

PATRYCJA KOZERA-MIKUŁA

Akademia Ignatianum w Krakowie
The Jesuit University Ignatianum in Cracow
e-mail: patrycjakozeram@poczta.fm

Sens życia – analiza pojęcia w świetle nauk humanistycznych

The Meaning of Life: A Concept Analysis in the Light of the Humanities

Pytanie o sens życia jest najbardziej nagłym
ze wszystkich ludzkich pytań
Albert Camus¹

Abstract: The concept of the MEANING OF LIFE operates in language as a polysemantic structure which must be seen against the background of philosophical, anthropological, theological, psychological, pedagogical, sociological and cultural concepts. The question about the MEANING OF LIFE, which includes the search for the essence and purpose of human existence, the human vocation, the reasons for making an effort to live and for why it is worth living, constitutes one of the crucial questions of various philosophical and religious systems, and attempts to answer it bear evidence to the wealth of the humanistic knowledge and reflection on human life. The concept of the MEANING OF LIFE is extremely vague in its nature, and it may also be included among the religious concepts that concern the reality which cannot be captured empirically. The author analyzes lexicographical sources, literature on the subject, resources of the National Corpus of Polish and the results of a survey carried out among Polish language speakers. The description of the concept of the MEANING OF LIFE, made by analyzing representative words and linguistic constructions that fall within it, as well as numerous psychological concepts, leads to indicating basic conceptual categories contributing to the concept today and to showing how the concept of the MEANING OF LIFE is currently expressed in Polish and in the humanities.

Keywords: meaning of life (definition), MEANING OF LIFE (concept), the sense of the meaning of life, the need for meaning in life, existentialism, logotherapy, development in the course of life

Słowa kluczowe: sens życia (definicja), SENS ŻYCIA (pojęcie), poczucie sensu życia, potrzeba sensu życia, egzystencjalizm, logoterapia, rozwój w biegu życia

WPROWADZENIE

Pojęcie SENSU ŻYCIA funkcjonuje w języku jako polisemantyczna struktura, którą należy rozpatrywać na tle koncepcji filozoficznych, antropologicznych, teologicznych, psychologicznych i pedagogicznych, socjologicznych czy

kulturoznawczych. Wydaje się, że pojęcie to jest potwierdzeniem wyjątkowości i niepowtarzalności istoty ludzkiej, która – jak twierdzi Bożena Sieradzka-Baziur analizująca pojęcie INDYWIDUALIZM – w swoim myśleniu wychodzi daleko poza obręb operacji umysłowych, wiążących się jedynie ze spostrzeganiem, bezpośrednim

poznawaniem przedmiotów i manipulowaniem nimi (Sieradzka-Baziur, 2013, s. 17–35). Pojęcie SENSU ŻYCIA jest dowodem myślenia abstrakcyjnego, które przynależne jest tylko istocie ludzkiej i niejako zmusza ją do zadawania pytań dotyczących między innymi tego, kim jest, jaka jest jej tożsamość, co jest sensem jej życia, pozwalających jej konstruować poczucie własnej odrębności i unikatowości. Dlatego też pytanie o SENS ŻYCIA, zawierające w sobie poszukiwanie istoty i celu ludzkiej egzystencji, powołania człowieka, tego, co uzasadnia trud życia i czyni je wartym przeżycia, jest jednym z podstawowych zagadnień różnych systemów filozoficznych i religijnych, a próby odpowiedzi na nie są dowodem bogactwa humanistycznej wiedzy o człowieku i refleksji nad jego bytem. Pytanie to pojawia się szczególnie w sytuacjach związanych z zagrożeniem życia czy godności ludzkiej, takich jak choroba, niepełnosprawność, pozbawienie wolności, przeżywanie cierpienia fizycznego lub psychicznego, utrata najbliższych osób bądź szeroko rozumiane kryzysy rozwojowe w biegu życia.

Wydaje się, że w odniesieniu do SENSU ŻYCIA szczególnie trafna jest definicja pojęcia w znaczeniu psychologicznym, które utożsamia się z przeżyciem myślowym polegającym na przedstawieniu sobie czegoś w sposób nieoglądowy (tzn. taki, że wyobrażenia zmysłowe nie należą do treści tego przedstawienia, choć mogą mu towarzyszyć) (Marciszewski, 1998, s. 152). SENS ŻYCIA można również zaliczyć do pojęć religijnych, o których Anna Królikowska pisze, że dotyczą one rzeczywistości, której nie da się uchwycić empirycznie i są mocno zakorzenione w emocjonalności (Królikowska 2008, s. 58). Termin SENS ŻYCIA odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy (Heszen-Niejodek, 2003, s. 33–46), dlatego też ważne wydaje się zrozumienie dynamiki funkcjonowania tego pojęcia w systemie poznawczym użytkowników języka.

Zdaniem Janusza Mariańskiego pojęcie SENSU ŻYCIA należy do najbardziej niejasnych i niewyraźnych pojęć, zarówno jeśli chodzi o treść, jak i zakres, choć jest fundamentalną kategorią nauk społecznych, a pytanie o SENS

ŻYCIA wciąż jest problem nierozwiązanym. Równie niejednoznaczne są pojęcia poczucia sensu życia, doświadczania sensu, świadomości sensu, postawy wobec sensu, przeżycia sensu, utraty sensu, kryzysu sensu czy bezsensu życia (Mariański, 2013, s. 28).

Zasadniczym celem niniejszego artykułu jest pokazanie, jak obecnie w języku polskim wyrażane jest pojęcie SENSU ŻYCIA. Zostaną zanalizowane definicje SENSU ŻYCIA zawarte w słownikach języka polskiego, leksykonach, encyklopediach i Narodowym Korpusie Języka Polskiego (www.nkjp.pl). Następnie zostanie poddane analizie jakościowej pilotażowe badanie za pomocą ankiety rozumienia pojęcia SENS ŻYCIA przez użytkowników języka polskiego. Materiał do badań pochodzi także z przeglądu cytowanych w tym artykule opracowań na temat SENSU ŻYCIA z zakresu filozofii, teologii, psychologii i pedagogiki, a także z internetu i prasy.

Opis pojęcia SENSU ŻYCIA dokonany przez analizę reprezentatywnych wyrazów oraz konstrukcji językowych, które wchodzą w jego obręb, ma prowadzić do wskazania podstawowych kategorii pojęciowych współtworzących współcześnie to pojęcie.

SENS ŻYCIA W ŹRÓDLACH LEKSYKOGRAFICZNYCH

Ze względu na wielowymiarowe znaczenie pojęcia SENSU ŻYCIA oraz jego złożoną formę składającą się z dwóch wyrazów słowniki języka polskiego nie zawierają jego definicji. Jedynie w *Słowniku języka polskiego* pod red. Mieczysława Szymczaka w definicji wyrazu „sens” czytelnik odnajdzie konteksty znaczeniowe: sens listu, nauki, powieści, wypowiedzi, a następnie sens życia. Słownik ten podaje jednak liczne konteksty użycia wyrazu „sens”, które używane są również w sformułowaniach związanych z terminem SENS ŻYCIA. „Sens” może więc być głęboki, istotny, jasny, ukryty, zrozumiały. „Sensu” można „domyślać się, doszukiwać się, dopatrywać się w czymś, można go nadać lub przywrócić, a także pojmować, rozumieć, wypaczyć, zatrzeć, zmienić”. Coś może mieć „sens”, w czymś może

być „sens”, coś może „sens” stracić (Szymczak, 1983, s. 197). Z kolei w *Innym słowniku języka polskiego PWN* pod red. Mirosława Bańko podano przykład: „Jeśli jakieś działania mają sens, to są celowe, wartościowe lub pożyteczne. Bardzo często dziecko nadaje życiu kobiety nowy sens...” (Bańko, 2000, s. 563–564). Sam wyraz „sens” wyjaśniany jest tutaj również jako „sens jakiejś wypowiedzi lub czyichś słów, (...) ich znaczenie” (Bańko, 2000, s. 563–564).

Definicji SENSU ŻYCIA nie zawierają również słowniki i leksykony psychologiczne, pedagogiczne czy socjologiczne. W *Słowniku psychologii* Arthura S. Rebera znaleźć można jedynie definicję „sensu (*sense*)” jako „ogólne znaczenie jakiegoś zdarzenia, epizodu, historii itp.”, oraz kontekst jego użycia: „wykazać sens czegoś” (Reber, 2002, s. 660). Określenie SENS ŻYCIA chociaż używane w wielu koncepcjach psychologicznych jest wciąż niejednoznaczne, co spowodowało, że nie znalazło się w opracowaniu Rebera. Coraz częstsze jego pojawianie się w najnowszych opracowaniach z dziedziny psychologii wskazuje jednak na potrzebę wprowadzenia go do słownika psychologicznego.

Bardzo obszerne hasło dotyczące tego pojęcia zostało natomiast opracowane przez twórców *Encyklopedii katolickiej* Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego:

Sens życia (łac. *sensus* czucie, odczucie, wrażenie, znaczenie, myśl przewodnia, *vitae* życie), zespół przekonań i reguł postępowania, dzięki którym człowiek może w sposób uporządkowany i konsekwentny zmierzać do wszechstronnego realizowania najgłębszych potrzeb swojej natury, a także perspektywa uporządkowanej, spójnej wizji istnienia, bytowania i celu człowieka, uzyskana na podstawie racji rozumowych oraz danych Bożego Objawienia (Gigilewicz, 2012, s. 1424–1425).

Definicja ta łączy sens życia z zagadnieniami celu, ze sferą wartości i motywów, postaw, dążeń, działań, sytuuje go w ramach podstawowych zagadnień antropologii filozoficznej i teologicznej, wiążąc jednocześnie z pytaniami: „kim jest człowiek?”, „skąd pochodzi?”, „dokąd zmierza?” oraz z najwyższymi wartościami. Ujmowany

jest na poziomie pozareligijnego i religijnego egzystencjalnego doświadczenia człowieka. Sens życia analizowany może być także przez odniesienie do szeregu znaczeń ambiwalentnych: sens życia jako dany czy jako twór jednostki; sens życia subiektywny lub obiektywny; indywidualny albo społeczny; analizowany w wymiarze egzystencjalnym bądź ontycznym; w odniesieniu do człowieka i ludzkości czy także do sensu istnienia kosmosu, świata, historii, dziejów; sens życia w wymiarze teoretycznym (podbudowa filozoficzna, teologiczna, psychologiczno-motywacyjna) i praktycznym (postępowanie, działalność człowieka); immanentny i transcendentny. Ostatni z wymienionych – transcendentny wymiar sensu – zawiera się w Objawieniu Bożym. W religii katolickiej „sens życia otrzymuje ostateczne rozwiązanie w zmartwychwstaniu Chrystusa, który jest postawą wiary w życie wieczne i zasadą, źródłem zmartwychwstania człowieka, jego odnowy i wszystkich wartości” (Gigilewicz, 2012, s. 1424–1425).

