

Złożenie pracy online:
2026-05-29 10:05:05
Kod pracy:
16022/54748/CloudA

Marta Orlińska
(nr albumu: 25646)

Praca magisterska

Status rodzicielski a poczucie sensu życia i globalna samoocena u kobiet w wieku 35-45 lat

Parental Status and Meaning in Life and Global Self-Esteem Among Women Aged 35-45

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Aleksandra Patyk-Rybka

Pragnę serdecznie podziękować Pani dr Aleksandrze Patyk-Rybce za opiekę promotorską, życzliwość oraz merytoryczne wskazówki, które pomogły mi w przygotowaniu niniejszej pracy. Dziękuję za cierpliwość, wyrozumiałość i wsparcie na kolejnych etapach jej powstawania.

Streszczenie

Celem pracy było określenie, czy status rodzicielski kobiet w wieku 35-45 lat, rozumiany jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci, wiąże się ze zróżnicowaniem poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Badanie objęło 100 kobiet mieszkających w województwie śląskim. Zastosowano Kwestionariusz Sensu Życia MLQ-PL, Skalę Samooceny SES Rosenberga oraz metryczkę własną. Analizy przeprowadzono w programie JASP. Wykorzystano test U Manna-Whitneya, dwuczynnikową analizę wariancji, test Kruskala-Wallisa oraz korelację rang Spearmana. Nie potwierdzono większości hipotez dotyczących statusu rodzicielskiego, jego łącznego uwzględnienia z wielkością miejscowości zamieszkania oraz wieku badanych kobiet. Potwierdzono natomiast, że kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako najważniejsze w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Wykazano także dodatni związek między obecnością sensu życia a globalną samooceną, natomiast nie potwierdzono związku poszukiwania sensu życia z globalną samooceną. Wyniki wskazują, że sam status rodzicielski nie wyjaśnia poziomu analizowanych zmiennych. Ważniejsze może być to, jak kobiety interpretują własne doświadczenia, cele i kierunek życia.

Słowa kluczowe

status rodzicielski, poczucie sensu życia, poszukiwanie sensu życia, globalna samoocena, macierzyństwo, bezdzietność, kobiety, MLQ-PL, SES

Abstract

The aim of the thesis was to examine whether parental status, understood as having or not having children, is associated with differences in presence of meaning in life, search for meaning in life, and global self-esteem among women aged 35-45. The study included 100 women living in the Silesian Voivodeship. The Meaning in Life Questionnaire MLQ-PL, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and an author-designed demographic questionnaire were used. Statistical analyses were conducted in JASP. The Mann-Whitney U test, two-way analysis of variance, Kruskal-Wallis test, and Spearman rank correlation were applied. Most hypotheses concerning parental status, its joint consideration with place of residence, and the age of the respondents were not confirmed. However, women who indicated therapeutic and helping forms of development as the most important in the last five years obtained higher scores in search for meaning than women who indicated training and developmental forms. A positive association between presence of meaning in life and global self-esteem was also found, whereas the association between search for meaning and global self-esteem was not confirmed. The results suggest that parental status alone does not explain the level of the analysed psychological variables. The way women interpret their experiences, goals, and life direction may be more relevant.

Keywords

parental status, meaning in life, search for meaning, global self-esteem, motherhood, childlessness, women, MLQ-PL, SES

Spis treści

Spis treści	1
Wstęp.....	4
Rozdział 1. Poczucie sensu życia w ujęciu psychologicznym	7
1.1. Definicje i wybrane koncepcje sensu życia.....	7
1.2. Obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia	9
1.3. Poczucie sensu życia w dorosłości.....	11
1.4. Poczucie sensu życia u kobiet	12
1.5. Poczucie sensu życia w świetle dotychczasowych badań.....	13
1.6. Znaczenie poczucia sensu życia dla problemu badawczego	14
Rozdział 2. Samoocena w ujęciu psychologicznym	16
2.1. Definicje i wybrane koncepcje samooceny	16
2.2. Globalna samoocena w ujęciu Rosenberga	17
2.3. Stabilność i zmienność samooceny w ciągu życia	18
2.4. Samoocena kobiet w średniej dorosłości	21
2.5. Samoocena a role społeczne i oczekiwania wobec kobiet	23
2.6. Samoocena a poczucie sensu życia	25
2.7. Podsumowanie rozdziału.....	28
Rozdział 3. Macierzyństwo, bezdzietność i konteksty funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości	29
3.1. Macierzyństwo jako doświadczenie psychologiczne	29
3.2. Bezdzietność jako zróżnicowane doświadczenie życiowe.....	30
3.3. Status rodzicielski a poczucie sensu życia	32
3.4. Status rodzicielski a globalna samoocena	33
3.5. Wiek jako uwarunkowanie funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości	35
3.6. Wielkość miejscowości zamieszkania jako kontekst funkcjonowania kobiet.....	35
3.7. Deklarowana forma rozwoju osobistego jako wymiar funkcjonowania kobiet.....	37
3.8. Podsumowanie rozdziału i uzasadnienie badań własnych	39
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	43
4.1. Cel badań.....	43
4.2. Pytania badawcze	43

4.3. Hipotezy badawcze	44
4.4. Dobór grupy badawczej	45
4.5. Procedura badania	46
4.6. Narzędzia badawcze	46
4.6.1. Kwestionariusz Sensu Życia MLQ-PL	47
4.6.2. Skala Samooceny SES Rosenberga.....	47
4.6.3. Metryczka własna.....	48
4.7. Zmienne i ich operacjonalizacja.....	48
4.8. Metody analizy danych i uzasadnienie przyjętego modelu.....	50
Rozdział 5. Wyniki badań własnych	53
5.1. Charakterystyka badanej grupy	53
5.2. Statystyki opisowe badanych zmiennych.....	54
5.3. Rzetelność zastosowanych narzędzi.....	56
5.4. Ocena normalności rozkładów	57
5.5. Status rodzicielski a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena	57
5.5.1. Liczba dzieci a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena - analiza uzupełniająca.....	60
5.6. Status rodzicielski i wielkość miejscowości zamieszkania a badane zmienne psychologiczne	61
5.7. Wiek a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena	65
5.8. Deklarowana forma rozwoju a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena	66
5.8.1. Konkretna forma rozwoju osobistego a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena - analiza uzupełniająca	68
5.9. Związek między poczuciem sensu życia a globalną samooceną	69
5.10. Podsumowanie wyników i weryfikacji hipotez	71
Rozdział 6. Dyskusja wyników i wnioski	73
6.1. Status rodzicielski a poczucie sensu życia i globalna samoocena.....	73
6.2. Wielkość miejscowości zamieszkania i wiek.....	74
6.3. Deklarowana forma rozwoju osobistego.....	76
6.4. Poczucie sensu życia a globalna samoocena.....	77
6.5. Znaczenie praktyczne wyników	77

6.6. Ograniczenia badania i kierunki dalszych badań	78
6.7. Wnioski	80
Zakończenie	81
Bibliografia.....	83
Spis tabel	89
Spis rysunków	90
Aneksy.....	91
Aneks A. Instrukcja dla osoby badanej i metryczka własna	91
Aneks B. Klucz kodowania zmiennych	92

Wstęp

Poczucie sensu życia oraz globalna samoocena należą do ważnych obszarów funkcjonowania psychologicznego człowieka. Sens życia wiąże się ze sposobem nadawania znaczenia doświadczeniom, poczuciem celowości oraz spójnością życia, natomiast globalna samoocena odnosi się do ogólnego stosunku jednostki wobec samej siebie (Steger i in., 2006; Rosenberg, 1965). W nowszej literaturze sens życia bywa ujmowany także jako zasób ochronny w kontekście zdrowia psychicznego i radzenia sobie z obciążeniami psychicznymi (Steger, 2022; Ward i in., 2023). W dorosłości zagadnienia te nabierają szczególnego znaczenia, ponieważ człowiek konfrontuje wcześniejsze plany z rzeczywistymi wyborami, pełnionymi rolami i konsekwencjami własnych decyzji.

Jednym z doświadczeń życiowych, które może wiązać się ze sposobem przeżywania dorosłości, jest macierzyństwo. Posiadanie dzieci bywa społecznie postrzegane jako źródło sensu, odpowiedzialności i życiowego zakorzenienia. Współczesne badania wskazują, że doświadczenia matek i kobiet bez dzieci są zróżnicowane i zależą od szerszego kontekstu życia, a nie wyłącznie od samego statusu rodzicielskiego (Nomaguchi i Milkie, 2023; Stahnke i in., 2023). Jednocześnie macierzyństwo nie jest jedyną drogą budowania wartościowego i znaczącego życia. Kobiety nieposiadające dzieci również mogą tworzyć poczucie sensu w oparciu o relacje, pracę, rozwój osobisty, aktywność społeczną, duchowość lub inne ważne dla siebie obszary.

W konsekwencji porównanie kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci wymaga ostrożnego ujęcia. Nie powinno ono wartościować jednej drogi życiowej jako lepszej albo pełniejszej. W pracy przyjęto perspektywę psychologiczną i empiryczną. Oznacza to, że sprawdzono, czy w konkretnej badanej grupie występują różnice w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Nie zakładano natomiast, że sam fakt posiadania dzieci wyczerpuje opis sytuacji psychologicznej kobiety.

Temat pracy brzmi: „Status rodzicielski a poczucie sensu życia i globalna samoocena u kobiet w wieku 35-45 lat”. W niniejszej pracy status rodzicielski rozumiany jest jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci. Praca koncentruje się na kobietach mieszkających w województwie śląskim. Za główną zmienną niezależną przyjęto status rodzicielski, natomiast głównymi zmiennymi zależnymi były obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia oraz globalna samoocena. Dodatkowo uwzględniono wiek, deklarowaną formę rozwoju osobistego oraz wielkość miejscowości zamieszkania. Wielkość miejscowości została włączona do analiz

razem ze statusem rodzicielskim, aby sprawdzić, czy układ wyników w zakresie badanych zmiennych psychologicznych różni się przy jednoczesnym uwzględnieniu obu tych czynników.

Podjęcie tego tematu ma znaczenie zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. Z jednej strony pozwala połączyć zagadnienia sensu życia, samooceny, dorosłości kobiet oraz macierzyństwa i bezdzietności. Z drugiej strony pomaga uniknąć uproszczenia, zgodnie z którym sam fakt posiadania albo nieposiadania dzieci miałby wystarczać do opisu psychologicznej sytuacji kobiety. Istotą tej pracy jest odejście od gotowego społecznego założenia, że macierzyństwo samo w sobie oznacza wyższy sens życia lub wyższą samoocenę, i sprawdzenie, co rzeczywiście pokazują dane z badanej grupy.

Celem badań własnych było określenie, czy status rodzicielski kobiet w wieku 35-45 lat, rozumiany jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci, wiąże się ze zróżnicowaniem poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Dodatkowo sprawdzono, czy różnice między kobietami o odmiennym statusie rodzicielskim są podobne w trzech kategoriach wielkości miejscowości zamieszkania. Analizie poddano również zróżnicowanie wyników ze względu na wiek i deklarowaną formę rozwoju osobistego oraz związki między wymiarami poczucia sensu życia a globalną samooceną.

Dobór zmiennych wynikał z założenia, że sens życia i samoocena są ważnymi obszarami funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości. W tym okresie wiele decyzji dotyczących relacji, pracy, rodzicielstwa, miejsca zamieszkania i rozwoju osobistego jest już częścią ich życia, ale nadal może podlegać zmianom.

Ważnym założeniem pracy jest rozdzielenie dwóch wymiarów poczucia sensu. Rozróżnienie to jest zgodne z ujęciem Stegera i in. (2006), którzy wyróżnili obecność sensu życia oraz poszukiwanie sensu życia jako dwa odrębne wymiary. Obecność sensu życia oznacza, że osoba doświadcza swojego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego. Poszukiwanie sensu życia odnosi się natomiast do aktywnego szukania odpowiedzi na pytania o cel, wartości i znaczenie własnych doświadczeń. Wysoki poziom poszukiwania sensu nie musi oznaczać wyłącznie kryzysu. Może też wskazywać na refleksję, rozwój i gotowość do zmiany.

Z tego powodu praca ma charakter ostrożny interpretacyjnie. Nie stawia sobie za cel rozstrzygnięcia, która droga życiowa kobiet jest bardziej korzystna psychologicznie. Jej celem jest sprawdzenie, czy w określonej grupie badanych występują różnice i związki między wybranymi zmiennymi. Takie podejście jest zgodne z charakterem badań kwestionariuszowych i pozwala uniknąć nadmiernych uogólnień.

Praca składa się z sześciu rozdziałów. W rozdziale pierwszym omówiono pojęcie poczucia sensu życia, wybrane koncepcje sensu oraz rozróżnienie na obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia. Przedstawiono także znaczenie sensu życia w dorosłości oraz w odniesieniu do funkcjonowania kobiet. Rozdział drugi poświęcono samoocenie, jej podstawowym ujęciom teoretycznym, globalnej samoocenie w koncepcji Rosenberga oraz znaczeniu samooceny w dorosłości kobiet. Rozdział trzeci dotyczy macierzyństwa, bezdzietności oraz dodatkowych uwarunkowań funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości, takich jak wiek, wielkość miejscowości zamieszkania i deklarowana forma rozwoju osobistego.

Rozdział czwarty zawiera metodologię badań własnych. Przedstawiono w nim cel badań, pytania i hipotezy badawcze, charakterystykę grupy, procedurę badania, zastosowane narzędzia oraz metody analizy danych. Rozdział piąty prezentuje wyniki badań własnych, natomiast rozdział szósty obejmuje dyskusję wyników, ich odniesienie do literatury, znaczenie praktyczne, ograniczenia badania oraz wnioski.

Niniejsza praca ma charakter ilościowy i opiera się na danych samoopisowych. Oznacza to, że wyniki odnoszą się do deklaracji badanych kobiet i nie pozwalają na formułowanie wniosków przyczynowo-skutkowych. Przyjęte ujęcie pozwala jednak opisać, jak w badanej grupie kształtują się różnice i związki między statusem rodzicielskim, obecnością sensu życia, poszukiwaniem sensu życia oraz globalną samooceną.

W pracy sformułowano siedem pytań badawczych oraz czternaście hipotez szczegółowych, które zostały rozwinięte w rozdziale metodologicznym.

Rozdział 1. Poczucie sensu życia w ujęciu psychologicznym

1.1. Definicje i wybrane koncepcje sensu życia

Poczucie sensu życia należy do tych pojęć psychologicznych, które trudno sprowadzić do jednej krótkiej definicji. Dotyczy ono sposobu, w jaki człowiek rozumie własne życie, nadaje znaczenie doświadczeniom i ocenia kierunek swoich działań. Sens życia odnosi się więc nie tylko do posiadania celów. Obejmuje także przekonanie, że życie jest spójne, znaczące i warte zaangażowania.

W psychologii sens życia łączy refleksję egzystencjalną z badaniami empirycznymi. Pytanie o sens pojawia się szczególnie wtedy, gdy człowiek doświadcza zmian, strat, kryzysów lub konieczności podjęcia ważnych decyzji. Może pojawiać się również w okresach względnej stabilizacji, kiedy jednostka dokonuje bilansu dotychczasowego życia. W związku z tym sens życia jest ważny zarówno w psychologii klinicznej, jak i w psychologii rozwoju oraz psychologii pozytywnej.

W klasycznym ujęciu egzystencjalnym szczególne znaczenie miała koncepcja Viktora Frankla. Autor ten wskazywał, że dążenie do sensu stanowi jedną z podstawowych motywacji człowieka. Sens może być odnajdywany poprzez działanie, relacje, twórczość, wartości oraz sposób odnoszenia się do cierpienia i ograniczeń (Frankl, 1966, 2009). Ważne jest to, że w tym podejściu sens nie jest gotową odpowiedzią daną człowiekowi raz na zawsze. Jest raczej zadaniem, które jednostka realizuje w określonych warunkach życia.

Takie rozumienie sensu ma znaczenie dla badań psychologicznych. Pokazuje bowiem, że sens życia nie musi zależeć wyłącznie od obiektywnych okoliczności. Dwie osoby mogą znajdować się w podobnej sytuacji, ale zupełnie inaczej ją interpretować. Jedna może widzieć w niej źródło celu i odpowiedzialności, druga może doświadczać napięcia lub braku jasnego kierunku. Właśnie dlatego poczucie sensu życia ma charakter subiektywny.

W ujęciach związanych z dobrostanem psychologicznym sens życia jest traktowany jako jeden z jego ważnych wymiarów. Ryff (1989) wskazała na cel w życiu jako element dobrostanu. Dobrostan psychologiczny nie ogranicza się do doświadczenia pozytywnych emocji. Obejmuje także poczucie, że własne życie jest ukierunkowane, zrozumiałe i osadzone w wartościach. W tym znaczeniu sens życia pomaga organizować doświadczenia i podejmować decyzje. Włączenie celu życiowego do modelu dobrostanu psychologicznego pokazuje, że sens życia nie jest wyłącznie zagadnieniem egzystencjalnym, ale także istotnym elementem codziennego funkcjonowania i zdrowia psychicznego jednostki.

Znaczenie sensu życia jest widoczne także w koncepcjach dotyczących radzenia sobie z trudnościami. Park (2010) opisała proces nadawania znaczenia doświadczeniom. Polega on na interpretowaniu trudnych wydarzeń oraz włączaniu ich w dotychczasowy system przekonań, wartości i celów. Dzięki temu człowiek może odzyskać poczucie spójności po doświadczeniach, które naruszają jego wcześniejsze rozumienie świata.

Współczesne badania pokazują, że sens życia może pełnić funkcję ochronną. Steger i in. (2006) wskazują, że poczucie sensu życia można badać empirycznie jako względnie odrębny wymiar funkcjonowania psychologicznego. Nie oznacza to, że poczucie sensu usuwa problemy psychiczne. Może jednak wzmacniać odporność, wspierać regulację emocji i ułatwiać bardziej spójne rozumienie własnych doświadczeń. Ward i in. (2023) wskazują natomiast, że sens życia ma znaczenie w radzeniu sobie z codziennymi stresorami.

W literaturze podkreśla się także, że poczucie sensu życia obejmuje kilka powiązanych ze sobą aspektów. Człowiek może odczuwać sens wtedy, gdy widzi cel swoich działań, rozumie własne doświadczenia i ma poczucie, że jego życie ma znaczenie. Poszczególne aspekty sensu nie muszą być jednakowo nasilone, dlatego konstrukt ten wymaga wielowymiarowego ujęcia.

Bardziej szczegółowe ujęcie tej wielowymiarowości przedstawili Martela i Steger (2016). Autorzy podkreślają, że sens życia nie sprowadza się wyłącznie do posiadania celu ani do ogólnego zadowolenia z życia. Wskazują także, że można wyróżnić trzy główne wymiary znaczenia: spójność, celowość oraz poczucie ważności własnego istnienia. Spójność oznacza, że człowiek potrafi uporządkować swoje doświadczenia i rozumieć je jako część większej całości. Celowość dotyczy przekonania, że życie ma kierunek, a podejmowane działania czemuś służą. Poczucie ważności odnosi się do przekonania, że własne życie ma znaczenie i nie jest obojętne.

Takie ujęcie jest szczególnie przydatne w badaniach nad dorosłością kobiet. W wieku 35-45 lat wiele doświadczeń nie jest już tylko planem, ale realną częścią życiorysu. Kobieta może oceniać swoje życie przez pryzmat decyzji zawodowych, rodzinnych, relacyjnych i osobistych. Może też porównywać własną drogę z oczekiwaniami społecznymi. Sens życia nie musi wtedy oznaczać spokojnego przekonania, że wszystko zostało już rozstrzygnięte. Czasami oznacza raczej zdolność do nadawania znaczenia temu, co było trudne, niejednoznaczne albo inne niż pierwotnie planowane.

Baumeister (1991) podkreślał, że człowiek potrzebuje znaczeń, aby rozumieć swoje działania i własne miejsce w świecie. Park (2010) zwracała uwagę, że znaczenie pełni ważną rolę zwłaszcza wtedy, gdy osoba mierzy się z wydarzeniami wymagającymi ponownego uporządkowania. Dotyczy to nie tylko sytuacji kryzysowych, ale również przejść rozwojowych,

zmian ról i konfrontacji z ważnymi wyborami. W dorosłości takie ujęcie ma szczególne znaczenie. Posiadanie dzieci, brak dzieci, zmiana ról życiowych czy podejmowanie działań rozwojowych nie powinny być traktowane jako proste przyczyny dobrostanu. Są raczej ważnymi obszarami, w których człowiek interpretuje własne doświadczenia i nadaje im znaczenie.

George i Park (2016) wskazują, że poczucie sensu życia wiąże się z rozumieniem życia jako spójnego i znaczącego. W praktyce oznacza to, że człowiek może mieć wysokie poczucie sensu nawet wtedy, gdy jego życie nie jest wolne od napięć. Nie chodzi więc o brak trudności. Chodzi o możliwość wpisania ich w szerszy obraz własnej drogi. Ta myśl jest ważna dla dalszych rozważań, ponieważ kobiety posiadające dzieci i kobiety nieposiadające dzieci mogą budować poczucie sensu życia na odmiennych doświadczeniach.

Na potrzeby tej pracy sens życia rozumiany jest jako subiektywne przekonanie, że życie jednostki ma znaczenie, kierunek i wewnętrzną spójność. Nie chodzi tu o abstrakcyjną filozoficzną odpowiedź na pytanie o sens, lecz o psychologiczne doświadczenie jednostki, które można opisywać i analizować empirycznie. Takie ujęcie pozwala badać poczucie sensu życia u kobiet w wieku 35-45 lat, czyli w okresie, w którym wiele osób dokonuje podsumowań i ponownej oceny własnych wyborów związanych między innymi z macierzyństwem, bezdzietnością, relacjami, pracą, rozwojem osobistym i poczuciem własnej wartości.

1.2. Obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia

W badaniach psychologicznych ważne jest odróżnienie dwóch wymiarów sensu życia: obecności sensu oraz poszukiwania sensu. Obecność sensu życia polega na tym, że osoba doświadcza własnego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego. Poszukiwanie sensu życia obejmuje natomiast aktywne szukanie odpowiedzi na pytania dotyczące celu, wartości i znaczenia własnych doświadczeń.

Rozróżnienie to stanowi podstawę Kwestionariusza Sensu Życia MLQ, opracowanego przez Stegera i in. (2006). Narzędzie obejmuje dwa wymiary: obecność sensu życia oraz poszukiwanie sensu życia. Ujęcie to jest szczególnie ważne dla niniejszej pracy, ponieważ pozwala traktować oba wymiary jako odrębne, mierzalne aspekty funkcjonowania psychologicznego. Jest to istotne, ponieważ obecność sensu i poszukiwanie sensu nie muszą oznaczać tego samego. Osoba może mieć poczucie, że jej życie ma sens, a jednocześnie nadal poszukiwać nowych celów. Może też intensywnie szukać sensu właśnie dlatego, że doświadcza niepewności lub zmiany.

Obecność sensu życia zwykle wiąże się z korzystniejszym funkcjonowaniem psychicznym. Osoby uzyskujące wyższe wyniki w tym zakresie częściej opisują swoje życie jako uporządkowane i znaczące. Mogą mieć większą jasność celów oraz bardziej spójny obraz siebie. Dlatego obecność sensu bywa łączona z dobrostanem, satysfakcją z życia i odpornością psychiczną.

Poszukiwanie sensu życia wymaga ostrożniejszej interpretacji. Nie zawsze oznacza brak sensu lub kryzys. Może być przejawem rozwoju, refleksji i gotowości do zmiany. Jednocześnie u części osób może wiązać się z napięciem, poczuciem braku kierunku lub doświadczeniem trudności. Z tego powodu nie należy traktować wysokiego wyniku w tym wymiarze jako jednoznacznie korzystnego lub niekorzystnego.

Współczesne badania nad pomiarem sensu życia pokazują, że szczególnie złożonym wymiarem jest poszukiwanie sensu. Vos (2025) zwraca uwagę, że poczucie sensu życia można analizować zarówno w odniesieniu do ogólnych przekonań dotyczących własnego życia, jak i do znaczenia przypisywanego codziennym doświadczeniom. Dlatego wysoki wynik w zakresie poszukiwania sensu nie powinien być automatycznie odczytywany jako brak sensu, lecz może wskazywać również na aktywną refleksję nad własnymi celami, wartościami i kierunkiem życia.

Alsaadi i in. (2025) zwracają uwagę, że poszukiwanie sensu życia jest konstruktem złożonym. Autorzy wskazują, że narzędzia pomiarowe nie zawsze w pełni odróżniają osobisty sens od potrzeby znaczenia społecznego. Dlatego wynik w zakresie poszukiwania sensu trzeba rozpatrywać w odniesieniu do szerszej sytuacji życiowej osoby badanej.

Rozróżnienie obecności sensu i poszukiwania sensu ma tu szczególne znaczenie. Badane kobiety różnią się statusem rodzicielskim, wiekiem, miejscem zamieszkania oraz deklarowaną formą rozwoju osobistego. Każda z tych zmiennych może wiązać się z innym sposobem nadawania znaczenia własnemu życiu. U części kobiet obecność sensu może wynikać z poczucia stabilności i zakorzenienia. U innych wyższe poszukiwanie sensu może być związane z refleksją nad własnymi wyborami.

Obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia mogą występować w różnych konfiguracjach. Kobieta może doświadczać własnego życia jako znaczącego, a jednocześnie nadal poszukiwać nowych celów lub sposobów rozumienia siebie. Może również intensywnie poszukiwać sensu w sytuacji zmiany lub niepewności. Dlatego w niniejszej pracy oba wymiary analizowano oddzielnie, co pozwala dokładniej opisać ewentualne różnice między badanymi grupami.

1.3. Poczucie sensu życia w dorosłości

Dorosłość jest okresem, w którym poczucie sensu życia może nabierać szczególnego znaczenia. W tym czasie człowiek podejmuje decyzje dotyczące pracy, relacji, rodziny, rodzicielstwa, rozwoju osobistego i stylu życia. Wiele z tych decyzji ma charakter długofalowy. Właśnie dlatego dorosłość sprzyja zarówno budowaniu poczucia sensu, jak i okresowemu zadawaniu pytań o kierunek życia.

W wieku dorosłym sens życia często wiąże się z pełnionymi rolami społecznymi. Praca, partnerstwo, macierzyństwo, przyjaźnie, aktywność społeczna i rozwój osobisty mogą być źródłami znaczenia. Nie daje to podstaw do stwierdzenia, że każda rola działa w taki sam sposób u każdej osoby. Ta sama rola może być źródłem satysfakcji, ale może także wiązać się z obciążeniem.

Wolfram (2023) wskazuje, że znaczenie ról życiowych wiąże się zarówno z poczuciem sensu, jak i z obciążeniem oraz satysfakcją. Oznacza to, że rola społeczna nie jest sama w sobie jednoznacznie korzystna lub niekorzystna. Jej znaczenie zależy od tego, jak jest przeżywana, jakie miejsce zajmuje w życiu jednostki i czy pozostaje zgodna z jej wartościami.

Badania nad sensem życia w perspektywie rozwojowej wskazują, że jego poziom i źródła mogą zmieniać się wraz z wiekiem. Dewitte i in. (2026) podkreślają, że sens życia w dorosłości warto analizować wielowymiarowo. Należy uwzględniać cel, znaczenie i spójność. Nie wystarczy więc pytać, czy osoba ma poczucie sensu. Ważne jest także to, z czego ten sens wynika.

Steger i in. (2009) wskazywali, że poziom oraz korelaty sensu życia mogą zmieniać się na różnych etapach życia. Oznacza to, że analizowanie sensu życia w określonej grupie wiekowej wymaga uwzględnienia kontekstu rozwojowego, a nie tylko aktualnej sytuacji życiowej osoby badanej.

