

nr **29/2025**

ISSN 2300-1690



władza sądzenia

***W poszukiwaniu sensu i tożsamości:
rozwój duchowy, terapia
i samorozwój w perspektywie
indywidualnej
i społecznej***



pod redakcją **Łukasza Kutyło**
i **Barbary Ober-Domagalskiej**

redakcja

Redaktor naczelny: **Konrad Kubala**

Zastępczyni redaktora naczelnego: **Karolina Messyasz**

Redaktorzy prowadzący: **Marcin Kotras, Łukasz Kutyło**

Redaktorzy graficzni: **Tomasz Ferenc, Mariusz Libel**

Redakcja językowa: **Barbara Fronczkowska**

Redaktorzy tematyczni: **Jan Coetzee**, (University of the Free State), **Ole Döring**, (Freie University),

Christoph Rehmann-Sutter, (University of Lübeck)

rada naukowa

Zbigniew Bokszański, Uniwersytet Łódzki

Janusz Mariański, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Yali Cong, Peking University, China

Kazimierz Kik, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Katarzyna Grzeszkiewicz-Radulska, Uniwersytet Łódzki

Andrew McKinnon, University of Aberdeen, UK

Tomasz Ferenc, Uniwersytet Łódzki

Krzysztof Konecki, Uniwersytet Łódzki

David Ost, Hobart and William Smith Colleges NY

Mikołaj Cześnik, ISP PAN

Anna Horolets, Uniwersytet Gdański

Adam Ostolski, Uniwersytet Warszawski

Krzysztof Kędziora, Uniwersytet Łódzki

Stanisław Kosmynka, Uniwersytet Łódzki

Krzysztof Nawrotek, University of Plymouth, UK

Guglielmo Meardi, University of Warwick, UK

Hasan Hüseyin Akkaş, Univeristy of Usak, Turkey

Volodymyr Satsyk, Kyiv National Economy University

Lista recenzentów umieszczona jest na stronie internetowej

www.wladzasadzenia.pl

kontakt

Władza Sądzenia

Katedra Socjologii Polityki i Moralności IS UŁ

ul. Rewolucji 1905 r. 41/43, 90–214 Łódź

e-mail: wladzasadzenia@gmail.com

tel.: +48 42 635 55 33

www.wladzasadzenia.pl

prawa autorskie

Artykuły zamieszczone w naszym czasopiśmie mogą zostać wykorzystane dla celów naukowych, edukacyjnych, poznawczych i niekomercyjnych z podaniem źródła. Pobieranie opłat za dostęp do informacji lub artykułów zawartych we „Władzy sąđenja” lub ograniczanie do niego dostępu jest zabronione. Wykorzystywanie ogólnodostępnych zasobów zawartych we „Władzy sąđenja” dla celów komercyjnych lub marketingowych wymaga uzyskania specjalnej zgody od wydawcy. Odpowiedzialność za uzyskanie zezwoleń na publikowanie materiałów, do których prawa autorskie są w posiadaniu osób trzecich ponosi autor nadstanej pracy. Logotyp, szata graficzna strony znajdują się w wyłącznym posiadaniu wydawcy. Wszystkie pozostałe obiekty graficzne, znaki handlowe, nazwy czy logotypy zamieszczone na tej stronie stanowią własność ich poszczególnych posiadaczy.

skład, projekt okładki

Piotr Świderek

obrazy towarzyszące artykułom

Julia Curyło

finansowanie

Czasopismo finansowane ze środków Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego.

Spis treści

Wprowadzenie. W poszukiwaniu sensu i tożsamości: rozwój duchowy, terapia i samorozwój w perspektywie indywidualnej i społecznej **5**

BARBARA OBER-DOMAGALSKA, ŁUKASZ KUTYŁO

Life satisfaction and mental ill-being of young Poles in times of uncertainty **9**

JAKUB KRZYSZTOF ADAMSKI

Astrologia jako praktyka samorozwoju jednostki oraz społeczna rama dla wspólnoty poszukujących **43**

AGNIESZKA DZIEDZICZAK-FOLTYN

#Duchowość – ilościowa analiza przestrzeni dyskursywnej na Instagramie.

Walidacja i wstępne wyniki **59**

MATEUSZ GRZYB, MIKOŁAJ SZOŁTYSEK

Tożsamość kryzysowa i podświadomy lęk o dalsze dobre życie.

Casus kręgow żałoby ekologicznej **79**

ŁUCJA LANGE

Cyfrowe formy wsparcia psychologicznego w dobie postpandemicznej: między technologią a relacją terapeutyczną **95**

BARBARA OBER-DOMAGALSKA

Lęk, osvajanie świata i religia. Analiza funkcji religijności w kontekście współczesnych zagrożeń na przykładzie Pomorza **113**

REMIGIUSZ SZAUER

Czy psychoterapia może pomóc w poszukiwaniu siebie?

Perspektywa nurtu ericksonowskiego **133**

KATARZYNA ZABORSKA

Wywiad z Natalią Zajączkowską, ekspertką ds. Azji Południowej i Azji Zachodniej **151**

Galeria zdjęć autorstwa Adriana Sekury **161**

O równościową zmianę polityki edukacyjnej **179**

IZABELA DESPERAK

Zbliżenia. O niewidzialnych więziach społecznych między żywymi a umarłymi **185**

MAGDALENA ANITA GAJEWSKA



Wprowadzenie. W poszukiwaniu sensu i tożsamości: rozwój duchowy, terapia i samorozwój w perspektywie indywidualnej i społecznej

BARBARA OBER-DOMAGALSKA, ŁUKASZ KUTYŁO
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.01>

Ostatnie lata unaocznily kruchość świata mocniej niż zwykle. Pandemia oraz rosyjska inwazja na Ukrainę zamieniły niewinne rysy, jakie dotąd istniały na globalnym porządku, w głębsze pęknięcia, przez które coraz bardziej przenika chaos. Być może tkwimy więc w okresie „pomiędzy” – pomiędzy bezpiecznym jeszcze światem, a burzą kłębiącą się na horyzoncie. To budzi niepokój. Rodzi też pytania o znaczenie rozbudzonych w nas lęków. Czy są one zwiastunem nadchodzących zmian? Czy w świecie chaosu znajdziemy jakiegokolwiek punkty oparcia? Czy nie pobłądzimy w nim? Czy odnajdziemy w nim siebie oraz własną drogę?

Te refleksje stały się punktem wyjścia dla rozważań podjętych przez Autorki i Autorów,

którzy odpowiedzieli na nasze zaproszenie i nadesłali swoje teksty.

W swoim artykule Jakub Adamski analizuje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny oraz jego brak wśród młodych Polaków w kontekście dynamicznych zmian społeczno-gospodarczych w Europie Środkowo-Wschodniej. Jego badanie, oparte na danych z European Social Survey, wykazało, że kluczową rolę w poczuciu satysfakcji odgrywają: poczucie kontroli nad życiem, zdrowie psychiczne oraz kontekst społeczny.

Agnieszka Dziedziczak-Foltyn skupia się na przedstawieniu astrologii jako zjawiska zaspokajającego potrzebę nadawania sensu i porządku w warunkach niepewności, a także tworzenia alternatywnych ram wiedzy

i duchowości. Autorka pokazuje ją jako praktykę, w której jednostki konstruuja swoje biografie, a wspólnota zainteresowana astrologią (Polskie Towarzystwo Astrologiczne) instytucjonalizuje i kulturowo ją legitymizuje.

Mateusz Grzyb i Mikołaj Szołtysek omawiają transformację pola religijnego we współczesnych społeczeństwach. Kładą przy tym nacisk na internetowe dyskursy poświęcone duchowości w Internecie oraz potencjał Big Data z Instagrama jako nowego źródła empirycznego do badań socjologicznych. Autorzy opracowują dane z postów z hasztagiem #duchowość poprzez analizę sieciową i statystykę opisową, identyfikując szkielet światopoglądowy z najpopularniejszych hasztagów i proponując innowacje metodologiczne w badaniach religijności.

Łucja Lange omawia tożsamość kryzysową i emocje związane z doświadczaniem żałoby ekologicznej, które pojawiają się w obliczu katastrofy klimatycznej. Pokazuje, jak trudne emocje związane ze stratą środowiska można łagodzić poprzez tworzenie kręgów wsparcia, które pomagają adaptować się do zmian i odbudowywać poczucie sensu oraz tożsamości jednostki.

Barbara Ober-Domagalska analizuje rozwój różnorodnych internetowych form wsparcia psychologicznego. Omawia ich możliwości i ograniczenia. Zwracając uwagę na aspekty etyczne, prawne i technologiczne, wskazuje, że skuteczność terapii online zależy od kompetencji terapeuty, jakości relacji i bezpieczeństwa technologicznego.

Remigiusz Szauer w swoim artykule bada relację między lękiem a religijnością w obliczu pojawiających się kryzysów. Wyniki jego badań wskazują, że religia działa jako pośredni zasób sensu i spokoju, obniżając lęki egzystencjalne u bardziej religijnych osób, lecz traci znaczenie wobec globalnych zagrożeń, stając się selektywnym narzędziem osvajania niepewności.

Ostatnim tekstem jest artykuł zaproponowany przez Katarzynę Zaborską, która w kontekście poszukiwania sensu pochyła się nad rolą psychoterapii ericksonowskiej w procesie „poszukiwania siebie”. Ilustruje to przykładem terapii z wykorzystaniem takich technik jak wizja przyszłości czy „szkatułka mocy”, pokazując, jak elastyczna rola terapeuty wspiera trwałą zmianę poprzez samopoznanie.

Autorki i Autorzy podejmują refleksję nad kryzysem tożsamości, ukazując, jak współczesne społeczne, ekonomiczne i egzystencjalne wyzwania kierują jednostki ku głębszemu poszukiwaniu sensu życia i autentycznego rozwoju duchowego oraz osobistego. Serdecznie dziękujemy za inspirujące i ważne teksty, które wyraźnie pokazują, że ten proces, choć pełen trudności i niepewności, jest szansą na odbudowę więzi z grupą, samym sobą i odnalezienie wewnętrznej harmonii.

W numerze znalazły się również recenzje. W pierwszej, Iza Desperak omawia książkę Elżbiety Górnikowskiej-Zwolak o polityce edukacyjnej i płci kulturowej. W drugiej, Magdalena A. Gajewska odnosi się do książki napisanej przez Łucję Lange o tytule *Dlaczego śmierć jest dobra*. Dziękujemy Autorkom za cenne omówienia tych ważnych publikacji.

Tradycją naszego czasopisma jest wzbogacanie numerów elementami wizualnymi, które, mamy nadzieję, będąc integralną częścią naszej działalności stają się istotnym wkładem do polskiej socjologii wizualnej. Próbuje obrazy problematyzować poprzez eseje, wywiady i omówienia. Tym razem, na naszą prośbę o współudział w tej aktywności odpowiedziało kilka wyjątkowych osób.

Wywiad z Natalią Zajączkowską ukazuje, jak w Indiach współistnieją i ścierają się tradycyjne wartości z nowoczesnością, co tworzy złożoną i napiętą tożsamość społeczną. Autorka opowiada o nierównościach, pluralizmie

religijnym i etnicznym oraz wpływie hinduskiego nacjonalizmu na współczesne konflikty, podkreślając jednocześnie wątki dotyczące odporności psychicznej i społecznej współpracy, które mogą być inspirujące także dla innych społeczeństw.

Wywiadowi towarzyszą zdjęcia zrobione przez Adriana Sekurę – antropologa kultury, wspinacza, podróżnika i fotografa, którego kadry pomagają nam w jeszcze pełniejszy sposób dostrzec skomplikowany, heterogeniczny obraz Indii.

W numerze prezentujemy również wyjątkowe prace Julii Curyło, absolwentki Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, której mural *Baranki Boże*, umieszczony na jednej ze ścian stacji metra Marymont w Warszawie, przyniósł rozgłos i wywołał spore dyskusje. Artystka zdobyła w 2010 roku Grand Prix Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz nagrodę Galerii Miejskiej BWA w Bydgoszczy, a jej prace były pokazywane na licznych wystawach indywidualnych w Polsce. Artystka pochyliła się nad każdym z artykułów i zdecydowała się wkomponować swoją sztukę w jego kontekst, dając Autorom i Czytelnikom szansę na alternatywne doświadczenie i zrozumienie procesu poszukiwania sensu i tożsamości. Z całego serca dziękujemy Julii za jej wkład w ostateczny kształt drugiego numeru *Władzy Sądzenia*. ☺

Life satisfaction and mental ill-being of young Poles in times of uncertainty

JAKUB KRZYSZTOF ADAMSKI
UNIVERSITY OF LODZ

Abstract:

In recent years, Europe, and especially Central and Eastern Europe, has experienced events that have profoundly impacted its economy, labour market, security, social landscape, and public health. As the geopolitical and socio-economic landscape is subject to constant change, young people are among the most heavily impacted by these consequences. Unable to predict the future, they may be prompted to ask existential questions about the meaning of life, which are closely connected with issues of life satisfaction and mental health. Recent reports confirm this trend, showing that young Poles face significant mental health challenges, even despite conflicting data regarding their general life satisfaction.

This article aims to provide insights into the factors that may influence the life satisfaction and mental ill-being of young Poles, who are at the forefront of these changes. The analyses are based on representative data for Poland from the European Social Survey. To address the research questions and test the hypotheses, Complex Sample General Linear models were used. The results show that, in general, life satisfaction is associated with the degree of control respondents perceive they have over their lives, their mental health, and the social context in which they live. Social context is especially important for young Poles. While the importance of social context is also visible for mental ill-being, the pattern of association is different compared to that observed for life satisfaction. Furthermore, health-related predictors are more important, specifically for young people, than they were for life satisfaction.

Keywords:

life satisfaction, mental ill-being, young people, Poland, European Social Survey.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.02>



1. Introduction

1.1. Growing uncertainty

In recent years, the world—and especially the border region of Central and Eastern Europe—has experienced events that have profoundly reshaped the conditions in which Europeans live. The COVID-19 pandemic transformed work practices, mainstreaming remote and hybrid models that remained popular even after the lifting of restrictions and the end of enforced social isolation (Adamowicz, 2022; Pracuj.pl, 2024). The virus proved physically draining for those who recovered from it and had a lifestyle-altering impact on the broader population. However, its most profound consequences were observed in the decline in mental health. The prevalence of anxiety, depression, insecurity, and feelings of loneliness, exacerbated by social isolation and shifting economic prospects, has disproportionately affected adolescents and young adults (Almeida et al., 2022; Chi et al., 2021; Scholz, 2021; WHO, 2022).

The pandemic came to a sudden and illusory end as public attention shifted to the Russian invasion of Ukraine. Although the conflict did not pose an immediate threat to Poles and other European citizens, it led to a mass influx of immigrants, triggering changes in the labour market, housing, and the broader economy. Most importantly, it intensified the uncertainty that had already been introduced by the pandemic.

As the rules of the game have been changing constantly, adolescents and young adults remain among the most heavily impacted groups. For members of Generation Z and Millennials, the proliferation of uncertainty and the experience of multiple crises have coincided with their transition into adulthood or pivotal moments in their careers and family lives. A recent study shows that adults

in Poland (aged 18–44) are most concerned about mass immigration from Africa and the Middle East and the outbreak of another world war (68% each, combining “very” and “slightly” concerned responses). Other major concerns include the concentration of power and the erosion of democracy (65%), a potential Russian invasion of Poland (62%), and the negative impact of artificial intelligence (AI) development (61%), which is potentially the next major game-changer for young people’s position in the labour market (Scovil, 2025, p.4). Interestingly, in recent research (Raven et al., 2021, p. 41), only 10% of young people (aged 18–30) perceived AI as the greatest threat they face.

In ever-changing times of crisis, when it is difficult to predict the immediate future or identify clear rules and developmental paths to guide one’s life decisions, questions about the meaning in life may emerge (Kozera-Mikuła, 2020, p. 10; Opozda, 2024, pp. 85–86, 89). They inevitably involve reflections on purpose-giving values and intersect with broader issues of happiness, satisfaction, and well-being (Kozera-Mikuła, 2020; Mariański, 2021, pp. 11–12; Martela et al., 2023; Opozda, 2024, 89–91; Zawadzka et al., 2017). It could then be expected that adolescents and young adults would exhibit lower levels of subjective well-being, greater difficulty in finding meaning in life, and, consequently, more severe mental health problems. And yet, some contradictory or misleading data can be found.

1.2. Overview of recent research regarding the well-being of Polish youth

Eurostat (2025) data show that in 2022, Polish youth (aged 16–29) exhibited the highest level of overall life satisfaction across the European Union (EU) countries considered. This value dropped in subsequent years, although Polish youth still had the third-highest level in 2023

and fourth-highest in 2024. A CBOS (*Centrum Badania Opinii Społecznej/Public Opinion Research Center*) flash report (Feliksiak, July 2025, p.7) revealed that when asked about emotions felt the day before, young people (aged 18–24 and 25–34) most often felt joy, happiness, and satisfaction (65% and 66%). Notably, no other age group had a larger share of people who felt these emotions the day before.

However, there is also evidence that there are serious problems with mental health among Polish youth. Raven et al.’s report (2021, pp. 21, 55) revealed that Poles aged 18–24 are less optimistic and less likely to have a sense of purpose in life than those aged 25–30. The results also show that Poles aged 18–30 experience anxiety and emotional problems related to the COVID-19 pandemic and the complexity of life in the contemporary world. According to the 2021/2022 HSBC (*Health Behaviour in School-Aged Children*) study (Cosma et al., 2023, pp. 29–32), Polish children aged 11, 13, and 15 were ranked 42nd, 43rd, and 43rd, respectively, out of 44 countries in terms of life satisfaction. Even worse results can be observed for the WHO-5 Well-being Index, as they were ranked 43rd, 44th, and 44th out of 44 countries.

Even more insights can be derived from the report that summarizes the “Młode Głowy” (“Young Heads”) project, in which 184,447 students (selected through purposive sampling) aged 10–21 completed a survey about their mental health. The authors observed that 52.4% of adolescents feel unmotivated to do anything, 28% lack the will to live, 58.4% sometimes feel useless, 46% have very low self-esteem, 37% feel lonely, 37% have sleep problems, 39.2% had suicidal thoughts, 18.6% even planned to commit suicide, 29.3% show signs of depression, and 10.5% feels that nobody truly accepts them. Notably, adolescents who felt a sense of agency were significantly less likely to exhibit signs of depression or

have suicidal thoughts (Dębski & Flis, 2023, pp. 9, 14, 17, 19, 23–24, 44–45).

1.3. Correlates of well-being

The preceding reflections suggest that adolescents and young adults in Poland struggle with feelings of meaninglessness in life. Reported feelings of loneliness, not being accepted, depression, anxiety, suicidal tendencies, boredom, negative affect in general, and apathy are indicative of this (Kozera-Mikuła, 2020, p. 14; Krok, 2018, pp. 97–98; Mariański, 2021, p. 18; Opozda, 2024, p. 89; Wojtyra, 2024, p. 208). There is a substantial body of research that shows that meaning in life, life satisfaction, happiness, mental health, and, more broadly, subjective well-being, are positively correlated concepts (i.a.: Kozera-Mikuła, 2020, p. 14; Krok, 2018; Mariański, 2021, pp. 11–12; Martela et al., 2023, p. 504; Zawadzka et al., 2017). Notably, life satisfaction and meaning in life are closely linked, as one definition states: “Subjective life satisfaction—that is, perceiving purpose and meaning in life—results from a person’s orientation toward values that give meaning and substance to human existence” (Opozda, 2024, p. 89). Therefore, life satisfaction should be considered the close proxy for meaning in life (Kozera-Mikuła, 2020, p. 21; Opozda, 2024, p. 88) and subjective well-being (Kopycka & Petelewicz, 2019, pp. 35–36).

Zawadzka et al. (2017, p. 65) investigated the relationship between meaning in life (dependent variable) and satisfaction with life among 3695 Polish adolescents aged 13–17¹, and found a strong association between high meaning in life and satisfaction with life. Other positive associations included family economic status and physical health. Hult et al. (2023, pp. 1, 6, 12–13) investigated the subjective well-being (a combination of happiness and satisfaction with life) of NEET (*Not*

¹ The sampling frame was not clearly defined.

in Education, Employment or Training) youth aged 15–29, based on ESS (European Social Survey) data from 34 countries between 2010 and 2018. Their results showed that for both men and women, the strongest predictor is social activity (measured by the frequency of meeting with friends, relatives or colleagues, and participation in social activities), followed by a higher-order value related to self-enhancement.

Meanwhile, using ESS Round 10 data from 31 countries for people aged 15–35, Stanojević et al. (2025, pp. 80, 83) showed that the strongest predictors of life satisfaction were marital status (married or in a relationship), employment, ethnic discrimination, and frequency of meeting friends, relatives or colleagues; age and higher education were also statistically significant.

Krok (2018) conducted two studies with participants aged 16–20 (195 in the first study, 189 in the second)². The results showed that life satisfaction is moderately associated with all dimensions of personal meaning; however, this relationship is more strongly associated with the presence of meaning in life than with the search for meaning.

Chi et al. (2021, pp. 3, 6) researched indicators of mental health problems using a random sample of schools from a province in China, involving 1794 participants aged 15–18. Key predictors included gender, fear of COVID-19, physical activity, and nutrition. Santini et al. (2021, pp. 2, 9–10) used data from ESS Round 7 for 19 countries. They showed that both family conflicts and financial strain increased the likelihood of symptoms such as depression, strong dissatisfaction with life, strong unhappiness, and loneliness.

1.4. Research questions and hypotheses

Reflecting on the considerations already presented, this article aims to answer the following questions:

1. What changes have occurred in recent years regarding life satisfaction and mental ill-being among young Polish people?
2. What current factors influence the subjective well-being (life satisfaction) and mental ill-being of young people in Poland?
3. Are there any differences between age groups in terms of factors that affect the life satisfaction and mental ill-being of young people in Poland?

Based on the recent literature, the following hypotheses are proposed:

H1: Social contacts and activities will be positively associated with life satisfaction and negatively with mental ill-being, with this association being more pronounced in the youngest group.

Social predictors are expected to be the strongest overall, especially for young Poles. Solecki's report (2023, pp. 16, 41) shows that adolescents aged 11–15 (non-random sample) prioritize love, friendship, and having a happy family. Meanwhile, using a sample of students from randomly selected high schools in Poland, Boguszewski (2022a, pp. 7, 63) found that 57% of adolescents consider love and friendship among their top three goals. Opozda (2024, p. 94), citing research from 2020/2021 on a random sample of 1003 young adults aged 18–24, reports that love, having trust and friends, and having a happy family are the top values that give life meaning.

H2: Childhood adversity will be associated with both life satisfaction and mental ill-being, with a stronger association in the youngest group.

This association was demonstrated by Santini et al. (2021), although not specifically

for Poland or differentiated by age groups, and based on older data.

H3: A strong commitment to values will be positively associated with life satisfaction and negatively with mental ill-being, with a stronger association among younger age groups.

This hypothesis is grounded in theories that link life satisfaction, mental decline, and changing values in times of uncertainty and the transition to adulthood. Thus, individuals who adhere to values are expected to experience less mental fatigue and greater life satisfaction. The more values a person adheres to, the more resilient they are likely to be. Similarly, religiosity is likely to offer strong guidance during periods of doubt.

2. Methodology

2.1. Data and weighting

To answer the research questions and test the hypotheses, ESS databases were used. ESS is a biennial cross-sectional and cross-national opinion survey conducted in European countries (and Israel) since 2001. It aims to provide high-quality data gathered through a rigorous scientific process that adheres to the highest methodological standards. Both the data and the methodological documentation are freely available on the ESS website (ESS ERIC, n.d.-a). All participating countries must follow the sampling guidelines and use random probability sampling methods to deliver samples that are representative of all people aged 15 or older (ESS ERIC, n.d.-c).

The trend analyses presented in the article are based on data from all available ESS rounds, while all inferential models (and descriptive statistics) used data only from Round 11 (2023/2024) (ESS ERIC, 2012, 2018, 2023a-e, 2025a-c). For this study, only data for Poland were analyzed. Although data were originally collected through face-to-face interviews, several countries, including Poland, switched

to self-completion in round 10 due to safety concerns during the COVID-19 pandemic (ESS ERIC, n.d.-b).

The ESS provides users with several types of weights to correct for sampling design and related errors: design weight (correcting for sampling design differences), population weight (adjusting for population size), and post-stratification weight (adjusting for auxiliary data such as age groups, gender, education, and region to reduce sampling error and non-response bias). The recommended weight is the analysis weight (anweight), which combines other weights and is therefore considered the most universal (ESS ERIC, n.d.-d; Kaminska, 2020).

The ESS documentation and datasets include these weights and necessary sample design indicators, which can be used to specify complex samples so that statistical software can correctly apply weights (Kaminska, 2020, pp. 6, 10). All analyses in this article, except for descriptive statistics, apply the anweight and complex sample design when possible. However, design indicators are not available for Poland for rounds 1–4. As a result, values counted for these rounds are weighted using analysis weight but do not benefit from the complex sample design approach. Comparisons for Rounds 5–11 show the same results whether a complex design was specified or not, so there should be no loss of accuracy for earlier rounds. This applies to the plots presented in the article.

Data preprocessing was limited to merging the main ESS data file with SDDF files (which included sample design indicators), as well as filtering out redundant variables and transforming variables.

2.2. Variables

The main analyses were conducted using the Complex Sample General Linear Models (CSGLM) method. In SPSS (*Statistical Package*

² In the first study, the sampling frame was not clearly defined. In the second study, the author stated that participants were “randomly recruited” (p. 101)

for the Social Sciences), this method performs linear regression analysis (IBM, 2021, p. 17) and thus requires a quantitative dependent variable. The analyses use two dependent variables. The first is the level of life satisfaction (LFS), measured on an 11-point scale (0–10, where 10 means “Extremely satisfied”).

The second dependent variable is mental ill-being (MIB). The ESS partially adopted the 10-item short form CES-D scale (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*). Six of the ten items from the short CES-D form were included in the ESS questionnaire, supplemented with two additional items from the full 20-item CES-D scale (see: Andresen et al., 1994). The ESS questionnaire includes questions about the frequency of experiencing the following within the previous week: feeling depressed, happy, lonely, or sad; feeling that doing anything requires effort; having restless sleep; enjoying life; and feeling unable to get going.

Frequency was measured on a four-point scale where 1 = “None or almost none of the time, and 4 = “All or almost all of the time”. Questions about enjoying life and happiness were reverse-coded, and then all questions were decreased by 1, resulting in a 0–3 scale consistent with the original CESD-10 scale. MIB is the average score across these variables³, ranging from 0–3.

Additionally, the same variables were used to create a binary depression (DEP) predictor. Respondents scoring 8 or above were coded as 1, indicating symptoms of depression/mental ill-being⁴. The cut-off of 8 was chosen due

to the reduced number of items compared to the regular 10-item short form (see: *Ibidem*).

For comparisons between age groups, dummy variables were created. AGE≤24 represents adolescents and young adults aged 15–24, and AGE25–34 represents young adults aged 25–34; adults aged 35 and above constitute the reference category. The first group comprises Generation Z, and the second includes the oldest members of Generation Z and the youngest Millennials. Most respondents from the younger group experienced COVID-19 during their education or at the beginning of their professional career, likely affecting their social ties and mental health. The 25–34 group mostly completed their education before COVID-19. They are entering the labour market, developing careers, and starting families; as such, they are in different life situations than the first group. The older group comprises individuals who are more settled in life. Therefore, each group may face different stressors.

Other variables, recoded into a binary form, were grouped into six categories. Household-related variables refer to childhood adversity, including the frequency of severe financial difficulties (FFD), serious family conflicts (FSC) while growing up, and the respondent’s opinion on current household income (FHI).

Social variables include situations in which other people *are there for the respondent* and in which *respondents are there for others*. The first subgroup includes the frequency of participating in social activities compared to respondents’ peers (PSA), the frequency of socializing with friends, relatives and colleagues (SOC), and the number of people with whom the respondent can discuss intimate and personal matters (NPD). The second subgroup includes looking after or helping other people

due to health problems or age (HOP) and volunteering for non-profit or charitable organisations (VOL). The latter subgroup is interesting, since *being there for other people* should be an important factor that contributes to the meaning in life (Kozera-Mikuła, 2020). Variables in the former group should be closely connected with mental well-being, as indicated in recent reports on issues experienced by adolescents (e.g., “Młode Głowy”). For young people, having friends and being popular is a major “currency” and frame of reference for their social position.

The faith-related group is based on the idea that faith in a higher power and adherence to related rules may provide meaning and mental resilience. Variables for this group refer to frequency of attendance at religious services (FRS) and self-assessed religiosity (SAR).

Health-related variables include self-assessed general health (SAH) and being hampered in daily activities by health problems (HDA). DEP is also included in models predicting LFS. Depending on their severity, health problems may decrease respondents’ quality of life and thus affect life satisfaction and mental health. DEP clearly refers to mental health, while other variables are more general, although the wording of the HDA question includes mental health issues.

The approach to life predictors refers to the degree of control (COL) respondents have over their lives and the number of values (VAL) they strongly agree with. COL might be considered an outcome of the respondents’ proactivity and resilience, while VAL reflects the strength of their guiding principles. A summary of all transformations with cut-off points is given in Table 1.

³ Cronbach’s $\alpha = 0.85$, $N = 8$ items, unweighted data from ESS Round 11 for Poland. For Rounds 7, 6, and 3, α was above 0.8.

⁴ These items were provided for Rounds 3, 6, 7, and 11; however, in Rounds 3 and 6, sadness was not included. The same cut-off point remained, and the procedure was not changed when counting values

for Graph 4. Thus, the threshold for ill-being was relatively higher than in Rounds 7 and 11.

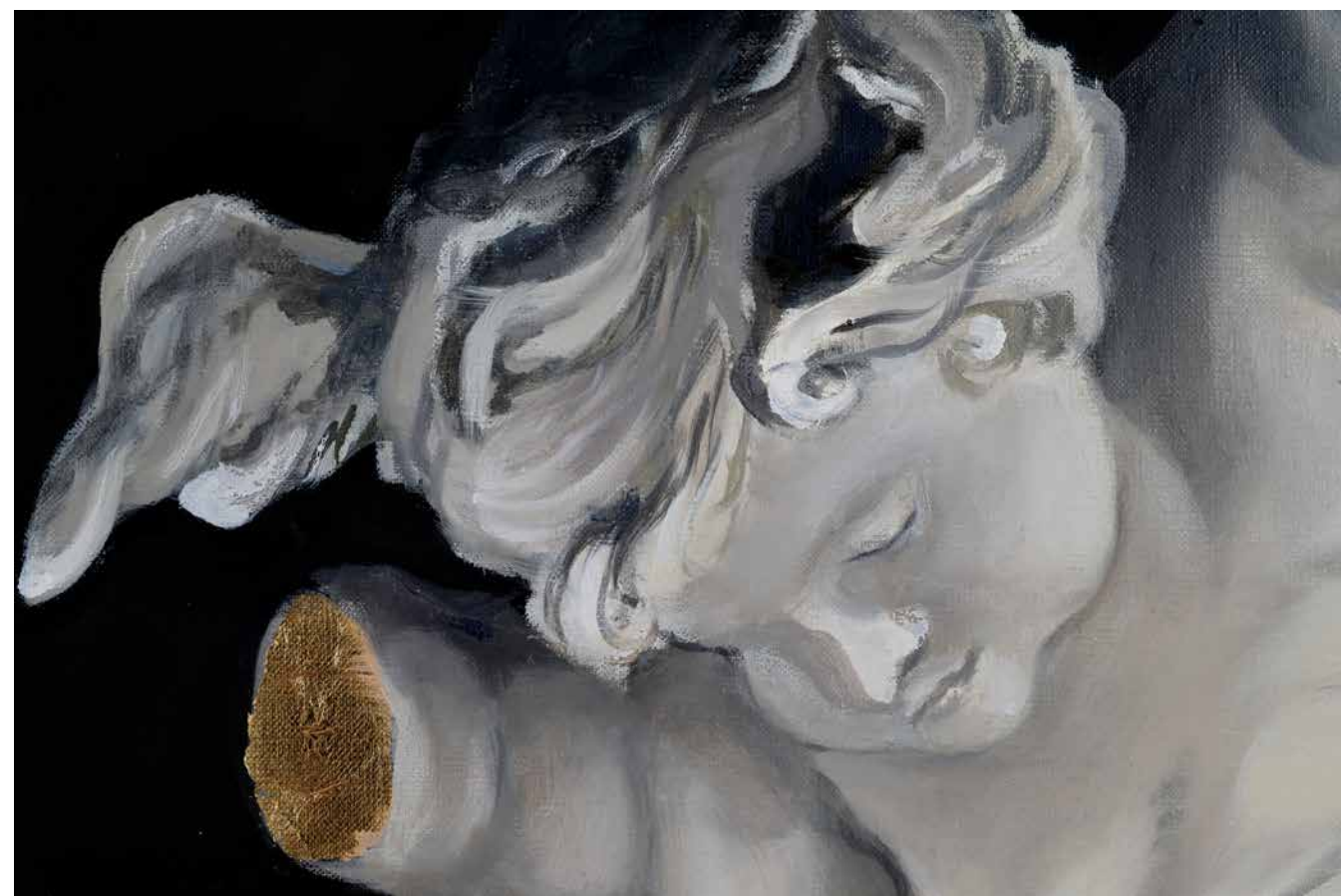


Table 1. Variables and their coding for the analysis

| Variable Group | Variable new name [Variable original name] | Labels and coding for variables used in analyses |
|---------------------|--|---|
| Dependent variables | LFS [stflife] | Life satisfaction (num; range: "Extremely dissatisfied" 0 – 10 "Extremely satisfied") |
| | MIB [see Labels...] | Mental ill-being [score based on: cldgng, fltdpr, flteeff, fltlnl, slprl, fltsd, enjlf, wrhpp; original scale: "None or almost none of the time" 1 – 4 "All or almost all of the time"; enjlf, wrhpp were reverse-coded; original scale was changed to 0–3] (mean of all recoded variables; range: 0–3) |
| Dummy variables | AGE<=24 [agea] | Dummy variable for group aged 24 or younger (1 = 1–24, 0 = other; reference group: respondents aged 35 or older) |
| | AGE25–34 [agea] | Dummy variable for group aged 25–34 (1 = 25–34, 0 = other; reference group: respondents aged 35 or older) |
| Demographic | GND [gndr] | Gender (1 = "Female", 0 = "Male") |
| | ARL [domicil] | Area where respondents live (1 = 1 "A big city" and 2 "Suburbs or outskirts of big city", 0 = other) |
| Household | FSC [cnfpplh] | Frequency of serious conflicts in respondents' household when growing up (1 = "Always" 1 – 3 "Sometimes", 0 = other) |
| | FFD [fn sdfml] | Frequency of severe financial difficulties in respondents' family when growing up (1 = "Always" 1 – 3 "Sometimes", 0 = other) |
| | FHI [hincfel] | Respondent's feeling about their household income (1 = 1 "Living comfortably on present income", 0 = other) |
| Social | HOP [hlpfml] | Looking after or helping other people due to their long-term health problems, disability or old age (but not as part of employment) (1 = "Yes", 0 = "No") |
| | VOL [volunfp] | Volunteering for non-profit or charitable organisation (1 = "Yes", 0 = "No") |
| | PSA [sclact] | Frequency of participating in social activities compared to people in respondent's age (1 = 3 "About the same" – 5 "Much more than most", 0 = other) |
| | SOC [sclmeet] | Frequency of socializing with friends, relatives or colleagues (1 = 5 "Once a week" – 7 "Every day", 0 = other) |
| | NPD [inprdc] | Number of people to discuss intimate and personal matters with (1 = 3 "3" – 6 "10 or more", 0 = other) |
| Religiosity | FRS [rlgatnd] | Frequency of attending religious service (excluding special occasions) (1 = 1 "Every day" – 4 "At least once a month", 0 = other) |
| | SAR [rlgdgr] | Self-assessment of respondent's religiosity [original range: "Not at all religious" 0 – 10 "Very religious"] (1 = 6–10, 0 = 0–5) |

| Variable Group | Variable new name [Variable original name] | Labels and coding for variables used in analyses |
|------------------|--|--|
| Health | SAH [health] | Self-assessment of respondent's general health (1 = 1 "Very good", 0 = other) |
| | HDA [hlthhmp] | Being hampered in daily activities by health problem (1 = 1 "Yes a lot" and 2 "Yes to some extent", 0 = 3 "No") |
| | DEP [see Labels...] | Mental ill-being – depressive symptoms [score based on: cldgng, fltdpr, flteeff, fltlnl, slprl, fltsd, enjlf, wrhpp; original scale: "None or almost none of the time" 1 – 4 "All or almost all of the time"; enjlf, wrhpp were reverse-coded; original scale was changed to 0–3; values from all variables were summed up] (range of the sum of recoded variables: 0–24; recoded to binary variable: 1 = 8–24, 0 = 0–7) Used as a predictor only in models predicting LFS. |
| Approach to life | COL [ctrlife] | Degree of control over life in general [original range: "No control at all" 0 – 10 "Complete control"] (1 = 8–10, 0 = 0–7) |
| | VAL [see: Labels...] | Number of values respondent strongly agrees with [sum based on: impdiff, impenv, impfree, impfun, imprich, impsafe, imptrad, ipadvnt, ipbhprp, ipctiv, ipeqopt, ipfrule, ipgdtim, iphlppl, iplylfr, ipmodst, iprspt, ipshabt, ipstrgv, ipsuces, ipudrst; original scale: 1 "Very much like me" – 6 "Not like me at all; recoded scale: 1 = 1–2, 0 = other] (range of the sum of recoded variables: 0–21; recoded to binary variable: 1 = 12–21, 0 = 0–11) |



Table 2. Descriptive statistics for variables used in models

| Variable groups | Variables | Age groups | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------|------------|------|-----|-------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|
| | | <=24 | | | 25–34 | | | >=35 | | | Total | | |
| | | M | Sd | N | M | Sd | N | M | Sd | N | M | Sd | N |
| Dependent variables | LFS | 7.28 | 1.70 | 184 | 7.44 | 1.84 | 183 | 7.45 | 2.01 | 1036 | 7.43 | 1.95 | 1403 |
| | MIB | 0.64 | 0.56 | 184 | 0.59 | 0.53 | 185 | 0.63 | 0.57 | 1038 | 0.63 | 0.56 | 1407 |
| Demographic | GND | 0.53 | 0.50 | 184 | 0.51 | 0.50 | 185 | 0.53 | 0.50 | 1045 | 0.53 | 0.50 | 1414 |
| | ARL | 0.23 | 0.42 | 183 | 0.26 | 0.44 | 185 | 0.24 | 0.43 | 1045 | 0.24 | 0.43 | 1413 |
| Household | FSC | 0.39 | 0.49 | 181 | 0.44 | 0.50 | 183 | 0.34 | 0.47 | 1028 | 0.36 | 0.48 | 1392 |
| | FFD | 0.21 | 0.41 | 183 | 0.38 | 0.49 | 179 | 0.46 | 0.50 | 1021 | 0.42 | 0.49 | 1383 |
| | FHI | 0.33 | 0.47 | 182 | 0.25 | 0.44 | 181 | 0.14 | 0.35 | 1042 | 0.18 | 0.38 | 1405 |
| Social | HOP | 0.29 | 0.46 | 182 | 0.35 | 0.48 | 183 | 0.34 | 0.47 | 1038 | 0.33 | 0.47 | 1403 |
| | VOL | 0.19 | 0.39 | 182 | 0.12 | 0.32 | 185 | 0.10 | 0.30 | 1042 | 0.11 | 0.32 | 1409 |
| | PSA | 0.61 | 0.49 | 184 | 0.58 | 0.49 | 184 | 0.55 | 0.50 | 1033 | 0.57 | 0.50 | 1401 |
| | SOC | 0.64 | 0.48 | 184 | 0.34 | 0.48 | 183 | 0.28 | 0.45 | 1042 | 0.33 | 0.47 | 1409 |
| | NPD | 0.76 | 0.43 | 181 | 0.74 | 0.44 | 184 | 0.68 | 0.47 | 1037 | 0.69 | 0.46 | 1402 |
| Religiosity | FRS | 0.43 | 0.50 | 183 | 0.46 | 0.50 | 182 | 0.61 | 0.49 | 1024 | 0.56 | 0.50 | 1389 |
| | SAR | 0.47 | 0.50 | 182 | 0.46 | 0.50 | 183 | 0.63 | 0.48 | 1033 | 0.58 | 0.49 | 1398 |
| Health | SAH | 0.44 | 0.50 | 183 | 0.30 | 0.46 | 185 | 0.14 | 0.35 | 1045 | 0.20 | 0.40 | 1413 |
| | HDA | 0.13 | 0.33 | 182 | 0.11 | 0.32 | 184 | 0.29 | 0.46 | 1043 | 0.25 | 0.43 | 1409 |
| | DEP | 0.26 | 0.44 | 184 | 0.24 | 0.43 | 185 | 0.23 | 0.42 | 1038 | 0.24 | 0.43 | 1407 |
| Approach to life | COL | 0.63 | 0.48 | 182 | 0.69 | 0.46 | 184 | 0.68 | 0.47 | 1038 | 0.67 | 0.47 | 1404 |
| | VAL | 0.48 | 0.50 | 184 | 0.43 | 0.50 | 185 | 0.48 | 0.50 | 1045 | 0.47 | 0.50 | 1414 |

Note: All the statistics and counts are unweighted. Means for variables coded 0/1 can be multiplied by 100% to get the percentage of people who were coded as 1 for this variable.

