

*Scientific Bulletin of Chełm*  
*Section of Pedagogy*  
*No. 1/2023*

**SENS ŻYCIA I NOETYCZNY WYMIAR EGZYSTENCJI  
– STUDIUM PRZYPADKU**

**THE MEANING OF LIFE AND THE NOETIC DIMENSION  
OF EXISTENCE- CASE STUDY**

**PIOTR MAZUR**

*The University College of Applied Sciences in Chełm (Poland)*

*e-mail: psmazur@gmail.com*

*ORCID: 0000-0002-3488-2940*

**ABSTRACT:** *One of the most troubling human questions is the question about the meaning of life. People are looking for answers to the questions: who am I, why do I live, what is the meaning of my life? The issue of the meaning of life was of interest to, among others, Victor Frankl, who is the founder of the Third Vienna School of Psychotherapy. The creator of logotherapy believes that the meaning of life is the ability to discover and implement specific tasks that are individual for each person. The research used: Kazimierz Popielski's Noo-dynamics Test (T.N-D), J.C. Crumbaugh's and L.T.'s Purpose in Life Test (PIL). Maholick, and The Seeking of Noetic Goals Test by James C. Crumbaugh.*

**KEY WORDS:** *meaning of life, purpose of life, logotherapy.*

---

## **WPROWADZENIE**

Nad bramą świątyni Apollona w Delfach widniał napis, który stanowi esencję antycznej mądrości: „Poznaj samego siebie”. Maksyma ta prowokowała przechodniów do tego, aby odkryli prawdę o samych sobie.

Człowiek poszukuje odpowiedzi na fundamentalne pytania egzystencjalne: kim jestem? Po co żyję? Jaki sens ma moje życie? Jednym z najbardziej nurtujących pytań człowieka jest pytanie o sens życia. Zagadnienie sensu życia interesowało, m.in. Victora Frankla, który jest twórcą III Wiedeńskiej Szkoły Psychoterapii. Twórca logoterapii uważa, że sens życia to umiejętność odkrycia i realizowania szczególnych zadań, które są indywidualne dla każdej osoby.

## **STUDIUM PRZYPADKU - DANE Z WYWIADU**

Joanna K. jest Polką mieszkającą na stałe w Szkocji. Ma 49 lat. Ojciec nie żyje od roku. Mama ma 73 lata i żyje w Polsce. Z mamą miała trudne relacje, które poprawiły się po śmierci ojca. Ma o dwanaście lat młodszego brata, z którym utrzymuje poprawne relacje.

Pani Joanna jest osobą po rozwodzie. Z pierwszego małżeństwa posiada jedyne dwudziestodwuletniego syna, z którym posiada bardzo dobry kontakt.

Z wykształcenia jest ekonomistką. Jest osobą ukierunkowaną na rozwój osobisty. Aktualnie doskonali swoje umiejętności coachingowe na kursie Executive Leadership Coaching. Posiada wiele zainteresowań. Jej pasją jest sport. Uwielbia jazdę na rowerze, bieganie, pływanie oraz wyprawy górskie. Sport pozwolił jej przetrwać trudne chwile w życiu. Prowadzi bardzo zdrowy styl życia. Do jej zainteresowań zalicza się literatura piękna, a zwłaszcza rosyjska. Jest również kinomanką, 2-3 razy w tygodniu ogląda dobry film.

Klientka jest w procesie zmiany w swoim życiu. Na początku tego roku zrezygnowała z pracy w dużej firmie, w której miała wysoką pozycję w hierarchii służbowej oraz autorytet wśród osób jej podległych. Aktualnie założyła własną działalność gospodarczą. Jej celem jest propagowanie coachingu i psychosyntezy. W trakcie sesji postanowiła rozstać się ze swoim partnerem.

## **STUDIUM PRZYPADKU - ZGŁASZANY PROBLEM**

Pani Joanna wyraziła zgodę na spotkania z nadzieją, że jej pomogą odnaleźć sens życia, a także sens siebie, „zagubioną część”. Na pierwszym spotkaniu bardzo mocno została wyrażona gotowość do zmiany w dotychczasowym życiu, zarówno zawodowym, jak i osobistym.

