



Złożenie pracy online:
2025-01-15 18:17:49
Kod pracy:
19023/46332/CloudA

Magdalena Laguyas
(nr albumu: 26361)

Praca magisterska

Zależność między doświadczeniem ostracyzmu społecznego a poczuciem sensu życia i samoocena u byłych Świadków Jehowy

The Relationship Between the Experience of Social Ostracism and the Sense of Purpose in Life and Self-Esteem among Former Jehovah's Witnesses

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Adrianna Othmani

Streszczenie

Celem przeprowadzonych analiz było zbadanie, czy istnieje zależność pomiędzy doświadczeniem ostracyzmu społecznego a poczuciem sensu życia i samooceną wśród byłych Świadków Jehowy. W badaniu wzięło udział 169 osób, będących członkami grup zrzeszających byłych Świadków Jehowy na platformach mediów społecznościowych. Respondenci byli w wieku od 17 do 68 lat. Do realizacji badania wykorzystano następujące narzędzia: Skala Samooceny Rosenberga (SES), Skala Sensu Życia (PIL) autorstwa Jamesa Crumbaugh i Leonarda Maholicka, Ankietę personalną oraz Skalę Ostracyzmu Społecznego (SOS). Analiza skoncentrowała się na związku między doświadczeniem ostracyzmu a poziomem poczucia sensu życia i samooceny w badanej grupie. Wyniki wskazały, że osoby, które doświadczyły ostracyzmu społecznego, charakteryzowały się niższym poziomem samooceny i poczucia sensu życia. Wykluczenie z grupy religijnej, będącej centralnym elementem ich tożsamości, wpływało na istotne aspekty ich dobrostanu psychologicznego. Badanie podkreśla również znaczenie przynależności społecznej w kształtowaniu tych kluczowych wymiarów życia. Przeprowadzone analizy mają istotne implikacje praktyczne, sugerując potrzebę wsparcia psychologicznego dla osób opuszczających zamknięte wspólnoty religijne. Wyniki potwierdzają także teoretyczne założenia dotyczące wpływu ostracyzmu

Słowa kluczowe

ostracyzm społeczny, wykluczenie, poczucie sensu życia, samoocena, Świadkowie Jehowy, Skala Samooceny Rosenberga (SES), Skala Sensu Życia (PIL), SOS



Abstract

The aim of the conducted analyses was to examine whether there is a relationship between the experience of social ostracism and the sense of meaning in life and self-esteem among former Jehovah's Witnesses. The study involved 169 individuals who were members of groups associating former Jehovah's Witnesses on social media platforms. Respondents ranged in age from 17 to 68 years. The study utilized the following tools: the Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), the Purpose in Life Scale (PIL) by James Crumbaugh and Leonard Maholick, a personal questionnaire, and the Social Ostracism Scale (SOS). The analysis focused on the relationship between the experience of ostracism and levels of meaning in life and self-esteem within the studied group. The results indicated that individuals who experienced social ostracism exhibited lower levels of self-esteem and meaning in life. Exclusion from a religious group, which was a central element of their identity, affected significant aspects of their psychological well-being. The study also highlights the importance of social belonging in shaping these key dimensions of life. The analyses have practical implications, emphasizing the need for psychological support for individuals leaving closed religious communities. The findings also confirm theoretical assumptions about the impact of ostracism on fundamental psychological needs such as belongingness and self-esteem.

Keywords

social ostracism, shunning, sense of purpose in life, self-esteem, Jehovah's Witnesses, Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), Purpose in Life Scale (PIL), SOS



Spis treści

Spis treści	1
Wstęp.....	3
Rozdział 1. Ostracyzm	7
1.1 Definicje	7
1.2 Perspektywa ewolucyjna ostracyzmu.....	8
1.3 Konsekwencje wykluczenia	10
1.3.1 Potrzeby psychologiczne.....	11
1.3.1.1 Potrzeba przynależności	11
1.3.1.2 Potrzeba pozytywnej samooceny	12
1.3.1.3 Potrzeba kontroli	12
1.3.1.4 Potrzeba poczucia sensu życia	13
1.3.2. Model Williama	14
1.3.2.1 Faza refleksyjna.....	15
1.3.2.2 Faza refleksji	16
1.3.2.3 Faza rezygnacji.....	17
1.4 Ostracyzm w organizacji Świadków Jehowy	17
1.4.1 Świadkowie Jehowy	17
1.4.2 Procedura oraz konsekwencje odłączenia	19
1.4.3 Przegląd badań nad ostracyzmem w organizacji Świadków Jehowy.	23
1.4.3.1 Poczucie więzi społecznych wśród byłych Świadków Jehowy	23
1.4.3.2 Systemy wierzeń i ostracyzm wśród byłych Świadków Jehowy	25
Rozdział 2. Samoocena	27
2.1 Definicje	27
2.2 Źródła samooceny	30
2.2.1 Procesy intrapsychiczne	30
2.2.2 Informacje zwrotne	32
2.2.3 Porównania społeczne	33
2.3 Funkcje samooceny	34
2.4 Teoria socjometru.....	37
2.5 Przegląd wybranych badań nad samoocena	39
2.5.1 Wpływ wykluczenia na samoocena	40
2.5.2 Badania nad utratą tożsamości zbiorowej	42
Rozdział 3. Poczucie sensu życia	44
3.1 Definicje	44



3.2 Czynniki warunkujące poczucie sensu życia	46
3.2.1 Cel	46
3.2.2 Wartości	48
3.2.3 Skuteczność	52
3.2.4 Poczucie wartości	53
3.3 Ostracyzm a sens życia – przegląd wybranych badań	54
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	59
4.1. Problem i hipotezy badawcze.....	59
4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych	60
4.2.1 Skala Samooceny Rosenberga (SES).....	60
4.2.2 Test Sensu Życia PIL	61
4.2.3 Ankieta personalna i Skala Ostracyzmu Społecznego (SOS).....	62
4.3 Charakterystyka badań	64
4.3.1 Charakterystyka grupy badawczej	65
4.3.2 Procedura badania	80
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań.....	82
5.1 Statystyka opisowa badanych zmiennych	82
5.1.1 Ostracyzm społeczny.....	82
5.1.2 Poziom samooceny.....	84
5.1.3 Poziom poczucia sensu życia	86
5.2 Analiza hipotez.....	89
5.2.1 Ostracyzm społeczny a samoocena	89
5.2.2 Ostracyzm społeczny a poczucie sensu życia	91
5.3 Podsumowanie wyników badań	92
5.4 Dyskusja wyników i ograniczenia badania	94
Zakończenie	99
Spis tabel	110



Wstęp

„Człowiek jest istotą społeczną” pisał Arystoteles, wskazując na fundamentalne znaczenie przynależności do grupy. Co jednak dzieje się, gdy zostajemy tej przynależności pozbawieni? Wykluczenie społeczne, pozornie niewinne i niemające fizycznych skutków, prowadzi do głębokiego poczucia osamotnienia, utraty poczucia sprawczości, zaburzenia więzi międzyludzkich, wzrostu stresu i niepewności w relacjach społecznych, obniżenia samooceny, osłabienia poczucia przynależności, a nawet do pojawienia się objawów depresji i problemów z funkcjonowaniem emocjonalnym.

Wyobraź sobie, że wchodzisz do pokoju pełnego ludzi. Śmiechy i rozmowy wypełniają przestrzeń, ale gdy tylko przekraczasz próg, wszystko cichnie. Każdy odwraca wzrok, jakbyś był niewidzialny. Twoje „dzień dobry” trafia w pustkę, bez żadnej odpowiedzi. Próbujesz się odezwać, zadajesz pytanie, ale twoje słowa zdają się znikać w powietrzu, jakby nikt ich nie słyszał. Gdy zbliżasz się do grupy, rozmowy cichną, a ludzie powoli się oddalają, jakby twoja obecność była niewygodnym ciężarem. Czujesz, jakby świat nagle postanowił, że nie istniejesz. To uczucie niewidzialności, ignorowania, wykluczenia jest esencją ostracyzmu społecznego. Nie ma krzyku, nie ma otwartego konfliktu, jest tylko cisza, która z każdym dniem staje się coraz bardziej przytłaczająca. To zjawisko przenika wszystkie aspekty życia jednostki, niszcząc poczucie przynależności, podważając wiarę w siebie i wypalając sens codziennych działań. Jest jak niewidzialna ściana, która oddziela człowieka od reszty świata, pozostawiając trwałe ślady w jego relacjach, emocjach i sposobie, w jaki postrzega samego siebie.

Choć ostracyzm społeczny od dawna stanowi przedmiot zainteresowania psychologów, jego specyficzny wymiar w zamkniętych wspólnotach religijnych, takich jak Świadkowie Jehowy, wciąż pozostaje obszarem wymagającym głębszego zrozumienia i uwagi badaczy.



Wykluczenie społeczne w kontekście grup religijnych niesie ze sobą szczególnie dotkliwe konsekwencje, ponieważ sięga głęboko w struktury życia jednostki, naruszając zarówno jej relacje z innymi, jak i fundamenty tożsamości. Wspólnota Świadków Jehowy jako jedna z najbardziej zamkniętych i sformalizowanych grup religijnych, stosuje praktykę znaną w literaturze anglojęzycznej jako *shunning* – systematyczny ostracyzm społeczny, który wykracza poza zwykłe odrzucenie. Osoby, które opuszczają tę wspólnotę, nie tylko tracą swoje relacje, ale także zmagają się z całkowitym odcięciem od środowiska, które wcześniej stanowiło dla nich oparcie emocjonalne, duchowe i społeczne.

Dla wielu byłych Świadków Jehowy przynależność do grupy nie była jedynie kwestią wyboru, lecz centralnym elementem ich życia. To wspólnota kształtowała ich codzienność, decyzje i postrzeganie świata. Nagła utrata tego oparcia, wymuszona zasadami surowego unikania, prowadzi do głębokiego poczucia osamotnienia, alienacji i rozdarcia wewnętrznego. Jak wykazali Slotter i in. (2015), osoby silnie identyfikujące się z grupą, po doświadczeniu wykluczenia, odnotowują znaczny spadek samooceny. To odkrycie nabiera szczególnego znaczenia w przypadku Świadków Jehowy, dla których wspólnota była jedynym źródłem tożsamości i przynależności.

Praktyka *wykluczenia* to coś znacznie więcej niż formalne zerwanie więzi społecznych – to całkowita izolacja, która dotyka każdej sfery życia byłych członków wspólnoty. Wykluczeni zostają pozbawieni wsparcia emocjonalnego ze strony osób, które przez lata stanowiły ich najbliższe otoczenie – rodzin, dawnych przyjaciół czy znajomych z organizacji. Nawet relacje z rodzicami czy rodzeństwem mogą zostać ograniczone do minimum, jeśli ci pozostają wierni zasadom wspólnoty. W rezultacie osoby wykluczone często muszą zmierzyć się z samotnością, która jest nie tylko fizyczna, ale również głęboko emocjonalna.



Celem niniejszej pracy jest zbadanie zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz poczuciem sensu życia wśród byłych członków organizacji religijnej Świadków Jehowy. Praca koncentruje się na opisanu charakteru tych zależności oraz ich specyfiki w kontekście doświadczeń byłych członków wspólnoty. W tym celu zastosowano kwestionariusze badające samoocenę, poczucie sensu życia oraz intensywność doświadczanego ostracyzmu. Wyniki dotychczasowych badań, takich jak Bernstein i in. (2013) oraz Stillman i in. (2009), podkreślają, że wykluczenie społeczne obniża globalne poczucie sensu życia poprzez redukcję podstawowych potrzeb, takich jak poczucie przynależności, samooceny i skuteczności.

Podstawowym pytaniem badawczym, na które odpowiedzi szukać będzie niniejsza praca, jest: czy istnieje zależność między ostracyzmem społecznym a obniżoną samooceną i poczuciem sensu życia u byłych członków Świadków Jehowy? Wyniki badań mogą również poszerzyć rozumienie teoretycznych modeli ostracyzmu, takich jak teoria socjometru Leary'ego (1995), która podkreśla wrażliwość samooceny na zagrożenia przynależności.

Niniejsza praca może przyczynić się do zwiększenia świadomości w środowisku psychologicznym na temat specyfiki funkcjonowania Świadków Jehowy, szczególnie w kontekście praktyki wykluczania społecznego (*shunning*). Jednym z wyzwań stojących przed psychologami i terapeutami jest uchwycenie specyfiki doświadczeń byłych członków wspólnoty Świadków Jehowy, szczególnie w kontekście ekstremalnych konsekwencji, takich jak zerwanie relacji z najbliższymi. Fakt, że matka może traktować swoje dziecko, jakby już nie istniało, czy też całkowite odrzucenie ze strony rodziny, są doświadczeniami, które dla osób spoza tej wspólnoty mogą wydawać się trudne do zrozumienia w pełnym wymiarze. Ta unikalna dynamika relacji, wynikająca z reguł ostracyzmu, stawia przed terapeutami konieczność dostosowania metod pracy i pogłębienia wiedzy o specyfice takich sytuacji, aby zapewnić skuteczne wsparcie emocjonalne i psychologiczne.



Znaczenie tej pracy wykracza również poza kontekst indywidualny. W Norwegii praktyki ostracyzmu społecznego stosowane przez Świadków Jehowy były jednym z powodów, dla których władze zdecydowały o cofnięciu tej wspólnocie statusu związku religijnego, uznając je za sprzeczne z podstawowymi prawami człowieka. Taki przypadek podkreśla wagę badań, które pomagają lepiej zrozumieć skutki wykluczenia społecznego i dostarczają argumentów do publicznej debaty na temat granic wolności religijnej i ochrony praw jednostek.

Badania te mogą być dodatkowym źródłem wiedzy dla psychologów, terapeutów, prawników oraz decydentów politycznych, dostarczając im narzędzi do skuteczniejszej interwencji oraz wsparcia osób, które opuściły zamknięte wspólnoty religijne i zmagają się z konsekwencjami ostracyzmu społecznego.



Rozdział 1. Ostracyzm

Ostracyzm, rozumiany jako zjawisko ignorowania i wykluczania, istniał na długo przed jego formalnym nazewnictwem (ostrakismos) około 500 r. p.n.e., kiedy to Ateńczycy oddawali głosy na odłamkach gliny, tzw. ostrakach, aby zdecydować, czy członek społeczności, uważany za zbyt chciwego, powinien z niej zostać wygnany (Williams, 2007). Groźba dziesięcioletniego wygnania była sama w sobie tak odstrasząca, że w większości przypadków nie było potrzeby jej faktycznego zastosowania, co wskazuje na jej skuteczność w zapobieganiu nadmiernym aspiracjom politycznym i ekonomicznym w społeczeństwie ateńskim (Ouwerkerk i in., 2005).

Ostracyzm, rozumiany jako społeczne wykluczenie jest zjawiskiem wszechobecnym, nieznającym granic demograficznych ani kulturowych. Nie jest on ograniczony do określonych grup społecznych czy instytucji i można go zaobserwować w różnorodnych środowiskach. Obserwuje się go w placówkach edukacyjnych, wojskowych, karnych i religijnych, jak i w nieformalnych grupach oraz bliskich relacjach rodzinnych i przyjacielskich (Williams, 2007). Wśród różnych form i zjawisk związanych z wykluczeniem, wyróżnia się między innymi stygmatyzację, dyskryminację, brak zainteresowania, lekceważenie, uprzedzenia, mobbing, krytykę, zdradę, skazywanie na samotność, ignorowanie oraz zaniechanie (Smart Richman i Leary, 2009). Ostracyzm może przyjmować zarówno zauważalne, oczywiste formy, takie jak towarzyski bojkot czy traktowanie drugiej osoby jak powietrze, jak również bardziej subtelne przejawy, np. unikanie kontaktu wzrokowego, brak odpowiedzi na pytania, czy znacznie opóźnione reakcje na wiadomości elektroniczne (Madeja-Bień i Gamian-Wilk, 2017).

1.1 Definicje

Pomimo prób wyodrębnienia semantycznych różnic między ostracyzmem a wykluczeniem społecznym, niewiele badań empirycznych wykazało rozbieżności prowadzące do odmiennych konsekwencji psychologicznych. Terminy te są w literaturze naukowej



używane zamiennie, a różnice pomiędzy tymi pojęciami są zazwyczaj subtelne (Williams, 2007).

Ostracyzm najczęściej definiowany jest jako stan bycia celowo ignorowanym i wykluczonym, zwykle bez jednoznacznych wyjaśnień lub jawnej negatywnej uwagi. Choć pozbawiony nieraz werbalnej agresji i fizycznych ataków, stanowi wyjątkowo bolesne i psychologicznie szkodliwe doświadczenie (Williams, 2007; Williams i Nida, 2011).

Wykluczenie społeczne definiowane jest jako bycie odseparowanym od uczestnictwa w życiu społecznym, co prowadzi do poczucia osamotnienia i odizolowania. Wykluczenie może być związane z wyraźnymi, werbalnymi deklaracjami niechęci, a innym razem może przyjmować formy bardziej subtelne (Twenge i in., 2001). W kontekście religijnym wykluczenie to praktyka stosowana w celu zmuszenia jednostki do refleksji nad swoimi przewinieniami i powrotu na właściwą ścieżkę. Służy ono ochronie grupy przed uznawanym za szkodliwy wpływem zewnętrznym. Jest postrzegane jako narzędzie dyscyplinarne, polegające na całkowitym zerwaniu więzi społecznych i duchowych między wspólnotą a wykluczonym członkiem (Grendele i in., 2024).

Pomimo teoretycznych rozróżnień, badacze nie wykazują konsekwentnego przywiązania do tych pojęć ani nie stosują systematycznie określonych terminów w odniesieniu do konkretnych procedur badawczych (Williams, 2007). W związku z tym, w niniejszej pracy terminy ostracyzm i wykluczenie będą stosowane zamiennie.

1.2 Perspektywa ewolucyjna ostracyzmu

Biorąc pod uwagę fakt, że ostracyzm zaobserwowano u większości gatunków społecznych oraz w różnych epokach i kulturach, zasadne jest rozważenie jego funkcji z perspektywy ewolucyjnej (Williams, 2007). Badacze z różnych dyscyplin nauk społecznych argumentują, iż ostracyzm odgrywał istotną rolę społeczną w różnych okresach historycznych



i kontekstach kulturowych, począwszy od ewolucyjnej przeszłości człowieka aż po współczesne społeczeństwa (Williams, 2009). Umożliwiał on grupie sprawowanie kontroli społecznej nad jednostkami przejawiającymi problematyczne zachowania, motywując je do przestrzegania norm społecznych oraz wspierania dobrostanu grupy (Wesselmann i in., 2012b). Grupy wykluczające odstających od normy członków zwiększały swoją spójność, co z kolei zapewniało większe bezpieczeństwo i lepsze warunki reprodukcyjne dla pozostałych członków. Natomiast jednostki poddane ostracyzmowi, odcięte od grupowego wsparcia, często miały mniejsze szanse na przetrwanie.

Z ewolucyjnego punktu widzenia grupy, ostracyzm można postrzegać jako zachowanie adaptacyjne, które sprzyja przetrwaniu zarówno grupy, jak i jej członków, poprzez usuwanie problematycznych jednostek. W kontekście przetrwania jednostki natomiast kluczowe było wczesne wykrywanie oznak ostracyzmu ze strony grupy, zanim proces ten osiągnął punkt krytyczny. Brak odpowiedniej reakcji mógł prowadzić do poważnych konsekwencji w tym nawet przedwczesnej śmierci w wyniku niewystarczającej ochrony przed wrogami lub niedoborów żywności (Williams, 2007). Z uwagi na możliwość śmiertelnych skutków społecznego wykluczenia, presja selekcyjna sprzyjała jednostkom zdolnym do rozpoznawania oraz adekwatnego reagowania na sygnały ostracyzmu. Jednostki te miały zwiększone szanse na przetrwanie wystarczające do reprodukcji i przekazania swojego materiału genetycznego kolejnym pokoleniom, co spełnia kryteria adaptacji w ramach procesów ewolucyjnych (Wesselmann i in., 2012a).

Sygnałem alarmowym, pełniącym funkcję niezwykle trudną do zignorowania, co czyni go efektywnym mechanizmem ostrzegawczym, jest ból fizyczny. Eisenberger i Lieberman (2005) sugerują, że zagrożenie dla przetrwania związane z ostracyzmem doprowadziło do ewolucyjnej integracji ludzkich układów neurologicznych i fizjologicznych, umożliwiając jednoczesne wykrywanie zarówno bólu fizycznego, jak i społecznego. Potwierdziły to badania



neuroobrazowe Eisenberger i Lieberman (2005), które ujawniły, że doświadczenie ostracyzmu korelowało z podwyższoną aktywnością grzbietowej części przedniej kory zakrętu obręczy, obszaru zaangażowanego również w przetwarzanie bólu fizycznego. Mechanizm ten prawdopodobnie wyewoluował jako sposób ostrzegania jednostek o zagrożeniu ich statusu w grupie, co umożliwiało podjęcie działań zmierzających do ponownego włączenia w struktury społeczne (Eisenberger i Lieberman, 2005). Udowodniono również, że ostracyzm powoduje ból niezależnie od formy, źródła czy specyficznych okoliczności, w których występuje. Nawet subtelne, niewerbalne sygnały, takie jak unikanie kontaktu wzrokowego lub ignorowanie obecności drugiej osoby, mogą wywołać poczucie wykluczenia społecznego (Wesselmann i in., 2012a).

1.3 Konsekwencje wykluczenia

Bycie ofiarą ostracyzmu stanowi istotne zagrożenie dla dobrostanu jednostki (Williams i Nida, 2011). Ma on negatywny wpływ na fizyczny, psychiczny i duchowy dobrostan jednostki oraz ogólną satysfakcję z życia (Luther, 2022). Ostracyzm wywołuje długotrwałe doznania bólu psychicznego, prowadząc do szerokiego spektrum reakcji. Jego konsekwencje mogą obejmować depresję, zachowania autodestrukcyjne, myśli samobójcze oraz pogorszenie stanu zdrowia fizycznego, będącego efektem kumulacji wszystkich negatywnych skutków wykluczenia. Utrata tożsamości społecznej, a nawet doświadczenie tzw. społecznej śmierci, wstyd, poczucie winy, emocje związane z odrzuceniem oraz problemy z samooceną stanowią kolejne konsekwencje, które ilustrują głęboki psychologiczny i emocjonalny wpływ ostracyzmu.



1.3.1 Potrzeby psychologiczne

Jak wskazują wyniki badań, ostracyzm stanowi bezpośrednio zagrożenie dla czterech fundamentalnych potrzeb psychologicznych: potrzeby przynależności, samooceny, potrzeby kontroli oraz poczucia sensu życia (Williams, 2007; Jamieson i in., 2010).

1.3.1.1 Potrzeba przynależności

Baumeister i Leary (1995) definiują potrzebę przynależności jako rozwiniętą w trakcie ewolucji, wrodzoną, fundamentalną potrzebę jednostki.

Historycznie przynależność do grupy stanowiła istotną przewagę adaptacyjną, umożliwiając bardziej efektywną obronę przed zagrożeniami zewnętrznymi, a tym samym, wyższy poziom bezpieczeństwa oraz większe szanse na przetrwanie. Jednym z kluczowych atutów życia w grupie było również ułatwienie procesów reprodukcji oraz gwarancja ochrony potomstwa. Życie w grupie poza ochroną fizyczną przynosiło również istotne korzyści psychologiczne, takie jak poczucie zadowolenia oraz nabywanie i dzielenie się wiedzą (Baumeister i Leary, 1995). Zaspokojenie potrzeby przynależności opiera się na tworzeniu i utrzymywaniu więzi społecznych, które charakteryzują się stabilnością oraz regularnymi interakcjami, opartymi na wzajemnej trosce (Baumeister i Leary, 2000). To wskazuje, że potrzeba przynależności jest efektywniej zaspokajana w relacjach długotrwałych, niż w przypadku częstych interakcji z różnymi osobami (Baumeister i Leary, 1995).

Na przestrzeni dziejów, jedną z najdotkliwszych form kary było wygnanie. Współcześnie izolatka, czyli odosobnienie więźnia w zamkniętej celi bez kontaktu z innymi osadzonymi, pełni podobną funkcję jako poważna sankcja za ciężkie przestępstwa. Powoduje ona całkowite odcięcie kontaktów społecznych, pozbawiając jednostkę możliwości zaspokojenia potrzeby przynależności (Baumeister i Leary, 1995).



