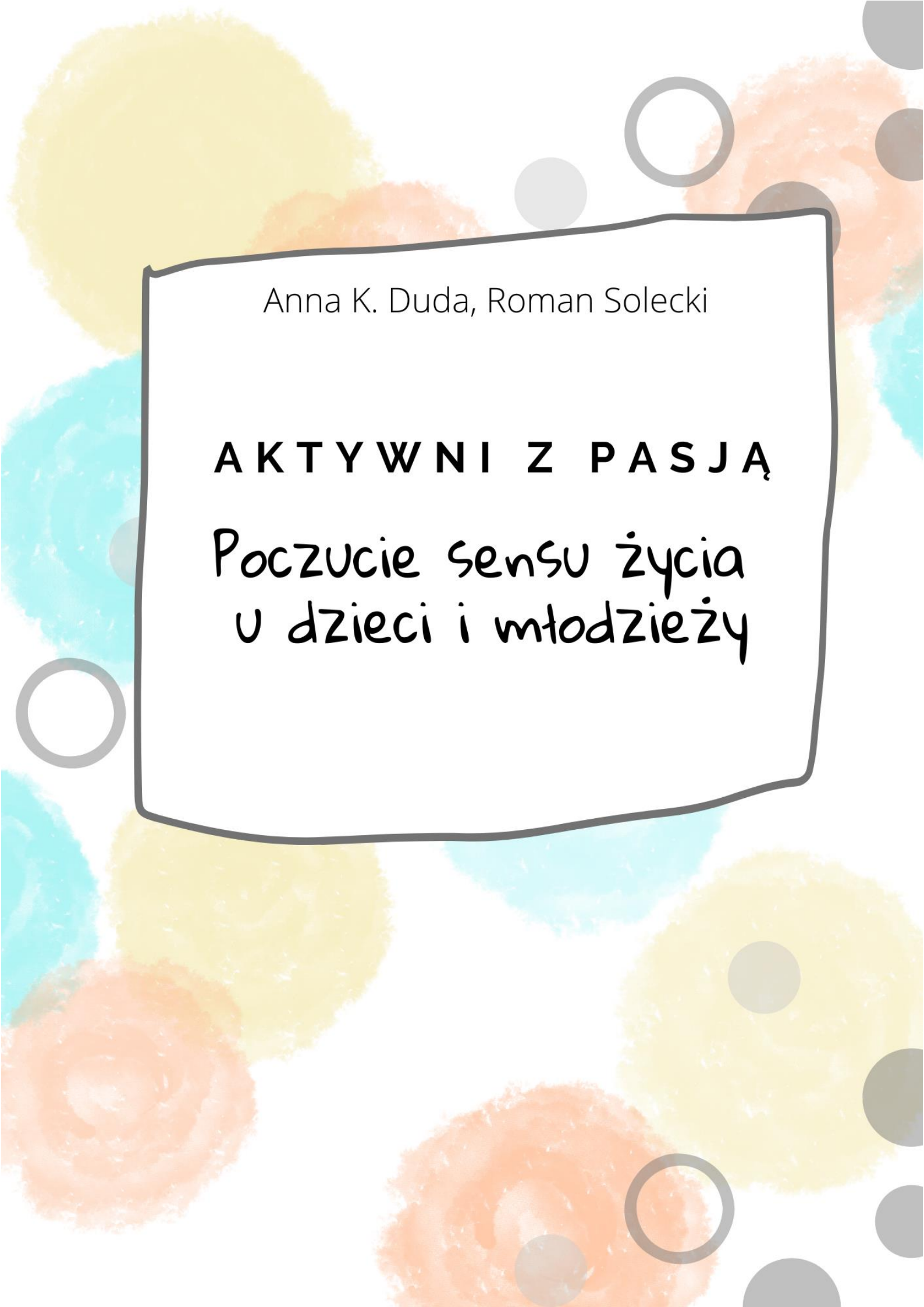




Anna K. Duda, Roman Solecki

AKTYWNI Z PASJĄ

Poczucie sensu życia
u dzieci i młodzieży

Redakcja i korekta: Anna K. Duda
Projekt okładki i ilustracje: Anna K. Duda

Autor: Anna K. Duda, Roman Solecki

Materiały opracowane w ramach projektu "Aktywni z pasją - praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"

Niniejsza publikacja jest objęta prawami autorskimi i stanowi własność autorów oraz wydawcy. Zabrania się zmieniać, kopiować i w jakikolwiek sposób wykorzystywać publikację bez pisemnej zgody właścicieli. Powielanie bez wiedzy autora i wydawcy jest niezgodne z prawem.

