

Złożenie pracy online: 2026-06-01 18:00:10 Kod pracy: 25071/51945/CloudA

Małgorzata Judek-Bobowska
(nr albumu: 28026)

Praca magisterska

Poczucie sensu życia a inteligencja emocjonalna u osób praktykujących medytacje oparte na uważności

Purpose in life and emotional intelligence in mindfulness- based meditation practitioners

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Agnieszka Chmielowska-Marmucka

Streszczenie

Poczucie sensu życia stanowi istotny zasób psychologiczny wpływający na dobrostan i adaptacyjne funkcjonowanie jednostki, jednak jego związki z inteligencją emocjonalną i uważnością w grupie osób praktykujących medytację pozostają słabo zbadane. Badaniem przekrojowym objęto 115 dorosłych praktykujących medytację oparte na uważności, rekrutowanych za pośrednictwem mediów społecznościowych. Zastosowano Test Poczucia Sensu Życia (PIL), Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) oraz Skróconą Wersję Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności (FFMQ-SF), a weryfikację hipotez przeprowadzono z użyciem korelacji rang Spearmana, testów nieparametrycznych oraz analizy regresji liniowej. Wyniki wykazały silne dodatnie korelacje między wszystkimi trzema zmiennymi. Inteligencja emocjonalna okazała się jedynym istotnym statystycznie predyktorem poczucia sensu życia, wyjaśniając niemal połowę jego wariancji. Czas praktyki medytacyjnej różnicował wszystkie trzy zmienne, podczas gdy częstotliwość praktyki - wyłącznie uważność. Uzyskane wyniki sugerują, że kompetencje emocjonalne odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu egzystencjalnego wymiaru dobrostanu u osób praktykujących medytację, niezależnie od poziomu uważności.

Słowa kluczowe

poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna, uważność, medytacja, mindfulness, badanie korelacyjne, regresja liniowa, dobrostan psychiczny

Abstract

Sense of meaning in life is an important psychological resource affecting well-being and adaptive functioning, yet its relationships with emotional intelligence and mindfulness among meditation practitioners remain understudied. A cross-sectional study was conducted with 115 adults who regularly practice mindfulness-based meditation, recruited via social media. The Purpose in Life Test (PIL), the Emotional Intelligence Questionnaire (INTE), and the Five Facet Mindfulness Questionnaire - Short Form (FFMQ-SF) were administered, and hypotheses were tested using Spearman rank correlations, non-parametric group comparisons, and linear regression analysis. Results revealed strong positive correlations among all three variables. Emotional intelligence was the only statistically significant predictor of meaning in life, accounting for nearly half of its variance. Length of meditation practice differentiated all three variables, whereas frequency of practice differentiated only mindfulness scores. The findings suggest that emotional competencies play a key role in shaping the existential dimension of well-being among meditators, independently of mindfulness levels.

Keywords

purpose in life, emotional intelligence, mindfulness, meditation, mindfulness-based practice, correlational study, linear regression, psychological well-being

Spis treści

Wstęp.....	4
Rozdział 1 Analiza poczucia sensu życia	7
1.1 Terminologia w obszarze poczucia sensu życia.....	7
1.2 Poczucie sensu życia w wybranych koncepcjach psychologicznych	9
1.2.1 Poczucie sensu życia w ujęciu psychoanalizy	9
1.2.2 Poczucie sensu życia w ujęciu humanistycznym	11
1.2.3 Poczucie sensu życia w ujęciu logoteorii	13
1.3 Sens życia a inteligencja emocjonalna.....	15
1.4 Sens życia a uważność	17
1.5 Przegląd badań nad poczuciem sensu życia	19
Rozdział 2 Charakterystyka inteligencji emocjonalnej	22
2.1 Terminologia w obszarze inteligencji emocjonalnej.....	22
2.2 Teorie inteligencji emocjonalnej	24
2.2.1 Model Inteligencji Emocjonalnej Daniela Golemana	24
2.2.2 Model Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona	26
2.2.3 Model Inteligencji Emocjonalnej Petera D. Saloveya i Johna Mayera.....	29
2.3 Inteligencja emocjonalna a uważność.....	32
2.4 Przegląd badań nad inteligencją emocjonalną	35
Rozdział 3 Konceptualizacja uważności	39
3.1 Terminologia uważności	39
3.1.1 Teoretyczne ujęcia uważności	39
3.1.2 Uważność jako stan.....	41
3.1.3 Uważność jako cecha	43
3.2 Medytacje oparte na uważności	45
3.2.1 Vipassana.....	45
3.2.2 Zen.....	48

3.2.3 Mindfulness.....	50
3.3 Przegląd badań nad uważnością	52
Rozdział 4 Metodologia badań.....	56
4.1 Problemy badawcze i hipotezy	56
4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych	58
4.2.1 Test poczucia sensu życia (PIL)	58
4.2.2 Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE).....	59
4.2.3 Skrócona Wersja Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności (FFMQ-SF).....	60
4.2.4 Ankieta własna	61
4.3 Procedura badawcza	62
4.4 Charakterystyka grupy badanej	64
Rozdział 5 Poczucie sensu życia a inteligencja emocjonalna u osób praktykujących medytację oparte na uważności w świetle wyników badań.....	68
5.1 Prezentacja wyników badań i ich analiza statystyczna i psychologiczna.....	68
5.1.1 Statystyki opisowe i normalność rozkładu.....	68
5.1.2 Zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną a uważnością	69
5.1.3 Różnice międzygrupowe – zmienne socjodemograficzne	73
5.1.4 Różnice międzygrupowe – charakterystyka praktyki medytacyjnej.....	76
5.1.5 Predyktory poczucia sensu życia – analiza regresji liniowej	78
5.1.6 Analizy eksploracyjne	80
5.2 Weryfikacja hipotez badawczych i wnioski.....	81
5.3 Dyskusja.....	85
5.3.1 Zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną i uważnością	85
5.3.2 Inteligencja emocjonalna jako predyktor poczucia sensu życia	87
5.3.3 Różnice związane ze zmiennymi socjodemograficznymi.....	88

5.3.4 Różnice związane z charakterystyką praktyki medytacyjnej	89
5.3.5 Wyniki analiz eksploracyjnych	90
5.3.6 Krytyczna analiza badań własnych i kierunki dalszych badań	91
Zakończenie	93
Bibliografia.....	96
Spisy i załączniki.....	104

Wstęp

Współczesna psychologia coraz wyraźniej zwraca się ku pozytywnym wymiarom funkcjonowania człowieka, odchodząc od koncentracji wyłącznie na zaburzeniach, deficytach i czynnikach ryzyka. Rozwój psychologii pozytywnej, nurtów egzystencjalnych oraz koncepcji salutogenezy wzmocnił zainteresowanie mechanizmami wspierającymi satysfakcjonujące i spójne funkcjonowanie jednostki. W tym kontekście szczególne miejsce zajmuje poczucie sensu życia – konstrukt należący do centralnych kategorii psychologii egzystencjalnej i humanistycznej, który w ostatnich dekadach stał się również przedmiotem systematycznych badań empirycznych. Coraz wyraźniej wskazuje się, że stanowi ono nie tylko efekt filozoficznej refleksji nad własną egzystencją, ale przede wszystkim istotny zasób psychologiczny, wpływający na dobrostan, odporność na stres, jakość relacji interpersonalnych i zdolność do adaptacyjnego funkcjonowania w obliczu trudności życiowych.

Poczucie sensu życia jest konstruktem wielowymiarowym, obejmującym przekonanie o celowości własnych działań, poczucie ich wartości oraz wewnętrzną spójność. Jak wskazują badania, jego wyższy poziom wiąże się z niższym ryzykiem zaburzeń nastroju, większą satysfakcją z życia oraz lepszym radzeniem sobie z sytuacjami stresowymi. Jednocześnie mechanizmy kształtowania się poczucia sensu są złożone i wielopoziomowe – zależą zarówno od indywidualnych zasobów psychologicznych jednostki, jak i od kontekstu jej funkcjonowania. Wśród zasobów, które mogą odgrywać istotną rolę w tym procesie, szczególną uwagę zwracają inteligencja emocjonalna i uważność.

Inteligencja emocjonalna, rozumiana jako zdolność do rozpoznawania, rozumienia i regulowania emocji własnych i innych osób, wpływa na sposób, w jaki jednostka interpretuje własne doświadczenia i nadaje im znaczenie. Osoby charakteryzujące się wyższymi kompetencjami emocjonalnymi częściej podejmują działania postrzegane jako wartościowe i częściej odczuwają sens w codziennym życiu. Uważność natomiast, rozumiana jako świadome i nieoceniałące skupienie na bieżącym doświadczeniu, wspiera procesy decentracji i reinterpretacji trudnych przeżyć, sprzyjając ich integracji w spójną narrację życiową. Obie zmienne pozostają ze sobą funkcjonalnie powiązane, choć reprezentują odrębne mechanizmy regulacji psychologicznej.

Praktyki medytacyjne oparte na uważności zyskują w Polsce coraz większą popularność, zarówno w wymiarze osobistego rozwoju, jak i jako element oddziaływań terapeutycznych i profilaktycznych. Osoby regularnie medytujące stanowią grupę szczególnie interesującą z perspektywy psychologicznej. Systematyczna praktyka sprzyja rozwijaniu

uważności jako cechy, a jednocześnie może oddziaływać na sposób przeżywania emocji i kształtowania egzystencjalnych orientacji życiowych. Długość stażu medytacyjnego, częstotliwość praktyki oraz uczestnictwo w kursach tworzą naturalne zróżnicowanie wewnątrz badanej grupy, co pozwala analizować związki między charakterystyką praktyki medytacyjnej a poziomem badanych zmiennych psychologicznych.

Dotychczasowe badania nad związkami poczucia sensu życia z inteligencją emocjonalną i uważnością prowadzone były głównie na próbach ogólnopopulacyjnych lub klinicznych. Rzadko koncentrowały się na grupach osób systematycznie praktykujących medytację, a jeszcze rzadziej analizowały jednocześnie wszystkie trzy omawiane konstrukty wraz z charakterystyką praktyki medytacyjnej jako potencjalnym czynnikiem różnicującym. Luka ta stanowi bezpośrednią przesłankę do podjęcia badań prezentowanych w niniejszej pracy.

Celem pracy jest zbadanie zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną i uważnością u osób praktykujących medytację oparte na uważności, z uwzględnieniem wybranych zmiennych socjodemograficznych oraz cech praktyki medytacyjnej. Realizacja tego celu wymagała przeprowadzenia analizy korelacyjnej badanych zmiennych na poziomie wyników ogólnych i podskalowych, identyfikacji predyktorów poczucia sensu życia w drodze regresji liniowej oraz porównania grup wyróżnionych ze względu na płeć, wiek, staż, częstotliwość i długość praktyki medytacyjnej, a także uczestnictwo w kursach lub warsztatach mindfulness lub medytacji. Sformułowano osiem hipotez szczegółowych dotyczących zarówno zależności między głównymi zmiennymi psychologicznymi, jak i różnic grupowych wyznaczonych przez zmienne socjodemograficzne i cechy praktyki medytacyjnej.

Do pomiaru zmiennych zastosowano trzy standaryzowane narzędzia samoopisowe: Test Poczucia Sensu Życia (PIL) Crumbaugha i Maholicka, Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) Jaworowskiej i Matczak oraz Skróconą Wersję Pięciowymiarowego Kwestionariusza Uważności (FFMQ-SF) w polskiej adaptacji Radonia. Dane uzupełniono o ankietę własnej konstrukcji, obejmującą zmienne socjodemograficzne oraz charakteryzujące praktykę medytacyjną.

Praca składa się z pięciu rozdziałów. Trzy pierwsze tworzą część teoretyczną. Rozdział pierwszy obejmuje analizę poczucia sensu życia w ujęciu psychoanalizy, psychologii humanistycznej i logoteorii. Kolejno zarysowano powiązania poczucia sensu z inteligencją emocjonalną i uważnością, a także przedstawiono przegląd badań empirycznych. Rozdział drugi poświęcono inteligencji emocjonalnej – omówiono terminologię, główne modele teoretyczne (Golemana, Bar-Ona oraz Saloveya i Mayera), relację inteligencji emocjonalnej z

uważnością oraz aktualny stan badań. Rozdział trzeci przedstawia konceptualizację uważności, obejmującą jej ujęcie jako stanu i cechy oraz przegląd badań empirycznych. Zaprezentowano w nim także tradycje medytacyjne stanowiące źródło jej kluczowych mechanizmów – vipassanę i zen – oraz współczesne świeckie programy treningowe rozwijane w nurcie mindfulness. Rozdział czwarty opisuje metodologię badania własnego, obejmującą problemy i hipotezy badawcze, zastosowane narzędzia pomiarowe, procedurę zbierania danych oraz charakterystykę grupy badanej. Rozdział piąty zawiera wyniki przeprowadzonych analiz statystycznych oraz weryfikację sformułowanych hipotez. Przedstawiono w nim również dyskusję uzyskanych rezultatów w odniesieniu do literatury przedmiotu, a także krytyczną oceną badania i wskazanie kierunków dalszych analiz.

Rozdział 1 Analiza poczucia sensu życia

Celem niniejszego rozdziału jest przedstawienie problematyki poczucia sensu życia w perspektywie psychologicznej, z uwzględnieniem wybranych koncepcji teoretycznych oraz jego związków z inteligencją emocjonalną i uważnością. Omówione zagadnienia tworzą punkt wyjścia dla dalszych analiz podejmowanych w kolejnych częściach pracy.

1.1 Terminologia w obszarze poczucia sensu życia

W ramach niniejszej pracy rozróżnia się pojęcie sensu życia, odnoszące się do ogólnej kategorii znaczenia ludzkiej egzystencji, oraz poczucia sensu życia, rozumianego jako subiektywne doświadczenie, że własne życie jest znaczące, celowe i spójne (Ryff i Singer, 1998). Takie rozróżnienie jest istotne, ponieważ pozwala oddzielić refleksję nad sensem życia jako zagadnieniem ogólnym od psychologicznego opisu tego, w jaki sposób jednostka doświadcza własnego życia.

W ujęciu psychologicznym poczucie sensu życia nie sprowadza się wyłącznie do deklaracji, że życie „ma sens”. Jest ono bardziej złożonym conceptem, związanym z nadawaniem znaczenia przeżywanym doświadczeniom oraz z organizowaniem działań wokół wartości uznawanych za istotne. Sens życia nie ma charakteru obiektywnego i uniwersalnego, lecz kształtuje się w procesie interpretacji własnych doświadczeń oraz ich odniesienia do osobistego systemu przekonań. Człowiek nie tylko przeżywa różne sytuacje, lecz także stara się je rozumieć, łączyć i oceniać z perspektywy własnych celów i dążeń.

Według koncepcji Baumeistera (1990) sens życia stanowi rezultat procesu negocjacji między potrzebami jednostki a wymaganiami społecznymi i kulturowymi. Jednostka, funkcjonując w określonym kontekście społecznym, nadaje znaczenie swoim doświadczeniom poprzez realizację czterech podstawowych potrzeb sensu. Należą do nich: posiadanie kierunku i celów życiowych, przekonanie o wartości podejmowanych działań, poczucie wpływu na własne życie oraz poczucie własnej wartości. Ich integracja sprzyja poczuciu równowagi i satysfakcji z życia.

Istotne jest także rozróżnienie między obecnością sensu życia a jego poszukiwaniem. Obecność sensu odnosi się do względnie stabilnego przekonania o celowości życia. Poszukiwanie sensu oznacza natomiast aktywny proces eksplorowania wartości i kierunku działania. Wymiary te nie są tożsame – mogą współwystępować, lecz mogą również pozostawać niezależne. Człowiek może intensywnie poszukiwać sensu, nie mając jeszcze

poczucia jego obecności, ale może też doświadczać sensu życia bez potrzeby ciągłego redefiniowania własnych celów. Należy więc podkreślić, że poczucie sensu życia jest zjawiskiem, które może przybierać różne formy oraz nasilenie.

Poczucie sensu życia ma ponadto charakter dynamiczny i podlega zmianom w czasie, wraz z doświadczeniami życiowymi oraz ich reinterpretacją (Steger i in., 2006). Zmianie ulega zarówno treść uznawanych wartości, jak i intensywność doświadczanego sensu. Jego rozwój polega na integracji przeżyć w spójny system znaczeń. Brak poczucia sensu może natomiast prowadzić do pustki egzystencjalnej i stanowić impuls do poszukiwania nowych kierunków rozwoju. W tym kontekście poczucie sensu życia może pełnić funkcję zasobu psychologicznego, który organizuje doświadczenia jednostki oraz wspiera podejmowanie działań.

Poczucie sensu życia łączy wymiar poznawczy i emocjonalny. Obejmuje interpretację własnego życia oraz subiektywne przeżywanie jego znaczenia. Samo intelektualne rozpoznanie celu nie gwarantuje doświadczenia sensu, podobnie jak chwilowe poczucie znaczenia nie musi prowadzić do trwałej organizacji życia (King i Hicks, 2021).

Wymiar egzystencjalny odnosi się do potrzeby przekraczania własnych ograniczeń oraz poszukiwania znaczenia wykraczającego poza bieżące doświadczenie. W literaturze wskazuje się, że człowiek posiada naturalną tendencję do poszukiwania głębszego sensu, która wykracza poza zaspokojenie podstawowych potrzeb (Frankl, 2017). Tendencja ta bywa określana jako potrzeba transcendencji. W tym znaczeniu duchowość może być rozumiana jako potencjał jednostki związany z refleksją nad własnym życiem, pogłębianiem samoświadomości oraz poszukiwaniem wewnętrznej spójności.

Powyższe rozróżnienia mają istotne implikacje metodologiczne. W badaniach empirycznych poczucie sensu życia bywa operacjonalizowane jako względnie stabilna orientacja egzystencjalna, mierzona narzędziami takimi jak PIL czy MLQ. Warto jednak pamiętać, że stoi za nimi złożony konstrukt, obejmujący zarówno stabilne przekonania, jak i dynamiczne procesy interpretacyjne. Zrozumienie tych właściwości jest punktem wyjścia do analizy, w jaki sposób poszczególne teorie psychologiczne ujmują źródła i mechanizmy kształtowania się poczucia sensu – co stanowi przedmiot kolejnych podrozdziałów.

1.2 Poczucie sensu życia w wybranych koncepcjach psychologicznych

1.2.1 Poczucie sensu życia w ujęciu psychoanalizy

Psychoanalityczne podejście do sensu życia koncentruje się na analizie wewnętrznych procesów psychicznych jednostki, w szczególności nieświadomych motywów, konfliktów oraz mechanizmów regulujących funkcjonowanie psychiczne. W tym ujęciu sens życia nie jest traktowany jako jasno określony, świadomie przyjęty cel, lecz raczej jako efekt procesów zachodzących w psychice człowieka. Oznacza to, że ocena tego, co sensowne, jest w dużej mierze uwarunkowana sposobem, w jaki jednostka organizuje swoje doświadczenia i relacje z otoczeniem.

W klasycznej psychoanalizie Zygmunta Freuda kluczowe jest założenie, że zachowanie człowieka determinują nieświadome popędy oraz konflikty między strukturami psychicznymi, takimi jak id, ego i superego (Freud, 1994). Sens życia nie pojawia się jako bezpośredni przedmiot refleksji, jednak można go rozumieć pośrednio, jako efekt prób osiągnięcia równowagi pomiędzy sprzecznymi dążeniami. Jednostka doświadcza napięcia wynikającego z konfliktu między impulsami popędowymi a normami społecznymi, a jej działania stanowią próbę jego redukcji. Sens nie jest celem samym w sobie, lecz wtórnym efektem procesów regulacyjnych.

Freudowskie ujęcie prowadzi do wniosku, że poczucie sensu pojawia się zawsze jako wtórna interpretacja własnych doświadczeń, a nie jako ich punkt wyjścia. Ma to praktyczne konsekwencje – w nurtach psychodynamicznych praca nad poczuciem sensu nie polega na poszukiwaniu gotowego celu, lecz na stopniowym rozpoznawaniu własnych wzorców reagowania i ich korzeni w historii życia jednostki.

Odmienne akcenty pojawiają się w koncepcji Alfreda Adlera, który odrzucał pogląd Freuda o ważności biologicznych popędów i większy nacisk kładł na świadome cele oraz dążenia jednostki. Adler (1933) zakładał, że człowiek kieruje się w życiu potrzebą przezwycięzania poczucia niższości oraz dążeniem do doskonałości. Poczucie sensu nie wynika wyłącznie z redukcji napięcia, lecz wiąże się z aktywnym ukierunkowaniem na przyszłość. Jednostka kształtuje go poprzez realizację celów, które nadają jej działaniom znaczenie i kierunek.

Istotne jest przy tym, że cele te nie są przypadkowe, lecz powiązane z indywidualnym stylem życia oraz sposobem interpretowania własnych doświadczeń. Sens życia w ujęciu Adlera ma bardziej konstruktywny charakter niż w klasycznej psychoanalizie Freuda – nie jest

jedynie efektem radzenia sobie z konfliktem, lecz także wynikiem aktywnego nadawania kierunku własnemu życiu. Adler przesuwą punkt ciężkości z przeszłości, związanej z konfliktami i wczesnodziecięcymi doświadczeniami, na przyszłość, ukierunkowaną na cele i dążenia.

Kolejną perspektywę psychoanalityczną wniósł Carl Gustav Jung, który ujmował sens życia w kontekście rozwoju wewnętrznego i samopoznania, akcentując znaczenie procesów psychicznych o charakterze symbolicznym i egzystencjalnym. Przypisywał on szczególną rolę procesowi indywiduacji, rozumianemu jako stopniowe integrowanie różnych aspektów psychiki oraz osiąganie wewnętrznej harmonii (Jung, 2018). W tej perspektywie sens życia nie ogranicza się do realizacji celów zewnętrznych, lecz towarzyszy odkrywaniu głębszych treści własnego życia psychicznego. Jednostka nadaje sens doświadczeniom poprzez kontakt z nieświadomością, symbolami oraz archetypami, które organizują sposób rozumienia świata i samej siebie. Sens życia ma więc charakter bardziej wewnętrzny i rozwojowy, związany z procesem kształtowania własnej tożsamości.

Porównując te trzy ujęcia, można zauważyć, że psychoanaliza nie traktuje sensu życia jako jednorodnego konstruktu. W podejściu Freuda jest on pośrednim efektem rozwiązywania konfliktów wewnętrznych, u Adlera – wynikiem realizacji celów i dążeń, natomiast u Junga – następstwem procesu integracji psychicznej i wewnętrznego rozwoju. Wspólnym elementem tych koncepcji jest jednak przekonanie, że sens życia nie istnieje niezależnie od jednostki, lecz pozostaje ściśle związany z jej funkcjonowaniem psychicznym.

Z tej perspektywy poczucie sensu życia stanowi efekt integracji różnych aspektów funkcjonowania jednostki – jej potrzeb, emocji, celów oraz relacji z innymi ludźmi. Im większa spójność pomiędzy tymi elementami, tym większe prawdopodobieństwo, że jednostka będzie doświadczać swojego życia jako sensownego. Brak takiej spójności może natomiast prowadzić do poczucia chaosu, dezorientacji oraz trudności w określeniu kierunku własnej egzystencji.

Współczesne nurty psychodynamiczne, rozwijające się na podłożu psychoanalizy, nadal podkreślają znaczenie nieświadomości, relacji wczesnodziecięcych oraz konfliktów wewnętrznych. Jednocześnie większy nacisk kładą na świadomość emocji, wzorców relacyjnych i sposobów przeżywania własnego życia. Przy takim założeniu problematyka poczucia sensu życia pojawia się nadal raczej pośrednio – jako efekt porządkowania doświadczeń, nadawania spójności przeżyciom oraz regulowania napięcia psychicznego.

Wspólnym mianownikiem trzech omawianych ujęć jest procesualność sensu – nie jest on stanem danym z zewnątrz ani trwałą właściwością jednostki, lecz efektem pracy psychicznej, jak: regulacja napięcia, realizacja celów lub integracja tożsamości. Ten procesowy

charakter pozostaje ważnym punktem odniesienia także w dalszych analizach, gdy poczucie sensu będzie rozpatrywane w kontekście kompetencji emocjonalnych oraz uważności.

1.2.2 Poczucie sensu życia w ujęciu humanistycznym

Psychologia humanistyczna ujmuje sens życia jako centralny element funkcjonowania człowieka, ściśle związany z jego rozwojem, wolnością wyboru oraz zdolnością do świadomego kierowania własnym życiem. W odróżnieniu od podejścia psychoanalitycznego, które akcentuje rolę nieświadomych procesów, nurt humanistyczny zwraca uwagę na pozytywną naturę człowieka oraz jego zdolność do urzeczywistniania własnego potencjału. Poczucie sensu życia nie jest tu jedynie efektem ubocznym procesów psychicznych, lecz wynika z aktywnego zaangażowania jednostki w rozwój i realizację własnych możliwości.

Jednym z kluczowych założeń podejścia humanistycznego jest przekonanie, że człowiek posiada naturalną tendencję do rozwoju i samorealizacji. Abraham Maslow (2004) wiązał poczucie sensu życia z realizacją własnego potencjału oraz autentycznym wyrażaniem siebie, które stanowią najwyższy poziom w hierarchii potrzeb. Za główną siłę napędową człowieka uznawał dążenie do samoaktualizacji, rozumianej jako proces pogłębiania samoświadomości oraz osiągania wewnętrznej spójności. Wskazuje to, że jednostka doświadcza swojego życia jako znaczącego w takim stopniu, w jakim realizuje swoje możliwości i rozwija się zgodnie z indywidualnymi wartościami i predyspozycjami.

Zgodnie z omawianą koncepcją brak możliwości realizowania własnego potencjału może prowadzić do poczucia pustki i niespełnienia, nawet przy zaspokojeniu potrzeb podstawowych. Oznacza to, że poczucie sensu życia nie wynika wyłącznie z dobrostanu na poziomie fizjologicznym czy społecznym, lecz opiera się na zaangażowaniu w działania uznawane przez jednostkę za znaczące (Maslow, 2004).

Maslow (2004) zwracał również uwagę na meta-potrzeby – prawdę, dobro czy doskonałość, które nadają życiu głębsze znaczenie i zdecydowanie wykraczają poza poziom podstawowych potrzeb. Uznawał je za kluczowe dla pełnej realizacji człowieka, twierdząc, że potrzeby te stanowią sens życia dla większości ludzi, choć niewielu jest świadomych ich posiadania. Analizując osoby samorealizujące się, Maslow (2006) wskazywał na ich charakterystyczne cechy, takie jak autonomia, zdolność do realistycznego postrzegania rzeczywistości czy głębsze przeżywanie doświadczeń. W kontekście sensu życia oznacza to, że sposób funkcjonowania jednostki wpływa na to, czy jest ona w stanie dostrzegać znaczenie

swojej sytuacji życiowej. Poczucie sensu życia nie jest więc wyłącznie efektem podejmowanych działań, ale także sposobu ich przeżywania i interpretowania.

Podobne założenia prezentował Carl Rogers (2002), który podkreślał rolę pojęcia „ja” oraz znaczenia spójności między doświadczeniem a jego interpretacją. W jego ujęciu człowiek dąży do utrzymania zgodności pomiędzy tym, kim jest, a tym, jak postrzega siebie oraz swoje działania.

Rogers (2002) podkreślał znaczenie warunków rozwoju, zwłaszcza roli środowiska społecznego. Szczególną wagę przypisywał bezwarunkowej akceptacji, która umożliwia rozwój autentycznego „ja”. W sytuacji, gdy jednostka doświadcza akceptacji warunkowej, może rozwijać „fałszywe ja”, oparte na oczekiwaniach innych ludzi. Taki sposób funkcjonowania może ograniczać zdolność do nadawania życiu sensu, ponieważ działania jednostki przestają wynikać z jej rzeczywistych potrzeb.

Uzupełnieniem podejścia humanistycznego są koncepcje Karen Horney, która – mimo wykształcenia psychoanalitycznego – podkreślała znaczenie relacji interpersonalnych oraz środowiska w rozwoju jednostki. Również w jej ujęciu poczucie sensu życia przekłada się na możliwość rozwijania autentycznej tożsamości, która może ujawniać się jedynie w sprzyjających warunkach, takich jak poczucie bezpieczeństwa, akceptacja czy możliwość wyrażania siebie (Horney, 2001). Brak takich warunków prowadzi do powstawania lęku oraz rozwoju strategii obronnych, które oddalają jednostkę od jej rzeczywistych potrzeb i wartości. Sens życia można tu rozumieć jako efekt odzyskiwania kontaktu z własną autentycznością oraz świadomego kierowania własnym rozwojem.

Założenia psychologii humanistycznej znalazły rozwinięcie we współczesnej psychologii pozytywnej, zapoczątkowanej przez Martina Seligmana (2000). Nurt ten przejął zainteresowanie potencjałem jednostki, jej zdolnością do rozwoju oraz dążeniem do pełniejszego funkcjonowania. W odróżnieniu jednak od klasycznych koncepcji humanistycznych, psychologia pozytywna podejmuje próbę empirycznego badania tych zjawisk, wprowadzając ich operacjonalizację i systematyczny pomiar. W centrum zainteresowania tego podejścia znajduje się dobrostan psychiczny oraz czynniki, które go warunkują. Seligman (2000) wskazał, że obejmują one pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje interpersonalne, osiągnięcia oraz poczucie sensu.

Psychologia pozytywna rozróżnia ponadto dwa wymiary dobrostanu: hedonistyczny, związany z doświadczaniem przyjemności, oraz eudajmonistyczny, odnoszący się do realizacji wartości i rozwoju osobistego. W drugim z nich kluczowe miejsce zajmuje poczucie sensu życia, ponieważ wiąże się ono z konsekwentnym zaangażowaniem w aktywności zgodne z

własnymi przekonaniem. Sens życia nie jest jedynie rezultatem chwilowego zadowolenia, lecz odzwierciedla bardziej trwały sposób porządkowania własnego życia i określania jego kierunku.

Psychologia humanistyczna i wyrastająca z niej psychologia pozytywna wniosły do badań nad sensem życia coś, czego brakowało w podejściu psychoanalitycznym – empiryczną mierzalność i operacjonalizację. To właśnie w tym nurcie poczucie sensu stało się konstruktem psychologicznym, który można badać, porównywać i rozwijać poprzez interwencje. Jednocześnie pozostało ono związane z kategorią autentyczności i pytaniem o to, na ile człowiek żyje zgodnie z własną naturą, a nie jedynie wypełnia cudze oczekiwania. Wątek ten powróci w dalszych rozważaniach nad rolą inteligencji emocjonalnej i uważności jako zasobów wspierających autentyczne funkcjonowanie.

1.2.3 Poczucie sensu życia w ujęciu logoteorii

Logoteoria stanowi koncepcję psychologiczną, która w sposób bezpośredni odnosi się do problematyki poczucia sensu życia jako centralnego wymiaru funkcjonowania jednostki. Jej twórcą jest Viktor Frankl, a praktyczne zastosowanie znajduje w logoterapii, zaliczanej do nurtu terapii egzystencjalnych. Jej podstawę tworzą trzy główne założenia: wolność woli, wola sensu oraz przekonanie o istnieniu sensu życia (Frankl, 2017).

Logoteoria łączy elementy podejścia humanistycznego i egzystencjalnego, akcentując zdolność jednostki do odnajdywania sensu poprzez wartości, podejmowane aktywności oraz przyjmowaną postawę wobec własnych doświadczeń. Frankl (2017) uznawał dążenie do sensu za podstawową motywację człowieka. W jego ujęciu sens życia nie jest czymś wtórnym ani opcjonalnym, lecz stanowi centralny element ludzkiego istnienia. Jednostka nie tylko pragnie sensu, ale wręcz potrzebuje go, aby móc funkcjonować w sposób spójny i ukierunkowany.

Frankl (2012) podkreślał, że sens życia nie ma charakteru ogólnego i uniwersalnego, lecz jest zawsze konkretny i sytuacyjny. Oznacza to, że każdy człowiek staje wobec indywidualnych wyzwań, które wymagają od niego nadania im znaczenia. Sens nie jest więc czymś, co można raz na zawsze odkryć, lecz czymś, co musi być nieustannie odnajdywane w kolejnych sytuacjach życiowych.

Istotnym aspektem logoteorii jest przekonanie, że człowiek posiada wolność wyboru postawy wobec własnych doświadczeń. Nawet w sytuacjach ograniczenia zewnętrznego jednostka zachowuje możliwość określenia, w jaki sposób odniesie się do tego, co ją spotyka. Wolność ta nie oznacza dowolności działania, lecz zdolność do refleksji, podejmowania decyzji

oraz nadawania znaczeń przeżyciom (Frankl, 2012). Dzięki temu człowiek nie jest jedynie biernym podmiotem oddziaływań, lecz aktywnie odnosi się do własnej egzystencji.