1.3.1.2 Potrzeba pozytywnej samooceny

Na podstawie wielu badań można stwierdzić, że poziom samooceny jest bardzo wrażliwy na przejawy ostracyzmu w stosunku do jednostki (Baumeister i Leary, 2000; Bernstein i in., 2013). Jak wskazuje Santa-Bárbara (1999), możemy rozróżnić między samooceną kolektywną a samooceną indywidualną. Kolektywna samoocena odnosi się do stopnia, w jakim jednostka jest świadoma swojej przynależności do grup społecznych oraz jakiej samooceny w związku z tym dokonuje. Osobista samoocena odnosi się do subiektywnej, pozytywnej lub negatywnej oceny samego siebie, zarówno w kontekście cech osobistych, jak i własnego statusu w ramach grup społecznych.

Ponieważ samoocena, odnosi się do procesu autoewaluacji jednostki, który w znacznym stopniu zależy od postrzegania jej przez środowisko zewnętrzne, odrzucenie przez grupę społeczną ściśle z nią koreluje i wpływa na jej obniżenie (Baumeister i Leary, 1995).

Tematyka samooceny została szczegółowo omówiona w dalszej części pracy, której poświęcono cały drugi rozdział.

1.3.1.3 Potrzeba kontroli

Pojęcie pragnienia kontroli (*Desire for Control*) zostało wprowadzone przez Burgera i Coopera w 1979 roku. Autorzy pojęcia oraz narzędzia do jego pomiaru uważają, iż potrzeba kontroli jest fundamentalną potrzebą człowieka, wyrażająca się w dążeniu do wpływania na wydarzenia w swoim otoczeniu i autonomicznego zarządzania nimi. Ma ona na celu minimalizowanie niepewności i zapewnienie psychicznej stabilności oraz poczucia własnej skuteczności. Jak wskazuje Burger (1990) poziom odczuwanej przez jednostkę kontroli nad wydarzeniami oraz motywacja do jej sprawowania odgrywają kluczową rolę w różnorodnych obszarach, takich jak depresja, zdrowie, zachowania wyborcze, edukacja czy skłonność do hazardu.



Osoby o wysokim poziomie pragnienia kontroli cechuje silna motywacja do kontrolowania wydarzeń w ich życiu, dążenie do samodzielnego podejmowania decyzji oraz przyjmowania ról przywódczych w grupach. Jednostki o niskim pragnieniu kontroli wykazują natomiast mniejsze zainteresowanie kontrolowaniem wydarzeń i wykazują tendencję do zrzucania na innych odpowiedzialności za podejmowanie decyzji (Burger i Cooper, 1979).

Według Warburton i in. (2006) potrzeba kontroli jest ściśle powiązana z zachowaniami agresywnymi. Odebranie kontroli jednostce może prowadzić z jej strony do agresji w celu przywrócenia osobistej władzy. Postulują oni, że agresja przejawiająca się u jednostek poddanych ostracyzmowi, może wynikać częściowo właśnie z utraconej przez nie kontroli. Badacze zakładają, że im dłuższy okres wykluczenia, tym intensywniejsze będą przejawy agresji.

1.3.1.4 Potrzeba poczucia sensu życia

Jedną z najważniejszych potrzeb egzystencjalnych człowieka jest dążenie do nadania swojemu życiu sensu, wartości oraz znaczenia (Pikuła, 2022).

Kazimierz Obuchowski (2000) wyróżnia dwa podstawowe kryteria warunkujące realizację potrzeby sensu życia: pozytywne i negatywne. Kryterium pozytywne odnosi się do sytuacji, w której jednostka konsekwentnie dąży do realizacji celów wykraczających poza zaspokojenie potrzeb biologicznych, zachowując spójność działań. Natomiast kryterium negatywne pojawia się, gdy w wyniku traumatycznych zmian w życiu, takich jak utrata pracy czy bliskiej osoby, jednostka odczuwa pustkę i bezsens istnienia. Brak zaspokojenia potrzeby sensu życia prowadzi do napięcia psychicznego, które może skutkować zaburzeniami nerwicowymi.

Zdaniem Williamsa i Zadro (2005) ostracyzm charakteryzuje się wysokim stopniem zagrożenia poczucia sensu istnienia, a nawet może pełnić funkcję bodźca przypominającego o



śmiertelności. Zgodnie z teorią opanowania trwogi (Greenberg i in., 1997), jednym z podstawowych ludzkich motywów jest tłumienie lęku przed śmiertelnością i własną nieistotnością. W wielu kulturach społeczne wykluczenie stanowi jedną z najbardziej dotkliwych form kary, która jest często określana jako śmierć społeczna. Ostracyzm może zatem stanowić uosobienie doświadczenia nieistnienia, będąc wyraźną analogią do śmierci. (Ouwerkerk i in., 2005).

Tematyka poczucia sensu życia została szczegółowo omówiona w dalszej części pracy, której został dedykowany cały rozdział trzeci.

1.3.2. Model Williamsa

Mechanizm wykrywania ostracyzmu wyewoluował równoległe z samym ostracyzmem, mając na celu umożliwienie jednostkom unikania potencjalnie śmiertelnych konsekwencji wykluczenia. W konsekwencji, zarówno ostracyzm, jak i jego wykrywanie, są głęboko zakorzenione w strukturze społecznej, wpływając na nasze postrzeganie, emocje, procesy poznawcze oraz zachowania (Williams, 2009).

W odpowiedzi na bolesne doświadczenie, jakim jest ostracyzm, aktywowany zostaje określony system reakcji. Williams (2009) opisał te specyficzne reakcje w trzech fazach, poprzedzonych etapem identyfikacji ostracyzmu. Wczesne rozpoznanie ostracyzmu można uznać za mechanizm adaptacyjny, który umożliwia jednostce zmodyfikowanie swojego zachowania lub poszukiwanie innej grupy społecznej, zanim wystąpią negatywne skutki społeczne i psychologiczne wynikające z wykluczenia czy izolacji.

Wstępne rozpoznanie potencjalnych oznak ostracyzmu stanowi minimalny sygnał wyzwalający uwagę jednostki i umożliwiający wstępną ocenę sytuacji. Już na tym etapie może dojść do odczuwania przez jednostkę zagrożenia wyżej omówionych czterech podstawowych potrzeb psychologicznych: przynależności, kontroli, samooceny oraz poczucia sensu istnienia.



W dalszej kolejności uwaga zostaje skoncentrowana na źródło i powody ostracyzmu. Umożliwia to oszacowanie, czy oraz w jakim stopniu jednostka może czuć się zagrożona. W przypadku, gdy jednostka faktycznie doświadczy poczucia zagrożenia ostracyzmem, nastąpi intensyfikacja negatywnych emocji oraz pogłębienie poczucia zagrożenia dla jej fundamentalnych potrzeb.

Dalszy proces reakcji na ostracyzm dzieli się na trzy fazy opisane w poniższych podrozdziałach.

1.3.2.1 Faza refleksywna

Pierwszym etapem reakcji na ostracyzm jest doświadczany przez jednostkę ból społeczny i cierpienie (Williams, 2009). Ból ten objawia się zarówno na poziomie fizjologicznym, jak i psychicznym. Ponieważ zostaje uruchomiona reakcja stresowa, można obserwować na poziomie fizjologicznym objawy takie jak wzrost ciśnienia krwi oraz podniesienie poziomu kortyzolu. Ponadto, jak wspomniano wcześniej, zwiększa się aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za przetwarzanie bólu fizycznego (Eisenberger i Lieberman, 2005).

Reakcja emocjonalna jednostki na ostracyzm jest determinowana wieloma czynnikami. Należą do nich między innymi osobowość, wiek, płeć, doświadczenie życiowe, wsparcie społeczne, kontekst kulturowy czy zasoby poznawcze (Williams, 2009; Wirth i in., 2010). W pierwszym odruchu jednostki doświadczające ostracyzmu mają skłonność do przypisywania sobie negatywnych cech, takich jak niewłaściwe zachowanie czy egoizm co może prowadzić do osłabienia ich samooceny. Ignorowanie prób interakcji ze strony jednostki oraz bezradność związana z brakiem możliwości obrony prowadzi do poczucia bezsilności. Dodatkowo ostracyzm podważa poczucie sensu istnienia, sprawiając, że jednostki czują się niewidoczne i nieistotne dla otoczenia (Williams, 2009).



1.3.2.2 Faza refleksji

W drugiej fazie reakcji, określanej mianem fazy refleksji, ostracyzm podlega analizie kognitywnej, podczas której oceniane są jego przyczyny i wpływ na kluczowe potrzeby psychologiczne (Williams, 2009). Chociaż jak przedstawiają Baumeister i in. (2002), zaraz po doświadczeniu wykluczenia następuje krótkotrwały spadek zdolności intelektualnych, jednostka stara się rozwijać strategie adaptacyjne oraz podejmuje plan działania, który ma na celu radzenie sobie z długoterminowymi konsekwencjami wykluczenia społecznego. Koncentruje się ona w szczególności na możliwie najszybszym rozwiązaniu sytuacji wywołującej dyskomfort oraz na odbudowie podstawowych potrzeb (Williams, 2009). Na tym etapie jednostka dostosowuje swoje zachowanie do zaistniałych okoliczności, co może prowadzić do reakcji pro- lub antyspołecznych.

Williams (2009) w swojej pracy dzieli fundamentalne potrzeby na dwa klaster: klaster potrzeb inkluzyjnych, czyli zbiór potrzeb związanych z integracją społeczną, do których zaliczają się potrzeba przynależności i samooceny, oraz klaster potrzeb związanych z władzą i prowokacją, do których zaliczają się potrzeba kontroli, oraz poczucie sensu życia. W przypadku zbioru potrzeb inkluzyjnych jednostka wykazuje zwiększoną wrażliwość na bodźce społeczne, podejmując działania mające na celu podniesienie swojej społecznej atrakcyjności oraz adaptację do norm grupowych, co wspiera proces integracji z grupą. Te prospołeczne działania mają na celu wzmocnienie samooceny oraz odbudowę więzi społecznych (Williams, 2009). Z kolei zagrożenie potrzeby kontroli i poczucia sensu życia, może prowadzić do zachowań antyspołecznych i agresywnych, w ramach, których wykluczona osoba próbuje przywrócić równowagę w swoim otoczeniu społecznym (Williams, 2009).



Przebieg fazy refleksji determinuje dalsze reakcje jednostki na doświadczenie wykluczenia i odgrywa kluczową rolę w przebiegu kolejnych etapów adaptacji społecznej (Williams, 2009).

1.3.2.3 Faza rezygnacji

W przypadku przedłużającego się ostracyzmu zdolność jednostki do odbudowy naruszonych potrzeb zostaje znacząco ograniczona, ponieważ strategie radzenia sobie z odrzuceniem stopniowo ulegają wyczerpaniu (Twenge i in., 2001). Na tym etapie, po systematycznym udaremnianiu zaspokojenia podstawowych potrzeb, jednostka zaczyna akceptować swoją sytuację. Prowadzi to do wielu negatywnych konsekwencji, takich jak poczucie bezradności, izolacji społecznej, depresji oraz obniżonej samooceny (Williams i Nida, 2011). Osoby dotknięte chronicznym ostracyzmem często również wybierają izolację jako strategię unikania dalszych epizodów wykluczenia i rezygnują z utrzymania dotychczasowych, jeszcze istniejących relacji społecznych (Leitner i in., 2014).

1.4 Ostracyzm w organizacji Świadców Jehowy

1.4.1 Świadcowie Jehowy

Społeczność Świadców Jehowy, założona w 1879 roku przez Charlesa Taze'a Russella, opiera swoje nauczanie na interpretacji zasad biblijnych, określanych przez nich jako *Prawda* (Blankholm, 2009).

Towarzystwo Strażnica, pełniące funkcję jednostki prawnej Świadców Jehowy, podaje, że liczebność członków tej religii na całym świecie przekracza 8,8 miliona, obejmując obecność w 239 krajach (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 2024a).

Struktura organizacyjna Świadców Jehowy opiera się na zasadach patriarchatu. Mężczyźni pełnią w organizacji wszystkie funkcje przywódcze. Zajmują stanowiska *starszych*



zboru, którzy nadzorują działalność religijną, a także członków *Ciała Kierowniczego*, odpowiedzialnych za globalne decyzje doktrynalne i organizacyjne. Ponadto to mężczyźni prowadzą zebrania, modlitwy oraz nauczanie w zborach (Luther, 2022). Świadków Jehowy interpretują werset „*Głową kobiety jest mężczyzna*” (1. Kor. 11:3) jako jedną z głównych zasad organizujących ich życie rodzinne, gdzie to mężczyzna pełni funkcję autorytetu i przewodnika, któremu kobieta powinna być podporządkowana (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 2021a).

Świadkowie Jehowy uznają Biblię za ostateczny autorytet i rozpowszechniają swoje przekonania poprzez działalność ewangelizacyjną, wierząc, że stanowią jedyną prawdziwą religię ustanowioną przez Boga. W ich doktrynie *Świat* odnosi się do reszty ludzkości, która nie zna Boga Jehowy lub nie podąża za tą *Prawdą* (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 1980). Z powodu wyraźnego rozróżnienia między *Prawdą* a *Światem*, Świadkom Jehowy stanowczo zaleca się unikanie zbędnych kontaktów z ludźmi ze świata, w tym także z członkami rodziny, którzy nie przyjęli ich wierzeń (Blankholm, 2009). W konsekwencji tworzą oni wspólnotę, w której relacje członków z szerszym społeczeństwem są ograniczone i mają charakter powierzchowny, co skutkuje silną wewnętrzną spójnością grupy, opartej na wspólnych przekonaniach religijnych (Grendele i in., 2024).

Świadkowie Jehowy wierzą w rychłe nadejście *Armagedonu*, które jest wyraziście ilustrowane w ich literaturze. Interpretują oni przepowiednie zawarte w *Księdze Objawienia* jako bliski koniec obecnego porządku świata, czyli zapowiedź upadku rządów i religii. Zagładzie zostaną poddani wszyscy ludzie, którzy nie oddają aktywnej czci Bogu zgodnie z naukami Świadków Jehowy. Aktywni wyznawcy zostaną po Armagedonie nagrodzeni życiem wiecznym w raju na ziemi. Powyższe nauki potęgują u Świadków Jehowy poczucie pilności i podporządkowania się zasadom religijnym, a także mogą utrudniać ewentualne odejście z organizacji z obawy przed nadciągającą zagładą (Luther, 2022).



Świadkowie Jehowy stanowią grupę o wysokim stopniu organizacji, z jasno zdefiniowanymi celami i rygorystycznie egzekwowanymi granicami członkostwa. W grupie jest wywierana silna presja na jej członków, aby dostosowywali się do określonych wzorców i norm. Odejście z tej wspólnoty można porównać do przejścia z uporządkowanego i przewidywalnego świata, w którym obowiązują ustalone zasady i normy postępowania, do świata pełnego moralnej niepewności, relatywizmu oraz zwiększonego ryzyka (Khatiam, 2023).

Zgodnie z ustaleniami Grendele i in. (2023), religia Świadków Jehowy jest postrzegana jako system wyznaniowy o wysokich kosztach (*High-cost, high-demand religion*), ze względu na znaczące wymagania stawiane jej członkom w obszarze zaangażowania czasowego, osobistego poświęcenia oraz zasobów. Wyznawcy stosują się do ścisłych kodeksów moralnych i są nauczani, by *nie być częścią tego świata*.

1.4.2 Procedura oraz konsekwencje odłączenia

Świadkowie Jehowy stanowią zwartą organizację religijną, która ogranicza nawiązywanie relacji społecznych z osobami spoza swojej społeczności (Blankholm, 2009). Dla większości jej członków wspólnota ta stanowi centrum życia społecznego. Nauczają oni, że członkowie cieszący się dobrą reputacją są zobowiązani do unikania kontaktów z wykluczonymi byłymi członkami wspólnoty, z wyjątkiem sytuacji, gdy wykluczeni należą do najbliższej rodziny i zamieszkują wspólnie (Introvigne, 2024).

Nabycie członkostwa w związku wyznaniowym Świadków Jehowy opiera się na wewnętrznych regulacjach tego wyznania. Do 2014 roku, statut organizacji przewidywał, że członkami mogą zostać wyłącznie osoby pełnoletnie, dojrzałe duchowo, aktywnie uczestniczące w działalności religijnej oraz lojalne wobec doktryn Świadków Jehowy. Członkowie ci, działając na podstawie upoważnień związku, angażowali się w realizację



statutowych celów organizacji. W 2014 roku wprowadzono istotne zmiany w kryteriach członkostwa. Obecnie członkiem związku wyznaniowego może być każda osoba prawidłowo ochrzczona, bez względu na wiek. Chrzest może być udzielony także osobom nieletnim, wykazującym się odpowiednim poziomem dojrzałości duchowej i intelektualnej pod warunkiem, że decyzja ta zostanie podjęta samodzielnie, a jednocześnie zaakceptowana przez właściwe organy związku (Bielecki, 2017).

Obowiązujący statut Związku Świadków Jehowy określa warunki ustania członkostwa w organizacji. Członkostwo wygasa w przypadku śmierci członka bądź też złożenia pisemnego lub ustnego oświadczenia o wystąpieniu. Ponadto, członkostwo zostaje zakończone, gdy członek zostaje wykluczony na mocy decyzji co najmniej trzech starszych, pełniący funkcję duchowych przewodników Świadków Jehowy, po przeprowadzeniu odpowiedniego postępowania zgodnie z przepisami wewnętrznymi.

W statucie organizacji przewidziano instytucję wykluczenia, która zostaje wdrożona po przeprowadzeniu stosownego postępowania dyscyplinarnego. Kryteria, które mogą prowadzić do wykluczenia, są między innymi określone w publikacji *Zorganizowani do spełniania woli Jehowy* (2021). Wykluczenie jest możliwe w przypadku popełnienia poważnych wykroczeń, takich jak niemoralność, cudzołóstwo, homoseksualizm, bluźnierstwo, odstępstwo czy bałwochwalstwo. Do poważnych wykroczeń należy również rozpasanie, pod którym jest rozumiane między innymi dobrowolne, uporczywe i bezpodstawne utrzymywanie relacji z osobami wykluczonymi spoza rodziny, pomimo wielokrotnych upomnień ze strony starszych (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 2024b). Zarzuty dotyczące nieodpowiedniego postępowania, takie jak pijaństwo, hazard czy przemoc domowa, również będą wymagały interwencji ze strony organizacji (Grendele i in., 2023).



W przypadku zgłoszenia rażącego grzechu zostaje przeprowadzone dochodzenie przez dwóch powołanych starszych. Jeżeli dochodzenie potwierdzi zasadność zarzutów, zostaje wyznaczony *komitet sądowniczy*, składający się z co najmniej trzech starszych, który podejmuje ostateczną decyzję w sprawie wykluczenia (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 2024b). W przypadku stwierdzenia winy oraz wyrażenia skruchy, osoba podlega upomnieniu, które może być wydane zarówno prywatnie, jak i publicznie na forum całego zboru. Po ogłoszeniu upomnienia członkowie zboru zobowiązani są do zachowania ostrożności wobec tej osoby. W sytuacji braku skruchy możliwe jest podjęcie decyzji o wykluczeniu. Po publicznym ogłoszeniu wykluczenia, członkowie zboru są zobligowani do zerwania kontaktów z wykluczonym. Dotyczy to zarówno dorosłych członków zboru, jak i ochrzczonych dzieci, które dopuściły się poważnego wykroczenia (Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania, 2021b).

Świadkowie Jehowy uzasadniają praktykę wykluczania na podstawie interpretacji fragmentów Biblii, które ich zdaniem nakazują separowanie się od osób, które nie postępują zgodnie z zasadami wspólnoty. W Biblii można znaleźć fragmenty, które nakazują stosowanie takich praktyk, a w niektórych przypadkach przewidywały za odstępstwo nawet karę śmierci (Introvigne, 2024). Jednym z kluczowych cytatów, na który Świadkowie Jehowy się powołują, jest 1 Koryntian 5:11: *„Piszę wam więc, żebyście przestali utrzymywać kontakty z każdym, kto jest uznawany za brata, a dopuszcza się niemoralności albo jest chciwcem, bałwochwalcą, człowiekiem rzucającym obelgi, pijakiem czy zdiejercą – żebyście z takim nawet nie jadalі”* (Pismo Święte w Przekładzie Nowego Świata — wydanie do studium, 2024, 1 Koryntian 5:11). Innym ważnym fragmentem jest 2 Jana 1:10: *„Jeżeli ktoś przychodzi do was, ale nie przynosi tej nauki, nie przyjmujcie go do domu ani go nie witajcie”* (Pismo Święte w Przekładzie Nowego Świata — wydanie do studium, 2024, 2 Jana 1:10).



W literaturze Świadków Jehowy można znaleźć stwierdzenie, że „*Faktem jest, że gdy chrześcijanin oddaje się grzechowi i musi być wykluczony, traci wiele: swoje uznanie w oczach Boga, członkostwo w szczęśliwym zgromadzeniu chrześcijan; słodką społeczność z braćmi, w tym większość relacji, jakie miał z chrześcijańskimi krewnymi*” (The Watchtower Announcing Jehovah’s Kingdom, 1981, s. 31, tłum. własne). Takie i podobne stwierdzenia w literaturze organizacji sugerują, że wykluczenie i ostracyzm są wynikiem osobistych decyzji jednostki poddanej tej praktyce. Tego rodzaju narracja może wzmacniać przekonanie wśród członków wspólnoty, iż wykluczenie jest konsekwencją świadomego wyboru osoby wykluczonej, a nie wynikiem arbitralnych decyzji ze strony wspólnoty. Taki sposób myślenia przenosi odpowiedzialność za doświadczenie ostracyzmu na jednostkę, co może prowadzić do dalszej izolacji i pogłębiania stygmatyzacji, zarówno w oczach wspólnoty, jak i samych wykluczonych (Duncan, 2024). Introvigne (2024) argumentuje natomiast, że praktyka unikania w grupach religijnych stanowi integralną część teologii i jest wyrazem wolności religijnej osób stosujących ostracyzm.

Publiczne ogłoszenie wykluczenia w obecności członków wspólnoty jest momentem przełomowym w życiu jednostki, ponieważ skutkuje całkowitym odseparowaniem od społeczności. Starsi oraz współwyznawcy, w tym rodzina i przyjaciele wykluczonej osoby, aktywnie uczestniczą w tej praktyce (Grendele i in., 2024).

Ze względu na wysoki poziom zaangażowania jednostki odraz ideologię separatyizmu wewnątrz organizacji konsekwencje mogą obejmować natychmiastową utratę całej sieci wsparcia społecznego w tym zerwanie więzi rodzinnych i przyjacielskich, a także uniemożliwienie prowadzenia interesów z członkami wspólnoty (Grendele i in., 2024). Wykluczony często pozostaje bez alternatywnych źródeł oparcia poza zborową strukturą (Luther, 2022). W organizacji może również dochodzić do zjawiska profilaktycznego unikania jednostki w przypadku, gdy współwierzący zdaniem starszych nie przestrzega w pełni doktryn



lub praktyk Świadków Jehowy jednocześnie nie popełniając rażących wykroczeń, które prowadziłyby do wykluczenia. Praktyki te stanowią integralny element doktryny Świadków Jehowy, mając na celu zachowanie czystości ideologicznej oraz utrzymanie dyscypliny wewnątrz wspólnoty (Duncan, 2024).

1.4.3 Przegląd badań nad ostracyzmem w organizacji Świadków Jehowy.

1.4.3.1 Poczucie więzi społecznych wśród byłych Świadków Jehowy

Duncan (2024) przeprowadziła badania wykorzystujące metody ilościowe i jakościowe, których celem było uzyskanie odpowiedzi na pytania dotyczące doświadczeń byłych Świadków Jehowy w zakresie ich poczucia przynależności społecznej.

Duncan (2024) wysunęła hipotezę, że respondenci oraz uczestnicy wywiadów zgłoszą niższy niż przeciętny poziom odczuwanego wsparcia społecznego i więzi, oceniany za pomocą *Skali więzi społecznych (Social Connectedness Scale [SCS-R])* oraz *Listy oceny wsparcia międzyludzkiego (Support Evaluation List [ISEL-12])* wchodzącej w skład *Kwestionariusza wsparcia społecznego (Social Support Questionnaire [SSQ])*.

Celem części jakościowej badania było pogłębienie zrozumienia postrzeganych przez uczestników doświadczeń związanych z opuszczeniem wspólnoty Świadków Jehowy, a także zidentyfikowanie odczuwanych przez nich niezaspokojonych potrzeb społecznych towarzyszących temu procesowi. Zakładano, że im krótszy okres od odłączenia z organizacji Świadków Jehowy, tym niższy będzie poziom postrzeganego wsparcia społecznego i poczucia więzi. Przewidywano również, że wraz z upływem czasu od odejścia, odczuwane wsparcie społeczne stopniowo zbliży się do przeciętnego poziomu.

