

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Nauk Społecznych

MONIKA DACKA

ORCID: 0000-0001-7029-7696

monikadacka@kul.lublin.pl

*Poczucie sensu życia kobiet w wieku średnim w sytuacji
pandemii COVID-19. Studium przypadku*

Sense of Meaning in Life of Middle-Aged Women in the COVID-19 Pandemic Situation: Case Study

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Dacka, M. (2022). Poczucie sensu życia kobiet w wieku średnim w sytuacji pandemii COVID-19. Studium przypadku. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 35(3), 97–115. DOI: 10.17951/j.2022.35.3.97-115

ABSTRAKT

Poczucie sensu życia jest podstawową potrzebą człowieka, ujawniającą się w dążeniach i motywacjach ludzkich. Stanowi rezultat rozwoju osoby, wynikający z realizacji określonych działań, wartości i celów życiowych. Konfrontując się z trudnymi wydarzeniami, realizując określone aktywności i dokonując pewnych wyborów, człowiek odkrywa sens własnego życia. Pandemia COVID-19 wywołała strach, poczucie izolacji, niepewności ekonomicznej. Dotychczasowe normalne życie wielu społeczeństw zostało w drastyczny i zarazem niespodziewany sposób zmienione. Sytuacja pandemiczna przyczyniła się do pogorszenia dobrostanu fizycznego i psychicznego. Utrata normalności i żal z powodu trudności w realizacji określonych planów czy zamierzeń mogą przyczynić się do powstania poczucia pustki, utraty sensu życia. Okres średniej dorosłości to czas zwiększonej autonomii, dystansu, autoanalizy, zaangażowań religijnych. W wieku średnim szczególnie istotne zaczyna się stawać pytanie o sens życia i hierarchię wartości. Kryzys wieku średniego i pierwsze bilanse życiowe mogą przyczynić się do wzrostu problemów natury egzystencjalnej (związanych z sensem życia, celami czy wartościami życiowymi). Celem artykułu jest ukazanie źródeł poczucia sensu życia u kobiet w wieku średnim w sytuacji pandemii COVID-19. W niniejszym studium przypadku ukazano znaczenie trzech podstawowych źródeł poczucia sensu, do których zalicza się kreatywność (realizowane aktywności), doświadczenia (poczucie więzi z innymi) oraz nastawienie (pogłębienie praktyk religijnych, odnajdywanie w nich głębszego sensu, innej jakości relacji z Bogiem).

Słowa kluczowe: pandemia; sens życia; średnia dorosłość; kreatywność; doświadczenia; nastawienie

WPROWADZENIE

Od 11 marca 2020 r. cały świat został zdominowany przez pandemię COVID-19. Wpłynęła ona na różne aspekty ludzkiego życia kulturowego, społecznego, gospodarczego i politycznego. Wiele osób doświadczyło śmierci bliskich, utraty zatrudnienia, problemów materialnych (Kasper, Augustin, 2020). Poczucie bezradności, utrata bezpieczeństwa, konieczność rezygnacji z własnych planów i reorganizacja celów życiowych stanowiły stałe elementy rzeczywistości pandemicznej (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa, Benedek, 2020). Badania prowadzone przez Rodríguez-Rey, Garrido-Hernansaiz i Collado (2020) oraz Wang i Zhao (2020) wykazały, że zaistniała sytuacja przyczyniła się do wzrostu lęku, depresji oraz zespołu stresu pourazowego. Analizy dokonane przez Brooks i in. (2020) ujawniły, że największe obawy dotyczyły zakażenia wirusem siebie i zachorowania osób bliskich. Kobiety mogą w stanie zagrożenia doświadczać większego poziomu wyjściowego lęku, depresji, negatywnych emocji (Hasin i in., 2018; Kessler, Chiu, Demler, Walters, 2005; Wang i in., 2021). Dodatkowo pewne czynniki ekonomiczne (niepewne warunki zatrudnienia, niższe zarobki) i społeczne (większa odpowiedzialność za dzieci, rodzinę) mogą zwiększać stres. Badania prowadzone w Chinach wykazały, że kobiety przejawiały trzykrotnie wyższy poziom lęku w porównaniu z mężczyznami podczas pandemii z powodu realizacji ról rodzinnych, opiekuńczych, społecznych (Wang, Di, Ye, Wei, 2021). Sytuacja pandemiczna, jako zdarzenie nietypowe, zagrażające, wywołujące niepewność czy obawy, przyczyniła się do poszukiwania sensu życia (Janoff-Bulman, 1992; Tait, Silver, 1989).

Potrzeba rozumienia własnego życia oraz otaczającego świata staje się uniwersalnym, a zarazem wrodzonym pragnieniem (Park, Yoo, 2016). Szczególnie w sytuacji trudnej, kryzysowej naturalną reakcją są próby nadania znaczenia zachodzącym wydarzeniom. Martela i Steger (2016, s. 531) wyróżnili trzy główne rodzaje sensu życia: spójność, cel i znaczenie. Pierwszy z nich wiąże się z poczuciem zrozumiałości i sensu życia, drugi odnosi się do posiadania kierunku w życiu, a trzeci oznacza dostrzeganie wartości życia i posiadanie przekonania, że życie jest warte przeżycia. Doświadczając trudnego wydarzenia, podstawowym zadaniem staje się nadanie mu znaczenia, czyli zachowanie spójności.

Według Frankla (1963) pragnienie odnalezienia sensu życia jest podstawową siłą motywacyjną człowieka, szczególnie w sytuacjach niepewności, niezrozumienia, utraty poczucia bezpieczeństwa. Pytania: Jaki jestem? Jaki sens ma moje życie? Jak odnaleźć sens w niepewnej, dynamicznej rzeczywistości? – są stale aktualne i wydają się być niezależne od doświadczanych sytuacji, problemów czy realizowanych zadań rozwojowych. Jak zauważa Frankl (1963, s. 135), „cierpienie przestaje być cierpieniem w chwili, gdy [człowiek] znajduje w nim sens”.

Celem artykułu jest ukazanie źródeł poczucia sensu życia u kobiet w wieku średnim w sytuacji pandemii. Podejmowane działania, budowane relacje z innymi,

dokonywane przewartościowania wartości i zaangażowań mogą przyczynić się do odnalezienia sensu życia i pomóc zrozumieć znaczenie doświadczanych wydarzeń.

POSZUKIWANIE SENSU ŻYCIA W SYTUACJI TRUDNEJ

Poszukiwanie sensu życia bywa określane jako stopień, w jakim ludzie starają się budować oraz wzmocnić rozumienie sensu i celu własnego życia (Steger, Frazier, Oishi, Kaler, 2006). Poszukiwanie sensu bywa odnoszone do procesu, w którym człowiek poprzez podejmowane działania poznawcze czy behawioralne sprawdza, w jaki sposób może uczynić swoje życie celowym, znaczącym (Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2008). Osoba naturalnie stara się zrozumieć trudne, nieprzewidywalne wydarzenia i nadać im określony sens. Zdarzeniom kryzysowym często towarzyszą pytania: Dlaczego to się wydarzyło? Jaki wpływ to wydarzenie będzie miało na moje życie teraz i w przyszłości? (Park, Folkman, 1997; Taylor, 1983). Nadanie sensu doświadczanym zdarzeniom przyczynia się do ich większej przewidywalności, a tym samym ułatwia lepsze emocjonalne przystosowanie do danej sytuacji (Wilson, Centerbar, Kermer, Gilbert, 2005). Ludzie szukają przyczyn, wyjaśnienia codziennych wydarzeń, ponieważ dają im one poczucie, że mogą w pewien sposób kontrolować otoczenie (Kelley, 1967).

