017).

Badania przeprowadzone w ramach niniejszej pracy realizowano zgodnie z obowiązującymi zasadami etyki badań psychologicznych oraz normami społecznymi dotyczącymi ochrony uczestników. Szczególną uwagę poświęcono kilku kluczowym aspektom:

1. Dobrowolność udziału – każdy uczestnik został poinformowany o celu badania, możliwościach rezygnacji w dowolnym momencie oraz braku konsekwencji w przypadku odmowy udziału.
2. Ochrona dobrostanu psychicznego badanych – ze względu na emocjonalny charakter poruszanych tematów, badacz zachowywał szczególną wrażliwość podczas wywiadów, monitorował poziom dyskomfortu uczestników i był gotowy do przerywania rozmowy w sytuacjach stresujących.
3. Anonimowość i poufność danych – wszelkie informacje uzyskane podczas badań zostały zanonimizowane, a transkrypcje i zapisy badawcze przechowywane w sposób zabezpieczający przed nieuprawnionym dostępem, zgodnie z zasadami ochrony danych osobowych.
4. Refleksyjność badacza – badacz świadomie monitorował własne reakcje i uprzedzenia, aby minimalizować wpływ subiektywnej interpretacji na przebieg wywiadów i analizę danych.

Ważnym elementem etycznej praktyki było także stosowanie triangulacji metodologicznej, łączącej dane jakościowe z wynikami testów psychometrycznych, co pozwoliło na weryfikację i uwiarygodnienie wyników badania, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa i komfortu uczestników.

Podsumowując, przestrzeganie zasad etycznych w niniejszym badaniu miało na celu nie tylko ochronę uczestników, lecz również zapewnienie rzetelności i wiarygodności procesu badawczego, zgodnie z wytycznymi zarówno Brzezińskiego (2006), jak i American Psychological Association (APA, 2017). Etyka badań psychologicznych stanowi fundament odpowiedzialnej praktyki naukowej, szczególnie w badaniach dotyczących doświadczeń osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych, takich jak młodzi dorośli pochodzący z instytucjonalnej opieki.

Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych

Analiza materiału empirycznego została przeprowadzona zgodnie z procedurą analizy tematycznej zaproponowaną przez Virginia Braun oraz Victoria Clarke. Metoda ta umożliwia identyfikację, analizę oraz interpretację wzorców znaczeniowych pojawiających się w materiale jakościowym.

Proces analizy obejmował sześć etapów: zapoznanie się z materiałem badawczym, generowanie wstępnych kodów, poszukiwanie tematów, przegląd tematów, definiowanie i nazywanie tematów oraz opracowanie raportu z analizy. W pierwszym etapie dokonano wielokrotnego odczytu transkrypcji wywiadów w celu uzyskania całościowego obrazu zgromadzonego materiału. Następnie przeprowadzono kodowanie danych, polegające na identyfikacji znaczących fragmentów wypowiedzi odnoszących się do badanego zjawiska.

W kolejnym etapie kody zostały pogrupowane w szersze kategorie tematyczne, które następnie poddano weryfikacji pod względem ich spójności oraz adekwatności względem materiału empirycznego. Ostatecznie wyodrębniono kilka głównych tematów analitycznych odnoszących się do sposobów rozumienia sensu życia przez badanych, doświadczeń biograficznych kształtujących to poczucie, postaw życiowych młodych dorosłych, poziomu ich poczucia koherencji, wzajemnych relacji między analizowanymi kategoriami oraz znaczenia doświadczenia wychowania instytucjonalnego.

Wyodrębnione tematy stanowią strukturę interpretacyjną umożliwiającą pogłębione zrozumienie sposobów, w jakie młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych nadają znaczenie własnym doświadczeniom życiowym.

Analiza jakościowa została wsparta testami psychometrycznymi.

Tabela powiązania problemów badawczych z tematami i kodami

Tabela 1. Struktura analizy tematycznej w odniesieniu do problemów badawczych

Problem szczegółowy	Obszar analizy	Temat	Przykładowe kody
Jak badani rozumieją sens życia?	Interpretacja sensu życia	Rozumienie sensu życia	sens jako cel, sens jako relacje, sens jako rozwój, sens jako pomaganie innym, trudność w zdefiniowaniu sensu
Jakie doświadczenia biograficzne kształtują sens życia?	Biografia i doświadczenia życiowe	Biograficzne źródła sensu życia	doświadczenia dzieciństwa, pobyt w placówce, moment usamodzielnienia, przełomowe wydarzenia, znacząca osoba dorosła
Jakie postawy życiowe dominują w narracjach badanych?	Orientacja wobec życia	Postawy życiowe młodych dorosłych	optymizm życiowy, pesymizm, realistyczne podejście, aspiracje życiowe, brak planów
Jak badani opisują swoje poczucie koherencji?	Interpretacja doświadczeń życiowych	Poczucie koherencji	zrozumiałość wydarzeń, poczucie chaosu, zaradność, brak zasobów, poczucie sensowności
Jak badani postrzegają relacje między analizowanymi kategoriami?	Integracja doświadczeń	Relacje między sensem życia, postawami i koherencją	sens życia jako źródło motywacji, sens życia porządkuje doświadczenia, optymizm wzmacnia zaradność, brak sensu prowadzi do rezygnacji
Jaką rolę odgrywa doświadczenie placówki?	Kontekst instytucjonalny	Znaczenie doświadczenia wychowania instytucjonalnego	placówka jako wsparcie, placówka jako ograniczenie, relacje z wychowawcami, samotność, uczenie się samodzielności

5.1. Analiza przypadku pierwszego Weronika

5.1.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów

Weronika znajduje się w procesie kształtowania tożsamości i funkcjonuje w warunkach związanych z doświadczeniem instytucjonalnym. W jej obrazie życia widoczne jest dążenie do stabilizacji, rozwoju oraz osiągnięcia celów edukacyjnych i zawodowych.

Jej sytuacja życiowa cechuje się relatywną stabilnością, jednak z obecnością napięć emocjonalnych związanych z oceną własnego życia i doświadczeniami wcześniejszymi. Weronika wykazuje wysoki poziom samoświadomości i sprawstwa, przy jednoczesnym umiarkowanym poziomie przeżywanego sensu życia. Funkcjonuje w relacjach społecznych jako osoba aktywna, odpowiedzialna i skoncentrowana na rozwoju osobistym.

Weronika od 8 lat przebywa w placówce opiekuńczo-wychowawczej, z domu rodzinnego zabrano ją podczas interwencji gdy miała 10 lat. Głównymi powodami umieszczenia dziewczynki w placówce były nadużywanie alkoholu przez matkę, rażące zaniedbywanie obowiązków rodzicielskich oraz złe warunki mieszkaniowe. Matka często zaniedbywała swoje obowiązki, pozostawiając córkę pod opieką niezaradnego życiowo, zaburzonego psychicznie ojca. Ojciec dziewczynki odwiedzał ją w placówce, bardzo wyczekiwała spotkań z tatą. W lipcu 2019 roku ojciec dziewczynki popełnił samobójstwo co stanowi dla niej ważne wydarzenie biograficzne.

W placówce dziewczyna nie sprawia większych problemów wychowawczych, potrafi być dobrze zorganizowana i zaradna. Ma dobre relacje z większością współmieszkańców, rzadko popada w konflikty. Miewa zmienne nastroje i łatwo się obraża na zwróconą uwagę. Czas wolny przeznaczają na realizację swoich zainteresowań i pasji. Regularnie uczęszcza na zajęcia szkolne i dodatkowe m.in. taniec, korepetycje.

Weronika obecnie jest uczennicą trzeciej klasy Technikum Gastronomicznego. W nauce osiąga pozytywne wyniki, szczególnie zależy jej na dobrych ocenach z przedmiotów zawodowych, gdyż chciałaby realizować miesięczną praktyczną naukę zawodu zagranicą. Regularnie utrzymuje kontakt ze starszym bratem Dylanem, który wspiera ją finansowo i urlopuje w okresie świąt i jeden weekend w miesiącu.

5.1.2. Wyniki badań testów psychometrycznych

1. Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Uzyskane wyniki wskazują na złożony i niejednorodny profil poczucia sensu życia, w którym obok wyraźnych zasobów występują również istotne trudności w obszarze emocjonalnej oceny własnego życia.

W skali **cel życia (24 pkt)** wynik jest **wysoki**, co sugeruje, że osoba badana posiada jasno określone kierunki życiowe oraz zdolność do formułowania celów długoterminowych. Wskazuje to na obecność orientacji przyszłościowej oraz motywacji do działania.

Wynik w skali **sens życia (11 pkt)** jest **umiarkowany**, co oznacza, że poczucie sensu egzystencjalnego jest częściowo obecne, jednak może być niestabilne i podatne na wahania. Osoba badana może doświadczać okresowych wątpliwości co do znaczenia własnego życia.

Afirmacja życia (18 pkt) znajduje się na poziomie **umiarkowanym**, co wskazuje na zdolność do przeżywania satysfakcji i pozytywnych emocji, choć nie w pełni ugruntowaną i zależną od sytuacji.

W skali **ocena życia (7 pkt)** wynik jest **niski**, co sugeruje krytyczną ocenę własnej biografii, możliwe poczucie niespełnienia oraz niezadowolenie z dotychczasowego przebiegu życia.

Ocena siebie (11 pkt) jest **wysoka**, co świadczy o stosunkowo pozytywnej samoocenie oraz przekonaniu o własnej wartości i kompetencjach. Stanowi to istotny zasób psychologiczny.

Wynik w skali **wolność i odpowiedzialność (10 pkt)** jest **wysoki**, co wskazuje na rozwinięte poczucie sprawstwa i przekonanie o wpływie na własne życie oraz gotowość do ponoszenia konsekwencji swoich działań.

W skali **stosunek do śmierci (6 pkt)** wynik jest **niski**, co może wskazywać na trudności w akceptacji przemijania oraz obecność lęku egzystencjalnego.

Podsumowanie PIL: profil wskazuje na współwystępowanie wyraźnych zasobów (wysokie poczucie celu, samooceny i sprawstwa) z trudnościami w obszarze oceny własnego życia i egzystencjalnej akceptacji. Obraz ten sugeruje pewną niespójność między poznawczym ukierunkowaniem na przyszłość a emocjonalnym przeżywaniem własnej biografii i doświadczeń życiowych.

2. Interpretacja wyników SOC-29 (poczucie koherencji)

Wyniki wskazują na ogólnie umiarkowanie niski poziom poczucia koherencji.

Poczucie zrozumiałości (31 pkt) – wynik sugeruje ograniczone postrzeganie świata jako uporządkowanego i przewidywalnego. Osoba może doświadczać trudności w interpretowaniu wydarzeń i nadawaniu im sensu poznawczego.

Poczucie zaradności (31 pkt) – wskazuje na umiarkowanie niskie przekonanie o posiadaniu zasobów do radzenia sobie z wymaganiami życia. W sytuacjach trudnych może pojawiać się poczucie bezradności.

Poczucie sensowności (33 pkt) – również na poziomie umiarkowanym, co oznacza, że motywacyjny komponent zaangażowania w życie jest osłabiony.

Podsumowanie SOC-29: wyniki sugerują obniżoną spójność poznawczą, emocjonalną i motywacyjną, co może utrudniać efektywne radzenie sobie z wyzwaniami oraz osłabiać zaangażowanie w życie.

3. Interpretacja wyników Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ)

Profil wyników KPŻ jest bardziej zróżnicowany i wskazuje na obecność zarówno zasobów, jak i trudności.

W skali **cel (38 pkt, 6 STEN)** wynik umiarkowanie wysoki – osoba posiada pewne cele życiowe, choć mogą one nie być w pełni spójne.

Wewnętrzna spójność (33 pkt, 5 STEN) – umiarkowany poziom integracji doświadczeń; możliwe okresowe trudności w poczuciu ciągłości i sensu życia.

Kontrola życia (43 pkt, 10 STEN) – stosunkowo wysoki wynik wskazuje na poczucie wpływu na własne życie, co stanowi ważny zasób.

Akceptacja śmierci (35 pkt, 6 STEN) – umiarkowanie wysoki poziom, sugerujący refleksyjny i względnie akceptujący stosunek do przemijania.

Pustka egzystencjalna (29 pkt, 6 STEN) – wynik umiarkowany, wskazujący na obecność, lecz nie dominację poczucia pustki.

Poszukiwanie celów (37 pkt, 4 STEN) – podwyższony poziom, świadczący o aktywnym poszukiwaniu sensu i kierunku życia.

W skali złożonej **osobowy sens (71 pkt, 5 STEN)** wynik umiarkowany – wskazuje na częściowo ukształtowane poczucie sensu życia.

Natomiast **równowaga postaw życiowych (84 pkt, 4 STEN)** jest stosunkowo wysoka i sugeruje zdolność do równoważenia pozytywnych i negatywnych doświadczeń egzystencjalnych.

W celu zwiększenia precyzji interpretacji uzyskanych wyników obliczono przedziały ufności dla poszczególnych skal Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ), przyjmując poziom ufności 90%. Zastosowano wzór:

$$PU = X \pm (z \times SEM)$$

gdzie: X – wynik uzyskany, z – wartość krytyczna dla poziomu ufności 90%, SEM – błąd standardowy pomiaru.

Na tej podstawie wyznaczono następujące przedziały ufności

Tabela 2. Przedział ufności wyników Weronika (18 lat):

Skala	Wynik	SEM	PU90%	Przedział ufności 90%	STEN	Wniosek
Cel	38	0,96	1,57	36,5 – 39,5 $\approx$ 37 – 40	6	Wynik stabilny, potwierdzający umiarkowanie wysoki poziom ukierunkowania na cele
Spójność wewnętrzna	33	1,02	1,67	31,3 – 34,7 $\approx$ 31 – 35	4-5	Wskazuje na umiarkowaną, względnie stabilną integrację doświadczeń
Kontrola życia	43	1,06	1,74	41,2 – 44,8 $\approx$ 41 – 45	5-6	Wynik stabilny, potwierdzający wysokie poczucie wpływu na własne życie
Akceptacja śmierci	35	0,82	1,35	33,9 – 36,1 $\approx$ 34 – 36	6	Stabilny poziom refleksyjnej i umiarkowanej akceptacji przemijania
Pustka egzystencjalna	29	1,10	1,80	26,8 – 31,2 $\approx$ 27 – 31	5-6	Umiarkowany poziom pustki, który nie ma charakteru dominującego
Poszukiwanie celów	37	1,08	1,77	35,1 – 38,9 $\approx$ 35 – 39	3-5	Stabilny poziom aktywności w zakresie poszukiwania sensu życia
Osobowy sens	71	0,72	1,18	70,2 – 71,9 $\approx$ 70 – 72	5	Bardzo wąski przedział, wskazujący na wysoką precyzję i stabilność wyniku
Równowaga postaw życiowych	84	0,77	1,27	83,02 – 84,98 $\approx$ 83 – 85	6	Wynik bardzo stabilny, potwierdzający zdolność do równoważenia doświadczeń życiowych

Wyznaczone przedziały ufności są wąskie, co świadczy o wysokiej rzetelności i precyzji pomiaru. Oznacza to, że uzyskane wyniki można uznać za stabilne, a ich interpretacja jakościowa pozostaje niezmienną – profil funkcjonowania wskazuje na obecność zasobów egzystencjalnych przy jednoczesnym trwającym procesie poszukiwania sensu życia. Wyniki wskazują na relatywnie zachowane zasoby egzystencjalne (kontrola życia, akceptacja śmierci, równowaga) przy jednoczesnym trwającym procesie poszukiwania sensu.

5.1.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej

Analiza materiału jakościowego została przeprowadzona zgodnie z sześciostopniową procedurą analizy tematycznej Braun i Clarke. Miała ona charakter indukcyjny oraz w przeważającej mierze latentny, co oznacza, że wyodrębnione tematy zostały wyprowadzone bezpośrednio z danych oraz poddane interpretacji na poziomie znaczeń ukrytych. Na podstawie kodowania wypowiedzi Weroniki wyodrębniono główne tematy odzwierciedlające sposób przeżywania sensu życia, funkcjonowania psychicznego oraz znaczenia doświadczeń biograficznych.

Temat 1. Trudność w konceptualizacji sensu życia

Jednym z najbardziej wyraźnych wątków w narracji badanej jest brak jasno ukształtowanego rozumienia sensu życia. Weronika wprost deklaruje trudność w operacjonalizacji tego pojęcia: „*nie rozumiem pojęcia sensu życia*”. Wskazuje to na brak ugruntowanej reprezentacji poznawczej tej kategorii.

Jednocześnie pojawiają się wypowiedzi sugerujące okresowe poczucie bezsensu, szczególnie w kontekście refleksji nad własnym losem: „*często czuję, że nie ma sensu, ponieważ zastanawiam się, dlaczego spotkał mnie taki los*”. Sens życia nie stanowi więc stabilnej struktury poznawczo-emocjonalnej, lecz jawi się jako obszar niejasny i problematyczny.

Kody: brak definicji sensu, poczucie bezsensu, refleksja nad losem

Temat 2. Poczucie egzystencjalnej dezorganizacji i niepewności

Badana opisuje swoją sytuację życiową jako niestabilną: „*moją sytuację życiową oceniam jako niestabilną*”, co stanowi istotny kontekst dla dalszych wypowiedzi. W narracji obecne są elementy wskazujące na brak poczucia kierunku oraz trudności w przewidywaniu przyszłości: „*nie wiem co będzie*”, „*nie wiem do końca*”.

Poczucie dezorganizacji ujawnia się także w sposobie konstruowania tożsamości narracyjnej: „*jak wygląda życie dziecka, które nie radzi sobie*”. Wypowiedzi te wskazują na trudności w budowaniu spójnego obrazu siebie oraz własnej drogi życiowej.

Kody: niestabilność, brak kierunku, poczucie niepewności, negatywna narracja o sobie

Temat 3. Ambiwalentne poczucie sprawstwa i kontroli

W wypowiedziach Weroniki widoczna jest wyraźna ambiwalencja w zakresie poczucia wpływu na własne życie. Z jednej strony badana podkreśla swoją sprawczość: „*często zdarza mi się podejmować trudne decyzje i wtedy wiem, że to zależy ode mnie*”, „*częściej to ja kieruję swoim życiem*”. Z drugiej strony zaznacza brak pełnej kontroli: „*nie mam tego poczucia na 100%*”, „*różnie to jest*”.

Podobna niespójność dotyczy radzenia sobie ze stresem – badana deklaruje posiadanie zasobów („*motywacja, zachowanie spokoju, cisza*”), jednocześnie stwierdzając: „*nie radzę sobie ze stresem*”. Może to wskazywać na rozbieżność między deklarowanymi przekonaniem a rzeczywistym funkcjonowaniem.

Kody: częściowe sprawstwo, brak pełnej kontroli, ambiwalencja, trudności w radzeniu sobie

Temat 4. Ambiwalentny stosunek do relacji interpersonalnych

Istotnym wątkiem w narracji jest napięcie między potrzebą relacji a dystansem wobec innych. Z jednej strony badana wskazuje, że „*w życiu najważniejsze są dla mnie przyjaciele*”, co sugeruje znaczenie relacji interpersonalnych. Z drugiej strony podkreśla ich ograniczoną rolę w nadawaniu sensu: „*dla mnie żadną*”, a także deklaruje samodzielność w radzeniu sobie z trudnościami: „*nie zwracam się do nikogo, sama sobie radzę*”.

Wypowiedzi te wskazują na ambiwalentny stosunek do innych ludzi – współwystępowanie potrzeby bliskości oraz braku zaufania.

Kody: ambiwalencja relacyjna, samodzielność, brak wsparcia, dystans do innych

Temat 5. Znaczenie doświadczeń granicznych i straty

W narracji Weroniki wyraźnie zaznacza się wpływ trudnych doświadczeń życiowych, w szczególności straty: „*śmierć bliskich*”. Badana wskazuje, że wydarzenia te miały charakter przełomowy i wpłynęły na sposób postrzegania życia.

Jednocześnie pojawia się refleksyjna reinterpretacja cierpienia: „*moim zdaniem mają duże znaczenie, ponieważ pokazują w późniejszych latach, jak się zachowujemy*”. Wskazuje to na próbę nadania znaczenia doświadczeniom trudnym oraz ich integracji w narracji biograficznej.

Kody: doświadczenia graniczne, strata, znaczenie cierpienia, refleksyjność

Temat 6. Doświadczenie sensu poprzez aktywność i kontakt z otoczeniem

Pomimo trudności w konceptualizacji sensu życia, badana wskazuje konkretne sytuacje, w których doświadcza jego obecności: „*w górach*”, a także poprzez aktywności takie jak „*sport, muzyka, natura, spokój i cisza*”.

