

**Emilia Joachimiak**

**Uniwersytet Jagielloński**

## **POCZUCIE SENSU ŻYCIA WŚRÓD MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ**

### **Abstract**

#### **Sense of Meaning in Life among College Students**

The aim of the study was to examine the strength of the sense of meaning in life among students and to check its relationship with professed values and goals, as well as to indicate which values are most important for students. The results are based on the author's study of 250 students of Kraków's universities, carried out due to pandemic conditions by means of an online questionnaire. The majority of the respondents demonstrated an average strength of the sense of meaning in life and the most frequently indicated most important values for them were health, love and independence. The strongest correlations with the sense of meaning in life were friendship, love and family, and somewhat weaker correlations were religious faith and richness of experiences. People with a clear purpose in life had a stronger sense of meaning in life.

**Keywords:** meaning of life, values, goals, axiology, students

### **Sens życia**

Według *Oksfordzkiego słownika filozoficznego* sens życia to cel, do którego dążymy: „Niemal dla każdego ważne jest, czy jego życie ma jakiś cel. Ale cele bywają różne: cel życia jednej osoby może polegać na osiągnięciu czegoś, gdy tymczasem celem życia innej będzie zdobycie czegoś całkowicie odmiennego” (Blackburn 2004: 463). To jednak tylko jedna z wielu definicji sensu życia. W literaturze można odnaleźć ich bardzo wiele; różnią się one w zależności od dziedziny nauki bądź poglądów autora. Możemy rozumieć sens życia jako dążenie do spójności, ukierunkowanie na określone wartości czy też życie w zgodzie z samym sobą. Bez względu na to, którą definicję wybierzemy i jak będziemy sens życia rozumieć, to stanowi on jedno z podstawowych pojęć dotyczących naszej egzystencji (Steger i in. 2006). Odnalezienie sensu życia wydaje się jednym z trudniejszych zadań, przed którym stajemy.

Pandemia COVID-19, a także izolacja, która dotknęła całe społeczeństwa, mogła doprowadzić do pogłębienia przemyśleń na temat życia i śmierci. Jak pisał Ulrich Beck, zagrożenia i ryzyka stają się w nowoczesności normami. Poprzez nadprodukcję ryzyka oraz zagubienie w ciągle zmieniającym się świecie w łatwy sposób popaść można w anomię, zauważając niespójność w wyznawanych wartościach i nie widząc celu w swoich działaniach (Beck 2002). W obliczu poczucia braku sensu bardzo szybko można stracić kontrolę nad swoim życiem. Ważne, aby w takich momentach ktoś nam pomógł i w odpowiedni sposób przekonał nas, że życie ma sens. Istotne w tej sytuacji stają się organizacje pomocowe, a także praca socjalna, która ma za zadanie pomoc ludziom znajdującym się w trudnych, kryzysowych sytuacjach oraz uwolnienie zdolności rozwoju każdego człowieka. Zasadniczą rolę odgrywa tutaj rozmowa pomagająca wzmocnić tożsamość jednostki, która jej poszukuje. Doświadczenia zranienia łączą się z odczuwaniem sensu – trudnościami w jego poszukiwaniu i satysfakcją podczas jego odkrywania (Kaszyński 2019).

Viktor E. Frankl, psychiatra i prekursor logoterapii – metody psychoterapeutycznej skupiającej się na rozważaniach nad sensem życia – głosił pogląd, że stanowi on najważniejszy składnik ludzkiej egzystencji. Uświadomienie go sobie dotyczy każdego człowieka, a on sam jest sprawą bardzo indywidualną. Aby jednak go odkryć, trzeba wykazać się umiejętnością radzenia sobie z codziennością i wyzwaniem, które przed nami stawia (Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak 2013). W momencie podważenia sensu zderzamy się z poczuciem lęku egzystencjalnego, który może doprowadzić do zaburzeń w postrzeganiu przez nas świata i niemożność skupienia się na teraźniejszości i przyszłości. Choć prace Frankla liczą już kilkadziesiąt lat, jego diagnoza społeczeństwa, a także przemyślenia dotyczące sensu są nadal aktualne. Mówił on o frustracji egzystencjalnej będącej następstwem z informatyzowania i doby konsumpcjonizmu. Ludzie czują się coraz bardziej zagubieni, obawiają się odpowiedzialności, postanawiają się izolować, a ich drogą do odciążenia się od rzeczywistości są używki dające krótkotrwałe poczucie zapomnienia bądź iluzję szczęścia.

Popadają w intelektualną i emocjonalną próżnię, która zwalnia z odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym. W tych okolicznościach łatwiej zrezygnować z rozumienia przejawów życia i nie podejmować świadomego wysiłku kształtowania własnej egzystencji. Ujawniają się postawy pełne nudy, beznadziei, cynizmu, agresji czy wręcz pogardy wobec życia (Kondrat 2015: 119)

Heidegger w dziele *Bycie i czas* (2014) zwraca uwagę na wartość, jaką w kwestii sensu naszego istnienia ma autentyczność. Jak ważne dla każdego człowieka jest odnalezienie w sobie tej autentyczności, która pozwala nam być sobą, oraz nieuciekanie od samego siebie. Bycie nieautentycznym wydaje się dla człowieka czymś naturalnym – już od dziecka jesteśmy uczeni tego, w jaki sposób mamy się zachowywać, jacy powinniśmy być. Nie jesteśmy w swoich działaniach autentyczni, ponieważ podporządkowujemy się opinii publicznej i ocenie otoczenia. Nie żyjemy dla siebie, a na zewnątrz siebie, dla innych. Dopiero w momencie, w którym zdamy sobie sprawę, że nie jesteśmy sobą i cały czas

ulegamy wpływom i modom, możemy zacząć dążyć do owej autentyczności. Pojawia się wtedy lęk związany z zerwaniem z dotychczasowym życiem, w którym czuliśmy się bezpieczni. Odczuwamy pustkę i wszystko, co dotychczas miało dla nas sens, zaczyna go tracić. Sytuacja ta jednak wbrew pozorom okazuje się dobra, gdyż daje poczucie tego, że to człowiek sam kształtuje swoje życie i nadaje mu sens. Lęk okazuje się lękiem przed życiem, a nie lękiem przed śmiercią, dlatego też poszukiwanie sensu życia wydaje się tak ważne – stanowi dla nas podporę, dzięki której możemy się wyzbyć lęku (Piecuch 1997).