Partnerami projektu są: Stowarzyszenie Mediatorzy Polscy; Krakowski Instytut Logoterapii; Instytut Inspira; Pracownia Profilaktyczno-Wychowawcza STOPKA; Centrum Edukacji Polskiej; Ola Chodasz; Krakowski Instytut Logoterapii

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Podchorążych 2, 30-085 Kraków

Kraków 2022



**Ministerstwo
Edukacji i Nauki**



"AKTYWNI Z PASJĄ – Praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"

finansowany ze środków programu

„Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki

oraz Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie





Poczucie sensu życia

Najważniejsze dla każdego człowieka jest życie z poczuciem sensu, które najpełniej objawia się w procesie spełniania się jako osoby, dokonującym się w wolności. Jest to przymiot typowo ludzki, właściwość osoby, która ujawnia się na różny sposób, poprzez indywidualne doświadczenie. Sens życia integruje jednostkę, motywując ją do działania. Warto pamiętać, że jest on zależny od wytyczonych celów oraz od osobowości, kształtowanej przez otoczenie. Według K. Popielskiego, ucznia Frankla, struktura poczucia sensu życia posiada cztery elementy:

- *intelektualny* (związany ze znajomością natury ludzkiego życia, środowiska społeczno- kulturowego, w którym żyje, swoich osobistych celów, własnej historii);
- *emocjonalno-uczuciowy* (umiejętność doświadczania siebie, reagowania na świat i obecne w nim wartości);
- *wolitywno-dążeniowy* (tworzenie hierarchii wartości i życie w zgodzie z nią, zdolność podejmowania decyzji, działania w wolności, przyjmowania odpowiedniej postawy);
- *egzystencjalno-działaniowy* (akceptacja życia, zaangażowanie się w nie, źródło poczucia sensu i jego efekt).

Poczucie sensu daje jednostce stabilizację życiową, będąc zarazem największą siłą motywującą egzystencję człowieka (Popielski 1987, s.132-135). Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy (Heszen-Niejodek, 2003).

Słaba kondycja psychiczna jest widoczna i odnotowana w wielu raportach dotyczących skali patologicznych zjawisk, takich jak: alkoholizm, narkomania, depresje, uzależnienia behawioralne oraz poczucie rozpaczy i samotności. Wszystkie te czynniki mogą być przyczyną zamachów samobójczych, a raport o skali tego zjawiska w Polsce jest porażający, szczególnie jeśli chodzi o ludzi



młodych w czasie pandemii Covid-19. Warto dodać, że ilość zamachów samobójczych jest istotnym wskaźnikiem kondycji psychicznej społeczeństwa.

Zdaniem V. Frankla u źródeł patologicznych zjawisk psychicznych, jak narkomania, alkoholizm, przestępczość młodocianych, depresje i zamachy samobójcze leży ostatecznie pustka życiowa i nuda, brak głębszego sensu życia, brak wyższych ideałów i celów, a nastawienie tylko na konsumpcję i użycie, co szybko musi prowadzić do wyczerpania i przesytu życiowego. Utrata ukierunkowania na sens i wartości, czyli na świat Logosu, prowadzi do powstania pustki egzystencjalnej i frustracji, co z kolei w prostej linii wiedzie do różnych zaburzeń.

W całej nieskutecznej profilaktyce uzależnień pomijane jest najważniejsze pytanie, dotyczące źródła pochodzenia bolesnych stanów emocjonalnych, od których człowiek próbuje się uwolnić sięgając po substancje czy wykonując czynności uzależniające. Pewne jest, że są one objawem egzystencjalnego funkcjonowania osoby, informacją o przeżywanych kryzysach. O ile w łatwy sposób człowiek może oszukać swój intelekt, wmawiając sobie różne rzeczy i stosując mechanizmy obronne takie jak racjonalizacja, o tyle nie jest w stanie ukryć bolesnego nastroju, takiego jak lęk czy depresja, chyba że użyje w tym celu chwilowej blokady w postaci środków uzależniających. Ograniczanie działań profilaktycznych do sfery intelektu, biologii, psychiki czy emocji jest zatrzymywaniem się w miejscu i uniemożliwia osiągnięcie zamierzonych celów. Tęsknota za doświadczeniem ulgi, ucieczką od raniącej rzeczywistości oraz za życiem z poczuciem sensu jest tak silna, że człowiek gotowy jest ponieść każdą cenę, nawet świadomy zagrożenia dla swojego zdrowia, życia, a także życia innych (Dziewiecki 2009, s. 123-137).