Analizowana grupa obejmuje kobiety w wieku 35-45 lat. Jest to etap, w którym wiele decyzji życiowych jest już widocznych w codziennym funkcjonowaniu, ale nadal możliwe są zmiany, nowe cele i analiza dotychczasowych doświadczeń. Dotyczy to zarówno kobiet posiadających dzieci, jak i kobiet nieposiadających dzieci. U części osób może pojawiać się większa potrzeba porządkowania doświadczeń i nadawania im znaczenia, związana z rozwojem zawodowym, zmianą priorytetów, relacjami, rodzicielstwem albo świadomą pracą nad sobą.

To nie pozwala uznać, że w tym okresie życia musi występować kryzys. Człowiek może wtedy pytać nie tylko o to, co osiągnął, ale również o to, czy wybrane kierunki nadal są zgodne

z jego wartościami. Właśnie w takim kontekście obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia stają się ważnymi wskaźnikami funkcjonowania psychologicznego.

1.4. Poczucie sensu życia u kobiet

Poczucie sensu życia u kobiet warto analizować z uwzględnieniem kontekstu społecznego i kulturowego. Kobiety często funkcjonują w kilku rolach jednocześnie. Mogą łączyć życie rodzinne, pracę zawodową, relacje społeczne, obowiązki opiekuńcze i rozwój osobisty. Każda z tych sfer może być źródłem sensu. Każda może też być źródłem napięcia.

W kontekście kobiecej dorosłości szczególne znaczenie ma macierzyństwo. W wielu przekazach społecznych jest ono przedstawiane jako naturalna droga realizacji kobiecości. Jest to jednak zbyt proste spojrzenie. Macierzyństwo może być ważnym źródłem znaczenia, ale nie każda kobieta doświadcza go w ten sam sposób. Nie każda kobieta także zostaje matką lub chce nią zostać.

Kobiety nieposiadające dzieci również mogą budować poczucie sensu w oparciu o ważne dla siebie obszary. Mogą to być relacje, praca, twórczość, aktywność społeczna, rozwój osobisty, duchowość lub troska o innych. Współczesna literatura coraz częściej odchodzi od traktowania bezdzietności jako braku, wskazując na różne scenariusze dorosłości kobiet oraz zróżnicowane doświadczenia kobiet nieposiadających dzieci (Stahnke i in., 2022, 2023; Shenaar-Golan i Lans, 2023).

W przypadku kobiet źródła sensu życia mogą tworzyć układ wielu równoległych obszarów, a nie jednej dominującej roli. Znaczenie mogą mieć relacje rodzinne i partnerskie, praca, rozwój osobisty, troska o innych, zaangażowanie społeczne oraz realizowanie własnych wartości. Z psychologicznego punktu widzenia istotne jest nie tylko to, jakie role kobieta pełni, ale również to, czy doświadcza ich jako zgodnych z własnym wyborem i spójnych z obrazem własnego życia.

Aktualne badania jakościowe pokazują, że w niektórych środowiskach kulturowych kobiecość nadal bywa silnie wiązana z macierzyństwem. Aracı İyiyaydın i Ergun (2025) opisują presję społeczną dotyczącą macierzyństwa oraz doświadczenia kobiet wybierających bezdzietność. Tego typu ustalenia wzmacniają potrzebę precyzyjnego języka w badaniach nad kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci, ponieważ status rodzicielski może być nie tylko faktem biograficznym, ale także obszarem społecznych ocen i oczekiwań.

Z tego powodu status rodzicielski warto traktować jako jeden z kontekstów nadawania sensu własnemu życiu. Kobiety posiadające dzieci i kobiety nieposiadające dzieci mogą budować sens na różnych podstawach, zależnie od własnych wartości, relacji, doświadczeń i

możliwości działania. Taki sposób myślenia pozwala uniknąć stereotypowego opisu kobiecości i przygotowuje grunt pod dalszą analizę statusu rodzicielskiego.

Analizując poczucie sensu życia u kobiet, trzeba więc brać pod uwagę różne ścieżki dorosłości. Kobieta może nadawać znaczenie swojemu życiu poprzez macierzyństwo, ale także poprzez inne role i wartości. Właśnie dlatego przyjęta perspektywa nie zakłada, że jedna droga życiowa jest psychologicznie lepsza od innej, lecz pozwala analizować różnorodne źródła sensu życia u kobiet.

1.5. Poczucie sensu życia w świetle dotychczasowych badań

Dotychczasowe badania pokazują, że poczucie sensu życia wiąże się z wieloma obszarami funkcjonowania psychologicznego, w tym z dobrostanem, radzeniem sobie ze stresem oraz satysfakcją z życia (Steger i in., 2006; Ward i in., 2023). Wyniki tych badań wskazują, że sens życia nie jest pojęciem oderwanym od codzienności. Przeciwnie, wiąże się ze sposobem interpretowania doświadczeń i oceną własnego funkcjonowania.

Heintzelman i King (2014) podkreślają, że doświadczenie sensu życia jest stosunkowo powszechne i może pojawiać się także w codziennych, zwyczajnych doświadczeniach, a nie wyłącznie w sytuacjach przełomowych lub kryzysowych. Takie ujęcie jest istotne, ponieważ pozwala traktować sens życia jako element codziennego funkcjonowania psychologicznego.

Steger i in. (2006) wskazują, że poczucie sensu życia może być ujmowane jako ważny wymiar funkcjonowania psychologicznego. Osoby, które doświadczają własnego życia jako znaczącego, mogą lepiej radzić sobie z obciążeniami psychicznymi. Nie chodzi tutaj o brak trudności, lecz o możliwość włączenia trudnych doświadczeń w szerszą opowieść o własnym życiu.

King i in. (2006) wskazują, że pozytywny afekt może sprzyjać doświadczaniu sensu życia. Pokazuje to, że poczucie sensu nie wiąże się wyłącznie z refleksją egzystencjalną, ale także z codziennym funkcjonowaniem emocjonalnym.

Znaczenie sensu życia w radzeniu sobie z codziennością pokazują także Ward i in. (2023). Autorzy wskazują, że sens życia może wspierać radzenie sobie z codziennymi stresorami. Jest to ważne, ponieważ badane w tej pracy kobiety funkcjonują w okresie życia, w którym często łączą wiele zadań i ról. Sens życia może wtedy pełnić funkcję porządkującą.

Podsumowując, literatura wskazuje, że poczucie sensu życia jest ważnym zasobem psychologicznym. Wiaże się z dobrostanem, obrazem siebie, radzeniem sobie i satysfakcją z życia. Jego źródła mogą być różne i obejmować relacje, role społeczne, osobiste wartości, rozwój, duchowość oraz sposób rozumienia doświadczeń. Z tego względu analiza poczucia

sensu życia u kobiet wymaga uwzględnienia zarówno indywidualnych przekonań i doświadczeń, jak i szerszego kontekstu ich dorosłości. Macierzyństwo i bezdzietność są w tej pracy traktowane jako możliwe obszary nadawania sensu życiu, a nie jako proste wyznaczniki jego poziomu.

Przedstawione ustalenia uzasadniają analizę poczucia sensu życia jako konstruktu obejmującego zarówno obecność sensu życia, jak i poszukiwanie sensu życia. Rozróżnienie to ma znaczenie w badaniu kobiet w wieku 35-45 lat, ponieważ status rodzicielski, miejsce zamieszkania oraz inne doświadczenia życiowe mogą odmiennie wiązać się z poczuciem posiadania sensu oraz z aktywnym jego poszukiwaniem.

1.6. Znaczenie poczucia sensu życia dla problemu badawczego

Poczucie sensu życia zostało wybrane jako jedna z głównych zmiennych zależnych, ponieważ dobrze opisuje sposób, w jaki kobieta interpretuje własne doświadczenia w średniej dorosłości. W wieku 35-45 lat wiele decyzji dotyczących relacji, pracy, rodzicielstwa, miejsca zamieszkania i rozwoju osobistego jest już obecnych w codziennym życiu. Nie są to już wyłącznie plany ani wyobrażenia dotyczące przyszłości, lecz elementy własnego życia, które kobieta może oceniać, porządkować i rozumieć z perspektywy ich znaczenia. Sens życia odnosi się więc do sposobu integrowania różnych doświadczeń w spójną całość.

W tym okresie kobieta może patrzeć na swoje życie przez pryzmat dotychczasowych wyborów i ich konsekwencji. Może zadawać sobie pytania o to, czy jej życie ma kierunek, czy realizuje ważne wartości, czy tworzy znaczące relacje i czy jej codzienne działania są dla niej ważne. Z tego powodu poczucie sensu życia jest zmienną szczególnie istotną w badaniu kobiet w średniej dorosłości. Pozwala uchwycić nie tylko poziom zadowolenia, ale także głębszy sposób rozumienia własnej historii.

Istotne jest również to, że poczucie sensu życia nie jest pojęciem jednowymiarowym. W tej pracy przyjęto rozróżnienie zaproponowane przez Stegera i in. (2006), zgodnie z którym należy osobno analizować obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia. Obecność sensu oznacza, że osoba doświadcza swojego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego. Poszukiwanie sensu oznacza natomiast aktywne szukanie celów, wartości i znaczeń, które pozwalają lepiej rozumieć własne doświadczenia.

Rozdzielenie tych dwóch wymiarów jest ważne, ponieważ kobieta może jednocześnie doświadczać swojego życia jako znaczącego i nadal poszukiwać nowych celów lub sposobów rozumienia siebie. Poszukiwanie sensu nie powinno być sprowadzane wyłącznie do kryzysu. Może wiązać się z napięciem i niepewnością, ale może też oznaczać rozwój, refleksję i

gotowość do dalszej zmiany. Takie ujęcie jest zgodne z nowszymi rozważaniami nad strukturą sensu życia, w których podkreśla się znaczenie celu, spójności i poczucia ważności własnego życia (George i Park, 2016; Martela i Steger, 2016).

Przyjęty model badawczy wynika z tych założeń teoretycznych. Status rodzicielski potraktowano jako główny kontekst porównawczy, ponieważ posiadanie lub nieposiadanie dzieci może wiązać się z odmiennymi doświadczeniami życiowymi. Jednocześnie uwzględniono wielkość miejscowości zamieszkania, wiek oraz deklarowaną formę rozwoju osobistego, ponieważ mogą one współtworzyć szersze tło funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości.

Zakończenie rozdziału pierwszego prowadzi więc do dalszych części pracy. Poczucie sensu życia stanowi pierwszy główny obszar analizy, ale nie wyczerpuje opisu funkcjonowania psychologicznego kobiet. Dlatego w kolejnym rozdziale omówiona zostanie globalna samoocena, czyli ogólny stosunek jednostki wobec samej siebie. Zestawienie sensu życia i samooceny pozwala szerzej opisać, jak kobiety w badanej grupie interpretują własne życie i jak oceniają siebie.

Rozdział 2. Samoocena w ujęciu psychologicznym

2.1. Definicje i wybrane koncepcje samooceny

Samoocena jest jednym z podstawowych pojęć wykorzystywanych w psychologii osobowości, psychologii społecznej i psychologii rozwoju. Najczęściej odnosi się do sposobu, w jaki człowiek wartościuje samego siebie, swoje cechy, kompetencje i znaczenie jako osoby. Rosenberg (1965) ujmował samoocenę jako względnie ogólną postawę wobec siebie, związaną z poczuciem własnej wartości i akceptacją siebie. Można ją rozumieć jako postawę wobec siebie, która obejmuje element poznawczy, emocjonalny i oceniający. Nie jest to jednak pojęcie całkowicie jednoznaczne, dlatego warto odróżnić samoocenę od obrazu siebie i samoakceptacji.

Obraz siebie odnosi się szerzej do przekonań jednostki na własny temat. Obejmuje to, jak osoba opisuje swoje cechy, role, możliwości i ograniczenia. Samoocena ma bardziej wartościujący charakter. Dotyczy tego, czy osoba ocenia siebie pozytywnie, negatywnie, z akceptacją albo z krytycyzmem. Można więc powiedzieć, że samoocena jest jednym z wymiarów obrazu Ja, ale nie wyczerpuje całego obrazu siebie.

Samoocena może być ujmowana globalnie albo dziedzinowo. Rozróżnienie to jest ważne, ponieważ globalna samoocena odnosi się do ogólnej oceny własnej wartości jako osoby, natomiast samooceny dziedzinowe dotyczą konkretnych obszarów funkcjonowania, takich jak skuteczność zawodowa, atrakcyjność fizyczna czy kompetencje społeczne (Rentzsch i Schröder-Abé, 2022; Dapp i in., 2023). Z tego względu w dalszych rozważaniach szczególne znaczenie ma globalna samoocena, rozumiana jako ogólna ocena własnej wartości.

Wysoka samoocena bywa potocznie traktowana jako jednoznacznie korzystna. Literatura psychologiczna wskazuje jednak na potrzebę ostrożności. Baumeister i in. (2003) zwracali uwagę, że wysoka samoocena nie zawsze automatycznie powoduje lepsze funkcjonowanie w każdej dziedzinie. Może współwystępować z dobrostanem, poczuciem sprawczości i lepszym radzeniem sobie, ale jej znaczenie zależy od stabilności, realistyczności i sposobu, w jaki jednostka reguluje obraz siebie.

Jednym z ważnych ujęć teoretycznych jest teoria socjometru Leary'ego i Baumeistera (2000). Zgodnie z tą koncepcją samoocena może pełnić funkcję wskaźnika społecznej akceptacji i przynależności. Człowiek monitoruje, czy jest akceptowany, ważny i włączony w relacje z innymi. Samoocena może więc odzwierciedlać subiektywną ocenę miejsca jednostki

w świecie społecznym. Takie ujęcie jest istotne w analizie dorosłości, ponieważ role rodzinne i społeczne mogą wpływać na sposób doświadczania własnej wartości.

Inną ważną perspektywą jest koncepcja warunkowości samooceny. Crocker i Wolfe (2001) wskazali, że poczucie własnej wartości może zależeć od obszarów, które jednostka uznaje za szczególnie ważne. Dla jednej osoby samoocena może być silnie związana z osiągnięciami, dla innej z relacjami, wyglądem, moralnością, niezależnością albo spełnianiem ról rodzinnych. Oznacza to, że samoocena nie funkcjonuje w próżni. Jest osadzona w systemie wartości i w tym, co dana osoba uznaje za ważne dla własnej tożsamości.

Warto podkreślić, że samoocena może być rozumiana nie tylko jako poziom pozytywnej lub negatywnej oceny siebie, ale także jako sposób regulowania własnego obrazu Ja. Osoba o bardziej stabilnej samoocenie może łatwiej utrzymywać poczucie własnej wartości mimo trudności, krytyki lub niepowodzeń. Osoba, której samoocena jest silnie zależna od zewnętrznych potwierdzeń, może natomiast silniej reagować na ocenę otoczenia, porównania społeczne lub niespełnienie ważnych oczekiwań. Ma to znaczenie w analizie kobiet w dorosłości, ponieważ role rodzinne, zawodowe i społeczne mogą być obszarami zarówno wzmacniania, jak i naruszania poczucia własnej wartości (Baumeister i in., 2003; Crocker i Wolfe, 2001; Leary i Baumeister, 2000).

W kontekście dorosłości szczególnie istotne jest to, że samoocena może być powiązana z różnymi obszarami życia. Może odnosić się do relacji, aktywności zawodowej, autonomii, rozwoju osobistego, macierzyństwa albo innych form zaangażowania.

2.2. Globalna samoocena w ujęciu Rosenberga

Jednym z najczęściej wykorzystywanych ujęć samooceny w badaniach psychologicznych jest koncepcja Morrisa Rosenberga. Autor traktował samoocenę jako względnie ogólną postawę jednostki wobec samej siebie, obejmującą poczucie własnej wartości oraz akceptacji siebie (Rosenberg, 1965). W tym rozumieniu samoocena nie odnosi się do pojedynczych kompetencji ani do jednego obszaru życia. Dotyczy ogólnej oceny własnej osoby.

Globalna samoocena w ujęciu Rosenberga oznacza, że osoba może postrzegać siebie jako wartościową, godną szacunku i zasadniczo akceptowaną przez samą siebie. Nie chodzi tu o przekonanie o własnej doskonałości ani o brak krytycyzmu wobec siebie. Chodzi raczej o ogólny stosunek do własnej osoby, w którym jednostka może uznawać swoje ograniczenia, a jednocześnie zachowywać poczucie własnej wartości.

Istotne jest również to, że globalna samoocena nie oznacza stałego poczucia zadowolenia z siebie w każdej sytuacji. Człowiek może dostrzegać własne ograniczenia, popełniać błędy i doświadczać trudności, a jednocześnie zachowywać podstawowe przekonanie o własnej wartości. Takie ujęcie pozwala odróżnić zdrową, globalną samoocenę od chwilowych ocen siebie zależnych od pojedynczych sukcesów lub porażek. Z perspektywy analizowanego problemu jest to ważne, ponieważ kobiety mogą różnić się doświadczeniami życiowymi, a jednocześnie utrzymywać podobny ogólny stosunek do siebie.

Tak rozumiana samoocena ma charakter bardziej ogólny niż oceny odnoszące się do konkretnych ról. Kobieta może różnie oceniać siebie jako matkę, partnerkę, pracownicę, osobę samodzielną czy osobę rozwijającą się, ale oceny te nie muszą automatycznie przesądzać o jej ogólnym poczuciu własnej wartości. Dlatego zastosowanie ujęcia Rosenberga pozwala analizować samoocenę na poziomie ogólnego stosunku do siebie, bez sprowadzania jej wyłącznie do jednej roli życiowej.

Rosenberg opracował Skalę Samooceny, która stała się jednym z najpowszechniej stosowanych narzędzi do pomiaru globalnej samooceny. Narzędzie składa się z krótkich twierdzeń dotyczących stosunku do siebie. Badana osoba ocenia, w jakim stopniu zgadza się z każdym stwierdzeniem. W polskiej adaptacji Dzwonkowskiej i in. (2008) skala jest stosowana jako narzędzie do pomiaru ogólnego poziomu samooceny.

Trafność Skali Samooceny Rosenberga była potwierdzana także w badaniach nad pomiarem globalnej samooceny. Robins i in. (2001) wskazywali na użyteczność tego narzędzia w ocenie ogólnego stosunku jednostki do siebie, co uzasadnia jego częste stosowanie w badaniach psychologicznych.

Ta perspektywa jest szczególnie przydatna w analizie kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci, ponieważ nie narzuca jednej dziedziny życia jako najważniejszej dla oceny siebie. Pozwala spojrzeć na samoocenę jako ogólny stosunek do własnej osoby, a nie wyłącznie jako ocenę siebie w roli matki, partnerki, pracownicy czy osoby rozwijającej się.

Globalna samoocena może być powiązana z poczuciem sensu życia. Zależność tę omówiono szerzej w podrozdziale 2.6.

2.3. Stabilność i zmienność samooceny w ciągu życia

Samoocena bywa opisywana jako względnie trwała postawa wobec siebie, ale nie oznacza to, że jest cechą całkowicie niezmienną. Człowiek może mieć pewien ogólny sposób oceniania siebie, który utrzymuje się mimo codziennych wahań nastroju, pojedynczych sukcesów lub porażek. Jednocześnie ten ogólny stosunek do siebie może podlegać zmianom

pod wpływem ważnych doświadczeń życiowych. Dotyczy to zwłaszcza takich doświadczeń, które wpływają na poczucie sprawczości, przynależności, kompetencji albo zgodności życia z osobistymi wartościami.

W tym sensie stabilność samooceny nie powinna być rozumiana jako jej sztywność. Bardziej trafne jest ujęcie, zgodnie z którym samoocena ma pewien poziom ciągłości, ale pozostaje wrażliwa na znaczące wydarzenia i na sposób, w jaki jednostka rozumie własne życie. Inaczej mogą działać krótkotrwałe emocje, a inaczej długotrwałe doświadczenia związane z relacjami, pracą, zdrowiem, rodzicielstwem, stratą, sukcesem lub zmianą sytuacji życiowej. Te doświadczenia mogą stopniowo wzmacniać albo osłabiać przekonanie o własnej wartości.

Rozwój samooceny nie kończy się więc w okresie adolescencji. Chociaż młodość jest ważnym czasem kształtowania obrazu siebie, dorosłość również przynosi sytuacje, które wymagają ponownego określania własnej tożsamości i własnych możliwości. Orth i Robins (2014) podkreślają, że samoocena rozwija się w ciągu życia i może zmieniać się wraz z wiekiem oraz doświadczeniami społecznymi. Podobny wniosek wynika z meta-analizy Orth i in. (2018), którzy wskazali, że samoocena ma własną dynamikę rozwojową i nie jest jedynie prostym następstwem cech ukształtowanych w dzieciństwie.

W dorosłości samoocena może być szczególnie związana z poczuciem kompetencji. Osoba dorosła ocenia siebie między innymi przez pryzmat tego, czy potrafi radzić sobie z codziennymi zadaniami, podejmować decyzje, wywiązywać się z obowiązków i wpływać na własne życie. Nie chodzi wyłącznie o sukcesy rozumiane zewnętrznymi. Ważne może być również poczucie, że człowiek potrafi działać zgodnie z tym, co uznaje za ważne, nawet jeżeli jego wybory nie są zgodne z oczekiwaniami innych osób.

Znaczenie dla samooceny mają także relacje. Stabilne, wspierające więzi mogą wzmacniać poczucie bycia osobą ważną, akceptowaną i potrzebną. Relacje trudne, pełne krytyki, odrzucenia albo braku uznania mogą natomiast naruszać sposób oceniania siebie. Nie oznacza to, że samoocena jest wyłącznie skutkiem opinii innych ludzi. Oznacza raczej, że człowiek buduje ocenę siebie w kontakcie ze światem społecznym, a relacje są jednym z ważnych źródeł informacji o własnym znaczeniu.

W dorosłości istotna jest również autonomia. Człowiek może wzmacniać samoocenę, kiedy ma poczucie, że jego życie nie jest wyłącznie odpowiedzią na presję zewnętrzną, lecz wynika także z własnych decyzji. Autonomia nie musi oznaczać niezależności od innych w sensie absolutnym. Może oznaczać zdolność do rozpoznawania własnych potrzeb, wyznaczania granic, podejmowania odpowiedzialności za wybory oraz godzenia różnych ról w sposób możliwie zgodny z własnymi wartościami.

Kolejnym obszarem jest funkcjonowanie zawodowe. Praca może być dla wielu osób źródłem kompetencji, skuteczności, uznania i niezależności. Może także stać się źródłem obciążeń, porównań i poczucia niespełnienia. Znaczenie pracy dla samooceny zależy więc od tego, jakie miejsce zajmuje ona w systemie wartości danej osoby oraz czy daje poczucie rozwoju, bezpieczeństwa, sprawczości albo społecznego uznania. U niektórych kobiet aktywność zawodowa może być jednym z ważnych filarów poczucia własnej wartości, u innych większe znaczenie mogą mieć relacje rodzinne, rozwój osobisty lub inne formy zaangażowania.

Samoocena w dorosłości może być również związana z oceną realizacji własnych wartości. Człowiek nie ocenia siebie jedynie przez pryzmat tego, co osiągnął, ale także przez pryzmat tego, czy żyje w sposób zgodny z tym, co uważa za ważne. Jeżeli osoba ma poczucie, że jej codzienne wybory są spójne z wartościami, może łatwiej utrzymywać pozytywny stosunek do siebie. Jeżeli natomiast doświadcza dużej rozbieżności między wartościami a rzeczywistym życiem, może pojawiać się napięcie i krytyczna ocena siebie.

Z tego powodu średnia dorosłość jest ważnym okresem w analizie samooceny. W wieku 35-45 lat wiele osób ma już za sobą istotne decyzje dotyczące relacji, pracy, miejsca zamieszkania, rodzicielstwa, stylu życia i rozwoju osobistego. Decyzje te nie są już tylko planami na przyszłość, ale często mają konkretne konsekwencje w codziennym życiu. Jednocześnie nie oznacza to zamknięcia rozwoju. Osoba w tym wieku nadal może zmieniać sposób rozumienia siebie, redefiniować cele i inaczej interpretować wcześniejsze wybory.

W badanej grupie wiek 35-45 lat jest szczególnie uzasadniony, ponieważ kobiety często mają już doświadczenia związane z decyzjami rodzinnymi i zawodowymi. Część z nich posiada dzieci, część ich nie posiada, a część może mieć za sobą doświadczenia związane z planowaniem rodziny, zmianą planów albo koniecznością pogodzenia różnych obszarów życia. W tym okresie pytanie o samoocenę nie dotyczy więc wyłącznie aktualnego nastroju, ale także sposobu oceniania siebie na tle własnego życiorysu.

Średnia dorosłość może sprzyjać bilansowi dotychczasowych wyborów. Kobieta może pytać siebie, czy jej życie przebiega zgodnie z oczekiwaniami, czy realizuje ważne wartości, czy potrafi pogodzić role, które są dla niej znaczące, oraz czy czuje się osobą sprawczą. Taki bilans nie musi mieć charakteru kryzysowego. Może być naturalną częścią rozwoju, w której wcześniejsze decyzje są porządkowane, oceniane i czasem widziane z nowej perspektywy.

Warto też podkreślić, że samoocena może zmieniać się nie tylko pod wpływem samych wydarzeń, ale również pod wpływem znaczenia, jakie jednostka im nadaje. To samo doświadczenie może być przez różne osoby interpretowane inaczej. Dla jednej kobiety określona rola może być potwierdzeniem własnej wartości, dla innej może być źródłem

napięcia, a dla jeszcze innej może mieć niewielkie znaczenie dla ogólnej oceny siebie. Dlatego w analizie samooceny ważne jest uwzględnienie zarówno obiektywnych ról, jak i subiektywnego znaczenia tych ról.

W przypadku kobiet znaczenie zmian samooceny może dodatkowo wiązać się ze społecznym ocenianiem ról rodzinnych, zawodowych i osobistych. Zagadnienie to omówiono szerzej w dalszych częściach rozdziału.

2.4. Samoocena kobiet w średniej dorosłości

Opisane zmiany samooceny w dorosłości mają szczególne znaczenie w przypadku kobiet w wieku 35-45 lat. Jest to okres, w którym decyzje dotyczące relacji, pracy, rodzicielstwa, rozwoju i stylu życia są już obecne w codziennym funkcjonowaniu, a jednocześnie nadal mogą podlegać ocenie oraz zmianie postrzegania.

U kobiet samoocena może być związana z oceną pełnionych ról, takich jak rola matki, partnerki, osoby aktywnej zawodowo, osoby samodzielnej lub rozwijającej się. Każdy z tych obszarów może wzmacniać poczucie własnej wartości, ale może także stać się źródłem napięcia, zwłaszcza wtedy, gdy oczekiwania społeczne są sprzeczne z osobistymi potrzebami.

Współczesne badania nad samooceną wskazują, że w dorosłości ważne jest rozróżnienie między oceną globalną a ocenami dziedzinowymi. Rentzsch i Schröder-Abé (2022) pokazują, że globalna samoocena oraz samooceny odnoszące się do konkretnych obszarów mogą wzajemnie na siebie oddziaływać. Dapp i in. (2023) podkreślają natomiast znaczenie modeli wyjaśniających, czy ogólna samoocena wynika z ocen szczegółowych, czy raczej wpływa na sposób oceniania konkretnych dziedzin życia.

W średniej dorosłości znaczenie tego rozróżnienia może być szczególnie widoczne, ponieważ kobieta funkcjonuje zwykle w kilku ważnych obszarach jednocześnie. Może oceniać siebie przez pryzmat relacji, pracy, rodziny, samodzielności, wyglądu, zdrowia, rozwoju osobistego lub sposobu radzenia sobie z codziennością. Oceny te mogą się wzajemnie wzmacniać, ale nie muszą tworzyć jednego prostego obrazu. Kobieta może być zadowolona z jednego obszaru życia, a jednocześnie odczuwać napięcie w innym.