Z kolei Alfred Adler (1934), psychiatra i prekursor psychologii indywidualnej, pisze, że sens naszego życia stanowi dążenie do doskonałości. Aby tę doskonałość osiągnąć, należy przeciwstawić się wszelkim słabościom i przeciwnościom losu, doskonalić siebie i swoją duszę oraz mieć gwarancję swoich racji. Problemem okazuje się jednak sama doskonałość, która przypisana Bogu nie jest możliwa do osiągnięcia przez człowieka. Istnieje tylko jedna droga, dzięki której do doskonałości możemy się przybliżyć – poprzez życie w społeczeństwie, poświęcanie siebie dla innych i w ten sposób odnalezienie sensu. Wiąże on pojęcie sensu życia ze społeczeństwem, odchodząc od podejścia odnoszącego się wyłącznie do jego indywidualnego wymiaru. Nasze życie ma sens, gdy przyczyniamy się swoimi działaniami do poprawy kondycji społeczeństwa, w którym żyjemy, tylko bowiem w ten sposób nie zostaniemy zapomnieni (por. Adler 1934).

Mówiąc o sensie życia, warto zwrócić uwagę na dorobek ks. Janusza Mariańskiego, który bardzo szczegółowo omówił to pojęcie. Przede wszystkim cechą ludzką jest szukanie i odnajdywanie sensu życia. Chociaż głównie to sprawa indywidualna, ma również wymiar społeczny. Sens życia stanowi odzwierciedlenie wartości i celów danego społeczeństwa, będąc swego rodzaju faktem społecznym. Pojęcie faktów społecznych do socjologii wprowadził Émile Durkheim. Są to powszechne doznania, przejawy rzeczywistości społecznej, które pojawiają się w kontaktach między ludźmi, a także w przestrzeni indywidualnej i psychicznej (Sztompka 2002). Wszystkie nasze działania, te bardziej i mniej prywatne, mają miejsce w konkretnym systemie odniesienia społecznego. Na nasze decyzje i stosunek do świata obok czynników indywidualnych mają również wpływ czynniki społeczno-kulturowe.

Prawd związanych z sensem życia nie można naukowo udowodnić, ale można je przeżyć i uprawomocnić. Odpowiedzi na wszystkie podstawowe i drugorzędne problemy człowieka, pomagające w kształtowaniu udanego życia, mają swoją historię i są legitymizowane przez jednostki ludzkie, grupy społeczne i całe pokolenia. W tym znaczeniu można by powiedzieć, że sens życia jest rzeczywistością społeczną konstruowaną i przekazywaną z pokolenia na pokolenie (Mariański 1986: 103).

Nie można określić, w którym momencie życia pojawia się w naszej głowie pytanie o jego sens, a także jego odnalezienie. Może to nastąpić bądź bez większego powodu, bądź w sytuacji wyjątkowej, czasem również w obliczu tragedii. Poszukiwanie celu i dążenie do niego nadaje sens naszemu życiu i jest bardzo ważnym, wręcz jednym z podstawowych elementów naszej egzystencji (por. Mariański 1986).

Polski logik i filozof Józef Bocheński w swoim eseju *O sensie życia* omawia to zagadnienie z innego punktu widzenia. Do sensu życia można podejść jak do zdrowia – dopiero gdy je tracimy, zaczynamy je doceniać i odkrywamy jego ogromną ważność. Tak samo jest z sensem, dopóki go mamy, nie zastanawiamy się nad nim. W odróżnieniu od Mariańskiego Bocheński mówi o sensie życia jako sprawie najbardziej indywidualnej, prywatnej i osobistej. Nie ma mowy o poszerzaniu tego zjawiska na całe społeczeństwo. Sens życia nie jest czymś, co możemy od kogoś dostać, tylko musimy sami go odnaleźć. Według niego życie ma sens, gdy sami uważamy, że warto żyć. Zawsze jednak możemy mieć wątpliwości, czy na pewno sens istnieje, z wyjątkiem dwóch przypadków: w momencie gdy mamy jakiś cel i pragniemy go osiągnąć, oraz gdy oddajemy się chwili obecnej i czerpiemy z niej. Rozwijając wątek życia chwilą, bardzo ważne jest, aby osiągnąć spokój i nie zamartwiać się przeszłością i przyszłością, gdyż może nas to zgubić i zatrzeć granicę z teraźniejszością: „Umiej żyć w chwili obecnej i używać jej” (Bocheński, 1993). Bocheński zwraca jednak uwagę na fakt, że to niełatwe, szczególnie w czasach, w których żyjemy. Charakteryzuje je bowiem „moda” na ciągłe dążenie do celu i przeświadczenie o konieczności jego posiadania – każdy musi być w jakiś sposób produktywny. Mówi się o konieczności ciągłego działania, a nie dążenie do wyznaczonego celu jawi się jako coś złego, za co możemy zostać odrzućeni przez społeczeństwo, w którym żyjemy. Z pewnością nie sprzyja to spokojowi ducha i odnalezieniu własnej drogi. Co prawda czasy się zmieniły i podejście do ciągłego dążenia do celu również, ale presja w tym kierunku, jak się wydaje, trwa i nie znika. W rozważaniach na temat sensu życia pojawia się często inny problem, a mianowicie marność, o której była mowa już w Starym Testamencie, a także w dziełach filozofów podtrzymujących sposób myślenia, że nasze działania i tak nie mają sensu, skoro na końcu wszystkich czeka śmierć. Jest to tak zwany hawelizm, będący dużym zagrożeniem dla pozytywnego stosunku do życia. Niestety popularność hawelizmu nie słabnie, a przecież to pogląd fałszywy, bo pomimo różnych wydarzeń życie ma sens, chociażby ze względu na nasze dążenia i chwile sprawiające nam radość (por. Bocheński 1993).

W kwestii poczucia sensu swoje zasługi miał także Aaron Antonovsky, izraelski socjolog i twórca teorii salutogenezy. Wprowadził on konstrukt teoretyczny – poczucie koherencji, które w kontekście sensu ma duże znaczenie. Paradygmat salutogenetyczny skupia się na efektywnym dawaniu sobie rady w życiu i unikaniu stresu. Chodzi tutaj głównie o utrzymanie stanu zdrowia i odpowiedź na pytanie: „Co sprawia, że człowiek staje się zdrowszy?” Wiąże się to bezpośrednio z poczuciem koherencji: „Poczucie koherencji jest ogólnym nastawieniem orientacyjnym, wyrażającym trwałe i dynamiczne przekonanie o przewidywalności i racjonalności świata i własnego położenia życiowego” (Heszen, Sęk 2007: 40). Po pewnym czasie Antonovsky rozszerzył definicję, wskazując na trzy komponenty poczucia koherencji:

1. Komponent zrozumiałości – dotyczy odbierania przez jednostki napotykaných bodźców jako mających sens poznawczy, pozwalający na zrozumienie i przewidywanie rzeczywistości.