2.3. Descriptive statistics and trend analysis

Table 2 presents descriptive statistics for dependent variables and predictors, both across age groups and in total. The similar means of the life satisfaction (LFS) dependent variable across age groups (ca. 7.5) suggest that Polish people are, on average, highly satisfied with their lives. Similarly, the average score of ca. 0.6 for MIB indicates that Poles do not exhibit many or intensive symptoms of ill-being.

Nevertheless, when the cut-off point of 8 is used for depression (DEP), nearly 25% of Poles exhibit some symptoms.

Several predictors reveal clear differences between age groups. A clear positive trend with age is observed, as the proportion of people declaring they had experienced severe financial difficulties (FFD) in their household while growing up (21%, 38%, and 46% for the youngest to oldest groups, respectively). The opposite pattern (decreasing with age) can be observed for the share of people who consider

their household's financial situation to be comfortable (FHI) (from 33% to 14%), participate in social activities as or more often than their peers (PSA) (from 61% to 55%), socialize with friends, relatives or colleagues at least once a week (SOC) (from 64% to 28%), and consider their general health very good (SAH) (from 44% to 14%).

There are also several instances where the two young age groups exhibit similar levels, which then differ from the oldest group: religious service attendance (FRS), 43% and 46% compared to 61%, above average self-assessed religiosity (SAR), 47% and 46% compared to 63%, and health hampering daily activities (HDA), 13% and 11% compared to 29%. Notably, it is more common for the youngest group to be involved in volunteering and work for charitable organisations (VOL) (19%) compared to the older groups (12% and 10%). The results for the number of people to discuss intimate personal matters (NPD) are also insightful, as the youngest group more frequently reports having at least three people to talk to. The results for all other variables are similar across all age groups.

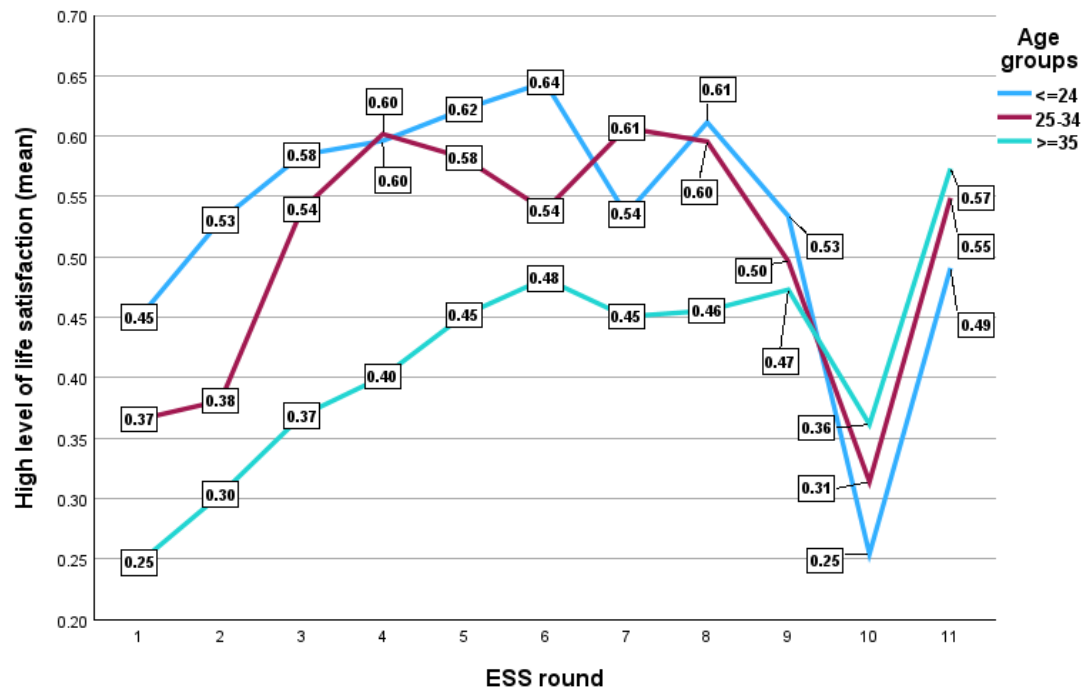
Graph 1 illustrates the change in the share of people reporting high life satisfaction across age groups over 11 rounds of the ESS. The most notable trend is the change between Rounds 9 and 11. While all age groups experienced a decrease in the share of highly satisfied people, the drop and subsequent rate of recovery were most pronounced among the youngest group, with a 28% drop followed by a 24% recovery. For the older group, the figures were 19% and 24%, respectively, while for the oldest group, 11% and 21%. This indicates that only the youngest group did not exceed the pre-COVID-19 share of highly satisfied people. This suggests that these groups follow partially different patterns of recovery, suggesting that there are either different factors impacting LFS or the strength of

their influence varies. Aligning this trend with reports on young Poles' mental health implies that pandemic-induced restrictions on social interactions impacted young people the most.

Corroborating evidence is visible in Graphs 2 and 3, where Rounds 9–11 are also critical. Graph 2 shows a negative difference in the drop and recovery of the share of people who participate in social activities at least as often as their peers: 12% for the youngest group, 7% for the 25–34 age group, and 2% for the oldest group. Regarding the share of respondents who have three or more close people to talk to, the shrinking difference between the two young groups is important. Both groups have similarly high percentages in Round 11, but since Round 10, the 25–34 group has experienced an increase, exceeding the values observed for the youngest group. Notably, the youngest group is the only one that experienced a drop (8%) in round 10.

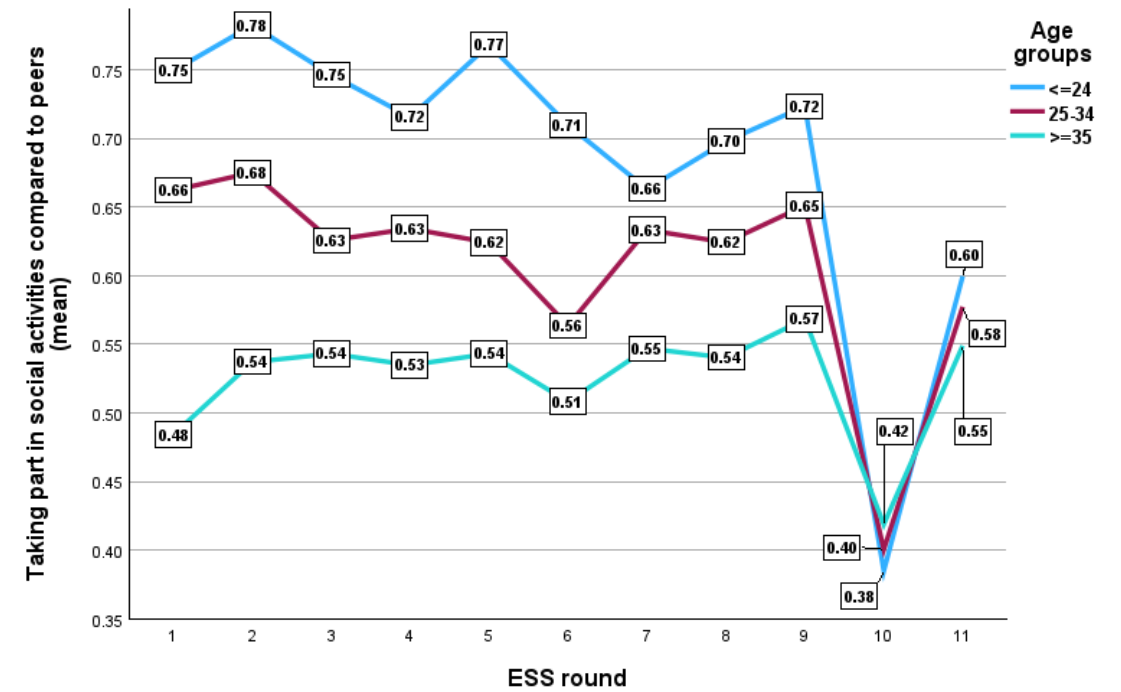
The trends in Graph 4 show an increase in the share of people experiencing symptoms of depression among the youngest groups and a decrease among the oldest. Notably, as of ESS Round 11, this share among respondents aged 24 or younger exceeded the share among the respondents aged 35 or older for the first time.

Graph 1. Share of respondents with high life satisfaction by age group across ESS rounds 1-11



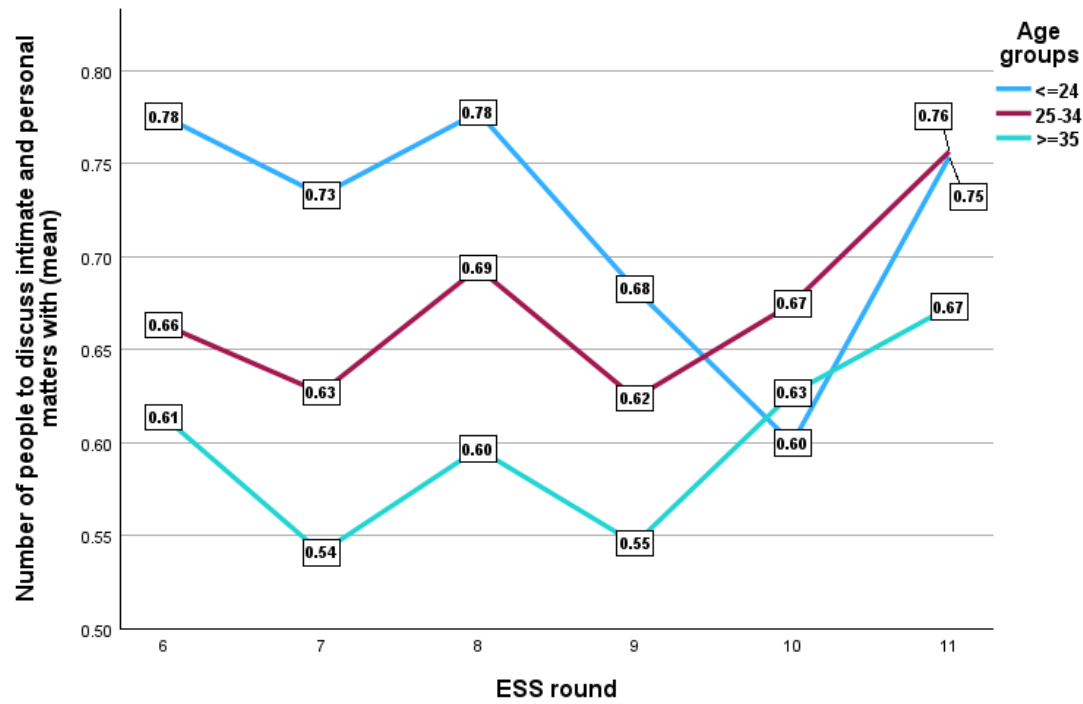
Note: Means on the graph are weighted by anweight. Unweighted range of valid Ns for each age group across all available rounds: $N_{<=24} = 184-455$, $N_{25-34} = 183-340$, $N_{>=35} = 1008-1428$. Range of original variable (stflife): “Extremely dissatisfied” 0 – 10 “Extremely satisfied” recoded to binary variable: 1 = 8–10, 0 = 0–7.

Graph 2. Share of respondents who take part in social activities as or more often than their peers by age group across ESS rounds 1-11



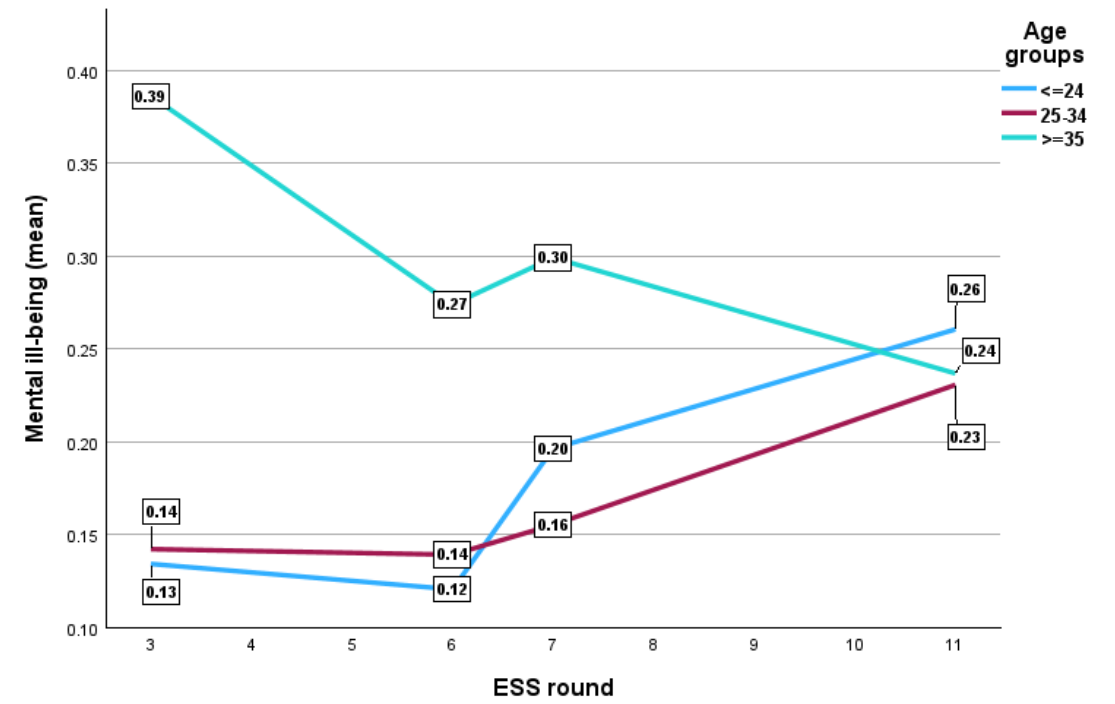
Note: Based on the PSA variable; see Table 1. Means on the graph are weighted by anweight. Unweighted range of valid Ns for each age group across all available rounds: $N_{<=24} = 184-457$, $N_{25-34} = 184-333$, $N_{>=35} = 966-1432$.

Graph 3. Share of respondents who have three or more people with whom they can discuss intimate and personal matters by age group across ESS rounds 6-11



Note: Based on the NPD variable; see Table 1. Means on the graph are weighted by anweight. Unweighted range of valid Ns for each age group across all available rounds: $N_{<=24} = 181-291$, $N_{25-34} = 184-335$, $N_{>=35} = 1030-1432$.

Graph 4. Share of respondents experiencing mental ill-being (symptoms of depression) by age group in ESS rounds 3, 6, 7, and 11



Note: Based on the DEP variable; see Table 1 & Variables section. Means on the graph are weighted by anweight. Unweighted range of valid Ns for each age group across all available rounds: $N_{<=24} = 184-352$, $N_{25-34} = 185-340$, $N_{>=35} = 1038-1262$. Score for Rounds 7 and 11 contain additional variable compared to Rounds 3 and 6.

2.4. Modelling strategy and specification

The main analysis was conducted using CSGLMs, both with and without interaction terms, performed using the complex sample module in IBM SPSS 29 (as part of PS IMAGO PRO 10.0). This module utilizes the sample design plan to provide robust estimates (IBM, 2022, p. 264). For each dependent variable, 13 models were estimated.

The initial model included only age-group dummy variables. Following this, six thematic pairs of models were fitted. Each pair consisted of two models:

1. The first model in each pair included age-group dummies and a set of the thematic predictors, but no interaction terms. This model investigated the associations between predictors and the dependent variable while controlling for age.
2. The second model in each pair incorporated interaction terms between the age-group dummies and the same predictors. This model tested whether the relationship between each predictor and outcome differed by age group relative to the reference group (35 or older).

In these interaction models, the reported main effect coefficients for predictors represent conditional effects and should be considered simple effects for the reference age group. For the other age groups, the simple effect is the sum of this main/conditional effect and the corresponding interaction coefficient⁵. Therefore, interaction coefficients reflect slope

differences between that age group and the reference group (Jaccard & Turrissi, 2003, pp. 22–25). If an effect is statistically significant in the reference group but the interaction is not significant, this suggests no evidence that the effect of the predictor differs between the reference group and the other age groups.

Because the standard errors and test statistics for the sum of the main/conditional effect and interaction effect are not provided in the primary model output table, models showing statistically significant interactions were refitted using the corresponding age group as the reference category. The main/conditional effect for the predictor in these refitted models represents the simple effect for that age group, with correctly estimated standard errors and test statistics, indicating the predictor’s impact on the outcome within that group. Table 3 presents the results of all models. Interaction coefficients come from the interaction models, while Simple effects for age groups with significant interactions (the main/conditional effects from refitted models) are provided in the text. All β values cited in the article are unstandardized coefficients.

Table 3. Results of the Complex Sample General Linear Models for the LFS and MIB dependent variables

| Model | Predictors | Life satisfaction (LFS) | | Mental ill-being (MIB) | |
|---|------------------------------|-------------------------|----------------|------------------------|--------------|
| | | β | S.e. | β | S.e. |
| Model 1 <i>Base</i> LFS R2 = 0.001 [N=1403] MIB R2 = 0.001 [N=1407] | <i>Intercept</i> | 7.461*** | 0.072 | 0.635*** | 0.018 |
| | AGE _{<=24} | -0.189 | 0.143 | 0.013 | 0.045 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.023 | 0.170 | -0.056 | 0.042 |
| Model 2 <i>Demographic</i> LFS R2 = 0.002 [N=1402] MIB R2 = 0.018*** [N=1406] | <i>Intercept</i> | 7.455*** | 0.097 | 0.551*** | 0.022 |
| | AGE _{<=24} | -0.186 | 0.143 | 0.020 | 0.044 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.018 | 0.169 | -0.052 | 0.042 |
| | GND | 0.056 | 0.111 | 0.129*** | 0.031 |
| Model 3 <i>Demographic</i> LFS R2 = 0.006 [N=1402] MIB R2 = 0.030*** [N=1406] | <i>Intercept</i> | 7.401*** | 0.106 | 0.552*** | 0.024 |
| | AGE _{<=24} | 0.238 | 0.226 | -0.045 | 0.056 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | 0.037 | 0.288 | -0.003 | 0.062 |
| | GND | 0.114 | 0.136 | 0.157*** | 0.036 |
| | AGE _{<=24} * GND | -0.534 | 0.304 | -0.026 | 0.085 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * GND | -0.000 | 0.322 | -0.209* | 0.084 |
| | ARL | 0.003 | 0.153 | 0.006 | 0.043 |
| | AGE _{<=24} * ARL | -0.721* | 0.321 | 0.359** | 0.114 |
| AGE ₂₅₋₃₄ * ARL | -0.224 | 0.358 | 0.224* | 0.098 | |
| Model 4 <i>Household</i> LFS R2 = 0.063*** [N=1359] MIB R2 = 0.073*** [N=1361] | <i>Intercept</i> | 7.722*** | 0.088 | 0.510*** | 0.023 |
| | AGE _{<=24} | -0.445** | 0.139 | 0.070 | 0.044 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.102 | 0.166 | -0.068 | 0.040 |
| | FSC | -0.607*** | 0.117 | 0.211*** | 0.033 |
| | FFD | -0.331** | 0.117 | 0.152*** | 0.033 |
| FHI | 0.797*** | 0.130 | -0.092* | 0.037 | |

⁵ Example: In the interaction model, the simple effect of NPD for the reference group was estimated at $\beta=0.277$ ($p>0.05$). The interaction term AGE_{<=24} * NPD was statistically significant ($\beta=1.025$, $p<0.01$). This indicates that the effect of NPD is 1.025 units stronger for the 15–24 compared to the reference group. The resulting simple effect of NPD for the

15–24 age group is therefore calculated as $0.277 + 1.025 = 1.302$.

| Model | Predictors | Life satisfaction (LFS) | | Mental ill-being (MIB) | |
|---|------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| | | β | S.e. | β | S.e. |
| Model 5 <i>Household</i> LFS R2 = 0.067*** [N=1359] MIB R2 = 0.086*** [N=1361] | <i>Intercept</i> | 7.711*** | 0.095 | 0.533*** | 0.025 |
| | AGE _{<=24} | -0.263 | 0.211 | -0.053 | 0.056 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.180 | 0.234 | -0.180*** | 0.054 |
| | FSC | -0.651*** | 0.137 | 0.185*** | 0.039 |
| | AGE _{<=24} * FSC | -0.156 | 0.314 | 0.150 | 0.090 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * FSC | 0.544 | 0.339 | 0.075 | 0.089 |
| | FFD | -0.310* | 0.131 | 0.155*** | 0.037 |
| | AGE _{<=24} * FFD | 0.232 | 0.342 | -0.094 | 0.100 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * FFD | -0.339 | 0.347 | 0.016 | 0.090 |
| | FHI | 0.912*** | 0.169 | -0.200*** | 0.042 |
| | AGE _{<=24} * FHI | -0.554 | 0.318 | 0.325*** | 0.095 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * FHI | -0.161 | 0.326 | 0.330*** | 0.084 |
| Model 6 <i>Social</i> LFS R2 = 0.036*** [N=1364] MIB R2 = 0.055*** [N=1368] | <i>Intercept</i> | 7.006*** | 0.131 | 0.807*** | 0.036 |
| | AGE _{<=24} | -0.377* | 0.152 | 0.041 | 0.047 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.044 | 0.164 | -0.057 | 0.042 |
| | HOP | -0.325** | 0.125 | 0.050 | 0.033 |
| | VOL | 0.290 | 0.150 | 0.033 | 0.045 |
| | PSA | 0.356** | 0.116 | -0.218*** | 0.033 |
| | SOC | 0.330** | 0.119 | -0.014 | 0.036 |
| | NPD | 0.379** | 0.133 | -0.101** | 0.034 |

| Model | Predictors | Life satisfaction (LFS) | | Mental ill-being (MIB) | |
|---|--|-------------------------|--------------|------------------------|-----------------|
| | | β | S.e. | β | S.e. |
| Model 7 <i>Social</i> LFS R2 = 0.047*** [N=1364] MIB R2 = 0.067*** [N=1368] | <i>Intercept</i> | 6.999*** | 0.148 | 0.826*** | 0.040 |
| | AGE _{<=24} | -0.662 | 0.356 | 0.107 | 0.114 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | 0.324 | 0.424 | -0.304*** | 0.087 |
| | HOP | -0.325* | 0.144 | 0.053 | 0.038 |
| | AGE _{<=24} * HOP | 0.289 | 0.302 | -0.033 | 0.097 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * HOP | -0.360 | 0.351 | -0.008 | 0.087 |
| | VOL | 0.345 | 0.193 | -0.047 | 0.052 |
| | AGE _{<=24} * VOL | -0.530 | 0.375 | 0.297* | 0.124 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * VOL | 0.154 | 0.453 | 0.243 | 0.126 |
| | PSA | 0.494*** | 0.136 | -0.240*** | 0.038 |
| | AGE _{<=24} * PSA | -0.769* | 0.308 | 0.075 | 0.090 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * PSA | -0.734* | 0.330 | 0.166 | 0.090 |
| | SOC | 0.310* | 0.143 | -0.007 | 0.042 |
| | AGE _{<=24} * SOC | -0.021 | 0.310 | -0.175* | 0.088 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * SOC | 0.217 | 0.337 | 0.067 | 0.096 |
| | Model 8 <i>Religiosity</i> LFS R2 = 0.028*** [N=1371] MIB R2 = 0.012** [N=1375] | NPD | 0.277 | 0.159 | -0.104** |
| AGE _{<=24} * NPD | | 1.025** | 0.380 | -0.048 | 0.102 |
| AGE ₂₅₋₃₄ * NPD | | 0.133 | 0.377 | 0.134 | 0.087 |
| <i>Intercept</i> | | 7.013*** | 0.112 | 0.714*** | 0.028 |
| AGE _{<=24} | | -0.039 | 0.143 | -0.010 | 0.044 |
| AGE ₂₅₋₃₄ | | 0.102 | 0.164 | -0.078 | 0.042 |
| FRS | | 0.589*** | 0.158 | -0.124** | 0.040 |
| SAR | | 0.126 | 0.160 | 0.003 | 0.039 |
| Model 9 <i>Religiosity</i> LFS R2 = 0.031*** [N=1371] MIB R2 = 0.016*** [N=1375] | <i>Intercept</i> | 7.085*** | 0.126 | 0.690*** | 0.032 |
| | AGE _{<=24} | -0.214 | 0.224 | 0.097 | 0.068 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.196 | 0.251 | -0.028 | 0.068 |
| | FRS | 0.516** | 0.191 | -0.115* | 0.048 |
| | AGE _{<=24} * FRS | 0.213 | 0.375 | -0.017 | 0.125 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * FRS | 0.417 | 0.462 | -0.055 | 0.119 |
| | SAR | 0.085 | 0.195 | 0.031 | 0.045 |
| | AGE _{<=24} * SAR | 0.129 | 0.415 | -0.195 | 0.121 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * SAR | 0.196 | 0.447 | -0.041 | 0.119 |

| Model | Predictors | Life satisfaction (LFS) | | Mental ill-being (MIB) | |
|---|------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| | | β | S.e. | β | S.e. |
| Model 10 <i>Health</i> LFS R2 = 0.131*** [N=1394] MIB R2 = 0.144*** [N=1403] | <i>Intercept</i> | 7.779*** | 0.077 | 0.554*** | 0.019 |
| | AGE _{<=24} | -0.395** | 0.131 | 0.173*** | 0.042 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.208 | 0.153 | 0.060 | 0.039 |
| | SAH | 0.649*** | 0.119 | -0.270*** | 0.033 |
| | HDA | -0.220 | 0.145 | 0.374*** | 0.038 |
| | DEP | -1.400*** | 0.139 | - | - |
| Model 11 <i>Health</i> LFS R2 = 0.135*** [N=1394] MIB R2 = 0.149*** [N=1403] | <i>Intercept</i> | 7.787*** | 0.082 | 0.546*** | 0.020 |
| | AGE _{<=24} | -0.518* | 0.220 | 0.216*** | 0.056 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | -0.250 | 0.213 | 0.097 | 0.050 |
| | SAH | 0.519** | 0.176 | -0.203*** | 0.042 |
| | AGE _{<=24} * SAH | 0.346 | 0.334 | -0.193* | 0.079 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * SAH | 0.361 | 0.319 | -0.150* | 0.076 |
| | HDA | -0.157 | 0.156 | 0.371*** | 0.040 |
| | AGE _{<=24} * HDA | -0.569 | 0.456 | 0.175 | 0.130 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * HDA | -0.671 | 0.486 | -0.033 | 0.170 |
| | DEP | -1.444*** | 0.172 | - | - |
| | AGE _{<=24} * DEP | 0.345 | 0.330 | - | - |
| AGE ₂₅₋₃₄ * DEP | 0.194 | 0.438 | - | - | |
| Model 12 <i>Approach to life</i> LFS R2 = 0.117*** [N=1394] MIB R2 = 0.043*** [N=1397] | <i>Intercept</i> | 6.352*** | 0.122 | 0.810*** | 0.034 |
| | AGE _{<=24} | -0.101 | 0.132 | -0.001 | 0.044 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | 0.007 | 0.163 | -0.055 | 0.040 |
| | COL | 1.348*** | 0.120 | -0.239*** | 0.036 |
| | VAL | 0.386*** | 0.105 | -0.030 | 0.030 |
| Model 13 <i>Approach to life</i> LFS R2 = 0.118*** [N=1394] MIB R2 = 0.043*** [N=1397] | <i>Intercept</i> | 6.342*** | 0.138 | 0.810*** | 0.038 |
| | AGE _{<=24} | -0.176 | 0.277 | -0.032 | 0.088 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ | 0.172 | 0.291 | -0.027 | 0.090 |
| | COL | 1.381*** | 0.148 | -0.247*** | 0.042 |
| | AGE _{<=24} * COL | -0.030 | 0.303 | 0.075 | 0.095 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * COL | -0.259 | 0.322 | -0.003 | 0.099 |
| | VAL | 0.360** | 0.126 | -0.019 | 0.035 |
| | AGE _{<=24} * VAL | 0.200 | 0.242 | -0.036 | 0.089 |
| | AGE ₂₅₋₃₄ * VAL | 0.026 | 0.326 | -0.059 | 0.088 |

Note: β – unstandardized coefficients; S.e. – standard errors; *** – p-value<0.001, ** – p-value<0.01, * – p-value<0.05; values estimated accounting for complex sample design. Models estimated using CSGLM in SPSS.

The sample size (N=1442) is large enough to benefit from the Central Limit Theorem, allowing us to assume normal distribution of residuals. While a normal distribution was assumed, residual skewness was examined: for the LFS models, skewness remained in the range of -0.593 to -0.869, while for MIB, skewness ranged from 1.151 to 1.255. Thus, these values indicate the absence of extreme skewness in the residuals.

Multicollinearity of predictors was investigated using VIF (*Variance Inflation Factor*) and Tolerance statistics, estimated via regular multiple regression analysis on weighted data (analysis weight). However, this analysis does not account for the complex design, as the Complex Samples module does not provide VIF estimates that incorporate design features. Only Model 7 (social predictors with interactions) showed values exceeding the common threshold of 5 for VIF and Tolerance values below 0.2; specifically, age group dummy variables had VIFs of 5.929 and 5.283 for LFS, and 5.929 and 5.338 for MIB. No predictor reached the more stringent VIF threshold of 10, and only one model per dependent variable exceeded the threshold of 5 for VIF and dropped below 0.2 (but not below 0.1) for Tolerance. These results are considered acceptable (Field, 2009, p. 224).

CSGLM does not support outlier detection in the same way as other SPSS procedures. To approximate standardized residuals, unstandardized residuals were manually divided by their standard deviation. The percentages of these approximated standardized residuals (ASR) for thresholds of 3, 2.5, and 2 standard deviations are 1.1%, 2.6%, and 5.3% for LFS, with a maximum value of -4.11; and 1.7%, 2.8%, and 5.1% for MIB, with a maximum value of 4.72. Only in one model for LFS and MIB did the values at two standard deviations cross the 5% threshold. The distribution of these values is consistent with the expected direction of skewness.

To assess the models' sensitivity, all were refitted after removing cases where ASRs were larger than 3 (results not shown here). Comparisons between the full-sample and the trimmed models revealed no substantive differences in effect direction, magnitude, or statistical significance for the predictors or interaction terms across both dependent variables. Cases flagged by large ASRs did not suggest measurement error or implausible dependent variable values; therefore, exclusion from the primary sample could not be justified. The results for models based on the full sample are reported, with any instances where exclusion altered a predictor's statistical significance noted in the text. More complex outlier diagnostics were not used because they do not account for the complex sample design. Therefore, the results and interpretations should be done with caution.

Overall, these analyses are considered confirmatory, as all predictors and proposed interactions are consistent with existing theory and previous empirical findings.

3. Results

3.1. Life satisfaction

Model 1 shows no statistically significant difference in the average level of life satisfaction between the young respondent groups and the reference group aged 35 and older. Thus, age alone has no significant influence on LFS.

Adding demographic predictors (Model 2) does not change this conclusion, as neither gender nor area where respondents live (ARL) has statistically significant associations with LFS. Model 3, which includes interactions among demographic predictors, largely confirms previous results. The gender effect (GND) is not statistically significant in the reference group, nor are its interaction terms. While the ARL effect is not statistically significant in the reference group, the interaction term

for $AGE \leq 24$ is, indicating that, in this group, living in a big city or its outskirts is associated with a 0.718-point lower average level of LFS (simple effect based on the refitted model, $S.e. = 0.290, p < 0.05$) compared to those living outside these areas. The AGE_{25-34} group does not significantly differ from the reference group. The fit of neither model is statistically significant, which is also reflected in low R^2 values; thus, the observed effect should be treated with caution.

Both Model 4 (without interactions) and Model 5 (with interactions) investigate the association between household variables and LFS. In Model 4, $AGE \leq 24$ is statistically significant, indicating that the youngest age group is associated with a 0.445-point lower average LFS compared to those aged 35 or older. The 25–34 age group does not differ statistically significantly from the reference group. All other predictors are significantly associated with LFS. Experiencing serious conflicts (FSC) and severe financial difficulties (FFD) in the household, at least sometimes when growing up, are linked to LFS reductions of 0.607 and 0.331 points, respectively. Conversely, comfortably living on present household income (FHI) corresponds to a 0.797-point higher average LFS compared to those in poorer financial circumstances.

Model 5, with interactions, shows statistical significance for the predictors (excluding the age groups dummies) in the reference group, with no statistically significant interactions observed. Therefore, neither of the younger age groups differs from the older age group. The effects for FSC, FFD, and FHI are $-0.651, -0.310,$ and $0.912,$ respectively, with FHI being the strongest predictor. This implies that the current material situation influences LFS more than past negative experiences. Furthermore, FFD becomes statistically insignificant ($p > 0.05$) in the trimmed model, reinforcing FHI as the strongest predictor reflecting LFS's embedding

in the present. However, Santini et al. (2021) demonstrated that both childhood adversity variables may have a synergistic effect. Both Models 4 and 5 demonstrated a statistically significant fit to the data, although the R^2 values remain below 0.1.

Both Model 6 (without interactions) and Model 7 (with interactions) investigate the association between social predictors and LFS. In Model 6, $AGE \leq 24$ is statistically significant, indicating that, compared to the reference group, the youngest respondents tend to have a 0.377-point lower average LFS. Similarly, HOP is statistically significant, implying that people who look after or help other people due to their health problems or age tend to have a 0.325-point lower average LFS. Conversely, all three social engagement variables were positively associated with LFS: participating in social activities at least as often as the respondents' peers (PSA, 0.356), socializing with friends, relatives or colleagues at least once a week (SOC, 0.330), and having three or more people to discuss intimate and personal matters with (NPD, 0.379).

In Model 7, with interactions, neither age-group dummy is statistically significant; however, in the trimmed model, $AGE \leq 24$ is significant at $p < 0.05$. HOP (-0.325), PSA (0.494), and SOC (0.310) effects remain statistically significant for those aged 35 or older, while NPD is non-significant. However, there is a statistically significant interaction between NPD and $AGE \leq 24$ (but not AGE_{25-34}), indicating that the effect of having three or more confidants is stronger among the youngest respondents, and is associated with a 1.302-point higher average level LFS (simple effect based on the refitted model, $s.e.: 0.331, p < 0.001$). This finding aligns with previous research indicating that young people value having friends and need someone to accept them. Both interactions with PSA are statistically significant, suggesting that the impact changes by age group.

However, simple effects for both groups in refitted models lost statistical significance. The PSA effect is associated with a higher average LFS in the oldest group (0.494 points) compared to the younger age groups. Models 6 and 7 demonstrate a statistically significant fit to the data, although their R^2 values are below 0.1.

Both Model 8 (without interactions) and Model 9 (with interactions) investigate the association between religiosity and LFS. In Model 8, the only statistically significant predictor is religious attendance (FRS). Attending religious services at least once a month is linked to a 0.589-point higher average LFS. In Model 9, with interactions, the only statistically significant effect for FRS is for the reference group. Thus, in the oldest group, FRS is associated with a 0.516-higher average LFS. Notably, while the coefficients for the interactions with FRS are substantial, their standard errors are much larger than for the reference group, rendering the estimate unstable. These results suggest that religiosity has a similar impact on life satisfaction among the groups, and that it is the behavioural aspect of religiosity that matters. They are also consistent with theoretical considerations about the meaning of life. Models 8 and 9 demonstrated a statistically significant fit to the data, although their R^2 values are below 0.05.

Both Model 10 (without interactions) and Model 11 (with interactions) investigate the association between health-related predictors and LFS. These models demonstrate the best fit to the data of all the models, with $R^2 = 0.131$ ($p < 0.001$) for Model 10 and $R^2 = 0.135$ ($p < 0.001$) for Model 11.

In Model 10, only $AGE \leq 24$, self-assessed health (SAH), and symptoms of depression (DEP) are statistically significantly associated with the level of LFS. The youngest respondents tend to have a 0.395-point lower average LFS compared to the reference group.

Assessing their own health as very good (SAH) is associated with a 0.649-point higher average LFS. However, the strongest predictor is DEP. Respondents exhibiting symptoms of depression tend to have a 1.400-point lower average LFS.

Model 11, with interactions, does not show any statistically significant interactions. The effects for $AGE \leq 24$ (-0.518), SAH, and DEP are statistically significant. SAH is associated with a 0.519-point higher average LFS among the oldest respondent group, while DEP is associated with a 1.444-point lower average LFS. Despite the lack of statistically significant interactions, it should be noted that the SAH effect size for both younger age groups is substantial and consistent in direction with the reference group. However, the standard errors are almost equally large, indicating low precision in their estimation. The effects of the other variables are not statistically significant.

Both Models 12 (without interactions) and 13 (with interactions) investigate the association between 'approach to life' predictors and LFS. These models also demonstrated a good fit to the data, with $R^2 = 0.117$ ($p < 0.001$) for Model 12 and $R^2 = 0.118$ ($p < 0.001$) for Model 13.

In Model 12, only thematic variables show a statistically significant relationship with LFS. Declaring a strong sense of control over own's life (COL) is associated with a 1.348-point higher average LFS, while agreeing strongly with 12 or more basic human values (VAL) is associated with a 0.386-point lower average LFS. Model 13, with interactions, shows that the effect of COL is statistically significant in the oldest age group, and associated with a 1.381-point higher average LFS. The same is true for VAL, although its effect is less substantial (0.360). Neither the age-group dummies nor any interactions are statistically significant. Thus, the effects of COL and VAL are not different across the three age groups.

3.2. Mental ill-being

The base model for MIB (Model 1) shows no statistically significant difference in the average level of mental ill-being between the younger groups and the oldest reference group. This indicates that age alone does not significantly influence the average level of mental ill-being. Model fit is not statistically significant.

