

Ks. Zdzisław Stepulak

## THE SENSE OF MEANING IN LIFE IN THE TIME OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC IN THE LIGHT OF STUDENT RESEARCH

Poczucie sensu życia w dobie pandemii koronawirusa w świetle badań studentów

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5144-9217> E-mail: [marian.stepulak@o2.pl](mailto:marian.stepulak@o2.pl)

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2023.32.11>

### Wstęp

Problematyka sensu życia już od samego początku istnienia świata fascynowała człowieka. Ludzie poszukiwali sensu życia kierując się względami czysto materialnymi w kontekście osiągnięcia przyjemności i szczęścia, ale również podejmowali refleksję w kontekście wiary religijnej i ostatecznego przeznaczenia osoby ludzkiej. Znaczącym przełomem dla człowieka i świata było chrześcijaństwo, w którym ludzie odnajdowali sens życia poprzez mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W tym kontekście ścierają się dwa zasadnicze podejścia. W pierwszym z nich człowiek poszukując sensu życia dokonuje analizy wyłącznie na płaszczyźnie naturalnej, szukając sposobów na to, aby osiągnąć stan dobrostanu psychicznego. Drugie podejście odnosi się nie tylko do codziennej egzystencji, ale dotyczy transcendencji, człowiek swój sens odnajduje w rzeczywistości Boga. Pełny sens życia osiąga człowiek tylko wtedy, kiedy wchodzi w osobowy, bliski kontakt z Jezusem Chrystusem. W procesie poszukiwania sensu życia współczesny człowiek napotyka szereg przeszkód obiektywnych i subiektywnych. Jedną z takich znaczących, obiektywnych przeszkód jest sytuacja pandemii koronawirusa. Jest to doświadczenie nowe, bardzo trudne i niebezpieczne dla ludzkiego zdrowia i życia. Drugą ważną przeszkodą związaną z pandemią, w przypadku studentów jest przejście na nauczanie zdalne. Nauczanie zdalne posiada uwarunkowania natury pedagogicznej i psychologicznej<sup>1</sup>. Ten tryb nauczania warunkuje nowe poszukiwania swojego miejsca w życiu, a zatem odnosi się również do wypracowania nowej koncepcji sensu życia.

W niniejszym opracowaniu naukowa refleksja zostanie podjęta w dwóch wymiarach. Pierwsza dymensja dotyczy teoretycznych podstaw badań, a druga to badania empiryczne. W części teoretycznej zostanie podjęta problematyka sensu życia z uwzględnieniem różnych, specyficznych podejść. Następnie uwzględnione będą uwarunkowania sensu życia ze szczególnym uwzględnieniem jego struktury. Ciekawym i oryginalnym zagadnieniem będzie także typologia sensu życia. W tym przypadku chodzi o podanie podstawowych kryteriów u źródeł których pojawia się klasyfikacja sensu życia. Bardzo istotnym zagadnieniem będzie problem utraty sensu życia. Ważne jest przy tym odwołanie do etiologii i specyfiki tego rodzaju problematyki.

Podjęte badania uwzględniają powyżej wymienione zmienne, a także założenia sformułowane w części teoretycznej. Podstawowym narzędziem badawczym była ankieta, która zawierała 14 pytań o charakterze otwartym. Siedem pytań badawczych odnosiło się do obszaru pandemii koronawirusa, sześć pytań dotyczyło zagadnienia sensu życia a jedno kwestii nauczania zdalnego. Próba badawcza liczyła 189 studentów związanych z naukami społecznymi. Dokonana została interpretacja i analiza naukowa uzyskanych wyników badań o charakterze ilościowym i jakościowym. Całość naukowej refleksji została zamknięta podsumowaniem.

---

<sup>1</sup> M. Z. Stepulak, *Psychologiczne i pedagogiczne uwarunkowania zdalnego nauczania uczniów w okresie wczesnoszkolnym*, [w:] *Nauczyciel w przestrzeni cyfrowej. Perspektywa teoretyczna i praktyczne implikacje*, red. B. Cieśleńska, E. Wiśniewska, Wyd. Naukowe Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku, Płock 2021, s. 165-175.

## 1. Definicja sensu życia

Sens życia jest terminem wieloznacznym, jednakże można by wskazać, iż sens życia stanowi wymiar egzystencji i aktywności osoby ludzkiej. W niektórych podejściach sens życia rozumiany jest jako siła motywacyjna związana z prawidłowym rozwojem osoby, realizacją jej możliwości, hierarchii wartości oraz konkretnych, ogólnych i ostatecznych celów życiowych; zbiór przekonań i ściśle związanych z nimi wartości, zasad i norm postępowania, których podstawowym celem jest ukierunkowanie życia każdego człowieka na Boga<sup>2</sup>.

Termin *sens życia* pochodzi od łacińskiego słowa *sensus*, które można rozumieć jako czucie, odczucie, wrażenie, znaczenie, myśl przewodnia, *życie* to łacińskie *vitae*. K. Obuchowski<sup>3</sup> uważa, iż sens życia to jeden z najbardziej fundamentalnych wymiarów funkcjonowania człowieka. Sens życia zdecydowanie przekracza wymiar biologiczny i psychiczny, sięgając do wymiaru religijnego i duchowego. „Potrzeba sensu życia stanowi wielką siłę energetyczną, popychającą i ukierunkowującą człowieka do działań związanych z prawidłowym rozwojem, możliwościami i prezentowaną hierarchią wartości. Sens życia jest realizowany poprzez cele ogólne i konkretne, do których można by zaliczyć: akceptację życia, niepewność, wysiłek ciągłych poszukiwań, trud istnienia oraz ryzyko porażki. Należy dodać, iż zagadnienie sensu życia jawi się także w perspektywie stworzenia człowieka, świata oraz istnienia całej rzeczywistości. Sens życia jest istotną kwestią występującą w obszarze problemów światopoglądowych antropologii filozoficznej i teologicznej”<sup>4</sup>. W tym kontekście pojawiają się m.in. następujące pytania: kim jest człowiek? skąd pochodzi? dokąd zmierza? oraz pytania dotyczące najwyższych wartości, takich jak: prawda, dobro, piękno, miłość oraz świętość.

## 2. Uwarunkowania sensu życia

Poczucie sensu życia zależy od świadomości człowieka, na którą z kolei składa się poczucie egzystencji i podmiotowości, obraz siebie, a także orientacja zewnętrzna i wewnętrzna. A. Adler<sup>5</sup> wyrażał przekonanie, że to, co wyznacza cel życia i jego sens, jest mało określone i wysoce abstrakcyjne, a czasami nawet mało realne. W tym przypadku znaczącą komponentą sensu życia jest motywacja człowieka. Można mówić o poznaniu sensu i przeżywaniu sensu życia. Pytanie o sens życia ma wartość i znaczenie tylko wtedy jeśli się ma na uwadze system wzajemnej zależności: człowiek-kosmos. V. E. Frankl<sup>6</sup> twierdził, iż sens nie jest człowiekowi dany, ale musi być przez niego odnaleziony. Sensu nie da się wymyślić, ale trzeba go odkryć. W strukturze sensu życia można wyróżnić następujące komponenty: 1) poznawcze, odbywa się tutaj nadawanie znaczenia nabywanym doświadczeniom, podejmowane są próby zrozumienia wartości oraz celu określonych wydarzeń życiowych; 2) motywacyjne, zwracanie się ku wartościom nadającym życiu cel i sens, podpowiadanie, które cele należy wybrać, do czego dążyć, dla jakich wartości należy pokonywać wszelkie trudności, nawet traumatyczne, już samo dążenie człowieka ku najwyższym wartościom daje mu sens życia; 3) afektywne, dzięki osiągnięciu sensownych celów rodzi się uczucie satysfakcji, ważny wymiar poczucia sensu życia stanowią wartości duchowe, choć niektórzy znajdują go w wymiarze intelektualnym i emocjonalno-uczuciowym. K. Popielski<sup>7</sup> wyróżnia cztery komponenty poczucia sensu życia: intelektualny,

<sup>2</sup> M. Z. Stepulak, *Sens życia*, [w:] *Encyklopedia Aksjologii Pedagogicznej*, red. K. Chałas, A. Maj, Polskie Wyd. Encyklopedyczne, Radom 2016, s. 1051.

<sup>3</sup> Zob. K. Obuchowski K., *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań 2000.

<sup>4</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1051.

<sup>5</sup> A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986, s. 243.

<sup>6</sup> Zob. V. E. Frankl, *Homo patiens*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998: Instytut Wydawniczy PAX; V. E. Frankl, *Wola sensu*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2010.

<sup>7</sup> K. Popielski, „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne, [w:] *Człowiek - Pytanie otwarte*, red. K. Popielski, RW KUL, Lublin 1987, s. 107-139; K. Popielski, *Noetyczny wymiar*

uczuciowo-emocjonalny, wolitywno-dążeńiowy oraz egzystencjalno-działaniowy. Dodaje przy tym, iż poczucie sensu życia posiada następujące cechy: 1) związane bezpośrednio z podmiotowym oraz indywidualnym doświadczeniem jednostki poczucie sensu życia, które motywuje wewnętrznie człowieka „ku” życiu; 2) warunkowane pośrednio przez osobowościową strukturę jednostki, jej osobowymi celami oraz dążeniami; 3) poczucie sensu życia warunkowane jest przez środowisko społeczne, a nawet przyrodnicze; 4) charakteryzuje się zindywidualizowanym rozwojem, dużą stabilnością, jest podstawową siłą motywującą egzystencję. „Poczucia sensu życia nie doświadczają się na sposób dokonań, działań czy czynów. Poczucie sensu nie realizuje się, ani też nie dochodzi się do niego tak, jak do osiągnięć, posiadania czegoś czy do sukcesu. Doświadczają się go raczej jako czegoś w rodzaju bycia „zanurzonym” w rzeczywistości, w której jednostka postrzega sensowność, i to nawet niezależnie od pojawiania się elementów bezsensu czy absurdu”<sup>8</sup>.

Niektóre osoby odkrywają sens życia poprzez realizację celów bezpośrednich, do których m.in. należą bliskie relacje interpersonalne; świadomość bycia użytecznym; aktywność zewnętrzna, prowadząca do osiągnięcia założonych celów; poszukiwanie i odkrywanie prawdy i innych uniwersalnych wartości; działalność w sferze politycznej i społecznej; praca zawodowa oraz praca twórcza. Zdaniem V. E. Frankla<sup>9</sup> osoba ludzka jest jedyną istotą na świecie, która potrafi krytycznie patrzeć na swoje życie. Może przy tym dokonywać bilansu swojego dotychczasowego życia (co udało się osiągnąć, a co pozostało niezrealizowane). Człowiek, w sposób świadomy i nieświadomy, ciągle stawia pytanie o sens życia i dopóki żyje, wierzy w sens. Życie ludzkie pozbawione wartości wyższych traci sens, co owocuje kryzysem sensu. Sens życia może mieć charakter chwilowy, spontaniczny, ale także może być względnie trwały. Sens życia dotyczy każdego człowieka w sposób pośredni i bezpośredni. Każdy człowiek może się przyznać do posiadania sensu życia, jak również do tego, że dla niego chce żyć<sup>10</sup>. Tak rozumiany sens życia nie ma konotacji religijnej, wpływa jedynie z głębi natury ludzkiej.

### 3. Typologia sensu życia

Z. Zaborowski<sup>11</sup> proponuje typologię sensu życia w wymiarze postrzegania jego treści: 1) sens życia jako utrzymywanie się przy życiu oraz zainteresowanie jego przedłużaniem; 2) sens życia, który polega na pełnieniu określonych ról, a także coraz lepszym „urządzaniu się”; 3) sens życia związany z realizacją wartości moralnych, społecznych, religijnych, duchowych i wychowawczych; 4) sens życia jako transgresja aktualnej sytuacji życiowej; 5) sens życia jako używanie życia, czyli konsumpcja, rozrywka, przygoda; 6) sens życia połączony z twórczością oraz samorealizacją. W tym przypadku sens życia odnosi się również do wartości nadprzyrodzonych.