W czasie początkowych spotkań wybrzmiał problem relacji w rodzinie. W przeszłości Klientka miała bardzo trudne relacje z matką, która żyła w cieniu swojego męża. Niewiele uwagi poświęcała dzieciom i nie okazywała im czułości. Mama była zimna, bez emocji. Nigdy nic nie mówiła. W domu o wszystkim decydował ojciec, który posiadał dość trudny charakter. Ojciec był wychowywany przez swojego brata, co miało ogromny wpływ na jego funkcjonowanie w rodzinie. Był to silny człowiek, często agresywny. „Jako dziecko bałam się ojca, jego dyscypliny i wymagań. Jedną z przyczyn wyjazdu za granicę, było uwolnienie się od rodziców.” – relacjonuje Klientka.

Pod względem materialnym niczego Jej nie brakowało. Za to brakowało Jej bezinteresownej miłości rodziców, a zwłaszcza miłości matki. W Jej odczuciu brat był zawsze idealizowany, we wszystkim był lepszy i ważniejszy. Przez cały okres dzieciństwa i młodości czuła się samotna i starała się w różny sposób kupić miłość swoich rodziców.

Dzisiaj patrzy na swoje życie z innej perspektywy, z odmiennego poziomu świadomości. Najtrudniejsze jest to, że nigdy nie czuła się jak córka. Nawet teraz dla matki najważniejsze są wnuki. Klientka czuje się zablokowana, ma problem z dotykem i przytulaniem się do matki. Pani Joanna uważa, że trudne relacje z rodzicami są przyczyną jej problemów z byłym mężem i partnerem. Jej pragnieniem jest otworzyć się na miłość.

### **Hipotezy**

- Hipoteza 1. Klientka charakteryzuje się wysoką gotowością do zmiany w życiu zawodowym i osobistym.
- Hipoteza 2. Klientka posiada wysokie „zakotwiczenie w przeszłości”.
- Hipoteza 3. Klientka charakteryzuje się wysoką świadomością swoich celów życiowych.

## **METODY BADAWCZE**

Logoterapia posiada kilka narzędzi, które pomagają diagnozować jakości stanowiące noetyczny wymiar egzystencji. W badaniach wykorzystano: Test Noo-dynamiki (T.N-D) Kazimierza Popielskiego, Test Celu Życia (Purpose in Life Test - PIL) J. C. Crumbaugh'a i L.T. Maholick'a, oraz Test Celów Noetycznych (The Seeking of Noetic Goals Test) James C. Crumbaugh'a.

### **Test Noo-dynamiki (T.N-D)**

Pierwszym zastosowanym narzędziem był Test Noo-dynamiki, którego autorem jest Kazimierz Popielski. Test bada dynamikę poczucia sensu życia (noo-dynamikę) oraz służy do „metrycznego scharakteryzowania doznań, doświadczeń, dążeń i odniesień ludzkiej egzystencji, które ex definitione przynależą, wyrażają i określają aktywność noetycznego wymiaru osobowości” (Popielski, 1994, p. 228).

Test składa się ze 100 itemów, które ujęte są w 36 skal, a skale te w teście tworzą cztery kategorie: jakości noetyczne (JN), temporalność noetyczna (TN), aktywność noetyczna (AN) i postawy noetyczne (PN). Na każde pytanie zaznacza się odpowiedź w 5-stopniowej skali: nigdy, rzadko, czasem, często, bardzo często.

### **Wyniki w Teście Noo-dynamiki (T.N-D)**

Wyniki osoby badanej znajdują się w górnej połowie skali pomiędzy wynikami średnimi a wysokimi. Wynik całościowy wynosi 4,20 (średnia).