Frankl (2012) wprowadził również pojęcie napięcia noetycznego, odnoszącego się do różnicy między aktualnym stanem jednostki a sensem, ku któremu zmierza. W przeciwieństwie do klasycznych koncepcji psychologicznych, nie traktował on napięcia jako zjawiska negatywnego, lecz jako warunek rozwoju. Poczucie sensu nie kształtuje się bowiem w stanie pełnej równowagi, lecz w sytuacji podejmowania wyzwań i dążenia do ich realizacji.

W tym ujęciu ważną rolę odgrywa również stosunek do cierpienia. Frankl (2012) wskazywał, że nawet doświadczenia trudne i nieuniknione mogą zostać włączone w strukturę sensu, jeśli zostaną odpowiednio zinterpretowane. Nie oznacza to przypisywania cierpieniu wartości samej w sobie, lecz podkreśla znaczenie sposobu reagowania na nie. Tym samym poczucie sensu życia nie jest uzależnione wyłącznie od sprzyjających warunków, lecz może być kształtowane także w sytuacjach granicznych. Co więcej, zachowanie orientacji na sens może wręcz pełnić funkcję ochronną, nawet w warunkach skrajnego obciążenia.

Współczesnym rozwinięciem logoteorii są koncepcje Kazimierza Popielskiego (2007), który podkreśla znaczenie wymiaru noetycznego, rozumianego jako zdolność człowieka do odnoszenia się do wartości i sensu życia. Według niego poczucie sensu wiąże się z dokonywaniem wyborów moralnych oraz odniesieniem do tego, co jednostka uważa za istotne. Nie ma ono charakteru danego raz na zawsze, lecz kształtuje się w toku refleksji, podejmowania decyzji i interpretacji własnych przeżyć. Zbliżone założenia obecne są także we współczesnych ujęciach uważności, które – poprzez rozwijanie świadomego odnoszenia się do własnych doświadczeń – mogą wspierać ten proces i wzmacniać poczucie sensu życia.

Frankl (2012) rozwinął swoje teorie w warunkach skrajnych, jako więzień obozów koncentracyjnych, a następnie psychiatra pracujący z osobami po traumatycznych przeżyciach. Źródło tej teorii nadaje jej wyjątkowy ciężar empiryczny – logoteoria nie jest spekulatywną filozofią sensu, lecz obserwacją tego, co pozwalało ludziom przetrwać i funkcjonować w sytuacjach granicznego cierpienia. W tym sensie stanowi ona szczególnie adekwatne teoretyczne tło dla badań łączących poczucie sensu z zasobami psychologicznymi, takimi jak inteligencja emocjonalna i uważność – zasobami, które mogą pełnić analogiczną rolę bufora w codziennych trudnościach. Poniższa tabela zestawia kluczowe różnice między omawianymi podejściami, wskazując, że choć definiują one sens życia odmiennie, wszystkie uznają procesy wewnętrzne za jego fundamentalne podłoże.

Tabela 1

Porównanie wybranych koncepcji psychologicznych w zakresie ujmowania poczucia sensu życia

Aspekt	Psychoanaliza (Freud)	Psychologia humanistyczna (Maslow, Rogers)	Logoteoria (Frankl)
Status sensu życia	Pośredni, nie jest centralnym pojęciem	Ważny, związany z rozwojem	Centralny element teorii
Źródło motywacji	Popędy i konflikty wewnętrzne	Dążenie do samorealizacji	Wola sensu
Natura człowieka	Zdeterminowany przez nieświadomość	Z natury dążący do rozwoju	Wolny i odpowiedzialny
Sens życia	Efekt równoważenia napięć psychicznych	Wynik realizacji potencjału i wartości	Odkrywany poprzez wartości i postawę
Znaczenie cierpienia	Źródło konfliktów i napięcia	Przeszkoda w rozwoju	Może być źródłem sensu
Główny kierunek rozwoju	Redukcja napięcia	Samorealizacja	Przekraczanie siebie

Uwaga. Opracowanie własne na podstawie: Freud (1994), Maslow (2004), Rogers (2002), Frankl (2017).

1.3 Sens życia a inteligencja emocjonalna

Poczucie sensu życia kształtuje się w procesie, który jest zarazem poznawczy, jak i emocjonalny (King i Hicks, 2021). Emocje pełnią tu funkcję selekcyjną – to właśnie dzięki nim pewne doświadczenia są postrzegane jako szczególnie ważne, inne zaś pozostają neutralne lub obciążające. Same fakty nie zawierają w sobie znaczenia, pojawia się ono dopiero w procesie ich przeżywania i interpretowania, a emocje są tym filtrem, który decyduje, które zdarzenia wejdą do osobistej narracji życiowej. Z tej perspektywy emocje nie są jedynie tłem dla

procesów poznawczych, lecz ich aktywnym składnikiem, kształtującym zarówno treść, jak i spójność nadawanego sensu.

Zdolność do rozumienia emocji odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu poczucia sensu życia. Umiejętności w tym zakresie ułatwiają nie tylko trafniejsze rozpoznawanie własnych stanów wewnętrznych, lecz także bardziej świadome kierowanie zachowaniem w zgodzie z wyznawanymi wartościami i celami.

Wskazuje się, że osoby o wyższym poziomie zdolności emocjonalnych częściej angażują się w aktywności o charakterze rozwojowym i znaczącym, co sprzyja doświadczaniu sensu (Bar-On, 2010). Zależność tę potwierdzają również badania empiryczne prowadzone w populacji polskiej, w których wykazano dodatnią zależność między poziomem kompetencji emocjonalnych a aktualnym poczuciem sensu życia (Garczarczyk i in., 2023). Oznacza to, że rozwinięte zdolności emocjonalne mogą stanowić istotny czynnik wspierający integrowanie doświadczeń w poczuciu sensu oraz utrzymywanie spójnego obrazu własnego życia.

Jednym z mechanizmów leżących u podstaw tej zależności jest proces interpretacji emocji. Wiąże się on z nadawaniem określonego kontekstu doznawanym stanom emocjonalnym. Na przykład lęk może być odbierany jako sygnał zagrożenia, ale również jako wskazówka, że dana sytuacja ma dla jednostki szczególne znaczenie. Umiejętność rozróżnienia tych interpretacji bezpośrednio wpływa na to, czy doświadczenia są postrzegane jako sensowne, czy jako chaotyczne i niejasne.

Wpływ kompetencji emocjonalnych na sens życia może mieć także charakter pośredni. Badania wskazują, że osoby o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej częściej doświadczają większego poczucia sensu życia, głównie dzięki wyższej samoocenie oraz większemu poczuciu bezpieczeństwa (Luo i in., 2024). Uzyskane rezultaty sugerują, iż umiejętności emocjonalne wzmacniają rozwój zasobów psychologicznych, pośredniczących w budowaniu poczucia sensu.

Istotną rolę odgrywa również społeczny kontekst funkcjonowania jednostki. Emocje, pełniąc funkcję komunikacyjną, umożliwiają zarówno ekspresję stanów wewnętrznych, jak i rozumienie reakcji innych osób. Ma to wpływ na kształtowanie relacji interpersonalnych, stanowiących ważne źródło sensu. Deficyty w zakresie rozpoznawania i interpretowania stanów emocjonalnych innych mogą prowadzić do zakłóceń w funkcjonowaniu społecznym, co pośrednio oddziałuje na poziom poczucia sensu życia.

Kolejnym ważnym aspektem jest regulacja emocji, która wspiera utrzymywanie równowagi między intensywnością przeżyć a zdolnością do ich przetwarzania. Nadmierna intensywność emocji może ograniczać możliwość refleksji i prowadzić do impulsywnych

reakcji, natomiast ich tłumienie utrudnia dostęp do informacji, jakie niosą. Osoby o silniejszym poczuciu sensu życia częściej stosują adaptacyjne strategie regulacji emocjonalnej, w szczególności reinterpretację poznawczą. Z kolei strategie mniej adaptacyjne, takie jak tłumienie ekspresji emocji, wiążą się zwykle z jego niższym poziomem (Garland i in., 2015). Wskazuje to ponownie, że kluczowe znaczenie ma sposób, w jaki jednostka przeżywa i interpretuje własne stany wewnętrzne.

Poczucie sensu życia pozostaje również powiązane z odpornością psychiczną, rozumianą jako zdolność powrotu do równowagi w obliczu trudności. Jednostki o jego wyższym poziomie częściej ujmują własne doświadczenia w szerszym kontekście oraz odnoszą je do długoterminowych celów, co sprzyja większej wytrwałości i zaangażowaniu (King i Hicks, 2021). Zdolności emocjonalne mogą wspierać ten proces poprzez ułatwianie regulacji napięcia oraz reinterpretacji trudnych sytuacji życiowych. Ujawnia to złożony charakter relacji między funkcjonowaniem emocjonalnym a poczuciem sensu życia.

Z perspektywy podjętej problematyki szczególnie istotne jest pytanie o kierunek tej zależności. Większość dostępnych badań wskazuje na korelację między inteligencją emocjonalną a poczuciem sensu życia, nie rozstrzygając jednak, czy wyższe umiejętności emocjonalne prowadzą do głębszego sensu, czy też poczucie sensu sprzyja bardziej adaptacyjnemu przeżywaniu emocji. Możliwy jest również charakter wzajemnie wzmacniający, w którym oba procesy pozostają ze sobą w dynamicznej zależności. Weryfikacja tej zależności – z uwzględnieniem kontekstu uważności jako potencjalnego mediatora – stanowi jeden z głównych celów empirycznych niniejszej pracy.

1.4 Sens życia a uważność

Uważność stanowi szczególny sposób regulacji uwagi i przetwarzania doświadczeń, polegający na świadomym skupieniu na bieżących przeżyciach przy jednoczesnym powstrzymywaniu się od ich nawykowej oceny (Kabat-Zinn, 1990). Dotyczy ona nie tyle treści doświadczeń, ile sposobu pozostawania z nimi w kontakcie. Tym samym jej znaczenie dla poczucia sensu życia wynika z jakości tego odniesienia, a nie z charakteru samych przeżyć.

Jednym z modeli teoretycznych opisujących związek między uważnością a poczuciem sensu życia jest zaproponowana przez Garlanda i współpracowników (2015) teoria „od uważności do znaczenia” (Mindfulness-to-Meaning Theory). Zgodnie z jej założeniami uważność umożliwia zdystansowanie się wobec automatycznych ocen sytuacji stresowych, a poprzez poszerzenie zakresu uwagi angażuje procesy poznawcze odpowiedzialne za

reinterpretację wydarzeń. W dalszym etapie dostrzeganie pozytywnych aspektów otoczenia motywuje jednostkę do podejmowania działań zgodnych z jej wartościami, co może prowadzić do wzrostu poczucia sensu życia. Model ten podkreśla dynamiczny charakter procesu nadawania znaczeń, wskazując na jego związek z regulacją uwagi i emocji.

W literaturze podkreśla się, że uważność sprzyja kształtowaniu poczucia sensu życia poprzez szereg powiązanych mechanizmów psychologicznych. Jednym z nich jest decentracja, rozumiana jako zdolność przyjęcia perspektywy obserwatora wobec własnych myśli i emocji oraz postrzegania ich jako przejściowych zjawisk mentalnych (Fresco i in., 2007). Proces ten ogranicza nadmierną identyfikację z trudnymi przeżyciami i umożliwia bardziej elastyczne ich interpretowanie. Zamiast unikania lub automatycznej reakcji emocjonalnej, możliwe staje się zatrzymanie uwagi oraz świadome przetwarzanie doświadczenia.

Kolejnym kluczowym mechanizmem jest poszerzenie świadomości, które pozwala jednostce dostrzegać szerszy zakres doświadczeń – zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Dzięki temu możliwe staje się głębsze rozumienie własnych przeżyć oraz ich integracja w bardziej spójny obraz życia. Istotną rolę odgrywa także reinterpretacja doświadczeń, polegająca na nadawaniu trudnym sytuacjom bardziej adaptacyjnego znaczenia. Tym samym nawet wydarzenia o charakterze negatywnym mogą zostać włączone w strukturę sensu życia.

Szczególne znaczenie przypisuje się także świadomości wartości i celów życiowych. Uważność sprzyja ich rozpoznawaniu oraz zwiększa spójność między działaniem a systemem wartości, co stanowi ważny element eudajmonistycznego wymiaru dobrostanu (Ryan i in., 2008). W konsekwencji jednostka częściej angażuje się w działania postrzegane jako znaczące, co przekłada się na wyższy poziom odczuwanego sensu. Proces ten wiąże się z większą pewnością podejmowanych decyzji oraz mniejszą podatnością na przypadkowe lub impulsywne wybory.

Przeprowadzona metaanaliza dotycząca zależności między uważnością a poczuciem sensu życia wskazuje na umiarkowanie dodatnią korelację między tymi zmiennymi (Chu i Mak, 2020). Autorzy podkreślają, że mechanizmy odpowiedzialne za te zależności obejmują między innymi zwiększoną zdolność do regulacji uwagi, akceptacji doświadczeń oraz otwartości na przeżycia. Towarzyszy temu nie tylko bardziej świadome angażowanie się w aktywności spójne z wartościami, lecz także pogłębione przeżywanie codziennych doświadczeń, co sprzyja odnajdywaniu w nich sensu.

Badania dotyczące interwencji opartych na uważności, takich jak redukcja stresu oparta na uważności (MBSR) oraz terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT), potwierdzają ich

istotną rolę w poprawie funkcjonowania psychicznego. Zaobserwowano, że programy te prowadzą do redukcji stresu, zmniejszenia objawów lęku i depresji oraz wzrostu ogólnego dobrostanu (Khoury i in., 2015). Efekty te można ujmować jako pośrednio powiązane z kształtowaniem poczucia sensu życia. Poprawa regulacji emocjonalnej oraz zmniejszenie obciążenia psychicznego zwiększają zdolność jednostki do refleksyjnego odnoszenia się do własnych doświadczeń. W rezultacie możliwe staje się bardziej spójne ich ujmowanie oraz integrowanie w szerszy kontekst życiowy.

Choć nie wszystkie badania odnoszą się bezpośrednio do poczucia sensu życia, wskazywane mechanizmy – decentracja, elastyczność poznawcza, świadome odnoszenie się do własnych przeżyć – tworzą złożony system wzajemnie powiązanych procesów. Warto podkreślić, że znaczenie uważności dla poczucia sensu nie wynika z treści doświadczeń, lecz ze zmiany relacji jednostki wobec nich. Tego samego zdarzenia można doświadczyć jako chaotycznego lub jako znaczącego, zależnie od jakości uwagi, jaką jest obdarzane. Na potrzeby niniejszej pracy istotne jest pytanie, czy systematyczna praktyka medytacyjna rzeczywiście przekłada się na wyższy poziom poczucia sensu życia. A jeśli tak – czy dzieje się to bezpośrednio, czy za pośrednictwem rozwijanych kompetencji emocjonalnych. To powiązanie uważności, inteligencji emocjonalnej i poczucia sensu stanowi oś teoretyczną niniejszej pracy.

1.5 Przegląd badań nad poczuciem sensu życia

W ostatnich dekadach poczucie sensu życia stało się ważnym przedmiotem badań empirycznych w psychologii. Obecnie traktowane jest nie tylko jako kategoria filozoficzna, lecz także jako konstrukt możliwy do operacjonalizacji i pomiaru. Badania koncentrują się przede wszystkim na identyfikacji czynników sprzyjających kształtowaniu poczucia sensu życia oraz na analizie jego znaczenia dla funkcjonowania psychicznego i adaptacji do trudnych doświadczeń.

Do najczęściej stosowanych narzędzi pomiarowych należą:

1. Test Sensu Życia (Purpose in Life Test – PIL), opracowany na podstawie koncepcji logoteorii Viktora Frankla przez Crumbaugha i Maholicka (1964). Umożliwia ocenę ogólnego poziomu poczucia sensu życia i jest silnie osadzony w podejściu egzystencjalnym. Polska adaptacja wykazuje dobre właściwości psychometryczne (Życińska i Januszek, 2011).

2. Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (Meaning in Life Questionnaire – MLQ) autorstwa Stegera (2006), który pozwala odróżnić dwa wymiary: obecność sensu życia oraz jego poszukiwanie. Rozróżnienie to ma istotne znaczenie badawcze, ponieważ oba aspekty mogą wiązać się z odmiennymi konsekwencjami psychologicznymi.
3. Kwestionariusz Postaw Życiowych (Life Attitude Profile – Revised – LAP-R) skonstruowany przez Rekerę (1992), stanowiący narzędzie wielowymiarowe, obejmujące różne aspekty funkcjonowania egzystencjalnego, takie jak wewnętrzna spójność, akceptacja śmierci czy pustka egzystencjalna. Jego właściwości psychometryczne zostały potwierdzone również w polskiej adaptacji (Klamut, 2010).

Wybór narzędzia badawczego zależy od przyjętego ujęcia teoretycznego oraz celu badania – od ogólnej oceny poczucia sensu życia, przez jego zróżnicowanie na obecność i poszukiwanie, aż po analizę szerszych postaw egzystencjalnych. Pokazuje to, że poczucie sensu życia nie stanowi jednorodnego wymiaru, lecz obejmuje różne, wzajemnie powiązane aspekty funkcjonowania psychicznego.

Współczesne badania wskazują, że poczucie sensu odgrywa istotną rolę w regulowaniu procesów psychicznych. Wolfram (2023) w badaniu podłużnym na próbie 1 084 dorosłych mieszkańców Niemiec wykazał, że wyższy poziom poczucia sensu życia przewidywał wyższą satysfakcję z życia i większą samoakceptację nawet po uwzględnieniu stabilnych cech osobowości. Świadczy to o specyficznym wkładzie poczucia sensu w dobrostan niezależny od temperamentu.

Ostafin i Proulx (2020) w metaanalizie 39 badań potwierdzili, że obecność sensu życia wiązała się z niższym poziomem stresu i większą odpornością na obciążające doświadczenia. Co ciekawe, efekt ten był silniejszy w grupach narażonych na chroniczne trudności życiowe niż w próbach ogólnopopulacyjnych.

Sens życia pełni również funkcję ochronną w kontekście zdrowia psychicznego. Disabato i współpracownicy (2016) w badaniu podłużnym na 576 osobach wykazali, że wyższy poziom poczucia sensu w pomiarze wyjściowym przewidywał niższe nasilenie objawów depresji po sześciu miesiącach, niezależnie od wyjściowego poziomu dobrostanu. Sugeruje to, że sens życia działa nie tylko jako korelatywny wskaźnik zdrowia psychicznego, lecz jako aktywny czynnik ochronny.

Kleiman i Beaver (2013) przebadali natomiast 489 studentów, wykazując, że wyższy poziom poczucia sensu życia był istotnym predyktorem niższego ryzyka myśli samobójczych, nawet po kontroli depresji, co wskazuje na jego autonomiczną rolę w kontekście prewencji.

Istotnym aspektem jest również związek omawianego konstruktu z motywacją do działania. Hooker i Masters (2018) w badaniu dziennikowym na 107 osobach dorosłych wykazali, że w dniach, gdy poczucie sensu było wyższe niż zwykle, uczestnicy wykazywali większe zaangażowanie w aktywność fizyczną, co interpretują jako dowód na rolę sensu jako codziennego regulatora zachowania prozdrowotnego.

Jude i współpracownicy (2024) w badaniu obejmującym 412 osób dorosłych potwierdzili z kolei, że najwyższy poziom funkcjonowania psychospołecznego obserwowano u osób nie tylko posiadających poczucie sensu życia, lecz także regularnie uświadamiających je sobie w codziennym życiu. Wynik ten sugeruje, że sama obecność poczucia sensu może być niewystarczająca, jeśli nie towarzyszy jej refleksja nad własnym życiem i doświadczeniami.

Złożony charakter ma również relacja między poszukiwaniem sensu a dobrostanem. Szcześniak i współpracownicy (2022) przebadali 512 młodych dorosłych Polaków, wykazując, że obecność sensu życia pełniła rolę mediatora w związku między lękiem i depresją a dobrostanem – jej uwzględnienie w modelu istotnie redukowało bezpośredni efekt trudności emocjonalnych. Intensywne poszukiwanie sensu wiązało się natomiast z wyższym nasileniem trudności emocjonalnych, co autorzy interpretują jako wskaźnik egzystencjalnego napięcia wynikającego z braku poczucia życiowego kierunku.

Zebrane wyniki badań ukazują, że poczucie sensu życia pełni wielowymiarową rolę w funkcjonowaniu człowieka – wspiera regulację doświadczeń, wzmacnia odporność psychiczną oraz ukierunkowuje działania. Jego znaczenie wykracza poza subiektywne odczucia, stanowiąc istotny zasób sprzyjający adaptacji i zdrowiu psychicznemu. Z tego względu bywa ujmowane nie tylko jako wynik dobrego funkcjonowania, lecz także jako jeden z jego aktywnych wyznaczników – zmienna, której wzmacnianie może stanowić element oddziaływań psychologicznych zarówno prewencyjnych, jak i terapeutycznych.

Należy jednak mieć na uwadze, że większość dostępnych badań ma charakter przekrojowy i korelacyjny. Uniemożliwia to jednoznaczne wnioskowanie o kierunku przyczynowym. Możliwe są też zależności wzajemne lub wynikające z działania wspólnych zmiennych, takich jak cechy osobowości, zasoby społeczne czy styl życia. Ograniczenie to dotyczy również niniejszego badania, które ma charakter przekrojowy – fakt ten zostanie omówiony szerzej w podrozdziale 5.3.6. Odkrywa to potrzebę projektów podłużnych, eksperymentalnych oraz badań z grupami kontrolnymi, które pozwoliłyby lepiej uchwycić mechanizmy i kierunki omawianych zależności.

Rozdział 2 Charakterystyka inteligencji emocjonalnej

W tej części pracy przedstawiono problematykę inteligencji emocjonalnej w perspektywie psychologicznej. Omówiono terminologię oraz trzy główne modele teoretyczne – Golemana, Bar-Ona oraz Saloveya i Mayera – a następnie zarysowano relację inteligencji emocjonalnej z uważnością, a także przedstawiono przegląd badań empirycznych.

2.1 Terminologia w obszarze inteligencji emocjonalnej

Inteligencja emocjonalna należy do konstruktów psychologicznych o złożonej i wieloznaczej strukturze teoretycznej. W literaturze przedmiotu funkcjonuje jako pojęcie odnoszące się zarówno do zdolności poznawczych, jak i do cech osobowości, kompetencji społecznych czy szerzej rozumianych zasobów adaptacyjnych (Matczak i Knopp, 2013). Zróżnicowanie to wynika nie tylko z odmiennych perspektyw badawczych, lecz także z faktu, że komponenty związane z emocjami i ich regulacją pozostają trudne do jednoznacznej operacjonalizacji. Uporządkowanie terminologii ma zatem istotne znaczenie metodologiczne, ponieważ przyjęta definicja inteligencji emocjonalnej bezpośrednio wpływa na sposób jej pomiaru, interpretację wyników badań oraz wnioskowanie o jej związkach z innymi zmiennymi psychologicznymi, w tym z poczuciem sensu życia i uważnością.

Genezy współczesnego rozumienia inteligencji emocjonalnej można doszukiwać się w koncepcji inteligencji społecznej rozwijanej przez Edwarda Thorndike (1920), który definiował ją jako umiejętność rozumienia innych ludzi oraz adekwatnego funkcjonowania w relacjach interpersonalnych. Koncepcja ta zapoczątkowała odejście od wąskiego postrzegania inteligencji jako wyłącznie zdolności akademickiej.

Istotnym krokiem w tym kierunku była również teoria inteligencji wielorakich Howarda Gardniera (1993), w której wyróżniono inteligencję interpersonalną oraz intrapersonalną. Pierwsza z nich odnosi się do zdolności rozumienia innych ludzi, ich emocji i motywów, natomiast druga dotyczy wglądu we własne stany wewnętrzne. Choć Gardner nie posługiwał się pojęciem inteligencji emocjonalnej, jego koncepcja znacząco poszerzyła rozumienie inteligencji i stworzyła podstawy dla późniejszych modeli uwzględniających rolę emocji w funkcjonowaniu człowieka.

Za początek współczesnego ujęcia inteligencji emocjonalnej uznaje się definicję zaproponowaną przez Petera Saloveya i Johna D. Mayera (1990). Autorzy określili ją jako zdolności związane z rozpoznawaniem, rozumieniem oraz wykorzystywaniem emocji

własnych i cudzych w procesach myślenia i działania. W tej perspektywie inteligencja emocjonalna została wyraźnie osadzona w podejściu poznawczym i potraktowana jako specyficzny rodzaj przetwarzania informacji.

W kolejnych latach nastąpiło rozszerzenie znaczenia tego pojęcia, szczególnie za sprawą koncepcji Daniela Golemana (1999), który nadał mu bardziej praktyczny charakter. W jego ujęciu inteligencja emocjonalna wykracza poza sprawne przetwarzanie informacji emocjonalnych, obejmując również szeroki zakres kompetencji warunkujących efektywne funkcjonowanie jednostki, takich jak motywacja, empatia oraz umiejętności społeczne. Podobną perspektywę przyjął Reuven Bar-On (2006), wprowadzając pojęcie inteligencji emocjonalno-społecznej.

W wyniku rozwoju tych podejść w literaturze wykształcił się podstawowy podział modeli inteligencji emocjonalnej na modele zdolnościowe oraz mieszane. Modele zdolnościowe koncentrują się na procesach percepcji, rozumienia i regulacji emocji, ujmowanych jako specyficzne zdolności poznawcze. Z kolei modele mieszane obejmują szerszy zakres zmiennych, często powiązanych z cechami osobowości.

Współcześnie szczególne znaczenie przypisuje się także rozróżnieniu inteligencji emocjonalnej jako zdolności (ability) oraz jako cechy (trait). W ujęciu zdolnościowym odnosi się ona do rzeczywistych umiejętności, natomiast w ujęciu cechowym dotyczy względnie trwałych dyspozycji jednostki oraz jej subiektywnych przekonań na temat własnych kompetencji emocjonalnych (Petrides i Furnham, 2001). Oba podejścia różnią się także pod względem przejawianych zachowań. Inteligencja emocjonalna jako zdolność wiąże się z zachowaniami maksymalnymi, ujawnianymi w warunkach wysokiej motywacji, natomiast jako cecha odnosi się do typowych sposobów funkcjonowania w codziennych sytuacjach.

Anna Matczak i Katarzyna Knopp (2013) zwracają uwagę, że inteligencję emocjonalną można ujmować również w dwóch dodatkowych wymiarach: jako kompetencje emocjonalne oraz jako poczucie własnej skuteczności emocjonalnej. Kompetencje odnoszą się do praktycznych umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, natomiast poczucie skuteczności dotyczy przekonania jednostki o własnych możliwościach w tym zakresie. Choć ujęcia te nie są tożsame z inteligencją emocjonalną, pełnią ważną rolę w motywowaniu jednostki do wykorzystywania swoich zdolności.

Przegląd stanowisk teoretycznych ujawnia, że inteligencja emocjonalna nie jest konstruktem jednolitym ani stabilnym definicyjnie. To, co różni poszczególne ujęcia, to nie tylko zasięg pojęcia, ale i jego podstawowe rozumienie. Kluczowe pozostaje pytanie, czy inteligencja emocjonalna jest zdolnością możliwą do obiektywnego pomiaru, czy względnie

trwałą dyspozycją widoczną w typowych wzorcach reagowania. Wybór między tymi perspektywami ma bezpośrednie konsekwencje dla doboru narzędzi pomiarowych, a tym samym dla wyników badań empirycznych i możliwości ich porównywania. Trzy główne modele omówione w kolejnym podrozdziale reprezentują różne odpowiedzi na to pytanie i wyznaczają odmienne kierunki badań nad rolą inteligencji emocjonalnej w kształtowaniu dobrostanu i poczucia sensu życia.

2.2 Teorie inteligencji emocjonalnej

2.2.1 Model Inteligencji Emocjonalnej Daniela Golemana

Model zaproponowany przez Daniela Golemana (1999) należy do najbardziej rozpowszechnionych ujęć inteligencji emocjonalnej, szczególnie w kontekście zastosowań praktycznych, takich jak edukacja, zarządzanie czy rozwój kompetencji zawodowych. Jego popularność wynika w dużej mierze z szerokiego rozumienia tego konstruktu oraz podkreślenia jego znaczenia w codziennym funkcjonowaniu człowieka.

W przeciwieństwie do modeli zdolnościowych, ujęcie Golemana (1999) ma charakter mieszany, ponieważ obejmuje zarówno zdolności poznawcze związane z emocjami, jak i elementy motywacyjne, umiejętności społeczne oraz względnie trwałe dyspozycje osobowościowe. Inteligencja emocjonalna rozumiana jest tu jako zestaw kompetencji, które mogą być rozwijane w toku doświadczeń życiowych.

Założenie o plastyczności kompetencji emocjonalnych Goleman (2018) uzasadnia odwołaniem do neuroplastyczności – powtarzalne doświadczenia i systematyczny trening prowadzą do trwałych zmian w organizacji pracy mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za regulację emocjonalną, takich jak ciało migdałowe i kora przedczołowa. Oznacza to, że inteligencja emocjonalna nie jest właściwością wrodzoną ani stałą, lecz może być świadomie rozwijana w ciągu całego życia. W praktyce wiąże się to z pracą nie tylko nad pojedynczymi umiejętnościami, ale nad głębszymi wzorcami reagowania, obejmującymi postawy, nawyki interpretacyjne i jakość relacji z innymi.

Autor wyróżnia dwie główne grupy kompetencji: osobiste i społeczne. Kompetencje osobiste obejmują zdolności związane z funkcjonowaniem jednostki w odniesieniu do samej siebie, natomiast kompetencje społeczne dotyczą relacji z innymi ludźmi. Ich szczegółowe zestawienie przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2

Kompetencje inteligencji emocjonalnej w modelu Daniela Golemana

Obszar kompetencji	Kompetencja	Opis
Kompetencje osobiste	Samoświadomość	Zdolność rozpoznawania własnych emocji, dostrzegania ich wpływu na myśli i zachowania, realistyczna ocena własnych możliwości i ograniczeń, poczucie własnej wartości i wiara w siebie.
	Samoregulacja	Umiejętność kontrolowania impulsów i emocji, elastyczne dostosowywanie się do zmieniających się warunków, sumienność i odpowiedzialność.
	Motywacja	Skłonność do wyznaczania i wytrwałego realizowania celów, optymizm w obliczu trudności, zaangażowanie oraz dążenie do rozwoju osobistego i zawodowego.
Kompetencje społeczne	Empatia	Zdolność rozumienia emocji, potrzeb i perspektywy innych ludzi oraz adekwatnego reagowania na ich stany emocjonalne, doskonalenie i wspieranie innych.
	Umiejętności społeczne	Skuteczna komunikacja, budowanie i utrzymywanie relacji, wpływanie na zachowania i emocje innych, współpraca, rozwiązywanie konfliktów, przewodzenie oraz inicjowanie zmian.

Uwaga. Opracowanie własne na podstawie Goleman (1999).

Model ten silnie akcentuje rolę samoświadomości jako podstawy dalszych kompetencji emocjonalnych. Rozpoznawanie własnych emocji umożliwia ich regulację, a także sprzyja bardziej świadomemu podejmowaniu decyzji. Z kolei rozwinięte kompetencje społeczne, takie

jak empatia czy umiejętności interpersonalne, wspierają budowanie relacji oraz efektywne funkcjonowanie w grupie.

Goleman (2000) przypisywał szczególne znaczenie inteligencji emocjonalnej w obszarze przywództwa. Wskazywał, że skuteczność lidera zależy w dużej mierze od jego zdolności w zakresie rozumienia emocji własnych oraz emocji innych osób, a także od elastycznego dostosowywania stylu działania do sytuacji (Goleman i in., 2013). Kompetencje emocjonalne wpływają na klimat organizacyjny, poziom zaangażowania pracowników oraz efektywność zespołu. Goleman (2000) podkreślał, że sama wiedza merytoryczna czy wysoki poziom intelektu nie gwarantują sukcesu w pracy zespołowej, a zasoby emocjonalne w większym stopniu niż iloraz inteligencji decydują o tym, kto osiągnie pozycję lidera.

Pomimo szerokiej popularności i licznych zastosowań praktycznych, model Golemana spotyka się również z krytyką. Część badaczy wskazuje, że jego koncepcja ma charakter bardziej popularnonaukowy niż naukowy i upraszcza złożoność badań nad inteligencją (Śmieja i Orzechowski, 2008). Krytycznie oceniane są także tezy o niewielkim znaczeniu ilorazu inteligencji w osiąganiu sukcesu życiowego.