Istnieje także kryterium podziału sensu życia na aspekt dynamiczny i statyczny. Uwzględniając ten podział można wyróżnić następujące typy sensu życia - typ A, to osoby, które posiadają niskie poczucie sensu życia, jeśli osiągają sukcesy to nie odczuwają z tego powodu satysfakcji, żyją codziennością, koncentrują się głównie na zaspokajaniu bieżących potrzeb i pragnień; typ B - osoby przynależące do tego typu mają wysokie poczucie sensu życia i ale równocześnie słabe natężenie potrzeb, osoby te doświadczają wyraźnie własnego sensu życia; typ C, to osoby odznaczające się wysokim sensem życia, jednakże posiadają

---

*osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, RW KUL, Lublin 1993; K. Popielski, *Doświadczenie sensu i jego znaczenie dla egzystencji*, [w:] *Człowiek. Wartości. Sens*, red. K. Popielski, RW KUL, Lublin 1996, s. 55-60.

<sup>8</sup> K. Popielski, dz. cyt., 1993, s. 201.

<sup>9</sup> V. E. Frankl, dz. cyt., 1998.

<sup>10</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1052-1053.

<sup>11</sup> Z. Zaborowski, *Notatnik psychologa*, ENETEIA, Warszawa 1999.

słabą motywację do dalszego jego podnoszenia i podwyższania jego jakości, w efekcie jednak podejmują próby wzmocnienia swojej motywacji; typ D, to ludzie, którzy posiadają wysoką motywację oraz wysokie poczucie sensu życia, ciągle pragną podnosić swój życiowy dobrostan i skutecznie realizować postawione sobie cele, stanowią grupą godną wyróżnienia<sup>12</sup>.

Inną typologią sensu życia może być podział ze względu na znaczenia ambiwalentne czy rozłączne: 1) sens życia jako tzw. mały sens ludzkiej lub grupy społecznej, związany z realizacją cząstkowego celu i sens ostateczny, w którym spełnia się cała rzeczywistość, sens życia pochodzi od Boga i do Niego prowadzi; 2) sens życia subiektywny i obiektywny, pierwszy z nich jest zmienny, wieloraki i zależny od zmiennych czynników, natomiast sens ostateczny jest obiektywny, niezmienny, wiarygodny zinterioryzowany przez konkretną jednostkę; 3) sens życia indywidualny i społeczny, ten pierwszy preferowany był przez skrajny indywidualizm oraz liberalizm, w komunizmie zaś podkreślano jedynie wagę sensu kolektywnego, chrześcijaństwo zaś przyjmuje współistnienie godności osoby ludzkiej z jej egzystencją wspólnotową, oba typy sensu życia pojawiają się w relacji do Boga i bliźniego; 4) sens życia w wymiarze egzystencjalnym oraz ontycznym, we współczesnej filozofii istnieniu przypisuje się dominację nad istotą bytu, chrześcijaństwo zaś głosi złożenie bytu z istoty i istnienia; 5) odniesienie sensu życia tylko do istnienia człowieka i ludzkości oraz do sensu istnienia kosmosu, świata, historii, dziejów, chrześcijański sens życia zakłada racjonalność egzystencji wszechświata i do niej prowadzi; 6) wymiar teoretyczny i praktyczny, sens życia wymaga bazy teoretycznej, zaplecza filozoficznego i teologicznego, sfery psychologiczno-motywacyjnej, wiary godnościowej, ale posiłkuje się również wymiarem pragmatycznym, który wyrasta z aktywności człowieka i społeczeństwa; 7) sens życia może mieć charakter immanentny oraz transcendentny, skoncentrowanie się wyłącznie na immanentnym charakterze sensu życia uniemożliwia zrozumienie celu istnienia człowieka, ludzkości, świata, historii i wielu innych problemów związanych z codziennością i pragnieniem życia wiecznego<sup>13</sup>. Na transcendentny charakter sensu życia, w jasny sposób wskazuje Boże Objawienie, według którego każda osoba ludzka jest powołana do życia w Trójjedynym Bogu. Poczucie sensu życia zatem bardzo wyraźnie pośredniczy między zaangażowaniem religijnym a satysfakcją z życia. Korelacja ta wyjaśnia, że korzystanie z praktyk religijnych sprzyja odkrywaniu sensu życia, pośrednio warunkując wysoką satysfakcję z życia. Kiedy człowiek ma wysokie poczucie sensu życia, to unika skrajnych uczuć związanych z bezsenssem, który jest z kolei brakiem sensu. Osoba ludzka doświadczając bezsensu nie rozumie braku sensu w życiu innych osób. Bezsens pojawia się w sytuacji, kiedy człowiek nie posiada wartości najwyższych, stanowiących pewnego rodzaju linię przewodnią jego życia<sup>14</sup>. Zdarza się to także w sytuacji kiedy mając określoną koncepcję życia człowiek nie może jej zrealizować z przyczyn natury subiektywnej lub obiektywnej.

#### 4. Utrata sensu życia

V. E. Frankl<sup>15</sup> podkreślał wielkie znaczenie sensu dla całego rozwoju osobowego człowieka, jego satysfakcji, a także dla zdrowia osoby ludzkiej. W jego przekonaniu pojawia się pewna konsekwencja, dzięki której człowiek uzyskuje odpowiedź na pytanie „jak żyć”, pojawia się kolejne pytanie „dla-czego żyć”, jest to właśnie pytanie o sens życia. Utrata sensu

---

<sup>12</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1053.

<sup>13</sup> Tamże, s. 1053-1054; por. R. Klamut, *Typy struktury sensu życia a treści celów wybieranych do realizacji*, Roczniki Psychologiczne 2010, t. 15, nr 4, 139-158; P. Królikowski, M. Rusecki, *Sens życia*, [w:] Encyklopedia katolicka 2012, t. 17, TN KUL, Lublin, s. 1424-1426; J. T. Michalski, *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla* Wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011.

<sup>14</sup> P. Królikowski, M. Rusecki, dz. cyt., s. 1424-1426; por. M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1053-1054.

<sup>15</sup> Zob. V. E. Frankl, dz. cyt., 1998, 2010.

życia generuje lęk przed bezsilnością, brak umiejętności, niepowodzenia oraz popełnianie błędów. Utrata sensu życia następuje w sytuacji braku motywacji, a to z kolei wynika z niedostatku wartości egzystencjalnych, ich niedojrzałości bądź niemożności realizacji. To wszystko doprowadza do powstania nerwicy *noogennej*. W jej przebiegu pojawiają się konflikty etyczne i moralne oraz głębokie kryzysy natury egzystencjalnej. Występują one czasami wtedy, kiedy człowiek poszukuje sensu życia i pragnie zrealizować wartości wyższe. Natomiast konflikty i kryzysy różnego rodzaju przyjmują patologiczną naturę wtedy, kiedy powstaje stan niespełnienia, porażki, rezygnacji z dążeń do nadania sensu swojemu życiu. Człowiek w takim przypadku uznaje swoje istnienie za bezsensowne, rodzi się w nim wyraźne doświadczenie egzystencjalnej pustki i próżni<sup>16</sup>. W takim kontekście świat postrzegany jest jako absurdalny i bezsensowny, co Frankl<sup>17</sup> nazywał patologią ducha czasu. B. Hołyst<sup>18</sup> twierdzi, iż utrata celów do których człowieka dąży, prowadzi nieuchronnie do niezaspokojenia potrzeby sensu życia i pojawienia się poczucia bezsensu życia. W tym stanie bardzo istotna jest realna samoocena człowieka. Zdarza się bowiem, iż zawyżona samoocena może powodować potrzebę nieustannych osiągnięć, wyróżniania się i ciągłej dominacji. Rezultatem tego może być obiektywna i subiektywna sytuacja osamotnienia. W sytuacji zaniżonej samooceny rodzi się brak zaufania do siebie, nieśmiałość, w konsekwencji może powstać swoisty stan społecznej izolacji człowieka, a także poczucie osamotnienia<sup>19</sup>. K. Dąbrowski<sup>20</sup> postawił tezę, iż każdy człowiek staje się człowiekiem w ciągu całego swojego życia. Zawdzięcza to dokonywanym przez siebie wyborom oraz realizowaniu odkrywanych wartości egzystencjalnych. W przypadku kiedy następuje utrata sensu życia, człowiek odczuwa brak przekonania o pozytywnej wartości własnej działalności życiowej oraz doświadcza intensywnych negatywnych emocji. Żyje w egzystencjalnej pustce, w której nie może się odnaleźć i zupełnie nie potrafi się zrealizować<sup>21</sup>. K. Dąbrowski<sup>22</sup> uważał, iż „psychologia uczuć i psychologia wartości (...O mogą być jednym z zasadniczych źródeł przebudowy moralnej społeczeństw przez zaprzęgnięcie ich w służbę ideałów humanistycznych, w służbę osobowości człowieka”.

Natomiast V. E. Frankl<sup>23</sup> uważał, że sens życia zakotwiczony jest w samym życiu. Rozumiał przy tym, iż życie posiada podwójne znaczenie, po pierwsze jako byt ludzki dany, a po drugie jako byt ludzki zadany, tzn. którego realizacja jest naszą powinnością i za którego kształt jesteśmy odpowiedzialni. W tym aspekcie można powiedzieć, iż sens życia polega na twórczym odniesieniu się do własnego bytowania, na wzięciu swojego losu we własne ręce i skierowaniu swojej duchowej egzystencji ku wartościom obiektywnym. Osoba ludzka ma potencjał podejmowania i rozwijania relacji interpersonalnych i wejścia w osobowe bycie. Skrajnym przypadkiem utraty sensu życia są myśli samobójcze i depresje<sup>24</sup>.

A. T. Beck<sup>25</sup> w teorii powstawania depresji, mówi o dwóch mechanizmach jej genezy. Jednym z nich jest triada poznawcza, a drugim błędy logicznego myślenia. Na triadę poznawczą składają się negatywne myśli na temat własnego „ja”, terażniejszości i

<sup>16</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1054.

<sup>17</sup> Zob. V. E. Frankl, dz. cyt., 2010.

<sup>18</sup> B. Hołyst, *Przywrócenie życiu*, PWN, Warszawa 1991.

<sup>19</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1054.

<sup>20</sup> K. Dąbrowski, *Osobowość i jej kształtowanie przez dezintegrację pozytywną*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1979; K. Dąbrowski, *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, PWN, Warszawa 1989.

<sup>21</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1055.

<sup>22</sup> K. Dąbrowski, *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa 2021, s. 144.

<sup>23</sup> Zob. V.E. Frankl, dz. cyt., 1998.

<sup>24</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1055; por. M. Z. Stepulak, *Wybrane zagadnienia z medycyny pastoralnej*, Petit Skład-Druk-Oprawa, Lublin 2010; J. Mariański, *W poszukiwaniu sensu życia. Szkice socjologiczno-pastoralne*. Wyd. KUL, Lublin 1990; P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005.

<sup>25</sup> A. T. Beck, *Depression. Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*, Harper & Row, New York 1967.

przyszłości<sup>26</sup>. Człowiek, który utracił poczucie sensu życia, uważa, iż jest człowiekiem ułomnym, bezwartościowym i nieodpowiedzialnym. Nosi w sobie przekonanie, że nigdy nie zazna osobistego szczęścia, we wszystkim widzi zło. Błędnie interpretuje wszystkie przeszkody i uważa, że są one nie do pokonania. Wobec nowych wyzwań na przyszłość czuje się zupełnie bezradny. Starając się myśleć o przyszłości ma przekonanie, że niepomysłne wydarzenia, z którymi teraz ma do czynienia, mogą pojawiać się nieprzerwanie, a przyczyną ich wystąpienia będą wyłącznie jego osobiste niedoskonałości. Beck<sup>27</sup> uważa, iż systematycznie pojawiające się błędy logicznego myślenia są drugim mechanizmem utraty sensu życia. Wyróżnia pięć następujących błędów: arbitralne wnioskowanie, abstrakcja selektywna, nadmierne uogólnianie, wyolbrzymianie i pomniejszanie oraz personalizacja. Arbitralne wnioskowanie polega na wyciąganiu wniosków na podstawie niewielkiej liczby przesłanek, a nawet ich braku. Abstrakcja selektywna charakteryzuje się koncentracją na nieistotnych szczegółach przy równoczesnym pominięciu istotnych aspektów danej sytuacji. Nadmierne uogólnianie odnosi się do wyciągania ogólnych wniosków dotyczących braku wartości, zdolności lub aktywności na podstawie tylko jednego faktu. Wyolbrzymianie i pomniejszanie to poważne błędy oceny, w których małe negatywne wydarzenia są wyolbrzymiane, a pozytywne wyraźnie pomniejszane. Personalizacja polega na braniu na siebie odpowiedzialności za wszystkie negatywne wydarzenia na świecie<sup>28</sup>.