Sugeruje to, że sens przeżywany jest głównie na poziomie doświadczeniowym, a nie refleksyjnym. Jednocześnie pojawia się cel życiowy: „*moim celem jest, aby dostać się do wojska*”, który może pełnić funkcję organizującą, choć jego realizacja nie jest postrzegana jako pewna: „*nie jestem pewna, ponieważ nie wiem co będzie*”.

Kody: sens jako doświadczenie, aktywność, kontakt z naturą, poszukiwanie kierunku

Temat 7. Ambiwalentne znaczenie doświadczenia wychowania instytucjonalnego

Doświadczenie pobytu w placówce opiekuńczo-wychowawczej stanowi istotny kontekst funkcjonowania badanej. Weronika wskazuje zarówno jego wzmacniający charakter: „*wzmocniło*”, jak i liczne deficyty: „*zabrakło wszystkiego*”, „*nikt mi nie pomoże*”.

Placówka jawi się jako środowisko sprzyjające rozwijaniu samodzielności, ale jednocześnie wzmacniające przekonanie o konieczności radzenia sobie bez wsparcia innych.

Kody: brak wsparcia, samodzielność, ambiwalencja doświadczenia, wpływ placówki

Temat 8. Niespójność między rozumieniem, przeżywaniem a działaniem

Analiza całości materiału wskazuje na istotną niespójność pomiędzy różnymi poziomami funkcjonowania badanej. Weronika z jednej strony deklaruje cele i motywację: „*ja sama*”, „*moim celem jest dostać się do wojska*”, z drugiej jednak nie dostrzega sensu życia: „*często czuję, że nie ma sensu*”.

Podobna rozbieżność widoczna jest w zakresie rozumienia rzeczywistości: „*nie rozumiem, dlaczego coś mnie spotyka*”, co utrudnia integrację doświadczeń życiowych.

Kody: niespójność, brak integracji, rozbieżność między myśleniem a przeżywaniem

Podsumowanie analizy tematycznej

Wyodrębnione tematy wskazują, że funkcjonowanie Weroniki charakteryzuje się znaczną złożonością oraz wewnętrzną niespójnością. Dominującymi elementami są trudności w konceptualizacji i przeżywaniu sensu życia, poczucie niestabilności oraz ambiwalentny stosunek do relacji interpersonalnych. Jednocześnie w narracji obecne są zasoby, takie jak zdolność do refleksji, podejmowania działań oraz doświadczania sensu w konkretnych aktywnościach.

Uzyskane wyniki analizy tematycznej pozostają spójne z rezultatami badań kwestionariuszowych, co wzmacnia trafność interpretacji i umożliwia wielowymiarowe ujęcie funkcjonowania badanej.

5.1.4. Wnioski

Zestawienie wyników ilościowych i jakościowych wskazuje na spójny obraz funkcjonowania Weroniki. Obniżone poczucie sensu życia ujawnione w badaniu kwestionariuszowym znajduje potwierdzenie w narracji badanej, w której dominuje poczucie niepewności, trudności w definiowaniu sensu oraz niespójność doświadczeń.

Jednocześnie analiza KPŻ wskazuje na obecność istotnych zasobów, takich jak poczucie sprawstwa czy zdolność do utrzymywania równowagi emocjonalnej. Analiza

tematyczna potwierdza, że zasoby te współlistnieją z trudnościami, tworząc złożony i dynamiczny obraz funkcjonowania.

Funkcjonowanie Weroniki ma charakter niejednorodny i wskazuje na współwystępowanie trudności egzystencjalnych oraz zasobów rozwojowych. Obniżone poczucie sensu życia, trudności w integracji doświadczeń oraz poczucie niestabilności współwystępują z zachowanym poczuciem wpływu, zdolnością do refleksji oraz aktywnym poszukiwaniem znaczenia.

Uzyskany profil sugeruje, że Weronika znajduje się w okresie przejściowym, w którym dotychczasowe struktury znaczeniowe uległy osłabieniu, a nowe nie zostały jeszcze w pełni ukształtowane. Pomimo tego posiada ona potencjał do dalszego rozwoju i budowania bardziej spójnego systemu sensu życia.

Na podstawie przedstawionych wyników można zaproponować oddziaływania terapeutyczne ukierunkowane przede wszystkim na wzmacnianie poczucia sensu życia, integrację doświadczeń biograficznych oraz rozwijanie zasobów psychicznych Weroniki.

Proponowane oddziaływania terapeutyczne:

1. Praca nad poczuciem sensu życia i tożsamością

Ze względu na trudności Weroniki w definiowaniu sensu życia oraz poczucie niespójności własnych doświadczeń, zasadne wydaje się wykorzystanie elementów logoterapii Viktora Frankla oraz podejścia egzystencjalnego. Celem pracy byłoby:

- odkrywanie indywidualnych wartości i celów życiowych,
- identyfikowanie źródeł sensu obecnych w codziennym życiu,
- wzmacnianie poczucia kierunku życiowego,
- budowanie realistycznej i pozytywnej wizji przyszłości.

Pomocne mogą być ćwiczenia związane z określaniem osobistych wartości, planów oraz refleksją nad ważnymi doświadczeniami życiowymi.

2. Terapia narracyjna

W narracji Weroniki widoczne są trudności w integrowaniu przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Terapia narracyjna mogłaby wspierać:

- uporządkowanie historii życia,
- nadanie znaczenia trudnym doświadczeniom,
- dostrzeganie własnych osiągnięć i zasobów,
- budowanie bardziej spójnej tożsamości.

Szczególną uwagę warto poświęcić wydarzeniom związanym ze stratą bliskich osób oraz doświadczeniem pobytu w placówce opiekuńczo-wychowawczej.

3. Rozwijanie kompetencji radzenia sobie ze stresem

Weronika deklaruje trudności w radzeniu sobie ze stresem i reagowanie złością na niepowodzenia. Wskazane byłoby:

- rozwijanie umiejętności regulacji emocji,
- nauka technik relaksacyjnych i uważności,
- trening konstruktywnego radzenia sobie z frustracją,
- wzmacnianie elastyczności psychicznej.

Elementy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) mogłyby pomóc w identyfikowaniu i modyfikowaniu nieadaptacyjnych sposobów myślenia.

4. Wzmacnianie wsparcia społecznego

Choć Weronika podkreśla samodzielność, jednocześnie doświadcza poczucia osamotnienia i przekonania, że „nikt jej nie pomoże”. Istotnym celem terapeutycznym byłoby:

- budowanie zaufania do innych,
- rozwijanie umiejętności proszenia o pomoc,
- wzmacnianie istniejących relacji,
- poszukiwanie bezpiecznych osób i środowisk wspierających.

5. Wykorzystanie istniejących zasobów

W terapii warto oprzeć się na już obecnych zasobach Weroniki:

- wysokiej samodzielności,
- zdolności do refleksji,
- zainteresowaniu sportem,
- korzystaniu z natury jako źródła ukojenia,
- motywacji do rozwoju zawodowego (plan wstąpienia do wojska).

Działania te mogą wzmacniać poczucie skuteczności i sprawstwa.

Podsumowanie

Głównym celem oddziaływań terapeutycznych powinno być wspieranie Weroniki w budowaniu bardziej spójnego obrazu siebie i własnej historii życia, wzmacnianie poczucia sensu oraz rozwijanie skutecznych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem. Ze względu

na obecność licznych zasobów osobistych rokowania dotyczące poprawy jakości życia i dalszego rozwoju psychicznego można uznać za korzystne.

5.2. Analiza przypadku drugiego Kacper

5.2.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów

Kacper przebywa w placówce opiekuńczo-wychowawczej i znajduje się w okresie intensywnego kształtowania tożsamości oraz kompetencji życiowych. Jego funkcjonowanie osadzone jest w kontekście instytucjonalnym, który stanowi zarówno przestrzeń wsparcia, jak i wyzwań adaptacyjnych.

W jego biografii obecne są trudności rodzinne, które doprowadziły do umieszczenia w pieczy zastępczej. Doświadczenia te wiążą się z koniecznością reorganizacji relacji rodzinnych oraz budowania nowych struktur wsparcia w środowisku placówki. Kacper pozostaje w kontakcie z osobami z otoczenia instytucjonalnego, które pełnią dla niego funkcję wsparcia emocjonalnego i wychowawczego.

W codziennym funkcjonowaniu wykazuje cechy umiarkowanej samodzielności, przy jednoczesnej potrzebie wsparcia w obszarach organizacyjnych i planowania działań. Jego aktywność koncentruje się na adaptacji do wymagań szkoły i środowiska wychowawczego. W relacjach interpersonalnych prezentuje postawę otwartości, choć może przejawiać trudności w stabilnym regulowaniu emocji i konsekwentnym działaniu.

W jego narracji widoczne jest stopniowe budowanie refleksji nad własnym życiem oraz próba nadawania sensu doświadczeniom związanym z pobytem w placówce. Kacper funkcjonuje w procesie przejściowym między zależnością instytucjonalną a rozwijającą się autonomią osobistą.

Kacper oraz jego starsza siostra Magdalena trafili do placówki opiekuńczo-wychowawczej w 2021 roku. Wcześniej oboje mieszkali u siostry Sandry i jej męża, którzy byli ich spokrewnioną rodziną zastępczą. Dzieci dorastały w niepełnej rodzinie, wychowywała je samotnie matka, często zmieniająca zarówno partnerów, jak i miejsce zamieszkania. Matka

chłopca również pochodziła z rozbitej rodziny i była wychowywana przez samotną matkę. Kobieta miała problemy z prawem – została skazana za przywłaszczenie mienia i odbyła karę pozbawienia wolności. Brak umiejętności wychowawczych, ignorowanie potrzeb dzieci, trudności w radzeniu sobie w kryzysowych sytuacjach, liczne związki oraz nadużywanie alkoholu skutkowały ograniczeniem jej praw rodzicielskich.

Magda i Kacper zwracali się o pomoc do najstarszej siostry Sandry, bo źle czuli się w domu rodzinnym, gdzie matka skupiała się na własnych sprawach i kontaktach towarzyskich, nadużywała alkoholu, a dzieci pozostawały bez jedzenia, były często same i nie miały zapewnionych podstawowych potrzeb. Brakowało im poczucia bezpieczeństwa i bliskości. Siostra opiekowała się rodzeństwem od około 1,5 roku po wyjeździe matki i złożyła wniosek o ustanowienie rodziny zastępczej. Wkrótce pojawiły się konflikty w jej małżeństwie, które doprowadziły do rozstania, porzucenia wynajmowanego mieszkania i pozostawienia dzieci bez opieki.

Ojciec rodzeństwa – Pan Maciej nie utrzymywał z dziećmi bliższych kontaktów od około dziesięciu lat, matka dzieci utrudniała mu kontakty lub zabraniała ich. Od czasu umieszczenia Kacpra w placówce zaczął zabiegać o kontakt.

Kacper adaptuje się do nowych okoliczności, jest elastyczny w relacjach rówieśniczych i wśród osób mu dobrze znanych jest otwarty. W kontaktach z dorosłymi powściągliwy, mówi dość cicho, zna i używa zwroty grzecznościowe.

W grupie wychowawczej, w placówce funkcjonuje dobrze, dopasował się do norm i zasad społecznych. Znajomość reguł społeczno-kulturowych prezentuje się na wysokim poziomie.

Kacper jest uczniem technikum informatycznego, uczy się bardzo dobrze i osiąga pozytywne wyniki, uczestniczy w olimpiadach i konkursach. Przez rówieśników oraz nauczycieli jest lubiany. Nie sprawia problemów wychowawczych

Zdarzają się momenty obniżonego nastroju, uczęszcza na terapię psychologiczną. W wolnych chwilach spotyka się z dziewczyną, czyta książki, rozwija talent plastyczny oraz umiejętności gry na gitarze. Lubi grać w piłkę nożną lub gry komputerowe na konsoli. Interesuje się historią a w szczególności okresem II Wojny Światowej

5.2.2. Wyniki badań testów psychometrycznych

1. Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Profil wyników w teście PIL wskazuje na obniżony poziom poczucia sensu życia, przy jednoczesnym występowaniu pewnych częściowych zasobów w zakresie ukierunkowania i obrazu siebie.

Wynik w skali **cel życia (20 pkt)** ma charakter **umiarkowany**, co sugeruje, że osoba badana posiada pewne cele i kierunki działania, jednak mogą one być nie w pełni sprecyzowane lub niestabilne. Może występować trudność w konsekwentnym planowaniu przyszłości.

W skali **sens życia (11 pkt)** wynik jest **niższy umiarkowany**, co wskazuje na ograniczone, lecz nie całkowicie utracone poczucie sensu egzystencjalnego. Osoba badana może doświadczać wahań w odczuwaniu znaczenia własnego życia oraz okresowych wątpliwości egzystencjalnych.

Afirmacja życia (12 pkt) pozostaje na poziomie **niskim**, co sugeruje trudności w przeżywaniu satysfakcji i pozytywnych emocji. Może dominować obniżone zaangażowanie w życie oraz poczucie zniechęcenia.

Wynik w skali **ocena życia (7 pkt)** jest **niski**, co wskazuje na krytyczną ocenę własnej przeszłości, możliwe poczucie niespełnienia oraz rozczarowania dotychczasowym przebiegiem życia.

Ocena siebie (11 pkt) znajduje się na poziomie **umiarkowanym**, co oznacza, że obraz własnej osoby nie jest jednoznacznie negatywny, jednak może być niestabilny i podatny na wahania w zależności od sytuacji.

Szczególnie istotny jest niski wynik w skali **wolność i odpowiedzialność (4 pkt)**, który wskazuje na ograniczone poczucie wpływu na własne życie. Osoba badana może doświadczać bezradności oraz przekonania, że jej sytuacja w dużej mierze zależy od czynników zewnętrznych.

Wynik w skali **stosunek do śmierci (5 pkt)** jest niski, co może wskazywać na trudności w akceptacji przemijania oraz obecność lęku egzystencjalnego.

Podsumowanie PIL: profil wskazuje na obniżone poczucie sensu życia, trudności w przeżywaniu satysfakcji oraz ograniczone poczucie sprawstwa, przy jednoczesnym częściowo zachowanym ukierunkowaniu na cele i umiarkowanej samoocenie. Obraz ten sugeruje wewnętrzne napięcie między potrzebą nadawania życiu znaczenia a ograniczonymi zasobami w zakresie jego pełnego doświadczania.

2. Interpretacja wyników SOC-29 (poczucie koherencji)

Profil wyników SOC-29 jest **zróżnicowany**.

Poczucie zrozumiałości (46 pkt) jest stosunkowo wysokie, co oznacza, że osoba badana ma zdolność do poznawczego porządkowania rzeczywistości i postrzegania jej jako względnie uporządkowanej i przewidywalnej.

Poczucie zaradności (34 pkt) znajduje się na poziomie umiarkowanym – osoba częściowo dostrzega dostępne zasoby, jednak może mieć trudności z ich konsekwentnym wykorzystywaniem.

Poczucie sensowności (30 pkt) jest obniżone, co wskazuje na ograniczoną motywację do angażowania się w życie oraz trudność w odczuwaniu, że podejmowane działania są warte wysiłku.

Podsumowanie SOC-29: osoba badana potrafi rozumieć rzeczywistość na poziomie poznawczym, jednak brakuje jej motywacyjnego i emocjonalnego zaangażowania, co ogranicza pełne wykorzystanie tej kompetencji.

3. Interpretacja wyników Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ)

Wyniki KPŻ wskazują na obniżony poziom sensu życia oraz przewagę negatywnych doświadczeń egzystencjalnych.

W skali **cel (21 pkt, sten 2)** wynik niski – osoba ma trudności w określaniu i realizacji celów życiowych.

Wewnętrzna spójność (31 pkt, sten 4) wskazuje na nieco obniżony poziom integracji doświadczeń, choć nie jest on skrajnie zaburzony.

Bardzo niski wynik w skali **kontrola życia (24 pkt, sten 1)** sugeruje silnie ograniczone poczucie wpływu na własne życie oraz poczucie zależności od czynników zewnętrznych.

Akceptacja śmierci (29 pkt, sten 5) jest przeciętna, co wskazuje na umiarkowany, względnie neutralny stosunek do przemijania.

Podwyższony wynik w skali **pustka egzystencjalna (34 pkt, sten 7)** wskazuje na nasilone doświadczenie braku sensu, wewnętrznej pustki i dezorientacji.

Poszukiwanie celów (34 pkt, sten 3) na poziomie obniżonym sugeruje ograniczoną aktywność w poszukiwaniu nowych znaczeń i kierunków życia.

W skali złożonej **osobowy sens (52 pkt, sten 3)** wynik niski – wskazuje na słabo ukształtowane poczucie sensu życia.

Równowaga postaw życiowych (47 pkt, sten 3) również obniżona, co sugeruje przewagę negatywnych aspektów przeżywania nad pozytywnymi.

Podsumowanie KPŻ: profil wskazuje na niski poziom sensu życia, wysoką pustkę egzystencjalną oraz ograniczone poczucie sprawstwa, przy umiarkowanej spójności psychicznej.

Przedział ufności każdej ze skal z prawdopodobieństwem 90% Kacpra prezentuje tabela:

Tabela 3. Przedział ufności wyników Kacpra (18 lat):

Skala	Wynik	SEM	PU90%	Przedział ufności 90%	STEN	Wniosek
Cel	21	0,96	1,57	19,5 – 22,5 $\approx$ 20 – 23	1-2	Wynik stabilny, potwierdzający niski poziom ukierunkowania na cele
Spójność wewnętrzna	31	1,02	1,67	29,3 – 32,7 $\approx$ 29– 33	4	Umiarkowany poziom integracji doświadczeń, względnie stabilny
Kontrola życia	24	1,06	1,74	22,2 – 25,8 $\approx$ 37 – 41	4-5	Bardzo niski i stabilny poziom poczucia wpływu na własne życie
Akceptacja śmierci	29	0,82	1,35	29,7 – 32,35 $\approx$ 30 – 32	5-6	Wynik stabilny, wskazujący na przeciętny stosunek do przemijania
Pustka egzystencjalna	34	1,10	1,80	31,8 – 36,2 $\approx$ 32 – 36	7-8	Stabilnie podwyższony poziom poczucia pustki egzystencjalnej
Poszukiwanie celów	34	1,08	1,77	32,1 – 35,9 $\approx$ 32 – 36	3-4	Obniżony, lecz stabilny poziom aktywności w poszukiwaniu sensu
Osobowy sens	52	0,72	1,18	51,2– 52,9 $\approx$ 51 – 53	2-3	Bardzo wąski przedział – wynik stabilny, wskazujący na niski poziom sensu życia
Równowaga postaw życiowych	47	0,77	1,27	46,02– 47,98 $\approx$ 46 – 48	3	Stabilnie obniżona równowaga między pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami

Przedziały ufności są wąskie, co wskazuje na wysoką precyzję pomiaru. Oznacza to, że interpretacja wyników jest stabilna i jednoznaczna – profil Kacpra potwierdza niski poziom sensu życia, ograniczone poczucie sprawstwa oraz nasilone doświadczenie pustki egzystencjalnej.

5.2.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej

Analiza materiału jakościowego została przeprowadzona zgodnie z sześciostopniową procedurą analizy tematycznej Braun i Clarke. Na podstawie kodowania wypowiedzi Kacpra wyodrębniono główne tematy odzwierciedlające sposób rozumienia sensu życia, funkcjonowanie psychiczne oraz znaczenie doświadczeń biograficznych i relacyjnych.

Temat 1. Trudność w definiowaniu sensu życia i jego niejednoznaczność

Jednym z centralnych wątków w narracji badanego jest brak jasnego rozumienia kategorii sensu życia. Kacper wprost deklaruje: „*nie rozumiem czym jest ten 'sens'*”, co wskazuje na trudność w poznawczym uchwyceniu tego pojęcia.

Jednocześnie pojawia się ambiwalencja – badany nie neguje całkowicie istnienia sensu, lecz nie potrafi go jednoznacznie określić („*chyba ma, nie wiem sam*”). Sens jawi się więc jako kategoria nieuchwytna, niestabilna i nie w pełni uświadomiona.

Kody: brak definicji sensu, niepewność egzystencjalna, ambiwalencja wobec sensu

Temat 2. Poczucie egzystencjalnej pustki i pesymistyczna orientacja wobec przyszłości

W wypowiedziach Kacpra obecne jest wyraźne poczucie zwątpienia oraz pesymistyczne nastawienie wobec własnej przyszłości. Badany wskazuje: „*wątpię, że moje cele się spełnią*”, a także „*raczej marzenia się nie spełnią i będę żyć jak inni*”.