Odnajdywanie znaczenia w przystosowaniu się do negatywnych doświadczeń opisał Frankl (1963) podczas pobytu w obozie koncentracyjnym. Więźniowie, którzy byli w stanie wytrwać trudne doświadczenia, szukali sensu życia przez wyznaczanie sobie celów na przyszłość, tworzenie relacji z innymi oraz zaangażowanie w pomaganie współwięźniom. Poszukiwanie sensu stanowi jedną z podstawowych motywacji człowieka, pozwala bowiem zachować nadzieję w sytuacji trudnych wydarzeń. Opisane przez Frankla (1963) nadawanie znaczenia trudnej sytuacji polega na interpretacji przez danego człowieka sytuacji lub określonego wydarzenia jako mającego wpływ na jego przekonania, wartości, zobowiązania i poczucie sensu życia (Frankl, 1988; Park, Folkman, 1997; Taylor, 1983). W sytuacyjnym znaczeniu analizowane są cechy danego wydarzenia, okoliczności społeczne oraz wpływ wydarzenia na daną osobę (Fife, 1994). Ponadto składa się ono z trzech komponentów: oceny sytuacji (zdarzenia), poszukiwania sensu oraz znaczenia jako wyniku (Park, Folkman, 1997). Ocena wydarzenia wiąże się z oceną osoby na temat wpływu danego wydarzenia na globalny sens (Lazarus, 2001; Lazarus, Folkman, 1984). Oceniając posiadane zasoby, człowiek zadaje sobie pytania dotyczące tego, co może zrobić, jakie będą konsekwencje podjętych działań (Lazarus, Folkman, 1984; Park, Folkman, 1997). Zachodzące procesy radzenia sobie mają na celu nadanie znaczenia danemu wydarzeniu oraz zmianę nastawienia osoby do zaistniałej sytuacji (Frankl, 1986). Poszukiwanie znaczenia w trudnym wydarzeniu jest ważnym elementem w procesie zdrowienia (Janoff-Bulman, 2006; Kessler, 2019; Updegraff, Silver, Holman, 2008).

Teoria rozbitych założeń Janoff-Bulman (1992) zakłada, że istnieją podstawowe założenia związane ze sobą czy światem, które kierują codziennymi ludzkimi zachowaniami i myślami – świat jest znaczący oraz dobroczynny, ja jestem wartościowy. Posiadane przekonania zapewniają poczucie bezpieczeństwa, nietykalności i spójności w życiu (Antonovsky, 1979; Janoff-Bulman, 1992; Taylor, 1983). Człowiek, aby powrócić do optymalnego funkcjonowania zdrowotnego, powinien nadać sens doświadczanym wydarzeniom kryzysowym.

Pragmatyczna teoria regulacji znaczenia (*pragmatic meaning regulation theory*; zob. Tilburg, Igou, 2011) zakłada, że kiedy ludzie wykazują większą skłonność do odzyskania lub wzmocnienia poczucia sensu, są bardziej wnikliwi w wyborze strategii behawioralnych, które mogą pomóc im w nadaniu znaczenia zaistniałej sytuacji. Wykazują również większe zaangażowanie w utrzymanie lub zwiększenie sensowności podejmowanych działań. Badania prowadzone przez Van Tongerena, Greena, Davisa, Hooka i Hulseya (2016) wykazały, że im wyższy poziom prospołeczności (tj. tendencji do wspierania innych) wśród osób, które doświadczyły sytuacji zagrażającej, tym bardziej zwiększała się potrzeba nadawania znaczenia doświadczanym wydarzeniom. Inne badania pozwoliły dostrzec, że działania społeczne podejmowane na rzecz innych przyczyniają się do wzrostu poczucia znaczenia przez polepszenie relacji z innymi (Van Tongeren i in., 2016) oraz realizację przez osobę potrzeby kompetencji i autonomii (Martela, Ryan, 2016).

W sytuacji pandemii COVID-19 Trzebiński, Cabański i Czarnecka (2020) odkryli, że wyższy poziom sensu wykazywał pozytywny związek z posiadaniem celu życia oraz brakiem lęku. Przyczyniał się również do niższego poziomu dystresu. Badania prowadzone przez Batthyany'ego i Russo-Netzera (2014), Dienera i Biswas-Dienera (2008) oraz Hicksa i Routledge'a (2013) dowiodły, że odnajdywanie sensu życia sprzyja satysfakcji z życia oraz wiąże się z lepszym zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym. Nadawanie sensu zaistniałemu trudnemu wydarzeniu przyczynia się do przebudowy założeń o świecie oraz poszukiwania sensu własnego życia. Posiadanie jasno określonego celu w obliczu kryzysowej sytuacji korzystnie wpływa na dobrostan fizyczny i psychiczny (Schippers, Ziegler, 2019).

Zastosowanie odpowiednich strategii radzenia sobie z sytuacją trudną może przyczynić się do znalezienia w trudnym wydarzeniu sensu (Jim, Richardson, Golden-Kreutz, Andersen, 2006). Aktywne strategie, jak np. reinterpretacja zdarzenia (Updegraff, Taylor, 2000) czy poszukiwanie wsparcia społecznego, mogą ułatwić znalezienie znaczenia zaistniałej sytuacji (Jim i in., 2006; Murphy, Johnson, Lohan, 2003). Strategie unikające, jak np. zaprzeczanie czy też nadużywanie substancji psychoaktywnych, zakłócają dostrzeżenie sensowności zachodzących wydarzeń trudnych (Jim i in., 2006).

ŹRÓDŁA SENSU ŻYCIA W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

W sytuacji zagrożenia, niepewności naturalnym pragnieniem osoby jest zrozumienie zaistniałego wydarzenia, odkrycie jego znaczenia, ponieważ „im bardziej człowiek poznaje rzeczywistość i świat, tym lepiej zna siebie jako istotę jedyną w swoim rodzaju, a zarazem coraz bardziej naglące staje się dla niego pytanie o sens rzeczy i jego własnego istnienia” (Jan Paweł II, 1999, s. 9). Frankl (2009) wyróżnił trzy podstawowe źródła poczucia sensu: kreatywność, doświadczenie i nastawienie. Pierwsze z nich wiąże się z zaangażowaniem w różne aktywności, w tym w działania artystyczne, które pozwalają człowiekowi być aktywnym. Angażując się w określone aktywności, człowiek znajduje w nich sens poprzez przypisywanie sobie odpowiedzialności za ich wykonanie (Bulman, Wortman, 1977). Działania jednostki w sytuacji trudnej wiążą się również z podejmowanymi zaangażowaniami rodzinnymi (wspieranie dzieci, rodziców, partnera) i zawodowymi oraz ze stosowanymi strategiami radzenia sobie. W sytuacji kryzysowej radzenie sobie ze stresem związane jest z tym, jak osoba spostrzega zagrożenie oraz jak je interpretuje (Bartone, Ursano, Wright, Ingraham, 1989). Strategie radzenia sobie są świadomymi i dobrowolnymi staraniami mającymi na celu moderowanie emocjami, zachowaniami, reakcjami psychofizjologicznymi w odpowiedzi na stres spowodowany przez trudne wydarzenia (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001). Frydenberg i Lewis (1997) wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na problemie (cel to rozwiązanie problemu, koncentracja na pozytywach), ukierunkowany na innych (wsparcie społeczne, nawiązanie relacji przyjacielskich, działania społeczne, ukierunkowanie na duchowość) oraz bezproduktywny (martwienie się, ignorowanie problemu, samoobwinianie się). Głównym celem podejmowanych działań zaradczych jest identyfikacja problemu oraz znalezienie najbardziej korzystnego sposobu rozwiązania trudności. Działania związane z radzeniem sobie z sytuacją trudną obejmują różne obszary życia: zdrowie, finanse, relacje społeczne, wiarę (Abu-Raiya, Pargament, 2015). Działania prospołeczne, altruistyczne mogą przyczynić się do poprawy samopoczucia osób zaangażowanych na rzecz innych (Curry i in., 2018). Poczucie własnej skuteczności może stanowić ważny element zdrowia psychicznego oraz przyczyniać się do poczucia zwiększenia kontroli nad sytuacją (Person i in., 2004). Realizacja własnych działań zwiększa adaptację do sytuacji trudnej oraz sprzyja aktywnym strategiom radzenia sobie ze stresem (koncentracji na problemie, poszukiwaniu wsparcia).