Both Model 2 (without interactions) and Model 3 (with interactions) investigate the association between demographic predictors and MIB. In Model 2, the dummy variables AGE \leq 24 and AGE25–34 were not statistically significant. The area where respondents live (ARL) also lacked significance in the mail model, though it achieved significance ($p < 0.05$) in the trimmed model. Gender (GND) is statistically significant, associated with a 0.129-point higher MIB.

In Model 3, with interactions, neither age-group dummy was statistically significant. The effect for GND in the reference group is statistically significant, indicating that women in this group tend to have a 0.157-point higher average MIB compared to men. Furthermore, while the interaction for the youngest group is not statistically significant, it is for the 25–34 age group, meaning that the effect of GND differs in this group compared to the reference group (–0.209). However, in the refitted model, the effect for this age group is no longer statistically significant. While the ARL effect for the oldest group is not statistically significant, it is for interactions for both younger age groups, indicating that the effect is different across age groups. Thus, living in a big city or at its outskirts is associated with a 0.365-point higher average MIB for the youngest group (simple effect based on the refitted model, *S.e.*: 0.107, $p < 0.001$), and a 0.230-point higher average MIB for the 25–34 age group (simple effect based on the refitted model, *S.e.*: 0.088,

$p < 0.01$). Both models demonstrated a statistically significant fit to the data, although the R² values are below 0.05.

Both Model 4 (without interactions) and Model 5 (with interactions) investigate the association between household variables and MIB. In Model 4, neither of the age-group dummies is statistically significant (although AGE \leq 24 becomes significant at $p < 0.05$ in the trimmed model), but all other predictors are significant. Both childhood adversity variables—family conflicts (FSC) and financial difficulties when growing up (FFD)—are associated with a higher MIB (0.211 points and 0.152 points, respectively). Household income (FHI) is linked to a 0.092-point lower average MIB.

In Model 5 (with interactions), the AGE25–34 dummy (–0.180) is statistically significant. The effects for FSC (0.185 points) and FFD (0.155 points) are statistically significant for the reference group, indicating an association with higher average MIB. The interactions for both variables are not statistically significant, although the coefficients for the FSC interactions have the same direction as the reference group. While the effect should be stronger, the relatively large standard errors indicate substantial uncertainty of the estimate.

The FHI effects for the reference group and both interactions are also statistically significant. Living comfortably is associated with a 0.200-point lower average MIB for the oldest age group. Interactions for both age groups indicate a more positive effect (higher average MIB) of FHI on MIB compared to the reference group. However, in the refitted model for each of the younger age groups, the simple effect becomes statistically non-significant, as the coefficients are closer to 0. Models 4 and 5 demonstrate statistically significant fits to the data, although their R² values are below 0.1.

Both Model 6 (without interactions) and Model 7 (with interactions) investigate the

association between social predictors and MIB. Model 6 shows a statistically significant association of participating in social activities at least as often as the respondents' peers (PSA) and having three or more confidants (NPD) with MIB. Other predictors are not statistically significant. PSA and NPD are associated with a 0.218-point and a 0.101-point lower average MIB, respectively.

In Model 7, with interactions, the effect for AGE25–34 (–0.304) is statistically significant. While the effect of volunteering (VOL) in the reference group is not statistically significant, the interaction for AGE \leq 24 is. The effect of VOL in the youngest group is associated with a 0.250-point (simple effect based on the refitted model, *S.e.*: 0.114, $p < 0.05$) higher average MIB. The interaction between AGE25–34 and VOL only becomes significant ($p < 0.05$) in the trimmed model. There is a statistically significant effect of PSA for the reference group but not for the interactions, suggesting that PSA is associated with a 0.240-point lower average MIB among the oldest respondents. The effect of socializing with friends, relatives or colleagues at least once a week (SOC) is not statistically significant in the reference group or the interaction with AGE25–34; however, the interaction with AGE \leq 24 is significant. The effect of SOC in the youngest group is associated with a 0.182-point lower average MIB. (simple effect based on the refitted model, *S.e.*: 0.081, $p < 0.05$). However, in the trimmed model, this interaction effect is not statistically significant. This means that the effect is unstable and should be treated with caution. There is also a statistically significant effect of NPD in the reference group, but not for the interactions. Thus, NPD is linked to a 0.104-point lower average MIB in the oldest group. Neither the effect for the reference group nor the interaction effects are statistically significant for looking after or helping other people due to their health problems or age (HOP). Both

Models 6 and 7 demonstrate a statistically significant fit to the data, although their R² values are below 0.1.

Both Model 8 (without interactions) and Model 9 (with interactions) investigate the association between religiosity and MIB. In Model 8, the only statistically significant predictor is attending religious services (FRS). Attending a service at least once a month is associated with a 0.124-point lower average MIB. In Model 9, only the effect for FRS in the reference group is statistically significant, indicating that FRS is associated with a 0.115-point lower average MIB. In the trimmed model, AGE \leq 24 becomes statistically significant. Thus, religiosity models mirror trends observed for LFS, where the behavioural component of religiosity contributes to higher life satisfaction and lower mental ill-being. Both Models 8 and 9 demonstrate a statistically significant fit to the data, although their R² values are below 0.05.

Both Model 10 (without interactions) and Model 11 (with interactions) investigate the association between health predictors and MIB. Model 10 shows statistically significant coefficients for AGE \leq 24, self-assessed health (SAH), and being hampered by health problems (HDA). Belonging to the youngest age group, compared with the oldest, is associated with a 0.173-point higher average MIB. SAH is also associated with a 0.270-point lower MIB. Conversely, HDA is associated with a 0.374-point higher average.

In Model 11, there are statistically significant associations for AGE \leq 24 (0.216), SAH and HDA in the reference group, and for the SAH effect on both younger age groups. Other predictors and interactions did not achieve statistical significance; however, in the trimmed model, AGE25–34 becomes statistically significant ($p < 0.05$). HDA is associated with a 0.371-point higher average MIB for the reference group. The effect of SAH in the reference

group is linked with a 0.203 lower average MIB. The effect of SAH is particularly pronounced in younger age groups. In the youngest group, the simple effect of assessing one's own health as very good is related to a 0.395-point lower average MIB level (based on the refitted model, *S.e.*: 0.068, $p < 0.001$). In the group aged 25–34, the simple effect is associated with a 0.353-point lower MIB level (based on the refitted model, *S.e.*: 0.063, $p < 0.001$). These results demonstrate that maintaining good health is more impactful on the mental well-being of young people than of the oldest age group. It is likely that experiencing health issues becomes more common and normalized as people age, reducing the relative influence of very good health on their mental state compared to young people. As with the LFS, Models 10 and 11 demonstrated the best fit of the data across all MIB models, achieving the highest R2 values of 0.144 ($p < 0.001$) and 0.149 ($p < 0.001$), respectively.

Both Model 12 (without interactions) and Model 13 (with interactions) investigate the association between 'approach to life' predictors and MIB. In Model 12, the only statistically significant predictor is control over one's own life (COL), although in the trimmed model, basic human values (VAL) are also statistically significant ($p < 0.01$). Respondents who feel they have a high degree of control over their lives tend to have a 0.239-point lower average MIB. The COL effect for the reference group (–0.247) is also the only statistically significant one in model 13, indicating that younger people do not differ from the oldest age group. In the trimmed model, VAL becomes statistically significant ($p < 0.05$). The results show that control over one's life is important for mental well-being, regardless of age group. Notably, compared to LFS, there is no stable influence of VAL, which may indicate that values have a buffering effect on life satisfaction; however, their relevance diminishes in the face of

serious mental health problems. Models 12 and 13 exhibit a statistically significant fit to the data, although their R2 values are below 0.05.

4. Conclusions

4.1. Addressing the research questions and hypotheses

Answering the first research question, the overall percentage of young people reporting high life satisfaction generally increased until ESS Round 8 (2016/2017). After that point, it dropped significantly in the 2018/2019 and 2022 rounds. Critically, this decrease was more pronounced for the 15–24 age group, and the recovery rate to pre-pandemic levels was slower than for the two older age groups, who have already exceeded their pre-pandemic shares of people declaring high life satisfaction (Graph 1).

Corroborating insights from Graphs 2 and 3 indicate a stronger effect of the COVID-19 pandemic on the social life of the youngest respondents. These trends coincide with a modest but clear increase in the percentage of young people experiencing symptoms of depression that occurred between ESS Rounds 7 (2015) and 11 (2023–2024), and a simultaneous decrease in this percentage among people aged 35 or older (Graph 4). This evidence suggests that young people in Poland experience uncertainty of, and changes in, the contemporary world differently from older Poles.

The answers to the second and third research questions are based on comparing the absolute values of the coefficients for a given dependent variable⁶, while accounting for their statistical significance and standard

⁶ Since LFS and MIB were measured on different scales, it is inadvisable to directly compare the values of the unstandardized coefficients.

errors. Focusing on the strongest effects and tendencies, positive associations with a higher average level of life satisfaction are associated with a comfortable material situation (FHI), very good self-assessed health (SAH), attending religious services at least once a month (FRS), and above all, a strong sense of control over one's own life (COL). Conversely, LFS is negatively associated with childhood adversity (FSC and FFD), looking after or helping other people due to their health problems or age (HOP), and, above all, exhibiting symptoms of depression (DEP).

Notably, there is also a negative association between LFS and age, since respondents aged 15–24 tend to have a lower average LFS than people aged 35 or older, when controlled for household, social, and health predictors (models without interactions). The same association is not observed for respondents aged 25–34. Furthermore, except for volunteering (VOL), all social predictors are statistically significant, although their coefficients are modest in magnitude.

Two broad conclusions can be drawn from these results. First, the more control respondents have over their lives, the more likely they are to have a higher average level of LFS. COL, DEP, FRS, HOP, and VAL (Values, which is also statistically significant and positively associated with LFS), which are indications of having, gaining, or losing control over one's life. Previous research on meaning in life emphasizes religion and values as sources of guidance and certainty in life, while depression or caregiving responsibilities represent a perceived loss of control.

Second, the life satisfaction of young people appears to be strongly associated with the social context they live in. This is indicated by the significance of FSC, FFD, HOP, social participation compared to peers (PSA), socializing (SOC), and having close confidants (NPD), all of which refer to their immediate social environment.

The statistically significant interaction between NPD and AGE ≤ 24 shows that the association between NPD and LFS is stronger for young people than for people aged 35 or older. This result supplements the interpretation of trends presented earlier. In both social and household models, young Poles were associated with a lower average LFS.

Regarding mental ill-being, positive associations (linked to higher average MIB levels) are observed with childhood adversity predictors (FSC and FFD), being hampered by health problems (HDA), and living in a big city or its outskirts (ARL). Conversely, negative associations are observed for FHI, PSA, NPD, FRS, SAH, and COL. Since there are no statistically significant interactions with VAL for either LFS or MIB, it can be concluded that Hypothesis 3 receives only partial support due to its positive association with LFS.

Two broad conclusions can also be drawn from the MIB results. First, similar to the findings of the LFS, the social context is important, although not in the same way. While the associations with FSC, FFD, PSA, and NPD are significant, the interactions provide additional insights. Big cities and their outskirts (ARL) appear to be focal points of uncertainty, where competition is more intense and material status gaps are more visible, potentially increasing pressure to fit in and decreasing the chances of being satisfied with one's own status. This potentially exacerbates mental health issues among Poles aged 15–24 and 25–34, compared to the older respondents. Moreover, volunteering (VOL) is associated with higher average levels of MIB among the youngest age group compared to the oldest. Conversely, socializing with friends, relatives or colleagues at least once a week (SOC) is associated with a lower average MIB among Poles aged 15–24 compared to those aged 35 or older.

Thus, these trends, along with those observed for LFS, suggest that when *other people*

are there for the respondents, their average LFS tends to be higher and MIB lower, and the reverse tendency is observed when *respondents need to be there for others*. This interpretation contradicts some theories (e.g., Frankl's considerations), which imply that people can find fulfilment in *being there for others* (Kozera-Mikuła, 2020, p. 13).

Overall, the results for the LFS and the MIB fully support Hypothesis 1. Hypothesis 2 receives only partial support, as FSC and FFD are associated with both the LFS and the MIB, but in opposite directions. The second conclusion is that health-related predictors are more important for the MIB than for the LFS. While SAH is associated with a lower average MIB across age groups, interactions show that this effect is weaker for respondents aged 35 or older compared to both younger age groups. Furthermore, regardless of age group, HDA is linked to higher average MIB levels.

4.2. Limitations

Several limitations in the present analyses are acknowledged. First, all the models are based on ESS Round 11, the first conducted after the COVID-19 pandemic. Thus, it is impossible to establish to what extent the results are affected by that event. Therefore, further research should compare these results with those from Rounds 7, 6, and 3 to verify their sensitivity. Second, all the predictors were binary, which results in partial data loss due to simplification. Accordingly, other coding schemes may yield different results. Third, accounting for the complex sample design limits the verification options for some method assumptions, which could lead to potential biases in the analyses. However, additional precautions, such as the use of trimmed models and ASR analysis, were implemented.

The most significant limitation is the fit of the models. Except for the base models and the two demographic models for LFS,

the models' fit was statistically significant. Nevertheless, in most cases, the R2 values remained under 0.1. This means that models with predictors were better at predicting the outcome than models with no predictors, but the difference was not substantial, and neither was the difference between the interaction and no-interaction models. The coefficient values were also generally small. Consequently, the results should be considered preliminary and interpreted with caution, and viewed as indications of general tendencies and association directions. 👁

Jakub Krzysztof Adamski – Assistant Professor, PhD in Social Sciences in the field of Sociology (awarded in 2019), has been working since 2019 at the Department of Social Research Methods and Techniques, Faculty of Economics and Sociology, University of Lodz, Poland. In the same year, he also earned an MA in Law. Member of the European Social Survey team in Poland and of the Programme Council of the Centre for Migration Studies at the University of Lodz. He has published in journals such as *Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*, *Władza sądenia*, and *Italian Labour Law E-Journal*, where he also held editorial roles. His daily work involves data analysis in IBM SPSS and R. His research interests focus primarily on survey methodology, quantitative data analysis, machine learning approaches, and secondary data analysis.

Adiunkt, doktor nauk społecznych w zakresie socjologia (stopień uzyskany w 2019 roku), od 2019 roku pracuje w Katedrze Metod i Technik Badań Społecznych na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. W tym samym roku uzyskał również tytuł magistra prawa. Jest członkiem zespołu realizującego Europejski Sondaż Społeczny w Polsce oraz Rady Programowej Centrum Studiów Migracyjnych Uniwersytetu Łódzkiego. Publikował m.in. w czasopiśmie takich jak „*Studia Migracyjne – Przegląd Polonijny*”, „*Władza sądenia*” oraz „*Italian*

Labour Law E-Journal”, gdzie pełnił także funkcje redakcyjne. Na co dzień zajmuje się analizą danych w programie IBM SPSS oraz R. Jego zainteresowania badawcze koncentrują się przede wszystkim na metodologii badań sondażowych, analizie danych ilościowych, zastosowaniach uczenia maszynowego oraz analizie danych wtórnych.

Bibliography:

- Adamowicz, M. (2022). COVID-19 Pandemic as a Change Factor in the Labour Market in Poland, *Sustainability*, 14(15), 1–21. <https://doi.org/10.3390/su14159197>
- Almeida, I. L. de L., Rego, J. F., Teixeira, A. C. G., & Moreira, M. R. (2022). Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review, *The Revista Paulista de Pediatria*, 40, 1–9. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020385>
- Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D, *American Journal of Preventive Medicine*, 10(2), 77–84. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(18\)30622-6](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(18)30622-6)
- Boguszewski, R. (2022a). Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży. In CBOS, *Młodzież 2021, raport z badań ilościowych zrealizowanych przez Fundację CBOS* (pp. 62–82). CBOS / KCPU. https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Mlodziez-2021-raport_uzupelniony.pdf
- Chi, X., Liang, K., Chen, S.-T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2e2d0d63-bd03-4c9d-aec5-64bb161bf98b/content>
- Dębski, M., & Flis, J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Fundacja UNAWĘZA. https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf
- European Social Survey European Research Infrastructure Consortium (ESS ERIC). (n.d. – a). *About ESS*. European Social Survey. <https://www.europeansocialsurvey.org/about-ess>
- European Social Survey European Research Infrastructure Consortium (ESS ERIC). (n.d. – b). *Data Collection: Switch to Self-Completion*. European Social Survey. <https://www.european-socialsurvey.org/methodology/methodology/data-collection-sc>
- European Social Survey European Research Infrastructure Consortium (ESS ERIC). (n.d. – c). *Sampling*. European Social Survey. <https://www.europeansocialsurvey.org/methodology/sampling>
- European Social Survey European Research Infrastructure Consortium (ESS ERIC). (n.d. – d). *Weighting*. European Social Survey. <https://europeansocialsurvey.org/methodology/ess-methodology/data-processing-and-archiving/weighting>
- Feliksiak, M. (July, 2025). *Co czują Polacy?*, CBOS. https://www.cbos.pl/PL/publikacje/flashy/pliki/2025/fl_041_2025.pdf
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll). Third Edition*. SAGE Publications Ltd
- Hult, M., Kaarakainen, M., & De Moortel, D. (2023). Values, Health and Well-Being of Young Europeans Not in Employment, Education or Training (NEET), *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health*, 20(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064840>
- International Business Machines Corporation (IBM). (2021). *IBM SPSS Complex Samples 29*, IBM, https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB_29.0.0/pdf/IBM_SPSS_Complex_Samples.pdf
- International Business Machines Corporation (IBM). (2022). *IBM SPSS Statistics Algorithms 29*, IBM, https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB_29.0.0/pdf/IBM_SPSS_Statistics_Algorithms.pdf
- Jaccard, J., & Turrisi, R. (2003). *Interaction effects in multiple regression. Second Edition*. SAGE Publications Inc.
- Kaminska, O. (2020). *Guide to Using Weights and Sample Design Indicators with ESS Data*, European Social Survey European Research Infrastructure Consortium (ESS ERIC). https://europeansocialsurvey.org/sites/default/files/2023-06/ESS_weighting_data_1_1.pdf
- Kopycka, K., & Petelewicz, M. (2019). Zróżnicowanie subiektywnego dobrostanu w krajach Europy Środkowo-Wschodniej, *Przegląd Socjologiczny*, 68(2), 33–54. <https://doi.org/10.26485/PS/2019/68.2/2>
- Kozera-Mikuła, P. (2020). Sens życia – analiza pojęcia w świetle nauk humanistycznych, *Psychologia Rozwojowa*, 25(2), 9–28. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.009.12264>
- Krok, D. (2018). When is Meaning in Life Most Beneficial to Young People? Styles of Meaning in Life and Well-Being Among Late Adolescents, *Journal of Adult Development*, 25, 96–106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Mariański, J. (2021). Sens życia w świadomości młodzieży polskiej – analiza socjopedagogiczna, *CHOWANNA*, 1(56), 1–25. <https://doi.org/10.31261/CHOWANNA.2021.56.03>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan R. M. (2023). Needs and Well-Being Across Europe: Basic Psychological Needs Are Closely Connected With Well-Being, Meaning, and Symptoms of Depression in 27 European Countries, *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501–514. <https://doi.org/10.1177/194855062211136>
- Opozda, D. (2024). Poczucie sensu życia i wartości młodzieży. Konteksty psychopedagogiczne, *Roczniki Pedagogiczne*, 16(4), 85–98. <https://doi.org/10.18290/rped24164.6>
- Pracuj.pl. (2024, July 2). Polacy stawiają na pracę hybrydową. Badanie Pracuj.pl. <https://media.pracuj.pl/331481-polacy-stawiaja-na-prace-hybrydowa-badanie-pracujpl>
- Raven, J., Becko, L., Kaczmarek, A., Herbst, J., & Gołasa, A. (2021). *Next Generation Poland*, British Council. https://www.britishcouncil.pl/sites/default/files/next_generation_poland_full_eng.pdf
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Perry, B. D., Marmot, M., & Koushede, V. (2021). Cumulative risk of compromised physical, mental and social health in adulthood due to family conflict and financial strain during childhood: a retrospective analysis based on survey data representative of 19 European countries, *BMJ Global Health*, 6(3), 1–14. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-004144>
- Scholz, N. (2021). *Mental health and the pandemic*, European Union. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/696164/EPRS_BRI\(2021\)696164_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/696164/EPRS_BRI(2021)696164_EN.pdf)
- Scovil, J. (2025). *Młodzi Polacy o wyzwaniach stojących przed ich pokoleniem*, CBOS. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2025/K_056_25.PDF
- Solecki, R. (2023). *Raport z badania kondycji psychicznej młodzieży 2022*, Wydawnictwo Naukowe UKEN. <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/13321/Solecki%20-%20Raport%20z%20badania%20kondycji%20psychicznej%20m%C5%82odzrzy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stanojević, D., Todosijević, B., & Gvozdanović, A. (2025). The Well-Being of Young People in Europe During the Pandemic: The Social Ties, Labor Market Integration, and the Social Inequalities, In C. Suter, J. Chesters, S. Fachelli (Eds.) *Well-being During the Pandemic. Comparative Perspectives from the Global North and South* (pp. 69–97), Springer Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-63440-6>
- Wojtyra, A. (2024). Meaning in Life among Young People in Poland. A Sociological and Theological Perspective, *Studia Elckie*, 26(2), 207–223. <https://doi.org/10.32090/SE.260214>
- World Health Organization (WHO). (2022, March 2) *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Zawadzka, D., Stalmach, M., Oblacińska, A. M., & Tabak, I. (2017). Związek poczucia sensu życia z zadowoleniem z życia, występowaniem dolegliwości subiektywnych oraz statusem ekonomicznym rodziny w populacji uczniów gimnazjum, *Developmental Period Medicine*, 21(1), 60–68. <https://bazawiedzy.imid.med.pl/info/article/IMID205fa233e97f4c18a37b94da1fdea8e5/>
- Datasets⁷:**
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2025a). *ESS11 – integrated file, edition 3.0* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess11e03_0
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023). *ESS10 – integrated file, edition 3.2* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess10e03_2
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023b). *ESS10 Self-completion – integrated file, edition 3.1* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess10sce03_1
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023e). *ESS9 – integrated file, edition 3.2* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess9e03_2
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023d). *ESS8 – integrated file, edition 2.3* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess8e02_3
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023c). *ESS7 – integrated file, edition 2.3* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess7e02_3
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2025c). *ESS6 – integrated file, edition 2.7* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess6e02_7
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2025b). *ESS5 – integrated file, edition 3.6 (Austria not included)* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess5e03_6
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023b). *ESS4 – integrated file, edition 4.6 (Austria and Lithuania not included)* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess4e04_6
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2018). *ESS3 – integrated file, edition 3.7 (Latvia and Romania not included)* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess3e03_7
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2012). *ESS2 – integrated file, edition 3.6 (Italy not included)* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research. https://doi.org/10.21338/ess2e03_6
- European Social Survey European Research Infrastructure (ESS ERIC). (2023a). *ESS1 – integrated file, edition 6.7* [Data set]. Sikt – Norwegian Agency for Shared Services in Education and Research.

⁷ Datasets for each ESS round are listed separately although they were downloaded as a single combined file via *Datafile Builder (Wizard)* functionality available at: <https://ess.sikt.no/en/data-builder/>.

for Shared Services in Education and Research.
https://doi.org/10.21338/ess1e06_7

Eurostat. (2025). *Overall life satisfaction by sex, age and educational attainment* [Data set]. https://doi.org/10.2908/ILC_PW01

Issues related to publishing ethics

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Satysfakcja z życia i złe samopoczucie psychiczne młodych Polaków w czasach niepewności

Abstrakt

W ostatnich latach Europa, a w szczególności Europa Środkowa i Wschodnia, doświadczyła wydarzeń, które wywarły istotny wpływ na jej gospodarkę, rynek pracy, bezpieczeństwo, strukturę społeczną oraz zdrowie publiczne. Ciągłe zmiany pejzażu geopolitycznego i społeczno-ekonomicznego, najsilniej dotykają młodych ludzi, którzy muszą się mierzyć z ich konsekwencjami. Nie mogą przewidzieć przyszłości, zaczynają zadawać pytania o sens życia, które są ściśle powiązane z kwestiami satysfakcji z życia i zdrowia psychicznego. Wyniki najnowszych badań potwierdzają ten trend, pokazując, że młodzi Polacy stoją w obliczu poważnych wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, pomimo danych wskazujących na ich ogólną satysfakcję z życia.

Celem niniejszego artykułu jest określenie, jakie czynniki mogą wpływać na satysfakcję z życia oraz złe samopoczucie psychiczne młodych Polaków. Analizy opierają się na reprezentatywnych danych dla Polski pochodzących z Europejskiego Sondażu Społecznego. W celu udzielenia odpowiedzi na pytania badawcze i weryfikacji hipotez zastosowano Ogólne Modele Liniowe dla Prób Złożonych (Complex Sample General Linear Models). Wyniki pokazują, że ogólnie, satysfakcja z życia jest powiązana z poczuciem kontroli nad własnym życiem, zdrowiem psychicznym oraz kontekstem społecznym, w którym żyją respondenci. Kontekst społeczny jest szczególnie istotny dla młodych Polaków. Choć znaczenie tego kontekstu jest widoczne również w przypadku złego samopoczucia psychicznego, wzorzec związku różni się od tego obserwowanego dla satysfakcji z życia.

Ponadto predyktory związane ze zdrowiem są ważniejsze dla złego samopoczucia psychicznego – zwłaszcza dla młodych osób – niż ma to miejsce w przypadku satysfakcji z życia.

Słowa kluczowe: satysfakcja z życia, złe samopoczucie psychiczne, młodzi ludzie, Polska, Europejski Sondaż Społeczny.

Astrologia jako praktyka samorozwoju jednostki oraz społeczna rama dla wspólnoty poszukujących

AGNIESZKA DZIEDZICZAK-FOLTYN
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Abstrakt

Astrologia wyłania się dziś jako interesujące pole obserwacji przemian wiedzy, duchowości i tożsamości w późnej nowoczesności, często opatrywanych wspólną nazwą New Age. Jej społeczna żywotność, mimo utraty – po wiekach intelektualnej świetności – naukowego prestiżu, wskazuje, że potrzeba symbolicznego porządku i narracji sensu nie została wyparta przez racjonalność. Astrologia funkcjonuje jako praktyka refleksyjna, w której jednostki konstruują biografie, a wspólnoty poszukujących tworzą alternatywne ramy epistemiczne. Z perspektywy socjologicznej stanowi ona laboratorium dla badań nad samopraktykowaniem wiedzy, nadawaniem znaczenia w warunkach niepewności oraz procesami komunitaryzacji duchowości. Pokazuje, że współczesne formy „alternatywnej racjonalności” mogą być rozumiane nie jako opór wobec nauki, lecz jako próba jej kulturowego uzupełnienia. Empiryczny wymiar badania ilustruje te procesy na przykładzie Polskiego Towarzystwa Astrologicznego, podkreślając trwającą instytucjonalizację i kulturową legitymizację astrologii w Polsce.

Słowa kluczowe:

astrologia, duchowość, New Age, samorozwój, wspólnota poszukujących, Polskie Towarzystwo Astrologiczne.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.03>

Wprowadzenie

Od starożytności astrologia była traktowana jako część wiedzy naukowej, nierozdzielnie związanej z astronomią i medycyną. W średniowiecznych i nowożytnych uniwersytetach funkcjonowały katedry astrologii, a prognozy astrologiczne miały zastosowanie zarówno w polityce, medycynie, jak i w życiu codziennym. Sytuacja zmieniła się wraz z rozwojem nauki nowożytnej – astronomia oddzieliła się od astrologii, a rosnące znaczenie metod empirycznych sprawiło, że astrologia została zdegradowana do rangi „pseudonauki” (zob. Allum, 2011). Takie stanowisko, dominujące w akademickim dyskursie od XIX wieku, wpływa na marginalizację astrologii w instytucjach naukowych.

Badacze duchowości i religii od dekad podkreślają, że astrologia – niezależnie od swego statusu epistemologicznego – pełni istotne funkcje psychospołeczne, oferując możliwość odnalezienia sensu w warunkach późnonowoczesnej niepewności i dysonansu. Paul Heelas (1996, s. 23, 34) wymieniał astrologię wśród charakterystycznych praktyk ruchu New Age, traktując ją jako aspekt kryzysu nowoczesności (s. 138). Kilka lat temu zaś Paul Clements (2022) wskazywał, że astrologia współczesna, szczególnie w kontekście zachodnim i brytyjskim, stanowi „płynną praktykę kulturową” (*fluid cultural practice*) osadzoną pomiędzy racjonalnym a duchowym wymiarem nowoczesności (s. 260). Autor opisuje ją jako formę wiedzy transracjonalnej, łączącej elementy hermeneutyki, doświadczenia i symbolicznego dialogu z losem, dzięki czemu umożliwia jednostkom tworzenie „biografii wyboru” (*elective biographies*) i uczestnictwo w „projekcie tożsamości” (*project of self-identity*) (s. 260). Odwołując się zarówno do starszych, jak i aktualnych stanowisk historyków oraz badaczy duchowości można przyjąć, że astrologia jest przejawem wiedzy „alternatywnej” – naukowo

kwestionowanej, lecz społecznie żywej i funkcjonalnej. Na ową funkcjonalność astrologii – w zakresie indywidualnego praktykowania tej wiedzy, jak również ze względu na potencjał konstytuowania wspólnoty jej poszukujących – wskazują socjologiczne badania nad New Age (obejmującej astrologię), które ukazują jednocześnie współistnienie indywidualizmu duchowego i wspólnotowości duchowej (Possamai, 2000, s. 365–369).

Proponowana w części teoretycznej artykułu analiza tekstów źródłowych jest próbą uchwycenia kulturowo-społecznej roli astrologii poprzez pokazanie jej jako swego rodzaju wiedzy zdezonizowanej ze statusu „królowej nauk” (*regina scientiarum*)¹, ale obecnie pozostającej w kulturze Zachodu symbolem wiedzy integrującej, holistycznej, łączącej racjonalność z duchowością. Koncepcja artykułu osadza się na przekonaniu, że astrologia nie jest jedynie systemem znaków zodiaku (a zwłaszcza położenia wyłącznie Słońca w dniu narodzin) ani metodą wróżenia, lecz złożoną praktyką kulturową, łączącą elementy obserwacji, symboliki i refleksji egzystencjalnej. W ujęciu socjologicznym może być ona rozumiana jako forma „samorozwoju”, w której jednostka w oparciu o wiedzę astrologiczną interpretuje własne doświadczenia i rozwija świadomość siebie w relacji do świata (por. Giddens, 1991). Określenie „poszukujący” w odniesieniu do wspólnoty dotyczy procesu indywidualnego poszukiwania sensu i duchowości (*seekership*) poza instytucjonalnymi ramami religii (zob. Warburg, 2001). Część empiryczna artykułu ma na celu przybliżenie środowiska astrologicznego w Polsce na przykładzie organizacji zrzeszającej astrologów i sympatyków astrologii – Polskiego Towarzystwa Astrologicznego (PTA). Case study Towarzystwa to wstęp do

¹ Jej królewski status wynikał z przekonania, że poznanie niebios oznacza poznanie boskiego porządku świata (zob.: Campion 2009).

planowanego pogłębionego studium socjologicznego tego środowiska z wykorzystaniem badań ankietowych i wywiadów swobodnych.

Astrologia jako nauka, astrologia jako pseudonauka

Przez stulecia granica między astronomią a astrologią była płynna, a wielu uczonych uznawanych dziś za autorytety nauki posługiwało się również narzędziami astrologicznymi. Klaudiusz Ptolemeusz, autor zarówno *Almagestu*, jak i astrologicznego *Tetrabiblos*, traktował astrologię jako naturalne rozszerzenie astronomii, mające wyjaśniać wpływy kosmiczne na życie ziemskie. W renesansie natomiast myśliciele tacy jak Marsilio Ficino, Girolamo Cardano czy Johannes Kepler łączyli refleksję filozoficzną i naukową z praktyką astrologiczną, uznając ją za sposób badania relacji między porządkiem niebiańskim a ludzkim doświadczeniem (zob. Tester, 1987). Z badań historyka astronomii Jarosława Włodarczyka (2012) wynika, że w Polsce Mikołaj Kopernik, choć zapisał się przede wszystkim jako reformator systemu heliocentrycznego, również sporządzał horoskopy i praktykował astrologię medyczną, która w jego czasach stanowiła integralną część akademickiego wykształcenia astronoma (s. 164–166). Zdaniem filozofa Jacka Rodzenia (2014) nawet w XVIII i XIX wieku astrologia współistniała z filozofią przyrody i nie została jeszcze całkowicie wyparta z pola nauki (s. 63–84).

Interesującym przykładem autorytetu naukowego i krytyka naukowości astrologii jest Isaac Newton, z artykułu *Why Isaac Newton Rejected Astrology* (Rutkin, 2006) dowiadujemy się, że nie tyle odrzucił astrologię z pobudek czysto empirycznych, ile w kontekście rekonfiguracji światopoglądowej. Przykład Newtona pokazuje, że proces „odrzućenia” astrologii przez elitę naukową nie był prostym odrzuceniem mitu, lecz stopniową redefinicją, w której

astrologia przestawała mieścić się w ramach mechanistycznej wizji natury. Również najnowszy przegląd historiograficzny badaczki z Oxfordu dowodzi, iż marginalizacja astrologii nie była efektem „rewolucji naukowej”, lecz powolnym przesuwaniem się astrologii jako praktyki akademickiej, lekarskiej czy politycznej z centrum życia intelektualnego (uniwersytety, dwory, medycyna) na margines (Pfeffer, 2023, s. 1152–1155). Był to proces rozciągnięty w czasie, na który złożyły się czynniki intelektualne, religijne, polityczne, instytucjonalne i społeczne. Z tego powodu Pfeffer postrzega go w kategoriach fundamentalnej transformacji kulturowej w przejściu od świata przednowoczesnego do nowoczesnego. Wskazuje przy tym również na konkurencję ze strony nowych ekspertów (ekonomia, meteorologia, nauki przyrodnicze), która stopniowo wypierała astrologów z ich dawnych nisz zawodowych. W dyskursie wokół naukowości astrologii wybrzmiewała więc jej „klęska” jako efekt triumfu nauki. Jednak badaczka podkreśla, że zmienia się obecnie perspektywa historiograficzna. Współcześni badacze dostrzegają złożoność tego procesu i powrót do analizy idei w ramach historii intelektualnej. To pokazuje, że nie wystarczy wyjaśnić marginalizacji astrologii poprzez „błędy poznawcze” – trzeba badać, jak zmieniały się ramy kulturowe, w których wiedza mogła uchodzić za wiarygodną (Pfeffer, 2023, s. 1156–1165). Ten historyczny kontekst dowodzi, że astrologia przez długi czas funkcjonowała jako „wiedza pośrednia” – jednocześnie empiryczna, symboliczna i kulturowa – zanim została zredukowana do kategorii „pseudonauki”.

Dyskusja wokół naukowości astrologii jest świadectwem tego, iż próby jej jednoznacznej klasyfikacji były niewystarczające. Z jednej strony posiadała ona własny aparat pojęciowy, metodologię i tradycję akademicką, rozwijaną przez najwybitniejszych uczonych – od Ptolemeusza po Keplera i Kopernika. Z drugiej

strony w procesie nowożytnej demarkacji nauki została przesunięta w obszar „pseudo-wiedzy”. Polski astronom Jerzy Marek Kreiner (1980) pisał w publikacji wydanej przez PAN, iż *brak jakichkolwiek podstaw, by nawet w sensie statystycznym można było uznać podstawową tezę astrologiczną, jaką jest przyjęcie wpływu położenia ciał niebieskich na zjawiska na Ziemi*. Z drugiej strony zwracał uwagę na to, iż *astrologia chyba jako pierwsza nauka podjęła próbę klasyfikacji ludzi pod względem cech osobowości, a więc jej osiągnięcia stały się wstępem dla szeroko rozwijającej się obecnie psychologii* (s. 33). Dalej autor sformułował natomiast bardzo otwierające przypuszczenie: *Kto wie zresztą, czy niektóre twierdzenia astrologiczne przy dalszym postępie nauki nie zostaną potwierdzone* (s. 34).

Astrologia jako jedna z dwóch „kultur wiedzy” i jej związki z psychologią

Spór o status astrologii nie musi być rozstrzygany wyłącznie w kategoriach prawda – fałsz czy nauka – nienauka. Można ją traktować jako odrębny typ praktyki poznawczej i społecznej funkcjonującej na styku teorii i empirii, nauki i kultury. W tym sensie astrologia nie tyle konkuruje z wiedzą naukową, ile tworzy alternatywną formę interpretacji świata. Odwołując się do koncepcji Charlesa P. Snowa (1999, s. 3–4, 15–16) o „dwóch kulturach wiedzy” – naukach przyrodniczych i humanistyce – można zauważyć, że astrologia lokuje się raczej po stronie tej drugiej. Choć korzysta z języka matematyczno-astronomicznego, jej istotą jest objaśnianie znaczeń, archetypów i opowieści, które pomagają jednostkom radzić sobie z egzystencjalną niepewnością i kryzysami. W tym sensie stanowi ona zjawisko pograniczne – balansujące między aspiracją naukową a kulturową funkcją nadawania sensu ludzkim doświadczeniom. Interesującym obszarem wiedzy, w którym astrologia znalazła dla siebie

swoistą niszę jest psychologia analityczna, psychologia głębi.

Traktowanie astrologii jako systemu symbolicznego silnie nawiązuje do tradycji jungowskiej w psychologii. Carl Gustav Jung (1952/1997) postrzegał astrologię jako język symboliczny łączący doświadczenia wewnętrzne i zewnętrzne. Astrologia stanowiła dla niego empiryczny przykład zasady synchroniczności – znaczących zbiegów okoliczności łączących wydarzenia psychiczne i materialne bez związku przyczynowego. W opracowaniu *Jung on Astrology* (Rossi i Le Grice, 2017) podkreślono, że Jung uznawał astrologię za *sumę całej psychologicznej wiedzy starożytności* (s. 38) i traktował horoskop jako *symboliczną mandalę psyche* (s. 112). Zastrzegał jednocześnie, że nie jest to nauka empiryczna, lecz projekcyjna metoda kontaktowania się z nieświadomością (s. 210).

Psychologia Junga od ćwierć wieku przeżywa również w Polsce swój renesans, stając się ramą interpretacyjną dla zjawisk duchowych, symbolicznych i ezoterycznych – w tym także astrologii – rozumianych jako język nieświadomości zbiorowej (Płonka-Syroka, 2001, s. 241). Filozof i astrolog Piotr Piotrowski (2002) pisał w książce *Jung i astrologia wprost o „jungowskiej teorii astrologii”*, w której astrologia *wprawdzie leży na peryferiach nauki, ale jej związki z duchowym dziedzictwem ludzkości każą nam uważniej w słuchać się w jej psychologiczne, a być może nawet i uniwersalne przesłanie* (s. 63).