Zwłaszcza młodzi ludzie bardzo często sięgają po złudne namiastki szczęścia, alkohol czy narkotyki wtedy, gdy tracą tę podstawową orientację na sens i wartości, gdy zagubią się w życiu i nie wiedzą jakie jest ich powołanie i sens życia, ale też go nie szukają. Działania profilaktyczne oparte o teorię Frankla,



oraz antropologię adekwatną K. Wojtyły rozwijane są od lat przez fundację „Archezja”. Dzięki doświadczeniu i bliskiej współpracy w ekspertami Krakowskiego Instytutu Logoterapii, powstała koncepcja **logoprofilaktyki**, czyli działań teoretycznie osadzonych w logoteorii V. Frankla z zastosowaniem metod logoterapii, pedagogiki przeżyć i autorskich metod, m.in. immersji w grę.

Odbieranie otaczającego świata jako zbyt skomplikowanego ma swoje korzenie w sferze egzystencjalnej, w braku odpowiedzi na pytania o sens. W konsekwencji prowadzi to do frustracji potrzeb społecznych. Warto zatem pogłębić refleksję nad sferą wewnętrzną młodego człowieka, gdzie tak naprawdę powstają pierwotne przyczyny zachowań ryzykownych.

W marcu 2022 przeprowadzono badania¹ wstępne dotyczące poczucia sensu życia i wartości wśród 48 uczniów z IV klasy jednej z krakowskich szkół podstawowych oraz 37 uczniów rybnickiego liceum ogólnokształcącego. Uczniowie zostali poproszeni o wypowiedzenie się w dwóch kwestiach:

- 1) jakie wartości towarzyszą im w życiu i dlaczego są one dla nich ważne;
- 2) co jest dla nich sensem życia i dlaczego.

Wśród odpowiedzi na pytanie 1. u dzieci ze szkoły podstawowej pojawiły się takie wskazania:

1. Rodzina (w tym mama, tata, rodzeństwo)
2. Dom (własne miejsce, pokój, swój kąt, atmosfera)
3. Wiara/ Bóg
4. Wolność
5. Miłość i przyjaźń

Są to tak zwane „wartości podstawowe” (konstytutywne), które człowiek poznaje i interioryzuje najwcześniej w życiu. Dlatego też w okresie dzieciństwa oraz wczesnej adolescencji odgrywają one znaczącą rolę w życiu i prawidłowym rozwoju człowieka. Niemal każde uzasadnienie spisane przez dzieci sprowadzało

¹ Badania prowadzone od marca do września 2022. Przeprowadzona analiza odnosi się do danych zebranych w marcu.



się do odpowiedzi, iż bez tych wartości nie da się żyć, „są ważne”, „potrzebne”, mówią o tym „jakim człowiekiem jestem”, „są sensem” i „dzięki nim życie jest lepsze”.

Wśród licealistów (klasa I) odpowiedzi były znacznie bardziej wewnętrznie zróżnicowane w obu pytaniach. Dla badanej grupy licealistów najważniejszymi wartościami w życiu są:

1. Miłość (również ta romantyczna)
2. Zaufanie
3. Poczucie bezpieczeństwa (również finansowego, kariera, rozwój)
4. Rodzina i dom (również założenie własnej rodziny)
5. Wolność (uznanie jako samodzielnej, autonomicznej jednostki)
6. Rozwój, pasja, hobby
7. Wiara

Uzasadnienia towarzyszące tym odpowiedziom przypominają te, wskazywane przez dzieci w klasach IV szkoły podstawowej. Są to wartości nadające sens życiu i motywujące do działania, również w kierunku polepszenia jakości życia, „to nadaje sens życiu”, „są częścią człowieczeństwa”. Pojawiły się też odpowiedzi wskazujące, iż brak tych wartości jest bolesny, trudny, uniemożliwiający spełnienie. Wśród nich blisko połowa badanych licealistów wyjaśniła, że doświadczeniu straty którejś z tych wartości towarzyszyło poczucie utraty sensu, brak „woli walki” czy też „motywacji do dalszych starań”. Kilkoro uczniów dodało, że niektóre z wymienionych wartości jak np.: wolność czy bezpieczeństwo finansowe są ważne, bo nigdy go nie doświadczyli i silnie wiążą się z ich celami/aspiracjami na przyszłość.