Z drugiej strony podkreśla się, że znaczenie inteligencji emocjonalnej dla funkcjonowania jednostki może być zróżnicowane w zależności od kontekstu. Metaanaliza Josepha i Newmana (2010) podkreśla, że jej wpływ na efektywność zawodową zależy między innymi od charakteru wykonywanej pracy. Oznacza to, że ogólne twierdzenia o przewadze inteligencji emocjonalnej nad innymi predyktorami funkcjonowania mogą być zbyt uproszczone.

Na tle omawianych modeli koncepcja Golemana zajmuje odrębne miejsce – jest najbardziej wpływowa kulturowo i aplikacyjnie, ale zarazem najslabiej ugruntowana metodologicznie. Jej siłą jest pokazanie, że zdolności emocjonalne mają realne znaczenie w codziennym życiu społecznym i zawodowym, a nie tylko w warunkach laboratoryjnych. Zastrzeżenia budzi natomiast rozmycie granic konstruktu i trudność w odróżnieniu inteligencji emocjonalnej od osobowości czy ogólnych umiejętności społecznych. Kolejny omawiany model, autorstwa Bar-Ona, wychodzi z podobnych założeń aplikacyjnych, jednak porządkuje strukturę kompetencji w bardziej systematyczny sposób.

2.2.2 Model Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona

Model inteligencji emocjonalnej Reuvena Bar-Ona, podobnie jak koncepcja Daniela Golemana, zaliczany jest w literaturze do modeli mieszanych. Łączy on elementy odnoszące

się do zdolności emocjonalnych z cechami osobowości oraz zasobami adaptacyjnymi jednostki, nadając całej koncepcji wyraźnie funkcjonalny charakter.

Bar-On (2002) posługuje się pojęciem inteligencji emocjonalno-społecznej, którą definiuje jako zespół wzajemnie powiązanych kompetencji emocjonalnych i społecznych. Obejmują one rozumienie i regulowanie emocji własnych, rozpoznawanie emocji innych, budowanie relacji interpersonalnych oraz skuteczne radzenie sobie z wymaganiami życia codziennego (Bar-On, 2006). W tym ujęciu inteligencja emocjonalna pełni przede wszystkim funkcję adaptacyjną, wspierając jednostkę w utrzymaniu równowagi psychicznej oraz w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi.

Struktura modelu obejmuje pięć głównych obszarów funkcjonowania, które dzielą się na bardziej szczegółowe komponenty. Ich zestawienie przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3
Struktura modelu inteligencji emocjonalno-społecznej Bar-Ona

Obszar	Główne komponenty	Funkcja psychologiczna
Intrapersonalny	samoświadomość emocjonalna, poczucie własnej wartości, asertywność, niezależność, samorealizacja	rozumienie siebie i wyrażanie emocji
Interpersonalny	empatia, odpowiedzialność społeczna, relacje interpersonalne	budowanie i utrzymywanie relacji
Przystosowanie	realistyczna ocena sytuacji, elastyczność, rozwiązywanie problemów	adaptacja do zmian
Radzenie sobie ze stresem	tolerancja stresu, kontrola impulsów	regulacja napięcia emocjonalnego
Nastroj ogólny	optymizm, poczucie szczęścia	wspieranie dobrostanu i motywacji

Uwaga. Opracowanie własne na podstawie Bar-On (2006).

Na podstawie swojej koncepcji Bar-On opracował Kwestionariusz Ilorazu Emocjonalnego EQ-i (Emotional Quotient Inventory), służący ocenie potencjału jednostki do skutecznego funkcjonowania w różnych obszarach życia (Bar-On, 2002). Narzędzie ma charakter samoopisowy i mierzy przede wszystkim subiektywne przekonania jednostki dotyczące własnych kompetencji emocjonalnych. Jest to zarazem jego zaleta, ponieważ kwestionariusz jest łatwy w stosowaniu i wrażliwy na zmiany po interwencjach. Stanowi jednak również ograniczenie, gdyż wyniki mogą być podatne na zniekształcenia wynikające z tendencji do autoprezentacji lub ograniczonej samoświadomości emocjonalnej.

W późniejszych pracach autor zasugerował modyfikację struktury modelu poprzez wyłączenie podskali nastroju ogólnego z głównej konstrukcji inteligencji emocjonalno-społecznej i traktowanie jej raczej jako czynnika wspierającego funkcjonowanie (Śmieja i Orzechowski, 2008). Odzwierciedla to ewolucję jego koncepcji oraz próby jej doprecyzowania.

Model Bar-Ona silnie wpisuje się w nurt psychologii pozytywnej, ponieważ łączy inteligencję emocjonalno-społeczną z dobrostanem psychicznym, satysfakcją z życia oraz odpornością na stres. W ujęciu autora wyższy poziom tych kompetencji powiązany jest z lepszym radzeniem sobie z trudnościami oraz mniejszym nasileniem problemów emocjonalnych. Wskazuje również na ich związek z poczuciem szczęścia i sensu życia (Bar-On, 2010).

Pomimo licznych zastosowań praktycznych model ten również spotyka się z krytyką. W literaturze zwraca się uwagę na silne powiązania jego komponentów z cechami osobowości, co utrudnia jednoznaczne odróżnienie inteligencji emocjonalnej od innych konstruktów psychologicznych (Matthews i in., 2002). Akcentuje się także, że nie wszystkie skale kwestionariusza EQ-i znajdują potwierdzenie w analizach czynnikowych, a część z nich może się wzajemnie pokrywać.

Jednocześnie podnoszona jest kwestia ograniczeń narzędzi samoopisowych, związanych z ich podatnością na świadome lub nieświadome zniekształcenia odpowiedzi (Śmieja i Orzechowski, 2008). Może to wynikać zarówno z chęci do przedstawiania siebie w korzystnym świetle, jak i z trudności w trafnym rozpoznawaniu własnych stanów emocjonalnych.

Pomimo wskazanych ograniczeń model Bar-Ona wniósł do badań nad inteligencją emocjonalną istotny wkład – podkreślił jej wielowymiarowy charakter i silne powiązanie z codziennym funkcjonowaniem adaptacyjnym. Pokazał też, że inteligencja emocjonalna może być ujmowana nie tylko jako zdolność poznawcza, ale jako szerszy system zasobów, obejmujący zarówno kompetencje intrapersonalne, jak i interpersonalne. Pytanie o to, które z

tych ujęć jest bardziej trafne i użyteczne naukowo, prowadzi do modelu zdolnościowego Saloveya i Mayera. Model ten wychodzi z odmiennych założeń teoretycznych i stosuje odmienne metody pomiaru.

2.2.3 Model Inteligencji Emocjonalnej Petera D. Saloveya i Johna Mayera

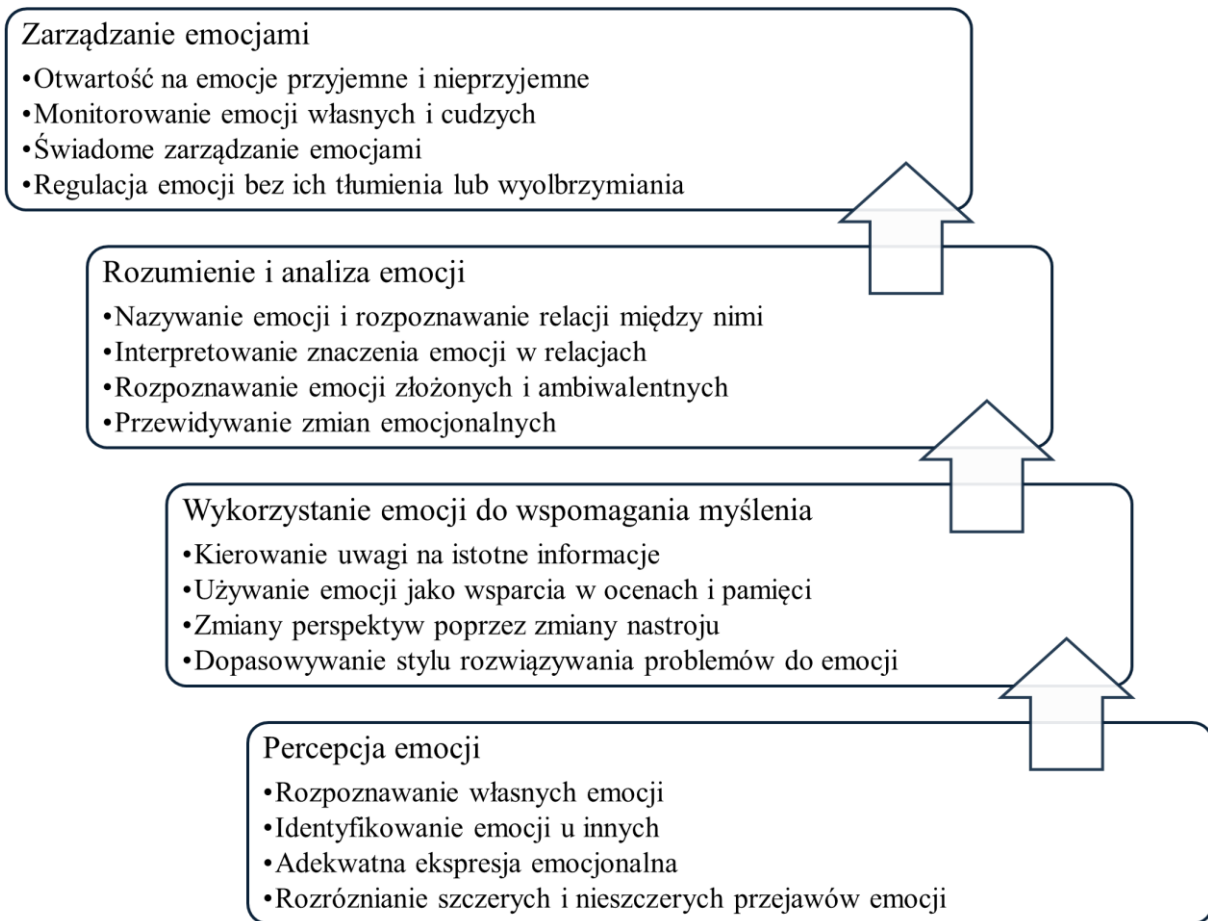
Model zdolnościowy inteligencji emocjonalnej Saloveya i Mayera stanowi jedno z najbardziej spójnych teoretycznie i metodologicznie ujęć tego konstruktu. W przeciwieństwie do modeli mieszanych, które łączą różnorodne aspekty funkcjonowania psychicznego, podejście to traktuje inteligencję emocjonalną jako odrębny rodzaj zdolności poznawczej, analogiczny do innych form inteligencji (Mayer i Salovey, 1997).

We wczesnym ujęciu modelu inteligencja emocjonalna została zdefiniowana jako zdolność do monitorowania własnych i cudzych emocji, ich różnicowania oraz wykorzystywania informacji emocjonalnych w kierowaniu myśleniem i działaniem (Salovey i Mayer, 1990). Definicja ta osadza emocje w ramach przetwarzania informacji, wskazując, że mogą one pełnić funkcję adaptacyjną poprzez dostarczanie danych istotnych dla podejmowania decyzji oraz regulowania zachowania.

W pierwotnej wersji autorzy wyróżnili trzy grupy zdolności obejmujące: ocenę i ekspresję emocji, regulację emocji oraz ich wykorzystanie w procesach poznawczych. Z czasem dostrzegli, że ich początkowe rozumienie inteligencji emocjonalnej koncentrowało się przede wszystkim na percepcji i regulacji emocji, nie uwzględniając w pełni procesów poznawczych związanych z myśleniem o emocjach. W efekcie model został rozwinięty i usystematyzowany w postaci czterogłęziowej struktury zdolności. Autorzy wyróżnili cztery powiązane ze sobą grupy zdolności: percepcję emocji, wykorzystanie emocji w myśleniu, rozumienie emocji oraz ich regulację (Mayer i Salovey, 1997). Struktura ta ma charakter hierarchiczny, co oznacza, że bardziej złożone kompetencje opierają się na wcześniejszych, bardziej podstawowych umiejętnościach. Układ ten został schematycznie przedstawiony na rysunku 1.

Rysunek 1

Czterogłęziowa struktura modelu inteligencji emocjonalnej Mayera i Saloveya



Uwaga. Opracowanie własne na podstawie Mayer i Salovey (1997).

Najniższy poziom obejmuje percepcję emocji, czyli zdolność do rozpoznawania emocji własnych i cudzych na podstawie sygnałów takich jak mimika, ton głosu czy reakcje fizjologiczne. Kompetencja ta stanowi fundament dalszych procesów, ponieważ trafne rozpoznanie emocji jest warunkiem ich późniejszego wykorzystania oraz regulacji. W miarę rozwoju jednostka nabywa zdolność dostrzegania subtelnych różnic między emocjami oraz ich współwystępowania, co pozwala na bardziej precyzyjną interpretację doświadczeń.

Drugi poziom odnosi się do wykorzystania emocji w procesach poznawczych. Emocje pełnią tu funkcję informacyjną i mogą ukierunkowywać uwagę, wspierać podejmowanie decyzji oraz zwiększać elastyczność myślenia. Przykładowo, pozytywne stany emocjonalne sprzyjają bardziej globalnemu i twórczemu przetwarzaniu informacji, natomiast emocje negatywne mogą prowadzić do bardziej analitycznego i szczegółowego myślenia. Oznacza to, że emocje nie tylko towarzyszą procesom poznawczym, lecz aktywnie je modułują.

Trzeci poziom obejmuje rozumienie emocji, czyli zdolność do interpretowania ich znaczenia, przyczyn oraz konsekwencji. Jednostka potrafi rozpoznawać złożone i ambiwalentne stany emocjonalne, przewidywać ich rozwój w czasie oraz rozumieć relacje między różnymi emocjami. Kompetencja ta pozwala na bardziej świadome integrowanie doświadczeń oraz lepsze przewidywanie reakcji własnych oraz cudzych.

Najwyższy poziom modelu stanowi regulacja emocji, odnosząca się do świadomego zarządzania emocjami własnymi i innych osób. Obejmuje ona zdolność modulowania intensywności przeżyć, wybierania adekwatnych strategii radzenia sobie oraz wspierania innych w regulacji własnych emocji. Istotne jest przy tym, że regulacja emocji w tym ujęciu nie polega na ich tłumieniu, lecz na elastycznym dostosowywaniu reakcji do kontekstu sytuacyjnego (Mayer i Salovey, 1997).

Jedną z kluczowych cech modelu Mayera i Saloveya jest jego operacjonalizacja poprzez testy wykonaniowe, takie jak MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) (Mayer i in., 2016). W przeciwieństwie do narzędzi samoopisowych, które mierzą deklaratywne przekonania jednostki, testy te opierają się na rozwiązywaniu zadań wymagających przetwarzania informacji emocjonalnych. Pozwala to na bardziej obiektywną ocenę zdolności, choć jednocześnie rodzi pytania dotyczące kryteriów poprawności odpowiedzi.

Specyfika pomiaru w tym ujęciu polega na zastosowaniu dwóch systemów punktowania: konsensusowego oraz eksperckiego. Pierwszy opiera się na zgodności odpowiedzi respondenta z wyborami dokonywanymi przez dużą reprezentatywną próbę badawczą, natomiast drugi uwzględnia oceny specjalistów z zakresu psychologii emocji. Oba podejścia mają swoje mocne i słabe strony. System konsensusowy zakłada, że to co typowe jest trafne, natomiast system ekspercki zależy od jakości i zgodności panelu ekspertów. W praktyce badawczej oba systemy punktowania dają zbliżone wyniki, lecz żaden nie eliminuje w pełni wątpliwości związanych z oceną poprawności odpowiedzi emocjonalnych. Problem ten jest trudny do rozwiązania, ponieważ emocje nie mają jednej właściwej odpowiedzi analogicznej do zadań z dziedziny matematyki czy logiki (Mayer i in., 2016).

Pomimo wysokiego stopnia spójności teoretycznej model ten nie jest wolny od krytyki. W literaturze wskazuje się, że niektóre komponenty, szczególnie wykorzystanie emocji w myśleniu oraz ich regulacja, mogą częściowo się pokrywać, co utrudnia ich jednoznaczne rozróżnienie (Roberts i in., 2001). Zwraca się również uwagę na ograniczoną trafność niektórych zadań testowych, zwłaszcza w zakresie percepcji emocji.

Jednocześnie należy podkreślić, że model Mayera i Saloveya jest uznawany za najbardziej rygorystyczne ujęcie inteligencji emocjonalnej. Jak wskazują Mayer, Caruso i

Salovey (2016), jako jedyny spełnia kryteria konstruktów inteligencji, ponieważ opiera się na jasno określonych zdolnościach poznawczych oraz wykorzystuje obiektywne metody pomiaru. W przeciwieństwie do modeli mieszanych pozwala on na wyraźne oddzielenie inteligencji emocjonalnej od cech osobowości, co zwiększa jego wartość wyjaśniającą.

Z perspektywy badań empirycznych istotne jest również to, że wyniki uzyskiwane w testach zdolnościowych często wykazują słabsze, lecz bardziej specyficzne związki z funkcjonowaniem psychologicznym niż miary samoopisowe. Może to wskazywać, że inteligencja emocjonalna jako zdolność stanowi bardziej trafny wskaźnik zachowania.

W kontekście niniejszej pracy model Mayera i Saloveya ma szczególne znaczenie jako teoretyczna podstawa kwestionariusza INTE zastosowanego w badaniu empirycznym. Choć INTE jest narzędziem samoopisowym i nie spełnia w pełni wymogów podejścia zdolnościowego, jego struktura dwuczynnikowa odzwierciedla kluczowe rozróżnienie między percepcją i rozumieniem emocji a ich regulacją i praktycznym wykorzystaniem. Pozwala to na analizę, które aspekty inteligencji emocjonalnej najsilniej wiążą się z poczuciem sensu życia i uważnością. Wzajemne relacje między inteligencją emocjonalną a uważnością jako odrębnymi, choć komplementarnymi właściwościami, zostaną omówione w kolejnym podrozdziale.

2.3 Inteligencja emocjonalna a uważność

Relacja między inteligencją emocjonalną a uważnością stanowi przedmiot rosnącego zainteresowania badaczy w obszarze psychologii poznawczej i klinicznej. Oba zjawiska odnoszą się do sposobu przetwarzania doświadczeń wewnętrznych, jednak ich zakres znaczeniowy oraz podstawy teoretyczne nie są tożsame. Analiza ich wzajemnych powiązań wymaga zatem precyzyjnego rozróżnienia poziomów funkcjonowania psychicznego, które reprezentują.

Inteligencja emocjonalna, w ujęciu zdolnościowym zaproponowanym przez Saloveya i Mayera (1990), odnosi się do przetwarzania informacji emocjonalnych w ramach systemu poznawczego. Obejmuje ona zdolność do percepcji, wykorzystania, rozumienia oraz regulacji emocji. Uważność natomiast definiowana jest najczęściej jako szczególny sposób kierowania uwagi na bieżące doświadczenie, charakteryzujący się postawą otwartości, akceptacji oraz braku oceny (Kabat-Zinn, 1994). W przeciwieństwie do inteligencji emocjonalnej, która koncentruje się na operacjach poznawczych związanych z emocjami, uważność odnosi się przede wszystkim do jakości świadomości i sposobu odnoszenia się do treści mentalnych.

Pomimo tych różnic istnieją istotne punkty wspólne między omawianymi zagadnieniami. Przede wszystkim oba odnoszą się do zdolności monitorowania stanów wewnętrznych. Uważność zakłada obserwację doświadczeń emocjonalnych w sposób nieautomatyczny, co sprzyja ich bardziej precyzyjnemu rozpoznawaniu. W tym sensie może ona wspierać pierwszy komponent inteligencji emocjonalnej, jakim jest percepcja emocji. Badania wskazują, że osoby o wyższym poziomie uważności wykazują większą świadomość własnych stanów wewnętrznych oraz mniejszą skłonność do ich bezrefleksyjnego i zniekształconego przetwarzania (Brown i Ryan, 2003).

Kolejnym obszarem powiązań jest regulacja emocji. Uważność wpływa na sposób reagowania na emocje poprzez zwiększenie dystansu poznawczego wobec wewnętrznych doświadczeń. Mechanizm ten, określany jako decentracja, pozwala jednostce obserwować emocje bez konieczności natychmiastowego reagowania. W efekcie możliwe staje się bardziej świadome i elastyczne zarządzanie emocjami, co odpowiada najwyższemu poziomowi modelu Mayera i Saloveya. Badania empiryczne potwierdzają ten mechanizm – osoby o wyższym poziomie uważności częściej stosują adaptacyjne strategie regulacji emocji, takie jak reinterpretacja poznawcza, i rzadziej sięgają po strategie nieadaptacyjne, w tym tłumienie ekspresji emocjonalnej (Goldin i Gross, 2010).

Należy podkreślić, że zależność między tymi zmiennymi nie ma jednoznacznego charakteru. W literaturze wskazuje się na umiarkowane korelacje między poziomem uważności a inteligencją emocjonalną, przy czym ich siła zależy od sposobu pomiaru obu konstruktów. Silniejsze związki obserwuje się w przypadku narzędzi samoopisowych, co bywa interpretowane jako efekt podobieństwa sposobu pomiaru. W przypadku miar zdolnościowych zależności te są zazwyczaj słabsze (Miao i in., 2018). Można zatem wnioskować, że uważność i inteligencja emocjonalna nie są tożsame, lecz raczej pozostają ze sobą funkcjonalnie powiązane.

Istnieją różne modele wyjaśniające relację między tymi zmiennymi. Jedno z podejść zakłada, że uważność może wspierać rozwój kompetencji emocjonalnych poprzez zwiększenie świadomości oraz poprawę regulacji emocjonalnej, co potwierdzają badania dotyczące jej związku z procesami przetwarzania emocji (Keng i in., 2011). Z drugiej strony przyjmuje się, że rozwinięte zdolności w tym obszarze mogą wspierać praktykowanie uważności, ułatwiając rozpoznawanie i akceptację stanów emocjonalnych (Schutte i Malouff, 2011). Relacja ta może mieć również charakter wzajemny, jednak dostępne dane empiryczne mają głównie charakter korelacyjny i nie pozwalają jednoznacznie określić kierunku zależności (Miao i in., 2018).

Nie można jednak pominąć ograniczeń metodologicznych, które utrudniają interpretację dostępnych wyników. Stosowanie różnych definicji i narzędzi pomiarowych sprawia, że wyniki poszczególnych badań są trudne do bezpośredniego porównania. Dodatkowym wyzwaniem jest wielowymiarowa struktura obu zasobów psychologicznych. Uważność obejmuje takie komponenty jak obserwacja, opisywanie czy nieocenianie, a poszczególne jej wymiary mogą w odmienny sposób wiązać się z różnymi aspektami inteligencji emocjonalnej (Baer i in., 2006). Podobna niejednorodność dotyczy inteligencji emocjonalnej, której komponenty percepcji, rozumienia i regulacji emocji mogą mieć różną siłę powiązań z poszczególnymi wymiarami uważności.

Z perspektywy integracyjnej zasadne wydaje się traktowanie uważności i inteligencji emocjonalnej jako odrębnych, lecz komplementarnych systemów regulacji funkcjonowania psychicznego. Uważność dotyczy przede wszystkim sposobu świadomego doświadczania i obserwowania stanów wewnętrznych, natomiast inteligencja emocjonalna wiąże się z ich rozumieniem, interpretacją oraz wykorzystaniem w codziennym życiu. Takie podejście pozwala uniknąć sprowadzania jednego konstruktu do drugiego i lepiej oddaje złożoność procesów psychicznych.

Przykładem podejścia łączącego uważność i inteligencję emocjonalną jest trening inteligencji emocjonalnej oparty na refleksyjności (Mindfulness-Based Emotional Intelligence Training – MBEIT). Program ten koncentruje się na rozwijaniu uważności, elastyczności poznawczej oraz zdolności do działania zgodnego z własnymi wartościami. Obejmuje między innymi orientację emocjonalną, dystansowanie się wobec automatycznych interpretacji oraz traktowanie emocji jako źródła informacji regulujących działania (Śmieja i Orzechowski, 2008).

W tym ujęciu MBEIT stanowi przykład praktycznego wykorzystania założeń teoretycznych, łącząc rozwój kompetencji emocjonalnych z procesowym podejściem do emocji i mechanizmów poznawczych. Jest ono spójne zarówno z modelem zdolnościowym inteligencji emocjonalnej, jak i z koncepcją uważności, choć empiryczna weryfikacja tego programu pozostaje ograniczona.

Zestawienie obu konstruktów ujawnia interesującą asymetrię. Inteligencja emocjonalna odnosi się do tego, co jednostka robi z emocjami – jak je rozpoznaje, rozumie i reguluje. Uważność dotyczy natomiast sposobu, w jaki jednostka pozostaje w kontakcie z własnym doświadczeniem. Można zatem przyjąć, że uważność tworzy warunki, w których zdolności emocjonalne mogą być w pełni wykorzystane, a inteligencja emocjonalna nadaje temu doświadczeniu kierunek i znaczenie. W analizowanym w pracy kontekście istotne jest, że obie

zmienne mogą odgrywać odrębne, ale wzajemnie uzupełniające się role w kształtowaniu poczucia sensu życia, co zostanie poddane empirycznej weryfikacji w rozdziale piątym.

2.4 Przegląd badań nad inteligencją emocjonalną

Stopniowe rozszerzanie teorii inteligencji emocjonalnej znalazło odzwierciedlenie w rosnącej liczbie badań empirycznych poświęconych temu zagadnieniu. Coraz częściej podejmowane są próby odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób kompetencje emocjonalne i społeczne przekładają się na codzienne funkcjonowanie jednostki. Analizy te obejmują aspekty społeczne, zdrowie psychiczne oraz dobrostan, a także identyfikację procesów, dzięki którym inteligencja emocjonalna może pełnić rolę zasobu adaptacyjnego.

Jednym z najczęściej analizowanych obszarów w badaniach nad inteligencją emocjonalną jest funkcjonowanie interpersonalne. Lopes i współpracownicy (2004) zbadali 118 studentów college'u, stosując test zdolnościowy MSCEIT, miary samoopisowe, a także oceny osób, z którymi badani wchodziłi w interakcje. Wykazali, że osoby charakteryzujące się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej były częściej postrzegane przez rówieśników jako życzliwe i niekonfrontacyjne, a efekt ten utrzymywał się po uwzględnieniu ekstrawersji i ugodowości.

Podobne wnioski płyną z badań Kafetsios i współpracowników (2011) przeprowadzonych na próbie 348 pracowników i ich przełożonych w Grecji. Wyższa inteligencja emocjonalna liderów wiązała się z lepszą jakością relacji w zespole i wyższym dobrostanem emocjonalnym podwładnych, mierzonym zarówno przez samych pracowników, jak i niezależnych obserwatorów. Wyniki te sugerują, że umiejętności emocjonalne jednostki mogą wywierać wpływ wykraczający poza jej własne funkcjonowanie, kształtując klimat całego zespołu.

W bliskich relacjach znaczenie inteligencji emocjonalnej ujawnia się szczególnie w sytuacjach konfliktowych. Stolarski i współpracownicy (2011) objęli badaniem 60 polskich par romantycznych, stosując kwestionariuszowe miary inteligencji emocjonalnej i style rozwiązywania konfliktów. Wyniki wskazały, że wyższy poziom inteligencji emocjonalnej u jednego z partnerów wiązał się z częstszym stosowaniem strategii zorientowanych na rozwiązanie. Efekt ten był silniejszy w związkach, w których wysoki poziom inteligencji emocjonalnej cechował obie strony. Zamiast wycofania czy unikania, częściej pojawiało się dążenie do podtrzymania więzi – co sugeruje wzajemne wzmacnianie kompetencji w relacji i wskazuje na długofalowe znaczenie inteligencji emocjonalnej dla stabilności związków.

Jednocześnie akcentuje się, że nie wszystkie aspekty inteligencji emocjonalnej przynoszą jednoznacznie pozytywne efekty. Nadmierna koncentracja na regulowaniu własnych emocji może sprzyjać postrzeganiu jednostki jako mniej autentycznej (Kafetsios i in., 2011). Może to prowadzić do osłabienia jakości relacji interpersonalnych, zwłaszcza w sytuacjach wymagających spontaniczności i otwartości emocjonalnej. Kluczowe znaczenie ma nie tylko poziom kompetencji emocjonalnych, lecz także sposób ich wykorzystywania oraz adekwatność do sytuacji.

W środowisku zawodowym inteligencja emocjonalna również przekłada się na jakość codziennych interakcji oraz poziom satysfakcji z pracy. Joseph i Newman (2010) przeprowadzili metaanalizę 65 badań ($N > 12\,000$), wykazując, że inteligencja emocjonalna mierzona metodami zdolnościowymi istotnie przewidywała efektywność zawodową pracowników – ocenianą przez przełożonych oraz mierzoną obiektywnymi wskaźnikami – nawet po uwzględnieniu inteligencji poznawczej i cech osobowości. Oznacza to, że kompetencje emocjonalne wnoszą do funkcjonowania zawodowego coś, czego nie wyjaśniają ani inteligencja ogólna, ani stabilne dyspozycje osobowościowe. Autorzy zaproponowali kaskadowy model zależności, w którym percepcja emocji warunkuje ich rozumienie, a to z kolei przekłada się na regulację – wskazując, że poszczególne gałęzie modelu zdolnościowego pełnią odmienne funkcje w kontekście pracy. Zdolności emocjonalne sprzyjają częstszemu doświadczaniu pozytywnego afektu, większemu zaangażowaniu w zadania oraz wyższej odporności na zmienne wymagania środowiska zawodowego.

Istotnym obszarem badań jest również związek inteligencji emocjonalnej z radzeniem sobie ze stresem oraz wypaleniem zawodowym. Mendonça i współpracownicy (2023) w metaanalizie 42 badań ($N > 11\,000$) wykazali, że wyższy poziom inteligencji emocjonalnej wiązał się istotnie z niższym wyczerpaniem emocjonalnym, niższą depersonalizacją oraz wyższym poczuciem osobistych osiągnięć. Zależności te były silniejsze w zawodach o wysokim obciążeniu emocjonalnym – pielęgniarstwie, edukacji czy pracy socjalnej – co podkreśla szczególne znaczenie tych kompetencji w profesjach wymagających intensywnego kontaktu z ludźmi. Zależność między inteligencją emocjonalną a wypaleniem ma w dużej mierze charakter pośredni i ujawnia się poprzez stosowane strategie radzenia sobie. Osoby o wyższych kompetencjach emocjonalnych częściej sięgają po reinterpretację poznawczą i poszukiwanie wsparcia społecznego, a rzadziej po strategie unikowe (Gross, 2002).

Umiejętności w obszarze emocji mogą również modyfikować wpływ wymagań sytuacyjnych na funkcjonowanie jednostki. Görgens-Ekermans i Brand (2012) przebadali 673 pielęgniarki w Republice Południowej Afryki, stosując miary inteligencji emocjonalnej, stresu

zawodowego i wypalenia. Inteligencja emocjonalna okazała się moderatorem zależności między stresem a wypaleniem – jej efekt ochronny był najsilniejszy przy umiarkowanym poziomie stresu. Przy skrajnie wysokim obciążeniu pracą wpływ kompetencji emocjonalnych słabł, co wskazuje na istnienie progu przeciążenia, po którego przekroczeniu żaden zasób psychologiczny nie jest w stanie w pełni neutralizować skutków chronicznego stresu. Znaczenie omawianego konstruktu ujawnia się więc przede wszystkim w sposobie reagowania na obciążenia, a nie w bezpośrednim obniżaniu ich poziomu.

Kolejnym ważnym obszarem zainteresowań badaczy jest zdrowie psychiczne. Schutte i współpracownicy (2007) przeprowadzili metaanalizę 44 badań ($N > 8\,000$), wykazując umiarkowany ujemny związek między inteligencją emocjonalną a nasileniem depresji i lęku. Efekt był wyraźniejszy w grupach klinicznych niż populacyjnych.

Martins i współpracownicy (2010) w metaanalizie 105 badań ($N > 19\,000$) potwierdzili, że wyższy poziom inteligencji emocjonalnej wiązał się z lepszym ogólnym zdrowiem psychicznym, przy czym zależność ta była silniejsza, gdy inteligencja emocjonalna była mierzona narzędziami mieszanymi niż zdolnościowymi. Autorzy interpretują to jako wskaźnik szerszego spektrum oddziaływania modeli mieszanych na codzienne funkcjonowanie.

Można przypuszczać, że wskazana zależność wynika z większej zdolności do identyfikowania własnych stanów emocjonalnych oraz bardziej efektywnego radzenia sobie z nimi. Osoby o wyższej inteligencji emocjonalnej szybciej rozpoznają pojawiające się napięcie, co umożliwia skuteczniejszą regulację emocji na wcześniejszym etapie. W rezultacie negatywne stany emocjonalne rzadziej przybierają formę utrwalonych trudności, a ich przebieg ma bardziej przejściowy i kontrolowany charakter.