Doświadczenia związane są z tworzeniem, pogłębianiem więzi z innymi ludźmi oraz docenianiem piękna sztuki i przyrody. Zdaniem Garczyńskiego (1969) potrzeba sensu życia może zostać zaspokojona przez troskę o drugiego człowieka. Człowiek może odkrywać sensowność własnych zaangażowań w realizowanych rolach (Kawamoto, 2019). Szczególnie kobiety angażują się we wspieranie

swoimi działaniami innych (McAdams, 2001). Zaangażowanie we wspieranie innych przyczynia się do zmniejszenia stresu sytuacyjnego, chroni przed negatywnym działaniem stresora (Ozbay i in., 2007). Wsparcie społeczne jest cenionym zasobem psychologicznym, korzystnie wpływającym na zdrowie. Stanowi ono jeden z ważniejszych czynników odpornościowych w sytuacji stresującego wydarzenia (Rodriguez-Llanes, Vos, Guha-Sapir, 2013). Przyjacielskie, wspierające relacje z bliskimi pozwalają zaspokoić podstawową potrzebę człowieka, mianowicie potrzebę kontaktu z innymi (Pietromonaco, Collins, 2017), a także pozytywnie wpływają na zdrowie, zwiększają poczucie zrozumienia i wzajemnej akceptacji (Timmerman, 1991). Działania podejmowane w pandemii COVID-19, w tym izolacja i ograniczenie kontaktów, przyczyniły się do częstszego przebywania członków rodziny ze sobą (Woodruff, 2021). Była to niewątpliwie okazja do wzmocnienia czy odbudowania relacji rodzinnych. Wspólne działania członków rodziny zwiększały zaangażowanie w życie rodzinne oraz stały się okazją do wspólnych wspomnień (Azarian, 2020). Ponadto przyczyniały się do większej organizacji działań, poczucia kontroli nad sytuacją (Roshgadol, 2020). Kobiety, zwłaszcza w sytuacji pandemii, były zaangażowane w troskę o dobrostan emocjonalny swoich dzieci, rodziców, innych członków rodziny (Chung, 2020). Badania prowadzone w Wielkiej Brytanii wykazały, że 80% rodziców doświadczyło silniejszych więzi ze swoją rodziną podczas wprowadzonych ograniczeń i izolacji, pomimo obowiązków rodzinnych i zawodowych (Roshgadol, 2020). Podobne badania przeprowadzono w Turcji, gdzie wykazały poprawę relacji małżeńskich i rodzinnych w czasie kwarantanny (Alhas, 2020).

Nastawienie wiąże się z odnajdywaniem znaczenia trudnej sytuacji, dostrzeganiem możliwych do realizacji celów. Interpretując sens zachodzącego zdarzenia, osoba może odnieść się do przekonań religijnych (McIntosh, Silver, Wortman, 1993). Wierzenia i praktyki religijne pomagają ludziom radzić sobie ze stresującymi wydarzeniami oraz okolicznościami życiowymi (Pargament, 2007). Umożliwiają odnalezienie sensu w życiowych próbach (Park, Folkman, 1997), stwarzają okazję do duchowego wzrostu, rozwoju (Park, Cohen, 1993).

Dla wielu ludzi wartości, wierzenia i praktyki religijne leżą w centrum ich orientacji życiowej (Pargament, 1997). System wierzeń pozwala nadać życiu sens i stanowi dodatkowy zasób radzenia sobie ze stresem (Smith, McCullough, Poll, 2003). W aspekcie psychologicznym religia bywa uznawana za środek umożliwiający jednostce uzyskanie siły w walce i radzeniu sobie z życiowymi trudnościami (Freud, 1930) oraz pozwala uzyskać odpowiedź na pytanie o znaczenie doświadczenia choroby, cierpienia i śmierci (Allport, 1960). Poczucie sensu życia stanowi naturalnie część ludzkiej natury oraz jest ważne w dążeniu do osiągnięcia życia ukierunkowanego na cel (Frankl, 1963). Wyniki badań wskazują, że wiara religijna nie tylko daje poczucie sensu życia, lecz także pomaga zrozumieć otaczający świat (Steger, Frazier, 2005).

Religijność zwiększa odporność osoby poprzez nadawanie znaczenia jej życiu (Park, 2007; Pirutinsky, Cherniak, Rosmarin, 2020), poza tym wzmacnia duchowość i poczucie własnej wartości (Kane i in., 2021), daje nadzieję na przyszłość (Koenig, 2012) oraz ukazuje rolę środowiska rodzinnego i społecznego w życiu danej jednostki (Muruthi, Young, Chou, Janes, Ibrahim, 2020). Religijność niewątpliwie pomaga ludziom w radzeniu sobie z trudnościami, zapewnia im duchową, psychiczną i emocjonalną satysfakcję (Roberto, Sellon, Cherry, Hunter-Jones, Winslow, 2020). Duchowość i religijność mogą ułatwić znalezienie celu i sensu życia (Karataş, Tagay, 2021).

FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA W WIEKU ŚREDNIM

Średnia dorosłość powszechnie bywa postrzegana jako czas wyciszenia, stabilności, odkryć i wzrostu. Jak jednak wskazują liczne analizy, jest to dość dynamiczny etap życia, cechujący się realizacją różnych ról, aktywności, wyzwań i zmian życiowych (Kawamoto, 2019). W tym okresie występuje większa świadomość własnej śmiertelności, celu i sensu życia. Wiek średni jest czasem, kiedy ludzie muszą radzić sobie z różnymi wyzwaniami rozwojowymi, a także z problemami życia codziennego. Kobiety w tym okresie są zaangażowane w opiekę nad rodzicami i wnukami.

Potrzeba ciągłej konfrontacji pomiędzy osobistymi dążeniami a wymaganiami otoczenia stanowi ważny element funkcjonowania człowieka. Proces nieustannego zmagania się podmiotu z wyzwaniami życiowymi wymaga zwiększonej refleksyjności, poczucia sprawstwa i kontroli (Karaszewska, Silecka-Marek, 2016). W średniej dorosłości główne aktywności są skoncentrowane na generatywności, czyli działaniach wspierających innych na płaszczyźnie rodzinnej i zawodowej (McAdams, 2001). Kobiety są szczególnie zaangażowane w przekazywanie wiedzy, wartości i doświadczenia młodszemu pokoleniu. Ten etap życia cechuje się również większą kontrolą emocji, mądrością, integracją, poczuciem mistrzostwa i wzrostem interakcji (Overton, 2015).