Utrata sensu życia może prowadzić zwłaszcza u ludzi religijnych do pojawienia się kryzysów religijnych. Kryzysowi religijnemu towarzyszą zwykle następujące symptomy: 1) podwyższony lęk, człowiek staje się nerwowy, przestraszony, ciągle antycypuje, że wkrótce wydarzy się coś bardzo groźnego. Pojawiają się przy tym objawy fizjologiczne: kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej, nadmierne pocenie się, trudności w koncentracji, bezsenności i ogólne rozdrażnienie; 2) depresja, w tym stanie człowiek doświadcza takich przeżyć, jak: poczucie odrzucenia, smutek, rozczarowanie, rozpacz, poczucie małowartościowości, pesymizm, bezradność, koncentracja na sobie; 3) gniew i poczucie winy, w tym przypadku poczucie winy ma charakter neurotyczny, nie oznacza to tylko przyznania się do popełnionego zła, lecz łączy się z chęcią ukrycia prawdy<sup>29</sup>. Wydaje się, iż utrata sensu życia wprowadza człowieka w trudną i niebezpieczną sytuację pojawienia się depresji.

## 5. Kształtowanie sensu życia

A. Adler<sup>30</sup> twierdził, iż kształtowanie się sensu życia ma wartość i znaczenie tylko wtedy, kiedy człowiek, dążąc do doskonałości, włączy się w system wzajemnej zależności z kosmosem oraz wspólnotę z ludźmi i Bogiem. Kształtowanie sensu życia w obecnym stanie kryzysu moralnego i kryzysu aksjologicznego, nabiera coraz większego znaczenia. Rodzą się nowe problemy i dylematy związane z pytaniami dotyczącymi tego, jak ożywić sens życia, jak pomóc ludziom w odnalezieniu pełni bytu oraz pełni życia. Biorąc pod uwagę założenie Frankla<sup>31</sup> (...), że człowiek jest istotą duchową, należy zwrócić szczególną uwagę na współczesne wychowanie człowieka w wymiarze religijnym i duchowym. Człowiek musi być ujmowany integralnie, to znaczy, że w proces wychowania powinny być włączone wszystkie jego wymiary<sup>32</sup>. Sens życia, który zostaje otwarty w ludzkiej egzystencji jest nieodzownym fundamentem człowieczeństwa. Kształtowanie sensu życia, to zdaniem Frankla<sup>33</sup> odkrywanie

<sup>26</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2010, s. 86-87.

<sup>27</sup> A. T. Beck, dz. cyt., 1967.

<sup>28</sup> Tamże, s. 86-87.

<sup>29</sup> J. Makselon, *Dynamika religijności*, [w:] *Psychologia dla teologów*, red. J. Makselon, Papiński Wydział Teologiczny, Kraków 1990, s. 283-314.

<sup>30</sup> A. Adler, dz. cyt., s. 243.

<sup>31</sup> V. E. Frankl, dz. cyt., 1998.

<sup>32</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2020.

<sup>33</sup> Zob. V. E. Frankl, dz. cyt., 1998, 2010.

i urzeczywistnianie wartości. Ten proces zakłada następujące działania: 1) jedna z możliwości urzeczywistniania wartości to działanie polegające na konkretnym kształtowaniu świata; 2) kolejna możliwość polega na przeżywaniu świata, przyswajaniu sobie, wchłanianiu piękna oraz prawdy bytu; 3) ostatnia możliwość urzeczywistniania wartości to cierpienie i znoszenie losu. J. Michalski<sup>34</sup> twierdzi, że człowiek pojmowany jako permanentne stawanie się, daje rację bytu swojego jestestwa, jeżeli opiera swoją egzystencję na prawdzie o sobie samym. Odkrywanie sensu życia jest wykraczaniem poza własne „ja” i realizowaniem możliwości spełniania siebie<sup>35</sup>.

Wychowanie duchowe skoncentrowane na kształtowaniu sensu życia, znajduje swój adekwatny grunt w systemie rodzinnym. Istotnym elementem poczucia prawdziwego sensu życia jest religijna wiara, a tę najwcześniej i najpełniej zdobywa się w rodzinie, do tego dochodzi wychowania ku miłości i nadziei. Bez tych cnót bowiem człowiek traci sens życia. Dom rodzinny nazywany jest słusznie „Kościołem domowym”, wspólnotą łaski i modlitwy, szkołą cnót ludzkich i chrześcijańskiej miłości. Sens życia to zbiór przekonań i ściśle związanych z nimi zasad i norm postępowania, których podstawowym celem jest ukierunkowanie życia każdego człowieka na Boga<sup>36</sup>. Każda chrześcijańska rodzina i poszczególni jej członkowie winni zatem spełniać pewne postulaty: 1) nie powinni uciekać od rzeczywistości ziemskich, lecz pełniąc wolę Bożą w codziennych obowiązkach, mają odnajdywać Boga, kochać Go i pomóc innym osiąść miłość; 2) mają przeżywać nadzieję chrześcijańską pośród świata, dając jej stale wyraz swym postępowaniem oraz przeciwstawiając się złu; 3) w swej działalności doczesnej i ziemskiej mają zawsze kierować się wiarą i miłością. Kształtowanie w rodzinie sensu życia zmierza do dojrzałej religijności jej członków. Człowiek kształtuje sens życia, gdy otwiera się na miłość i miłością potrafi się dzielić<sup>37</sup>. Waga chrześcijańskiej miłości bierze się z konieczności pogodzenia przykazania miłości ze zwykłym, ludzkim, emocjonalno-uczuciowym zaangażowaniem, z trudnością poddającym się racjonalnym argumentom: jak kochać, nie kochając ? oraz jak kochać, nienawidząc ? Jeśli człowiek nie odwoła się do Boga, to nie jest w stanie odpowiedzieć na powyższe pytania i może nawet w takiej sytuacji stracić sens życia. Człowieka, który posiada sens życia można by nazwać człowiekiem „wewnętrznym”. Wchodzi on coraz bardziej w świat głębszych, religijnych przeżyć i prawdziwego duchowego doświadczenia. Jest to zachowanie religijne polegające na całkowitym i zdecydowanym zwróceniu się do Boga, a nie tylko zawróceniem z błędnych dróg życiowych<sup>38</sup>. Sens życia łączy się zatem w nierozzerwalny sposób z religijnością osoby ludzkiej.

## 6. Badania empiryczne

W części empirycznej zostanie zaprezentowana strategia badań własnych, narzędzie badawcze, cel badań oraz ilościowa i jakościowa interpretacja uzyskanych wyników badań.

### Strategia badań

---

<sup>34</sup> J. T. Michalski, *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla* Wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011.

<sup>35</sup> M. Z. Stepulak, dz. cyt., 2016, s. 1056.

<sup>36</sup> M. Z. Stepulak, *Kształtowanie się dojrzałej religijności w rodzinie*, [w:] *Rodzina jako Kościół domowy*, red. A. Tomkiewicz, W. Wieczorek, Wyd. KUL, Lublin 2010, s. 483-495.

<sup>37</sup> M. Z. Stepulak, *Specyfika wychowania duchowego w systemie rodzinnym*, [w:] *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym*, red. M. Z. Stepulak, Innovatio Press Wyd. Naukowe Wyższe Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013, s. 205-223.

<sup>38</sup> Tamże, s. 205-223; M. Z. Stepulak, *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, Wyższe Seminarium Duchowne Siedlce-Opole, Lublin 2007; M. Z. Stepulak, *Koncepcja człowieka jako osoby w psychologii polskiej*, [w:] *Koncepcja człowieka w wybranych obszarach psychologii*, red. M. Z. Stepulak, Innovatio Press Wyd. Naukowe Wyższe Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013, s. 59-74.

W badaniach uczestniczyło 189 osób, w tym 25 mężczyzn i 164 kobiet (w przeliczeniu na dane procentowe odpowiednio: 13,23% i 86,77%). Taka proporcja płci jest wypadkową kierunków studiów, które są wysoko sfeminizowane.

Tabela1. Płeć osób badanych

l.p.	Płeć	N	%
1.	Kobiety	164	86,77
2.	Mężczyźni	25	13,23
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Grupę badawczą stanowili studenci z dwóch uczelni: Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku oraz Wyższej Szkoły Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie. Pierwsza z wymienionych uczelni ma charakter publiczny (państwowy), natomiast druga niepubliczny. Tego rodzaju grupy są charakterystyczne dla takich kierunków studiów jak: pedagogika, praca socjalna, psychologia oraz bezpieczeństwo wewnętrzne. Powyższe kierunki studiów są w znacznym stopniu sfeminizowane, chociaż psychologia i bezpieczeństwo wewnętrzne stanowiły mało liczne grupy, gdyby były większe, liczba mężczyzn byłaby większa w proporcji do kobiet.

Badania były przeprowadzone w listopadzie 2021 roku w przerwach po między zajęciami. Studenci odpowiadali pisemnie na poszczególne pytania ankietowe w obecności prowadzącego badania. Udział w badaniach był całkowicie dobrowolny a oddawane ankiety były anonimowe. Badani studenci podawali jedynie swój wiek, płeć, kierunek studiów i miejsce zamieszkania. W niniejszej pracy nie stawia się hipotezy głównej ani hipotez szczegółowych, ponieważ sformułowane w ankiecie pytania wyznaczają kierunek eksploracji naukowych dociekań. Ankieta jest narzędziem „miękkim” mającym szczególne zastosowanie w badaniach jakościowych, dlatego też byłyby trudności z precyzyjną weryfikacją stawianych wcześniej hipotez.

#### a/. Narzędzie badawcze

Na potrzeby badawcze zostało zastosowane narzędzie badawcze w postaci ankiety. Ankieta składa się z instrukcji, metryczki, deklaracji religijności oraz dziewięć pytań o charakterze otwartym. Na końcu ankiety umieszczone jest podziękowanie.

### ANKIETA - SENS ŻYCIA W SYTUACJI PANDEMII COVID-19

Instrukcja: Poniższa ankieta ma charakter anonimowy. Proszę o udzielenie szczerych i pełnych odpowiedzi na podane niżej pytania. Kolejność udzielania odpowiedzi jest dowolna (należy podać numer pytania, na które odpowiadamy). Można dostać dodatkowe kartki na odpowiedzi.

Dane personalne: Płeć..... Wiek:..... Kierunek studiów..... Miejsce zamieszkania.....
------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Podziel się krótko Twoją wiedzą na temat COVID-19?
2. Na ile zmieniła się jakość Twojego życia w czasie trwającej pandemii?
3. Co sądzisz o przyszłości w kontekście pandemii?
4. Podaj własną definicję sensu życia?
5. Jaki jest związek sensu życia z Twoją osobistą religijnością?
6. Dlaczego niektórzy ludzie tracą sens życia?
7. Jakie jest Twoje zdanie na temat sensu życia w aspekcie dalszego występowania COVID-19?

8. W jaki sposób ludzie poszukują sensu życia?
  9. Jaki jest związek sensu życia z poziomem wykształcenia osoby?
  10. Na ile miłość i przyjaźń przyczyniają się do wzrostu poczucia sensu życia?
  11. W jakim stopniu podejmowana była przez Ciebie profilaktyka chroniąca przed zakażeniem się COVID-19?
  12. Co sądzisz na temat szczepień przeciw COVID-19?
  13. Jakie jest Twoje zdanie na temat realizacji zajęć dydaktycznych metodą nauczania zdalnego?
  14. Jakie są Twoje propozycje w walce z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19?
- Dziękuję za udział w badaniach. Uzyskane informacje posłużą w przygotowaniu nowych metod profilaktyki i pomocy psychologicznej osobom dotkniętym COVID-19.