Dlatego globalna samoocena jest w tej pracy traktowana jako wskaźnik ogólnego stosunku do siebie, a nie jako suma ocen pojedynczych ról. Ma to znaczenie w badaniu kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci. Pozwala bowiem uniknąć założenia, że ocena siebie musi wynikać bezpośrednio z macierzyństwa albo jego braku. Status rodzicielski może być ważnym kontekstem samooceny, ale nie wyczerpuje całego sposobu, w jaki kobieta rozumie własną wartość.

Badania nad rozwojem samooceny pokazują także, że dorosłość nie jest okresem całkowitej stałości w tym obszarze. Samoocena może pozostawać względnie stabilna, ale jednocześnie reagować na doświadczenia, interpretację własnych decyzji i zmianę znaczenia pełnionych ról (Orth i Robins, 2014; Orth i in., 2018). Dlatego w grupie kobiet w wieku 35-45 lat zasadne jest analizowanie samooceny jako zmiennej, która może być powiązana zarówno z wcześniejszą historią życia, jak i z aktualnym sposobem oceniania siebie.

W przypadku kobiet w średniej dorosłości szczególne znaczenie może mieć relacja między samooceną globalną a ocenami dotyczącymi konkretnych obszarów życia. Kobieta może wysoko oceniać siebie jako matkę, partnerkę, osobę aktywną zawodowo lub osobę rozwijającą się, ale oceny te nie muszą automatycznie przesądzać o jej ogólnym poczuciu własnej wartości. Takie ujęcie jest ważne dla analizy kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci, ponieważ jedna rola życiowa nie powinna być traktowana jako jedyne źródło samooceny.

Macierzyństwo może wzmacniać poczucie własnej wartości, jeśli jest zgodne z wartościami kobiety i przeżywane jako ważne. Pozytywna ocena siebie może być jednak budowana także poprzez relacje, pracę, niezależność, rozwój osobisty, sprawczość lub inne znaczące obszary życia.

W średniej dorosłości samoocena może być szczególnie związana z bilansem dotychczasowych decyzji. Kobieta może oceniać siebie nie tylko przez pryzmat aktualnych osiągnięć, ale także przez zgodność własnego życia z wcześniejszymi oczekiwaniami, wartościami i wyobrażeniami o dorosłości. Dotyczy to zarówno decyzji rodzinnych, jak i zawodowych, relacyjnych oraz osobistych.

Znaczenie mogą mieć również porównania społeczne oraz poczucie społecznej akceptacji. Można je powiązać z teorią socjometru Leary'ego i Baumeistera (2000) oraz koncepcją warunkowości samooceny Crocker i Wolfe (2001). Kobieta może porównywać własną drogę z drogą innych kobiet, z oczekiwaniami rodziny, z normami kulturowymi albo z obrazami kobiecości obecnymi w mediach. Porównania te mogą wzmacniać samoocenę, jeśli jednostka doświadcza zgodności między własnymi wyborami a ważnymi dla siebie wartościami. Mogą jednak również ją osłabiać, jeżeli kobieta ma poczucie, że jej życie odbiega od społecznie oczekiwanego scenariusza.

W związku z tym samoocena kobiet nie powinna być analizowana wyłącznie przez pryzmat jednej roli. Macierzyństwo, aktywność zawodowa, relacje, niezależność, rozwój osobisty czy troska o innych mogą mieć różne znaczenie dla różnych kobiet. Takie ujęcie

pozwała uniknąć uproszczonego założenia, że samoocena kobiet musi wynikać przede wszystkim z macierzyństwa.

W odniesieniu do badanej grupy istotne jest to, że wiek 35-45 lat obejmuje kobiety znajdujące się w podobnym, ale nie jednorodnym etapie dorosłości. Część z nich realizuje role rodzicielskie, część buduje życie bez dzieci, a wszystkie mogą oceniać siebie w kontekście relacji, aktywności zawodowej, niezależności i własnych decyzji. Dlatego globalna samoocena jest przydatnym wskaźnikiem, ponieważ pozwala opisać ogólny stosunek do siebie bez przyjmowania, że jedna rola ma dla wszystkich kobiet takie samo znaczenie.

2.5. Samoocena a role społeczne i oczekiwania wobec kobiet

Samoocena nie rozwija się w izolacji od ról społecznych. Człowiek ocenia siebie także przez pryzmat tego, jak funkcjonuje w obszarach, które uznaje za ważne. W przypadku kobiet mogą to być między innymi relacje rodzinne, macierzyństwo, związek, aktywność zawodowa, samodzielność, rozwój osobisty, wygląd, troska o innych albo zdolność do łączenia wielu zadań. Nie każda rola ma takie samo znaczenie dla każdej kobiety, dlatego wpływ ról społecznych na samoocenę nie jest prosty ani jednakowy.

Jeżeli dana rola jest dla kobiety ważna i jest przeżywana jako zgodna z jej wartościami, może wzmocniać poczucie własnej wartości. Kobieta może wtedy doświadczać siebie jako osoby kompetentnej, potrzebnej, odpowiedzialnej albo skutecznej. Jeżeli jednak rola jest źródłem przeciążenia, krytyki, porównań lub poczucia niespełnienia, może osłabiać samoocenę. Znaczenie ma więc nie tylko sam fakt pełnienia roli, ale także to, jak kobieta ocenia swoje funkcjonowanie w tej roli i jak jest ono odbierane przez otoczenie.

Takie rozumienie można powiązać z teorią socjometru Leary'ego i Baumeistera (2000). Zgodnie z tą koncepcją samoocena wiąże się z poczuciem akceptacji, przynależności i społecznego uznania. Człowiek monitoruje, czy jest włączony w ważne relacje i czy jego obecność ma znaczenie dla innych. Kiedy doświadcza akceptacji, samoocena może być wzmocniana. Kiedy pojawia się odrzucenie, krytyka lub poczucie bycia ocenianym jako niewystarczający, samoocena może się obniżać.

W odniesieniu do kobiet teoria socjometru pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego społeczne oczekiwania mogą mieć znaczenie dla sposobu oceniania siebie. Kobieta nie funkcjonuje jedynie jako jednostka podejmująca prywatne decyzje. Jej wybory bywają komentowane, porównywane i oceniane przez rodzinę, partnera, środowisko zawodowe, media oraz szerszą kulturę. Dotyczy to szczególnie decyzji związanych z macierzyństwem, pracą, związkiem, przyjętym sposobem życia oraz godzeniem różnych obowiązków.

Drugą ważną perspektywą jest koncepcja warunkowości samooceny Crocker i Wolfe (2001). Autorki wskazują, że poczucie własnej wartości może zależeć od tych obszarów, które jednostka uznaje za podstawę oceny siebie. Dla różnych kobiet inne dziedziny mogą mieć największe znaczenie. Dla jednej kobiety ważnym źródłem samooceny może być macierzyństwo, dla innej związek, kariera, niezależność, rozwój osobisty, aktywność społeczna albo relacje z bliskimi.

Warunkowość samooceny oznacza, że sukces lub trudność w danej dziedzinie może szczególnie silnie wpływać na ocenę siebie wtedy, gdy ta dziedzina jest dla osoby centralna. Jeżeli kobieta wiąże swoją wartość przede wszystkim z byciem dobrą matką, oceny dotyczące macierzyństwa mogą mieć dla niej duże znaczenie. Jeżeli podstawą jej samooceny jest niezależność, ważniejsze mogą być sprawczość, praca, samodzielność i możliwość decydowania o sobie. Jeżeli istotny jest rozwój osobisty, znaczenie może mieć poczucie uczenia się, zmiany i realizowania własnych celów.

Z tego powodu nie można zakładać, że jedna rola społeczna w taki sam sposób wpływa na samoocenę wszystkich kobiet. Macierzyństwo może być dla jednych kobiet bardzo ważnym elementem tożsamości, dla innych jednym z wielu obszarów życia, a dla jeszcze innych rolą nieobecną albo niezgodną z ich planami. Podobnie aktywność zawodowa może wzmacniać samoocenę, ale może też wiązać się z presją, przeciążeniem i porównaniami. Samoocena może więc wiązać się ze znaczeniem, jakie kobieta przypisuje danej roli w swoim życiu, z jakością związanych z nią doświadczeń oraz z kontekstem społecznym.

Społeczne oczekiwania wobec kobiet często są wielowymiarowe i mogą być wewnątrznie sprzeczne. Kobieta może spotykać się z oczekiwaniem, że będzie matką, ale jednocześnie będzie aktywna zawodowo, zadbana, samodzielna, emocjonalnie dostępna, odpowiedzialna za relacje i zdolna do pogodzenia wielu obowiązków. Presja nie dotyczy więc wyłącznie samego posiadania dzieci. Dotyczy również tego, jaka kobieta ma być jako matka, partnerka, pracownica i osoba funkcjonująca społecznie.

Szczególnym przykładem jest oczekiwanie bycia „dobrą matką”. Nie chodzi w nim jedynie o fakt posiadania dziecka, lecz także o ocenę sposobu pełnienia tej roli. Kobieta może być oceniana przez pryzmat zaangażowania, cierpliwości, organizacji, poświęcenia, decyzji wychowawczych albo umiejętności łączenia macierzyństwa z innymi obszarami życia. Kirkpatrick i Lee (2024) pokazują, że idealizowane obrazy macierzyństwa w mediach społecznościowych mogą wiązać się z porównaniami społecznymi i samooceną matek. Oznacza to, że presja społeczna może być wzmacniana nie tylko przez bezpośrednie relacje, ale także przez obrazy kulturowe i medialne.

Oczekiwania mogą dotyczyć również kobiet, które nie posiadają dzieci. W kulturach silnie wiążących kobiecość z macierzyństwem brak dzieci może być interpretowany przez otoczenie jako odstępstwo od typowego scenariusza dorosłości. Aracı İyiyaydın i Ergun (2025) opisują, że społeczne łączenie kobiecości z macierzyństwem może wpływać na sposób przeżywania wyboru bezdzietności i na społeczne oceny kobiet. Znaczenie ma to, czy dana kobieta doświadcza presji, niezrozumienia albo konfliktu między własnymi wyborami a oczekiwaniami otoczenia.

Baumeister i in. (2003) zwracali uwagę, że samooceny nie należy traktować jako prostego wyjaśnienia wszystkich form funkcjonowania. Wysoka samoocena może współwystępować z dobrostanem i poczuciem sprawczości, ale jej znaczenie zależy od kontekstu, stabilności i podstaw, na których się opiera. W analizie kobiet oznacza to, że ważne jest nie tylko pytanie o poziom samooceny, ale także o to, jakie role, wartości i społeczne oczekiwania mogą tę samoocenę wzmacniać albo naruszać.

Opisane mechanizmy pokazują, że role społeczne oraz oczekiwania otoczenia mogą być powiązane z oceną siebie. W odniesieniu do statusu rodzicielskiego zależność ta wymaga jednak osobnego omówienia, ponieważ macierzyństwo i bezdzietność mogą mieć odmienne znaczenie osobiste oraz społeczne.

2.6. Samoocena a poczucie sensu życia

Samoocena i poczucie sensu życia są odrębnymi konstruktami, ale mogą być ze sobą powiązane. Samoocena dotyczy ogólnego stosunku jednostki do siebie, natomiast poczucie sensu życia odnosi się do sposobu, w jaki osoba doświadcza własnego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego. Można jednak założyć, że człowiek, który widzi swoje życie jako sensowne, może również łatwiej utrzymywać pozytywny stosunek do siebie. Z drugiej strony osoba o wyższej samoocenie może łatwiej interpretować własne działania i doświadczenia jako wartościowe.

Związek ten nie musi mieć jednego kierunku. Poczucie sensu życia może wzmacniać samoocenę, ponieważ daje jednostce przekonanie, że jej działania, relacje i wybory mają znaczenie. Jednocześnie wyższa samoocena może sprzyjać bardziej spójnemu i życzliwemu rozumieniu własnych doświadczeń życiowych. Osoba, która akceptuje siebie i widzi własną wartość, może łatwiej dostrzegać sens w codziennych działaniach, relacjach i podejmowanych decyzjach.

Szczególnie ważne jest tutaj rozróżnienie dwóch wymiarów poczucia sensu życia zaproponowane przez Stegera i in. (2006). Obecność sensu życia polega na doświadczaniu

życia jako znaczącego, zrozumiałego i ukierunkowanego. Poszukiwanie sensu życia obejmuje natomiast aktywne poszukiwanie odpowiedzi na pytania dotyczące celu, wartości i znaczenia własnych doświadczeń. Te dwa wymiary mogą pozostawać ze sobą związane, ale nie są tym samym.

Obecność sensu życia wydaje się teoretycznie bliższa pozytywnemu stosunkowi do siebie. Jeżeli człowiek doświadcza własnego życia jako spójnego, może łatwiej widzieć siebie jako osobę, której działania mają wartość. Spójność życia pomaga uporządkować doświadczenia i nadać im znaczenie. Ukierunkowanie wiąże się z poczuciem celu, a poczucie znaczenia pozwala uznać, że własne życie nie jest przypadkowym zbiorem zdarzeń. Wszystkie te elementy mogą wspierać bardziej pozytywną ocenę siebie.

Obecność sensu życia może mieć znaczenie szczególnie wtedy, gdy jednostka dokonuje bilansu własnych decyzji. Jeżeli osoba potrafi zobaczyć swoje doświadczenia jako część większej całości, łatwiej może przyjąć również te wybory, które nie były proste albo nie przebiegały zgodnie z wcześniejszym planem. W tym sensie poczucie sensu życia może chronić przed redukowaniem samooceny do pojedynczego sukcesu, porażki albo jednej roli społecznej.

Badania Gori i in. (2022) wskazują na powiązania samooceny z obecnością sensu życia i poszukiwaniem sensu życia, przy czym relacje te mogą być wyjaśniane także przez inne zasoby psychologiczne. Luo i in. (2024) również pokazują, że samoocena może pełnić rolę pośredniczącą w związkach między innymi zasobami psychicznymi a poczuciem sensu życia. Wnioski te wspierają założenie, że samoocena i sens życia należą do powiązanych obszarów funkcjonowania psychologicznego, chociaż nie należy ich ze sobą utożsamiać.

Bardziej złożone jest znaczenie poszukiwania sensu życia. Poszukiwanie sensu może oznaczać rozwój, refleksyjność i gotowość do zmiany. Osoba poszukująca sensu może aktywnie zastanawiać się nad tym, co jest dla niej ważne, jakie cele chce realizować i jak rozumieć własne doświadczenia. W takim ujęciu poszukiwanie sensu nie musi być zjawiskiem negatywnym. Może być naturalnym elementem rozwoju dorosłego człowieka, zwłaszcza w okresach zmian lub bilansowania własnego życia.

Jednocześnie poszukiwanie sensu może pojawiać się także wtedy, gdy osoba doświadcza niepewności, napięcia albo braku jasności co do kierunku własnego życia. Steger i in. (2008) wskazywali, że poszukiwanie sensu życia ma dynamiczny charakter i może wiązać się zarówno z rozwojem, jak i z doświadczeniem braku lub niepełnej obecności sensu. Z tego powodu jego związek z samooceną jest mniej oczywisty niż w przypadku obecności sensu życia.

U części osób poszukiwanie sensu może współwystępować z pozytywną samooceną, ponieważ będzie oznaczało aktywne zaangażowanie w rozwój i refleksję nad własnym życiem. U innych osób może łączyć się z niższą samooceną, jeżeli wynika z poczucia zagubienia, niespełnienia albo braku pewności co do własnych decyzji. Dlatego w analizie empirycznej nie wystarczy traktować poczucia sensu życia jako jednego wyniku ogólnego. Ważne jest oddzielne uwzględnienie obecności sensu i poszukiwania sensu.

Istotnym pojęciem łączącym samoocenę i sens życia jest spójność koncepcji Ja. Chu i Lowery (2024) wskazują, że postrzeganie własnego Ja jako stabilnego może sprzyjać doświadczaniu sensu życia. Jeżeli osoba ma względnie spójny obraz siebie, łatwiej może interpretować swoje doświadczenia jako część swojego życiorysu. Spójny obraz siebie nie oznacza braku zmian. Oznacza raczej, że jednostka potrafi rozumieć siebie mimo zmian i integrować różne role, doświadczenia oraz decyzje.

W przypadku kobiet w średniej dorosłości ta spójność może mieć szczególne znaczenie. Kobieta może jednocześnie funkcjonować w wielu rolach: rodzinnych, zawodowych, relacyjnych i osobistych. Może też konfrontować własne wybory z oczekiwaniami społecznymi. Jeżeli potrafi widzieć te doświadczenia jako część własnej drogi życiowej, może łatwiej doświadczać sensu i utrzymywać pozytywny stosunek do siebie. Jeżeli natomiast role są przeżywane jako sprzeczne, narzucone albo trudne do pogodzenia, może pojawiać się napięcie zarówno w obszarze sensu, jak i samooceny.

Związek samooceny z poczuciem sensu życia jest więc ważny dla problemu badawczego tej pracy. Analiza obecności sensu życia i poszukiwania sensu życia w relacji do globalnej samooceny pozwala sprawdzić, czy w badanej grupie kobiet konstrukty te współwystępują zgodnie z założeniami teoretycznymi. Jest to szczególnie istotne, ponieważ praca nie zakłada, że samoocena wynika wyłącznie ze statusu rodzicielskiego. Uwzględnia także szerszy sposób rozumienia siebie i własnego życia.

Takie ujęcie uzasadnia oddzielne badanie związku globalnej samooceny z obecnością sensu życia oraz z poszukiwaniem sensu życia. Obecność sensu może być bliżej związana z pozytywną oceną siebie, ponieważ dotyczy poczucia spójności, ukierunkowania i znaczenia. Poszukiwanie sensu może mieć charakter bardziej niejednoznaczny, ponieważ może oznaczać zarówno rozwój, jak i napięcie wynikające z niepewności.

Właśnie dlatego oba wymiary zostały w pracy potraktowane osobno. Z tych przesłanek wynika oczekiwanie dodatniego związku między obecnością sensu życia a globalną samooceną. W przypadku poszukiwania sensu życia zależność ta jest teoretycznie mniej

jednoznaczna, jednak przyjęto, że aktywna refleksja nad celami i znaczeniem własnych doświadczeń może współwystępować z bardziej pozytywną oceną siebie.

2.7. Podsumowanie rozdziału

Samoocena jest ogólną oceną siebie, a nie oceną jednej roli życiowej. W ujęciu Rosenberga odnosi się do podstawowego stosunku jednostki wobec samej siebie, czyli do poczucia własnej wartości i akceptacji siebie. Oznacza to, że kobieta może różnie oceniać swoje funkcjonowanie w konkretnych obszarach życia, a jednocześnie utrzymywać określony ogólny poziom samooceny. Z tego powodu samooceny nie należy sprowadzać wyłącznie do macierzyństwa, pracy, relacji albo jednej decyzji życiowej.

W dorosłości samoocena może być związana z relacjami, pracą, autonomią, poczuciem kompetencji, realizacją wartości i pełnionymi rolami społecznymi. Nie jest ona całkowicie stała, ponieważ może zmieniać się pod wpływem ważnych doświadczeń i sposobu rozumienia własnego życia. Szczególne znaczenie ma średnia dorosłość, w której wiele decyzji życiowych jest już obecnych w codziennym funkcjonowaniu, ale nadal możliwe jest ich ponowne porządkowanie i dalszy rozwój.

U kobiet społeczne oczekiwania dotyczące macierzyństwa mogą stanowić jeden z kontekstów samooceny. Znaczenie ma indywidualne miejsce tej roli w systemie wartości kobiety, jakość doświadczeń z nią związanych oraz społeczne otoczenie, w którym kobieta ocenia własne życie.

Związek samooceny z poczuciem sensu życia wymaga uwzględnienia dwóch odrębnych wymiarów sensu: jego obecności oraz poszukiwania. Rozróżnienie to stanowi podstawę analiz przeprowadzonych w badaniu własnym.

Skoro ocena siebie może być związana z rolami społecznymi, oczekiwaniami wobec kobiet oraz sposobem nadawania znaczenia własnemu życiu, zasadne jest bliższe omówienie macierzyństwa, bezdzietności i statusu rodzicielskiego. Kolejny rozdział pokazuje więc, w jakim kontekście status rodzicielski może łączyć się zarówno z poczuciem sensu życia, jak i z globalną samooceną.

Rozdział 3. Macierzyństwo, bezdzietność i konteksty funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości

3.1. Macierzyństwo jako doświadczenie psychologiczne

Macierzyństwo jest jednym z ważnych doświadczeń dorosłego życia, ale jego znaczenie psychologiczne nie jest jednoznaczne. Dla wielu kobiet posiadanie dzieci może być źródłem bliskości, odpowiedzialności, celu i poczucia zakorzenienia. Może wzmacniać przekonanie, że życie ma kierunek i że codzienne działania są ważne. Jednocześnie macierzyństwo wiąże się z obciążeniem, ograniczeniem czasu, odpowiedzialnością i koniecznością godzenia wielu zadań.

Macierzyństwo można rozumieć jednocześnie jako relację i jako rolę społeczną. Jako relacja odnosi się do więzi z dzieckiem, troski, zaangażowania emocjonalnego i codziennej odpowiedzialności za drugą osobę. Jako rola społeczna wiąże się natomiast z określonymi oczekiwaniami, normami i sposobami oceniania tego, jak kobieta powinna funkcjonować jako matka. Te dwa wymiary nie zawsze są łatwe do rozdzielenia, ponieważ osobiste doświadczenie macierzyństwa często przeplata się z tym, jak rola matki jest rozumiana przez otoczenie.

Z perspektywy psychologicznej macierzyństwo może być źródłem sensu życia, ponieważ angażuje kobietę w trwałą relację i daje poczucie odpowiedzialności za rozwój dziecka. Codzienne czynności opiekuńcze mogą być przeżywane jako znaczące, nawet jeśli są powtarzalne i męczące. Sens może wynikać z troski, więzi, obecności, przekazywania wartości oraz poczucia, że własne działania mają znaczenie dla drugiego człowieka. W tym ujęciu macierzyństwo nie jest jedynie statusem społecznym, ale także obszarem nadawania znaczenia codziennym doświadczeniom.

Psychologiczne znaczenie macierzyństwa może mieć jednak charakter ambiwalentny. Ta sama rola może jednocześnie wzmacniać poczucie sensu i zwiększać poziom obciążenia. Kobieta może doświadczać bliskości, miłości i odpowiedzialności jako źródeł znaczenia, a równocześnie odczuwać zmęczenie, presję i ograniczenie własnej autonomii. Dlatego macierzyństwo nie powinno być opisywane wyłącznie jako czynnik wzmacniający dobrostan (Nomaguchi i Milkie, 2023; Grundström i in., 2024).

Ambiwalencja macierzyństwa może wynikać również z konieczności łączenia wielu ról. Kobieta może jednocześnie pełnić rolę matki, partnerki, pracownicy, córki, osoby dbającej o dom i osoby próbującej zachować własną przestrzeń. Łączenie tych obszarów może wzmacniać poczucie sprawczości, ale może też prowadzić do przeciążenia. Znaczenie ma wtedy nie tylko

liczba obowiązków, ale także dostępne wsparcie, możliwość odpoczynku, podział odpowiedzialności oraz poczucie, że własne potrzeby również są ważne.

Również samo pojęcie dobrostanu matek jest złożone. Baldwin i in. (2025) wskazują, że dobrostan macierzyński obejmuje wiele wymiarów i nie powinien być sprowadzany wyłącznie do braku trudności lub do satysfakcji z roli matki. Takie podejście wspiera założenie, że macierzyństwo może jednocześnie wiązać się z sensem, odpowiedzialnością, obciążeniem i potrzebą wsparcia.

Nomaguchi i Milkie (2023) wskazują, że różnice w zdrowiu i dobrostanie między matkami a kobietami bez dzieci zależą od szerszych warunków społecznych i historycznych. Rodzicielstwo nie działa w oderwaniu od warunków życia, wsparcia społecznego, sytuacji ekonomicznej i organizacji codzienności. Podobnie Grundström i in. (2024), analizując związki między rodzicielstwem a dobrostanem psychicznym w perspektywie podłużnej, pokazują, że relacja między rodzicielstwem a funkcjonowaniem psychicznym nie jest jednoznaczna.

Ważny jest również społeczny kontekst macierzyństwa, ale nie należy sprowadzać go wyłącznie do presji. Rola matki może być wzmacniana przez uznanie, wsparcie i poczucie wspólnoty. Może też być trudniejsza, gdy kobieta czuje, że oczekiwania wobec niej są wysokie, a dostępne zasoby niewystarczające. Z tego powodu macierzyństwo w tej pracy traktowane jest jako ważne doświadczenie psychologiczne, a nie jako prosty i zawsze korzystny czynnik wpływający na sens życia lub samoocenę.

3.2. Bezdziethość jako zróżnicowane doświadczenie życiowe

Nieposiadanie dzieci także wymaga ostrożnej interpretacji. Nie musi oznaczać deficytu, braku relacji ani niższego poziomu sensu życia. Stahnke i in. (2023) w przeglądzie badań nad satysfakcją z życia osób bezdzielnych pokazują, że doświadczenia tej grupy są zróżnicowane i nie powinny być sprowadzane do stereotypu braku spełnienia. Shenaar-Golan i Lans (2023) nie stwierdzili różnic między kobietami bezdzielnymi z wyboru a matkami w zakresie satysfakcji z życia i dobrostanu.

Bezdziethość nie jest doświadczeniem jednorodnym. Może mieć charakter dobrowolny, gdy kobieta nie chce mieć dzieci lub świadomie wybiera inną organizację życia. Może też mieć charakter niedobrowolny, gdy brak dzieci wynika z niepłodności, trudności zdrowotnych, braku odpowiedniego partnera, strat, okoliczności życiowych albo niespełnionych planów. Te sytuacje mogą być psychologicznie bardzo różne, dlatego samo określenie „kobieta bez dzieci” nie wystarcza do pełnego opisu doświadczenia.

Bezdziethość z wyboru może być dla części kobiet spójna z ich wartościami, potrzebą autonomii, planami zawodowymi, stylem życia albo sposobem rozumienia spełnienia. Stahnke i in. (2022) pokazują, że kobiety bezdziethne mogą opisywać swoje życie jako satysfakcjonujące i wartościowe. Oznacza to, że brak dzieci nie musi oznaczać braku bliskości, odpowiedzialności, troski ani sensu. Te elementy mogą być realizowane w innych relacjach i aktywnościach.

Inaczej może być w przypadku bezdziethności niedobrowolnej. Archetti (2024) podkreśla, że niepłodność i niedobrowolna bezdziethność mogą być przeżywane jako doświadczenia obciążające, związane ze stratą, żalem i naruszeniem wcześniejszych wyobrażeń o własnym życiu. W takiej sytuacji brak dzieci może wymagać przepracowania emocjonalnego i nadania nowego znaczenia własnej historii. Nie oznacza to jednak, że kobieta nie może budować satysfakcji i sensu poza macierzyństwem.

Znaczenie bezdziethności zależy również od stereotypów społecznych. W środowiskach, w których kobiecość jest silnie łączona z macierzyństwem, kobiety bez dzieci mogą spotykać się z niezrozumieniem, oceną albo pytaniami o powody swojej sytuacji. Araci İyiyaydin i Ergun (2025) opisują społeczne wiązanie kobiecości z macierzyństwem, które może utrudniać neutralne postrzeganie bezdziethności. Brini i Zanasi (2024) wskazują natomiast, że psychologiczne znaczenie bezdziethności może zależeć od etapu życia i szerszego kontekstu.