Przekonania religijne w tym okresie rozwojowym stają się ważnym źródłem wsparcia i bezpieczeństwa. Zapewniają pewien system wartości i celów oraz stabilną postawę egzystencjalną, pomocną w zrozumieniu celów, wartości i zachowania. Le i Snodgrass (2019) przeprowadzili badania nad przeżyтыми doświadczeniami religijności i stresem wśród sześciu wietnamsko-amerykańskich katolickich imigrantów w wieku średnim. Wyniki badań wykazały, że stresory w tym okresie obejmowały czynniki: rodzinne (małżeństwo, rodzicielstwo), psychoduchowe (świadomość egzystencjalna, starzenie się, umieranie, samotność) i starzenia się. W średniej dorosłości podstawowym zadaniem staje się znalezienie sensu życia i rekonstrukcja własnej tożsamości. Badania prowadzone przez Ko, Hooker, Geldhofa i McAdamsa (2016) wykazały, że osoby w wieku średnim

angażują się bardziej w poszukiwanie sensu własnego życia niż osoby będące we wczesnej lub późnej dorosłości. W tym okresie rozwojowym zauważalne jest doświadczenie większej motywacji do wzmocnienia tworzonych kontaktów z innymi, pogodzenia się z doświadczeniami życiowymi oraz ustalenia celów i poszukiwania sensu własnego życia. Pogłębieniu ulega relacja z Bogiem. W wieku średnim osoby mierzą się z egzystencjalną pustką oraz kryzysami ukierunkowanymi na osiągnięcie głębszej transcendencji. Podejmowane działania na różnych płaszczyznach zmierzają do integracji realizowanych aktywności życiowych (Anderson, Wickramaratne, Svob, Miller, 2021).

CZĘŚĆ EMPIRYCZNA

Celem badań było ukazanie źródeł poczucia sensu życia u kobiet w wieku średnim w sytuacji pandemii COVID-19. Źródeł poczucia sensu życia poszukiwano, analizując codzienne aktywności, tworzone relacje z innymi oraz radzenie sobie z problemami w sytuacji pandemii.

Problem badawczy postawiono w postaci pytań badawczych:

1. Czy realizowane aktywności w sytuacji trudnej mogą stać się źródłem sensu życia?
2. Jak tworzone relacje z innymi mogą nadać sens życiu w sytuacji pandemii?
3. Czy zmiana nastawienia do sytuacji trudnej może przyczynić się do poszukiwania jej głębszego znaczenia?

W prowadzonym badaniu zastosowano studium przypadku (*case study*). Zdaniem Stake'a (1997, s. 127) studium przypadku charakteryzuje to, że „każdy przypadek ma własną niepowtarzalną historię i tworzy złożoną całość funkcjonalną w wielu różnych kontekstach (fizycznym, ekonomicznym, etycznym, estetycznym itp.)”. Według Yina (2009) ten rodzaj strategii badawczej wiąże się z badaniem zjawisk, które dzieją się „tu i teraz” i są analizowane w kontekście realnego życia. Studium przypadku zapewnia dużą elastyczność badacza oraz umożliwia poszukiwanie odpowiedzi na pytania, jak i dlaczego (Vissak, 2010). Yin (2015) wyróżnił trzy rodzaje studium przypadku: w zależności od specyfiki prowadzenia badań – pojedyncze studium przypadku lub wielokrotne; w zależności od rodzaju danych – ilościowe lub/i jakościowe; studium przypadku jako metoda ewaluacyjna. W prowadzonych badaniach zastosowano pojedyncze studium przypadku.

Dane pozyskano za pomocą pogłębionego wywiadu indywidualnego. Zastosowany wywiad jest techniką badań jakościowych polegającą na poznaniu perspektywy danej osoby na konkretną sytuację, funkcjonowanie w niej i radzenie sobie z nią. Użycie tego rodzaju metody jakościowej pozwala na odkrywanie znaczeń, jakie osoba nadaje otaczającej rzeczywistości oraz doświadczanym wydarzeniom (Straś-Romanowska, 2010). Wywiad pogłębiony został zastosowany w celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących źródeł sensu życia oraz

ich poszukiwania przez osobę badaną w sytuacji doświadczania trudnej sytuacji pandemicznej. Zastosowana metoda zapewniła swobodną atmosferę w czasie badania. Badacz przygotował obszary tematyczne (aktywności, relacje, zaangażowanie religijne, radzenie sobie w sytuacji trudnej, postrzeganie pandemii w różnych jej fazach), do których nawiązywano podczas wywiadu.

Wywiad został przeprowadzony w domu osoby badanej. Zanim rozpoczęto badanie, osoba została poinformowana o celu badania, anonimowości oraz możliwości w dowolnej chwili przerwania wywiadu. Badana osoba uzyskała również informację, że na pytania, które uzna za zbyt osobiste, nie musi odpowiadać. Osobę badaną zapytano również o możliwość nagrywania wywiadu za pomocą dyktafonu. Badana wyraziła zgodę na nagrywanie wywiadu. Badanie rozpoczęło się od neutralnych pytań, następnie zadawano pytania dotyczące określonych obszarów tematycznych. Pytania miały charakter otwarty. Wywiad trwał 75 minut. Po przeprowadzeniu badania z osobą badaną została przeprowadzona rozmowa, podczas której został przypomniany cel badania, omówiono samopoczucie badanej i podziękowano za udział w wywiadzie.

Osobą badaną była Pani Z. – wiek 59 lat, wykształcenie średnie, mężatka, dwoje dzieci, aktywna zawodowo, religijna (wyznanie rzymskokatolickie). Badana pochodzi z małego miasta, liczącego około 20 tys. mieszkańców.

Pani Z. wspominała o odczuwaniu względnego bezpieczeństwa materialnego i niematerialnego do marca 2020 r. Badana była zaangażowana w realizację działań pomocowych wobec dzieci i chorej matki. Uczęszczała również na spotkania grupy religijnej, do której należy od 10 lat. Codzienna rutyna i przewidywalność dnia (realizacja obowiązków domowych, zawodowych, rodzinnych) dostarczały jej poczucia bezpieczeństwa.