Oksfordzki słownik filozoficzny analizuje SENS ŻYCIA jako cel ważny dla konkretnego człowieka.

(...) większość ludzi będzie usatysfakcjonowana, jeżeli w danym momencie życia będą mieli coś, do czego mogą dążyć i wcale nie musi być tak, że w każdym z tych momentów mają dążyć do tego samego, nie musi też istnieć jeden wzorzec celu, który obejmowałby wszystkie cele możliwe (Blackburn, 1997, s. 463).

Mała encyklopedia filozofii problem SENSU ŻYCIA określa jako tak zwany problem podstawowy. W ujęciu psychologicznym

(...) u normalnego, dorosłego człowieka, jedynym kierunkiem działania mogącym zapewnić wyższe, dojrzałe formy zachowania się jest kierunek wyznaczony przez potrzebę sensu życia. Zaspokojenie to polega na uzasadnieniu sobie w jakiś sposób sensu swego bytu, wytyczającym jasny, praktyczny, i możliwy do zaaprobowania przez siebie kierunek działania (Dąbrowski, 1996, s. 424).

Konstruowanie sensu życia „stanowi zabieg terapeutyczny, dzięki któremu likwidowane są tzw. frustracje egzystencjalne” (Dąbrowski, 1996, s. 424). Problematyka sensu życia stanowi przedmiot szczególnego zainteresowania filozofii, głównie antropologii filozoficznej, aksjologii i etyki. Egzystencjalizm i myśliciele związani z tym nurtem (m.in. Pascal, Schopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Dostojewski, Jaspers, Camus, Sartre) i tak zwaną filozofią życia, czynią z zagadnienia sensu życia centrum swoich zainteresowań. Podstawą filozoficznych analiz jest ustalenie znaczenia pojęcia sensu, użytego w tym kontekście. Najczęściej określane jest ono jako „wartość”, „doniosłość”, „racja istnienia” czy „cel życia”. Przyznanie lub odmówienie sensu ludzkiej egzystencji wiąże się z tezą o sensowności lub bezsensowności bytu (świata). Sens życia jako kreowany przez samego człowieka można rozumieć jako świadome i celowe działanie, realizowanie wartości powszechnie uznanych lub uznanych za takie przez tę jednostkę (Dąbrowski, 1996, s. 424).

Warto również zaznaczyć, że „sens życia” funkcjonuje w sieci internetowej (World Wide Web). Najpopularniejsza przeglądarka internetowa Google daje 30 900 000 odpowiedzi na hasło „sens życia” (stan na 12.05.2020, godz. 12.30). Definicja „sensu życia” znajduje się również w Wikipedii – internetowej encyklopedii nieustannie tworzonej przez użytkowników sieci. Zjawiska te wskazują na jego użyteczność i częste wyszukiwanie tego pojęcia w tym najłatwiej obecnie dostępnym źródle wiedzy o świecie.

Podsumowując przegląd źródeł leksykograficznych, można stwierdzić, że ze względu na swoją złożoność, wielowymiarowość i niejednoznaczność pojęcie SENSU ŻYCIA nie zostało ujęte w słownikach języka polskiego, a także w słownikach lub leksykonach psychologicznych, pedagogicznych czy socjologicznych. Bogate definicje tego terminu możemy natomiast znaleźć w encyklopediach, słownikach i leksykonach filozoficznych. Najbardziej obszernie i bogate omówienie terminu znalazło się natomiast w *Encyklopedii katolickiej*.

SENS ŻYCIA W NAUKACH HUMANISTYCZNYCH

Problematyka poczucia SENSU ŻYCIA prezentowana jest w literaturze psychologicznej pod postacią różnorodnych pojęć. Irena Heszen-Niejodek określa je ogólnie mianem duchowości (Heszen, 2005, s. 33). Choć zagadnienie to ma charakter interdyscyplinarny, a w głównej mierze przynależy do teologii i filozofii, psychologowie również posługują się tym terminem. Oceniają go jednak jako pojęcie trudne lub wręcz niemożliwe do formalnego zdefiniowania (Heszen, 2005, s. 33). Duchowość na gruncie psychologii ma status konstruktów teoretycznych i nie jest bezpośrednio mierzalna. Posługując się terminologią zaczerpniętą z teologii, Heszen-Niejodek określa ją jako transcendencję będącą swoistym „ruchem w górę”, którego kierunek wyznaczony jest przez wartości osoby dotyczące sfery niematerialnej. W obrębie osoby transcendencja polega na samorealizacji, samodoskonaleniu, rozwoju osobistym, w wymiarze zaś szerszym jest to kierowanie się ku Wyższej Istocie czy wybranym wartościom (Heszen, 2005, s. 33). Pojęcie SENSU ŻYCIA wydaje się pokrewne obecnym już w psychologii pojęciom: wymiaru noetycznego osobowości (Popielski, 1993), samoaktualizacji (Maslow, 1990), poczucia koherencji (Antonovsky, 2005) czy transgresji (Kozielecki, 1987). Wymiar duchowy traktowany jest coraz częściej w literaturze jako czwarty – obok fizycznego, psychicznego i społecznego – wymiar zdrowia człowieka (Heszen, 2005, s. 27). Często okolicznością sprzyjającą rozwojowi duchowości jest poważna choroba, niepełnosprawność czy inne wydarzenia kryzysowe. Widoczne jest zwłaszcza zainteresowanie psychologów sensem życia w kontekście badania osób niepełnosprawnych ruchowo (Janocha, 2008; Konieczna, 2010), z inwalidztwem wzroku (Konarska, 1994), z chorobą wieńcową (Ostrowski, 2004), a ta że zmagających się z chorobą nowotworową (Sępowicz-Buczko, 2010). Szczególnym zainteresowaniem zagadnienie sensu życia cieszy się więc wśród badaczy szeroko pojętej psychologii zdrowia.

Problematyka SENSU ŻYCIA zajmuje wyjątkowe miejsce w psychologii egzystencjalnej i humanistycznej. W ujęciu egzystencjalnym jednostka nie jest ani niewolnikiem środowiska, ani też tworem instynktów, potrzeb i popędów. Przeciwnie, ma wolność dokonywania wyboru i sama jest odpowiedzialna za swoją egzystencję. Człowiek może wykraczać zarówno poza swe środowisko fizyczne, jak i poza swą cielesność. Wszystko, co czyni, jest kwestią wyboru. Ludzie sami określają, kim się staną i co będą robić. Najważniejszym pojęciem w egzystencjalnym ujęciu rozwoju jest stawanie się. Egzystencja ludzka nigdy nie jest statyczna, jest ona zawsze w trakcie procesu stawania się czymś nowym, przekraczania siebie. Celem jest stanie się pełnym człowiekiem, to znaczy wykorzystanie wszystkich możliwości *dasein*, czyli bycia – w świecie (Hall, Lindzey, 2002, s. 291–309).

Zdaniem Irvina D. Yaloma (1980) kluczowymi zagadnieniami dla psychologii i psychoterapii egzystencjalnej są – obok śmierci, samotności i wolności – właśnie SENS *versus* BEZSENS ŻYCIA. Brak systemu wartości jest natomiast według twórców nurtu psychologii humanistycznej stanem psychopatogennym, istota ludzka bowiem potrzebuje przynajmniej zrębu systemu wartości, filozofii życiowej, religii lub jej namiastki, aby żyć i orientować się według wskazań (Stachowski, 2000, s. 56–57).

SENSEM ŻYCIA szczególnie interesował się psychiatra, były więzień obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, twórca logoterapii Viktor Emil Frankl (1977, 1978a). Sformułował on fundamentalną tezę, że główną i najbardziej podstawową potrzebą człowieka jest potrzeba SENSU ŻYCIA. Przedstawia on obraz człowieka, który „dąży do tego, by wychodzić poza siebie samego. (...) Być człowiekiem to znaczy być skierowanym na coś lub na kogoś, być oddanym dziełu, któremu się poświęcamy, człowiekowi, którego kochamy, lub Bogu, któremu służymy” (Frankl, 1984, s. 147–148). Istota ludzkiej egzystencji leży w tym, co Frankl nazywa samotranscendencją, a nie w samoaktualizacji (samorealizacji, samourzeczywistnieniu). Frankl twierdzi, że egzystencja człowieka przejawia się w trzech formach: noetycznej (*noetikós* (gr.) – poznawczy, od *noetos* – dają-

cy się poznać, tutaj: typowo ludzki). Kazimierz Popielski (1994, s. 9) termin „noetyczny” wywodzi ze starożytnej, greckiej kategorii *nous*, wyrażającej „aktywność umysłową (rozumową) jednostki. *Nous* to dla Greków rozumna, pierwotna przyczyna istnienia rzeczywistości: myśl, rozum, duch (Ostrowski, 2004, s. 151–172), czyli duchowej, psychicznej i fizycznej. Sfera noetyczna jest nadrzędna w stosunku do dwóch pozostałych. Twierdzenie, że człowiek przez całe życie „staje się” osobą, nadaje egzystencji ludzkiej kierunek ku nieosiągalnej istocie. Organizm, sfera fizyczna i psychiczna człowieka są mu dane, w sferze noetycznej rozwija się on zaś w swoich możliwościach ku wartościom. Poprzez realizację wartości człowiek może uwolnić się od somatycznych, psychicznych i społecznych uwarunkowań, może stać się wolny ku wartościom. Co więcej, według Frankla „to, co istotnie ludzkie, jest sobą tylko o tyle, o ile wznosi się ponad własne uwarunkowanie i o ile je przewyższa, o ile je transcenduje. Człowiek jest więc człowiekiem tylko o tyle, o ile – jako istota duchowa – jest czymś wyższym niż sam jego byt cielesny i psychiczny” (Frankl, 1984, s. 47). Człowiek jest motywowany do bycia „ponad” swoimi ograniczeniami przez „wolę sensu”, która każe mu poszukiwać sensu każdej swojej aktywności i sytuacji, w której egzystuje, która daje mu siłę, aby stać w obronie wyższych wartości nawet kosztem poważnych wyrzeczeń. Nadawanie egzystencji sensu łączy się nierozdzielnie z realizacją wartości twórczych, wartości przeżyciowych, a zwłaszcza wartości postawy, dających siłę, by godnie zmagać się z losem i wyrastać ponad sytuację. Frankl wskazuje na trzy sposoby urzeczywistniania wartości. „(...) pierwszym sposobem jest działanie, jakieś kształtowanie świata; druga możliwość polega na przeżywaniu świata, wchłanianiu, przyswajaniu sobie piękna i prawdy bytu; trzecia wreszcie możliwość urzeczywistniania wartości – to cierpienie, znoszenie losu, bytu” (Frankl, 1984, s. 47). Według Frankla to właśnie sfera noetyczna wyróżnia człowieka spośród innych stworzeń, tylko bowiem człowiek, egzystując, nieustannie się do siebie ustosunkowuje. Twórca logoterapii twierdził, że samobójstwo jest najważniejszym i najtrud-

niejszym problemem występującym u młodych ludzi. Nikt bowiem nie jest w stanie nadać sensu egzystencji drugiego człowieka. Poszukiwanie sensu jest samodzielną, intymną pracą (Romeo, 1998, s. 111–124). Frankl definiuje SENS ŻYCIA jako stan podmiotowej satysfakcji, związany z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości. Człowiek nie jest twórcą sensu, ale odkrywa go w rzeczywistości, która jest mu zadana (Frankl, 1984).