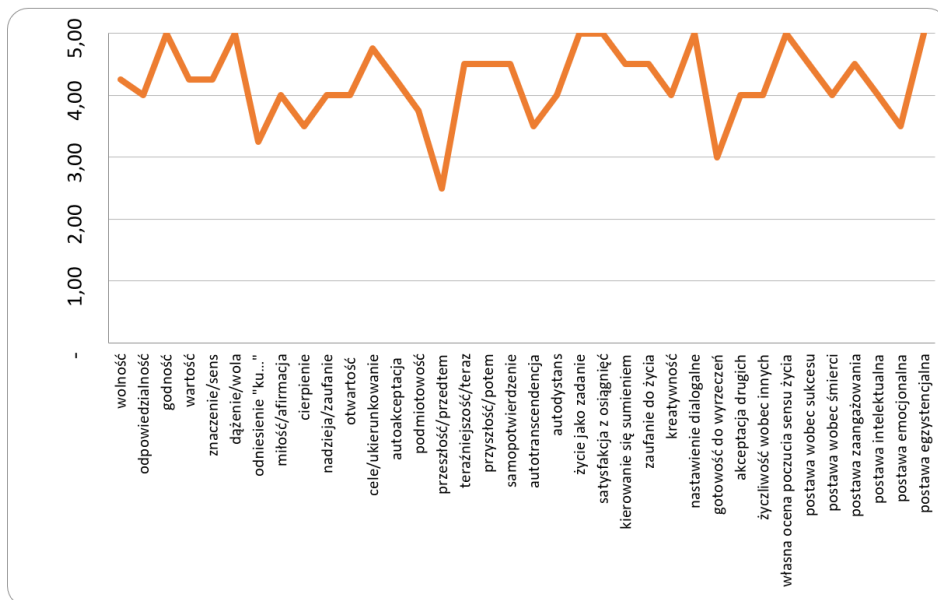
W kategorii jakości noetyczne (JN) wyniki poszczególnych skal rozkładają się następująco: wynik wysoki – godność (5,0), dążenie/wola (5,0), cele/ukierunkowanie (4,75), wolność (4,25), wartość (4,25), znaczenie/sens (4,25), autoakceptacja (4,25), odpowiedzialność (4,0), miłość/afirmacja (4,0), nadzieja/zaufanie (4,0), otwartość (4,0); wynik średni – podmiotowość (3,75), cierpienie (3,5), odniesienie „ku...”(3,25).

W kategorii temporalność noetyczna (TN) osiągnęła prawidłową tendencję wzrostową – optimum temporalne. Wyniki przedstawiają się w następujący sposób: przeszłość/przedtem (2,5), terażniejszość/teraz (4,5), przyszłość/potem (4,5). Osoba badana czerpie z przeszłości, docenia „tu i teraz” i ukierunkowana jest na przyszłość.

Wyniki w kategorii aktywności noetyczne (AN) przedstawiają się następująco: wynik wysoki – życie jako zadanie (5,0), satysfakcja z osiągnięć (5,0),

nastawienie dialogalne (5,0), własna ocena poczucia sensu życia (5,0), samopotwierdzenie (4,5), kierowanie się sumieniem (4,5), zaufanie do życia (4,5), autodystans (4,0), kreatywność (4,0), akceptacja drugich (4,0), życzliwość wobec innych (4,0); wynik średni – autotranscendencja (3,5), gotowość do wyrzeczeń (3,0).

W kategorii postawy noetyczne (PN) wyniki rozkładają się następująco: wynik wysoki – postawa egzystencjalna (5,0), postawa wobec sukcesu (4,5), postawa zaangażowania (4,5), postawa wobec śmierci (4,0), postawa intelektualna (4,0); wynik średni – postawa emocjonalna (3,5).



Wykres 1. Wyniki T.N-D

### Test Celu Życia (PIL)

Drugim zastosowanym testem był Test Celu Życia (Purpose in Life Test - PIL), którego autorami są James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholick. Test został opublikowany w 1963 roku. Na język polski przetłumaczyła go Zenomena Płużek. Test znany jest również jako Test Sensu Życia (PLT).

Autorzy testu za cel obrali ilościowe ujęcie próżni egzystencjalnej, frustracji egzystencjalnej i nerwicy egzystencjalnej. Jest to narzędzie, które dobrze różnicuje między zdrowym i patologicznym funkcjonowaniem jednostki w zakresie poczucia celu życia. Jest wartościowym narzędziem diagnostyki i psychoprofilaktyki logoteoretycznie zorientowanej (Popielski, 1992, p. 701-702).