W badaniu wzięło udział 276 byłych Świadków Jehowy rekrutowanych za pomocą grup i forów w mediach społecznościowych, na których byli Świadkowie Jehowy szukają wzajemnego wsparcia. Uczestników poproszono o udział w anonimowej ankiecie, natomiast



pierwsze siedem osób zaproszono również do udziału w szczegółowych wywiadach. Badanie obejmowało osoby w wieku 18 lat i starsze, zamieszkujące Stany Zjednoczone, posługujące się językiem angielskim, które zaprzestały praktykowania jako Świadkowie Jehowy.

Analiza anonimowych ankiet wykazała średni wynik 33,42 w ISEL-12. Poziom pośredni pomiędzy najwyższym wynikiem, wskazującym niski poziom wsparcia społecznego, a najniższym wynikiem, odzwierciedlającym wysoki poziom wsparcia społecznego, wynosił 24 punkty. Wynik wśród badanych wskazywał tym samym na umiarkowanie niski poziom postrzeganego wsparcia społecznego, potwierdzając hipotezę postawioną przez Duncan (2024). Średni wynik w SCS-R wyniósł wśród byłych Świadków Jehowy 23,13. Był on tym samym bardzo zbliżony do średniego poziomu, jaki można uzyskać w teście (24 punkty), wskazując na umiarkowany poziom poczucia więzi społecznych.

Pytania zawarte w wywiadzie jakościowym dotyczyły między innymi poziomu wsparcia społecznego przed i po opuszczeniu organizacji Świadków Jehowy oraz doświadczeń związanych z ostracyzmem. Badani byli także proszeni o wskazanie najważniejszych potrzeb społecznych i finansowych oraz dostępności profesjonalnego wsparcia dla osób opuszczających wspólnotę lub doświadczających ostracyzmu.

Zagadnienia wyłonione z odpowiedzi uzyskanych w trakcie pogłębionych wywiadów zostały zebrane, zakodowane oraz poddane analizie w programie Excel, w połączeniu z danymi demograficznymi. Analiza danych wskazała na trzy główne zagadnienia wyłaniające się z wywiadów: warunkowe relacje, niskie wsparcie społeczne oraz trudności w relacjach interpersonalnych. W odpowiedzi na pytania odnoszące się do potrzeb społecznych osób opuszczających wspólnotę zidentyfikowano kilka istotnych kwestii, w tym trudności finansowe, brak znajomości dostępnych zasobów poza wspólnotą oraz problemy w sferze interpersonalnej i relacyjnej.



1.4.3.2 Systemy wierzeń i ostracyzm wśród byłych Świadków Jehowy

Celem badania przeprowadzonego przez Luther w 2021 roku było zbadanie wpływu systemów wierzeń oraz konsekwencji wynikających z ostracyzmu na byłych członków wspólnoty Świadków Jehowy.

Uczestnicy zostali zrekrutowani za pośrednictwem forów internetowych dla byłych Świadków Jehowy. W wirtualnych, indywidualnych wywiadach przeprowadzonych przez Luther (2022) wzięło udział sześciu mężczyzn i cztery kobiety w wieku od 20 do 44 lat. Pytania miały otwarty charakter i dotyczyły kluczowych zagadnień związanych z indywidualnym doświadczeniem opuszczenia wspólnoty, ostracyzmu ze strony obecnych członków, oraz rodzaju wsparcia, jakie badani otrzymali w procesie adaptacji do życia poza strukturami organizacji. Analiza polegała na wielokrotnym przeglądaniu każdego wywiadu i przypisywaniu transkryptom odpowiednich segmentów tematycznych, które odzwierciedlały indywidualne doświadczenia uczestników.

Z wywiadów przeprowadzonych przez Luther (2022) wynika, że izolacja od świata, perspektywa nadchodzącego Armagedonu oraz przekonanie o odpowiedzialności nie tylko za działania, lecz także za myśli, przyczyniły się u części członków do poważnych problemów zdrowia psychicznego po opuszczeniu organizacji. Funkcjonowanie w świecie, od którego byli nauczani się dystansować stanowi poważny problem dla wielu wykluczonych. Trudności te są dodatkowo intensyfikowane u byłych członkiń wspólnoty Świadków Jehowy ze względu na dominującą w tej wspólnocie patriarchalną narrację. Ponadto, wewnętrzna kultura donoszenia na współwyznawców skutkuje poczuciem nieufności i podejrzliwości jeszcze długo po zakończeniu relacji organizacją.

Warto zauważyć, że podobnie jak w zdecydowanej większości badań dotyczących Świadków Jehowy, tak i w tym przypadku wywiady zostały przeprowadzone z małą grupą



wykluczonych, których odpowiedzi i wnioski mają charakter subiektywny, co stanowi pewne ograniczenie w interpretacji wyników. Pomimo ograniczeń związanych z małą liczebnością próby, badanie wyróżnia się zastosowaniem rzetelnych metod analizy odpowiedzi oraz dogłębnym omówieniem tła doktrynalnego organizacji (Duncan, 2024).

Dotychczasowe badania dotyczące byłych Świadków Jehowy były w przeważającej większości prowadzone na bardzo małych grupach, głównie w formie wywiadów jakościowych. Brakuje jednak szeroko zakrojonych badań ilościowych, które mogłyby dostarczyć bardziej reprezentatywnych danych o tej populacji. Temat byłych Świadków Jehowy wciąż pozostaje obszarem, w którym istnieje wiele do odkrycia, zwłaszcza w kontekście ich doświadczeń społecznych, psychologicznych i emocjonalnych po opuszczeniu wspólnoty.



Rozdział 2. Samoocena

Choć samoocena od wielu lat stanowi jeden z kluczowych obszarów badania różnic indywidualnych, nadal pozostaje wiele niejasności oraz zagadnień wymagających dalszej analizy w zakresie jej funkcjonowania. Zagadnienia dotyczące natury samooceny, jej źródeł oraz funkcji, które pełni, pozostają przedmiotem dyskusji i niejednoznacznych interpretacji (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008). Jak zauważa Mruk (2006), samoocena odgrywa istotną rolę w procesie adaptacyjnym jednostki, wpływając na jej cele krótko- i długoterminowe oraz kierunek życia. Jest ona aktywna zarówno w pozytywnych, jak i negatywnych sytuacjach życiowych, co czyni ją wszechstronnym mechanizmem regulującym szerokie spektrum zachowań i reakcji emocjonalnych. Pogłębianie pojęcia samooceny pozwala na lepsze zrozumienie samego siebie jako jednostki, w tym własnej tożsamości, znaczenia podejmowanych działań oraz relacji z innymi.

2.1 Definicje

Pojęcie oraz koncepcje samooceny (*Self-esteem*) doczekały się wielu różnych teoretycznych rozważań oraz interpretacji, które podkreślają jej złożoność i wielowymiarowy charakter. Pojęcie *Self-esteem* bywa tłumaczone z języka angielskiego jako samoocena, poczucie własnej wartości, a czasami także jako globalne samowartościowanie. Szpitalak i Polczyk (2015) przedstawiają przykłady z literatury akademickiej, iż istnieje brak zgody na używanie tych pojęć synonimicznie i tym samym podkreślają, że istnieje polemika związana ze zdefiniowaniem pojęcia samoocena.

Jedna z najbardziej rozpowszechnionych, sięgających jeszcze końca XIX wieku definicji, została zaproponowana przez Jamesa (1890). Jego zdaniem poczucie własnej wartości (*self-feeling*) to stosunek odnoszonych przez jednostkę sukcesów do aspiracji w ważnych dla niej dziedzinach życia. Postrzeganie siebie w określonej dziedzinie wpływa na poczucie



własnej wartości jedynie w takim stopniu, w jakim podmiot uważa daną sferę za ważną. Im mniejsza różnica pomiędzy tym, do czego jednostka dążyła a tym, co osiągnęła, tym bardziej pozytywne odczucia względem siebie. Postulował tym samym, że samoocena opiera się całkowicie na indywidualnych procesach, które tę ocenę kształtują. Domurat (2012), analizując definicję Jamesa (1890) w swojej pracy, przyznaje, iż choć zwiększenie efektywności w dowolnym działaniu może wpływać na podniesienie samooceny, nie zawsze prowadzi to do pozytywnych zmian, zwłaszcza jeśli działania te są moralnie wątpliwe. Jak wskazuje Mruk (2006) oprócz skuteczności, ważne dla samooceny są także sensowność i wartość podejmowanych działań, co wyjaśniałoby, dlaczego osoby odnoszące sukcesy zawodowe mogą nadal odczuwać niezadowolenie z życia.

Po próbie zdefiniowania samooceny przez Jamesa (1890), pod koniec XIX wieku, samoocena jako koncepcja zajmowała przez następne dziesiątki lat niską pozycję w naukach społecznych. Powrót zainteresowania pojęciem i związanym z nim zjawiskami nastąpił dopiero w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku (Mruk, 2006). W tym okresie podczas prób zdefiniowania samooceny zaczęto brać pod uwagę nie tylko wpływ spostrzegania przez jednostkę własnych zdolności, jak to było w przypadku definicji Jamesa (1890), ale również oddziaływanie na nią czynników środowiskowych. Zaczęto uważać, iż pojęcie samooceny jest ściśle związane z różnicami między JA idealnym a JA realnym, co zostało podkreślone przez kolejne podejścia badawcze, takie jak te autorstwa zarówno Higgins (1987), jak i Pope i in. (1988). JA idealne oraz JA powinnościowe, odnosi się do pożądanego obrazu siebie, który jest kształtowany przez osobiste pragnienia oraz oczekiwania społeczne. JA realne natomiast odzwierciedla rzeczywisty obraz jednostki. Zgodnie z tymi koncepcjami, różnice między JA realnym a JA idealnym mają kluczowy wpływ na poziom samooceny. Im mniejsza jest ta dysproporcja, tym wyższa samoocena i bardziej pozytywne emocje jednostki. Z kolei większa rozbieżność prowadzi do obniżenia samooceny i nasilenia negatywnych emocji.



Rosenberg (1965) postrzega samoocenę jako ogólną postawę wobec siebie, definiując ją jako globalną, czyli względnie trwałą w czasie, jak i w poszczególnych sytuacjach, ocenę własnej osoby. W swoim modelu wyróżnia on dwa podstawowe wymiary samooceny: wysoki, który wiąże się z pozytywną postawą wobec siebie, oraz niski, związany z negatywnym podejściem do własnej osoby. Według niego wysoka samoocena przekłada się na poczucie bycia wartościowym człowiekiem, czyli osobą wystarczająco dobrą, podczas gdy niska samoocena prowadzi do niezadowolenia z siebie, a nawet odrzucenia własnego JA.

Osoby z wysoką samooceną mają tendencję do osiągnięcia większej satysfakcji z życia, są nastawione na działanie i podejmowanie wyzwań, są wytrwałe i mają wysokie poczucie własnej skuteczności. Z kolei osoby o niskiej samoocenie mają tendencję do odczuwania zakłopotania i wstydu, częściej borykają się z depresją i zaburzeniami lękowymi, mają mniejszą wiarę we własne możliwości oraz bardziej negatywnie postrzegają otaczający świat i innych ludzi (Dzwonkowska i in., 2008).

Gerrig i Zimbardo (1999) definiują samoocenę jako uogólnioną postawę wartościującą wobec siebie, która istotnie wpływa zarówno na nastroje, jak i na różnorodne osobiste i społeczne zachowania. Wskazują również, iż niska samoocena może korelować z wyższym poziomem agresji, zachowaniami antyspołecznymi, w szczególności wśród młodzieży oraz gorszym zdrowiem psychicznym i fizycznym w okresie dorosłości. Ludzie oceniają siebie, bazując z codziennych doświadczeniach związanych z sukcesami i porażkami, porównując się z innymi oraz analizując siebie względem własnych standardów wewnętrznych.

Uwzględniając różne definicje samooceny, można stwierdzić, iż jest to wielowymiarowa ocena samego siebie mająca indywidualistyczny charakter. Obejmuje ona zarówno aspekty wewnętrzne, takie jak wartości, cele czy emocje, jak i zewnętrzne, jak atrakcyjność, reputacja czy popularność w relacjach z innymi (Santa-Bárbara, 1999). Orth i



Robins (2014) wskazują, że samoocena w istotny sposób przekłada się na rzeczywistość jednostki, a jej wysoki poziom jest zapowiedzią sukcesów i dobrego samopoczucia w różnych aspektach życia, takich jak relacje interpersonalne, kariera zawodowa i zdrowie.

W tym miejscu pojawia się pytanie, skąd bierze się samoocena oraz jakie są jej źródła i przyczyny.

2.2 Źródła samooceny

Samoocena nie jest stałym konstruktem, lecz rozwija się na podstawie różnych czynników, które mogą ją zarówno wspierać, jak i destabilizować. W literaturze przedmiotu wskazuje się na trzy główne źródła pozyskiwania informacji na temat samego siebie: procesy intrapsychiczne (obserwacja własnych emocji i zachowań, samopostrzeganie), informacje zwrotne podczas interakcji z otoczeniem, oraz z proces porównań społecznych (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008).

2.2.1 Procesy intrapsychiczne

Koncepcje lokujące źródła samooceny w mechanizmach intrapsychicznych opierają się przede wszystkim na czynnikach poznawczych. Zakładają one, że samoocena wynika z wiedzy o sobie, której zorganizowane elementy wpływają na to, czy samoocena będzie wysoka, czy niska. Wewnętrzne przeżycia, emocje i doświadczenia oraz subiektywne odczucia dotyczące własnego JA mają wpływ na samoocenę. Według tej teorii najsilniej będą wpływały na jednostkę te komponenty wiedzy o sobie, które mają największe dla niej znaczenie (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008).

Według Brown i in. (2001) samoocena jednostki rozwija się już w okresie niemowlęcym. Jest ona determinowana poprzez jej cechy temperamentalne oraz czynniki relacyjne. Gdy na tym etapie wytworzy się wysoka samoocena, jednostka zostaje wyposażona w zdolność jej ochrony, a co za tym idzie jej podtrzymywania (Brown i in., 2001). Podobnie



wypowiada się Zajonc (1980), którego zdaniem osoby, z określonym już poziomem samooceny, podświadomie ignorują informacje, które są sprzeczne z ich wyobrażeniami na temat samych siebie. Ich główną motywacją jest dążenie do utrzymania spójności napływających informacji na swój temat z posiadanymi już przekonaniem o sobie. Osoby z wysoką samooceną aktywnie przeciwstawiają się negatywnym stanom. Jednostki o niskiej samoocenie mają tendencję do utrzymywania negatywnego afektu, co sugeruje, że nie są one w stanie zintegrować, ani wykorzystać pozytywnych doświadczeń. Gdyby teoria ta była słuszna, oznaczałoby to, że poziom samooceny odzwierciedlałby dotychczasowy sposób emocjonalnego funkcjonowania i przeżywania siebie jednostki (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008).

Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska (2008) uważają, iż najistotniejszy wpływ na samoocenę jednostki mają jej cechy emocjonalne i temperamentalne. Według autorek wpływają one na kształtowanie się stabilnej samooceny, a ta rozwija u jednostki przeświadczenie o własnej sile lub słabości i tym samym pobudza, lub zniechęca jednostkę do działania. Jedną z cech temperamentalnych, jaką jest reaktywność, decyduje o wytrzymałości i możliwościach energetycznych jednostki. Osoby o niskiej reaktywności są bardziej odporne, wytrzymałe i skłonne do podejmowania ryzyka. Osoby o wysokiej reaktywności łatwiej poddają się stresowi, są bardziej lękliwe i posiadają niższe zasoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach (Strelau i Zawadzki, 2002). Te regulacyjne właściwości temperamentu przekładają się zdaniem autorek (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008) na samoocenę, która kieruje wyborem wyzwań i celów podejmowanych przez jednostkę. Zarówno temperament, jak i przeżywane emocje wywierają wpływ na zasoby energetyczne jednostki, a co za tym idzie, na ich zdolności do podejmowania intensywnych działań.

Lazarus (1991) w swoich pracach stworzył teorię, według której emocje powstają w wyniku oceny sytuacji na bazie czterech kluczowych kryteriów: tego, w jakim stopniu



jednostka miała wpływ na wywołanie danej sytuacji, jaki ma potencjał skutecznego poradzenia sobie daną sytuacją, jaki ma potencjał, by zarządzać swoimi emocjami, oraz jakie przewidywane konsekwencje może wywołać zaistniała sytuacja. Analiza tych kryteriów odbywa się w sposób mechaniczny i nieświadomy. Świadomości jest dostępny tylko efekt tej analizy, ukazujący się w postaci emocji. Częste odczuwanie lęku, smutku czy nastroju depresyjnego mogą doprowadzać do subiektywnych odczuć własnej słabości i bezsilności oraz pesymistycznych przewidywań odnośnie przyszłości, a to ostatecznie prowadzi do obniżenia samooceny.

2.2.2 Informacje zwrotne

Poziom samooceny jednostki jest silnie uzależniony od stopnia akceptacji okazywanej przez innych. Najbliższe otoczenie jednostki, ze względu na częste interakcje, odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu jej poczucia własnej wartości. Rodzina, będąc kluczowym źródłem norm i wartości kulturowych, dostarcza dziecku wzorców, które stają się podstawą do budowania samooceny. W trakcie dzieciństwa i dorastania jednostka przyswaja akceptowane społecznie postawy, szybko ucząc się, jakie zachowania spotykają się z aprobatą rodziców. Oddziaływanie osób znaczących, wychowanie, przejawy z ich strony akceptacji lub odrzucenia skutkują określonym poziomem samooceny. Gdy jednostka jest traktowana z troską, uwagą i miłością, otrzymując tym samym informację, że jest cenna, a to wpłynie u niej na rozwój wysokiej samooceny (Baumeister i Leary, 2000).

Zgodnie z tymi teoriami, wysoka samoocena kształtuje się, gdy osoba doświadcza troski i uwagi ze strony rodziców oraz otrzymuje pozytywne sygnały od grupy, które wskazują na jej wartość jako jej członka. Z kolei niska samoocena rozwija się u osób, które nie mają wsparcia rodziców, są często krytykowane lub odrzucane przez swoje otoczenie (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008).



W miarę dorastania rosnący wpływ na samoocenę zaczynają wywierać grupy rówieśnicze, a w okresie dojrzewania wygląd zewnętrzny, popularność i akceptacja w relacjach uczuciowych nabierają szczególnego znaczenia. W późniejszych etapach życia, poczucie własnej wartości opiera się coraz bardziej na osiągnięciach zawodowych i kompetencjach w kontekście pracy lub studiów (García i Contreras, 2020).

2.2.3 Porównania społeczne

Jednostki zdobywają informacje o swoich zdolnościach poprzez porównania. Porównania społeczne są trzecim ze źródeł pozwalających jednostce na ocenę swoich cech i predyspozycji. Teorie porównań społecznych zakładają, iż na proces formowania się samowiedzy mają wpływ dane uzyskiwane z otoczenia na temat siebie, jak i innych osób (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008). Z teorii porównania społecznego Festinger (1954) wynika, że ludzie mają wewnętrzną potrzebę do definiowania siebie poprzez porównywanie się z innymi. Ocena własnych zdolności jest uzależniona od wyników tych porównań. Jeśli jednostka wypada gorzej w stosunku do osoby, z którą się porównuje, postrzega swoje zdolności jako niskie. Natomiast, gdy porównania wypadają na jej korzyść, jej umiejętności są oceniane jako wysokie. Teorie porównań społecznych zasadniczo opisują proces kształtowania samowiedzy, oparty zarówno na danych dotyczących siebie, jak i innych ludzi (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2008).

Jak wskazują Gibbons i Buunk (1999) chęć poznawania siebie poprzez porównanie się z innymi jest uniwersalna. Jednocześnie wskazują, iż człowiek niechętnie przyznaje się lub też jest często nieświadomy swoich nawyków w zakresie porównań społecznych. Porównania społeczne są przeważnie automatycznymi procesami, w których osoba zestawia swoje cechy lub zachowania z tymi, które dostrzega u innych.



Gilbert i in. (1995) rozróżniają trzy rodzaje porównań społecznych: Porównania społeczne w górę (z kimś, kogo jednostka uważa za lepszego od siebie w interesującym ją aspekcie), porównania w dół (z kimś, kogo jednostka uważa za gorszego od siebie), oraz porównania lateralne (porównanie z kimś, kogo uważa się za podobnego do siebie). Według Festinger (1954) dominującym sposobem, w jaki ludzie dokonują porównań, jest porównywanie się z kimś lepszym od siebie. Porównania te służą naszemu doskonaleniu się. Początkowo mogą się pojawiać negatywne skutki takiego porównania, ponieważ jednostka może zacząć postrzegać siebie jako mniej zdolną, co może prowadzić do frustracji. Długoterminowo jednak porównanie w górę służy motywująco. Dążymy do poprawy własnych umiejętności, a tym samym zwiększamy swoją samoocenę. Tego samego zdania jest Wills (1981), który uważa, że w normalnych warunkach ludzie mają tendencję do porównywania się z ludźmi lepszymi od siebie. Sugeruje on jednak, że to porównania w dół prowadzą do lepszego samopoczucia. Stawia on tym samym hipotezę, że osoby z niższą samooceną wykazują częściej tendencję do dokonywania porównań w dół, ponieważ są motywowane chęcią poprawy swojej samooceny.

Gibbons i Buunk (1999) sugerują, że najczęściej jednostki ograniczają te porównania do osób, które uważają za źródła istotnych informacji. Z tego też względu porównują się z konkretnymi osobami, rówieśnikami tej samej płci i podobnym wiekiem. Należy również zauważyć, że jednostki znacznie różnią się od siebie w kwestii angażowania się w porównania społeczne. Uważa się, że osoby o niskiej samoocenie oraz szczególnie niestabilnym lub niepewnym obrazie siebie są bardziej zainteresowane porównaniami społecznymi.

2.3 Funkcje samooceny

Jednym z najbardziej obszernych badań na temat funkcji samooceny zostały przeprowadzone przez Baumeister i Leary (2000). Zebrali oni w swojej pracy teorie różnych badaczy, wskazujące na co najmniej pięć funkcji samooceny. Według tych teorii wysoka



samoocena prowadzi w życiu jednostki do ważnych korzyści. Autorzy podejmują w swojej pracy próbę wyjaśnienia, dlaczego ludzie tak bardzo chronią poziom swojej samooceny i poprzez podejmowane aktywności dążą do jego zwiększenia. Wielu badaczy uważa, iż motywacja do utrzymania samooceny jest najbardziej rozpowszechnioną i najpotężniejszą motywacją psychologiczną (Rosenberg, 1965).

Wybranymi funkcjami samooceny, które zostały zebrane i przeanalizowane przez Baumeistera i Leary (2000) są dobre samopoczucie, skuteczne radzenie sobie z problemami, samostanowienie, utrzymanie dominacji oraz panowanie nad strachem:

a) Dobre samopoczucie

Dobre samopoczucie określane również jako subiektywny dobrostan, jest ściśle związane z poziomem samooceny. Wzrost samooceny koreluje z poprawą samopoczucia oraz pojawieniem się pozytywnych emocji, natomiast jej spadek lub zagrożenie prowadzą do odczuwania negatywnych stanów emocjonalnych. Taka silna zależność między samooceną a emocjami sprawia, że jednostka jest wysoko zmotywowana do jej utrzymania na stabilnym poziomie, aby uniknąć dyskomfortu psychicznego.

b) Skuteczne radzenie sobie z problemami

Według Bednara (1989, za: Baumeister i Leary, 2000) samoocena dostarcza ciągłej emocjonalnej informacji zwrotnej dotyczącej adekwatności własnego JA.

Poziom samooceny jednostki ma istotny wpływ na jej zdolność do radzenia sobie z problemami. Gdy osoba skutecznie stawia czoła trudnościom, jej samoocena wzrasta, co sprzyja podejmowaniu kolejnych działań adaptacyjnych. W przeciwnym przypadku, obniżenie samooceny może prowadzić do nasilonej bezradności i tendencji do unikania problemów. Taki mechanizm wpływa na dalsze funkcjonowanie jednostki, ponieważ wysoka samoocena sprzyja wzrostowi kompetencji radzenia sobie w miarę nabywania



doświadczeń, podczas gdy niska samoocena powoduje powstanie dysfunkcyjnej pętli informacji zwrotnej, w której unikanie trudności prowadzi do jej dalszego obniżania.

c) Samostanowienie

Osoby o wysokiej samoocenie charakteryzują się zdecydowanym i autonomicznym zachowaniem, zgodnym z ich wewnętrznym potencjałem. Wykazują się autentycznością oraz spójnym poczuciem tożsamości. Natomiast jednostki o niskiej samoocenie często podporządkowują się zewnętrznym standardom, utożsamiając autonomiczną samoocenę z samooceną warunkową, która opiera się na spełnianiu oczekiwań innych oraz zdolnościach adaptacyjnych. Takie osoby nie działają w zgodzie ze swoim wewnętrznym ja, lecz kierują się przekonaniem otoczenia na temat tego, kim powinny być, co prowadzi do konformizmu i braku autentyczności w ich postępowaniu.

d) Utrzymanie dominacji

Samoocena stanowi jedną z adaptacyjnych cech człowieka umożliwiających utrzymanie dominacji w relacjach społecznych. Od zarania dziejów ludzie żyli w grupach społecznych z wyraźnie określoną hierarchią, w której jednostki dominujące miały przewagę nad innymi. Dążenie do dominacji sprzyjało nie tylko łatwiejszemu dostępowi do zasobów materialnych i partnerów reprodukcyjnych, ale również zapewniało status i szacunek w grupie, co wpływało na wzrost samooceny.