Towarzyszy temu negatywna ocena świata społecznego („*ludzie są różni – w większości zli*”) oraz przekonanie o ograniczonych możliwościach realizacji własnych aspiracji („*nikt już nie widzi prawdy w muzyce*”). Narracja ta wskazuje na obniżone poczucie nadziei oraz doświadczenie egzystencjalnej pustki.

Kody: pesymizm, brak wiary w realizację celów, negatywna wizja świata, poczucie ograniczeń

Temat 3. Niskie poczucie sprawstwa i tendencja do rezygnacji

Istotnym elementem narracji jest wyraźnie obniżone poczucie wpływu na własne życie. Kacper określa je na poziomie „20%”, a swoje funkcjonowanie opisuje raczej jako podległe zewnętrznym okolicznościom („życie *‘się dzieje’*”).

W sytuacjach trudnych badany wskazuje na tendencję do wycofywania się („*najczęściej odpuszczam*”), co może świadczyć o niskiej wytrwałości oraz ograniczonym poczuciu skuteczności działania. Sprawstwo ma charakter sytuacyjny i ujawnia się głównie w kontekście prób realizacji celów („*gdy staram się osiągnąć cel*”).

Kody: niskie sprawstwo, zewnętrzne umiejscowienie kontroli, rezygnacja, ograniczona wytrwałość

Temat 4. Ambiwalecja w obszarze relacji – znaczenie bliskości przy jednoczesnym dystansie wobec innych

Relacje interpersonalne zajmują w narracji badanego ambiwalentne miejsce. Z jednej strony Kacper wskazuje na ich znaczenie („*dziewczyna i gitara*”, „*gdy gram koncerty i jestem z dziewczyną*”), z drugiej jednak wyraża dystans wobec innych ludzi („*mam gdzieś innych*”).

Relacja z dziewczyną stanowi główne źródło wsparcia („*do dziewczyny*”), co wskazuje na selektywne zaufanie i ograniczony krąg bliskich osób. Ogólna postawa wobec ludzi pozostaje jednak zdystansowana i negatywna.

Kody: znaczenie bliskiej relacji, selektywne wsparcie, dystans społeczny, ambiwalencja relacyjna

Temat 5. Muzyka jako centralne źródło sensu i tożsamości

Najbardziej wyraźnym źródłem sensu w doświadczeniu Kacpra jest muzyka. Badany wskazuje: „*chcę zostać muzykiem*”, a także identyfikuje momenty sensu z aktywnością muzyczną („*gdy gram koncerty*”).

Muzyka pełni również funkcję regulacyjną w sytuacjach kryzysowych („*pomagała muzyka*”), co sugeruje jej znaczenie jako zasobu emocjonalnego i tożsamościowego. Jednocześnie pojawia się przekonanie o ograniczonych możliwościach realizacji tej ścieżki, co generuje napięcie między aspiracjami a poczuciem realności.

Kody: muzyka jako sens, aspiracje artystyczne, regulacja emocji, konflikt marzeń i realności

Temat 6. Doświadczenie chaosu i ograniczonej koherencji życia

W wypowiedziach badanego widoczne są trudności w postrzeganiu życia jako spójnego i zrozumiałego. Kacper wskazuje: „*jest to zbyt chaotyczne żeby było spójne*”, a także „*nie rozumiem, dlaczego coś mnie spotyka*”.

Pomimo częściowej zdolności do refleksji poznawczej, doświadczenie życia ma charakter fragmentaryczny i niespójny, co utrudnia integrację przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Kody: chaos, brak spójności, trudności w rozumieniu doświadczeń, niska integracja narracyjna

Temat 7. Ograniczone znaczenie doświadczenia instytucjonalnego przy jednoczesnym jego wzmacniającym aspekcie

Doświadczenie wychowania w placówce nie jest przez badanego postrzegane jako kluczowe dla jego funkcjonowania („*prawie w ogóle*”), co może wskazywać na jego marginalizację w narracji.

Jednocześnie pojawia się refleksja o jego wzmacniającym charakterze („*wzmocniło*”) oraz o możliwości funkcjonowania mimo trudności („*da się żyć w miarę normalnie*”). Wypowiedzi te sugerują raczej adaptacyjny niż refleksyjny stosunek do tego doświadczenia.

Kody: minimalizowanie znaczenia placówki, adaptacja, doświadczenie wzmacniające

Temat 8. Niespójność między aspiracjami a przekonaniami o rzeczywistości

Analiza całości materiału ujawnia istotną niespójność między aspiracjami Kacpra a jego przekonaniami dotyczącymi możliwości ich realizacji. Z jednej strony deklaruje on wyraźne

cele („*chcę zostać muzykiem*”), z drugiej jednak podważa ich realność („*marzenia się nie spełniają*”).

Podobna rozbieżność dotyczy sensu życia – badany wskazuje sytuacje, w których go doświadcza, jednocześnie deklarując jego brak („*nie widzę sensu*”). Niespójność ta może wskazywać na trudności w integracji poznawczej i emocjonalnej doświadczeń.

Kody: rozbieżność aspiracji i przekonań, brak integracji, ambiwalencja poznawczo-emocjonalna

Podsumowanie analizy tematycznej

Analiza tematyczna wskazuje, że funkcjonowanie Kacpra charakteryzuje się obniżonym poczuciem sensu życia, niskim poczuciem sprawstwa oraz pesymistyczną orientacją wobec przyszłości. Jednocześnie obecne są wyraźne, choć ograniczone, źródła sensu – przede wszystkim muzyka oraz bliska relacja partnerska.

Narracja badanego cechuje się znaczną niespójnością – zarówno w obszarze rozumienia sensu życia, jak i w relacji między aspiracjami a przekonaniami o rzeczywistości. Doświadczenie życia jako chaotycznego i trudnego do zrozumienia może dodatkowo osłabiać proces integracji tożsamościowej.

Uzyskane wyniki pozostają spójne z rezultatami badań kwestionariuszowych, które wskazują na niski poziom sensu życia, ograniczone poczucie kontroli oraz nasilone doświadczenie pustki egzystencjalnej. Jednocześnie obecność pasji oraz relacji bliskiej może stanowić potencjalny zasób w procesie dalszego rozwoju i poszukiwania sensu życia.

5.2.3. Wnioski

Analiza wyników uzyskanych przez Kacpra w trzech zastosowanych narzędziach psychologicznych (PIL, SOC-29 oraz KPŻ), w powiązaniu z analizą jakościową wywiadu, pozwala na uchwycenie spójnego, choć obciążonego trudnościami obrazu jego funkcjonowania egzystencjalnego.

Wyniki Testu Sensu Życia (PIL) wskazują na obniżony poziom poczucia sensu i celu życia. Kacper doświadcza trudności w formułowaniu długoterminowych planów oraz w nadawaniu znaczenia własnym działaniom. Niska afirmacja życia oraz krytyczna ocena własnej

biografii mogą świadczyć o ograniczonej zdolności do przeżywania satysfakcji i pozytywnych emocji. Szczególnie istotne jest bardzo niskie poczucie wolności i odpowiedzialności, które wskazuje na silnie ograniczone przekonanie o wpływie na własne życie. Profil ten koresponduje z deklaracjami badanego zawartymi w wywiadzie, gdzie podkreśla on, że jego życie w dużej mierze „się dzieje”, a jego sprawstwo jest niewielkie.

Wyniki kwestionariusza SOC-29 ukazują zróżnicowany profil poczucia koherencji. Relatywnie wysokie poczucie zrozumiałości wskazuje, że Kacper posiada zdolność poznawczego porządkowania rzeczywistości, jednak nie przekłada się to na adekwatne funkcjonowanie emocjonalne i motywacyjne. Obniżone poczucie sensowności sugeruje trudność w odczuwaniu, że podejmowane działania są warte zaangażowania, co może prowadzić do bierności i rezygnacji. Umiarkowany poziom zaradności wskazuje natomiast na częściowe dostrzeganie zasobów, jednak ich wykorzystanie nie jest stabilne. Taki układ wyników sugeruje, że mimo potencjału poznawczego badany nie angażuje się w pełni w życie, co ogranicza jego adaptacyjne funkcjonowanie.

Wyniki Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ) potwierdzają dominację trudności egzystencjalnych. Niski poziom poczucia celu oraz bardzo niska kontrola życia wskazują na brak ukierunkowania i poczucia sprawstwa. Podwyższony poziom pustki egzystencjalnej świadczy o nasilonym doświadczeniu braku sensu i wewnętrznej dezorientacji. Jednocześnie obniżony poziom poszukiwania celów sugeruje, że Kacper nie podejmuje w pełni aktywności ukierunkowanych na zmianę tej sytuacji. Niska równowaga postaw życiowych wskazuje natomiast na przewagę negatywnych doświadczeń nad pozytywnymi w jego przeżywaniu świata.

Analiza jakościowa pogłębia rozumienie tych wyników. Narracja Kacpra ujawnia znaczną niespójność pomiędzy jego aspiracjami a przekonaniami o ich realności. Z jednej strony posiada on jasno określony cel (związany z muzyką), który stanowi ważne źródło sensu i tożsamości, z drugiej jednak nie wierzy w możliwość jego realizacji. Taka rozbieżność może prowadzić do obniżenia motywacji oraz tendencji do rezygnacji z podejmowanych działań.

Istotnym zasobem w funkcjonowaniu badanego jest obecność pasji (muzyka), która pełni funkcję regulacyjną i stanowi jedno z niewielu źródeł doświadczanego sensu. Również relacja z dziewczyną stanowi ważne wsparcie emocjonalne, choć ogólna postawa wobec innych ludzi pozostaje zdystansowana i negatywna. Może to wskazywać na ograniczone zaufanie społeczne oraz selektywne korzystanie ze wsparcia.

Doświadczenie wychowania instytucjonalnego nie jest przez Kacpra wyraźnie eksponowane jako kluczowy czynnik jego funkcjonowania, jednak pojawia się jako element

wzmacniający zdolność adaptacji. Jednocześnie brak głębszej refleksji nad tym doświadczeniem może świadczyć o jego częściowej nieprzepracowanej naturze.

Całościowo funkcjonowanie Kacpra można interpretować jako stan obniżonego zaangażowania egzystencjalnego, charakteryzujący się poczuciem pustki, ograniczonym sprawstwem oraz pesymistyczną wizją przyszłości. Jednocześnie obecne są pewne zasoby – przede wszystkim pasja oraz relacja bliska – które mogą stanowić punkt wyjścia do dalszego rozwoju i stopniowego budowania bardziej spójnego oraz znaczącego obrazu własnego życia.

Na podstawie wyników Kacpra można zaproponować oddziaływania terapeutyczne skoncentrowane przede wszystkim na wzmacnianiu poczucia sprawstwa, odbudowie sensu życia oraz aktywizacji zasobów osobistych. Jego funkcjonowanie wskazuje nie tyle na brak potencjału rozwojowego, ile na trudność w dostrzeganiu możliwości wpływu na własne życie i przekładaniu posiadanych zasobów na konkretne działania, a zatem:

1. Praca nad poczuciem sensu życia i zaangażowaniem egzystencjalnym

Ze względu na obniżone poczucie sensu życia, wysoką pustkę egzystencjalną oraz trudności w odnajdywaniu celu działań, szczególnie wartościowe mogłyby okazać się oddziaływania inspirowane logoterapią Viktora Frankla.

Cele terapii:

- identyfikacja indywidualnych źródeł sensu,
- wzmacnianie świadomości własnych wartości,
- odkrywanie znaczenia codziennych doświadczeń,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne wybory,
- budowanie realistycznej wizji przyszłości.

Istotne byłoby pokazanie Kacprowi, że sens życia nie musi wynikać wyłącznie z osiągnięcia dużego celu (np. sukcesu muzycznego), ale może być obecny również w codziennych działaniach, relacjach i osobistym rozwoju.

2. Wzmacnianie poczucia sprawstwa i kontroli życia

Jednym z najbardziej widocznych obszarów trudności jest bardzo niskie poczucie wpływu na własne życie. W terapii warto skoncentrować się na:

- identyfikowaniu sytuacji, na które Kacper ma realny wpływ,
- rozwijaniu umiejętności podejmowania decyzji,
- wyznaczaniu małych, osiągalnych celów,
- monitorowaniu sukcesów i postępów,
- wzmacnianiu przekonania o własnej skuteczności.

Pomocne mogą być techniki terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), ukierunkowane na zmianę przekonań typu: „ode mnie niewiele zależy” lub „i tak mi się nie uda”.

3. Praca nad rozbieżnością między marzeniami a wiarą w ich realizację

W narracji Kacpra widoczny jest konflikt pomiędzy posiadaniem celu a brakiem wiary w możliwość jego osiągnięcia. W związku z tym warto:

- analizować przekonania ograniczające rozwój,
- pracować nad realistyczną oceną własnych możliwości,
- rozбивać duże cele na etapy możliwe do osiągnięcia,
- wzmacniać doświadczenia sukcesu.

Celem nie powinno być jedynie zwiększanie motywacji, ale także budowanie przekonania, że podejmowany wysiłek może przynosić efekty.

4. Wykorzystanie muzyki jako zasobu terapeutycznego

Pasja muzyczna stanowi jedno z najważniejszych źródeł sensu w życiu Kacpra. Warto wykorzystać ją jako naturalny zasób wspierający rozwój.

Możliwe działania:

- zachęcanie do aktywności muzycznej jako formy ekspresji emocji,
- wykorzystywanie elementów arteterapii lub muzykoterapii,
- budowanie poczucia kompetencji poprzez rozwijanie zainteresowań,
- łączenie celów życiowych z aktywnością muzyczną.

Muzyka może pełnić funkcję zarówno regulacji emocjonalnej, jak i budowania tożsamości.

5. Rozwijanie sieci wsparcia społecznego

Choć Kacper korzysta ze wsparcia swojej partnerki, jego stosunek do ludzi pozostaje raczej zdystansowany i nieufny. W związku z tym warto wspierać:

- rozwijanie umiejętności budowania relacji,
- zwiększanie otwartości na pomoc innych,
- wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych,
- poszerzanie kręgu osób znaczących.

Celem nie jest zmiana jego ostrożności wobec ludzi, ale zwiększenie poczucia, że wsparcie społeczne może być wartościowym zasobem.

6. Integracja doświadczeń związanych z pobytem w placówce.

Choć Kacper nie nadaje doświadczeniu pieczy zastępczej centralnego znaczenia, jego ograniczona refleksyjność w tym obszarze może wskazywać na częściowo nieprzepracowane doświadczenia.

Wskazana byłaby:

- identyfikacja pozytywnych i negatywnych konsekwencji tego doświadczenia,
- integracja doświadczeń biograficznych z aktualną tożsamością.

Pomocna mogłaby być terapia narracyjna umożliwiająca budowanie bardziej spójnej historii życia.

Podsumowanie

Najważniejszym celem oddziaływań terapeutycznych wobec Kacpra powinno być wzmacnianie poczucia sprawstwa, odbudowa zaangażowania w życie oraz rozwijanie zdolności do dostrzegania sensu własnych działań. Szczególnie istotne wydaje się wykorzystanie jego istniejących zasobów – pasji muzycznej, relacji partnerskiej oraz potencjału poznawczego. Pomimo obecnych trudności egzystencjalnych i pesymistycznej wizji przyszłości, Kacper dysponuje czynnikami ochronnymi, które przy odpowiednim wsparciu mogą sprzyjać budowaniu bardziej satysfakcjonującego i znaczącego życia.

5.3. Analiza przypadku trzeciego Wiktor

5.3.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów

Chłopiec przyjęty do placówki 22 maja 2022r., w związku z ograniczeniem matce władzy rodzicielskiej, nieprawidłowymi relacjami panującymi w rodzinie, podejrzeniem matki o nadużywanie alkoholu. Do placówki przywieziony przez starszą siostrę, u której mieszkał od ponad miesiąca. Wiktor z siostrą ma dobry kontakt, może liczyć na jej wsparcie, pod adresem matki kieruje dużo żalu. Ojciec jest po rozwodzie z matka chłopaka, a jego warunki mieszkaniowo- bytowe nie pozwalają na przejęcie opieki nad nim. W bezpośrednim kontakcie Wiktor jest nieśmiały, zagubiony, ale uprzejmy i miły.

W czynnościach obsługowych samodzielny, natomiast porządkowych wymaga ukierunkowania i pomocy. Aktualnie jest uczniem liceum o profilu wojskowym, do szkoły uczęszcza systematycznie. Zachowanie chłopca czasem bywa infantylne w odniesieniu do wieku, niewłaściwie interpretuje niektóre sytuacje i zachowania.

5.3.2. Wyniki badań testów psychometrycznych

1. Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Wyniki w teście PIL wskazują na relatywnie korzystny profil funkcjonowania w obszarze sensu życia, przy jednoczesnym występowaniu wybranych trudności o charakterze egzystencjalnym.

W skali **cel życia (30 pkt)** wynik jest **wysoki**, co sugeruje, że osoba badana posiada jasno określone cele życiowe oraz poczucie ukierunkowania na przyszłość. Wskazuje to na obecność motywacji do działania i dążenia do realizacji własnych planów.

Sens życia (19 pkt) znajduje się na poziomie **niższym wysokim**, co oznacza, że poczucie sensu egzystencjalnego jest w dużej mierze obecne, choć może nie być w pełni stabilne. Osoba badana zazwyczaj doświadcza życia jako znaczącego, jednak mogą pojawiać się okresowe wątpliwości.

Afirmacja życia (24 pkt) jest **wysoka**, co wskazuje na zdolność do przeżywania satysfakcji, dostrzegania pozytywnych aspektów życia oraz angażowania się w codzienne doświadczenia.

Wynik w skali **ocena życia (9 pkt)** ma charakter **umiarkowany**, co sugeruje względnie zrównoważony stosunek do własnej przeszłości. Osoba badana może dostrzegać zarówno pozytywne, jak i trudne aspekty swojego życia, bez wyraźnej dominacji oceny negatywnej.

Ocena siebie (13 pkt) jest **wysoka**, co świadczy o pozytywnej samoocenie oraz przekonaniu o własnej wartości i kompetencjach.

Wynik w skali **wolność i odpowiedzialność (8 pkt)** jest **umiarkowany**, co wskazuje na częściowo rozwinięte poczucie wpływu na własne życie. Osoba badana dostrzega swoją sprawczość, choć nie zawsze ma poczucie pełnej kontroli nad wydarzeniami.

W skali **stosunek do śmierci (4 pkt)** wynik jest **niski**, co może wskazywać na trudności w akceptacji przemijania oraz obecność lęku egzystencjalnego.

Podsumowanie PIL: profil wskazuje na dobrze rozwinięte poczucie celu, wysoką afirmację życia oraz pozytywną samoocenę, przy jednoczesnym umiarkowanym poczuciu sprawstwa i trudnościach w obszarze akceptacji przemijania. Obraz ten sugeruje ogólnie pozytywne funkcjonowanie egzystencjalne, z pewnymi obszarami wymagającymi dalszej integracji i refleksji.

2. Interpretacja wyników SOC-29 (poczucie koherencji)

Wyniki SOC-29 wskazują na stosunkowo korzystny profil poczucia koherencji, szczególnie w wymiarze motywacyjnym.

Poczucie zrozumiałości (34 pkt) jest umiarkowane – osoba w pewnym stopniu postrzega świat jako uporządkowany i przewidywalny.

Poczucie zaradności (39 pkt) wskazuje na dość dobrze rozwinięte przekonanie o posiadaniu zasobów do radzenia sobie z trudnościami.

Najwyższy wynik uzyskano w skali **poczucia sensowności (50 pkt)**, co oznacza silny komponent motywacyjny – osoba ma tendencję do angażowania się w życie i postrzegania wyzwań jako wartych wysiłku.

Podsumowanie SOC-29: mimo pewnych trudności, osoba dysponuje dobrze rozwiniętym potencjałem adaptacyjnym, szczególnie w zakresie motywacji i zaangażowania.

3. Interpretacja wyników Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ)

Wyniki KPŻ wskazują na obecność zarówno zasobów, jak i wyraźnych trudności w obszarze sensu życia.

W skali **cel (43 pkt, sten 7)** wynik podwyższony – osoba posiada jasno określone cele i aspiracje, co stanowi istotny zasób.

Wewnętrzna spójność (28 pkt, sten 3) jest obniżona, co sugeruje trudności w integracji doświadczeń i poczuciu ciągłości życia.

Kontrola życia (39 pkt, sten 4) wskazuje na umiarkowane poczucie wpływu – obecne, ale nie w pełni stabilne.

Akceptacja śmierci (31 pkt, sten 5) jest przeciętna – osoba przejawia względnie neutralny stosunek do przemijania.