2. Komponent zaradności – wiąże się ze świadomością ludzi o posiadaniu odpowiednich środków sprzyjających radzeniu sobie z wymaganiami stawianymi przez bodźce.
3. Komponent sensowności – inaczej komponent emocjonalno-motywacyjny. Odnosi się do poczucia sensu i poczucia wartości inwestowania energii w działania.

Bez względu na to, w którym miejscu kontinuum zdrowia i choroby się znajdujemy, mając silne poczucie koherencji, utrzymujemy się na dobrej pozycji bądź ją poprawiamy. Dzięki przekonaniu, że życie ma sens, lepiej radzimy sobie z zagrożeniami, a także unikamy zachowań i działań źle wpływających na nasze zdrowie. Napotykanne sytuacje i bodźce nie będą czymś trudnym, lecz będą się jawić jako okazje, dzięki którym możemy się sprawdzić i wykazać. Poczucie koherencji może zmieniać się pod wpływem zarówno gwałtownych, jak i długotrwałych zmian, mających wymiar nie tylko dramatyczny. W swoim życiu powinniśmy dążyć do utrzymywania stanu zdrowia i dbania o nie, nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale i psychicznej (por. Antonovsky 1997).

Nawiązując do zdrowia i poczucia sensu życia, warto zwrócić uwagę na to, jak ważne są możliwość zapewnienia sobie odpowiedniego leczenia, a także terapii w stanie choroby, oraz sposobność samorealizacji, bez czego dążenie do wyznaczonych celów może być utrudnione, a poczucie sensu życia może ulec zachwianiu. Na samopoczucie duchowe, związane ze zdrowiem psychicznym, które jest równie ważne jak i fizyczne, ma wpływ nasze poczucie sensu istnienia. W momencie gdy zdarza się w naszym życiu choroba (szczególnie ciężka, uniemożliwiająca dotychczasowe funkcjonowanie), może pojawić się poczucie beznadziei i bezsensu spowodowane nie samą chorobą, a utrudnieniami w osiągnięciu postawionych sobie wcześniej celów. Konieczne jest odszukanie sensu na nowo w wartościach autentycznych – samych w sobie, możliwych do spełnienia w każdym życiowym położeniu (por. Patyjewicz 2005).

## Wartości i cele

Poczucie sensu życia może być zależne od wielu czynników, ale w przedstawionych powyżej ujęciach często pojawiają się wśród nich dążenie do celu oraz wartości. Dorastając, każdy wypracowuje sobie swoją hierarchię wartości. Na jej kształt ma wpływ zarówno wychowanie i środowisko, w którym dojrzewamy, jak i osobiste wybory. Wyznawane przez nas wartości mają znaczenie nie tylko dla nas samych, ale również dla społeczeństwa, biorąc pod uwagę, że nasze decyzje oraz zachowania prawie zawsze mają wpływ na innych ludzi.

Potocznie pojęcie „wartości” jest rozumiane jako coś szczególnie cennego, odpowiadającego wysokim wymaganiom; to coś, czego pragniemy i co stanowi cel ludzkich dążeń. Są to zatem idee, przekonania, niekiedy przedmioty materialne, uznawane przez jednostkę i zbiorowość społeczną za szczególnie cenne (Dubis 2014: 36).

Pojęcie wartości różni się w zależności oddziaływania naukowej. W psychologii jest czymś, co napędza nasze działania, jest ich motywem i decyduje o wyborze celów i środków, a także determinuje nasze wybory. Socjologia podchodzi do wartości jako do pewnych wzorców zachowań, norm czy przedmiotów charakterystycznych dla społeczeństw, a nie tylko indywidualnych jednostek (por. Dubis 2014).

Dawniej ludzie kierowali swoje zainteresowanie ku wartościom tradycyjnym, takim jak rodzina, patriotyzm czy wiara religijna przekazywanym z pokolenia na pokolenie, będącymi drogowskazami na życiowej drodze (Szymański 2012a). Wszystko zmieniło się w dobie globalizacji, która doprowadziła do częściowego odejścia od tradycji w nowoczesnych społeczeństwach. Wartości te nie były kwestionowane ze względu na przeświadczenie o ich istotności. Co więcej, dzięki ogólnemu uznaniu budowane było poczucie bezpieczeństwa i miało się gwarancje, że każdy w obrębie społeczeństwa będzie nas rozumiał – w końcu większość ludzi podążała za tymi samymi wartościami i oprócz owego przeświadczenia były one sprawdzone i pewne. Dostosowanie się do grupy również pod względem celów i wartości było bardzo istotne, a odstępstwo od normy mogło się wiązać z wykluczeniem. Obecnie człowiek musi nie tylko umieć dostosować się do ciągłych zmian, ale powinien przyzwyczaić się do otaczającej go różnorodności, także w sferze wartości (por. Smyła 2020).

Filozofia wartości, czyli aksjologia, skupia się właśnie na badaniu wartości, wiążąc je często z poczuciem sensu życia. Nie mając punktu odniesienia do naszych działań, stają się one zwykle syzyfowym trudem. Aksjolodzy wyróżniają wartości instrumentalne oraz wartości same w sobie (autoteliczne). Wartości instrumentalne to takie, dzięki którym możemy osiągnąć postawione sobie cele, nie są więc w żaden sposób „ostateczne”. Wartości same w sobie nie stanowią tylko przystanku po drodze do osiągnięcia celu, a stoją na końcu tej drogi (Pritchard 2015).

System aksjonormatywny jest jedną z rzeczy, którą niesie z sobą kultura. Determinuje ona określony sposób życia, spełniający oczekiwania społeczeństwa i narzucający ludziom, jak powinni się zachowywać. Wartościami kulturowymi są pewne reguły wskazujące na pożądane cele działania i to, ku czemu powinniśmy zmierzać. Z kolei normy mówią o tym, w jaki sposób powinniśmy do nich dążyć. Piotr Sztompka wskazuje na wartości, takie jak wysoki standard życia, majątek, sława, wykształcenie, sprawność fizyczna i zdrowie jako te najbardziej pożądane w naszej kulturze (Sztompka 2002). Normami przybliżającymi do tych wartości są na przykład edukacja, ciężka praca i dążenie do pięcia się coraz wyżej po szczeblach kariery. Z pojęciem wartości wiążą się także społeczne dobra. Posiadanie owych dóbr pomaga w dążeniu do celów i osiągania satysfakcji z życia. Cechuje je również trudność ich zdobycia i fakt, że tylko nieliczni mogą je posiadać. Najważniejszymi z nich są władza, bogactwo i prestiż. Chociaż nie każdy przyzna się do chęci posiadania władzy jest ona dobrem, którego posiadanie może pomóc w realizacji różnych stawianych sobie celów, a przede wszystkim prowadzi do przewagi nad innymi i sprawia, że czujemy się bezpieczni. Bogactwo wiąże się z posiadaniem dóbr materialnych, które szczególnie w dobie konsumpcjonizmu w naszej cywilizacji stały się wartością kulturową. Posiadając pieniądze, możemy wieść godne życie, zapewniając

sobie wyżywienie i dach nad głową. Prestiż zapewnia akceptację społeczną, która jest wartością niezwykle ważną, pomaga również w budowaniu poczucia własnej wartości. Posiadanie prestiżu może przerodzić się w sławę, którą niektórzy bardzo pożądamy. Niejako łącznikiem tych trzech dóbr okazuje się wykształcenie, które jest wartością instrumentalną i może pomóc w ich osiągnięciu (zob. Sztompka 2002).