Pojawienie się pandemii COVID-19 spowodowało nieoczekiwaną zmianę. Trudne, jak wspominała badana, były pierwsze chwile w nowej, nieprzewidywalnej sytuacji pandemicznej. W początkowym etapie pandemii silny był niepokój o zdrowie oraz życie bliskich i własne. Mocnym doświadczeniem była dla osoby badanej informacja o pierwszym zachorowaniu na COVID-19 w Polsce: *Byłam przerażona, siedziałam przed telewizorem w pewnym osłupieniu. Miałam poczucie bycia jakby w chwilowym śnie, z którego zaraz się wybudzę i wszystko wróci do normy.* W sytuacji napływania coraz większej liczby informacji o zgonach i kolejnych zachorowaniach z jednej strony narastało u osoby badanej przerażenie i niepokój, z drugiej zaś pojawiały się pytania: Co dalej będzie? Jak będą wyglądały dalsze dni, codzienne działania? Wybuch pandemii przerwał bezpieczną, względnie stabilną rutynę, w której funkcjonowała osoba badana. Pani Z. stanęła przed koniecznością przewartościowania swoich działań i wartości. Początkowo pojawiły się trudności w zakresie akceptacji wprowadzonych ograniczeń i limitów. Pani Z. miała trudność z przystosowaniem się do nowego sposobu organizacji i wykonywania zadań zawodowych (wdrażanie się w pracę zdalną):

Naturalnie pojawiał się pewien bunt. Wielokrotnie zadawałam sobie pytanie, po co to wszystko? W początkowej fazie pandemii badana czuła się zagubiona. Lęk i niepewność kolejnych dni w znaczący sposób utrudniały jej codzienne funkcjonowanie i realizację obowiązków zawodowych. Z czasem jednak Pani Z. zauważyła u siebie zmianę w podejściu do sytuacji pandemicznej: W pewnym momencie dostrzegłam zbędność pewnych rzeczy. Zamknięcie w domu, kolejne ograniczenia, brak swobodnego dostępu do sklepów pozwoliło mi dostrzec, co jest ważne i jak mało jest tak naprawdę potrzebne, by żyć. Ograniczenia, restrykcje, które traktowałam na początku jako karę, stały się z czasem pewnym dla mnie błogosławieństwem. Pani Z. zauważyła wiele możliwości wykorzystania czasu izolacji na poprawę lub wzmocnienie relacji z rodziną: Mogłam ich bardziej poznać. Dowiedzieć się o ich sukcesach, problemach. Zmianie uległo również jej funkcjonowanie religijne: Wcześniej realizowałam pewne praktyki religijne na zasadzie przyzwyczajenia, obowiązku. W niedzielę i przynajmniej raz w tygodniu msza święta, codziennie rano i wieczorem wyuczona modlitwa, a w środy i soboty spotkania w grupie modlitewnej. Sytuacja pandemii w pewien sposób sprawdziła moje dotychczasowe życie religijne. Dostrzegłam jego powierzchowność, a zarazem kruchość. Odkryłam niestety bardzo płytki sposób traktowania przez siebie Boga, co mnie zawstydziło i zmusiło do pewnych przemyśleń. W życiu badanej następowało stopniowe przystosowywanie się do warunków sytuacji pandemicznej: Zaczęłam wykonywać wiele czynności codziennych z moimi bliskimi. Przez te proste działania mogłam ich lepiej poznawać. Nasze kontakty uległy poprawie (częstsze rozmowy, większa otwartość, żywe zainteresowanie sobą nawzajem), z niektórymi bliskimi nawet pogłębieniu. Mogłam też bardziej poświęcić czas na modlitwę, lekturę Pisma Świętego. Badana wspomniała również o pewnej stopniowej adaptacji do nowej rzeczywistości: Szczególnie w sytuacji wielkanocnych obostrzeń, kiedy wprowadzone limity były bardzo rygorystyczne, czulam początkowo ogromną złość, a zarazem bezsilność. Niepotrzebne pretensje, strach, poczucie beznadziei powodowały bezzasadne tracenie energii. Nie mając wpływu na zaistniałą sytuację, postanowiłam zmienić swoje podejście do okresu, w którym przyszło mi żyć. W każdą niedzielę i przynajmniej dwa razy w tygodniu zbierałam swoją rodzinę przed telewizorem i wspólnie uczestniczyliśmy w mszy świętej. Wszyscy staraliśmy się być odświętnie ubrani. W moim podejściu do praktyk religijnych również zaszły pewne zmiany. Miałam więcej czasu na modlitwę, rozważanie Słowa Bożego. Mimo że spotkania naszej wspólnoty zostały zawieszane, to jednak postanowiliśmy łączyć się telefonicznie i każdego dnia rozsyłać sobie cytaty z Pisma Świętego.

Pani Z. w sytuacji pandemii dostrzegła także przewartościowanie, jakie nastąpiło w jej hierarchii wartości. Badana zaczęła dostrzegać znaczenie i rolę wartości niematerialnych w swoim życiu: *Sama zaczęłam coraz bardziej dostrzegać pojawiające się zrozumienie, solidarność w kontaktach z innymi ludźmi.*

Doświadczałam wiele ciepła, zrozumienia w relacjach z różnymi osobami. Sama też starałam się być bardziej otwarta na potrzeby innych.

Z perspektywy ponad roku osoba badana dostrzega znaczenie wiary jako znaczącej wartości, która pozwoliła jej pokonać lęk i bezradność oraz ustalić na nowo cele życiowe. Pani Z. przyznała: *W trudnych doświadczeniach starałam się zachować myśl, że Bóg ma kontrolę nad tymi zdarzeniami, których w danym momencie nie rozumiem.*

Pandemia COVID-19 umożliwiła osobie badanej dostrzeżenie kruchości życia: *Kilku moich znajomych zmarło. Ich śmierć była dla mnie dużym zaskoczeniem, zwłaszcza że były to osoby jeszcze w sile wieku, cieszące się dobrym stanem zdrowia, aktywne rodzinnie, zawodowo i społecznie. W tych trudnych momentach nasilały się niepokoje, obawy o dalsze życie i jego sens. Zaangażowanie religijne (uczestnictwo w grupie modlitewnej, rozważanie Słowa Bożego, codzienna modlitwa), kontakt z bliskimi i działania realizowane na rzecz innych pozwoliły osobie badanej przetrwać trudny okres pandemii, ale również dokonać przewartościowania dotychczasowych wartości, zmienić podejście do działań religijnych i sensu własnego życia.*

Pani Z. czas pandemii ocenia jako okres pewnych zmian, przeobrażeń własnego życia, umocnienia wiary i zbliżenia się do Boga. Tworzona relacja ze Stwórcą nabrała bardziej refleksyjnego charakteru, pozbawionego wyuczonych modlitw. Jak przyznała, to trudne doświadczenie *nauczyło mnie cieszyć się małymi rzeczami, czasami niedostrzegalnymi w codziennych aktywnościach i zabieganiu. Odkryłam na nowo znaczenie moich działań poprzez aktywności podejmowane na rzecz moich bliskich, znajomych oraz ludzi potrzebujących. Te działania w sytuacji pandemii dawały mi siłę i wzmacniały moje poczucie użyteczności. Myślę, że nigdy wcześniej nie rozmawiałam tak często telefonicznie z moimi bliskimi, mieszkającymi samotnie, w odległych częściach kraju. Te działania proste, błahe być może mało znaczące, pozwoliły nam jednak zbliżyć się bardziej do siebie.*

Zgodnie z założeniami teorii Frankla (1963), Janoff-Bulman (1992) oraz Tilburg i Igou (2011) człowiek w sytuacji trudnej dąży do odkrycia jej znaczenia. Osoba badana w początkowej fazie pandemii czuła się zagubiona, przerażona i niepewna. Stopniowo zaczęła jednak zmieniać swoje nastawienie do sytuacji pandemicznej, poszukując sensu w realizowanych aktywnościach, tworzonych relacjach, podejmowanych zaangażowaniach religijnych. Człowiek naturalnie pragnie zmienić swoje nastawienie do sytuacji trudnej, podejmując działania, które pozwalają mu uczynić swoje życie bardziej celowym, zrozumiałym (Steger i in., 2008). Zmiana nastawienia do sytuacji pandemii COVID-19 przyczyniła się do lepszej adaptacji osoby badanej, pozwoliła lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami oraz umożliwiła odzyskanie w pewien sposób poczucia kontroli i doświadczenie poczucia własnej skuteczności (Kelley, 1967; Person i in., 2004).