#### b/. Cele badań

Podejmując badania należy uwzględnić ich cel. W tym przypadku istotny był zarówno cel teoretyczny, jak i praktyczny. Cel teoretyczny dotyczył dokonania krytycznej analizy i syntezy naukowych koncepcji sensu życia w dobie pandemii COVID-19 w rozumieniu katolickim, jak i laickim. Natomiast cel praktyczny odnosił się do wykorzystania powyższej interpretacji koncepcji sensu życia w dobie pandemii COVID-19 oraz wyników badań w praktyce duszpasterstwa akademickiego, a także popularyzacji pastoralnych wniosków postawionych po naukowej analizie przeprowadzonych badań empirycznych.

#### c/. Analiza i interpretacja ilościowa i jakościowa uzyskanych wyników badań

Tabela 2. Kierunki studiów badanych studentów

l.p.	Kierunki studiów	N	%
1.	Pedagogika	97	51,33
2.	Praca socjalna	49	25,93
3.	Psychologia	18	9,52
4.	Bezpieczeństwo wewnętrzne	25	13,22
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Ponad połowa badanych osób to studenci pedagogiki (51,33%). Pozostała część badanych osób to studenci takich kierunków jak: praca socjalna (25,93%), psychologia (9,52%) oraz bezpieczeństwo wewnętrzne (13,22%). Zdecydowana większość to studenci Wydziału Nauk Humanistycznych i Informatyki Mazowieckiej Uczelni Publicznej. Są to studenci studiów trybu stacjonarnego takich kierunków jak: pedagogika, praca socjalna oraz bezpieczeństwo wewnętrzne. Druga, zdecydowanie mniej liczna grupa to studenci Wydziału Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie, którzy studiują w trybie niestacjonarnym. W tym przypadku byli to studenci takich kierunków jak: praca socjalna oraz psychologia.

Tabela 3. Przedziały wiekowe badanych osób

L.p.	Przedział wiekowy	N	%
1.	19 – 24	166	87,84
2.	25 -30	3	1,59
3.	31 – 36	6	3,17
4.	37 – 42	7	3,70
5.	43 – 48	7	3,70
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

W tej grupie badawczej przeważają studenci w przedziale wiekowym 19 - 24 r.ż., które studiuje pedagogikę, pedagogikę specjalną, psychologię, bezpieczeństwo wewnętrzne oraz pracę socjalną. Jest to grupa stanowiąca 87,84%. Druga grupa to osoby w przedziale wiekowym 25 - 30 r.ż., co stanowi jedynie 1,59% badanych. Są to studenci niestacjonarni. Pozostali badani to osoby w przedziale wiekowym 31 - 36 r.ż. co stanowi 3,17%, 37- 42 r.ż. 3,70% oraz 43-48 r.ż. 3,70%. Osoby z ostatnich czterech grup studiuje takie kierunki jak: praca socjalna oraz psychologia. Studenci stacjonarni podjęli naukę na Wydziale Nauk Humanistycznych i Informatyki Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku, natomiast dwie pozostałe grupy to studenci Wydziału Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie. Studenci wywodzą się zarówno ze studiów licencjackich, II stopnia jak i jednolitych magisterskich.

Tabela 4. Podziel się krótko Twoją wiedzą na temat COVID-19

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	COVID-19 jest chorobą układu oddechowego o dużym zasięgu terytorialnym i szybkim rozprzestrzenianiu się. Pozostawia po sobie skutki psychiczne, społeczne, ekonomiczne i zdrowotne.	104	55,03
2.	COVID-19 ma charakterystyczne objawy: utrata węchu i smaku, katar, problemy z oddychaniem	28	14,81
3.	Istnieje łatwe zakażenie się drogą kropelkową, przez brak dystansu pomiędzy osobami.	20	10,59
4.	Nie mam wystarczającej wiedzy na temat COVID-19	21	11,11
5.	Istnieje propaganda medialna na temat COVID-19 (zastraszanie ludzi)	10	5,29
6.	Poszerzam swoją wiedzę na temat COVID-19	6	3,17
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Badani studenci w większości (55,03%) definiuje COVID-19 jako chorobę układu oddechowego o dużym zasięgu terytorialnym (globalnym) i dynamicznym rozprzestrzenianiu się. 14,81% badanych wymienia charakterystyczne objawy COVID-19, takie jak: utrata węchu i smaku, katar, problemy z oddychaniem. 10,59% kolejnych osób twierdzi, iż istnieje łatwe zakażenie się drogą kropelkową przez brak zachowania dystansu pomiędzy poszczególnymi osobami. 11,11% osób deklaruje, że nie ma wystarczającej wiedzy na temat COVID-19, a 3,17% pragnie poszerzyć swoją wiedzę na temat tejże pandemii. Nieliczna grupa osób uważa, iż istnieje propaganda medialna na temat COVID-19 w formie zastraszania ludzi. Warto zatem zwrócić uwagę na wybrane wypowiedzi badanych studentów:

K. lat 23: *Jest to wirusowa choroba zakaźna. Pandemia wybuchła w Chinach w Wuhan w 2019 roku. W Polsce pojawiła się w marcu 2020 roku. Pandemia zmieniła życie wszystkich ludzi, zostały zamknięte szkoły, zajęcia odbywały się zdalnie. Praca częściowo również odbywała się zdalnie. Zostały wprowadzone obostrzenia. Aktualnie zaczyna się kolejna fala pandemii.*

K. lat 23: *Wirus do Polski przybył na początku 2020 roku. Wtedy to rozpoczęła się światowa pandemia COVID-19. Główne objawy zakażenia to kaszel, duszności, wysoka temperatura ciała, utrata węchu i smaku. Z powodu wielotysięcznych zachorowań zamknięto sklepy, szkoły, restauracje, siłownie i inne gałęzie gospodarki, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa.*

K. lat 39: *COVID-19 jest to pandemia, która zniszczyła nie tylko fizyczne części organizmu, ale przede wszystkim jego psychiczną sferę. Pandemia ta wzdziła strach, różne obawy i lęki przez kontaktami z innymi ludźmi. COVID-19 odizolował człowieka od człowieka.*

K. lat 23: *Jest to wirus, który zawładnął całym światem i wzbudził w ludziach wielki niepokój. Wielu ludzi też zmarło w wyniku jego powikłań. Myślę, że jest to nieco groźniejsze przeżycie. Obecnie są szczepionki przeciwko COVID-19.*

K. lat 23: *Jest coraz więcej zachorowań. Ludzie nie chcą się szczepić. Należy zasłaniać usta i nos, ponieważ tą drogą można się właśnie zarazić. Należy dezynfekować ręce. Wiem też, że jest kilka odmian i różne ich objawy.*

K. lat 19: *Zaraźliwa, wirusowa choroba, szybko się rozprzestrzeniająca. Ten sam wirus pod inną nazwą spotykany był już wcześniej w środowisku naturalnym. W szerszej skali pojawił się pod koniec 2019 roku. COVID-19 wywrócił wszystko do góry nogami.*

Tabela 5. Na ile zmieniła się jakość Twojego życia w czasie trwającej pandemii?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Jakość życia zmieniła się na gorsze	108	57,14
2.	Pandemia podwyższyła jakość życia	31	16,40
3.	Jakość życia nie zmieniła się	30	15,87
4.	Pandemia nieznacznie podniosła sens życia	17	9,00
5.	Nie wiem	3	1,59
	Razem	189	100,00

Zródło: badania własne

Pojawienie się pandemii zdecydowanie uwarunkowało jakość życia osób badanych. Kierunek zmiany jakości życia miała charakter negatywny. Według 57,14% badanych stwierdziła, że z powodu pandemii ich jakość życia zmieniła się na gorsze. Osoby te cierpiały na ograniczenie relacji interpersonalnych z innymi osobami, a zwłaszcza ze studentami należącymi do ich grup akademickich. Natomiast 16,40% badanych zadeklarowała, iż ich jakość życia podwyższyła się, dla 9% badanych pandemia podniosła ich sens życia. 15,87% uważa, iż w czasie trwania pandemii ich jakość życia nie zmieniła się. Dla badanych studentów istotną zmianą było wprowadzenie obowiązkowego nauczania zdalnego. Dla wielu z nich ten fakt wpłynął na obniżenie ich sensu życia. W tym aspekcie ważne są przykładowe wypowiedzi badanych studentów:

K. lat 19: *W czasie pandemii jakość mojego życia polepszyła się. Może się to wydawać paradoksalne. Odizolowanie się od ludzi, dla mnie osoby introwertywnej było zbawieniem. Przed komputerem nie stresowałam się tak jak na uczelni. Zyskałam dużo czasu dla siebie, dzięki czemu mogłam zadbać o swoje dobro bardziej gdy miało to miejsce przed pandemią. Jedynym minusem był smutek wynikający z tęsknoty do rodziny nie mieszkającej ze mną w tym samym miejscu.*

K. lat 23: *Jakość mojego życia zmieniła się w czasie pandemii. Stosuję dystans społeczny, zakładam maseczki, które czasami są niewygodne, ograniczam spotkania ze znajomymi, gdyż boję się o własne zdrowie.*

K. lat 23: *Na mnie pandemia wpłynęła pozytywnie, ponieważ przez izolację od ludzi z racji, że wszystko było zamknięte zmotywowала się do ćwiczeń. Udało mi się zbić wagę. Nie przeszłam COVID-19 z silnymi objawami, lecz delikatnie.*

K. lat 39: *Jakość życia nie zmieniła się diametralnie. Co prawda życie rodzinne uległo zmianom na lepsze. Więcej czasu spędzaliśmy z rodziną. Tym bardziej, że w tym czasie pandemicznym życie tak pędziło jak przed pandemią.*

K. lat 24: *Uważam, że jakość mojego życia się pogorszyła. Głównym powodem są zamknięte uczelnie i miejsca pracy. Pracując i ucząc się zdalnie, przesiadywałam po 12 godzin dziennie przed komputerem. Spędzając ten czas samemu w pokoju, straciłam kontakt z wieloma znajomymi, co odbiło się na moim zdrowiu psychicznym i fizycznym.*

M. lat 22: *Nie zauważyłem, żeby drastycznie zmieniło się moje życie w czasie trwania pandemii.*

Tabela 6. Co sądzisz o przyszłości w kontekście pandemii?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Będziemy odczuwać negatywne skutki pandemii	65	34,40
2.	COVID-19 będzie uznawany za jedną z nowych chorób i sytuacja ustabilizuje się	59	31,21
3.	Pandemia będzie jeszcze trwała bardzo długo	25	13,23
4.	Trudno określić przyszłość z pandemią	19	10,05
5.	Nadzieja na szybkie zakończenie pandemii	15	7,94
6.	Nie mam zdania	6	3,17
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Badani studenci wymienili swoje spostrzeżenia związane z przyszłością pandemii. 34,40% badanych stwierdziło, iż nadal będziemy odczuwać negatywne skutki pandemii. Natomiast dla 31,21% badanych COVID-19 będzie uznawany za jedną z nowych chorób. Stąd też sytuacja pandemiczna ustabilizuje się. Wydaje się, iż tego rodzaju hipotezy i prognozy miały charakter bardziej życzeniowy niż rzeczywisty. Pokazują to dwie pierwsze kategorie, gdzie wyniki pozostają w stosunku 1 do 1. Zdaniem 13,23% badanych pandemia będzie jeszcze trwała bardzo długo. Osoby te uważają, iż COVID-19 to zbyt poważne zagrożenie, aby mogło szybko się zakończyć, stąd też duży pesymizm. 10,05% badanych studentów ma trudności z określeniem w przyszłości życia z pandemią. Tylko 7,94% badanych ma nadzieję na szybkie zakończenie pandemii, a 3,17% nie ma zdania na temat przyszłości w naszym życiu pandemii. A oto wybrane wypowiedzi:

K. lat 24: *Sądzę, że z roku na rok uodparniamy się, a przynajmniej wzmocniamy naszą odporność na wirusa. Co za tym idzie, możemy wprowadzać mniej obojętne z roku na rok, co mam nadzieję w najbliższej przyszłości pozwoli nam wrócić do codzienności sprzed pandemii.*