Odrębnym, choć powiązany obszarem analiz jest dobrostan psychiczny. W przeciwieństwie do opracowań koncentrujących się na trudnościach emocjonalnych, w tym ujęciu nacisk kładzie się na obecność pozytywnych doświadczeń oraz subiektywną ocenę jakości życia. Sánchez-Álvarez i współpracownicy (2016) przeprowadzili metaanalizę 66 badań ($N > 15\,000$), wykazując umiarkowany dodatni związek inteligencji emocjonalnej z dobrostanem subiektywnym. Siła tego związku różniła się w zależności od przyjętego modelu – wyższe korelacje odnotowano dla modeli mieszanych niż zdolnościowych – oraz od stosowanego narzędzia pomiarowego.

Salavera i Usan (2020) w badaniu na 1 277 nastolatkach wykazali z kolei, że inteligencja emocjonalna była istotnym predyktorem dobrostanu eudajmonistycznego, wyjaśniając jego zmienność ponad to, co tłumaczyły cechy temperamentu. Można więc wnioskować, że specyficzny wkład inteligencji emocjonalnej w jakość życia jest niezależny od biologicznych

predyspozycji. Z perspektywy mechanizmów psychologicznych zależność ta może być wyjaśniana poprzez sposób przetwarzania informacji emocjonalnych. Wyższy poziom inteligencji emocjonalnej wiąże się z trafniejszym rozpoznawaniem własnych stanów oraz bardziej adekwatnym reagowaniem na nie, co ogranicza zarówno intensywność, jak i czas utrzymywania się negatywnych emocji. Jednocześnie sprzyja większej elastyczności w interpretowaniu doświadczeń oraz mniejszej skłonności do ruminacyjnego powracania do trudnych przeżyć. W odniesieniu do dobrostanu hedonicznego przekłada się to na większą zdolność do podtrzymywania stanów pozytywnych. W szerszym, eudajmonistycznym ujęciu znaczenie inteligencji emocjonalnej dotyczy natomiast sposobu kierowania własnym działaniem – realizowania celów osadzonych w osobistym systemie przekonań, spójności podejmowanych aktywności oraz budowania satysfakcjonujących relacji (Salavera i Usan, 2020).

Przegląd dostępnych badań odzwierciedla, że inteligencja emocjonalna działa jako zasób psychologiczny o szerokim spektrum działania – od regulacji relacji interpersonalnych, przez radzenie sobie ze stresem, aż po kształtowanie subiektywnego dobrostanu. Jej znaczenie ujawnia się szczególnie wyraźnie w warunkach podwyższonego obciążenia emocjonalnego, gdzie pełni funkcję ochronną i adaptacyjną. Jednocześnie wciąż otwarte pozostaje pytanie o mechanizmy pośredniczące w tych zależnościach. W ramach niniejszej pracy szczególnie istotne pozostaje pytanie o związek inteligencji emocjonalnej z poczuciem sensu życia u osób regularnie praktykujących medytację oraz o jej wkład predykcyjny względem uważności. Na te pytania odpowiedź przyniosą analizy przedstawione w rozdziale piątym.

Rozdział 3 Konceptualizacja uważności

Wywodząca się z buddyjskich tradycji kontemplacyjnych uważność stała się w ostatnich dekadach jednym z najintensywniej badanych zjawisk w psychologii klinicznej i poznawczej. Rozdział przedstawia jej konceptualizację jako stanu i cechy, charakteryzuje tradycje medytacyjne stanowiące jej źródła oraz współczesne świeckie programy treningowe. Rozważania kończy przegląd badań empirycznych ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów łączących uważność z inteligencją emocjonalną oraz poczuciem sensu życia.

3.1 Terminologia uważności

3.1.1 Teoretyczne ujęcia uważności

W ostatnich dekadach uważność (*mindfulness*) stała się jednym z istotnych przedmiotów zainteresowania psychologii zachodniej, zwłaszcza w kontekście oddziaływań terapeutycznych oraz wspierania rozwoju osobistego. Źródłem tego pojęcia upatruje się w tradycjach kontemplacyjnych, przede wszystkim buddyjskich. Termin *mindfulness* stanowi tłumaczenie palijskiego słowa *sati*, obecnego w tekstach buddyjskich sprzed około 2500 lat, oznaczającego świadomość, uwagę oraz pamięć (Germer i in., 2015). Wraz z przeniesieniem tego pojęcia na grunt psychologii zachodniej podjęto próby jego operacjonalizacji. Umożliwiło to prowadzenie systematycznych badań empirycznych oraz rozwój programów klinicznych i profilaktycznych (Bishop i in., 2004). W efekcie uważność zaczęto ujmować nie tylko jako chwilowe doświadczenie, lecz także jako względnie trwałą dyspozycję oraz proces rozwijany poprzez systematyczną praktykę.

W literaturze psychologicznej trudno wskazać jedną, powszechnie akceptowaną definicję uważności. Najczęściej przywoływane jest jednak ujęcie Jona Kabat-Zinna, który opisuje ją jako „szczególny sposób kierowania uwagi: celowo, w chwili obecnej i bez oceniania” (Kabat-Zinn, 1994, s. 19).

Definicja ta wskazuje na trzy podstawowe elementy: intencjonalność uwagi, koncentrację na aktualnym doświadczeniu oraz postawę akceptacji wobec pojawiających się treści psychicznych. Elementy te nie stanowią odrębnych etapów, lecz pozostają współzależnymi wymiarami jednego procesu (Shapiro i in., 2006). Ich integracja sprzyja zmianie sposobu odnoszenia się do własnych przeżyć oraz umożliwia przyjęcie bardziej zdystansowanej perspektywy wobec pojawiających się myśli, doznań i emocji. W tym sensie

uważność wykracza poza prostą koncentrację i odnosi się do jakości kontaktu z tym, co aktualnie się pojawia.

Jedną z ważniejszych prób doprecyzowania tego pojęcia jest operacyjna definicja zaproponowana przez Bishopa i współpracowników (2004), która ujmuje uważność jako konstrukt dwukomponentowy. Pierwszy komponent odnosi się do samoregulacji uwagi, czyli zdolności utrzymywania jej na bieżących treściach oraz świadomego przywracania w sytuacji rozproszenia. Drugi dotyczy postawy wobec doświadczeń i obejmuje ciekawość, otwartość oraz akceptację. Taka postawa umożliwia zauważanie pojawiających się treści bez ich automatycznego wartościowania. W takim ujęciu uważność nie polega na dążeniu do osiągnięcia konkretnego stanu, na przykład relaksu, lecz na zauważaniu myśli, emocji i doznań jako naturalnych elementów aktualnego doświadczenia.

W kolejnych latach podkreślono wielowymiarowy charakter uważności. Baer i współpracownicy (2006), na podstawie analiz czynnikowych różnych narzędzi, zaproponowali model obejmujący pięć komponentów: obserwację, opisywanie, działanie z uwagą, nieocenianie oraz niereagowanie. Obserwacja odnosi się do zauważania treści mentalnych, a opisywanie dotyczy ich nazywania. Działanie z uwagą stanowi przeciwieństwo funkcjonowania „na autopilocie”. Nieocenianie oznacza powstrzymywanie się od wartościowania własnych stanów jako dobrych lub złych, natomiast niereagowanie polega na pozwalaniu im pojawiać się i przemijać bez impulsywnej reakcji. Wynika z tego, że uważność nie jest jednorodną cechą, lecz złożonym zespołem powiązanych ze sobą umiejętności regulowania uwagi i przetwarzania doświadczeń.

Brown i Ryan (2003) proponują z kolei rozumienie uważności jako stanu świadomości polegającego na pełnym uświadamianiu sobie tego, co dzieje się w chwili obecnej. Autorzy podkreślają, że może ona mieć charakter zarówno chwilowego doświadczenia – pojawiającego się na przykład podczas medytacji – jak i względnie trwałej dyspozycji obecnej w codziennym życiu. Autorzy zwracają również uwagę, że nie należy jej utożsamiać z refleksyjną samoświadomością. Uważność odnosi się bowiem do bezpośredniego przeżywania tego, co pojawia się w świadomości, a nie do tworzenia narracji na temat własnych doświadczeń. Dotyczy więc raczej sposobu przeżywania niż samej treści przeżyć.

Powyższe zestawienie ujawnia, że uważność jest konstruktem wieloaspektowym, obejmującym zarówno regulację uwagi, jak i określoną jakość relacji z własnymi przeżyciami. Może być rozumiana jako stan, cecha lub proces rozwijany dzięki praktyce, co prowadzi do różnic w jej operacjonalizacji i pomiarze. Z punktu widzenia badań empirycznych ma to istotne znaczenie, ponieważ przyjęte ujęcie wpływa na dobór narzędzi badawczych oraz interpretację

wyników. Jednocześnie różnorodność definicji nie musi być traktowana jako ograniczenie, lecz jako odzwierciedlenie złożoności analizowanego zjawiska.

3.1.2 Uważność jako stan

W literaturze przedmiotu uważność rozpatrywana jest na dwóch poziomach: jako bezpośrednia świadomość określonych treści psychicznych oraz jako świadomość samego aktu ich doświadczania. W tym drugim ujęciu wiąże się ona z przyjęciem metaperspektywy, polegającej na dostrzeganiu własnych stanów psychicznych bez natychmiastowej oceny czy reakcji (Goleman i Davidson, 2018).

Uważność jako stan odnosi się zatem do chwilowego, sytuacyjnego sposobu funkcjonowania, w którym uwaga jest świadomie i stabilnie skierowana na aktualne przeżycia. Nie stanowi ona trwałej cechy jednostki, lecz jakościowe doświadczenie pojawiające się w określonym momencie. Może być rozumiana jako celowe utrzymywanie uwagi na tym, co aktualnie się dzieje, połączone z postawą otwartości i nieoceniania (Brown i Ryan, 2003).

Stan uważności sprzyja wyraźniejszemu dostrzeganiu własnych myśli, emocji i doznań cielesnych. Osoba funkcjonująca w tym stanie pozostaje w kontakcie z bieżącymi przeżyciami, nie poddając się odruchowym reakcjom, nadmiernej analizie ani wybieganiu myślami w przyszłość. Towarzyszy temu zdolność utrzymania uwagi oraz jej celowego powracania do chwili obecnej w sytuacji jej rozproszenia (Bishop i in., 2004). Uważność jako stan można więc rozumieć jako szczególną jakość obecności, w której pojawia się przestrzeń między bodźcem a reakcją, wzmacniając klarowność poznawczą oraz emocjonalną stabilność (Shapiro i in., 2006).

W badaniach empirycznych stan uważności najczęściej ujmowany jest jako efekt bezpośredniego zaangażowania w praktykę medytacyjną, szczególnie w treningi polegające na monitorowaniu pojawiających się treści mentalnych bez koncentracji na jednym wybranym obiekcie. W takim ujęciu odnosi się on do jakości doświadczenia występującego w trakcie praktyki lub bezpośrednio po jej zakończeniu. Jednocześnie część badań traktuje poziom łatwości wchodzenia w ten stan jako wskaźnik stopnia wytrenowania określonych umiejętności regulacyjnych (Radoń, 2020). Oznacza to, że operacjonalizacja uważności jako stanu może dotyczyć zarówno jego chwilowego natężenia, jak i kompetencji umożliwiających jego osiągnięcie.

W praktyce badawczej wykorzystuje się zarówno narzędzia mierzące bezpośredni poziom uważności, jak i takie, które odnoszą się do zdolności jej osiągnięcia. Jednym z

najczęściej stosowanych narzędzi jest Toronto Mindfulness Scale (TMS), opracowana przez Lau i współpracowników. Skala ta odnosi się do jakości doświadczenia bezpośrednio po sesji medytacyjnej i obejmuje dwie składowe: ciekawość wobec własnych przeżyć oraz decentrację, czyli zdolność obserwowania myśli i emocji bez utożsamiania się z nimi (Radoń, 2020). TMS znajduje zastosowanie przede wszystkim w badaniach nad skutecznością interwencji opartych na uważności.

Innym przykładem jest skala MINDSENS autorstwa Soler i współpracowników, która koncentruje się na takich aspektach jak obserwacja, niereaktywność oraz decentracja. Wyniki badań wskazują, że pozwala ona różnicować osoby o różnym poziomie zaawansowania praktyki medytacyjnej i pozostaje powiązana z jej częstotliwością oraz długością. Z kolei Short Inventory of Mindfulness Capability (SIM-C) opracowany przez Duan i Li mierzy podstawowe umiejętności rozwijane w praktyce, takie jak nieosądzanie, świadome działanie i opisywanie doświadczeń (Radoń, 2020). Pozwala ocenić, w jakim stopniu jednostka wykorzystuje te kompetencje w codziennym życiu. Warto zaznaczyć, że granica między pomiarem stanu a pomiarem wytrenowanych umiejętności bywa płynna.

Stanisław Radoń (2017) podkreśla, że uważność jako stan może być ujmowana na różnych poziomach zaawansowania. Na poziomie podstawowym oznacza zdolność do świadomego kierowania uwagi oraz zauważania pojawiających się myśli i emocji bez natychmiastowego reagowania na nie. Wraz z pogłębianiem praktyki medytacyjnej stan ten może przyjmować bardziej zaawansowane formy, charakteryzujące się większą stabilnością uwagi, ograniczeniem tendencji do oceniania i ruminowania, a także wyraźniejszym poczuciem wewnętrznego spokoju.

W opisie bardziej zaawansowanych stanów doświadczenia medytacyjnego Radoń używa takich pojęć, jak „ja-bez-granic” czy „niedualna świadomość”. W ujęciu psychologicznym odnoszą się one do osłabienia koncentracji na sobie oraz zmniejszenia przywiązania do sztywnej wizji własnej tożsamości. Towarzyszy temu większa otwartość na bezpośrednie przeżycia, poczucie jedności przeżyć, wzrost empatii oraz bezwysiłkowe regulowanie uwagi. W tym sensie rozwój uważności jako stanu towarzyszy procesowi stopniowego uwalniania się od automatycznych ocen, uprzedzeń i schematów myślenia.

Wielokrotne wchodzenie w stan uważności można traktować jako jeden z mechanizmów prowadzących do jego stopniowego utrwalania się w postaci względnie trwałej cechy (Brown i Ryan, 2003). Z każdym kolejnym doświadczeniem uważnej obecności jej osiąganie staje się łatwiejsze i mniej zależne od formalnego kontekstu praktyki. W tym sensie stan i cecha uważności nie są odrębnymi zjawiskami, lecz różnymi poziomami tego samego

procesu rozwojowego, różniącymi się trwałością i stopniem automatyzacji. Zagadnienie to zostanie rozwinięte w kolejnym podrozdziale.

3.1.3 Uważność jako cecha

Obok ujmowania uważności jako chwilowego stanu świadomości, w literaturze przedmiotu rozpatruje się ją również jako względnie trwałą predyspozycję psychologiczną. W tym charakterze oznacza ona tendencję do częstszego i bardziej spontanicznego przyjmowania świadomej i nieoceniającej postawy wobec bieżących doświadczeń. Nie jest wówczas jednorazowym epizodem uwagi, lecz powtarzalnym sposobem odnoszenia się do własnych myśli, emocji i sygnałów płynących z ciała.

Brown i Ryan (2003) wskazują, że choć zdolność do bycia uważnym jest potencjalnie dostępna każdemu człowiekowi, jednostki różnią się stopniem, w jakim korzystają z niej w codziennym życiu. Uważność jako cecha odnosi się do tego, na ile dana osoba pozostaje w stałym kontakcie z własnymi przeżyciami, zamiast działać pod wpływem nawykowych, odruchowych reakcji. Jednostki o wyższym poziomie uważności cechowej częściej zauważają zarówno własne stany wewnętrzne, jak i bodźce płynące z otoczenia, a jednocześnie rzadziej reagują impulsywnie czy bezrefleksyjnie. Nie oznacza to braku trudnych emocji, lecz odmienny sposób odnoszenia się do nich – z większym dystansem, akceptacją i ciekawością (Radoń, 2017).

W tym ujęciu uważność nie ogranicza się do sytuacji formalnej praktyki, lecz stanowi element codziennego funkcjonowania. Może przejawiać się w sposobie wykonywania rutynowych czynności, reagowania na stres czy budowania relacji z innymi. Odnosi się ona nie tyle do pojedynczych momentów skupienia, ile do ogólnej skłonności do bycia obecnym w kontakcie ze sobą i otoczeniem. Można ją postrzegać jako względnie stabilny styl poznawczo-emocjonalny, który wpływa na sposób interpretowania doświadczeń w dłuższej perspektywie czasowej.

Uważność jako cecha wiąże się również z utrwaloną tendencją do postrzegania myśli i emocji jako zjawisk przemijających. Osoba uważna rzadziej traktuje je jako trwałe elementy własnej tożsamości czy obiektywne odzwierciedlenie rzeczywistości. Procesy takie jak decentracja przestają mieć wyłącznie charakter sytuacyjny, a stają się częścią bardziej stabilnego sposobu funkcjonowania (Bishop i in., 2004). Oznacza to, że regularne praktykowanie nie tylko poprawia jakość chwilowej uwagi, lecz stopniowo reorganizuje

sposób, w jaki jednostka domyślnie odnosi się do własnych przeżyć, zarówno w sytuacjach trudnych, jak i codziennych.

Jednocześnie uważność jako cecha nie jest właściwością całkowicie niezmienną. Choć ma charakter względnie stabilny, podlega rozwojowi pod wpływem doświadczeń życiowych oraz systematycznej praktyki. Regularne ćwiczenie uważności sprzyja stopniowemu utrwalaniu określonego sposobu regulowania uwagi i emocji. W tym sensie stanowi pomost między dyspozycją osobowościową a zespołem umiejętności, które mogą być wzmacniane poprzez trening. Relacja ta ma istotne znaczenie teoretyczne, ponieważ wskazuje na ciągłość między stanem a cechą, zamiast ich ścisłego rozdzielenia (Radoń, 2020).

Badania empiryczne ujawniają, że uważność jako cecha wiąże się z wyższym poziomem samoregulacji oraz dobrostanu psychicznego. Wyższy poziom uważności cechowej powiązany jest z niższym nasileniem neurotyczności, lęku i objawów depresyjnych oraz z większą równowagą emocjonalną (Brown i Ryan, 2003). Nie oznacza to stałego przeżywania pozytywnych emocji, lecz raczej większą stabilność funkcjonowania w obliczu zmiennych okoliczności.

Goleman i Davidson (2018) odróżniają „odmienne stany świadomości”, które pojawiają się w trakcie praktyki, od „zmienionej cechy”, oznaczającej trwałą transformację sposobu funkcjonowania, utrzymującą się także poza kontekstem praktyki. Autorzy podkreślają, że rozwój uważności może prowadzić nie tyle do chwilowych efektów, lecz do głębszych zmian w sposobie reagowania poznawczego i emocjonalnego.

Pomiar uważności jako cechy opiera się głównie na kwestionariuszach samoopisowych. Jednym z najczęściej stosowanych narzędzi jest Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS), który mierzy ogólną tendencję do świadomego funkcjonowania w codziennym życiu (Brown i Ryan, 2003). Skala ta koncentruje się przede wszystkim na aspekcie obecności i uwagi, ujmując uważność jako konstrukt jednowymiarowy.

Bardziej rozbudowane ujęcie prezentuje Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), obejmujący pięć komponentów: obserwację, opisywanie, działanie z uwagą, nieosądzanie oraz niereagowanie (Baer i in., 2006). Narzędzie to pozwala analizować różne aspekty uważności, wskazując na jej wielowymiarowy charakter. Polska adaptacja zarówno pełnej, jak i skróconej wersji FFMQ potwierdziła dobre właściwości psychometryczne tego narzędzia (Radoń, 2014).

W praktyce badawczej wybór narzędzi zależy od przyjętej perspektywy teoretycznej – od ujęć traktujących uważność jako ogólną dyspozycję po te, które ujmują ją jako zespół

bardziej szczegółowych umiejętności. Sposób operacjonalizacji uważności wpływa bezpośrednio na uzyskiwane wyniki oraz ich interpretację.

Z badań wyłania się obraz uważności jako właściwości psychologicznej, która może być rozwijana i kształtowana w ciągu życia. Jej poziom nie jest stały i zależy zarówno od indywidualnych predyspozycji, jak i od regularności podejmowanej praktyki. W tym sensie uważność cechowa kształtuje się poprzez doświadczenie i zaangażowanie w trening, a nie jest z góry wyznaczona przez cechy osobowości. Zrozumienie tego, jakimi drogami ów rozwój przebiega, wymaga przyjrzenia się konkretnym praktykom medytacyjnym stanowiącym jego główne źródło.

3.2 Medytacje oparte na uważności

3.2.1 Vipassana

Jedną z najstarszych tradycji medytacyjnych, z której wywodzi się współczesne rozumienie uważności, jest praktyka vipassany, określana jako medytacja wglądu. W kontekście wcześniejszych rozważań dotyczących uważności jako stanu i cechy praktykę tę można traktować jako metodę systematycznego rozwijania regulacji uwagi oraz postawy akceptującej wobec aktualnie przeżywanych treści (Williams i Kabat-Zinn, 2013). Z tego względu stanowi ona istotny punkt odniesienia dla analizy obecnie stosowanych psychologicznych interwencji opartych na uważności.

Choć współczesne programy mindfulness mają charakter świecki, ich kluczowe mechanizmy wywodzą się z praktyk kontemplacyjnych Azji Południowej (Williams i Kabat-Zinn, 2013). W klasycznych źródłach buddyjskich praktyka vipassany wiąże się z naukami zawartymi w *Satipatthāna Sutta*, które Anālayo (2003) określa mianem „bezpośredniej drogi” prowadzącej do wglądu.

Uważność – *sati* – nie jest w tym ujęciu jedynie techniką koncentracji, lecz sposobem uważnego monitorowania procesów cielesnych i mentalnych. W literaturze bywa określana także czystą uwagą, rozumianą jako bezpośrednia, niepojęciowa świadomość obserwowanych zjawisk, poprzedzająca ich interpretację czy ocenę (Williams i Kabat-Zinn, 2013).

Podstawowym elementem medytacji wglądu jest stabilizacja uwagi, często poprzedzona koncentracją na oddechu. Celem tego etapu nie jest osiągnięcie relaksu, lecz zwiększenie precyzji i ciągłości uwagi. Dopiero na tym fundamencie rozwijana jest właściwa

praktyka wglądu, polegająca na systematycznej obserwacji doznań cielesnych, emocji i myśli bez angażowania się w ich ocenę czy próbę modyfikacji.

Praktykujący uczy się rozpoznawać schematyczne reakcje przywiązania i awersji oraz pozostawać wobec nich w postawie świadomej uwagi. Anālayo (2003) podkreśla, że taka struktura praktyki sprzyja rozwijaniu uważności jako ciągłej, czujnej obecności. Jej istotnym elementem jest również rozwijanie zdolności dostrzegania zmienności i przemijalności pojawiających się zjawisk. Poprzez wielokrotne obserwowanie pojawiających się i zanikających treści mentalnych, medytujący stopniowo rozwija bardziej bezpośrednią percepcję nietrwałości doświadczenia. Wgląd w tę zmienność ogranicza automatyczne utożsamianie się z pojawiającymi się stanami.

W literaturze podkreśla się również, że doświadczenie uważności pojawia się na bardzo wczesnym etapie percepcji – zanim doświadczenie zostanie nazwane lub zinterpretowane. Williams i Kabat-Zinn (2013) wskazują, że w codziennym funkcjonowaniu moment ten jest zazwyczaj bardzo krótki, ponieważ umysł szybko przechodzi do konceptualizowania przeżyć. Jednym z celów praktyki medytacyjnej jest wydłużanie owej chwili bezpośredniej świadomości.

Z perspektywy psychologicznej praktykę vipassany można rozumieć jako rozwijanie kilku kluczowych mechanizmów opisanych wcześniej w kontekście uważności jako stanu i cechy (Lutz i in., 2015). Po pierwsze, wzmacnia regulację uwagi poprzez wielokrotne zauważanie momentów rozproszenia i łagodne powracanie do wybranego obiektu. Po drugie, rozwija proces decentracji – zdolności obserwowania myśli i emocji jako zjawisk pojawiających się w polu świadomości, a nie jako bezpośrednich wyznaczników tożsamości. Po trzecie, sprzyja ograniczaniu reaktywności emocjonalnej poprzez zwiększanie dystansu wobec nawykowych reakcji.

Współczesne adaptacje uważności w kontekście klinicznym koncentrują się właśnie na tych uniwersalnych mechanizmach, abstrahując od ich pierwotnego kontekstu doktrynalnego (Williams i Kabat-Zinn, 2013). Oznacza to, że choć vipassana historycznie związana była z określoną tradycją filozoficzną, jej rdzeń praktyczny – systematyczna obserwacja doświadczenia z postawą akceptacji – może być analizowany w psychologii jako metoda treningu funkcji poznawczo-emocjonalnych.

W wielu tradycjach vipassany rozwój wglądu nie funkcjonuje w izolacji od kształtowania określonej jakości emocjonalnej. Istotnym elementem praktyki bywa medytacja *mettā*, określana jako praktyka miłującej dobroci. Polega ona na intencjonalnym rozwijaniu życzliwej i przyjaznej postawy wobec siebie oraz innych istot poprzez systematyczne

kierowanie uwagi na życzenia dobrostanu i bezpieczeństwa. O ile vipassana sprzyja osłabieniu utożsamiania się z treściami mentalnymi, o tyle *mettā* może pełnić funkcję regulacyjną na poziomie afektywnym, wzmacniając postawy prospołeczne, ograniczając wrogość i nadmierną samokrytykę (Hofmann i in., 2012). Rozszerza to zakres praktyki o wymiar interpersonalny i emocjonalny, istotny także z perspektywy funkcjonowania społecznego.

Szczególnym przykładem współczesnej, świeckiej formy vipassany są kursy nauczane w tradycji S. N. Goenki. Dziesięciodniowy trening obejmuje intensywne sesje medytacyjne, zachowanie milczenia oraz ograniczenie bodźców zewnętrznych, prowadząc do pogłębienia obserwacji procesów psychicznych. Jak podkreśla Goenka (Hart, 1991), celem kursu jest bezpośrednie doświadczenie prawidłowości rządzących umysłem poprzez systematyczne skanowanie doznań cielesnych i obserwację wewnętrznych reakcji. Kluczową zasadą praktyki jest utrzymywanie równowagi wobec pojawiających się doświadczeń danej chwili – zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych – bez podążania za nimi czy ich tłumienia.

W odniesieniu do kompetencji emocjonalnych praktykę vipassany można interpretować jako formę treningu mechanizmów zbliżonych do umiejętności opisywanych w modelach zdolnościowych, takich jak rozpoznawanie emocji, ich rozumienie czy refleksyjna regulacja. Uważna obserwacja własnych stanów emocjonalnych, bez utożsamiania się z nimi, sprzyja większej jasności emocjonalnej, czyli trafniejszemu rozpoznawaniu i różnicowaniu własnych emocji. Z kolei zachowywanie równowagi wobec przyjemnych i nieprzyjemnych doznań wspiera rozwój bardziej adaptacyjnych i elastycznych sposobów reagowania. Pod tym względem vipassana jako praktyka jest istotna także dla kształtowania wybranych aspektów inteligencji emocjonalnej (Shapiro i in., 2006).

Vipassanę można zatem ujmować jako systematyczny trening kilku wzajemnie powiązanych kompetencji: regulacji uwagi, decentracji, świadomości emocjonalnej oraz tolerancji wobec trudnych przeżyć. Jej mechanizmy pozostają zbieżne z procesami opisywanymi we współczesnych modelach uważności, choć wyrastają z tradycji o charakterze wyraźnie egzystencjalnym. Wgląd w nietrwałość doświadczenia, będący centralnym celem praktyki, może bowiem oddziaływać nie tylko na sposób przetwarzania emocji, ale i na głębszy stosunek jednostki do własnego życia i jego sensu. Wątek ten powróci w części empirycznej, gdzie analizowane będą związki między stażem praktyki medytacyjnej a poczuciem sensu życia i kompetencjami emocjonalnymi.

3.2.2 Zen

Uważność jako współcześnie rozumiany konstrukt psychologiczny ma swoje źródła nie tylko w Azji Południowej, ale także w Azji Wschodniej. Zen, będący nurtem buddyzmu, wywodzi się z chińskiej szkoły chan, która następnie została przeniesiona do Japonii, gdzie rozwinęła się jako odrębna tradycja praktyki kontemplacyjnej (Suzuki, 2004).

Choć zarówno vipassana, jak i zen opierają się na rozwijaniu uważności, różnią się akcentami w sposobie pracy z doświadczeniem. Vipassana koncentruje się na stopniowym rozpoznawaniu procesów psychicznych, natomiast zen kładzie większy nacisk na bezpośredni kontakt z aktualnym doświadczeniem przy ograniczeniu jego konceptualizacji. Różnice te nie mają jednak charakteru ostrego, ponieważ obie tradycje łączą obserwację z bezpośrednim przeżywaniem.

Istotą praktyki zen jest rozwijanie sposobu funkcjonowania poznawczego, w którym doświadczenie nie jest natychmiast ujmowane w kategoriach pojęciowych i wyjaśniających (Watts, 1997). Podejście to zakłada, że silne przywiązanie do myśli, pojęć i schematów poznawczych może prowadzić do zniekształcenia percepcji oraz zwiększenia psychicznego napięcia.

Zen nie odrzuca świadomości doświadczenia, lecz ogranicza nadmierną analizę, która – według tej tradycji – osłabia bezpośredni kontakt z rzeczywistością. W efekcie praktyka ta zmniejsza znaczenie abstrakcyjnego przetwarzania i wzmacnia bezpośrednią świadomość bieżących stanów wewnętrznych i zewnętrznych (Suzuki, 2004). Z psychologicznego punktu widzenia można to rozumieć jako przejście od narracyjnego nadawania znaczeń do bardziej percepcyjnego śledzenia aktualnych przeżyć.

Choć zazen uznawane jest za podstawową formę praktyki zen, nie traktuje się go jako techniki prowadzącej do określonego celu. Zazen polega na utrzymywaniu stabilnej postawy ciała oraz otwartej, nieukierunkowanej obecności. W przeciwieństwie do wielu form medytacji opartych na koncentracji na jednym obiekcie, w tej technice nie zawsze wskazuje się konkretny punkt skupienia uwagi. Praktykujący pozwala myślom, emocjom i doznaniom pojawiać się i przemijać, bez angażowania się w ich analizę czy próby kontroli. Praktyka ta nie jest nastawiona na osiągnięcie określonych efektów, choć może sprzyjać utrzymywaniu stabilnej, nieoceniającej świadomości (Suzuki, 2004).

Z perspektywy psychologicznej podejście zen rozwija zdolność ograniczania nawykowych procesów poznawczych oraz zwiększa tolerancję na niepewność i brak kontroli nad własnym myśleniem. Mechanizmy te pozostają zbieżne z procesami regulacji uwagi i

świadomej obserwacji doświadczenia opisywanymi w badaniach nad medytacją (Lutz i in., 2008). Przesunięcie akcentu z poznawczego opracowywania doświadczenia na jego bezpośrednie przeżywanie może wpływać na sposób radzenia sobie z emocjami oraz interpretowania sytuacji życiowych.

Ważnym elementem praktyki zen jest również praca z koanami, czyli krótkimi opowieściami, pytaniami lub paradoksalnymi stwierdzeniami przekazywanymi przez mistrzów zen (Suzuki, 2004). Ich celem nie jest przekazywanie wiedzy, lecz osłabienie automatycznych schematów poznawczych. Koany wytrącają umysł z jego nawykowych sposobów organizowania doświadczenia, co może osłabiać tendencję do analizowania oraz nadawania znaczeń rzeczywistości za pomocą pojęć i kategorii (Watts, 1997). Przykładem koanu jest pytanie o dźwięk jednej klaszczącej dłoni. Tego rodzaju praktyka podważa utrwalone schematy, przez co nie dostarcza treści do zrozumienia, lecz stwarza warunki do bezpośredniego przeżycia.

Rezultatem pracy z koanem bywa nagły wgląd, określany jako satori, prowadzący do zmiany sposobu postrzegania rzeczywistości (Suzuki, 2004). Nie wynika on z analizy, lecz pojawia się wraz z osłabieniem tendencji do kategoryzowania i komentowania doświadczenia. W ujęciu psychologicznym satori można rozumieć jako zmianę w organizacji przetwarzania doświadczenia lub sposobie jego ujmowania, choć jego operacjonalizacja pozostaje ograniczona i trudna do jednoznacznego uchwycenia na gruncie badań empirycznych. Nie musi mieć ono charakteru jednorazowego przełomu, lecz może przejawiać się w postaci subtelnych momentów uświadomienia, w których to, co wcześniej było niejasne, staje się oczywiste.