Współcześnie astrologia wciąż pojawia się w psychologii analitycznej jako symboliczny system opisu dynamiki archetypów, zwłaszcza w kontekście pracy z pojęciem synchroniczności (Buck, 2018, s. 224). Coraz częściej też wykorzystywana jest w ramach psychologii narracyjnej jako narzędzie konstruowania i reinterpretacji tożsamości. Podobnie jak inne praktyki symboliczne i terapeutyczne, astrologia wpisuje się w nurt tego, co Paul

Heelas i Linda Woodhead (2005) określają jako *subjective-life spirituality* – duchowość zorientowaną na rozwój jednostki i kultywowanie autentycznego „ja” (s. 2–3, 6–9, 84–85). Podejście astrologiczne umożliwia nadawanie znaczenia biograficznym kryzysom i tworzenie spójnych opowieści o sobie, podobnie jak w procesie terapeutycznym (Curry, 2010, s. 9–11; Champion, 2016, s. 145–148). Z kolei Stelter (2009, s. 210) wskazuje na związki astrologii z coachingiem psychologicznym, opisując coaching jako praktykę *meaning-making*, czyli nadawania znaczenia w procesie rozwoju osobistego. W świetle krytyki płynącej z psychologii poznawczej, wątpliwości co do skuteczności astrologii mogą wynikać z mechanizmów takich jak efekt Barnuma, czyli skłonności do uznawania ogólnych opisów za trafne i spersonalizowane (Forer, 1949, s. 118–120). Zjawiska te nie przekreślają jednak potencjału terapeutycznego astrologii – podobnie jak w arteterapii czy psychodramie, wartość doświadczenia tkwi w przeżyciu i narracji a nie w empirycznej weryfikowalności. Badania psychologiczne wykazały, że wiara w astrologię pełni korzystną funkcję psychologiczną, bowiem pomaga jednostce utrzymać spójność tożsamości i radzić sobie z trudnymi doświadczeniami, dostarczając symbolicznego porządku i poczucia sensu (Lillqvist i Lindeman, 1998, s. 206).

Społeczny wymiar astrologii w badaniach empirycznych

Brak jest polskich badań socjologicznych na temat wiary w astrologię (poza powierzchownymi pytaniami w sondażach CBOS), które mogłyby uchwycić psychospołeczną funkcję tej wiedzy. Jedno z najważniejszych badań ilościowych nad społeczną bazą i psychologicznymi uwarunkowaniami wiary w astrologię w Wielkiej Brytanii opisali Martin W. Bauer i John Durant (1997) w artykule *Belief*

in Astrology: A Social-Psychological Analysis. Na podstawie ogólnokrajowego sondażu brytyjskiego z 1988 roku (n = 2009) autorzy przetestowali trzy hipotezy: o powierzchownej wiedzy naukowej, o „metafizycznym niepokoju” oraz o osobowości autorytarnej (s. 249–252). Wyniki wykazały, że popularność astrologii nie wynika z niewiedzy, lecz z kompensacyjnej funkcji jaką pełni wobec poczucia niepewności i utraty zakorzenienia w strukturach religijnych i wspólnotowych (s. 253–255). Największe zainteresowanie astrologią ujawniały osoby o średnim poziomie wiedzy naukowej, wysokiej religijności, ale niskiej integracji z Kościołem – a więc te, które doświadczały duchowej labilności i potrzeby alternatywnego porządku sensu (s. 256). Autorzy podkreślają, że astrologia w późnej nowoczesności nie jest anachronicznym reliktem, lecz elementem „kompensacyjnej kultury” (*compensatory culture*) umożliwiającej jednostkom radzenie sobie z niepewnością i fragmentacją świata społecznego (s. 257–259). W tym ujęciu wiara w astrologię okazała się wskaźnikiem „płynnej duchowości” (*liquid spirituality*) charakterystycznej dla społeczeństw zachodnich po sekularyzacji.

Artykuł *Contemporary Views and Uses of Astrology in the United States* (Noy, Siefke, Corcoran, Scheitle, 2025) dotyczy jednego z najnowszych badań empirycznych nad postawami Amerykanów wobec astrologii. Autorzy, analizując dane z ogólnokrajowych badań oraz wywiady jakościowe, pokazują, że astrologia pełni dziś przede wszystkim funkcję narzędzia samopoznania, regulacji emocjonalnej i orientacji w warunkach niepewności, a nie systemu wierzeń (s. 4–6). Coraz więcej respondentów opisuje ją jako praktykę rozwojową, łączącą elementy psychologiczne i duchowe, co autorzy interpretują jako przejaw rosnącej indywidualizacji duchowości i poszukiwania sensu w późnej nowoczesności (s. 7–8).

W podobnym duchu utrzymane jest badanie Belay Sitotaw Goshu i Muhammada Ridwana (2024), które ukazuje astrologię jako zjawisko kulturowe o wysokiej zdolności adaptacyjnej. Autorzy interpretują ten stan jako kolejny etap profesjonalizacji i sieciowej transformacji astrologii – przesunięcie od tradycyjnych towarzystw i szkół ku rozproszonym, cyfrowym wspólnotom praktyki, w których dawne formy autorytetu zastępują algorytmy i interaktywne platformy. Łącząc analizę historyczną, badania ankietowe i wywiady jakościowe, wykazali oni, że współczesne praktyki astrologiczne przeniosły się głównie do sfery cyfrowej, gdzie media społecznościowe i aplikacje mobilne stanowią główny kanał obiegu wiedzy astrologicznej (zwłaszcza dla respondentów w wieku 18–34). Astrologia pełni w tym kontekście funkcję praktyki samopoznawczej i emocjonalnie regulacyjnej – pomaga w interpretacji relacji, decyzji zawodowych oraz w poszukiwaniu sensu i porządku w świecie postsekularnym. Jednocześnie autorzy zwracają uwagę na ambiwalencję procesu cyfryzacji: z jednej strony technologia demokratyzuje dostęp i sprzyja globalnej wymianie doświadczeń, z drugiej zaś prowadzi do komercjalizacji i powierzchownego przetwarzania treści pozbawionych kontekstu symbolicznego.

Jednym z pierwszych empirycznych badań socjologicznych poświęconych środowisku astrologicznemu jest praca Shoshanah Feher (1992), oparta na ankiecie przeprowadzonej wśród uczestników United Astrologers' Congress 1989 (UAC'89) w Nowym Orleanie, zorganizowanego przez trzy największe amerykańskie stowarzyszenia astrologiczne: ISAR, AFAN i NCGR (s. 430–431). W odróżnieniu od wcześniejszych analiz, które przedstawiały zwolenników astrologii jako grupę marginalną społecznie, Feher wykazała, że uczestnicy kongresu stanowili raczej dobrze wykształconą, aktywną zawodowo i ekonomicznie

uprzywilejowaną część klasy średniej (s. 433). Aż 93% respondentów miało wykształcenie wyższe, większość określała się jako liberalna politycznie, a kobiety stanowiły około trzech czwartych badanych (s. 434). Autorka sformułowała hipotezę continuum uczestnictwa, zgodnie z którą astrologia przyciąga zarówno osoby społecznie marginalne (czytelników horoskopów masowych), jak i jednostki zakorzenione w głównym nurcie społecznym, które nadają jej charakter profesjonalny i instytucjonalny (s. 436–437). Oznacza to przesunięcie astrologii z obszaru kontrkulturowych poszukiwań w kierunku zorganizowanej praktyki eksperckiej oraz rosnącej legitymizacji środowiskowej. Wyniki Feher wpisują się w szerszy proces profesjonalizacji astrologii, widoczny w działalności międzynarodowych stowarzyszeń, które kształtują standardy etyczne, edukacyjne i zawodowe tej dziedziny (s. 438–439).

Astrologia na świecie i w Polsce – procesy samorganizacji i profesjonalizacji

Najstarszą i jednocześnie jedną z najbardziej wpływowych organizacji astrologicznych na świecie jest American Federation of Astrologers (AFA), założona w 1938 roku w Arizonie. To właśnie AFA wprowadziła pierwszy formalny kodeks etyczny i program certyfikacji astrologów, a poprzez publikacje i konferencje przyczyniła się do profesjonalizacji astrologii w Stanach Zjednoczonych². Kolejnym etapem instytucjonalizacji ruchu astrologicznego w Europie było powstanie w 1948 roku Faculty of Astrological Studies (FAS) w Londynie – instytucji edukacyjnej, której programy nauczania stały się międzynarodowym standardem kształcenia astrologów³. W 1958 roku utworzono The Astrological

2 <https://www.astrologers.com/>

3 <https://astrology.org.uk/>

Association (AA), brytyjskie stowarzyszenie wydające recenzowany *Astrological Journal* i organizujące coroczne konferencje naukowe⁴. Lata 60. i 70. XX wieku przyniosły gwałtowny rozwój struktur badawczych: w 1968 roku powstało International Society for Astrological Research (ISAR), które wprowadziło jednolite standardy etyczne i system certyfikacji (CAP)⁵, a w 1971 roku w Bostonie założono National Council for Geocosmic Research (NCGR) – jedno z największych towarzystw astrologicznych o globalnym zasięgu, promujące badania empiryczne i popularyzację astrologii jako dziedziny wiedzy o człowieku i kosmosie⁶. W 1980 roku powstało Association for Astrological Networking (AFAN), które skupiło się na aktywizacji środowiska, ochronie praw astrologów i wspieraniu wolności badań⁷. W kolejnej dekadzie, w 1990 roku, w Wielkiej Brytanii powstało Association of Professional Astrologers International (API), pełniące funkcję zawodowego związku astrologów⁸. Z kolei lata 90. przyniosły rozwój organizacji o charakterze mentoringowym i wspólnotowym, takich jak Organization for Professional Astrology (OPA), założona w 1994 roku w USA, która koncentruje się na superwizji i rozwoju zawodowym praktykujących astrologów⁹. Wreszcie współczesny etap reprezentują m.in. Magi Society (ok. 1990), rozwijające własną szkołę astrologii geometrycznej¹⁰, oraz Kepler College (2000), pierwsza w pełni akredytowana uczelnia oferująca studia akademickie z astrologii w kontekście kulturowym i historycznym¹¹. Organizacje te razem tworzą globalną sieć instytucji, które

4 <https://www.astrologicalassociation.com/>

5 <https://isarastrology.com/>

6 <https://ncgrastrology.org/>

7 Strona WWW organizacji odsyła do innego adresu, który może być niebezpieczny.

8 <https://professionalastrologers.co.uk/>

9 <https://opaastrology.org/>

10 <https://www.magiaastrology.com/index.php>

11 <https://www.keplercollege.org/>

nadają współczesnej astrologii ramy profesjonalne, etyczne i badawcze, łącząc jej tradycyjny wymiar symboliczny z nowoczesną formą edukacji i organizacji wiedzy.

W Polsce trudno odnaleźć wiarygodne informacje na temat rozwoju organizacji astrologicznych. Źródła pozakademicskie wskazują na istnienie wielu stowarzyszeń astrologicznych w okresie międzywojennym, były to m.in. Polskie Towarzystwo Astrologiczne w Warszawie (z Janem Starzą-Dzierżdickim), Towarzystwo Astrologiczne „Kosmos” (później PTA w Bydgoszczy), Towarzystwo Astrologiczne Toruń i inne¹². W źródłach dotyczących astrologii w Polsce okresu powojennego, zwłaszcza w czasach komunizmu, astrologia (i związane z nią towarzystwa, kursy, publikacje) pojawia się jako zjawisko „podziemne” lub związane z alternatywną duchowością (New Age). W internetowym tekście pt. *Astrology in Communist Poland* historyk i astrolog Rafał T. Prinke¹³ wspomina, że w czasach PRL astrologia była raczej marginesowa, ale miała swoje kręgi zainteresowanych (o czym świadczy publikacja *Mandala życia. Astrologia-mity i rzeczywistość*, która była wydana w dużym nakładzie i cieszyła się popularnością w obiegu wiedzy alternatywnej¹⁴).

Współcześnie w Polsce działają dwa towarzystwa astrologiczne, jednak prezentowane w artykule case studies dotyczy utworzonego w 2009 roku w Warszawie Polskiego Towarzystwa Astrologicznego (PTA), którego formą prawną jest stowarzyszenie rejestrowe¹⁵.

12 <https://www.astrolab.org.pl/blog/horoskop-pomysl-ny-i-niepomysl-ny-w-badaniach-polskich-astrologow-dwudziestolecia-miedzywojennego/>

13 <https://newageru.hypotheses.org/10655>

14 Książka miała kilka wydań, pierwsze wydanie jeszcze w czasach PRL: Prinke, R. T., & Weres, L. (1982). *Mandala życia. Astrologia-mity i rzeczywistość*. Krajowa Agencja Wydawnicza, Poznań.

15 KRS 0000333559, REGON 14197519800000, NIP 9512295227 (zob.: <https://spis.ngo.pl/214845-polskie-towarzystwo-astrologiczne>)

Drugą znaczącą organizacją tego typu w Polsce jest Stowarzyszenie Astrologów w Polsce o statusie stowarzyszenia zwykłego¹⁶. Osobowość prawna PTA pozwala towarzystwu na prowadzenie działalności gospodarczej i szerokie pozyskiwanie funduszy, dlatego jego zasięg jest szerszy niż w przypadku Stowarzyszenia Astrologów w Polsce.

Polskie Towarzystwo Astrologiczne – od samorozwoju do wspólnoty poszukujących

W wymiarze empirycznym analiza przypadku Polskiego Towarzystwa Astrologicznego ma charakter opisowo-instytucjonalny i kulturowo-deskryptywny, łączący diagnozę formalnych struktur organizacyjnych z interpretacją symbolicznych form legitymizacji. Badanie opiera się na jakościowej analizie treści (*content analysis*), rozumianej w duchu interpretatywnym (Krippendorff, 2018, s. 83–86; Schreier, 2012, s. 57–67). W tym ujęciu strona internetowa Towarzystwa (<https://astrolog.org.pl/>) traktowana jest jako autonarracja instytucjonalna – forma autoprezentacji, w której organizacja konstruuje własny wizerunek, język i społeczną legitymizację. Analiza objęła niewielką część bardzo bogatej strony WWW Towarzystwa tj. zakładkę *Informacje o PTA*, w której znajdują się informacje zarówno na temat Towarzystwa, jego historii oraz działalności – wyselekcjonowane ze względu na cel badania. Była nim wstępna rekonstrukcja procesów instytucjonalizacji, profesjonalizacji i akumulacji kapitału społeczno-kulturowego, które określają pozycję PTA w obszarze współczesnych praktyk astrologicznych.

¹⁶ Według Portalu organizacji pozarządowych spis.ngo.pl/302780-stowarzyszenie-astrologow-w-polsce), jednak na swojej stronie informuje, że działa od 2008 roku (zob.: https://polskaastrologia.pl/?page_id=16)

Zastosowane podejście łączy perspektywę badań nad organizacjami i komunikacją z analizą kulturowych mechanizmów symbolicznego uznania (Bourdieu, 1986). W badaniu zastosowano trójtorowe ujęcie obejmujące wymiar instytucjonalno-normatywny, organizacyjno-strukturalny oraz symboliczno-kulturowy. Pozwoliło to odtworzyć różne poziomy funkcjonowania Polskiego Towarzystwa Astrologicznego – od podstaw formalnych po mechanizmy społecznej legitymizacji. Choć prezentowana charakterystyka nie obejmuje wszystkich aspektów samopraktykowania i wymiaru wspólnotowego, stanowi punkt wyjścia do bardziej pogłębionego opisu procesu instytucjonalizacji i komunitaryzacji astrologii w Polsce w XXI wieku.

(1) Ramy instytucjonalno-normatywne i programowe – podstawy prawne, cele i wartości Towarzystwa oraz sposób ich artykulacji w statucie i misji

Z profilu internetowego organizacji wybrzmiewa przede wszystkim potrzeba ukonstytuowania w formie zinstytucjonalizowanej środowiska astrologicznego w Polsce, jak również misja edukacyjna i kulturalna tej organizacji:

Powstanie Polskiego Towarzystwa Astrologicznego w 2009 roku jest odpowiedzią na potrzebę powołania krajowej organizacji, która zrzeszałaby osoby zajmujące się astrologią, przyczyniała się do integracji środowiska, troszczyła się o ochronę zawodu i etosu astrologa, prowadziła i koordynowała prace badawcze w dziedzinie astrologii. Polskie Towarzystwo Astrologiczne prowadzi działalność edukacyjną w celu pogłębiania wiedzy i doskonalenia umiejętności fachowych członków Towarzystwa oraz upowszechniania rzetelnej wiedzy na temat astrologii w społeczeństwie. Dąży do ochrony i zachowania astrologicznego dziedzictwa kulturalnego w Polsce oraz rozwijania kontaktów

*i współpracy z organizacjami astrologicznymi na świecie*¹⁷.

Statut Polskiego Towarzystwa Astrologicznego został uchwalony 24 listopada 2012 roku, zmieniony w dniu 18 kwietnia 2015 roku i zarejestrowany w KRS dnia 7 kwietnia 2016 roku. Tekst Statutu składa się z 72 paragrafów uporządkowanych w VI Rozdziałach (Postanowienia ogólne, Cele i środki działania, Członkowie – ich prawa i obowiązki, Władze Towarzystwa, Majątek i fundusze, Postanowienia końcowe). Jako cele statutowe Towarzystwo podaje następujące działania:

1. *poznawanie i badanie współwystępowania zjawisk zachodzących na Ziemi i we Wszechświecie oraz ich znaczenia dla życia człowieka i przebiegu wszelkich procesów zachodzących na Ziemi, w szczególności biologicznych, społecznych i ekonomicznych,*
2. *prowadzenie działalności edukacyjnej w zakresie upowszechniania wiedzy astrologicznej w społeczeństwie,*
3. *pogłębianie wiedzy i doskonalenie umiejętności fachowych członków Towarzystwa,*
4. *prowadzenie działalności kulturalnej związanej z astrologią, w szczególności badań, ochrony i dokumentacji astrologicznego dziedzictwa kulturalnego,*
5. *rozwijanie kontaktów i współpracy z organizacjami prowadzącymi podobną działalność w Unii Europejskiej i na świecie,*
6. *ochrona zawodu i etosu astrologa,*
7. *integracja środowiska,*
8. *propagowanie i inicjowanie działań filantropijnych prowadzących do wzajemnej pomocy i udzielania wsparcia astrologom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej*¹⁸.

Treść statutu PTA wskazuje na wyraźny proces instytucjonalizacji i profesjonalizacji

¹⁷ Jw.

¹⁸ <https://astrolog.org.pl/informacje-o-pta/informacje-o-towarzystwie/statut>

środowiska astrologicznego w Polsce. Towarzystwo funkcjonuje w formie stowarzyszenia zarejestrowanego, działającego zgodnie z ustawą Prawo o stowarzyszeniach, co oznacza podporządkowanie się ramom prawnym właściwym dla organizacji społecznych o charakterze edukacyjnym i naukowym. Formalizacja celów, struktury władz oraz zasad członkostwa nadaje działalności astrologicznej cechy organizacji eksperckiej, dążącej do legitymizacji w przestrzeni publicznej. Zapisy statutu, dotyczące m.in. prowadzenia kursów, wydawnictw, konferencji i badań, świadczą o stopniowym przekształcaniu astrologii z nieformalnej praktyki duchowej w profesjonalne pole wiedzy z własnymi standardami, etyką i formami certyfikacji. W tym sensie statut PTA stanowi przykład, jak współczesne wspólnoty ezoteryczne adaptują się do wymogów nowoczesnego społeczeństwa, przyjmując język instytucjonalnej odpowiedzialności, edukacji i samoregulacji.

(2) Infrastruktura organizacyjna i realizacyjna – struktura, zasoby i wykaz form działania

Według informacji PTA członkostwo w Polskim Towarzystwie Astrologicznym jest dobrowolne i uprawnia do: darmowego uczestnictwa w wykładach, zniżek na kursy, warsztaty, seminaria, szkolenia, konferencje itp., zniżek na zakup książek wydawanych w ramach Biblioteki PTA, upustu na zakup komputerowego programu astrologicznego „Urania” autorstwa Bogdana Krusińskiego¹⁹. Członkami Towarzystwa mogą być osoby fizyczne i prawne, zarówno z Polski, jak i z zagranicy. PTA zrzesza trzy kategorie członków: zwyczajnych, wspierających

¹⁹ Najwcześniej potwierdzoną dostępną wersją użytkową programu astrologicznego Urania jest rok 1999 (wersja Lite). Przez kolejne lata program był rozwijany i aktualizowany (zob.: <https://www.astrologia.pl/urania.html>, [dostęp 16.10.2025]).

i honorowych. Członkiem zwyczajnym zostaje osoba, która złoży pisemną deklarację i opłaci składkę roczną, członkiem wspierającym – osoba lub instytucja udzielająca Towarzystwu pomocy finansowej, rzeczowej bądź merytorycznej; natomiast członkiem honorowym – osoba szczególnie zasłużona dla realizacji jego celów. Członkowie wspierający i honorowi są zwolnieni z opłat członkowskich. Władzami Towarzystwa są: Walne Zebranie Członków, Zarząd, Komisja Rewizyjna, Sąd Koleżeński. Kadencja wszystkich władz wybieralnych Towarzystwa trwa cztery lata, a ich wybór odbywa się w głosowaniu tajnym zwykłą większością głosów członków obecnych na zebraniu. Zasoby finansowe Polskiego Towarzystwa Astrologicznego pochodzą głównie ze składek członkowskich, darowizn oraz opłat za udział w aktywnościach edukacyjnych. Towarzystwo może także pozyskiwać środki z działalności wydawniczej lub wspierającej realizację celów statutowych. Z powyższych informacji na temat struktury władz, procedur członkostwa i różnorodnych formy aktywności wynika, że Towarzystwo prezentuje cechy dojrzałej organizacji typu non profit, opartej na zasadach demokratycznego stowarzyszenia i społecznego zaangażowania. O zaangażowaniu członków i sympatyków Towarzystwa świadczy wszechstronna paleta aktywności przyciągająca coraz większą liczbę osób zainteresowanych astrologią opisaną w kolejnym punkcie.

(3) Legitymizacja publiczna i kapitał społeczno-kulturowy – strategie komunikacyjne i wspólnotowe służące budowaniu prestiżu, autorytetu i zaufania wobec astrologii

Strategia komunikacyjna Polskiego Towarzystwa Astrologicznego opiera się na stałej obecności w przestrzeni internetowej i wykorzystaniu różnych kanałów przekazu – strony internetowej, mediów

społecznościowych (profil na Facebooku) oraz publikacji multimedialnych (dostępnych dla członków PTA i/lub kursantów). Kanały te służą do informowania o wydarzeniach i popularyzacji wiedzy. Dzięki temu PTA, mimo iż liczy około 250 członków, funkcjonuje jako rozpoznawalny podmiot w cyfrowym ekosystemie współczesnej astrologii.

Towarzystwo buduje prestiż i zaufanie wobec astrologii nie tylko poprzez obecność w mediach i profesjonalny wizerunek, ale także dzięki systematycznej aktywności edukacyjnej – kursom, wykładom i konferencjom – które nadają astrologii wymiar poznawczy i kulturowy. Ważnym elementem tego procesu jest również Biblioteka PTA, w ramach której Towarzystwo publikuje i tłumaczy klasyczne dzieła astrologiczne, przyczyniając się do zachowania i upowszechniania dziedzictwa tej tradycji w języku polskim. Równoległe działania integracyjne, skierowane do członków i sympatyków, sprzyjają budowaniu sieci relacji, zaufania i współpracy, stanowiących podstawę kapitału społecznego organizacji. W ten sposób PTA łączy funkcje edukacyjne, kulturotwórcze i wspólnotowe, wzmacniając społeczną legitymizację astrologii jako praktyki wiedzy i dziedziny refleksji humanistycznej.

Działalność edukacyjna Polskiego Towarzystwa Astrologicznego od samego początku opiera się na regularnym cyklu wykładów, seminariów i spotkań otwartych, które stanowią podstawową formę upowszechniania wiedzy astrologicznej. Regularne, często comiesięczne spotkania – prowadzone zarówno stacjonarnie, jak i online – obejmują szerokie spektrum tematyczne: od podstaw astrologii po zagadnienia zaawansowane, interpretacyjne i historyczne. Wykłady są otwarte dla członków i osób spoza Towarzystwa, co sprzyja rozszerzaniu kręgu uczestników oraz upowszechnianiu wiedzy astrologicznej w formule przystępnej i inkluzywnej. Dzięki tej działalności PTA funkcjonuje nie tylko jako

organizacja zrzeszająca praktyków, lecz także jako platforma wymiany doświadczeń i edukacji nieformalnej w przestrzeni publicznej w zakresie astrologii. Wykłady te mają charakter zarówno popularnonaukowy, jak i specjalistyczny – łączą elementy teorii, praktyki interpretacyjnej oraz refleksji kulturowej nad znaczeniem astrologii. Towarzystwo dba o wysoki poziom merytoryczny prezentacji, zapraszając do udziału doświadczonych astrologów i badaczy, a dzięki formule otwartej umożliwia uczestnictwo szerokiemu gronu odbiorców. W ten sposób PTA pełni funkcję nieformalnej instytucji edukacyjnej, która rozwija kompetencje swoich członków i popularyzuje astrologię jako narzędzie poznawcze i symboliczne.

Kluczowym filarem aktywności edukacyjnej i wspólnototwórczej Towarzystwa jest organizacja corocznych konferencji. Pierwszy Zjazd PTA odbył się pod szyldem I Konferencji w marcu 2011 roku. W latach 2012–2025 co roku w październiku (raz w listopadzie) odbyło się 12 konferencji tematycznych pod następującymi tytułami: *Sport i rekreacja w astrologii* (2012), *Człowiek i kosmos* (2013), *Jak na górze, tak na dole* (2014), *Tradycja i nowoczesność w astrologii* (2015), *Astrologia i symbole duszy* (2016), *Przeznaczenie i cykle kosmiczne* (2017), *Astrologia, miłość i samopoznanie* (2018), *Ciało, dusza, gwiazdy* (2019), *Pluton – przemoc i odrodzenie* (2022), *Miłość, seksualność i dynamika relacji międzyludzkich* (2023), *Przeznaczenie i przewidywanie przyszłości* (2024), *Astrologia i rozwój osobowości* (2025). Tematyka konferencji PTA ukazuje stopniowe poszerzanie pola refleksji astrologicznej — od zagadnień praktycznych ku bardziej psychologicznym, duchowym i kulturowym wymiarom tej dziedziny. Widać w niej proces autointerpretacji środowiska, które redefiniuje astrologię z techniki prognostycznej w narzędzie samopoznania i symbolicznego rozumienia świata.

Za najbardziej sformalizowany element działalności edukacyjnej Towarzystwa i formę

dbałości o profesjonalizację zawodu astrologa²⁰ należy uznać Dwuletnią Szkołę Astrologii PTA. Stanowi ona wieloetapowy kurs kształcenia astrologicznego (obecnie są to II stopnie, po 70 godzin wykładowo-ćwiczeniowych każdy), prowadzony przez doświadczonych wykładowców i praktyków (od czasu pandemii Covid-19 w formie zdalnej). Tematycznie kurs obejmuje zarówno podstawy teoretyczne, jak i zaawansowane metody interpretacji horoskopu. Program nauczania łączy wiedzę klasyczną i współczesną, kładąc nacisk na samodzielność myślenia, etykę pracy astrologa oraz integrację tradycji z nowoczesnymi nurtami psychologicznymi. Szkoła ma charakter systematyczny i certyfikowany. Od początku funkcjonowania Szkoły (2013 roku) ukończyło ją ponad 500 osób a kolejne kilkadziesiąt jest w trakcie kursu. W tym sensie pełni ona funkcję instytucjonalnego zaplecza edukacyjnego polskiego środowiska astrologicznego, umożliwiając reprodukcję wiedzy i kształtowanie nowego pokolenia adeptów. Jednocześnie jest przestrzenią społecznej integracji i wspólnotowego uczenia się, co wpisuje ją w szerszy proces komunitaryzacji astrologii i jej kulturowej legitymizacji w XXI wieku.

Podsumowanie

Przeprowadzona analiza deskryptywno-empiryczna pozwala uznać astrologię za fenomen z pogranicza nauki, kultury i duchowości, który – mimo utraty akademickiego statusu – w XXI wieku zachował silny potencjał poznawczy i społeczny. W świecie późnej nowoczesności, zdominowanym przez niepewność, fragmentację i relatywizm wartości, astrologia pełni funkcję symbolicznego systemu znaczeń, pozwalającego jednostce

²⁰ W Polsce zawód astrologa figuruje w Klasyfikacji zawodów i specjalności (kod 516101), jednak ma charakter wyłącznie ewidencyjny – nie jest zawodem regulowanym ani objętym systemem zewnętrznej certyfikacji.

interpretować doświadczenie, nadawać mu spójność i wpisywać w szerszy kosmiczny porządek. Jej żywotność wskazuje, że potrzeba sensu nie podlega racjonalnej eliminacji, lecz przekształca się w nowe formy praktyk poznawczych, refleksyjnych i duchowych. Współcześnie, dzięki rozwojowi technologii, astrologia staje się zarazem narzędziem samo-poznania i medium wspólnotowości. Z jednej strony rozwija się jako praktyka indywidualna – forma dialogu z samym sobą, integrująca wymiar racjonalny, emocjonalny i symboliczny, zbliżona do współczesnych metod pracy nad sobą (coaching, psychoterapia narracyjna, medytacja refleksyjna). Z drugiej tworzy sieci społeczne, instytucje i wspólnoty, które kształtują tożsamość grupową, etykę zawodową i nowy typ solidarności opartej na wspólnych poszukiwaniach znaczenia. Przykład Polskiego Towarzystwa Astrologicznego pokazuje, że duchowe i poznawcze poszukiwania mogą zyskać formę zinstytucjonalizowaną, odpowiadającą na potrzebę profesjonalizacji i społecznego uznania. Astrologia jawi się więc jako żywy ekosystem praktyk: łączący introspekcję z komunikacją, indywidualizm z komunitaryzmem, a symboliczne rozumienie świata z potrzebą jego racjonalizacji. W tym sensie może stanowić dla współczesnych nauk społecznych cenne laboratorium obserwacji procesów redefinicji wiedzy, duchowości i tożsamości w epoce ponowoczesnej.

W tym kontekście dalsze badania (teoretyczne i empiryczne) mogłyby rozwijać się w dwóch uzupełniających się kierunkach. Po pierwsze w stronę socjologii samopraktyki astrologicznej, która badałaby, jak jednostki wykorzystują język i symbole astrologiczne do budowania narracji o sobie, do regulacji emocji i doświadczenia sprawczości w warunkach niepewności. Takie podejście mogłoby łączyć perspektywę hermeneutyczną, psychologiczną i fenomenologiczną, zbliżając astrologię do refleksyjnej antropologii codzienności. Po

drugie w stronę analizy wspólnotowości astrologicznej, rozumianej jako forma sieciowej, hybrydowej wspólnoty poszukujących, która reprodukuje kapitał kulturowy, przekraczając granice między nauką, duchowością i kulturą popularną. 🗨️

Agnieszka Dziedziczak-Foltyn

dr hab., prof. UŁ. Pracuje w Katedrze Socjologii Stosowanej i Pracy Socjalnej w Instytucie Socjologii na Wydziale Ekonomiczno-Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Od ponad ćwierć wieku naukowo zajmuje się problematyką szkolnictwa wyższego i nauki. Od ponad dekady zajmuje się praktycznie i naukowo tutoringiem akademickim jako formą edukacji/dydaktyki spersonalizowanej. Jej obecne zainteresowania naukowe ewoluują w stronę badań nad uniwersytetami z perspektywy trzeciej misji uniwersytetu i społecznej odpowiedzialności uczelni w czasach polikryzysu. Od ponad 35 lat interesuje się astrologią i zamierza opisywać ją z perspektywy socjologicznej wracając tym samym do swoich zainteresowań z pracy magisterskiej pt. „New Age we współczesnym świecie jako obszar refleksji socjologicznej” (1997).

Afiliacja

Instytut Socjologii UŁ

E-mail: agnieszka.dziedziczak@uni.lodz.pl

<https://orcid.org/0000-0002-5716-0086>

Bibliografia

- Allum, N. (2011). What makes some people think astrology is scientific? *Science communication*, 33(3), 341–366, <https://doi.org/10.1177/1075547010389819>.
- Bauer, M., & Durant, J. (1997). Belief in astrology: a social-psychological analysis, *Culture and Cosmos: A Journal of the History of Astrology and Cultural Astronomy*, 1(1), 55–71.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). New York, NY: Greenwood Press.

- Buck, S. (2018). Hiding in plain sight: Jung, astrology, and the psychology of the unconscious, *Journal of Analytical Psychology*, 63(2), 207–227. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12394>
- Campion, N. (2009). *A history of Western astrology. Vol. II: The medieval and modern worlds*. London–New York: Continuum. (pp. 322–330).
- Campion, N. (2016). *Astrology and Popular Religion in the Modern West: Prophecy, Cosmology and the New Age Movement*. London–New York: Routledge.
- Clements, P. (2022). Astrology, modernity and the project of self-identity, *Culture and Religion*, 23(4), 389–408.
- Curry, P. (2010). Astrology as Symbolic Language, *Culture and Cosmos*, t. 14, nr 1–2, s. 7–24.
- Feher, S. (1992). Who looks to the stars? Astrology and its constituency, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(1), 88–93.
- Forer, B. R. (1949). The Fallacy of Personal Validation: A Classroom Demonstration of Gullibility, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, t. 44, nr 1, s. 118–123.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Gieryn, T. F. (1999). *Cultural boundaries of science: Credibility on the line*. Chicago: University of Chicago Press. (pp. 199–205).
- Goshu, B. S., & Ridwan, M. (2024). The Enduring Influence of Celestial Bodies in Modern Astrological Practices, *Konfrontasi: Jurnal Kultural, Ekonomi dan Perubahan Sosial*, 11(2), 106–122.
- Haas, P. M. (1992). *Introduction: Epistemic communities and international policy coordination*. *International Organization*, 46(1), 1–35.
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement: Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, P., & Woodhead, L. (2005). *The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. Oxford – Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Jung, C.G (1952/1997). *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kreiner, J. (1980). *Współczesne spojrzenie na astrologię*. Wrocław: Polska Akademia Nauk.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Lillqvist, O., & Lindeman, M. (1998). Belief in astrology as a strategy for self-verification and coping with negative life-events, *European Psychologist*, 3(3), 202–208.
- Noy, S., Siefke, A., Corcoran, K. E., & Scheitle, C. P. (2025). Contemporary Views and Uses of Astrology in the United States: A Descriptive, Mixed-Methods Analysis, *Social Currents*, 12(5), 456–471, <https://doi.org/10.1177/23294965251360016>
- Pfeffer, M. (2023). Reassessing the marginalization of astrology in the early modern world, *The Historical Journal*, 66(5), 1152–1176.
- Piotrowski, P. (2002). *Jung i astrologia*. Białystok: Studio Astropsychologii.
- Płonka-Syroka, B. (2001). Dwa dyskursy - jedna doktryna : rozważania na marginesie sprawozdania z konferencji pt. „Fenomen Junga”, Warszawa 23–24 lutego 2001 r., *Medycyna Nowożytna: studia nad historią medycyny*, 2001 / Tom 8 / Numer 1, s. 239 - 258
- Possamai, A. (2000). A profile of New Agers: Social and spiritual aspects, *Journal of Sociology*, 36(3), 364–377. <https://doi.org/10.1177/144078330003600306>
- Prinke, R. T., & Weres, L. (1982). *Mandala życia. Astrologia–mity i rzeczywistość*. Poznań: Krajowa Agencja Wydawnicza.
- Rodzeń, J. (2014). Astrologia i naturphilosophie – casus Johanna Wilhelma Andreasa Pfaffa (1774–1835), *Roczniki Filozoficzne*, 62(4), 63–84.
- Rossi, S., Le Grice, K. (red.) (2017). *Jung on Astrology*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rutkin H. (2006). Why Isaac Newton Rejected Astrology: A Preliminary Reconstruction or “Newton’s Comets and the Transformation of Astrology”: 20 Years Later, in: Cronos Cuadernos Valencianos de Historia de la Medicina y de la Ciencia, *Serie D: Revista Sumario del Volumen 9*, (2006) (pp. 85–98).

- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. London: SAGE Publications.
- Snow, C. P. (1999). *The two cultures*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stelter, R. (2009). Coaching as a reflective space in a society of growing diversity-towards a narrative, postmodern paradigm, *International Coaching Psychology Review*, 4(2), 207–217.
- Tester, S. J. (1987). *A history of Western astrology*. Woodbridge: Boydell Press.
- Warburg, M. (2001). Seeking the seekers in the sociology of religion, *Social Compass*, 48(1), 91–101. <https://doi.org/10.1177/003776801048001008>
- Włodarczyk, J. (2012). *Astrologia: historia, mity, tajemnice*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable.

Conflict of interests: None.

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Astrology as an Individual Practice of Self-Development and a Social Frame for Communities of Seekers

Abstract

Astrology today emerges as a compelling field for observing the transformations of knowledge, spirituality, and identity within late modernity – phenomena often collectively referred to as New Age. Its social vitality – despite the loss of scientific prestige after centuries of intellectual prominence – suggests that the human need for symbolic order and meaning-making narratives has not been displaced by rationality. Astrology functions as a reflective practice through which individuals construct biographies, while communities of seekers create alternative epistemic frameworks. From a sociological perspective, it constitutes a laboratory for studying the self-practice of knowledge, the production of meaning under conditions of uncertainty, and the communalization of spirituality. It demonstrates that contemporary forms of “alternative rationality” may be understood not as resistance to science, but as a cultural complement to it. The empirical dimension of the study illustrates these processes through the example of the Polish Astrological Society, highlighting the ongoing institutionalization and cultural legitimation of astrology in Poland.

Keywords: astrology, spirituality, New Age, self-development, community of seekers, Polish Astrological Society.





#Duchowość – ilościowa analiza przestrzeni dyskursywnej na Instagramie. Walidacja i wstępne wyniki¹

MATEUSZ GRZYB

SZKOŁA DOKTORSKA UNIwersYTETU KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO W WARSZAWIE

MIKOŁAJ SZOŁTYSEK

UNIwersYTET KARDYNAŁ STEFAN WYSZYŃSKIEGO W WARSZAWIE

Abstrakt

Coraz częściej socjologowie religii obserwują nie tyle zanik, co transformację pola religijnego we współczesnych społeczeństwach. Częścią tych zmian jest pojawienie się w przestrzeni Internetu dyskursów dotyczących duchowości. Sytuacja ta skłania do postawienia pytań o strukturę i treść internetowych dyskursów o duchowości oraz o możliwości stwarzane przez dostępne do analizy nowe źródła danych (Big Data). Celem artykułu jest z jednej strony walidacja danych cyfrowych, tego czy ślady cyfrowe w postaci postów z Instagrama mogą stanowić komplementarne źródło empiryczne do badań naukowych względem danych pozyskanych tradycyjnymi metodami, a z drugiej zaprezentowanie wstępnych wyników analizy – najpopularniejszych hashtagów w dyskursie duchowości oraz struktury ich współwystępowania. Posłużono się ilościową analizą sieciową, a także statystyką opisową, na podstawie zgromadzonego materiału 20 047 postów z hashtagiem duchowości opublikowanych na Instagramie. Wyróżniony został szkielet światopoglądowy wyłaniający się z analizy najpopularniejszych hashtagów, a wnioski płynące z tej analizy mogą dodać kolejny głos w toczącej się już ponad sto lat socjologicznej dyskusji nad przemianami pola religijnego, jednocześnie wskazując na możliwe innowacje w polu danych i metod używanych w tym obszarze badawczym.

Słowa kluczowe: [duchowość](#), [socjologia religii](#), [Instagram](#), [dyskurs internetowy](#), [Big Data](#).

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.04>

¹ Artykuł jest syntezą części pracy magisterskiej napisanej pod opieką dr hab. Mikołaja Szołtyśka na kierunku Big Data w analityce społecznej na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, pt. *Amazon duchowości – analiza sieciowa dyskursywnej przestrzeni hashtagów na Instagramie*.