Z perspektywy ewolucyjnej utrzymanie i wzmacnianie dominacji można interpretować jako naturalną adaptację, w której podtrzymywanie wysokiej samooceny odgrywa kluczową rolę w strategiach przetrwania i reprodukcji człowieka (Barkow, 1980, za: Baumeister i Leary, 2000).

e) *Teoria opanowywania trwogi* (TOT)



Według *Teorii opanowywania trwogi* samoocena pełni funkcję obronną, chroniąc jednostkę przed lękiem egzystencjalnym związanym z perspektywą nieuchronności własnej śmierci.

TOT sugeruje, że samoocena i przynależność do grupy społecznej są kluczowe w opanowywaniu lęku przed śmiercią. Wzrost samooceny można osiągnąć poprzez angażowanie się w działania uznawane za wartościowe w danym środowisku społeczno-kulturowym. Uzyskanie społecznej aprobaty i uznania skutkuje wzrostem samooceny, co zmniejsza egzystencjalny lęk. Motywacja do utrzymania wysokiej samooceny wynika z nieświadomego dążenia do uniknięcia paraliżującego strachu, który mógłby się pojawić w przeciwnym przypadku. Krytyka tej teorii wskazuje jednak, że ludzie często podejmują ryzykowne działania, które mogą zagrażać ich życiu, w celu zdobycia uznania innych i zwiększenia samooceny, co wydaje się sprzeczne z założeniami opanowywania trwogi (Greenberg i in., 1997).

Mimo że dotychczas nie udało się jednoznacznie potwierdzić ani obalić przytoczonych teorii, stanowią one istotny wkład w zrozumienie wieloaspektowej natury samooceny, rozszerzając perspektywę badawczą i skłaniając do refleksji nad jej rolą w życiu jednostki. Niezaprzeczalne pozostaje jednak, że ludzie wykazują silną tendencję do ochrony swojej samooceny, co sugeruje, że jest ona związana z fundamentalnymi dla jednostki wartościami.

2.4 Teoria socjometru

Na przestrzeni lat związek pomiędzy wykluczeniem społecznym a poziomem samooceny był przedmiotem wielu badań psychologicznych. Badacze wielokrotnie podkreślali, że doświadczenie wykluczenia może mieć bezpośredni wpływ na obniżenie samooceny, co z kolei wiąże się z szeregiem negatywnych konsekwencji psychologicznych (Bernstein i in., 2013). Baumeister i Leary (2000), w swojej teorii socjometru, wskazują na silny związek pomiędzy poziomem samooceny a brakiem społecznej satysfakcji.



Teoria socjometru Baumeister i Leary (2000) bazuje na podstawowej potrzebie jednostki do przynależności do grup i utrzymywania bliskich relacji interpersonalnych. Jak już wcześniej wspomniano w niniejszej pracy, z perspektywy ewolucyjnej, adaptacja jednostek opiera się na zdolności do skutecznej reprodukcji oraz zapewnieniu potomstwu przetrwania do momentu, gdy osiągnie ono samodzielność i będzie samo zdolne przetrwać i się rozmnażać. Dla człowieka prowadzącego życie w izolacji zadanie to wiąże się z poważnymi trudnościami, zwłaszcza w porównaniu do jednostek funkcjonujących w strukturach grupowych. Przynależność do grupy umożliwia podział pracy i zasobów, co zwiększa efektywność w zaspokajaniu potrzeb oraz dostępność wsparcia społecznego. Ponadto, życie w społeczności zwiększa szanse na znalezienie partnera i realizację potrzeb reprodukcyjnych. Ludzie mają silne predyspozycje do tworzenia relacji interpersonalnych i często starają się utrzymywać więzi społeczne nawet wtedy, gdy są one niekorzystne. Większość osób dąży do budowania długotrwałych, stabilnych relacji. Brak więzi społecznych może prowadzić do licznych negatywnych konsekwencji, w tym problemów zdrowia psychicznego i fizycznego, a także obniżonego poczucia szczęścia.

Zgodnie z założeniami teorii socjometru, samoocena pełni rolę mechanizmu monitorującego jakość relacji interpersonalnych, umożliwiając jednostce ocenę, jak dalece jej więzi z innymi są wartościowe oraz bliskie. Innymi słowy, samoocena dostarcza informacji o zdolności jednostki do tworzenia i podtrzymywania trwałych relacji, w tym przynależności do ważnych dla niej grup społecznych. Wysoki poziom samooceny wskazuje na percepcję siebie jako osoby cenionej i akceptowanej przez otoczenie, podczas gdy niski poziom odzwierciedla przekonanie o ograniczonej zdolności do budowania stabilnych i wartościowych więzi.

Zadaniem socjometru jest wysłanie sygnałów ostrzegawczych w przypadku dostrzeżenia przez jednostkę oznak niechęci lub wykluczenia ze strony otoczenia. Tego rodzaju sygnały mogą prowadzić do emocjonalnego dyskomfortu i motywować do podejmowania



działań mających na celu poprawę jakości relacji interpersonalnych i przywrócenie akceptacji społecznej. Z tego powodu samoocena jest szczególnie wrażliwa na odrzucenie społeczne. Wyraźne przejawy niechęci ze strony innych, takie jak ostracyzm, wykluczenie z grupy, rozwód czy utrata pracy, mogą prowadzić do istotnego obniżenia samooceny. Z kolei oznaki uznania i akceptacji ze strony pożądaných grup społecznych, takich jak rodzina czy przyjaciele, przyczyniają się do wzrostu samooceny.

Podsumowując, według teorii socjometru, kluczowe czynniki wpływające na poziom samooceny są ściśle związane z włączeniem jednostki do grupy społecznej bądź jej wykluczeniem (Baumeister i Leary, 2000).

2.5 Przegląd wybranych badań nad samoocena

Empiryczne badania w dużej mierze potwierdzają założenia teorii Leary i Baumeister dotyczące wpływu wykluczenia społecznego na obniżenie samooceny. Metaanaliza przeprowadzona przez Bernsteina i in. (2013) również wykazała, że doświadczenie odrzucenia wiąże się z istotnym spadkiem samooceny, co sugeruje, że osoby wykluczone społecznie często odczuwają obniżoną wartość własną oraz kompetencje. Niemniej jednak niektóre badania wskazują na brak takiego związku lub na jego słabszą siłę niż przewidywana. Rozbieżności te mogą wynikać z niewystarczającej siły eksperymentalnych manipulacji stosowanych w badaniach, które nie wpływają znacząco na poziom samooceny uczestników. W związku z tym konieczne są dalsze empiryczne badania w celu precyzyjnego określenia, w jakim stopniu wykluczenie społeczne wpływa na samoocenę (Bernstein i in., 2013).

W dalszej części pracy zostaną omówione wybrane badania dotyczące wykluczenia społecznego i jego wpływu na samoocenę.



2.5.1 Wpływ wykluczenia na samoocenę

Celem badania było wykazanie, że wykluczenie społeczne zmniejsza samoocenę jednostki. Autorzy sugerowali, że sprzeczne wyniki uzyskane w niektórych wcześniejszych badaniach mogą wynikać z motywacji uczestników związanych z ich autoprezentacją. Zwrócili uwagę, że badania te często wykorzystują tzw. *paradygmat samotności w przyszłości (future-alone paradigm)*, w którym uczestnicy są informowani, że ich przyszłość będzie charakteryzować się społeczną izolacją. Tego rodzaju komunikat może prowadzić do poczucia odrzucenia i obniżonej samooceny, co z kolei może wywołać defensywną reakcję oraz skłonność do przedstawiania siebie w korzystniejszym świetle. Badacze postanowili sprawdzić, jak zmieniają się wyniki, jeśli uczestnikom przedstawiona zostanie *paradygmat przynależności w przyszłości (future-belonging paradigm)*, czyli przyszłość pełna satysfakcjonujących relacji społecznych. W związku z tym Bernstein i in. (2013), przeprowadzili cztery eksperymenty (*1a, 1b, 1c i 2*) w różnych warunkach, mierząc zarówno jawną, jak i ukrytą samoocenę uczestników.

W badaniu *1a* zastosowano paradygmat samotności w przyszłości, w *1b* – paradygmat przynależności w przyszłości, natomiast w badaniu *1c* wprowadzono dodatkowo grupę kontrolną z *perspektywą nieszczęśliwych wypadków (misfortune control condition)*, w której uczestnicy byli informowani o możliwości przyszłych nieszczęśliwych zdarzeń. Czwarty eksperyment (2) dotyczył manipulacji zakresem, w jakim uczestnicy wierzyli, że ich wyniki dotyczące wykluczenia społecznego będą znane eksperymentatorowi. We wszystkich czterech badaniach autorzy przewidywali, że w paradygmacie samotności w przyszłości dojdzie do obniżenia samooceny uczestników. W przypadku jednak gdy będą oni wierzyli, że informacja zwrotna będzie znana badaczowi, autorzy zakładali, że tylko samoocena ukryta ulegnie obniżeniu.

W badaniach *1a, 1b i 1c* wzięło udział odpowiednio 67, 55 i 69 studentów. Badani wypełnili *Kwestionariusz osobowości Eysencka (Eysenck Personality Questionnaire [EPQ])*,



po czym otrzymali informacje zwrotne na temat swojej osobowości. Następnie zostali losowo przydzieleni do grup eksperymentalnych, w których otrzymali jedną z dwóch fałszywych informacji zwrotnych dotyczących ich przyszłości społecznej. Po otrzymaniu informacji zwrotnej, uczestnicy grupy *1a* i *1c* wypełnili *Skalę samooceny Rosenberga*, a *1b* *State Self-Esteem Scale* (SSES). Do pomiaru samooceny ukrytej użyto testu *Self-Esteem Implicit Association Task* oraz *Testu utajonych skojarzeń* (*Implicit Association Test* [IAT]).

Wyniki pokazały, że jawna samoocena nie różniła się istotnie między grupami, natomiast ukryta samoocena była znacząco niższa w grupie paradygmatu samotności w przyszłości w porównaniu z pozostałymi warunkami eksperymentalnymi. Dane te potwierdziły hipotezę, że wykluczenie społeczne obniża samoocenę, ale efekt ten jest widoczny głównie na poziomie ukrytej samooceny. Ponadto poziom ukrytej samooceny był niższy w przypadku wykluczenia niż w grupie z perspektywą przynależności oraz w grupie kontrolnej. Pierwsze trzy badania potwierdziły również, że autoprezentacja uczestników skłania ich do ukrywania samooceny jawnej.

W ramach czwartego badania (badanie 2) postawiono hipotezę, iż w sytuacji niskich obaw związanych z autoprezentacją, wykluczenie powinno prowadzić do obniżenia zarówno ukrytej, jak i jawnej samooceny. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 127 studentów (w tym 77 kobiet). Eksperyment został zrealizowany w sposób analogiczny do badania pierwszego, z zachowaniem tych samych procedur metodologicznych oraz warunków eksperymentalnych.

W ramach eksperymentu wprowadzono manipulację, której celem było zróżnicowanie motywacji uczestników do autoprezentacji. W jednej z wersji badania poinformowano uczestników, że informacje zwrotne, które otrzymają, nie będą anonimowe i zostaną zarejestrowane na potrzeby badania. W drugiej grupie uczestnicy zostali poinformowani, że



otrzymają informację zwrotną wygenerowaną przez komputer, która nie będzie nigdzie zarejestrowana i nawet eksperymentator nie będzie miał do niej dostępu. Rezultaty badań w grupie o wysokiej motywacji do autoprezentacji były zgodne z oczekiwaniami i podobne do rezultatów z trzech poprzednich badań. Z kolei w grupie o niskiej motywacji do autoprezentacji, zgodnie z postawioną hipotezą, osoby wykluczone wykazywały spadek samooceny, zarówno ukrytej, jak i jawnej. Wyniki te sugerują, że każdy akt wykluczenia może prowadzić do obniżenia samooceny, o ile zostaną zneutralizowane obawy związane z autoprezentacją (Bernstein i in., 2013).

W świetle teorii socjometru (Leary i in., 1995), zakładającej, że samoocena powinna być wrażliwa na zagrożenia związane z przynależnością społeczną, badania Bernsteina i in. (2013) potwierdzają, że wykluczenie społeczne rzeczywiście prowadzi do obniżenia poziomu samooceny.

2.5.2 Badania nad utratą tożsamości zbiorowej

Badania przeprowadzone przez Slotter i in. (2015) dostarczyły interesujących wyników, poszerzając istniejącą wiedzę na temat wpływu utraty tożsamości zbiorowej na samopostrzeganie jednostki.

Jednym z badanych aspektów był poziom samooceny po utracie członkostwa w grupie studenckiej. Zakładano, że zagrożenie utratą członkostwa w grupie, z którą jednostka silnie się identyfikuje, będzie prowadziło do obniżenia samooceny. Autorzy badania przewidywali, że im silniej jednostka identyfikuje się z grupą, tym poziom samooceny będzie bardziej zakłócony. W badaniu wzięło udział 85 studentów (25 mężczyzn i 60 kobiet) zrekrutowanych za pomocą ulotek, plakatów, reklam elektronicznych oraz z zajęć z przedmiotu *Wstęp do psychologii*. Na początku badania uczestnicy zostali poproszeni o określenie poziomu identyfikacji z grupą studencką, do której przynależeli i z którą się utożsamiali. Do tego celu użyto autorskiej



ankiety, w której uczestnicy oceniali poziom identyfikacji na skali od 1 do 7, gdzie 1 oznaczało brak identyfikacji, a 7 bardzo silną identyfikację. Następnie uczestników podzielono na dwie grupy: grupę eksperymentalną, w której wprowadzono stan zagrożenia utratą członkostwa, oraz grupę kontrolną. Uczestników grupy eksperymentalnej poproszono o wyobrażenie sobie utraty członkostwa w grupie i opisanie za pomocą komputera, jak czuliby się w takiej sytuacji. Poziom samooceny został zmierzony za pomocą *Skali samooceny Rosenberga* (1965).

Zgodnie z oczekiwaniami, uczestnicy silnie identyfikujący się z grupą, którzy byli zagrożeni utratą członkostwa, wykazywali istotne obniżenie samooceny. Natomiast w przypadku uczestników o niskim poziomie identyfikacji z grupą, zagrożenie wykluczeniem nie wpłynęło na ich samoocenę.

Mimo licznych badań dotyczących samooceny nadal istnieje wiele niewykorzystanych obszarów do zgłębienia, zwłaszcza w kontekście wykluczenia społecznego. W literaturze naukowej brakuje także pogłębionych badań nad samooceną w odniesieniu do wykluczenia z grup religijnych, co stanowi istotną lukę badawczą, wymagającą dalszych eksploracji.



Rozdział 3. Poczucie sensu życia

Zdecydowana większość ludzi wykazuje nadzieję, że ich życie ma głębokie znaczenie. Nawet w przypadku, gdy nie potrafią go precyzyjnie sprecyzować, ufają, że ich życie jest rzeczywiste i ważne (Baumeister, 1991). Pytanie o sens życia wyraża poszukiwanie istoty i celu ludzkiej egzystencji, podkreślając jednocześnie wyjątkowość człowieka jako jedynej istoty zdolnej do abstrakcyjnego myślenia (Kozera-Mikuła, 2020). Człowiek jako istota obdarzona samoświadomością nadaje różnorodne znaczenia zdarzeniom, które go spotykają. Pojęcie sensu życia jest interpretowane na wiele sposobów, jednak warto podkreślić, że ma ono bardzo subiektywny i indywidualny charakter, stanowiąc osobistą domenę każdej jednostki (Porczyńska-Ciszewska, 2013).

Jak już wspomniano w powyższych rozdziałach, poszukiwanie sensu życia jest powszechnie uznawane za jedną z podstawowych potrzeb człowieka (Williams, 2007; Jamieson i in., 2010). Jest też uważane za jeden z głównych wskaźników dobrostanu, gdyż, jak wykazano, ma wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka (Steger, 2017). Nadal jednak pozostaje niejasne, czym dokładnie ten sens jest i jak go definiować.

3.1 Definicje

Viktor Emil Frankl, lekarz, psycholog i filozof, jest uznawany za jednego z czołowych badaczy zagadnienia poczucia sensu w życiu oraz twórcę logoterapii (Machalski, 2019). Frankl (2009) rozumiał koncepcję sensu życia jako odnalezienie, a następnie realizację własnych celów egzystencjalnych. Postrzegał on odkrywanie i realizację sensu zawartego w każdej, nawet z pozoru bezsensownej sytuacji jako kluczowe zadanie jednostki oraz w szerszym znaczeniu również jej powołanie (Machalski, 2019). Uważał on również, że „Człowiekowi można odebrać wszystko, z wyjątkiem jednego: ostatniej z ludzkich swobód. Wybór osobistego nastawienia do napotkanych okoliczności, aby zdecydować o swoim losie.” (Frankl, 2009, s.



84). Pewnych okoliczności nie można zmienić, jednak to co pozostaje jednostce to wolność wyboru własnej reakcji na zaistniałą sytuację. Tym samym postulował, że warunkiem poczucia sensu życia jest sposób postrzegania rzeczywistości, który prowadziłby do jej akceptacji, wzięcia odpowiedzialności za siebie, samostanowienia, a tym samym doświadczania wolności, chociażby w minimalnym jej wymiarze. Dzięki takiemu nastawieniu jednostka osiągnie poczucie samospełnienia się oraz satysfakcję z życia.

Sens życia można odkryć poprzez kontakt z naturą lub duchowością, poprzez refleksję filozoficzną czy religijną, a także w dążeniu do rozwoju naukowego, artystycznego lub technologicznego, jak również poprzez inne aktywności wykonywane w samotności (Baumeister, 1991). W rzeczywistości jednak ludzie często odnajdują sens w relacjach z innymi, a wykluczenie ich ze społeczności może skutkować brakiem poczucia sensownej egzystencji. (Stillman i in. 2009). Osoby posiadające poczucie sensu życia wyróżniają się silnym poczuciem autonomii, samostanowienia i celowości oraz zaangażowaniem w realizację jasno określonych, osobistych celów życiowych (Baumeister, 1991).

Stillman i in. (2009) podsumowując literaturę na temat poczucia sensu życia, podają, iż ściśle koreluje ono z pozytywnym funkcjonowaniem, które obejmuje satysfakcję z pracy, szczęście, pozytywne emocje, nadzieję, zadowolenie z życia, zdrowie oraz ogólny dobrostan. Równocześnie niższy poziom sensu życia jest bezpośrednio związany z wysokim poziomem stanów negatywnych, takich jak depresja, stres czy potrzeba wsparcia terapeutycznego (Stillman i in., 2009). Stan pustki egzystencjalnej, czyli według Frankl (2009) brak poczucia sensu to stan, który prowadzi jednostkę do poczucia znudzenia oraz braku kontroli nad własnym życiem.



3.2 Czynniki warunkujące poczucie sensu życia

Zgodnie z teorią Baumeister (1991), wyróżnia się cztery podstawowe potrzeby warunkujące poczucie sensu życia: *cel, wartość, skuteczność oraz poczucie własnej wartości*. Jednostka, która zdoła zaspokoić te potrzeby, prawdopodobnie będzie postrzegać swoje życie jako sensowne i satysfakcjonujące. Natomiast niezaspokojenie tych potrzeb tworzy stan nierównowagi, co skłania jednostkę do ponownej analizy swojego życia i potencjalnych zmian, w tym modyfikacji swoich zachowań aż do momentu, gdy wszystkie cztery potrzeby zostaną zaspokojone.

3.2.1 Cel

McKnight i Kashdan (2009) definiują cel jako fundamentalny życiowy zamiar, który można oceniać według trzech wymiarów: intensywności jaką wywiera na zachowania jednostki, rozległości obszarów, na które oddziałuje oraz jego uświadomienia, czyli stopnia klarowności i wyrażności w jego formułowaniu. Cel staje się kluczowym elementem tożsamości jednostki, kiedy jego realizacja przejmuje dominującą rolę w podejmowanych działaniach. Cel mobilizuje jednostkę do wykorzystania ograniczonych zasobów, takich jak energia, środki finansowe, czas czy uwaga, na jego rzecz, kosztem odmiennych dążeń.

Również według Klinger (1977) sens życia jest ściśle powiązany z dążeniem do celów. Zgodnie z jego koncepcją, jednostki nadają sens swojemu życiu poprzez zaangażowanie w działania ukierunkowane na realizację określonych celów. Podobnie wypowiada się Baumeister (1991) według którego sens życia wyłania się z procesu realizacji zadań i aspiracji, które są dla danej osoby istotne. To podejście jest uzasadnione, ponieważ dążenie do celu stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Zaznacza on jednocześnie, że cele nie muszą zostać faktycznie zrealizowane, aby nadać życiu sens. Człowiek może wieść znaczące życie, dążąc do celów, których osiągnięcie nigdy nie nastąpi.



Jak wskazuje Baumeister (1991) cel jako kluczowy składnik poczucia sensu życia, obejmuje trzy etapy. Po pierwsze, cel musi zostać sformułowany, co oznacza stworzenie obrazu pożądanego stanu lub rezultatu. Następnie analizowane są możliwości działania przybliżające jednostkę do osiągnięcia tego celu. Wreszcie, jednostka podejmuje decyzje, które są ukierunkowane na osiągnięcie wyznaczonego celu. Bieżące działania nabierają znaczenia, ponieważ są postrzegane w odniesieniu do przyszłych planów i postawionych sobie celów. Według Baumesitera (1991) cele można podzielić na dwie główne kategorie: cele instrumentalne (*goals*), które odzwierciedlają motywacje zewnętrzne, oraz cele wewnętrzne (*fulfillments*), związane z motywacją i satysfakcją płynącą z ich realizacji.

Cele instrumentalne stawiane są pod wpływem motywacji do osiągnięcia pożądaných przez jednostkę przyszłych rezultatów i sytuacji, które zazwyczaj mają charakter zewnętrzny. Działania podejmowane aktualnie są zaplanowane i przeprowadzane w taki sposób, aby doprowadzić do osiągnięcia postawionych sobie celów. Często działania te wymagają od jednostki wysiłku i nie są postrzegane jako przyjemne lub satysfakcjonujące, są mimo to realizowane pod wpływem motywacji do osiągnięcia pożądaney nagrody. Z kolei cele wewnętrzne można zdefiniować jako dążenie do osiągnięcia pożądaných stanów wewnętrznych, które zwykle wiążą się z określonymi aktywnościami lub sytuacjami. Cele te odnoszą się do subiektywnych stanów emocjonalnych, które są satysfakcjonujące same w sobie, niezależnie od zewnętrznych korzyści.

Baumesiter (1991) na podstawie swoich badań uważa, iż osiągnięciom celów wewnętrznych (*fulfillment*) towarzyszą pozytywne emocje oraz dobre samopoczucie. Jednocześnie zwraca on uwagę, iż nie każda pozytywna emocja czy oddanie się przyjemnym czynnościom oznacza głębsze uczucie spełnienia (*fulfillment*), gdyż jest ono czymś więcej niżeli jedynie krótkotrwałą satysfakcją. Spełnienie jest związane z realizacją wyznaczonych celów, które wzbudza uczucia dumy oraz satysfakcji. Jednak i tutaj zdaniem Baumesitera (1991)



należy mieć świadomość, iż nie każde osiągnięcie celu kwalifikuje się jako spełnienie. Twierdzi on, że zrozumienie spełnienia może polegać na tym, że nie jest ono faktycznym stanem, lecz raczej koncepcją. Możliwe, że spełnienie to subiektywna wizja przyszłego, idealizowanego stanu, lepszego niż ten odczuwany obecnie. Jednocześnie nawet w przypadku osiągnięcia postawionych sobie celów, spełnienie zdaje się niemożliwym do odczuwania w teraźniejszości stanem, stając się tym samym nieuchwytną iluzją.