K. lat 20: *Myślę, że ta choroba będzie na porządku dziennym, podobnie jak grypa.*

K. lat 21: *Uważam, że życie będzie cięższe, ponieważ wszystko drożeje, ciężiej dostać się do lekarzy specjalistów.*

K. lat 20: *Pandemia musi się skończyć, ponieważ ludzie mają jej dość. Dużo osób popadło w różne choroby, na przykład w depresję. Musimy się nauczyć żyć z tą chorobą i umieć ją leczyć.*

K. lat 20: *Uważam, że wirus wciąż będzie powodował zachorowania, będą kolejne fale, lecz to wszystko będzie zakłamane, zawyżone, niezgodne z rzeczywistością.*

K. lat 19: *Uważam, że panująca dalej pandemia spowoduje upadek rynku i gospodarki. Wszelkie usługi i przedsiębiorcy upadną, gdyż nie będą mieli możliwości rozwoju, jak i spadnie zapotrzebowanie na dane zasoby.*

Tabela 7. Podaj własną definicję sensu życia?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Sens życia daje: rodzina, miłość, przyjaciele, praca, zdrowie	53	28,04
2.	Sens życia to motywacja do realizacji własnych celów	40	21,17
3.	Sens życia to poszukiwanie i poczucie szczęścia	30	15,87
4.	Sens to bycie dla drugiego człowieka, to dobre relacje ze światem społecznym	26	13,76
5.	Sens to realizacja swojego życiowego powołania	19	10,05
6.	Brak odpowiedzi	8	4,23
7.	Inne	8	4,23
8.	Sens życia to droga rozwoju duchowego i religijnego	5	2,65
	Razem	189	

Źródło: badania własne

Badani studenci podawali własną definicję sensu życia zbliżoną do preferowanej przez nich hierarchii wartości. Stąd też młodzież studencka definiuje, iż sens życia daje: rodzina, miłość, przyjaciele, praca, zdrowie. Kategoria tej odpowiedzi stanowi 28,04%. Druga kategoria odpowiedzi koncentruje się z kolei na tym, iż: sens życia to motywacja do realizacji własnych celów (21,17%). Studenci stworzyli również definicję sensu życia w postaci kategorii: sens życia to poszukiwanie i poczucie sensu życia. W ten sposób wypowiedziało się 15,87% badanych studentów. Czwarta kategoria wypowiedzi ma wymiar społeczny, odnosi się bowiem do bycia dla drugiego człowieka w kontekście dobrych relacji ze światem społecznym. Taką definicję sensu życia podało 13,76% badanych. 10,05% studentów uważa, iż sens życia oznacza realizację swojego życiowego powołania. Zastanawiające jest to, iż tylko 2,65% badanych łączy poczucie sensu życia z obszarem życia duchowego i religijnego. Wskazuje to na niespójność myślenia i brak holistycznego podejścia. Materialne podejście do rozumienia sensu życia kwestionuje transcendentálną naturę osoby ludzkiej. Poza tym studenci zbyt mocno wpisani są w schematyczne i redukcjonistyczne myślenie na temat sensu życia. Wyraźnie rozgraniczają rzeczywistość *sacrum* od rzeczywistości *profanum*. 8,46% badanych nie udzieliło odpowiedzi, bądź wskazywali nieadekwatne definicje.

K. lat 20: *Sens życia to inaczej stan, gdzie się chce żyć.*

K. lat 20: *Moim sensem życia jest odkrycie przede wszystkim tego, czego jeszcze nie dane było mi poznać. Jest tak wiele miejsc, kultur, nowych języków, książek, ludzi, hobby, jakie chciałabym odkryć. Myśl dotycząca poznania choć małej części tego co mi nieznanne utrzymuje mnie przy życiu i rozpala we mnie chęć do odkrywania, ciągłego poszukiwania. To daje mi motywację do korzystania z życia, jednocześnie ukazuje jak mało czasu na ziemi mamy, jak powinniśmy czerpać radość z każdego dnia.*

K. lat 20: *Sens życia to dążenie do celu, chęć podążania zgodnie z wyznaczonym sobie celem.*

K. lat 19: *Sens życia to oddanie się swoim pasjom, dążenie do samorealizacji, aby osiągnąć dalsze sukcesy.*

K. lat 21: *Sens życia - według mnie - to odkrywanie, poszukiwanie nowych doświadczeń, ciągły rozwój. Sensem życia jest przeżywanie tego życia, a nie tak jak podczas pandemii przetrwania.*

M. lat 33: *Jest to poczucie, że podejmowane działania przynoszą nam satysfakcję i budują naszą bezpieczną przyszłość.*

Tabela 8. Jaki jest związek sensu życia z Twoją osobistą religijnością?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Istnieje ścisły związek między sensem życia a osobistą religijnością	84	44,44
2.	Nie ma związku między sensem życia a osobistą religijnością	51	27,00
3.	Nie mam zdania	30	15,86
4.	Jestem niewierzący/niepraktykujący	14	7,40
5.	Jest związek między sensem życia a religijnością ale poza Kościołem	5	2,65
6.	Jestem wierzący, ale jest to moja prywatna sprawa	5	2,65
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Badani studenci wskazywali na ile sens życia jest koherentny z ich osobistą religijnością. Choć w swoich definicjach sensu życia nie wiązali go z religijnym znaczeniem, to w tym przypadku korelację taką znajdowali. Być może działo się to dlatego, iż powyższe pytanie miało charakter nieco sugerujący. W tym kontekście aż 44,44% badanych twierdziło, iż istnieje ścisły związek pomiędzy sensem życia a osobistą religijnością. Natomiast 27% studentów uważa, iż nie ma związku między sensem życia z osobistą religijnością. Spora liczba osób, bo aż 15,86% nie miała swojego zdania na ten temat. 7,40% badanych osób zadeklarowało

wało się jako niewierzący i niepraktykujący. Natomiast 2,65% twierdziło, iż istnieje wprawdzie związek między sensem życia a religijnością ale poza Kościołem. Natomiast 2,65% uważała, iż ich wiara jest ich prywatną sprawą. Taka kategoria odpowiedzi odkrywa niską kompetencję religijną, ponieważ wiara jest publiczną postawą świadczenia o Bogu. A oto wybrane wypowiedzi badanych osób:

K. lat 20 : *Mój sens życia nie ma żadnego związku z religijnością.*

K. lat 19: *Swoje życie oddaję Bogu. Wierzę, że ma On dla mnie plan, a przez to moje życie ma sens.*

K. lat 19: *Nie wierzę w Kościół.*

K. lat 39: *Istnieje bardzo ścisły związek pomiędzy sensem życia a osobistą religijnością.*

M. lat 46: *Nie ma żadnego związku między sensem życia a osobistą religijnością.*

K. lat 38: *Wiara pomaga mi utrzymać na naczelnym miejscu takie wartości jak rodzina. Daje mi zatem wysokie poczucie sensu życia.*

Tabela 9. Dlaczego niektórzy ludzie tracą sens życia?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Przeżycie traumy, utrata dóbr materialnych, bliskiej osoby oraz brak wsparcia	70	37,03
2.	Zagubienie życiowe, koncentracja na pracy i rywalizacja oraz utrata relacji z Bogiem	57	30,16
3.	Porzucenie celu życia lub jego brak.	22	11,64
4.	Pandemia COVID-19 oraz inne towarzyszące choroby	16	8,47
5.	Popadanie w depresję	12	6,35
6.	Brak odpowiedzi	12	6,35
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Studenci uczestniczący w badaniach wśród najbardziej istotnych przyczyn utraty sensu życia wymieniają: przeżycie traumy, utrata dóbr materialnych, bliskiej osoby oraz brak wsparcia (37,03%). W tym przypadku można mówić o wydarzeniach losowych, materialnych i psychicznych doświadczeniach, z którymi człowiek nie jest w stanie sobie poradzić. Dla 30.16% istnieją takie przyczyny jak: zagubienie życiowe, koncentracja na pracy i rywalizacja oraz utrata relacji z Bogiem. Kategoria ta zawiera w sobie odpowiedzi wskazujące na to, iż utrata sensu życia wynika z braku relacji z Bogiem. Człowiek o słabej i chwiejnej wierze religijnej stosuje szereg mechanizmów obronnych, m.in. racjonalizacja czy projekcja. W swojej niedojrzałej religijności nie potrafi zrozumieć istoty i specyfiki osobowej relacji na linii: Bóg-człowiek. Kolejna przyczyna ważna dla 11,64% badanych studentów to porzucenie celu życia lub jego brak, a dla 8,47% pandemia COVID-19 oraz inne towarzyszące choroby. 6,35% badanych uważa, iż utrata sensu życia wynika z popadania w depresję, a kolejne 6,35% osób nie było w stanie udzielić żadnej odpowiedzi. Wybrane cechy, charakterystyczne dla rodziny reprezentowane są przez takie wypowiedzi jak:

K. lat 23: *Niektórzy ludzie tracą sens życia, gubią się w nim. Uważam, że jest to całkowicie normalne. Ważne jest natomiast, aby w takiej sytuacji poradzić sobie i na nowo odnaleźć sens życia.*

K. lat 40: *Ponieważ odchodzą od Boga, nie mają celu, pieniądze z czasem ich nie zadowalają. Nie mają spokoju ducha.*

K. lat 31: *Trudno powiedzieć, różne są przyczyny w zależności od człowieka. Losowe zdarzenia, trudy codzienności itp.*

K. lat 42: *Bo tracą poczucie tego co jest naprawdę ważne.*

M. lat 21: *Wynika to ze słabej sytuacji ekonomicznej i popadania w uzależnienia.*

K. lat 21: *Nie odnajdują radości w niczym, mogą też mieć na to wpływ inni ludzie.*

Tabela 10. Jakie jest Twoje zdanie na temat sensu życia w aspekcie dalszego występowania COVID-19 ?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Bez zmian	50	26,46
2.	Utrata sensu życia	50	26,46
3.	Wszystko wróci do normy	36	19,04
4.	Pesymistyczna wizja przyszłości	22	11,64
5.	Brak odpowiedzi	16	8,46
6.	Nie mam zdania	15	7,94
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

W kontekście powyższego pytania istotne było zdanie osób badanych na temat sensu życia w aspekcie dalszego występowania COVID-19. 26,46% badanych studentów uważa, iż ich postawa pozostanie bez zmian. Oznacza to, że ich sposób codziennego funkcjonowania pozostanie na takim samym poziomie. Ta sama liczba badanych, to znaczy 26,46% twierdzi, iż w dalszym czasie trwania pandemii nastąpi u wielu ludzi zjawisko utraty sensu życia. 19,04% badanych deklaruje, iż wszystko wróci do normy, natomiast kolejna część badanych jest przekonania o nadchodzącej pesymistycznej wizji przyszłości. 7,94% osób badanych nie ma zdania na ten temat. W tym kontekście można by powiedzieć, iż nie ma zdecydowanych i licznych wypowiedzi, które wskazywałyby na jedną klarowną tendencję na przyszłość. A oto wybrane odpowiedzi:

K. lat 21: *Jeżeli pandemia dalej będzie trwać ludzie coraz bardziej będą tracić sens życia.*

K. lat 38: *Wiele osób przewartościowuje swoje życie. Innym będzie trudno odnaleźć się w nowych warunkach.*

K. lat 21: *Moje zdanie na temat trwania COVID-19 jest takie, że będą trochę występowały częstsze zachorowania, ale później wszystko się unormuje.*

K. lat 25: *Sądzę, że COVID-19 to głównie polityka, a póki trwa nie będzie spokoju i sens życia zostanie zaburzony.*

K. lat 23: *Uważam, że należy się nie załamywać i starać się iść dalej przez życie.*

K. lat 21: *Z jednej strony pozytywnie, ponieważ czas spędzony sam z sobą jest ważny, ale z drugiej strony ludzie też potrzebują kontaktu z innymi.*