Wprowadzenie

Coraz częściej socjologowie religii zauważają nie tyle liniowy trend spadku religijności, lecz metamorfozę, znaczące przeobrażenia pola religijnego i duchowego we współczesnych społeczeństwach (Sroczyńska, Choczyński, Klimski, 2023; Zaręba, Sroczyńska, Cipriani, Choczyński, Klimski, 2022). Według niektórych badaczy transformacje te obejmują m.in. z jednej strony przejście od tradycyjnej religijności do nowej duchowości (Heelas i Woodhead, 2005; Houtman i Aupers, 2007), a z drugiej relokację *sacrum* z wymiaru transcendentnego do jaźni i sfery cyfrowej (Aupers i Houtman, 2010; Libiszowska-Żółtkowska 2018; Mariański i Wargacki 2016; Santana, Husemann, Eckhardt, 2022; Tsuria i Campbell, 2022). Internet staje się przestrzenią dyskursu i negocjowania znaczeń duchowości oraz religii, ale także nową „strukturą wiarygodności” dla wierzeń i praktyk nowej duchowości w różnych wariantach (Possamai, 2001). Duchowość przekracza granice nauki i wiary, religii i ezoteryki, wkraczając w „szarą strefę” wyboru na „rynku duchowości” (Roof, 1999; Lyon, 2000) – czy też metaforycznie – „Amazonie duchowości”. Jednak tradycyjne badania sondażowe, które miały uchwycić tę metamorfozę, z jednej strony nie wypracowały odpowiednich metod do pomiaru nowych form duchowości (Zaręba, 2022, s.53), a z drugiej samo prowadzenie badań stało się coraz trudniejsze do realizacji m.in. ze względu na rosnącą kosztowność i spadający odsetek odpowiedzi (Wuthnow, 2015, ss.202-205). Z kolei najczęściej stosowane w obszarze socjologii duchowości tradycyjne badania jakościowe mają swoje ograniczenia – obejmują określoną liczbę materiałów i nie pozwalają na systematyczne porównania. Nowe możliwości adresujące wspomniane ograniczenia zdaje się oferować Big Data – nowy rodzaj danych, metod i podejść badawczych, które

coraz częściej są wykorzystywane w naukach społecznych (Bryda, 2024; Jemieniak, 2020; Manovich, 2011; Żulicki, 2017).

Niniejszy artykuł ilustruje próbę zastosowania podejścia Big Data w socjologii duchowości. Za materiał empiryczny posłużyło 20 047 postów z hasztagiem „duchowość” opublikowanych na Instagramie. Analizę przeprowadzono z dwójakiej perspektywy. Po pierwsze, w kontekście toczących się dyskusji na temat możliwości poznawczych danych o charakterze Big Data, podjęto się próby określenia wiarygodności zebranego materiału, między innymi poprzez porównanie uzyskanych w pracy wyników z wynikami „standardowych” badań ankietowych przeprowadzonych w 2022 roku. Z kolei, wychodząc poza kwestię walidacji, w artykule podjęto kwestię tego, jak na Instagramie ustrukturyzowane jest pole semantyczne duchowości oraz jakie ramy znaczeniowe nadają temu pojęciu użytkownicy mediów społecznościowych. Badanie to pozwala rozwinąć o krok dalej dyskusję toczącą się w socjologii na temat (nie)odrębności tradycyjnej religii i nowej duchowości, a także pokazać możliwości i ograniczenia wykorzystania Big Data w naukach społecznych.

Stan badań

Pytania o uwarunkowania i charakter przemian religii były obecne już w socjologii klasycznej. Na przestrzeni lat ukształtowane zostały – jak wskazuje Łukasz Kutyło – dwa główne sposoby badania i myślenia o przemianach religijności: paradygmat sekularyzacji i paradygmat ekonomiczny (Kutyło, 2012). Jednakże ograniczeniem obu podejść jest pomijanie przez ich przedstawicieli wszelkich form duchowości pozainstytucjonalnej i alternatywnej, m.in. w postaci ruchu New Age, wiary w Boga nieosobowego, reinkarnację, czy też praktyk takich jak joga, medytacja, astrologia i tarot (Doktór, 2006, ss.20-21). Zdaniem Heelasa i Woodhead antidotum na sprzeczne

ustalenia przedstawicieli paradygmatów sekularyzacji i ekonomicznego jest dodanie do wykluczających się opozycji religii i sfery świeckiej trzeciej zmiennej – „duchowości” (Heelas i Woodhead, 2005).

Spory zarzut dotyczący tego wyjaśnienia dotyczy nazbyt mechanicznego podziału na duchowość tradycyjną/religijną i nową/nieinstytucjonalną duchowość (Veersteg, 2007; Zinnbauer, Pargament, Cole, Rye, Butter, Belavich, Hipp, Scott, Kadar, 1997). Pojawiają się również trudności w samym zdefiniowaniu i zoperacjonalizowaniu pojęcia duchowości (Flanagan, 2007, s.10). W odpowiedzi na te wyzwania Halina Mielicka-Pawłowska, analizując metodą indukcyjną odpowiedzi uczniów i studentów na pytanie „czym jest duchowość”, wyróżniła trzy rodzaje duchowości: transcendentny, transgresyjny i gnostyczny, która ma dwa wymiary religijny i niereligijny (Mielicka-Pawłowska 2017). Jednakże można postawić pytanie: na ile pole semantyczne duchowości definiowanej deklaratoryjnie (na podstawie danych wywołanych) jest zbieżne z tym ujawniającym się w praktykach i języku codziennym (na podstawie danych niewywołanych m.in. w postaci dyskursu internetowego, gdzie pojęcie duchowości może przybierać odmienne konotacje).

Przykładem badań opierających się na danych niewywołanych jest analiza Zbigniewa Paska i Katarzyny Skowronek. Wyróżnili oni pięć słów kluczy charakterystycznych dla dyskursu nowej duchowości zawartego w książkach, filmach i innych produktach kultury: rozwój, wolność, natura, energia, radość (Pasek i Skowronek, 2013). Ich wyniki stanowią punkt odniesienia do dalszych badań nad strukturą dyskursu duchowości w przestrzeni cyfrowej, w tym w mediach społecznościowych.

Na przestrzeni lat powstało wiele badań jakościowych poszczególnych praktyk m.in. jogi na Instagramie (Lacasse, Santarossa,

Woodruff, 2019; Stasińska, 2022; Tarasiuk, 2021), religii instytucjonalnej (Åhman i Thorén 2021; Spilger, 2024; Zijdeveld, 2017), czy czarostwa i magii na Tik Toku (Partridge, 2021). Od niedawna, choć w ograniczonym zakresie (Balazka, Houtman, Lepri, 2021; Cantwell i Rashid, 2015), pojawiają się również ilościowe analizy tzw. śladów cyfrowych (Salganik 2018) – w tym analizy słów kluczowych Google Trends (Adamczyk, Scott, Hitlin, 2022; Bentzen, 2021), stron na Facebooku (Sierocki, 2021) czy hasztagów i postów na Instagramie (Boy, Uitermark, Wiersma, 2018; Jabłońska, 2022). Jednak istotną słabością badań tego nurtu jest skupianie się zazwyczaj na jednej wybranej praktyce duchowej, jak joga, czarostwo czy uczestnictwo we mszy świętej. Jeszcze bardziej istotne jest to, że przedstawione powyżej prace badawcze z zakresu socjologii religii i duchowości – choć sięgały po internetowe dane zastane, to jednak nie stawiały pytań o przemiany znaczenia pojęcia duchowości, nie podejmowały się analizy słów kluczy ani typów dyskursów duchowości.

Problemy badawcze

W kontekście aktualnego stanu badań nad rozwojem duchowości w społeczeństwach, wciąż żywe są pytania o przemiany religii i duchowości, a zwłaszcza ich pozainstytucjonalnych form. Zważywszy na wskazaną w poprzednim rozdziale lukę badawczą, niniejszy artykuł podejmuje próbę walidacji danych pochodzących z platformy Instagram jako relewantnego źródła danych o współczesnej duchowości, a także eksploracji najpopularniejszych tematów pojawiających się w tym dyskursie, które jako „oddolna” inicjatywa internautów stanowią materiał do analizy znaczeń przypisywanych duchowości bez bezpośredniego pytania wprost o definicję tego pojęcia. Wyniki tej analizy zostaną również porównane z ustaleniami literatury przedmiotu.

Metodologia

Analizowane dane obejmują 20 047 postów zawierających #duchowość opublikowanych na platformie Instagram. Treść i metadane postów zostały pobrane za pośrednictwem API platformy Instagram odpowiednio 03.06.2024 r. i 28.05.2024 r. W tym celu został użyty aktor (gotowy skrypt wykonujący ekstrakcję danych z portalu Instagram do formatu tabelarycznego) instagram-scraper oferowany przez serwis Apify.

Zakres czasowy publikowanych postów obejmuje 7 lat, 3 miesiące, i 27 dni (od 06.02.2017 r. do 03-06-2024 r.). Dane obejmują m.in. link do posta, opis, hashtagi, datę publikacji, lokalizację (jeśli została udostępniona przez użytkownika), nazwę użytkownika,

liczbę polubień, czy komentarzy. Dane zostały poddane dalszym przekształceniom obejmującym usunięcie polskich znaków oraz znaku "#".

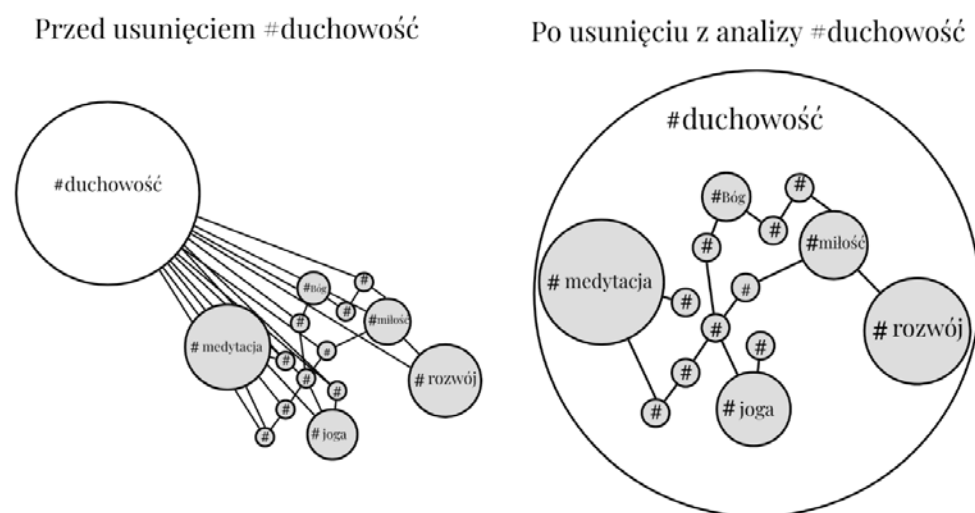
Złożoność duchowości oraz jej relacyjny charakter, wytwarzający swoje granice w ramach praktyk dyskursywnych, sprawiają, że adekwatną metodą analizy jest analiza sieciowa. Za metodą stoi teoretyczne założenie o istotności relacji między węzłami (Wasserman i Faust, 1994, s.4): ludźmi, organizacjami, a także słowami – analiza sieci semantycznych (Kostygina, Feng, Czaplicki, Tran, Tulsiani, Perks, Schillo, 2021). Użycie analizy sieciowej pozwoli na ukazanie relacji współwystępowania między użytymi przez użytkowników hashtagami.

Jak przedstawia Ilustracja 1², hashtagi wewnątrz dyskursu duchowości (czyli te, które współwystępują z hashtagiem duchowości i ze sobą nawzajem) są węzłami, a relacje między węzłami oznaczają ich współwystępowanie w tym samym poście. Waga relacji jest równa liczbie postów, w których para hashtagów współwystępuje. Przykładowo, jeśli #medytacja współwystępuje w 1200 postach z #modlitwa, to waga relacji między tymi węzłami (hashtagami) wynosi 1200. Tak więc im częściej dana para hashtagów współwystępuje w postach, tym większa waga relacji między nimi. Zastosowana operacjonalizacja opiera się na teoretycznym założeniu, że częste współwystępowanie danych hashtagów tworzy ramę znaczeniową, która służy do interpretacji oznaczonych postów (Loukianov, Burningham, Jackson, 2023). Z kolei funkcja wyszukiwania hashtagów sprawia, że ich częste użycie tworzy „wyszukiwalne rozmowy” (Zappavigna 2015).

użytkowników Instagrama posłuży do ustalenia: czy analizowane ślady cyfrowe są przypadkowym artefaktem, czy raczej odzwierciedlają przekonania, postawy i praktyki duchowe osób publikujących wskazane treści.

Oba zbiory danych poddano analizie składowych głównych (PCA – Principal Component Analysis) na wybranych zmiennych stanowiących podłoże porównania. Zmienne te związane były z praktykami duchowymi.

Ilustracja 1. Schematyczne przedstawienie instagramowego dyskursu duchowości



Źródło: Opracowanie własne.

Walidacja danych cyfrowych

Dane porównawcze, które posłużą walidacji śladów cyfrowych pozostawionych przez użytkowników Instagrama zainteresowanych duchowością, pochodzą z badania pilotażowego dotyczącego postaw studentów uczelni wyższych (183 osoby) wobec ezoteryki i nowej duchowości (Grzyb i Jaworska 2023)³. Porównanie danych z badania kwestionariuszowego z danymi wygenerowanymi przez

- 2 Analiza została wykonana za pomocą języka programowania Python z użyciem bibliotek takich jak pandas, networkx, numpy, matplotlib, community, itertools, collections.
- 3 W dalszej analizie posługuję się udostępnioną mi bazą danych, z których pochodzą opublikowane wyniki. Pochodzą one z badania przeprowadzonego w roku akademickim 2021/2022 zorganizowanego i przeprowadzonego przez Mateusza Grzyba, Weronikę Jaworską, Olę Kubicką, Wiktorię Drelichowską, Andrzeja Grabca i Filipa Górskiego pod patronatem Kingi Lenzion oraz Bartosza H. Olszewskiego.

Tabela 1. Pytania i hasztagi poddane analizie składowych głównych (PCA)

| Nazwa pytania | Opis pytania | Odpowiadający hasztag |
|--------------------------|---|-----------------------|
| | Zaznacz na skali – jak często: Często – czasami – rzadko – nie robię tego – trudno powiedzieć | |
| Czytasz horoskopy | Czytasz horoskopy | #horoskop |
| Aplikacje astrologia | Używasz aplikacji związanych z astrologią | #astrologia |
| Kryształy | Używasz kryształów | #kryształy |
| Medytacja | Medytujesz | #medytacja |
| Joga | Uprawiasz jogę | #joga |
| Energia | Używasz jakiś metod na zwiększenie poziomu swojej energii duchowej | #energia |
| Wróżka | Konsultujesz się z osobami o zdolnościach magicznych (np. wróżka) | #wrozka |
| Manifestacja | Manifestujesz | #manifestacja |
| Manifestacja spełnia się | Jak często twoje manifestacje się spełniają? | #manifestacja |
| Prawo przyciągania | Szukałeś/aś informacji na temat prawa przyciągania? | #prawoprzyciągania |
| Tarot | Jeśli miałabyś okazję spróbowania podanych praktyk to czy byś się ich podjął/podjęła?: Przepowiednia z tarota | #tarot |

Źródło: Dane z badania (Grzyb i Jaworska 2023) oraz dane z platformy Instagram, opracowanie własne.

Dla poszczególnych pytań z kwestionariusza wybrane zostały te hasztagi, które semantycznie odnoszą się do treści pytania. Testy Kaisera-Mayera-Olkina i Bartletta dla obu zestawów danych są istotne statystycznie, co wskazuje na zasadność poddania ich analizie składowych głównych. W obu zestawach danych, które zostały poddane analizie głównych składowych (PCA) wyróżnione zostały trzy główne składowe, stosując kryterium uwzględnienia składowych na podstawie wartości własnej większej niż 1.

Tabela 2. Macierz rotowanych (varimax) składowych – dane kwestionariuszowe (zbiór a)

| Nazwa zmiennej | Składowa 1a | Składowa 2a | Składowa 3a |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Manifestacja spełnia się | 0.917 | | |
| Manifestacja | 0.873 | | |
| Prawo przyciągania | 0.777 | | |
| Kryształy | 0.520 | | |
| Wróżka | | 0.850 | |
| Czytasz horoskopy | | 0.725 | |
| Tarot | | 0.570 | |
| Aplikacje astrologia | | 0.558 | |
| Medytacja | | | 0.841 |
| Joga | | | 0.836 |

Źródło: Dane z badania (Grzyb i Jaworska 2023), opracowanie własne.

Zauważyć można, że zmienne komplementarne zostały w obu zbiorach danych przypisane do składowych z tymi samymi zmiennymi komplementarnymi. Dla przykładu w zbiorze danych kwestionariuszowych trzecia

składowa (3a) składa się ze zmiennej medytacja i joga, a w zbiorze danych pochodzących z Instagrama trzecia składowa (3b) składa się ze zmiennych #medytacja i #joga (zaznaczone na zielono).

Tabela 3. Macierz rotowanych (varimax) składowych – dane Instagram (zbiór b)

| Nazwa zmiennej | Składowa 1b | Składowa 2b | Składowa 3b |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| #horoskop | 0.738 | | |
| #astrologia | 0.682 | | |
| #tarot | 0.672 | | |
| #wrozka | 0.656 | | |
| #prawoprzyciągania | | 0.802 | |
| #manifestacja | | 0.784 | |
| #joga | | | 0.800 |
| #medytacja | | | 0.755 |

Źródło: Dane z platformy Instagram, opracowanie własne.

Fakt, że zmienne składowe wygenerowane przez badania kwestionariuszowe oraz ślady cyfrowe odnośnie praktyk duchowych mają podobną strukturę, stanowi mocne poparcie dla wykorzystania danych z platformy Instagram do analizy fenomenu duchowości w Polsce.

Struktura demograficzna użytkowników Instagrama i Facebooka

Wśród użytkowników platformy Instagram przeważają osoby młode, znacznie mniej jest osób powyżej 55 roku życia (Chmielewska i Kondrat, 2024; Statistica, 2024). Odpowiedni rozkład według płci nie wskazuje większych dysproporcji. Zgodnie z powyższą charakterystyką, przy interpretacji wyników analizy należy pamiętać, że wnioski dotyczą wyłącznie użytkowników platformy Instagram, którzy są na ogół nieco młodszy od reszty populacji.

Wyniki badań

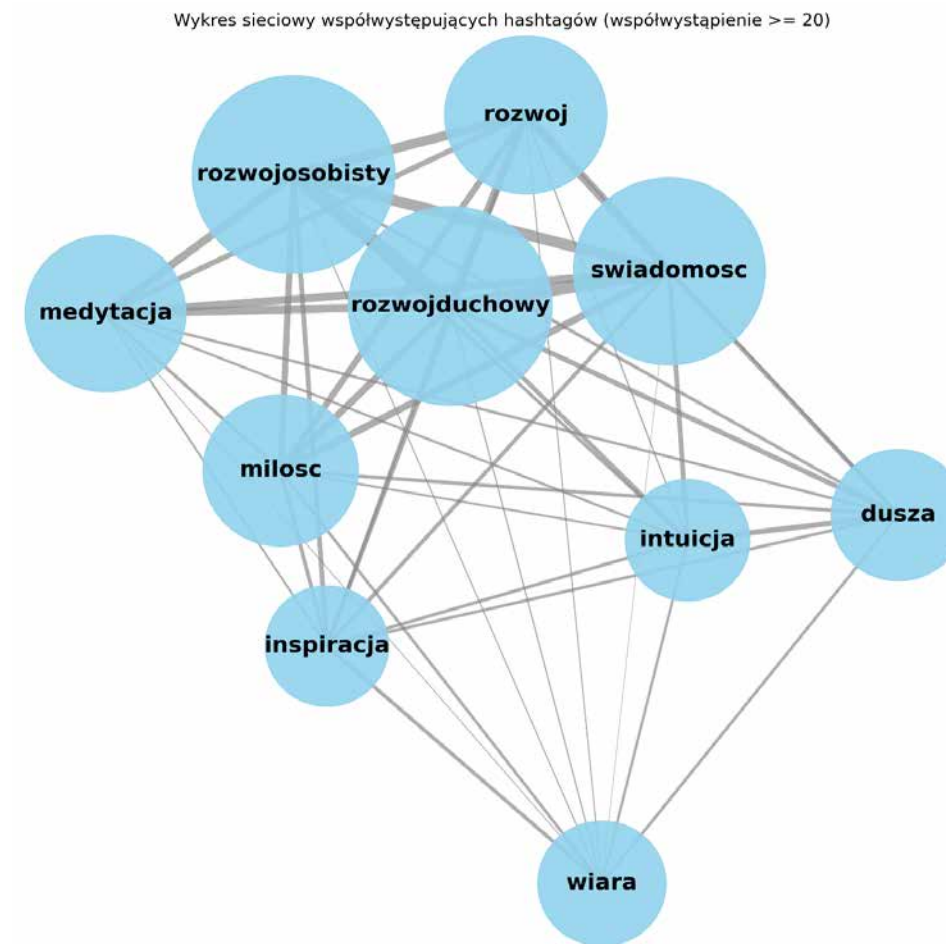
Analiza materiału empirycznego zostanie przedstawiona w kolejności odpowiadającej

dwóm głównym problemom badawczym, dotyczącym struktury dyskursu duchowości oraz porównania wyróżnionych słów kluczowych w internetowym dyskursie z tymi pochodzącymi z literatury przedmiotu.

Struktura pola semantycznego duchowości

Dyskurs duchowości zawiera łącznie 29 774 różnych hashtagów, z czego aż 59% zostało użytych tylko jeden raz. Najpopularniejsze hashtagi to *rozwój duchowy*, *rozwój osobisty*, *świadomość*, następnie *rozwój*, *medytacja* i *miłość* (zob. Tabela 4). Już sama treść pierwszych sześciu najczęściej występujących hashtagów w analizowanym materiale wskazuje, że pojęcie duchowości jest głównie rozumiane w kategoriach rozwojowych. Jak można zaobserwować na Wykresie 1, wielkość okręgu oznacza relatywną częstość użycia danego hashtagu, a grubość linii między hashtagami oznacza relatywną częstość współwystępowania danej pary hashtagów w tych samych postach.

Wykres 1. Dziesięć najczęściej występujących hashtagów



Źródło: Instagram, opracowanie własne.

Z jednej strony wysoce obecne kategorie rozwojowe w dyskursie duchowości odzwierciedlają dyskursywne sploty z nurtem psychologii pozytywnej i psychologii rozwojowej (Stuckrad, 2014). Z drugiej natomiast wskazują na ramy interpretacyjne pojęcia duchowości jako procesu rozwoju, przemiany, transgresji, transformacji (Socha, 2014). Wouter Hanegraaff analizując dyskurs duchowości New Age zauważa, że *rozwój osobisty można rozumieć jako formę religijnego zbawienia przyjmowaną w ruchu New Age* (Hanegraaff,

1996, s.46). New Age nie jest oczywiście tożsamy z szeroko rozumianą duchowością, ale na Instagramie może stanowić istotny jej komponent. Mimo że samo pojęcie duchowości wywodzi się z tradycji chrześcijańskiej (Sheldrake, 2012, ss.1-2), to w instagramowym dyskursie duchowości źródełstów staje się mniej widoczny. Trzy najczęściej występujące hashtagi (zob. Wykres 1) takie jak 'rozwój duchowy', 'rozwój osobisty' i 'świadomość' nie mają wyraźnej konotacji religijnej.



Tabela 4. Liczba postów zawierających najpopularniejsze hashtagi

| Nazwa | Rozwój duchowy | Rozwój osobisty | Świadomość | Rozwój | Medytacja | Miłość |
|----------------|----------------|-----------------|------------|--------|-----------|--------|
| Odsetek postów | 33,5% | 33,2% | 29,8% | 21,3% | 20,9% | 19,5% |
| Liczba postów | 6721 | 6651 | 5966 | 4267 | 4188 | 3903 |

Źródło: Instagram, opracowanie własne.

Jeśli duchowość, jako pojęcie szerokie, zawiera w sobie wymiary religijny i niereligijny, to nic dziwnego, że najpopularniejszą praktyką w dyskursie duchowym jest właśnie medytacja, która może być praktykowana na oba sposoby. Jak wskazuje Andrzej Kasperek medytacja posiada wymiar zarówno świecki, jak i religijny (Kasperek, 2022, s. 99), przy czym istnieje szereg różnych wersji medytacji: od chrześcijańskich (np. medytacja ignacjańska), przez buddyjskie (np. Zen), po świeckie (np. medytacja prowadzona przez Sama Harrisa). Kolejny hashtag – ‘miłość’ – potwierdza pewną zgodność kategorii *emic* i *etic* – w badaniu współczesnych dyskursów religijności i duchowości, gdyż tego typu dyskursy bywają nazywane przez badaczy religijnością/duchowością serca (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler, Tipton, 1985; Watts, 2022). Hashtag ten można rozumieć również jako jedną z zasad zarządzania emocjami. Składają się one – jak nazywa to Arlie R. Hochschild – z zasad odczuwania i zasad ukazywania uczuć i emocji. Zasady odczuwania to *wytyczne dotyczące oceny dopasowania i niedopasowania uczuć do sytuacji* (Hochschild, 1979). Zasady ukazywania dotyczą dopasowania ekspresji emocji i uczuć do sytuacji. Jak wskazuje Shu-Chuan Chen, przyjrzenie się emocjom i uczuciom w analizie duchowości jest niezwykle ważne dla zrozumienia samotransformacji zaangażowanych w praktyki duchowe (Chen, 2014). *Miłość* w dyskursie duchowości jest więc adekwatnym i waloryzowanym uczuciem,

który można, a może nawet należy, odczuwać i pokazywać. Znow jednak hashtag ten jest na tyle ogólny, że może oznaczać miłość Chrystusową, dla bliźniego i siebie samego, jak i miłość romantyczną, mistyczną, czy tą kierowaną do wszystkich stworzeń – *All you need is love* – brzmi jednej z utworów Johna Lennona i Paula McCartney’a, który stał się dewizą ruchu New Age (Campbell, 2006). Kolejny hashtag – ‘dusza’ – informuje o znacznej obecności personalistycznego spojrzenia na duchowość, o konotacji nadprzyrodzonej. Hashtag ten zawiera w sobie mnogość dróg interpretacji. Choć w Polsce pojęcie duszy jest silnie zakorzenione w uniwersum wiary chrześcijańskiej, to w ruchu New Age jest ono reinterpretowane względem pism Pitagorasa (pierwszego piewcy tego pojęcia) oraz Platona (inspirującego się myślą Pitagorejską) w ramach narracji gnostycznej (Stuckrad, 2014, s.15). Kolejne – ‘wiarą’ i ‘intuicją’ wskazują na dwa podejścia epistemologiczne. Podejścia te mogą być kompatybilne, lecz w typologii nowej duchowości i ezoteryzmu zachodniego wiara łączona jest z domeną religii, a intuicja z *trzecią drogą* ezoteryzmu i gnozy między racjonalizmem a wiarą: *jako taka, post-chrześcijańska duchowość pociąga za sobą epistemologiczną trzecią drogę gnozy, odrzucając zarówno wiarę religijną, jak i rozum naukowy jako nośniki prawdy. Uważa się raczej, że należy być wiernym swojemu wewnętrznemu głosowi i ufać swojej intuicji* (Houtman i Aupers, 2007,

s.307). Ostatni z dziesięciu najczęściej występujących hashtagów w dyskursie duchowości – ‘inspiracja’ – wskazuje w dużej mierze na cel publikacji postów na Instagramie w dyskursie duchowym – mają one inspirować odbiorców. Do czego inspirować? Jak podpowiadają inne hashtagi: do rozwoju duchowego i osobistego.

Już pierwsze dziesięć najpopularniejszych hashtagów informuje więc o:

- ▶ orientacji aksjologicznej (jest nią rozwój, szczególnie duchowy, ale również osobisty i świadomościowy),
- ▶ typowych praktykach (medytacja),
- ▶ założeniach co do ontologii (świadomość, dusza),
- ▶ epistemologii (wiara, intuicja),
- ▶ funkcji komunikatów (inspiracja),
- ▶ preferowanych stanach emocjonalnych i uczuciach (miłość).

Dyskurs online a offline – porównanie z innymi badaniami

Analizując dwadzieścia najczęściej występujących hashtagów, można zauważyć, że oprócz

jednego ze słów kluczy nowej duchowości wyróżnionych przez wyżej wymienionych badaczy – ‘rozwoju’, w Instagramowym dyskursie duchowości obecne jest również drugie słowo klucz wyróżnione przez Z. Paska i K. Skowronek – ‘energia’.

Przy czym ‘energia’ ma tu specyficzne, inne od potocznego, znaczenie. Jako słowo klucz mieści w sobie wiele dyskursów: naukowy („wszystko jest energią”, Alberta Einsteina), tradycji wschodu (*Chi, prana, mana, czakry* jako sploty energetyczne w ciele), magii (*mana, fluid, mesmeryzm*), filozofii (*energeia* – siła napędowa kosmosu), dyskursu *fitness* i *well-being* („mieć dużo energii”, „dobra energia”) (por. Pasek, Skowronek, 2013; Stuckrad, 2014, s.17; Wierciński, 2010, ss.136-137). Pozostałe trzy słowa klucze – ‘radość’, ‘wolność’ i ‘natura’ – wyróżnione przez badaczy pojawiają się już znacznie rzadziej: odpowiednio w 6,56%, 4,02% i 3,82% postów (por. Tabela 5).

Tabela 5. Pięć słów kluczowych nowej duchowości: literatura vs. Instagram

| Słowo klucz | #rozwoj | #energia | #radosc | #wolnosc | #natura |
|--|---------|----------|---------|----------|---------|
| Odsetek postów | 21,28% | 11,64% | 6,56% | 4,02% | 3,82% |
| Miejsce w rankingu najczęściej występujących hashtagów | 4 | 12 | 29 | 57 | 62 |

Źródło: Instagram, opracowanie własne.

Zakres pola semantycznego dyskursu duchowości na Instagramie jest więc szerszy, a akcenty padają tu na inne słowa niż w dyskursie *offline'owym*, analizowanym przez Paska i Skowronek.

Względem porównania znaczeń duchowości wyróżnionych na podstawie dyskursu obecnego na Instagramie a tymi wyróżnionymi w wyniku innych badań zauważalne jest istnienie dwóch sposobów rozumienia duchowości: religijnie i niereligijnie, które potwierdzają wyniki innych badań (Mielicka-Pawłowska, 2017).

Dyskusja i wnioski końcowe

W niniejszej pracy stawiano pytania o kształt i cechy dyskursu duchowości zlokalizowanego w Internecie, tworzonego przez indywidualne podmioty w ramach określonych warunków strukturalnych i kulturowych. Poniżej zostaną przedstawione najważniejsze z wniosków, omówione ograniczenia zaprezentowanych tu badań oraz ich implikacje dla dalszych analiz w tym obszarze badawczym.

Przedstawiono metodologiczne podejście do ilościowej analizy dyskursywnej przestrzeni Instagrama. Założono, że podobnie jak *Bóg, Honor, Ojczyzna* czy *Wolność, Równość, Braterstwo*, częste współwystępowanie hashtagów tworzy ramy semantyczne dla pojęcia duchowości. W przestrzeni internetowej dyskusja o praktykach, doświadczeniach i przekonaniach duchowych staje się zarówno kulturowym zasobem, jak i źródłem ekspresji oraz inspiracji dla użytkowników, którzy konstruują własną duchowość w określonych warunkach. Wyróżniono najczęściej występujące hashtagi, które określają aksjologiczną orientację dyskursu – skupioną na rozwoju, szczególnie duchowym, ale także osobistym i świadomościowym. Hashtagi te wskazują na typowe praktyki (medytacja), założenia ontologiczne (świadomość, dusza), epistemologiczne (wiara, intuicja), funkcję komunikatów (inspiracja)

oraz preferowane stany emocjonalne i uczucia (miłość, szczęście). Jednakże w niektórych przypadkach interpretacja wyników stanowiła pewne wyzwanie, ze względu na ograniczony kontekst analizy. W przyszłości warto pogłębić te wyniki badaniami jakościowymi, np. poprzez analizę wizualną i semantyczną postów z tymi hashtagami oraz wywiady z ich autorami, aby lepiej zrozumieć ich znaczenie. Ponadto warto przeanalizować dyskursy duchowości w innych wspólnotach językowych, np. angielskiej czy niemieckiej, aby sprawdzić, czy wzorce obserwowane w dyskursie polskojęzycznym są zbieżne z tymi występującymi w innych krajach, co pozwoliłoby ocenić stopień globalizacji tego dyskursu.

Instagramowy dyskurs duchowości obejmował wszystkie słowa kluczowe identyfikowane w analizach analogowego dyskursu nowej duchowości (rozwój, energia, natura, wolność, radość). Niemniej jednak zakres używanych pojęć na Instagramie był szerszy, a akcenty znaczeniowe poszczególnych słów różniły się od tych występujących w literaturze przedmiotu. Pojawia się pytanie: czy różnice w wyróżnionych słowach kluczowych między instagramowym dyskursem a tym obecnym w książkach, prasie i telewizji wynikają z rzeczywistych różnic między tymi formami komunikacji, czy są efektem zastosowania odmiennych metod analizy (ilościowej vs jakościowej, charakterystycznej dla literaturoznawstwa)? Ponadto ograniczeniem badania był brak uwzględnienia płci autorów, czy lokalizacji przestrzennej analizowanych postów. Kolejne analizy powinny zgłębiać te i podobne cechy autorów i treści dyskursu duchowego m.in. z uwagi na to, że – jak wskazuje literatura przedmiotu – to właśnie kobiety są głównymi odbiorcami i twórcami treści w dyskursie duchowym w społeczeństwach późno nowoczesnych (Trzebiatowska i Bruce 2012; 2013).

Od początku socjologii religii podstawowe pytanie zostaje to samo (jak zmienia się

religia i duchowość wraz ze zmianą kontekstu społeczno-kulturowego), jednakże, jak mam nadzieję wskazał ten artykuł, można na nie odpowiadać, używając nowych metod i nowego rodzaju danych, otrzymując w ten sposób jeszcze jeden unikalny obraz procesów przemian religijności i duchowości, coraz bardziej uszczegóławiając i posuwając naprzód socjologiczną dyskusję zapoczątkowaną długo przed powstaniem Internetu. 🗨️

Mateusz Grzyb – magister Socjologii oraz Big Data w analityce społecznej Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie (2025). W latach 2023–2024 pracownik Instytutu Pokolenia.

Obecnie doktorant nauk socjologicznych w Szkole Doktorskiej UKSW w Warszawie. Zainteresowania badawcze obejmują socjologię religii i duchowości, zagadnienie dobrostanu i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz wykorzystania Big Data w badaniach społecznych.

Ostatnie publikacje: Grzyb, M., & Uklańska, K. (2025). Społeczne korelaty dobrostanu psychicznego młodzieży. Analiza danych zastanych z badania „Relacyjność Młodych” z 2023 r. *Studia z Teorii Wychowania*, 16, Article 3 52. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.3055>; Grzyb, M. (2023). (Nie)zwykły obszar badawczy. Środowisko naukowe wobec badań nad ezoteryzmem i alternatywną duchowością – z perspektywy badawczy. *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/ Academic Journal of Sociology*, 32, Article 2. <https://doi.org/10.21697/ucs.2023.32.2.03>; Grzyb, M., & Jaworska, W. (2023). Eksploracja zagadnień ezoteryki i nowej duchowości. Raport z badań pilotażowych wśród studentów 2021/2022. *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/ Academic Journal of Sociology*, 31, Article 1. <https://doi.org/10.21697/ucs.2023.31.1.07>

Afiliacja

Szkoła Doktorska Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie
ORCID:0009-0002-7418-9312

Mikołaj Szoltysek – socjolog, demograf i historyk społeczny, dr hab. profesor Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, gdzie kieruje Katedrą Socjologii Rodziny, Edukacji i Wychowania. Pomysłodawca i współtwórca kierunku Big Data w analityce społecznej na UKSW.

Absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego, doktor nauk humanistycznych (2003), habilitowany na Uniwersytecie Marcina Lutra w Halle/Wittenberdze (2015). Stypendysta Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej, programu Marie Curie Intra-European Fellowships oraz NCN POLONEZ 3. Odbił staże badawcze na University of Cambridge oraz w Inter-University Consortium for Political and Social Research (ICPSR, University of Michigan, Ann Arbor). Pracował m.in. w Max Planck Institute for Demographic Research w Rostocku, Max Planck Institute for Social Anthropology w Halle, w Hungarian Demographic Research Institute w Budapeszcie oraz na Uniwersytecie Warszawskim.

Autor monografii i kilkudziesięciu artykułów w czołowych czasopismach międzynarodowych, takich jak *Cliometrica*, *Population Studies*, *Continuity and Change*, *European Journal of Population* czy *Social Science History*. Jego badania nad systemami rodzinnymi oraz wskaźnikiem patriarchy (Patriarchy Index) wniosły istotny wkład w rozwój badań nad nierównościami płci oraz przemianami struktur rodzinnych w Europie.

Członek Komitetu Nauk Demograficznych PAN, European Association for Population Studies, European Society of Historical Demography, a także szeregu kolegiów redakcyjnych w Polsce i za granicą.