Wartości wskazywane przez dzieci można podzielić wedle dwóch kryteriów: 1) chceniuowo-przyjemnościowych – zależne od oczekiwań; 2) powinnościowo-słusznosciowych – zależne od rutynowych, koniecznych elementów budujących codzienność (Mariański 1990, s. 170). Zarówno dla dzieci z klas IV, jak i licealistów wartości nadają życiu sens, a bez nich byłoby ono



pozbawione celu. Wartości i ich utrzymanie staje się często celem samym w sobie („ważne, żeby nie zapomnieć nigdy o tym, co jest ważne w życiu”, „życie w zgodzie z tymi wartościami jest jak życie w zgodzie ze sobą”). Dla obu badanych grup kolejny argument przemawiający za wskazanymi wartościami, to fakt, że ubogacają one życie tudzież relacje z innymi ludźmi. Młodzież określa te wartości jako uniwersalne („powszechnie ważne”, ważne dla „wszystkich ludzi”, „potrzebne każdemu człowiekowi”).

Wartości wskazywane przez uczniów odpowiadają zasadzie opisanej przez Janusza Mariańskiego: „jedne z uznawanych wartości mają bardziej codzienny charakter, inne charakteryzują się pewną ogólnością i abstrakcyjnością. Jedne są wybierane jako najważniejsze i najcenniejsze ponieważ stanowią podstawę dążeń i aspiracji osobistych, inne są preferowane w zależności od potrzeb bieżących i wymogów konkretnej sytuacji, według kryteriów użyteczności. Wszystkie one uznawane są za ważne i cenne – prowadzą do osiągnięcia przez jednostkę szczęścia i zadowolenia osobistego” (1990, s. 171).

Pytanie drugie – co jest sensem życia? - okazało się bardziej złożone w analizie. Dla uczniów klas czwartych sens życia jest interpretowany w kilku podstawowych kategoriach. Z jednej strony opisywany jest jako skupienie na codzienności, rutynie i różnego rodzaju powinnościach. Z drugiej strony dla 31 osób spośród badanych 44 uczniów podstawówki, sensem życia są ich osobiste dążenia, plany ukierunkowane na przyszłość, realizacja marzeń i hobby, a także wybór ścieżki zawodowej gwarantującej sukces. Ostatnią kategorią wyłaniającą się z odpowiedzi dzieci (17 uczniów) jest określenie sensu życia jako uniwersalnej, bliżej nieidentyfikowalnej przestrzeni, która „dla każdego będzie czymś innym”, ale też „zależy od wartości człowieka” oraz „tego, co dla kogoś jest ważne”.

Licealiści z Rybnika bardzo podobnie postrzegają i definiują sens życia. W ich odpowiedziach natomiast wyłania się dodatkowa płaszczyzna, którą jest brak poczucia sensu i niewiara. Ta zaś odnosi się do wielu kwestii. Poczynając od braku poczucia sensu, uczniowie wiążą go z niepewnością co do przyszłości, lękiem



związanym z brakiem stabilności („jeśli ktoś nie jest urządzony finansowo od dziecka, to niewiele da się zrobić, a większość tego co robimy i tak nie będzie miała znaczenia. Z drugiej strony nawet ci, którzy mają wszystko mogą to stracić”; „Cokolwiek zadecyduję i tak nie mam na wszystko wpływu. Lepiej się nie przejmować i nie angażować, Może mniej się osiągnie, ale też się rozczarujemy aż tak”. „Skoro nie można mieć pewności co do przyszłości, to jaki sens ma myślenie o niej?”). Niewiara w wypowiedziach uczniów wiąże się z brakiem poczucia wpływu na zmianę, czy też wprowadzenie koniecznych zmian. Spośród 37 uczniów, 15 osób opisało uczucie niemocy, przekonanie o istnieniu ustalonego porządku świata, którego nie da się zmienić, działanie „błędnego koła historii”, („Tylko nielicznym ludziom udaje się wybić nawet z najgorszej dziury. Reszta pozostaje i umiera w stanie w jakim żyje”. „Polityka, wojny, wszystkie te covidy... wszystko jest z góry urządzone. Nie wierzę w to, że można coś zmienić nie mając dostępu do władzy”.) Dla wielu uczniów sens życia jest celem samym w sobie. („Sensem życia jest poszukiwanie tego sensu”), ale też wyznacznikiem szczęścia („Dla mnie sens życia to szczęście i bycie szczęśliwą”, „Odnalezienie sensu życia, będzie dla mnie oznaczać, że jestem szczęśliwą kobietą”). Sens życia można zdobyć również poprzez realizację przyjemności i zachcianek. („Jak mogę sobie coś kupić o czym marzę”, „Na razie moim planem jest zebranie kolekcji retro ciągników. Dla mnie to ma sens.”, „Cieszę się małymi przyjemnościami. Zakupy, jedzenie, nowe brushpeny. Jestem jednym z tych dziwadeł, które wacha książki po zakupieniu. Jak ktoś się nie cieszy z tego, to z niczego się nie będzie.”)