W tradycji zen istotne jest także przenoszenie jakości uważnej obecności poza kontekst formalnej medytacji. Stany początkowo osiągane podczas praktyki mogą z czasem się utrwaląć i wpływać na codzienne funkcjonowanie jednostki. W efekcie uważność przestaje być ograniczona do określonych sytuacji i może przyjmować charakter bardziej stabilnego wzorca regulacji uwagi (Goleman i Davidson, 2018).

Praktyka zen może modyfikować sposób relacji jednostki z własnymi doświadczeniami poprzez ograniczanie nawykowych interpretacji oraz zwiększanie dystansu wobec stanów mentalnych. W literaturze psychologicznej proces ten określany jest jako defuzja poznawcza, czyli zdolność postrzegania własnych treści mentalnych jako zjawisk pojawiających się w świadomości, a nie jako bezpośrednie odzwierciedlenie rzeczywistości (Hayes i in., 2012). Choć pojęcie to wywodzi się z terapii akceptacji i zaangażowania, bywa wykorzystywane do opisu podobnych mechanizmów obecnych w medytacji.

Zestawienie vipassany i zen ujawnia, że mimo odmiennych form i akcentów obie tradycje zmierzają w podobnym kierunku: ku osłabieniu automatycznego, nawykowego reagowania i ku rozwijaniu jakości świadomej obecności. Różnica polega na tym, że vipassana dochodzi do tego przez systematyczną obserwację i wgląd w strukturę doświadczenia, natomiast zen poprzez bezpośredni kontakt z nim, z ograniczeniem pojęciowego pośrednictwa. Oba podejścia wpłynęły na kształt współczesnego treningu uważności, który adaptuje ich kluczowe mechanizmy w formie dostępnej poza kontekstem tradycji religijnej.

3.2.3 Mindfulness

Współczesna medytacja mindfulness ma charakter świeckiego, zorganizowanego treningu psychologicznego. Jej rozwój wiązał się z przeniesieniem wybranych mechanizmów praktyk kontemplacyjnych do kontekstu klinicznego i profilaktycznego. Celem tego procesu było stworzenie narzędzia dostępnego niezależnie od światopoglądu, opartego na empirycznie weryfikowalnych mechanizmach rozwijania uwagi i regulacji emocjonalnej.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych programów treningu mindfulness jest redukcja stresu oparta na uważności (MBSR), opracowana przez Kabat-Zinna (1990), oraz jej późniejsze adaptacje, takie jak terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT). Program MBSR początkowo wspierał osoby doświadczające stresu i problemów zdrowotnych, lecz z czasem znalazł zastosowanie także w profilaktyce i rozwoju osobistym. Interwencje tego typu mają zazwyczaj ustrukturyzowany charakter i obejmują zarówno regularne ćwiczenia medytacyjne, jak i działania podejmowane w codziennym życiu.

W praktyce mindfulness rozwijane są przede wszystkim umiejętności świadomego kierowania uwagi oraz nieoceniającego kontaktu z aktualnym doświadczeniem. Kluczową rolę odgrywa tu moment bieżący jako kontekst bezpośredniego kontaktu z tym, co się pojawia. Gdy uwaga ulega rozproszeniu, zadaniem praktykującego jest rozpoznanie tego momentu oraz łagodny powrót do tego, co dzieje się w danej chwili (Williams i Kabat-Zinn, 2013). W ten sposób medytacja mindfulness może zarówno stabilizować uwagę, jak i rozwijać zdolność do zauważania własnych procesów psychicznych bez nadmiernego utożsamiania się z nimi.

W ramach współczesnych podejść wyróżnia się dwa uzupełniające się sposoby rozwijania uważności: praktyki formalne oraz nieformalne. Pierwsze polegają na wygospodarowaniu czasu na medytację – ograniczeniu aktywności zewnętrznej i skupieniu uwagi na określonych elementach doświadczenia, takich jak oddech, dźwięki czy pojawiające

się myśli i emocje. Należą do nich przede wszystkim medytacja siedząca, skanowanie ciała oraz uważny, łagodny ruch, często inspirowany jogą.

Drugą grupę stanowią praktyki nieformalne, polegające na wprowadzaniu jakości uważnej obecności do codziennych czynności, takich jak jedzenie, przemieszczanie się czy komunikowanie się z innymi. Nie polegają one na wprowadzaniu nowych aktywności, lecz na zmianie sposobu ich przeżywania.

Połączenie obu form umożliwia przenoszenie uważności z sytuacji treningowej do codziennego funkcjonowania. W programach takich jak MBSR czy MBCT duże znaczenie przypisuje się zadaniom domowym oraz ćwiczeniom wykonywanym poza zajęciami grupowymi. Programy mindfulness stanowią praktyczne narzędzie rozwijania mechanizmów omawianych wcześniej w odniesieniu do uważności jako stanu i cechy (Brown i Ryan, 2003). Powtarzalne wchodzenie w stan uważnej obecności zwiększa prawdopodobieństwo utrwalania się bardziej stabilnego i mniej reaktywnego stylu funkcjonowania jednostki.

Jak podkreśla Kabat-Zinn (1994), skuteczność treningu uważności nie wynika wyłącznie z wykonywania ćwiczeń, lecz z rozwijania określonego nastawienia poznawczo-emocjonalnego. Autor wyróżnia siedem współzależnych postaw stanowiących fundament praktyki: nieosądzanie, cierpliwość, zaufanie, niedążenie, akceptację, odpuszczanie oraz zachowanie umysłu początkującego. Postawy te nie są celami do osiągnięcia, lecz orientacjami, które ćwiczący stara się pielęgnować podczas każdej sesji. Ich wspólnym mianownikiem jest rezygnacja z dążenia do określonego stanu i gotowość do pozostawania z tym, co rzeczywiście się pojawia. W tym sensie trening mindfulness nie jest wyłącznie techniką relaksacyjną, lecz systematyczną pracą nad zmianą podstawowego nastawienia do własnych doświadczeń.

Z perspektywy poznawczej postawy te tworzą warunki ułatwiające integrację dwóch sposobów operowania uwagą: skoncentrowanej uwagi (focused attention), czyli skupienia na jednym aspekcie doświadczenia, oraz otwartego monitorowania (open monitoring), rozumianego jako nieukierunkowana obserwacja wszelkich treści pojawiających się w świadomości (Lutz i in., 2008). Spójność tych dwóch trybów sprzyja rozwijaniu zarówno procesów uwagowych, jak i metapoznawczych, umożliwiając bardziej świadome i elastyczne reagowanie.

Z perspektywy podjętej problematyki szczególne znaczenie ma to, że medytacja mindfulness jest praktyką ustandaryzowaną i celowo zróżnicowaną pod względem intensywności, długości i częstotliwości. Oznacza to, że osoby praktykujące mogą znacząco różnić się poziomem rozwinięcia uważności oraz związanych z nią kompetencji emocjonalnych i egzystencjalnych. Ta zmienność nie jest ograniczeniem, lecz źródłem informacji: daje

możliwość analizy, czy i w jaki sposób cechy podejmowanej praktyki – staż, częstotliwość, uczestnictwo w kursach – wiążą się z poziomem poczucia sensu życia i inteligencji emocjonalnej wśród osób badanych. To pytanie stanowi kolejny istotny problem badawczy niniejszej pracy.

3.3 Przegląd badań nad uważnością

Współczesne badania nad uważnością najczęściej odnoszą się do jej operacjonalizacji oraz identyfikacji mechanizmów leżących u podstaw obserwowanych efektów psychologicznych. W literaturze dominują analizy dotyczące świeckich interwencji opartych na uważności, takich jak programy MBSR i MBCT, które stanowią najbardziej rozpowszechnione i najlepiej zbadane formy treningu mindfulness. Jednocześnie coraz częściej podejmowane są próby odniesienia uzyskanych wyników do tradycyjnych praktyk medytacyjnych, z których uważność się wywodzi.

Goldberg i współpracownicy (2018) przeprowadzili metaanalizę 142 randomizowanych badań kontrolowanych ($N > 12\,000$) oceniających skuteczność interwencji opartych na uważności wobec zaburzeń psychicznych. Wykazali, że programy te osiągały efektywność porównywalną z innymi aktywnymi formami leczenia w redukcji objawów depresji, lęku i stresu, przy umiarkowanej wielkości efektu. Choć efekty te były względnie stabilne w czasie i utrzymywały się w badaniach follow-up, ich siła zależała od długości programu, intensywności praktyki, zaangażowania uczestników oraz ich wcześniejszego doświadczenia medytacyjnego.

Khoury i współpracownicy (2015) skupili się natomiast na osobach zdrowych, analizując 29 badań ($N = 2\,668$), i potwierdzili, że trening MBSR wiązał się z istotną redukcją stresu, lęku i ruminacji, a także ze wzrostem dobrostanu i jakości życia. Wskazuje to, że interwencje mindfulness są skuteczne nie tylko w kontekście klinicznym, lecz także profilaktycznym.

Mechanizmy leżące u podstaw tych efektów są przedmiotem osobnej linii badań. Shapiro i współpracownicy (2006) zaproponowali model, w którym centralną rolę odgrywa zmiana perspektywy – ograniczenie automatycznego sposobu odnoszenia się do własnych doświadczeń. Polega ona na przejściu od schematycznego reagowania do świadomej obserwacji, co umożliwia bardziej elastyczne przetwarzanie emocji i myśli.

Keng i współpracownicy (2011) w przeglądzie 71 badań empirycznych potwierdzili, że uważność wiązała się konsekwentnie z redukcją reaktywności emocjonalnej, zwiększoną zdolnością do regulacji emocji oraz wzrostem dobrostanu psychicznego, przy czym efekty te

były obserwowane zarówno w badaniach korelacyjnych, jak i eksperymentalnych. Szczególne znaczenie przypisuje się przy tym rozwojowi metapoznawczej świadomości, umożliwiającej dostrzeganie treści mentalnych bez nawykowego utożsamiania się z nimi.

Badania nad związkiem uważności z regulacją emocjonalną podkreślają jej szczególną rolę w ograniczaniu reaktywności. Goldin i Gross (2010) przebadali 56 osób z zaburzeniem lęku społecznego, losowo przydzielając je do programu MBSR lub listy oczekujących. Po ośmiu tygodniach treningu uczestnicy grupy MBSR wykazywali istotnie niższą aktywność ciała migdałowatego w odpowiedzi na negatywne bodźce emocjonalne oraz wyższy poziom regulacji emocji w porównaniu z grupą kontrolną. Wyniki te dostarczają neurobiologicznych podstaw dla obserwowanych efektów klinicznych uważności.

Coraz większą uwagę zwraca się również na różnice między poszczególnymi formami praktyk medytacyjnych. Lutz i współpracownicy (2015) wykazali, że praktyki skoncentrowane na jednym obiekcie, charakterystyczne dla tradycji vipassany, oraz praktyki otwartego monitorowania, typowe dla zen, różnią się pod względem angażowanych procesów poznawczych. Pierwsze wiążą się głównie z utrzymywaniem i selektywną kontrolą uwagi, drugie natomiast z bardziej rozproszoną obserwacją bieżących doświadczeń oraz zwiększoną świadomością pojawiających się treści mentalnych.

Potwierdzają to metaanalizy badań neuroobrazowych przeprowadzone przez Fox i współpracowników (2016). Autorzy przeanalizowali 78 badań neuroobrazowych i wykazali, że obie formy praktyki angażują częściowo odmienne sieci neuronalne. Praktyki skoncentrowanej uwagi wiążą się przede wszystkim z aktywacją obszarów odpowiedzialnych za kontrolę poznawczą oraz utrzymywanie uwagi na wybranym obiekcie. Z kolei praktyki otwartej świadomości powiązane są z nasileniem procesów związanych z bieżącym monitorowaniem doświadczeń oraz przetwarzaniem interoceptywnym.

Podobne wnioski płyną z badań Tang i współpracowników (2015), którzy wykazali, że systematyczna praktyka medytacyjna wiąże się z mierzalnymi zmianami struktury i funkcji mózgu. Dotyczą one przede wszystkim obszarów odpowiedzialnych za kontrolę poznawczą, regulację emocjonalną oraz świadomość sygnałów płynących z ciała. Zaobserwowane zmiany obejmowały zwiększoną grubość kory przedczołowej oraz zmodyfikowaną reaktywność ciała migdałowatego, co dostarcza neurobiologicznych podstaw dla obserwowanych efektów psychologicznych praktyki.

Hofmann i współpracownicy (2012) wskazali z kolei, że praktyki współczucia – takie jak *mettā* – w większym stopniu aktywują systemy przetwarzania emocjonalnego i społecznego, co odróżnia je od praktyk koncentracji i wglądu pod względem leżących u ich

podstaw procesów psychologicznych i neuronalnych. Badania sugerują, że praktyki te silnie aktywizują obszary związane z empatią, przetwarzaniem emocji oraz funkcjonowaniem interpersonalnym.

Współczesne ujęcia teoretyczne wskazują, że efekty praktyki medytacyjnej mają charakter wielopoziomowy. Dahl i współpracownicy (2020) przeanalizowali dane z ponad 200 badań interwencyjnych, proponując model trzech obszarów zmian: regulacji uwagi, przekształcenia sposobu odnoszenia się do doświadczenia oraz głębszych zmian w zakresie poczucia tożsamości. Dahl i współpracownicy (2015) wykazali wcześniej, że mechanizmy te obejmują zarówno ograniczenie automatycznego reagowania, jak i zwiększoną zdolność do rekonstruowania i dekonstruowania obrazu siebie – co może tłumaczyć, dlaczego długotrwała praktyka wiąże się ze zmianami wykraczającymi poza samą regulację uwagi.

Pomimo rosnącej liczby badań, obszar ten napotyka istotne ograniczenia metodologiczne. Van Dam i współpracownicy (2018) zwrócili uwagę między innymi na niejednoznaczność definicyjną oraz brak standaryzacji narzędzi pomiarowych. Autorzy wskazali również na niską jakość części badań, obejmującą małe liczebności prób, brak grup kontrolnych i krótkie okresy obserwacji, a także na tendencję do przeceniania efektów w badaniach opartych wyłącznie na metodach samoopisowych. Analizując ponad 400 publikacji wykazali, że odsetek badań spełniających rygorystyczne kryteria metodologiczne pozostaje niski, co utrudnia formułowanie jednoznacznych wniosków. Dodatkowym wyzwaniem jest trudność w oddzieleniu efektów samej praktyki od kontekstu społecznego, motywacji uczestników i stylu życia – szczególnie widoczna w badaniach nad tradycyjnymi formami medytacji osadzonymi w szerszym kontekście kulturowym.

Ponadto coraz częściej zwraca się uwagę, że praktyka mindfulness nie zawsze prowadzi wyłącznie do pozytywnych efektów. Britton (2019) omówiła przypadki, w których intensywna praktyka wiązała się z nasileniem lęku, zaburzeniami snu, derealizacją, a w bardziej złożonych sytuacjach – z intensyfikacją wspomnień traumatycznych. Autorka podkreśla, że trudności te często wynikają z pogłębionej świadomości wcześniej tłumionych stanów psychicznych i mają zazwyczaj charakter przejściowy, jednak ich wystąpienie zależy od intensywności praktyki, wcześniejszej historii psychicznej uczestnika oraz poziomu dostępnego wsparcia.

Zgromadzone dane stanowią przesłankę, że uważność jest konstruktem o dużym potencjale wyjaśniającym różnice w funkcjonowaniu psychicznym i dobrostanie jednostki – zarówno w kontekście klinicznym, jak i w odniesieniu do funkcjonowania osób zdrowych. Jednocześnie obecny stan wiedzy nie pozwala na pełne rozstrzygnięcie, które mechanizmy są kluczowe i w jakim stopniu efekty praktyki zależą od jej formy, długości i kontekstu

stosowania. Otwarte pozostaje zwłaszcza pytanie o związki między uważnością a wymiarami egzystencjalnymi, takimi jak poczucie sensu życia, oraz o rolę kompetencji emocjonalnych jako możliwego mediatora tych zależności. Badanie przedstawione w niniejszej pracy podejmuje tę problematykę w grupie osób regularnie praktykujących medytację, starając się uzupełnić lukę w dotychczasowej literaturze.

Rozdział 4 Metodologia badań

Prezentowane badanie zostało zaprojektowane w celu uchwycenia zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną i uważnością w grupie osób systematycznie praktykujących medytację. Niniejszy rozdział opisuje jego metodologiczne podstawy: sformułowane problemy i hipotezy badawcze, dobór i charakterystykę zastosowanych narzędzi pomiarowych, procedurę zbierania danych oraz opis badanej grupy.

4.1 Problemy badawcze i hipotezy

Omówione w poprzednich rozdziałach konstrukty – poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna i uważność – pozostają ze sobą w relacjach teoretycznie uzasadnionych, lecz empirycznie niejednoznacznych. W szczególności mało zbadanym kontekstem jest środowisko osób regularnie praktykujących medytację, ponieważ sama praktyka może modyfikować poziom wszystkich trzech zmiennych, a tym samym wpływać na charakter i siłę zachodzących między nimi zależności. Powyższe uzasadnia potrzebę weryfikacji empirycznej tych powiązań.

Celem niniejszego badania było określenie, czy oraz w jaki sposób poczucie sensu życia wiąże się z inteligencją emocjonalną oraz poziomem uważności u osób praktykujących medytację oparte na uważności. Punktem wyjścia dla analiz był następujący problem główny:

Czy istnieją zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną oraz poziomem uważności u osób praktykujących medytację oparte na uważności?

W celu pogłębienia analizy wyodrębniono również problemy szczegółowe, odnoszące się zarówno do relacji między zmiennymi psychologicznymi, jak i do ich związków z wybranymi zmiennymi socjodemograficznymi oraz charakterystyką praktyki medytacyjnej:

- Czy istnieją korelacje między poziomem poczucia sensu życia a inteligencją emocjonalną w badanej grupie?
- Czy istnieją korelacje między poziomem poczucia sensu życia a uważnością w badanej grupie?
- Czy istnieją korelacje między inteligencją emocjonalną a uważnością w badanej grupie?
- Czy istnieją zależności między płcią a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie?
- Czy istnieją zależności między wiekiem a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie?

- Czy istnieją zależności między czasem praktyki medytacyjnej a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie?
- Czy istnieją zależności między częstotliwością praktyki medytacyjnej a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie?
- Czy istnieją zależności między uczestnictwem w kursach lub warsztatach mindfulness/medytacji a poziomem poczucia sensu życia, inteligencją emocjonalną oraz uważnością w badanej grupie?

Na podstawie sformułowanych problemów przyjęto hipotezę ogólną: **Istnieją zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną oraz poziomem uważności u osób praktykujących medytacje oparte na uważności.**

Dodatkowo sformułowano hipotezy szczegółowe odnoszące się do poszczególnych relacji między zmiennymi:

- H1. Istnieje zależność między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną w badanej grupie.
- H2. Istnieje zależność między poczuciem sensu życia a uważnością w badanej grupie.
- H3. Istnieje zależność między inteligencją emocjonalną a uważnością w badanej grupie.
- H4. Istnieją zależności między płcią a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie.
- H5. Istnieją zależności między wiekiem a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie.
- H6. Istnieją zależności między czasem praktyki medytacyjnej a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie.
- H7. Istnieją zależności między częstotliwością praktyki medytacyjnej a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie.
- H8. Istnieją zależności między uczestnictwem w kursach lub warsztatach mindfulness/medytacji a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności w badanej grupie.

Sformułowane problemy badawcze oraz hipotezy umożliwiają nie tylko ocenę istnienia zależności między badanymi zmiennymi, lecz także określenie ich charakteru i siły oraz identyfikację czynników, które mogą je różnicować. Stanowią tym samym podstawę do

weryfikacji założeń teoretycznych przedstawionych w części przeglądowej oraz do formułowania wniosków odnoszących się do funkcjonowania osób praktykujących medytację oparte na uważności. Uzupełnieniem głównego schematu weryfikacji hipotez były analizy eksploracyjne dotyczące rodzaju praktykowanej medytacji, stosowanych technik relaksacyjnych oraz subiektywnej oceny wpływu medytacji na życie.

4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych

4.2.1 Test poczucia sensu życia (PIL)

Do pomiaru poczucia sensu życia zastosowano Test Poczucia Sensu Życia (Purpose in Life Test – PIL) Jamesa C. Crumbaugh i Leonarda T. Maholicka (Życińska i Januszek, 2011). Jest to jedno z najbardziej rozpowszechnionych narzędzi psychologicznych w tym obszarze, zakorzenione teoretycznie w logoterapii Viktora Frankla, omówionej w podrozdziale 1.2.3 niniejszej pracy. PIL mierzy poczucie sensu życia rozumiane jako subiektywny stan związany z odczuwaniem celowości, wartości i znaczenia własnej egzystencji – wynikający z realizacji celów, nadawania znaczenia doświadczeniom i posiadania perspektywy dalszego rozwoju.

Strukturalnie test PIL składa się z trzech części oznaczonych literami A, B i C. Najważniejsza z punktu analizy ilościowej jest część A, obejmująca 20 pozycji testowych. Każda z nich oceniana jest na siedmiostopniowej skali Likerta, której krańce opisują przeciwstawne postawy lub odczucia dotyczące życia. Zadaniem osoby badanej jest wybór odpowiedzi najlepiej odzwierciedlającej jej aktualne przekonania i doświadczenia. Część B zawiera zdania niedokończone, natomiast część C ma charakter pytań otwartych dotyczących dążeń, ambicji i celów życiowych. Ostatnie dwie części mogą być wykorzystywane w analizie jakościowej, jednak nie stanowią podstawy obliczania wyniku ilościowego.

Na potrzeby niniejszej pracy wykorzystano wyłącznie część A testu PIL. Wynik całkowity oblicza się poprzez zsumowanie punktów z 20 pozycji. Zakres możliwych wyników mieści się od 20 do 140 punktów, przy czym wyższy wynik oznacza silniejsze poczucie sensu życia.

Pomimo szerokiego zastosowania PIL w badaniach psychologicznych, jego struktura czynnikowa pozostaje przedmiotem dyskusji. Choć tradycyjnie zakładano wieloaspektowy charakter narzędzia, obejmujący między innymi cele życiowe, afirmację życia i ocenę własnego funkcjonowania, wyniki analiz empirycznych nie potwierdzają stabilności takich modeli.

Analizy przeprowadzone w warunkach polskich wskazują, że najlepiej dopasowany jest model jednoczynnikowy – PIL mierzy zatem raczej ogólne poczucie sensu życia niż wyodrębnione jego składowe. Taka redukcja zwiększa spójność konstruktu i poprawia właściwości psychometryczne narzędzia.

Test PIL charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością. Współczynnik zgodności wewnętrznej w analizach empirycznych osiąga wartości na poziomie około 0,85, co ujawnia dobrą spójność narzędzia. Warto jednak odnotować, że wyniki PIL wykazują istotne związki z innymi zmiennymi psychologicznymi, takimi jak depresja, lęk czy ogólny dobrostan. Z jednej strony potwierdza to trafność teoretyczną narzędzia, z drugiej sugeruje częściowe nakładanie się mierzonej zmiennej z ogólnym stanem emocjonalnym jednostki. Wskazuje się ponadto, że rozkład wyników jest często skośny, przez co PIL lepiej różnicuje osoby z niskim poczuciem sensu niż te z jego wysokim poziomem, co może ograniczać czułość narzędzia w próbach nieklinicznych.

W świetle założeń niniejszej pracy wynik całkowity potraktowano jako wskaźnik poziomu poczucia sensu życia i analizowano na poziomie surowym, co pozwoliło zachować pełną zmienność danych. Przy interpretacji wyników uwzględniono zarówno zalety narzędzia, jak i opisane ograniczenia metodologiczne.

4.2.2 Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Do pomiaru poziomu inteligencji emocjonalnej zastosowano Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE autorstwa Aleksandry Jaworowskiej i Anny Matczak (2008). Narzędzie stanowi polską adaptację i modyfikację skali Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test i opiera się na zdolnościowym modelu inteligencji emocjonalnej Saloveya i Mayera, omówionym w podrozdziale 2.2.3 niniejszej pracy. Punktem wyjścia dla konstrukcji narzędzia jest założenie, że emocje stanowią istotny komponent funkcjonowania poznawczego, wspierający procesy myślenia, podejmowania decyzji i regulacji behawioralnej.

Kwestionariusz INTE ma charakter samoopisowy i składa się z 33 pozycji ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta. Wynik całkowity obliczany jest poprzez sumowanie punktów uzyskanych w poszczególnych pozycjach, a jego wyższe wartości stanowią wyższy poziom inteligencji emocjonalnej. Narzędzie to pozwala na uchwycenie zarówno aspektów intrapersonalnych, jak i interpersonalnych.

Analiza struktury INTE ujawnia dwa główne komponenty: zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu (czynnik 1) oraz zdolność do rozpoznawania

i rozumienia emocji własnych i innych osób (czynnik 2). W badaniach empirycznych wykorzystuje się zarówno wyniki podskalowe, jak i wynik ogólny jako syntetyczny wskaźnik poziomu inteligencji emocjonalnej.

Kwestionariusz INTE charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Wskaźniki zgodności wewnętrznej osiągają wartości powyżej 0,80, co wskazuje na wysoką spójność narzędzia. Trafność konstruktu potwierdzają obserwowane związki z innymi zmiennymi psychologicznymi – wyniki INTE korelują dodatnio z kompetencjami społecznymi, empatią oraz adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie, a ujemnie z poziomem stresu i trudnościami emocjonalnymi.

Jako kwestionariusz samoopisowy, INTE mierzy subiektywną ocenę własnych kompetencji emocjonalnych, a nie ich obiektywny poziom. Wyniki mogą być zatem zniekształcane przez tendencję do przedstawiania siebie w korzystnym świetle oraz przez indywidualne różnice w zakresie refleksyjności. Ponadto, podobnie jak inne narzędzia tego typu, mogą być częściowo powiązane z ogólnym dobrostanem psychicznym.

W niniejszym badaniu zastosowano wynik całkowity INTE jako główny wskaźnik poziomu inteligencji emocjonalnej. Uwzględniono także wyniki obu czynników w analizach uzupełniających. Wynik traktowano jako zmienną ilościową i analizowano w kontekście jego związków z poczuciem sensu życia, uważnością oraz wybranymi zmiennymi socjodemograficznymi i dotyczącymi praktyki medytacyjnej osób badanych.

4.2.3 Skrócona Wersja Pięciodymiarowego Kwestionariusza Uważności (FFMQ-SF)

Do pomiaru uważności zastosowano Skróconą Wersję Pięciodymiarowego Kwestionariusza Uważności (Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form, FFMQ-SF). Narzędzie to stanowi adaptację kwestionariusza opracowanego przez Ruth Baer i współpracowników (2006) na podstawie integracji kilku wcześniejszych skal służących do pomiaru uważności. W warunkach polskich kwestionariusz zaadaptował i zwalidował Stanisław Radoń (2014).

Kwestionariusz FFMQ operacjonalizuje uważność jako złożony konstrukt obejmujący pięć względnie odrębnych, lecz powiązanych komponentów, omówionych szczegółowo w podrozdziale 3.1 niniejszej pracy: obserwowanie, opisywanie, działanie z uważnością, brak oceniania i brak reaktywności. Pełna wersja kwestionariusza składa się z 39 pozycji, natomiast zastosowana w podjętym badaniu wersja skrócona zawiera 24 twierdzenia przy zachowanej

strukturze czynnikowej. Odpowiedzi udzielane są na skali Likerta, co umożliwia ilościowe ujęcie zarówno poszczególnych wymiarów uważności, jak i ogólnego jej poziomu.

Badania walidacyjne potwierdzają dobre właściwości psychometryczne obu wersji kwestionariusza. Współczynniki zgodności wewnętrznej dla poszczególnych skal osiągają wartości w przedziale około 0,75–0,91. Trafność omawianego narzędzia potwierdzają obserwowane związki uważności z innymi zmiennymi psychologicznymi – dodatnie korelacje z dobrostanem psychicznym i regulacją emocji oraz ujemne związki z poziomem stresu, depresji i lęku.

Jak inne narzędzia samoopisowe, FFMQ-SF wiąże się z ryzykiem zniekształceń wynikających z subiektywnej oceny własnych doświadczeń. Ujawnia się ponadto, że pięcioczynnikowa struktura może różnić się w zależności od doświadczenia medytacyjnego badanych i kontekstu kulturowego, co należy uwzględnić przy interpretacji wyników w próbach złożonych z aktywnych praktykujących.

W niniejszym badaniu zastosowano zarówno wynik ogólny FFMQ-SF, obliczony jako średnia wartość odpowiedzi we wszystkich pozycjach, jak i wyniki poszczególnych podskal. Zastosowanie średniej jako wskaźnika ogólnego pozwoliło zachować porównywalność między podskalami o różnej liczbie pozycji. Wszystkie wyniki analizowano jako zmienne ilościowe w kontekście ich związków z pozostałymi badanymi zmiennymi.

4.2.4 Ankieta własna

W badaniu wykorzystano również ankietę własnej konstrukcji, której celem było zebranie danych socjodemograficznych oraz informacji dotyczących charakterystyki praktyki medytacyjnej respondentów. Narzędzie to pełniło funkcję uzupełniającą wobec zastosowanych standaryzowanych kwestionariuszy (PIL, INTE, FFMQ-SF) i umożliwiło analizę potencjalnych czynników różnicujących poziom analizowanych konstruktów psychologicznych.

Ankieta obejmowała trzy główne obszary tematyczne. Pierwszy dotyczył danych socjodemograficznych, takich jak wiek, płeć oraz wykształcenie. Drugi odnosił się do właściwości praktyki medytacyjnej i obejmował pytania dotyczące długości praktyki, częstotliwości medytacji, długości pojedynczej sesji oraz uczestnictwa w kursach lub warsztatach medytacji. Trzeci obszar dotyczył dodatkowych aspektów doświadczenia medytacyjnego, takich jak rodzaj praktykowanej medytacji, stosowanie innych technik relaksacyjnych, motywacje do rozpoczęcia praktyki, subiektywna ocena jej wpływu na życie

oraz postrzegane zmiany w zakresie świadomości emocjonalnej. Ankieta zawierała również pytanie otwarte umożliwiające respondentom swobodne wypowiedzi.

Kwestionariusz składał się z pytań o zróżnicowanej strukturze – obejmował zarówno pytania zamknięte jednokrotnego wyboru, pytania wielokrotnego wyboru, jak i pytania otwarte. Zmienne o charakterze ilościowym lub porządkowym (wiek, długość i częstotliwość praktyki, długość sesji, uczestnictwo w kursach) zakodowano numerycznie i wykorzystano w analizach statystycznych jako potencjalne czynniki różnicujące. Zmienne wielokrotnego wyboru – rodzaj medytacji i stosowane techniki relaksacyjne – zakodowano jako zmienne dychotomiczne (0/1) dla każdej kategorii osobno, co umożliwiło ich uwzględnienie w eksploracyjnych analizach porównawczych.

Pytania dotyczące subiektywnej oceny wpływu medytacji na życie oraz postrzeganych zmian w świadomości emocjonalnej miały charakter porządkowy, co pozwoliło zastosować je w analizach nieparametrycznych (korelacje rang Spearmana). Pytania otwarte posłużyły uzupełniającej analizie treści, w której zidentyfikowano powtarzające się kategorie znaczeniowe, takie jak wsparcie w procesie terapeutycznym czy traktowanie medytacji jako elementu stylu życia. Dane te nie były uwzględniane w analizach ilościowych, stanowiły jednak istotne uzupełnienie interpretacji wyników.

Ankieta własna odegrała kluczową rolę w operacjonalizacji zmiennych niezależnych uwzględnionych w hipotezach badawczych – w szczególności płci, wieku, długości i częstotliwości praktyki oraz uczestnictwa w kursach lub warsztatach medytacyjnych.

4.3 Procedura badawcza

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem elektronicznego kwestionariusza przygotowanego w aplikacji Google Forms. Forma online umożliwiła dotarcie do osób praktykujących medytację w różnych środowiskach i zapewniła uczestnikom anonimowość.

Dane zbierano od stycznia do lutego 2026 roku. Rekrutacja miała charakter celowy i odbywała się głównie za pośrednictwem mediów społecznościowych, między innymi w grupach tematycznych związanych z medytacją i uważnością, skupionych wokół mindfulness, vipassany i zen, a także wśród osób uczestniczących w kursach medytacyjnych. Kryterium włączenia stanowiło pełnoletność i deklarowana regularna praktyka medytacji opartej na uważności. Osoby niedeklarujące takiej praktyki były automatycznie eliminowane z dalszego udziału w badaniu.

Po wejściu do ankiety uczestnicy byli informowani o celu badania, jego anonimowym charakterze oraz dobrowolności udziału. Warunkiem przejścia do kolejnych części było wyrażenie świadomej zgody. Następnie respondenci wypełniali narzędzia w ustalonej kolejności: ankietę własną, PIL, INTE i FFMQ-SF. Łączny czas wypełniania ankiety wynosił średnio od 15 do 25 minut. Badanie miało charakter przekrojowy, dane zebrano jednorazowo, a wyniki odnoszą się do zależności mierzonych w jednym punkcie czasowym.