U osoby badanej dostrzegalne są trzy sposoby poszukiwania źródeł poczucia sensu życia: przez kreatywność, doświadczenie i nastawienie (Frankl, 2009). Kreatywność osoby badanej przejawiała się od początku pandemii w realizowanych przez nią aktywnościach. Zaangażowania na rzecz innych umożliwiły poprawę i wzmocnienie posiadanych relacji, zapewniły również poczucie kompetencji oraz zmniejszały lęk, negatywne emocje (Martela, Ryan, 2016; Trzebiński i in., 2020; Van Tongeren i in., 2016). Stosowane przez osobę badaną strategie radzenia sobie z sytuacją pandemii przyczyniły się także do reinterpretacji zaistniałego zdarzenia, dostrzegania w nim szans i nowych możliwości na wzmocnienie relacji rodzinnych, pogłębienie życia religijnego (Jim i in., 2006; Updegraff, Taylor, 2000). Badana od początku pandemii stosowała strategie aktywnego radzenia sobie ze stresem (koncentracja na problemie, ukierunkowanie na innych), nawet w sytuacji kwarantanny dostrzegała szansę poprawy relacji z bliskimi, wzmocnienia swojego życia religijnego.

Doświadczenie kontaktu z rodziną, wspólnie spędzany czas i poczucie bliskości przyczyniły się do zmniejszenia stresu u osoby badanej w sytuacji pandemii (Ozbay i in., 2007). Podobnie jak w badaniach przeprowadzonych przez Roshgadol (2020) i Alhas (2020), w analizowanym przypadku sytuacja izolacji poprawiła jakość relacji badanej z bliskimi. Osoba badana przez zaangażowanie na rzecz osób ze środowiska rodzinnego, ale i pozarodzinnego zaczęła odkrywać sensowność własnych działań, a z czasem – sens własnego życia. Według Jana Pawła II (1999, s. 22–34) „człowiek odkrył, że potrafi zrozumieć samego siebie tylko jako »byt w relacji«: w relacji z sobą, z narodem, ze światem i z Bogiem”. Działania realizowane wobec innych pozwoliły osobie badanej poczuć się użyteczną. Wzmocniły jej poczucie własnej wartości, skuteczności.

Trzecim źródłem poczucia sensu życia było nastawienie osoby badanej do zaistniałej sytuacji. Próbując zrozumieć zachodzące wydarzenia, zaczęła odnosić się do posiadanych przekonań religijnych (McIntosh i in., 1993). Zaangażowanie modlitewne, kontakt ze wspólnotą i uczestnictwo w nabożeństwach z rodziną przyczyniły się do zredukowania lęku, strachu i niepewności badanej (Melehov, 2011). Jej religijność uległa zmianie wraz z doświadczaniem trudnej sytuacji (Głaz, 2020; Pargament, Mahoney, Exline, Jones, Shafranske, 2013). Realizowane praktyki religijne stały się źródłem dobrostanu duchowego i emocjonalnego badanej (Roberto i in., 2020). Początkowo występowało u niej negatywne nastawienie do sytuacji pandemii (bunt, żal, wyrzuty), z czasem jednak zmieniło się w pozytywne. Jak wskazują wyniki badań Rosmarina i Leidl (2020) oraz Vishkina i Tamir (2020), skuteczne radzenie sobie z poczuciem winy i obawami może zostać osiągnięte przez akceptację woli Bożej. Badana w trudnej sytuacji poszukiwała wsparcia również u członków wspólnoty, do której należy. Praktyki religijne, podobnie jak w analizowanym badaniu, mogą stać się źródłem pocieszenia i pomocy w wyjaśnieniu zaistniałej sytuacji (Bentzen, 2019). U osoby badanej

wyraźnie widoczne w działaniach są dwa style funkcjonowania: skoncentrowany na pozytywach sytuacji trudnej oraz ukierunkowany na wspieranie innych, w tym na rozwój własnej religijności (Frydenberg, Lewis, 1997).

W analizowanym przypadku dostrzegalne są też cechy rozwojowe charakterystyczne dla okresu średniej dorosłości, m.in. refleksyjność, poszukiwanie sensowności własnych działań. W konfrontacji z różnymi zdarzeniami osoba badana weryfikuje system wartości i posiadane plany. Zauważalna jest u niej także motywacja do pogłębiania relacji z Bogiem, bliskimi (Ko i in., 2016). Człowiek jest istotą społeczną nastawioną na innych. Potrzebuje doświadczać, że „dla kogoś jest ważny, znaczący, kochany, brany pod uwagę i że to przeżywanie ma cechy zwrotności” (Okła, 1996, s. 419). Podejmując różne działania, osoba zaczyna odnajdywać w nich sens własnego życia.

Przeprowadzona analiza przypadku ukazała jednak pewne ograniczenia w poszukiwaniu źródeł sensu życia. W podjętej analizie zostały uwzględnione tylko pewne składowe sensu życia. W przyszłości, planując podobne badania, warto dokonać szczegółowej analizy źródeł sensu życia. Z rozwojowego punktu widzenia należałoby również uwzględnić dojrzałość religijną kobiet i mężczyzn.

ZAKOŃCZENIE

Potrzeba rozumienia własnej egzystencji i wydarzeń zachodzących w świecie staje się niewątpliwie uniwersalnym i wrodzonym pragnieniem każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć czy wyznanie (Park, Yoo, 2016). Zdaniem Frankla (2009, s. 212) „nawet bezbronna ofiara beznadziejnej sytuacji, stojąca w obliczu losu, którego nie sposób zmienić, może wznieść się ponad siebie, przerosnąć siebie i tym samym stać się innym człowiekiem. Ktoś taki może przemienić osobistą tragedię w triumf”. Odkrycie znaczenia zachodzących trudnych zdarzeń pozwoliło osobie badanej uzyskać kontrolę nad własnymi działaniami, umożliwiło jej doświadczenie poczucia własnej skuteczności, użyteczności. Jak wynika z analizowanego przypadku, sens życia może być odkrywany przez realizowane aktywności, tworzone relacje z bliskimi czy zmiany zachodzące w nastawieniu do otaczającego świata, własnego życia.

Niewątpliwie okres dorosłości, a zwłaszcza etap połowy życia, to czas, kiedy człowiek z jednej strony doświadcza kruchości i przemijalności życia, z drugiej zaś zaczyna odkrywać sens życia w sytuacjach trudnych. Kryzysy i traumatyczne wydarzenia mogą stać się – jak wynika z analizowanego przypadku – elementem wzrostu nie tylko społecznego, osobowego, lecz także religijnego (Pargament i in., 2013). W sytuacji pandemii czynnikami przyczyniającymi się do dobrostanu psychicznego są niewątpliwie sensowne życie, bliskie relacje oraz nadzieja (Arslan, Allen, 2022).