Wartości to pewnego rodzaju ideały determinujące nasze postawy i zachowania. Mogą mieć wpływ na życiowe wybory i rozwój, budując w ten sposób satysfakcję z naszego życia (Jędryka 2013).

Wśród Polaków od dawna zwraca się uwagę na skupienie na wartościach stabilizacyjno-afiliacyjnych, czyli takich, jak przyjaźń, miłość, rodzina. Również z biegiem lat wzrasta istotność wartości, jaką jest zdrowie. Ludzie zaczynają dostrzegać, że bez zdrowia nie są w stanie osiągać postawionych sobie celów, a inne wartości stają się nieistotne w obliczu choroby (Budzyńska 2014). W taki sposób opisuje sens życia ks. Janusz Mariański, na którego jeszcze raz warto się powołać w kwestii wartości i celów:

W perspektywie socjologicznej sens życia można pojmować jako swoistą sferę percepcji, przeżyć, ocen, indywidualnych dążeń życiowych i działań ludzkich, związanych z pozytywną akceptacją życia, uporządkowanych według jakiejś hierarchii celów i wartości, których podłożem są indywidualne preferencje i wybory oraz szeroko rozumiana komunikacja międzyosobowa, będąca współdziałaniem i interakcją. Tak rozumiany sens życia rozgrywa się na płaszczyźnie wiedzy (poznanie) i wartości (wartościowanie) (Mariański 1986: 103–104).

Każdy człowiek w swoich działaniach (i w ogóle w swoim życiu) zawsze jest zależny od wyznawanych wartości, nie pytając więc czy nie zastanawiając się nad sensem życia, a wyznając konkretne wartości, pośrednio może odpowiedzieć na pytanie o ów sens. Mariański wskazuje również na istnienie celów krótkofalowych oraz celu perspektywicznego, od którego zależy wartość naszego życia dla nas samych, a także nasza orientacja życiowa. To, do jakich wartości i celów będziemy dążyć, w dużej mierze zależy od układów społecznych, w których się znajdujemy. W swojej pracy Mariański cytuje filozofa Mariana Przełęckiego, który mówi o nierozzerwalnej relacji pomiędzy pojęciem sensu życia a pojęciem wartości (cyt. za: Mariański 1986). Z kolei socjolog Stanisław Ossowski wskazuje na związek między wyznawanymi wartościami (a co za tym idzie, również celami) a ich atrakcyjnością, co sprawia, że czujemy pożądanie do ich spełnienia. Owo pożądanie może wynikać z własnych wyborów i cech osobowości, najczęściej jednak ma na nie wpływ społeczeństwo, które przekonuje nas do atrakcyjności konkretnych wartości (cyt. za: Mariański 1986). Ossowski podzielił wartości na wiele różnych sposobów i według różnych kryteriów. Na autoteliczne, do których zaliczać się będą miłość, życie wieczne, szczęście czy rodzina, oraz instrumentalne – praca bądź uprawianie sportu. Z kolei wartości odczuwane to takie, które odnoszą się do naszych pragnień – zakupienie przedmiotu materialnego, spotkanie kogoś sławnego. Wartości uznawane – akceptowalne w naszej kulturze i społeczeństwie to na przykład prawo, instytucje. Wskazał on także na wartości odświętne, jak patriotyzm w momencie

wydarzeń, które mogą zagrozić krajowi, na przykład wojna bądź solidarność z innymi ludźmi w ciężkiej sytuacji (cyt. za: Szymański 2012b).

Podsumowując, wartości są najważniejsze w kontekście sensu życia oraz dla życia samego w sobie. Kształtują one każdego człowieka i mają decydujący wpływ na życie i drogę, którą on wybierze. Nie mając silnie ukształtowanej hierarchii wartości, w dorosłym życiu możemy natrafić na poczucie aksjonormatywnej pustki, która może prowadzić do zachwiania naszego zdrowia psychicznego.

## **Młodzież – kształtowanie się sensu życia i kryzysy na tym tle**

Dlaczego ludzie młodzi są tak wartościową grupą w kontekście badań i rozmyślań na temat sensu życia? Młodzież jest bardzo ważną grupą pod wieloma względami. Stanowi łącznik między dziećmi a dorosłymi, a jej znaczenie ulega ciągłemu wzrostowi (por. Zaręba 2010). Poznanie siły poczucia sensu życia oraz tego, które wartości są dla młodych ludzi najważniejsze, pozwala w pewien sposób zobrazować i ocenić, w jakiej kondycji jest społeczeństwo.

W czasie adolescencji oraz wchodzenia w dorosłość człowiek staje się coraz bardziej samodzielny i zaczyna rozmyślać o życiu, a także swoim umiejscowieniu w świecie. Również w tym czasie kształtuje się jego osobowość, która pośrednio wpływa na wyznaczone cele i wartości. Młodzi ludzie mają świadomość swoich celów, zarówno tych bliższych, jak i dalszych, zaczynają też ich realizację. W młodości proces poszukiwania tego, co jest wartościowe i ważne, na czym należy się skupić w życiu, rodzi wątpliwości i prowadzi do rozmyślań nad egzystencją. Pojawiają się pytania o sens istnienia oraz budowanie hierarchii wartości (Huget 2007).

Z wiekiem u człowieka rozwija się zdolność do abstrakcyjnego myślenia, dzięki czemu świat wewnętrzny nastolatka staje się coraz bardziej rozbudowany. Młoda osoba potrafi stworzyć dystans do samego siebie, oceniać wiele sytuacji, patrzeć szerzej na wiele wydarzeń. Uruchamia to u niej proces refleksji nad swoją osobą, sensem życia, a nawet śmiercią (Siegel 2016).