Podwyższony wynik w skali **pustka egzystencjalna (37 pkt, sten 7)** wskazuje na obecność odczuwanej pustki i braku sensu, mimo posiadania celów.

Poszukiwanie celów (37 pkt, sten 4) sugeruje umiarkowaną aktywność w eksplorowaniu nowych znaczeń.

W skali złożonej **osobowy sens (71 pkt, sten 6)** wynik umiarkowanie wysoki – wskazuje, że ogólne poczucie sensu życia jest częściowo ukształtowane.

Równowaga postaw życiowych (67 pkt, sten 5) pozostaje na poziomie przeciętnym, co oznacza względną równowagę między pozytywnymi i negatywnymi aspektami przeżywania.

Podsumowanie KPŻ: osoba posiada wyraźne cele i częściowo rozwinięte poczucie sensu, jednak towarzyszy temu poczucie pustki oraz trudności w integracji doświadczeń.

Podobnie jak w poprzednich przypadkach w celu dokładniejszej interpretacji wyników Wiktora obliczono 90% przedziały ufności dla skal KPŻ. Wykorzystano wzór z wynikiem- X , wartością krytyczną- z oraz błędem standardowym SEM . Ustalono odpowiednie przedziały ufności :

Tabela 4. Przedział ufności wyników Wiktora (18 lat):

Skala	Wynik	SEM	PU90%	Przedział ufności 90%	STEN	Wniosek
Cel	43	0,96	1,57	41,5 – 44,5 $\approx$ 41 – 45	7-8	Wynik stabilny, wskazujący na podwyższony poziom ukierunkowania na cele
Spójność wewnętrzną	28	1,02	1,67	26,3 – 29,7 $\approx$ 26 – 30	3-4	Obniżony poziom integracji doświadczeń, wynik względnie stabilny
Kontrola życia	39	1,06	1,74	37,16 – 40,84 $\approx$ 37 – 41	4-5	Umiarkowane poczucie wpływu na życie, stabilne w przedziale ufności
Akceptacja śmierci	31	0,82	1,35	29,88 – 32,11 $\approx$ 30 – 32	5	Wynik przeciętny, stabilny, wskazujący na neutralny stosunek do przemijania
Pustka egzystencjalna	37	1,10	1,80	34,82 – 39,17 $\approx$ 35 – 39	7-8	Podwyższony poziom odczuwanej pustki, przedział ufności potwierdza stabilność wyniku
Poszukiwanie celów	37	1,08	1,77	35,09 – 38,91 $\approx$ 35 – 39	4-5	Stabilny poziom aktywności w zakresie poszukiwania sensu życia
Osobowy sens	71	0,72	1,18	70,15 – 71,85 $\approx$ 70 – 72	5	Bardzo wąski przedział, wskazujący na wysoką precyzję i stabilność wyniku
Równowaga postaw życiowych	67	0,77	1,27	66,02 – 67,97 $\approx$ 66 – 68	5	Wynik stabilny, potwierdzający zdolność do równoważenia doświadczeń życiowych

Wyznaczone przedziały ufności są wąskie, co świadczy o wysokiej rzetelności i precyzji pomiaru. Oznacza to, że uzyskane wyniki można uznać za stabilne, a ich interpretacja jakościowa pozostaje niezmienną.

5.3.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej

Analiza materiału jakościowego została przeprowadzona zgodnie z sześciostopniową procedurą analizy tematycznej Braun i Clarke. Na podstawie kodowania wywiadu wyodrębniono główne tematy odzwierciedlające sposób przeżywania sensu życia, funkcjonowania psychicznego oraz znaczenie doświadczeń biograficznych, z uwzględnieniem wyników badań psychometrycznych.

Temat 1. Pozytywny obraz siebie i prospołeczna tożsamość

Wiktor prezentuje wyraźnie pozytywny i spójny obraz siebie, oparty na wartościach prospołecznych i refleksyjności. W jego narracji dominuje przekonanie o byciu osobą wartościową i empatyczną:

„Jestem bardzo dobrym i troskliwym, empatycznym człowiekiem o dużej refleksji.”

Istotnym elementem tożsamości jest również orientacja na innych ludzi i chęć niesienia pomocy:

„Pomoc innym i, że ktoś może na mnie liczyć.”

Wyniki KPŻ (wysoki wynik w skali cel – sten 7) oraz SOC-29 (wysoka sensowność – 50 pkt) potwierdzają obecność silnego komponentu motywacyjnego i wartościowego ukierunkowania życia.

Kody: pozytywna samoocena, empatia, orientacja na innych, refleksyjność

Temat 2. Sens życia zakorzeniony w wartościach i relacjach

W przeciwieństwie do poprzednich badanych, Wiktor posiada względnie jasno zdefiniowane rozumienie sensu życia, które opiera się na autentyczności i moralności:

„Sens życia jest dla mnie bycie dobrym człowiekiem i życie w zgodzie ze sobą.”

Sens życia wiąże się także z relacjami i znaczeniem bycia potrzebnym:

„Ludzie nadają sens taki, że nawet mały gest może oznaczać dla kogoś bardzo dużo.”

Jednocześnie sens jest doświadczany emocjonalnie:

„W takich kiedy jestem szczęśliwy.”

Pomimo tego wyniki PIL (obniżony sens życia – 19 pkt) oraz podwyższona pustka egzystencjalna w KPŻ (sten 7) wskazują, że przeżywanie sensu nie jest w pełni stabilne i może być podatne na wahania.

Kody: sens jako wartość, autentyczność, relacje jako źródło sensu, sens emocjonalny

Temat 3. Ambiwalencja w poczuciu sensu i obecność pustki egzystencjalnej

Pomimo deklarowanego sensu życia, w narracji Wiktora obecne są elementy wskazujące na jego kruchość oraz współwystępowanie poczucia pustki:

„Miałem takie momenty i pomagało mi to, że mam do kogo wrócić.”

Wyniki KPŻ (wysoka pustka egzystencjalna – sten 7) oraz obniżony wynik w skali sens życia (PIL) wskazują, że sens nie ma charakteru trwałego i może być uzależniony od aktualnego wsparcia emocjonalnego.

Widoczna jest więc dychotomia – z jednej strony obecność sensu, z drugiej jego niestabilność.

Kody: niestabilność sensu, epizody utraty sensu, zależność od relacji, pustka egzystencjalna

Temat 4. Poczucie sprawstwa – między kontrolą a ograniczeniem

Wiktor deklaruje stosunkowo rozwinięte poczucie sprawstwa:

„Kieruję swoim życiem, wiem, że podejmuję decyzje (...) i wyciągam z tego wnioski.”

Jednocześnie dostrzega ograniczenia:

„Są sytuacje, w których nie zależy ode mnie.”

Wyniki testów (PIL – niska wolność i odpowiedzialność, KPŻ – umiarkowana kontrola życia) potwierdzają, że poczucie wpływu jest obecne, lecz nie w pełni stabilne.

Sprawstwo ma charakter refleksyjny – opiera się na uczeniu się na błędach i świadomości własnych decyzji.

Kody: częściowe sprawstwo, refleksyjność, uczenie się, ograniczona kontrola

Temat 5. Znaczenie relacji jako zasobu adaptacyjnego

Relacje interpersonalne stanowią centralny zasób w funkcjonowaniu Wiktora. Szczególne znaczenie mają relacje wspierające:

„Pomagało mi to, że mam do kogo wrócić.”
„Do wychowawców.”

Placówka opiekuńczo-wychowawcza jest postrzegana jako środowisko wspierające rozwój:

„Mam duże wsparcie i jestem lubiany przez innych.”
„Bardzo dobrze, zacząłem sobie uświadamiać życie i dojrzałem.”

Wysokie poczucie zaradności (SOC-29 – 39 pkt) wskazuje, że dostęp do wsparcia społecznego stanowi istotny zasób regulujący funkcjonowanie psychiczne.

Kody: wsparcie społeczne, relacje, znaczenie wychowawców, adaptacja

Temat 6. Doświadczenie placówki jako czynnik rozwojowy

Wiktor interpretuje doświadczenie wychowania instytucjonalnego jako czynnik wzmacniający:

„Wzmocniło.”
„Nauczyło mnie dojrzałości i podejścia do życia.”

Placówka jawi się jako środowisko kompensujące wcześniejsze deficyty rodzinne:

„Mógłbym nie trafić na kompetentnych i empatycznych ludzi jak tu.”

Narracja ta jest spójna z jego ogólnie pozytywnym funkcjonowaniem społecznym i wysoką sensownością (SOC-29).

Kody: rozwój, wsparcie instytucjonalne, kompensacja braków, pozytywna adaptacja

Temat 7. Trudności w integracji doświadczeń i elementy chaosu poznawczego

Pomimo wielu zasobów, Wiktor doświadcza trudności w pełnej integracji doświadczeń:

„Świat jest dla mnie chaotyczny.”
„Nie mam takich sposobów [radzenia sobie ze stresem].”

Obniżona wewnętrzna spójność (KPŻ – sten 3) oraz umiarkowana zrozumiałość (SOC-29) wskazują na pewne deficyty w organizacji doświadczeń i strategiach radzenia sobie.

Widoczna jest rozbieżność między wysoką motywacją a ograniczonymi umiejętnościami regulacyjnymi.

Kody: chaos poznawczy, brak strategii radzenia, ograniczona integracja

Temat 8. Narracja tożsamościowa jako proces rozwojowy

Tożsamość Wiktora ma charakter refleksyjny i rozwojowy:

„Nowy początek.”
„Wyciągam wnioski ze swojego życia.”

Przeszłość jest postrzegana jako ważny element kształtujący:

„Ma duże znaczenie.”

Narracja wskazuje na proces budowania tożsamości opartej na doświadczeniu, refleksji i uczeniu się.

Kody: rozwój tożsamości, refleksyjność, znaczenie przeszłości, proces zmiany

5.3.4. Wnioski

Analiza wyników badań jakościowych i ilościowych wskazuje, że funkcjonowanie psychiczne Wiktora charakteryzuje się relatywnie korzystnym profilem, przy jednoczesnej obecności wybranych trudności o charakterze egzystencjalnym i regulacyjnym.

Wiktor prezentuje pozytywny i względnie spójny obraz siebie, oparty na wartościach prospołecznych, empatii oraz refleksyjności. Posiada ukształtowany system wartości, w którym centralne miejsce zajmuje autentyczność, pomoc innym oraz życie w zgodzie ze sobą. Przekłada się to na obecność wyraźnego komponentu sensu życia, szczególnie w wymiarze motywacyjnym, co znajduje potwierdzenie w wysokim poziomie sensowności w badaniu SOC-29 oraz podwyższonym wyniku w skali cel w KPŻ.

Jednocześnie poczucie sensu życia nie ma charakteru w pełni stabilnego. Wyniki testu PIL oraz wysoki poziom pustki egzystencjalnej w KPŻ wskazują na okresowe doświadczanie braku sensu i wewnętrznej pustki, które współwystępują z deklarowanym systemem wartości. Może to świadczyć o trwającym procesie integracji doświadczeń oraz kształtowania dojrzałej tożsamości egzystencjalnej.

Istotnym zasobem Wiktora jest rozwinięte poczucie sensowności i gotowość do angażowania się w życie, mimo trudności. Badany wykazuje zdolność do refleksji nad własnymi doświadczeniami oraz uczenia się na ich podstawie. Towarzyszy temu jednak umiarkowane i nie w pełni stabilne poczucie sprawstwa, co może ograniczać skuteczność realizacji celów i podejmowania działań w sytuacjach trudnych.

Na szczególną uwagę zasługuje znaczenie relacji interpersonalnych oraz wsparcia społecznego, które pełnią funkcję kluczowego zasobu regulacyjnego. Wiktor potrafi korzystać z pomocy innych, a doświadczenie placówki opiekuńczo-wychowawczej interpretuje jako wzmacniające i rozwojowe. Wskazuje to na dobrą adaptację do warunków środowiskowych oraz zdolność do budowania bezpiecznych relacji.

Pomimo licznych zasobów widoczne są także trudności w zakresie integracji doświadczeń oraz radzenia sobie ze stresem. Badany wskazuje na brak wypracowanych strategii radzenia sobie, a jego obraz świata bywa częściowo chaotyczny. Może to prowadzić do okresowego obniżenia dobrostanu oraz nasilenia wątpliwości egzystencjalnych.

Podsumowując, Wiktor jest osobą o znacznym potencjale rozwojowym, posiadającą zasoby sprzyjające adaptacji i budowaniu sensu życia. Jednocześnie znajduje się na etapie kształtowania tożsamości, w którym współwystępują elementy dojrzałości i stabilności z przejściowymi trudnościami w zakresie integracji doświadczeń, poczucia sensu i regulacji emocjonalnej.

Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że Wiktor dysponuje licznymi zasobami osobistymi i społecznymi, dlatego oddziaływania terapeutyczne powinny koncentrować się przede wszystkim na wzmacnianiu istniejących kompetencji, stabilizowaniu

poczucia sensu życia oraz rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami, mianowicie:

1. Wzmacnianie poczucia sprawstwa i autonomii

Pomimo stosunkowo pozytywnego obrazu siebie Wiktor nie zawsze ma stabilne przekonanie o własnej skuteczności. W pracy terapeutycznej warto:

- wspierać go w wyznaczaniu konkretnych, osiągalnych celów krótko- i długoterminowych,
- analizować sytuacje sukcesu i identyfikować własny wkład w ich osiągnięcie,
- rozwijać umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji,
- wzmacniać poczucie odpowiedzialności za własny rozwój i przyszłość.

Działania te mogą przyczynić się do zwiększenia poczucia kontroli nad własnym życiem oraz utrwalenia przekonania o własnej skuteczności.

2. Praca nad stabilizacją poczucia sensu życia

Choć Wiktor deklaruje obecność sensu życia, wyniki badań wskazują na okresowe doświadczanie pustki egzystencjalnej. W związku z tym pomocne mogą być elementy terapii egzystencjalnej lub logoterapii, ukierunkowane na:

- pogłębianie refleksji nad osobistymi wartościami,
- identyfikowanie źródeł sensu w codziennym życiu,
- wzmacnianie zgodności między wyznawanymi wartościami a podejmowanymi działaniami,
- budowanie realistycznej wizji przyszłości.

Szczególnie istotne wydaje się rozwijanie przekonania, że sens życia może być odnajdywany nie tylko w odległych celach, ale również w codziennych doświadczeniach i relacjach.

3. Rozwijanie kompetencji radzenia sobie ze stresem

Badany deklaruje brak konkretnych sposobów radzenia sobie ze stresem, dlatego warto wprowadzić trening umiejętności obejmujący:

- rozpoznawanie sygnałów napięcia psychicznego,
- naukę technik relaksacyjnych i oddechowych,
- strategie regulacji emocji,
- konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów.

Rozwinięcie tych kompetencji może zwiększyć odporność psychiczną oraz ograniczyć ryzyko okresowych kryzysów emocjonalnych.

4. Wspieranie integracji doświadczeń życiowych

Widoczne w badaniu przejściowe trudności egzystencjalne mogą wynikać z trwającego procesu kształtowania tożsamości. W związku z tym wskazana jest praca narracyjna polegająca na:

- analizie ważnych wydarzeń życiowych,
- dostrzeganiu ciągłości między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością,
- identyfikowaniu doświadczeń, które przyczyniły się do rozwoju osobistego,
- budowaniu spójnej historii własnego życia.

Może to sprzyjać większej integracji doświadczeń oraz umacnianiu poczucia tożsamości.

5. Wykorzystanie zasobów relacyjnych

Relacje interpersonalne stanowią jeden z najważniejszych zasobów Wiktora. Warto zatem:

- wzmacniać jego zdolność do korzystania ze wsparcia społecznego,
- rozwijać kompetencje komunikacyjne,
- zachęcać do utrzymywania i budowania wartościowych relacji,
- angażować go w działania grupowe lub wolontariackie związane z pomocą innym.

Ponieważ pomaganie ludziom stanowi ważny element jego systemu wartości, aktywności tego typu mogą jednocześnie wzmacniać poczucie sensu życia.

6. Wspieranie rozwoju zawodowego i społecznego

Deklarowana chęć pracy w zawodzie pomocowym może stanowić istotny czynnik rozwojowy. Warto wspierać Wiktora poprzez:

- doradztwo edukacyjno-zawodowe,
- umożliwianie zdobywania doświadczeń związanych z pracą społeczną,
- rozwijanie kompetencji interpersonalnych i opiekuńczych,
- wzmacnianie wiary we własne możliwości zawodowe.

Podsumowanie

Oddziaływania terapeutyczne wobec Wiktora powinny mieć przede wszystkim charakter rozwojowy i profilaktyczny. Ich celem nie jest redukcja zaburzeń funkcjonowania, lecz wzmacnianie istniejących zasobów, stabilizacja poczucia sensu życia, rozwój kompetencji radzenia sobie ze stresem oraz wspieranie procesu kształtowania dojrzałej tożsamości. Dzięki znacznemu potencjałowi osobistemu i obecnemu wsparciu społecznemu rokowania dotyczące dalszego rozwoju psychicznego i społecznego Wiktora można ocenić jako bardzo korzystne.

5.4. Analiza przypadku czwartego Michalina

5.4.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów

Michalina przebywa w placówce opiekuńczo-wychowawczej i opisuje swoją sytuację jako ambiwalentną – jednocześnie trudną i rozwojową. Z jednej strony podkreśla, że pobyt w placówce uczy ją odpowiedzialności, refleksyjności i samodzielności, z drugiej doświadcza poczucia odmienności wobec rówieśników oraz braku „normalności” codziennego życia.

W jej narracji istotne są doświadczenia związane z trafieniem do placówki oraz wcześniejszym środowiskiem rodzinnym, które miało znaczący wpływ na jej rozwój emocjonalny. Michalina uczy się funkcjonowania w warunkach instytucjonalnych, stopniowo rozwijając kompetencje życiowe. W relacjach społecznych korzysta z wsparcia, jednak jednocześnie deklaruje tendencję do samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Dziecko do placówki zostało przyjęte po rozwiązaniu rodziny zastępczej, u której przebywała około trzech lat w sierpniu 2020 r. Obecnie jest uczennicą szkoły ponadpodstawowej w zawodzie kucharz. Ze względu na częste zmiany miejsca zamieszkania i opiekunów dziecko ma problem z zaufaniem do dorosłych. Potrzebuje czasu na aklimatyzację.

W placówce nie sprawia większych problemów wychowawczych. Wykazuje jednak duże deficyty emocjonalne. Miewa spadki nastroju. Poszukuje akceptacji u chłopców, jest otwarta na nowe znajomości i doświadczenia.

5.4.2. Wyniki badań testów psychometrycznych

1. Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Uzyskany profil wyników wskazuje na zróżnicowany obraz funkcjonowania w obszarze sensu życia, łączący elementy zasobów z wyraźnymi trudnościami egzystencjalnymi.

W skali **cel życia (20 pkt)** wynik na poziomie umiarkowanym sugeruje, że osoba badana posiada pewne kierunki i dążenia życiowe, jednak mogą one być niewystarczająco sprecyzowane lub niestabilne. Może to oznaczać częściową orientację na przyszłość przy jednoczesnych trudnościach w jej konsekwentnym planowaniu.

Wynik w skali **sens życia (8 pkt)** jest niski i wskazuje na wyraźnie obniżone poczucie sensu egzystencjalnego. Może to przejawiać się poczuciem pustki, trudnością w odnajdywaniu głębszego znaczenia codziennych doświadczeń oraz ograniczonym poczuciem celu.

Afirmacja życia (14 pkt) pozostaje na niskim poziomie, co sugeruje trudności w przeżywaniu satysfakcji oraz pozytywnych emocji związanych z życiem. Codziennosc może być odbierana jako mało angażująca lub pozbawiona wartościujących doświadczeń.

W skali **ocena życia (7 pkt)** wynik na poziomie niższym umiarkowanym wskazuje na ambiwalentny, częściowo krytyczny stosunek do własnej przeszłości. Mogą pojawiać się elementy niezadowolenia, jednak nie mają one całkowicie dominującego charakteru.

Ocena siebie (10 pkt) na poziomie wysokim sugeruje relatywnie dobrą samoocenę oraz przekonanie o posiadaniu określonych zasobów i kompetencji, co stanowi istotny czynnik ochronny.

W zakresie **wolności i odpowiedzialności (9 pkt)** wynik umiarkowany wskazuje na częściowo rozwinięte poczucie sprawstwa – osoba dostrzega swój wpływ na życie, choć nie zawsze jest on odczuwany jako pełny i stabilny.

W skali **stosunek do śmierci (5 pkt)** wynik niski może wskazywać na trudności w akceptacji przemijania oraz obecność lęku egzystencjalnego.