Zmienną zależną w badaniu było poczucie sensu życia, mierzone wynikiem całkowitym PIL. Zmiennymi niezależnymi były inteligencja emocjonalna (wynik ogólny INTE) oraz poziom uważności (wynik ogólny FFMQ-SF). Uwzględniono także zmienne socjodemograficzne i dotyczące praktyki: wiek, płeć, wykształcenie, długość praktyki, częstotliwość praktyki, długość typowej sesji oraz uczestnictwo w kursach lub warsztatach medytacyjnych. Zmienne porządkowe zakodowano liczbowo, przy czym wyższe wartości odpowiadały wyższemu poziomowi danej cechy.

Łącznie zebrano 119 odpowiedzi, z czego do ostatecznej analizy zakwalifikowano 115 – cztery zostały wykluczone na etapie wstępnym ze względu na niespełnienie kryteriów włączenia.

Analizę danych przeprowadzono z wykorzystaniem programu JASP (wersja 0.19.3.0). W pierwszym etapie obliczono podstawowe statystyki opisowe i sprawdzono normalność rozkładu zmiennych testem Shapiro-Wilka. Ze względu na stwierdzone odchylenia od rozkładu normalnego w dalszych analizach zastosowano metody nieparametryczne: współczynnik korelacji rang Spearmana do badania związków między zmiennymi, test U Manna-Whitneya do porównań dwóch grup oraz test Kruskala-Wallisa z testem post-hoc Dunna z korekcją Bonferroniego dla większej liczby grup. Przeprowadzono również analizę regresji liniowej w celu określenia predyktorów poczucia sensu życia. Przyjęto poziom istotności statystycznej $p < ,05$, przedziały ufności dla współczynników korelacji wyznaczono metodą bootstrap (1000 powtórzeń).

Badanie przeprowadzono zgodnie z zasadami etyki badań psychologicznych. Udział był dobrowolny, a uczestnicy mogli w każdej chwili przerwać wypełnianie ankiety bez podawania przyczyny. Nie zbierano danych umożliwiających identyfikację respondentów.

Warto odnotować jedno ograniczenie dotyczące zmiennych socjodemograficznych. Zastosowana skala wykształcenia nie uwzględniała najwyższych stopni naukowych (doktoratu, tytułu profesora). Osoby z takimi kwalifikacjami mogły zostać zaklasyfikowane do kategorii wykształcenia wyższego magisterskiego, co upraszcza strukturę tej zmiennej. Ze względu na jej pomocniczy charakter ograniczenie to nie powinno jednak istotnie wpływać na interpretację

głównych wyników badania. Szersze omówienie ograniczeń metodologicznych przedstawiono w podrozdziale 5.3.6.

4.4 Charakterystyka grupy badanej

W badaniu wzięło udział 115 osób spełniających kryteria włączenia. W strukturze próby przeważały kobiety, stanowiące 57,4% badanych ($N = 66$), natomiast mężczyźni stanowili 42,6% próby ($N = 49$). Respondenci należeli do zróżnicowanych grup wiekowych, przy czym największy odsetek stanowiły osoby w wieku 35-44 lata (32,17%) oraz 45 lat i więcej (33,04%). Łącznie grupy te obejmowały ponad 65% badanej próby.

Pod względem wykształcenia dominowały osoby z wykształceniem wyższym. Największą grupę stanowili respondenci posiadający wykształcenie magisterskie (49,57%), natomiast osoby z wykształceniem wyższym niepełnym oraz średnim stanowiły po 23,48% próby. Udział osób z wykształceniem policealnym lub zawodowym był niewielki (3,48%). Należy zaznaczyć, że zastosowana kategoryzacja wykształcenia miała charakter uproszczony, co zostało omówione szerzej w podrozdziale 4.3.

Szczegółową charakterystykę demograficzną badanej próby przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4
Charakterystyka demograficzna badanej próby ($N = 115$)

Zmienna	Kategoria	N	%
Płeć	Kobiety	66	57,39
	Mężczyźni	49	42,61
Wiek	18-24	16	13,91
	25-34	24	20,87
	35-44	37	32,17
	45+	38	33,04
Wykształcenie	Policealne / zawodowe	4	3,48
	Średnie	27	23,48
	Wyższe licencjackie / inżynierskie	27	23,48
	Wyższe magisterskie	57	49,57

Uwaga. Opracowanie własne.

Badani różnili się pod względem doświadczenia w praktyce medytacyjnej. Największą grupę stanowiły osoby praktykujące ponad 5 lat (29,57%) oraz od 1 do 3 lat (26,09%). Jednocześnie w próbie znalazły się również osoby z krótszym stażem, w tym praktykujące krócej niż 6 miesięcy (19,13%).

W odniesieniu do częstotliwości praktyki najliczniejszą grupę stanowiły osoby medytujące kilka razy w tygodniu (44,35%) i codziennie (36,52%). Mniejszy odsetek deklarował praktykę raz w tygodniu (12,17%) lub rzadziej (6,96%).

Najczęściej deklarowany czas trwania pojedynczej sesji wynosił od 15 do 30 minut (42,61%). Mniejszy odsetek respondentów praktykował krócej niż 15 minut (21,74%), od 30 do 50 minut (22,61%) lub powyżej 50 minut (13,04%). Szczegółowe dane dotyczące charakterystyki praktyki medytacyjnej przedstawia tabela 5.

Tabela 5
Charakterystyka praktyki medytacyjnej badanych osób

Zmienna	Kategoria	N	%
Długość praktyki	< 6 miesięcy	22	19,13
	6-12 miesięcy	9	7,83
	1-3 lata	30	26,09
	4-5 lat	20	17,39
	> 5 lat	34	29,57
Częstotliwość praktyki	Rzadziej	8	6,96
	Raz w tygodniu	14	12,17
	Kilka razy w tygodniu	51	44,35
	Codziennie	42	36,52
Długość sesji	< 15 minut	25	21,74
	15-30 minut	49	42,61
	30-50 minut	26	22,61
	> 50 minut	15	13,04

Uwaga. Opracowanie własne.

Znaczna część badanych deklarowała udział w kursach lub warsztatach związanych z medytacją lub mindfulness. Zmienna ta została uwzględniona w dalszych analizach jako czynnik różnicujący. Dane dotyczące uczestnictwa w kursach przedstawia tabela 6.

Tabela 6
Udział w kursach lub warsztatach medytacyjnych

Kategoria	N	%
Tak	76	66,1
Nie	39	33,9

Uwaga. Opracowanie własne.

Wśród wskazywanych form praktyki dominowały techniki mindfulness, natomiast w mniejszym stopniu pojawiały się inne formy, takie jak medytacja vipassana czy zen. W odniesieniu do dodatkowych technik regulacji napięcia badani wskazywali między innymi jogę, techniki oddechowe oraz treningi relaksacyjne. Dane te mają charakter opisowy i stanowią uzupełnienie charakterystyki próby.

Większość respondentów deklarowała pozytywną ocenę wpływu medytacji na swoje życie oraz odczuwanie zmian w zakresie świadomości emocjonalnej od czasu rozpoczęcia praktyki. Informacje te stanowiły kontekst interpretacyjny dla analizowanych zmiennych psychologicznych, a w analizach eksploracyjnych potraktowano je jako zmienne porządkowe.

Respondenci wskazywali również motywacje, które skłoniły ich do rozpoczęcia praktyki medytacyjnej. Pytanie miało charakter wielokrotnego wyboru, a zatem odsetki nie sumują się do 100%. Najczęściej wymienianą motywacją było dbanie o zdrowie psychiczne, wskazane przez 74 respondentów (64,3%). Niemal równie często pojawiało się dążenie do zmniejszenia stresu – 65 osób (56,5%). Połowa badanych wskazała na rozwój duchowy (58 osób, 50,4%), a 43 osoby (37,4%) wymieniły chęć zwiększenia uważności. Część respondentów podawała również inne powody, takie jak wsparcie w procesie psychoterapeutycznym, ciekawość doświadczeń medytacyjnych czy chęć poprawy ogólnego samopoczucia. Dane te wskazują, że badana grupa jest wewnętrznie zróżnicowana pod względem motywacji – obok orientacji zdrowotnej i nastawienia na redukcję stresu istotną rolę odgrywa wymiar duchowy. Szczegółowy rozkład motywacji przedstawia tabela 7.

Tabela 7

Motywacje do rozpoczęcia praktyki medytacyjnej (N = 115)

Motywacja	N	%
Zdrowie psychiczne	74	64,3
Zmniejszenie stresu	65	56,5
Rozwój duchowy	58	50,4
Zwiększenie uważności	43	37,4

Uwaga. Respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Odsetki nie sumują się do 100%. Opracowanie własne.

Podsumowując, badana grupa charakteryzuje się zróżnicowaniem pod względem wieku i doświadczenia medytacyjnego, przy jednoczesnej przewadze osób z wyższym wykształceniem i regularną praktyką. Specyfika ta ma istotne znaczenie dla interpretacji wyników i zostaje omówiona szerzej w podrozdziale 5.3.6. Szczegółowe statystyki opisowe zastosowanych narzędzi pomiarowych – w tym średnie, odchylenia standardowe i wskaźniki rozkładu – przedstawia kolejny rozdział.

Rozdział 5 Poczucie sensu życia a inteligencja emocjonalna u osób praktykujących medytacje oparte na uważności w świetle wyników badań

Celem niniejszego rozdziału jest przedstawienie wyników analiz statystycznych przeprowadzonych w odniesieniu do sformułowanych hipotez badawczych. Kolejno zaprezentowano statystyki opisowe zastosowanych narzędzi, macierz korelacji między zmiennymi psychologicznymi, wyniki porównań grupowych oraz analizę regresji liniowej. Rozdział zamyka weryfikacja hipotez oraz dyskusja uzyskanych wyników w odniesieniu do literatury przedmiotu.

5.1 Prezentacja wyników badań i ich analiza statystyczna i psychologiczna

5.1.1 Statystyki opisowe i normalność rozkładu

W pierwszym etapie analizy obliczono podstawowe statystyki opisowe dla wszystkich zastosowanych narzędzi pomiarowych oraz sprawdzono normalność rozkładu zmiennych testem Shapiro-Wilka. Wyniki przedstawiono w tabeli 8.

Tabela 8

Statystyki opisowe zastosowanych narzędzi pomiarowych (N = 115)

Zmienna	M	SD	Skośność	Kurtoza	Shapiro-Wilk	p	Min	Max
PIL	110,50	17,93	-,85	,44	,944	< ,001	51,00	140,00
INTE	131,09	18,55	-,71	,30	,956	< ,001	71,00	159,00
FFMQ-SF	3,77	,60	-,31	-,47	,976	,039	2,04	4,92
FFMQ-Obs	4,12	,65	-,87	,68	,928	< ,001	2,25	5,00
FFMQ-Opis	3,92	,64	-,59	,07	,961	,002	2,00	5,00
FFMQ-ŚwD	3,69	,80	-,53	-,05	,966	,005	1,40	5,00
FFMQ-NR	3,60	,75	-,24	-,23	,982	,123	1,40	5,00
FFMQ-NOs	3,69	,90	-,52	-,30	,959	,002	1,20	5,00
INTE-C1	65,70	9,05	-,70	,59	,958	,001	34,00	80,00
INTE-C2	46,37	8,29	-,62	-,23	,954	< ,001	27,00	60,00

Uwaga. PIL – Test Poczucia Sensu Życia; INTE – Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej; FFMQ – Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności; FFMQ-Obs – obserwowanie; FFMQ-Opis – opisywanie; FFMQ-ŚwD – świadome działanie; FFMQ-NR – niereaktywność; FFMQ-NOs – nieosądzanie; INTE-C1 – czynnik 1 (wykorzystywanie emocji); INTE-C2 – czynnik 2 (rozpoznawanie i rozumienie emocji). M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; p – wartość istotności testu Shapiro-Wilka. Jedyna skala z rozkładem normalnym: FFMQ – niereaktywność ($p = ,123$). Wszystkie pozostałe zmienne odbiegają od rozkładu normalnego ($p < ,05$), co uzasadnia zastosowanie metod nieparametrycznych. Opracowanie własne.

Średni wynik poczucia sensu życia w badanej grupie wyniósł $M = 110,50$ ($SD = 17,93$), przy czym wyniki mieściły się w przedziale od 51 do 140 punktów. Średni poziom inteligencji emocjonalnej wyniósł $M = 131,09$ ($SD = 18,55$), natomiast średni wynik ogólny uważności $M = 3,77$ ($SD = ,60$). Spośród podskal FFMQ najwyższe wartości uzyskano dla wymiaru obserwowania ($M = 4,12$, $SD = ,65$), najniższe zaś dla niereaktywności ($M = 3,60$, $SD = ,75$).

Wszystkie analizowane zmienne charakteryzowały się ujemną skośnością, przyjmującą wartości od $-,24$ (FFMQ – niereaktywność) do $-,87$ (FFMQ – obserwowanie), co wskazuje na koncentrację wyników w górnej części skali. Jest to wzorec typowy dla prób nielosowych złożonych z osób aktywnie praktykujących medytację, które cechują się wyższym poziomem badanych kompetencji niż populacja ogólna (Radoń, 2020).

Wyniki testu Shapiro-Wilka wykazały istotne odchylenia od rozkładu normalnego dla większości analizowanych zmiennych ($p < ,05$). Jediną zmienną spełniającą założenie normalności była podskala FFMQ – niereaktywność ($W = ,982$, $p = ,123$). Ze względu na brak normalności rozkładu pozostałych zmiennych w dalszych analizach zastosowano metody nieparametryczne: współczynnik korelacji rang Spearmana do badania związków między zmiennymi oraz testy U Manna-Whitneya i Kruskala-Wallisa do porównań między grupami.

5.1.2 Zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną a uważnością

W celu zbadania zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną a uważnością przeprowadzono analizę korelacji rang Spearmana. Przedziały ufności wyznaczono metodą bootstrap (1000 powtórzeń). Pełną macierz korelacji wraz z wartościami współczynników i poziomami istotności przedstawiono w tabeli 9, natomiast graficzną wizualizację siły i kierunku zależności zaprezentowano na rysunku 2.

Tabela 9

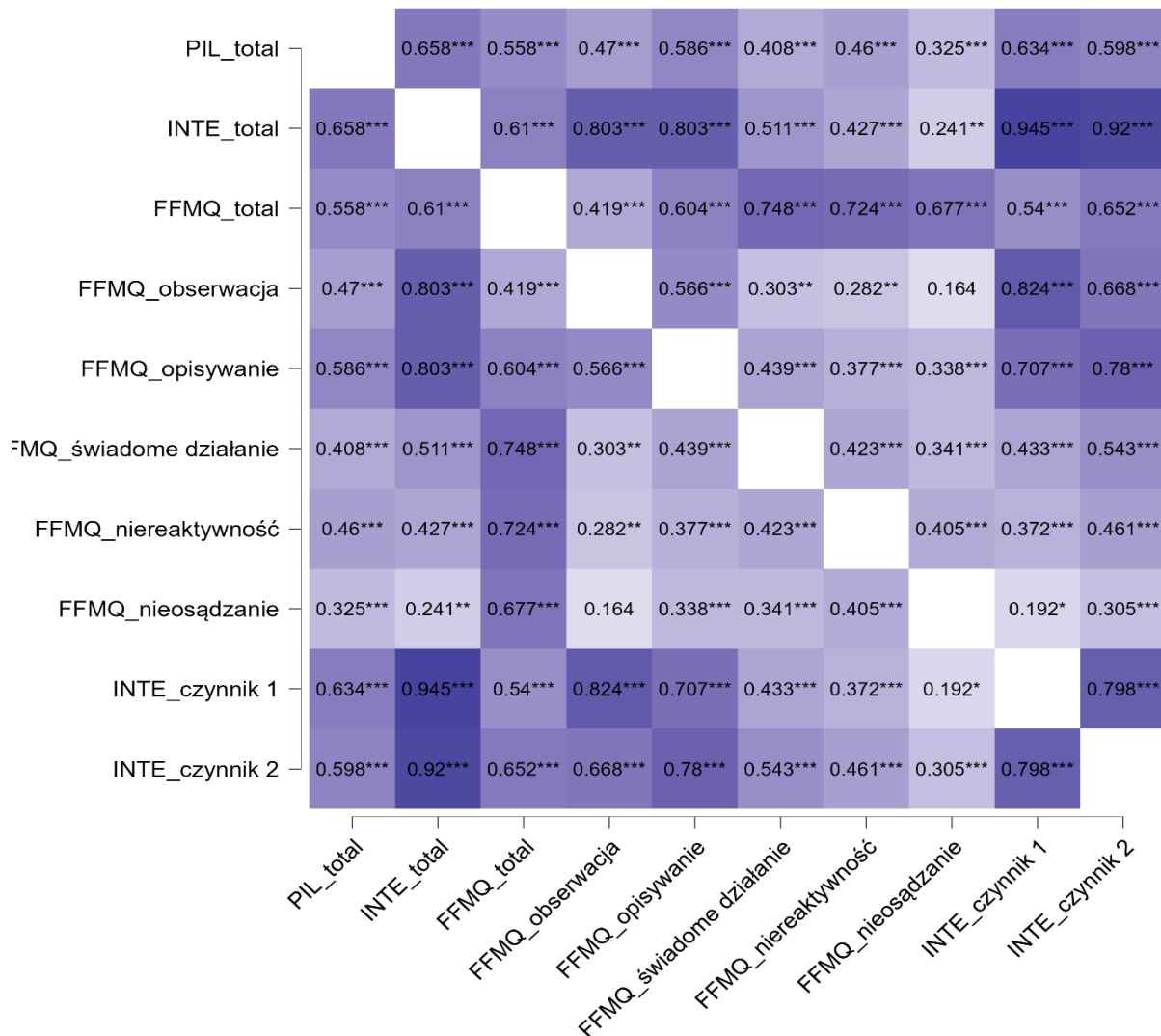
Macierz korelacji rang Spearmana między zmiennymi psychologicznymi (N = 115)

Zmienna	PIL	INTE	FFMQ	FFMQ-Obs	FFMQ-Opis	FFMQ-ŚwD	FFMQ-NR	FFMQ-NOs	INTE-C1	INTE-C2
PIL	—									
INTE	,658***	—								
FFMQ	,558***	,610***	—							
FFMQ-Obs	,470***	,803***	,419***	—						
FFMQ-Opis	,586***	,803***	,604***	,566***	—					
FFMQ-ŚwD	,408***	,511***	,748***	,303**	,439***	—				
FFMQ-NR	,460***	,427***	,724***	,282**	,377***	,423***	—			
FFMQ-NOs	,325***	,241**	,677***	,164	,338***	,341***	,405***	—		
INTE-C1	,634***	,945***	,540***	,824***	,707***	,433***	,372***	,192*	—	
INTE-C2	,598***	,920***	,652***	,668***	,780***	,543***	,461***	,305***	,798***	—

Uwaga. PIL – Test Poczucia Sensu Życia; INTE – Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej; FFMQ – Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uwagałości w wersji skróconej; FFMQ-Obs – obserwowanie; FFMQ-Opis – opisywanie; FFMQ-ŚwD – świadome działanie; FFMQ-NR – niereaktywność; FFMQ-NOs – nieosądzanie; INTE-C1 – czynnik 1 (wykorzystywanie emocji); INTE-C2 – czynnik 2 (rozpoznawanie i rozumienie emocji). Przedziały ufności wyznaczono metodą bootstrap (1000 powtórzeń). * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$. Opracowanie własne.

Rysunek 2

Wizualizacja macierzy korelacji rang Spearmana między zmiennymi psychologicznymi ($N = 115$)



Uwaga. Kolory ciemniejsze oznaczają silniejsze korelacje. * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$.
Opracowanie własne.

Analiza wykazała istotne statystycznie dodatnie korelacje między wszystkimi trzema głównymi zmiennymi psychologicznymi.

Najsilniejsza zależność wystąpiła między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną ($p = ,658$, $p < ,001$, 95% CI [,534; ,753]). Oznacza to, że osoby o wyższych kompetencjach emocjonalnych częściej odczuwają swoje życie jako posiadające kierunek i znaczenie. Efekt ten może wynikać z większej świadomości emocjonalnej i skuteczniejszej regulacji emocji, które sprzyjają podejmowaniu bardziej spójnych i refleksyjnych działań, zgodnych z osobistym systemem wartości.

Umiarkowaną dodatnią korelację stwierdzono między poczuciem sensu życia a uważnością ($p = ,558$, $p < ,001$, 95% CI [,412; ,679]). Osoby charakteryzujące się wyższym poziomem uważności – częściej obecne w bieżącym doświadczeniu, mniej reaktywne i bardziej akceptujące własne wewnętrzne stany – częściej doświadczają własnej egzystencji jako celowej. Mechanizmem tej zależności może być fakt, że uważna obecność umożliwia głębszy kontakt z własnymi potrzebami i wartościami, co wspiera nadawanie codziennym doświadczeniom znaczenia.

Istotna okazała się również korelacja między inteligencją emocjonalną a uważnością ($p = ,610$, $p < ,001$, 95% CI [,454; ,734]). Zależność ta sugeruje, że kompetencje emocjonalne i uważność stanowią powiązane ze sobą zasoby psychologiczne. Bardziej świadome i refleksyjne funkcjonowanie może ułatwiać rozpoznawanie emocji, natomiast lepsza regulacja emocjonalna sprzyja ograniczaniu reakcji automatycznych. W efekcie oba konstrukty mogą wzajemnie się wzmacniać.

Na poziomie podskal najsilniejszy związek z poczuciem sensu życia wykazał czynnik 1 INTE, odnoszący się do zdolności wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu ($p = ,634$, $p < ,001$). Ujawnia to, że kluczowym wymiarem inteligencji emocjonalnej w kontekście sensu życia jest nie tyle samo rozpoznawanie emocji, ile umiejętność ich świadomego angażowania w procesy decyzyjne i celowe działania. Umiejętność konstruktywnego wykorzystywania emocji może ułatwiać realizowanie celów zgodnych z hierarchią wartości, a tym samym wzmacniać poczucie sensu własnej egzystencji.

Podskala FFMQ opisywanie wykazała drugi co do siły związek z PIL ($p = ,586$, $p < ,001$). Zdolność do werbalizowania własnych doświadczeń wewnętrznych – nazywania emocji, myśli i doznań cielesnych – może ułatwiać refleksję nad własnym życiem i nadawanie mu sensu. Osoby potrafiące precyzyjnie opisywać to, czego doświadczają, są prawdopodobnie łatwiej identyfikują to, co jest dla nich ważne i wartościowe.

Świadome działanie korelowało z poczuciem sensu życia na poziomie umiarkowanym ($p = ,408$, $p < ,001$). Świadome uczestniczenie w bieżących doświadczeniach, zamiast funkcjonowania w sposób automatyczny, może ułatwiać dostrzeganie sensu w codziennych aktywnościach i zwykłych sytuacjach życiowych.

Podobną siłę związku z PIL wykazała podskala niereaktywność ($p = ,460$, $p < ,001$). Zdolność do pozwalania myślom i emocjom pojawiać się i przemijać bez impulsywnego reagowania może sprzyjać głębszemu kontaktowi z wartościami i długoterminowymi celami, których realizacja jest fundamentem poczucia sensu.

Najsłabszy, choć wciąż istotny statystycznie związek z PIL wykazała podskala nieosądzanie ($p = ,325$, $p < ,001$). Można wnioskować, że postawa akceptacji wobec własnych doświadczeń ma mniejsze znaczenie dla poczucia sensu życia niż zdolności związane z aktywnym angażowaniem się w doświadczenia. Możliwe, że nieosądzanie pełni raczej rolę warunku redukującego przeszkody niż aktywnego wyznacznika sensu.

Na szczególną uwagę zasługuje bardzo silna korelacja między czynnikiem 1 INTE a podskalą FFMQ obserwowanie ($p = ,824$, $p < ,001$) – najwyższa wartość w całej macierzy. Wskazuje to na bliski związek między zdolnością do wykorzystywania emocji w działaniu a umiejętnością świadomego obserwowania własnych doświadczeń wewnętrznych. Z psychologicznego punktu widzenia zależność ta jest intuicyjnie spójna – aby konstruktywnie angażować emocje w myślenie i działanie, konieczna jest uprzednia zdolność do ich uważnego spostrzegania i różnicowania.

Odmienne kształtowały się związki podskali nieosądzanie – jej korelacja z FFMQ obserwowanie okazała się nieistotna statystycznie ($p = ,164$, $p = ,080$), co potwierdza względną odrębność elementu akceptacji obecnego w uważności od pozostałych jej komponentów. Osoba mogąca intensywnie obserwować własne stany wewnętrzne niekoniecznie przyjmuje wobec nich postawę nieoceniającą, co wskazuje na to, że obserwacja i akceptacja stanowią odrębne, niezależnie rozwijane aspekty uważności.

5.1.3 Różnice międzygrupowe – zmienne socjodemograficzne

W celu zbadania różnic między kobietami a mężczyznami w zakresie wszystkich trzech zmiennych zastosowano test U Manna-Whitneya. Wyniki porównań dla wyników ogólnych oraz podskal, w których stwierdzono istotne różnice międzygrupowe, zestawiono w tabeli 10.

Tabela 10

Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności między kobietami a mężczyznami z zastosowaniem testu U Manna-Whitneya (N = 115)

Zmienna	Kobiety M (SD)	Mężczyźni M (SD)	U	p	r
PIL	112,09 (17,01)	108,35 (19,06)	1789,00	,332	,106
INTE	133,76 (15,92)	127,49 (21,23)	1880,50	,137	,163
FFMQ	3,770 (,600)	3,770 (,615)	1637,00	,912	,012
FFMQ – opisywanie	4,003 (,661)	3,812 (,594)	1974,00	,043*	,221
INTE – czynnik 1	67,364 (7,526)	63,449 (10,436)	1965,00	,049*	,215

Uwaga. Przedstawiono wyniki ogólne skal oraz podskale, dla których stwierdzono istotne różnice międzygrupowe. FFMQ – opisywanie: zdolność do werbalizowania własnych doświadczeń; INTE – czynnik 1: zdolność do wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu. Wielkość efektu wyrażono współczynnikiem korelacji rang biseryalnych r (0,10 = efekt mały, 0,30 = efekt średni, 0,50 = efekt duży). * $p < ,05$. Opracowanie własne.

Analiza wyników ogólnych skal nie wykazała istotnych statystycznie różnic między płciami w poziomie poczucia sensu życia ($U = 1789,00$, $p = ,332$, $r = ,106$), inteligencji emocjonalnej ($U = 1880,50$, $p = ,137$, $r = ,163$) ani uważności ($U = 1637,00$, $p = ,912$, $r = ,012$). Wynik ten sugeruje, że w grupie osób regularnie praktykujących medytację różnice płciowe w zakresie ogólnego poziomu badanych konstruktów są nieistotne – praktyka może stanowić czynnik wyrównujący, który niweluje różnice obserwowane w populacji ogólnej.

Analiza na poziomie podskal ujawniła jednak dwa widoczne rezultaty. Kobiety uzyskały istotnie wyższe wyniki niż mężczyźni w podskali FFMQ opisywanie ($U = 1974,00$, $p = ,043$, $r = ,221$; kobiety: $M = 4,003$, mężczyźni: $M = 3,812$) oraz w czynniku 1 INTE, odnoszącym się do zdolności wykorzystywania emocji ($U = 1965,00$, $p = ,049$, $r = ,215$; kobiety: $M = 67,364$, mężczyźni: $M = 63,449$). W obu przypadkach wielkość efektu była słaba. Oba wyniki dotyczą wymiaru werbalno-ekspresyjnego: opisywanie odnosi się do zdolności nazywania własnych doświadczeń wewnętrznych, natomiast czynnik 1 INTE – do aktywnego angażowania emocji w działanie. Wyższe wyniki kobiet w tych obszarach mogą odzwierciedlać większą skłonność do werbalizowania emocji i refleksji nad własnymi stanami wewnętrznymi. Słaba wielkość efektu wskazuje jednak, że różnice te mają ograniczone znaczenie praktyczne i nie przekładają się na odmienną ogólną profilu funkcjonowania emocjonalnego między płciami w badanej grupie.

Zależności między wiekiem a badanymi zmiennymi zbadano przy użyciu testu Kruskala-Wallisa. Porównanie wyników w czterech grupach wiekowych przedstawiono w tabeli 11.

Tabela 11

Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wiekowych z zastosowaniem testu Kruskala-Wallisa (N = 115)

Zmienna	18-24 M (SD)	25-34 M (SD)	35-44 M (SD)	45+ M (SD)	H(3)	p	ϵ^2
PIL	100,81 (18,18)	103,88 (21,24)	113,14 (16,56)	116,18 (14,13)	11,487	,009	,101
INTE	123,75 (18,20)	128,67 (20,06)	130,38 (17,65)	136,40 (17,77)	6,926	,074	,061
FFMQ	3,268 (,574)	3,554 (,526)	3,875 (0,592)	4,014 (,514)	21,113	<,001	,185

Uwaga. Post-hoc test Dunna z korekcją Bonferroniego: PIL – istotna różnica między grupami 18-24 i 45+ ($p = ,023$); FFMQ – istotne różnice między grupami 18-24 i 35-44 ($p = ,005$), 18-24 i 45+ ($p < ,001$) oraz 25-34 i 45+ ($p = ,020$). Grupy wiekowe: 1 = 18-24 lata ($n = 16$), 2 = 25-34 lata ($n = 24$), 3 = 35-44 lata ($n = 37$), 4 = 45 lat i więcej ($n = 38$). Opracowanie własne.

Wykazano istotne statystycznie różnice między grupami wiekowymi w zakresie poczucia sensu życia ($H(3) = 11,487$, $p = ,009$, $\epsilon^2 = ,101$) oraz uważności ($H(3) = 21,113$, $p < ,001$, $\epsilon^2 = ,185$). Nie stwierdzono natomiast istotnych różnic w poziomie inteligencji emocjonalnej ($H(3) = 6,926$, $p = ,074$, $\epsilon^2 = ,061$).

Analizy post-hoc testem Dunna z korekcją Bonferroniego wykazały, że w zakresie poczucia sensu życia istotnie różniły się grupy 18-24 lata i 45+ ($p = ,023$) – osoby najstarsze uzyskiwały wyższe wyniki PIL. W zakresie uważności osoby najmłodsze (18-24) różniły się istotnie od grupy 35-44 ($p = ,005$) oraz 45+ ($p < ,001$), a także grupa 25-34 od 45+ ($p = ,020$). We wszystkich przypadkach starsze grupy wiekowe charakteryzowały się wyższym poziomem uważności.

Wyniki ujawniają zatem wyraźny wzorzec narastania obu zmiennych wraz z wiekiem, przy czym efekt jest silniejszy dla uważności ($\epsilon^2 = ,185$) niż dla sensu życia ($\epsilon^2 = ,101$). Z perspektywy psychologicznej może to odzwierciedlać naturalny proces dojrzewania egzystencjalnego – starsze osoby, dysponujące bogatszym doświadczeniem życiowym i szerszą perspektywą czasową, częściej postrzegają własne życie jako sensowne i ukierunkowane. Brak istotnych różnic w inteligencji emocjonalnej wskazuje natomiast, że umiejętności emocjonalne kształtują się wcześniej i są mniej wrażliwe na sam wiek niż uważność, która wydaje się konstruktem bardziej podatnym na rozwój poprzez systematyczną praktykę.

5.1.4 Różnice międzygrupowe – charakterystyka praktyki medytacyjnej

W celu zbadania związku między stażem praktyki medytacyjnej a poziomem badanych konstruktów przeprowadzono analizę porównawczą z zastosowaniem testu Kruskala-Wallisa. Zestawienie wyników dla pięciu grup wyróżnionych ze względu na długość praktyki przedstawia tabela 12.

Tabela 12

Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wyróżnionych ze względu na czas praktyki medytacyjnej z zastosowaniem testu Kruskala-Wallisa (N = 115)

Zmienna	< 6 mies. M (SD)	6-12 mies. M (SD)	1-3 lata M (SD)	4-5 lat M (SD)	> 5 lat M (SD)	H(4)	p	ϵ^2
PIL	102,64 (14,97)	109,00 (28,76)	110,47 (17,12)	110,80 (17,13)	115,82 (16,41)	10,333	,035	,091
INTE	119,82 (15,45)	126,00 (32,73)	130,47 (17,67)	134,95 (13,66)	138,00 (15,63)	15,773	,003	,138
FFMQ	3,244 (,465)	3,657 (,543)	3,738 (,565)	3,854 (,497)	4,118 (,555)	30,706	< ,001	,269

Uwaga. Post-hoc test Dunna z korekcją Bonferroniego: istotne różnice między grupą < 6 miesięcy a > 5 lat dla PIL ($p = ,016$), INTE ($p < ,001$) i FFMQ ($p < ,001$). Dla FFMQ dodatkowo istotne różnice między grupą < 6 miesięcy a 1–3 lata ($p = ,031$) oraz < 6 miesięcy a 4-5 lat ($p = ,015$). Grupy: 1 = < 6 miesięcy ($n = 22$), 2 = 6-12 miesięcy ($n = 9$), 3 = 1-3 lata ($n = 30$), 4 = 4–5 lat ($n = 20$), 5 = > 5 lat ($n = 34$). Opracowanie własne.