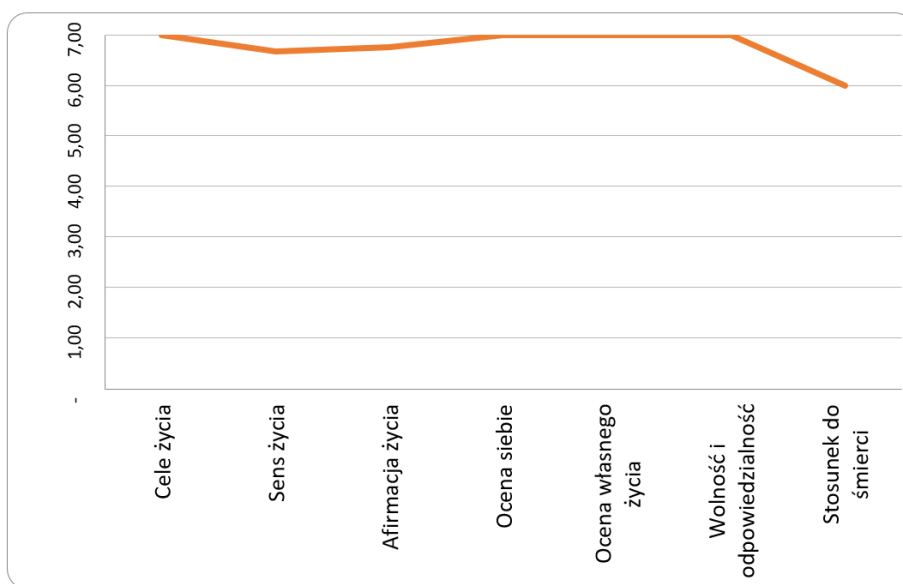
Kwestionariusz składa się z trzech części oznaczonych literami A, B, C. W części A znajduje się 20 itemów. Na każde twierdzenie zaznacza się odpowiedź na 7-stopniowej skali Likerta: 1 – oznacza optymalne nasilenie braku zgodności, 4 – określa stan neutralny, a 7 – najwyższe natężenie zgodności.

Część B i C kwestionariusza służą do przeprowadzenia analizy jakościowej. W części B znajduje się 14 zdań niedokończonych, które są uzupełniane przez badanego pierwszą myślą, jaka pojawi się w jego świadomości. Część C ma charakter swobodnej wypowiedzi na temat swoich dążeń, ambicji i celów w życiu (Remiszewska, 2007, p. 50).

W części B i C występują podobieństwa treściowe poszczególnych zdań, które umożliwiają wnioskowanie o: stosunku osoby badanej do własnego życia, rodzaju posiadanego celu życia, zadowoleniu z realizacji celów, żywionej nadziei, ambicji, traktowaniu pomocy ze strony innych ludzi oraz osobistym nadawaniu sensu swej egzystencji (ibidem).

### Wyniki w Teście Celu Życia (PIL)

Wynik całościowy wynosi 136 punktów. W części A wyniki osoby badanej znajdują się w górnej połowie skali. Wyniki w poszczególnych kategoriach rozkładają się następująco: cel życia (7,0), sens życia (6,67), afirmacja życia (6,75), ocena siebie (7,0), ocena własnego życia (7,0), wolność i odpowiedzialność (7,0), stosunek do śmierci i samobójstwa (6,0).



Wykres 2. Wyniki PIL

Osoba badana swój stosunek do własnego życia określiła w zdaniu: „Moje życie jest fantastyczne”. Analiza jakościowa potwierdza wyniki uzyskane w części metrycznej kwestionariusza.

Cele życiowe i zadowolenie z ich realizacji zostały określone w zdaniach: „Jedynym celem mojego życia jest miłość”, „Moją największą ambicją jest zaznać prawdziwej miłości”, „Więcej niż czegokolwiek w życiu pragnęłabym miłości”, „W życiu już osiągnąłem dużo”. Osoba badana wykazuje orientację na cele wyższe (miłość) i zadowolenie z realizacji swoich celów.

Stosunek do choroby, cierpienia i śmierci został określony w zdaniach: „Najbardziej beznadziejną rzeczą jest nuda”, „Choroba i cierpienie mogą być wyzwoleniem”, „Śmierć jest nieodwracalna”. Osoba badana wyraża dojrzały stosunek do choroby i cierpienia, które może być dla człowieka wyzwoleniem. Również przejawia dojrzały stosunek do śmierci, twierdząc że jest ona nieodwracalna. Osoba badana odczuwanie bezradności i traktowanie pomocy innych ludzi określiła w zdaniach: „Czasem myśląc nad swoim życiem, czuję się całkowicie bezradna, ponieważ...”, „Pomoc innych ludzi jest dla mnie...”. Stwierdziła ona, że nigdy nie czuję się bezradna. Pomoc innych ludzi została oceniona pozytywnie – jest ona czymś normalnym.

Posiadanie nadziei określają zdania: „Mam nadzieję, że potrafię kochać”, „Myśl o samobójstwie nie istnieje”. Analiza powyższych wypowiedzi wskazuje, że osoba badana jest nastawiona optymistycznie do życia.