Posiadanie długoterminowego celu nadaje życiu strukturę i kierunek, jednak kluczowe jest jego rozbicie na krótkoterminowe, osiągalne cele. Chociaż długoterminowe cele można podzielić na mniejsze etapy, to nie zawsze zestaw krótkoterminowych celów oznacza osiągnięcie spójnego życiowego celu. Jednostki koncentrujące się wyłącznie na bieżących, drobnych celach mogą odczuwać brak głębszego sensu, ponieważ czynności z nimi związane same w sobie nie prowadzą do nadrzędnego celu, który nadaje życiu większe znaczenie.

Cele wewnętrzne i zewnętrzne to dwie różne kategorie, które mogą nadawać życiu sens, a ich równoczesna obecność nie jest konieczna, aby życie było znaczące. Nawet jeśli cele te nigdy nie zostaną w pełni zrealizowane, obecne działania mogą nadać życiu sens jedynie dzięki wyobrażeniu o przyszłych stanach i rezultatach (Baumeister, 1991).

3.2.2 Wartości

Według Schwartz (1992) wartości psychologiczne to przekonania kluczowe, które wpływają na motywację jednostki, kierując jej zachowaniem i dążeniami. Uważa on, iż jednostka ocenia różnorodne działania, sytuacje oraz wybory życiowe, nadając im subiektywne znaczenie bazujące na wartościach, które nią kierują. Odzwierciedlają one to, co jednostka uznaje za słuszne i pożądane, poprzez co wpływają na jej motywacje i podejmowane decyzje w kontekstach społecznych i indywidualnych. Oznacza to, że określone aspiracje czy



aktywności, są podejmowane na podstawie wartości, które zajmują kluczowe miejsce w osobistej hierarchii (Wnuk i Marcinkowski, 2010).

W kontekście poszukiwania sensu życia potrzeba wartości odzwierciedla dążenie jednostki do postrzegania swoich działań jako słusznych, moralnych i uzasadnionych. Ludzie chcą wierzyć, że ich terażniejsze i przeszłe wybory są etyczne i mają pozytywną wartość. Przekonanie, że jakieś działanie jest dobre, stanowi silną motywację do jego podjęcia, podobnie jak poczucie, że coś jest niewłaściwe, zniechęca do tego działania. Należy jednak zauważyć, że jednostki pragną usprawiedliwiać swoje działania nawet wtedy, gdy nie są one z uniwersalnego punktu widzenia uważane za moralne (Baumeister, 1991).

Według Schwarza (2012) można wyróżnić sześć głównych cech, występujących w większości teorii dotyczących definicji wartości:

1. Wartości to przekonania nierozzerwalnie związane z emocjami. Osoby, którym zostaje odebrane to, co w ich hierarchii stanowi ważną wartość, doświadczają silnego pobudzenia emocjonalnego.
2. Wartości dotyczą postawionych celów, które stanowią motywację do podejmowania działań.
3. Wartości obejmują szeroki zakres działań i sytuacji, nie ograniczając się do konkretnych kontekstów. Znajdują one, w przeciwieństwie do norm, zastosowanie w różnych sferach życia, zarówno w miejscu pracy, jak i w kontekście prywatnym, rodzinnym czy społecznym, obejmując wiele sytuacji i relacji międzyludzkich.
4. Wartości spełniają funkcję standardów, według których dokonuje się ocen i podejmuje decyzje. Pomagają ocenić, co jednostka uzna za dobre i warte realizacji lub nieuzasadnione i warte unikania. Wpływ wartości na codzienne decyzje zazwyczaj przebiega w sposób nieświadomy.



5. Wartości są zorganizowane w hierarchii w zgodzie z ich subiektywną ważnością. Każda jednostka posiada swój indywidualny system priorytetów, który odzwierciedla jej unikalne preferencje.
6. Subiektywna ważność nadawana poszczególnym wartościom stanowi podstawę działań jednostki. Każda postawa czy zachowanie jednostki odwołuje się zazwyczaj do więcej niż jednej wartości. Wybory pomiędzy konkurencyjnymi wartościami wpływają na kształtowanie postaw oraz podejmowane działania. Wartości oddziałują na zachowania jednostki, gdy są istotne w danej sytuacji oraz gdy zajmują wysoką pozycję w jej osobistej hierarchii wartości.

Schwartz (2012) wyróżnia dziesięć podstawowych typów wartości wyznawanych przez ludzi we wszystkich kulturach oraz definiuje dynamiczne relacje pomiędzy nimi. Niektóre z tych wartości pozostają w konflikcie i realizacja jednej z nich może wywoływać konsekwencje sprzeczne z innymi (np. dobroczynność i władza), podczas gdy inne wykazują wzajemną zgodność (np. konformizm i bezpieczeństwo). Jednostki mogą realizować sprzeczne wartości, jednak zazwyczaj nie odbywa się to w ramach jednej czynności, tylko w odmiennych momentach i kontekstach.

Dla jednej osoby dana wartość może mieć ogromne znaczenie, podczas gdy dla innej może być całkowicie nieistotna. To, co odróżnia od siebie poszczególne wartości to wyrażany przez nie rodzaj celu lub motywacji. Według Schwartz (2012) główne wartości opierają się na potrzebach biologicznych jednostki, wymogach społecznej interakcji oraz przetrwaniu i dobrostanie grup, które są kluczowe dla ludzkiej egzystencji.

Oto dziesięć kluczowych wartości według Schwartz (2012):

- Autonomia: niezależne myślenie i działanie,
- Stymulacja: nowość i wyzwania w życiu,



- Hedonizm: przyjemność i cieszenie się życiem
- Osiągnięcia: kompetentne działanie i osobisty sukces
- Władza: status społeczny, prestiż i dominacja
- Bezpieczeństwo: harmonia i stabilność
- Konformizm: samokontrola w interakcjach, samodyscyplina, szacunek
- Tradycja: zaangażowanie i akceptacja obyczajów
- Dobroczynność: dobrowolna troska o dobro innych i potrzeba afiliacji
- Uniwersalizm: troska o społeczeństwo i przyrodę oraz akceptacja odmienności

Fundamentem poczucia sensu życia mogą być zarówno wartości świeckie, jak i religijne. Dla osób, które uznają wiarę za kluczową wartość, sens życia opiera się na wartościach religijnych. Ateiści i osoby niereligijne mogą natomiast odnajdywać sens życia, kierując się wartościami uznawanymi za świeckie, takimi jak troska o innych, wartości rodzinne i wspólnotowe, rozwój osobisty, czy relacje społeczne (Wnuk i Marcinkowski, 2010).

Ze względu na brak spójnego znaczenia duchowości we wszystkich kulturach, Schwartz (2012) zdecydował się pominąć tę, dla wielu istotną, wartość w swojej teorii. Chociaż dla wielu osób duchowe wartości stanowią drogę do poszukiwania sensu, harmonii oraz spójności poprzez transcendencję codziennej rzeczywistości to według Schwartz (1992) potrzeby te mogą być również zaspokojone poprzez wartości związane z tradycją, konformizmem oraz bezpieczeństwem. Speed i in. (2018) dodają, iż potrzeba nadawania sensu i celu życiu stanowi kluczowy aspekt ludzkiej natury, niezależnie od przynależności do konkretnych systemów religijnych czy filozoficznych, co oznacza, że, podobnie jak Schwartz (2012), nie postrzegają jej jako fundamentalnej, powszechnie obowiązującej wartości.



3.2.3 Skuteczność

Trzecią potrzebą będącą składową nadającą jednostce sens życia jest poczucie skuteczności. Przekonanie o posiadaniu wpływu na przebieg wydarzeń i poczucie kontroli nad swoim życiem motywuje jednostkę do działania, dając jej wiarę, że dzięki temu wywiera ona realny wpływ na otoczenie (Baumeister, 1991).

Bandura (1982) definiuje poczucie własnej skuteczności jako przekonanie jednostki o zdolności do wpływania na przebieg wydarzeń oraz możliwości ich regulacji. Jego zdaniem skuteczność w radzeniu sobie z otoczeniem to nie tylko posiadanie wiedzy, ale umiejętność integracji różnych zdolności poznawczych, społecznych i behawioralnych w odpowiednie działania. Baumeister (1991) natomiast definiuje skuteczność jako poczucie kompetencji i sprawczości. Podobnie do Bandury (1982), uważa on, że sensowne życie nie polega wyłącznie na wyznaczaniu celów i określaniu wartości, lecz również na przekonaniu o zdolności do ich osiągnięcia i realizacji.

Jak podają Czyżowska i Gurba (2021) przekonania te rozwijają się na podstawie dotychczasowych doświadczeń danej osoby. Jednostki o niskim poczuciu skuteczności mogą postrzegać swoje życie jako niespójne, co może obniżać ich poczucie dobrostanu.

Poczucie skuteczności jest najgłębsze, gdy jednostka stawia czoła wyzwaniom i realizuje ambitne, trudne do osiągnięcia cele. W przypadku zadań zbyt łatwych, poziom satysfakcji jest niewielki, natomiast nadmiernie skomplikowane zadania prowadzą do frustracji i poczucia niepowodzenia (Baumeister, 1991).

Jednym z aspektów skuteczności jest faktyczne posiadanie kontroli nad sytuacją, a jej brak oznacza jedynie uleganie złudzeniu bycia skutecznym, a nie faktyczny stan (Baumeister, 1991). Według Maier i Seligman (1976) sytuacje, nad którymi jednostka nie posiada kontroli,



mogą skutkować poważnymi konsekwencjami psychologicznymi, w tym prowadzić do rozwoju stanu określanego jako wyuczona bezradność.

Rothbaum i in. (1982) dzielą poczucie kontroli na dwie kategorie: kontrolę pierwotną i kontrolę wtórną. Jednostka poprzez dostosowywanie do swoich potrzeb otaczającego ją środowiska wykazuje kontrolę pierwotną, natomiast dostosowując siebie do warunków zewnętrznych, przejawia kontrolę wtórną. Tym samym autorzy postulują, że takie zachowania jak uległość czy bierność nie oznaczają rezygnacji z poczucia kontroli, a jedynie adaptację jednostki do warunków zewnętrznych, takich jak przypadek lub wpływ silniejszych jednostek. Już samo zrozumienie danego zjawiska, na które jednostka nie ma możliwości wpływu, daje jej tak zwaną kontrolę interpretacyjną, a tym samym akceptację zaistniałej sytuacji, adaptację i ostatecznie wtórną kontrolę (Baumeister, 1991).

3.2.4 Poczucie wartości

Poczucie własnej wartości, jest czwartą potrzebą mającą wpływ na poczucie sensu życia. Potrzeba ta może się objawiać jako dążenie do poczucia wyższości, które poprzez wzrost statusu społecznego, prowadzi do wyższej samooceny (Baumeister, 1991). Jednym z mechanizmów podtrzymywania poczucia własnej wartości jest poszukiwanie potwierdzenia w zewnętrznych sygnałach i ocenach (Kuiper i Olinger, 2013). Ponieważ poczucie własnej wartości (*self-worth*) i samoocena (*self-esteem*) to pojęcia blisko ze sobą powiązane i wzajemnie się przenikające, wzrost jednego prowadzi do umocnienia drugiego. Jak omówiono w rozdziale drugim, podobnie jak w przypadku samooceny, osoby, których poczucie własnej wartości opiera się w dużym stopniu na zewnętrznych czynnikach, doświadczają wzrostu poczucia własnej wartości w odpowiedzi na pozytywne opinie. Jednak w sytuacji niepowodzenia lub odrzucenia społecznego, ich samoocena, a tym samym poczucie własnej wartości może gwałtownie się obniżyć (Baumeister i Leary, 2000).



Poczucie własnej wartości może opierać się zarówno na podstawach indywidualnych, jak i społecznych. Tożsamość jednostki jest w znacznym stopniu kształtowana przez przynależność do określonych wspólnot. Zbiorowe poczucie własnej wartości wynika z utożsamienia się z grupą postrzeganą jako bardziej prestiżową, w porównaniu do innych grup społecznych. Natomiast indywidualne poczucie własnej wartości opiera się przede wszystkim do porównań z innymi członkami wewnątrz tej samej grupy. Jednostki mogą zestawiać się z osobami o zbliżonym statusie, na przykład w ramach tego samego wykształcenia czy grupy wiekowej. Może wystąpić sytuacja, w której jednostka odczuwa wysokie kolektywne poczucie własnej wartości wynikające z przynależności do prestiżowej grupy, jednak jej indywidualne poczucie wartości pozostaje niskie, ponieważ w obrębie tej grupy postrzega siebie jako osobę przeciętną lub nawet poniżej tego poziomu (Baumeister, 1991). Badania dowodzą, że osoby opierające poczucie własnej wartości na wielu źródłach wykazują większą odporność na porażki i przeciwności losu (Linville, 1985).

3.3 Ostracyzm a sens życia – przegląd wybranych badań

Wykluczenie społeczne może prowadzić do obniżenia poczucia sensu życia, ponieważ istotna rola więzi społecznych jako podstawowej strategii adaptacyjnej człowieka powoduje, że jednostki są silnie zmotywowane do budowania relacji interpersonalnych, które stanowią kluczowy element niemal każdej formy ludzkiej aktywności. Znaczenie życia jest bowiem w dużej mierze konstruowane w kontekście społecznym. W rezultacie izolacja od innych może poważnie zagrozić dostępem do społecznie ukształtowanych wartości i celów (Stillman i in., 2009).

Stillman i współpracownicy (2009) przeprowadzili cztery badania o zróżnicowanej metodologii, mające na celu weryfikację hipotezy zakładającej, że wykluczenie społeczne prowadzi do obniżenia globalnego postrzegania sensu życia.



W *Badaniu 1* udzielono 108 uczestnikom (z których 73 stanowiły kobiety) informacji zwrotnych na temat ich społecznych interakcji, które miały charakter *odrzucający*, *neutralny* lub *akceptujący*. To zadanie umożliwiło zbadanie, w jaki sposób wykluczenie społeczne wpływa na percepcję sensu życia przez uczestników. Uczestnikom zakomunikowano, że będą uczestniczyć w badaniu dotyczącym pierwszego wrażenia, podczas którego przed osobistym spotkaniem wymienią wiadomości z partnerem tej samej płci. Po uzyskaniu zgody na udział w eksperymencie badani obejrzeli uprzednio nagrane wideo, przedstawiające studenta tej samej płci, który odpowiadał na pytania dotyczące m.in. aspiracji zawodowych. Następnie uczestnicy zostali poproszeni o nagranie analogicznego wideo, wypełnienie kwestionariusza demograficznego oraz dokonanie oceny partnera, po czym eksperymentator opuścił pomieszczenie, twierdząc, że przekaże nagranie ich partnerowi. Po upływie około pięciu minut eksperymentator powracał i losowo przypisywał uczestników do jednej z trzech grup: odrzucenia, neutralnej lub akceptacji. W grupie odrzucenia informowano, że partner zrezygnował ze spotkania po obejrzeniu nagrania, w grupie neutralnej, że opuścił eksperyment z powodu nagłego spotkania, a w grupie akceptacji, że partner pozytywnie ocenił badanego i oczekuje spotkania.

Wszyscy uczestnicy otrzymali pakiet kwestionariuszy, obejmujący *Daily Meaning Scale* (DMS) mierzącą poczucie sensu na co dzień, oraz stopień, w jakim jednostka go poszukuje. Uczestnicy wypełnili również *Brief Mood Introspection Survey* (BMIS), czyli krótki kwestionariusz oceny nastroju oraz kwestionariusz dotyczący ewentualnych podejrzeń co do procedur eksperymentalnych.

Analiza wariancji wykazała, że u uczestników, doświadczających odrzucenia społecznego, globalne poczucie sensu życia obniżyło się, jednak nie pobudzało do poszukiwania nowego sensu. Jednocześnie, poczucie sensu życia nie różniło się między grupami akceptacji i kontrolną, co wyklucza możliwość, że sama akceptacja wpływa na wzrost



tego poczucia. Skala BMIS dostarczyła informacji, iż wykluczenie nie miało istotnego wpływu na pobudzenie uczestników, jednakowoż wpłynęła na walencję emocjonalną, sprawiając, że zaakceptowani uczestnicy czuli się szczęśliwsi od tych odrzuconych.

Badanie 2 było konceptualnym powtórzeniem *Badania 1*. Zastosowano w nim grę *Cyberball*, polegającą na rzucaniu piłki w celu manipulacji poczuciem przynależności uczestników. W badaniu wzięło udział 108 studentów (w tym 81 kobiet). Uczestnicy zostali poinformowani, że są połączeni przez internet z trzema innymi studentami, chociaż w rzeczywistości grę kontrolował program *Cyberball*, który symulował rzuty piłką. Uczestników losowo przydzielono do grup *kontrolnej*, *wykluczenia* lub *wysokiej inkluzji*, gdzie w grupie wykluczenia byli stopniowo odsunięci od gry, a w grupie wysokiej inkluzji otrzymywali około 22% więcej rzutów niż w grupie kontrolnej, kosztem jednej z postaci komputerowych.

Po zakończeniu gry uczestnicy wypełnili kwestionariusz BMIS oraz *Kunzendorf No Meaning Scale* (KNMS), kwestionariusz mierzący poziom poczucia braku sensu w życiu. Wyniki *Badania 2* były spójne z rezultatami uzyskanymi w *Badaniu 1*.

Badania 3 i *4* miały na celu zbadanie różnic indywidualnych związanych z doświadczaniem chronicznej samotności. W *Badaniu 3* dokonano porównania wpływu wykluczenia społecznego na poczucie sensu życia z efektami wynikającymi z reakcji emocjonalnych, takich jak szczęście, optymizm i depresja. Istotnym zagadnieniem dla eksperymentatorów było to, na jakim poziomie u jednostek doświadczających chronicznej samotności znajduje się poszukiwanie sensu życia. Ponieważ w *Badaniu 1* nie stwierdzono wpływu wykluczenia na poszukiwanie sensu życia, co mogło wynikać z łagodnej manipulacji przeprowadzonej w warunkach laboratoryjnych, badacze zastanawiali się, czy chroniczny brak przynależności mogłyby zarówno stymulować poszukiwanie sensu, jak i prowadzić do poczucia bezcelowości, osłabiając jednocześnie dążenie do jego odnalezienia. W *Badaniu 3* brało udział



202 studentów (w tym 77% kobiet), którzy wypełnili kwestionariusze online w wybranym przez siebie momencie. Poczucie sensu życia mierzono za pomocą *Kwestionariusza poczucia sensu życia (Meaning in Life Questionnaire [MLQ])*, który ocenia stabilne odczucia dotyczące sensu życia, w przeciwieństwie do DMS, który mierzy odczucia bieżące. Wykluczenie społeczne oceniano przy użyciu *Skróconej skali samotności (UCLA Loneliness Scale)*, depresję za pomocą *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*, szczęście za pomocą *Subjective Happiness Scale*, a nastrój za pomocą BMIS. Samotność okazała się znaczącym determinantem poczucia sensu życia, wskazując, że im wyższy poziom samotności, tym poczucie sensu życia jest niższe.

Z kolei w *Badaniu 4* dążono do zidentyfikowania mechanizmów odpowiedzialnych za związek pomiędzy wykluczeniem społecznym a obniżeniem poczucia sensu życia. W ramach tego badania zbadano takie zmienne jak poczucie celu, efektywności, wyznawane wartości oraz samoocenę. Procedura była identyczna z *Badaniem 3*. Wzięło w niej udział 212 studentów, z czego 87% stanowiły kobiety.

Podobnie jak w *Badaniu 3*, poczucie sensu życia zostało zmierzone za pomocą *Kwestionariusza sensu życia (MLQ)*, a samotność oceniono przy użyciu *Skali samotności UCLA*. Aby zmierzyć poczucie celu w życiu, badacze stworzyli specjalną skalę, łączącą elementy z podskali *Celu* autorstwa Krause'a oraz dwa odpowiednie elementy z kwestionariusza *Personal Growth Initiative Scale*. Do zbadania wartości wykorzystano podskalę *Wartości* opracowaną przez Krause'a, natomiast skuteczność zmierzono za pomocą wewnętrznego wymiaru skali *Umiejscowienia kontroli*. Z kolei do oceny samooceny zastosowano *Skalę samooceny Rosenberga*.

Wyniki badania potwierdziły, że wykluczenie społeczne obniża poczucie sensu życia poprzez redukcję czterech mierzonych w badaniu potrzeb. Zgodnie z założeniami, wszystkie



cztery potrzeby związane z poczuciem sensu życia — cel, samoocena, wartość oraz skuteczność (choć w przypadku skuteczności efekt był marginalnie istotny) — pośredniczyły w związku pomiędzy samotnością a postrzeganą sensownością życia.

Podsumowując, wykluczenie społeczne skutkuje zmniejszeniem postrzegania życia jako sensownego. Relacja między wykluczeniem a niskim poczuciem sensu życia została zbadana zarówno za pomocą laboratoryjnych manipulacji odrzucenia społecznego (*Badania 1 i 2*), jak i poprzez naturalnie doświadczenie poczucie samotności (*Badania 3 i 4*).



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

Rozdział czwarty będzie poświęcony metodologii przeprowadzonych badań. W tej części pracy omówiony zostanie problem badawczy, postawione hipotezy oraz szczegółowy opis narzędzi badawczych użytych podczas realizacji badania.

4.1. Problem i hipotezy badawcze

W ramach projektu badawczego przeprowadzono analizę zależności między doświadczeniem ostracyzmu a poczuciem sensu życia i samooceną u byłych Świadków Jehowy.

Pytanie badawcze, które stanowi punkt wyjścia dla niniejszego badania, brzmi: Czy istnieje zależność pomiędzy doświadczeniem ostracyzmu a poczuciem sensu życia i samooceną wśród byłych Świadków Jehowy. Aby zweryfikować słuszność sformułowanego głównego problemu badawczego, przeprowadzono badania własne oraz zgromadzono dane empiryczne.

Na podstawie głównego problemu badawczego przyjęto następującą hipotezę badawczą: Istnieje zależność pomiędzy ostracyzmem wśród Świadków Jehowy a samooceną i poczuciem sensu życia.

W oparciu o analizę literatury przedmiotu oraz dotychczasowych badań, przeprowadzonych w części teoretycznej pracy, sformułowano następujące hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 1: Występuje negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną i poczuciem sensu życia.

Hipoteza 2: Występuje pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną i poczuciem sensu życia.



Hipoteza 3: Występuje pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem a poczuciem sensu życia.

Hipoteza 4: Występuje negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem a poczuciem sensu życia.

Analiza przeprowadzonych badań pozwoli zweryfikować przedstawione hipotezy.

4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych

W ramach przeprowadzonego badania wykorzystano metody spełniające kryteria trafności i rzetelności, a jednocześnie charakteryzujące się prostotą i łatwością wypełniania przez respondentów:

- *Skala samooceny Rosenberga (SES)*
- *Test sensu życia (PIL)* autorstwa J.C. Crumbaugh i K.T. Maholicka
- *Ankieta personalna*
- *Skala Ostracyzmu Społecznego (SOS)*

4.2.1 Skala Samooceny Rosenberga (SES)

Skala samooceny autorstwa Morrisa Rosenberga (the *Rosenberg Self-Esteem Scale* [SES]) została opracowana w 1965 roku. Autorami polskiej adaptacji oraz podręcznika wydanych w 2008 roku są: Irena Dzwonkowska, Kinga Lachowicz-Tabaczek i Mariola Łaguna. Kwestionariusz SES pozwala mierzyć globalny poziom samooceny, traktowany jako konstrukt jednowymiarowy i jest przeznaczona do badania młodzieży od 14 roku życia oraz osób dorosłych do 75 lat. *Skala samooceny Rosenberga* zawiera dziesięć stwierdzeń diagnostycznych. Są one mierzone się za pomocą czterostopniowej skali, określającej, w jakim wymiarze badany zgadza się bądź nie zgadza z danym stwierdzeniem (1 – *zdecydowanie się zgadzam*, 4 – *zdecydowanie się nie zgadzam*). Średnia skali wynosi 25. Minimalna wartość



wynosi 10, a maksymalna 40. Im wyższy wynik w badaniu, tym wyższa jest samoocena globalna badanego. W adaptacji polskiej wartość współczynnika rzetelności (współczynniki *alfa Cronbacha* dla różnych grup wiekowych) dla większości skal oscyluje między 0,81, a 0,83. Wysoka trafność teoretyczna narzędzia została określona poprzez liczne badania przeprowadzone podczas adaptacji jego polskiej wersji. Podczas badań walidacyjnych została również udowodniona wystarczająco wysoka korelacja z innymi skalami służącymi do pomiaru samooceny. Normy stenowe zostały opracowane dla trzech grup wiekowych 14-18 lat, 19-24 lat, 25-75 lat, osobno dla mężczyzn i dla kobiet. Podstawą dla opracowania norm była grupa licząca 1579 osób. Skala samooceny SES dzięki łatwości jej użycia oraz swojej prostocie jest powszechnie używana w badaniach eksperymentalnych, projektach badawczych oraz często stanowi kryterium oceny trafności podczas walidacji innych narzędzi służących do pomiaru samooceny (Dzwonkowska i in., 2008).