Ważne jest także to, że bezdziethność może być wynikiem dłuższego procesu, a nie pojedynczej decyzji. Jin i in. (2024) pokazują, że bezdziethność kobiet w wieku około czterdziestu lat może wiązać się z wcześniejszymi doświadczeniami życiowymi i czynnikami obecnymi w młodej dorosłości. W grupie kobiet w wieku 35-45 lat sytuacja rodzicielska jest więc często częścią dotychczasowych doświadczeń, a nie tylko aktualnym stanem.

Kobiety nieposiadające dzieci mogą budować poczucie sensu w różnych obszarach życia. Mogą to być relacje partnerskie, przyjaźnie, praca, rozwój osobisty, aktywność społeczna, duchowość, troska o innych członków rodziny albo inne formy zaangażowania. Takie ujęcie pozwala uniknąć prostego przeciwstawienia macierzyństwa i bezdziethności. Obie sytuacje mogą być przeżywane jako znaczące, obie mogą też wiązać się z napięciem, jeśli są sprzeczne z wartościami, potrzebami albo oczekiwaniami otoczenia.

W niniejszym badaniu uwzględniono podział na kobiety posiadające dzieci i nieposiadające dzieci, ale nie rozróżniano rodzaju bezdziethności. Jest to ważne ograniczenie interpretacyjne, ponieważ bezdziethność z wyboru i bezdziethność niedobrowolna mogą mieć odmienne znaczenie psychologiczne. W części teoretycznej należy więc traktować brak dzieci jako kategorię zróżnicowaną, a nie jako jednorodne doświadczenie.

3.3. Status rodzicielski a poczucie sensu życia

Status rodzicielski może wiązać się z poczuciem sensu życia, ponieważ posiadanie dzieci często wprowadza do życia trwałą odpowiedzialność, relację i ukierunkowanie codziennych działań. Dla części kobiet macierzyństwo może stanowić ważne źródło obecności sensu życia. Opieka nad dzieckiem, budowanie więzi, wspieranie rozwoju i przeżywanie ciągłości rodzinnej mogą wzmacniać przekonanie, że życie ma znaczenie i konkretny kierunek.

Znaczenie macierzyństwa zależy od tego, czy rola ta jest zgodna z wartościami kobiety, jak jest przeżywana na co dzień, jakie wsparcie otrzymuje kobieta oraz czy nie wiąże się z nadmiernym przeciążeniem. Ta sama rola może być źródłem sensu i źródłem napięcia. Dlatego w analizie psychologicznej ważne jest nie tylko to, czy kobieta posiada dzieci, ale także to, jak wpisuje rodzicielstwo we własną historię życia.

Dotychczasowe badania nie wskazują jednoznacznie, że sam fakt posiadania dzieci prowadzi do wyższego dobrostanu lub silniejszego poczucia sensu życia. Nomaguchi i Milkie (2023) podkreślają, że znaczenie rodzicielstwa zależy od warunków społecznych, historycznych i codziennych zasobów. Z kolei badania dotyczące kobiet bez dzieci pokazują, że brak potomstwa nie musi wiązać się z niższą satysfakcją z życia ani ograniczać możliwości budowania życia postrzeganego jako wartościowe i znaczące (Stahnke i in., 2023; Shenaar-Golan i Lans, 2023).

Kobieta nieposiadająca dzieci może budować sens w relacjach, pracy, rozwoju osobistym, trosce o innych, duchowości, aktywności społecznej albo w realizacji wartości, które nie są związane z macierzyństwem. W takim ujęciu sens życia nie jest przypisany wyłącznie jednej roli. Może wynikać z różnych źródeł, zależnie od doświadczeń i systemu wartości danej osoby.

Warto odróżnić obecność sensu życia od poszukiwania sensu życia. Obecność sensu może być silniejsza wtedy, gdy kobieta doświadcza swojego życia jako spójnego i znaczącego. Poszukiwanie sensu może natomiast nasilać się w różnych sytuacjach: po ważnych zmianach, w okresach bilansu, przy konfrontacji z niespełnionymi planami albo wtedy, gdy kobieta chce lepiej zrozumieć własne wybory. Poszukiwanie sensu nie musi więc oznaczać wyłącznie kryzysu. Może być także przejawem refleksji i rozwoju.

Status rodzicielski może wiązać się z poszukiwaniem sensu życia w różny sposób. Kobieta posiadająca dzieci może poszukiwać sensu w związku z łączeniem macierzyństwa z innymi obszarami życia, zmianą ról albo oceną własnych możliwości. Kobieta nieposiadająca dzieci może poszukiwać sensu w związku z własnymi decyzjami, okolicznościami życiowymi,

relacjami albo sposobem organizowania przyszłości. W obu grupach poszukiwanie sensu może mieć inne przyczyny i inne znaczenie.

Takie podejście jest ważne również ze względu na zróżnicowanie indywidualnych życiorysów. Poczucie sensu życia zależy nie tylko od obiektywnego faktu posiadania lub nieposiadania dzieci, ale także od znaczenia, jakie kobieta nadaje swojej sytuacji. To samo doświadczenie może być przez różne osoby rozumiane inaczej. Dla jednej kobiety macierzyństwo może być centralnym źródłem sensu, dla innej jednym z wielu obszarów życia. Dla jednej kobiety bezdzietność może być zgodna z wartościami, dla innej może wiązać się ze stratą lub koniecznością redefinicji planów.

Z tego względu status rodzicielski został w niniejszej pracy potraktowany jako zmienna różnicująca badaną grupę, a nie jako gotowa odpowiedź na pytanie o źródła sensu życia. Porównanie kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci pozwala sprawdzić, czy odmienne sytuacje życiowe współwystępują z różnicami w zakresie obecności sensu życia i poszukiwania sensu życia, bez wartościowania którejkolwiek drogi życiowej.

3.4. Status rodzicielski a globalna samoocena

Status rodzicielski może być także analizowany w związku z globalną samooceną. Zgodnie z ujęciem Rosenberga (1965) globalna samoocena dotyczy ogólnego stosunku jednostki wobec siebie, a nie wyłącznie oceny jednej roli. Oznacza to, że kobieta może oceniać siebie jako matkę, osobę bez dzieci, partnerkę, pracownicę albo osobę samodzielną, ale oceny te nie muszą wprost przesądzać o jej ogólnym poczuciu własnej wartości.

Rola matki może wzmacniać samoocenę, jeśli jest zgodna z wartościami kobiety i wspierana społecznie. Kobieta może doświadczać siebie jako osoby ważnej, potrzebnej, odpowiedzialnej i kompetentnej. Może widzieć w macierzyństwie potwierdzenie własnej sprawczości oraz zdolności do troski i budowania relacji. W takim przypadku status rodzicielski może być jednym z obszarów wzmacniających pozytywną ocenę siebie.

Macierzyństwo może jednak także obciążać samoocenę. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy kobieta doświadcza silnej presji, porównań społecznych, zmęczenia lub poczucia, że nie spełnia oczekiwań wobec roli matki. W świetle teorii socjometru Leary'ego i Baumeistera (2000) samoocena może wiązać się z poczuciem akceptacji i społecznego uznania. Jeśli kobieta ma poczucie, że jest oceniana jako niewystarczająca, może to naruszać jej sposób oceniania siebie.

Znaczenie mają również porównania społeczne. Kirkpatrick i Lee (2024) pokazują, że idealizowane obrazy macierzyństwa w mediach społecznościowych mogą wiązać się z

porównaniami matek i ich samooceną. Obraz „dobrej matki” może wtedy stać się trudnym punktem odniesienia. Kobieta może porównywać własne zmęczenie, ograniczenia i codzienność z wyidealizowanymi obrazami, co może wzmacniać poczucie niespełniania oczekiwań.

Z perspektywy koncepcji warunkowości samooceny Crocker i Wolfe (2001) ważne jest to, jak centralne miejsce zajmuje macierzyństwo w systemie wartości kobiety. Jeśli kobieta silnie wiąże poczucie własnej wartości z byciem matką, doświadczenia związane z tą rolą mogą szczególnie mocno wpływać na samoocenę. Jeżeli natomiast macierzyństwo jest jednym z wielu obszarów życia, jego znaczenie dla globalnej samooceny może być mniejsze lub bardziej zrównoważone przez inne źródła wartości.

Brak dzieci również może mieć różne znaczenie dla samooceny. Dla części kobiet może być neutralny, ponieważ nie jest głównym obszarem, na którym opierają ocenę siebie. Dla innych może być wzmacniający, jeśli wiąże się z autonomią, spójnością wyborów i życiem zgodnym z własnymi wartościami. Może też być obciążający, jeżeli wynika z niespełnionych planów, trudności zdrowotnych, poczucia straty albo społecznej oceny. Shenaar-Golan i Lans (2023) wskazują, że kobiety bezdzietne z wyboru mogą funkcjonować dobrostanowo podobnie jak matki.

Nomaguchi i Milkie (2023) podkreślają, że różnice między matkami a kobietami bez dzieci zależą od szerszych warunków społecznych i historycznych. Podobnie w odniesieniu do samooceny znaczenie ma to, jakie miejsce status rodzicielski zajmuje w tożsamości kobiety i jakie doświadczenia są z nim związane.

Globalna samoocena jest więc szersza niż ocena siebie w roli matki. Kobieta może budować poczucie własnej wartości przez macierzyństwo, ale także przez relacje, pracę, niezależność, rozwój osobisty, troskę o innych, aktywność społeczną albo inne obszary życia. Status rodzicielski jest ważnym kontekstem, ponieważ może wiązać się z silnymi znaczeniami osobistymi i społecznymi. Nie jest jednak prostym wyznacznikiem globalnej samooceny.

Z tego względu analiza statusu rodzicielskiego w związku z globalną samooceną jest uzasadniona. Pozwala sprawdzić, czy w badanej grupie kobiety posiadające dzieci i nieposiadające dzieci różnią się poziomem samooceny, przy zachowaniu założenia, że samoocena obejmuje szerszy stosunek do siebie niż tylko ocenę macierzyństwa lub jego braku.

Przyjęta hipoteza zakładała wyższy poziom globalnej samooceny u kobiet posiadających dzieci, ponieważ macierzyństwo może stanowić społecznie i osobiście istotne źródło poczucia wartości, choć literatura wskazuje, że zależność ta nie musi mieć charakteru uniwersalnego.

3.5. Wiek jako uwarunkowanie funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości

Wiek ma znaczenie, ponieważ dorosłość nie jest okresem jednolitym. W jej przebiegu zmienia się sposób przeżywania ról, celów i dotychczasowych decyzji. Orth i Robins (2014) wskazują, że samoocena rozwija się w ciągu życia i mimo względnej stabilności może podlegać zmianom pod wpływem doświadczeń. Steger i in. (2009) pokazują natomiast, że poczucie sensu życia również może różnić się w kolejnych etapach dorosłości.

Zakres wieku 35-45 lat jest w tej pracy uzasadniony, ponieważ obejmuje kobiety znajdujące się w okresie, w którym wiele decyzji dotyczących rodziny, pracy, relacji i stylu życia ma już konkretne konsekwencje. Część kobiet posiada dzieci, część ich nie posiada, a dla wielu z nich status rodzicielski jest już elementem biografii, a nie wyłącznie planem na przyszłość. Jednocześnie jest to nadal okres aktywnego funkcjonowania zawodowego, rodzinnego i osobistego.

Nawet w obrębie jednej grupy wieku można spodziewać się różnic. Kobieta w wieku 35 lat może znajdować się w innym momencie życia niż kobieta w wieku 45 lat. Różnić się może doświadczenie macierzyństwa, etap rozwoju dzieci, długość związku, sytuacja zawodowa albo sposób myślenia o dalszej przyszłości. Dlatego uwzględnienie wieku jako zmiennej dodatkowej pozwala sprawdzić, czy także wewnątrz tej grupy pojawiają się różnice w zakresie sensu życia i samooceny. Przyjęto również, że u kobiet młodszych silniejsza może być potrzeba dalszego porządkowania celów i decyzji życiowych, co mogłoby wiązać się z wyższym poziomem poszukiwania sensu życia.

Średnia dorosłość może wiązać się z bilansem dotychczasowych decyzji. Nie musi to oznaczać kryzysu. Może oznaczać spokojniejsze porządkowanie własnej historii, ocenę zgodności życia z wartościami i pytanie o dalszy kierunek. Dewitte i in. (2026) wskazują, że sens życia w dorosłości można rozpatrywać przez pryzmat celu, znaczenia i spójności. Właśnie te elementy mogą być szczególnie ważne wtedy, gdy kobieta ocenia swoje dotychczasowe wybory i zastanawia się nad dalszym etapem życia.

3.6. Wielkość miejscowości zamieszkania jako kontekst funkcjonowania kobiet

Wielkość miejscowości zamieszkania może stanowić jeden z wymiarów funkcjonowania kobiet, jednak jej roli nie należy ujmować w sposób uproszczony. Prati (2024) wskazuje, że relacja między środowiskiem wiejskim i miejskim a dobrostanem może mieć niewielkie znaczenie praktyczne, natomiast Counted i in. (2024) pokazują, że zależy ona od szerszych czynników społecznych i kulturowych. Z tego względu w niniejszej pracy wielkości

miejsowości nie traktowano jako samodzielnego wyjaśnienia poziomu poczucia sensu życia lub samooceny, lecz jako czynnik uwzględniany łącznie ze statusem rodzicielskim.

Miejsce zamieszkania może wiązać się z dostępem do zasobów, sieci wsparcia, możliwości zawodowych, edukacyjnych i rozwojowych. Nie daje to podstaw do stwierdzenia, że duże miasto automatycznie sprzyja wyższemu dobrostanowi, a mniejsza miejscowość go obniża. Różne środowiska mogą oferować odmienne zasoby i obciążenia. W większych miastach łatwiejszy może być dostęp do usług, edukacji i różnych form rozwoju, ale jednocześnie większa może być anonimowość, tempo życia i presja porównawcza. W mniejszych miejscowościach większe znaczenie mogą mieć więzi społeczne i poczucie zakorzenienia, ale także silniejsze normy środowiskowe. Z tego względu miejsce zamieszkania warto traktować jako kontekst funkcjonowania kobiet, a nie jako prosty czynnik wyjaśniający poziom samooceny lub poczucia sensu życia (Prati, 2024; Counted i in., 2024).

Wielkość miejscowości pełni więc w tej pracy funkcję przybliżonego wskaźnika szerszego tła codzienności, a nie miary jakości życia badanych kobiet.

W tym sensie miejsce zamieszkania można rozumieć jako tło codziennego funkcjonowania, które wpływa na dostępność określonych możliwości, ale nie przesądza o sposobie przeżywania własnego życia. Dla jednej kobiety większe miasto może oznaczać łatwiejszy dostęp do pracy, edukacji, pomocy psychologicznej i różnorodnych form aktywności. Dla innej może wiązać się z większym tempem życia, anonimowością i silniejszym porównywaniem się z innymi. Podobnie mniejsza miejscowość może dawać poczucie zakorzenienia, bliskości i rozpoznawalnych relacji, ale może też nasilać poczucie obserwowania oraz oceniania wyborów życiowych.

Znaczenie miejsca zamieszkania może być szczególnie ważne wtedy, gdy analizuje się status rodzicielski. Macierzyństwo i bezdzietność nie są przeżywane wyłącznie indywidualnie, ale także w określonym otoczeniu społecznym. W środowiskach, w których relacje są bliższe i bardziej widoczne, większe znaczenie mogą mieć komentarze, pytania i oczekiwania dotyczące rodziny. W środowiskach bardziej zróżnicowanych łatwiejszy może być kontakt z różnymi modelami życia, ale nie oznacza to automatycznie większego wsparcia. Dlatego ważne jest nie tylko to, gdzie kobieta mieszka, lecz także jakie zasoby, relacje i normy są dla niej realnie dostępne.

Z tej perspektywy wielkość miejscowości zamieszkania nie została w pracy potraktowana jako wskaźnik lepszego lub gorszego funkcjonowania psychologicznego. Bardziej uzasadnione jest traktowanie jej jako zmiennej opisującej jeden z wymiarów życia. Pozwala to sprawdzić, czy znaczenie statusu rodzicielskiego dla obecności sensu życia,

poszukiwania sensu życia i globalnej samooceny jest podobne w różnych środowiskach zamieszkania, czy też zmienia się w zależności od szerszych warunków codzienności.

Uwzględnienie wielkości miejscowości razem ze statusem rodzicielskim pozwala sprawdzić, czy różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci mają podobny charakter w różnych środowiskach zamieszkania. Można bowiem przypuszczać, że znaczenie rodzicielstwa i bezdzietności może być odmienne w środowiskach różniących się dostępem do zasobów, anonimowością, zakorzenieniem społecznym lub nasileniem oczekiwań wobec kobiet.

Nie trzeba przy tym zakładać prostej przewagi jednego środowiska zamieszkania nad drugim. Ważniejsze jest sprawdzenie, czy status rodzicielski ma podobne znaczenie u kobiet mieszkających na wsi, w małych miastach i w dużych miastach. Dlatego w modelu badawczym sprawdzono, czy różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny są odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.

3.7. Deklarowana forma rozwoju osobistego jako wymiar funkcjonowania kobiet

Formy rozwoju osobistego również mogą mieć znaczenie dla sposobu przeżywania sensu życia i samooceny. Poszukiwanie sensu życia może wiązać się z gotowością do refleksji nad sobą, własnymi doświadczeniami i kierunkiem dalszego życia. Huang i in. (2023) opisują przekonanie, że sens życia może być rozwijany, a Manco i Hamby (2021) wskazują, że oddziaływania psychologiczne i rozwojowe mogą wspierać doświadczanie znaczenia. W tym kontekście rozwój osobisty można rozumieć jako jeden z obszarów, w których kobiety podejmują próbę lepszego rozumienia siebie i własnej historii.

Deklarowana forma rozwoju osobistego może obejmować różne typy aktywności. Psychoterapia i porada psychologiczna są zwykle bardziej związane z pomocą, pracą nad trudnościami, emocjami i sposobem rozumienia własnych doświadczeń. Coaching może koncentrować się na celach, zmianie, decyzjach i skuteczności działania. Warsztaty rozwojowe mogą mieć charakter edukacyjny, grupowy lub refleksyjny. Nie są to więc formy tożsame, chociaż wszystkie mogą być przez osoby badane rozumiane jako praca nad sobą.

W badaniu nie pytano wyłącznie o samo korzystanie z określonej formy wsparcia lub rozwoju, lecz o tę formę, której badana przypisała największy wpływ na swój rozwój w ostatnich pięciu latach. Taka deklaracja ma znaczenie psychologiczne, ponieważ wskazuje na obszar, który sama kobieta uznała za szczególnie wpływowy w swojej historii. Nie oznacza to obiektywnej oceny skuteczności danej formy, ale pokazuje, jaki typ pracy nad sobą został przez

badaną powiązany z własnym rozwojem. W tym sensie odpowiedź w metryczce można traktować jako subiektywną informację o sposobie rozumienia własnego rozwoju.

Połączenie psychoterapii i porady psychologicznej w jedną grupę terapeutyczno-pomocową wynikało z ich wspólnego ukierunkowania na przeżywane trudności, emocje, relacje i rozumienie doświadczeń. Psychoterapia i jednorazowa porada psychologiczna różnią się długością, intensywnością i celem, jednak w kontekście tego badania łączy je częstsze odwołanie do osobistej historii, rozumienia siebie oraz pracy z napięciem lub problemem. Dlatego mogą być powiązane z poszukiwaniem znaczenia doświadczeń.

Coaching i warsztaty rozwojowe połączono natomiast w grupę rozwojowo-szkoleniową, ponieważ częściej odnoszą się do celów, kompetencji, planowania działania, komunikacji, rozwoju zawodowego lub osobistej skuteczności. Również tutaj nie należy zakładać pełnej jednorodności. Warsztaty mogą mieć bardzo różny charakter, a coaching może obejmować zarówno pracę nad celami, jak i głębszą refleksję nad wartościami. Podział zastosowany w pracy miał więc charakter porządkujący i służył analizie statystycznej, a nie wartościowaniu poszczególnych form.

Takie uporządkowanie zmiennej pozwalało sprawdzić, czy kobiety wskazujące bardziej pomocowo-terapeutyczny typ pracy nad sobą różnią się od kobiet wskazujących formy częściej kojarzone z rozwojem kompetencji i celów. Jest to ważne, ponieważ poszukiwanie sensu życia może być związane zarówno z doświadczeniem trudności, jak i z aktywną refleksją nad przyszłością. Z tego powodu sama deklarowana forma rozwoju nie mówi, czy kobieta funkcjonuje lepiej lub gorzej. Pokazuje raczej, jaki rodzaj pracy nad sobą stał się dla niej najbardziej znaczący.

Aktualne badania nad interwencjami psychologicznymi wskazują, że poczucie sensu życia może być przedmiotem świadomej pracy rozwojowej. Napier i in. (2025) opisują interwencję opartą na świadomym projektowaniu własnego życia, ukierunkowaną na wielowymiarowe wzmacnianie poczucia sensu. Z kolei van Doornik i in. (2024) analizowali efekty interwencji skoncentrowanej na sensie życia u kobiet. Wyniki takich badań pokazują, że sens życia nie jest wyłącznie stałą cechą jednostki, lecz może być kształtowany poprzez refleksję, pracę nad celami oraz nadawanie znaczenia własnym doświadczeniom.

Na tej podstawie formy terapeutyczno-pomocowe można rozumieć jako takie, które częściej uruchamiają refleksję nad znaczeniem doświadczeń, relacjami, wartościami i sposobami radzenia sobie. Nie należy jednak zakładać, że każda osoba korzystająca z psychoterapii lub porady psychologicznej będzie doświadczała wyższego poziomu sensu życia albo samooceny, ani że formy rozwojowo-szkoleniowe mają mniejsze znaczenie.

Można również zakładać, że formy terapeutyczno-pomocowe, poprzez pracę nad rozumieniem własnych doświadczeń, wartości i relacji, mogą sprzyjać nie tylko poszukiwaniu sensu, lecz także większej jasności co do tego, co nadaje życiu znaczenie. Z tego względu w badaniu sprawdzono, czy kobiety wskazujące takie formy rozwoju uzyskują wyższe wyniki także w zakresie obecności sensu życia i globalnej samooceny.

Deklarowana forma rozwoju osobistego może być również związana z globalną samooceną, ponieważ praca nad celami, granicami, sposobem rozumienia siebie lub poczuciem sprawczości może dotyczyć ogólnej oceny własnej osoby. Zależności tej nie należy jednak traktować jako automatycznej, ponieważ wybór określonej formy rozwoju może wynikać zarówno z posiadanych zasobów, jak i z przeżywanych trudności.

Sama informacja o korzystaniu z psychoterapii, porady psychologicznej, coachingu lub warsztatów nie pozwala ocenić jakości, długości ani skuteczności tej formy pracy. Może oznaczać gotowość do refleksji, potrzebę wsparcia, zainteresowanie rozwojem albo aktualne trudności. Z tego powodu deklarowaną formę rozwoju osobistego należy traktować jako kontekst funkcjonowania kobiet, a nie jako prosty wskaźnik lepszego lub gorszego dobrostanu.

Na potrzeby analiz formy rozwoju uporządkowano do dwóch szerszych grup: terapeutyczno-pomocowych oraz rozwojowo-szkoleniowych. Podział ten nie oznacza, że poszczególne formy są jednorodne ani że jedna z nich jest skuteczniejsza od drugiej. Pozwala natomiast odróżnić formy częściej związane z pracą nad trudnościami, emocjami i osobistą historią od form częściej ukierunkowanych na rozwój kompetencji, celów i działania.

3.8. Podsumowanie rozdziału i uzasadnienie badań własnych

Macierzyństwo i bezdzietność są ważnymi obszarami funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości, ale nie mają jednego, uniwersalnego znaczenia psychologicznego. Macierzyństwo może być źródłem więzi, odpowiedzialności i sensu, a jednocześnie może wiązać się z obciążeniem i koniecznością godzenia wielu ról. Bezdzietność może wynikać z wyboru albo z okoliczności niezależnych od kobiety, dlatego również nie powinna być interpretowana jednowymiarowo.

Status rodzicielski został przyjęty jako główna zmienna różnicująca badaną grupę. Pozwala to porównać kobiety posiadające dzieci i nieposiadające dzieci oraz opisać, czy te dwie sytuacje współwystępują z różnicami w zakresie sensu życia i samooceny. Jest to zgodne z założeniem, że znaczenie statusu rodzicielskiego zależy od indywidualnych wartości, doświadczeń i społecznego kontekstu.

W badaniu przyjęto trzy zmienne zależne: obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia oraz globalną samoocenę. Ich łączne uwzględnienie pozwala opisać zarówno sposób nadawania znaczenia własnemu życiu, jak i ogólny stosunek kobiety do samej siebie, bez sprowadzania funkcjonowania psychologicznego do jednej roli życiowej.

Wiek, wielkość miejscowości zamieszkania oraz deklarowana forma rozwoju osobistego zostały potraktowane jako dodatkowe zmienne opisujące sytuację badanych. Mogą one wiązać się z dostępem do zasobów, etapem życia, sposobem bilansowania dotychczasowych decyzji oraz gotowością do refleksji nad sobą. Nie oznacza to jednak, że zmienne te same w sobie wyjaśniają poziom poczucia sensu życia lub globalnej samooceny.

Uwzględnienie tych zmiennych pozwala spojrzeć na badaną grupę mniej schematycznie. Kobiety w tym samym wieku i o tym samym statusie rodzicielskim mogą różnić się miejscem zamieszkania, doświadczeniami rozwojowymi, zakresem wsparcia i sposobem rozumienia własnych decyzji. Dzięki temu status rodzicielski pozostaje głównym punktem porównania, ale nie zostaje oderwany od szerszego tła funkcjonowania kobiet.

Uzasadnieniem badań własnych jest również to, że w przywołanej w niniejszej pracy literaturze analizowane obszary były najczęściej omawiane oddzielnie. Osobno omawia się poczucie sensu życia i jego dwa wymiary, osobno globalną samoocenę, osobno doświadczenia matek i kobiet bez dzieci, a osobno znaczenie miejsca zamieszkania lub korzystania z różnych form wsparcia i rozwoju. Takie podejście pozwala dobrze zrozumieć pojedyncze zjawiska, ale nie zawsze pokazuje, jak mogą one współwystępować w życiu konkretnych kobiet.

W codziennym doświadczeniu kobiet kwestie te zwykle wzajemnie się przenikają. Kobieta w średniej dorosłości może jednocześnie oceniać swoje decyzje rodzinne, zawodowe i relacyjne, zastanawiać się nad sensem dotychczasowej drogi, korzystać z pomocy psychologicznej lub rozwoju osobistego oraz funkcjonować w określonym środowisku zamieszkania. Jej samoocena może być związana nie tylko z jedną rolą, ale z ogólnym sposobem rozumienia siebie i własnych wyborów. Dlatego badanie łączące te zmienne pozwala uchwycić bardziej złożony obraz funkcjonowania kobiet.

Luka badawcza nie polega więc wyłącznie na braku pojedynczego wyniku dotyczącego matek i kobiet bez dzieci. Ważniejsze jest to, że potrzebne są badania, które nie sprowadzają statusu rodzicielskiego do prostego podziału na korzystną i niekorzystną sytuację życiową. W tej pracy status rodzicielski jest punktem wyjścia do porównania, ale jego znaczenie analizowane jest razem z innymi uwarunkowaniami. Pozwala to uniknąć założenia, że samo posiadanie lub nieposiadanie dzieci wystarcza do wyjaśnienia poziomu sensu życia albo samooceny.