Analiza wykazała istotne statystycznie różnice między grupami różniącymi się stażem praktyki medytacyjnej we wszystkich trzech badanych zmiennych: poczuciu sensu życia ($H(4) = 10,333$, $p = ,035$, $\epsilon^2 = ,091$), inteligencji emocjonalnej ($H(4) = 15,773$, $p = ,003$, $\epsilon^2 = ,138$) oraz uważności ($H(4) = 30,706$, $p < ,001$, $\epsilon^2 = ,269$).

Analizy post-hoc ujawniły podobny schemat zależności – we wszystkich trzech zmiennych istotne różnice dotyczyły przede wszystkim porównania grup o najkrótszym stażu praktyki (poniżej 6 miesięcy) z grupą praktykującą najdłużej (powyżej 5 lat): PIL ($p = ,016$), INTE ($p < ,001$), FFMQ ($p < ,001$). Najsilniejszy efekt odnotowano dla uważności ($\epsilon^2 = ,269$), co jest zgodne z założeniem, że FFMQ mierzy kompetencję bezpośrednio rozwijaną przez trening medytacyjny.

Wyniki te mają istotne znaczenie psychologiczne. Uważność okazuje się wymiarem najbardziej wrażliwym na staż praktyki medytacyjnej, podczas gdy poczucie sensu życia i

inteligencja emocjonalna rozwijają się wolniej i prawdopodobnie za pośrednictwem bardziej złożonych mechanizmów. Mogą należeć do nich głębsza refleksja egzystencjalna, zmiany w sposobie wartościowania doświadczeń oraz przekształcenie relacji z własnymi emocjami. Fakt, że nawet krótki staż regularnej medytacji (poniżej 6 miesięcy) wiąże się z niższymi wynikami we wszystkich wymiarach, może wskazywać na swoisty próg wejścia, po którego przekroczeniu efekty praktyki stają się bardziej wyraziste.

W kolejnym kroku zbadano różnice w poziomie poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w zależności od trzech zmiennych charakteryzujących praktykę: częstotliwości medytacji, długości pojedynczej sesji oraz uczestnictwa w kursach lub warsztatach. Ze względu na zbliżony charakter analiz wyniki zestawiono w zbiorczej tabeli 13.

Tabela 13

Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wyróżnionych ze względu na częstotliwość praktyki i długość sesji medytacyjnej oraz uczestnictwa w kursach lub warsztatach z zastosowaniem testów Kruskala-Wallisa i U Manna-Whitneya (N = 115)

Zmienna niezależna	PIL	INTE	FFMQ
Częstotliwość praktyki H(3)	3,792, p = ,285, $\epsilon^2 = ,033$	1,567, p = ,667, $\epsilon^2 = ,014$	18,246, p < ,001, $\epsilon^2 = ,160$
Długość sesji H(3)	5,634, p = ,131, $\epsilon^2 = ,049$	4,098, p = ,251, $\epsilon^2 = ,036$	4,247, p = ,236, $\epsilon^2 = ,037$
Kursy/warsztaty U	1302,00, p = ,289, r = -,121	1435,00, p = ,783, r = -,032	1148,00, p = ,049, r = -,225

Uwaga. Dla częstotliwości i długości sesji zastosowano test Kruskala-Wallisa (H); dla uczestnictwa w kursach lub warsztatach – test U Manna-Whitneya (U). Pogrubiono wyniki istotne statystycznie (p < ,05). Opracowanie własne.

Test Kruskala-Wallisa nie wykazał istotnych różnic między grupami różniącymi się częstotliwością praktyki w zakresie poczucia sensu życia (H(3) = 3,792, p = ,285, $\epsilon^2 = ,033$) ani inteligencji emocjonalnej (H(3) = 1,567, p = ,667, $\epsilon^2 = ,014$). Istotną różnicę stwierdzono natomiast dla uważności (H(3) = 18,246, p < ,001, $\epsilon^2 = ,160$), przy czym osoby medytujące codziennie uzyskiwały wyższe wyniki FFMQ niż medytujące raz w tygodniu (p < ,001 bez korekcji; po korekcji Bonferroniego wynik na poziomie tendencji). Można przypuszczać, że uważność jako kompetencja regulacji uwagi wymaga systematycznego treningu i wydaje się bardziej wrażliwa na częstotliwość praktyki niż konstrukty takie jak poczucie sensu życia czy

inteligencja emocjonalna. Te ostatnie prawdopodobnie kształtują się w dłuższej perspektywie czasowej oraz za pośrednictwem bardziej złożonych mechanizmów niż sama powtarzalność ćwiczeń uważności.

Porównanie osób uczestniczących i nieuczestniczących w kursach lub warsztatach medytacyjnych testem U Manna-Whitneya nie wykazało istotnych różnic w zakresie poczucia sensu życia ($U = 1302,00$, $p = ,289$, $r = -,121$) ani inteligencji emocjonalnej ($U = 1435,00$, $p = ,783$, $r = -,032$). Stwierdzono natomiast istotną różnicę w poziomie uważności – osoby uczestniczące w kursach uzyskiwały wyższe wyniki FFMQ niż nieuczestniczące ($U = 1148,00$, $p = ,049$, $r = -,225$; $M = 3,855$ vs $M = 3,603$), przy czym wielkość efektu była słaba. Uczestnictwo w ustrukturyzowanym treningu medytacyjnym sprzyja zatem rozwojowi uważności jako mierzalnej kompetencji. Nie przekłada się jednak bezpośrednio na wyższy poziom poczucia sensu życia ani inteligencji emocjonalnej, co ponownie potwierdza odmienną podatność tych konstruktywów na oddziaływania treningowe.

5.1.5 Predyktory poczucia sensu życia – analiza regresji liniowej

Aby określić zmienne najlepiej przewidujące poziom poczucia sensu życia, przeprowadzono analizę regresji liniowej metodą wprowadzania. Jako zmienną zależną przyjęto wynik ogólny PIL, natomiast predyktorami były: wynik ogólny INTE, wynik ogólny FFMQ, wiek, długość praktyki medytacyjnej oraz częstotliwość praktyki.

Tabela 14

Wyniki analizy regresji liniowej dla poczucia sensu życia jako zmiennej zależnej ($N = 115$)

Predyktor	B	SE	β	t	p	95% CI
(Stała)	12,442	9,809	—	1,268	,207	[-7,000; 31,883]
INTE	,528	,086	,546	6,153	< ,001	[,358; ,697]
FFMQ	5,887	2,994	,198	1,966	,052	[-,047; 11,820]
Wiek	2,214	1,349	,128	1,641	,104	[-,460; 4,888]
Długość praktyki	-1,509	,999	-,123	-1,511	,134	[-3,489; ,470]
Częstotliwość	1,741	1,617	,085	1,077	,284	[-1,464; 4,945]

Uwaga. $R^2 = ,499$; $R^2_{adj} = ,476$; $F(5, 109) = 21,710$, $p < ,001$; $DW = 2,033$; wszystkie $VIF < 2,21$. Stała (intercept) nie podlega interpretacji merytorycznej. Opracowanie własne.

Model okazał się istotny statystycznie ($F(5, 109) = 21,710, p < ,001$) i wyjaśniał 49,9% wariancji poczucia sensu życia ($R^2 = ,499, R^2_{adj} = ,476$). Spełnienie założeń modelu potwierdziły wyniki testu Durбина-Watsona ($DW = 2,033, p = ,843$), wskazującego na brak autokorelacji reszt, a wartości wskaźnika VIF wskazywały na brak istotnej współzależności między predyktorami ($VIF = 1,331\text{--}2,208$).

Jedyną istotną statystycznie zmienną przewidującą poczucie sensu życia okazała się inteligencja emocjonalna ($B = ,528, \beta = ,546, t = 6,153, p < ,001, 95\% \text{ CI } [,358; ,697]$). Oznacza to, że każdy wzrost wyniku INTE o jeden punkt wiązał się ze wzrostem wyniku PIL o około pół punktu, niezależnie od poziomu uważności, wieku i charakterystyki praktyki medytacyjnej. Zaobserwowana zależność dowodzi, że zdolność do przetwarzania informacji emocjonalnych stanowi istotny zasób sprzyjający doświadczaniu życia jako sensownego. Osoby dysponujące wyższymi kompetencjami emocjonalnymi mogą skuteczniej radzić sobie z trudnymi doświadczeniami, trafniej interpretować własne przeżycia oraz utrzymywać większą spójność między podejmowanymi działaniami a indywidualną hierarchią wartości.

Uważność znalazła się na granicy istotności statystycznej ($B = 5,887, \beta = ,198, t = 1,966, p = ,052$), co przemawia za jej tendencją do przewidywania poczucia sensu życia, niepotwierdzającą się jednak przy przyjętym poziomie istotności $\alpha = ,05$. Uzyskane wyniki sugerują, że uważność oddziałuje na poczucie sensu życia pośrednio – w ramach inteligencji emocjonalnej lub innych zmiennych nieuwzględnionych w modelu – a nie jako niezależny predyktor bezpośredni.

Pozostałe czynniki wyjaśniające – wiek, długość praktyki oraz częstotliwość praktyki – nie osiągnęły istotności statystycznej. O ile wcześniejsze analizy porównawcze wskazywały na wyższe poczucie sensu życia u starszych uczestników, o tyle w modelu regresji, po uwzględnieniu inteligencji emocjonalnej i uważności, wiek przestaje być istotnym predyktorem. Można wnioskować, że jego wcześniejszy efekt był prawdopodobnie pośredni – starsze osoby mogą uzyskiwać wyższe wyniki PIL nie ze względu na sam wiek, lecz dlatego, że dysponują wyższym poziomem kompetencji emocjonalnych i uważności. Podobnie parametry ilościowe praktyki medytacyjnej nie wyjaśniają poczucia sensu życia w stopniu porównywalnym z kompetencjami psychologicznymi, które ta praktyka może – lecz nie musi – rozwijać.

5.1.6 Analizy eksploracyjne

Poza weryfikacją hipotez głównych przeprowadzono szereg analiz eksploracyjnych dotyczących dodatkowych zmiennych związanych z praktyką medytacyjną.

Porównania przeprowadzone z wykorzystaniem testu U Manna-Whitneya między osobami praktykującymi i niepraktykującymi poszczególnych rodzajów medytacji wykazały jedną istotną statystycznie różnicę. Osoby praktykujące medytację wdzięczności uzyskiwały istotnie wyższe wyniki PIL niż niepraktykujące jej ($U = 1135,50$, $p = ,009$, $r = -,289$; $M = 115,43$ vs $M = 107,09$). Wynik ten jest psychologicznie spójny – medytacja wdzięczności polega na celowym kierowaniu uwagi ku temu, co w życiu jest wartościowe i znaczące, a to może bezpośrednio wzmacniać poczucie sensu poprzez regularne uświadamianie sobie pozytywnych aspektów własnej egzystencji.

Nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie rodzaju medytacji dla INTE ani FFMQ, jak również dla medytacji vipassana, zen i mindfulness w odniesieniu do żadnej ze skal. Wynik ten sugeruje, że sama forma praktyki medytacyjnej nie różnicuje poziomu inteligencji emocjonalnej ani uważności w badanej grupie. Istotniejszy może być zatem nie rodzaj, lecz regularność i długość praktyki, co jest zgodne z wcześniejszymi wynikami dotyczącymi stażu medytacyjnego.

Analiza zależności między stosowanymi technikami relaksacyjnymi a wynikami skal wykazała jeden istotny wynik: osoby niestosujące technik oddechowych uzyskiwały wyższe wyniki INTE niż stosujące ($U = 1224,50$, $p = ,019$, $r = -,255$; $M = 134,27$ vs $M = 127,36$). Wynik ten należy interpretować ostrożnie – możliwe wyjaśnienie stanowi fakt, że osoby z trudnościami w regulacji emocjonalnej częściej sięgają po dodatkowe techniki wspomagające, co odwraca pozorny kierunek zależności. Pozostałe porównania (joga, trening autogenny) nie osiągnęły istotności statystycznej.

Przeprowadzono analizy korelacji Spearmana między subiektywną oceną wpływu medytacji na życie codzienne oraz postrzeganą zmianą w świadomości emocjonalnej a wynikami skal psychologicznych. Subiektywna ocena wpływu medytacji korelowała istotnie z uważnością ($\rho = ,437$, $p < ,001$), inteligencją emocjonalną ($\rho = ,237$, $p = ,011$) oraz poczuciem sensu życia ($\rho = ,281$, $p = ,002$). Najsilniejszy związek z uważnością sugeruje, że to właśnie zmiany w jakości codziennej uwagi są przez praktykujących najbardziej odczuwalne i najlepiej odzwierciedlają obiektywny poziom badanej zmiennej.

Postrzegana zmiana w świadomości emocjonalnej wykazywała jeszcze silniejsze związki – najsilniej z poczuciem sensu życia ($\rho = ,458$, $p < ,001$), a następnie z inteligencją

emocjonalną ($p = ,365$, $p < ,001$) i uważnością ($p = ,344$, $p < ,001$). Fakt, że subiektywne poczucie rozwoju emocjonalnego koreluje z PIL silniej niż sam obiektywny poziom inteligencji emocjonalnej, wskazuje, że świadomość własnej zmiany może być ważniejszym wyznacznikiem sensu niż mierzony poziom kompetencji emocjonalnych. Osoby, które czują, że medytacja zmienia ich sposób przeżywania i rozumienia emocji, jednocześnie częściej postrzegają swoje życie jako sensowne – niezależnie od wyników uzyskanych w kwestionariuszach inteligencji emocjonalnej.

Test Kruskala-Wallisa nie wykazał istotnych statystycznie różnic między grupami różniącymi się długością typowej sesji medytacyjnej w zakresie żadnej z badanych zmiennych: PIL ($H(3) = 5,634$, $p = ,131$), INTE ($H(3) = 4,098$, $p = ,251$) ani FFMQ ($H(3) = 4,247$, $p = ,236$). Wynik ten przemawia za tym, że nie tyle czas trwania pojedynczej sesji, ile regularność i całkowity staż praktyki decydują o poziomie badanych wymiarów psychologicznych.

5.2 Weryfikacja hipotez badawczych i wnioski

Na podstawie wyników przedstawionych w podrozdziale 5.1 dokonano weryfikacji sformułowanych hipotez badawczych. W celu ich syntetycznego podsumowania zestawiono wszystkie hipotezy szczegółowe. Tabela 15 przedstawia przyjęte hipotezy, zastosowane testy statystyczne oraz wnioski dotyczące ich potwierdzenia lub odrzucenia.

Tabela 15
Weryfikacja hipotez badawczych

Hipoteza	Test	Wynik	Wniosek
H1: zależność PIL ↔ INTE	Spearman	$\rho = ,658, p < ,001$	potwierdzona
H2: zależność PIL ↔ FFMQ	Spearman	$\rho = ,558, p < ,001$	potwierdzona
H3: zależność INTE ↔ FFMQ	Spearman	$\rho = ,610, p < ,001$	potwierdzona
H4: płeć ↔ PIL, INTE, FFMQ	Mann-Whitney	PIL: $p = ,332$; INTE: $p = ,137$; FFMQ: $p = ,912$	niepotwierdzona
H5: wiek ↔ PIL, INTE, FFMQ	Kruskal-Wallis	PIL: $p = ,009$; INTE: $p = ,074$; FFMQ: $p < ,001$	częściowo potwierdzona
H6: czas praktyki ↔ PIL, INTE, FFMQ	Kruskal-Wallis	PIL: $p = ,035$; INTE: $p = ,003$; FFMQ: $p < ,001$	potwierdzona
H7: częstotliwość ↔ PIL, INTE, FFMQ	Kruskal-Wallis	PIL: $p = ,285$; INTE: $p = ,667$; FFMQ: $p < ,001$	częściowo potwierdzona
H8: kursy/warsztaty ↔ PIL, INTE, FFMQ	Mann-Whitney	PIL: $p = ,289$; INTE: $p = ,783$; FFMQ: $p = ,049$	częściowo potwierdzona

Uwaga. Opracowanie własne.

Hipoteza H1 zakładała istnienie zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną. Analiza korelacji rang Spearmana wykazała silną dodatnią zależność między tymi zmiennymi ($\rho = ,658$, $p < ,001$, 95% CI [$,534$; $,753$]). Na poziomie podskal najsilniejszy związek z PIL wykazał czynnik 1 INTE, odnoszący się do zdolności wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu ($\rho = ,634$, $p < ,001$). Hipoteza H1 została **potwierdzona**.

Hipoteza H2 zakładała istnienie zależności między poczuciem sensu życia a uważnością. Stwierdzono umiarkowaną dodatnią korelację między PIL a wynikiem ogólnym FFMQ ($\rho = ,558$, $p < ,001$, 95% CI [$,412$; $,679$]). Spośród podskal uważności najsilniejszy związek z PIL wykazało opisywanie ($\rho = ,586$, $p < ,001$), a najsłabszy nieosądzanie ($\rho = ,325$, $p < ,001$). Hipoteza H2 została **potwierdzona**.

Hipoteza H3 zakładała istnienie zależności między inteligencją emocjonalną a uważnością. Wykazano silną dodatnią korelację między INTE a FFMQ ($\rho = ,610$, $p < ,001$, 95% CI [$,454$; $,734$]). Na poziomie podskal szczególnie wysoka korelacja wystąpiła między czynnikiem 1 INTE a podskalą obserwowanie ($\rho = ,824$, $p < ,001$), będąca najwyższą wartością w całej macierzy korelacyjnej. Hipoteza H3 została **potwierdzona**.

Hipoteza H4 zakładała istnienie zależności między płcią a poziomem poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej oraz uważności. Test U Manna-Whitneya nie wykazał istotnych różnic między kobietami ($n = 66$) a mężczyznami ($n = 49$) w zakresie wyników ogólnych PIL ($U = 1789,00$, $p = ,332$, $r = ,106$), INTE ($U = 1880,50$, $p = ,137$, $r = ,163$) ani FFMQ ($U = 1637,00$, $p = ,912$, $r = ,012$). Analiza podskal ujawniła dwa istotne wyniki o słabej sile efektu: kobiety uzyskiwały wyższe wyniki w podskali FFMQ opisywanie ($U = 1974,00$, $p = ,043$, $r = ,221$) oraz w czynniku 1 INTE ($U = 1965,00$, $p = ,049$, $r = ,215$). Hipoteza H4 **nie została potwierdzona** na poziomie wyników ogólnych.

Hipoteza H5 zakładała istnienie zależności między wiekiem a poziomem badanych zmiennych. Badanych podzielono na cztery grupy wiekowe: 18-24 lata ($n = 16$), 25-34 lata ($n = 24$), 35-44 lata ($n = 37$) oraz 45 lat i więcej ($n = 38$). Test Kruskala-Wallisa wykazał istotne różnice w zakresie PIL ($H(3) = 11,487$, $p = ,009$, $\epsilon^2 = ,101$) oraz FFMQ ($H(3) = 21,113$, $p < ,001$, $\epsilon^2 = ,185$), nie wykazał natomiast istotnych różnic dla INTE ($H(3) = 6,926$, $p = ,074$, $\epsilon^2 = ,061$). Analizy post-hoc testem Dunna z korekcją Bonferroniego wskazały, że w zakresie PIL istotnie różniły się grupy 18-24 i 45+ ($p = ,023$), przy czym osoby najstarsze uzyskiwały wyższe wyniki. W zakresie FFMQ osoby najmłodsze (18-24) różniły się istotnie od grup 35-44 ($p = ,005$) i 45+ ($p < ,001$), a grupa 25-34 od grupy 45+ ($p = ,020$). We wszystkich przypadkach

starsze grupy wiekowe charakteryzowały się wyższym poziomem uważności. Hipoteza H5 została **częściowo potwierdzona**.

Hipoteza H6 zakładała istnienie zależności między czasem praktyki medytacyjnej a poziomem badanych zmiennych. Wyodrębniono pięć grup stażowych: praktykujący krócej niż 6 miesięcy ($n = 22$), 6-12 miesięcy ($n = 9$), 1-3 lata ($n = 30$), 4-5 lat ($n = 20$) oraz powyżej 5 lat ($n = 34$). Test Kruskala-Wallisa wykazał istotne różnice we wszystkich trzech zmiennych: PIL ($H(4) = 10,333$, $p = ,035$, $\epsilon^2 = ,091$), INTE ($H(4) = 15,773$, $p = ,003$, $\epsilon^2 = ,138$) oraz FFMQ ($H(4) = 30,706$, $p < ,001$, $\epsilon^2 = ,269$). Analizy post-hoc ujawniły spójny wzorzec – istotne różnice we wszystkich trzech zmiennych dotyczyły porównania grupy o najkrótszym stażu (poniżej 6 miesięcy) z grupą praktykującą najdłużej (powyżej 5 lat): PIL ($p = ,016$), INTE ($p < ,001$), FFMQ ($p < ,001$). Najsilniejszy efekt odnotowano dla uważności ($\epsilon^2 = ,269$). Hipoteza H6 została **potwierdzona**.

Hipoteza H7 zakładała istnienie zależności między częstotliwością praktyki a poziomem badanych zmiennych. Wyodrębniono cztery grupy: medytujący rzadziej niż raz w tygodniu ($n = 8$), raz w tygodniu ($n = 14$), kilka razy w tygodniu ($n = 51$) oraz codziennie ($n = 42$). Test Kruskala-Wallisa nie wykazał istotnych różnic w zakresie PIL ($H(3) = 3,792$, $p = ,285$, $\epsilon^2 = ,033$) ani INTE ($H(3) = 1,567$, $p = ,667$, $\epsilon^2 = ,014$). Istotną różnicę stwierdzono wyłącznie dla FFMQ ($H(3) = 18,246$, $p < ,001$, $\epsilon^2 = ,160$) – osoby medytujące codziennie uzyskiwały wyższe wyniki uważności niż medytujące raz w tygodniu ($p < ,001$ bez korekcji; po korekcji Bonferroniego wynik na poziomie tendencji statystycznej). Hipoteza H7 została **częściowo potwierdzona**.

Hipoteza H8 zakładała istnienie zależności między uczestnictwem w kursach lub warsztatach medytacyjnych a poziomem badanych zmiennych. Spośród badanych 76 osób (66,1%) deklaroowało udział w kursach, natomiast 39 (33,9%) nie uczestniczyło w żadnych zorganizowanych formach szkolenia. Test U Manna-Whitneya nie wykazał istotnych różnic w zakresie PIL ($U = 1302,00$, $p = ,289$, $r = -,121$) ani INTE ($U = 1435,00$, $p = ,783$, $r = -,032$). Stwierdzono istotną różnicę w poziomie uważności – osoby uczestniczące w kursach uzyskiwały wyższe wyniki FFMQ ($U = 1148,00$, $p = ,049$, $r = -,225$; $M = 3,855$ vs $M = 3,603$), przy słabej sile efektu. Hipoteza H8 została **częściowo potwierdzona**.

Na podstawie przeprowadzonych analiz można sformułować cztery wnioski ogólne, wykraczające poza weryfikację poszczególnych hipotez.

Po pierwsze, hipoteza ogólna zakładająca istnienie zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną oraz poziomem uważności u osób praktykujących medytację

oparte na uważności została **potwierdzona**. Wszystkie trzy zmienne psychologiczne pozostają ze sobą w istotnych statystycznie, dodatnich zależnościach, tworząc spójną sieć powiązań. Wynik ten dowodzi, że poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna i uważność mogą współwystępować jako zintegrowane komponenty psychologicznego funkcjonowania osób praktykujących medytację.

Po drugie, analiza regresji liniowej wykazała, że inteligencja emocjonalna jest jedynym istotnym statystycznie predyktorem poczucia sensu życia ($\beta = ,546$, $p < ,001$), a skonstruowany model wyjaśnia niemal połowę wariancji ($R^2 = ,499$). Uważność znalazła się na granicy istotności statystycznej ($p = ,052$), co wskazuje na jej potencjalną rolę predykcyjną wymagającą dalszej weryfikacji na większych próbach.

Po trzecie, ujawnił się wyraźny schemat różnicowania zmiennych przez cechy praktyki. Czas praktyki mierzony w latach różnicował wszystkie trzy zmienne, podczas gdy częstotliwość sesji – wyłącznie uważność, a długość pojedynczej sesji – żadnej ze zmiennych. Oznacza to, że kluczowym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi poczucia sensu życia i inteligencji emocjonalnej jest długofalowa akumulacja doświadczenia medytacyjnego, a nie intensywność bieżącej praktyki. Uważność jako kompetencja behawioralna reaguje natomiast również na regularność ćwiczeń.

Po czwarte, zmienne socjodemograficzne wykazały zróżnicowany obraz zależności. Wiek różnicował poczucie sensu życia i uważność, lecz nie inteligencję emocjonalną – co może wskazywać na odrębne mechanizmy rozwojowe tych konstruktów. Płeć nie różnicowała żadnej zmiennej na poziomie wyników ogólnych, choć analiza podskal ujawniła subtelne różnice w profilach kompetencji emocjonalnych i uważnościowych.

5.3 Dyskusja

5.3.1 Zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną i uważnością

Hipotezy H1, H2 i H3 zakładały istnienie zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną i uważnością oraz między inteligencją emocjonalną a uważnością. Wszystkie trzy hipotezy zostały potwierdzone.

Wykazana silna korelacja między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną ($p = ,658$, $p < ,001$) jest zgodna z ujęciami teoretycznymi przyjętymi w niniejszej pracy. Wyższe kompetencje emocjonalne sprzyjają trafnemu rozpoznawaniu własnych przeżyć i budowaniu

na ich podstawie trwałej orientacji na sens – same zdarzenia nie niosą gotowego znaczenia, które staje się dostępne dopiero w procesie ich przeżywania i wartościowania.

Wynik ten jest zbieżny z ustaleniami Garczarczyk i współpracowników (2023), którzy potwierdzili pozytywny związek między kompetencjami emocjonalnymi a aktualnie odczuwanym sensem życia. Luo i współpracownicy (2024) wskazują, że droga od inteligencji emocjonalnej do poczucia sensu może przebiegać pośrednio – przez wzmacnianie samooceny i poczucia wewnętrznego bezpieczeństwa. Warto zaznaczyć, że uzyskane w niniejszym badaniu potwierdzenie pochodzi z próby złożonej wyłącznie z osób regularnie medytujących, a zatem charakteryzującej się podwyższonym poziomem obu zmiennych, co ukazuje trwałość tego powiązania nawet w jednorodnych grupach.

Analiza na poziomie podskal dostarcza dodatkowych informacji o tym, które aspekty inteligencji emocjonalnej i uważności są szczególnie powiązane z poczuciem sensu życia. Najsilniejszy związek z PIL wykazał czynnik 1 INTE, obejmujący zdolność do angażowania emocji w procesy myślenia i podejmowania działań ($\rho = ,634$, $p < ,001$). Zdolność ta umożliwia aktywne ukierunkowywanie własnych doświadczeń zgodnie z wyznawanymi wartościami. Zbliżoną siłę zależności odnotowano dla podskali opisywanie FFMQ ($\rho = ,586$, $p < ,001$), co sugeruje, że werbalizowanie i porządkowanie własnych stanów wewnętrznych sprzyja ich włączaniu w strukturę sensu życia.

Najsłabszy, lecz nadal istotny statystycznie związek z PIL wykazała podskala nieosądzanie ($\rho = ,325$, $p < ,001$). Wynik ten jest interesujący – akceptowanie własnych przeżyć bez ich oceniania może mieć ambiwalentny związek z poczuciem sensu, które zakłada nie tylko akceptację, lecz także aktywne wartościowanie i wybór kierunku życia. Zbieżne obserwacje formułują Baer i współpracownicy (2006), zwracając uwagę na słabsze powiązania tej podskali z pozostałymi komponentami uważności, szczególnie w grupach o ograniczonym doświadczeniu medytacyjnym. Odrębność wymiaru nieosądzanie sygnalizuje również nieistotna korelacja między nim a podskalą obserwowanie ($\rho = ,164$, $p = ,080$). Oba wymiary mogą angażować częściowo odmienne procesy regulacyjne.

Umiarkowana korelacja między poczuciem sensu życia a uważnością ($\rho = ,558$, $p < ,001$) jest natomiast zgodna z modelem Garlanda i współpracowników (2015), opisanym szerzej w podrozdziale 1.4. Model ten wskazuje, że uważność sprzyja reinterpretacji doświadczeń i zaangażowaniu w działania zgodne z tym, co jednostka uważa za istotne. Uzyskana siła korelacji jest zbliżona do wyników metaanalizy Chu i Mak (2020).

Silna zależność między inteligencją emocjonalną a uważnością ($\rho = ,610$, $p < ,001$) potwierdza komplementarność obu konstruktów. Osoby świadome własnych stanów

emocjonalnych i zdolne do nieautomatycznego ich przetwarzania mają lepsze podstawy do ich rozumienia i regulowania. Najwyższą wartość w całej macierzy korelacyjnej osiągnął związek między czynnikiem 1 INTE a podskalą obserwowanie FFMQ ($\rho = ,824$, $p < ,001$). Stanowi to przesłankę, że zdolność do angażowania emocji w działanie i myślenie jest najściślej powiązana z umiejętnością ich świadomego śledzenia. Jednocześnie warto pamiętać, że zależności między uważnością a inteligencją emocjonalną mogą być silniejsze w narzędziach samoopisowych niż w testach zdolnościowych (Miao i in., 2018).

5.3.2 Inteligencja emocjonalna jako predyktor poczucia sensu życia

Model regresji liniowej wyjaśniał niemal połowę wariancji poczucia sensu życia ($R^2 = ,499$). Jedynym istotnym statystycznie predyktorem była inteligencja emocjonalna ($\beta = ,546$, $p < ,001$), uważność znalazła się na granicy istotności ($p = ,052$), a wiek, czas i częstotliwość praktyki nie osiągnęły istotności.

Wynik ten utrzymuje się po uwzględnieniu zmiennych związanych z praktyką medytacyjną, co ukazuje niezależny wkład kompetencji emocjonalnych. Zdolność regulacyjna w sferze emocji umożliwia elastyczne reagowanie na trudne sytuacje przy zachowaniu orientacji na własne wartości i cele. Pomaga to utrzymywać poczucie sensu nawet w obliczu przeciwności życiowych. Jest to spójne z ujęciem egzystencjalnym Frankla (2017), omówionym w podrozdziale 1.2.3, które zakłada, że świadome odnoszenie się do własnych stanów wewnętrznych jest warunkiem nadawania życiu kierunku.

Graniczny wynik uważności wymaga odrębnego komentarza. Mimo wyraźnej korelacji z PIL ($\rho = ,558$), jej unikalny wkład predykcyjny okazuje się trudny do wyodrębnienia po uwzględnieniu inteligencji emocjonalnej – prawdopodobnie ze względu na ich silną wzajemną korelację ($\rho = ,610$), która powoduje nakładanie się ról predykcyjnych w modelu. Schutte i Malouff (2011) wskazują na wzajemne powiązania funkcjonalne między tymi zmiennymi. Uzyskany wynik nie przesądza zatem o braku znaczenia uważności dla poczucia sensu, lecz skłania do pytania o mechanizmy pośredniczące – ich weryfikacja, w tym ewentualna rola mediacyjna jednej ze zmiennych, może stanowić istotny kierunek dalszych badań.

Brak istotności predykcyjnej zmiennych związanych z praktyką – pomimo ich znaczącej roli w analizach porównawczych – sugeruje, że efekt praktyki na poczucie sensu przebiega pośrednio, za pośrednictwem rozwijanych kompetencji emocjonalnych i uważnościowych. Innymi słowy, sam staż medytacyjny nie wyznacza poczucia sensu, istotne jest to, w jakim stopniu praktyka prowadzi do rzeczywistych zmian w sposobie przeżywania

własnych doświadczeń. Jest to zgodne z modelem Dahla i współpracowników (2020), który zakłada, że zmiany w bardziej złożonych aspektach funkcjonowania psychicznego są wtórne wobec utrwalonych kompetencji regulacyjnych niższego rzędu.

5.3.3 Różnice związane ze zmiennymi socjodemograficznymi

Hipoteza H4 zakładała istnienie różnic między kobietami a mężczyznami w zakresie badanych zmiennych. Nie znalazła potwierdzenia na poziomie wyników ogólnych, obie grupy nie różniły się istotnie pod względem PIL, INTE ani FFMQ.