BIBLIOGRAFIA

LITERATURA

- Abu-Raiya, H., Pargament, K.I. (2015). Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0037652>
- Allport, G.W. (1960). The Open System in Personality Theory. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 301–310. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0043619>
- Anderson, M.R., Wickramaratne, P., Svob, C., Miller, L. (2021). Religiosity and Depression at Midlife: A Prospective Study. *Religions*, 12(1), 28. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel12010028>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arslan, G., Allen, K.-A. (2022). Complete Mental Health in Elementary School Children: Understanding Youth School Functioning and Adjustment. *Current Psychology*, 41, 1174–1183. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00628-0>
- Bartone, P.T., Ursano, R.J., Wright, K.M., Ingraham, L.H. (1989). The Impact of a Military Air Disaster on the Health of Assistance Workers: A Prospective Study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6), 317–328. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005053-198906000-00001>
- Batthyany, A., Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. New York: Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5>
- Bentzen, J.S. (2019). Acts of God? Religiosity and Natural Disasters Across Subnational World Districts. *The Economic Journal*, 129(622), 2295–2321. DOI: <https://doi.org/10.1093/ej/uez008>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., ... Rubin, G.J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bulman, R.J., Wortman, C.B. (1977). Attributions of Blame and Coping in the “Real World”: Severe Accident Victims React to Their Lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 351–363. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.5.351>
- Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., Wadsworth, M.E. (2001). Coping with Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Curry, O.S., Rowland, L.A., Van Lissa, C.J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., Whitehouse, H. (2018). Happy to Help? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Performing Acts of Kindness on the Well-Being of the Actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Chichester: Blackwell Publishing. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Fife, B.L. (1994). The Conceptualization of Meaning in Illness. *Social Science and Medicine*, 38(2), 309–316. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90400-6](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90400-6)
- Frankl, V.E. (1963). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V.E. (1986). The Meaning of Suffering. W: L. Meier (Ed.), *Jewish Values in Bioethics* (s. 117–123). New York: Human Sciences Press.
- Frankl, V.E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Penguin.
- Frankl, V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Freud, S. (1930). *Civilization and Its Discontents*. London: Hogarth.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1997). Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, 1–25.

- Garczyński, S. (1969). *Potrzeby psychiczne – niedosyt, zaspokojenie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Głaz, S. (2020). *Osobowość i religijność kobiet w kontekście ich doświadczenia osobistego i społecznego*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Hasin, D.S., Sarvet, A.L., Meyer, J.L., Saha, T.D., June Ruan, W., ... Grant, B.F. (2018). Epidemiology of Adult DSM-5 Major Depressive Disorder and Its Specifiers in the United States. *JAMA Psychiatry*, 75(4), 336–346. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.4602>
- Hicks, J.A., Routledge, C. (Eds.). (2013). *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies*. Berlin–Heidelberg: Springer Science and Business Media. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6>
- Jan Paweł II. (1999). *Encyklika Ojca Świętego Jana Pawła II Fides et Ratio*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-Change Perspectives on Posttraumatic Growth. W: L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (s. 81–99). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jim, H.S., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D.M., Andersen, B.L. (2006). Strategies Used in Coping with a Cancer Diagnosis Predict Meaning in Life for Survivors. *Health Psychology*, 25(6), 753–761. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.6.753>
- Kane, D.K., Kwika Allen, G.E., Ming, M., Smith, T.B., Jackson, A.P., ... Richards, P.S. (2021). Forgiveness and Gratitude as Mediators between Religious Commitment and Well-Being among Latter-Day Saint Polynesian Americans. *Mental Health, Religion and Culture*, 24(2), 195–210. DOI: <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1875205>
- Karaszewska, H., Silecka-Marek, E. (red.). (2016). *Sytuacje trudne w perspektywie jednostkowej i społecznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Karataş, Z., Tagay, Ö. (2021). The Relationships between Resilience of the Adults Affected by the Covid Pandemic in Turkey and Covid-19 Fear, Meaning in Life, Life Satisfaction, Intolerance of Uncertainty and Hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Kasper, W., Augustin, G. (2020). *Odkrywanie wspólnoty. Wiara w czasach pandemii koronawirusa*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Kawamoto, T. (2019). Personality Change in Middle Adulthood: With Focus on Differential Susceptibility. *Journal of Psychology*, 153(8), 860–879. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2019.1632251>
- Kelley, H.H. (1967). Attribution Theory in Social Psychology. W: D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (s. 129–238). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Kessler, D. (2019). *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*. New York: Scribner.
- Kessler, R.C., Chiu, W.T., Demler, O., Walters, E.E. (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Ko, H.J., Hooker, K., Geldhof, G.J., McAdams, D.P. (2016). Longitudinal Purpose in Life Trajectories: Examining Predictors in Late Midlife. *Psychology and Aging*, 31(7), 693–698. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000093>
- Koenig, H.G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 278730. DOI: <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lazarus, R.S. (2001). Relational Meaning and Discrete Emotions. W: K.R. Scherer, A. Schorr (Eds.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research* (s. 37–67). New York: Oxford University Press.

- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Le, Y.K., Snodgrass, J.L. (2019). The Lived Experience of Religiosity and Stress among Middle-Aged Vietnamese American Catholic Immigrants. *Pastoral Psychology*, 68(5), 303–320. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11089-018-0860-y>
- Martela, F., Ryan, R.M. (2016). Prosocial Behavior Increases Well-Being and Vitality Even without Contact with the Beneficiary: Causal and Behavioral Evidence. *Motivation and Emotion*, 40, 351–357. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Martela, F., Steger, M.F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McAdams, D.P. (2001). Generativity in Midlife. W: M.E. Lachman (Ed.), *Handbook of Midlife Development* (s. 395–443). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- McIntosh, D.N., Silver, R.C., Wortman, C.B. (1993). Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping with the Loss of a Child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 812–821. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.812>
- Melehev, D.E. (2011). *Psihijatrija i aktualnye problemy duhovnoj zhizni. Psihijatrija i problemy duhovnoj zhizni*. Moskva: Svjato-Fillaretovskij moskovskij vysshij pravoslavno-hristianskij instytut.
- Murphy, S.A., Johnson, L.C., Lohan, J. (2003). Finding Meaning in a Child's Violent Death: A Five-Year Prospective Analysis of Parents' Personal Narratives and Empirical Data. *Death Studies*, 27(5), 381–404. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481180302879>
- Muruthi, B.A., Young, S.S., Chou, J., Janes, E., Ibrahim, M. (2020). "We Pray as a Family": The Role of Religion for Resettled Karen Refugees. *Journal of Family Issues*, 41(10), 1723–1741. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X20911068>
- Okła, W. (1996). Interakcyjne uwarunkowania poczucia sensu życia. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – wartości – sens* (s. 419–422). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Overton, W.F. (2015). Processes, Relations, and Relational-Developmental-Systems. W: W.F. Overton, P.C.M. Molenaar (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (s. 1–54). Hoboken–New York: Wiley. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy102>
- Ozbay, F., Johnson, D.C., Dimoulas, E., Morgan III, C.A., Charney, D., Southwick, S. (2007). Social Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pargament, K.I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I., Mahoney, A., Exline, J.J., Jones, J.W., Shafranske, E.P. (2013). Envision an Integrative Paradigm for the Psychology of Religion and Spirituality. W: K.I. Pargament, J.J. Exline, J.W. Jones (Eds.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*. Vol. 1: *Context, Theory, and Research* (s. 3–19). Washington: American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/14045-001>
- Park, C.J., Yoo, S.-K. (2016). Meaning in Life and Its Relationships with Intrinsic Religiosity, Deliberate Rumination, and Emotional Regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(4), 325–335. DOI: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12151>
- Park, C.L. (2007). Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 319–328. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x>
- Park, C.L., Cohen, L.H. (1993). Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 561–577 DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01176079>
- Park, C.L., Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>