Tabela 11. W jaki sposób ludzie poszukują sensu życia?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Poszukują miłości, przyjaźni, życia rodzinnego, Boga	74	39,15
2.	Podjąwszy osobistą refleksję, rozpoczynają terapię, poszukują hobby, rozmawiają z ludźmi, czekają na sens życia	59	31,21
3.	Realizują własne marzenia i cele oraz zdobywają pieniądze	35	18,53
4.	Nie wiem	12	6,35
5.	Brak odpowiedzi	9	4,76
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Zdecydowana większość badanych studentów odnajduje bardzo pozytywne sposoby na poszukiwanie sensu życia. 39,15% badanych twierdzi, iż takim sposobem jest poszukiwanie miłości, przyjaźni, życia rodzinnego, a także Boga. Z kolei 31,21% badanych wskazuje na inny sposób. Ich zdaniem bowiem należy podejmować osobistą refleksję, rozpoczynać terapię, odkrywać nowe hobby, rozmawiać z ludźmi, bądź też spokojnie czekać na sens życia,

mając nadzieję, iż taki moment nastąpi. Trzeci sposób to realizacja własnych marzeń i celów oraz zdobywanie pieniędzy (18,53%). 6,35% odpowiedziało, iż nie ma na ten temat wiedzy, a 4,76% nie udzieliło żadnej odpowiedzi. Można zatem powiedzieć, iż ludzie znajdują adekwatne sposoby aby odnaleźć poczucie sensu życia i poczucie szczęścia. Warto przytoczyć następujące przykładowe odpowiedzi:

K. lat 20: *Ludzie poszukują sensu życia w towarzystwie, znajomych, ale także w swoich partnerach. Inni zaś mogą go szukać swoim hobby czy pracy. Moim zdaniem to zależy od osobowości danej osoby i co ją uszczęśliwia.*

K. lat 20: *Uważam, że ludzie poszukują sensu życia w różny sposób, np. nauka, kształcenie się, szukanie miłości, założenie rodziny, jak również często wpadają w nałogi związane z używkami.*

K. lat 20: *Przede wszystkim rozmyślają o życiu, rozmawiają z bliskimi, próbują robić to co kochają, np. znaleźć pracę, w której czują się dobrze, rozwijają swoje hobby i zainteresowania. Próbują po prostu znaleźć coś, co nadaje życiu sens.*

K. lat 20: *Poszukują nowych rzeczy, pragną znaleźć drugą połówkę, aby przekazać swoją miłość, znaleźć zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa.*

K. lat 20: *Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. W moim przypadku ja go nie musiałam szukać. Wszystko przyszło samo. Żyję każdego dnia dla miłości, dla szczęścia, które przynosi mi każdy dzień w otoczeniu najbliższych.*

Tabela 12. Jaki jest związek sensu życia z poziomem wykształcenia osoby?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Nie ma związku pomiędzy sensem życia a poziomem wykształcenia	90	47,62
2.	Sens życia ściśle odnosi się do poziomu wykształcenia	73	38,62
3.	Brak odpowiedzi	15	7,94
4.	Nie wiem	8	4,23
5.	Wysoki poziom wykształcenia utrudnia poszukiwanie sensu życia	3	1,59
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

W aspekcie powyższego pytania 47,62% badanych studentów oświadczyła, iż nie ma związku pomiędzy sensem życia o poziomem wykształcenia. Natomiast 38,62% osób stwierdziło, że sens życia ściśle odnosi się do poziomu wykształcenia. Można powiedzieć, iż te dwie kategorie odpowiedzi był dominujące z przewagą kategorii pierwszej, gdzie nie został zauważony związek między sensem życia a poziomem wykształcenia. Oznacza to, iż sens życia leży „w zasięgu” zarówno ludzi o niskim poziomie wykształcenia, jak i wysokim poziomie wykształcenia. Sens życia zatem jest znaczącą wartością niezależną, nie odnoszącą się kompetencji i kwalifikacji natury intelektualnej. Bardzo zastanawiające są następujące kategorie odpowiedzi: 7,94% brak odpowiedzi. Na uwagę zasługuje także kategoria mówiąca o tym, iż wysoki poziom wykształcenia utrudnia poszukiwanie sensu życia (1,59%). A oto przykłady wypowiedzi:

K. lat 21: *Według mnie to nie ma żadnego związku, bo można być profesorem i nie mieć żadnego sensu życia i być nieszczęśliwym a osoba niewykształcona może mieć pewne cele, być szczęśliwa i mieć sens życia, na przykład rodzina lub coś innego. Zależy kto jakie ma cele i marzenia.*

K. lat 20: *Sądzę, iż osoba wykształcona będzie miała łatwiej w życiu na przykład w kontekście znalezienia pracy przez co jej sens życia będzie lepszy niż osoby bez wykształcenia, która ma trudności i nie widzi sensu w dalszym życiu.*

K. lat 21: *Dla niektórych ludzi dalsze wykształcenie jest właśnie sensem życia.*

K. lat 20: *Im bardziej jest się zaradnym, tym sens życia jest coraz większy. Nie uważam jednak, że wykształcenie ma na to wpływ. Można być bardzo wykształconym i nie widzieć sensu życia i mniej wykształconym i go widzieć oraz odwrotnie. Główną rolę odgrywa w tym przypadku zaradność.*

K. lat 21: *Związek sensu życia z wykształceniem wiąże się z tym, że osoba która znalazła swój sens życia kształci się w tym, zdobywa kolejne szczeble wykształcenia.*

M. lat 32: *Brak związku. Można być szczęśliwym bez wykształcenia a nieszczęśliwym z różnymi tytułami naukowymi i odwrotnie.*

Tabela 13. Na ile miłość i przyjaźń przyczyniają się do wzrostu poczucia sensu życia ?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Miłość i przyjaźń przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia	163	86,24
2.	Miłość i przyjaźń w jakimś stopniu przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia	16	8,47
3.	Brak odpowiedzi	7	3,70
4.	Nie mam zdania	2	1,06
5.	Nie ma żadnej zależności	1	0,53
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Według 86,24% badanych studentów miłość i przyjaźń przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia. Natomiast druga kategoria odpowiedzi odnosi się do stwierdzenia: miłość i przyjaźń w jakimś stopniu przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia (8,47%). Tego rodzaju odpowiedzi wyrażają potrzebę zdobywania miłości i przyjaźni jako najbardziej pożądanego wartości. W posiadanie tychże wartości głęboko wpisane jest poczucie sensu życia. Jedynie jedna osoba (0,53%) nie zauważa żadnego związku pomiędzy miłością i przyjaźnią a wzrostem poczucia sensu życia. 1,06% nie ma zdania na ten temat, a 3,70% osób nie udzieliło żadnej odpowiedzi. Potwierdzeniem tego są następujące wypowiedzi osób badanych:

K. lat 32: *Ma to znaczenie w ogromnym stopniu.*

K. lat 49: *Dają wiele pozytywnych chwil zapadających w pamięci, wywołujących dobre samopoczucie, poczucie przynależności i bezpieczeństwa oraz szczęście, które może być sensem życia.*

K. lat 21: *Miłość i przyjaźń przyczyniają się bardzo do wzrostu poczucia sensu życia, ponieważ mamy dla kogo żyć i dla kogo czynić dobro.*

M. lat 19: *Miłość i przyjaźń dają sens życia, masz osoby z którymi możesz spędzać czas, które polegają na tobie a ty na nich i ciągle jesteś szczęśliwy i sprawia ci to radość i przyjemność z chodzenia po tym świecie.*

K. lat 21: *Miłość i przyjaźń jest ważna w sensie życia ponieważ mamy dla kogo żyć. Dostajemy wsparcie, czułość, bliskość, która jest potrzebna, aby nie być smutnym i samotnym. Każdy człowiek potrzebuje kogoś.*

K. lat 19: *Bardzo przyczyniają się, gdyż są to bardzo ważne wartości dla każdego człowieka. Człowiek w takiej sytuacji czuje, że nie jest sam.*

Tabela 14. W jakim stopniu podejmowana była przez Ciebie profilaktyka chroniąca przed zakażeniem się COVID-19?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	W wysokim stopniu	128	67,72
2.	Profilaktyka nie była podejmowana	16	8,47
3.	W średnim stopniu	14	7,41
4.	W słabym stopniu	13	6,88
5.	Poziom profilaktyki systematycznie spadał	12	6,35

6.	Brak odpowiedzi	6	3,17
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Powyższa tabela dotyczy podejmowanej profilaktyki chroniącej przed zakażeniem COVID-19. 67,72% osób stwierdziło, iż podejmowały profilaktykę w wysokim stopniu. Oznacza to, iż dostosowywały się do wszystkich obostrzeń i zaleceń wydawanych przez Ministerstwo Zdrowia i Rząd. W tym przypadku chodzi o decyzję związaną ze szczepieniem się. 8,47% studentów nie podejmowało żadnej profilaktyki. Podejmowanie profilaktyki w średnim stopniu było udziałem 7,41% osób, natomiast w słabym stopniu dotyczyło to 6,88%. 6,35% badanych studentów stwierdziło, iż poziom stosowanej przez nich profilaktyki systematycznie spadał. 3,17% osób nie było w stanie udzielić żadnej odpowiedzi. Należy podkreślić, iż powyższe dane stawiają osoby badane w dobrym świetle, ponieważ oznacza to przyjmowanie postawy obywatelskiej nacechowanej dojrzałością związaną z odpowiedzialnością za innych. A oto wybrane wypowiedzi:

K. lat 20: *Na początku bardzo się tego przestrzegało, ponieważ było to nowe, nieznane oraz media zastraszają wszystkich. Obecnie dbam o swoją odporność, suplementuję witaminy, a maseczkę zakładam w razie konieczności.*

K. lat 21: *W miarę rozsądku, nie mówię, że tej choroby nie ma, ale nie wierzę w nią w takim stopniu jak mówią media. Na grypę ludzie też umierali i umierają ale nikt o tym głośno nie mówi.*

K. lat 20: *Jestem młodą kobietą, nie wiem co czeka mnie w przyszłości. Chcę być na pewno wspaniałą mamą, a jakakolwiek szczepionka to ingerencja w moje ciało.*

K. lat 20: *Jestem zaszczepiona dwiema dawkami, używam maseczki w komunikacji miejskiej czy w sklepie, dbam o higienę rąk.*

K. lat 21: *Używanie maseczki, dezynfekcja rąk, unikanie tłumów, rezygnacja ze spotkań.*

K. lat 19: *Nie podejmowałam żadnej profilaktyki. Dostosowałam się do zasad (maseczki, dystans itd.) jednak nie szczepiłam się i nie podejmowałam żadnych kroków ze względu na strach i brak poczucia bezpieczeństwa, które powinna zagwarantować służba zdrowia i państwo.*

Tabela 15. Co sądzisz na temat szczepień przeciw COVID-19?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Jestem przeciwna(y) szczepieniom	68	35,98
2.	Jestem za szczepieniami	60	31,75
3.	Szczepienia powinny być dobrowolne	33	17,46
4.	Nie mam zdania	20	10,58
5.	Szczepienie wywołuje groźne skutki uboczne	8	4,23
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Wyniki powyższe są dosyć zaskakujące bowiem 35,98% badanych studentów jest przeciwna szczepieniom przeciw COVID-19. Natomiast 31,75% jest za szczepieniami. Wynik ten z jednak z pewnością niższy od średniej krajowej. 17,46% badanych uważa, iż szczepienia powinny być dobrowolne, odpowiedź taka jest zaskakująca ponieważ nikt nikogo nie zmuszał do szczepień przeciw COVID-19. Spora liczba studentów nie miała zdania na ten temat, co stanowiło 10,58% badanych. Natomiast 4,23% studentów udzieliło odpowiedzi, iż szczepienie wywołuje groźne skutki uboczne. Stosunkowo wysoka liczba osób przeciwna szczepieniom może stanowić przedmiot dalszych, głębszych analiz. Polskie społeczeństwo bowiem niezależnie od wieku wyraża negatywne opinie wobec szczepień. W postawach tych zauważa się niski poziom konformizmu, skrajny indywidualizm, brak racjonalnych uzasadnień, a nawet pojawiają się teorie spiskowe.