### **Test Celów Noetycznych (SONG)**

Trzecim zastosowanym narzędziem był Test Celów Noetycznych (The Seeking of Noetic Goals Test). Autorem testu jest James C. Crumbaugh. Test został opublikowany w 1977 roku. Na język polski przetłumaczył go Kazimierz Popielski. Test jest komplementarny w stosunku do PIL. Jego celem jest określenie siły motywacji do realizowania wartości i poszukiwania sensu życia, gdy został on zagubiony (Popielski, 1992, p. 702).

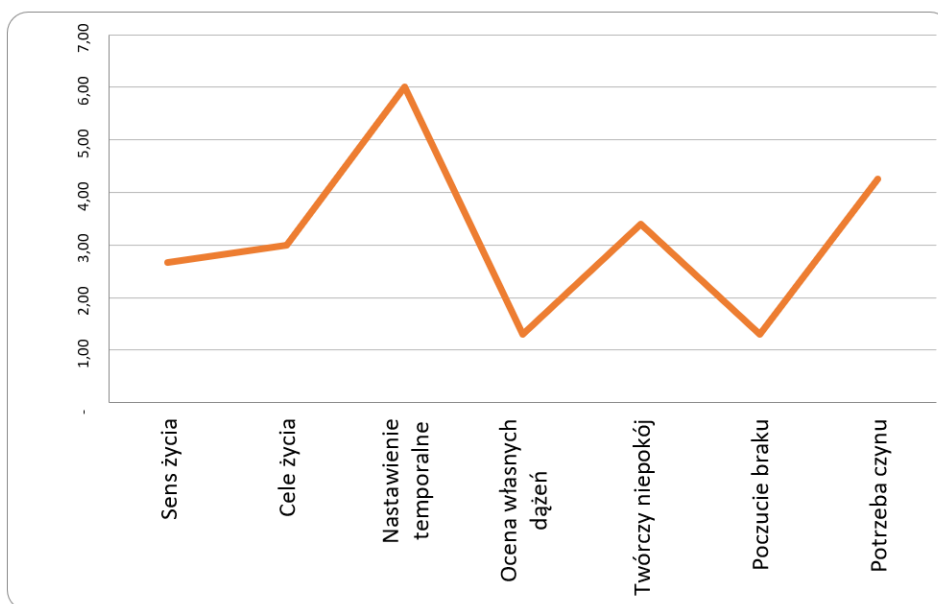
Kwestionariusz składa się z 20 itemów. Na każde twierdzenie zaznacza się odpowiedź na 7-stopniowej skali Likerta: nigdy, rzadko, okazyjnie, czasem, często, bardzo często, stale.

### **Wyniki w Teście Celów Noetycznych (SONG)**

Wynik ogólny wynosi 3,13 (wynik średni). Wyniki w poszczególnych skalach rozkładają się następująco: wynik niski – sens życia (2,67), ocena własnych

dążeń (1,3), poczucie braku (1,3); wynik średni – cele życia (3,0), twórczy niepokój (3,4), potrzeba czynu (4,25); wynik wysoki – nastawienie temporalne (6,0).

Interpretacja wyników: sens życia – brak potrzeby poszukiwania sensu życia jako nowego celu; cele życia – średnia potrzeba zmiany i poszukiwania nowych celów życiowych; nastawienie temporalne – nastawienie na przyszłość w swoich działaniach; ocena własnych dążeń – brak potrzeby poszukiwania własnych dążeń w aktualnej sytuacji życiowej; twórczy niepokój – pogodzenie się z tym co w życiu mam, bez potrzeby wprowadzania zmian; poczucie braku – brak potrzeby zmiany, pozostawienie swojego życia takim jakim jest; potrzeba czynu – przeciętna aktywność i działanie na rzecz zmiany.



Wykres 3. Wyniki SONG

Porównując wyniki testu PIL oraz SONG, można stwierdzić, że osoba badana posiada wysoką świadomość celu i sensu swojego życia oraz jest nastawiona na ich realizację w przyszłości.