Okres dojrzewania jest dla człowieka okresem bardzo burzliwym, obok beztroski i zabawy pojawiają się też pierwsze kryzysy. W tym również kryzys egzystencjalny oraz kryzys wartości – mając silną potrzebę odnalezienia sensu, bardzo łatwo wpaść w pułapkę poczucia bezsensu. Mogą na to wpłynąć czynniki wewnętrzne, dotyczące naszej osobowości, a także zewnętrzne, takie jak ciężkie sytuacje w rodzinie bądź szkole czy na studiach, śmierć bliskiej osoby czy zawód miłosny. Młody człowiek, wkraczając w dorosłość, dopiero uczy się radzenia sobie z problemami, przez co jest jeszcze bardziej narażony na sytuacje stresowe. Do kryzysu wartości mogą przyczynić się brak autorytetów oraz zagubienie wśród wartości, które są nam w pewien sposób narzucane. Poczucie bezsensowności może prowadzić (nie tylko ludzi młodych) do różnego rodzaju stanów patologicznych, które w swoich badaniach wyróżnił Piotr Oleś:



(...) izolacja od otoczenia, niewiara we własne siły, poczucie bezsensu podejmowania działalności, wreszcie psychozy i samobójstwa. Obserwujemy także takie zachowania, jak: niepokój i brak zrównoważenia emocjonalnego, tendencje do samooskarżania, niski poziom wytrwałości, słabsza samokontrola itp. (cyt. za: Kozubska, Ziółkowski 2012: 110).

## **Cel i metody badań**

Rozważania teoretyczne na temat sensu życia nasuwają wiele pytań, na które chciałam znaleźć odpowiedź. Głównym celem pracy było zbadanie, jak silne poczucie sensu życia mają studenci krakowskich uczelni wyższych, oraz jakie zależności zachodzą między odczuwanym przez nich sensem życia a wyznawanymi wartościami. Istotną kwestię stanowiło sprawdzenie, czy osoby wskazujące na konkretne wartości jako najważniejsze mają silne poczucie sensu życia, czy też nie. A także czy posiadanie jasno określonego celu w życiu wpływa na siłę poczucia sensu życia.

Zależało mi na zróżnicowaniu próby pod względem płci, miejsca dorastania oraz kierunków studiów. Respondenci nie byli w żaden sposób przeze mnie wskazywani bądź losowani. Był to dobór próby oparty na dostępności badanych (na podstawie: Babbie 2013). Kwestionariusz ankiety został udostępniony na forach studenckich oraz studenckich grupach na portalu społecznościowym Facebook, dzięki czemu chętni studenci mogli wziąć udział w badaniu.

Badanie zostało przeprowadzone za pomocą metody ilościowej, a dokładniej ankiety internetowej CAWI (Computer Assisted Web Interview). Badanie sondażowe dostarcza liczbowych informacji na temat postawi poglądów w populacji. Było to badanie przekrojowe, ponieważ zostało przeprowadzone jednorazowo w jednym punkcie czasowym (Babbie, 2013). Dzięki tej metodzie możliwe było uzyskanie dużej liczby odpowiedzi w stosunkowo krótkim czasie, a także uniknięcie wszelkich problemów związanych z pandemią COVID-19, które mogłyby przeszkodzić w przeprowadzeniu badania. Zaletą ankiety internetowej była również prostota i krótki czas jej wypełniania oraz możliwość dotarcia do dużej liczby osób w krótkim czasie. Pewnym ograniczeniem wspomnianej metody jest konieczność stosowania prostych i krótkich kwestionariuszy. Wybrana metoda pomogła w uzyskaniu odpowiedzi na sformułowane pytania badawcze oraz pozwoliła na zbadanie korelacji między zmiennymi oraz ich porównanie. Do analizy przeprowadzonego badania użyłam programów MS Excel oraz SPSS Statistics.

## **Próba badawcza**

W badaniu wzięło udział 250 studentów studiów licencjackich i magisterskich krakowskich uczelni, w wieku 18–26 lat; 70% badanych stanowiły kobiety, a 30% mężczyźni.

Pod względem miejsca dorastania 39,2% z nich dorastało na wsi, 28,4% w małym mieście do 100 tys. mieszkańców, 23,2% w dużym mieście powyżej 500 tys. mieszkańców, oraz 9,2% w średnich miastach od 100 do 500 tys. mieszkańców.

Nieco ponad połowa respondentów (56%) wskazała Uniwersytet Jagielloński jako swoją uczelnię, reszta z nich studiuje na innych krakowskich uczelniach, między innymi Akademii Górniczo-Hutniczej (18%), Politechnice Krakowskiej (6,4%), Uniwersytecie Ekonomicznym (5,2%), Uniwersytecie Rolniczym (4,4%) i innych zarówno państwowych, jak i prywatnych krakowskich uczelni.

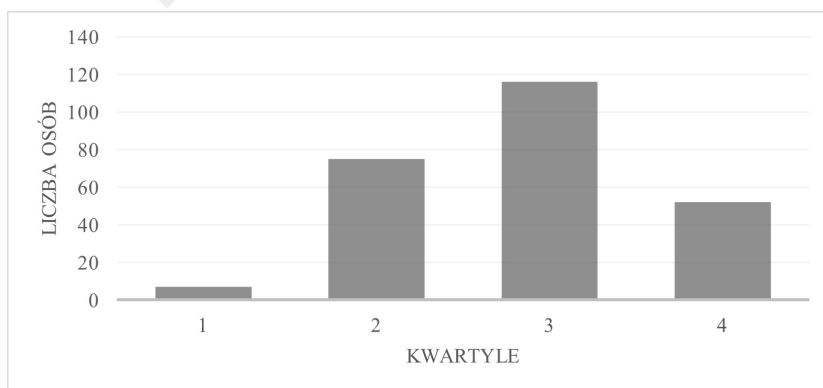
## Wyniki badań

### Siła poczucia sensu życia u studentów

W kwestionariuszu ankiety respondenci mieli udzielić odpowiedzi w skali od 1 do 5 (1 – zdecydowanie tak, 5 – zdecydowanie nie), w jakim stopniu zgadzają się z podanymi stwierdzeniami. Pod uwagę brałam ich odczucia co do tego, czy:

1. Czują, że ich życie ma sens.
2. Wiedzą, co sprawia, że ich życie ma sens.
3. Uważają swoje życie za ciekawe.
4. Znajdują swoją rolę w świecie.
5. Uważają, że ich szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu są bardzo duże.
6. Myśląc o swoim życiu, czują, że warto żyć.
7. Przewidują, że ich życie osobiste będzie w przyszłości w pełni sensowne i celowe.
8. Często mają wrażenie, że to, co robią na co dzień, jest niezbyt sensowne.