K. lat 19: *Są niezbędne w walce z pandemią.*

K. lat 19: *Uważam, że szczepienia przeciw COVID-19 są ważnym czynnikiem w walce z pandemią. Jednak powinny być przetestowane na większej liczbie osób, przez dłuższy okres czasu.*

K. lat 19: *Jestem przeciwko szczepieniom, ponieważ moim zdaniem mają one gorsze skutki uboczne niż sam COVID-19.*

K. lat 38: *Myślę, iż jest to wolny wybór każdego człowieka.*

K. lat 31: *Są potrzebne. Osoby, które nie mają przeciwwskazań powinny przyjąć szczepionkę.*

K. lat 21: *Sądzę, że jest to niepotrzebne. Osoby po szczepieniach też chorują i umierają. Po szczepieniach występują często powikłania.*

Tabela 16. Jakiej jest Twoje zdanie na temat realizacji zajęć dydaktycznych metodą nauczania zdalnego?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Zajęcia zdalne oceniam pozytywnie	84	44,44
2.	Zajęcia zdalne oceniam negatywnie	66	34,93
3.	Zajęcia zdalne mają mocne i słabe strony	25	13,22
4.	Powinno być nauczanie hybrydowe	6	3,17
5.	Brak odpowiedzi	5	2,65
6.	Nie mam zdania	3	1,59
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Powyższe wyniki dotyczą oceny nauczania zdalnego w uczelniach wyższych w sytuacji pandemii COVID-19. Zajęcia zdalnie ocenia pozytywnie 44,44% badanych studentów. Głównymi zaletami zdaniem studentów jest oszczędność związana z dojazdami na uczelnię, więcej czasu na życie rodzinne, łatwość zaliczenia egzaminów, więcej czasu na rekreację i wypoczynek oraz unikanie zarażenia. Natomiast 34,93% studentów ocenia nauczanie zdalne negatywnie. Studenci z tej grupy uważają, iż przez tego rodzaju nauczanie zdecydowanie obniża się jakość kształcenia akademickiego. Zanikają relacje interpersonalne z koleżankami i kolegami ze studiów. Brakuje również realnych relacji z nauczycielami akademickimi. Studenci ci odznaczają się silną motywacją do nauki i podjęcia trudu w zdobywaniu wiedzy akademickiej. 13,22% badanych uznaje, iż zajęcia zdalne mają swoje mocne i słabe strony. 3,17% badanych uważa, iż najlepszym rozwiązaniem byłyby zajęcia hybrydowe. 2,65% osób nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie, a 1,59% nie ma zdania na ten temat. W tym aspekcie można by przytoczyć przykłady odpowiedzi:

K. lat 21: *Uważam, że jest bardzo zły sposób, aby się czegoś rzetelnie nauczyć.*

K. lat 23: *Nie są złe, ale potrzebne są przy tym zajęcia stacjonarne, aby w sposób bezpośredni zdobywać wiedzę naukową.*

K. lat 19: *Uważam, że przy takich zachorowaniach zajęcia powinny być zdalne. Będąc na uczelni mamy większą szansę na zachorowanie. Sądzę, że w domu uczymy się nawet lepiej niż na uczelni, ze względu na to, iż nie myśli się o pandemii.*

K. lat 20: *Jest to jakiś sposób nauczania. Jednak nie tak efektywny jak zajęcia stacjonarne, na przykład w domu nie jesteśmy tak bardzo skupieni, robimy inne rzeczy, gdy wykładowca prowadzi zajęcia on-line.*

K. lat 31: *Jest to metoda bardzo niedopracowana. W niektórych sytuacjach komfortowa, lecz w dłuższym okresie czasu nie jest dobrym rozwiązaniem. Osobiście dla mnie metoda ta łączyła się z dużym dyskomfortem.*

K. lat 19: *W czasie trwania pandemii nauczanie zdalne sprawdza się doskonale.*

Tabela 17. Jakie są Twoje propozycje w walce z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19?

L.p.	Kategorie odpowiedzi	N	%
1.	Przestrzeganie zaleceń	61	32,28
2.	Wprowadzić obowiązkowe nauczanie zdalne i pracę zdalną	35	18,52
3.	Wprowadzić obowiązek szczepień	26	13,76
4.	Nie mam pomysłu na walkę z COVID-19	25	13,23
5.	Powrót do normalnego życia	19	10,05
6.	Brak odpowiedzi	14	7,40
7.	Nie wierzyć manipulacjom medialnym	5	2,64
8.	Wprowadzenie skutecznego leku na COVID-19	4	2,12
	Razem	189	100,00

Źródło: badania własne

Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło propozycji własnych związanych z walką z wirusem COVID-19. 32,28% badanych studentów proponuje aby w dalszym ciągu przestrzegać zaleceń jako profilaktyki przed zakażeniem. Badani studenci w 18,52% uważają, iż w tej sytuacji należy wprowadzić obowiązkowe nauczanie zdalnie i pracę zdalną. 13,76% badanych postuluje wprowadzenie obowiązku szczepień przeciw COVID-19. 13,23% nie ma żadnego pomysłu na walkę z COVID-19. Do tego można by dołączyć grupę osób, które nie udzieliły żadnej odpowiedzi (7,40%). Kolejna grupa osób badanych (10,05%) uważa, iż w walce z pandemią skuteczne może okazać się podejmowanie wszelkich działań zmierzających do powrotu do normalnego życia. Chodzi tutaj o uruchomienie silnej motywacji „ku życiu”, 2,64% badanych postuluje, aby nie wierzyć manipulacjom medialnym, które zastraszają ludzi negatywnymi konsekwencjami wynikającymi z pandemii. Natomiast 2,12% uważa, iż skuteczne w walce z COVID-19 byłoby wprowadzenie skutecznego leku. Dowodem na te kategorie są następujące odpowiedzi:

K. lat 22: *Według mnie nie ma idealnych środków na rozprzestrzenianie się wirusa. Gdy pomad 100 lat temu po zakończeniu I wojny światowej wybuchła epidemia hiszpanki nie było maseczek i płynów dezynfekujących.*

K. lat 26: *Obowiązkowe szczepienia, po kilku latach sprawdzanie szczepionek, do tego czasu zajęcia hybrydowe na uczelniach wyższych i Uniwersytecie III Wieku. Noszenie maseczek w okresie przejściowym w skupiskach ludzi.*

K. lat 23: *Moją propozycją jest zmiana obostrzeń, na przykład przejście w miarę możliwości na nauczanie zdalne i pracę zdalną.*

K. lat 24: *Osoby, które mogą przyjmować szczepionki powinny to robić. Myślę, że szczepienia przeciw COVID-19 są najlepszym sposobem aby wyeliminować wirusa.*

M. lat 27: *Uważam, że wirus powinien być uznany za chorobę sezonową podobnie jak grypa. Mamy przecież szczepionki, ma powstać lek, który być może będzie pomocą dla osób niezaszczepionych. Uważam również, iż powinno się odejść od obostrzeń, które aktualnie są wprowadzane.*

K. lat 23: *Zachęcić wszystkich ludzi do szczepień. Na jakiś czas zamknąć uczelnie, przedszkola i szkoły oraz żłobki, aby liczba zakażeń ustala, a przynajmniej zmalała. Przypominać ludziom o maseczkach i dezynfekcji.*

### Podsumowanie i wnioski

W badaniach empirycznych uczestniczyło 189 osób. Byli to studenci pochodzący z dwóch uczelni. Pierwsza z nich to Mazowiecka Uczelnia Publiczna w Płocku, a druga to Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie. Podejmowana problematyka dotyczyła zarówno w części teoretycznej, jak i empirycznej odnosiła się do zagadnienia sensu

życia w dobie pandemii COVID-19. Badania przeprowadzane były przy końcu 2021 roku, kiedy obowiązywały dosyć znaczne obostrzenia dotyczące walki z koronawirusem. Przystępując do analizy i interpretacji uzyskanych wyników badań warto zwrócić uwagę na przedziały wiekowe badanych studentów. Najlicniejszą grupę stanowili studenci z przedziału wiekowego 19-24 r.ż. Stanowiło to 87,84% wszystkich badanych. Taki stan rzeczy przyczynił się do zwrócenia szczególnej uwagi na spostrzeganie rzeczywistości przez studentów głównie z powyższego przedziału wiekowego. Studenci wykazali się bardzo dobrą wiedzą na temat COVID-19. Ponad połowa badanych określała COVID-19 jako chorobę układu oddechowego o szybkim rozprzestrzenianiu się. Pozostawia po sobie skutki psychiczne, społeczne, ekonomiczne i zdrowotne. Pozostałe osoby wskazywały na charakterystyczne symptomy koronawirusa. Ciekawe odpowiedzi dotyczyły pytania: na ile zmieniła się jakość Twojego życia w czasie trwającej pandemii? Dla prawie 60% studentów jakość życia zmieniła się na gorsze. Podobny procent badanych zadeklarował, iż dla nich jakość życia nie zmieniła się. 9% badanych oświadczyło, iż pandemia nieznacznie podniosła sens życia. W kontekście powyższych badań można stwierdzić, iż pandemia spowodowała dużą dynamikę w postawach wobec sensu życia. Podobnie kształtowały się odpowiedzi co do kolejnego pytania: co sądzisz o przyszłości w kontekście pandemii? Część osób przyszłość widzi w bardzo pesymistyczny sposób. Druga część badanych określała przyszłość w sposób bardziej optymistyczny. Niektórzy z badanych wyrażają przekonanie, iż COVID-19 będzie zauważany za jedną z nowych chorób, a sytuacja zacznie się stabilizować. Około 10% badanych studentów uważa, iż trudno jest określić przyszłość z pandemią. Badani mieli za zadanie podać własną definicję sensu życia. Zdecydowana większość (około 90%) definicję sformułowała zgodnie z preferowanymi przez siebie wartościami, takimi jak: rodzina, miłość, przyjaźń, praca, zdrowie, realizowanie osobistego celu, poszukiwanie szczęścia, bycie dla drugiego człowieka, realizacja własnego powołania. Mogłoby się wydawać, iż badani połączą sens życia z wysokim poziomem rozwoju duchowego i religijnego. Jednak dla prawie 8% badanych kwestia sensu życia jest zagadnieniem mało interesującym. Kolejne pytanie dotyczy wprost związku sensu życia z osobistą religijnością. Odpowiedzi w tym przypadku pozostają w sprzeczności z definicjami sensu życia (bez wymiaru religijnego i duchowego). 44,44% badanych uważa bowiem, iż istnieje ścisły związek pomiędzy sensem życia a osobistą religijnością. 27% studentów uważa z kolei, iż nie ma żadnego związku pomiędzy sensem życia a osobistą religijnością. Wydaje się, iż takie wyniki badań pochodzą z pewnej sugestii zawartym w pytaniu ankietowym. Mimo tego można mówić o pewnym przekonaniu znaczącej części młodych ludzi, iż istnieje ścisły związek pomiędzy sensem życia a osobistą religijnością. Przeciwnicy tego pozytywnego związku stosują pewne mechanizmy obronne. 7,40% badanych deklaruje się jako osoby niewierzące bądź niepraktykujące, a jeśli są wierzące to jest to kwestia prywatna (2,65%). Może zachodzić pozytywna relacja: sens życia z osobistą religijnością, ale poza instytucjonalnym Kościołem (2,65%). Znaczące jest to, że 15,86% badanych nie ma ten temat zdania. Bardzo ciekawym wydaje się być pytanie dotyczące przyczyn utraty sensu życia. Ponad 37% badanych wymieniło takie kategorie jak: trauma, utrata dóbr materialnych, utrata bliskiej osoby oraz brak wsparcia. Natomiast ponad 30% badanych wymieniło takie doświadczenia egzystencjalne jak: zagubienie życiowe, koncentracja na pracy i rywalizacja oraz utrata relacji z Bogiem. Badani z tej grupy dostrzegli zatem wyjątkowy, religijny wymiar przyczyn natury religijnej. Trzecia grupa odpowiedzi znowu odnosi się do przyczyn czysto ludzkich. Chodzi bowiem o porzucenie celu życia lub całkowity jego brak (11,64%). Inne przyczyny utraty sensu życia to: COVID-19 (8,47%) i depresja (6,35%). Odpowiedzi nie udzieliło jedynie 6,35%. Co do sensu życia w wymiarze dalszego występowania pandemii COVID-19 badani wyrażają niezbyt optymistyczne opinie. 26,46% twierdzi, iż w tym zakresie nie występują widoczne zmiany. Tyle samo badanych jest przekonanych, iż nastąpi dalsza utrata sensu życia. Przyszłość będzie bardzo pesymistyczna (11,64%). Tylko 19,04% uważa, że wszystko wróci do normy. Aż ponad