Afiliacja

Uniwersytet Kardynał Stefan Wyszyńskiego w Warszawie
ORCID: 0000-0003-4814-5586

Bibliografia

Adamczyk, A., Scott, J., Hitlin, S. (2022). Using internet derived data to measure religion: Understanding how Google can provide insight

- into cross-national religious differences, *Sociology of Religion*, 83(2), 222–251, DOI: 10.1093/socrel/srab034
- Åhman, H., Thorén, C. (2021). When Facebook becomes Faithbook: Exploring religious communication in a social media context, *Social Media + Society*, 7(3), 1–12, DOI: 10.1177/20563051211041644
- Aupers, S., Houtman, D. (red.). (2010). *Religions of modernity: Relocating the sacred to the self and the digital*. Leiden: Brill.
- Balazka, D., Houtman, D., Lepri, B. (2021). How can Big Data shape the field of non-religion studies? And why does it matter? *Patterns*, 2(6), 1–12, DOI: 10.1016/j.patter.2021.100263
- Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. Berkeley: University of California Press.
- Bentzen, J. S. (2021). In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic, *Journal of Economic Behavior & Organization*, 192, 541–583, DOI: 10.1016/j.jebo.2021.10.014
- Boy, J. D., Uitermark, J., Wiersma, L. (2018). Trending #hijabfashion: Using Big Data to study religion at the online–urban interface, *Nordic Journal of Religion and Society*, 31(1), 22–40, DOI: 10.18261/issn.1890-7008-01-02
- Bryda, G. (2024). Wprowadzenie. Metody humanistyki cyfrowej w socjologii jakościowej, *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 20(4), 6–17, DOI: 10.18778/1733-8069.20.4.01
- Campbell, C. (2006). “All you need is love”: From romance to Romanticism: The Beatles, romantic love and cultural change, *Etnofoor*, 19(1), 111–123.
- Cantwell, C. D., Rashid, H. (2015). *Religion, media, and the digital turn*. New York: Social Science Research Council.
- Chen, S. (2014). Theorizing emotions in New Age practices: An analysis of feeling rules in self-religion. W: S. J. Sutcliffe, I. S. Gilhus (red.), *New Age spirituality: Rethinking religion* (s. 227–241). London–New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Chmielewska, A., Kondrat, M. (2024). Popularność mediów społecznościowych w Polsce – analiza według płci, *Kobieta I Biznes*, (1–4), 16–24.
- Doktor, T. (2006). Wokół problemu sekularyzacji. W: P. Norris, R. Inglehart (red.), *Sacrum i profanum. Religia i polityka na świecie* (s. 7–22, tłum. R. Babińska). Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Flanagan, K. (2007). Introduction. W: K. Flanagan, P. C. Jupp (red.), *A sociology of spirituality* (s. 1–22). Ashgate Publishing.
- Grzyb, M., Jaworska, W. (2023). Eksploracja zagadnień ezoteryki i nowej duchowości. Raport z badań pilotażowych wśród studentów 2021/2022, *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne*, 31(1), 55–63, DOI: 10.21697/ucs.2023.31.1.07
- Hanegraaff, W. J. (1996). *New Age religion and Western culture: Esotericism in the mirror of secular thought*. Leiden: Brill.
- Heelas, P., Woodhead, L. (2005). *The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure, *American Journal of Sociology*, 85(3), 551–575.
- Houtman, D., Aupers, S. (2007). The spiritual turn and the decline of tradition: The spread of post-Christian spirituality in 14 Western countries, 1981–2000, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46, 305–320, DOI: 10.1111/j.1468-5906.2007.00360.x
- Jabłońska, M. R. (2022). #witchesofinstagram: How does social media spread spirituality, witchcraft, and pagan movements? W: S. H. Zaręba, M. Sroczyńska, R. Cipriani, M. Choczyński, W. Klimski (red.), *Metamorphoses of religion and spirituality in Central and Eastern Europe* (s. 248–264). London–New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Jemielniak, D. (2020). *Thick Big Data: Doing Digital Social Sciences*. Oxford: Oxford University Press, DOI: 10.1093/oso/9780198839705.001.0001
- Kasperek, A. (2022). “The miracle of mindfulness”: Between the discovery of the sacred in everyday life and secularization of the practice of meditation. W: S. H. Zaręba, M. Sroczyńska, R. Cipriani, M. Choczyński, W. Klimski (red.), *Metamorphoses of religion and spirituality in Central and Eastern Europe* (s. 90–102). London–New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Kostygina, G., Feng, M., Czaplicki, L., Tran, H., Tulsiani, S., Perks, S. N., Schillo, B. (2021). Exploring the discursive function of hashtags: A semantic network analysis of JUUL-related Instagram messages, *Social Media + Society*, 7(4), 1–12, DOI: 10.1177/20563051211055442
- Kutyło, Ł. (2012). *Teorie socjologiczne a religia. Między sekularyzacją a desekularyzacją*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Lacasse, J., Santarossa, S., Woodruff, S. J. (2019). #Yoga on Instagram: Understanding the nature of yoga in the online conversation and community, *International Journal of Yoga*, 12(2), 153–157, DOI: 10.4103/ijoy.IJOY_50_18
- Libiszowska-Żółtkowska, M. (2018). Resakralizacja w ponowoczesnej scenarii. Nowe odsłony religii i duchowości. W: I. Borowik, S. Grotowska, P. Stawiński (red.), *Religia wobec wyzwań współczesności z perspektywy nauk społecznych* (s. 195–212). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Loukianov, A., Burningham, K., Jackson, T. (2023). The patterning of the discursive space in search for the #goodlife: A network analysis of the co-occurrence of Instagram hashtags, *The Information Society*, 39(1), 62–78, DOI: 10.1080/01972243.2022.2125604
- Lyon, D. (2000). *Jesus in Disneyland. Religion in post-modern times*. Cambridge–Oxford–Malden: Polity Press – Blackwell Publishers Ltd.
- Manovich, L. (2011). Trending: The promises and the challenges of big social data. W: M. K. Gold (red.), *Debates in the digital humanities*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Mariański, J., Wargacki, S. A. (2016). Płynne Sacrum w Społeczeństwie Ponowoczesnym, *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne*, 17(4), 7–27.
- Pasek, Z., Skowronek, K. (2013). *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*. Kraków: Wydawnictwo Libron.
- Partridge, E. L. K. (2021). *Digital spirituality: Technological re-enchantment in 2020/1? An exploration of witchcraft and reality shifting on TikTok as (post) modern spiritualities existing in Wouter Hanegraaff’s “mirror of secular thought”* (Praca doktorska). London: SOAS University of London.
- Possamai, A. (2001). A revisionist perspective on secularisation: Alternative spiritualities, globalised consumer culture, and public spheres. W: C. M. Cusack, P. Oldmeadow (red.), *The end of religions?: Religion in an age of globalisation* (s. 200–215). Sydney: University of Sydney.
- Roof, W. C. (1999). *Spiritual marketplace. Baby Boomers and the remaking of American religion*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salganik, M. J. (2018). *Bit by bit: Social research in the digital age*. Princeton–Oxford: Princeton University Press.
- Santana, J., Husemann, K. C., Eckhardt, G. M. (2022). Digital consumer spirituality. W: R. Llamas, R. Belk (red.), *The Routledge handbook of digital consumption* (s. 262–375). Routledge.
- Sheldrake, P. (2012). *Spirituality: A very short introduction*. Oxford: OUP.
- Sierocki, R. (2021). Zróżnicowanie Kościoła rzymsko-katolickiego w Polsce. Analiza sieciowa katolickich stron na Facebooku, *Przegląd Religioznawczy*, 1(279), 77–95, DOI: 10.34813/ptr.1.2021.6
- Socha, P. M. (2014). Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka, *Psychologia Rozwojowa*, 19(3), 9–22, DOI: 10.4467/20843879PR.14.015.2302
- Spilger, K. (2024). *Church attraction through uncertainty reduction: A qualitative content analysis of local church content communication on Facebook and Instagram* (Doctoral dissertations and projects, nr 5716).
- Sroczyńska, M., Choczyński, M., Klimski, W. (2022). Religia żywotnym fenomenem charakteryzującym społeczeństwa wyboru i ryzyka w kontekście badań socjologicznych. Wstęp redaktorów tomu, *Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne*, 30(2), 5–10. DOI: 10.21697/ucs.2022.30.2.01

- Stasińska, A. (2020). Czy joga może być „sztuką życia”? Przegląd badań na temat jogi jako zjawiska społecznego, *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 16(4), 170–190, DOI: 10.18778/1733-8069.16.4.09
- Stuckrad, K. v. (2014). *The scientification of religion. An historical study of discursive change 1800–2000*. Boston–Berlin: Walter De Gruyter Inc.
- Tarasiuk, D. (2021). Doświadczenie jogi w Internecie. Analiza danych zastanych na Instagramie. W: K. Gęsikowska, A. Gomółka, D. Wasilewska (red.), *Joga w kontekstach kulturowych 4* (s. 183–204). Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Trzebiatowska, M., Bruce, S. (2012). *Why are women more religious than men?* Oxford: Oxford University Press.
- Trzebiatowska, M., Bruce, S. (2013). “It’s all for girls”: Re-visiting the gender gap in New Age spiritualities, *Studia Religiológica*, 46(1), 23–39, DOI: 10.4467/20844077SR.13.002.1223
- Tsuria, R., Campbell, H. A. (2022). Introduction to the study of digital religion. W: *Digital religion: Understanding religious practice in digital media* (2nd ed., s. 1–21). New York: Routledge.
- Veersteg, P. (2007). Spirituality on the margin of the church: Christian spiritual centers in the Netherlands. W: K. Flanagan, P. C. Jupp (red.), *A sociology of spirituality*. Farnham: Ashgate.
- Wasserman, S., Faust, K. (1994). *Social network analysis: Methods and applications*. Cambridge–New York–Melbourne: Cambridge University Press.
- Watts, G. (2022). The religion of the heart: “Spirituality” in late modernity, *American Journal of Cultural Sociology*, 10, 1–33, DOI: 0.1057/s41290-020-00106-x
- Wierciński, A. (2010). *Magia i religia*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Woodhead, L. (2022). The gods of modern spirituality. W: B. Steensland, J. Kucinkas, A. Sun (red.), *Situating spirituality: Context, practice, and power* (s. 49–71). Oxford: Oxford University Press.
- Wuthnow, R. (2015). *Inventing American religion: Polls, surveys, and the tenuous quest for a nation’s faith*. Oxford: Oxford University Press.
- Zappavigna, M. (2015). Searchable talk: The linguistic functions of hashtags, *Social Semiotics*, 25(3), 274–291, DOI: 10.1080/10350330.2014.996948
- Zaręba, S. H. (2022). Spirituality vs. religiosity as impetus to the discussion on the change factors in the contemporary sociology of religion. W: S. H. Zaręba, M. Sroczyńska, R. Cipriani, M. Choczyński, W. Klimski (red.), *Metamorphoses of religion and spirituality in Central and Eastern Europe* (s. 46–54). London–New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Zaręba, S.H., Sroczyńska, M., Cipriani, R., Choczyński, M., Klimski, W. (2022) Transmutation of spiritual and religious mentality: introduction, W: S. H. Zaręba, M. Sroczyńska, R. Cipriani, M. Choczyński, W. Klimski (red.), *Metamorphoses of religion and spirituality in Central and Eastern Europe* (s. 1-14). London–New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Zijderveld, T. (2017). Pope Francis in Cairo – Authority and branding on Instagram, *Online Heidelberg Journal of Religions on the Internet*, 1, 125–140, DOI: 10.17885/heiup.rel.2017.0.23771
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549–564, DOI: 10.2307/1387689
- Żulicki, R. (2017). Potencjał Big Data w badaniach społecznych, *Studia Socjologiczne*, 226, 3, 175-207.
- Źródła internetowe
- Apify. (2024). Pobrane z: <https://apify.com/> [dostęp: 28.10.2024].
- Statista. (2025). *Instagram users in Poland*. Pobrane z: <https://www.statista.com/statistics/805469/instagram-users-poland/> [dostęp: 30.01.2025].

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable.
Conflict of interests: None.

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.
Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

#Spirituality – quantitative analysis of discursive space on Instagram. Validation and initial results

Abstract

Sociologists of religion are increasingly observing not so much a decline as a transformation of the religious sphere in contemporary societies. Part of these changes is the emergence of discourses on spirituality in the Internet space. This situation raises questions about the structure and content of online discourses on spirituality, as well as the opportunities created by new sources of data (Big Data) available for analysis. The aim of this article is, on the one hand, to validate digital data, i.e. whether digital traces in the form of Instagram posts can constitute a complementary empirical source for scientific research in relation to data obtained by traditional methods, and on the other hand, to present the preliminary results of the analysis – the most popular hashtags in the discourse on spirituality and the structure of their co-occurrence. Quantitative network analysis and descriptive statistics were used, based on the collected material of 20,047 posts with the spirituality hashtag published on Instagram. The worldview framework emerging from the analysis of the most popular hashtags was highlighted, and the conclusions drawn from this analysis may add another voice to the sociological discussion on changes in the religious field, which has been going on for over a century, while pointing to possible innovations in the field of data and methods used in this area of research.

Keywords: spirituality, sociology of religion, Instagram, online discourse, Big Data.





Tożsamość kryzysowa i podświadomy lęk o dalsze dobre życie. Casus kręgów żałoby ekologicznej

ŁUCJA LANGE
UNIwersytet Łódzki

Abstrakt

Artykuł prezentuje zjawisko **tożsamości kryzysowej** i emocji towarzyszących świadomości katastrofy klimatycznej. Autorka opisuje trudność w definiowaniu **żałoby ekologicznej** – emocjonalnej reakcji na degradację środowiska i wymieranie gatunków. Wskazuje na pokrewne pojęcia, jak solastalgię, eko-lęk czy eko-wstyd. Proponuje **kręgi wsparcia** jako bezpieczną przestrzeń narracji, w której można dzielić się przeżyciami i wspólnie nadawać sens stracie. Kręgi te służą normalizacji emocji, odbudowie więzi i tożsamości w obliczu współczesnych kryzysów.

Słowa kluczowe:

żałoba ekologiczna, żałoba klimatyczna, tożsamość kryzysowa, krąg żałoby.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.05>

Wstęp

Używam określenia „tożsamość kryzysowa”, by oddać kondycję psychospołeczną osób, dla których odczuwane są jako realne kryzys klimatyczny i zagrożenia związane z wymieraniem gatunków. Takie utrzymujące się zagrożenie może wzmacniać stres, lęk, obawy dotyczące dalszego życia, niepewność, a nawet poczucie straty lub permanentnego braku. Stan tego typu coraz częściej wymaga wsparcia, normalizacji i przede wszystkim zrozumienia, chociaż Joshua Trey Barnett (2022, s. xi) uważa, że większość ludzi z powodu swojego uprzywilejowania wypiera te emocje, zapomina o ekologicznych i ziemskich stratach, zaprzecza temu, co się wydarza. Autor ten konstatuje (...) *zamiast usiąść z takimi stratami, szybko zwracamy się ku naprawieniu tego, co wydaje się zepsute, z nadzieją na ponowne zapomnienie o zniszczeniu, przemianach i utracie* (Barnett, 2022, s. xi). W tym kontekście przydatnym narzędziem, które sprawdza się jako przestrzeń rozumienia problemu, odkrywania i akceptowania, mogą okazać się kręgi, czyli otwarte spotkania o luźnej, bezpiecznej atmosferze, sprzyjającej dzieleniu się doświadczeniem.

Pierwsze spotkania w ramach kręgów żałoby ekologicznej, które organizowałam, przysparzały trudności wynikające z definiowania tego rodzaju emocji. Temat okazał się jednak bardziej złożony i trudny w kontekście społecznej akceptacji dla odczuwania takich strat. Ciekawym jest więc przyjrzenie się sposobom definiowania żałoby ekologicznej i jej zawiliwym koncepcjom teoretycznym. W dalszej części artykułu skupiam się na wyjaśnieniu, czym są kręgi żałoby i w jaki sposób można pracować nimi w obszarze wsparcia.

Problemy z definiowaniem strat związanych z kryzysem klimatycznym i utratą gatunków a definiowanie żałoby ekologicznej

Już sama definicja żałoby jest złożona, bo w języku polskim opisuje zarówno czas, zachowania, reakcję na stratę, emocje i proces (Lange, 2025a, ss. 45–46). Często jest więc utożsamiana ze stratą, której dotyczy – stąd określenia typu „żałoba nigdy się nie kończy”. Doświadczenie jednostek wskazuje na to, że to poczucie straty może nie mijać, żałoba zaś jest procesem adaptacyjnym, który w którymś momencie powinien się zakończyć (nawet bez ustania poczucia straty). Proces żałoby ma na celu rekonstrukcję: znaczeń (lub tworzenie ich), sposobu widzenia siebie i świata po stracie, tworzenia nowego ładu. Jest to również proces uczący jednostki własnych reakcji emocjonalnych i budujący odporność (rezyliencję) w kontekście kolejnych strat. Żałoba, jako powszechnie odczuwany stan, pojawia się na skutek przerwania istniejących między jednostkami więzi (Bowlby, 1998). Jednocześnie, jak wynika z opisu relacji ze zmieniającym się środowiskiem, nie zawsze jest tam mowa o żałobie. Może to wynikać z faktu postrzegania środowiska czy otaczającego świata jako czegoś, z czym jednostka nie buduje więzi. Osoby takie wskazują bardziej na lęk, niepokój, złość, depresję, poczucie straty, ale niekoniecznie żałobę. Jest to jeden z problematycznych obszarów, który ukazuje trudność w samodiagnozowaniu, a często też diagnozowaniu przypadków.

Koncepcje żałoby środowiskowej (ang. *environmental grief*) i żałoby ekologicznej (ang. *ecological grief*, *eco-grief*) dopiero w XXI wieku doczekały się zainteresowania i rozbudowania, chociaż ich korzeni należy szukać już w latach czterdziestych XX wieku. Obie koncepcje dotyczą sytuacji utraty środowiska naturalnego, zmian klimatycznych oraz wymierania

gatunków spowodowanych działalnością człowieka (Kevorkian, 2020, s. 217). Zmiany tego typu mogą prowadzić w konsekwencji do poczucia utraty tożsamości (Consulo i Ellis, 2018, s. 275). Jednakże poza tymi określeniami w literaturze psychologicznej wyróżnia się jeszcze inne pojęcia: żałoba klimatyczna (ang. *climate change grief*), lęk ekologiczny (ang. *eco-anxiety*), solastalgia, ekonostalgia, eko-paraliż (ang. *eco-paralysis*), wyrzuty sumienia spowodowane sytuacją klimatyczną (ang. *eco-guilt*) (Agoston, Csaba, Nagy, Kóvary, Dull, Racz, Demetrovics, 2022, ss. 1–2).

W pierwszej kolejności skoncentruję się na wyjaśnieniu pojęć, które mogą wydawać się nieznanne – czyli solastalii i odróżnieniu jej od ekonostalii. Jest to stan najbliższy ekożałobie, opisujący cierpienie, rozpacz i inne emocje, pojawiające się w konsekwencji uświadomienia sobie, że miejsca, przestrzeń życia, które są ważne dla jednostki, ulegają stałym i negatywnym przemianom powodowanym przez ludzi, co sprawia, że komfort, ukojenie, radość czerpane z tego otoczenia stopniowo zanikają (Albrecht, 2011, ss. 50–53). Mowa jest więc o najbliższym otoczeniu, które ulega przeobrażeniom, co w sposób negatywny oddziałuje na jednostkę, która pozostaje z poczuciem zdradzenia, oszukania, rozpacz i tęsknoty. Źródłostów pojęcia koncentruje się na „pocieszeniu” (ang. *solace*), „pustce” (ang. *desolation*) oraz „nostalgii”. W przypadku pojęcia ekonostalii mowa jest o powrocie do miejsca po okresie nieobecności i dostrzeżeniu zmian, jakie tam zaszły w wyniku kryzysu klimatycznego (Albrecht, 2011, s. 54). Chodzi o sytuacje, kiedy wysychają rzeki, drzewa zostają wycięte, w miejscu natury pojawia się beton itp. Emocje powodowane przez taką konstatację mogą być dokładnie takie same, jak w przypadku solastalii – różnica polega jedynie na tym, czy otoczenie jest miejscem życia (ciągły kontakt) czy miejscem, do którego przyjeżdża się co jakiś czas (odstępstwa w kontakcie).

Wspomniałam już o grupie pojęć dotyczących emocji jednostki. Jeśli jest to lęk ekologiczny, to mowa jest o specyficznym stresie wynikającym ze świadomości kryzysu ekologicznego i zmian klimatu. Ten lęk jest powiązany z antycypowanymi zmianami środowiska, dostępnością wody, pożywienia, miejsca do życia, koncentruje się na obawie o przyszłość własną i kolejnych pokoleń (Albrecht, 2011, ss. 49–50). Lęk ten może być odczuwany przez wszystkich, ale najczęściej rejestruje się go wśród młodych dorosłych i dzieci (Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, van Susteren, 2021; Miller, 2023, s. 213). Opis paraliżu ekologicznego wskazuje na brak możliwości reagowania na zmiany klimatyczne. Łączony jest z działaniem szoku na skutek uświadomienia sobie potencjalnego zagrożenia lub dylematu poznawczego spowodowanego za dużą liczbą sprzecznych opinii i propozycji działań (Albrecht, 2011, s. 50). Kiedy mowa jest o wyrzutach sumienia spowodowanych klimatem, w grę wchodzi większa samoświadomość dotycząca własnych działań w zakresie ochrony środowiska, w tym naruszania społecznych standardów lub zaleceń ze świata nauki (Mallett, Melchiori, Strickroth, 2013). Można wyróżnić również inne emocjonalne reakcje wynikające z relacji ze środowiskiem. Mowa tutaj o reakcjach ekologicznych, klimatycznych, środowiskowych i ziemskich: wstydzie (ang. *eco-shame*), dystresie (ang. *eco-distress*, *climate change distress*), martwieniu się, lękach (trzy odrębne nazwy, ang. *climate anxiety*, *climate change anxiety*, *climate change-related anxiety*), strachu (ang. *eco-fear*), fobii (ang. *eco-phobia*), wypaleniu (ang. *climate burnout*, *eco-burnout*), a nawet traumie – przy czym część z odmian odnosi się do stresu pourazowego (ang. *ecological trauma*, *environmental trauma*, *climate trauma*, *climate-related trauma*, *eco-trauma*, *eco-PTSD*, *climate-related pre-traumatic stress disorder*), złości (ang. *eco-anger*, *climate*

anger), wściekłości (ang. *eco-rage, climate rage, terrafurie*), melancholii (ang. *environmental melancholia*), rozpacz (ang. *climate-related despair, environmental despair, eco-despair*), czy wreszcie depresji (ang. *climate depression, eco-depression*) (Agoston i in. 2022; Cianconi, Hanife, Grillo, Betro, Lesmana Cokorda, Janiri 2023). Zwracam uwagę na tę różnorodność z dwóch względów. Po pierwsze tworzą one unikalne spektrum reakcji powiązanych ze środowiskiem, które różnią się między sobą natężeniem emocji w mniejszym lub większym stopniu skłaniających do działania. Te powiązane ze złością i wściekłością mogą popychać do aktywizmu, drugi biegun będą stanowiły lęki, trauma, wypalenie, depresja. Po drugie tak szeroka gama reakcji sprawia, że porozumienie między osobami w odmiennych stanach emocjonalnych może okazać się niemożliwe lub zwyczajnie nieefektywne. Stanowi to jedną z przeszkód w kreowaniu przestrzeni o bardziej ogólnych nazwach, gdzie osoby z różnych miejsc w spektrum emocji, nie odnajdą w sobie podobieństw.

Ważnymi zagadnieniami są też węższa pojęciowo: żałoba klimatyczna, która dotyczy wyłącznie zmian wynikających z kryzysu klimatycznego, oraz żałoba dotycząca osób na diecie wegańskiej. W tym drugim przypadku poza smutkiem, rozpaczą, wyrzutami sumienia, poczuciem bezsensu, świadomością powszechnej hipokryzji może pojawiać się też złość, świadomość bycia oszukiwanym, frustracja itp. Chodzi o to, że osoby stosujące na co dzień weganizm etyczny (odejście od używania, spożywania i korzystania z rzeczy, produktów pochodzących od osób zwierzęcych i okupionych ich cierpieniem) na każdym kroku spotykają się z martwymi ciałami i ich fragmentami ukrytymi w codziennych praktykach i powiązanych z nimi rzeczach (Meindersma, 2010). W takiej sytuacji osoby wegańskie mogą doświadczać urazu moralnego, który, podobnie jak żałoba, wymaga

przepracowania. Uraz moralny w tym przypadku pojawia się na przecięciu idei braku jakiegokolwiek przemocy względem osób zwierzęcych i doświadczeniem niemożliwości wyjścia poza obręb tejże we współczesnym kapitalistycznym, konsumpcjonistycznym świecie (Lange, 2025b).

Porządkowanie zakresu znaczeniowego pojęć używanych w ramach określania reakcji na zmiany klimatyczne jest trudne jeszcze z jednego względu – tego typu stany, w tym żałoba ekologiczna, nie są powszechnie społecznie akceptowane, często są deprecjonowane, niezrozumiane, określane jako wyolbrzymione lub dziwaczne (np. jako lewicowa fanaberia), a nawet mogą spotykać się z agresją i nawiścią (co dzieje się w przypadku działań Ostatniego Pokolenia, które obwinianie i karne jest bezrefleksyjnie za podejmowanie akcji protestacyjnych). Problem z tymi pojęciami wynika dodatkowo też z tego, że dla kogoś, kto pierwszy raz styka się z nimi, są one nieostre. Trudno też oczekiwać, by każda osoba z dnia na dzień rozwinęła więź z otaczającym ją środowiskiem i tym samym zaczęła odczuwać emocje wynikające z powszechności strat, jakie ponosimy każdego dnia.

Kręgi wsparcia – zarys zjawiska

Przyjmuje się, że współczesne kręgi wsparcia pochodzą wprost od kręgów osób rdzennych zamieszkujących Amerykę Północną i są prawdopodobnie najbardziej naturalnym sposobem społecznego radzenia sobie z kryzysem. Kryzysy mogą w tym przypadku być postrzegane różnie i dotyczyć szerokiego spektrum zagadnień. Zasadniczo praktycznie wszystkie kultury tradycyjne miały zwyczaj wspólnotowego dzielenia się troskami i radościami, więc zrozumiałe mogą być takie wskazania dotyczące źródeł. Uznaję więc, że jest to wewnętrzna potrzeba ludzi, by opowiadać/mówić o trudach i w ten sposób znajdować rozwiązania lub/i odczuwać ukojenie.

Wśród teorii mających wpływ na kształt obecnie funkcjonujących kręgów pojawiają się pojęcia „kręgów wsparcia” (ang. *circle of support*) w kontekście osób z niepełnosprawnością, „teorii pierścienia” (ang. *ring theory*) oraz tematycznych grup wsparcia. W dalszej części tekstu przedstawię to, jak one funkcjonują i w jaki sposób różnią się od kręgów żałoby.

Pierwsze działania wsparcia kręgowego dla osób z niepełnosprawnością podejmowane były w Kanadzie w latach osiemdziesiątych i szybko zyskały popularność w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Nowej Zelandii czy Australii (RIC, 2019, s. 5). Były to kręgi dla osób, które borykały się z samodzielnym radzeniem sobie w codziennym życiu. Są one bardziej ustrukturyzowane i to osoba w potrzebie dobiera osoby, które znajdują się w jej kręgu wsparcia. W ramach kręgów tego typu wyróżnia się „warstwy” lub „obszary” współpracy jednostek. Pierwszy obszar to krąg intymności, w którym znajdują się osoby z najbliższego otoczenia, które są powiązane emocjonalnie z osobą potrzebującą wsparcia. Zwykle jest to najbliższa rodzina i najbliżsi przyjaciele. Drugi obszar to krąg przyjaźni – jest to grupa osób, których nie spotyka się codziennie, znają jednak sytuację osoby w potrzebie i mają gotowość udzielenia wsparcia. Trzeci obszar dotyczy kręgu przynależności. Chodzi tutaj o różne grupy powiązane z zainteresowaniami, z działaniami lub pracą. Są to osoby, które spotyka się tylko w kontekście tych grup. Czwarty obszar jest kręgiem wymiany – dotyczy osób, które są w życiu jednostki dlatego, że wykonują odpłatną pracę na jej rzecz. Mogą to być osoby świadczące usługi medyczne, terapeutyczne itp. (Snow, 1998; Davis, 2005). Ustrukturyzowanie i formalizacja w przypadku tak widzianych kręgów wsparcia polega na ułożeniu planu działania, uzgodnieniu jego zakresu, częstotliwości spotkań itd. Wśród zasad tak widzianej pomocy ważne jest, by

osoba potrzebująca pomocy, była w centrum uwagi wraz ze swoimi wartościami, tożsamością i kulturą pochodzenia. (...) *Krąg wsparcia opiera się na przekonaniach o możliwości wyboru, szacunku, zaufaniu, samostanowieniu, zdolności, włączeniu, niezależności i aktywnym obywatelstwie* (HSE, br, s. 6) – co ma duże znaczenie. W przewodniku Health Service Executive (HSE) podkreślono, że krąg tego typu nie świadczy pomocy w zakresie zdrowia jednostki, ma na celu wsparcie w obszarze realizacji marzeń i życzeń, czyli tego, co nadaje sens życiu, pozwalając przeżyć je w najlepszy sposób. Wśród korzyści płynących z takiej formy wsparcia wymieniane są: wspieranie nowych i podtrzymywanie istniejących relacji, zmniejszenie izolacji i poprawa samopoczucia, umożliwienie dynamicznego i kreatywnego podejścia do planowania skoncentrowanego na osobie, zachęcanie do dzielenia się pomysłami i rozwiązywania problemów, wspieranie naturalne sieci wsparcia i zmniejszanie obciążenie niektórych rodzin, zapewnienie rodzinom pewnej ulgi w planowaniu przyszłości, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, promowanie autonomii, niezależności i samowystarczalności, wspieranie pozytywnego podejmowania ryzyka, wspieranie aktywnego obywatelstwa, zachęcanie do otwartej i uczciwej oceny, zapewnienie okazji do wspólnego świętowania (HSE, br, s. 8). W przewodniku organizacji Resourcing Inclusive Communities (RIC) w ramach korzyści zwrócono uwagę też na to, że krąg wsparcia ma realny potencjał budowania wartościowych i trwałych relacji, a także zwiększania kompetencji grupy za sprawą tych, którzy w niej uczestniczą (Burke, 2006; Ward, 2010, za: RIC, 2019, s. 7). Co nie jest zaliczane do działań w ramach kręgów? Przede wszystkim zastępowanie roli rodziny dla osoby w kryzysie. Poza tym: przejmowanie roli opieki medycznej i innych organizacji pomocowych, codzienna opieka nad osobą, głębokie zaangażowanie w życie tej osoby,

skupienie wsparcia na rodzicach lub opiekunach osoby w potrzebie (RIC, 2019, s. 8).

Kręgi wsparcia łączy się też ze wspomnianą już teorią pierścienia, stworzoną przez Susan Silk i jej partnera Barry'ego Goldmana. W teorii tej nacisk kładzie się na wsparcie osoby w kryzysie i unikanie zachowań, które mogą okazać się obciążające dla niej. Teoria pierścienia ponownie ustanawia w centrum osobę w kryzysie, a następnie, zgodnie z zasadą bliskości relacji, inne osoby znajdują się w kolejnych pierścieniach. Osoba w centrum ma prawo mówić wszystko i wszystkim na temat swojego stanu. Może płakać, narzekać, używać mocnych słów, krzyczeć. Inne osoby, w kolejnych kręgach mają prawo również mówić wszystko i wszystkim, ale tylko jeśli są to osoby z dalszego kręgu. Zasada ta ma za zadanie odciążenie osoby w kryzysie z ewentualnych emocji innych osób, by nie dodawać jej ciężaru (Silk i Goldman, 2013). Chodzi więc o wsparcie emocjonalne. Silk i Goldman podają jako przykład sytuację własnej choroby autorki. Kiedy zmagala się ze swoim nowotworem, często jej bliscy przychodzili i dzielili się swoimi obawami o jej życie i zdrowie, co okazało się niewspierające. To wtedy powstał zamysł izolowania osoby w kryzysie od emocji na temat jej własnego stanu, jednakże bez blokowania innych osób. Oznacza to, że osoby są otwarte, ale muszą być empatyczne i myśleć o emocjach osoby w centrum uwagi.

Jeszcze inną teorią, która wpisuje się w ideę kręgów wsparcia jest socjologiczny model żałoby Tony'ego Waltera. Badacz ten uznał, że mówienie o swoich zmarłych i emocjach, które wiążą się ze stratą, pozwala na utrzymanie więzi z nieobecnymi oraz sprzyja odbudowaniu tożsamości po stracie (Walter, 1996). Socjolog ten kładzie nacisk na procesy biograficzne, które nabierają kształtu w konsekwencji tworzenia narracji o stracie i utraconych obiektach, osobach. Narracyjność ma więc duże znaczenie społeczne i sprawdza

się w różnego rodzaju praktykach. Jedną z nich są grupy wsparcia, które – podobnie jak terapia – bywają mylone z kręgami. Różnice między terapią, grupą wsparcia a kręgiem są proste do uchwycenia. Po pierwsze chodzi o cel spotkania. Terapia ma na celu uświadomienie i próbę rozwiązania problemu. Grupa wsparcia ma na celu budowanie poczucia wspólnoty, sprawstwa, oparcia – często ma też określony cel przyświecający spotkaniom. Przy czym spotkania te odbywają się stale w podobnym zestawie osób, które łączy jakiś temat (rodzaje straty, nałogu, choroby, kryzysu itp.). Kręgi mają na celu normalizację doświadczenia, budowanie wspólnotowości w atmosferze otwartości, wzajemnego szacunku, nie przyświeca im jednak żaden cel wykraczający poza dzielenie się swoim doświadczeniem. Kręgi są również przestrzeniami zmiennymi pod względem osób uczestniczących. Gayle G. Cluck i Cline Rebecca J. (1989/2009) dostrzegają, że pojawia się coraz więcej grup, które tworzone są oddolnie przez osoby w żałobie, które chcą w bezpiecznej dla siebie przestrzeni porozmawiać o podobnych rodzajach strat. Jest to kolejna różnica między terapią, grupą wsparcia i kręgiem. Chodzi tutaj zarówno o poziom profesjonalizacji osób prowadzących spotkanie, jak i sprawczość samych uczestniczących. Krąg jest jedyną formą, która może zawiązać się nie tylko na wniosek osób w kryzysie, ale też przy ich aktywnym współudziale (a często także prowadzeniu). Szczegółowy opis działania kręgu (na przykładzie kręgów żałoby) znajduje się w kolejnej sekcji.

Ważnym dla mnie zagadnieniem w kontekście wpływów na kręgi jest dostrzeganie tego, jak te różne teorie przenikają się i tworzą nową jakość, która może wspierać osoby w kryzysie psychologicznym w społeczeństwie, które żyje coraz szybciej i coraz rzadziej pojawia się okazja na zatrzymanie i namysł nad tym, dokąd właściwie zmierzamy i jakim kosztem.



Jak działa krąg?

Kręgi są powoływana cyklicznie przestrzenią bezpiecznej narracji, której celem jest opowiedzenie siebie, swoich emocji i doświadczeń dotyczących trudnej kwestii, jaką podejmuje osoba facylitująca. Osoba, która organizuje krąg musi potrafić poprowadzić tego typu spotkanie, mieć świadomość konsekwencji popełnienia błędów i unikania ich w przyszłości. Nie jest tutaj konieczne wykształcenie kierunkowe (np. psychologiczne). Ważne jednak, by osoba organizująca miała szeroką wiedzę odnośnie tematu, któremu chce poświęcić spotkania – chodzi o możliwość odnoszenia się i normalizacji doświadczenia.

Spotkania mogą być organizowane stacjonarnie lub przez internet na różnych dostępnych odpłatnie lub za darmo platformach. Trwają one zazwyczaj dwie godziny zegarowe. Ważne jest ich zakotwiczenie w tu i teraz – co znaczy, że nie podejmują tematów z poprzednich spotkań, ani nie planują zagadnień na kolejne. Jest to jednorazowo (każdorazowo) zawiązywana grupa składająca się z mniej lub bardziej przypadkowych osób, które poszukują możliwości opowiedzenia siebie na nowo, wypowiedzenia swojej straty, swojego doświadczenia.

Bezpieczeństwo przestrzeni w kręgach internetowych może dawać fakt, że osoby nie muszą włączać kamery, jeśli nie czują się gotowe, nie muszą się odzywać, mogą też zmienić swój opis (zamiast imienia i nazwiska – samo imię lub inicjał).

Zasady działania takich kręgów opierają się na otwartości, narracyjności, empatycznym słuchaniu bez udzielania rad. Mogą pojawiać się komentarze z pozycji ogółu – normalizujące lub wskazujące różne podejścia do danej sprawy. Nie powinny pojawiać się oceny. Widoczny jest w tym miejscu wpływ kręgów wsparcia dla osób z niepełnosprawnością – gdzie spotkanie ma służyć osobie w potrzebie

i realizacji jej celów osobistych. W tym jednak przypadku zbiorowość składa się wyłącznie z takich osób. Teoria pierścieni widoczna jest w tym, jak rozchodzi się informacja – nie ma oceniania i odnoszenia się z pozycji autorytetu lub kogoś równie przerażonego sytuacją danej jednostki. Zadaniem każdej osoby biorącej udział w kręgu, jest wsłuchiwanie się we własne potrzeby, bez przekraczania swoich granic. Na tym też polega bezpieczeństwo takiej przestrzeni – uczestniczące osoby są samodzielnymi kręgami, które biorą udział w większym kręgu (tworząc poniekąd łańcuch).

Kręgi mają zwykle jakiś temat przewodni, mogą mieć też jakiś rodzaj agendy, jeśli osoba prowadząca spotkanie ma bardziej zadaniowe nastawienie i chce, by opuszczać spotkanie z konkretnymi rozwiązaniami. Dla mnie ważniejsza jest sama możliwość dzielenia się opowieściami i wzajemne odnajdywanie podobieństw. Znaczące jest również to, że różnice nie tworzą barier – stanowią ważne urozmaicenie i rozszerzenie perspektywy. Tematyka kręgów może dotyczyć szerszych lub węższych zagadnień. Kręgi kobiece lub męskie będą należały do tych szerzej definiujących obszar wspólnotowych eksploracji. Kręgi żałoby stanowią uściślenie zagadnienia – przy czym dookreślanie rodzaju straty jeszcze bardziej je konkretyzuje.

W kręgach wyróżnić można cztery do pięciu etapów. Otwarcie kręgu, prezentacja zasad kręgu (kontrakt tu i teraz), oddanie przestrzeni na opowieści, czasami podsumowania lub odpowiedzi do osób, które właśnie się wypowiedziały oraz ostatni – zamknięcie kręgu. Pierwszy etap służy wyjaśnieniu, czym jest krąg żałoby i ułatwia płynne przejście do prezentacji zasad kręgu wraz z ustaleniem czegoś na kształt kontraktu. To ważny element wprowadzenia, ponieważ wiedza na temat tego, czym są (lub raczej czym nie są) kręgi, nie jest powszechnie dostępna. Wiele osób spotykających się z tą formułą pierwszy

raz sądzi, że będzie to grupa wsparcia lub terapia. Ustalenie kontraktu jest ważne, bo jeśli za każdym razem zbiera się nowa grupa, warto wspomnieć o zakazie oceniania innych, nieefektywności porównywania cierpienia, czy poprosić o zaniechanie udzielania rad, kiedy nie znamy kontekstu doświadczenia danej jednostki.

Po tych ustaleniach pojawia się zachęcenie do zabrania głosu, często związane z ciszą, ale cisza też odgrywa podczas kręgów ważną rolę i warto dać jej czas na wybrzmienie. Kiedy zaczynają się opowieści, możliwe jest odnośnienie do nich przez osobę prowadzącą oraz przez inne osoby uczestniczące. Jednakże zawsze bez oceniania, z szacunkiem i odniesieniem do własnego doświadczenia. W ten sposób pokazujemy sobie wzajemnie, jak różnie doświadczamy, co nas łączy, a co dzieli. Taka jednorazowo zawiązana wspólnota pozwala na poczucie, że nie jest się samemu, że to, co czujemy nie jest odosobnione, dziwne, nie-normalne, co znaczy, że nie musimy się z tym ukrywać. Bywa, że osoby wracają na spotkania, bo jest to dla nich jedyna przestrzeń, w której mogą opowiedzieć swoją historię.

Po upływie czasu potrzebnego na opowieści należy domknąć procesy i wyciszyć emocje, zamykając jednocześnie krąg (Narzędziownik, 2025). Takie działanie może zawierać instrukcję, co osoby uczestniczące powinny zrobić lub rytuał – ćwiczenie oddechowe, krótka medytacja itp. Takie działania mogą pojawiać się tylko na koniec, tylko na początku lub na rozpoczęcie i zakończenie (April, 2023).

Zdarzają się przypadki, kiedy osoby biorące udział w spotkaniu potrzebują uzyskać odpowiedzi, wskazówki – proszą wówczas o podzielenie się swoimi pomysłami, doświadczeniem. To są dopuszczalne wariacje – nie są dopuszczalne dopytywania, nadmierne psychologizowanie czy narzucanie innym swojego światopoglądu. To nie są przestrzenie badań społecznych, edukacji psychologicznej

lub terapeutycznej. Celem kręgu jest niewymuszona narracja mająca działanie transformujące, sensotwórcze lub/i przededefiniujące tożsamość.

Ostatnia kwestia dotycząca kręgów koncentruje się wokół tego, do kogo są one kierowane. Kręgi nie mają konkretnego odbiorcy. Dobór jest dobrowolny i oparty na spontanicznych, intuicyjnych decyzjach osób w kryzysie. Czasami jest to coś dla nich odpowiedniego, czasami nie.

Krąg żałoby klimatycznej czy ekologicznej?