Frankl pisał również o nowym typie nerwicy występującym u młodych ludzi, nerwicy noogennej, która charakteryzuje się całkowitym brakiem zainteresowań i inicjatywy, z dominującym poczuciem nudy i apatii. Egzystencja ludzka jest zaś przez twórcę logoterapii nazywana *boomerangiem*. „Człowiek zwraca się ku sobie, zaczyna interesować się tylko sobą, wtedy kiedy stracił swoją misję, kiedy jego poszukiwanie sensu życia zakończyły się niepowodzeniem” (Frankl, 1964, s. 515). Tylko człowiek, który wierzy w swoją „wolę sensu”, potrafi stworzyć hierarchię wartości, która daje siłę, radość i zaspokojenie potrzeb. Są one rezultatem realizacji sensu życia. Logoterapia, określana przez Frankla jako psychoterapia skoncentrowana na poszukiwaniu sensu, jest odpowiedzią na spowodowaną pustką egzystencjalną nerwicę noogeną (Frankl, 1978d; Frankl, 1993; Fizzotti, Gismondi, 1998).

Problematyka sensu życia omówiona w literaturze psychologicznej to także aspekt statyczny i dynamiczny tego zjawiska. Aspekt statyczny określany jest przez Frankla mianem poczucia SENSU ŻYCIA, aspekt dynamiczny natomiast – jako potrzeba SENSU ŻYCIA. Autor rozróżnia więc dążenie do sensu i sens jako coś co można odkryć, nadać życiu, doświadczać (Frankl, 1978b). Popielski pisze: „Poczucie sensu życia jest podstawową potrzebą ludzkiej egzystencji (...) obecną w jego dążeniach i motywacji” (Popielski, 1996, s. 46). Poczucie sensu życia jest więc zdaniem autora przedmiotem potrzeby sensu życia. Poczucie jest efektem realizacji potrzeby sensu i spełnieniem jej.

W psychologii egzystencjalnej akcent pada więc nie na rozwój, ale na konfrontację z najtrudniejszymi doświadczeniami, jak śmierć,

przemijanie, cierpienie, osamotnienie czy poczucie niespełnienia (Oleś, Drat-Ruszczak, 2011). Akcentuje ona SENS ŻYCIA wynikający z intencjonalnej aktywności człowieka, zdolność dokonywania wyborów w perspektywie wartości, świadomą i twórczą konfrontację człowieka ze śmiercią, samotnością i cierpieniem, rozumianym również jako niespełnienie i pustka (Reker, 2000). Przykładem zastosowania idei logoterapii w praktyce jest psychoterapia filozoficzna proponowana przez Lecha Ostasza (2011).

Najczęściej używanym w nurcie badań psychologii egzystencjalnej narzędziem jest *Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL)* autorstwa Jamesa C. Crumbaugh'a i Leonarda T. Maholick'a (Życińska, Januszek, 2011). Inspirowany logoteorią i logoterapią Frankla służy do oceny natężenia stopnia poczucia sensu życia (Crumbaugh, Maholick, 1964). Poczucie sensu życia jest tutaj rozumiane w sposób statyczny (w odróżnieniu od dynamicznej potrzeby sensu życia – siły uaktywniającej działanie nakierowane na osiągnięcie sensu, według Frankla [1978c] „woli sensu” – odzwierciedlającej bieżącą motywację do poszukiwania sensu życia oraz jej źródła, którymi są wartości), określający subiektywny stan psychiczny danej osoby związany z odczuwaniem podmiotowej satysfakcji z życia. Taki stan ma związek z osiągnięciem stawianych sobie celów i jest „wynikiem poznawczego i egzystencjalnego nadawania pozytywnego znaczenia przeżytym lub antycypowanym doświadczeniom oraz generalizowania ocen poszczególnych doświadczeń” (Klamut, 2004, s. 50–51). Kwestionariusz wyróżnia siedem kategorii zachowań odnoszących się do poczucia sensu życia: cele życia, sens życia, afirmacja życia, ocena siebie, ocena własnego życia, wolność i odpowiedzialność oraz stosunek do śmierci i samobójstwa (Życińska, Januszek, 2011, s. 134). Wyniki licznych badań przy zastosowaniu PIL pokazują, że kwestionariusz mierzy również inne konstrukty psychologiczne, silnie ujemnie korelując z depresją, lękiem i uzależnieniem od środków psychoaktywnych. Badania w nurcie psychologii pozytywnej wskazują natomiast na pozytywną korelację z dobrostanem psychicznym i satysfakcją z życia (Życińska, Januszek,

2011, s. 134). Coraz częściej wykorzystywanym narzędziem do badania sensu życia jest również *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) (Steger i in., 2006). Liczne badania wykazały wiele interesujących zależności między preferencją wartości duchowych a poczuciem sensu życia, oraz poczuciem sensu życia a zdrowiem, a także dojrzałością emocjonalną i społeczną (Juros, Oleś 1992; Popielski 1994). Rośnie również zainteresowanie psychologii pozytywnej zagadnieniem sensu życia jako jednym z czynników wyjaśniających psychologiczny mechanizm dobrego życia.

Realizacja potrzeby SENSU ŻYCIA nie jest zadaniem łatwym. Największe znaczenie w kontekście poszukiwania odpowiedzi na pytanie o sens życia Kazimierz Obuchowski przypisuje fazie kosmicznej, przypadającej na okres adolescencji. Koncepcje wtedy formułowane są jednak bardzo mało konkretne, abstrakcyjne i filozoficzne, brakuje doświadczeń urealnających tę wiedzę. Ukonkretnienie znaczeń następuje dopiero w fazie dojrzałej potrzeby SENSU ŻYCIA. Następuje tutaj przełożenie problematyki sensu na własne, konkretne życie (Obuchowski, 1983, s. 241–246). Erik Erikson natomiast, charakteryzując rozwój człowieka na przestrzeni ośmiu kolejno przeżywanym przez niego okresów, z których każdy łączy się z potrzebą rozwiązania kryzysu rozwojowego, ostatni etap opisuje, sytuując człowieka pomiędzy integracją a rozpaczą. W późnym okresie życia jednostka przypomina sobie całą przeszłość i dokonuje jej bilansu. Cnota mądrości, którą człowiek może zyskać pod koniec życia, wypływająca z poczucia integracji osobowości i zaakceptowania zarówno sukcesów, jak i porażek, pozwala odnaleźć sens i cel ludzkiej egzystencji. Poczucie sensu daje również pokonywanie kryzysów rozwojowych na wszystkich etapach życia (por. Hall, Lindzey, 2002, s. 87–108). Najintensywniej jednak problem poczucia SENSU ŻYCIA pojawia się w okresie adolescencji. To czas „moratorium”, czyli okres swoistego zawieszenia pomiędzy bezpieczeństwem dzieciństwa a autonomią człowieka dorosłego, kształtowania się i stabilizowania tożsamości, krystalizowania się postaw i światopoglądu czy wreszcie formułowania osobowości. Wtedy młody człowiek poszukuje

wartości i stara się określić swoją tożsamość na nowym dorosłym poziomie. Rozwiązanie lub nierozwiązanie problemów tożsamościowych w tym okresie decyduje często o dalszym życiu, samorozwoju, satysfakcji (Oleszkowicz, 1993).

Szczególnym, w kontekście sensu życia, okresem rozwoju człowieka jest również tak zwany kryzys środka życia. Wiek średni to z jednej strony czas stabilizacji, z drugiej zaś czas związany z koniecznością zweryfikowania koncepcji siebie i otaczającej rzeczywistości, a także ponownego określenia swojego miejsca i zadań w świecie (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 276). Kryzys środka życia określany jest przez Annę Brzezińską jako „zmuszający do głębokiej refleksji nad sensem swego dotychczasowego życia, do postawienia bolesnego pytania o sens biegu po..., biegu o..., wyścigu o...” (Brzezińska, Appelt, Wojciechowska, 2002, s. 14). Helena Sęk (1990) natomiast twierdzi, że kryzys środka życia charakteryzuje stawianie problemów natury egzystencjalnej dotyczącej sensu życia, celów, wartości, priorytetów, tożsamości czy miejsca w świecie, dokonywanie życiowego bilansu zysków i strat, sukcesów i porażek, niespełnionych marzeń i zrealizowanych planów, a także motywacja do zmian, podejmowanie nowych zadań i urzeczywistnianie pomysłów. Podsumowania dotyczące tych obszarów znacząco wpływają na poczucie własnej wartości i zaspokajanie potrzeby znaczenia. Negatywny ich bilans może skutkować postawą depresyjną objawiającą się rozgoryczeniem, poczuciem krzywdy, żalu, roszczeń wobec otoczenia społecznego, a także izolowaniem się, brakiem motywacji do podejmowania aktywności czy rutyną odbierającą radość życia.