16% studentów nie udzieliło żadnej odpowiedzi bądź nie miało własnego zdania na ten temat. Badani podali sposoby odnajdywania sensu życia: 39,15% studentów poszukuje miłości, przyjaźni, życia rodzinnego oraz Boga. Druga grupa odpowiedzi (31,21%) podejmuje osobistą refleksję, rozpoczyna terapię, odkrywa swoje hobby, rozmawia z ludźmi, bądź też czeka na pojawienie się sensu życia. Trzecia grupa odpowiedzi koncentruje się na realizacji własnych marzeń i celów, a także na zdobywaniu pieniędzy (18,5%). Zdobywanie pieniędzy daje im przy tym poczucie szczęścia. Ponad 11% badanych nie ma wiedzy na ten temat, albo nie udziela żadnej odpowiedzi. Istotnym wydaje się być pytanie dotyczące związku sensu życia z poziomem wykształcenia. Dla prawie połowy badanych osób (47,62%) nie ma związku pomiędzy sensem życia a poziomem wykształcenia. Jednakże dla 38,62% osób sens życia ściśle odnosi się do poziomu wykształcenia osoby. Pozostałe kategorie odpowiedzi nie wnoszą niczego nowego do analizy odpowiedzi. Kolejne pytanie odnosiło się do zagadnienia: na ile miłość i przyjaźń przyczyniają się do wzrostu poczucia sensu życia. Zdecydowana większość osób stwierdziła, iż miłość i przyjaźń przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia (86,24%) oraz, że miłość i przyjaźń w jakimś sensie przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia (8,47%). Razem daje to około 95% odpowiedzi. Pozostałe 5% uważa, iż nie ma żadnej zależności, nie wyraża swojego zdania bądź nie udziela odpowiedzi. Wyraźnie pokazuje to, iż takie wartości jak miłość i przyjaźń prowadzą do wysokiego dobrostanu, co przyczynia się do wzrostu poczucia sensu życia. Istotnym elementem badań była kwestia podejmowania profilaktyki chroniącej przed zakażeniem się COVID-19. Badani generalnie podejmowali profilaktykę w wysokim stopniu, co stanowiło 67,72%. Natomiast przez 8,47% profilaktyka była podejmowana w stopniu średnim. 8,47% badanych nie podejmowało profilaktyki, natomiast w stopniu nieznacznym robiło to 6,88%. Poziom profilaktyki systematycznie spadał w przypadku 6,35% badanych studentów. Można powiedzieć, iż większość badanych dostosowywała się do obostrzeń i podejmowała stosowną profilaktykę związaną z pandemią. Bardzo rozbieżne odpowiedzi dotyczyły postaw osób badanych wobec szczepień przeciw COVID-19. Prawie 36% osób było przeciwnych szczepieniom, natomiast 31,75% opowiadała się za szczepieniami. Odrębną kategorię stanowią odpowiedzi, dotyczące tego, aby szczepienia były dobrowolne (17,46%). Niektóre osoby (4,23%) wyrażają przekonanie, iż szczepienia wywołują groźne skutki uboczne. Spora liczba osób, prawie 11% nie ma zdania na temat szczepień. Sytuacja pandemiczna spowodowała, iż na uczelniach zaczęto wprowadzać obowiązek nauczania zdalnego. Zdania badanych studentów na ten temat są bardzo podzielone. Prawie 45% studentów ocenia nauczanie zdalne pozytywnie, a 35% negatywnie. 13% badanych dostrzega mocne i słabe strony zajęć zdalnych. Jedynie 3,17% osób uważa, iż powinno się wprowadzić nauczanie hybrydowe. Taka polaryzacja postaw określa grupę badanych opowiadających się za dobrymi stronami nauczania zdalnego, jako tych, którzy nie przywiązują zbyt dużej uwagi do wartości jaką jest ciekawość poznawcza. Motywacja do nauki tych osób nie jest zbyt wysoka. Natomiast osoby nastawione negatywnie do nauczania zdalnego mają wysoką ciekawość poznawczą oraz wysoki poziom socjalizacji. Przejawia się to m.in. dużą potrzebą relacji interpersonalnych. Ostatnie pytanie ankietowe dotyczyło podania własnej propozycji w walce z wirusem COVID-19. Zdecydowana większość badanych, ponad 75% uważa, iż na przyszłość należy przestrzegać zaleceń, wprowadzić system nauczania i pracy w formie zdalnej, starać się wracać do normalnego życia, nie wierzyć manipulacjom medialnym oraz wprowadzić skuteczny lek. Ta droga charakteryzuje się dużą racjonalnością, połączoną ze skutecznym działaniem.

### **Streszczenie:**

Niniejszy artykuł ma charakter teoretyczno-empiryczny. Podstawowy problem dotyczy sensu życia w sytuacji pandemii COVID-19 w świetle badań studentów. Część teoretyczna stanowi podstawę badań. Zawiera ona zagadnienia związane m.in. z definicją sensu życia,

jego typologią, z różnymi podejściami do sensu życia. Ważne jest również odniesienie do zaburzeń poczucia sensu życia i procesu kształtowania sensu życia. Na bazie części teoretycznej zostało opracowane narzędzie badawcze w postaci ankieta, która oprócz metryczki posiada 14 pytań otwartych, odnoszących się do trzech podstawowych obszarów badawczych: 1) sensu życia; 2) problemu pandemii koronawirusa; 3) nauczania zdalnego w czasie pandemii. Badania zostały przeprowadzone przy końcu 2021 roku w sytuacji nasilonej pandemii i wprowadzanych obostrzeń. Próba badawcza liczyła 189 osób. Byli to studenci dwóch uczelni: Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku z Wydziału Nauk Humanistycznych i Informatyki oraz Wyższej Szkoły Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie z Wydziału Nauk Społecznych. Badania zostały przeprowadzone osobiście przez Autora tego artykułu. Studenci byli zainteresowani badaniami, na ogół ich odpowiedzi były ciekawe z punktu merytorycznego. Nadawały się one bowiem do naukowej analizy. W artykule została zastosowana podwójna analiza i interpretacja wyników badań: ilościowa i jakościowa. Na końcu znajduje się innowacyjne i oryginalne podsumowanie i wnioski.

**Słowa kluczowe:** młodzież akademicka, nauczanie zdalne, pandemia COVID-19, sens życia, zagrożenie

### **Summary:**

*The sense of meaning in life in the time of the coronavirus pandemic in the light of student research*

This article is theoretical and empirical in nature. The basic problem concerns the meaning of life in the situation of the COVID-19 pandemic in the light of student research. The theoretical part is the basis of the research. It includes issues related to, inter alia, with the definition of the meaning of life, its typology, with different approaches to the meaning of life. It is also important to refer to disturbances in the sense of meaning in life and the process of shaping the meaning of life. On the basis of the theoretical part, a research tool was developed in the form of a questionnaire, which, in addition to the record, has 14 open questions relating to three basic research areas: 1) the meaning of life; 2) the problem of the coronavirus pandemic; 3) distance learning during a pandemic. The research was conducted at the end of 2021 in a situation of a severe pandemic and introduced restrictions. The research sample consisted of 189 people. They were students of two universities: the Masovian Public University in Płock from the Faculty of Humanities and Computer Science and the University of Social Sciences in Lublin from the Faculty of Social Sciences. The research was conducted personally by the author of this article. The students were interested in the research, and their answers were generally interesting from the point of view of the content. They were suitable for scientific analysis. The article uses a double analysis and interpretation of research results: quantitative and qualitative. At the end, there is an innovative and original summary and conclusions.

**Keywords:** academic youth, distance learning, COVID-19 pandemic, meaning in life, threat

### **Bibliografia:**

1. Adler A., *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986.
2. Beck A.T., *Depression. Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*, Harper & Row, New York 1967.
3. Dąbrowski K., *Osobowość i jej kształtowanie przez dezintegrację pozytywną*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1979.
4. Dąbrowski K., *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*, PWN, Warszawa 1989.
5. Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa 2021.
6. Frankl V.E., *Homo patiens*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998: Instytut

Wydawniczy PAX.

7. Frankl V.E., *Wola sensu*, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2010.
8. Hołyst B., *Przywrócenie życiu*, PWN, Warszawa 1991.
9. Klamut R., *Typy struktury sensu życia a treści celów wybieranych do realizacji*, Roczniki Psychologiczne 2010, t. 15, nr 4, 139-158.
10. Królikowski P., Rusecki M., *Sens życia*, [w:] Encyklopedia katolicka 2012, t. 17, TN KUL, Lublin, s. 1424-1426.
11. Makselon J., *Dynamika religijności*, [w:] *Psychologia dla teologów*, red. J. Makselon, Papieski Wydział Teologiczny, Kraków 1990, s. 283-314.
12. Mariański J., *W poszukiwaniu sensu życia. Szkice socjologiczno-pastoralne*. Wyd. KUL, Lublin 1990.
13. Michalski J.T., *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla* Wyd. Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2011.
14. Obuchowski K., *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań 2000.
15. Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005.
16. Popielski K., „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek - Pytanie otwarte*, red. K. Popielski, RW KUL, Lublin 1987, s. 107-139.
17. Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, RW KUL, Lublin 1993.
18. Popielski K., *Doświadczenie sensu i jego znaczenie dla egzystencji*, [w:] *Człowiek. Wartości. Sens*, red. K. Popielski, RW KUL, Lublin 1996, s. 55-60.
19. Stepulak M. Z., *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, Wyższe Seminarium Duchowne Siedlce-Opole, Lublin 2007.
20. Stepulak M. Z., *Wybrane zagadnienia z medycyny pastoralnej*, Petit Skład-Druk-Oprawa, Lublin 2010.
21. Stepulak M. Z., *Kształtowanie się dojrzałej religijności w rodzinie*, [w:] *Rodzina jako Kościół domowy*, red. A. Tomkiewicz, W. Wieczorek, Wyd. KUL, Lublin 2010a, s. 483-495.
22. Stepulak M. Z., *Koncepcja człowieka jako osoby w psychologii polskiej*, [w:] *Koncepcja człowieka w wybranych obszarach psychologii*, red. M. Z. Stepulak, Innovatio Press Wyd. Naukowe Wyższe Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013, s. 59-74.
23. Stepulak M. Z., *Specyfika wychowania duchowego w systemie rodzinnym*, [w:] *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym*, red. M. Z. Stepulak, Innovatio Press Wyd. Naukowe Wyższe Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013a, s. 205-223.
24. Stepulak M. Z., *Sens życia*, [w:] *Encyklopedia Aksjologii Pedagogicznej*, red. K. Chałas, A. Maj, Polskie Wyd. Encyklopedyczne, Radom 2016, s. 1051-1057.
25. Stepulak M. Z., *Duchowość chrześcijańska współczesnego człowieka*, Wyd. Naukowe Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku, Płock 2020.
26. Stepulak M. Z., *Teologiczne i pastoralne uwarunkowania postaw wobec małżeństwa i rodziny w świetle badań studentów*, *Warszawskie Studia Teologiczne*, XXXIII/2/2020a, s.71 - 102.
27. Stepulak M. Z., *Psychologiczne i pedagogiczne uwarunkowania zdalnego nauczania uczniów w okresie wczesnoszkolnym*, [w:] *Nauczyciel w przestrzeni cyfrowej. Perspektywa teoretyczna i praktyczne implikacje*, red. B. Cieśleńska, E. Wiśniewska, Wyd. Naukowe Mazowieckiej Uczelni Publicznej w Płocku, Płock 2021, s. 165-175.
28. Zaborowski Z., *Notatnik psychologa*, ENETEIA, Warszawa 1999.

ORCID: 0000-0002-5144-9217