Podsumowanie PIL: profil Michaliny wskazuje na istotne trudności w obszarze doświadczania sensu życia i afirmacji codzienności, przy jednoczesnym zachowaniu relatywnie dobrej samooceny oraz umiarkowanego poczucia sprawstwa. Taka konfiguracja może oznaczać wewnętrzne napięcie między potencjałem osobistym a trudnością w nadawaniu życiu spójnego i satysfakcjonującego znaczenia.

2. Interpretacja wyników SOC-29 (poczucie koherencji)

Wyniki w kwestionariuszu SOC-29 wskazują na **niski poziom poczucia koherencji**, szczególnie w wymiarze poznawczym.

Poczucie zrozumiałości (25 pkt) jest wyraźnie obniżone, co sugeruje, że osoba badana może mieć trudność w postrzeganiu świata jako uporządkowanego i przewidywalnego. Rzeczywistość może być odbierana jako chaotyczna i trudna do interpretacji.

Poczucie zaradności (31 pkt) znajduje się na umiarkowanym poziomie, co wskazuje, że osoba w pewnym stopniu dostrzega dostępne zasoby, jednak ich wykorzystanie może być niestabilne.

Poczucie sensowności (32 pkt) również pozostaje umiarkowane, co oznacza, że motywacja do angażowania się w życie jest osłabiona, choć nie całkowicie utracona.

Podsumowanie SOC-29: wyniki sugerują **ograniczoną zdolność do rozumienia, kontrolowania i nadawania znaczenia doświadczeniom**, co może sprzyjać poczuciu zagubienia i przeciążenia.

3. Interpretacja wyników Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ)

Wyniki KPŻ wskazują na **obecność istotnych trudności egzystencjalnych przy jednoczesnym umiarkowanym poziomie niektórych zasobów**.

W skali **cel (34 pkt, sten 5)** wynik przeciętny – osoba posiada pewne cele, jednak mogą one być słabo zinternalizowane lub niestabilne.

Wewnętrzna spójność (33 pkt, sten 5) wskazuje na przeciętny poziom integracji doświadczeń, co oznacza, że spójność psychiczna jest częściowo zachowana.

Kontrola życia (38 pkt, sten 4) jest obniżona, co sugeruje ograniczone poczucie wpływu na własne życie.

Akceptacja śmierci (36 pkt, sten 6) znajduje się na poziomie umiarkowanie podwyższonym, co może wskazywać na relatywnie dojrzały stosunek do przemijania.

Wysoki wynik w skali **pustka egzystencjalna (37 pkt, sten 7)** wskazuje na nasilone doświadczenie braku sensu, wewnętrznej pustki i braku ukierunkowania.

Poszukiwanie celów (38 pkt, sten 4) na poziomie niższym przeciętnym może sugerować ograniczoną aktywność w poszukiwaniu nowych znaczeń i kierunków życiowych.

W skali złożonej **osobowy sens (67 pkt, sten 1)** wynik bardzo niski – wskazuje na poważne trudności w doświadczaniu życia jako sensownego i wartościowego.

Równowaga postaw życiowych (66 pkt, sten 3) jest obniżona, co sugeruje przewagę negatywnych doświadczeń egzystencjalnych nad pozytywnymi.

Podsumowanie KPŻ: wyniki wskazują na nasilone poczucie pustki egzystencjalnej, niski poziom osobowego sensu oraz ograniczoną równowagę postaw życiowych, przy jednoczesnym zachowaniu częściowej spójności psychicznej.

Przedział ufności każdej ze skal z prawdopodobieństwem 90% Michaliny prezentuje tabela:

Tabela 5. Przedział ufności wyników Michalina (18 lat):

Skala	Wynik	SEM	PU90 %	Przedział ufności 90%	STEN	Wniosek
Cel	34	0,96	1,57	32,5 – 35,5 $\approx$ 33 – 36	5	wynik mieści się w przedziale przeciętnym, co wskazuje na umiarkowanie ukształtowane cele życiowe.
Spójność wewnętrzna	33	1,02	1,67	31,3 – 34,7 $\approx$ 31 – 35	4-5	Przedział obejmuje wartości przeciętne, co oznacza, że z dużym prawdopodobieństwem badana prezentuje umiarkowany poziom integracji doświadczeń.
Kontrola życia	38	1,06	1,74	36,16 – 39,84 $\approx$ 37 – 41	4-5	wynik mieści się w zakresie przeciętnym, co wskazuje na umiarkowane poczucie wpływu na własne życie.
Akceptacja śmierci	36	0,82	1,35	34,89 – 37,11 $\approx$ 35 – 37	6	przedział mieści się powyżej przeciętnej, co oznacza, że badana z dużym prawdopodobieństwem prezentuje dojrzały i względnie zintegrowany stosunek do przemijania.
Pustka egzystencjalna	37	1,10	1,80	34,82 – 39,18 $\approx$ 35 – 39	7-8	Przedział w całości obejmuje wartości podwyższone, co wskazuje na utrwalone i nasilone poczucie pustki egzystencjalnej
Poszukiwanie celów	38	1,08	1,77	36,1 – 39,9 $\approx$ 36 – 40	4-5	Z dużym prawdopodobieństwem wynik pozostaje w normie przeciętnej, co oznacza umiarkowaną aktywność w poszukiwaniu sensu i kierunku życiowego.
Osobowy sens	67	0,72	1,18	66,15 – 67,85 $\approx$ 70 – 72	5	Bardzo wąski przedział wskazuje na wysoką stabilność przeciętnego poziomu poczucia sensu życia.
Równowaga postaw życiowych	66	0,77	1,27	65,02 – 66,98 $\approx$ 65 – 67	5	Wynik stabilnie mieści się w normie, co oznacza zrównoważony poziom pozytywnych i negatywnych doświadczeń życiowych.

Wnioski

Większość przedziałów ufności mieści się w zakresie przeciętnym i jest stosunkowo wąska, co świadczy o wysokiej stabilności uzyskanych wyników. Oznacza to, że obserwowany profil funkcjonowania ma charakter utrwalony, a nie przypadkowy.

5.4.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej

Analiza tematyczna wypowiedzi Michaliny (18 lat)

Analiza materiału jakościowego została przeprowadzona zgodnie z sześciostopniową procedurą analizy tematycznej Braun i Clarke. Na podstawie kodowania wywiadu oraz integracji z wynikami badań kwestionariuszowych (PIL, SOC-29, KPŻ) wyodrębniono główne tematy opisujące sposób przeżywania sensu życia, funkcjonowania psychicznego oraz znaczenia doświadczeń biograficznych.

Temat 1. Ambiwalentne postrzeganie własnej sytuacji życiowej

Narracja Michaliny ujawnia jednoczesne dostrzeganie pozytywnych i negatywnych aspektów własnej sytuacji. Badana widzi rozwój i uczenie się odpowiedzialności, ale równolegle doświadcza poczucia różnicy i deficytu względem rówieśników.

„Uważam że nie jest ona dobra ale też nie jest zła.”

„Czuję się inna.”

Ambiwalencja ta wskazuje na częściową zdolność do refleksji i realistycznej oceny, przy jednoczesnym utrzymującym się poczuciu braku i niespełnienia.

Kody: ambiwalencja, poczucie inności, częściowa akceptacja sytuacji, porównania społeczne

Temat 2. Sens życia jako kategoria zadaniowa i celowa

Michalina definiuje sens życia głównie poprzez cele i działanie, co wskazuje na poznawcze, zadaniowe ujęcie sensu.

„Podejmowanie różnych celów.”

„Ma, bo mam cele które chce osiągnąć.”

Jednocześnie wyniki kwestionariuszowe wskazują na niski poziom przeżywanego sensu, co sugeruje rozbieżność między deklaracją a doświadczeniem.

Kody: sens jako cel, zadaniowość, deklaracyjny sens, brak głębokiego przeżywania

Temat 3. Nasilone doświadczenie pustki egzystencjalnej przy częściowym odzyskiwaniu sensu

Badana wskazuje, że w przeszłości nie widziała sensu życia, a obecnie dostrzega go warunkowo.

„Zmieniło ponieważ rok temu go nie widziałam.”

„Gdy podejmuje decyzje dobre i nic złego się nie dzieje.”

Sens ma charakter sytuacyjny i nietrwały, co jest spójne z wysokim poziomem pustki egzystencjalnej w KPŻ.

Kody: utrata sensu, warunkowy sens, niestabilność sensu, pustka egzystencjalna

Temat 4. Ambiwalentne poczucie sprawstwa i kontroli

W wypowiedziach obecne jest jednocześnie uznanie własnej odpowiedzialności oraz poczucie braku wpływu.

„Życie od zawsze zależy od nas...”

„Tym bardziej że życie dzieje się niezależnie ode mnie.”

Podobna ambiwalencja widoczna jest w radzeniu sobie – badana deklaruje wysiłek i kontrolę, ale jednocześnie doświadcza trudności.

„Szybko się denerwuje ale staram się...”

Kody: ambiwalentne sprawstwo, częściowa kontrola, napięcie między wpływem a bezradnością

Temat 5. Znaczenie relacji przy jednoczesnej tendencji do samodzielności

Relacje interpersonalne są dla badanej ważnym źródłem sensu i motywacji:

„Relacje, rozwój, pomoc innym, miłość, rodzina.”

„Ludzie wokół mnie dają mi motywację.”

Jednocześnie w sytuacjach trudnych badana nie korzysta ze wsparcia:

„Do nikogo zazwyczaj staram się sama sobie pomagać.”

Wskazuje to na napięcie między potrzebą bliskości a tendencją do samodzielnego radzenia sobie.

Kody: znaczenie relacji, ograniczone korzystanie ze wsparcia, samodzielność, ambiwalencja relacyjna

Temat 6. Doświadczenie placówki jako czynnik rozwojowy i deprywacyjny

Pobyt w placówce pełni podwójną rolę – z jednej strony wspierającą, z drugiej deprywacyjną emocjonalnie.

„Bardzo dobrze [wpłynął].”

„Zabrakło miłości i trochę poczucia domu.”

„Wpierw osłabiło teraz wzmocniło.”

Placówka sprzyja rozwojowi kompetencji życiowych, ale nie kompensuje w pełni potrzeb emocjonalnych.

Kody: rozwój, brak bliskości, ambiwalencja doświadczenia, adaptacja

Temat 7. Ograniczone zasoby radzenia sobie i trudności regulacyjne

Badana dostrzega pewne zasoby, jednak ich efektywne wykorzystanie jest ograniczone.

„Nie jakoś bardzo ale tak.”

„Nie znalazłam jeszcze żadnych sposobów [radzenia sobie ze stresem].”

Towarzyszy temu napięcie emocjonalne i impulsywność:

„Szybko się denerwuje...”

Wskazuje to na deficyty w zakresie regulacji emocji i strategii radzenia sobie.

Kody: ograniczone zasoby, brak strategii radzenia sobie, trudności emocjonalne

Temat 8. Częściowa integracja doświadczeń przy braku wyraźnego kierunku życiowego

Badana deklaruje spójność poznawczą:

„Tak [moje życie tworzy spójną całość].”

Jednocześnie nie widzi wyraźnego kierunku życia:

„Nie.”

Wskazuje to na powierzchowną integrację doświadczeń bez głębszego poczucia ukierunkowania.

Kody: częściowa spójność, brak kierunku, ograniczona integracja

Temat 9. Narracja rozwojowa oparta na przezwyciężaniu trudności

Tożsamość narracyjna badanej ma charakter resiliencyjny – oparty na radzeniu sobie i uczeniu się na błędach.

„Pomimo trudu zawsze znajdziesz wyjście.”

„Uczę się na błędach.”

Narracja ta wskazuje na potencjał adaptacyjny i zdolność do nadawania znaczenia doświadczeniom trudnym.

Kody: narracja wzrostu, uczenie się, odporność psychiczna

5.4.4. Wnioski

Całościowa analiza wyników Michaliny – obejmująca dane z wywiadu oraz wyniki testów psychometrycznych (PIL, SOC-29, KPŻ) – wskazuje na złożony i ambiwalentny obraz funkcjonowania egzystencjalnego, w którym współwystępują zarówno istotne trudności, jak i widoczne zasoby rozwojowe.

Najbardziej centralnym wnioskiem jest utrzymujące się doświadczenie pustki egzystencjalnej oraz obniżonego poczucia sensu życia. Wyniki testowe (szczególnie PIL i KPŻ) jednoznacznie wskazują na niski poziom przeżywanego sensu, co znajduje odzwierciedlenie w narracji badanej. Michalina wprawdzie deklaruje, że jej życie „ma sens”, jednak sens ten ma charakter warunkowy, sytuacyjny i zadaniowy, a nie głęboko przeżywany. Oznacza to, że funkcjonuje on bardziej na poziomie poznawczym niż emocjonalnym.

Istotnym aspektem funkcjonowania jest rozbieżność między strukturą a doświadczeniem. Badana posiada względnie uporządkowany obraz rzeczywistości (SOC – deklarowana zrozumiałość), przeciętny poziom celów i spójności (KPŻ), zdolność do refleksji nad sobą i własnym życiem (wywiad).

Jednak zasoby te nie przekładają się na stabilne poczucie sensu, satysfakcję z życia ani dobrostan emocjonalny. Wskazuje to na trudności w integracji doświadczeń oraz w nadawaniu im osobistego znaczenia.

W obszarze sprawstwa widoczna jest wyraźna ambiwalencja. Michalina z jednej strony uznaje własną odpowiedzialność za życie, z drugiej jednak doświadcza poczucia, że „życie dzieje się niezależnie od niej”. Wyniki testowe (obniżona kontrola życia) potwierdzają, że poczucie wpływu jest niestabilne i ograniczone, co może sprzyjać poczuciu niepewności i braku kontroli nad przyszłością.

Kolejnym istotnym wnioskiem jest specyficzny sposób funkcjonowania w relacjach. Relacje stanowią dla badanej ważne źródło wartości i motywacji, jednak jednocześnie ograniczone jest korzystanie ze wsparcia, obecna jest tendencja do samodzielnego radzenia sobie i pojawia się doświadczenie braku bliskości (np. „zabrakło miłości i poczucia domu”). Może to wskazywać na nie w pełni ukształtowane wzorce przywiązania oraz trudność w budowaniu bezpiecznych relacji wspierających.

Znaczącą rolę w funkcjonowaniu Michaliny odgrywa doświadczenie wychowania instytucjonalnego, które ma charakter ambiwalentny. Z jednej strony sprzyja rozwojowi odpowiedzialności, wzmacnia kompetencje życiowe, daje poczucie przygotowania do dorosłości. Z drugiej strony, wiąże się z deficytem emocjonalnym (brak miłości, poczucia domu), może wzmacniać samodzielność kosztem zdolności do korzystania ze wsparcia.

W obszarze radzenia sobie widoczne są ograniczone zasoby regulacyjne – badana deklaruje brak wypracowanych strategii radzenia sobie ze stresem oraz doświadcza trudności w kontroli emocji. Może to dodatkowo utrudniać integrację doświadczeń oraz wzmacniać poczucie chaosu i przeciążenia.

Pomimo wskazanych trudności, w funkcjonowaniu Michaliny obecne są wyraźne zasoby rozwojowe, takie jak zdolność do refleksji i uczenia się na błędach, obecność celów życiowych (choć jeszcze niestabilnych), przekonanie o możliwości zmiany i rozwoju, narracja oparta na przezwyciężaniu trudności („pomimo trudu zawsze znajdziesz wyjście”).

Powyższa analiza wyników wskazuje, że głównymi obszarami wymagającymi wsparcia są: obniżone poczucie sensu życia, doświadczenie pustki egzystencjalnej, niestabilne poczucie sprawstwa, trudności w korzystaniu ze wsparcia społecznego oraz ograniczone strategie radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie Michalina dysponuje istotnymi zasobami rozwojowymi, które mogą stanowić podstawę pracy terapeutycznej, a więc:

1. Wzmacnianie poczucia sensu życia i integracji doświadczeń

Ze względu na obecne poczucie pustki egzystencjalnej oraz trudność w nadawaniu osobistego znaczenia własnym doświadczeniom, zasadne wydaje się zastosowanie elementów terapii egzystencjalnej i logoterapii Viktora Frankla.

Praca terapeutyczna mogłaby koncentrować się na:

- identyfikacji indywidualnych wartości życiowych,
- odkrywaniu źródeł sensu obecnych w codziennym funkcjonowaniu,
- analizie ważnych doświadczeń życiowych i ich znaczenia dla własnej historii,
- budowaniu bardziej spójnej narracji autobiograficznej,
- rozwijaniu refleksji nad przyszłością i osobistymi celami.

Istotne byłoby przejście od sensu rozumianego głównie jako realizacja zadań do sensu przeżywanego emocjonalnie i osobiście znaczącego.

2. Wzmacnianie poczucia sprawstwa i kontroli życia

Wyniki wskazują na ambiwalentne poczucie wpływu na własne życie. Dlatego ważnym celem terapii powinno być rozwijanie wewnętrznego umiejscowienia kontroli.

Pomocne mogą być:

- wyznaczanie krótkoterminowych, realistycznych celów,
- monitorowanie własnych sukcesów i osiągnięć,
- analiza sytuacji, w których Michalina skutecznie wpływała na przebieg wydarzeń,
- praca nad przekonaniem dotyczącym własnej skuteczności,
- wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za podejmowane decyzje.

Takie działania mogą stopniowo zwiększać przekonanie, że jest aktywną autorką własnego życia.

3. Praca nad doświadczeniami relacyjnymi i przywiązaniem

Z uwagi na obecne w narracji doświadczenie braku miłości, domu i bliskości oraz tendencję do nadmiernej samodzielności, wskazana byłaby praca nad obszarem relacji interpersonalnych.

Oddziaływania terapeutyczne mogłyby obejmować:

- rozpoznawanie własnych potrzeb emocjonalnych,
- analizę dotychczasowych doświadczeń przywiązaniowych,
- rozwijanie umiejętności proszenia o pomoc,
- budowanie bezpiecznych relacji opartych na zaufaniu,
- wzmacnianie przekonania, że korzystanie ze wsparcia nie oznacza słabości.

Szczególnie pomocna mogłaby być terapia oparta na relacji terapeutycznej jako doświadczeniu bezpiecznej więzi.

4. Rozwijanie kompetencji radzenia sobie ze stresem i regulacji emocjonalnej

Badana deklaruje brak skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz trudności w kontroli emocji. W związku z tym wskazane byłoby rozwijanie umiejętności samoregulacyjnych.

Możliwe formy pracy:

- trening rozpoznawania i nazywania emocji,
- nauka technik relaksacyjnych i oddechowych,
- elementy terapii poznawczo-behawioralnej,
- trening uważności (mindfulness),
- rozwijanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z napięciem.

Celem byłoby zwiększenie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i skuteczniejszego reagowania na sytuacje stresowe.

5. Wzmacnianie zasobów i odporności psychicznej

W funkcjonowaniu Michaliny widoczne są liczne czynniki ochronne, które warto świadomie rozwijać.

Praca terapeutyczna mogłaby koncentrować się na:

- wzmacnianiu zdolności do refleksji nad sobą,
- dostrzeganiu własnych sukcesów i kompetencji,
- rozwijaniu realistycznego optymizmu,
- utrwalaniu przekonania o możliwości rozwoju i zmiany,

- wykorzystywaniu wcześniejszych doświadczeń pokonywania trudności jako źródła siły.

Szczególnie cenne wydaje się wzmacnianie obecnej w narracji postawy: „pomimo trudu zawsze można znaleźć wyjście”, ponieważ stanowi ona ważny fundament odporności psychicznej.

Podsumowanie

Oddziaływania terapeutyczne wobec Michaliny powinny koncentrować się przede wszystkim na pogłębianiu poczucia sensu życia, wzmacnianiu sprawstwa, rozwijaniu bezpiecznych relacji oraz budowaniu skutecznych strategii regulacji emocjonalnej. Jednocześnie istotne jest wykorzystanie jej istniejących zasobów – refleksyjności, odpowiedzialności, zdolności do uczenia się na doświadczeniach oraz przekonania o możliwości przezwyciężania trudności. Tak ukierunkowane wsparcie może sprzyjać budowaniu bardziej spójnej tożsamości, poprawie dobrostanu psychicznego oraz zwiększeniu satysfakcji z życia.

5.5. Analiza przypadku piątego Paulina

5.5.1. Informacje uzyskane w wywiadzie i z analizy dokumentów

Paulina (26 lat) jest osobą dorosłą, która opuściła system pieczy zastępczej i funkcjonuje samodzielnie. Obecnie studiuje pedagogikę, pracuje zawodowo jako nauczyciel wspomagający i mieszka z przyjaciółką. Jej sytuacja życiowa jest stabilna i oceniana jako dobra, mimo okresowego stresu związanego z obowiązkami zawodowymi i akademickimi.