Inspirację do rozważań dotyczących problematyki sensu życia w okresie przełomu życia autorzy koncepcji psychologicznych czerpią często z poglądów jednego z twórców psychoanalizy Carla Gustava Junga, który uważał, że w średniej dorosłości rozwojem kieruje potrzeba sensu życia. Pogląd ten wynika z teleologizmu (finalizmu) w procesie rozwoju osobowości, pozwalającego rozpatrywać teraźniejszość w kategoriach przyszłości, celu, do którego człowiek zmierza. Zdaniem Junga aktywność duchowa, która szczególnie roz-

kwita w drugiej połowie życia, stanowi wyraz rozwiniętych celów życia. Ostatecznym celem rozwoju w procesie indywidualizacji jest zaś samourzeczywistnienie (Hall, Lindzey, 2002, s. 130–131). Zwrócenie się w drugiej połowie życia ku własnemu wnętrzu i poszukiwanie sensu życia czyni według Junga możliwym zaakceptowanie śmierci i odkrycie w niej celu, ku któremu człowiek zmierza. Nowatorstwo tych poglądów polegało na dostrzeżeniu, że nie tylko u młodych ludzi ale również w dojrzałej dorosłości główną rolę odgrywają cele i zadania na przyszłość, a nie tylko nabyte w przeszłości doświadczenia. Druga połowa życia niesie więc z sobą nowe szanse rozwoju osobowości, ale także zagrożenia, jeśli człowiek nie podejmie stojących przed nim wyzwań (Jung, 1933).

Myśl Junga podejmuje i rozwija Piotr Oleś (2000), zauważając, że potrzeba sensu życia jest powszechna i pojawia się w perspektywie przyszłości. Jego zdaniem znaczenie tworzenia czegoś, co ma wartość, staje się coraz ważniejsze wraz z wiekiem osoby. Perspektywa przyszłości ma jednak u osoby dojrzałej wyraźnie zaznaczony kres i ograniczenia zdeterminowane przez dokonane w przeszłości wybory, choć nadal umożliwia realne szanse nowych dokonań. Kryzys połowy życia oznacza szansę rozwoju lub ryzyko załamania i wystąpienia zaburzeń (Oleś, 2000, s. 229). Jeżeli sposoby nadawania życiu sensu, które były efektywne we wczesnej dorosłości, są już nieskuteczne, przemiany powinny zmierzać w kierunku nowych zadań życiowych, nowej perspektywy przyszłości, która ma nadać życiu sens. Zdaniem Judith M. Bardwick (1978, s. 138) dojrzałość osiągnięta na skutek przemian połowy życia polega na stworzeniu nowego zakotwiczenia egzystencjalnego. Perspektywa śmierci, coraz bardziej uświadamiana w dojrzałej dorosłości, wzmaga potrzebę nadania ludzkiej egzystencji sensu i odpowiedzialności za jej kształt (Oleś, 2000, s. 230). Warto tutaj wspomnieć o *Kwestionariuszu przełomu połowy życia* (KPPŻ) (Kluska i in., 2016). Metoda ta służy do pomiaru nasilenia istotnych czynników związanych z przechodzeniem przełomu połowy życia.

Zdaniem Popielskiego poczucie SENSU ŻYCIA można określić jako subiektywny stan

satysfakcji z życia wypływający z faktu, że podjęte działania lub postawione przez człowieka cele są właściwe ze względu na wyznawany przez niego system wartości. Stan ten jest egzystencjalnie doświadczany, emocjonalnie przeżywany i poznawczo odkrywany. Poczucie SENSU ŻYCIA nie może być raz osiągnięte, jest bowiem skutkiem rozwoju człowieka, realizowania ważnych dla niego wartości i osiąganiem stawianych celów (Popielski, 1994, s. 9).

Również Ryszard Klamut twierdzi, że przeżywane poczucie SENSU ŻYCIA związane jest z wyborem określonych wartości, zaangażowaniem w ich realizację i podejmowaniem nowych celów. Autor wyróżnia sens życia ontologiczny, który dotyczy rozumienia wartości życia jako istniejącego samodzielnie zjawiska. Jest to stan niezmienny, obiektywny, przynależny każdemu żyjącemu bytowi. Życie traktowane jest tu jako wartość sama w sobie, niezależnie od doświadczeń i wydarzeń życiowych. Sens życia psychologiczny wiąże się zaś z subiektywnym, podmiotowym przeżywaniem życia. Człowiek doświadcza sensu na swój własny, indywidualny sposób. Sens w takim ujęciu zdaniem Klamuta stanowi przedmiot badań w psychologii (Klamut, 1998, s. 87–116).

Zdaniem Obuchowskiego (1993) SENS ŻYCIA ważny jest dla ludzi, którzy w swym rozwoju weszli na poziom funkcjonowania podmiotowego. Psycholog uważa, że ludzie, myśląc o sensie życia, skupiają się na tym „co nadaje życiu wartość wykraczającą poza samo istnienie człowieka, poza jego dobre czy złe samopoczucie lub czyjąś jego ocenę” (Obuchowski, 1995, s. 243). Doświadczany sens ma tutaj wymiar pozaczasowy, jest wspólnym mianownikiem wielu doświadczeń (Obuchowski, 1995, s. 243).

Józef Mariański podkreśla „znaczenie” i „ważność” życia jako czegoś godnego akceptacji, a nie jedynie zwykłą efektywność działań. Autor łączy pojęcie SENSU ŻYCIA ze sferą poznawczą funkcjonowania człowieka, to jest z umysłowym porządkowaniem zjawisk i doświadczeń, jak również ze sferą emocjonalno-dążeńiową i nastawieniem na realizację aspiracji. Pytanie o sens świata pojawia się zazwyczaj, gdy słabnie indywidualne poczucie

sensu (Marianiński, 1996). Grażyna Dolińska-Zygmunt podkreśla natomiast aspekt poznawczy w rozumieniu sensu życia. Człowiek tworzy koncepcję SENSU ŻYCIA – układ przekonań, sądów, wyobrażeń, w różnym stopniu świadomych, dotyczących jej perspektywicznych zadań życiowych. Daje ona odpowiedź na pytanie, po co żyć, dlaczego i w jaki sposób postępować w swym życiu, stanowi plan działań zawierający cele i program ich realizacji. Obejmować musi hierarchię celów i wartości, które orientują osobę w wyznaczonym przez nią kierunku rozwoju (Dolińska-Zygmunt, 1990, s. 5–14).

Gary T. Reker i Paul T.P. Wong (1998) opisują osobowy sens życia w rozumieniu psychologicznym za pomocą terminów strukturalnych. SENS ŻYCIA jest tu konstruktem wielowymiarowym złożonym z trzech komponentów: emocjonalnego, poznawczego i motywacyjnego, które tworzą wzajemne zależności (Reker, Wong, 1998, s. 222). Stanisław Głaz wyróżnia z kolei komponent intelektualny, emocjonalno-uczuciowy, wolitywno-dążeniowy i egzystencjalno-działaniowy (Głaz, 1998, s. 37–38).

Obuchowski uważa, że podstawowymi źródłami SENSU ŻYCIA są potrzeby i wartości. Potrzeby są czynnikami motywacyjnymi wewnątrzpodmiotowymi i wpływającymi na zachowanie człowieka w sferze biologicznej i psychicznej. Wartości zaś, będące czynnikiem zewnątrzpodmiotowym, ukierunkowują działanie na elementy świata zewnętrznego. Potrzeby pobudzają człowieka do zaspokajania powstałego w organizmie napięcia. Ich zaspokojenie jest niezbędne do życia, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania osobnika. Potrzeby braku związane z funkcjonowaniem biologicznym powodują zaspokojenie deficytu wywołującego zaburzenie homeostazy organizmu (Obuchowski, 1967). Gordon Allport (1998) i Abraham Maslow (1990) rozróżniają potrzeby braku od potrzeb rozwoju. Potrzeby rozwoju „podtrzymują napięcie w interesie odległych i często nieosiągalnych celów” (Allport, 1998, s. 58). Potrzebę braku można zaspokoić, potrzebę rozwoju wciąż zaspokajając i to ona pozwala na rozwój człowieka ku wartościom. SENSU ŻYCIA nie można opisywać, nie przedstawiając jego związku z wartościami, gdyż –

jak twierdzi Frankl – to doświadczenie wartości nadaje SENS ŻYCIU. Klamut podsumowuje, że SENS ŻYCIA związany z realizowaniem wartości osiągany jest przez przełożenie wartości na cele i realizowanie postawionych celów (Klamut, 2002, s. 31).

Zdaniem Czesława Matusiewicza (1968) istnieją różnorodne interpretacje sensu życia. Wymienia wśród nich między innymi: poszukiwanie sensu jako wybieranie wartości społecznych i moralnych, potrzebę działania z rozmachem, wysiłkiem i zaangażowaniem, potrzebę rozumienia zdarzeń, włączanie się w mechanizmy życia społecznego, ukierunkowanie na osiągnięcie określonego celu czy subiektywne poczucie pewności (Głaz, 1998, s. 21–22). Stefan Garczyński (1969) potrzebę uświadomienia sobie sensu życia umieszcza wśród najważniejszych psychicznych potrzeb istoty ludzkiej. Jej zaspokojenie wpływa na zadowolenie z życia, szerokość i intensywność stosunków z ludźmi oraz rozwój sił i twórczości. Załamanie potrzeby sensu życia czy brak jej zaspokojenia pociąga za sobą poważne następstwa emocjonalne. Zaspokoić potrzebę sensu życia można przez miłość i troskę o drugiego człowieka, a także przez pełną zaangażowania i pasji pracę (por. Garczyński, 1969).

Wiele ludzi ma problem z rozpoznawaniem własnej drogi życia oraz z wyborem wartości i byciem im wiernym na różnych etapach swojego rozwoju. Brak realizacji potrzeby SENSU ŻYCIA powoduje niejednokrotnie tak silną frustrację, że człowiek niepotrafiący rozładować powstałego napięcia w sposób służący rozwojowi osobowości próbuje neurotycznych sposobów wyjścia z zaistniałej sytuacji. Może się wówczas pojawić pustka, nuda, nałogi, destrukcyjne dążenie do osiągnięcia przyjemności lub znaczenia wśród innych ludzi. Problemy egzystencjalne pojawiają się szczególnie często w sytuacji kryzysu (Płużek, 1991). Józef Koziński (1991) i Antoni Kępiński (1993) opisują również problemy egzystencjalne w sytuacji gdy osoba zaspokoiła swoje potrzeby i zrealizowała plany. Jest to tak zwana depresja szczytu.