Przyjęty model badawczy ma również znaczenie dlatego, że łączy obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia z globalną samooceną. Obecność sensu życia opisuje stopień, w jakim kobieta doświadcza własnego życia jako znaczącego i spójnego. Poszukiwanie sensu życia pokazuje natomiast aktywną refleksję nad celami, wartościami i znaczeniem doświadczeń. Globalna samoocena pozwala sprawdzić, czy ten sposób odnoszenia się do własnego życia współwystępuje z ogólną oceną siebie.

Włączenie wieku, wielkości miejscowości i deklarowanej formy rozwoju osobistego rozszerza model, ale nie zmienia jego głównego celu. Zmienne te nie są traktowane jako proste wyjaśnienia wyników, lecz jako warunki, które mogą różnicować doświadczenia badanych kobiet. Dzięki temu możliwe jest sprawdzenie, czy analizowane zależności mają charakter ogólny w badanej grupie, czy też ujawniają się mocniej w określonych warunkach życiowych.

Dodatkową wartością przyjętego modelu jest to, że pozwala on oddzielić pytanie o sam status rodzicielski od pytania o sposób funkcjonowania psychologicznego kobiet. W potocznym myśleniu macierzyństwo i bezdzietność bywają opisywane jako dwie przeciwstawne drogi życia, z których jedna ma być bardziej zgodna z oczekiwaniami społecznymi. W ujęciu psychologicznym ważniejsze jest jednak sprawdzenie, czy te sytuacje rzeczywiście współwystępują z różnicami w zakresie sensu życia i samooceny, czy też znaczenie mają inne czynniki.

Włączenie do modelu zarówno obecności sensu życia, jak i poszukiwania sensu życia jest istotne, ponieważ pozwala uniknąć zbyt ogólnego traktowania poczucia sensu. Kobieta może doświadczać swojego życia jako znaczącego, a jednocześnie nadal poszukiwać nowych celów lub sposobów rozumienia własnych doświadczeń. Może też intensywnie poszukiwać sensu właśnie dlatego, że znajduje się w okresie refleksji, zmiany albo bilansowania decyzji. Dlatego oba wymiary wymagają osobnej analizy.

Podobnie globalna samoocena została włączona do modelu jako zmienna, która pozwala spojrzeć na ogólny stosunek kobiety do siebie. Dzięki temu badanie nie sprowadza oceny siebie do jednej roli, jednej decyzji ani jednego obszaru życia.

Zestawienie tych zmiennych w jednym badaniu pozwala więc sprawdzić nie tylko proste różnice między grupami, ale także szerszy układ zależności. Status rodzicielski, wiek, miejsce zamieszkania i deklarowana forma rozwoju osobistego tworzą tło, na którym analizowane są obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena. Takie ujęcie jest zgodne z założeniem, że funkcjonowanie psychologiczne kobiet w średniej dorosłości ma charakter wielowymiarowy.

Tak rozumiane badanie ma charakter porównawczy i ostrożny w formułowaniu wniosków. Nie rozstrzyga, która droga życiowa kobiet jest bardziej wartościowa ani która forma rozwoju osobistego jest skuteczniejsza. Pozwala natomiast empirycznie sprawdzić, czy status rodzicielski oraz dodatkowe wymiary funkcjonowania współwystępują z różnicami w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia i globalnej samooceny. W ten sposób część teoretyczna prowadzi bezpośrednio do metodologii badań własnych.

Badanie kobiet w wieku 35-45 lat jest zasadne, ponieważ jest to okres, w którym wiele decyzji dotyczących rodzicielstwa, relacji, pracy i rozwoju osobistego jest już częścią ich życia, a jednocześnie mogą być nadal oceniane i interpretowane na nowo. Przedstawione rozważania stanowią podstawę badań własnych. W kolejnym rozdziale opisano ich metodologię oraz sposób weryfikacji przyjętych hipotez.

Rozdział 4. Metodologia badań własnych

4.1. Cel badań

Celem badań było określenie, czy status rodzicielski kobiet w wieku 35-45 lat, rozumiany jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci, wiąże się ze zróżnicowaniem poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny.

W badaniu uwzględniono dwa wymiary poczucia sensu życia: obecność sensu życia oraz poszukiwanie sensu życia, a także poziom globalnej samooceny. Dodatkowo sprawdzono, czy różnice między kobietami o odmiennym statusie rodzicielskim są podobne w trzech kategoriach wielkości miejscowości zamieszkania: na wsi, w małym mieście oraz w dużym mieście. Analizie poddano również zróżnicowanie wyników ze względu na wiek i deklarowaną formę rozwoju osobistego oraz związku między wymiarami poczucia sensu życia a globalną samooceną.

Przyjęte ujęcie pozwala traktować status rodzicielski jako jeden z istotnych kontekstów funkcjonowania kobiet w średniej dorosłości, bez zakładania, że posiadanie lub nieposiadanie dzieci samo w sobie przesądza o poziomie sensu życia lub samooceny.

4.2. Pytania badawcze

W pracy sformułowano siedem pytań badawczych. Pytania te odnoszą się do różnic między grupami oraz do związku między poczuciem sensu życia a globalną samooceną.

P1. Czy kobiety posiadające dzieci uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia i globalnej samooceny oraz niższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety nieposiadające dzieci?

P2. Czy poziom obecności sensu życia różni się w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania?

P3. Czy poziom poszukiwania sensu życia różni się w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania?

P4. Czy poziom globalnej samooceny różni się w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania?

P5. Czy kobiety starsze, w wieku 41-45 lat, uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia i globalnej samooceny oraz niższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat?

P6. Czy kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia i globalnej samooceny niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe?

P7. Czy kobiety uzyskujące wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia oraz poszukiwania sensu życia uzyskują również wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny?

4.3. Hipotezy badawcze

Na podstawie celu pracy, literatury przedmiotu oraz przyjętego modelu zmiennych sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1a. Kobiety posiadające dzieci uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia niż kobiety nieposiadające dzieci.

H1b. Kobiety nieposiadające dzieci uzyskują wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety posiadające dzieci.

H1c. Kobiety posiadające dzieci uzyskują wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny niż kobiety nieposiadające dzieci.

H2. Różnice w poziomie obecności sensu życia między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci są odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.

H3. Różnice w poziomie poszukiwania sensu życia między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci są odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.

H4. Różnice w poziomie globalnej samooceny między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci są odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.

H5a. Kobiety starsze, w wieku 41-45 lat, uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia niż kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat.

H5b. Kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat, uzyskują wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety starsze, w wieku 41-45 lat.

H5c. Kobiety starsze, w wieku 41-45 lat, uzyskują wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny niż kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat.

H6a. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe.

H6b. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskują wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe.

H6c. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskują wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe.

H7a. Wyższy poziom obecności sensu życia współwystępuje z wyższym poziomem globalnej samooceny u badanych kobiet.

H7b. Wyższy poziom poszukiwania sensu życia współwystępuje z wyższym poziomem globalnej samooceny u badanych kobiet.

4.4. Dobór grupy badawczej

Badanie obejmowało 100 kobiet w wieku od 35 do 45 lat. Wszystkie badane mieszkały w województwie śląskim, co stanowiło kryterium udziału w badaniu. W badanej grupie znalazło się 50 kobiet posiadających dzieci oraz 50 kobiet nieposiadających dzieci. Taki dobór pozwolił na porównanie dwóch równolicznych grup w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny.

Dobór próby miał charakter celowy i dogodny, a jego założeniem było uzyskanie dwóch równolicznych grup porównawczych: kobiet posiadających dzieci i kobiet nieposiadających dzieci. Uczestniczki rekrutowano spośród kobiet, które brały udział w warsztatach, coachingu lub szkoleniach prowadzonych przez osobę realizującą badanie.

Na potrzeby analiz dodatkowych wyróżniono dwie grupy wieku: kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat, oraz kobiety starsze, w wieku 41-45 lat. Uwzględniono także wielkość miejscowości zamieszkania, dzieląc badane na kobiety mieszkające na wsi, w małych miastach liczących mniej niż 100 tysięcy mieszkańców, oraz w dużych miastach, 100 tysięcy mieszkańców lub więcej. Kategorie te wykorzystano do sprawdzenia, czy układ wyników analizowanych zmiennych psychologicznych różni się przy jednoczesnym uwzględnieniu statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania.

W badaniu uwzględniono również deklarowaną formę rozwoju lub pomocy wskazaną przez badaną jako mającą największy wpływ na jej rozwój w ostatnich pięciu latach. Odpowiedzi badanych zostały uporządkowane do szerszych kategorii, aby możliwe było przeprowadzenie porównań grupowych. W analizach porównywano przede wszystkim formy terapeutyczno-pomocowe oraz formy rozwojowo-szkoleniowe.

Kryteriami wyłączenia z badania były: wiek poniżej 35 lat lub powyżej 45 lat, zamieszkanie poza województwem śląskim, niekompletne wypełnienie kwestionariusza oraz niespójność odpowiedzi dotyczących posiadania dzieci i liczby dzieci.

4.5. Procedura badania

Badanie miało charakter ilościowy, przekrojowy i kwestionariuszowy. Uczestniczki wypełniały zestaw narzędzi obejmujący metryczkę własną, Kwestionariusz Ssensu Życia MLQ-PL oraz Skalę Samooceny SES Rosenberga. Badanie przeprowadzono indywidualnie, w warunkach umożliwiających samodzielne udzielanie odpowiedzi. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Uczestniczki zostały poinformowane o celu badania, możliwości rezygnacji z udziału oraz o tym, że uzyskane dane będą analizowane wyłącznie zbiorczo. Nie zbierano danych pozwalających na identyfikację osób badanych.

Do analiz włączono 100 kompletnych kwestionariuszy. Nie odnotowano braków danych w zakresie zmiennych uwzględnionych w analizach statystycznych, dlatego nie było konieczności wykluczania obserwacji ani imputowania danych.

W metryczce uwzględniono pytania dotyczące wieku, miejsca zamieszkania, posiadania dzieci, liczby dzieci oraz deklarowanej formy rozwoju lub pomocy wskazanej przez badaną jako mającej największy wpływ na jej rozwój w ostatnich pięciu latach. W przypadku form rozwoju analizowano nie obiektywną skuteczność danej formy, lecz deklarację badanej dotyczącą tego, której formie przypisała największy wpływ na własny rozwój.

4.6. Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano trzy narzędzia: Kwestionariusz Ssensu Życia MLQ-PL, Skalę Samooceny SES Rosenberga oraz metryczkę własną. Zastosowane narzędzia umożliwiły pomiar dwóch wymiarów poczucia sensu życia, globalnej samooceny oraz zmiennych potrzebnych do opisu i porównania badanych grup.

4.6.1. Kwestionariusz Sensu Życia MLQ-PL

Kwestionariusz Sensu Życia MLQ został opracowany przez Stegera i in. (2006). W badaniu wykorzystano polską wersję narzędzia, przygotowaną przez Kossakowską i in. (2013). Kwestionariusz służy do pomiaru dwóch wymiarów poczucia sensu życia: obecności sensu życia oraz poszukiwania sensu życia. Składa się z 10 twierdzeń ocenianych na siedmiostopniowej skali odpowiedzi, od 1 do 7.

Podskalę obecności sensu życia tworzą pozycje MLQ1, MLQ4, MLQ5, MLQ6 oraz MLQ9. Pozycja MLQ9 została odwrócona przed obliczeniem wyniku podskali obecności sensu życia, ponieważ ma charakter negatywny wobec obecności sensu. Podskalę poszukiwania sensu życia tworzą pozycje MLQ2, MLQ3, MLQ7, MLQ8 oraz MLQ10.

W badaniu obliczono dwa wyniki: MLQ_P, odnoszący się do obecności sensu życia, oraz MLQ_S, odnoszący się do poszukiwania sensu życia. Wyniki obu podskal analizowano oddzielnie, zgodnie z przyjętym w części teoretycznej rozróżnieniem między doświadczaniem sensu życia a jego aktywnym poszukiwaniem. Wyższy wynik w danej podskali oznaczał wyższy poziom odpowiednio obecności sensu życia albo poszukiwania sensu życia.

W badaniu własnym rzetelność podskal była zadowalająca. Dla podskali obecności sensu życia MLQ_P współczynnik alfa Cronbacha wyniósł $\alpha = 0,851$. Dla podskali poszukiwania sensu życia MLQ_S współczynnik alfa Cronbacha wyniósł $\alpha = 0,826$.

4.6.2. Skala Samooceny SES Rosenberga

Skala Samooceny SES Rosenberga służy do pomiaru globalnej samooceny, rozumianej jako ogólny stosunek jednostki do samej siebie. Oryginalne narzędzie zostało opracowane przez Rosenberga (1965), a polską adaptację przygotowały Dzwonkowska i in. (2008). Skala składa się z 10 twierdzeń dotyczących stosunku do własnej osoby.

Odpowiedzi udzielane są na czterostopniowej skali, od 1 - „zdecydowanie zgadzam się” do 4 - „zdecydowanie nie zgadzam się”. W zastosowanym sposobie kodowania wyższy wynik miał oznaczać wyższy poziom globalnej samooceny. Z tego względu przed obliczeniem wyniku ogólnego odwrócono pozycje pozytywne: SES1, SES2, SES4, SES6 i SES7.

Zastosowanie Skali Samooceny SES było właściwe w niniejszym badaniu, ponieważ narzędzie mierzy globalną, a nie dziedzinową samoocenę. Oznacza to, że wynik nie odnosi się wyłącznie do oceny siebie w jednej roli, na przykład w roli matki, partnerki albo osoby aktywnej zawodowo. Jest to szczególnie ważne w badaniu kobiet posiadających dzieci i nieposiadających dzieci, ponieważ pozwala analizować ogólny stosunek do siebie bez prowadzenia samooceny do macierzyństwa.

W badaniu obliczono wynik ogólny SES_total. Wyższy wynik SES_total oznaczał wyższy poziom globalnej samooceny. Rzetelność skali w badaniu własnym była wysoka i wyniosła $\alpha = 0,911$.

4.6.3. Metryczka własna

Metryczka własna obejmowała pytania potrzebne do opisu i podziału badanej grupy. Uczestniczki podawały wiek, wielkość miejscowości zamieszkania, informację o posiadaniu dzieci, liczbę dzieci oraz deklarowaną formę rozwoju lub pomocy wskazaną jako mającą największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach.

Dane z metryczki posłużyły do określenia głównej zmiennej niezależnej, czyli statusu rodzicielskiego, rozumianego jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci. Status rodzicielski ustalono na podstawie odpowiedzi na pytanie dotyczące posiadania dzieci. Odpowiedzi dotyczące liczby dzieci wykorzystano dodatkowo do kontroli zgodności deklaracji oraz w analizie uzupełniającej.

Wielkość miejscowości zamieszkania uwzględniono jako drugi czynnik w analizie dwuczynnikowej, natomiast wiek i deklarowaną formę rozwoju osobistego wykorzystano w analizach szczegółowych. Deklarowana forma rozwoju osobistego była subiektywnym wskazaniem osoby badanej. Nie oznaczała oceny skuteczności danej formy pomocy ani jej jakości, lecz informowała o tym, jakiemu rodzajowi pracy nad sobą respondentka przypisała największy wpływ na własny rozwój w określonym okresie.

4.7. Zmienne i ich operacjonalizacja

Tabela 1. Zmienne i ich operacjonalizacja

Zmienna	Rola w modelu	Definicja operacyjna	Sposób pomiaru	Poziom pomiaru
Status rodzicielski	Główna zmienna niezależna	Podział badanych na kobiety posiadające dzieci i nieposiadające dzieci.	Metryczka; odpowiedź na pytanie „Czy posiada Pani dzieci?\": nie posiada dzieci / posiada dzieci.	Nominalny
Obecność sensu życia	Zmienna zależna	Stopień, w jakim badana deklaruje posiadanie sensu i celu w życiu.	MLQ_P: suma MLQ1, MLQ4, MLQ5, MLQ6 i MLQ9R.	Przedziałowy

Zmienna	Rola w modelu	Definicja operacyjna	Sposób pomiaru	Poziom pomiaru
Poszukiwanie sensu życia	Zmienna zależna	Stopień aktywnego poszukiwania sensu, celu lub znaczenia w życiu.	MLQ_S: suma MLQ2, MLQ3, MLQ7, MLQ8 i MLQ10.	Przedziałowy
Globalna samoocena	Zmienna zależna	Ogólna ocena własnej wartości.	SES_total: suma pozycji SES po właściwym rekodowaniu.	Przedziałowy
Wielkość miejscowości	Zmienna o zakładanej roli moderującej	Miejsce zamieszkania badanej.	Metryczka: wieś, małe miasto, mniej niż 100 tys. mieszkańców, duże miasto, 100 tys. mieszkańców lub więcej.	Nominalny
Wiek	Zmienna różnicująca	Wiek badanej połączony do dwóch kategorii.	Metryczka: 35-40 lat oraz 41-45 lat.	Porządkowy
Deklarowana forma rozwoju	Zmienna różnicująca	Forma rozwoju lub pomocy wskazana przez badaną jako mająca największy wpływ na jej rozwój w ostatnich pięciu latach.	Metryczka; psychoterapia i porada psychologiczna = formy terapeutyczno-pomocowe; coaching oraz szkolenie, warsztat i inna forma spotkania rozwojowego = formy rozwojowo-szkoleniowe.	Nominalny
Liczba dzieci	Zmienna uzupełniająca	Liczba dzieci zadeklarowana przez badaną, uporządkowana w analizie uzupełniającej do kategorii: 0 dzieci, 1 dziecko, 2 dzieci oraz 3 i więcej dzieci.	Metryczka; liczba dzieci do wyboru: 0, 1, 2, 3, 4; na potrzeby analizy kategorie 3 i 4 połączono w grupę „3 i więcej dzieci”.	Nominalny

Deklarowaną formę rozwoju osobistego uporządkowano do dwóch głównych kategorii wykorzystywanych w analizach porównawczych. Do form terapeutyczno-pomocowych zaliczono psychoterapię oraz poradę psychologiczną. Do form rozwojowo-szkoleniowych zaliczono coaching oraz odpowiedzi określone jako szkolenie, warsztat i inna forma spotkania rozwojowego. Podział ten miał charakter porządkujący i opierał się na deklaracji badanych kobiet, a nie na ocenie skuteczności poszczególnych form rozwoju. W badanej próbie do grupy form terapeutyczno-pomocowych zaklasyfikowano 44 osoby, a do grupy form rozwojowo-szkoleniowych 56 osób.

Na potrzeby weryfikacji hipotez H2-H4 wielkość miejscowości zamieszkania potraktowano jako zmienną o zakładanej roli moderującej i uwzględniono razem ze statusem rodzicielskim w analizie dwuczynnikowej. Rolę tę weryfikowano poprzez ocenę efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania dla obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny.

4.8. Metody analizy danych i uzasadnienie przyjętego modelu

Analizy statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem programu JASP 0.96 (JASP Team, 2026). W pierwszej kolejności obliczono statystyki opisowe badanych zmiennych, w tym średnie, mediany, odchylenia standardowe, rozstępy międzykwartylowe, wartości minimalne i maksymalne. Dla zmiennych kategoryjnych obliczono liczebności i procenty. Rzetelność zastosowanych narzędzi oceniono za pomocą współczynnika alfa Cronbacha.

Przed wykonaniem analiz sprawdzono poprawność kodowania zmiennych oraz zgodność wyników z możliwymi zakresami zastosowanych skal. Nie stwierdzono wartości wykraczających poza dopuszczalne zakresy wyników MLQ_P, MLQ_S oraz SES_total.

Normalność rozkładów głównych zmiennych psychologicznych sprawdzono testem Shapiro-Wilka. Ponieważ test Shapiro-Wilka wskazał na odchylenia rozkładów analizowanych zmiennych od rozkładu normalnego, wyniki analiz wariancji interpretowano ostrożnie. Jednocześnie sprawdzono założenie jednorodności wariancji za pomocą testu Levene'a. W teście tym hipoteza zerowa zakłada brak istotnych różnic między wariancjami porównywanych grup. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 wskazywała na naruszenie założenia jednorodności wariancji, natomiast wartość p równa lub wyższa niż 0,05 oznaczała brak podstaw do stwierdzenia takiego naruszenia.

Do weryfikacji hipotez H1a-H1c, H5a-H5c oraz H6a-H6c zastosowano test U Manna-Whitneya dla dwóch grup niezależnych. Test U Manna-Whitneya jest testem nieparametrycznym służącym do porównania wyników dwóch niezależnych grup. Jego

zastosowanie nie wymaga przyjęcia założenia o normalności rozkładów, dlatego został wykorzystany w analizach, w których porównywano dwie grupy kobiet. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 oznaczała istotną statystycznie różnicę między porównywanymi grupami, natomiast wartość p równa lub wyższa niż 0,05 oznaczała brak podstaw do potwierdzenia zakładanej różnicy. Jako miarę wielkości efektu podano korelację rangowo-dwuseryjną r_{rb} .

Do weryfikacji hipotez H2-H4 zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji w układzie 2×3 , w której porównano dwie grupy kobiet w trzech kategoriach wielkości miejscowości zamieszkania. Czynnikiem były status rodzicielski oraz wielkość miejscowości zamieszkania, natomiast zmiennymi zależnymi kolejno: obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia oraz globalna samoocena. W analizie dwuczynnikowej kluczowe znaczenie miał efekt interakcji, który pozwalał sprawdzić, czy różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci były odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 oznaczałaby istotny statystycznie efekt interakcji, natomiast wartość p równa lub wyższa niż 0,05 oznaczała brak podstaw do stwierdzenia, że układ różnic między grupami zmienia się w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Jako miary wielkości efektu podano współczynniki η^2 oraz ω^2 .

Do weryfikacji hipotez H7a i H7b zastosowano współczynnik korelacji rang Spearmana, ponieważ celem było sprawdzenie związku między wynikami w skalach psychologicznych. Współczynnik rho Spearmana przyjmuje wartości od -1 do 1: wartości dodatnie wskazują, że wyższym wynikom jednej zmiennej towarzyszą wyższe wyniki drugiej, natomiast wartości ujemne wskazują na zależność odwrotną. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 oznaczała istotny statystycznie związek między zmiennymi, natomiast wartość p równa lub wyższa niż 0,05 oznaczała brak podstaw do potwierdzenia takiego związku. W interpretacji uwzględniono również 95% przedziały ufności dla współczynnika korelacji.

Po weryfikacji głównych hipotez badawczych przeprowadzono również analizy uzupełniające z wykorzystaniem testu Kruskala-Wallisa, stanowiącego nieparametryczną metodę porównania wyników w więcej niż dwóch niezależnych grupach. Analizy te zastosowano w przypadku zmiennych obejmujących więcej niż dwie kategorie: liczby dzieci oraz konkretnego rodzaju deklarowanej formy rozwoju osobistego. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 oznaczała istotne statystycznie różnice między porównywanymi grupami, natomiast wartość p równa lub wyższa niż 0,05 oznaczała brak

podstaw do stwierdzenia takich różnic. Jako miarę wielkości efektu podano współczynnik ϵ^2 . W przypadku uzyskania istotnego statystycznie wyniku testu Kruskala-Wallisa planowano przeprowadzenie porównań post hoc w celu ustalenia, pomiędzy którymi kategoriami występują różnice. Analizy uzupełniające nie stanowiły podstawy formułowania nowych hipotez badawczych, lecz służyły pełniejszemu opisaniu uzyskanych wyników.

Przyjęty model badawczy ma charakter porównawczy, dwuczynnikowy i korelacyjny. W pierwszej części analiz sprawdzano różnice między grupami kobiet. W drugiej części oceniano, czy układ wyników badanych zmiennych psychologicznych różni się przy jednoczesnym uwzględnieniu statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania. W trzeciej części analizowano współwystępowanie wymiarów poczucia sensu życia z globalną samooceną.

Wielkość miejscowości zamieszkania została uwzględniona w analizach razem ze statusem rodzicielskim, ponieważ przyjęto, że środowisko zamieszkania może mieć znaczenie dla układu wyników w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Formalnie sprawdzano efekt interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania.

Deklarowana forma rozwoju osobistego została ujęta w dwóch szerszych grupach. Pierwsza obejmowała formy terapeutyczno-pomocowe, czyli psychoterapię i poradę psychologiczną. Druga obejmowała formy rozwojowo-szkoleniowe, czyli coaching oraz odpowiedzi określone jako szkolenie, warsztat i inna forma spotkania rozwojowego. Podział ten miał charakter porządkujący i wynikał z deklaracji badanych kobiet. Nie oznaczał oceny skuteczności żadnej z tych form.

Przyjęty sposób analizy pozwolił zachować spójność między pytaniami badawczymi, hipotezami i dostępnymi danymi, bez nadmiernego komplikowania modelu przy próbie liczącej 100 osób.

Rozdział 5. Wyniki badań własnych

W niniejszym rozdziale przedstawiono wyniki analiz statystycznych przeprowadzonych w celu weryfikacji pytań i hipotez badawczych. Najpierw opisano badaną grupę oraz podstawowe statystyki opisowe zmiennych psychologicznych. Następnie przedstawiono rzetelność zastosowanych narzędzi, ocenę normalności rozkładów oraz wyniki analiz porównawczych i korelacyjnych.

5.1. Charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięło udział 100 kobiet w wieku od 35 do 45 lat. Średni wiek badanych wyniósł $M = 40,19$, przy odchyleniu standardowym $SD = 3,08$. Mediana wieku wyniosła 41 lat. Wszystkie uczestniczki mieszkały w województwie śląskim, co stanowiło kryterium udziału w badaniu.

Tabela 2. Statystyki opisowe wieku badanych kobiet

Zmienna	N	Me	M	SD	Min	Max
Wiek	100	41,00	40,19	3,08	35,00	45,00

Adnotacja. N - liczebność próby; Me - mediana; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Min - wartość minimalna; Max - wartość maksymalna.

Tabela 3. Charakterystyka badanej grupy

Zmienna	Kategoria	n	%
Status rodzicielski	nie posiada dzieci	50	50,0
	posiada dzieci	50	50,0
Grupa wieku	35-40 lat	49	49,0
	41-45 lat	51	51,0
Wielkość miejscowości	duże miasto, 100 tys. lub więcej mieszkańców	34	34,0
	małe miasto, mniej niż 100 tys. mieszkańców	33	33,0
	wieś	33	33,0
Liczba dzieci	0	50	50,0
	1	17	17,0
	2	18	18,0
	3	13	13,0

Zmienna	Kategoria	n	%
	4	2	2,0
Grupa formy rozwoju	formy rozwojowo-szkoleniowe	56	56,0
	formy terapeutyczno-pomocowe	44	44,0
Deklarowana forma rozwoju	coaching	15	15,0
	porada psychologiczna	10	10,0
	psychoterapia	34	34,0
	szkolenie, warsztat i inna forma spotkania rozwojowego	41	41,0

Tabela 4. Liczebność grup w układzie statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania

Status rodzicielski	Duże miasto	Małe miasto	Wieś	Razem
Nie posiada dzieci	21	17	12	50
Posiada dzieci	13	16	21	50
Razem	34	33	33	100

W badanej grupie znalazło się 50 kobiet posiadających dzieci oraz 50 kobiet nieposiadających dzieci. Grupa była niemal równomiernie podzielona pod względem wieku: 49 kobiet było w wieku 35-40 lat, a 51 kobiet w wieku 41-45 lat. Badane mieszkały na wsi, w małych miastach oraz w dużych miastach, przy czym liczebności tych kategorii były zbliżone. Najczęściej wskazywaną deklarowaną formą rozwoju były szkolenia, warsztaty i inne formy spotkań rozwojowych oraz psychoterapia.