4.2.2 Test Sensu Życia PIL

Test sensu życia (*Purpose in Life Test [PIL]*), opracowany w oparciu o logoteorię i logoterapię V.E. Frankla, został stworzony przez J.C. Crumbaugh'a i K.T. Maholicka (1963) i służy do pomiaru natężenia poczucia sensu życia. Polskiego tłumaczenia dokonała Z. Płużek (Krok, 1999). Pojęcie poczucia sensu życia odnosi się do statycznego ujęcia, definiującego subiektywny stan psychiczny jednostki, wynikający z odczuwania wewnętrznej satysfakcji oraz subiektywnego poczucia spełnienia w życiu.

Skala składa się z trzech części (*A, B, C*). Część *A* to skala ilościowa, zawierająca 20 twierdzeń, przy których badany zaznacza natężenie dezaprobaty lub aprobaty na siedmiopunktowej skali (od *zdecydowanie się nie zgadzam* do *zdecydowanie się zgadzam*) (Popielski, 1987). Stwierdzenia dotyczą ogólnego nastawienia do życia, postrzegania siebie, otaczającego świata oraz motywacji i można je przyporządkować siedmiu następującym kategoriom: *Afirmacja życia, Ocena siebie, Cele życia, Sens życia, Ocena własnego życia,*



Wolność i odpowiedzialność oraz Stosunek do śmierci i samobójstwa. Wyniki w tej części mieszczą się w przedziale od 20 do 140 punktów. Ustosunkowanie się do poszczególnych stwierdzeń pozwalają określić poziom sensu życia badanego – im wyższy wynik, tym silniejsze przekonanie o jego sensowności (Krok, 1999). *Część B* składa się z 14 niedokończonych zdań, które badany uzupełnia pierwszą pojawiającą się w jego świadomości myślą. Umożliwia to jakościową analizę jego subiektywnych refleksji, przekonań i motywacji życiowych. *Część C* to wolna wypowiedź osoby badanej na temat dążeń, ambicji oraz celów w życiu. Analiza trzeciej części pozwala zidentyfikować kluczowe wartości i priorytety życiowe osoby badanej (Popielski, 1987). Pierwsza część testu dostarcza wyniku ilościowego określającego ogólny poziom sensu życia, natomiast części druga i trzecia są badaniami jakościowymi, umożliwiającymi eksplorację subiektywnych odczuć i priorytetów, którymi kieruje się jednostka.

Na potrzeby badania zależności między ostracyzmem a poziomem sensu życia wykorzystano jedynie *Część A Skali sensu życia (PIL)*, ponieważ jest to jedyna część narzędzia przeznaczona do badań ilościowych. Część ta składa się z 20 pytań ocenianych na siedmiopunktowej skali Likerta, co umożliwia uzyskanie jednoznacznych, liczbowych wyników odzwierciedlających poziom sensu życia badanych osób. Dzięki temu możliwe jest przeprowadzenie analiz statystycznych i testowanie zależności między zmiennymi, co stanowi główny cel badania. Pozostałe części PIL, ukierunkowane na eksplorację jakościową (niedokończone zdania i lista wyborów), nie były odpowiednie w kontekście ilościowego podejścia badawczego.

4.2.3 Ankieta personalna i Skala Ostracyzmu Społecznego (SOS)



Ankieta personalna własnej konstrukcji składa się z 10 pytań. Na początku ankiety znajduje się informacja o celu przeprowadzania badania, jakim jest analiza zależności między ostracyzmem religijnym a samooceną i poczuciem sensu życia, oraz warunkach udziału w ankiecie. W instrukcji wyjaśniono, iż udział w badaniu jest dobrowolny i anonimowy, co oznacza, że uczestnicy mogą w każdej chwili zrezygnować z udziału bez żadnych konsekwencji. We wstępie zostało również podkreślone, iż nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, a kluczowe jest autentyczne wyrażenie własnych opinii i uczuć. Uczestnicy są również proszeni o wyrażenie zgody na udział w badaniu, co jest niezbędne do przejścia do części z pytaniami.

Pierwszych pięć pytań w ankiecie personalnej dotyczy podstawowych danych socjodemograficznych, takich jak: *pleć, wiek, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania (wieś, małe lub duże miasto)* oraz *stan cywilny*.

Następne pytania związane są z przynależnością do organizacji Świadków Jehowy: *Czy należałeś do organizacji Świadków Jehowy, W jakim wieku dołączyłeś (dołączyłaś) do Świadków Jehowy, Jak dawno opuściłeś (opuściłaś) organizację Świadków Jehowy, W jakim wieku opuściłeś (opuściłaś) organizację Świadków Jehowy, oraz Powód opuszczenia organizacji*.

Skala ostracyzmu społecznego to narzędzie autorskie składające się z pytań związanych z doświadczeniami ostracyzmu. Uczestnicy proszeni są o zastanowienie się, czy i w jakim stopniu spotkały ich poszczególne sytuacje w przeciągu ostatnich sześciu miesięcy od momentu odłączenia się od organizacji Świadków Jehowy. Uczestnicy oceniają stopień, w jakim zgadzają się z następującymi stwierdzeniami, korzystając z czteropunktowej skali: *Członkowie Organizacji Świadków Jehowy ignorują cię; Czy odczuwasz ze strony Świadków Jehowy takie postawy jak unikanie, chłód, odrzucenie; Opuszczenie organizacji Świadków Jehowy wiąże się z doświadczeniem traumatycznym; Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś*

organizację Świadków Jehowy; Czy członkowie Świadków Jehowy kontaktują się z Tobą; Czy członkowie Świadków Jehowy traktują cię tak samo, jak wtedy, kiedy byłeś członkiem Świadków Jehowy; Czy odczuwasz obniżenie dobrostanu psychicznego z powodu braku kontaktu z członkami Świadków Jehowy oraz, Czy doświadczasz przemocy emocjonalnej ze strony Świadków Jehowy.

4.3 Charakterystyka badań

Badanie ma charakter przekrojowy i opiera się na modelu korelacyjnym. W badaniu zmienną niezależną był ostracyzm społeczny, natomiast zmiennymi zależnymi były samoocena i poczucie sensu życia, co zostało podsumowane w tabeli 1.

Tabela 1 *Zmienne i ich wskaźniki*

Zmienna	Wskaźniki
Ostracyzm społeczny: ZN	– Wynik ogólny
Samoocena: ZZ	– Wynik ogólny
Poczucie sensu życia: ZZ	– Ocena siebie – Afirmacja życia – Cele życia – Ocena własnego życia – Sens życia – Wolność i odpowiedzialność – Stosunek do śmierci i samobójstwa
Czas jaki upłynął do opuszczenia organizacji Świadków Jehowy: ZN	– W latach
Płeć: ZN	– kobieta – mężczyzna

Źródło: opracowanie własne

Legenda: ZN – zmienna niezależna; ZZ – zmienna zależna

Poniżej przedstawiono charakterystykę grupy badawczej wraz z danymi socjodemograficznymi, oraz szczegółowe informacje uzyskane za pomocą *Ankiety*



personalnej, oraz *Skali ostracyzmu społecznego* dotyczącej doświadczeń związanych z ostracyzmem oraz procedurę przeprowadzonego badania.

4.3.1 Charakterystyka grupy badawczej

W badaniu wzięło udział 169 osób będących członkami grup zrzeszających byłych Świadków Jehowy w mediach społecznościowych. Badanie zostało przeprowadzone w listopadzie 2024 i było skierowane do członków oraz byłych członków organizacji Świadków Jehowy. Poniżej przedstawiono analizę *Ankiety personalnej*, obejmującą procentowy opis zmiennych uwzględnionych w badaniu.

Wiek osób wchodzących w skład grupy badawczej mieścił się w przedziale od 17 do 68 lat. Średnia wieku uczestników wyniosła 42,66 roku, przy odchyleniu standardowym (SD) równym 11,72.

Jak wynika z danych zawartych w tabeli 2, analiza zmiennej dotyczącej płci uczestników badania wskazuje, że większość grupy stanowiły kobiety – 115 osób, co odpowiada 68% wszystkich badanych. Mężczyźni stanowili mniejszą część próby, licząc 54 osoby, co stanowi 32% uczestników. Szczegółowe dane procentowe odzwierciedlają dominację kobiet w grupie badawczej.

Tabela 2 Zróżnicowanie badanych ze względu na płeć

Płeć	Grupa badawcza	
	N	%
Kobieta	115	68,0
Mężczyzna	54	32,0
Liczba osób w grupach	169	100

Źródło: Opracowanie własne.



Miejsce zamieszkania badanych wykazuje zróżnicowanie w grupie. Największa liczba uczestników, 72 osoby (42,6%), pochodzi z miast liczących ponad 100 tysięcy mieszkańców. Kolejną grupę stanowi 67 osób (39,6%) zamieszkujących miasta do 100 tysięcy mieszkańców. Najmniejszą grupę tworzą mieszkańcy wsi, których jest 30 (17,8%). Szczegółowy procentowy rozkład miejsca zamieszkania został przedstawiony w tabeli 3.

Tabela 3 Zróżnicowanie badanych ze względu na miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	Grupa badawcza	
	N	%
Wieś	30	17,75
Miasto do 100 tys.	67	39,64
Miasto powyżej 100 tys.	72	42,60
Liczba osób w grupach	169	100

Źródło: Opracowanie własne.

Wykształcenie uczestników badania odznaczało się zróżnicowanymi poziomami edukacji. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci z wykształceniem średnim, których było 80 (47,3%), zaraz za nimi uplasowały się osoby z wykształceniem wyższym – 65 osób (38,5%). Wykształcenie zawodowe zadeklarowało 20 badanych (11,8%), natomiast najmniejszą grupę tworzyły osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym – 4 osoby (2,4%). Dane zawarte w tabeli 4 pokazują, że osoby z wykształceniem średnim i wyższym stanowiły większość wśród badanych.

Tabela 4 *Zróżnicowanie badanych ze względu na wykształcenie*

Wykształcenie	Grupa badawcza	
	<i>N</i>	%
Podstawowe/gimnazjalne	4	2,4
Zawodowe	20	11,8
Średnie	80	47,3
Wyższe	65	38,5
Liczba osób w grupach	169	100

Źródło: Opracowanie własne.

Stan cywilny uczestników badania przedstawiał się różnorodnie. Największą grupę stanowili badani pozostający w związkach małżeńskich – 83 osoby, co odpowiada 49,1% próby. Osoby w separacji lub po rozwodzie stanowiły 18,3% (31 osób), a 17,2% badanych (29 osób) deklarowało związek nieformalny. Kawalerowie i panny stanowili 13,6% grupy (23 osoby), natomiast najmniejszą grupę tworzyły wdowy i wdowcy – 3 osoby (1,8%). Wyniki w tabeli 5 pokazują, że większość badanych pozostawała w formalnych związkach małżeńskich, choć próba była zróżnicowana pod względem stanu cywilnego.

Tabela 5 Zróżnicowanie badanych ze względu na stan cywilny

Stan cywilny	Grupa badawcza	
	N	%
Kawaler/panna	23	13,6
W związku nieformalnym	29	17,2
W związku małżeńskim	83	49,1
Separacja/rozwód	31	18,3
Wdowiec/wdowa	3	1,8
Liczba osób w grupach	169	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza zmiennej dotyczącej powodów opuszczenia organizacji wskazuje, że większość badanych, bo aż 97 osób (57,4%), deklaruje, że odłączyło się od organizacji z własnej woli. Wykluczenie dotyczyło 25 osób (14,8%), natomiast 36 osób (21%) wskazało inne przyczyny opuszczenia organizacji. Dodatkowo 11 osób (6,5%) zadeklarowało, że nigdy nie było częścią organizacji. Wyniki w tabeli 6 pokazują, że dominującym powodem opuszczenia organizacji jest samodzielna decyzja o odłączeniu, a inne przyczyny, takie jak wykluczenie czy brak wcześniejszej przynależności, występowały rzadziej.

Tabela 6 Zróżnicowanie badanych ze względu na powód opuszczenia organizacji

Powód opuszczenia organizacji	Grupa badawcza	
	<i>N</i>	%
Wykluczenie	25	14,8
Odlączenie (własna decyzja)	97	57,4
Inne	36	21,3
Nie byłem częścią organizacji	11	6,5
Liczba osób w grupach	169	100

Źródło: Opracowanie własne

W dalszej części analizy w badaniu weźmie udział 158 osób, które należały do organizacji Świadków Jehowy.

Wiek, w jakim osoby badane dołączyły do świadków Jehowy, wahał się od urodzenia do 53 lat ($M = 13,95$; $SD = 12,05$) i wskazywał interesujący rozkład.

Jak wynika z tabeli 7, w rodzinach związanych z organizacją urodziły się 32 osoby (20,3%), co oznacza, że od początku były jej częścią. Ogółem 102 osoby (64,6%) stały się członkami organizacji przed ukończeniem 18 roku życia, podczas gdy 54 osoby (34%) dołączyły po osiągnięciu pełnoletności. Dodatkowo 2 badanych nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie. Wyniki te pokazują, że większość uczestników badania została członkami organizacji we wczesnym etapie życia.

Tabela 7 Zróżnicowanie badanych ze względu na wiek dołączenia do organizacji

Wiek dołączenia do organizacji	Grupa badawcza	
	<i>N</i>	%
Od urodzenia	32	20,25
Od 1 do 17 lat	70	44,30
Powyżej 18 lat	54	34,18
Brak odpowiedzi	2	1,27
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne

Analiza zmiennej dotyczącej czasu, jaki upłynął od opuszczenia organizacji Świadków Jehowy, pokazuje zróżnicowany rozkład wśród badanych i waha się od 0,5 do 43 lat ($M = 10,57$; $SD = 10,61$). W grupie 28 osób czas ten wynosi od 0,5 roku do roku, natomiast 15 osób wskazało okres od 1,5 roku do 2,5 roku. Łącznie oznacza to, że 43 osoby opuściły organizację w ciągu ostatnich 2,5 roku. Kolejna grupa, licząca 26 osób, przestała być częścią organizacji 3-5 lat temu, a 27 osób wskazało okres 6-10 lat. Największą grupę stanowią osoby, które opuściły organizację ponad 10 lat temu – 52 osoby. Warto również zaznaczyć, że 10 badanych nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie. Dane w tabeli 8 ukazują znaczną różnorodność w czasie opuszczenia organizacji, z wyraźną grupą osób, które odłączyły się od niej dawno temu.

Tabela 8 Zróżnicowanie badanych ze względu na czas, jaki upłynął od opuszczenia organizacji Świadków Jehowy

Czas od opuszczenia organizacji (w latach)	Grupa badawcza	
	N	%
0,5 - 1	28	17,7
2 – 2,5	15	9,5
3 – 5	26	16,5
6 - 10	27	17,1
> 10 lat	52	32,9
Brak odpowiedzi	10	6,3
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Wiek, w którym osoby badane opuściły organizację Świadków Jehowy, mieści się w przedziale od 13 do 63 lat ($M = 33,31$; $SD = 12,52$). Spośród nich 6 osób opuściło organizację jako osoby niepełnoletnie, natomiast 11 badanych zdecydowało się na ten krok w momencie osiągnięcia pełnoletności.

Poniżej zaprezentowano zróżnicowanie grupy badawczej pod względem poziomu odczuwania ostracyzmu, ocenionego za pomocą *Skali ostracyzmu społecznego*, składającej się z 9 pytań.

Na pytanie: *Czy członkowie Organizacji Świadków Jehowy ignorują cię większość badanych*, bo aż 145 osób (91,8%), odpowiedziała *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*. Z kolei tylko 13 osób (8,2%) wskazało odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*, deklarując brak takiego doświadczenia. Wyniki w tabeli 9 pokazują, że ignorowanie przez członków organizacji jest częstym zjawiskiem, co może wskazywać na silne poczucie ostracyzmu wśród osób badanych.

Tabela 9 Zróżnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Członkowie Organizacji Świadków Jehowy ignorują cię?



Poczucie bycia ignorowanym	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	4	2,5
Raczej nie	9	5,7
Raczej tak	39	24,7
Zdecydowanie tak	106	67,1
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne

Na pytanie: *Czy odczuwasz ze strony Świadków Jehowy takie postawy jak unikanie, chłód, odrzucenie* większość badanych, czyli 148 osób (93,7%), odpowiedziała *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*. Zaledwie 10 osób (6,3%) wskazało odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*. Dane przedstawione w tabeli 10 pokazują, że unikanie i odrzucenie są powszechnie doświadczanymi postawami, co wyraźnie wskazuje na dystans w relacjach między badanymi a członkami organizacji.

Tabela 10 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Czy odczuwasz ze strony Świadków Jehowy takie postawy jak unikanie, chłód, odrzucenie?*

Poczucie bycia unikany, odrzucany, traktowany chłodno	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	3	1,9
Raczej nie	7	4,4
Raczej tak	33	20,9
Zdecydowanie tak	115	72,8
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne

Analiza zmiennej dotyczącej doświadczenia opuszczenia Organizacji Świadków Jehowy jako zdarzenia traumatycznego pokazuje, że większość badanych – 126 osób (79,7%) – odpowiedziała *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*. Natomiast 32 osoby (20,3%) wskazały odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*. Rezultaty przedstawione w tabeli 11 sugerują, że opuszczenie organizacji jest w przeważającej mierze postrzegane jako doświadczenie traumatyczne, co podkreśla emocjonalne obciążenie związane z tym procesem.

Tabela 11 Zróżnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Opuszczenie organizacji Świadków Jehowy wiąże się z doświadczeniem traumatycznym?*

Doświadczenie traumatyczne	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	19	12
Raczej nie	13	8,2
Raczej tak	25	15,8
Zdecydowanie tak	101	63,9
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne

Na pytanie: *Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś organizację Świadków Jehowy* 41 osób, co stanowi 25,9% badanych, odpowiedziało *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, wskazując na poczucie zagrożenia po opuszczeniu wspólnoty. Z kolei większość respondentów, czyli 117 osób (74,1%), udzieliła odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*, deklarując brak odczuwania zagrożenia. Wartości ujęte w tabeli 12 sugerują, że choć większość badanych nie odczuwa niebezpieczeństwa związanego z odejściem z organizacji, pewna część grupy zmaga się z takim poczuciem w swoim życiu.

Tabela 12 Zróżnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś organizację Świadków Jehowy?*

Poczucie zagrożenia	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	71	45
Raczej nie	46	29
Raczej tak	20	13
Zdecydowanie tak	21	13
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Na pytanie: *Czy członkowie Świadków Jehowy kontaktują się z Tobą* tylko 23 osoby (14,6%) odpowiedziały *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, co wskazuje na utrzymywanie pewnych relacji z członkami organizacji. Natomiast zdecydowana większość respondentów, czyli 135 osób (85,4%), udzieliła odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*, deklarując brak kontaktu. Wyniki w tabeli 13 wyraźnie wskazują, że w większości przypadków członkowie Świadków Jehowy nie utrzymują relacji z osobami, które opuściły organizację.

Tabela 13 Zróżnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś organizację Świadków Jehowy?

Utrzymywanie kontaktu	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	94	59
Raczej nie	41	26
Raczej tak	14	9
Zdecydowanie tak	9	6
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Poniższa tabela dostarcza informacji na temat poczucia własnej wartości przez badanych z powodu braku kontaktu z członkami Świadków Jehowy. Okazuje się, że 53 badanych (33,5%) odpowiedziało *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, wskazując na obniżenie poczucia własnej wartości w wyniku tej sytuacji. Z kolei 105 osób (66,5%) zadeklarowało, że brak kontaktu nie ma takiego wpływu, wybierając odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*. Interpretacja tabeli 14 sugeruje, że dla części badanych brak kontaktu z członkami organizacji może stanowić istotne źródło emocjonalnego obciążenia, choć większość nie odczuwa takiego efektu.

Tabela 14 *Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy brak kontaktu z członkami Świadców Jehowy wiąże się z obniżeniem poczucia własnej wartości?*

Obniżone poczucie własnej wartości	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	80	51
Raczej nie	25	16
Raczej tak	28	18
Zdecydowanie tak	25	16
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Badani ocenili również sposób traktowania przez członków Świadców Jehowy po opuszczeniu organizacji. Informacje zawarte w tabeli 15 poniżej wskazuje, że na pytanie *Czy członkowie Świadców Jehowy traktują cię tak samo, jak wtedy, kiedy byłaś członkiem Świadców Jehowy* jedynie 7 badanych (4,4%) odpowiedziało *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, co oznacza, że odczuwają takie samo traktowanie jak w czasie, gdy byli członkami organizacji. Natomiast zdecydowana większość, 151 osób (95,6%), zadeklarowała, że ich relacje z członkami organizacji uległy zmianie, odpowiadając *nie* lub *raczej nie*. Wyniki te wyraźnie pokazują, że opuszczenie organizacji w przeważającej mierze wiąże się z odmiennym, często dystansującym podejściem ze strony jej członków.



Tabela 15 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Czy członkowie Świadków Jehowy traktują cię tak samo, jak wtedy, kiedy byłaś członkiem Świadków Jehowy?*

Sposób traktowania po odejściu	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	138	87,3
Raczej nie	13	8,2
Raczej tak	3	1,9
Zdecydowanie tak	4	2,5
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Badani ocenili wpływ braku kontaktu z członkami Świadków Jehowy na ich dobrostan psychiczny. Analiza wykazała, że 55 badanych (34,8%) odpowiedziało *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, wskazując na odczuwalne obniżenie dobrostanu psychicznego w wyniku tej sytuacji. Natomiast 103 osoby (65,2%) zadeklarowały, że brak kontaktu nie wpływa negatywnie na ich dobrostan, wybierając odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*. Wyniki zawarte w tabeli 16 wskazują, że chociaż większość badanych nie odczuwa wpływu braku kontaktu na swoje zdrowie psychiczne, istotna część grupy zgłasza emocjonalne trudności związane z tą sytuacją.

Tabela 16 Zróżnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Czy odczuwasz obniżenie dobrostanu psychicznego z powodu braku kontaktu z członkami Świadków Jehowy?*

Obniżenie dobrostanu psychicznego	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	76	48
Raczej nie	27	17
Raczej tak	24	15
Zdecydowanie tak	31	20
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

Analizując odpowiedzi na pytanie *Czy doświadczasz przemocy emocjonalnej ze strony Świadków Jehowy* okazało się, że odpowiedzi badanych rozkładają się niemal równomiernie. 78 osób (49,4%) wskazało *zdecydowanie tak* lub *raczej tak*, potwierdzając doświadczenie przemocy emocjonalnej. Z kolei 80 osób (50,6%) zadeklarowało, że nie doświadczali przemocy emocjonalnej, wybierając odpowiedzi *nie* lub *raczej nie*. Wyniki w tabeli 17 ukazują wyraźny podział wśród badanych, wskazując na zróżnicowane doświadczenia związane z relacjami z członkami organizacji.

Tabela 17 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: *Czy doświadczasz przemocy emocjonalnej ze strony Świadców Jehowy?*

Przemoc emocjonalna	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	52	33
Raczej nie	28	18
Raczej tak	29	18
Zdecydowanie tak	49	31
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: Opracowanie własne.

4.3.2 Procedura badania

Badanie zostało przeprowadzone w listopadzie 2024 roku i odbyło się w całości w formie zdalnej, za pośrednictwem platformy ankietowej.

Link do ankiety, obejmującej trzy narzędzia psychometryczne (SES, PIL i SOS) oraz *Ankiety personalną* został udostępniony w trzech miejscach, które umożliwiły dotarcie do osób potencjalnie zainteresowanych tematyką badania. Badanie było kierowane do byłych lub aktualnych członków organizacji Świadców Jehowy, którzy zostali poddani ostracyzmowi. Rekrutacja uwzględniała specyfikę grupy docelowej, aby dotrzeć do osób, które mogą mieć doświadczenie z ostracyzmem i jego wpływem na poczucie sensu życia oraz samoocenę. Pierwszym źródłem dystrybucji była prywatna grupa zrzeszająca byłych Świadców Jehowy. Dostęp do tej grupy został zapewniony dzięki małżeństwu działającemu na kanale YouTube pod nazwą *Światusy*. Twórcy tego kanału zajmują się publikacją treści związanych z organizacją Świadców Jehowy oraz analizą mechanizmów funkcjonowania grup destrukcyjnych. Dodatkowo link do ankiety został udostępniony w mediach społecznościowych na dwóch grupach zrzeszających byłych członków Świadców Jehowy: *Forum o Świadcach Jehowy w Polsce i na całym świecie* oraz *Byli Świadcowie Jehowy*.