W rezultacie utworzono indeks siły poczucia sensu życia, poprzez zsumowanie odpowiedzi. Maksymalnie respondenci mogli uzyskać 40 punktów, co oznaczałoby, że ich poczucie sensu życia jest bardzo silne. Przy podziale na kwartyle 76,4% uzyskanych wartości mieściło się w dwóch środkowych kwartylach (Wykres 1).



**Wykres 1.** Rozkład punktów siły poczucia sensu życia z podziałem na kwartyle.

Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z moimi przewidywaniami, studenci nie mają bardzo silnego ani bardzo słabego poczucia sensu życia. Warto wziąć pod uwagę, że młodzi ludzie dopiero „zdobywają” to poczucie, które najsilniejsze jest u osób starszych. Z tego powodu 20,8% wyników mieszczących się w czwartym kwartylu to już dobry wynik, który być może w badaniu dynamicznym podczas dłuższego czasu uległby polepszeniu.

## Jasno określone cele a silne poczucie sensu życia

Prawie połowa badanych (49,2%) na pytanie „Czy Twoje życie ma jasno określony cel?” zaznaczyła odpowiedź „trudno powiedzieć”; 31,6% badanych odpowiedziało „nie”, a 19,2% zaznaczyło odpowiedź „tak”.

Osoby, które zaznaczyły odpowiedź twierdzącą, mogły odpowiedzieć na pytanie o to, jaki jest ich cel w życiu oraz czy obrali wspomniany cel z jakiegoś konkretnego powodu. Zdecydowana większość odpowiedzi dotyczyła rodziny i kariery/pracy, a także wysokich zarobków czy podróży.

Chcąc sprawdzić związek między posiadaniem celu a siłą poczucia sensu życia (w punktach), wykonałam dwa testy statystyczne: współczynnik korelacji rang Spearmana oraz – dla sprawdzenia jego wyniku – współczynnik korelacji Pearsona. W obu wypadkach korelacja między wskazanymi parametrami okazała się statystycznie istotna na poziomie 0,01. Oznacza to, że posiadanie jasno określonego celu w życiu koreluje z silnym poczuciem sensu życia.

## Najważniejsze wartości oraz ich związek z siłą poczucia sensu życia

Respondenci zostali w ankiecie poproszeni o wskazanie na skali (1 – zdecydowanie nie; 7 – zdecydowanie tak), jak bardzo dana wartość jest dla nich ważna. Ocenianymi wartościami były: sukces finansowy, przyjaźń, miłość, rodzina, zaufanie, szacunek, wykształcenie, wiara religijna, wiara w wielką ideę, praca, bogactwo wrażeń, działanie/dążenie do wybranego celu, pozostawienie po sobie trwałego śladu, spokojne życie bez niespodzianek, akceptacja rówieśników/społeczeństwa, ojczyzna, szczęście, zdrowie, własna indywidualność (umiejętność bycia sobą), niezależność, prestiż.

Za najważniejsze wartości, na które najczęściej udzielano odpowiedzi „zdecydowanie tak” uznano: zdrowie (61,6%), miłość (61,2%), niezależność (57,6%), zaufanie (57,6%), przyjaźń (56,8%), szczęście (54,8%), własną indywidualność (54,8%), szacunek (53,2%) oraz rodzinę (52%). Stosunkowo wysoko w hierarchii wartości młodych ludzi znalazły się także: wykształcenie, sukces finansowy, bogactwo wrażeń, a także dążenie do celu.

Poza wymienionymi wartościami, do których badani musieli się ustosunkować, mogli oni wskazać na wartości, które są dla nich ważne, a nie pojawiły się na liście. Najwięcej osób jako brakujące wartości wymieniło uczucie spełnienia, szczerść, sprawiedliwość, wolność oraz pomoc innym – odpowiedzi te pojawiały się najczęściej.

Studenci wskazywali również na zdrowie psychiczne, spełnianie marzeń, tolerancję oraz cierpliwość – jako na ważne dla nich wartości.

Aby sprawdzić korelację zachodzącą między silnym poczuciem sensu życia a wskazaniem, że dana wartość jest dla badanych ważna, skorzystałam ze współczynnika korelacji rang Spearmana (Tabela 1). Statystyka ta wykazuje korelację jedynie w przypadku pojawienia się zróżnicowania danego parametru. W związku z tym wartości wysoko cenione przez olbrzymią większość studentów (np. zdrowie czy niezależność) mają z pewnością duży wpływ na siłę poczucia sensu życia, ale nie wykazują z nią pozytywnej korelacji w użytych teście.

**Tabela 1.** Korelacja między wartościami a siłą poczucia sensu życia (Test Spearmana)

Wartość	Współczynnik korelacji	Istotność (dwustronna)
Sukces finansowy	0,019	0,771
Przyjaźń	0,222**	<001
Miłość	0,194**	0,002
Rodzina	0,203**	0,001
Zaufanie	0,117	0,065
Szacunek	0,044	0,489
Wykształcenie	0,069	0,275
Wiara religijna	0,141*	0,026
Wiara w wielką ideę	0,123	0,051
Praca	0,097	0,128
Bogactwo wrażeń	0,149*	0,018
Dążenie do wybranego celu	-0,017	0,79
Pozostawienie po sobie trwałego śladu	0,012	0,854
Spokojne życie bez niespodzianek	-0,003	0,963
Akceptacja wśród rówieśników/ społeczeństwa	-0,064	0,31
Ojczyzna	-0,031	0,622
Szczęście	-0,018	0,773
Zdrowie	-0,057	0,373
Indywidualność	-0,034	0,592
Niezależność	-0,036	0,576
Prestiż	0,057	0,372

Uwaga: korelacja mierzona współczynnikiem korelacji rang Spearmana istotna przy: \*p <0,05 lub \*\* przy p <0,01.

Źródło: opracowanie własne.

## Czynniki socjodemograficzne a sens życia

W celu sprawdzenia, czy istnieje zależność między poczuciem sensu życia a czynnikami socjodemograficznymi, postanowiłam sprawdzić średnią siłę poczucia sensu życia, odchylenie standardowe i najczęściej występującą wartość, oraz porównać je wśród kobiet i mężczyzn, osób dorastających w małych, średnich i dużych miastach oraz na wsi, a także pod względem kierunków studiów (kierunki podzielone zostały na grupy, tak by analiza była łatwiejsza do przeprowadzenia) (Tabela 2). Do porównania średnich użyty został test statystyczny ANOVA (akronim od ang. ANalysis Of VAriance – analiza wariancji), który wykazał brak statystycznie istotnej różnicy między wszystkimi kategoriami. We wszystkich przypadkach różnice między uzyskanymi wynikami nie były znaczące.