Na gruncie psychologii pracy Ayala Pines (2011) zaprezentowała ciekawą teorię,

według której u podstaw wypalenia zawodowego leży właśnie potrzeba wiary w SENS ŻYCIA. Wypalenie według Pines pojawia się, gdy jednostka, która wierzy, że to praca zawodowa może nadać jej życiu sens, zamiast sukcesów i uznania doświadcza porażek, rozczarowań i zawodów. Wypalenie traktuje się tutaj jako końcową fazę procesu stopniowego pozbywania się złudzeń i narastania rozczarowania u osób, dla których praca ma istotne znaczenie w wymiarze egzystencjalnym. Traktowanie pracy jako szansy na „usenowanie” własnego życia motywuje do dużego wysiłku, zwiększa zaangażowanie i heroizm, ale równocześnie stanowi pułapkę prowadzącą do wypalenia (Tucholska, 2009, s. 35). Wysokie prawdopodobieństwo wypalenia występuje w szczególności u nauczycieli o niezaspokojonej potrzebie samorealizacji i szacunku do siebie (Wilski, 2011).

Zdaniem Jarosława Michalskiego pytanie, w jaki sposób człowiek tworzy strukturę swojej duchowości w trakcie zmagania się z samym sobą i ze światem, pytanie, jak kształtuje w swojej działalności samego siebie i jak poszukuje w swoim życiu odpowiedzi na pytanie o SENS ŻYCIA, wydają się pytaniami niebagatelными dla współczesnej pedagogiki (Michalski, 2011, s. 254). „Z praktycznego punktu widzenia pozostaje ważny problem, jak zagadnienie SENS ŻYCIA ożywić w wychowaniu, w działalności edukacyjnej, i w myśleniu pedagogicznym, jak w ten sposób pomóc ludziom wchodzić na drogę, która nie prowadzi do nicości, lecz ku pełni bytu i życia” (Michalski, 2011, s. 14). Marian Wolicki twierdzi, że wychowankowie muszą „zarażać się” SENSEM ŻYCIA obserwowanym u swoich nauczycieli (Wolicki, 2007, s. 154). Aby tak mogło się stać, nauczyciele sami muszą odczuwać sens i cel w swoim nauczaniu (Morrison, 2003, s. 7–10), ponieważ kształtowaniu poczucia SENSU ŻYCIA u młodzieży, pobudzaniu dążenia do ideałów, sensów i wartości służy przede wszystkim osobisty przykład, jaki daje swoim życiem nauczyciel. Nihilistyczna, redukcjonistyczna czy pandeterministyczna filozofia życia wychowawcy przynieść może istotne konsekwencje w funkcjonowaniu emocjonal-

nym, społecznymi i duchowym wychowanków. Obecność wychowawcy musi być połączona z jego osobistym dążeniem do sensu i wartości, która to postawa pozwala modelować takie dążenia u młodzieży. Wychowawca, sam żyjąc wartościami, powinien prowadzić wychowanka do szukania i doświadczania wartości (Wolicki, 2007, s. 156–157).

Józef Bocheński na gruncie polskiej filozofii współczesnej dokonuje oryginalnej krytyki powszechnie utrwalonych schematów refleksji nad SENSEM ŻYCIA. Dochodzi on w swych rozważaniach do niezwykle optymistycznych i głęboko humanistycznych konkluzji. Zdaniem filozofa SENS ŻYCIA jest zawsze sprawą prywatną i nie tylko dążenie do celów nadaje życiu sens, ale także „używanie chwili”, cieszenie się tym, co obecnie jest dane. Życie ludzkie zdaniem Bocheńskiego nie jest jednym szeregiem dążeń, ale składa się na nie wielość dążeń i „małych zadowoleń” (Bocheński, 1993, s. 21–22).

Przedstawiony przegląd rozważań dotyczących SENSU ŻYCIA w naukach humanistycznych przynosi bogaty i wielowymiarowy obraz. Na tle skomplikowanych filozoficzno-teoretycznych rozważań psychologiczne podejście do tego zagadnienia cechuje wieloaspektowe i mające zastosowanie w praktyce badanie problemów rozwoju człowieka w biegu życia. Sens życia może więc być nadawany w perspektywie teraźniejszości i przyszłości, co związane jest z poszukiwaniem własnej tożsamości w okresie adolescencji (sens nadawany, *in spe*), u osób starszych zaś sens życia jest przeżywany w kontekście dążenia do integracji osobowości w perspektywie przeszłości (jest to sens odkrywany, *ex post*). Z kolei w średniej dorosłości możemy mówić o połączeniu perspektywy finalistycznej, związanej z bilansowaniem przeszłości, z perspektywą teleologiczną, związaną z tworzeniem nowych celów, do których dążenie ma nadać życiu nowy sens. Sens życia może być w psychologii rozumiany jako element samorozwoju, samoaktualizacji, a także wręcz przeciwnie – jako samotranscendencja, wykraczanie poza siebie i swoje potrzeby i poświęcanie się wyższym wartościom.

SENS ŻYCIA W KOLOKATORZE NARODOWEGO KORPUSU JĘZYKA POLSKIEGO

Korzystając z kolokatora Narodowego Korpusu Języka Polskiego, uzyskujemy wiedzę na temat kontekstów językowych, w których występuje termin SENS ŻYCIA na gruncie tekstów języka polskiego (<http://www.nkjp.uni.lodz.pl/collocations.jsp>). Analiza jakościowa uzyskanych cytatów pozwala stwierdzić, że SENS ŻYCIA pojawia się przede wszystkim w kontekstach **religijno-filozoficznych** („Warto pamiętać, że o sens życia i o Bożą Opatrzność pyta tylko człowiek, którego spotkało nieszczęście”; „Próbowali znaleźć **sens życia** w modlitwie i samotności”), **pedagogicznych** („Rolą wychowawcy jest stworzenie takiej koncepcji wychowania, by pomóc wychowankowi odnaleźć **sens życia**, swoje miejsce w świecie, by uczeń potrafił wytyczyć właściwy kierunek dalszego rozwoju, do «wykraczania poza siebie»”), **psychologicznych** („Młodzież też nierzadko sięga po rozwiązania suicydalne, traktując je jako strategię radzenia sobie z własnymi problemami, zaś wynikające z zaburzeń w procesie socjalizacji, głównie rodzinnej i niepokonanych kryzysów w sferze aksjologicznej wyznaczającej **sens życia**”), jak również w tekstach **dotyczących problemów społecznych**, takich jak *bezrobocie* („Stracił pracę, stracił **sens życia**”), *bezdomność* („Pomagają bezdomnym odnaleźć **sens życia**”), *alkoholizm* („Dzięki jej pomocy odnalazła **sens życia**. Ona sprawiła, że już od 2 lat nie piję alkoholu; opowiadał o swoich doświadczeniach życiowych oraz wartościach, które pozwoliły mu wyzwoleć się z nałogu alkoholizmu i odnaleźć **sens życia**”), *narkomania* („Dopiero dzisiaj zdają sobie sprawę z tego, że narkomania ma swoją przyczynę w duchowej pustce, spowodowanej przez brak modlitwy, miłości i sensu życia”; „Dlaczego młodzież bierze narkotyki? Być może nie znajduje odpowiedzi na egzystencjalne pytania o cel i sens życia”), *depresja* („Prowadziła zajęcia z łodziankami, które utraciły pracę i **sens życia** i znalazły się na oddziale depresji”; „Swoją rolę widzą w rodzinie jako żony i matki. Gdy nie mogą zrealizować swych marzeń – załamują się, tracą **sens życia**.

Popadają w depresję”), *samobójstwa* („Żyją tak długo, jak czują się potrzebni. Tracąc **sens życia** popełniają samobójstwo”), *niepełnosprawność* („Uczestnicy WTZ to osoby upośledzone umysłowo, które w warsztatach odnajdują **sens życia**”), przewlekła czy nieuleczalna *choroba* („Straciła nadzieję i **sens życia**. Podała się. Rak wygrał”; „Świadomość zagrożenia życia przyspiesza rozwój psychiczny. Dziecko poszukuje konkretnych odpowiedzi na pytania o sens życia”; „Każdy, kto styka się ze śmiercią, musi zadawać sobie pytanie o **sens życia**”), *starość* („Potrzeba sensu życia jest silnie odczuwana przez osoby w starszym wieku”), w kontekście *pomocy charytatywnej* („Przywróćmy dziecku wiarę w ludzi i w **sens życia**. Nawet niewielkie wpłaty, pozwolą sfinansować zakup”; „Fundacja Anny Dymnej przywraca chorym **sens życia**”), *pomocy społecznej* (wśród podopiecznych naszego ośrodka znajdowali **sens życia** i zmieniali się nie do poznania), opisów sytuacji *ofiar wypadków czy klęsk żywiołowych* (Bo sens życia nie może być w domach, meblach, rabatkach i kurkach. I że on też stracił dobytek, i jeszcze czeka go sądenie się z firmą ubezpieczeniową, ale nie traci ufności, że Bóg wszystko ma pod kontrolą i chce dla nas jak najlepiej), a także dotyczące młodych ludzi zmagających się z *problemami okresu dorastania* („Młodzieży, która zadawała sobie pytanie o sens życia, było bardzo wiele”; „Pytania o **sens życia**, miłość, poszukiwanie własnej tożsamości to odwieczne problemy młodych ludzi”; „Często młody człowiek traci **sens życia**, doświadcza strachu przed beznadziejnością”) i ich *wypowiedzi na blogach i forach internetowych*. Cytaty dotyczą także obszaru **pracy, pasji czy zainteresowań** („Aktorstwo stanowi **sens życia** artysty”; „Dla mnie deskorolka to nie sport, tak jak dla większości deskarzy, to jest **sens życia**”; „Sztuka, a zwłaszcza malarstwo, to dla tej dziewczyny sens życia, okazja do spełnienia i zadowolenia”).

SENS ŻYCIA można więc **odnaleźć** („Odkrywali, że w Bogu, w modlitwie, można odnaleźć sens życia”), **znaleźć** („Tak bardzo mi na Nim zależy, dzięki Niemu znalazłam sens życia”), **znajdować** („Sens życia znajduję w byciu lepszym od siebie samego jeszcze z wczoraj i od innych”), **widzieć** („To są wszyscy,

którzy w pobieraniu zasiłku dla bezrobotnych widzą sens życia, przyjmując status wiecznego bezrobotnego”), **utracić** („Ksiądz może utracić sens życia i zapomnieć, po co przyjął święcenia”), **stracić** („Moja dusza jest w cierpieniach i umiera, straciłam sens życia i potrzebuję Pana”), **tracić** i **odzyskać** („Wysłuchanie opowiadania o dziewczynie, która najpierw traci sens życia, gdy zostaje kaleką, a potem odzyskuje go dzięki pasji malowania”), **zrozumieć** („Pociągało mnie wszystko, co pomagało zrozumieć sens życia, kierunek i kres rozwoju świata i ludzkości”), „coś” lub „ktoś” może stanowić SENS ŻYCIA.