Praca wychowawcza z dziećmi i młodzieżą w oparciu o wartości (ze szczególnym uwzględnieniem ich osobistych wartości) jest jednym z czynników budujących poczucie sensu i dobrostanu. Wartości uzewewnętrzniają się w postaci celów i dążeń życiowych, a te zaś są bodźcem dla konkretnego sposobu zachowania się postępowania, a nawet wyboru drogi poznawania otaczającej nas rzeczywistości. Praca wychowawcza, która daje przestrzeń na rozważenie wartości ważnych dla dziecka i tego, co nadaje sens ich życiu jest także jednym z działań



profilaktyki przeciw wypaleniu i depresji, a w przyszłości staje się kompetencją pozwalającą także zapobiegać wypaleniu zawodowemu. Wypalenie „polega na obniżeniu poczucia satysfakcji i sensu wykonywanej pracy, nawet jeżeli jest ona zgodna z naszymi pasjami, zainteresowaniami i talentami” (Taraszkiewicz 2019, s.43). Okazuje się bowiem, że angażując się w jeden rodzaj aktywności i jednocześnie brak umiejętności pracy w oparciu o priorytety powiązane z wartościami utrudniają realizację celów w innych ważnych dla jednostki obszarach. Zatem taka praca nauczyciela/ wychowawcy poświęcona wartościom i sensowi życia w dużej mierze polegać będzie na:

- 1) Diagnozie wartości i obszarów postrzeganych jako dające poczucie sensu uczniom;
- 2) Wsparciu w ustaleniu priorytetów w perspektywie krótko i długoterminowej;
- 3) Nauce określania celów i monitorowania efektów;
- 4) Pracy nad motywacją wewnętrzną uczniów;
- 5) Budowaniu poczucia sprawstwa, samodzielności i odpowiedzialności za podjęte decyzje;
- 6) Zdolności uczenia się na błędach i minimalizowaniu lęku przed porażkami; (porażka jako cenne doświadczenie edukacyjne/ rozwojowe).

Przykładowe ćwiczenie dla wychowawców i nauczycieli²

Praca na antyafirmacjach. Zastanów się, jak działają na Ciebie przedstawione poniżej stwierdzenia. Może jesteś przekonany/a, co do ich słuszności. Czy przekonania te są pomocne, czy przeszkadzają w osiągnięciu celu?

1. Dobrze wychowany człowiek nie chwali się swoimi osiągnięciami.
2. Człowiek powinien być skromny. Sukces nie jest dobrze postrzegany.
3. Tylko złodzieje mają pieniądze na porządne domy i auta.

² Ćwiczenie inspirowane publikacją Małgorzaty Taraszkiewicz (2019b), s.111



4. Głupie jest mówienie o sobie dobrze. Lepiej mówić o sobie źle. To łatwiejsze.

Pomyśl:

- 1) Kim jest osoba, która tak mówi?
- 2) Jakie ma cechy?
- 3) Co jest w stanie osiągnąć ktoś, kto tak myśli?
- 4) Jak powinny brzmieć prawdziwe afirmacje?

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografia:

1. Dziewiecki M. (2009) *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce.
2. Frankl V. (2011) *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa.
3. Heszen-Niejodek I.(2003) Wymiar duchowy człowieka a zdrowie (w:) Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (red.) *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Lublin, ss. 33-47.
4. Mariański J. (1990) *W poszukiwaniu sensu życia. Szkice socjologiczno-pastoralne*, Lublin.
5. Popielski K. (1987) *Człowiek - pytanie otwarte*, Lublin.
6. Taraszkiewicz M. (2019) *Pomoc ku równowadze*, Słupsk-Warszawa.
7. Taraszkiewicz M. (2019b) *Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić?*, Słupsk-Warszawa.