Jest to częściowo zbieżne z dostępną literaturą. Matczak i Knopp (2013) podkreślają, że wyniki porównań płciowych w zakresie inteligencji emocjonalnej są zróżnicowane w zależności od zastosowanego narzędzia i modelu teoretycznego. W kwestionariuszach samoopisowych kobiety uzyskują nieznacznie wyższe wyniki, natomiast w testach zdolnościowych różnice te są mniej wyraźne lub nieistotne. W badanej próbie systematyczna praktyka medytacyjna mogła działać jako czynnik wyrównujący ewentualne różnice, co samo w sobie byłoby interesującym wynikiem wymagającym weryfikacji na próbach porównawczych.

Na poziomie podskali ujawniono dwa istotne rezultaty, oba o słabej sile efektu – kobiety uzyskiwały wyższe wyniki w podskali opisywanie FFMQ oraz w czynniku 1 INTE. Prawdopodobnie odzwierciedla to różnice płciowe w sposobie wyrażania emocji i angażowania ich w codzienne funkcjonowanie, jednak ze względu na słabą siłę efektów wszelkie szersze wnioski wymagają ostrożności.

Hipoteza H5, zakładająca różnice między grupami wiekowymi, znalazła częściowe potwierdzenie. Wiek różnicował poczucie sensu życia i uważność, nie różnicował natomiast inteligencji emocjonalnej. Wyższe wyniki PIL i FFMQ w starszych grupach są zbieżne z założeniem, że obie właściwości pogłębiają się stopniowo wraz z wiekiem i doświadczeniem życiowym. Brak różnic w inteligencji emocjonalnej może sugerować, że zdolności emocjonalne osiągają względnie stabilny poziom wcześniej, w całym analizowanym przedziale wiekowym – co koresponduje z metaanalizami wskazującymi na umiarkowaną ich stabilność w dorosłości (Mayer i in., 2008). Ze względu na przekrojowy charakter badania wyniki te wymagają jednak ostrożnej interpretacji.

Wyższy poziom uważności w starszych grupach wiekowych może odzwierciedlać kilka nakładających się mechanizmów. Po pierwsze, osoby starsze mają zazwyczaj za sobą dłuższy staż praktyki medytacyjnej. Po drugie, wieloletnie doświadczenie życiowe może sprzyjać

stopniowemu utrwalaniu bardziej refleksyjnego sposobu funkcjonowania niezależnie od formalnej praktyki. Goleman i Davidson (2018) opisują zjawisko trwałej transformacji w sposobie reagowania jako efekt długofalowego treningu, co może wyjaśniać obserwowaną tendencję.

5.3.4 Różnice związane z charakterystyką praktyki medytacyjnej

Hipoteza H6 zakładała różnice w poziomie badanych zmiennych w zależności od czasu praktyki medytacyjnej i została potwierdzona w całości. Staż medytacyjny różnicował wszystkie trzy zmienne, przy czym najsilniejszy efekt dotyczył uważności ($\epsilon^2 = ,269$), wyraźny – inteligencji emocjonalnej ($\epsilon^2 = ,138$), a najsłabszy – poczucia sensu życia ($\epsilon^2 = ,091$).

Hierarchia uzyskanych efektów znajduje uzasadnienie teoretyczne. Uważność, kształtowana bezpośrednio w toku medytacji, wykazuje największą wrażliwość na staż. Inteligencja emocjonalna reaguje na czas praktyki wyraźnie, lecz słabiej, co wskazuje na bardziej pośredni charakter tych zmian. Poczucie sensu życia, jako konstrukt egzystencjalny o względnie stabilnym charakterze, zmienia się najwolniej i ujawnia różnice dopiero w perspektywie wieloletniego doświadczenia. Obserwacja ta jest zgodna z modelem Dahla i współpracowników (2020), omówionym w rozdziale 5.3.2, który zakłada, że poszczególne efekty praktyki medytacyjnej rozwijają się z różną dynamiką i wymagają odmiennych form zaangażowania.

Analizy post-hoc wykazały, że istotne różnice dotyczyły przede wszystkim porównania osób z najkrótszym i najdłuższym stażem praktyki. Uzyskane rezultaty wskazują na stopniowy i kumulatywny charakter zmian, bez wyraźnych progów między grupami o średnim czasie praktyki. Należy jednak odnotować, że grupa o stażu 6-12 miesięcy ($n = 9$) była nieliczna i charakteryzowała się dużym zróżnicowaniem wyników ($SD = 32,73$ dla INTE), co nakazuje ostrożność przy interpretacji rezultatów dla tego przedziału.

Hipoteza H7 zakładała różnice w zależności od częstotliwości praktyki. Potwierdziła się wyłącznie dla uważności – codzienne medytowanie wiązało się z wyższymi wynikami FFMQ, podczas gdy poziom PIL i INTE nie różnił się istotnie w zależności od częstotliwości medytacji.

Zestawienie wyników H6 i H7 ujawnia istotną prawidłowość – staż mierzony w latach różnicował wszystkie trzy zmienne, podczas gdy bieżąca częstotliwość – wyłącznie uważność. Oznacza to, że codzienna praktyka sprzyja przede wszystkim podtrzymywaniu i rozwijaniu uważności jako aktualnie ćwiczonej umiejętności, natomiast głębsze przemiany w zakresie

kompetencji emocjonalnych i egzystencjalnych wymagają długofalowego zaangażowania. Analogicznie do treningu fizycznego – bieżąca regularność poprawia bieżącą sprawność, lecz strukturalne zmiany są efektem wieloletniego procesu. Potwierdza to również brak różnicowania przez długość pojedynczej sesji: decyduje akumulacja doświadczenia w czasie, nie jednorazowa intensywność, co jest zbieżne z obserwacjami Stanisława Radonia (2017).

Hipoteza H8 zakładała różnice w zależności od uczestnictwa w kursach lub warsztatach medytacyjnych i znalazła częściowe potwierdzenie. Uczestnicy kursów uzyskiwali wyższe wyniki FFMQ, natomiast PIL i INTE nie były różnicowane przez tę zmienną. Ustrukturyzowane programy szkoleniowe skutecznie wspierają zatem techniczną stronę uważności, podczas gdy ich wpływ na głębsze warstwy funkcjonowania egzystencjalnego i emocjonalnego pozostaje ograniczony. Jest to zbieżne z ustaleniami dotyczącymi programów MBSR i MBCT, które wykazują efekty przede wszystkim w zakresie regulacji uwagi i reaktywności emocjonalnej (Khouri i in., 2015). Wzorzec wyników H7 i H8 jest w tym zakresie spójny – uważność reaguje na bezpośrednie interwencje i regularność ćwiczeń, poczucie sensu i inteligencja emocjonalna wymagają natomiast głębszych, rozłożonych w czasie przemian.

5.3.5 Wyniki analiz eksploracyjnych

Analizy eksploracyjne przeprowadzone poza głównym schematem weryfikacji hipotez dostarczyły kilku interesujących wyników.

Najwyższą korelację w tej sekcji odnotowano między postrzeganą zmianą w świadomości emocjonalnej a poczuciem sensu życia ($\rho = ,458$, $p < ,001$). Subiektywne przekonanie o zmianie sposobu doświadczania emocji, którą respondenci przypisują praktyce medytacyjnej, wyraźnie wiąże się z odczuwanym sensem życia – poczucie transformacji emocjonalnej, niezależnie od jej mierzalnego wskaźnika, może samo w sobie odgrywać rolę w kształtowaniu sensu. Jednocześnie wykazana korelacja subiektywnej oceny wpływu medytacji z uważnością ($\rho = ,437$) odzwierciedla wewnętrzną spójność wyników. Osoby odczuwające realną zmianę w codziennym życiu uzyskują jednocześnie wyższe wyniki na skali uważności, co potwierdzać może trafność zastosowanych narzędzi.

Osoby praktykujące medytację wdzięczności uzyskiwały wyższe wyniki PIL ($U = 1135,50$, $p = ,009$, $r = -,289$), co koresponduje z badaniami wskazującymi na pozytywny wpływ tej formy praktyki na dobrostan i poczucie sensu (Hofmann i in., 2012). Intencjonalne kierowanie uwagi na pozytywne aspekty własnej egzystencji może bezpośrednio wspierać dostrzeganie wartości i znaczenia własnego życia. Brak analogicznych wyników dla medytacji

vipassana, zen i mindfulness może wynikać z większego zróżnicowania tych grup pod względem stażu i regularności praktyki, ale też z faktu, że efekty tych tradycji są bardziej rozłożone w czasie i pośrednie.

Wynik ujawniający wyższe wyniki INTE u osób niestosujących technik oddechowych ($U = 1224,50$, $p = ,019$, $r = -,255$) należy interpretować z ostrożnością. Interpretacja przyczynowa w tym przypadku jest ryzykowna – bardziej prawdopodobne jest, że osoby z trudnościami w regulacji emocjonalnej częściej sięgają po dodatkowe narzędzia wspomagające, co odzwierciedlałoby zależność odwrotną do pozornie sugerowanej. Wynik ten wymaga weryfikacji w badaniach uwzględniających kierunek zależności.

Uzupełnieniem analiz ilościowych była analiza treści odpowiedzi na pytanie otwarte zawarte w ankiecie własnej. Odpowiedzi udzieliło 17 respondentów. W wypowiedziach wyłoniły się cztery powtarzające się kategorie znaczeniowe. Najczęściej pojawiał się wątek medytacji jako wsparcia w procesie psychoterapeutycznym – respondenci opisywali ją jako element pracy nad sobą, uzupełniający terapię i inne formy dbania o zdrowie psychiczne. Druga kategoria dotyczyła traktowania medytacji jako składowej szerszego stylu życia opartego na świadomym funkcjonowaniu. Trzecia kategoria odnosiła się do zmian w świadomości emocjonalnej – respondenci opisywali rozwijanie zdolności do nieulegania nawykowym reakcjom oraz większą wrażliwość na własne stany wewnętrzne. Czwarta kategoria obejmowała wypowiedzi wskazujące na głębsze zmiany w sposobie postrzegania siebie i rzeczywistości, takie jak poszerzenie perspektywy czy poczucie wewnętrznej przemiany. Dane te mają charakter ilustracyjny i nie były uwzględniane w głównych analizach ilościowych, stanowią jednak wartościowe uzupełnienie obrazu funkcjonowania osób regularnie medytujących.

5.3.6 Krytyczna analiza badań własnych i kierunki dalszych badań

Przeprowadzone badanie dostarcza danych empirycznych dotyczących zależności między poczuciem sensu życia, inteligencją emocjonalną i uważnością w grupie osób praktykujących medytacje oparte na uważności. Do jego wartości należy uwzględnienie zarówno głównych relacji między konstruktami, jak i szerokiego kontekstu charakterystyki praktyki i zmiennych socjodemograficznych. Zastosowanie regresji liniowej pozwoliło wyjść poza opis korelacyjny i wskazać na niezależny wkład inteligencji emocjonalnej w wyjaśnianie poczucia sensu życia.

Interpretacja wyników wymaga jednak uwzględnienia istotnych ograniczeń. Zastosowanie schematu przekrojowego uniemożliwia określenie kierunku obserwowanych zależności. Nie można rozstrzygnąć, czy wyższy poziom inteligencji emocjonalnej poprzedza i warunkuje wyższe poczucie sensu życia, czy odwrotnie, bądź też czy obie zmienne są równoległe wyznaczane przez czynniki trzecie.

Dobór próby miał charakter celowy i niereprezentacyjny, z przewagą osób z wyższym wykształceniem i regularną praktyką. Ujemna skośność wszystkich analizowanych zmiennych – typowa dla prób złożonych z aktywnych praktykujących – ogranicza możliwość generalizowania wniosków. Brak grupy kontrolnej uniemożliwia wyodrębnienie efektów specyficznych dla praktyki medytacyjnej.

Wyłączne oparcie na narzędziach samoopisowych niesie ryzyko zniekształceń związanych z autoprezentacją i błędem wspólnej metody. Dotyczy to zwłaszcza kwestionariusza INTE, który mierzy subiektywne przekonanie o własnych kompetencjach, a nie ich obiektywny poziom, co może zawyżać korelacje między zmiennymi mierzonymi w podobny sposób.

Pomimo wskazanych ograniczeń wyniki dostarczają podstaw do kilku wniosków o charakterze zarówno teoretycznym, jak i aplikacyjnym. Wykazana zależność między inteligencją emocjonalną a poczuciem sensu życia sugeruje, że zasoby emocjonalne mogą stanowić jeden z mechanizmów kształtowania egzystencjalnego wymiaru dobrostanu, niezależnie od stosowanych technik regulacyjnych. Rozwijanie tych kompetencji w ramach psychoterapii, psychoedukacji czy programów profilaktycznych może zatem pośrednio wzmacniać poczucie sensu życia jako ważny zasób psychologiczny. Biorąc pod uwagę, że jego niski poziom wiąże się z wyższym ryzykiem trudności emocjonalnych i obniżonego dobrostanu, inteligencja emocjonalna może stanowić element szerszej strategii profilaktycznej – adresowanej nie tylko do osób zainteresowanych medytacją.

Przyszłe badania powinny objąć grupy kontrolne osób niepraktykujących, co pozwoliłoby wyodrębnić efekty specyficzne dla praktyki. Schemat podłużny umożliwiłby śledzenie zmian w czasie i wnioskowanie o kierunku zależności. Warto rozważyć zastosowanie zdolnościowych miar inteligencji emocjonalnej, takich jak MSCEIT (Mayer i in., 2016), które uzupełniłyby dane samoopisowe o bardziej obiektywne wskaźniki.

Zakończenie

Niniejsza praca podjęła problematykę zależności między poczuciem sensu życia a inteligencją emocjonalną oraz poziomem uważności u osób praktykujących medytację oparte na uważności. Jej celem było nie tylko empiryczne sprawdzenie, czy zmienne te pozostają ze sobą w istotnych relacjach, lecz także określenie charakteru tych zależności oraz identyfikacja czynników, które mogą je różnicować.

Przeprowadzone analizy potwierdziły, że poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna i uważność układają się w spójny system zależności. Wszystkie trzy konstrukty korelują ze sobą pozytywnie i istotnie statystycznie, przy czym najsilniejsza zależność łączy poczucie sensu życia z inteligencją emocjonalną. Analiza regresji liniowej wykazała, że inteligencja emocjonalna jest jedynym istotnym predyktorem poczucia sensu życia w badanej grupie. Wraz z pozostałymi zmiennymi wyjaśnia niemal połowę jego wariancji. Wyniki sugerują, że rozpoznawanie, rozumienie i regulacja emocji mogą być szczególnie ważnym zasobem psychologicznym wspierającym poczucie sensu życia.

Wyniki dotyczące praktyki medytacyjnej wskazują, że poszczególne zmienne różniły się pod względem wrażliwości na długość i intensywność praktyki. Czas praktyki mierzony w latach różnicował wszystkie trzy analizowane wskaźniki. Efekt był najsilniejszy dla uważności, wyraźny dla inteligencji emocjonalnej i najslabszy dla poczucia sensu życia. Hierarchia ta jest zgodna z założeniem, że efekty długoterminowej praktyki medytacyjnej mają charakter stopniowy i wielopoziomowy. Zmiany w głębszych warstwach funkcjonowania psychicznego, takich jak poczucie sensu życia, następują po utrwaleniu się bardziej podstawowych kompetencji. Częstotliwość praktyki i uczestnictwo w kursach różnicowały wyłącznie uważność, co sugeruje, że bieżąca regularność ćwiczeń i ustrukturyzowane szkolenia wspierają przede wszystkim techniczną stronę praktyki, natomiast głębsze przemiany egzystencjalne i emocjonalne wymagają wieloletniego zaangażowania.

Zmienne socjodemograficzne, jak wiek i płeć, okazały się mniej jednoznaczne. Wiek różnicował poczucie sensu życia i uważność, nie różnicując inteligencji emocjonalnej, co może wskazywać na odmienne trajektorie rozwojowe tych konstruktów. Brak różnic płciowych na poziomie wyników ogólnych, przy jednoczesnym ujawnieniu subtelnych różnic w profilach podskalowych, skłania do ostrożności w formułowaniu wniosków o roli płci w tej dziedzinie.

Uzyskane wyniki mają znaczenie na dwóch poziomach. Na poziomie teoretycznym potwierdzają, że poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna i uważność nie są niezależnymi strukturami, lecz tworzą sieć wzajemnych powiązań, której charakter może być

różnicowany przez długofalowe doświadczenie medytacyjne. Na poziomie praktycznym wyniki sugerują, że rozwijanie kompetencji emocjonalnych może stanowić istotny czynnik wspierający poczucie sensu życia – nie tylko w kontekście praktyki medytacyjnej, lecz szerzej, w odniesieniu do różnych form oddziaływań psychologicznych i edukacyjnych.

Wykazana siła związku między inteligencją emocjonalną a poczuciem sensu życia prowadzi do wniosku, że trening umiejętności emocjonalnych realizowany w ramach psychoterapii, psychoedukacji, programów rozwojowych czy interwencji w miejscu pracy, może pośrednio wzmacniać egzystencjalny wymiar funkcjonowania człowieka. Poczucie sensu życia pełni zaś funkcję ochronną wobec wielu trudności psychicznych, co czyni jego wzmacnianie istotnym celem zarówno dla psychologii zdrowia, jak i profilaktyki. W tym sensie wyniki przeprowadzonego badania, choć uzyskane na próbie osób medytujących, mogą stanowić punkt wyjścia do szerszej refleksji nad rolą kompetencji emocjonalnych w kształtowaniu jakości życia psychicznego w populacji ogólnej.

Badanie nie jest wolne od ograniczeń, które należy uwzględnić przy interpretacji jego wyników. Przekrojowy schemat uniemożliwia wnioskowanie o kierunku zależności, niereprezentacyjny dobór próby ogranicza możliwość generalizacji, a oparcie na narzędziach samoopisowych niesie ryzyko zniekształceń poznawczych. Warto rozważyć schematy podłużne, włączenie grup kontrolnych, zastosowanie miar zdolnościowych inteligencji emocjonalnej oraz bardziej zaawansowanych metod analitycznych.

Pomimo tych ograniczeń uzyskane wyniki wnoszą istotny wkład do rozumienia psychologicznych uwarunkowań poczucia sensu życia w kontekście praktyki medytacyjnej. Sugerują, że o tym, czy praktyka staje się źródłem trwałego poczucia sensu życia, decyduje nie tyle jej forma lub intensywność, ile głębokość zachodzących pod jej wpływem zmian psychologicznych. Wyniki te wskazują również, że rozwój poczucia sensu życia może być związany przede wszystkim z pogłębianiem zdolności do świadomego przeżywania i rozumienia własnych doświadczeń emocjonalnych.

Na podstawie przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski:

- Poczucie sensu życia, inteligencja emocjonalna i uważność tworzą spójny system wzajemnych powiązań – żaden z tych konstruktów nie funkcjonuje w izolacji od pozostałych.
- Inteligencja emocjonalna jest silniejszym predyktorem poczucia sensu życia niż uważność – umiejętność trafnego identyfikowania i regulowania emocji odgrywa kluczową rolę w nadawaniu życiu subiektywnego znaczenia.
- Długość praktyki medytacyjnej różnicuje wszystkie badane właściwości psychologiczne, przy czym efekt jest najsilniejszy dla uważności, a najsłabszy dla poczucia sensu życia – głębsze przemiany egzystencjalne są efektem długotrwałego zaangażowania.
- Sama regularność i intensywność ćwiczeń medytacyjnych nie wystarczają do kształtowania poczucia sensu życia ani inteligencji emocjonalnej – istotniejsza jest głębokość psychologicznych zmian wywołanych przez praktykę.
- Wiek sprzyja rozwojowi zarówno poczucia sensu życia, jak i uważności, natomiast nie różnicuje inteligencji emocjonalnej, co sugeruje różną dynamikę rozwoju tych kompetencji w ciągu życia.
- Medytacja wdzięczności wiąże się z wyższym poczuciem sensu życia niż inne badane formy praktyki, co może wynikać z jej bezpośredniego ukierunkowania na uświadamianie sobie wartościowych aspektów własnej egzystencji.
- Subiektywne poczucie zmiany w świadomości emocjonalnej jest silniejszym korelatem poczucia sensu życia niż obiektywnie mierzony poziom inteligencji emocjonalnej – świadomość własnego rozwoju może być ważniejsza niż sam poziom kompetencji.
- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej w ramach psychoterapii, psychoedukacji i programów profilaktycznych może stanowić skuteczną drogę do wzmacniania poczucia sensu życia, niezależnie od kontekstu medytacyjnego.

Bibliografia

- Adler, A. (1933). *Sens życia*. Kraków: Gebethner i Wolff.
- Anālayo. (2003). *Satipatthāna. The direct path to realization*. Birmingham: Windhorse Publications.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. i Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bar-On, R. (2002). Emotional Quotient Inventory: Short Form (EQ-i:S). <https://doi.org/10.1037/t03760-000>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62. <https://doi.org/10.1177/008124631004000106>
- Baumeister, R. F. (1990). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-242. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current opinion in psychology*, 28, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chu, S. T.-W. i Mak, W. W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(1), 177-193. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
- Crumbaugh, J. C. i Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)

- Dahl, C. J., Lutz, A. i Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D. i Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L. i Jarden, A. (2016). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., . . . Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.021>
- Frankl, V. E. (2012). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V. E. (2017). *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, H. S., Teasdale, J. D. i Williams, M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>
- Freud, Z. (1994). *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Garczarczyk, M., Ferdyn, E., Trojanowska-Szczok, E. i Dębski, P. (2023). Inteligencja emocjonalna a poczucie sensu życia u studentów prawa i informatyki. *Pedagogika i Psychologia*, 207-217. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0053.7618>
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences. (10 anniversary ed.)*. New York: Basic Books.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R. i Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: Extensions, applications and challenges at the attention-appraisal-emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.1092493>
- Germer, C. K., Siegel, R. D. i Fulton, P. R. (2015). *Uważność i psychoterapia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J. i Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59(5), 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Goldin, P. R. i Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
- Goleman, D. (2000). Leadership that gets results. *Harvard Business Review*, 78(2), 78-90.
- Goleman, D. i Davidson, R. J. (2018). *Trwała przemiana*. Poznań: Media Rodzina.
- Goleman, D., Boyatzis, R. E. i McKee, A. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*. Boston: Harvard Business Review Press.
- Görgens-Ekermans, G. i Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stress-burnout relationship: a questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21(15-16), 2275–2285. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04171.x>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hart, W. (1991). *The Art of Living - Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. Pariyatti Publishing.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. i Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hofmann, S. G., Grossman, P. i Hinton, D. E. (2012). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- Hooker, S. A. i Masters, K. S. (2018). Daily meaning salience and physical activity in previously inactive exercise initiators. *Health Psychology*, 37(4), 344-354. <https://doi.org/10.1037/hea0000599>
- Horney, K. (2001). *Nowe drogi w psychoanalizie*. Poznań: Rebis.
- Jaworowska, A. i Matczak, A. (2008). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej - Podręcznik* (wyd. II zmienione). Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Joseph, D. L. i Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Jude, T. A., Vagnini, K. M., Masters, K. S. i Hooker, S. A. (2024). Meaning salience as a moderator of the relationship between presence of meaning in life and wellness. *Discover Psychology*, 4(121). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00227-1>
- Jung, C. G. (2018). *Człowiek i jego symbole*. Katowice: Kos.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kafetsios, K., Nezlek, J. B. i Vassiou, A. (2011). A multilevel analysis of relationships between leaders' and subordinates' emotional intelligence and emotional outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(5), 1121–1144. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00750.x>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. i Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. i Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- King, L. A. i Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Klamut, R. (2010). *Kwestionariusz Postaw Życiowych KPŻ. Podręcznik do polskiej adaptacji kwestionariusza Life Attitude Profile – Revised (LAP-R) Gary'ego T. Reker'a*. Warszawa: PTP.
- Kleiman, E. M. i Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934–939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I. i Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1018-1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>

- Luo, N., Jiang, F. i Jo, N. (2024). Emotional intelligence and meaning in life: Mediation by sense of security and self-esteem. *SAGE Open*, 14(3), 1-12. <https://doi.org/10.1177/21582440241284094>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D. i Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632–658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. i Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Martins, A., Ramalho, N. i Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Maslow, A. (2004). *W stronę psychologii istnienia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Maslow, A. (2006). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Matczak, A. i Knopp, K. A. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów.
- Matthews, G., Zeidner, M. i Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. London: The MIT Press.
- Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W P. Salovey i D. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (strony 3-34). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. i Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. i Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Mendonça, N. R., Santana, A. N. i Bueno, J. M. (2023). The relationship between job burnout and emotional intelligence: A meta-analysis. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 23(2), 2471-2479. <https://doi.org/10.5935/rpot/2023.2.23748>
- Miao, C., Humphrey, R. H. i Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait mindfulness: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.051>

- Ostafin, B. D. i Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Petrides, K. V. i Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Popielski, K. (2007). Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa. W M. Dudzikowa i M. Czerepaniak-Walczak, *Wychowanie. Pojęcia – Procesy – Konteksty* (Tom 2, strony 19-50). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Radoń, S. (2014). Pięciowymiarowy Kwestionariusz Uważności: polska adaptacja. *Roczniki Psychologiczne*, 17(4), 711–735.
- Radoń, S. (2017). *Czy medytacja naprawdę działa?* Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Radoń, S. (2020). Uważność i jej pomiar. *Studia Psychologica Theoria et praxis*, 20(1), 5–19. <https://doi.org/10.21697/sp.2020.20.1.01>
- Reker, G. T. i Peacock, E. J. (1992). *Manual of the Life Attitude Profile–Revised (LAP-R)*. Peterborough: Student Psychologist Press.
- Roberts, R. D., Zeidner, M. i Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. *Emotion*, 1(3), 196–231. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.196>
- Rogers, C. (2002). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Ryan, R. M., Huta, V. i Deci, E. L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. i Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Salavera, C. i Usan, P. (2020). The relationship between eudaimonic wellbeing, emotional intelligence and affect in early adolescents. *Current Psychology*, 41, 6945–6953. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01208-y>
- Salovey, P. i Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. i Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>

- Schutte, N. S. i Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. i Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Seligman, M. E. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. i Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. i 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>
- Stolarski, M., Postek, S. i Śmieja, M. (2011). Emotional intelligence and conflict resolution strategies in romantic heterosexual couples. *Studia Psychologiczne*, 49(5), 65-76. <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0041-9>
- Suzuki, D. T. (2004). *Wprowadzenie do buddyzmu zen*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Szcześniak, M., Falewicz, A., Stochalska, K. i Rybarski, R. (2022). Anxiety and depression in a non-clinical sample of young Polish adults: Presence of meaning in life as a mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106065>
- Śmieja, M. i Orzechowski, J. (2008). *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. i Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews. Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 227-235.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., . . . Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Watts, A. W. (1997). *Droga zen*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Williams, M. G. i Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. Abingdon: Routledge.

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>

Życińska, J. i Januszek, M. (2011). Test Sensus Życia (Purpose in Life Test, PIL) J.C.

Crumbaugh i L.T. Maholicka: analiza psychometryczna. *Czasopismo Psychologiczne*, 17(1), 133-142.

Spisy i załączniki

Tabela 1 Porównanie wybranych koncepcji psychologicznych w zakresie ujmowania poczucia sensu życia.....	15
Tabela 2 Kompetencje inteligencji emocjonalnej w modelu Daniela Golemana.....	25
Tabela 3 Struktura modelu inteligencji emocjonalno-społecznej Bar-Ona.....	27
Tabela 4 Charakterystyka demograficzna badanej próby (N = 115)	64
Tabela 5 Charakterystyka praktyki medytacyjnej badanych osób.....	65
Tabela 6 Udział w kursach lub warsztatach medytacyjnych	66
Tabela 7 Motywacje do rozpoczęcia praktyki medytacyjnej (N = 115).....	67
Tabela 8 Statystyki opisowe zastosowanych narzędzi pomiarowych (N = 115).....	68
Tabela 9 Macierz korelacji rang Spearmana między zmiennymi psychologicznymi (N = 115)	70
Tabela 10 Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności między kobietami a mężczyznami z zastosowaniem testu U Manna-Whitneya (N = 115).....	74
Tabela 11 Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wiekowych z zastosowaniem testu Kruskala-Wallisa (N = 115)	75
Tabela 12 Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wyróżnionych ze względu na czas praktyki medytacyjnej z zastosowaniem testu Kruskala-Wallisa (N = 115).....	76
Tabela 13 Porównanie poziomu poczucia sensu życia, inteligencji emocjonalnej i uważności w grupach wyróżnionych ze względu na częstotliwość praktyki i długość sesji medytacyjnej oraz uczestnictwo w kursach lub warsztatach z zastosowaniem testów Kruskala-Wallisa i U Manna-Whitneya (N = 115).....	77
Tabela 14 Wyniki analizy regresji liniowej dla poczucia sensu życia jako zmiennej zależnej (N = 115)	78
Tabela 15 Weryfikacja hipotez badawczych.....	82
 Rysunek 1 Czterogąziowa struktura modelu inteligencji emocjonalnej Mayera i Saloveya	30
Rysunek 2 Wizualizacja macierzy korelacji rang Spearmana między zmiennymi psychologicznymi (N = 115).....	71

Załącznik 1 Kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji

Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszam do udziału w badaniu dotyczącym związku pomiędzy praktyką medytacji opartej na uważności a poczuciem sensu życia oraz inteligencją emocjonalną. Celem badania jest lepsze zrozumienie funkcjonowania osób praktykujących medytację oraz czynników, które mogą wpływać na ich dobrostan psychiczny i emocjonalny. Udział w badaniu jest **dobrowolny i anonimowy**. Zgromadzone dane zostaną wykorzystane wyłącznie w celach naukowych w ramach badań do pracy magisterskiej z psychologii i będą analizowane w formie zbiorczej. Wypełnienie ankiety zajmuje około **15-20 minut**. W każdej chwili możliwe jest przerwanie udziału w badaniu bez konieczności podawania przyczyny. Dane są chronione zgodnie z obowiązującymi przepisami o ochronie danych osobowych i nie będą udostępniane osobom trzecim.

Dziękuję za poświęcony czas i gotowość do udziału w badaniu.

Wiek:

- ☐ 18–24
- ☐ 25–34
- ☐ 35–44
- ☐ 45 lub więcej

Płeć:

- ☐ Kobieta
- ☐ Mężczyzna
- ☐ Inna

Wykształcenie:

- ☐ Podstawowe
- ☐ Średnie
- ☐ Policealne / zawodowe
- ☐ Wyższe licencyjne / inżynierskie
- ☐ Wyższe magisterskie

Jak długo praktykujesz medytację?

- ☐ Mniej niż 6 miesięcy
- ☐ 6 miesięcy - 1 rok
- ☐ 1 - 3 lata
- ☐ 4 - 5 lat
- ☐ Powyżej 5 lat

Jak często medytujesz?

- ☐ Codziennie
- ☐ Kilka razy w tygodniu
- ☐ Raz w tygodniu
- ☐ Rzadziej

Jakie rodzaje medytacji praktykujesz? (można zaznaczyć więcej niż jedną opcję)

- ☐ Medytacja vipassana
- ☐ Medytacja zen
- ☐ Medytacja wdzięczności
- ☐ Medytacja mindfulness
- ☐ Inne (proszę wymienić): _____

Czy stosujesz inne techniki relaksacyjne? (można zaznaczyć więcej niż jedną opcję)

- ☐ Joga
- ☐ trening autogenny
- ☐ Techniki oddechowe
- ☐ Inne (proszę wymienić): _____

Jak długo trwa Twoja typowa sesja medytacyjna?

- ☐ Mniej niż 10 minut
- ☐ 10 - 20 minut
- ☐ 20 - 40 minut
- ☐ Ponad 40 minut

Czy uczestniczyłeś w kursach lub warsztatach mindfulness/medytacji?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

Co skłoniło Cię do rozpoczęcia praktyki medytacji? (można zaznaczyć więcej niż jedną opcję)

- ☐ Zmniejszenie stresu
- ☐ Zwiększenie uważności
- ☐ Rozwój duchowy
- ☐ Zdrowie psychiczne
- ☐ Inne (proszę wymienić): _____

Jak medytacja wpłynęła na Twoje życie codzienne?

- ☐ Zdecydowanie pozytywnie
- ☐ Raczej pozytywnie
- ☐ Brak zmian
- ☐ Raczej negatywnie
- ☐ Zdecydowanie negatywnie

Czy odczuwasz zmianę w świadomości emocjonalnej od czasu rozpoczęcia medytacji?

- ☐ Zdecydowanie tak
- ☐ Raczej tak
- ☐ Nie jestem pewien/pewna
- ☐ Raczej nie
- ☐ Zdecydowanie nie

Dodatkowe uwagi: _____