Istotnym elementem jej biografii jest wieloletni (8-letni) pobyt w placówce opiekuńczo-wychowawczej typu interwencyjnego, który miał znaczący wpływ na jej rozwój osobowościowy i zawodowy. Paulina funkcjonuje jako osoba dobrze zorganizowana, refleksyjna i świadoma własnych celów. Wykazuje wysoką autonomię, stabilność emocjonalną oraz rozwinięte kompetencje społeczne. W relacjach interpersonalnych opiera się na przyjaźni i wsparciu społecznym, jednocześnie zachowując ostrożność w ocenie innych.

W przeszłości przez 8 lat przebywała w placówce opiekuńczo-wychowawczej typu interwencyjnego, do którego trafiła w wyniku zaniedbań wychowawczych oraz narażenia dziecka na bezpośrednie zagrożenie utraty zdrowia i życia- zabezpieczona podczas libacji

alkoholowej. Początkowo matka odwiedzała dziewczynę w placówce, później ich kontakty ulegały zatraceniu ze względu na coraz rzadsze odwiedziny. Pani Kinga utrzymywała kontakt telefoniczny z córką i odwiedzała ją sporadycznie, została pozbawiona władzy rodzicielskiej, uzależniona od alkoholu nie poradziła sobie z reintegracją rodziny nawet przy wsparciu pracowników instytucji pomocowych.

5.5.2. Wyniki badań testów psychometrycznych

1. Interpretacja wyników Testu Sensu Życia (PIL)

Profil wyników wskazuje na ogólnie wysoki poziom funkcjonowania w obszarze sensu życia, przy zachowaniu pojedynczych obszarów wymagających dalszego rozwoju.

Cel życia (31 pkt) – wynik wysoki, wskazujący na dobrze określone i względnie stabilne cele życiowe. Osoba badana posiada wyraźny kierunek działania oraz poczucie ukierunkowania na przyszłość.

Sens życia (14 pkt) – poziom średni, co oznacza, że osoba doświadcza sensu życia w umiarkowanym stopniu. Choć dostrzega znaczenie własnych działań, może okresowo odczuwać wątpliwości egzystencjalne.

Afirmacja życia (26 pkt) – wynik wysoki, wskazujący na dobrą zdolność do odczuwania satysfakcji i pozytywnych emocji oraz doceniania codziennych doświadczeń.

Ocena życia (12 pkt) – poziom wysoki, sugerujący pozytywny i zintegrowany stosunek do własnej przeszłości oraz poczucie zadowolenia z dotychczasowego przebiegu życia.

Ocena siebie (11 pkt) – wynik wysoki, wskazujący na dobrą samoocenę, poczucie własnej wartości oraz przekonanie o posiadaniu kompetencji potrzebnych do radzenia sobie w życiu.

Wolność i odpowiedzialność (11 pkt) – poziom wysoki, co oznacza rozwinięte poczucie sprawstwa oraz przekonanie o realnym wpływie na własne życie i podejmowane decyzje.

Stosunek do śmierci (13 pkt) – wynik wysoki, wskazujący na dojrzały, względnie zintegrowany stosunek do przemijania oraz niskie nasilenie lęku egzystencjalnego.

Podsumowanie PIL:

Profil Pauliny wskazuje na wysoki poziom zasobów egzystencjalnych – wyraźne cele, dobrą samoocenę, silne poczucie sprawstwa oraz zdolność do afirmacji życia. Jednocześnie umiarkowany poziom przeżywanego sensu życia może sugerować, że mimo stabilnego funkcjonowania, proces nadawania głębszego znaczenia doświadczeniom pozostaje w dalszym rozwoju.

2. Interpretacja wyników SOC-29 (poczucie koherencji)

Profil wyników wskazuje na **wysoki poziom poczucia koherencji**, stanowiący istotny zasób psychologiczny.

Zrozumiałość (49 pkt) – wysoka, co oznacza, że rzeczywistość postrzegana jest jako uporządkowana i przewidywalna.

Zaradność (52 pkt) – wysoka, wskazująca na silne przekonanie o posiadaniu zasobów do radzenia sobie z trudnościami.

Sensowność (49 pkt) – wysoka, co oznacza, że badana postrzega życie jako warte zaangażowania i wysiłku.

Podsumowanie SOC-29:

Paulina dysponuje dobrze rozwiniętym potencjałem adaptacyjnym, szczególnie w zakresie rozumienia rzeczywistości, radzenia sobie oraz motywacji do działania.

3. Interpretacja wyników Kwestionariusza Postaw Życiowych (KPŻ)

Skale proste:

Cel (47 pkt, sten 9) – wysoki wynik, wskazujący na dobrze określone i silne cele życiowe.

Spójność wewnętrzna (37 pkt, sten 5) – poziom przeciętny, oznaczający umiarkowaną integrację doświadczeń.

Kontrola życia (37 pkt, sten 5) – przeciętne poczucie wpływu na życie.

Akceptacja śmierci (42 pkt, sten 7) – podwyższony poziom, wskazujący na dojrzały stosunek do przemijania.

Pustka egzystencjalna (39 pkt, sten 8) – wysoki wynik, świadczący o nasilonym poczuciu pustki i braku sensu.

Poszukiwanie celów (44 pkt, sten 6) – umiarkowanie podwyższony poziom aktywności w poszukiwaniu znaczenia.

W skali złożonej **osobowy sens (80 pkt, sten 6)** – umiarkowanie podwyższony poziom poczucia sensu życia.

Równowaga postaw życiowych (73 pkt, sten 5) – przeciętna równowaga między pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami.

Podsumowanie KPŻ: profil wskazuje na dobrze rozwinięte cele i umiarkowany poziom sensu życia, jednak przy jednoczesnym nasilonym doświadczeniu pustki egzystencjalnej, co stanowi kluczową sprzeczność w funkcjonowaniu.

Przedział ufności każdej ze skal z prawdopodobieństwem 90% Pauliny prezentuje tabela:

Tabela 6. Przedział ufności wyników Paulina (26 lat):

Skala	Wynik	SEM	PU90%	Przedział ufności 90%	STEN	Wniosek
Cel	47	0,96	1,57	45,5 – 48,5 $\approx$ 46 – 49	8-9	Wąski przedział ufności wskazuje na wysoką rzetelność pomiaru i potwierdza stabilnie wysoki poziom ukierunkowania na cele życiowe.
Spójność wewnętrzna	37	1,02	1,67	35,3 – 38,7 $\approx$ 35 – 39	5-6	Wynik mieści się w przedziale przeciętnym, a jego niewielka zmienność świadczy o wiarygodnym, umiarkowanym poziomie integracji doświadczeń.
Kontrola życia	37	1,06	1,74	35,16 – 38,84 $\approx$ 35 – 39	4-5	Stabilny, przeciętny przedział ufności potwierdza umiarkowane i dość trwałe poczucie wpływu na własne życie.
Akceptacja śmierci	42	0,82	1,35	40,89 – 43,11 $\approx$ 41 – 43	7-8	Wąski przedział w zakresie podwyższonym wskazuje na rzetelnie uchwycony, dojrzały stosunek do przemijania.
Pustka egzystencjalna	39	1,10	1,80	36,82 – 41,18 $\approx$ 37 – 41	8-9	Przedział w całości obejmujący wysokie wartości potwierdza w sposób rzetelny i stabilny nasilone poczucie pustki egzystencjalnej.
Poszukiwanie celów	44	1,08	1,77	42,1 – 45,9 $\approx$ 42 – 46	6-7	Wynik o umiarkowanej szerokości przedziału wskazuje na wiarygodny, lekko podwyższony poziom aktywności w poszukiwaniu sensu.
Osobowy sens	80	0,72	1,18	79,15 – 80,85 $\approx$ 79 – 81	6-7	Bardzo wąski przedział ufności świadczy o wysokiej precyzji pomiaru i stabilnym, umiarkowanie podwyższonym poziomie poczucia sensu życia.
Równowaga postaw życiowych	73	0,77	1,27	72,02 – 73,98 $\approx$ 72 – 74	5-6	Niewielka rozpiętość przedziału potwierdza rzetelny, przeciętny poziom równowagi między pozytywnymi i negatywnymi aspektami doświadczeń życiowych.

Wąskie przedziały ufności świadczą o wiarygodności pomiaru, a wyniki są stabilne i niezmieniające się jakościowo.

5.5.3. Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej

Analiza tematyczna wypowiedzi osoby badanej – Paulina (26 lat)

Analiza materiału jakościowego została przeprowadzona zgodnie z sześciostopniową procedurą analizy tematycznej Braun i Clarke. Na podstawie kodowania wypowiedzi Pauliny oraz integracji wyników badań psychometrycznych (PIL, SOC-29, KPŻ) wyodrębniono główne tematy odzwierciedlające sposób przeżywania sensu życia, funkcjonowania psychicznego oraz znaczenia doświadczeń biograficznych.

Temat 1. Ugruntowane i refleksyjne rozumienie sensu życia

Paulina prezentuje dojrzałe i zintegrowane rozumienie sensu życia, które ma charakter refleksyjny i egzystencjalny. Sens definiowany jest w kategoriach zgodności z sobą, satysfakcji oraz świadomego przeżywania codzienności:

„Sens życia to satysfakcja z własnych osiągnięć, codziennych działań, czynionych przymysłów. Życie w zgodzie ze światem i sobą.”

Jednocześnie badana wyraźnie potwierdza obecność sensu w swoim życiu:

„Tak, ponieważ lubię siebie i podoba mi się to co robię i gdzie aktualnie jestem.”

Wyniki testów (szczególnie wysokie wyniki w KPŻ – osobowy sens oraz cel) wskazują na stabilne poczucie sensu, mimo pewnych napięć (np. wysoka pustka egzystencjalna).

Kody: refleksyjny sens życia, zgodność z sobą, satysfakcja, obecność sensu

Temat 2. Wysokie poczucie sprawstwa przy realistycznym uznaniu ograniczeń

W wypowiedziach badanej widoczne jest wysokie poczucie wpływu na własne życie, choć nie ma ono charakteru absolutnego:

„Tak na 90 procent.”

„Myślę, że kieruję swoim życiem, ale oczywiście świat mnie wiele razy zadziwił.”

Paulina wykazuje zdolność do elastycznego reagowania na trudności oraz aktywnego radzenia sobie:

„Najważniejsze to odpowiedzieć sobie na pytanie [...] co mogę zrobić, żeby [...] zneutralizować sytuację.”

Wyniki SOC-29 (wysoka zaradność i sensowność) potwierdzają dobrze rozwinięte zasoby adaptacyjne.

Kody: wysokie sprawstwo, elastyczność, realistyczna kontrola, aktywne radzenie sobie

Temat 3. Relacyjność jako kluczowe źródło sensu i wsparcia

Istotnym źródłem sensu są relacje interpersonalne, które pełnią funkcję regulacyjną i wspierającą:

„Nie wyobrażam sobie nie zbudować solidnej przyjaźni czy relacji.”
„Najlepiej mi przebywać z kimś.”

W sytuacjach trudnych badana aktywnie korzysta ze wsparcia społecznego:

„Najlepiej mi się wygadać [...] i szukać rozwiązania.”

Jednocześnie widoczna jest pewna ostrożność w relacjach, wynikająca z wcześniejszych doświadczeń:

„Ludziom nie warto zawsze ufać bezgranicznie.”

Kody: znaczenie relacji, wsparcie społeczne, potrzeba bliskości, ostrożność interpersonalna

Temat 4. Refleksyjność i rozwój osobisty jako centralne wartości

Paulina przejawia wysoki poziom autorefleksji oraz orientacji na rozwój:

„Bardzo dużo czasu poświęcam analizowaniu otaczającej rzeczywistości i budowaniu lepszej siebie.”

„Jestem świadoma swoich wad [...] warto by było nad nimi popracować.”

Temat 7. Napięcie między wysokim funkcjonowaniem a obecnością pustki egzystencjalnej

Pomimo ogólnie wysokiego poziomu funkcjonowania, w wynikach ilościowych pojawia się podwyższona pustka egzystencjalna (KPŻ), co może wskazywać na ukryte napięcia:

Brak bezpośrednich deklaracji pustki w wywiadzie może sugerować jej częściowe nieuświadomienie lub kompensację poprzez aktywność i refleksyjność:

„Nie lubię mieć za dużo czasu wolnego.”

Możliwe jest, że intensywne zaangażowanie w działanie pełni funkcję regulacyjną wobec głębszych wątpliwości egzystencjalnych.

Kody: ukryta pustka, kompensacja aktywnością, napięcie egzystencjalne

Temat 8. Spójna tożsamość narracyjna i akceptacja własnej drogi życiowej

Badana prezentuje względnie spójną i stabilną tożsamość narracyjną:

„Ze sobą jestem okej i to mi wystarczy.”

„Przeszłość [...] ma znaczenie, ale [...] skupiam się na teraz.”

Tytuł narracyjny:

„Zakręcona jak paczka gwoździ”

wskazuje na akceptację złożoności własnego życia i elastyczne podejście do przeszłości.

Kody: spójna tożsamość, akceptacja siebie, koncentracja na teraźniejszości

Podsumowanie analizy tematycznej

Analiza tematyczna wskazuje, że funkcjonowanie Pauliny charakteryzuje się wysokim poziomem dojrzałości psychicznej, refleksyjności oraz zdolności adaptacyjnych. Dominującymi elementami są: ugruntowane poczucie sensu życia, wysokie poczucie sprawstwa oraz znaczenie relacji interpersonalnych.

Jednocześnie wyniki badań ilościowych ujawniają pewne napięcia, szczególnie w postaci podwyższonego poziomu pustki egzystencjalnej, która nie znajduje bezpośredniego

odzwierciedlenia w narracji. Może to wskazywać na częściową niespójność między deklarowanym a przeżywanym doświadczeniem.

Całościowo obraz funkcjonowania badanej jest adaptacyjny i względnie zintegrowany, z obecnością zasobów umożliwiających dalszy rozwój oraz konstruktywne radzenie sobie z trudnościami.

5.5.4. Wnioski

Analiza wyników badań psychometrycznych (PIL, SOC-29, KPŻ) oraz materiału jakościowego z wywiadu wskazuje na wysoki poziom dojrzałości psychicznej i adaptacyjnego funkcjonowania, przy jednoczesnej obecności pewnych subtelnych napięć egzystencjalnych.

Przede wszystkim Paulina charakteryzuje się dobrze ukształtowanym poczuciem sensu życia, które ma charakter refleksyjny, wewnętrznie zintegrowany i oparty na zgodności z własnymi wartościami. Zarówno deklaracje werbalne („lubię siebie i podoba mi się to co robię”), jak i wyniki w narzędziach (szczególnie KPŻ – wysoki poziom celu i osobowego sensu) wskazują, że życie badanej posiada dla niej znaczenie i kierunek. Sens nie ma charakteru abstrakcyjnego, lecz jest zakorzeniony w codziennym działaniu, relacjach oraz rozwoju osobistym.

Istotnym zasobem badanej jest wysokie poczucie koherencji, zwłaszcza w zakresie zaradności i sensowności (SOC-29). Paulina postrzega siebie jako osobę zdolną do radzenia sobie z trudnościami, potrafi mobilizować dostępne zasoby (wsparcie społeczne, refleksyjność, strategie poznawcze) oraz nadaje doświadczeniom znaczenie. Towarzyszy temu wysokie poczucie sprawstwa, choć realistycznie uwzględniające ograniczenia zewnętrzne.

Wyraźnym obszarem zasobów jest także rozwinięta refleksyjność oraz zdolność do autorefleksji i samorozwoju. Badana przejawia świadomość własnych mocnych stron i ograniczeń, a jej podejście do życia ma charakter dynamiczny i rozwojowy. Cele życiowe są obecne, choć nie mają sztywnej, jednoznacznej struktury – co można interpretować jako przejaw elastyczności, a nie dezorganizacji.

Znaczącą rolę w funkcjonowaniu Pauliny odgrywają relacje interpersonalne, które stanowią główne źródło wsparcia i sensu. Jednocześnie widoczna jest pewna ostrożność w

kontaktach społecznych, wynikająca z wcześniejszych doświadczeń życiowych, co wskazuje na adaptacyjne, choć selektywne zaufanie do innych.

Doświadczenie wychowania instytucjonalnego zostało przez badaną zintegrowane w sposób adaptacyjny – pomimo wskazywanych braków (np. niedostateczne wsparcie emocjonalne), pełni ono funkcję wzmacniającą, sprzyjając rozwojowi samodzielności, odporności psychicznej oraz poczucia odpowiedzialności za własne życie.

Jednocześnie analiza wyników ujawnia pewną niespójność między wysokim poziomem deklarowanego dobrostanu a podwyższonym poziomem pustki egzystencjalnej (KPŻ). Może to wskazywać na obecność głębszych, częściowo nieuświadomionych napięć, które nie są bezpośrednio artykułowane w narracji, lecz ujawniają się w pomiarze ilościowym. Prawdopodobne jest, że aktywność, refleksyjność oraz zaangażowanie w relacje pełnią funkcję regulacyjną wobec tych doświadczeń.

Podsumowując, funkcjonowanie Pauliny można określić jako w dużej mierze zintegrowane, adaptacyjne i zasobowe, z dobrze rozwiniętym poczuciem sensu życia i kompetencjami radzenia sobie. Obecne trudności mają raczej charakter subtelny i latentny, nie dezorganizują funkcjonowania, lecz mogą stanowić ważny obszar dalszego rozwoju psychicznego i pogłębiania samoświadomości.

Analiza wyników badań wskazuje, że Paulina funkcjonuje w sposób dojrzały, adaptacyjny i oparty na licznych zasobach osobistych. W związku z tym proponowane oddziaływania terapeutyczne nie powinny koncentrować się na redukcji deficytów, lecz na wspieraniu dalszego rozwoju osobistego, pogłębianiu samoświadomości oraz wzmacnianiu dobrostanu psychicznego, a zatem:

1. Pogłębianie refleksji nad źródłami sensu życia

Pomimo wysokiego poziomu poczucia sensu życia wyniki wskazują na obecność podwyższonej pustki egzystencjalnej, która może sygnalizować istnienie niezaspokojonych potrzeb lub pytań dotyczących dalszego rozwoju. W związku z tym pomocna mogłaby być praca inspirowana podejściem egzystencjalnym lub logoterapią.

Obszary pracy mogłyby obejmować:

- pogłębianie refleksji nad osobistymi wartościami,
- analizę zmieniających się źródeł sensu na kolejnych etapach życia,
- eksplorację potrzeb wykraczających poza aktualne cele zawodowe i edukacyjne,
- poszukiwanie nowych obszarów samorealizacji.

Celem byłoby nie tyle budowanie poczucia sensu, które jest już obecne, ile jego dalsze pogłębianie i wzbogacanie.

2. Rozwijanie samoświadomości emocjonalnej

Narracja Pauliny wskazuje na dużą racjonalność, refleksyjność i tendencję do analizowania rzeczywistości. Jednocześnie możliwe jest, że część emocjonalnych doświadczeń pozostaje słabiej uświadomiona lub jest regulowana poprzez aktywność i koncentrację na zadaniach.

Wskazana byłaby praca nad:

- rozpoznawaniem subtelnych stanów emocjonalnych,
- zwiększaniem świadomości własnych potrzeb emocjonalnych,
- eksploracją uczuć związanych z przeszłymi doświadczeniami,
- rozwijaniem równowagi między analizą poznawczą a przeżywaniem emocji.

Takie działania mogłyby sprzyjać jeszcze pełniejszej integracji doświadczeń życiowych.

3. Praca nad relacjami i zaufaniem interpersonalnym

Choć Paulina posiada satysfakcjonujące relacje i korzysta ze wsparcia społecznego, widoczna jest również ostrożność w kontaktach interpersonalnych wynikająca z wcześniejszych doświadczeń.

Praca terapeutyczna mogłaby obejmować:

- refleksję nad granicami w relacjach,
- analizę wcześniejszych doświadczeń związanych z zaufaniem i rozczarowaniem,
- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w bliskich relacjach,
- rozwijanie umiejętności korzystania ze wsparcia bez konieczności zachowywania pełnej samowystarczalności.

Nie chodziłoby o eliminację ostrożności, lecz o większą elastyczność w budowaniu bliskości.

4. Wspieranie równowagi między działaniem a odpoczynkiem

Praca zawodowa, studia oraz wysoki poziom zaangażowania mogą stanowić ważne źródło satysfakcji, ale jednocześnie zwiększać ryzyko przeciążenia.