- Person, B., Sy, F., Holton, K., Govert, B., Liang, A., ... NCIDSARS Community Outreach Team. (2004). Fear and Stigma: The Epidemic within the SARS Outbreak. *Emerging Infectious Diseases*, 10(2), 358–363. DOI: <https://doi.org/10.3201/eid1002.030750>
- Pietromonaco, P.R., Collins, N.L. (2017). Interpersonal Mechanisms Linking Close Relationships to Health. *American Psychologist*, 72(6), 531–542. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000129>
- Pirutinsky, S., Cherniak, A.D., Rosmarin, D.H. (2020). COVID-19, Mental Health, and Religious Coping among American Orthodox Jews. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2288–2301. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01070-z>
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S.T., Hunter-Jones, J., Winslow, H. (2020). Impact of Spirituality on Resilience and Coping during the COVID-19 Crisis: A Mixed-Method Approach Investigating the Impact on Women. *Health Care for Women International*, 41(11–12), 1313–1334. DOI: <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>
- Rodriguez-Llanes, J.M., Vos, F., Guha-Sapir, D. (2013). Measuring Psychological Resilience to Disasters: Are Evidence-Based Indicators an Achievable Goal? *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 12, 115. DOI: <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-115>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., Collado, S. (2020). Psychological Impact and Associated Factors during the Initial Stage of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic among the General Population in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1540. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Rosmarin, D.H., Leidl, B. (2020). Spirituality, Religion, and Anxiety Disorders. W: D.H. Rosmarin, H.G. Koenig (Eds.), *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health* (s. 41–60). United States: Academic Press (Elsevier).
- Schippers, M.C., Ziegler, N. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Shigemura, J., Ursano, R., Morganstein, J., Kurosawa, M., Benedek, D. (2020). Public Responses to the Novel 2019 Coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental Health Consequences and Target Populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. DOI: <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Smith, T.B., McCullough, M.E., Poll, J. (2003). Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Stake, R.E. (1997). Studium przypadku. W: L. Korporowicz (red.), *Ewaluacja w edukacji* (s. 120–143). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Steger, M.F., Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- 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), 80–93. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A., Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Straś-Romanowska, M. (2010). Badania ilościowe vs. jakościowe – pytanie o tożsamość psychologiczną. *Roczniki Psychologiczne*, 13(1), 97–105.
- Tait, R., Silver, R.C. (1989). Coming to Terms with Major Negative Life Events. W: J.S. Uleman, J.A. Bargh (Eds.), *Unintended Thought* (s. 357–381). New York: Guilford Press.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161–1173. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>

- Tilburg, W.A. van, Igou, E.R. (2011). On Boredom and Social Identity: A Pragmatic Meaning-Regulation Approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679–1691. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167211418530>
- Timmerman, G.M. (1991). A Concept Analysis of Intimacy. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(1), 19–30. DOI: <https://doi.org/10.3109/01612849109058207>
- Trzebiński, J., Cabański, M., Czarnecka, J.Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25, 544–577. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Updegraff, J.A., Taylor, S.E. (2000). From Vulnerability to Growth: Positive and Negative Effects of Stressful Life Events. W: J. Harvey, E. Miller (Eds.), *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* (s. 3–28). Philadelphia: Brunner-Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315783345-2>
- Updegraff, J.A., Silver, R.C., Holman, E.A. (2008). Searching for and Finding Meaning in Collective Trauma: Results from a National Longitudinal Study of the 9/11 Terrorist Attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709–722. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709>
- Van Tongeren, D.R., Green, J.D., Davis, D.E., Hook, J.N., Hulse, T.L. (2016). Prosociality Enhances Meaning in Life. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 225–236. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814>
- Vishkin, A., Tamir, M. (2020). Fear Not: Religion and Emotion Regulation in Coping with Existential Concerns. W: K.E. Vail III, C. Routledge (Eds.), *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism* (s. 325–338). Cambridge: Elsevier Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817204-9.00023-8>
- Vissak, T. (2010). Recommendations for Using the Case Study Method in International Business Research. *Qualitative Report*, 15(2), 370–388. DOI: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2010.1156>
- Wang, C., Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., Wei, W. (2021). Study on the Public Psychological States and Its Related Factors during the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Some Regions of China. *Psychology, Health and Medicine*, 26(1), 13–22. DOI: <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- Wilson, T.D., Centerbar, D.B., Kermer, D.A., Gilbert, D.T. (2005). The Pleasures of Uncertainty: Prolonging Positive Moods in Ways People Do Not Anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 5–21. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.5>
- Woodruff, A. (2021). Keeping the Family in Family Medicine. *American Journal of Hospice and Palliative Care*, 38(3), 313–314. DOI: <https://doi.org/10.1177/1049909120933273>
- Yin, R. (2009). *Case Study Research: Design and Methods*. London: Sage Publications Ltd.
- Yin, R. (2015). *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

NETOGRAFIA

- Alhas, A. (2020). *More 'Family Time' Amid Coronavirus Isolation at Home*. Pobrane z: <https://www.aa.com.tr/en/latest-on-coronavirus-outbreak/more-family-time-amid-coronavirus-isolation-at-home/1812529> (dostęp: 10.08.2022).
- Azarian, B. (2020). *Family Distancing: Importance and Psychological Effects*. Pobrane z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-in-the-machine/202003/family-distancing-importance-and-psychological-effects> (dostęp: 10.08.2022).

- Chung, H. (2020). *Return of the 1950s Housewife? How to Stop Coronavirus Lockdown Reinforcing Sexist Gender Roles*. Pobrane z: <https://theconversation.com/return-of-the-1950s-housewife-how-to-stop-coronavirus-lockdown-reinforcing-sexistgender-roles-134851> (dostęp: 10.08.2022).
- Roshgadol, J. (2020). *Quarantine Quality Time: 4 in 5 Parents Say Coronavirus Lockdown Has Brought Family Closer Together. Study Finds*. Pobrane z: <https://www.studyfinds.org/quarantine-quality-time-4-in-5-parentssay-coronavirus-lockdown-hasbrought-family-closetogether> (dostęp: 10.08.2022).

ABSTRACT

The sense of meaning in life is a basic human need, manifested in human aspirations and motivations. It is the result of a person's development, resulting from the realisation of certain activities, values and life goals. Confronting difficult events, realising certain activities and making certain choices, a person discovers the meaning of his or her own life. The COVID-19 pandemic caused fear, a sense of isolation and economic insecurity. The hitherto normal life of many societies has been drastically and unexpectedly changed. The pandemic situation has contributed to a deterioration in physical and mental well-being. Loss of normality and grief over the difficulties of certain plans or intentions can contribute to a sense of emptiness, loss of meaning in life. The period of middle adulthood is a time of increased autonomy, detachment, self-analysis, and religious commitments. In middle adulthood, the question of the meaning of life and the hierarchy of values becomes particularly important. The midlife crisis and the first life balances can contribute to an increase in existential problems (related to the meaning of life, goals or life values). The aim of the article is to show the sources of a sense of meaning in life in middle-aged women in the COVID-19 pandemic situation. This case study shows the importance of three basic sources of a sense of meaning, which include creativity (realised activities), experiences (feeling connected to others) and attitude (deepening religious practices, finding deeper meaning in them, a different quality of relationship with God).

Keywords: pandemic; meaning of life; middle adulthood; creativity; experiences; attitude