SENS ŻYCIA może być **prawdziwy** („W końcu chciałem poznać prawdziwy sens życia”), **jedyny** („Tę maszynę pokochało wielu motocyklistów, dla których adrenalina tryskająca uszami to jedyny sens życia”), **nowy** („Otrzymały w prezencie aparat fotograficzny oraz ciemnia dały Julii Cameron nowy sens życia”).

W kolokatorze Narodowego Korpusu Języka Polskiego SENS ŻYCIA pojawia się więc w kontekstach religijno-filozoficznych, pedagogicznych, psychologicznych dotyczących problemów społecznych (bezrobocie, bezdomność, alkoholizm, narkomania, depresja, samobójstwa, niepełnosprawność, przewlekła nieuleczalna choroba), w kontekście działalności charytatywnej, pomocy społecznej, opisów sytuacji ofiar wypadków i klęsk żywiołowych, a także wypowiedzi młodych ludzi zmagających się

z problemami okresu dorastania. Pozyskane cytaty dotyczą również obszaru pracy i zainteresowań pozazawodowych.

SENS ŻYCIA W PRZESTRZENI KOMUNIKACYJNEJ UŻYTKOWNIKÓW JĘZYKA POLSKIEGO – OPRACOWANIE WYNIKÓW ANKIETY NA TEMAT ROZUMIENIA POJĘCIA SENSU ŻYCIA

Ankiętę dotyczącą rozumienia pojęcia SENSU ŻYCIA przeprowadzono wśród 46 losowo wybranych użytkowników języka polskiego (23 kobiety i 23 mężczyzn), zróżnicowanych pod względem wieku, wykształcenia, zawodu i miejsca zamieszkania. Dane socjometryczne badanej grupy przedstawiono w tabeli 1.

Badana grupa była bardzo zróżnicowana pod względem wykonywanego zawodu. Znaleźli się wśród nich nauczyciele, tłumacze, pracownicy biurowi, urzędnicy, informatycy, elektrycy, księgowi, przedstawiciele handlowi, kasjerzy, pracownicy budowlani, dostawcy, i rolnicy. Ze względu na pilotażowy charakter badań i wynikającą z tego faktu małą liczebną grupę badaną nie jest możliwa ilościowa analiza wyników uwzględniająca dane socjometryczne. Zasadniczym celem badania było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób pojęcie sensu życia funkcjonuje w wypowiedziach użytkowników języka polskiego.

Tabela 1. Struktura badanej grupy

Rodzaj zmiennej	Kategorie zmiennej	Kobiety	Mężczyźni
Wiek	25–35 lat	34%	33%
	36–45 lat	33%	33%
	46–55 lat	33%	34%
Wykształcenie	Średnie	57%	47%
	Wyższe	43%	53%
Miejsce zamieszkania	Miasto powyżej 500 tys.	25%	25%
	Miasto 150–500 tys.	20%	20%
	Miasto 50–150 tys.	20%	20%
	Miasto do 50 tys.	20%	15%
	Wieś	15%	20%

Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani odpowiadali na dwa pytania: „Co to jest sens życia?”, „Czy moje życie ma sens?”, i tu – w zależności od odpowiedzi (tak/nie) – proszeni byli o jej uzasadnienie: „Jeśli tak, to dlatego że...”, „Jeśli nie, to dlatego że...”. Uzyskane konstrukcje językowe pozwalają na pogrupowanie ich w kilka kategorii semantycznych. Odsetek wypowiedzi badanych kobiet i mężczyzn w poszczególnych kategoriach zaprezentowano w tabeli 2.

Znacząca liczba wypowiedzi ankietowanych stanowiły konstrukcje definiujące SENS ŻYCIA jako **cel**, **ideał** czy **wartości**, do których dąży człowiek („cel życiowy, ideał do którego się dąży”; „zespół nadrzędnych, bardzo ogólnych celów, który ukierunkowuje działania danego człowieka”; „poczucie celowości, nie tylko w wymiarze doczesnym, ale i wiecznym”; „wartości najistotniejsze w życiu, coś metafizycznego, co pozwala mi wstawać każdego dnia i zmagać się z tym, co nam przynosi”).

Dla obu płci, choć w znacznie większym stopniu dla kobiet, SENS ŻYCIA jest również rozumiany jako **satysfakcja** i **radość** („poczucie spełnienia, poczucie, że jest się na właściwym miejscu, że robi się to co przynosi satysfak-

cję”; „umiejętność dostrzegania codziennych dobrych chwil, cieszenia się nimi, codzienna radość z wszystkiego, co niesie dzień”; „zadowolenie z własnej pozycji w społeczeństwie, w rodzinie”).

Równie znacząca liczba wypowiedzi dotyczyła dostrzegania SENSU ŻYCIA w **byciu dla innych**, choć zaskakująco, w kontekście stereotypów dotyczących męskości i kobiecości, więcej mężczyzn niż kobiet wskazało ten obszar („wiedzieć dla kogo się żyje, po co się rano wstaje, po co się pracuje, po co się stara”; „pozostawienie po sobie potomnych i zapewnienie im tyle ile się jest w stanie”; „dążenie do uszczęśliwienia bliskich, powodzenie drugiego człowieka, którego się kocha; realizowanie czegoś co może pomóc zrealizować cele swoich bliskich; mieć ludzi wokół siebie, których się kocha, móc dzielić się sobą, sprawiać radość innym”). Wynik ten uzasadnić można wiekiem badanych. 67% ankietowanych mężczyzn miało więcej niż 36 lat, co zgodnie z teorią Carla Gustava Junga może powodować rozwój osobowości zmierną do akceptacji nieświadomionej „animy” (archetyp kobiecy), sprawiający, że mężczyźni zwracają większą

Tabela 2. Kategorie semantyczne określenia „sens życia”

Co to jest sens życia?		
KATEGORIE SEMANTYCZNE POJĘCIA SENSU ŻYCIA	PROCENT WYPOWIEDZI	
	KOBIETY (N 23)	MĘŻCZYŹNI (N 23)
CEL, IDEAŁ, WARTOŚCI	56%	61%
SATYSFAKCJA I RADOŚĆ	52%	22%
BYCIE DLA INNYCH	26%	39%
SPÓJNOŚĆ DZIAŁAŃ Z PRZEKONANIAMI	9%	4%
PIĘKNO ŚWIATA	4%	9%
SAMOŚWIADOMOŚĆ	17%	–
BÓG, RELIGIA	13%	–
OJCZYZNA	4%	–
PRACA	4%	–
POCZUCIE SPRAWSTWA	–	8%

Źródło: opracowanie własne.

uwagę na relacje międzyludzkie i wartości rodzinne. W tym samym czasie kobiety, akceptując męską część swojej natury, stają się często bardziej zdecydowane, przedsiębiorcze i nastawione na samorealizację (Oleś, 2000, s. 37).

Zdaniem respondentów obu płci SENS ŻYCIA można definiować również jako **poczucie spójności działań z przekonaniami**, a także w kontemplacji **piękna świata**. Tylko kobiety były autorkami wypowiedzi dotyczących **samoświadomości** („*umiejętność zrozumienia siebie, czucia się dobrze z samym sobą*”; „*radość wynikająca ze świadomości tego kim się jest, co się robi, ze znalezienia swojej drogi życiowej*”; „*odkrycie mojego zadania, jakie mam do wykonania jako żona, matka, przyjaciółka, człowiek*”; „*świadomość kierunku wszelkich działań osobistych, obejmujące wszystkie sfery życia, ludzkość, poczucie człowieczeństwa, pozwalające kreować siebie jako jednostkę*”), **Boga, religii** („*życie w poczuciu opieki Bożej i Jego miłości*”; „*każdego dnia staram się odkryć, co Bóg ma dziś dla mnie – to wspaniała przygoda*”), a także **ojczyzny i pracy**. Dwóch badanych mężczyzn wskazało natomiast, że SENSEM ŻYCIA jest według nich **poczucie sprawstwa**.

Jedna kobieta i jeden mężczyzna z grupy 46 osób badanych odpowiedziało negatywnie na pytanie: „Czy Twoje życie ma sens?” W za-

sadnieniu odpowiedzi respondentka dopisała trzecią, nieistniejącą w ankiecie odpowiedź „Nie wiem”, a uzasadniła ją słowami „Jestem w drodze, nadal szukam”. Badany mężczyzna uzasadnił natomiast swoją negatywną odpowiedź stwierdzeniem: „Niestety żyję w miejscu, gdzie często muszę robić ustępstwa, żeby przeżyć, co dla mnie nie jest sensem życia”. Wypowiedzi osób uzasadniające pozytywną odpowiedź na pytanie o sens życia można pogrupować w obszary tematyczne, które przedstawiono w tabeli 3. Kategorie przyjęte przy opisie zebranego materiału zostały ustalone na podstawie analizy wypowiedzi osób ankietowanych i wcześniejszej analizy literatury przedmiotu.

Badani mężczyźni wskazywali, że obszar **związków z innymi ludźmi** w największym stopniu nadaje ich życiu sens (52% wypowiedzi), choć jest to również ważny sensotwórczo obszar dla kobiet („mam wspaniałą rodzinę, z którą uwielbiam spędzać czas, poświęcać im uwagę, pomagać im, czynić ich życie w miarę możliwości szczęśliwszymi”; „mam świetną dziewczynę, która sprawia, że chce mi się żyć; mam wokół siebie osoby, które uważam, że nadają mojemu życiu sens i sprawiają, że chce mi się żyć po to, by móc z nimi przebywać, mam dla kogo żyć, aby zaspokoić potrzeby rodziny, wychować dzieci i coś po sobie zostawić czuje

Tabela 3. Obszary tematyczne w odpowiedzi na pytanie: „Czy moje życie ma sens?”