Ponad trzy lata temu zostałam zaproszona do poprowadzenia kręgu żałoby po osobach zwierzęcych. Okazało się to bardzo transformującym doświadczeniem, które kontynuuję, prowadząc kręgi żałoby online w różnych obszarach strat – otwarte, nastawione na każdy rodzaj straty (utrata zdrowia, utrata relacji, utrata pracy, utraty związane ze śmiercią), poświęcone stratom samobójczym lub stratom osób zwierzęcych, po poronieniach lub kręgi żałoby ekologicznej/klimatycznej. Te ostatnie zorganizowane zostały pierwszy raz we wrześniu 2022 roku. Poniżej dzielę się swoimi obserwacjami z trzyletniego procesu tworzenia tego typu przestrzeni.

Pierwsze spotkanie odbywało się pod nazwą nawiązującą do kryzysu klimatycznego. Uznałam, że to zbyt wąskie traktowanie tego zagadnienia i nazwę rozszerzyłam do żałoby ekologicznej. Zmianę tę uważałam za sensowną szczególnie w kontekście tego, że na spotkaniu pojawiały się osoby, które w różny sposób definiowały swoje poczucie straty i czuły, że nie mieści się ono w tej węższej nazwie dotyczącej tylko samego kryzysu klimatycznego. Jednakże zmiana nazwy wiązała się z „wykruszeniem” osób, które zainteresowane były tylko wycinkowo niepokojem o swoją przyszłość w szybko zmieniającym się świecie,

któremu zagraża katastrofa klimatyczna. Od kwietnia 2024 roku nazwa spotkań zmieniała się kolejny raz na *Porozmawiamy o kryzysie. Kręgi dla osób zaniepokojonych kryzysem klimatycznym*. Związana była z recepcją i problemami z definiowaniem swojej przynależności do grupy odbiorców(-czyń) kręgu. Jak łatwo domyślić się, osoby odczuwające konsekwencje psychologiczne kryzysu klimatycznego już czują się inne, a udział w kręgach żałoby, kiedy nie zawsze w ten sposób identyfikowano odczuwane emocje, wiązał się z brakiem przynależności do kategorii osób w żałobie. Poza tym zdaniem osób uczestniczących żałoba brzmiała poważnie, czyli wymagała reakcji, działania – a lęk niekoniecznie. Te zmiany w obszarze nazwy i fluktuacje osób uczestniczących wskazują na kilka problemów, które wynikają też z wielości różnorodnych stanów i emocji dotyczących środowiska i naszej z nim relacji.

Po pierwsze kwestia przynależności do grupy osób w żałobie wynikająca z namysłu nad tym, czy chodzi o stratę czy o żałobę? Żałoba sugerowała zdaniem osób uczestniczących sytuację ostateczną, która nie motywuje do aktywności. Strata brzmiała delikatniej i nie powodowała napięć związanych z presją odczuwania „rzeczy ważnych”. Widoczne było więc to, że osoby te spotykały się już z odbieraniem im prawa do tego, co czuły, z umniejszaniem wartości ich emocji. Uważam, że to duży problem w tym obszarze, który wielokrotnie objawiał się podczas spotkań, pokazując, jak bardzo nie ma społecznej akceptacji dla tego typu wrażliwości.

Po drugie problem z definiowaniem własnych emocji w obszarze szerszym lub węższym i rozumieniem koncepcji żałoby ekologicznej oraz wielości opisywanych odmian. W Polsce mało dyskutowane są koncepcje żałoby ekologicznej – większym zainteresowaniem cieszy się ekopsychologia. Może to wynikać z tego, że pozytywne informacje są przyjmowane z większym entuzjazmem i szkolenia

z ekopsychologii znajdują zainteresowanie, a żałoba jest oceniana negatywnie jako coś smutnego, przygnębiającego, powiązanego ze stratą i śmiercią. W edukacji tanatologicznej (jeśli taka w ogóle się pojawia) brakuje aspektów środowiskowych. Nie ma więc polskojęzycznych źródeł, z których osoby doświadczające oddziaływania zmian klimatu itp. mogłyby czerpać wiedzę.

Po trzecie społeczny brak akceptacji przeżywania emocji związanych z utratą środowiska. Należy bowiem pamiętać, że współczesne społeczeństwo nie przepracowało jeszcze swojej relacji z naturą. Część osób uważa za zasadny podział na „naturę” i „kulturę” – umieszczając człowieka w przestrzeni kultury. Inna część zwraca się ku naturze, czując z nią silną więź i widząc konieczność w przywracaniu miejsca natury we własnym życiu. Są też osoby pomiędzy tymi dwoma stanowiskami, które w zależności od sytuacji definiują swoją przynależność (Hollway, 2022, s. 45). Osoby z grupy bliższej naturze czują, że nie ma przestrzeni na wyrażanie emocji związanych ze stratą, bo ta zarezerwowana jest dla śmierci i trwania ludzi, jako jedynych wartościowych mieszkańców Ziemi. W ten sposób same umniejszają swoje emocje w obawie przed krytyką i odrzuceniem innych grup społecznych. Sprzyja to ukrywaniu swoich emocji lub nieuświadomianiu sobie ich w pełni.

Po czwarte niezrozumienie koncepcji kręgów żałoby, czy bardziej ogólnie kręgów pomocowych, które w zależności od tego, kto je prowadzi (i jak je aranżuje) przybierają różne formy i czasami są to działania dotyczące procesów grupowych (osoby pracujące w tych samych obszarach lub tych samych organizacjach, narażone na ryzyko wypalenia zawodowego, zmęczenia pomaganiem itp.), pracy z cieniem lub głębokiej relaksacji i w żaden sposób nie są tym, co powinny oferować kręgi – o czym wspominałam już wcześniej. Te są przede wszystkim – powtórzę – przestrzenia

otwartej narracji, mającej na celu budowę, odbudowę, przedefiniowanie własnej tożsamości po stracie lub innym trudnym doświadczeniu, które zaburza w jakiś sposób autobiograficzne procesy wewnętrzne i by nawiązać z nimi kontakt, potrzebna jest wspólnota, głośne wypowiedzenie opowieści o sobie i zobaczenie powiązań między historią własną i historiami innych osób, czyli poczucia łączności i swoistej przynależności.

Te cztery problemy komplikują kwestie organizowania kręgów o takim profilu, mobilizują do tego, by nadal pracować nad ich formułą, która będzie odpowiadała jak najszerszemu gronu osób doświadczających emocji w obszarze interakcji z naturą i jej utratą.

Krąg żałoby ekologicznej jako przestrzeń negocjowania tożsamości kryzysowej

Barnett (2022, s. 1) zwraca uwagę na złożoność emocji odczuwanych względem środowiska i powiązanych z jego utratą, wymienia: podziw, strach, wstręt, zachwyty, zdziwienie, współczucie, empatię, niepokój, rozpacz, zmartwienie, depresję, zaprzeczenie, niedbalstwo, poczucie winy, wstyd, obojętność, apatię, zachwyty, wściekłość, smutek, desperację, wdzięczność, ciekawość. Zaznacza przy tym, że ta lista jest nieskończona i dopiero próba nazywania swoich emocji może uświadomić i unaocznic, co czujemy (Barnett, 2022, s. 4). Wspomniałam o tym, że kręgi sprzyjają budowaniu nowej tożsamości po/w stracie, ale też rozszerzają pojedynczą perspektywę o wielość i możliwość poznania innych punktów widzenia. Pojedyncze refleksje skupiają się na „ja” – na tożsamości osoby mówiącej, doświadczającej kryzysu, radzącej sobie na własny sposób z tymże. Jednocześnie wielość refleksji wypowiedzianych na głos pozwala z widzenia fragmentarycznego przejść do widzenia bardziej holistycznego. Pozwala to dostrzegać nie tylko

rozwiązania jednostkowe, ale też te szersze, przeznaczone dla całych społeczności/grupy. To, co nazywam tożsamością kryzysową – czyli tożsamością osób żyjących w niekończących się wieloaspektowych kryzysach współczesnego świata – potrzebuje ciągłego weryfikowania, w jakim punkcie jestem, dokąd dalej, jak tam się dostać? A czasami również dociekania – dlaczego? W ten sposób możliwe jest docieranie do źródeł danego odczuwania i tego, skąd te znaczenia czerpiemy. Konfrontowanie się z tego typu pytaniami sprzyja otwieraniu na kolejne przestrzenie. Nawiązuje to do przekonania Barnetta (2022) o tym, że:

(...) Opisując nasze uczucia ekologiczne, możemy lepiej zrozumieć, jak w różny sposób ujawniają nam one aspekty świata, a także jak zachęcają nas do wyobrażenia sobie i urzeczywistnienia naszej własnej sprawczości. Dopiero gdy zrozumiemy, jak uczucia ekologiczne orientują nas w świecie i w stosunku do innych, będziemy mogli określić, które z nich pielęgnować, a których unikać. [...] Celem nie jest panowanie nad naszymi emocjami poprzez pozbywanie się ich. Zamiast tego, opisywanie uczuć ekologicznych czyni nas bardziej inteligentnymi emocjonalnie i lepiej przygotowanymi do wykorzystania ich w działaniu (Barnett, 2022, s. 4).

Ważne jest jednak nie tylko nazywanie i uświadamianie sobie emocji, ale także tego względem kogo/czego się pojawiają. Oznacza to, że konieczne jest zakorzenienie w naturze, poznanie jej – uczenie się nazw, tworzenie ich i wypowiedzianie. Dopiero takie rozpoznanie pozwala na świadomą pracę z własną żałobą środowiskową/ekologiczną (Barnett, 2022, s. 35). Moje doświadczenie w prowadzeniu tego typu spotkań wskazuje, że przede wszystkim brakuje wspólnego mianownika osobom, które spotykają się w kontekście żałoby ekologicznej. Nazywają one bardzo

różnie swoje emocje, często nie dostrzegając tego, że znajdują się one w spektrum tego samego doświadczenia straty środowiskowej i są wywołane tymi samymi zmianami, kryzysami, kataklizmami. Dopiero wskazanie na ten aspekt stabilizuje postrzeganie wzajemne osób uczestniczących. O ile inne rodzaje kręgów skupiają często te same osoby, kręgi żałoby ekologicznej i klimatycznej charakteryzuje największa rotacyjność i zmienność. Wpisują się one w charakter kręgów, dają jednak też do myślenia. Tożsamość kryzysowa jest prawdopodobnie tak dynamiczna, że pomiędzy spotkaniami następują istotne zmiany w sposobie postrzegania i działania, co jednocześnie sprawia, że nie ma już konieczności uczestniczenia w kręgu – osoby angażują się w nowe działania stacjonarne, szukają wspólnot poza miastami (eko-wioski) itp. Pozwalają tym samym, by raz odczuwane negatywne emocje, które przyprowadziły ich na krąg, ulegały przekształceniu – dzięki ich nazwaniu i wypowiedzeniu. Jedna z osób, które brały udział w pierwszym roku organizowania kręgów żałoby ekologicznej przyznała, że przed kręgiem nie miała świadomości wielu rzeczy, ale udział w nim pozwolił jej zobaczyć siebie i swój świat na nowo. A to przyczyniło się do podjęcia decyzji o dalszej edukacji właśnie w obszarze ekopsychologii i poszukiwaniu wsparcia w naturze.

Podsumowanie

Społeczne wyparcie rytuałów związanych ze śmiercią i żałobą sprawiło, że bieżące problemy dotyczące kryzysu klimatycznego i utraty bioróżnorodności nie znajdują adekwatnych form zrozumienia i wsparcia. Pomimo sceptycznego nastawienia do kręgów żałoby, koncept ten uważam za bardzo interesujący – sensotwórczy, transformujący, niosący ukojenie, otwierający na inne wizje świata i nowe znaczenia, które się z nimi wiążą. Dobrze prowadzone spotkanie pozwala opowiedzieć uczestnikom

o swoich emocjach, które znajdują odzwierciedlenie również w doświadczeniu innych osób, co sprzyja poczuciu wspólnotowości i odsuwa osamotnienie na dalszy plan. Żałoba jako coś, co może doprowadzać do izolacji jednostki, dzięki stworzeniu i wypowiedzeniu narracji pozwala dostrzec, że inne osoby mają podobnie, że nie jesteśmy jedynymi odczuwającymi tego typu ciężar.

Zagrożeniem w przypadku kręgów żałoby ekologicznej jest to, że różnorodność nazewnictwa, a często też emocji i stanów psychicznych, może prowadzić do braku wspólnej płaszczyzny między osobami uczestniczącymi w spotkaniu. Dlatego istotne jest, by taką wiedzę wprowadzać podczas spotkań, dodając tym samym do celów kręgu jeszcze edukowanie.



Łucja Lange – adiunktka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego. Doktora socjologii i magistra etnologii i teatrologii, psycholożka zwierząt. Wykładowczyni w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Porusza się w obszarach doświadczenia: relacji międzygatunkowych, różnorodności, choroby, śmierci, żałoby (straty) i bezdomności – zarówno ludzi, jak i zwierząt. Zainteresowana zagadnieniem terapii poprzez fotografię – jako terapeutka i badaczka. E-wydawczyni zina o tematyce żałobnej oraz książek w otwartym dostępie. Działa w Międzynarodowym Towarzystwie Wegańskich Socjologów.

Strona: <https://www.langelucja.pl/>

Afiliacja

Uniwersytet Łódzki
Instytut Socjologii
Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny
lucja.lange@uni.lodz.pl
<https://orcid.org/0000-0002-2676-1022>

Bibliografia

Agoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kóvary, Z., Dull, A., Racz, J., Demetrovics, Z. (2022). Identifying

Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate sensitive Population: A Qualitative Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2461), 1–17, DOI:10.3390/ijerph19042461.

Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging „Psychoterratic” Syndromes. W: Weissbecker, I. (red.), *Climate Change and Human Well-Being. Global challenges and Opportunities* (s. 43–56). New York: Springer.

Barnett, J. T. (2022). *Mourning in the Anthropocene. Ecological Grief and Earthly Coexistence*. Michigan: Michigan State University Press.

Bowlby, J. (1998). *Attachment and Loss. Volume 3: Loss, Sadness and Depression*. London: Pimlico.

Burke, C. (2006). *Building Community through Circles of Friends: A Practical Guide to Making Inclusion a Reality for People with Learning Disabilities*, Foundation for People with Learning Disabilities.

Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro, S., Lesmana Cokorda Bagus, J., Janiri, L. (2023). Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment under Climate Change, *Yaje Journal of Biology and Medicine* 96(2), 211–226, DOI:10.59249/EARX2427.

Cluck, G. G., Cline, R. J. (1989/2009). The circle of others: Self-help groups for the bereaved, *Communication Quarterly* 34(3), 306–325, DOI:10.1080/01463378609369642.

Cunsolo, A., Ellis, N. R. (2018), Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss, *Nature Climate Change* 8, 275–281.

Davis, K. (2005). Creating a Circle of Support, *The Reporter* 10(2), 3–5.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., van Susteren, L. (2021), Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs about Government Responses to Climate Change: A Global Survey, *Lancet Planetary Health*, 5(12), s. E863–E873.

Hollway, W. (2022). How the light gets in: Beyond psychology's Modern individual. W: Hollway, W., Hoggett, P., Robertson, C., Weintrobe, S., *Climate Psychology: A Matter of Life and Death* (s. 43–68). Oxfordshire: Phoenix Publishing House.

Kevorkian, K. A. (2020). Environmental Grief. W: Darcy, L. H. (red.), *Non-Death Loss and Grief. Context and Clinical Implications* (s. 216–226). New York: Routledge.

Lange, Ł. (2025a). *Dlaczego śmierć może być dobra*. Łódź: WUŁ.

Lange, Ł. (2025b). Wszyscy jesteśmy mordercami – radzenie sobie z doświadczeniem urazu moralnego. W: Mamzer, H., Białas, P. (red.), *Dylematy moralne w relacjach ludzko-nie-ludzkich* (s. 27–38). Sopot: Wydawnictwo Curranda.

Mallett, R. K., Melchiori, K. J., Strickroth, T. (2013). Self-Confrontation via a Carbon Footprint Calculator Increases Guilt and Support for a Proenvironmental Group, *Ecopsychology* 5(1), 9–16.

Meindertsma, C. (2010). *TEDx: How pig parts make the world turn*. Pobrane z: https://www.ted.com/talks/christien_meindertsma_how_pig_parts_make_the_world_turn.

Miller, A. (2023). Climate crisis as emotion crisis: Emotion validation coaching for parents of the world. W: Aspey, L., Jackson, C., Parker, D. (red.), *Holding the hope: Reviewing Psychological and Spiritual Agency in the Face of Climate Change* (s. 213–226). Monmouth: PCCS Books.

Short, A. M. (2023). The Growing Movement to Bring Back Community Grief and Ritual. *Resilience.org*. Pobrane z: <https://www.resilience.org/stories/2023-10-16/the-growing-movement-to-bring-back-community-grief-and-ritual/>.

Silk, S., Goldman, B. (2013). How not to say the wrong thing. *Los Angeles Times*. Pobrane z: <https://www.latimes.com/opinion/story/la-timeless/how-not-to-say-the-wrong-thing>.

Snow, J. A. (1998). *What's Really Worth Doing and How to do it – A Book for People Who Love Someone Labelled Disabled (Possibly Yourself)*. Ontario: Inclusion Press.

Walter, T. (1996), A New Model of Grief: Bereavement and Biography, *Mortality* 1(1), 7-25.

Ward, J. (2010). *Planning for Now, Tomorrow and the Future, Pave the Way*, Mt Gravatt, Queensland: Mamre Association Inc.

HSE. (bez roku). *A Guide to Circles of Support*. Irland. Pobrane z: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/disability/newdirections/a-guide-to-circles-of-support.pdf>.

Resourcing Inclusive Communities. (2019). *Circles of Support. A manual for getting started*

Narzędziownik. (2025). *Narzędziownik: prowadzenie kręgów żałoby*. Pobrane z: https://www.langelucja.pl/?page_id=3004.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

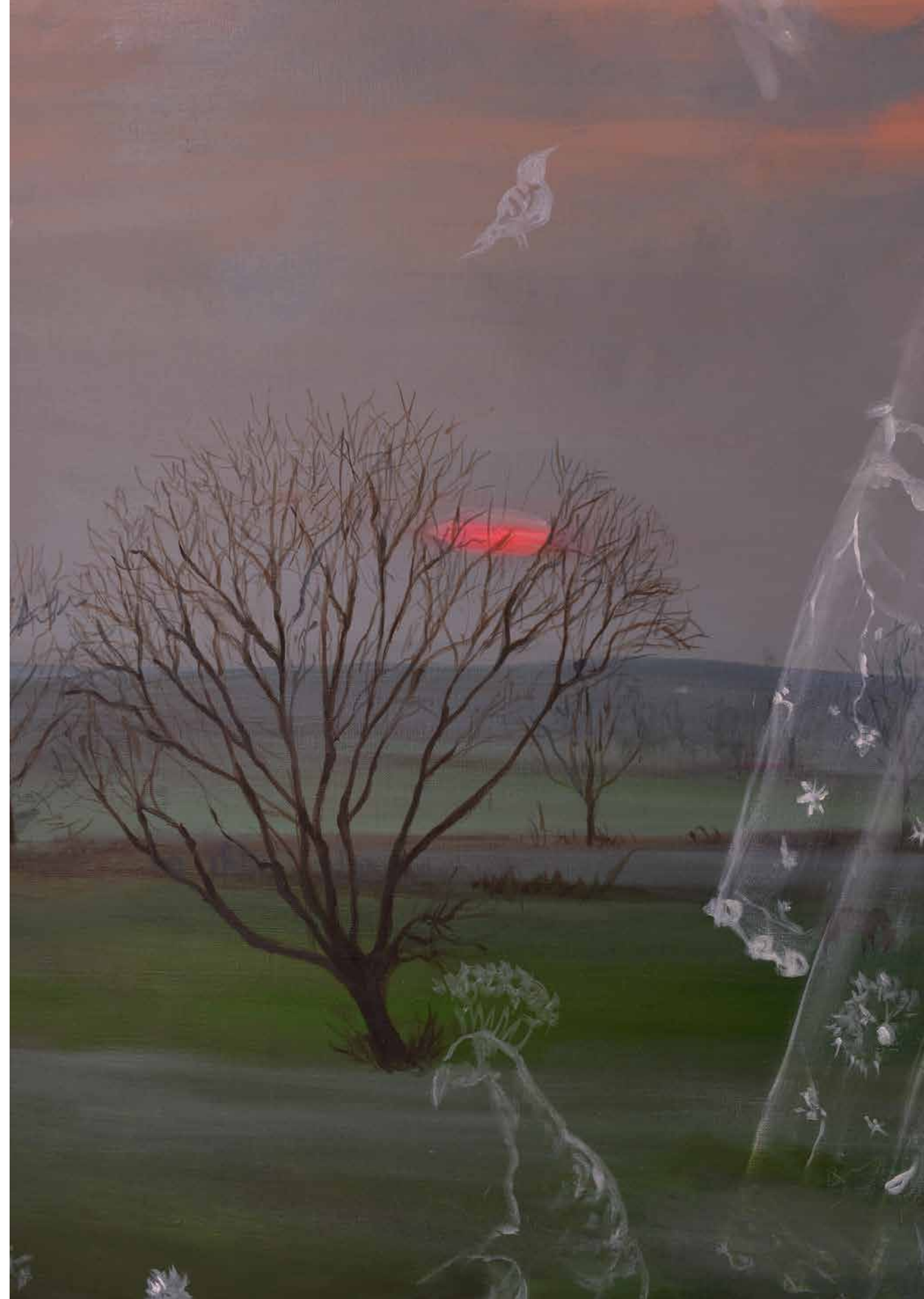
Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Crisis identity and subconscious fear of continuing a good life. The case of ecological mourning circles

Abstract

The article explores the phenomenon of crisis identity and the emotions accompanying the awareness of climate catastrophe. The author describes the difficulty of defining ecological grief—an emotional response to environmental degradation and species extinction. She highlights related concepts such as solastalgia, eco-anxiety, and eco-shame. She proposes support circles as a safe narrative space in which experiences can be shared and loss can be made sense of. These circles serve to normalize emotions and rebuild bonds and identity in the face of contemporary crises.

Key words: [ecological grief](#), [climate grief](#), [crisis identity](#), [circle of grief](#).





Cyfrowe formy wsparcia psychologicznego w dobie postpandemicznej: między technologią a relacją terapeutyczną

BARBARA OBER-DOMAGALSKA
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

Abstrakt

Artykuł analizuje rozwój i funkcjonowanie internetowych form wsparcia psychologicznego, które w sposób szczególny zyskały na znaczeniu w okresie pandemii COVID-19 i po jej zakończeniu. Omówiono ich różnorodne formy – od wideoterapii, przez czaty i programy samopomocowe, po narzędzia oparte na sztucznej inteligencji. Zwrócono uwagę zarówno na potencjał, jak i ograniczenia terapii prowadzonej online, wskazując na kwestie etyczne, prawne i technologiczne. Analiza łączy perspektywę naukową z doświadczeniami praktycznymi autorki jako psycholożki pracującej online. Analiza wskazuje, że wsparcie psychologiczne oferowane przez Internet stanowi ważny element współczesnego krajobrazu terapeutycznego. Pomimo licznych zalet – takich jak większa dostępność i anonimowość – formy te wymagają dalszej refleksji w kontekście etycznym i prawnym. Ich skuteczność zależy od kompetencji terapeuty, jakości relacji oraz bezpieczeństwa technologicznego.

Słowa kluczowe:

wsparcie psychologiczne, terapia online, sztuczna inteligencja, e-zdrowie, pandemia COVID-19.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.06>

Wprowadzenie

Pandemia COVID-19 radykalnie odmieniła wiele aspektów naszego życia, a jedną z najważniejszych zmian stała się cyfrowa rewolucja w dostępie do opieki zdrowotnej, w tym wsparcia psychologicznego. Nagła konieczność izolacji społecznej, ograniczenia w przemieszczaniu się oraz obawy o zdrowie fizyczne i psychiczne spowodowały, że tradycyjne, stacjonarne formy terapii stały się w wielu przypadkach niedostępne lub mniej bezpieczne. W odpowiedzi na te wyzwania, wsparcie psychologiczne przez Internet ewoluowało z niszowej alternatywy w powszechnie akceptowane i szybko rozwijające się modele pomocy. Początkowo traktowane jako rozwiązanie tymczasowe, szybko ujawniło swoje liczne zalety – od zwiększonej dostępności i wygody, po możliwość dotarcia do osób, dla których tradycyjne gabinety były poza zasięgiem. Wraz z zaletami ujawniły się również zagrożenia.

Za cel niniejszego artykułu stawiam sobie przyjrzenie się aktualnie dostępnym formom internetowego wsparcia psychologicznego oferowanych osobom w różnego rodzaju kryzysach psychicznych. Przedstawię zarówno pozytywne, jak i negatywne strony takich form pomocy. Dokonam również przeglądu literatury analizującej skuteczność internetowych form wsparcia psychicznego. W artykule przedstawię również własną perspektywę psychologa – terapeuty świadczącego pomoc przez internet. Wszystkie te rozważania mogą pomóc zastanowić się, czy działania nakierowane na wsparcie przez Internet może stać się skuteczną alternatywą pomocy osobom w kryzysie psychicznym.

Wsparcie psychologiczne przez Internet – formy

Choć różnego rodzaju formy wsparcia psychologicznego oferowanego przez Internet były

już dostępne przed pandemią Covid-2019, to sytuacja lockdownu i nasilające się problemy natury psychologicznej upowszechniły i przyspieszyły tego rodzaju pomoc w różnych formach, których wielość może zadziwiać (Smith i in., 2020; He i in., 2022). Poniżej przedstawiam najczęściej spotykane. Od tych, w których najważniejszą rolę pełni w dalszym ciągu czynnik ludzki, aż po te, w których nowoczesna technologia i rozwój sztucznej inteligencji przejmują dominującą rolę.

Formą wsparcia internetowego najbardziej angażującego ludzkiego terapeuty jest **terapia online**, która bywa nazywana również **teleterapią**. Jest najbardziej zbliżoną formą do tradycyjnej terapii oferowanej w gabinetach terapeutycznych. Jako forma alternatywy do klasycznej psychoterapii oferowana jest obecnie przez większość gabinetów i przychodni zdrowia psychicznego. Bywa również podstawowym źródłem wsparcia oferowanym na dedykowanych do tego platformach internetowych oraz przez terapeutów pracujących jedynie online. Taka forma spotkań odbywa się w czasie rzeczywistym, najczęściej za pośrednictwem wideorozmów prowadzonych za pośrednictwem programów umożliwiających tego typu spotkania: Teams, Signal, Meets, czy Skype zlikwidowany w maju 2025 r. Spotkania takie pozwalają na interakcję z terapeutą, nawiązanie z nim relacji terapeutycznej, która wydaje się kluczowa w ocenie skuteczności prowadzonej terapii (Stargell, 2017). I choć taka forma pracy z pacjentem/klientem wymaga więcej wysiłku dla samego terapeuty, jest jak najbardziej możliwa i bardzo skuteczna (Reynolds i in., 2024). To najbardziej kompleksowa forma terapii online, obciążona zarówno obciążeniami, jak i mocnymi stronami.

Kolejnym rodzajem kontaktu z terapeutą, który rozpowszechnił się w czasie pandemii jest **rozmowa telefoniczna**. Zapewnia ona większą anonimowość. Bywa, że rozmowy telefoniczne są wybierane przez osoby preferujące

kontakt głosowy, osoby starsze (Machado i in., 2021), rodziców w kryzysie, obłożnie chorych (Dinger i in., 2022; Klikovac, 2015; Rayney, 1985) lub osoby mające problemy z dostępem do stabilnego połączenia internetowego (Aronson, 2001). Przeprowadzone analizy wskazują, że taka forma wsparcia może być skuteczna. Na gruncie polskim podkreśla się wzrost akceptacji i skuteczność tego źródła wsparcia szczególnie w zakresie kontynuowania leczenia przez specjalistów zdrowia psychiatrycznego (Dominiak i in., 2024).

Kolejną z form są **czaty tekstowe na żywo**. Umożliwiają one wymianę wiadomości tekstowych w czasie rzeczywistym z terapeutą. Mogą być pomocne dla osób, które czują się bardziej komfortowo, pisząc niż mówiąc. Wydaje się szczególnie pomocna we wsparciu dla ludzi młodych, którzy funkcjonują częściej w przestrzeni kontaktów internetowych niż rzeczywistych. Częściej w formie kontaktów „pisanych” niż „mówionych” (Kokotailo, 2018).

Terapia asynchroniczna (oparta na wiadomościach) – w tej formie komunikacja nie odbywa się w czasie rzeczywistym. Klient i terapeuta wysyłają do siebie wiadomości (np. e-maile), na które odpowiadają w dogodnym dla siebie czasie. Daje to czas na przemyślenie odpowiedzi i może być korzystne dla osób potrzebujących więcej przestrzeni na refleksję, czy będących w stanie depresji (Song i in., 2023).

Programy samopomocowe online (ze wsparciem lub bez wsparcia terapeuty). Są to często modułowe kursy oparte na dowodach naukowych (np. na terapii poznawczo-behawioralnej – CBT), dostępne w formie aplikacji mobilnych lub platform internetowych. Mogą zawierać różnego rodzaju ćwiczenia i zadania pomagające w radzeniu sobie z konkretnymi problemami, np. lękiem, depresją, stresem. Materiały edukacyjne w formie artykułów, nagrań wideo w formie instruktarzy, testów autodiagnostycznych monitorujących nastrój,

objawy. Często posiadają wbudowane narzędzia do monitorowania postępów w tym zakresie. W wersjach oferujących konsultacje z terapeutą istnieje możliwość zadawania konkretnych pytań ekspertowi. Badania wskazują na skuteczność tego typu wsparcia w przypadku radzenia sobie z depresją i zaburzeniami odżywiania (Davey i in., 2023).

Kolejnym rodzajem działań oferowanych osobom w kryzysie psychicznym są **grupy wsparcia online** (Griffiths i in., 2010). Zapewniają przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i wzajemnego wsparcia osób borykających się z podobnymi problemami, szczególnie jeżeli chodzi o wsparcie dla grup rodziców i wsparcie rówieśnicze (Rayland, Andrews, 2023). Mogą odbywać się w formie (Davis, Kalitz, 2023):

- ▶ forów dyskusyjnych – długoterminowe interakcje poprzez pisemne posty;
- ▶ czatów grupowych na żywo – synchronizowane rozmowy tekstowe;
- ▶ grupowych spotkań wideo – wirtualne spotkania, podczas których uczestnicy mogą widzieć i słyszeć się nawzajem.

Aplikacje zdrowotne i wellbeingowe.

Chociaż nie są to stricte formy terapii, wiele aplikacji oferuje narzędzia wspierające zdrowie psychiczne. Przyjmują one formę aplikacji do medytacji, mindfulness, pomagającej w relaksacji i redukcji stresu; mogą to być też dzienniki nastroju ułatwiające śledzenie emocji i powtarzających się wzorców zachowania, czy ćwiczenia oddechowe – proste techniki behawioralne wspomagające regulację emocji.

W końcu najbardziej zaawansowanym technologicznie sposobem wsparcia psychologicznego są aplikacje oparte na wykorzystaniu sztucznej inteligencji, które nazwalibyśmy **terapeutą AI**. Wykorzystują one algorytmy uczenia maszynowego i sposoby przetwarzania języka naturalnego (Farzan, 2024). Tego typu aplikacje stanowią nową dziedzinę

medycyny zwaną mHealth. Głównymi użytkownikami takiego wsparcia są młodzi dorośli (18–29 lat), którzy używają takich aplikacji do samopomocy, radzenia sobie ze stresem, czy ćwiczeń uważności. Ta forma wsparcia rzadziej jest wykorzystywana przez osoby starsze z powodu ich mniejszej biegłości cyfrowej (Kyndait, 2024).

Chatboty mogą mieć zastosowanie w zdrowiu psychicznym w następującym zakresie:

- ▶ **Oceny i screeningu oraz w nagłych interwencjach.** Ze względu na swoją dostępność 24/7 chatboty mogą być dobrym środkiem do rozpoznawania wczesnych sygnałów zagrożenia. Tym samym mogą działać jako wstępny skan osób wymagających dalszego wsparcia i przekierowania do odpowiedniego specjalisty. Mogą również pełnić funkcję monitorowania postępu terapeutycznego (Lopes, 2024).
 - ▶ **Psychoedukacji i samopomocy.** Mogą dostarczyć swoim użytkownikom rzetelnych informacji dotyczących zaburzeń psychicznych i oferowanych form pomocy, technik radzenia sobie ze stresem, czy tworzenia zdrowych nawyków będących profilaktyką różnego rodzaju zaburzeń (Gallegos, 2024).
 - ▶ **„Interwencji terapeutycznych”** (Erzac). Większość chatbotów oparta jest o założenia terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), oferując ćwiczenia, monitorowanie nastroju, czy kontrolę myśli (ich niefunkcjonalności wynikających z błędów poznawczych, automatyzmów). Ponadto oferują wsparcie w konfrontacji z lękami w kontrolowany sposób w formie ekspozycji stopniowanej (Xu, 2020).
 - ▶ **Pomocy w zarządzaniu stresem.** Chatboty oferują techniki radzenia sobie z codziennym stresem, pomagając użytkownikom przejść proces ćwiczeń oddechowych, nauczając technik medytacji, technik pozytywnego myślenia (Xu, 2020).
- Oprócz głównych chatbotów wykorzystywanych do rozmów (również terapeutycznych) w strefie internetowej znaleźć możemy te dedykowane pomocy psychologicznej. Do najbardziej znanych zaliczyć możemy:
- ▶ **Wysa** (<https://www.wysa.com>) – chatbot AI, którego twórcy twierdzą, że oferuje pomoc w radzeniu sobie ze stresem, lękiem i depresją, wykorzystując naukę medytacji oraz techniki oparte na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). W wersji premium oferuje również możliwość połączenia z ludzkim coachem lub terapeutą.
 - ▶ **Youper** (<https://www.youper.ai>) – zdaniem twórców aplikacja ta prowadzi spersonalizowane rozmowy na temat emocji. Zaprojektowana przez psychiatrów łączy dialog oparty na terapiach z monitorowaniem nastroju i objawów. Może również integrować się z danymi zdrowotnymi z innych aplikacji (np. Apple Health, Google Fit) i tym samym, zdaniem twórców, oferować holistyczne podejście do człowieka.
 - ▶ **Woebot** (<https://woebothealth.com>). Z informacji dostępnych na stronie dowiadujemy się, że twórcami tego narzędzia są badacze kliniczni z Uniwersytetu Stanforda. Woebot ma prowadzić z użytkownikiem przyjazne rozmowy symulujące proces terapeutyczny. Podobnie jak Wysa oparty jest na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej.
 - ▶ **Earkick** (<https://earkick.com>) – bezpłatne narzędzie, które zdaniem twórców pozwala na uzyskanie porad i lepsze zrozumienie swojego zdrowia emocjonalnego. Komunikacja z chatbotem (pandą, która w zakresie wsparcia psychicznego wchodzi w rolę Kapitana Pandy) odbywa się za pomocą tekstu lub notatek głosowych.
 - ▶ **Elomia** (<https://elomia.com>) – jak prezentują autorzy strony, ma na celu pomoc użytkownikom w radzeniu sobie z lękiem, depresją, samotnością i różnego rodzaju

stresorami, takimi jak: wypalenie zawodowe, trudne relacje z innymi. Zdaniem twórców Elomia zapewnia również ćwiczenia z przewodnikiem, codzienne medytacje oraz funkcję dziennika do śledzenia postępów.

Pojawia się zatem pytanie, czy powyższe formy wsparcia mogą być skuteczne, ale także czy mogą one konkurować z bardziej tradycyjnymi formami pomocy psychologicznej.

Mocne i słabe strony wsparcia psychologicznego oferowanego przez Internet

W przypadku terapii prowadzonej on-line przeprowadzono szereg badań wskazujących, że tego typu relacja jest jak najbardziej możliwa i stanowi doskonałą alternatywę dla terapii twarzą w twarz (Simpson, Reid, 2012). Szczególnie w przypadku interwencji opartych o założenia terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), skoncentrowanej na rozwiązaniu (SFBT), czy terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), w przypadku łagodzenia objawów lęku i depresji u nastolatków, czy też wsparcia rodzicielskiego (Keinonen i in., 2024). Badacze koncentrujący się na takiej formie terapii podkreślają jednak, że związanych z nią jest szereg szans i zagrożeń. Zaczniemy zatem od tych ostatnich.

Podstawowym problemem w ocenie skuteczności pomocy psychologicznej oferowanej on-line jest **nawiązanie relacji terapeutycznej**. Wydaje się, że możliwość zbudowania zaufania pomiędzy terapeutą a pacjentem jest tutaj kluczowym elementem budowania więzi (Coli i in., 2024). Niektórzy psychoterapeuci zwracają jednak uwagę na wyzwania z tym związane, podkreślając problemy w czytaniu sygnałów niewerbalnych, ze względu na ograniczenie pola widzenia swoich pacjentów jedynie do tego, co oni sami chcą pokazać. Zazwyczaj

widzimy górną część ciała, nie widzimy jednak w co pacjent jest ubrany. Nie widzimy również jego mowy ciała. Czasami pacjenci rozmywiają tło pomieszczenia, w którym przebywają. Wszystko to jest jednak ważnym sygnałem dla terapeuty, dużo mówiącym o kondycji psychicznej pacjenta. W drugą stronę: terapeuci obawiają się, że sygnały niewerbalne, wskazujące na aktywne słuchanie osoby biorącej udział w sesji, również nie będą dostrzeżone przez pacjentów. Nadmiar lub niedobór sygnałów niewerbalnych może zatem wpływać na ocenę kompetencji i autentyczności samych terapeutów (Lagetto i in., 2024).

Badania przeprowadzone już 2015 roku, które koncentrowały się na problemie rezygnacji z terapii (w tym przypadku terapii CBT) wykazały, że 15,9% osób rezygnowało z niej jeszcze przed jej rozpoczęciem, a 26,2% już w trakcie leczenia (sumarycznie 35%). Analizy wykazały, że e-terapia charakteryzowała się wyższym wskaźnikiem rezygnacji (Fernandez i in., 2015). Nowsze dane koncentrujące się już ewidentnie na internetowej formie wsparcia terapeutycznego wskazują, że zaledwie 30% osób kończy taką formę terapii (Stern i in., 2025). Można zatem uznać, że odsetek ten jest stosunkowo niski. Jako psycholog, terapeuta prowadzący terapię on-line pozwolę sobie zwrócić uwagę na fakt, że o ile nie mamy wpływu na wycofanie się pacjenta z terapii jeszcze przed jej rozpoczęciem, tak już w trakcie wiele zależy od poczucia *flow* w interakcji pacjent – terapeuta oraz od kompetencji tego drugiego. Problemy z niskim odsetkiem utrzymania motywacji do podejmowania działań prozdrowotnych dotyczą jednak wszystkich omawianych form wsparcia (Dutz i in., 2016).

Specyficzną grupę problemów tworzą te wynikające z uczestnictwa w grupach wsparcia on-line. Pomimo wielu zalet, w tym dowodów na skuteczność, użytkownicy forów mogą napotkać szereg problemów. Do głównych zaliczyć możemy problemy komunikacyjne

wynikające z niejednoznaczności oceny emocjonalnej intencji innych uczestników forów (White, Dorman, 2002), niski poziom zaangażowania i równocześnie wysoki wskaźnik rezygnacji z uczestnictwa w tego typu działaniach (White, Dorman, 2001). Zwraca się również uwagę na problemy z moderacją na tego typu forach (Rayland, Andrews, 2023), na stosowanie technik uznanych przez uczestników za szkodliwe np. perswazję, czy brak kompetencji terapeutycznych ze strony uczestniczących w tego typu czatach (Yang i in., 2024). W końcu istotne są też opinie samych uczestników, którzy niejednoznacznie oceniają skuteczność forów (Pan i in., 2019; Dean i in., 2013).