Udział w badaniu był dobrowolny, a jego anonimowość została zapewniona poprzez platformę ankietową, która nie rejestrowała danych osobowych uczestników. Badani otrzymali szczegółowe informacje o celu badania, czasie jego trwania (ok. 10 minut), oraz o możliwości rezygnacji na każdym etapie. Wszystkie osoby, które po wyrażeniu zgody zdecydowały się wziąć udział w badaniu, mogły dobrowolnie wypełnić ankietę w dogodnym dla siebie czasie i miejscu, co zapewniało komfort oraz anonimowość uczestnictwa. Taka procedura umożliwiła skuteczne pozyskanie danych, uwzględniając specyfikę i potrzeby grupy docelowej.



Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań

Niniejszy rozdział koncentruje się na analizie wyników uzyskanych w przeprowadzonych badaniach, które dotyczą zależności między ostracyzmem a samooceną oraz między ostracyzmem a poczuciem sensu życia. Weryfikacja hipotez została przeprowadzona przy użyciu metod statystycznego wnioskowania.

5.1 Statystyka opisowa badanych zmiennych

Za poziom istotności przyjęto wartość $p < 0,05$. Wyniki w przedziale $0,05 < p < 0,1$ zostały zakwalifikowane jako istotne na poziomie tendencji statystycznej. Zgodność rozkładu zmiennych z rozkładem normalnym oceniono za pomocą testu Kołmogorowa-Smirnowa (K-S). Przyjęto, że jeśli skośność badanej zmiennej nie przekracza wartości bezwzględnej równej 1, oznacza to jedynie nieznaczną asymetrię rozkładu, co pozwala na zastosowanie w dalszej analizie metod statystyki parametrycznej.

5.1.1 Ostracyzm społeczny

Pierwszą badaną zmienną był ostracyzm społeczny mierzony za pomocą *Skali ostracyzmu społecznego* (SOS). Wskaźnikiem ostracyzmu społecznego jest wynik globalny, czyli im większa wartość, tym większe nasilenie ostracyzmu.

Tabela 17 przedstawia statystyki opisowe dla wyników ostracyzmu społecznego uzyskanych wśród badanych osób ($N = 158$). Wynik globalny *Skali ostracyzmu społecznego* (SOS) wahał się od 9,00 do 36,00, ze średnią (M) równą 26,19 oraz odchyleniem standardowym (SD) wynoszącym 5,29. Z danych przedstawionych w Tabeli 18 wynika, że rozkład wyników dla ostracyzmu społecznego nie spełnia przyjętych założeń rozkładu normalnego. Jednakże asymetria tego rozkładu jest stosunkowo niewielka – wartość skośności nie przekracza 1 w ujęciu bezwzględnym. Oznacza to, że rozkład wyników wykazuje jedynie nieznaczną



asymetrię. W związku z tym w dalszej analizie zastosowane zostaną metody statystyki parametrycznej.

Tabela 18 Statystyka opisowa dla ostracyzmu ($N = 158$)

Ostracyzm społeczny	Statystyki opisowe				Rozkład		Test K-S		AC
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S</i>	<i>K</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>	
Wynik globalny SOS	9,00	36,00	26,19	5,29	-0,43	0,25	0,080	0,015	0,780

Źródło: opracowanie własne

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowej, S- skośność, K – Kurtosa, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; AC – współczynnik alfa Cronbacha

Tabela 19 przedstawia wyniki SOS przeprowadzonej w celu oceny poziomu odczuwania ostracyzmu wśród badanych. Skala składała się z 9 pytań dotyczących różnych form ostracyzmu. Każda odpowiedź była punktowana w przedziale od 1 do 4, co oznaczało: 1 punkt: *zdecydowanie nie* (brak odczuwania ostracyzmu), 4 punkty: *zdecydowanie tak* (wysoki poziom odczuwania ostracyzmu). Minimalna suma punktów możliwa do uzyskania wynosiła 9, co odpowiada odpowiedziom *zdecydowanie nie* na wszystkie pytania. Maksymalna suma punktów wynosiła 36, co oznacza najwyższy poziom subiektywnie odczuwanego ostracyzmu. Wyniki podzielono na cztery kategorie opisujące poziom odczuwania ostracyzmu.

Z analizy odpowiedzi wynika, że największa część respondentów (52,5%) *Raczej tak* na pytania dotyczące odczuwania ostracyzmu, co wskazuje na zauważalny wpływ tego zjawiska w ich życiu. Kolejną grupą są osoby, które odpowiedziały *Zdecydowanie tak* (40,5%), co oznacza wysoki poziom odczuwanego ostracyzmu. Łącznie aż 93% badanych deklaruje doświadczenie ostracyzmu na różnym poziomie. Zaledwie 7% badanych twierdzi, że nie odczuwa ostracyzmu w swoim otoczeniu, w tym 1,3% odpowiedziało *Zdecydowanie nie*, a



5,7% *Raczej nie*. Te wyniki sugerują, że ostracyzm jest istotnym problemem w analizowanej grupie badawczej, a jego wpływ na funkcjonowanie społeczne może być znaczny.

Tabela 19 *Poziom odczuwania ostracyzmu*

Poziom odczuwania ostracyzmu	Grupa badawcza	
	N	%
Zdecydowanie nie	2	1,3
Raczej nie	9	5,7
Raczej tak	83	52,5
Zdecydowanie tak	64	64
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: opracowanie własne

5.1.2 Poziom samooceny

Poziom samooceny byłych Świadków Jehowy, którzy doświadczyli ostracyzmu, został oceniony za pomocą *Skali samooceny* Rosenberga. Narzędzie to pozwala określić ogólny stosunek badanych do samych siebie oraz ustalić, czy ich postawa wobec własnego JA ma charakter pozytywny, czy negatywny. Skala mierzy stałą cechę, a nie chwilowy stan emocjonalny. Przyjęto, iż wysoka samoocena: świadczy o przekonaniu, że dana osoba postrzega siebie jako wartościową i wystarczająco dobrą. Niska samoocena wskazuje na negatywne przekonania o sobie, przejawiające się w niezadowoleniu z własnej osoby i odrzuceniu swojego JA.

Analizę wyników badania rozpoczęto od przedstawienia charakterystyki badanych zmiennych przy wykorzystaniu podstawowych statystyk opisowych w tabeli 20. W celu oceny poziomu samooceny wśród badanych obliczono jej ogólny wskaźnik na podstawie skali Rosenberga. Wyniki uczestników kształtowały się w zakresie od 13 do 40 punktów, przy czym średnia wartość samooceny globalnej wyniosła 29,36, co obrazuje ogólny poziom samooceny w badanej grupie.



Dane przedstawione w tabeli 19 wskazują, że rozkład wyników dla samooceny odbiega od przyjętego kryterium rozkładu normalnego. Mimo to wartość skośności jest niewielka i nie przekracza 1 w ujęciu bezwzględnym, co oznacza, że asymetria rozkładu jest znikoma. W związku z tym w dalszej analizie zastosowane zostaną metody statystyki parametrycznej, uznając dane za wystarczająco zbliżone do rozkładu normalnego.

Tabela 20 Statystyka opisowa dla samooceny ($N = 158$)

Samoocena	Statystyki opisowe				Rozkład		Test K-S		AC
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S</i>	<i>K</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>	
Wynik globalny SES	13,00	40,00	29,36	7,45	-0,32	-0,91	0,094	0,002	0,898

Źródło: opracowanie własne

Legenda: *M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowej, *S*- skośność, *K* – Kurtoza, *K-S* – test Kołmogorowa-Smirnowa, *p* – poziom istotności; *AC* – współczynnik alfa Cronbacha

Tabela 21 przedstawia poziom samooceny wśród badanych osób, określony na podstawie norm *Skali samooceny* Rosenberga. Zgodnie z przyjętymi normami, wyniki w przedziałach stenowych interpretowane są w następujący sposób: 1–2 – bardzo niski poziom samooceny, 3–4 – niski, 5–6 – przeciętny, 7–8 – wysoki, 9–10 – bardzo wysoki (Łaguna i in., 2008).

Wyniki wskazują, że samoocena rozkłada się równomiernie na różne poziomy. Bardzo niski poziom samooceny osiągnęły 33 osoby (21%), podobnie jak w przypadku osób z niską samoocena – również 33 osoby (21%). Przeciętny poziom samooceny wykazało 22 osoby (14%). Z kolei wysoka samoocena charakteryzuje 37 osób (23%), a bardzo wysoka samoocena – ponownie 33 osoby (21%). Łączna liczba badanych wynosi 158 osób, co stanowi 100% próby. Wyniki te ukazują zróżnicowany poziom samooceny wśród wszystkich badanych, z równą reprezentacją zarówno niskich, jak i wysokich poziomów samooceny.



Tabela 21 *Poziom samooceny badanych*

Poziom samooceny	Grupa badawcza	
	N	%
bardzo niski	33	21
niski	33	21
przeciętny	22	14
wysoki	37	23
bardzo wysoki	33	21
Liczba osób w grupach	158	100

Źródło: opracowanie własne

5.1.3 Poziom poczucia sensu życia

Kolejną analizowaną zmienną w badaniu jest poczucie sensu życia, które zostało ocenione za pomocą skali *Testu celu życia PIL – Części A*. Skala ta pozwala wyróżnić siedem kluczowych kategorii związanych z poczuciem sensu życia, obejmujących: *Afirmację życia, Ocenę siebie, Cele życia, Sens życia, Ocenę własnego życia, Wolność i odpowiedzialność oraz Stosunek do śmierci i samobójstwa*. Każda z tych kategorii odzwierciedla istotne aspekty życia jednostki, które razem składają się na jej ogólne poczucie sensu i wartości istnienia (Życińska i Januszek, 2011). Skala w formacie Likerta obejmuje 20 stwierdzeń, ocenianych w siedmiostopniowej skali od 1 do 7. Wyniki w przedziale 5–7 wskazują na wysoki poziom danego zachowania, wynik 4 oznacza poziom średni, natomiast wartości w zakresie 1–3 są interpretowane jako niski poziom natężenia zachowania (Popielski, 1987). Wyniki całkowite mieszczą się w zakresie od 20 do 140 punktów. Najniższy wynik (20 punktów) odzwierciedla całkowity brak poczucia sensu życia, wskazując na stan próżni egzystencjalnej. Z kolei najwyższy możliwy wynik (140 punktów) świadczy o pełnym i głęboko zakorzenionym poczuciu sensu, nadającym życiu wyjątkową wartość i cel.



Wyniki na tej skali wśród badanych zawierały się w przedziale od 37 do 140, natomiast średni wynik wyniósł 95,8, przy odchyleniu standardowym równym 26,2. W badanej grupie 70% respondentów, czyli 110 osób, uzyskało wynik poniżej 111,5 punktów, co wskazuje na niskie poczucie sensu życia (Popielski, 1987). Natomiast 30% badanych (48 osób) osiągnęło wynik równy lub wyższy od 111,5 punktów, co świadczy o wysokim poczuciu sensu życia. Wśród osób, które opuściły organizację w okresie od pół roku do dwóch i pół roku, odsetek badanych z poczuciem sensu życia poniżej poziomu granicznego był jeszcze wyższy, osiągając aż 77%.

Test sensu życia (PIL) pozwala nie tylko na obliczenie wyniku ogólnego, lecz także na analizę wyników w kontekście siedmiu odrębnych podskal. Każda z podskal obejmuje różną liczbę pozycji, a wynik dla każdej z nich oblicza się poprzez sumowanie punktów uzyskanych za przypisane jej pytania.

Tabela 22 przedstawia wyniki analizy statystycznej dla różnych aspektów poczucia sensu życia w badanej grupie. Każda zmienna została oceniona pod kątem minimalnej i maksymalnej wartości, średniej (M), odchylenia standardowego (SD), skośności (S), kurtozy (K) oraz wyniku testu Kołmogorowa-Smirnowa ($K-S$) wraz z poziomem istotności (p). Współczynnik alfa Cronbacha (AC) wskazuje spójność wewnętrzną skal dla poszczególnych aspektów.

Najwyższa średnia została odnotowana w podskali *Cele życia* ($M = 25,45$), co wskazuje, że badani na ogół określają swoje cele jako znaczące. Najniższą średnią uzyskano dla *Stosunku do śmierci i samobójstwa* ($M = 8,33$), co sugeruje mniejsze zaangażowanie lub istotność tej kategorii w ich życiu.

Z danych zawartych w tabeli 21 wynika, że rozkład wyników dla sensu życia nie spełnia wyżej przyjętego kryterium dla rozkładu normalnego. Nie mniej jednak skośności rozkładu



badanych skal jest stosunkowo niewielka – nie przekracza wartości bezwzględnej równej 1, co oznacza, że rozkłady te są asymetryczne w nieznacznym stopniu. Dlatego w dalszej części pracy wykorzystana będzie statystyka parametryczna.

Wartości AC dla większości zmiennych wskazują na dobrą spójność wewnętrzną skal, szczególnie w przypadku *Afirmacji życia* ($AC = 0,855$) oraz *Celów życia* ($AC = 0,889$). W przypadku skali dotyczącej oceny siebie współczynnik *alfa Cronbacha* wynosi 0,213, natomiast dla skali dotyczącej stosunku do śmierci i samobójstwa osiąga wartość 0,110, co oznacza niską rzetelność i możliwość, iż skala może być niespójna. Należy jednak podkreślić, że *alfa Cronbacha* jest miarą wrażliwą na liczbę elementów w skali, co oznacza, że w przypadku skali składających się z dwóch pytań, jak te wymienione powyżej, rzetelność naturalnie będzie niska, nawet jeśli pytania są spójne. Dodatkowo tematyka związana ze stosunkiem do śmierci i samobójstwa jest szczególnie wrażliwa, co może prowadzić do znacznego zróżnicowania odpowiedzi. W przypadku pozostałych skal analiza wykazała akceptowalną bądź dobrą rzetelność oraz spójność skali.

Tabela 22 Statystyka opisowa dla poczucia sensu życia ($N = 158$)

Test sensu życia	Statystyki opisowe				Rozkład		Test K-S		
	Min	Max	M	SD	S	K	K-S	p	AC
Ocena siebie	5,00	14,00	10,13	2,19	-0,25	-0,35	0,117	0,001	0,213
Afirmacja życia	6,00	28,00	18,25	6,04	-0,18	-0,93	0,082	0,012	0,855
Cele życia	8,00	35,00	25,45	7,20	-0,70	-0,27	0,119	0,001	0,889
Ocena własnego życia	2,00	14,00	9,82	3,55	-0,57	-0,27	0,131	0,001	0,887
Sens życia	3,00	21,00	14,31	5,29	-0,54	-0,84	0,131	0,001	0,892
Wolność i odpowiedzialność	2,00	14,00	9,49	3,13	-0,51	-0,59	0,128	0,001	0,745
Stosunek do śmierci i samobójstwa	2,00	14,00	8,33	3,20	-0,11	-0,61	0,105	0,001	0,110

Źródło: opracowanie własne

Legenda: M – średnia, SD – odchylenie standardowej, S – skośność, K – Kurtoza, K-S – test Kołmogorowa-Smirnowa, p – poziom istotności; AC – współczynnik alfa Cronbacha

5.2 Analiza hipotez

5.2.1 Ostracyzm społeczny a samoocena

Pierwsza hipoteza badawcza dotyczyła zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną. W celu weryfikacji hipotezy przeprowadzono korelacje *r-Pearsona*, której wyniki zostały przedstawione w tabeli 23.

Z danych przedstawionych w tabeli 23 wynika, że istnieje istotna statystycznie zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną. Ujemny współczynnik korelacji $r = -0,291$ ($p < 0,01$) wskazuje na niską, lecz istotną zależność. Oznacza to, że wyższe nasilenie ostracyzmu społecznego wiąże się z niższą samooceną w badanej grupie.

Interpretacja tej zależności sugeruje, że osoby, które doświadczają większego wykluczenia społecznego, mogą jednocześnie odczuwać spadek poczucia własnej wartości. Chociaż

korelacja jest niska, jej istotność statystyczna wskazuje na potencjalnie ważny związek, który warto zgłębić w dalszych badaniach.

Tabela 23 *Zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną*

	1	2
1.Ostracyzm społeczny	1	
2.Samoocena	-,291**	1

Źródło: opracowanie własne

Legenda: 1.Ostracyzm społeczny; 2.Samoocena; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

W tabeli 24 została przedstawiona najwyższa negatywna korelacja, która odnotowana została w grupie osób, które opuściły organizację między 1,5 a 2,5 roku temu, osiągając wartość -0,591. Wynik ten może wskazywać, że w tym okresie skutki ostracyzmu są szczególnie silnie odczuwane i mają wyraźniejszy wpływ na globalną samoocenę. Może to wynikać z długotrwałego charakteru izolacji społecznej oraz narastającej świadomości konsekwencji związanych z opuszczeniem organizacji, takich jak utrata więzi społecznych czy trudności w odbudowie poczucia przynależności. Dodatkowo samoocena jako cecha globalna może w tym czasie bardziej uwidaczniać efekty wcześniejszych doświadczeń wykluczenia. Wyniki te podkreślają, jak istotny wpływ na poczucie własnej wartości mogą mieć procesy związane z przystosowywaniem się do życia poza organizacją.

Tabela 24 Zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną u badanych, którzy opuścili organizację między 1,5 a 2,5 roku temu

	1	2
1.Ostracyzm społeczny	1	
2.Samoocena	-,591*	1

Źródło: opracowanie własne

Legenda: 1.Ostracyzm społeczny; 2.Samoocena; współczynniki korelacji istotne przy * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

5.2.2 Ostracyzm społeczny a poczucie sensu życia

Kolejna hipoteza badawcza dotyczyła zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a poczuciem sensu życia. W celu weryfikacji hipotezy przeprowadzono korelacje *r-Pearsona*.

Zgodnie z danymi przedstawionymi w tabeli 24, przeprowadzona analiza korelacji *r-Pearsona* ujawniła zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a różnymi wymiarami poczucia sensu życia. Współczynniki korelacji wskazują na ujemne, statystycznie istotne zależności między ostracyzmem społecznym (*Zmienna 8*) a wszystkimi wymiarami sensu życia (*Zmienne od 1 do 7*).

Dla podskali *Ocena siebie* korelacja z ostracyzmem wynosi $r = -0,24$ ($p < 0,01$), co wskazuje, że osoby doświadczające ostracyzmu mają niższą samoocenę. Podobnie, w przypadku *Afirmacji życia*, korelacja wynosi $r = -0,22$ ($p < 0,01$), co sugeruje osłabienie pozytywnego nastawienia do życia wśród osób bardziej dotkniętych wykluczeniem społecznym. W odniesieniu do *Celów życia* korelacja $r = -0,23$ ($p < 0,01$) wskazuje, że ostracyzm może wpływać negatywnie na zdolność jednostek do określania lub realizacji swoich celów. Jeszcze silniejszą zależność zaobserwowano dla zmiennej *Ocena własnego życia*, gdzie korelacja wynosi $r = -0,31$ ($p < 0,01$). Wynik ten sugeruje, że osoby doświadczające ostracyzmu społecznego mają znacznie bardziej negatywną subiektywną ocenę swojego życia. W przypadku ogólnego poczucia sensu życia korelacja wynosi $r = -0,27$ ($p < 0,01$). Wskazuje to



na ogólny spadek sensu życia u osób, które odczuwają wyższy poziom ostracyzmu. Dla zmiennej *Wolność i odpowiedzialność*, korelacja $r = -0,32$ ($p < 0,01$) jest jedną z najsilniejszych w analizie, co sugeruje, że ostracyzm znacząco obniża poczucie autonomii i odpowiedzialności za własne życie. Najniższą, choć istotną, zależność zaobserwowano dla zmiennej *Stosunek do śmierci i samobójstwa*, gdzie korelacja wynosi $r = -0,18$ ($p < 0,05$). Wynik ten wskazuje na słabszy, ale znaczący związek ostracyzmu z postawami wobec śmierci i samobójstwa.

Analiza wykazała, że ostracyzm społeczny ma negatywny wpływ na wszystkie analizowane wymiary poczucia sensu życia. Najsilniejsze ujemne korelacje zaobserwowano dla takich wymiarów jak: *Ocena własnego życia* ($r = -0,31$) oraz *Wolność i odpowiedzialność* ($r = -0,32$). Wyniki te wskazują, że osoby, które doświadczają wyższego poziomu ostracyzmu, mają trudności w odczuwaniu autonomii, odpowiedzialności oraz w pozytywnym postrzeganiu własnego życia. Jednocześnie wszystkie korelacje są istotne statystycznie, co potwierdza, że ostracyzm społeczny jest istotnym czynnikiem obniżającym poczucie sensu życia. Chociaż siła zależności jest umiarkowana lub niska, ich spójność wskazuje na ważny problem społeczno-psychologiczny wymagający dalszych badań.

5.3 Podsumowanie wyników badań

Przeprowadzone analizy wykazały istotne statystycznie zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz pomiędzy ostracyzmem społecznym a poczuciem sensu życia w badanej grupie. Wyniki jednoznacznie wskazują na negatywną korelację dla obu relacji, co oznacza, że wyższe doświadczenie ostracyzmu społecznego wiąże się zarówno z niższą samooceną, jak i obniżonym poczuciem sensu życia.

Badanie potwierdziło, że istnieje zależność pomiędzy doświadczeniem ostracyzmu społecznego a samooceną i poczuciem sensu życia wśród byłych Świadków Jehowy.

Weryfikacja hipotez pozwoliła na ocenę charakteru zależności pomiędzy doświadczeniem ostracyzmu społecznego a samooceną oraz poczuciem sensu życia wśród byłych Świadków Jehowy, umożliwiając rozstrzygnięcie, które z postawionych hipotez znalazły potwierdzenie w wynikach analizy.

Hipoteza 1: Występuje negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną i poczuciem sensu życia.

Wyniki badania potwierdzają tę hipotezę. Negatywne korelacje wykazane w analizie wskazują, że wyższy poziom ostracyzmu społecznym wiąże się z niższą samooceną oraz obniżonym poczuciem sensu życia w badanej grupie.

Hipoteza 2: Występuje pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną i poczuciem sensu życia.

Ta hipoteza została odrzucona. Analiza nie wykazała pozytywnej zależności pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną czy poczuciem sensu życia. Przeciwnie, zidentyfikowano zależności negatywne.

Hipoteza 3: Występuje pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem a poczuciem sensu życia.

Ta hipoteza również została odrzucona. Wyniki nie wskazują na pozytywną zależność między ostracyzmem społecznym a samooceną. Wszystkie korelacje z ostracyzmem okazały się negatywne.

Hipoteza 4: Występuje negatywna zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną oraz pozytywna zależność pomiędzy ostracyzmem a poczuciem sensu życia.

Ta hipoteza została odrzucona. Analiza wykazała negatywne korelacje zarówno dla samooceny, jak i poczucia sensu życia w odniesieniu do ostracyzmu społecznego



Wyniki badań jednoznacznie wskazują na to, że doświadczenie ostracyzmu społecznego ma negatywny wpływ na samoocenę i poczucie sensu życia wśród byłych Świadków Jehowy. Te zależności potwierdzają pierwszą z postawionych hipotez, która zakładała negatywną korelację między ostracyzmem społecznym a badanymi zmiennymi. Pozostałe hipotezy zostały odrzucone, ponieważ nie wykazano pozytywnych korelacji w żadnym z analizowanych przypadków. Wyniki te wskazują na istotny wpływ ostracyzmu na dobrostan psychologiczny byłych członków społeczności Świadków Jehowy, co podkreśla potrzebę dalszych badań w tym obszarze.

5.4 Dyskusja wyników i ograniczenia badania

Ostracyzm społeczny wśród Świadków Jehowy ma wyjątkowo dotkliwy charakter, wyróżniający się na tle innych grup społecznych i religijnych. Wspólnota ta, jak zauważa Blankholm (2009), ogranicza nawiązywanie relacji z osobami spoza organizacji, czyniąc strukturę grupy centralnym punktem życia swoich członków. Po opuszczeniu wspólnoty byli członkowie tracą nie tylko wsparcie społeczne, ale także muszą zmierzyć się z zasadą unikania kontaktu z wykluczonymi, co dotyczy nawet bliskiej rodziny, jeśli nie mieszka ona pod jednym dachem (Introvigne, 2024; Luther, 2022).

Specyficzną cechą tej wspólnoty jest mechanizm kontroli wewnątrzgrupowej i donoszenia, która według Luthera (2022) wzmacnia poczucie nieufności i izolacji, utrzymując swoje skutki nawet po opuszczeniu organizacji. Dodatkowo nauki podkreślające perspektywę nadchodzącego Armagedonu oraz wysokie wymagania moralne i czasowe stawiane członkom sprawiają, że opuszczenie grupy wiąże się z ogromnym ciężarem emocjonalnym i społecznym (Luther, 2022).