5.2. Statystyki opisowe badanych zmiennych

Tabela 5. Statystyki opisowe badanych zmiennych psychologicznych

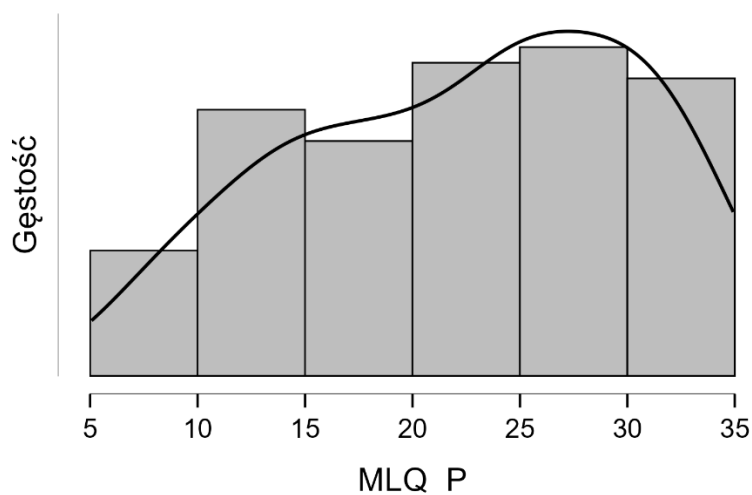
Zmienna	M	Me	SD	IQR	Min	Max	Skośność	Kurtoza
MLQ_P - obecność sensu życia	22,51	24,00	7,89	13,25	5	35	-0,30	-0,95
MLQ_S - poszukiwanie sensu życia	21,34	21,50	7,97	13,00	6	35	-0,15	-0,96
SES_total - globalna samoocena	25,48	25,50	8,49	13,25	10	40	-0,01	-1,04

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; Me - mediana; SD - odchylenie standardowe; IQR - rozstęp międzykwartylowy.

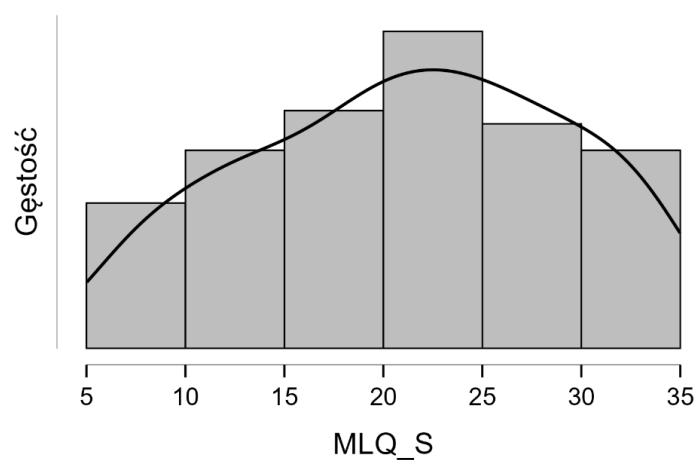
Średni wynik obecności sensu życia wyniósł $M = 22,51$, średni wynik poszukiwania sensu życia $M = 21,34$, natomiast średni wynik globalnej samooceny $M = 25,48$. Wartości skośności wskazują na niewielką asymetrię rozkładów. Formalną ocenę normalności uwzględniono przy doborze testów porównań grupowych oraz przy ostrożnej interpretacji wyników analiz wariancji.

Graficzną prezentację rozkładów trzech głównych zmiennych psychologicznych przedstawiono na Rysunkach 1-3.

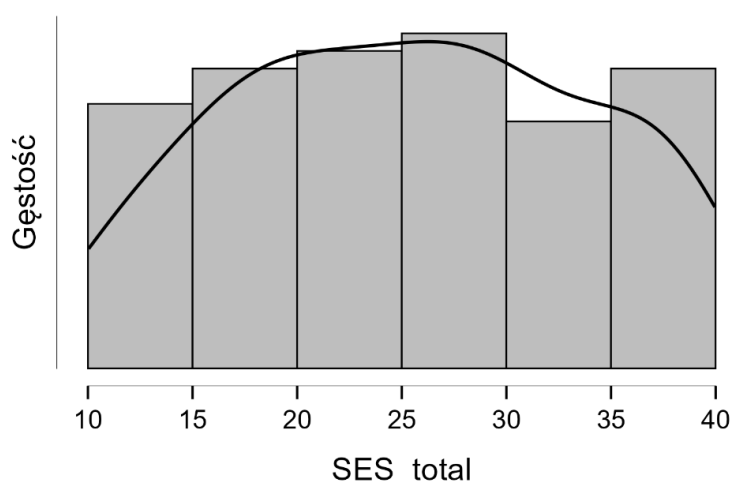
Rysunek 1. Rozkład wyników obecności sensu życia MLQ_P



Rysunek 2. Rozkład wyników poszukiwania sensu życia MLQ_S



Rysunek 3. Rozkład wyników globalnej samooceny SES_total



Graficzna ocena rozkładów wskazuje na możliwe odchylenia od rozkładu normalnego, co zostało następnie zweryfikowane za pomocą testu Shapiro-Wilka.

5.3. Rzetelność zastosowanych narzędzi

Rzetelność zastosowanych narzędzi oceniono za pomocą współczynnika alfa Cronbacha. Zgodnie z zaleceniami metodologicznymi wartości współczynnika mieszczące się w przedziale od 0,70 do 0,95 można uznać za wskazujące na akceptowalną spójność wewnętrzną skali. Jednocześnie bardzo wysokie wartości współczynnika wymagają ostrożnej interpretacji, ponieważ mogą wskazywać na nadmierne podobieństwo pozycji narzędzia (Tavakol i Dennick, 2011).

Tabela 6. Rzetelność zastosowanych narzędzi badawczych

Skala / podskala	Liczba pozycji	Alfa Cronbacha
MLQ_P - obecność sensu życia	5	0,851
MLQ_S - poszukiwanie sensu życia	5	0,826
SES Rosenberga - globalna samoocena	10	0,911

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES Rosenberga - globalna samoocena; α - współczynnik alfa Cronbacha

Dla podskali obecności sensu życia MLQ_P współczynnik alfa Cronbacha wyniósł $\alpha = 0,851$, natomiast dla podskali poszukiwania sensu życia MLQ_S $\alpha = 0,826$. W przypadku Skali Samooceny SES Rosenberga uzyskano $\alpha = 0,911$. Wszystkie wartości mieściły się w akceptowalnym zakresie rzetelności, co pozwoliło uznać spójność wewnętrzną zastosowanych skal i podskal za wystarczającą do dalszych analiz.

5.4. Ocena normalności rozkładów

Normalność rozkładów oceniono za pomocą testu Shapiro-Wilka. W teście tym hipoteza zerowa zakłada zgodność analizowanego rozkładu z rozkładem normalnym. Przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = 0,05$ wartość p niższa niż 0,05 wskazuje na istotne statystycznie odstępstwo od rozkładu normalnego (Shapiro i Wilk, 1965). W przypadku wszystkich trzech analizowanych zmiennych uzyskano wartości p niższe niż 0,05, co oznacza, że rozkłady obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny istotnie odbiegały od rozkładu normalnego. Z tego względu w analizach porównań dwóch grup zastosowano testy nieparametryczne. W przypadku hipotez H2-H4 zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji, ponieważ celem było sprawdzenie efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania. Wyniki tej analizy interpretowano ostrożnie, z uwzględnieniem stwierdzonych odchylenia od normalności oraz wyników testu Levene'a.

Tabela 7. Ocena normalności rozkładów badanych zmiennych

Zmienna	W Shapiro-Wilka	p	Wniosek
MLQ_P - obecność sensu życia	0,960	0,004	rozkład odbiega od normalnego
MLQ_S - poszukiwanie sensu życia	0,967	0,012	rozkład odbiega od normalnego
SES_total - globalna samoocena	0,964	0,008	rozkład odbiega od normalnego

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; W - statystyka testu Shapiro-Wilka; p - poziom istotności statystycznej.

5.5. Status rodzicielski a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena

W celu weryfikacji hipotez H1a-H1c porównano kobiety posiadające dzieci i kobiety nieposiadające dzieci. Do analizy zastosowano test U Manna-Whitneya.

Tabela 8. Porównanie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci w zakresie badanych zmiennych

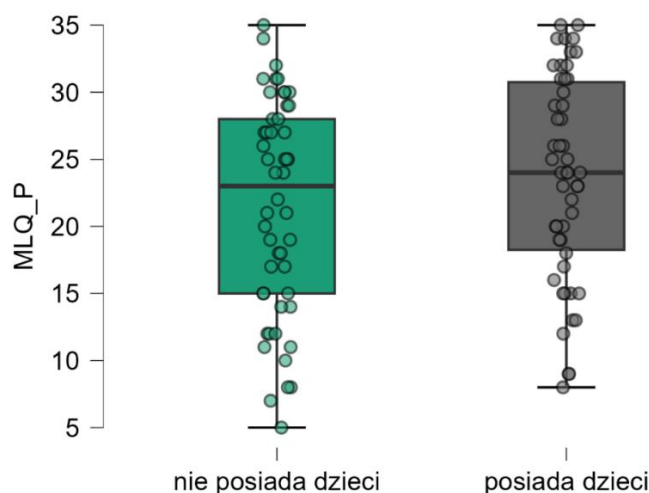
Zmienna	Grupa	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
MLQ_P	nie posiada dzieci	50	21,42	8,08	23,00	13,00	46,71	1061,00	0,192	0,152

Zmienna	Grupa	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
	posiada dzieci	50	23,60	7,62	24,00	12,50	54,29	1061,00	0,192	0,152
MLQ_S	nie posiada dzieci	50	22,04	7,50	22,50	11,50	52,64	1357,00	0,462	-0,086
	posiada dzieci	50	20,64	8,43	21,00	13,25	48,36	1357,00	0,462	-0,086
SES_total	nie posiada dzieci	50	25,54	8,90	24,00	14,75	50,67	1259,00	0,956	-0,007
	posiada dzieci	50	25,42	8,15	26,00	12,75	50,33	1259,00	0,956	-0,007

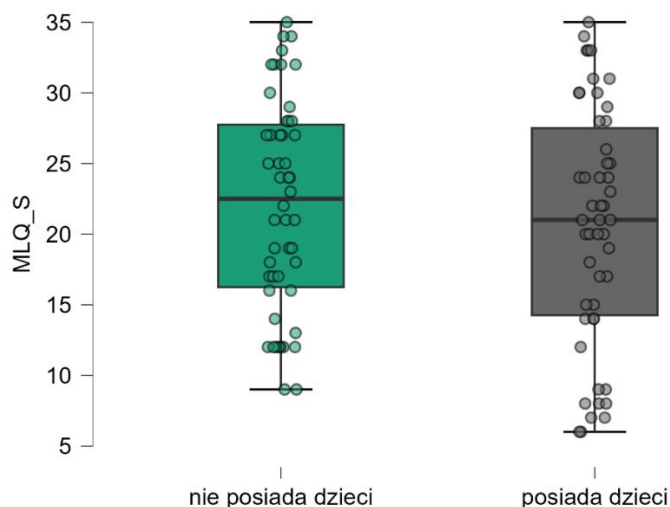
Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Me - mediana; IQR - rozstęp międzykwartylowy; U - statystyka testu U Manna-Whitneya; p - poziom istotności statystycznej; r_rb - korelacja rangowo-dwuseryjna.

Graficzną prezentację wyników kobiet posiadających i nieposiadających dzieci w zakresie trzech głównych zmiennych psychologicznych przedstawiono na Rysunkach 4-6.

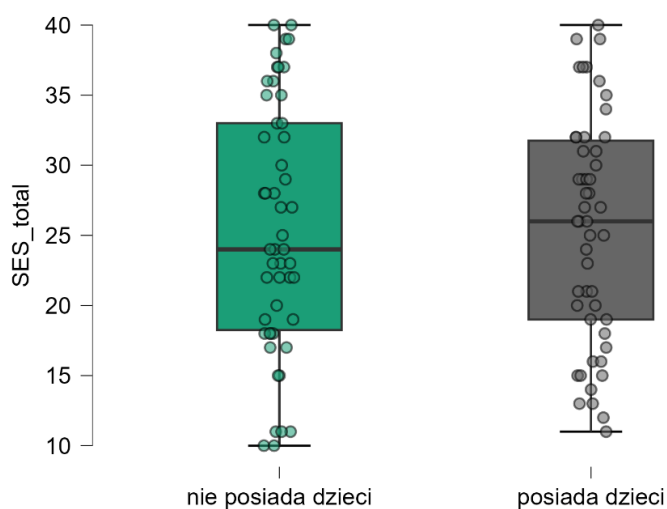
Rysunek 4. Obecność sensu życia MLQ_P w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci



Rysunek 5. Poszukiwanie sensu życia MLQ_S w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci



Rysunek 6. Globalna samoocena SES_total w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci



Rysunki 4-6 wskazują na zbliżone rozkłady wyników w obu grupach, co pozostaje spójne z wynikami testów U Manna-Whitneya.

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między grupami w zakresie obecności sensu życia, $U = 1061$, $p = 0,192$, poszukiwania sensu życia, $U = 1357$, $p = 0,462$, ani globalnej samooceny, $U = 1259$, $p = 0,956$. We wszystkich trzech analizach wartości p były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, dlatego nie było podstaw do potwierdzenia różnic zakładanych w hipotezach H1a, H1b i H1c. Oznacza to, że hipotezy H1a, H1b i H1c nie zostały potwierdzone.

5.5.1. Liczba dzieci a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena - analiza uzupełniająca

W celu uzupełnienia analizy statusu rodzicielskiego sprawdzono również, czy kobiety różniące się liczbą dzieci różnią się poziomem obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Liczbę dzieci uporządkowano do czterech kategorii: brak dzieci, jedno dziecko, dwoje dzieci oraz troje i więcej dzieci. Ze względu na więcej niż dwie grupy oraz niespełnienie założenia normalności rozkładu zastosowano test Kruskala-Wallisa.

Tabela 9. Porównanie kobiet różniących się liczbą dzieci w zakresie badanych zmiennych

Zmienna	Liczba dzieci	n	M	SD	Me	IQR	H	df	p	ϵ^2
MLQ_P	0 dzieci	50	21,42	8,079	23,00	13,00	2,586	3	0,460	0,026
	1 dziecko	17	24,12	8,276	25,00	12,00	2,586	3	0,460	0,026
	2 dzieci	18	22,28	7,442	22,00	11,50	2,586	3	0,460	0,026
	3 i więcej dzieci	15	24,60	7,356	24,00	12,00	2,586	3	0,460	0,026
MLQ_S	0 dzieci	50	22,04	7,500	22,50	11,50	0,715	3	0,870	0,007
	1 dziecko	17	19,94	9,588	21,00	18,00	0,715	3	0,870	0,007
	2 dzieci	18	21,39	6,536	21,50	6,25	0,715	3	0,870	0,007
	3 i więcej dzieci	15	20,53	9,508	21,00	11,00	0,715	3	0,870	0,007
SES_total	0 dzieci	50	25,54	8,901	24,00	14,75	0,209	3	0,976	0,002
	1 dziecko	17	24,71	8,342	25,00	13,00	0,209	3	0,976	0,002
	2 dzieci	18	26,06	7,526	26,50	10,25	0,209	3	0,976	0,002
	3 i więcej dzieci	15	25,47	9,102	26,00	14,00	0,209	3	0,976	0,002

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Me - mediana; IQR - rozstęp międzykwartylowy; H - statystyka testu Kruskala-Wallisa; df - liczba stopni swobody; p - poziom istotności statystycznej; ϵ^2 - miara wielkości efektu.

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między grupami wyróżnionymi ze względu na liczbę dzieci w zakresie obecności sensu życia, $H(3) = 2,586$; $p = 0,460$; $\epsilon^2 = 0,026$, poszukiwania sensu życia, $H(3) = 0,715$; $p = 0,870$; $\epsilon^2 = 0,007$, ani globalnej samooceny, $H(3) = 0,209$; $p = 0,976$; $\epsilon^2 = 0,002$. We wszystkich analizowanych zmiennych uzyskane wartości p były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, dlatego nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między kobietami należącymi do poszczególnych kategorii liczby dzieci. Oznacza to, że w badanej próbie liczba dzieci nie różnicowała istotnie poziomu analizowanych zmiennych psychologicznych.

5.6. Status rodzicielski i wielkość miejscowości zamieszkania a badane zmienne psychologiczne

W celu sprawdzenia hipotez H2-H4 przeprowadzono trzy dwuczynnikowe analizy wariancji w układzie 2 x 3. Sprawdzano, czy różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci są podobne w trzech kategoriach wielkości miejscowości zamieszkania. Czynnikiem były status rodzicielski oraz wielkość miejscowości zamieszkania, natomiast zmiennymi zależnymi kolejno: obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia oraz globalna samoocena. Kluczowym efektem był efekt interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania. Efekt ten pozwalał sprawdzić, czy układ różnic między grupami zależy od jednoczesnego uwzględnienia obu czynników.

Tabela 10. Statystyki opisowe badanych zmiennych w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania

Zmienna	Grupa	n	Me	M	SD	IQR	Min	Max
MLQ_P	nie posiada dzieci + duże miasto	21	24,00	22,24	6,54	9,00	10,00	35,00
	nie posiada dzieci + małe miasto	17	21,00	21,41	9,77	16,00	5,00	34,00
	nie posiada dzieci + wieś	12	21,50	20,00	8,41	15,50	8,00	30,00
	posiada dzieci + duże miasto	13	28,00	25,54	8,00	12,00	13,00	35,00
	posiada dzieci + małe miasto	16	24,00	22,38	8,32	12,75	8,00	35,00
	posiada dzieci + wieś	21	23,00	23,33	6,95	9,00	9,00	34,00
MLQ_S	nie posiada dzieci + duże miasto	21	24,00	22,62	8,46	16,00	12,00	35,00
	nie posiada dzieci + małe miasto	17	21,00	20,88	6,86	7,00	9,00	34,00
	nie posiada dzieci + wieś	12	23,00	22,67	7,00	11,25	12,00	32,00
	posiada dzieci + duże miasto	13	21,00	22,69	6,71	8,00	9,00	33,00
	posiada dzieci + małe miasto	16	20,50	18,94	8,51	9,75	6,00	33,00
	posiada dzieci + wieś	21	22,00	20,67	9,37	14,00	7,00	35,00
SES_total	nie posiada dzieci + duże miasto	21	24,00	24,81	8,05	10,00	15,00	40,00

Zmienna	Grupa	n	Me	M	SD	IQR	Min	Max
	nie posiada dzieci + małe miasto	17	28,00	27,41	9,17	12,00	10,00	39,00
	nie posiada dzieci + wieś	12	22,50	24,17	10,21	14,25	11,00	40,00
	posiada dzieci + duże miasto	13	29,00	27,77	7,61	10,00	14,00	37,00
	posiada dzieci + małe miasto	16	21,00	22,94	8,77	12,50	11,00	39,00
	posiada dzieci + wieś	21	26,00	25,86	7,84	11,00	12,00	40,00

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; Me - mediana; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; IQR - rozstęp międzykwartyłowy.

Tabela 11. Wyniki dwuczynnikowych analiz wariancji dla badanych zmiennych psychologicznych

Zmienna zależna	Efekt	SS	df	MS	F	p	η^2	ω^2
MLQ_P	Status rodzicielski	153,20	1	153,20	2,427	0,123	0,025	0,014
	Wielkość miejscowości	95,24	2	47,62	0,755	0,473	0,015	0,000
	Status rodzicielski $\times$ wielkość miejscowości	29,91	2	14,96	0,237	0,789	0,005	0,000
MLQ_S	Status rodzicielski	39,78	1	39,78	0,613	0,436	0,006	0,000
	Wielkość miejscowości	126,00	2	63,01	0,971	0,383	0,020	0,000
	Status rodzicielski $\times$ wielkość miejscowości	22,31	2	11,15	0,172	0,842	0,004	0,000
SES_total	Status rodzicielski	0,08	1	0,08	0,001	0,973	<0,001	0,000
	Wielkość miejscowości	30,78	2	15,39	0,211	0,810	0,004	0,000
	Status rodzicielski $\times$ wielkość miejscowości	257,20	2	128,60	1,760	0,178	0,036	0,015

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; SS - suma kwadratów; df - liczba stopni swobody; MS - średni kwadrat; F - statystyka analizy wariancji; p - poziom istotności statystycznej; η^2 - eta kwadrat; ω^2 - omega kwadrat.

Testy Levene'a nie wykazały naruszenia założenia jednorodności wariancji dla żadnej z analizowanych zmiennych: MLQ_P, $F(5, 94) = 1,677$; $p = 0,148$; MLQ_S, $F(5, 94) = 1,465$; $p = 0,209$; SES_total, $F(5, 94) = 0,493$; $p = 0,781$. We wszystkich przypadkach wartości p były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, co oznacza brak podstaw do odrzucenia założenia o jednorodności wariancji.

We wszystkich trzech analizach wartości p dla efektu interakcji były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, co oznacza brak podstaw do stwierdzenia, że różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci były odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.

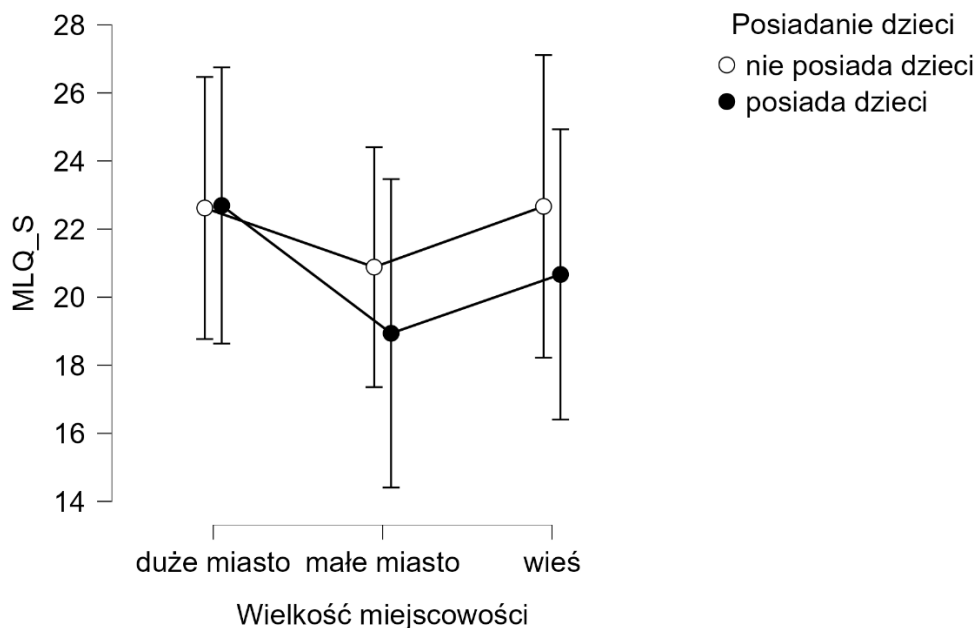
W przypadku obecności sensu życia nie stwierdzono istotnego efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania, $F(2, 94) = 0,237$; $p = 0,789$; $\eta^2 = 0,005$. Oznacza to, że nie potwierdzono, by różnice między grupami kobiet w zakresie obecności sensu życia zmieniały się w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Hipoteza H2 nie została potwierdzona.

W przypadku poszukiwania sensu życia nie stwierdzono istotnego efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania, $F(2, 94) = 0,172$; $p = 0,842$; $\eta^2 = 0,004$. Oznacza to, że nie potwierdzono, by różnice między grupami kobiet w zakresie poszukiwania sensu życia zmieniały się w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Hipoteza H3 nie została potwierdzona.

W przypadku globalnej samooceny nie stwierdzono istotnego efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania, $F(2, 94) = 1,760$; $p = 0,178$; $\eta^2 = 0,036$. Oznacza to, że nie potwierdzono, by różnice między grupami kobiet w zakresie globalnej samooceny zmieniały się w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Hipoteza H4 nie została potwierdzona.

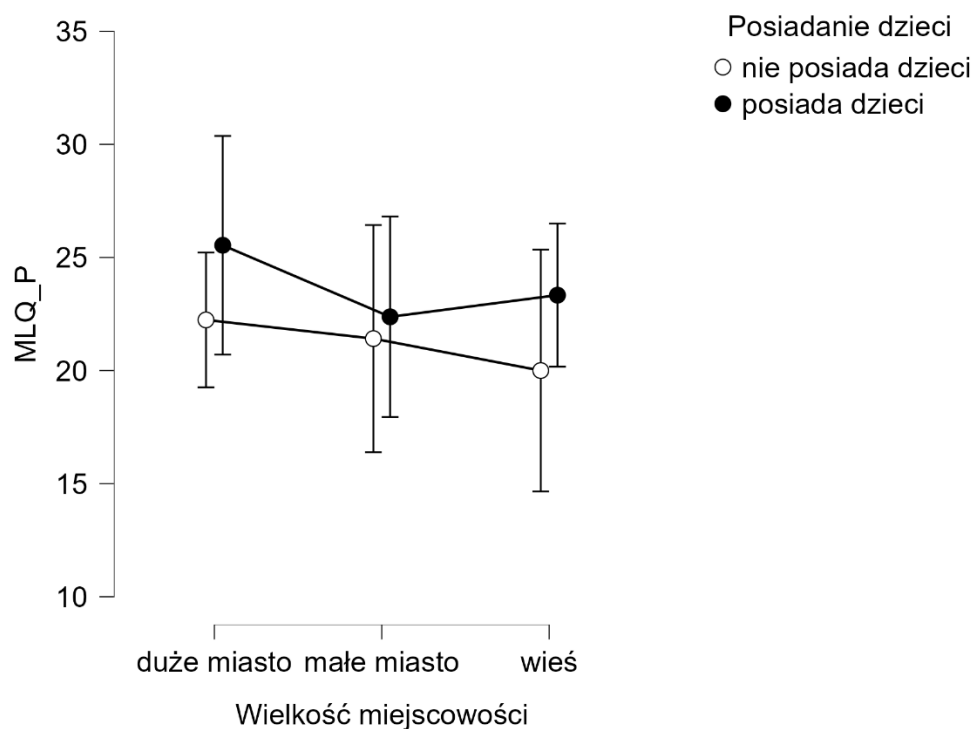
Przeprowadzone analizy nie potwierdziły, aby różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny były odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania. Efekty interakcji między tymi czynnikami były nieistotne statystycznie dla wszystkich trzech analizowanych zmiennych zależnych.

Rysunek 7. Obecność sensu życia w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania



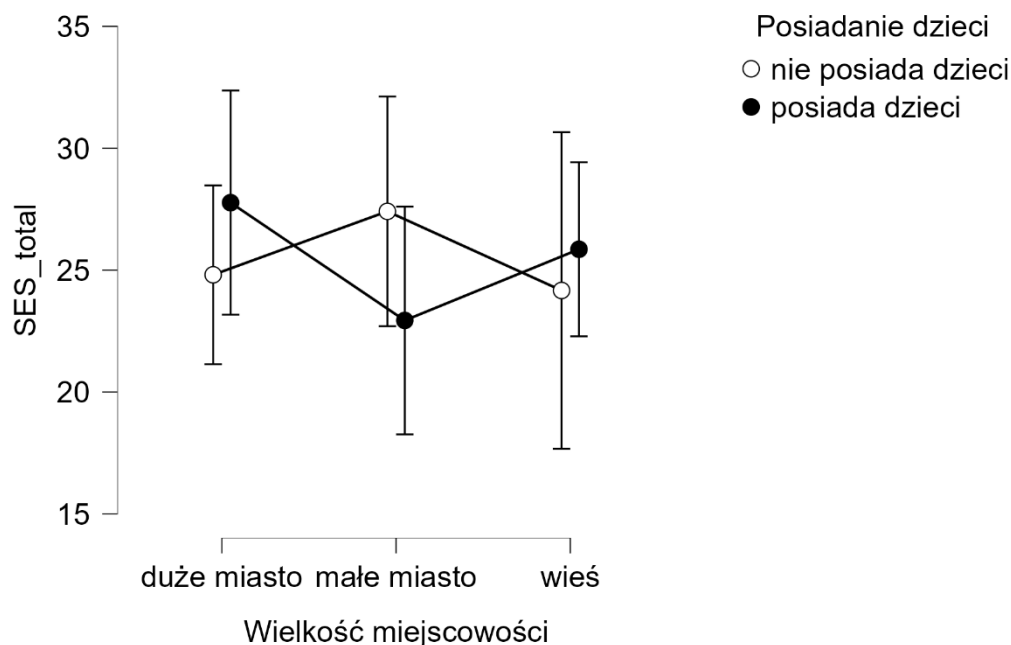
Punkty przedstawiają średnie wyniki w poszczególnych grupach, a pionowe linie oznaczają 95% przedziały ufności.