### **Metoda Analizy Konceptów Egzystencjalnych (MAG\_egz)**

W pracy z Klientką zastosowano metodę Analizy Konceptów Egzystencjalnych. Metoda została opracowana przez prof. Kazimierza Popielskiego. Zadaniem Klientki było przypomnienie sobie najważniejszych wydarzeń ze swojego życia i umiejscowienie ich w dwóch obszarach –



doświadczenia pozytywne i doświadczenia negatywne. Każde wydarzenie zostało zaznaczone na linii życia.

Na linii życia przeważają wydarzenia pozytywne. Związane są one z jej życiem osobistym i zawodowym. Jako najważniejsze pozytywne wydarzenie w swoim życiu Pani Joanna wskazała urodziny swojego syna. Przy tym wydarzeniu został narysowany ludzik ze wzniesionymi rękami do góry w geście zwycięstwa (sukcesu).

Na linii życia Pani Joanna zaznaczyła kilka wydarzeń o zabarwieniu negatywnym. Dotyczą one przede wszystkim straty bliskich – rozwód, rozstanie z partnerem i śmierć. Za najbardziej negatywne doświadczenie życiowe Klientka wskazała śmierć swojej babci.

Aktualnie swoją sytuację życiową postrzega bardzo optymistycznie. Ukończyła wymarzone studia z coachingu i teraz koncentruje się na prowadzeniu własnej działalności gospodarczej. Ma również świadomość i gotowość do pracy nad sobą, żeby zaakceptować przeszłość i przebaczyć swojej mamie.

## **DIAGNOZA**

Na podstawie wyników Testu Noo-dynamiki wyodrębniono obszary do rozwoju (wyniki średnie, które stanowią potencjał do rozwinięcia):

- podmiotowość – rozumiana jako świadomość „posiadania siebie” i bycia sobą w decyzjach, dążeniach i w samostanowieniu;
- cierpienie – rozumiane jako wyzwanie życia, które stwarza możliwość „bycia” pełniej i głębiej;
- odniesienie „ku...” – stanowi podmiotową zdolność odnoszenia się „ku” jakościom życia, w pierwszej kolejności „ku” wartościom egzystencjalnie znaczącym;
- autotranscendencja – rozumiana jako zdolność do przekraczania uwarunkowań i możliwość odnoszenia się „ku...” wartościom poza i ponad osobistym;
- gotowość do wyrzeczeń – rozumiana jako umiejętność i sprawność w podejmowaniu wysiłków, wyrzeczeń i ofiary, oraz podejmowanie twórczych rozwiązań, dążeń i działań;
- postawa emocjonalna – rozumiana jako emocjonalne reagowanie i ustosunkowywanie się do życia i problemów, które ono niesie;

- przeszłość/przedtem – rozumiana jako „czas” gromadzonych doświadczeń egzystencjalnych, ale i odnoszenie wszelkich spraw do tego, co wydarzyło się wcześniej (Popielski, 2018, p. 122-129).

## **CELE TERAPII**

Głównym celem terapii powinno być przepracowanie przeszłości. Podczas wywiadu Klientka wielokrotnie powracała do trudnych relacji w rodzinie. Według niej przeszłość miała wpływ na jej relacje z byłym mężem i partnerem.

## **ZASOBY PACJENTA**

Pani Joanna posiada szeroki wachlarz kompetencji związanych ze swoim wykształceniem i zainteresowaniami. Wiedza z zakresu coachingu pozwala Jej na precyzyjne określanie celów krótko- i długoterminowych. Wysoka świadomość tych celów i motywacja do ich realizacji sprawia, że swojemu życiu nadaje konkretny sens.

## **OPIS PRZEBIEGU PROCESU TERAPEUTYCZNEGO**

Proces terapeutyczny składał się z sześciu sesji on-line. Każda sesja trwała około 50 minut. Dwa spotkania zostały przeznaczone na przeprowadzenie wstępnego wywiadu, pozyskanie podstawowych informacji o Klientce, rozpoznanie motywacji oraz ustalenie celu spotkań. Kolejne trzy spotkania związane były z diagnozą za pomocą wybranych narzędzi, jak: Test Noodynamiki, PIL, SONG oraz metoda Analizy Konceptów Egzystencjalnych. Każde badanie było poprzedzone zapoznaniem Klientki z budową danego narzędzia i wyjaśnieniem celu jego wykorzystania. Klientka przesyłała skany kwestionariuszy, a na kolejnym spotkaniu omawiane były wyniki oraz ich interpretacja. Na ostatnim spotkaniu dokonano podsumowania dotychczasowej współpracy.