Ostatecznie, wyjątkowo ścisła kontrola życia członków – ich myśli, działań i relacji – sprawia, że opuszczenie wspólnoty oznacza konieczność odnalezienia się w świecie, od którego



przez lata byli odseparowani. Jak podkreślają Introvigne (2024) i Luther (2022), takie doświadczenie nadaje ostracyzmowi w tej grupie unikalny charakter, wyróżniający go spośród innych form wykluczenia społecznego.

Badania przeprowadzone w niniejszej pracy nad korelacją między ostracyzmem społecznym a dwoma kluczowymi aspektami psychologicznymi – samooceną i poczuciem sensu życia – potwierdzają teorie wskazujące, że wykluczenie społeczne zagraża podstawowym potrzebom człowieka. Jak zauważają Williams (2007) oraz Jamieson i in. (2010), ostracyzm wpływa na cztery fundamentalne potrzeby: przynależność, samoocenę, kontrolę i sens życia. Wyniki niniejszych badań wskazują na obniżenie zarówno poczucia sensu życia, jak i samooceny, wpisując się w koncepcję, zgodnie z którą doświadczenie wykluczenia podważa mechanizmy kluczowe dla dobrostanu psychicznego jednostki.

Badania nad zależnością między ostracyzmem społecznym a samooceną potwierdzają wcześniejsze ustalenia Bernstein i in. (2013) oraz Slotter i in. (2015). Bernstein i in. wykazali, że wykluczenie społeczne obniża zarówno jawną, jak i ukrytą samoocenę. Slotter i in. zauważyli, że osoby silnie identyfikujące się z grupą, które doświadczyły zagrożenia wykluczeniem, odnotowały zauważalny spadek samooceny, podczas gdy uczestnicy o niskim poziomie identyfikacji nie odczuli podobnego wpływu.

Te obserwacje są szczególnie istotne w kontekście byłych Świadków Jehowy, którzy często traktują swoją wspólnotę jako centralny element życia społecznego i duchowego. Głęboka identyfikacja z grupą sprawia, że doświadczenie formalnego wykluczenia może szczególnie silnie wpływać na ich samoocenę. Wyniki niniejszej pracy wskazujące na negatywną korelację między ostracyzmem a samooceną wpisują się w te ustalenia, wspierając założenia teorii socjometru (Leary i in., 1995), zgodnie z którą samoocena jest wrażliwa na zagrożenia związane z przynależnością społeczną.

Wyniki wskazujące na znaczące obniżenie samooceny u byłych Świadców Jehowy, szczególnie w okresie od 1,5 do 2,5 roku po opuszczeniu organizacji, mają istotne implikacje praktyczne. Okres ten wydaje się kluczowym momentem kryzysowym, w którym osoby opuszczające wspólnotę mierzą się z największymi wyzwaniami adaptacyjnymi. Jest to czas, kiedy utrata przynależności społecznej i wsparcia, jakie zapewniała wspólnota, najbardziej daje o sobie znać, prowadząc do obniżenia poczucia własnej wartości i problemów z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości.

Rezultaty badań potwierdzają również negatywną korelację pomiędzy doświadczeniem ostracyzmu społecznego a poczuciem sensu życia wśród byłych Świadców Jehowy. Wykluczenie z grupy religijnej, która stanowi centralny element życia badanych oraz źródło ich tożsamości, wartości i celu, wiąże się z głębokim społecznym i duchowym odrzuceniem, wpływając na ich poczucie sensu życia. Podobne zależności zostały opisane w badaniach Stillmana i współpracowników (2009), którzy wykazali, że wykluczenie społeczne prowadzi do spadku globalnego poczucia sensu życia poprzez redukcję czterech podstawowych potrzeb: celu, samooceny, wartości i skuteczności. Zarówno niniejsze badania, jak i ustalenia Stillmana i in. (2009) podkreślają, jak fundamentalne znaczenie ma przynależność społeczna w kształtowaniu poczucia sensu życia.

Pierwsze lata po opuszczeniu wspólnoty Świadców Jehowy, zwłaszcza okres między 1,5 a 2,5 rokiem, to czas szczególnie trudny dla byłych członków, którzy często mierzą się z konsekwencjami ostracyzmu społecznego. W tym okresie kluczowe może być stworzenie dedykowanych programów wsparcia, które uwzględnią specyfikę ich doświadczeń, takich jak zerwanie więzi rodzinnych czy społeczne wykluczenie. Indywidualne i grupowe terapie, a także warsztaty pomagające w odbudowie relacji społecznych i poczucia własnej wartości, mogą znacząco wspierać proces adaptacji.



Co istotne, analiza dostępnych materiałów popularnonaukowych, takich jak wywiady czy relacje byłych członków organizacji, wskazuje na brak dostatecznej liczby wyspecjalizowanych terapeutów, którzy byliby w stanie zrozumieć specyfikę tej wspólnoty. Znajomość nomenklatury, zasad funkcjonowania oraz szczególnych problemów związanych z ostracyzmem i zerwaniem więzi rodzinnych, mogłaby znacząco zwiększyć skuteczność wsparcia psychologicznego.

Długofalowe wsparcie powinno uwzględniać działania integrujące byłych członków z nowym środowiskiem społecznym oraz programy rozwijające umiejętności społeczne i zawodowe, aby wspierać ich w budowie niezależnego życia i nowej tożsamości.

Warto również zwrócić uwagę na rozwiązania systemowe stosowane w innych krajach. Przykładem jest Norwegia, która podjęła decyzję o zaprzestaniu traktowania Świadków Jehowy jako wspólnoty religijnej i wstrzymała jej dotacje. Uzasadniono to praktykami ostracyzmu społecznego, który szczególnie dotyka niepełnoletnich członków organizacji, uznając je za sprzeczne z konstytucją i podstawowymi prawami człowieka (Stop Mandated Shunning, 2024). Takie podejście mogłoby być inspiracją do rozważań na temat regulacji prawnych dotyczących wspólnot religijnych w innych krajach.

Każde badanie, niezależnie od przyjętej metodologii, ma swoje ograniczenia, które mogą wpływać na interpretację uzyskanych wyników oraz ich uogólnienie na inne grupy. Najważniejsze ograniczenia przeprowadzonych badań, które warto uwzględnić przy interpretacji wniosków i planowaniu dalszych badań w tym obszarze, wymagają szczególnego podkreślenia.

Badanie przeprowadzono online, co mogło wpłynąć na reprezentatywność próby. Dostęp do badania miały jedynie osoby korzystające z internetu i mediów społecznościowych, co mogło wykluczyć grupę byłych Świadków Jehowy mniej aktywnych w środowisku



internetowym lub o innym profilu demograficznym. Forma online mogła również ograniczyć kontrolę nad rzetelnością odpowiedzi, co stwarzało ryzyko, że kwestionariusze mogły być wypełnione przez osoby spoza grupy docelowej, w tym przez członków Świadków Jehowy, którzy mogli udzielać odpowiedzi niezgodnych z rzeczywistością w wyniku odmiennego postrzegania badanej problematyki. Dodatkowo brak możliwości wyjaśnienia ewentualnych wątpliwości związanych z pytaniami oraz brak nadzoru nad procesem wypełniania kwestionariuszy mógł wpłynąć na spójność i wiarygodność zebranych danych. Zastosowana autorska skala do pomiaru ostracyzmu społecznego nie była wcześniej walidowana ani standaryzowana, co może budzić pytania o jej rzetelność i trafność. Choć starano się opracować narzędzie zgodne z teorią i wcześniejszymi badaniami, brak jej formalnej oceny naukowej może wpłynąć na interpretację wyników. SES Rosenberga, choć szeroko stosowana, jest narzędziem uważanym za przestarzałe, ponieważ mierzy jedynie globalny poziom samooceny, pomijając jej różnorodne aspekty, takie jak samoocena specyficzna dla różnych obszarów życia (np. społeczna, zawodowa, emocjonalna). Badanie nie uwzględniało potencjalnych zmiennych zakłócających, takich jak wcześniejsze doświadczenia wykluczenia, indywidualne różnice w radzeniu sobie ze stresem czy poziom wsparcia społecznego po opuszczeniu wspólnoty. Te czynniki mogły znacząco wpłynąć na wyniki. Byli członkowie organizacji mogą mieć silne emocjonalne reakcje na wspomnienia związane z wykluczeniem, co mogło wpłynąć na sposób udzielania odpowiedzi. Wyniki mogłyby różnić się w przypadku osób, które mają neutralne lub pozytywne wspomnienia z czasów przynależności do wspólnoty.

Podsumowując, powyższe ograniczenia nie podważają wartości badania, ale sugerują konieczność ostrożności w interpretacji wyników i możliwości ich zastosowania w szerszym kontekście. W przyszłości warto rozważyć uzupełnienie badania o walidację użytych narzędzi oraz wprowadzenie dodatkowych zmiennych pozwalających na pełniejszą analizę doświadczeń byłych członków zamkniętych grup religijnych.



Zakończenie

Przeprowadzone badanie pozwoliło na pogłębienie wiedzy na temat wpływu ostracyzmu społecznego na dobrostan psychologiczny byłych Świadków Jehowy. Wyniki wskazują na istotną korelację między doświadczeniem wykluczenia a poziomem samooceny i poczuciem sensu życia. Wykluczenie z grupy religijnej, będącej centralnym elementem tożsamości badanych, miało znaczący wpływ na ich funkcjonowanie emocjonalne i społeczne. Badanie uwydatniło, jak istotnym aspektem dobrostanu psychologicznego jest przynależność społeczna oraz jakie konsekwencje mogą wynikać z jej utraty.

Uzyskane dane potwierdzają wcześniejsze założenia teoretyczne, zgodnie z którymi ostracyzm stanowi zagrożenie dla podstawowych potrzeb psychologicznych człowieka, takich jak przynależność, poczucie własnej wartości, kontrola oraz sens życia. Wyniki wpisują się również w ramy teorii socjometru Leary'ego, wskazując, że samoocena jest wrażliwa na zagrożenia związane z wykluczeniem społecznym. W kontekście byłych Świadków Jehowy, doświadczenie ostracyzmu okazało się szczególnie dotkliwe, co wynika z unikalnych cech tej wspólnoty, takich jak ścisła kontrola społeczna oraz zasady regulujące relacje wewnątrz i na zewnątrz grupy.

Praktyczne implikacje przeprowadzonych badań obejmują potrzebę rozwijania wsparcia psychologicznego i terapeutycznego dla osób opuszczających zamknięte grupy religijne. Wsparcie to powinno być dostosowane do specyfiki ich doświadczeń, uwzględniając takie aspekty jak izolacja społeczna, konflikty rodzinne czy trudności adaptacyjne. Ponadto badanie wskazuje na potrzebę zwiększenia świadomości społecznej na temat mechanizmów ostracyzmu oraz jego długofalowych konsekwencji.



Jednocześnie należy podkreślić ograniczenia niniejszego badania, w tym brak reprezentatywności próby oraz subiektywny charakter udzielanych odpowiedzi. W przyszłości warto rozszerzyć badania na bardziej zróżnicowane grupy oraz uwzględnić dodatkowe zmienne, takie jak poziom wsparcia społecznego po opuszczeniu wspólnoty czy strategie radzenia sobie z wykluczeniem.

Podsumowując, badanie dostarczyło cennych informacji na temat specyficznego charakteru ostracyzmu w zamkniętych grupach religijnych oraz jego wpływu na kluczowe wymiary dobrostanu psychologicznego. Wskazuje również na potrzebę dalszych badań i działań, które pozwolą lepiej zrozumieć oraz złagodzić negatywne konsekwencje ostracyzmu społecznego.



Bibliografia

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

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

Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Baumeister, R.F., Leary, M.R. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer Theory. *Advances in experimental social psychology*, 32, 1-62.

[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)

Baumeister, R. F., Twenge, J. M., Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 817–827. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.817>

Bernstein, M. J., Claypool, H. M., Young, S. G., Tuscherer, T., Sacco, D. F., Brown, C. M. (2013). Never let them see you cry: Self-presentation as a moderator of the relationship between exclusion and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1293-1305.

<https://doi.org/10.1177/0146167213495281>

Bielecki, M. (2017). Przetwarzanie danych osobowych przez Świadców Jehowy. *Przegląd Prawno-Ekonomiczny*, 40, 267-284.

Blankholm, J. L. (2009). No Part of the World: How Jehovah's Witnesses Perform the Boundaries of Their Community. *The Journal of the School of Religious Studies*, 37, 197-211.

Brown, J.D., Dutton, K.A., Cook, K.E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615–631.

<https://doi.org/10.1080/02699930143000004>



Burger, J. M., Cooper, H. M. (1979). The desirability of control. *Motivation and emotion*, 3(4), 381-393. <https://doi.org/10.1007/BF00994052>

Burger, J. M. (1990). Desire for control and interpersonal interaction style. *Journal of Research in Personality*, 24(1), 32-44. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(90\)90004-P](https://doi.org/10.1016/0092-6566(90)90004-P)

Czyżowska, N., Gurba, E. (2021). Does reflection on everyday events enhance meaning in life and well-being among emerging adults? Self-efficacy as mediator between meaning in life and well-being. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9714. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189714>

Domurat, M. (2012). O różnych miarach samooceny. W: W.J. Paluchowski, A. Bujacz, P. Haładziński, L. Kaczmarek (red.), *Nowoczesne metody badawcze w psychologii*, (s. 223-231). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Duncan, T. (2024). *Case study: Experiences of social connectedness in former Jehovah's Witnesses*.

https://www.researchgate.net/publication/383227871_Case_Study_Experiences_of_Social_Connectedness_in_Former_Jehovah's_Witnesses

Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Pracownia Testów Psychologicznych.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. (2005). Why It Hurts to Be Left Out: The Neurocognitive Overlap Between Physical and Social Pain. W: K. D. Williams, J. P. Forgas, W. von Hippel (red.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 109-127). Psychology Press.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Frankl, V. E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Wydawnictwo Czarna Owca.



García, A. L., Contreras, A. U. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares. *Pulso. Revista de educación*, (43).

<https://doi.org/10.58265/pulso.4801>

Gibbons, F. X., Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>

Gerrig R.J., Zimbardo P.G. (2000). *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN

Gilbert, D. T., Giesler, R. B., Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of personality and social psychology*, 69(2), 227-236. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227>

Grendele, W. A., Flax, M., Bapir-Tardy, S. (2023). ‘You're going to go into some really dark, dark places in your mind.’ Loss and disillusionment of being shunned from the Jehovah’s Witness community and its impact. *International Journal of Coercion, Abuse, and Manipulation*. <https://www.ijcam.org/articles/youre-going-to-go-into-some-dark-dark-places>

Grendele, W. A., Bapir-Tardy, S., Flax, M. (2024). Experiencing religious shunning: insights into the journey from being a member to leaving the Jehovah’s Witnesses community. *Pastoral Psychology*, 73(1), 43-61. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01074-y>

Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. W: M.P. Zanna (red.). *Advances in experimental social psychology*, 29, (s. 61-139). Academic Press.

[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)

Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–40 <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>

Introvigne, M. (2024). Jehovah’s Witnesses and Shunning. *The Journal of CESNUR*, 8(1), 79-105.



Jamieson, J. P., Harkins, S. G., Williams, K. D. (2010). Need threat can motivate performance after ostracism. *Personality and social psychology bulletin*, 36(5), 690-702.

<https://doi.org/10.1177/0146167209358882>

James, W. (1890). *The principles of Psychology*. Henry Holt and Company.

<http://dx.doi.org/10.1037/11059-000>

Khatiam, N. (2023). *Leaving for This World: Psychological Implications of Disaffiliating from the Jehovah's Witnesses for Those Raised in the Religion*. University of Derby.

Klinger, E. (1977). *Meaning & void: Inner experience and the incentives in people's lives*. University of Minnesota Press.

Kozera-Mikuła, P. (2020). Sens życia - analiza pojęcia w świetle nauk humanistycznych. *Psychologia Rozwojowa*, 25(2), 9-28. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.009.12264>

Krok, D. (1999). *Typ religijności a poczucie sensu życia u młodzieży. Badania empiryczne maturzystów*. *Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego*, 295–321.

Kuiper, N. A., Olinger, L. J. (2013). Dysfunctional Attitudes and a Self-Worth Contingency Model of Depression. *Advances in Cognitive—Behavioral Research and Therapy*, 5, 115 - 142.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-010605-9.50007-6>

Lachowicz-Tabaczek, K., Śniecińska, J. (2008). Intrapsychiczne źródła samooceny: znaczenie emocji, temperamentu i poczucia zdolności do działania. *Czasopismo psychologiczne*, 14(2), 229-246.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Leitner, J. B., Hehman, E., Deegan, M. P., Jones, J. M. (2014). Adaptive disengagement buffers self-esteem from negative social feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(11), 1435-1450. <https://doi.org/10.1177/0146167214549319>

Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social cognition*, 3(1), 94-120. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.94>



- Luther, R. (2022). What happens to those who exit Jehovah's witnesses: An investigation of the impact of shunning. *Pastoral psychology*, 72(1), 105-120.
- Madeja-Bień, K., Gamian-Wilk, M. (2017). Wybrane skutki wykluczenia społecznego. *Teraźniejszość–Człowiek–Edukacja*, 20(4 (80)), 45-58.
- Maier, S. F., Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of experimental psychology: General*, 105(1), 3-46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Machalski, J. (2019). Korelacje między religijnością a poczuciem sensu życia młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Poznaniu w świetle koncepcji Viktora E. Frankla i Dirka Hutsebauta. *Humaniora. Czasopismo Internetowe*, 27(3), 61-77. <https://doi.org/10.14746/h.2019.3.5>
- McKnight, P. E., Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Zysk i S-ka.
- Orth, U., Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Ouwerkerk, J. W., Kerr, N. L., Gallucci, M., Van Lange, P. A. (2005). Avoiding the social death penalty: Ostracism and cooperation in social dilemmas. W: K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (red.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 321-332). Psychology Press.
- Pikuła, N. G. (2022) Poczucie sensu życia jako potrzeba egzystencjalna współczesnego człowieka. The sense of the meaning of life as an existential need of a modern man. *Ważne obszary badawcze w pedagogice*, 31-41.



Pismo Święte w Przekładzie Nowego Świata — wydanie do studium. (2024). Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.

Pope, A.W., McHale, S.M., Craighead, W.E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Pergamon Press.

Popielski, K. (1987). Człowiek—pytanie otwarte. *Studia z logoteorii i logoterapii*. Wydawnictwo KUL.

Porczyńska-Ciszewska, A. (2013). *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image. Revised edition*. Wesleyan University Press.

Rothbaum, F., Weisz, J. R., Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 5-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>

Santa-Bárbara, E. S. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 15(2), 251-260. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30141>

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* 25, (s. 1–65). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)

Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>

Slotter, E. B., Winger, L., Soto, N. (2015). Lost without each other: The influence of group identity loss on the self-concept. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(1), 15-30. <https://doi.org/10.1037/gdn0000020>



- Smart Richman, L., Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological review*, *116*(2), 365-383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>
- Speed, D., Coleman, T. J., Langston, J. (2018). What Do You Mean, “What Does It All Mean? Atheism, Nonreligion, and Life Meaning. *Sage Open*, *8*(1).
<https://doi.org/10.1177/2158244017754238>
- Steger, M. (2017). Meaning in life and wellbeing. W: M. Slade, L. Oades, A. Jarden (red.), *Wellbeing, recovery and mental health*, (s. 75-85). Cambridge University Press.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of experimental social psychology*, *45*(4), 686-694.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Stop Mandated Shunning. (2024). *Norwegian court to hear landmark case against Jehovah's Witnesses in February 2025*. Pobrane 29 grudnia 2024 z:
<https://stopmandatedshunning.org/norwegian-court-to-hear-landmark-case-against-jehovahs-witnesses-in-february-2025/>
- Strelau, J., Zawadzki, B. (2002). *Psychologia różnic indywidualnych*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Szpitalak, M., Polczyk, R. (2015). *Samoocena: geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, *81*(6), 1058-1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1058>



Warburton, W. A., Williams, K. D., Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 213-220. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.03.005>

The Watchtower Announcing Jehovah's Kingdom. (1981). *If a relative is disfellowshipped...* Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc. Pobrane 6 października 2024 z:

<https://wol.jw.org/en/wol/d/r1/lp-e/1981689?q=If+a+Relative+Is+Disfellowshipped&p=doc>

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. (1980). *How to keep separate from the world*. Pobrane 6 października 2024 z: <https://www.jw.org/en/library/books/in-gods-love/keep-separate-from-the-world/>

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. (2021a). *The Watchtower Announcing Jehovah's Kingdom (Study). The Head of a Woman Is the Man*. Pobrane 6 października 2024 z: <https://wol.jw.org/en/wol/d/r1/lp-e/2021281>

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. (2021b). *Zorganizowani do spełniania woli Jehowy. Zachowywanie pokoju i czystości w zborze*. Pobrano 12 listopada 2024 z: <https://wol.jw.org/pl/wol/d/r12/lp-p/1102014944>

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. (2024a). *How many Jehovah's Witnesses are there worldwide?* Pobrano 6 października 2024 z: <https://www.jw.org/en/jehovahs-witnesses/worldwide/>

Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. (2024b). *Paście trzodę Bożą*. Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.

Wesselmann, E. D., Cardoso, F. D., Slater, S., Williams, K. D. (2012a). To be looked at as though air: Civil attention matters. *Psychological science*, 23(2), 166-168. <https://doi.org/10.1177/0956797611427921>



- Wesselmann, E. D., Nairne, J. S., Williams, K. D. (2012b). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6(3), 309-328. <https://doi.org/10.1177/0956797611427921>
- Williams, K. D., Zadro, L. (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. W: K. D. Williams, J. P. Forgas, W. von Hippel (red.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (s. 19–34). Psychology Press.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 425-452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology*, 41, (s. 275–314). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- Williams, K. D., Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75. <https://doi.org/10.1177/0963721411402480>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wirth, J. H., Lynam, D. R., Williams, K. D. (2010). When social pain is not automatic: Personality disorder traits buffer ostracism's immediate negative impact. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 397-401. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.03.001>
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T. (2010). Rola wartości dla poczucia sensu życia oraz satysfakcji z życia studentów. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 91(3), 458-462.
- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Życińska, J., Januszek, M. (2011). Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) JC Crumbaugh i LT Maholicka: analiza psychometryczna. *Czasopismo psychologiczne*, 17(1), 133-142.



Spis tabel

Tabela 1 Zmienne i ich wskaźniki.....	64
Tabela 2 Zróźnicowanie badanych ze względu na płeć	65
Tabela 3 Zróźnicowanie badanych ze względu na miejsce zamieszkania	66
Tabela 4 Zróźnicowanie badanych ze względu na wykształcenie	67
Tabela 5 Zróźnicowanie badanych ze względu na stan cywilny.....	68
Tabela 6 Zróźnicowanie badanych ze względu na powód opuszczenia organizacji.....	69
Tabela 7 Zróźnicowanie badanych ze względu na wiek dołączenia do organizacji	70
Tabela 8 Zróźnicowanie badanych ze względu na czas, jaki upłynął od opuszczenia organizacji Świadków Jehowy	71
Tabela 9 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Członkowie Organizacji Świadków Jehowy ignorują cię?	71
Tabela 10 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy odczuwasz ze strony Świadków Jehowy takie postawy jak unikanie, chłód, odrzucenie?.....	73
Tabela 11 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Opuszczenie organizacji Świadków Jehowy wiąże się z doświadczeniem traumatycznym?	74
Tabela 12 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś organizację Świadków Jehowy?.....	75
Tabela 13 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy czujesz się zagrożony/a w związku z tym, że opuściłeś/aś organizację Świadków Jehowy?	76
Tabela 14 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy brak kontaktu z członkami Świadków Jehowy wiąże się z obniżeniem poczucia własnej wartości?	77
Tabela 15 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy członkowie Świadków Jehowy traktują cię tak samo, jak wtedy, kiedy byłaś członkiem Świadków Jehowy?.....	78
Tabela 16 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy odczuwasz obniżenie dobrostanu psychicznego z powodu braku kontaktu z członkami Świadków Jehowy?.....	79
Tabela 17 Zróźnicowanie badanych ze względu na odpowiedź na pytanie: Czy doświadczasz przemocy emocjonalnej ze strony Świadków Jehowy?	80
Tabela 18 Statystyka opisowa dla ostracyzmu (N = 158).....	83
Tabela 19 Poziom odczuwania ostracyzmu	84
Tabela 20 Statystyka opisowa dla samooceny (N = 158)	85
Tabela 21 Poziom samooceny badanych.....	86
Tabela 22 Statystyka opisowa dla poczucia sensu życia (N = 158).....	89
Tabela 23 Zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną	90
Tabela 24 Zależność pomiędzy ostracyzmem społecznym a samooceną u badanych, którzy opuścili organizację między 1,5 a 2,5 roku temu	91