Rysunek 8. Poszukiwanie sensu życia w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania



Punkty przedstawiają średnie wyniki w poszczególnych grupach, a pionowe linie oznaczają 95% przedziały ufności.

Rysunek 9. Globalna samoocena w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania



Punkty przedstawiają średnie wyniki w poszczególnych grupach, a pionowe linie oznaczają 95% przedziały ufności.

5.7. Wiek a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena

W celu weryfikacji hipotez H5a-H5c porównano kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat, oraz kobiety starsze, w wieku 41-45 lat.

Tabela 12. Porównanie kobiet młodszych i starszych w zakresie badanych zmiennych

Zmienna	Grupa wieku	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
MLQ_P	35-40 lat	49	20,96	8,32	21,00	14,00	45,24	992,00	0,076	0,206
	41-45 lat	51	24,00	7,22	25,00	10,50	55,55	992,00	0,076	0,206
MLQ_S	35-40 lat	49	21,06	8,31	21,00	14,00	49,53	1202,00	0,746	0,038
	41-45 lat	51	21,61	7,70	22,00	10,50	51,43	1202,00	0,746	0,038

Zmienna	Grupa wieku	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
SES_total	35-40 lat	49	24,82	9,00	26,00	15,00	48,49	1151,00	0,499	0,079
	41-45 lat	51	26,12	8,01	25,00	12,50	52,43	1151,00	0,499	0,079

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Me - mediana; IQR - rozstęp międzykwartylowy; U - statystyka testu U Manna-Whitneya; p - poziom istotności statystycznej; r_rb - korelacja rangowo-dwuseryjna.

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między grupami wieku w zakresie obecności sensu życia, $U = 992,00$, $p = 0,076$, poszukiwania sensu życia, $U = 1202,00$, $p = 0,746$, ani globalnej samooceny, $U = 1151,00$, $p = 0,499$. We wszystkich trzech analizach wartości p były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, dlatego nie było podstaw do potwierdzenia różnic zakładanych w hipotezach H5a, H5b i H5c. W przypadku obecności sensu życia, analizowanej w ramach hipotezy H5a, uzyskany wynik był najbardziej zbliżony do poziomu istotności statystycznej, jednak wartość $p = 0,076$ nie osiągnęła przyjętego progu istotności.

5.8. Deklarowana forma rozwoju a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena

W celu weryfikacji hipotez H6a-H6c porównano kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe oraz kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach.

Tabela 13. Porównanie kobiet wskazujących różne formy rozwoju w zakresie badanych zmiennych

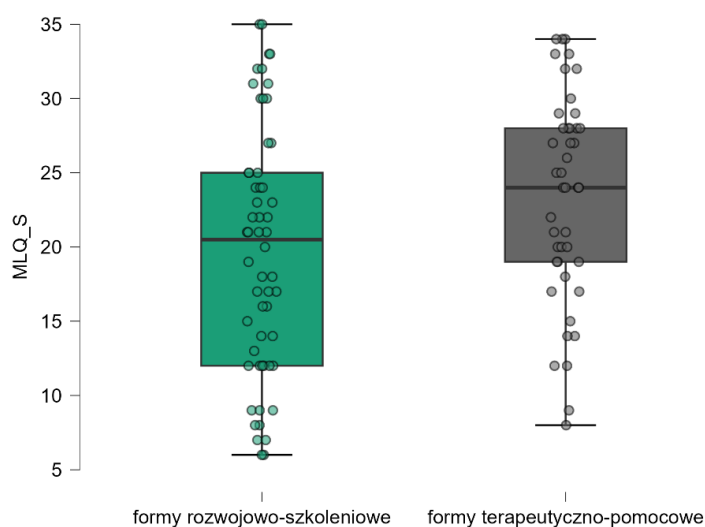
Zmienna	Grupa formy rozwoju	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
MLQ_P	formy rozwojowo-szkoleniowe	56	22,88	8,16	24,00	12,75	52,13	1324,00	0,527	-0,074
	formy terapeutyczno-pomocowe	44	22,05	7,59	22,50	12,50	48,42	1324,00	0,527	-0,074
MLQ_S	formy rozwojowo-szkoleniowe	56	19,71	8,36	20,50	13,00	44,68	906,00	0,024	0,265

Zmienna	Grupa formy rozwoju	n	M	SD	Me	IQR	Śr. ranga	U	p	r_rb
	formy terapeutyczno-pomocowe	44	23,41	6,99	24,00	9,00	57,91	906,00	0,024	0,265
SES_total	formy rozwojowo-szkoleniowe	56	25,45	8,10	26,50	13,00	50,41	1227,00	0,975	0,004
	formy terapeutyczno-pomocowe	44	25,52	9,06	25,00	15,50	50,61	1227,00	0,975	0,004

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Me - mediana; IQR - rozstęp międzykwartylowy; U - statystyka testu U Manna-Whitneya; p - poziom istotności statystycznej; r_rb - korelacja rangowo-dwuseryjna.

Graficzną prezentację różnic w zakresie poszukiwania sensu życia między grupami form rozwoju przedstawiono na Rysunku 10.

Rysunek 10. Poszukiwanie sensu życia MLQ_S w zależności od deklarowanej formy rozwoju osobistego



Na Rysunku 10 widoczny jest wyższy poziom poszukiwania sensu życia w grupie kobiet wskazujących formy terapeutyczno-pomocowe niż w grupie kobiet wskazujących formy rozwojowo-szkoleniowe.

Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między grupami form rozwoju w zakresie obecności sensu życia, analizowanej w ramach hipotezy H6a, $U = 1324,00$, $p = 0,527$, ani globalnej samooceny, analizowanej w ramach hipotezy H6c, $U = 1227,00$, $p = 0,975$. W obu przypadkach wartości p były wyższe od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, dlatego

hipotezy H6a i H6c nie zostały potwierdzone. Wykazano natomiast istotną statystycznie różnicę w zakresie poszukiwania sensu życia, analizowanego w ramach hipotezy H6b, $U = 906,00$, $p = 0,024$. Ponieważ wartość p była niższa od poziomu istotności $\alpha = 0,05$, hipoteza H6b została potwierdzona. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Wynik ten należy interpretować ostrożnie, ponieważ praca obejmowała wiele hipotez szczegółowych, a pojedynczy wynik istotny statystycznie wymaga potwierdzenia w kolejnych badaniach.

5.8.1. Konkretna forma rozwoju osobistego a obecność sensu życia, poszukiwanie sensu życia i globalna samoocena - analiza uzupełniająca

W celu uzupełnienia analizy dotyczącej deklarowanej formy rozwoju osobistego sprawdzono również, czy kobiety wskazujące konkretne formy rozwoju różnią się poziomem obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. W analizie uwzględniono cztery kategorie: coaching, poradę psychologiczną, psychoterapię oraz szkolenie, warsztat lub inną formę spotkania rozwojowego. Ze względu na więcej niż dwie grupy oraz niespełnienie założenia normalności rozkładu zastosowano test Kruskala-Wallisa. Wyniki przedstawiono w tabeli 14.

Tabela 14. Porównanie kobiet wskazujących różne rodzaje form rozwoju osobistego w zakresie badanych zmiennych

Zmienna	Forma rozwoju	n	M	SD	Me	IQR	H	df	p	ϵ^2
MLQ_P	coaching	15	22,67	9,574	21,00	16,00	1,126	3	0,771	0,011
	porada psychologiczna	10	20,10	7,460	18,50	12,25	1,126	3	0,771	0,011
	psychoterapia	34	22,62	7,648	23,50	12,50	1,126	3	0,771	0,011
	szkolenie/warsztat/inna forma spotkania rozwojowego	41	22,95	7,717	24,00	10,00	1,126	3	0,771	0,011
MLQ_S	coaching	15	21,40	7,917	21,00	10,50	5,960	3	0,114	0,060
	porada psychologiczna	10	23,00	7,557	22,00	11,75	5,960	3	0,114	0,060
	psychoterapia	34	23,53	6,934	24,50	8,75	5,960	3	0,114	0,060
	szkolenie/warsztat/inna forma spotkania rozwojowego	41	19,10	8,532	19,00	13,00	5,960	3	0,114	0,060
SES_total	coaching	15	24,47	8,935	22,00	15,50	0,594	3	0,898	0,006
	porada psychologiczna	10	26,70	10,260	28,50	17,00	0,594	3	0,898	0,006
	psychoterapia	34	25,18	8,813	25,00	12,50	0,594	3	0,898	0,006
	szkolenie/warsztat/inna forma spotkania rozwojowego	41	25,80	7,856	27,00	12,00	0,594	3	0,898	0,006

Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; Me - mediana; IQR - rozstęp międzykwartylowy; H - statystyka testu Kruskala-Wallisa; df - liczba stopni swobody; p - poziom istotności statystycznej; ε^2 - miara wielkości efektu.

Wszystkie uzyskane wartości p przekraczały przyjęty poziom istotności $\alpha = 0,05$. Nie wykazano zatem istotnych statystycznie różnic między kobietami wskazującymi różne konkretne formy rozwoju osobistego w zakresie obecności sensu życia, $H(3) = 1,126$; $p = 0,771$; $\varepsilon^2 = 0,011$, poszukiwania sensu życia, $H(3) = 5,960$; $p = 0,114$; $\varepsilon^2 = 0,060$, ani globalnej samooceny, $H(3) = 0,594$; $p = 0,898$; $\varepsilon^2 = 0,006$. Wyniki tej analizy należy interpretować ostrożnie ze względu na nierówne liczebności grup, szczególnie w grupie kobiet wskazujących poradę psychologiczną.

5.9. Związek między poczuciem sensu życia a globalną samooceną

W celu weryfikacji hipotez H7a i H7b przeprowadzono analizę korelacji rang Spearmana między wymiarami poczucia sensu życia a globalną samooceną.

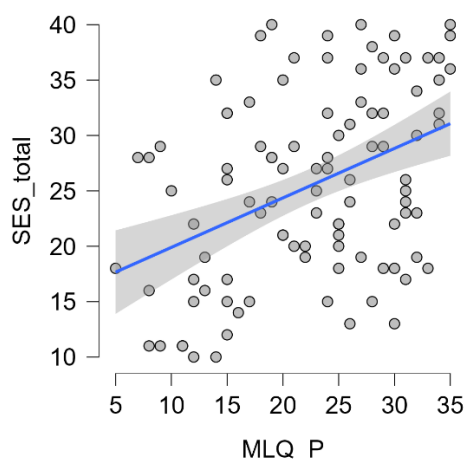
Tabela 15. Korelacje między poczuciem sensu życia a globalną samooceną

Zmienne	rho Spearmana	p	Dolna granica 95% PU	Górna granica 95% PU
MLQ_P - SES_total	0,394	< 0,001	0,214	0,548
MLQ_S - SES_total	0,169	0,094	-0,029	0,353

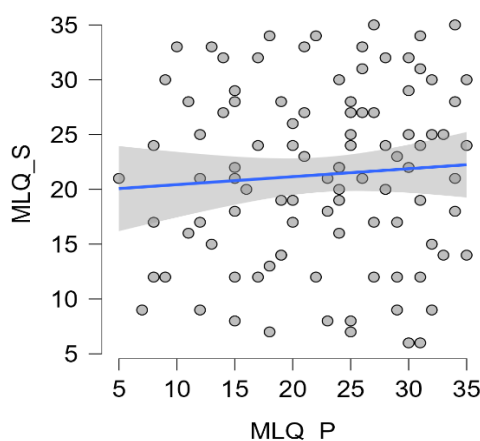
Adnotacja. MLQ_P - obecność sensu życia; MLQ_S - poszukiwanie sensu życia; SES_total - globalna samoocena; rho - współczynnik korelacji rang Spearmana; p - poziom istotności statystycznej; PU - przedział ufności.

Graficzną prezentację związków między wymiarami poczucia sensu życia a globalną samooceną przedstawiono na Rysunkach 11 i 12.

Rysunek 11. Związek między obecnością sensu życia MLQ_P a globalną samooceną SES_total



Rysunek 12. Związek między poszukiwaniem sensu życia MLQ_S a globalną samooceną SES_total



Analiza wykazała istotny statystycznie dodatni związek między obecnością sensu życia a globalną samooceną, analizowany w ramach hipotezy H7a, $\rho = 0,394$; $p < 0,001$; 95% PU [0,214; 0,548]. Ponieważ wartość p była niższa od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, a przedział ufności nie obejmował wartości zero, hipoteza H7a została potwierdzona. Oznacza to, że wyższy poziom obecności sensu życia współwystępował z wyższym poziomem globalnej samooceny.

Nie stwierdzono natomiast istotnego statystycznie związku między poszukiwaniem sensu życia a globalną samooceną, analizowanego w ramach hipotezy H7b, $\rho = 0,169$; $p = 0,094$; 95% PU [-0,029; 0,353]. Wartość p była wyższa od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0,05$, a przedział ufności obejmował wartość zero, dlatego hipoteza H7b nie została potwierdzona. Uzyskany wynik wskazuje na dodatni kierunek zależności, jednak nie stanowi podstawy do stwierdzenia istotnego związku w badanej próbie.

5.10. Podsumowanie wyników i weryfikacji hipotez

Tabela 16. Podsumowanie weryfikacji hipotez badawczych

Hipoteza	Wynik analizy	Podstawa decyzji	Decyzja
H1a	$U = 1061, p = 0,192$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w obecności sensu życia według statusu rodzicielskiego	Niepotwierdzona
H1b	$U = 1357, p = 0,462$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w poszukiwaniu sensu życia według statusu rodzicielskiego	Niepotwierdzona
H1c	$U = 1259, p = 0,956$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w globalnej samoocenie według statusu rodzicielskiego	Niepotwierdzona
H2	Efekt interakcji $F(2, 94) = 0,237$; $p = 0,789$	$p > 0,05$; brak istotnego efektu interakcji dla obecności sensu życia	Niepotwierdzona
H3	Efekt interakcji $F(2, 94) = 0,172$; $p = 0,842$	$p > 0,05$; brak istotnego efektu interakcji dla poszukiwania sensu życia	Niepotwierdzona
H4	Efekt interakcji $F(2, 94) = 1,760$; $p = 0,178$	$p > 0,05$; brak istotnego efektu interakcji dla globalnej samooceny	Niepotwierdzona
H5a	$U = 992,00, p = 0,076$	$p > 0,05$; wynik zbliżony do progu istotności, ale brak podstaw do potwierdzenia różnicy	Niepotwierdzona
H5b	$U = 1202,00, p = 0,746$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w poszukiwaniu sensu życia między grupami wieku	Niepotwierdzona
H5c	$U = 1151,00, p = 0,499$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w globalnej samoocenie między grupami wieku	Niepotwierdzona
H6a	$U = 1324,00, p = 0,527$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w obecności sensu życia między grupami form rozwoju	Niepotwierdzona
H6b	$U = 906,00, p = 0,024$	$p < 0,05$; istotna różnica w kierunku zgodnym z hipotezą	Potwierdzona

Hipoteza	Wynik analizy	Podstawa decyzji	Decyzja
H6c	$U = 1227,00, p = 0,975$	$p > 0,05$; brak istotnej różnicy w globalnej samoocenie między grupami form rozwoju	Niepotwierdzona
H7a	$\rho = 0,394, p < 0,001$	$p < 0,05$; istotny dodatni związek zgodny z hipotezą	Potwierdzona
H7b	$\rho = 0,169, p = 0,094$	$p > 0,05$; brak podstaw do potwierdzenia istotnego związku	Niepotwierdzona

Adnotacja. U - statystyka testu U Manna-Whitneya; F - statystyka analizy wariancji; rho - współczynnik korelacji rang Spearmana; p - poziom istotności statystycznej. Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$. Hipotezę uznawano za potwierdzoną, jeżeli wynik był istotny statystycznie i zgodny z przewidywanym kierunkiem różnicy lub związku.

Spośród czternastu hipotez szczegółowych potwierdzenie uzyskały dwie: H6b oraz H7a. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Ponadto wyższy poziom obecności sensu życia współwystępował z wyższym poziomem globalnej samooceny.

Nie potwierdzono hipotez dotyczących różnic między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci, hipotez zakładających odmienne różnice między tymi grupami w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania ani hipotez dotyczących różnic między grupami wieku.

Analizy uzupełniające nie wykazały istotnych różnic ze względu na liczbę dzieci ani konkretną formę rozwoju osobistego.

Rozdział 6. Dyskusja wyników i wnioski

Celem niniejszego rozdziału jest omówienie wyników badań własnych w odniesieniu do przyjętych pytań i hipotez badawczych oraz do literatury przedmiotu. W rozdziale piątym przedstawiono wyniki analiz statystycznych, natomiast w tej części pracy podjęto próbę ich interpretacji psychologicznej. Spośród czternastu hipotez szczegółowych potwierdzenie uzyskały dwie: H6b oraz H7a. Potwierdzono, że kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższy poziom poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Potwierdzono również, że wyższy poziom obecności sensu życia współwystępował z wyższym poziomem globalnej samooceny. Wynik dotyczący H6b wymaga jednak ostrożnego omówienia, ponieważ był jedynym istotnym wynikiem uzyskanym w analizach porównujących grupy kobiet.

Uzyskane wyniki nie powinny być traktowane jako niepowodzenie badania. Brak potwierdzenia hipotez również dostarcza informacji o badanym zjawisku, szczególnie w odniesieniu do konstruktów złożonych, takich jak sens życia, poszukiwanie sensu i samoocena.

Ważne jest ostrożne odczytanie rezultatów. Nie można na ich podstawie stwierdzić, że macierzyństwo nie ma znaczenia dla poczucia sensu życia lub samooceny kobiet. Można natomiast powiedzieć, że w badanej próbie sam fakt posiadania dzieci nie różnicował istotnie analizowanych zmiennych.

6.1. Status rodzicielski a poczucie sensu życia i globalna samoocena

Pierwsze pytanie badawcze dotyczyło tego, czy kobiety posiadające dzieci uzyskują wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia i globalnej samooceny oraz niższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety nieposiadające dzieci. Hipotezy H1a, H1b i H1c nie zostały potwierdzone. W badanej grupie kobiety posiadające dzieci i kobiety nieposiadające dzieci nie różniły się istotnie pod względem obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny.

Analiza uzupełniająca dotycząca liczby dzieci również nie wykazała istotnych statystycznie różnic. Kobiety nieposiadające dzieci, posiadające jedno dziecko, dwoje dzieci oraz troje i więcej dzieci uzyskiwały zbliżone wyniki w zakresie analizowanych zmiennych psychologicznych. Oznacza to, że w tej próbie ani sam status rodzicielski, ani liczba dzieci nie różnicowały istotnie poziomu sensu życia i samooceny.

Wynik ten nie oznacza, że macierzyństwo nie ma znaczenia psychologicznego. Wskazuje raczej, że jego znaczenie nie ujawniło się w prostym porównaniu grup. Macierzyństwo może być źródłem sensu, odpowiedzialności i zakorzenienia, ale może też wiązać się z obciążeniem, zmęczeniem i koniecznością godzenia wielu ról. Dlatego nie musi automatycznie przekładać się na wyższy poziom obecności sensu życia lub samooceny.

Jest to zgodne z literaturą. Nomaguchi i Milkie (2023) wskazują, że różnice między matkami i kobietami bez dzieci zależą od szerszego kontekstu społecznego i historycznego, a nie tylko od samego statusu rodzicielskiego. Wyniki niniejszej pracy wpisują się w to ostrożne podejście. Nie pokazują, że macierzyństwo jest bez znaczenia. Pokazują, że sam fakt posiadania dzieci nie wystarczył, aby w badanej próbie wyjaśnić różnice w poziomie sensu życia i samooceny.

Brak istotnych różnic można również odczytywać w kontekście badań dotyczących bezdzietności. Bezdzietność nie musi być przeżywana jako deficyt. Kobiety bez dzieci mogą budować sens życia, dobrostan i samoocenę w oparciu o relacje, pracę, rozwój osobisty, niezależność lub inne ważne obszary życia. Shenaar-Golan i Lans (2023) nie stwierdzili różnic między kobietami bezdzietnymi z wyboru a matkami w zakresie satysfakcji z życia i dobrostanu. Stahnke i in. (2023) wskazują natomiast, że doświadczenia osób bezdzietnych są bardziej zróżnicowane, niż wynikałoby to ze stereotypowych przekonań.

6.2. Wielkość miejscowości zamieszkania i wiek

Hipotezy H2-H4 dotyczyły układu różnic w poziomie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny przy jednoczesnym uwzględnieniu statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania. Wyniki dwuczynnikowych analiz wariancji nie potwierdziły istotnych efektów interakcji. Oznacza to, że różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci nie zmieniały się istotnie w zależności od tego, czy badane mieszkały na wsi, w małym mieście czy w dużym mieście.

Wynik ten może sugerować, że przyjęty podział na wieś, małe miasto i duże miasto był zbyt ogólny, aby uchwycić ewentualne różnice w funkcjonowaniu psychicznym badanych kobiet. Miejsce zamieszkania może mieć znaczenie, ale prawdopodobnie działa przez bardziej konkretne warunki życia, takie jak wsparcie społeczne, jakość relacji, dostęp do usług, sytuacja ekonomiczna, styl życia albo poziom przeciążenia obowiązkami.

Takie wyjaśnienie wspiera literatura. Prati (2024) wskazuje, że relacja między miejscem zamieszkania a subiektywnym dobrostanem może być nieliniowa i mieć ograniczone znaczenie praktyczne. Hoogerbrugge i Burger (2022) zwracają uwagę, że różnice między środowiskiem

miejskim i wiejskim mogą wiązać się także z selekcją i migracją, a nie wyłącznie z samą charakterystyką miejsca zamieszkania. Counted i in. (2024) pokazują natomiast, że znaczenie miejsca zamieszkania zależy od szerszego kontekstu społecznego, kulturowego i ekonomicznego.

Omawiając uzyskany wynik, należy również uwzględnić specyfikę terytorialną badanej próby, obejmującej wyłącznie kobiety mieszkające w województwie śląskim. Na obszarze tego województwa funkcjonuje Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, obejmująca 41 gmin i opisywana jako najbardziej zurbanizowany oraz najgęściej zaludniony obszar regionu, charakteryzujący się strukturą policentryczną (Główny Urząd Statystyczny, b.d.; Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, b.d.). Oznacza to, że przyjęty w badaniu formalny podział miejsca zamieszkania na wieś, małe miasto i duże miasto mógł nie odzwierciedlać w pełni rzeczywistych warunków funkcjonowania badanych kobiet, takich jak dostęp do usług, pracy, transportu, wsparcia społecznego oraz możliwości rozwoju. Brak istotnego efektu interakcji należy zatem odnosić przede wszystkim do badanej próby oraz zastosowanej operacjonalizacji wielkości miejscowości zamieszkania. W przyszłych badaniach warto uwzględnić również bardziej szczegółowe wskaźniki środowiska życia i dostępności zasobów.

Hipotezy H5a-H5c dotyczyły różnic między kobietami w wieku 35-40 lat i kobietami w wieku 41-45 lat. Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między tymi grupami w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny. Na szczególną uwagę zasługuje jednak wynik odnoszący się do hipotezy H5a, zgodnie z którą kobiety starsze, w wieku 41-45 lat, miały uzyskiwać wyższy poziom obecności sensu życia niż kobiety młodsze, w wieku 35-40 lat. Wynik tej analizy był zgodny z przewidywanym kierunkiem, ponieważ kobiety starsze uzyskały wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia, jednak wartość $p = 0,076$ nie osiągnęła przyjętego poziomu istotności statystycznej. Z tego względu hipoteza H5a nie została potwierdzona.

Uzyskany wynik może wskazywać, że związek wieku z obecnością sensu życia wymaga dalszego zbadania w bardziej zróżnicowanej wiekowo grupie kobiet. W niniejszym badaniu wszystkie uczestniczki znajdowały się w stosunkowo wąskim przedziale wieku 35-45 lat, a porównywane grupy obejmowały kobiety w wieku 35-40 lat oraz 41-45 lat. Taki zakres mógł ograniczyć możliwość ujawnienia wyraźniejszych różnic rozwojowych. Badania nad sensem życia w perspektywie rozwojowej wskazują, że jego poziom i źródła mogą zmieniać się w przebiegu dorosłości, dlatego w przyszłych badaniach warto objąć analizą kobiety z szerszych przedziałów wieku oraz sprawdzić, czy różnice w obecności sensu życia stają się wyraźniejsze na dalszych etapach życia dorosłego (Dewitte i in., 2026).

6.3. Deklarowana forma rozwoju osobistego

Istotny wynik uzyskano w odniesieniu do hipotezy H6b. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Wartość miary wielkości efektu wyniosła $r_{rb} = 0,265$, dlatego wynik ten należy traktować jako interesujący, ale wymagający potwierdzenia w kolejnych badaniach.

Analiza uzupełniająca czterech konkretnych form rozwoju osobistego nie wykazała istotnych statystycznie różnic w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny. Warto jednak zauważyć, że w przypadku poszukiwania sensu życia najwyższe średnie uzyskały kobiety wskazujące psychoterapię oraz poradę psychologiczną, czyli formy mieszczące się w szerszej kategorii terapeutyczno-pomocowej. Kierunek tego wyniku jest spójny z główną analizą H6b, choć przy podziale na cztery grupy różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. Mogło to wynikać z mniejszych i nierównych liczebności poszczególnych grup.

Wynik H6b nie oznacza, że psychoterapia lub porada psychologiczna powodują wyższy poziom poszukiwania sensu. Badanie miało charakter przekrojowy i samoopisowy. Nie mierzono czasu trwania oddziaływań, ich jakości ani celu. Wiadomo jedynie, że badane kobiety wskazały daną formę jako mającą największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach.

Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe mogły częściej znajdować się w procesie refleksji nad sobą, własnymi doświadczeniami i znaczeniem różnych wydarzeń życiowych. Poszukiwanie sensu życia może być wtedy przejawem porządkowania doświadczeń, a nie wyłącznie oznaką kryzysu. Takie wyjaśnienie wspierają badania nad interwencjami skoncentrowanymi na sensie życia, które pokazują, że sens może być przedmiotem świadomej pracy psychologicznej i rozwojowej (Napier i in., 2025; van Doornik i in., 2024).

Takie rozumienie jest spójne z literaturą dotyczącą poszukiwania sensu. Alsaadi i in. (2025) zwracają uwagę, że poszukiwanie sensu życia jest konstruktem złożonym i wymaga precyzyjnego pomiaru. Steger i in. (2008) podkreślali, że obecność sensu i poszukiwanie sensu nie są prostymi przeciwieństwami. Osoba może poszukiwać sensu dlatego, że doświadcza braku jasności, ale może także poszukiwać go dlatego, że rozwija się i redefiniuje swoje cele.

Brak różnic w zakresie obecności sensu życia i samooceny między grupami form rozwoju może oznaczać, że sama deklarowana forma nie wystarcza do uchwycenia głębszych

różnic psychologicznych. Ważniejsze mogłyby być powody korzystania z danej formy, czas trwania procesu, jakość relacji pomocowej, poziom zaangażowania lub konkretne cele rozwojowe.