Moje życie ma sens, dlatego że...		
OBSZARY TEMATYCZNE POJĘCIA SENSU ŻYCIA	PROCENT WYPOWIEDZI	
	KOBIETY (N 23)	MĘŻCZYŹNI (N 23)
ZWIĄZKI Z INNYMI LUDŹMI	30%	52%
POCZUCIE SPEŁNIENIA, SATYSFAKCJI, SZCZĘŚCIA	22%	13%
BÓG, RELIGIA	9%	4%
WSZECHSTRONNY ROZWÓJ	43%	–
POSIADANIE CELÓW DO ZREALIZOWANIA	–	35%

Źródło: opracowanie własne.

się kochana, chce mi się żyć”; „jestem dla innych ważna, mogę coś z siebie dać”).

Dla przedstawicieli obu płci SENSEM ŻYCIA jest również **poczucie spełnienia, satysfakcji i szczęścia** („czuję się spełniona, pozytywnie nastawiona do życia”; „odczuwam satysfakcję z życia lub jego zmiany”; „każdego dnia wiem, że warto żyć”; „dostrzegam efekty swojego działania i jestem z nich zadowolony”; „swoim istnieniem i pracą pozytywnie wpływam na otaczający mnie świat”), a także obszar religii („jestem osoba wierząca, wierzę że Bóg ma dla mnie plan, jestem częścią jego planu dla ludzkości, życie nie skończy się wraz ze śmiercią”).

Najwięcej wypowiedzi kobiet (43%) uzasadniających pozytywną odpowiedź na pytanie o sens ich życia dotyczyło możliwości **wszechstronnego rozwoju** („łączenie rodziny, przyjaciół, hobby z pracą – spełnianie się we wszystkich tych dziedzinach daje równowagę psychiczną i fizyczną”; „mogę rozwijać swoje możliwości, osobowość, charakter, serce, intelekt”; „czuję się spełniona rodzinnie, zawodowo, potrafię znaleźć zakresy życia, w których moja osoba, zarówno w sensie obecności, jak i aktywności może w pozytywny sposób wpłynąć na otoczenie”), podczas gdy żaden badany mężczyzna nie wskazał tego obszaru. Jedyne natomiast badani mężczyźni wskazali, że SENS ich życiu nadaje posiadanie **celów do zrealizowania** (35% wypowiedzi). Twierdzenia dotyczące tego obszaru sformułowane były w sposób ogólny („wyznaczam sobie cele, które próbuję realizować podczas mojego życia”), ale również w bardzo konkretny sposób („dążę do awansu, zbudowania domu, kupna samochodu, zrobienia jakiegoś kursu, pojechania do jakiegoś miejsca”).

PODSUMOWANIE

Analiza pojęcia SENSU ŻYCIA, która jest przedmiotem niniejszego artykułu, przynosi jego niezwykle skomplikowany i wielowymiarowy obraz, który wciąż jest wyzwaniem dla przedstawicieli nauk humanistycznych i inspiracją. Konteksty występowania pojęcia

SENSU ŻYCIA sytuują je w obszarze trudnych filozoficzno-religijnych refleksji, badań psychologicznych i pedagogicznych, a przede wszystkim w obszarze szeroko rozumianych sytuacji kryzysowych i granicznych, kiedy to człowiek zmagając się z cierpieniem spowodowanym chorobą, niepełnosprawnością, uzależnieniem, bezrobociem, starością, kiedy dopiero siebie kształtuje i poszukuje swojej drogi lub kiedy tę drogę utracił, w okresie kryzysu połowy życia, a także pod koniec życia, w okresie bilansów i podsumowań.

Z SENSEM ŻYCIA wiąże się dla użytkowników języka realizacja **celów, ideałów** czy **wartości**, poczucie **satysfakcji i radości**, **bycie dla innych, spójność działań z przekonaniami**, kontemplacja **piękną światą, samoświadomością**, a także obszar **religii, ojczyzny, praca** oraz **poczucie sprawstwa**. Jako obszary nadające SENS ich konkretnemu życiu, dające **poczucie sensu życia** badani wskazywali **związki z innymi ludźmi, poczucie spełnienia, satysfakcji, szczęścia, wiarę w boga, wszechstronny rozwój** oraz **posiadanie celów do zrealizowania**.

Nauki humanistyczne przynoszą niezwykle analityczne podejście do wciąż niedookreślonego pojęcia SENSU ŻYCIA, przedstawiając je w kategoriach **woli sensu, samotranscendencji, sfery noetycznej, potrzeby sensu życia, poczucia sensu życia**, sytuując je w obszarze **celów, wartości** czy **potrzeb rozwoju**. Problematyka sensu życia ma swoje ważne miejsce w psychologii egzystencjalnej, psychologii rozwojowej, psychologii zdrowia, psychologii klinicznej, a także w psychologii pracy czy w nowym nurcie badań psychologii pozytywnej. Rozważania filozoficzno-teologiczne mogą być również bardzo pomocne w badaniach psychologii poznawczej i psycholingwistyki.

Mentalna mapa semantyczna pojęcia SENSU ŻYCIA u przeciętnych użytkowników języka polskiego wbrew pozorom doskonale koresponduje z filozoficzno-teologiczno-psychologicznymi koncepcjami, które analizują zagadnienie SENSU ludzkiej egzystencji nie tylko w kontekście najwyższych wartości i „rzeczy ostatecznych”, w kontekście sensu ludzkiego bytu i świata, ale także codziennej

kontemplacji piękna świata, poczucia satysfakcji, radości i szczęścia z „używania chwili” i „małych zadowoleń”, o których pisał Józef Bocheński. Wyłonione w wyniku pilotażowego badania kategorie i obszary tematyczne pojęcia SENSU ŻYCIA są w większości przypadków bardzo zbieżne z koncepcjami stworzonymi na

gruncie badań psychologicznych, co jest dowodem uniwersalności tej tematyki dla ludzkiej natury, a także usytuowania jej w obszarze szeroko pojętej psychologii stosowanej, której celem jest poprawa jakości ludzkiego życia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy.

PRZYPIS

¹ A. Camus, *Odnaleźć sens w braku sensu*, tłum. J. Guze, wybór i oprac. A. Bukowska, Studio X, Wrocław 1998, s. 18.

BIBLIOGRAFIA

- Adler A. (1986), *Sens życia*, tłum. M. Kreczowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Allport G.W. (1998), *Osobowość i religia*, tłum. H. Bartoszewicz, A. Bartkiewicz, I. Wyrzykowska. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Antonovsky A. (2005), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzegołoska-Klarkowska. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Bańko M. (red.) (2000), *Inny słownik języka polskiego PWN*, T. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bardwick J.M. (1978), Middle age and sense of future. *Merril-Palmer Quarterly*, 24, 129–138.
- Blackburn S. (1997), *Oksfordzki słownik filozoficzny*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Bocheński J.M. (1993), *Sens życia i inne eseje*. Kraków: Philed.
- Bortnowska H. (1993), *Sens życia, sens śmierci, sens choroby*. Kraków: Znak.
- Brzezińska A.I., Appelt K., Wojciechowska J. (red.) (2002), *Szanse i zagrożenia okresu dorosłości*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B. (2010), Psychologia rozwoju człowieka. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik. Tom 2*, 95–290. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cackowski Z. (1981), *Trud i sens ludzkiego życia*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Camus A. (1998), *Odnaleźć sens w braku sensu*, tłum. J. Guze, wybór i oprac. A. Bukowska. Wrocław: Studio X.
- Crumbaugh J.C., Maholick L.T. (1964), An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200–207.
- Crumbaugh J.C. (1977), The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A complementary scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33, 900–907.
- Dąbrowski J., Gawor L., Jedynek S., Kosior K., Zdybel J., Zdybel L. (1996), *Mała encyklopedia filozofii*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Dolińska-Zygmunt G. (1990), Psychologia wobec problematyki sensu życia. W: K. Obuchowski, B. Puszczyk (red.), *Sens życia*, 5–14. Wrocław: Nurt.
- Dyck M.J. (1987), Assessing logotherapeutic constructs: Conceptual and psychometric status of the Purpose in Life and Seeking of Noetic Goals Tests. *Clinical Psychology Review*, 7, 439–447.
- Dyck M.J. (1994), What does the proposed purposefulness superfactor really describe? *Personal Individual Differences*, 16(3), 411–415.
- Febry J. (1970), *Introduzione alla logoterapia*. Roma: Astrolabio.
- Fizzotti E., Gismondi A. (1991), *Il suicidio. Vuoto esistenziale e ricerca di senso*. Torino: SEI.
- Fizzotti E., Gismondi A. (1998), *Giovani, vuoto esistenziale e ricerca di senso*. Roma: Libreria Ateneo Salesiano.
- Frankl V. (1964), The will to meaning. *The Christian Century*, 81, 515–517.