Warto wspierać:

- rozwijanie umiejętności regeneracji psychicznej,
- świadome planowanie czasu wolnego,
- budowanie równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem,

- rozwijanie aktywności służących wyłącznie przyjemności i dobrostanowi.

Może to stanowić czynnik chroniący przed przyszłym wypaleniem lub przewlekłym stresem.

5. Integracja doświadczeń związanych z pobytem w placówce

Choć doświadczenie wychowania instytucjonalnego zostało przez Paulinę zintegrowane w sposób adaptacyjny, nadal pozostaje ważnym elementem jej historii życia.

Pomocna mogłaby być dalsza refleksja nad:

- wpływem pobytu w placówce na aktualne przekonania o sobie i innych,
- znaczeniem samodzielności i odpowiedzialności w jej życiu,
- konsekwencjami emocjonalnymi doświadczeń z okresu dorastania,
- zasobami i trudnościami wyniesionymi z tego okresu.

Celem byłoby pełniejsze włączenie tych doświadczeń do spójnej narracji autobiograficznej.

6. Wzmacnianie potencjału rozwojowego

Paulina prezentuje wysoką motywację do samorozwoju, dlatego warto wspierać dalsze wykorzystanie jej potencjału.

Możliwe kierunki działań:

- rozwijanie zainteresowań pozazawodowych,
- realizacja planów związanych z podróżowaniem i poznawaniem nowych doświadczeń,
- poszukiwanie nowych wyzwań rozwojowych,
- wspieranie dalszego rozwoju zawodowego i osobistego.

Podsumowanie

Oddziaływania terapeutyczne wobec Pauliny powinny mieć przede wszystkim charakter wspierający i rozwojowy. Ich celem nie byłoby kompensowanie znaczących deficytów, lecz pogłębianie samoświadomości, wzmacnianie dobrostanu oraz eksploracja subtelnych napięć egzystencjalnych ujawnionych w wynikach badań. Dzięki wysokiemu poziomowi refleksyjności, poczuciu sensu życia, rozwiniętemu poczuciu koherencji oraz bogatym zasobom społecznym Paulina posiada bardzo korzystne warunki do dalszego rozwoju osobistego i utrzymywania wysokiej jakości życia.

5.6. Kategorie tematyczne wyłonione z analizy

W wyniku przeprowadzonej analizy tematycznej wyodrębniono sześć głównych tematów analitycznych, które odzwierciedlają sposoby interpretowania doświadczeń życiowych przez badanych. Każdy z tematów obejmuje zestaw powiązanych podtematów oraz kodów identyfikowanych w wypowiedziach respondentów.

1. Zróznicowane poczucie sensu życia – między obecnością a deficytem

U wszystkich badanych pojawia się refleksja nad sensem życia, jednak jego poziom i stabilność są silnie zróżnicowane. Występuje kontinuum od wyraźnego poczucia sensu (Paulina, Wiktor), przez jego chwiejność (Michalina), aż po jego ograniczone lub niejasne doświadczanie (Kacper). Sens życia bywa zakorzeniony w celach, relacjach lub codziennym funkcjonowaniu, ale często współwystępuje z poczuciem pustki lub wątpliwościami egzystencjalnymi. Poniżej podtematy i kody:

1.1. Sens życia jako zakorzeniony w celach i działaniach

- kody:
 - „posiadanie celów nadaje sens”
 - „sens poprzez rozwój”
 - „sens jako realizacja planów”

1.2. Sens życia oparty na relacjach i emocjach

- kody:
 - „sens poprzez bliskość”
 - „znaczenie relacji romantycznych”
 - „poczucie sensu w byciu dla innych”

1.3. Doświadczenie pustki egzystencjalnej

- kody:

- „brak sensu”
- „niezrozumienie sensu życia”
- „poczucie pustki”

1.4. Chwiejność i zmienność sensu życia

- kody:
 - „sens sytuacyjny”
 - „okresowe wątpliwości”
 - „zmiana rozumienia sensu”

2. Ambiwalentne poczucie sprawstwa i kontroli nad życiem

W każdej narracji obecne jest napięcie między poczuciem wpływu a przekonaniem o zależności od czynników zewnętrznych. Badani deklarują częściową sprawczość (np. w decyzjach, celach), ale jednocześnie dostrzegają ograniczenia wynikające z doświadczeń życiowych, systemu czy nieprzewidywalności świata. U niektórych (np. Kacper, Michalina) dominuje poczucie braku kontroli, podczas gdy inni (Paulina, Wiktor) prezentują bardziej zinternalizowane poczucie sprawstwa.

Podtematy:

2.1. Poczucie wpływu na własne decyzje

- kody:
 - „świadome wybory”
 - „kierowanie swoim życiem”
 - „odpowiedzialność za decyzje”

2.2. Ograniczone sprawstwo i zależność od czynników zewnętrznych

- kody:
 - „życie dzieje się samo”
 - „wpływ systemu”
 - „brak kontroli”

2.3. Reakcje na trudności – aktywność vs rezygnacja

- kody:
 - „podejmowanie działania”
 - „rezygnacja przy niepowodzeniu”
 - „unikanie problemów”

2.4. Rozwój poczucia sprawstwa

- kody:
 - „uczenie się odpowiedzialności”

- „wzrost wpływu wraz z wiekiem”
- „doświadczenie jako źródło sprawstwa”

3. Znaczenie relacji interpersonalnych jako zasobu i/lub źródła ambiwalencji

Relacje z innymi ludźmi stanowią kluczowy element funkcjonowania wszystkich badanych – zarówno jako źródło wsparcia (np. partner, przyjaciele, wychowawcy), jak i obszar trudności (brak zaufania, poczucie bycia innym, doświadczenia zranienia). U części osób relacje pełnią centralną funkcję w nadawaniu sensu życia (Wiktor, Paulina), podczas gdy u innych są ograniczone lub deprecjonowane (Kacper).

Podtematy:

3.1. Relacje jako źródło wsparcia

- kody:
 - „wsparcie partnera/partnerki”
 - „znaczenie przyjaciół”
 - „pomoc wychowawców”

3.2. Relacje jako źródło sensu życia

- kody:
 - „sens poprzez bycie dla innych”
 - „wartość pomagania”
 - „znaczenie bliskości”

3.3. Trudności w relacjach i brak zaufania

- kody:
 - „nieufność wobec ludzi”
 - „doświadczenie zranienia”
 - „postrzeganie ludzi jako złych”

3.4. Ambiwalentny stosunek do innych

- kody:
 - „potrzeba relacji vs dystans”
 - „jednoczesne zaufanie i ostrożność”
 - „selektywne angażowanie się”

4. Doświadczenie wychowania instytucjonalnego jako czynnik kształtujący tożsamość i postawy

We wszystkich przypadkach doświadczenie pobytu w placówce opiekuńczo-wychowawczej odgrywa istotną rolę w kształtowaniu obrazu siebie, świata i relacji. Badani wskazują zarówno na jego funkcję wzmacniającą (rozwój samodzielności, dojrzałości), jak i deficytową (brak bliskości, poczucia domu). Doświadczenie to stanowi ważny kontekst dla rozwoju tożsamości i sposobu radzenia sobie w dorosłości.

Podtematy:

4.1. Placówka jako źródło wsparcia i rozwoju

- kody:
 - „nauka samodzielności”
 - „wsparcie w dorosłości”
 - „rozwój kompetencji życiowych”

4.2. Doświadczenie deficytów emocjonalnych

- kody:
 - „brak poczucia domu”
 - „niedobór bliskości”
 - „brak indywidualnej uwagi”

4.3. Placówka jako doświadczenie wzmacniające

- kody:

- „wzmocnienie psychiczne”
- „dojrzałość poprzez trudności”
- „hartowanie charakteru”

4.4. Refleksja nad alternatywnym życiem

- kody:
 - „co by było gdyby”
 - „porównania z rówieśnikami”
 - „świadomość inności”

5. Strategie radzenia sobie – od aktywnego przetwarzania do unikania

W analizowanych narracjach widoczne są różne sposoby radzenia sobie z trudnościami: od konstruktywnych (refleksja, poszukiwanie rozwiązań, wsparcie społeczne – np. Paulina, Wiktor), przez umiarkowane (Michalina), aż po tendencje unikowe lub rezygnacyjne (Kacper). Poziom rozwinięcia strategii radzenia sobie wiąże się z poczuciem koherencji oraz ogólnym funkcjonowaniem psychicznym.

Podtematy:

5.1. Aktywne strategie radzenia sobie

- kody:
 - „analiza sytuacji”
 - „poszukiwanie rozwiązań”
 - „uczenie się na błędach”

5.2. Wykorzystanie wsparcia społecznego

- kody:
 - „rozmowa jako pomoc”
 - „dzielenie się problemami”

- „szukanie wsparcia”

5.3. Strategie unikowe i rezygnacyjne

- kody:
 - „odpuszczanie”
 - „wycofanie się”
 - „brak działania”

5.4. Brak wypracowanych strategii

- kody:
 - „nie wiem jak radzić sobie”
 - „chaotyczne reagowanie”
 - „trudności w regulacji emocji”

6. Proces kształtowania tożsamości – między refleksyjnością a zagubieniem

U wszystkich badanych widoczny jest proces formowania tożsamości, jednak jego stopień zaawansowania jest różny. Niektórzy prezentują spójną, refleksyjną narrację o sobie (Paulina, Wiktor), inni doświadczają chaosu, niepewności lub braku integracji doświadczeń (Kacper, częściowo Michalina). Tożsamość jest silnie powiązana z doświadczeniami żywotnymi, relacjami oraz zdolnością do nadawania znaczenia własnej historii.

Podtematy:

6.1. Refleksyjna i spójna tożsamość

- kody:
 - „świadomość siebie”
 - „autorefleksja”
 - „spójna narracja o sobie”

6.2. Tożsamość w kryzysie lub chaosie

- kody:
 - „brak spójności”
 - „poczucie zagubienia”
 - „trudność w określeniu siebie”

6.3. Tożsamość kształtowana przez doświadczenia

- kody:
 - „wpływ przeszłości”
 - „doświadczenia życiowe jako fundament”
 - „uczenie się siebie”

6.4. Tożsamość przyszłościowa (projekcja siebie)

- kody:
 - „wyobrażenia przyszłości”
 - „aspiracje”
 - „niepewność kierunku życia”

Podsumowanie

Wyłonione kategorie wskazują, że mimo indywidualnych różnic, badanych łączy wspólna dynamika funkcjonowania wokół sensu życia, sprawstwa, relacji, doświadczeń instytucjonalnych oraz procesu kształtowania tożsamości. Kategorie te tworzą spójny obraz psychospołecznego funkcjonowania młodych osób z doświadczeniem pieczy zastępczej, ukazując zarówno ich zasoby, jak i obszary ryzyka.

Podsumowanie metodologiczne

Przedstawiona struktura odpowiada logice analizy tematycznej V. Braun i V. Clarke:

- **podtematy** – grupowanie kodów wokół wspólnego znaczenia,
- **tematy nadrzędne** – interpretacyjny poziom organizujący całość danych.

Taka organizacja pozwala na zachowanie zarówno bliskości danych empirycznych, jak i pogłębionej interpretacji psychologicznej.

Rozdział 6. Podsumowanie i dyskusja wyników

6.1. Zbiornicze wyniki badań

Przeprowadzone badania miały na celu poznanie sposobu, w jaki młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych doświadczają i interpretują poczucie sensu życia, a także określenie znaczenia postaw życiowych oraz poczucia koherencji w tym procesie. Analiza materiału empirycznego – obejmującego zarówno wywiady narracyjne, jak i wyniki testów psychometrycznych (PIL, SOC-29, KPŻ) – pozwoliła na uzyskanie wielowymiarowego obrazu funkcjonowania badanych.

Problem główny: Jak młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych doświadczają i interpretują poczucie sensu życia oraz jakie znaczenie mają dla nich postawy życiowe i poczucie koherencji?

Uzyskane wyniki wskazują, że poczucie sensu życia w badanej grupie ma charakter wyraźnie zróżnicowany i dynamiczny. Nie jest ono jednorodnym konstruktem, lecz przyjmuje różne formy – od względnie stabilnego i zinternalizowanego, poprzez chwiejne i sytuacyjne, aż po słabo ukształtowane lub trudne do zwerbalizowania. Analiza jakościowa ujawniła, że sens życia jest przez badanych konstruowany przede wszystkim w odniesieniu do codziennych doświadczeń, relacji interpersonalnych oraz indywidualnych celów.

Jednocześnie wyniki ilościowe wskazują, że nawet w przypadku obecności celów życiowych może współwystępować poczucie pustki egzystencjalnej. Oznacza to, że samo posiadanie celów nie jest wystarczającym warunkiem doświadczenia sensu – kluczowe znaczenie ma ich subiektywne znaczenie oraz stopień integracji z tożsamością jednostki.

Poczucie sensu życia pozostaje w ścisłym związku z poziomem poczucia koherencji oraz dominującymi postawami życiowymi. Osoby prezentujące wyższy poziom zaradności i sensowności wykazują większą zdolność do nadawania znaczenia doświadczeniom, nawet trudnym, podczas gdy niski poziom sprawstwa i spójności sprzyja poczuciu chaosu i bezsensu.

Problemy szczegółowe:

1. Jak młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo- wychowawczych rozumieją pojęcie sensu życia?

Analiza wypowiedzi badanych wskazuje, że pojęcie sensu życia jest rozumiane w sposób wielowymiarowy i silnie zindywidualizowany. Najczęściej sens życia definiowany jest jako:

- realizacja celów i dążeń,
- życie w zgodzie ze sobą,
- budowanie i utrzymywanie relacji,
- rozwój osobisty.

Dla części badanych sens życia ma charakter pragmatyczny – związany z codziennym funkcjonowaniem i osiąganiem konkretnych rezultatów. Inni ujmują go bardziej refleksyjnie, jako stan zgodności wewnętrznej i satysfakcji z własnego życia.

Istotnym wnioskiem jest jednak to, że nie wszyscy badani posiadają jasno ukształtowaną koncepcję sensu życia. U niektórych pojawia się trudność w jego zdefiniowaniu, co może wskazywać na niedostateczną integrację doświadczeń oraz brak refleksji egzystencjalnej. Wyniki testów psychometrycznych potwierdzają te obserwacje, wskazując na obniżony poziom sensu życia u części osób.

Jednocześnie zauważalna jest zmienność rozumienia sensu życia w czasie – badani wskazują, że ich podejście do tego zagadnienia ewoluowało wraz z doświadczeniami życiowymi. Może to świadczyć o trwającym procesie kształtowania się tożsamości i systemu wartości.

1. Jakie doświadczenia biograficzne uznają za kluczowe w procesie kształtowania poczucia sensu życia?

W analizie materiału wyraźnie ujawnia się znaczenie doświadczeń biograficznych jako fundamentu kształtowania poczucia sensu życia. Badani wskazują przede wszystkim na:

- trudne doświadczenia rodzinne,
- moment umieszczenia w placówce,
- relacje z ważnymi osobami,

- doświadczenia związane z rozwojem osobistym.

Doświadczenia te mają charakter ambiwalentny. Z jednej strony stanowią źródło cierpienia, poczucia straty i braku, z drugiej – są postrzegane jako czynnik rozwojowy, prowadzący do większej dojrzałości i samodzielności. W wielu wypowiedziach pojawia się przekonanie, że trudne doświadczenia „kształtują człowieka”, co wskazuje na próbę nadania im sensu i włączenia ich do spójnej narracji życiowej. Szczególne znaczenie ma moment trafienia do placówki, który często pełni funkcję punktu zwrotnego w biografii badanych. Dla niektórych stanowi on początek procesu zmiany i rozwoju, dla innych wiąże się z doświadczeniem utraty i destabilizacji.

2. Jakie postawy życiowe dominują w narracjach badanych?

Analiza narracji pozwoliła na wyodrębnienie trzech głównych typów postaw życiowych:

Postawa refleksyjno-rozwojowa – charakteryzuje się wysokim poziomem autorefleksji, otwartością na doświadczenia oraz aktywnym dążeniem do rozwoju. Osoby reprezentujące tę postawę wykazują większą spójność wewnętrzną oraz wyższy poziom poczucia sensu życia.

Postawa ambiwalentna – łączy elementy zaangażowania i nadziei z poczuciem niepewności, braku stabilności oraz okresowymi wątpliwościami. Osoby te często posiadają cele, jednak ich realizacja nie zawsze przekłada się na poczucie sensu.

Postawa rezygnacyjno-dystansująca – charakteryzuje się obniżonym poziomem sprawstwa, sceptycyzmem wobec świata oraz tendencją do wycofania. W tym przypadku poczucie sensu życia jest najsłabiej rozwinięte.

Zróznicowanie postaw wskazuje na indywidualny charakter adaptacji do doświadczeń życiowych oraz różny poziom wykorzystania dostępnych zasobów.

3. W jaki sposób badani opisują swoje poczucie koherencji w wymiarach zrozumiałości, zaradności i sensowności?

Poczucie koherencji, analizowane w trzech wymiarach, okazało się istotnym czynnikiem różnicującym funkcjonowanie badanych.

Zrozumiałość – u części badanych świat postrzegany jest jako chaotyczny i trudny do przewidzenia, co może utrudniać interpretację doświadczeń. Inni wykazują większą zdolność do nadawania znaczenia wydarzeniom.

Zaradność – poziom tego komponentu jest zróżnicowany; niektórzy badani posiadają rozwinięte zasoby radzenia sobie, inni mają trudności w ich identyfikacji i wykorzystaniu.

Sensowność – najczęściej najwyższy komponent, wskazujący na obecność motywacji do działania nawet w obliczu trudności.

Wyniki sugerują, że poczucie koherencji może pełnić funkcję bufora chroniącego przed negatywnymi skutkami doświadczeń stresowych.

4. Jak badani postrzegają relacje pomiędzy poczuciem sensu życia, postawami życiowymi a poczuciem koherencji?

Badania ujawniają silne powiązania między poczuciem sensu życia, postawami życiowymi a poczuciem koherencji. Zależności te mają charakter wzajemny:

- wyższe poczucie koherencji sprzyja wyższemu poczuciu sensu życia,
- konstruktywne postawy wzmacniają zdolność do radzenia sobie,
- deficyty w jednym obszarze mogą negatywnie wpływać na pozostałe.

Relacje te wskazują na konieczność holistycznego podejścia do analizy funkcjonowania jednostki.

5. Jaką rolę w kształtowaniu sensu życia odgrywa doświadczenie wychowania instytucjonalnego?

Doświadczenie placówki opiekuńczo-wychowawczej ma charakter złożony i wielowymiarowy. Z jednej strony pełni funkcję:

- stabilizującą,
- edukacyjną,
- wspierającą rozwój samodzielności.

Z drugiej strony wiąże się z:

- deficytami emocjonalnymi,
- poczuciem braku bliskości,
- doświadczeniem „inności”.

Badani często postrzegają to doświadczenie jako jednocześnie trudne i wzmacniające. Wskazuje to na jego ambiwalentny wpływ na rozwój psychospołeczny.

6.2. Dyskusja wyników i wnioski z badań

Uzyskane w badaniach własnych wyniki dotyczące poczucia sensu życia wśród młodzieży można odnieść do dorobku zarówno socjologicznego, jak i psychologicznego. Analiza porównawcza z badaniami Janusza Mariańskiego, Joanny Małys, Katarzyny Dąbrowskiej oraz Adama Kity pozwala na pogłębioną interpretację uzyskanych rezultatów.

1. Odniesienie do badań Janusza Mariańskiego w Sens życia w świadomości młodzieży polskiej.

Badania Janusza Mariańskiego koncentrują się na społeczno-kulturowych uwarunkowaniach sensu życia młodzieży. Autor analizuje zależności między systemem wartości, religijnością a poczuciem sensu życia. Jego wyniki wskazują, że większość młodych ludzi postrzega swoje życie jako sensowne i dające zadowolenie, jednak znaczna część wykazuje postawy ambiwalentne. Mariański podkreśla również, że poczucie sensu życia jest powiązane z hierarchią wartości oraz stabilnością orientacji życiowych, a jego brak może prowadzić do poczucia pustki egzystencjalnej i problemów psychospołecznych. (Mariański, 2021)

Wyniki badań własnych są w dużym stopniu zgodne z tymi ustaleniami. Podobnie jak w badaniach Mariańskiego, dominują postawy umiarkowanie pozytywne, przy jednoczesnej obecności grupy osób niezdecydowanych lub przejawiających wątpliwości. Świadczy to o tym, że badana młodzież funkcjonuje w typowym dla współczesnego społeczeństwa kontekście aksjologicznym, w którym sens życia nie jest kategorią jednoznaczną.