6.4. Poczucie sensu życia a globalna samoocena

Najbardziej jednoznaczny wynik uzyskano w odniesieniu do hipotezy H7a. Wykazano istotny dodatni związek między obecnością sensu życia a globalną samooceną. Oznacza to, że kobiety, które uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia, uzyskiwały również wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny.

Wynik ten jest zgodny z założeniem, że sposób rozumienia własnego życia może współwystępować ze sposobem oceniania siebie. Jeżeli osoba doświadcza swojego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego, może łatwiej utrzymywać bardziej pozytywny stosunek do siebie. Obecność sensu życia może wzmacniać poczucie wewnętrznej ciągłości i przekonanie, że własne działania mają znaczenie.

Zależność tę wspierają badania Goriengo i in. (2022), którzy analizowali powiązania samooceny z obecnością sensu i poszukiwaniem sensu. Wynik niniejszej pracy wpisuje się w ten kierunek badań. Nie pozwala jednak stwierdzić, czy to obecność sensu wzmacnia samoocenę, czy wyższa samoocena ułatwia doświadczanie sensu. Możliwe jest także, że obie zmienne wzajemnie się wzmacniają albo zależą od innych zasobów psychologicznych.

Hipoteza H7b, dotycząca związku poszukiwania sensu życia z globalną samooceną, nie została potwierdzona. Może to wynikać z niejednoznacznego charakteru poszukiwania sensu. U części osób poszukiwanie może wiązać się z niepewnością, napięciem i brakiem jasnego kierunku. U innych może być przejawem refleksji, rozwoju i otwartości na zmianę. W badanej grupie te różne znaczenia mogły się wzajemnie znosić, przez co związek z samooceną nie osiągnął poziomu istotności statystycznej.

6.5. Znaczenie praktyczne wyników

Uzyskane wyniki są istotne praktycznie przede wszystkim w pracy psychologicznej, terapeutycznej, poradniczej i rozwojowej z kobietami w średniej dorosłości. Najbardziej jednoznaczny wynik dotyczył dodatniego związku między obecnością sensu życia a globalną samooceną. W pracy z kobietami warto więc zwracać uwagę nie tylko na objawy trudności, role społeczne czy aktualną sytuację życiową, ale także na to, czy kobieta doświadcza swojego życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego.

W praktyce pomocne mogą być rozmowy skoncentrowane na wartościach, celach, znaczeniu doświadczeń oraz sposobie opowiadania własnej historii życiowej. Pytania o to, co nadaje życiu sens, co jest dla kobiety ważne i co uznaje za zgodne z własnymi wartościami, mogą wspierać bardziej stabilny i pozytywny stosunek do siebie.

Wyniki pracy zachęcają również do ostrożności w myśleniu o macierzyństwie i bezdzietności. Sam fakt posiadania dzieci nie różnicował istotnie poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny. Oznacza to, że funkcjonowania psychologicznego kobiet nie powinno się wyjaśniać wyłącznie przez status rodzicielski. Ważniejsze wydaje się to, jak kobieta przeżywa swoją sytuację, jakie nadaje jej znaczenie i czy doświadcza jej jako zgodnej z własnymi wartościami.

Znaczenie praktyczne ma także wynik dotyczący deklarowanej formy rozwoju osobistego. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Wynik ten nie oznacza, że psychoterapia lub porada psychologiczna powodują wyższe poszukiwanie sensu. Pokazuje raczej, że poszukiwanie sensu może być ważnym tematem w pracy z kobietami korzystającymi z pomocy psychologicznej lub terapeutycznej.

W badaniu nie potwierdzono również istotnego znaczenia układu statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania dla poziomu analizowanych zmiennych psychologicznych. Sama kategoria miejsca zamieszkania, czyli wieś, małe miasto lub duże miasto, nie wystarczyła do wyjaśnienia różnic w funkcjonowaniu psychologicznym kobiet. W praktyce ważniejsze mogą być bardziej konkretne warunki życia: dostępne wsparcie, jakość relacji, sytuacja ekonomiczna, poziom przeciążenia obowiązkami, poczucie zakorzenienia oraz dostęp do pomocy psychologicznej i rozwojowej.

6.6. Ograniczenia badania i kierunki dalszych badań

Przeprowadzone badanie ma kilka ograniczeń. Po pierwsze, próba obejmowała 100 kobiet mieszkających w województwie śląskim. Oznacza to, że wyników nie można uogólniać na całą populację kobiet w Polsce. Próba nie była reprezentatywna, a teren badań był ograniczony do jednego województwa.

Po drugie, dodatkowym ograniczeniem był sposób rekrutacji uczestniczek. Badane kobiety pochodziły z kręgu osób uczestniczących w warsztatach, coachingu lub szkoleniach prowadzonych przez osobę realizującą badanie, co mogło wpływać na specyfikę próby oraz ograniczać możliwość uogólniania wyników.

Po trzecie, badanie miało charakter samoopisowy. Odpowiedzi uczestniczek odzwierciedlały ich deklaracje i subiektywne oceny. Taki sposób badania jest typowy dla wielu badań psychologicznych, ale wiąże się z ryzykiem wpływu aktualnego nastroju, sposobu rozumienia pytań i tendencji do przedstawiania siebie w określony sposób.

Po czwarte, badanie miało charakter przekrojowy. Dane zebrano w jednym momencie, dlatego nie można formułować wniosków przyczynowo-skutkowych. Nie można stwierdzić, że status rodzicielski wpływa na sens życia albo że obecność sensu powoduje wyższą samoocenę. Można mówić wyłącznie o różnicach między grupami i o współwystępowaniu zmiennych.

Liczebność próby wynosząca 100 osób oraz mniejsze liczebności części podgrup, szczególnie w analizach dwuczynnikowych 2×3 i analizach uzupełniających, mogły ograniczać możliwość wykrycia słabszych efektów. Z tego względu brak istotności statystycznej w części analiz nie powinien być rozumiany jako dowód całkowitego braku różnic, lecz jako brak podstaw do ich potwierdzenia w badanej próbie. Wynik H5a, zbliżony do poziomu istotności, należy traktować wyłącznie jako wskazówkę do dalszych badań, a nie jako podstawę do potwierdzenia hipotezy.

Ponieważ rozkłady badanych zmiennych odbiegały od rozkładu normalnego, wyniki analiz wariancji należy interpretować ostrożnie. Zastosowanie analizy wariancji uzasadniono koniecznością formalnej oceny efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania.

Ograniczeniem analiz uzupełniających były nierówne liczebności niektórych podgrup, szczególnie w przypadku konkretnych form rozwoju osobistego. Z tego względu wyniki testów Kruskala-Wallisa należy traktować jako dodatkowy opis badanej próby, a nie jako podstawę do formułowania daleko idących wniosków generalizacyjnych.

Dodatkowym ograniczeniem była liczba przeprowadzonych analiz statystycznych. Poza głównym porównaniem kobiet posiadających i nieposiadających dzieci w badaniu uwzględniono również wielkość miejscowości zamieszkania, wiek, formę rozwoju lub pomocy wskazaną jako mająca największy wpływ na rozwój badanych kobiet oraz związku między poczuciem sensu życia a globalną samooceną. Tak szeroki zakres analiz pozwolił pełniej opisać badany problem, ale jednocześnie zwiększył ryzyko uzyskania pojedynczych wyników istotnych statystycznie przypadkowo.

W badaniu nie rozróżniano bezdzietności dobrowolnej i niedobrowolnej. Jest to istotne ograniczenie, ponieważ brak dzieci może mieć odmienne znaczenie psychologiczne w zależności od tego, czy wynika z wyboru, okoliczności życiowych, sytuacji zdrowotnej lub innych czynników osobistych.

Deklarowana forma rozwoju osobistego była zmienną subiektywną i opierała się na wskazaniu badanej, której formie rozwoju lub pomocy przypisała największy wpływ na własny rozwój w ostatnich pięciu latach. Nie mierzono czasu trwania, intensywności, jakości ani skuteczności tych oddziaływań, dlatego wyniki dotyczące tej zmiennej należy interpretować ostrożnie.

W przyszłych badaniach warto rozszerzyć próbę, uwzględnić kobiety z różnych regionów Polski oraz dokładniej opisać sytuację rodzinną i osobistą badanych. Szczególnie ważne byłoby rozróżnienie bezdzietności dobrowolnej i niedobrowolnej, uwzględnienie jakości relacji rodzinnych, wsparcia społecznego, sytuacji ekonomicznej oraz obciążenia rolami. W kolejnych badaniach warto również uwzględnić szerszy zakres wieku kobiet, ponieważ wynik dotyczący obecności sensu życia w porównywanych grupach wieku był zgodny z przewidywanym kierunkiem hipotezy H5a, lecz nie osiągnął poziomu istotności statystycznej. Warto także dokładniej badać formy rozwoju osobistego i pomocy psychologicznej, uwzględniając ich czas trwania, intensywność i cel.

6.7. Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych analiz sformułowano następujące wnioski:

1. Status rodzicielski nie różnicował istotnie poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny u kobiet w wieku 35-45 lat.
2. Nie potwierdzono, aby różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci w zakresie obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny były odmienne w zależności od wielkości miejscowości zamieszkania.
3. Wiek badanych kobiet, analizowany w podziale na grupy 35-40 lat oraz 41-45 lat, nie różnicował istotnie poziomu analizowanych zmiennych psychologicznych.
4. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe.
5. Obecność sensu życia dodatnio współwystępowała z globalną samooceną.
6. Wyniki wskazują, że funkcjonowanie psychologiczne kobiet w średniej dorosłości nie powinno być wyjaśniane wyłącznie przez status rodzicielski, lecz przez szerszy kontekst doświadczeń, wartości i sposobu nadawania znaczenia własnemu życiu.

Zakończenie

Celem niniejszej pracy było określenie, czy status rodzicielski kobiet w wieku 35-45 lat, rozumiany jako posiadanie lub nieposiadanie dzieci, wiąże się ze zróżnicowaniem poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia oraz globalnej samooceny. Badanie objęło kobiety mieszkające w województwie śląskim. W pracy uwzględniono również wiek, wielkość miejscowości zamieszkania oraz deklarowaną formę rozwoju lub pomocy wskazaną przez badane kobiety jako mającą największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach. Dodatkowo analizowano związek między wymiarami poczucia sensu życia a globalną samooceną.

Przeprowadzone badanie pozwoliło odpowiedzieć na sformułowane pytania badawcze, choć większość hipotez szczegółowych nie została potwierdzona. W badanej grupie status rodzicielski nie różnicował istotnie poziomu obecności sensu życia, poszukiwania sensu życia ani globalnej samooceny. Nie potwierdzono również istotnego efektu interakcji między statusem rodzicielskim a wielkością miejscowości zamieszkania. Oznacza to, że w badanej próbie różnice między kobietami posiadającymi i nieposiadającymi dzieci w zakresie analizowanych zmiennych psychologicznych nie zmieniały się istotnie w zależności od tego, czy kobiety mieszkały na wsi, w małym mieście czy w dużym mieście.

Istotny wynik uzyskano w odniesieniu do deklarowanej formy rozwoju osobistego. Kobiety wskazujące formy terapeutyczno-pomocowe jako mające największy wpływ na ich rozwój w ostatnich pięciu latach uzyskały wyższe wyniki w zakresie poszukiwania sensu życia niż kobiety wskazujące formy rozwojowo-szkoleniowe. Wynik ten można interpretować jako sygnał większego zaangażowania w refleksję nad własnym życiem, doświadczeniami i znaczeniami. Nie pozwala on jednak na wnioskowanie o skuteczności danej formy wsparcia ani o zależności przyczynowej.

Drugim istotnym wynikiem był dodatni związek między obecnością sensu życia a globalną samooceną. Kobiety, które uzyskiwały wyższe wyniki w zakresie obecności sensu życia, uzyskiwały również wyższe wyniki w zakresie globalnej samooceny. Wynik ten wskazuje, że doświadczenie życia jako znaczącego, spójnego i ukierunkowanego współwystępuje z bardziej pozytywną oceną siebie. Nie stwierdzono natomiast istotnego związku między poszukiwaniem sensu życia a globalną samooceną.

Uzyskane rezultaty pokazują, że funkcjonowanie psychologiczne kobiet w średniej dorosłości nie powinno być wyjaśniane wyłącznie przez fakt posiadania lub nieposiadania dzieci. Macierzyństwo może być ważnym źródłem znaczeń, ale nie jest jedynym możliwym

kontekstem budowania sensu życia i poczucia własnej wartości. Podobnie bezdzietność nie powinna być traktowana jako brak lub deficyt. Jest jednym z możliwych scenariuszy dorosłości.

Znaczenie praktyczne pracy polega przede wszystkim na zwróceniu uwagi na rolę poczucia sensu życia w kształtowaniu globalnej samooceny. W pracy psychologicznej, terapeutycznej, poradniczej i rozwojowej warto uwzględniać pytania o znaczenie doświadczeń, wartości, cele i spójność życiowej narracji. Szczególnej uwagi mogą wymagać kobiety znajdujące się w procesie poszukiwania sensu, zwłaszcza jeśli same wskazują formy terapeutyczno-pomocowe jako szczególnie ważne w swoim rozwoju.

Praca ma również ograniczenia. Badanie objęło 100 kobiet mieszkających w województwie śląskim, dlatego wyników nie można uogólniać na całą populację kobiet w Polsce. Dane miały charakter samoopisowy i przekrojowy, co uniemożliwia wnioskowanie przyczynowo-skutkowe. Część analiz opierała się na mniejszych podgrupach, a deklarowana forma rozwoju osobistego była zmienną subiektywną i nie stanowiła miary skuteczności określonych oddziaływań. W przyszłych badaniach warto rozszerzyć próbę, uwzględnić kobiety z różnych regionów Polski oraz dokładniej opisać sytuację rodzinną, osobistą i społeczną badanych.

Podsumowując, niniejsza praca pokazuje, że obecność sensu życia jest istotnie związana z globalną samooceną, natomiast sam status rodzicielski nie różnicuje w badanej grupie poziomu sensu życia ani samooceny. Wyniki te wskazują na potrzebę patrzenia na kobiety w wieku dorosłym nie przez jeden status życiowy, lecz przez szerszy kontekst ich doświadczeń, wyborów, relacji i sposobów nadawania znaczenia własnemu życiu.

Bibliografia

Alsaadi, F., Maldonado, M. A., Erfanikia, M., Molinario, E., & Moyano, M. (2025). Systematic review of search for meaning in life assessment tools: Highlighting the need for a quest for significance scale. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1513720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1513720>

Archetti, C. (2024). Infertility as trauma: Understanding the lived experience of involuntary childlessness. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 48, 940-960. <https://doi.org/10.1007/s11013-024-09871-7>

Aracı İyiyaydın, A., & Ergun, A. (2025). Womanhood bound to motherhood: Choosing childlessness in Türkiye. *BMC Psychology*, 13, Article 374. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02661-9>

Baldwin, A., Capper, T., & Naughton, S. (2025). My “normal” isn’t your normal... What is maternal wellbeing? A scoping review. *Midwifery*, 141, Article 104250. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104250>

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

Brini, E., & Zanasi, F. (2024). (Grand)childlessness and depression across men and women’s stages of later life. *Journal of Family Studies*, 30(3), 365-396. <https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2230970>

Chu, C., & Lowery, B. S. (2024). Perceiving a stable self-concept enables the experience of meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(5), 780-792. <https://doi.org/10.1177/01461672221150234>

Counted, V., Cowden, R. G., & Lomas, T. (2024). Global diversity in spatial (rural-urban) well-being in over 100 countries. *Cities*, 149, Article 104987. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2024.104987>

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>

- Dapp, L. C., Krauss, S., & Orth, U. (2023). Testing the bottom-up and top-down models of self-esteem: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(5), 1111-1131. <https://doi.org/10.1037/pspp0000444>
- Dewitte, L., Olaru, G., Lewis, N. A., Allemand, M., & Hill, P. L. (2026). Meaning in life across the adult lifespan: Age differences in levels and correlates of purpose, significance, and coherence in a broad US sample. *The Journal of Positive Psychology*, 21(1), 135-148. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2433045>
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., & Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar: Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>
- Frankl, V. E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Czarna Owca.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Główny Urząd Statystyczny. (b.d.). *Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolis (Metropolis GZM)*. <https://stat.gov.pl/en/regional-statistics/classification-of-territorial-units/other-territorial-units/gornoslasko-zaglebiowska-metropolis-metropolis-gzm/>
- Gori, A., Topino, E., Svicher, A., & Di Fabio, A. (2022). Towards meaning in life: A path analysis exploring the mediation of career adaptability in the associations of self-esteem with presence of meaning and search for meaning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 11901. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911901>
- Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia. (b.d.). *Polityka przestrzenna*. <https://metropoliagzm.pl/polityka-przestrzenna/>
- Grundström, J., Kiviruusu, O., Kontinen, H., Berg, N., & Huurre, T. (2024). Reciprocal associations between parenthood and mental well-being - A prospective analysis from age 16 to 52 years. *Current Psychology*, 43, 2238-2252. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04487-3>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>

- Hoogerbrugge, M., & Burger, M. (2022). Selective migration and urban-rural differences in subjective well-being: Evidence from the United Kingdom. *Urban Studies*, 59(10), 2092-2109. <https://doi.org/10.1177/00420980211023052>
- Huang, Z., Wu, Y., Zhao, Y., & Peng, K. (2023). Growth mindset of meaning in life: Viewing meaning in life as malleable matters. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1177/18344909231166758>
- JASP Team. (2026). JASP (Version 0.96.0) [Computer software]. <https://jasp-stats.org/>
- Jin, C., Tooth, L. R., Xu, X., & Mishra, G. D. (2024). Associations between factors in childhood and young adulthood and childlessness among women in their 40s: A national prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 360, 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.113>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kirkpatrick, C. E., & Lee, S. (2024). Idealized motherhood on social media: Effects of mothers' social comparison orientation and self-esteem on motherhood social comparisons. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 68(2), 284-304. <https://doi.org/10.1080/08838151.2024.2324152>
- Kossakowska, M., Kwiatek, P., & Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ. *Psychologia Jakości Życia*, 12(2), 111-131. <https://doi.org/10.5604/16441796.1090786>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Luo, N., Jiang, F., & Jo, N. (2024). Emotional intelligence and meaning in life: Mediation by sense of security and self-esteem. *SAGE Open*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241284094>
- Manco, N., & Hamby, S. (2021). A meta-analytic review of interventions that promote meaning in life. *American Journal of Health Promotion*, 35(6), 866-873. <https://doi.org/10.1177/0890117121995736>

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

Napier, A. D., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2025). Life crafting: Pilot-testing an online, multidimensional meaning in life intervention for emerging adults. *International Journal of Applied Positive Psychology, 10*, Article 32. <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00224-2>

Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2023). Trends in the parenthood gap in health and well-being among U.S. women from 1996 to 2018. *Socius, 9*. <https://doi.org/10.1177/23780231221145067>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 144*(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>

Prati, G. (2024). The relationship between rural-urban place of residence and subjective well-being is nonlinear and its substantive significance is questionable. *International Journal of Applied Positive Psychology, 9*, 27-43. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00117-2>

Rentzsch, K., & Schröder-Abé, M. (2022). Top down or bottom up? Evidence from the longitudinal development of global and domain-specific self-esteem in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 122*(4), 714-730. <https://doi.org/10.1037/pspp0000393>

Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(2), 151-161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>
- Shenaar-Golan, V., & Lans, O. (2023). Measuring differentiation of self to evaluate subjective well-being in women who are childfree by choice. *The Family Journal*, 31(2), 278-287. <https://doi.org/10.1177/10664807221123552>
- Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2022). "I've lived my life to the fullest": Life satisfaction among childfree older women. *Journal of Feminist Family Therapy*, 34(3-4), 296-312. <https://doi.org/10.1080/08952833.2022.2139078>
- Stahnke, B., Cooley, M. E., & Blackstone, A. (2023). A systematic review of life satisfaction experiences among childfree adults. *The Family Journal*, 31(1), 60-68. <https://doi.org/10.1177/10664807221104795>
- Steger, M. F. (2022). Meaning in life is a fundamental protective factor in the context of psychopathology. *World Psychiatry*, 21(3), 389-390. <https://doi.org/10.1002/wps.20916>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- van Doornik, S. F. W., Glashouwer, K. A., Ostafin, B. D., & de Jong, P. J. (2024). The effects of a meaning-centered intervention on meaning in life and eating disorder symptoms in undergraduate women with high weight and shape concerns: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 55(1), 177-190. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.012>

Vos, J. (2025). Measuring meaning in life at macro and micro-level: Real-world implications and future directions. *The Journal of Positive Psychology*, 20(5), 758-773. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2481042>

Ward, S., Womick, J., Titova, L., & King, L. A. (2023). Meaning in life and coping with everyday stressors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(3), 460-476. <https://doi.org/10.1177/01461672211068910>

Wolfram, H. J. (2023). Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 29905-29917. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031-9>

Spis tabel

Tabela 1. Zmienne i ich operacjonalizacja	48
Tabela 2. Statystyki opisowe wieku badanych kobiet	53
Tabela 3. Charakterystyka badanej grupy	53
Tabela 4. Liczebność grup w układzie statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania	54
Tabela 5. Statystyki opisowe badanych zmiennych psychologicznych	54
Tabela 6. Rzetelność zastosowanych narzędzi badawczych	56
Tabela 7. Ocena normalności rozkładów badanych zmiennych.....	57
Tabela 8. Porównanie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci w zakresie badanych zmiennych	57
Tabela 9. Porównanie kobiet różniących się liczbą dzieci w zakresie badanych zmiennych ..	60
Tabela 10. Statystyki opisowe badanych zmiennych w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania	61
Tabela 11. Wyniki dwuczynnikowych analiz wariancji dla badanych zmiennych psychologicznych	62
Tabela 12. Porównanie kobiet młodszych i starszych w zakresie badanych zmiennych	65
Tabela 13. Porównanie kobiet wskazujących różne formy rozwoju w zakresie badanych zmiennych	66
Tabela 14. Porównanie kobiet wskazujących różne rodzaje form rozwoju osobistego w zakresie badanych zmiennych	68
Tabela 15. Korelacje między poczuciem sensu życia a globalną samooceną	69
<i>Tabela 16. Podsumowanie weryfikacji hipotez badawczych</i>	<i>71</i>

Spis rysunków

Rysunek 1. Rozkład wyników obecności sensu życia MLQ_P	55
Rysunek 2. Rozkład wyników poszukiwania sensu życia MLQ_S	55
Rysunek 3. Rozkład wyników globalnej samooceny SES_total	56
Rysunek 4. Obecność sensu życia MLQ_P w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci	58
Rysunek 5. Poszukiwanie sensu życia MLQ_S w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci	59
Rysunek 6. Globalna samoocena SES_total w grupie kobiet posiadających i nieposiadających dzieci	59
Rysunek 7. Obecność sensu życia w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania	64
Rysunek 8. Poszukiwanie sensu życia w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania	64
Rysunek 9. Globalna samoocena w zależności od statusu rodzicielskiego i wielkości miejscowości zamieszkania	65
Rysunek 10. Poszukiwanie sensu życia MLQ_S w zależności od deklarowanej formy rozwoju osobistego	67
Rysunek 11. Związek między obecnością sensu życia MLQ_P a globalną samooceną SES_total	70
Rysunek 12. Związek między poszukiwaniem sensu życia MLQ_S a globalną samooceną SES_total	70

Aneksy

Aneks A. Instrukcja dla osoby badanej i metryczka własna

Instrukcja dla osoby badanej

Szanowna Pani,

zapraszam Panią do udziału w anonimowym badaniu realizowanym na potrzeby pracy magisterskiej. Badanie dotyczy statusu rodzicielskiego, poczucia sensu życia oraz globalnej samooceny u kobiet w wieku 35-45 lat.

Udział w badaniu jest dobrowolny. Może Pani przerwać wypełnianie formularza w dowolnym momencie, bez podawania przyczyny. Badanie jest anonimowe. Odpowiedzi będą analizowane wyłącznie zbiorczo i nie będą pozwalały na identyfikację konkretnej osoby.

Formularz zawiera krótką metryczkę oraz kwestionariusze dotyczące poczucia sensu życia i samooceny. W metryczce pojawią się pytania o wiek, miejsce zamieszkania, posiadanie dzieci, liczbę dzieci oraz formę rozwoju lub pomocy, która miała według Pani największy wpływ na Pani rozwój w ostatnich pięciu latach.

Wypełnienie formularza zajmuje około 10-15 minut. Proszę odpowiadać zgodnie z własnym aktualnym doświadczeniem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Ważne jest to, aby odpowiedzi były szczere i zgodne z Pani odczuciami.

Dziękuję za poświęcony czas i udział w badaniu.

Metryczka własna

1. Proszę podać swój wiek:

..... lat

2. Czy mieszka Pani w województwie śląskim?

☐ Tak

☐ Nie

3. Wielkość miejscowości zamieszkania:

☐ Wieś

☐ Małe miasto, mniej niż 100 tys. mieszkańców

☐ Duże miasto, 100 tys. mieszkańców lub więcej

4. Czy posiada Pani dzieci?

☐ Nie

☐ Tak

5. Ile ma Pani dzieci?

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

6. Która forma rozwoju lub pomocy miała według Pani największy wpływ na Pani rozwój w ostatnich pięciu latach?

Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje Pani doświadczenie.

☐ Psychoterapia

☐ Porada psychologiczna

☐ Coaching

☐ Szkolenie, warsztat lub inna forma spotkania rozwojowego

Aneks B. Klucz kodowania zmiennych

Status rodzicielski: zmienną określono na podstawie odpowiedzi na pytanie „Czy posiada Pani dzieci?”. Wyróżniono dwie kategorie: „posiada dzieci” oraz „nie posiada dzieci”. Odpowiedzi na pytanie dotyczące liczby dzieci wykorzystano do kontroli zgodności deklaracji oraz w analizie uzupełniającej.

Liczba dzieci 3+: na potrzeby analizy uzupełniającej liczbę dzieci uporządkowano do czterech kategorii: 0 dzieci, 1 dziecko, 2 dzieci oraz 3 i więcej dzieci. Kategoria „3 i więcej dzieci” obejmowała kobiety posiadające troje lub czworo dzieci.

Grupa wieku: kobiety w wieku 35-40 lat zakodowano jako grupa młodsza. Kobiety w wieku 41-45 lat zakodowano jako grupa starsza.

Wielkość miejscowości: wyróżniono trzy kategorie: wieś, małe miasto oraz duże miasto. Zmienna została uwzględniona razem ze statusem rodzicielskim w analizie dwuczynnikowej 2 x 3.

Forma rozwoju: psychoterapia i porada psychologiczna zostały połączone w grupę form terapeutyczno-pomocowych. Coaching oraz szkolenie, warsztat i inna forma spotkania rozwojowego zostały połączone w grupę form rozwojowo-szkoleniowych.

MLQ_P: wynik obecności sensu życia obliczony na podstawie właściwych pozycji

Kwestionariusza Sensu Życia MLQ-PL. Pozycja MLQ9 została odwrócona.

MLQ_S: wynik poszukiwania sensu życia obliczony na podstawie właściwych pozycji Kwestionariusza Sensu Życia MLQ-PL.

SES_total: wynik ogólny globalnej samooceny obliczony po odwróceniu pozycji SES1, SES2, SES4, SES6 i SES7 zgodnie z przyjętym kodowaniem.

Grupa_2x3: zmienna pomocnicza utworzona na potrzeby statystyk opisowych, łącząca status rodzicielski i wielkość miejscowości zamieszkania. Nie była wykorzystywana jako czynnik w analizie wariancji, lecz służyła do przedstawienia statystyk opisowych sześciu grup.