W pracy z Klientką zastosowano dialog sokratejski. Jest to często wykorzystywana technika w logoterapii. Polega ona na prowokowaniu Klienta do refleksji nad sensem życia oraz realizowanych przez siebie działań. Dialog przybiera formę filozoficznych pytań, które są ukierunkowywane na najważniejsze aspekty ludzkiej egzystencji. Za twórcę tej techniki uważa się

Sokratesa, który stawiał swoim rozmówcom pytania i za ich pomocą wydobywał z nich wiedzę na dany temat. Sokrates swoją rolę w dochodzeniu do prawdy porównywał do położnej, która pomaga wyjść dziecku z łona matki. Zadaniem logoterapeuty jest pomoc Klientowi z zastosowaniem pytań w celu poznania prawdy o sobie oraz swoim życiu.

W sesji najcenniejsze okazały się pytania dotyczące dzieciństwa i relacji w rodzinie: Jakie wydarzenia z dzieciństwa wspominasz najchętniej? Kiedy czułaś bliskość z rodzicami? W jakich momentach czułaś ich wsparcie/miłość? Jakie wydarzenia z dzieciństwa są dla Ciebie najtrudniejsze? Kiedy zabrakło Ci wsparcia/miłości ze strony rodziców? Jak dzisiaj określisz swoją relację z mamą? Co zrobiłaś, żeby poprawić relacje z mamą? Co jeszcze możesz zrobić, żeby poprawić relacje z mamą? Kto może Ci w tym pomóc? Kiedy to zrobisz?

## **PODSUMOWANIE I WSKAZÓWKI TERAPEUTYCZNE**

Przeprowadzone badania dostarczyły odpowiedzi na sformułowane hipotezy badawcze.

Hipoteza 1. Klientka charakteryzuje się wysoką gotowością do zmiany w życiu zawodowym i osobistym. Hipoteza ta nie potwierdziła się w całości. Wynik ogólny w Teście Celów Noetycznych (SONG) wynosi 3,13 (wynik średni). Analiza wyników w poszczególnych skalach wskazuje, że badana osoba nie potrzebuje poszukiwać sensu życia jako nowego celu. Wysoki wynik w kategorii „nastawienie temporalne” wskazuje, że klientka jest nastawiona na realizację aktualnych celów życiowych w przyszłości.

Hipoteza 2. Klientka posiada wysokie „zakotwiczenie w przeszłości.” Hipoteza potwierdziła się w całości. Wynik w Teście Noo-dynamiki (T.N-D) w kategorii przeszłość/przedtem jest niski (2,5). Zastosowana Metoda Analizy Konceptów Egzystencjalnych (MAG\_egz) potwierdziła bardzo mocne zakorzenienie w przeszłości.

Hipoteza 3. Klientka charakteryzuje się wysoką świadomością swoich celów życiowych. Hipoteza potwierdziła się w całości, co potwierdza analiza wyników Testu Celu Życia (PIL). Osoba badana uzyskała wysoki wynik całościowy – 136 punktów. Wszystkie wyniki w części A znajdują się w górnej połowie skali. Kategoria „cel życia” uzyskała maksymalną wartość (7,0). Analiza jakościowa

również potwierdziła wysokie wyniki uzyskane w części metrycznej kwestionariusza.

Największą wartością dla Klientki z przeprowadzonych sesji było odkrycie, jak mocno jej życie osobiste i zawodowe jest powiązane z przeszłością. Swoją przeszłość uważała za rozdział zamknięty. Dodatkowo żyła w przekonaniu, że skoro mieszka daleko od rodziny, to „tamte wydarzenia” są już nieistotne. Podczas sesji dojrzała do decyzji o konieczności zmierzenia się ze swoją przeszłością. Klientka postanowiła skorzystać z psychoterapii, która pomoże jej naprawić relacje z bliskimi osobami, a zwłaszcza z matką.

### **BIBLIOGRAPHY:**

Popielski, K. (1994). Noetyczny wymiar osobowości, Lublin.

Popielski, K., (2018). Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia, Lublin.

Popielski, K., (1992). Problemy diagnozy w poradnictwie psychologicznym i logoterapeutycznym. In: Problemy współczesnej psychologii, ed. A. Biela, Cz. Walesa, Lublin, p. 699-705.

Remiszewska, Z. (2007). Kryzysy egzystencjalne młodzieży a edukacja szkolna, Opole.