- Frankl V. (1977), *Logoterapia e analisi esistenziale*. Brescia: Morcelliana.
- Frankl V. (1978a), *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl V. (1978b), *Psychoterapia dla każdego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl V. (1978c), *Nieuświadomiony Bóg*. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl V. (1978d), *Teoria e terapia delle nervosa*. Brescia: Morcelliana.
- Frankl V. (1984), *Homo patiens*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Frankl V. (1993), *Alla ricerca di un significato della vita. Per una psicoterapia riumanizzata*. Milano: Mursia.
- Gadacz T. (2013), Pytania o sens życia i tak nas dopadną. Rozmowę przeprowadził M. Górlikowski. *Wysokie Obcasy Extra*, 4(19), 37–41.
- Gąłdowa A. (1992), *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Platan.
- Garczyński S. (1969), *Potrzeby psychiczne. Niedosyt. Zaspokojenie*. Warszawa: Czytelnik.
- Gigilewicz E. (red.) (2012), *Encyklopedia katolicka*, T. XVII, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Głaz S. (1998), *Sens życia*. Kraków: WAM.
- Hall C.S., Lindzey G. (2002), *Teorie osobowości*, tłum. J. Kowalczevska, J. Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hallig R., Wartburg W. von (1952), *Begriffssystem als Grundlage für die Lexikographie. Versuch eines Ordnungsschemas*. Berlin: Deutsche Akademie der Wissenschaften zu Berlin.
- Harris A.H.S., Thoresen C.E., McCullough M.E., Larson D.B. (1999), Spiritually and Religiously – Oriented Health Interventions. *Journal of Health Psychology*, 4, 413–434.
- Heller M. (2002), *Sens życia i sens wszechświata. Studia z teologii współczesnej*. Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej Biblos.
- Heszen-Niejodek I. (2003), Wymiar duchowy człowieka a zdrowie. W: Z. Juczynski, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, 33–46. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Heszen I. (2005), Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka. W: D. Kubacka-Jasiecka, T.M. Ostrowski (red.), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, 21–37. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Iwundu C.O. (1987), Pedagogy and Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 1, 93–94.
- Janocha W. (2008), *Poczucie sensu życia osób z niepełnosprawnością*. Kielce: Jedność.
- Januszewski A. (1988), *Niektóre uwarunkowania zdolności poznawania samego siebie i drugiej osoby*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Jung K.G. (1933), *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.
- Juros A. (1984), Korelaty osobowościowe poczucia sensu życia. *Roczniki Filozoficzne*, 32(4), 97–112.
- Juros A., Oleś P. (1992), Analiza porównawcza zmiennych egzystencjalnych mierzonych Kwestionariuszem do Badania Kryzysu w Wartościowaniu (KWW) i Skalą Niepokoju Egzystencjalnego (SNE). W: S. Studen (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej*, 113–125. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.
- Kępiński A. (1993), *Rytm życia*. Warszawa: Sagittarius.
- Kobasa S.C. (1982), The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. W: G.S. Sanders, J. Suls (red.), *Social Psychology of Health and Illness*, 1–25. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Association.
- Klamut R. (1998), Poczucie sensu życia a obraz siebie. *Roczniki Psychologiczne*, T. 1, s. 97–117.
- Klamut R. (2002), *Cel, czas, sens życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Klamut R. (2004), Źródło motywacji podmiotowej – potrzeba sensu życia. *Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej. Ekonomia i Nauki Humanistyczne*, 14, 49–60.
- Kluska E., Łabuz P., Mrugańska A., Oleś P. (2016), Kwestionariusz przełomu połowy życia (KPPŻ) – konstrukcja i charakterystyka psychometryczna. *Psychologia Społeczna*, T. 11, 2(37), 196–210.
- Kolek B. (2009), *Sens życia i umierania. Antropologiczno-tanatologiczne aspekty myśli Antoniego Kępińskiego*. Kraków: Impuls.
- Konarska J. (1994), *Poczucie sensu życia młodzieży z inwalidztwem wzroku*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Konieczna E. (2010), *Poczucie sensu życia osób niepełnosprawnych*. Kraków: Impuls.
- Kozielecki J. (1986), *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Kozielecki J. (1987), *Koncepcja transgresyjna człowieka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kozielecki J. (1991), *Z Bogiem albo bez Boga: psychologia religii – nowe spojrzenie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Królíkowska A. (2008), *Pojęcia religijne młodzieży. Badania empiryczne denotacyjnego i konotacyjnego rozumienia pojęć*. Kraków: WAM.
- Kuczyński J. (1962), *Chrześcijaństwo i sens życia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Kuczyński J. (1981), *Sens życia*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Marciszewski W. (red.). (1998), *Mała encyklopedia logiki*. Wrocław: Ossolineum.
- Mariański J. (1990), *W poszukiwaniu sensu życia. Szkice socjologiczno-pastoralne*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Mariański J. (1996), Postawy młodzieży polskiej wobec sensu życia. W: K. Popielski (red.), *Człowiek–wartości–sens*. Lublin.
- Mariański J. (2013), *Sens życia, wartości, religia – studium socjologiczne*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Masłow A. (1990), *Motywacja i osobowość*, tłum. P. Sawicka. Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”.
- Matuszewicz C. (1968), *Charakter i motywy aktywności młodzieży starszej*. Zielona Góra–Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Oddział w Poznaniu.
- Mądrzycki T. (1996), *Osobowość jako system realizujący plany*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Michalski J.T. (2011), *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Victora E. Frankla*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.
- Milska-Wrzosińska Z. (2013), Niedosyt. Rozmowę przeprowadziła A. Jucewicz, *Wysokie Obcasy. Dodatek do „Gazety Wyborczej”*, 6.07.2013, 31–33.
- Morrison E.E. (2003), Meaning and Purpose in Teaching: A Challenge for the 21st Century, *International Forum for Logotherapy*, 1, 7–10.
- Niebrzydowski L. (1976), *O poznawaniu i ocenie samego siebie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Obuchowski K. (1967), *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Obuchowski K., Puszczewicz B. (red.). (1990), *Sens życia*. Warszawa: Wydawnictwo Nauczycielskiego Uniwersytetu Radiowo-Telewizyjnego NURT.
- Obuchowski K. (1993), *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Obuchowski K. (1995), *Przez galaktykę potrzeb: psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Zysk iS-ka.
- Oleszkowicz A. (1993), *Adolescencja: wybrane problemy rozwojowe i wychowawcze, ujęcie teoretyczne i empiryczne weryfikacje*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Oleś P.K. (2000), *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Oleś P.K., Drat-Ruszczak K. (2011), Osobowość. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik*, T. 1, 651–683. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostasz L. (2009), *Czym są wartości? Zarys aksjologii*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- Ostasz L. (2011), *Psychoterapia filozoficzna. O usprawnianiu rozumu i leczeniu psychiki*. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Ostrowski T.M. (2004), Choroba niedokrwienna serca w perspektywie egzystencjalnej. W: K. Wrześniewski, D. Włodarczyk (red.), *Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania*, 151–172. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostrowski T.M. (2008), *Liberalno-waloryczny model sensu życia w kontekście zdrowia i choroby wieńcowej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pawłowski T. (1977), *Pojęcia i metody współczesnej humanistyki*. Wrocław: Ossolineum.
- Pawłowski T. (1978), *Tworzenie pojęć i definiowanie w naukach humanistycznych*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pines, A.M. (2011), Wypalenie w perspektywie egzystencjalnej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, 32–57. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Plużek Z. (1991), *Psychologia pastoralna*. Kraków: Instytut Teologii Księża Misjonarzy.

- Popielski K. (1982), Metody badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej stosowane w logoterapii. *Zdrowie Psychiczne*, 1–2, 72–91.
- Popielski K. (1991), *Analiza poczucia sensu życia: Test Noo-dynamiki (T. N-D). Wprowadzenie*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski K. (1993), *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski K. (1996), *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoterapia i nooteoria*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski K. (red.). (1997), *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski K. (2008), *Psychologia egzystencji. Wartości w życiu*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Poprawa R. (1996), Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Psychologia zdrowia*, 100–136. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Reber A.S. (2002), *Słownik psychologii*, red. nauk., I. Kurcz, K. Skarzyńska, tłum. B. Janasiewicz-Kruszyńska [i in.]. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Reker G.T. (2000), Theroetical perspective, dimensions and measurement of existential meaning. W: G.T. Reker, K. Chamberlain (red.), *Exploring existential meaning*, 39–55. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reker G.T., Wong P.T.P. (1998), Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. W: J.E. Birren, V.L. Bengtson (red.), *Emergent theories of aging*, 214–246. New York: Springer.
- Reker G.T., Peacock E.J., Wong P.T. (1987), Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49.
- Rogers C.R. (1991), *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*, tłum. A. Dodziuk, E. Knoll. Wrocław: Thesaurus-Press. Juniorzy Gospodarki.
- Rokeach M. (1973), *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Romeo E. (1998), Una vita alla ricerca del senso – intervista a Victor E. Frankl. W: E. Fizzotti, A. Gismondi (red.), *Giovani, vuoto esistenziale e ricerca di senso*, 111–124. Roma: Libreria Ateneo Salesiano.
- Saint-Exupéry A. de (2007), *O sens życia*, tłum. A. Wasilewska. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Schwartz S. (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*, 137–152. New York: Academic Press.
- Schwartz S.H. (2005), *Basic Human Values: Theory, Methods, and Applications*. Referat wygłoszony na konferencji Il valore dei valori, Catania–Enna.
- Sęk H. (1990), Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych. W: M. Tyszkowa (red.), *Rodzina a rozwój jednostki. Praca zbiorowa*, 89–112. Poznań: Centralny Program Badań Podstawowych CPBP.
- Sepowicz-Buczko K. (2010), *Poczucie sensu życia a wsparcie społeczne Amazonek*. Legnica: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Witelona.
- Siek S. (1984), *Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie*. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Sieradzka-Baziur B. (2013), Indywidualizm jako pojęcie. *Horyzonty Wychowania*, 12(24), 17–35.
- Sitek P. (2007), *Sens życia. Eseje teologiczno-filozoficzne*. Dziegielów: Warto.
- Skrzypińska K. (2002), *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*. Kraków: Impuls.
- Stachowski R. (2000), Historia psychologii od Wundta do czasów najnowszych. W: J. Strelau, D. Dolińska (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. I, *Podstawy Psychologii*, 25–64. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Steger M.F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. (2006), The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 1, 80–93.
- Szymczak M. (red.). (1983), *Słownik języka polskiego*, T. 3. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Tchorzewski A. de, Zwierchowski A. (red.). (2001), *Sens życia – sens wychowania. Dylematy człowieka przelomu wieków*. Bydgoszcz: Wers.
- Trzebiński J. (1981), *Twórczość a struktura pojęć*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Tucholska S. (2009), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Wirth A.G. (1979), *New Directions in Schools*. W: J.B. Febry, R.P. Bulka, W.S. Sahakian (red.). *Logotherapy in Action*, 21–36. New York–London: Jason Aronson.
- Wilski M. (2011), Osobowość i specyficzne problemy psychologiczne nauczycieli. W: S. Kowalik (red. nauk.), *Psychologia ucznia i nauczyciela. Podręcznik akademicki*, 334–367. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe.
- Wolicki M. (1986), *Człowiek w analizie egzystencjalnej Victora Emila Frankla*. Przemysł: [b.w.].
- Wolicki M. (2007), *Logoterapeutyczna koncepcja wychowania*. Stalowa Wola–Sandomierz: Wydawnictwo Diecezjalne i Drukarnia w Sandomierzu.
- Yalom I.D. (1980), *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zaleski Z. (1987), *Motywacyjna funkcja celów w działalności człowieka*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Zaleski Z. (1991), *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Życińska J., Januszek M. (2011), Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) J.C. Crumbaugh'a i L.T. Maholiczka. Analiza psychometryczna. *Czasopismo Psychologiczne*, T. 17, 1, 133–142.

Źródła internetowe

- Kolokator – wyszukiwarka kolokacji dla danych NKJP (cytowanie) – <http://www.nkjp.uni.lodz.pl/collocations.jsp> (dostęp: 15.02.2020).
- Narodowy Korpus Języka Polskiego – www.nkjp.pl (dostęp: 15.02.2020).