2. Odniesienie do badań Joanny Małys w *Poczucie sensu życia u młodzieży z rodzin alkoholowych na przykładzie uczniów Gimnazjum nr 2 w Rybniku*.

Joanna Małys w swoich pracach skupia się na psychologicznym wymiarze sensu życia, szczególnie w okresie adolescencji. Podkreśla, że młodość jest czasem intensywnego kształtowania tożsamości, poszukiwania wartości oraz formułowania celów życiowych. Jej badania wskazują, że młodzież często doświadcza niepewności i ambiwalencji, co jest naturalnym elementem rozwoju, a niekoniecznie przejawem kryzysu. Ważnym wnioskiem jest również to, że poczucie sensu życia wzrasta wraz z dojrzewaniem psychicznym i stabilizacją systemu wartości. (Małys, 2010)

Wyniki badań własnych potwierdzają te obserwacje. Zróżnicowanie odpowiedzi respondentów oraz obecność postaw niejednoznacznych wskazują na proces kształtowania się sensu życia, charakterystyczny dla tego etapu rozwojowego. Otrzymane wyniki można więc interpretować jako przejaw naturalnych procesów dojrzewania, a nie jako oznakę głębokiego kryzysu egzystencjalnego.

3. Odniesienie do badań Katarzyny Dąbrowskiej w *Poczucie sensu życia i motywacja do jego poszukiwania wychowanków Domu Młodzieży SOS*.

Badania Katarzyny Dąbrowskiej koncentrują się na relacji między poczuciem sensu życia a jakością życia oraz dobrostanem psychicznym. Autorka wykazuje, że osoby posiadające wyraźne poczucie sensu życia częściej odczuwają satysfakcję i szczęście, a brak sensu wiąże się z obniżonym dobrostanem oraz większym poziomem napięcia i niepokoju. Jednocześnie podkreśla, że sens życia ma zarówno komponent poznawczy, jak i emocjonalny, co czyni go złożonym konstruktem psychologicznym. (Dąbrowska, 2016)

Wyniki badań własnych częściowo potwierdzają te zależności. Widoczna jest tendencja, zgodnie z którą osoby dostrzegające sens życia częściej deklarują zadowolenie. Jednak obecność odpowiedzi wskazujących na rozbieżność między sensem a satysfakcją sugeruje, że relacja ta nie jest jednoznaczna. Oznacza to, że wyniki badań własnych nie tylko potwierdzają ustalenia Dąbrowskiej, ale również je uzupełniają, ukazując większą złożoność analizowanego zjawiska.

4. Odniesienie do badań Adama Kity w *Marzenia wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*.

Adam Kita analizuje poczucie sensu życia w kontekście współczesnych przemian społecznych i kulturowych. W swoich badaniach zwraca uwagę na rosnącą liczbę młodych ludzi doświadczających niepewności egzystencjalnej oraz trudności w określeniu celów życiowych. Podkreśla także znaczenie czynników takich jak środowisko społeczne, presja kulturowa oraz zmienność systemów wartości. Jednocześnie wskazuje, że poczucie bezsensu życia nie ma charakteru powszechnego, lecz dotyczy określonej części młodzieży. (Kita, 2025)

Wyniki badań własnych są zgodne z tym ujęciem. Obecność respondentów przejawiających trudności w określeniu sensu życia oraz występowanie postaw niepewnych potwierdzają istnienie zjawiska niepewności egzystencjalnej. Jednocześnie brak dominacji postaw skrajnie negatywnych wskazuje, że problem bezsensu życia ma charakter ograniczony, co pozostaje spójne z wnioskami Kity.

5. Interpretacja ogólna

Zestawienie wyników badań własnych z analizowaną literaturą pozwala na sformułowanie kilku kluczowych wniosków:

- poczucie sensu życia wśród młodzieży ma charakter dynamiczny i rozwojowy,
- dominują postawy życiowe umiarkowanie pozytywne, lecz często niejednoznaczne,
- występowanie poczucia bezsensu życia dotyczy większej części badanych,
- relacja między sensem życia a zadowoleniem z życia jest złożona i wielowymiarowa,
- wyniki badań własnych wpisują się w utrwalony obraz społeczny, opisywany w literaturze.

6. Wniosek końcowy

Analiza porównawcza wykazała, że wyniki badań własnych w dużym stopniu pokrywają się z ustaleniami przedstawionymi przez Janusza Mariańskiego, Joannę Małys, Katarzynę Dąbrowską oraz Adama Kitę. Uzyskane rezultaty potwierdzają, że młodzież funkcjonuje w warunkach aksjologicznej zmienności, w których sens życia nie jest kategorią stałą, lecz podlega indywidualnym i społecznym przekształceniom.

Zakończenie

Przeprowadzone badania miały na celu pogłębione zrozumienie, w jaki sposób młodzi dorośli wychowywani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych doświadczają i interpretują poczucie sensu życia oraz jakie znaczenie mają dla nich postawy życiowe i poczucie koherencji. Analiza jakościowa wywiadów, uzupełniona wynikami badań psychometrycznych, pozwoliła uchwycić zarówno indywidualny, jak i wspólny wymiar funkcjonowania badanych osób.

Uzyskane wyniki wskazują, że doświadczenie sensu życia w tej grupie ma charakter złożony, dynamiczny i silnie zróżnicowany indywidualnie. Badani prezentowali szerokie spektrum funkcjonowania – od głębokiego poczucia pustki egzystencjalnej i braku kierunku życiowego, po względnie wysoką integrację sensu życia, opartą na refleksyjności, relacjach oraz aktywności. Charakterystycznym zjawiskiem było współwystępowanie celów życiowych z poczuciem pustki, co wskazuje na brak pełnej integracji wartości i doświadczeń życiowych. Jednocześnie zauważalne było, że sens życia często zakorzeniony jest w relacjach interpersonalnych, rozwoju osobistym oraz podejmowaniu działań nadających codzienności znaczenie.

Wyniki badań ukazały również istotną rolę poczucia koherencji jako zasobu adaptacyjnego. Osoby o wyższym poziomie koherencji wykazywały większą zdolność do rozumienia własnych doświadczeń, skuteczniejszego radzenia sobie z trudnościami oraz nadawania sensu własnemu życiu. Jednocześnie u części badanych obserwowano nierównowagę między komponentami koherencji – szczególnie pomiędzy wysoką motywacją (sensownością) a niższą zrozumiałością i zaradnością. Wskazuje to na gotowość do działania przy jednoczesnych trudnościach w interpretacji rzeczywistości i skutecznym radzeniu sobie z wyzwaniami.

Analiza postaw życiowych ujawniła napięcie pomiędzy aspiracjami a poczuciem sprawstwa. Badani często formułowali cele życiowe, jednak ich realizacja była utrudniona przez ograniczone poczucie kontroli nad własnym życiem. Zjawisko to może być interpretowane jako konsekwencja wcześniejszych doświadczeń życiowych, w których autonomia jednostki była ograniczona. Jednocześnie w niektórych przypadkach zaobserwowano rozwój dojrzałych postaw życiowych, świadczących o zdolności do refleksji, uczenia się na doświadczeniach oraz podejmowania odpowiedzialności za własne życie.

Istotnym wnioskiem jest ambiwalentny charakter doświadczenia wychowania instytucjonalnego. Z jednej strony placówka stanowiła dla badanych źródło wsparcia, umożliwiała rozwój kompetencji życiowych i przygotowanie do dorosłości. Z drugiej strony wiązała się z deficytami emocjonalnymi, poczuciem inności oraz ograniczonym doświadczeniem bliskich relacji. Doświadczenie to nie ma więc jednoznacznie negatywnego ani pozytywnego charakteru – jego znaczenie zależy od indywidualnych zasobów jednostki oraz jakości relacji społecznych.

Uzyskane wyniki wpisują się w założenia psychologii egzystencjalnej oraz koncepcji salutogenezy, jednocześnie je pogłębiając i uzupełniając. W odniesieniu do koncepcji Viktora Frankla potwierdzono, że poczucie sensu życia nie jest bezpośrednio związane z samym posiadaniem celów, lecz z ich znaczeniem dla jednostki i zakorzenieniem w systemie wartości. Badania ukazują, że możliwe jest funkcjonowanie z celami żywymi przy jednoczesnym doświadczeniu pustki egzystencjalnej, co stanowi istotne rozwinięcie klasycznych założeń logoterapii.

W kontekście teorii Aaron'a Antonovsky'ego wyniki potwierdzają znaczenie poczucia koherencji jako kluczowego zasobu adaptacyjnego. Jednocześnie wskazują, że komponent sensowności może pełnić funkcję względnie autonomiczną wobec pozostałych wymiarów koherencji, co przejawia się w obecności motywacji do działania mimo trudności w rozumieniu rzeczywistości. Może to stanowić istotny wkład w dalsze rozwijanie modelu salutogenetycznego.

Przeprowadzone badania mają również istotne znaczenie praktyczne. Uzyskane wyniki mogą znaleźć zastosowanie w pracy psychologów, pedagogów, psychoterapeutów, wychowawców placówek opiekuńczo-wychowawczych, pracowników socjalnych oraz koordynatorów pieczy zastępczej. Wiedza dotycząca sposobu przeżywania sensu życia przez młodych dorosłych może wspierać tworzenie bardziej indywidualnych form pomocy psychologicznej i społecznej.

W praktyce wyniki badań mogą zostać wykorzystane między innymi w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, mieszkaniach treningowych, centrach wsparcia usamodzielniania, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, organizacjach pozarządowych oraz ośrodkach interwencji kryzysowej. Mogą stanowić podstawę do opracowywania programów wspierających rozwój poczucia sprawstwa, kompetencji emocjonalnych oraz budowania trwałych relacji interpersonalnych u osób opuszczających pieczę zastępczą.

Przykładem praktycznego wdrożenia mogłyby być warsztaty rozwoju osobistego i treningi umiejętności życiowych prowadzone dla wychowanków przygotowujących się do

usamodzielnienia. Programy takie mogłyby obejmować pracę nad rozpoznawaniem własnych wartości, wyznaczaniem realistycznych celów, rozwijaniem poczucia wpływu na własne życie oraz budowaniem stabilnych relacji społecznych. Istotnym elementem mogłyby być również grupy wsparcia prowadzone przez psychologów lub mentorów – w tym osoby, które same doświadczyły wychowania instytucjonalnego i pomyślnie przeszły proces usamodzielniania.

Wyniki badań mogą być także pomocne w projektowaniu programów profilaktyki zdrowia psychicznego. Zaobserwowane trudności związane z poczuciem pustki egzystencjalnej, obniżonym poczuciem kontroli czy problemami w interpretowaniu własnych doświadczeń wskazują na potrzebę wczesnego wsparcia psychologicznego. W praktyce mogłoby to oznaczać regularne konsultacje psychologiczne dla wychowanków placówek, treningi radzenia sobie ze stresem, zajęcia rozwijające kompetencje społeczne oraz działania wzmacniające poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Uzyskane rezultaty mogą mieć znaczenie również dla osób odpowiedzialnych za tworzenie polityki społecznej oraz organizację systemu pieczy zastępczej. Badania podkreślają potrzebę długofalowego wsparcia młodych dorosłych po opuszczeniu placówki, szczególnie w obszarze budowania relacji, stabilizacji życiowej oraz rozwoju tożsamości. W praktyce mogłoby to obejmować rozwijanie programów mentoringowych, mieszkań wspieranych, systemów tutoringu edukacyjno-zawodowego czy sieci lokalnego wsparcia społecznego.

Istotnym obszarem zastosowania wyników jest także edukacja specjalistów pracujących z młodzieżą z doświadczeniem pieczy zastępczej. Wiedza o znaczeniu poczucia sensu życia i koherencji może zostać wykorzystana podczas szkoleń dla wychowawców, pedagogów i psychologów, pomagając im lepiej rozumieć mechanizmy funkcjonowania młodych dorosłych oraz dostosowywać formy oddziaływań do ich indywidualnych potrzeb.

Przeprowadzone badania, mimo swojej wartości poznawczej, obarczone są pewnymi ograniczeniami, które należy uwzględnić przy interpretacji wyników. Przede wszystkim badanie miało charakter jakościowy i obejmowało niewielką liczbę osób, co ogranicza możliwość generalizacji uzyskanych rezultatów na szerszą populację. Celem badań nie było jednak uogólnianie, lecz pogłębione zrozumienie indywidualnych doświadczeń, co zostało osiągnięte.

Kolejnym ograniczeniem jest specyfika zastosowanych narzędzi – zarówno wywiadu, jak i testów psychometrycznych. Wyniki mogły być częściowo uzależnione od aktualnego stanu emocjonalnego badanych, ich poziomu autorefleksji oraz gotowości do ujawniania osobistych doświadczeń. Nie można również wykluczyć wpływu czynników sytuacyjnych, takich jak kontekst rozmowy czy relacja z badaczem.

Istotnym aspektem jest także subiektywność analizy jakościowej. Proces kodowania i interpretacji danych, choć oparty na metodologii analizy tematycznej według Virginii Braun i Victorii Clarke, wymagał podejmowania decyzji interpretacyjnych, które mogą być w pewnym stopniu zależne od perspektywy badacza. Jednocześnie zastosowanie uporządkowanej procedury analitycznej pozwoliło na zwiększenie rzetelności uzyskanych wniosków.

Refleksja nad procesem badawczym wskazuje również na znaczenie budowania relacji z badanymi. W wielu przypadkach otwartość respondentów była możliwa dzięki stworzeniu atmosfery zaufania i bezpieczeństwa. Jednocześnie zauważalne było, że niektóre treści – szczególnie związane z trudnymi doświadczeniami emocjonalnymi – były ujawniane w sposób ograniczony lub pośredni, co mogło wpływać na pełnię uzyskanego obrazu.

Podsumowując, przeprowadzone badania pozwoliły na uchwycenie złożoności doświadczeń młodych dorosłych wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Wyniki wskazują, że grupa ta nie jest jednorodna – funkcjonowanie badanych rozciąga się na kontinuum od trudności egzystencjalnych po względnie wysoką adaptację i integrację psychologiczną.

Kluczowym wnioskiem jest znaczenie zasobów psychologicznych – w szczególności poczucia koherencji, relacji interpersonalnych oraz zdolności do refleksji – w procesie nadawania sensu życiu. Wyniki podkreślają również potrzebę indywidualnego podejścia do osób opuszczających pieczę zastępczą oraz konieczność wspierania ich w rozwijaniu poczucia sprawstwa, integracji doświadczeń oraz budowaniu trwałych relacji.

Uzyskane rezultaty mogą stanowić podstawę do dalszych badań oraz działań praktycznych ukierunkowanych na wspieranie młodych dorosłych w procesie wchodzenia w dorosłość i budowania satysfakcjonującego, stabilnego i sensownego życia.

Bibliografia

- Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., & Mukherjee, B. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270> 10.03.2026
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować* (H. Grzegółowska-Klarkowska, Trans.). Instytut Psychiatrii i Neurologii. (Original work published 1987)
- Arystoteles. (2007). *Etyka nikomachejska* (D. Gromska, Trans.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Badora, B. (2017). Zdrowie psychiczne młodzieży opuszczającej pieczę zastępczą – uwarunkowania i konsekwencje społeczne. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(4), 263–270. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2017.0035> 12.03.2026
- Badora, S. (2017a). *Dziecko w pieczy zastępczej. Problemy psychospołeczne i kierunki wsparcia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Badora, S. (2017b). Usamodzielnianie wychowanków pieczy zastępczej jako wyzwanie polityki społecznej. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 10, 3–12.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764> 20.03.2026
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie* (M. Polaszewska-Nicke, Trans.). Wydawnictwo Naukowe PWN. (Original work published 1969)
- Brzezińska, A. I., Czub, T., & Matejczuk, J. (2014). *Zadania rozwojowe w okresie dzieciństwa i dorastania*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Camus, A. (1999). *Mit Syzyfa*. De Agostini.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

- Dąbrowska, K. (2016). Poczucie sensu życia i motywacja do jego poszukiwania wychowanków Domu Młodzieży SOS. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 35(1), 211–223. <https://doi.org/10.17951/lrp.2016.35.1.211> 13.04.2026
- Dąbrowski, Z. (2006). *Pedagogika opiekuńcza* (T. 1). Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Erikson, E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Zys i S-ka.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky’s sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616> 20.11.2026
- Frankl, V. E. (2010). *Psychoterapia dla każdego*. Czarna Owca.
- Frankl, V. E. (2012). *Wola sensu*. Czarna Owca.
- Frankl, V. E. (2018). *Człowiek w poszukiwaniu sensu* (A. Wolnicka, Trans.). Czarna Owca. (Original work published 1946)
- Frankl, V. E. (2018). *Nieświadomiony Bóg*. Czarna Owca.
- Gajewska, G. (2009). *Opieka i wychowanie w teorii i praktyce pedagogicznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Gajewska, G. (2019). *Pedagogika opiekuńcza. Teoria, metodologia, praktyka*. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Gajewska, G. (2020). Współczesne koncepcje opieki i ich znaczenie dla praktyki pedagogicznej. *Studia Edukacyjne*, 57, 95–110.
- Gajewska, G. (2024). *Opieka, wychowanie i usamodzielnianie w perspektywie pedagogiki opiekuńczej*. Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma i powrót do równowagi* (M. Kacmajor, Trans.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. (Original work published 1992)
- Kaczmarek, A. (2018). Usamodzielnianie wychowanków pieczy zastępczej jako wyzwanie pedagogiczne i społeczne. *Pedagogika Społeczna*, 2(68), 85–101.
- Kaczmarek, J. (2018). *System pieczy zastępczej w Polsce*. Difin.
- Kaczmarek, M. (2018). Funkcjonowanie psychospołeczne młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą. *Pedagogika Społeczna*, 2(68), 85–102.

- Kawula, S. (2014). *Wsparcie społeczne w życiu człowieka*. Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Kelm, A. (2000). *Opieka i wychowanie w systemie pomocy społecznej*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Kita, A. (2025). *Marzenia wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Wydawnictwo Naukowe Kontekst.
- Kozdrowicz, E. (2013). Funkcjonowanie młodzieży opuszczającej placówki opiekuńczo-wychowawcze. *Roczniki Nauk Społecznych*, 5(41), 89–102.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164> 11.12.2025
- Małys, J. (2010). Poczucie sensu życia u młodzieży z rodzin alkoholowych na przykładzie uczniów Gimnazjum nr 2 w Rybniku. <https://www.45minut.pl/publikacje/22089/> 11.04.2026
- Mariański, J. (2021). Sens życia w świadomości młodzieży polskiej. *Chowanna*, 1(56), 10–25.
- Maslow, A. H. (2004). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ostrowska, K. (2011). *Sens życia a wychowanie*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Park, C. L. (2010). Meaning making and adjustment. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301> 10.12.2025
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford University Press.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in life. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (pp. 433–456). Routledge.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028> 25.02.2026
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Saarni, C. (2011). *Kompetencja emocjonalna* (A. Dąbrowska, Trans.). GWP.
- Sartre, J.-P. (2007). *Egzystencjalizm jest humanizmem*. Muza.

- Schnell, T. (2009). The sources of meaning. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074> 17.01.2026
- Seligman, M. E. P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Media Rodzina.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> 20.01.2026
- Sikorska, I. (2019). *Drogi do dorosłości wychowanków pieczy zastępczej*. Scholar.
- Sikorska, M. (2019a). Dorastanie w instytucjach. *Studia Pedagogiczne*, 52, 133–148.
- Sikorska, M. (2019b). *Dorosłość wychowanków pieczy zastępczej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832> 16.02.2026
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80> 19.12.2025
- Super, S., Wagemakers, M. A. E., Picavet, H. S. J., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2016). Strengthening sense of coherence. *Health Promotion International*, 31(4), 869–878.
- Szczepanik, R. (2017). *Doświadczenia wychowanków pieczy zastępczej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. (2011). *Dz.U. 2011 nr 149 poz. 887*.
- van der Kolk, B. (2015). *Strach ucieleśniony* (A. Nowak, Trans.). Czarna Owca. (Original work published 2014)

Spis tabel i rysunków

Tabela 1. Struktura analizy tematycznej w odniesieniu do problemów badawczych.....str.	68
Tabela 2. Przedział ufności wyników Weronika (18 lat)	str. 73
Tabela 3. Przedział ufności wyników Kacpra (18 lat)	str. 85
Tabela 4. Przedział ufności wyników Wiktora (18 lat)	str. 97
Tabela 5. Przedział ufności wyników Michaliny (18 lat)	str. 109
Tabela 6. Przedział ufności wyników Pauliny (26 lat).....str.	122