**Tabela 2.** Statystyki dotyczące czynników socjo-demograficznych

Czynniki socjo-demograficzne	Liczba (N)	Siła poczucia sensu życia (średnia)	Odchylenie standardowe	Najczęściej występująca wartość
Płeć				
Kobiety	176	24,028	7,522	24
Mężczyźni	74	24,621	6,653	29
Miejsce dorastania				
Wieś	98	24,438	7,113	30
Małe miasto (miasto do 100 tys. mieszkańców)	71	23,309	7,913	25
Średnie miasto (miasto od 100 do 500 tys. mieszkańców)	23	25,304	6,298	29
Duże miasto (miasto powyżej 500 tys. mieszkańców)	58	24,465	7,125	26
Kierunek studiów				
Humanistyczny	139	23,863	7,277	25
Ścisły	111	24,630	7,266	26

Źródło: opracowanie własne.

## Wiara a sens życia

W ankiecie znajdowały się trzy stwierdzenia dotyczące wiary, do których respondent miał się ustosunkować na pięciostopniowej skali (1 – zdecydowanie nie; 5 – zdecydowanie tak). Dotyczyły one tego, czy wiara religijna jest dla niego ważna, czy respondent uważa

się za osobę silnie wierzącą, oraz czy jest osobą praktykującą – do tej grupy zaliczało się 18% z badanych osób. Współczynnik korelacji rang Spearmana wykazał na poziomie istotności 0,05 korelację między wiarą a silnym poczuciem sensu życia.

## Zastanawianie się nad sensem życia a poczucie braku sensu

W kwestionariuszu jednym ze stwierdzeń, do których na pięciostopniowej skali musieli ustosunkować się studenci, było stwierdzenie brzmiące następująco: „Często zastanawiam się nad sensem swojego życia”. Połowa uzyskanych odpowiedzi (50,8%) była to odpowiedź „zdecydowanie tak”, a 25% to odpowiedź „tak”. Oznacza to, że ponad 75% badanych studentów często zastanawia się nad sensem swojej egzystencji.

W ankiecie znalazło się również stwierdzenie: „Zdarzyło mi się czuć, że moje życie nie ma sensu”. Badani mieli ustosunkować się do niego na pięciostopniowej skali. 56,8% badanych zaznaczyło odpowiedź „zdecydowanie tak”, a 21,2% odpowiedź „tak”. Oznacza to, że 78% badanych zdarzyło się czuć, że ich życie nie ma sensu. Odpowiedź „zdecydowanie nie” oraz „nie” wskazało zaledwie 12,8% respondentów. Analizując otrzymane wyniki, można stwierdzić, że znacząca większość studentów miała poczucie, że ich życie nie ma sensu.

W celu sprawdzenia, czy zachodzi jakakolwiek korelacja między tym, że ktoś często myśli nad sensem życia, a tym, iż zdarzyło mu się czuć, że jego życie nie ma sensu, użyłam współczynnika korelacji rang Spearmana. Korelacja między zmiennymi okazała się statystycznie istotna na poziomie 0,01. Oznacza to, że osobom, które często myślą nad sensem swojej egzystencji, częściej zdarzało się myśleć, że ich życie nie ma sensu.

Ostatnią rzeczą, która została zbadana, było to, czy osoby deklarujące zadowolenie ze swojego życia mają silniejsze poczucie sensu życia, czy też nie. Stwierdzenie, do którego na pięciostopniowej skali mieli się ustosunkować respondenci, brzmiało: „Generalnie jestem zadowolony(-a) ze swojego życia”.

Współczynnik korelacji rang Spearmana wykazał między tymi zmiennymi korelację istotną statystycznie na poziomie 0,01. Studenci deklarujący zadowolenie ze swojego życia częściej wskazywali na silniejsze poczucie sensu.

## Wnioski

Celem niniejszego artykułu było sprawdzenie, jak silne jest poczucie sensu życia wśród studentów, oraz czy posiadanie silnego poczucia sensu życia ma związek z wyznawanymi wartościami i celami.

Sens życia okazuje się tematem żywym wśród studentów krakowskich uczelni. Świadczy o tym zarówno duża liczba wypełnionych kwestionariuszy, jak i deklaracja większości studentów, że często zastanawiają się nad sensem swojej egzystencji. W niepewnych czasach świadomość tego, co nadaje naszemu życiu sens, oraz podążanie za swoimi

wartościami i stawianymi celami to wartości bardzo ważne, które mogą decydować o naszym nastawieniu do życia. Głównymi wnioskami płynącymi z pracy są:

1. Krakowscy studenci mają umiarkowanie silne poczucie sensu życia – najwięcej osób uzyskało średnią liczbę punktów siły sensu życia. Nie jest to zaskakujące, biorąc pod uwagę wiek badanych i bycie na etapie życia, w którym osobowość, preferencje, a także świadomość swojej roli w otaczającym świecie dopiero się kształtują.
2. Wartości autoteliczne – takie jak rodzina, miłość, przyjaźń czy zdrowie – są dla badanych najważniejsze i korelują z silnym poczuciem sensu życia.
3. Cele, do których dążą młodzi ludzie, koncentrują się głównie wokół rodziny, bliskich, kariery oraz sukcesu finansowego. Wskazuje to na chęć stabilizacji oraz zapewnienia sobie i bliskim dobrego i godnego życia. Oprócz rozwoju, który okazuje się dla nich bardzo ważny, to stabilizacja staje się pośrednio wartością nadającą życiu sens i zwiększającą poczucie bezpieczeństwa. Być może jest to spowodowane właśnie zmianami, które prowadzą do niepewności w obszarze zatrudnienia, rosnącymi cenami mieszkań, a także chęcią bycia potrzebnym i kochanym.
4. Siła poczucia sensu życia nie zależy od płci, miejsca, w którym się dorastało, ani od wybranego kierunku studiów. Każdy jest inny, a czynniki socjodemograficzne nie definiują człowieka pod tym względem.
5. Wiara jest czymś, co może pomóc w odnalezieniu sensu życia, a na pewno wiąże się z jego silniejszym poczuciem. Mając pewne drogowskazy, instrukcje mówiące o tym, jak mamy postępować, czujemy się pewniej, i intensywniej rozumiemy swoją rolę w świecie.
6. Znacząca większość studentów często zastanawia się nad sensem życia, co oznacza, że nie jest to dla nich temat odległy bądź nieznany. Młodzi ludzie są bardzo ciekawi świata, wątpią i podważają przekazywane prawdy, a co za tym idzie, sami starają się definiować siebie i swoje życie. Są też grupą bardzo refleksyjną.
7. Poczucie, że życie nie ma sensu, nie było obce części badanych studentów. Jak widać, podważanie istnienia sensu również jest wśród młodych częste, najważniejsze jednak, by sens odnaleźć i nie zatracić się w nihilistycznym myśleniu o życiu. Ciekawe okazało się, że osoby, które często zastanawiały się nad sensem istnienia, często również czuły, że ich życie nie ma sensu. Sam proces dochodzenia do tego, jaki jest sens życia, co za nim stoi oraz próby jego racjonalizacji mogą okazać się bezskuteczne, co może prowadzić do pesymistycznych wniosków.
8. Zadowolenie z życia ma związek z silnym poczuciem jego sensu. Nie jest to nic zaskakującego ani nowego, że osoby twardo stąpające po ziemi, mające świadomość celowości swoich działań będą z życia bardziej zadowolone niż osoby zagubione, które jeszcze nie odnalazły swojej życiowej drogi.

Powyższe wnioski warto odnieść do wcześniejszych badań dotyczących sensu życia, których zarówno w Polsce, jak i z granicą zostało przeprowadzonych bardzo wiele. Jest

to rozumiałe, biorąc pod uwagę fakt, że temat ten cieszy się dużym zainteresowaniem psychologów, socjologów, pedagogów i filozofów.

Badania przeprowadzone wśród Polaków przez Centrum Badania Opinii Społecznej w 2017 roku (CBOS 2017) wykazały, że 69% respondentów przynajmniej czasem zastanawia się nad sensem i celem życia, a 36% z nich robi to bardzo często. Wśród wartości najważniejszych dla respondentów najczęściej powtarzały się: rodzina i jej dobro, dzieci/wnuki, zdrowie (które pojawiała się znacznie częściej niż w badaniach przeprowadzonych w 1997 roku), praca i posiadanie dóbr materialnych (CBOS 2017). Warto wziąć też pod uwagę wyniki badań młodzieży zrealizowane przez ks. Janusza Mariańskiego. Młodzi ludzie już ponad 30 lat temu wskazywali rodzinę i jej szczęście, a także przyjaźń jako wartości dla nich najważniejsze (Mariański 1986). Uzyskanie podobnych wyników badań kiedyś i dziś świadczy o tym, że pomimo zmieniającego się świata, promowania innych wartości nasze myślenie nie zmienia się tak bardzo, jak można by się było spodziewać.

To, co okazało się zaskoczeniem w przedstawionych tu badaniach, to bardzo wysokie położenie wartości niezależności wśród wartości autotelicznych. Świadczy to o tym, że młodym ludziom bardzo zależy na autonomii i być może właśnie to napędza ich działania.

## Bibliografia

- Adler A. (1934). *Sens życia*, tłum. M. Kreczowska. Gebethner i Wolff, Kraków.
- Antonovsky A. (1997). *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, w: *Psychologia zdrowia*, red. I. Heszen-Niejodek, H. Sęk, tłum. D. Gawlikowska, J. Łuczyński, M. Olejnik. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Babbie E. (2013). *Podstawy badań społecznych*, tłum. W. Betkiewicz [i in.]. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Beck U. (2002). *Społeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, tłum. S. Cieśla. „Scholar”, Warszawa.
- Blackburn S. (2004). *Oksfordzki słownik filozoficzny*, tłum. C. Cieśliński [i in.]. „Książka i Wiedza”, Warszawa.
- Bocheński J.M. (1993). *Sens życia i inne eseje*. „Philed”, Kraków.
- Budzyńska E. (2014). *Młodzież europejska wobec aksjonormatywnych wyborów. Perspektywa międzygeneracyjna*. Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica, 48: 67–84.
- CBOS (2017). *Sens życia – wczoraj i dziś*. Komunikat z badań 2017 (41). Warszawa.
- Dubis M. (2014). *Wartości i style życia młodzieży*. „Jagiellońskie Studia Socjologiczne”, 1: 35–45.
- Heidegger M. (2014). *Bycie i czas*, tłum. B. Baran. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Heszen I., Sęk H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Huget P. (2007). *Poczucie sensu życia ludzi młodych i ich stosunek do starości*. „Państwo i Społeczeństwo”, 7 (3): 107–113.
- Jędryka J. (2013). *Wolność ucznia jako osoby w kontekście wartości moralnych*. „Nauczyciel i Szkoła”, 1: 65–82.



- Kaszyński H. (2019). *Sens i istota pracy socjalnej*, w: *Praca socjalna: 30 wykładów*, red. K. Frysztacki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kondrat A. (2015). *Wybrane teorie lęku egzystencjalnego i sposoby jego przezwyciężenia*. „Studies in the History of Philosophy”, 6 (2): 113–130.
- Kossakowska M., Kwiatek P., Stefaniak T. (2013). *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire)*. „Psychologia Jakości Życia”, 12 (2): 111–131.
- Mariański J. (1986). *Sens życia w świadomości młodzieży szkół średnich*. „Seminare. Poszukiwania naukowe”, 8: 94–140.
- Kozubska A., Ziółkowski P. (2012). *Potrzeba sensu życia czynnikiem spajającym pokolenia*. „Rocznik Andragogiczny”: 106–115.
- Oleś P. (1989). *Wartościowanie a osobowość*. „Psychologiczne badania empiryczne”. KUL, Lublin.
- Ossowski S. (1967). *Konflikty niewspółmiernych skal wartości*, w: *Z zagadnień psychologii społecznej. Dzieła*, t. 3. PWN, Warszawa.
- Patyjewicz L. (2005). *Zdrowie a poczucie sensu życia*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D”, 60 (supl. 16): 250–254.
- Piecuch J. (1997). *Mistrz Heidegger*. „Principia”, 17: 115–137.
- Pritchard D. (2015). *Sens życia a wartości*. „Filozofuj”, 2: 15–17.
- Przełęcki M. (1981). *Sens a wartości*. „Studia filozoficzne”, 4: 73.
- Siegel D.J. (2016). *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, tłum. K. Bochenek. Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna.
- Smyła J. (2020). *Wokół wartości współczesnej młodzieży*. „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 39(2): 51–61.
- 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”, 53 (1): 80.
- Sztompka P. (2002). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Znak, Kraków.
- Szymański M.J. (2012a). *Przemiany wartości w zmieniającym się społeczeństwie*. „Debata Edukacyjna”, 5, 5–14.
- Szymański M.J. (2012b). *Wartości i antywartości – aspekt edukacyjny*. „Ruch Pedagogiczny”, 2: 18–28.
- Zaręba S.H. (2010). *Wiara religijna wśród wartości nadających sens życiu ludzkiemu w świetle badań socjologicznych nad młodzieżą szkolną i akademicką*. „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne”, 4: 4–19.