Do wyzwań związanych z prowadzeniem terapii on-line zaliczają się również koszty związane z wdrażaniem narzędzi cyfrowych, potrzebą szkoleń psychoterapeutów, ale też brak kompetencji cyfrowych po stronie pacjentów. Barięram może być również jakość sprzętu i niestabilność połączenia internetowego (również braku dostępu do niego) zarówno po stronie terapeuty, jak i samego uczestnika psychoterapii (Kazimierska-Zajac, Ślósarz, 2022). Ze swojego doświadczenia mogę dodać, że opóźnienie w przesyłaniu danych powodować może opóźnienie w reakcji emocjonalnej po stronie terapeuty, a to powodować może poczucie nieadekwatności reakcji.

W analizie zysków i strat wsparcia psychologicznego nie bez znaczenia są kwestie finansowe. W porównaniu do terapii świadczonej bezpośrednio, jest ona korzystna zarówno dla terapeutów, jak i ich klientów/pacjentów. Pomaga zredukować koszty utrzymania gabinetów terapeutycznych (Kazimierska-Zajac, Ślósarz, 2022), ale również redukuje koszty dojazdu i czas na niego poświęcony. Wydaje się to szczególnie istotne dla osób zamieszkujących tereny wiejskie, które mają utrudniony dostęp do bezpośredniego wsparcia psychologicznego (Kyndait, 2024). Z mojego doświadczenia wynika również, że taka forma wsparcia

jest bardzo korzystna dla Polaków mieszkających za granicą, którzy potrzebują kontaktu z terapeutą rozumiejącym ich kontekst kulturowy. W chwili gdy piszę niniejszy artykuł, ponad połowa moich pacjentów to osoby na stałe mieszkające poza granicami Polski. Wśród pozostałych osób objętych przeze mnie pomocą terapeutyczną większość mieszka poza miejscem mojego zamieszkania. Osoby te wskazują, że szukały terapeuty, którego prawdopodobieństwo spotkania na ulicy będzie znikome. Ma to im dawać poczucie bezpieczeństwa i większej anonimowości. Wszystkie powyższe czynniki zwiększają atrakcyjność tego typu terapii i zdaniem Kazimierskiej-Zajac i Ślósarz rekompensują ewentualne problemy w budowaniu relacji (2022).

Podobne pozytywy wskazywane są przypadku wsparcia oferowanego przez chatboty. Ze względu na brak specjalistów, bariery geograficzne (trudny dojazd), dostępność czasową 24/7 (He i in., 2022), bariery finansowe (Farzan, 2024), anonimowość i łatwość uniknięcia stygmatyzacji jako „wariat” (Shegekar i in., 2024) taka forma wsparcia może spełniać pozytywne funkcje (Chang, 2024).

Powyższe pozytywy nie niwelują jednak problemów, które ujawniają się w obliczu korzystania z pomocy psychologicznej oferowanej przez Internet. Jednym z najważniejszych jest **problem nagrywania, przechowywania i zabezpieczania informacji poufnych** (Kazimierska-Zajac, Ślósarz, 2022). Informacje dotyczące zdrowia psychicznego są szczególnie wrażliwe. Przechowywanie w formie internetowej danych niesie ze sobą ryzyko związane z możliwością ich wykradzenia i wykorzystania w sposób niepożądany. Może to prowadzić do tzw. „cybertraumy”, powodując wtórne wystąpienie takich zaburzeń jak bezsenność czy uzależnienia. Może również prowadzić do stygmatyzacji i uprzedzeń wobec osób z problemami psychicznymi. Podobnie jednak jak w przypadku terapii stacjonarnej,

kluczowe wydaje się informowanie pacjentów o sposobie pracy i zabezpieczaniu danych wrażliwych (Kazimierska-Zajac, Ślósarz, 2022; Council on Bioethics Raport, 2022). W obu przypadkach wymagane są wszelkie zgody i zabezpieczenia.

W kwestii danych poufnych zwraca się szczególną uwagę na problemy platform cyfrowych, w tym również platform zdrowotnych i wellbeingowych. Incydenty hackerskie odpowiadają za dużą część wzrastających naruszeń danych w sektorze opieki zdrowotnej¹. Zwraca się zatem uwagę na fakt, że każda osoba, wobec której świadczona jest pomoc psychologiczna w formie cyfrowej, powinna być informowana o potencjalnych zagrożeniach związanych z oferowanymi jej usługami cyfrowymi. Przejrzystość jest bowiem niezbędna do zachowania odpowiednich standardów etycznych (Das i in., 2024)². Innym zagadnieniem jest kwestia rozbieżności transgranicznych w przepisach dotyczących szeregu zagadnień związanych z oferowaniem wsparcia w formie on-line (Council on Bioethics Raport, 2022):

- ▶ Kto może świadczyć tego typu pomoc?
- ▶ Jakiego rodzaju kwalifikacje i wykształcenie powinien posiadać terapeuta? Jaką osobą tworząca treści na różnego rodzaju stronach wsparcia?
- ▶ Jaki jest zakres odpowiedzialności prawnej osoby świadczącej takie usługi? W przypadku błędów w sztuce, zaniedbań, kto poniesie odpowiedzialność – platforma, terapeuta? Jeżeli taka kara będzie wyznaczona, to zgodnie z regulacjami którego kraju? Tego, z którego świadczona jest usługa, czy tego, w którym znajduje się osoba poszkodowana?

▶ Które przepisy w zakresie ochrony danych osobowych (np. RODO w Europie czy HIPAA w Stanach Zjednoczonych) powinny być przestrzegane? Taka sytuacja ma miejsce chociażby w przypadku platform oferujących wsparcie psychologiczne, czy pacjentów, którzy – zamieszkując w Stanach Zjednoczonych – korzystają z terapii on-line prowadzonej z krajów Unii Europejskiej.

W zakresie poruszanych problemów zwraca się uwagę, że dostawcy usług terapeutycznych w przestrzeni internetowej powinni jasno określać zakres i granice swoich kompetencji. Zakres problemów, którymi się zajmują i taki, który wymaga tradycyjnej formy wsparcia ze strony psychiatry czy psychologa (Rudwan, 2023). Nietrudno sobie bowiem wyobrazić pacjenta z urealnionymi myślami samobójczymi, którego terapia on-line mogłaby przebiegać nie po myśli terapeuty. W takich chwilach problemem może również okazać się zbyt duża anonimowość osób, wobec których świadczone są usługi on-line. Jak zweryfikować tożsamość i miejsce pobytu osoby, która wymaga natychmiastowej interwencji ze strony osoby trzeciej (uczestnika grupy wsparcia czy terapeuty)? Zasadniczym problemem jest zatem takie prowadzenie terapii, by zadbać o bezpieczeństwo pacjenta i znać granice swoich możliwości w zakresie świadczenia terapii on-line. Ja przyjąłam taką zasadę, że nie przyjmuję on-line pacjentów w stanie psychotycznym, ani takich, którzy – będąc w stanie nasilenia objawów – nie są równocześnie pod opieką psychiatry. Odsyłam również na terapię stacjonarną pacjentów borderline, z tych samych powodów.

W kontekście bezpieczeństwa, o którym była mowa powyżej, warto zaznaczyć, że terapia on-line niesie pozytywne strony dla samego terapeuty. Pracując w gabinecie stacjonarnym, niejednokrotnie zastanawiam się

1 <https://www.hipaaajournal.com/healthcare-data-breach-statistics/>

2 <https://cybersecuritycra.org.au/mental-health-apps-privacy-risks>

nad sposobami zabezpieczenia w przypadku niespodziewanego zachowania pacjenta (ustawienie pokoju, montaż drzwi w odpowiednią stronę, alarm, itd.). Ten problem znika w kontakcie terapii on-line.

Wracając jednak do problemu zadbania o dobrostan samych pacjentów. Skoro terapeuci on-line powinni dbać o kwestie brania na siebie odpowiedzialności za pacjentów z zaburzeniami osi 1, to co z chatbotami? Badania w tym zakresie są niejednoznaczne. Niektóre wskazują, że **wsparcie terapeuty chatbota** może redukować objawy depresji, szczególnie w grupie młodych dorosłych (Koulouri i in., 2022; Shegekar i in., 2024; Manole i in., 2024)³. Inne metaanalizy wykazują brak poprawy w zakresie redukcji depresji lub stresu (Marciano, Saboor, 2023). Szczególnym problemem zdaje się tutaj być kwestia ograniczonego zrozumienia odczuwanych emocji i brak autentyczności relacji (Manole i in., 2024; Rządyczka i in., 2024). Wskazuje się, że chatboty mają problem z adekwatnym reagowaniem na przypadki załamania nerwowego czy werbalizowane myśli samobójcze.

Chatboty mogą również same generować stan zagrożenia dobrostanu psychicznego swoich użytkowników. Po raz pierwszy zjawisko takie zostało nazwane **psychozą chatbotową** (psychozą AL.) i opisane przez duńskiego psychiatrę Søren Dinesen Østergaarda (2023) na opis nasilających się objawów psychotycznych (urojeń, paranoi) w związku z używaniem chatbotów. U osób doświadczających tego typu problemów rozwijają się silne przekonania, że chatboty są istotami czującymi, które wywierają realny wpływ na działania jednostek. Zwraca się jednak uwagę,

że chatboty same z siebie nie generują psychozy, ale mogą nasilać jej objawy (Harrison, Dupré, 2025). Dostrzega się tutaj problemy zarówno po stronie użytkowników, jak i zaprogramowania samych chatbotów. Jako mechanizm generujący wskazuje się na skłonność do generowania nieprawdziwych informacji (halucynacji) i potwierdzania ich po sugestii użytkownika. Chatboty są bowiem projektowane w taki sposób, by wzmacniać zaangażowanie użytkowników w interakcje z nimi. Tak było chociażby z CHATGPT (oparty o model GPT-40), który, jak wykazano, był nadmiernie pochlebny i podsycił trudne emocje, nakłaniając do uleganiu impulsom oraz do zachowań agresywnych (Hill, 2025; Dohnányi i in., 2025). Z drugiej strony użytkownicy, którzy generują tego typu objawy psychotyczne, prezentują sporą potrzebę samopoznania, a chatboty mają tendencję do dostarczania atrakcyjnych – afirmujących odpowiedzi. Użytkownicy, którzy znajdują się w kryzysie, mogą prosić chatboty o odpowiedzi na pytania mające pomóc im rozwiązać problemy, zachowując się niczym klienci wróżbitów, którzy – oczekując konkretnych odpowiedzi – w pełni na nich polegają (Thomason, 2025).

Powyższe analizy prowadzą do postawienia sobie zasadniczego pytania. Czy korzystanie ze wsparcia psychologicznego oferowanego przez chatboty jest bezpieczne dla ich użytkowników? Przeprowadzone analizy wskazują, że chatboty zaprogramowane do wsparcia terapeutycznego mają tendencję do stygmatyzowania osób chorych psychicznie, równocześnie zachęcając ich do podtrzymywania urojeń; jednocześnie przekazując komunikaty, które są sprzeczne z powszechną wiedzą specjalistyczną (Moore i in., 2025). Na obecną chwilę można powiedzieć, że nie stanowią bezpiecznego źródła wsparcia dla osób potrzebujących pomocy psychologicznej. Warto jednak pamiętać, że w dalszym ciągu liczba badań nad tym zagadnieniem jest zbyt

mała (Fieldhouse, 2025). Problemem jest bowiem brak rzetelnych badań porównawczych. Wniosek ten dotyczy wszystkich form pomocy psychologicznej oferowanej on-line. Brak jest badań porównawczych, które stworzone byłyby w oparciu o dobrze dobrane próby oraz odpowiednią ilość czasu ekspozycji na bodziec eksperymentalny (zaangażowanie w różne formy pomocy psychologicznej). Przy zachowaniu pełnej dyscypliny metodologicznej trudno znaleźć badania, które wykazałyby istotne statystyczne różnice w porównaniu z pomocą oferowaną bezpośrednio (Rządyczka i in., 2024; Xu, Zhuang, 2020; Chang, 2024).

Końcowa refleksja

Przeniesienie pomocy psychologicznej do Internetu jest problemem samym w sobie, bo oznacza oddanie bardzo wrażliwej, intymnej części życia – naszych emocji, kryzysów i trudności – w ręce technologii. W terapii ogromne znaczenie ma kontakt z drugim człowiekiem: ton głosu, gesty, obecność. On-line część tych sygnałów znika, a rozmowa staje się zależna od jakości łącza, sprzętu czy platformy. Dlatego pojawia się pytanie, czy każdą sferę życia powinniśmy przenosić do Internetu – i jakie koszty ponosimy, kiedy to robimy?

Pandemia COVID-19 oraz następujące po niej kryzysy polityczne i społeczne uwiarydoliły kruchość dotychczasowego ładu i nasiliły doświadczenie niepewności. W takiej rzeczywistości (nawiązując do tematu przewodniego niniejszego numeru) moglibyśmy ją nazwać czasem „pomiędzy”, okresem zachwiania fundamentów i narastającej przejściowości. Technologie cyfrowe stały się jednym z głównych obszarów, w których jednostki i wspólnoty próbują odzyskać poczucie orientacji, bezpieczeństwa i sensu. W niniejszym artykule przeanalizowałam rozwój internetowych form wsparcia psychologicznego, który szczególnie uwiarydolił się w kontekście globalnych wstrząsów ostatnich lat. Przedstawiłam

spektrum form wsparcia psychologicznego funkcjonujących w przestrzeni internetowej: od synchronicznych kontaktów terapeutycznych (wideoterapie, rozmowy telefoniczne, czaty), poprzez formy asynchroniczne, programy samopomocowe i grupy wsparcia, aż po narzędzia oparte na sztucznej inteligencji. Analiza ta (mam nadzieję) ma charakter nie tylko przeglądowy, lecz także refleksyjny. Poza analizą danych punktem odniesienia jest dla mnie również moje własne doświadczenie jako psycholożki i terapeutki pracującej online. Perspektywa ta pozwala dostrzec zarówno potencjał, jak i ograniczenia terapii internetowej: trudności w odczytywaniu sygnałów niewerbalnych, niejednoznaczności w budowaniu relacji terapeutycznej, obciążenia technologiczne czy kwestie etyczne i prawne. Na co dzień obserwuję, jak wiele zalet niesie ze sobą ta forma pracy: zwiększoną dostępność pomocy, przekraczanie barier geograficznych (szczególnie istotne w przypadku pacjentów mieszkających za granicą), większą anonimowość, a przez to swobodę w ujawnianiu treści emocjonalnie trudnych, czy własne bezpieczeństwo. Pomimo prezentowanych pozytywnych stron pracy on-line w artykule zaprezentowałam również analizę innych form wsparcia, w tym narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, wskazując na ich niejednoznaczność oceny. Z jednej strony mogą one pełnić funkcję doraźnego wsparcia i psychoedukacji, ale jednocześnie obciążone są ograniczeniami w zakresie rozpoznawania stanów zagrożenia, wzmaganiami halucynacji poznawczych oraz ryzykiem nasilenia objawów psychotycznych u niektórych użytkowników. Wskazuję przy tym na istotne niedostatki badań porównawczych oraz liczne wyzwania etyczne związane z ochroną danych, odpowiedzialnością zawodową oraz zróżnicowanymi regulacjami transgranicznymi.

Napięcia ujawniające się w obszarze cyfrowych form terapii – pomiędzy bliskością

³ I tutaj pojawia mi się taka refleksja, czy przypadkiem nie nadużywamy terminu „depresja” do oceny obniżonego nastroju per se. Jak weryfikowano czy osoby korzystające z pomocy chatbota faktycznie prezentują kliniczne wskaźniki, które dałyby prawo zakwalifikować ich do tej grupy pacjentów?

a dystansem, wsparciem a ryzykiem, technologią a człowiekiem – odczytuję jako szczególnie korespondujące z metaforyczną wymową obrazu Julii Curyło *LHC, Sqd*. Dzieło to, łączące motywy technologiczne, religijne i apokaliptyczne, interpretuję jako wizualizację współczesnej kondycji egzystencjalnej: świata stojącego na granicy porządku i chaosu, w którym narzędzia nauki i techniki mogą być jednocześnie nośnikami nadziei i zagrożenia. Podobną ambiwalencją nacechowana jest cyfrowa przestrzeń wsparcia psychicznego – może stać się miejscem stabilizacji i odnalezienia sensu, ale może również potęgować zagubienie.

Podsumowując, można stwierdzić, że internetowe formy wsparcia psychologicznego należy rozumieć jako zjawisko głęboko osadzone w aktualnym, złożonym kryzysie współczesności. Są one zarówno odpowiedzią na potrzebę bezpieczeństwa i ciągłości w świecie dotkniętym wstrząsami, jak i jednym z przejawów transformacji, w ramach której wyłania się nowy porządek społeczny. Moje doświadczenia, zestawione z analizą dostępnych badań, prowadzą do wniosku, że choć pomoc on-line nie jest wolna od ograniczeń, stanowi ważny element współczesnego krajobrazu terapeutycznego oraz realne narzędzie w procesie poszukiwania siebie w czasach destabilizacji. 🗨️

Barbara Ober-Domagalska – socjolożka, adiunktka zatrudniona w Katedrze Socjologii Polityki i Moralności Uniwersytetu Łódzkiego, psycholog – terapeuta pracująca indywidualnie i z parami, również w formie terapii prowadzonej on-line, co jest jednym z elementów analizy prezentowanego artykułu.

Afiliacja

Uniwersytet Łódzki
<https://orcid.org/0000-0001-8034-0651>
 barbara.ober@uni.lodz.pl

Bibliografia:

- Aronson, J. K. (2001). *Use of the Telephone in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson Publishers
- Chang, Y.-L. B. (2024). Applications of AI-powered Conversational Chatbot for Mental Health, *Highlights in Science Engineering and Technology*, 120:43–48. <https://doi.org/10.54097/4vcjj296>
- Coli, E., Gavrilu, L., Cozzo, D., Falcone, R., (2024). Online psychological support in the COVID-19 era: Social representations, trust and perceived effectiveness from the perspective of mental health service users in Italy, *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(4), 1415–1431
- Council on Bioethics Raport. (2022). *The role of technology in mental healthcare*, Nuffield Council on Bioethics. <https://www.nuffieldbioethics.org/wp-content/uploads/NCOB-Briefing-The-role-of-technology-in-mental-healthcare.pdf>
- Davey, E., Bryant-Waugh, R., Bennett, S. D., Micali, N., Baudinet, J., Konstantellou, A., Clark-Stone, S., Green, A., & Shafran, R. (2025). Guided Self-Help Treatment for Children and Young People With Eating Disorders: A Proof-Of-Concept Pilot Study, *European eating disorders review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 33(3), 595–607. <https://doi.org/10.1002/erv.3171>
- Davis, N., & Calitz, K. (2014). Online support groups: a review of the literature, *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–12
- Dinger, U., Morschek, L., Nyblade, L., Stangl, A., Israel, D., Schopper, A., Thanbichler, E., Zumbaum-Fischer, F., Hippchen, T., Merle, U., Tarbet, K., & Nikendei, C. (2022). Psychosomatic-psychotherapeutic support for Covid-19 patients in domestic quarantine: a content analysis of supportive telephone calls, *Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie*, 68 3(3), 283–296. <https://doi.org/10.13109/zptm.2022.68.3.283>
- Dohnány, S., Kurth-Nelson, Z., Spens, E., Luettgau, L., Reid, A., Gabriel, I., Summerfield, Ch., Shanahan, M., Nour, M. M. (28 July 2025). *Technological folie à deux: Feedback Loops Between AI Chatbots and Mental Illness*, arXiv:
- Dominiak, M., Gędek, A., Antosik, A.Z. and Mierzejewski, P. (2024). Mobile health for mental health support: a survey of attitudes and concerns among mental health professionals in Poland over the period 2020 – 2023. *Front, Psychiatry* 15:1303878. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1303878>
- Dutz, C., et al. (2016). Usability challenges in the design of mHealth apps for elderly users with chronic diseases: A systematic review, *Journal of the American Medical Informatics Association*, 23(6), 1144–1152
- Dupré H. M., (10 June 2025). People Are Becoming Obsessed with ChatGPT and Spiraling Into Severe Delusions”, *Futurism*. Retrieved 29 June 2025
- Fang, A., Yang, W., Shah, R.S., Mathur, Y., Yang, D., Zhu, H., Kraut, R., (2023). *What Makes Digital Support Effective? How Therapeutic Skills Affect Clinical Well-Being*. *Human-Computer Interaction*, arXiv:2312.10775 [cs.HC]. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2312.10775>
- Farzan, M., Ebrahimi, H., Pourali, M., et al. (2024). Artificial Intelligence-Powered Cognitive Behavioral Therapy Chatbots, a Systematic Review, *Iranian Journal of Psychiatry* <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i1.17395>
- Fernandez, E., Salem, D., Swift, J. K., & Ramtahal, N. (2015). Meta-analysis of dropout from cognitive behavioral therapy: Magnitude, timing, and moderators, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(6), 1108–1122. <https://doi.org/10.1037/ccp0000044>
- Fieldhouse, R. (18 September 2025). “Can AI chatbots trigger psychosis? What the science says”. *Nature*. 646 (8083): 18–19. Bibcode:2025Natur.646...18F. doi:10.1038/d41586-025-03020-9
- Gallegos, C., Kausler, R., Alderden, J., Davis, M., Wang, L. (2024). Can Artificial Intelligence Chatbots Improve Mental Health? A Scoping Review. *Comput Inform Nurs*. 2024 Oct 1;42(10):731–736. doi: 10.1097/CIN.0000000000001155. PMID: 38934788
- Griffiths, K. M., Crisp, D., Christensen, H., Mackinnon, A. J., & Bennett, K. (2010). The ANU WellBeing study: a protocol for a quasi-factorial randomised controlled trial of the effectiveness of an Internet support group and an automated Internet intervention for depression, *BMC psychiatry*, 10, 20. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-20>
- He, Y., Zhu, X., Wu, B., et al. (2022). Mental Health Chatbot for Young Adults With Depressive Symptoms During the COVID-19 Pandemic: Single-Blind, Three-Arm Randomized Controlled Trial, *Journal of Medical Internet Research*. Nov 21; 24(11)e 40719. doi:10.2196/40719
- Hill, K. (13 June 2025). “They Asked an A.I. Chatbot Questions. The Answers Sent Them Spiraling”. *The New York Times*. Archived from the original on 28 June 2025. Retrieved 29 June 2025
- Kazimierska-Zajac, Magdalena & Ślósarz, Luba. (2022). E-therapy during a pandemic in Poland and worldwide – a temporary trend or a new reality? *E-methodology*. 8(8). 9–15. DOI: 10.15503/emet.2021.9.15
- Keinonen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Kaipainen, K., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2024). Brief online ACT intervention to improve adolescents’ well-being: Effectiveness among adolescents with depressive symptoms during COVID-19, *Children and Youth Services Review*, 161, 1–6
- Klikovac, T. (2015). The First Telephone Line for the Psychological Support to Oncological Patients and Their Family Members in Serbia, *Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo*, 143, 726–730. <https://doi.org/10.2298/SARH1512726K>
- Kokotailo, R. A., Kent, A. C., & Choy, A. (2018). *The Use of Text Messaging for Peer Support Among Counselling Psychology Graduate Students*. 2(1), 1–17. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/ep/article/view/43031>
- Koulouri, T., Macredie, R. D., & Olakitan, D. (2022). Chatbots to Support Young Adults’ Mental Health: An Exploratory Study of Acceptability. *ACM Transactions on Interactive Intelligent Systems*, Vol 12(2). <https://doi.org/10.1145/3485874>

- Kyndait, P., Komu, L.T., Jamir, S.I., Baishya, D., Kalita, J.K., Das, P.J., (2024). The Role of Technology in Mental Health: Evaluating Digital Interventions for Psychological Well-being, *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, Volume 11, Issue 6, 366–386. <https://doi.org/10.32628/IJSRST24116186>
- Lagetto, G., Teti, A., Fortunato, L., Urone, C., Gullo, S., Ciccarese, G., Lardo, P. P., Gelo, O. C. G. (2024). The therapeutic relationship in videoconferencing psychotherapy: a qualitative study of therapists' experiences, *Clinical Neuropsychiatry*, 21(5), 418–435
- Lopes, R.M., Silva, A.F., Rodrigues, A.C.A., Melo, V. (2024). Chatbots for Well-Being: Exploring the Impact of Artificial Intelligence on Mood Enhancement and Mental Health, *Eur Psychiatry*. 2024 Aug 27;67(Suppl 1):S550–1. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1143>
- Machado D., M., Castañeda M., R., Gómez F., I., Alonso M., C. M., & León de la Torre, A. (2021). Experiencia del servicio de consejería telefónica a personas con afectaciones psicológicas asociadas al aislamiento social, *MediSur*, vol. 19(3), 448–454. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v19n3/1727-897X-ms-19-03-448454.pdf>
- Manole, A., Cărciumaru, R., Brînzaș, R., Manole, F., (2024). An Exploratory Investigation of Chatbot Applications in Anxiety Management: A Focus on Personalized Interventions, *Information*, 16(11). <https://doi.org/10.3390/info16010011>
- Marciano, L., Saboor, S. (2023). Reinventing mental health care in youth through mobile approaches: Current status and future steps, *Frontiers in Psychology*, Vol 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126015>
- Moore, J., Grabb, D., Agnew, W., Klyman, K., Chancellor, S., Ong, D. C., Haber, N. (23 June 2025). *Expressing stigma and inappropriate responses prevents LLMS from safely replacing mental health providers*. Proceedings of the 2025 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency (s. 599–627). doi:10.1145/3715275.3732039
- Østergaard, S. D. (29 November 2023). Will Generative Artificial Intelligence Chatbots Generate Delusions in Individuals Prone to Psychosis? *Schizophrenia Bulletin*. 49 (6): 1418–1419. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbad128>
- Pan, X., et al. (2019). The effectiveness of online support groups for depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 26(11), 1334–1343
- Rayland A, Andrews J (2023). From Social Network to Peer Support Network: Opportunities to Explore Mechanisms of Online Peer Support for Mental Health, *JMIR Ment Health*, Vol 10:e41855. doi: 10.2196/41855
- Rainey, L. C. (1985). Cancer Counseling by Telephone Help-Line: The UCLA Psychosocial Cancer Counseling Line, *Public Health Reports (1974-)*, 100(3), 308–315. <http://www.jstor.org/stable/20056478>
- Rayland A, Andrews J. (2023). From Social Network to Peer Support Network: Opportunities to Explore Mechanisms of Online Peer Support for Mental Health, *JMIR Ment Health* 2023;10:e41855; doi: 10.2196/41855
- Reynolds, L. R., Springer, P. R., Taylor, N. C., Bischoff, R. J., & Cobb, R. A. (2024). Building Therapeutic Relationships Via Teletherapy. W: Cobb, R.A. (red). *The Therapist's Notebook for Systemic Teletherapy* (s.21–24). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003289920-5>
- Rudwan, S. (2023). Online Psychological Care and Psychotherapy: Reality, Evidence, and Indicators, *International Journal of Scientific Research*, 2(11), 4. <https://doi.org/10.59992/ijsr.2023.v2n11p4>
- Rządeczka, M., Sterna, A., Stolińska, J., Kaczyńska, P., Moskalewicz, M., (2024), The Efficacy of Conversational Artificial Intelligence in Rectifying the Theory of Mind and Autonomy Biases: Comparative Analysis, *JMIR Mental Health*, June 2024. doi: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2406.13813>
- Shegekar, G. R., Gajbhiye, S. R., Bhosale, G. S., & Adikane, S. S. (2024). Review Paper on AI Chatbot for Mental Health Support, *International Journal For Science Technology And Engineering*, 12(10), 252–254. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.64499>
- Smith, K., Ostinelli, E., Macdonald, O., & Cipriani, A. (2020). COVID-19 and Telepsychiatry: Development of Evidence – Based Guidance for Clinicians, *JMIR Mental Health*, 7(8), e21108. <https://doi.org/10.2196/21108>
- Song J, Litvin B, Allred R, Chen S, Hull TD, Areán PA (2023), Comparing Message-Based Psychotherapy to Once-Weekly, Video-Based Psychotherapy for Moderate Depression: Randomized Controlled Trial, *J Med Internet Res*, Vol 25, e46052; <https://doi.org/10.2196/preprints.46052>
- Stargell, N. A. (2017). Therapeutic Relationship and Outcome Effectiveness: Implications for Counselor Educators, *Journal of Counselor Preparation and Supervision* 9(2), 7. <https://doi.org/10.7729/92.1164>
- Stern Emilie, Breton Zélia, Alexaline Maia, Geoffroy Pierre A., Bungener Catherine, (2025). Redefining the relationship in digital care: A qualitative study of the Digital Therapeutic Alliance, *Encephale*. 2025 Jun;51(3):227–232. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2024.02.011>
- Simpson, D. D., & Reid, R. C. (2012). The Therapeutic Relationship in E-Therapy for Mental Health: A Systematic Review, *Journal of Medical Internet Research*, 14(4). doi:10.2196/jmir.2084
- Thomason, K., K. (14 June 2025). "How Emotional Manipulation Causes ChatGPT Psychosis", *Psychology Today*, Retrieved 29 June 2025
- White, M., Dorman, S.M. (2001). The limitations of online communication in mental health support, *Cyberpsychology & Behavior*, 4(6), 723–727
- White, M., Dorman, S. (2002). Receiving social support online: Implications for health education, *Health Education Research*. 16, 693–707. <https://doi.org/10.1093/her/16.6.693>
- Xu, B., & Zhuang, Z. (2020). Survey on psychotherapy chatbots, *Concurrency and Computation: Practice and Experience: Volume 34*, Issue 7. <https://doi.org/10.1002/cpe.6170>

Strony internetowe:

<https://www.hipaajournal.com/healthcare-data-breach-statistics/>
<https://cybersecuritycr.org.au/mental-health-apps-privacy-risks>

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable.

Conflict of interests: Article was authored by the editor of the issue; editorial and review handled independently by editor-in-chief. Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Digital Forms of Psychological Support in the Post-Pandemic Era: Between Technology and Therapeutic Relationship

Abstract

The article analyzes the development and functioning of online forms of psychological support, which gained particular significance during and after the COVID-19 pandemic. It discusses various modalities—ranging from video therapy and chat-based counseling to self-help programs and AI-assisted tools. Attention is given to both the potential and the limitations of online therapy, with emphasis on ethical, legal, and technological issues. The analysis integrates a scholarly perspective with the author's practical experience as a psychologist working online. The findings indicate that psychological support delivered via the Internet constitutes an essential component of the contemporary therapeutic landscape. Despite numerous advantages—such as increased accessibility and anonymity—these forms of support require continued reflection on ethical and legal grounds. Their effectiveness depends on the therapist's competencies, the quality of the therapeutic relationship, and technological security.

Keywords: [psychological support](#), [online therapy](#), [artificial intelligence](#), [e-health](#), [COVID-19 pandemic](#).





Lęk, osvajanie świata i religia. Analiza funkcji religijności w kontekście współczesnych zagrożeń na przykładzie Pomorza

REMIGIUSZ SZAUER
UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI

Abstrakt

Artykuł podejmuje problem relacji między lękiem a religijnością w kontekście współczesnych kryzysów społecznych – pandemii COVID-19, wojny w Ukrainie i narastającej niepewności ekonomicznej. Celem analizy jest ukazanie, w jaki sposób religia funkcjonuje jako zasób interpretacyjny i emocjonalny w społeczeństwie ryzyka, a także czy jej znaczenie różnicuje się regionalnie i pokoleniowo. W opracowaniu wykorzystano wyniki badań własnych zrealizowanych na Pomorzu Zachodnim i Pomorzu Gdańskim, uzupełnione odniesieniami do innych badań socjologicznych nad lękiem i religijnością. Wyniki prezentowanych badań potwierdzają, że religijność wpływa na poziom lęku głównie pośrednio – poprzez interpretację religii jako źródła sensu, spokoju i norm. Osoby bardziej religijne wykazują niższy poziom lęków egzystencjalnych, natomiast lęki społeczne pozostają w większym stopniu niezależne od religijności. W świetle uzyskanych danych religia nie pełni już funkcji wyłącznego porządku sensu, lecz staje się jednym z wielu narzędzi symbolicznego osvajania niepewności. W społeczeństwie naznaczonym chronicznym poczuciem zagrożenia przybiera charakter selektywny: pomaga jednostkom zachować emocjonalną równowagę wobec ryzyk osobistych, lecz traci zdolność interpretowania globalnych kryzysów.

Słowa kluczowe:

religijność, lęk, społeczeństwo ryzyka, niepewność, pandemia, wojna w Ukrainie, socjologia religii.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.07>

Wstęp

Relacje między lękiem a religią od dawna intrygują socjologów. Lęk jest podstawową reakcją emocjonalną na realne lub wyobrażone zagrożenie i obejmuje zespół emocji wywoływanych przez bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne, którym towarzyszy poczucie bezsilności (Szymoń, 1999, s. 3). W dobie późnej nowoczesności lęk nabiera wielowymiarowego charakteru. Zygmunt Bauman pisał o płynnym lęku rozlewającym się po społeczeństwach, gdzie codzienność wypełniają niepewność i poczucie braku kontroli (Bauman, 2008). Co więcej badacze wskazują, że różnica między strachem a lękiem polega na tym, że strach jest racjonalną reakcją na zewnętrzne zagrożenie, natomiast lęk to niejasne, uporczywe poczucie zagrożenia w sytuacjach niepewnych. Współczesne społeczeństwa ryzyka są podatne na politykę strachu – lęk bywa wykorzystywany do uzasadniania ograniczeń i wskazywania kozłów ofiarnych, a dyskurs medialny akcentujący zagrożenia potęguje poczucie niepewności (Kampka, 2024). Religia, jako instytucja społeczna opisywana w całej złożoności przez historyków i filozofów, była jednym ze sposobów osvajania lęku. Temat jest szczególnie interesujący dziś, gdy epidemia COVID19, wojna w Ukrainie i kryzys klimatyczny odnowiły zbiorowe poczucie zagrożenia. Religie mogą pomagać radzić sobie z lękiem przed niepewnością i śmiercią, lecz równocześnie mogą generować lęki poprzez straszenie karą, piekłem czy potępieniem. Problematyka artykułu ujmuje te sprzeczności w socjologicznym ujęciu. Główny problem badawczy sformułowano w pytaniach: w jakim stopniu religia pomaga oswajać lęk związany z egzystencją i sprawami ostatecznymi oraz w jakim stopniu sama staje się dostarczycielem lęku? Czy przejawy tych procesów widoczne są w danych empirycznych dotyczących religijności? Odpowiedź wymaga zarówno

analizy klasycznych teorii socjologicznych, jak i odwołania do moich własnych badań realizowanych na Pomorzu Zachodnim i Pomorzu Gdańskim.

Lęk, sens i religia w socjologicznych ujęciach teoretycznych

Określając pole teoretyczne omawianych zagadnień, warto odwołać się do klasyki socjologii religii i kultury. W swoich eksploracjach antropologicznych Bronisław Malinowski zauważył, że religia powstaje z realnych tragedii ludzkiego życia i ma pomagać kontrolować lęk w sytuacjach niepewnych – jego badania na Wyspach Trobriandzkich pokazały, że rytuały towarzyszyły szczególnie niebezpiecznym czynnościom, jak połowy na pełnym morzu (Malinowski, 2000, s. 444). Ponadto Émile Durkheim definiował religię jako system wierzeń i praktyk dotyczących rzeczy świętych, który jednoczy moralną wspólnotę. Zauważał, że rytuały religijne budują wspólnotą solidarność i poczucie bezpieczeństwa (Durkheim 2021, s. 30). Z kolei klasyczne ujęcia socjologiczne podkreślały, że strach przed utratą majątku, nieosiągnięciem pragnień czy przemijalnością życia rodził bóstwa, ich istnienie dawało pocieszenie i nadzieję, lecz monoteizm przyniósł też nowe lęki – obawę przed kapryśnym, wszechpotężnym Bogiem. Kapłani, roszcząc sobie prawo do interpretacji boskiej woli, wykorzystywali te lęki, co sprzyjało wojnom religijnym i kontroli społecznej (Kutyło, 2012).

Małgorzata Szatan pokazuje, że „strach” i „lęk” są niejednoznacznie używanymi pojęciami. Strach pozostaje emocjonalną reakcją na konkretne, obiektywne zagrożenie, którą można nazwać i lokalizować. Lęk natomiast ma charakter bezprzedmiotowy i nie daje się jednoznacznie przypisać do pojedynczego bodźca, co czyni go bardziej subiektywnym – stąd socjologowie rozumieją go jako stan

zależny od kontekstu kulturowego i doświadczeń jednostki. Szatan zauważa, że w potocznym języku obydwie terminy są traktowane wymiennie, a badania wśród młodzieży potwierdzają, iż lęk kojarzony jest najczęściej z „obawą”, „niepokojem” czy „stressem”. Autorka odwołuje się też do klasyków myśli humanistycznej, wskazując, że filozofowie tacy jak Søren Kierkegaard czy Paul Tillich postrzegali lęk jako immanentny element kondycji ludzkiej, odróżniając go od strachu. W ujęciu teologicznym Hans Urs von Balthasar nie rozgranicza tych pojęć tak jednoznacznie, mówi raczej o „bojaźni Bożej” – uczuciu, które może mieć funkcję pozytywną (otwierać na sacrum) bądź negatywną (wiązać się z poczuciem kary lub winy). Z socjologicznego punktu widzenia takie rozróżnienia podkreślają, że interpretacje lęku i strachu są kształtowane przez kulturowe i religijne ramy znaczeń (Szatan, 2012, s. 327–330).

Psychologicznie definiując, lęk jest reakcją na zagrożenie i obejmuje nieprzyjemny stan emocjonalny, któremu towarzyszy poczucie bezsilności i braku kontroli (Szewczuk, 1985, hasło *Lęk*, s. 172). Reakcje te mogą być wywołane przez bodźce zewnętrzne (np. realne niebezpieczeństwo) lub wewnętrzne (np. wyobrażenia, myśli), a u podstaw leży niepewność co do przyszłości. Lęk to złożony stan psychofizjologiczny, który obejmuje zarówno komponent emocjonalny (poczucie zagrożenia, bezradność, drażliwość), jak i somatyczny (napięcie mięśni, bezsenność, zmęczenie). W psychologii często rozróżnia się lęk jako cechę osobowości (trwała skłonność do reagowania lękiem) oraz lęk jako stan przejściowy, będący reakcją na aktualne stresory. Autorzy podkreślają, że lęk jest jednym z najczęstszych objawów psychopatologicznych, a jego objawy ujawniają się na poziomie emocji, poznania, zachowania i fizjologii (Kacprzyk-Straszak, Pawlak i Kucharczyk, 2017, s. 102). Oczywiście psychologia wskazuje na liczne typy lęków

i zaburzeń lękowych – od uogólnionego lęku po fobie, ataki paniki i PTSD – lecz w tym tekście koncentruję się na socjologicznym wymiarze lęku, nie na medycznych klasyfikacjach. Antoni Kępiński traktuje lęk jako pierwotne uczucie wpisane w ludzkie istnienie – nie tylko objaw choroby, ale stały element życia psychicznego. To emocja sygnalizująca zagrożenie, wynikająca z biologicznego mechanizmu ochrony życia, a zarazem z świadomości śmierci i utraty sensu (Kępiński, 1987, s. 61–62). W ujęciu fenomenologicznym Marek Błaszczuk wskazuje, że lęk nie jest zjawiskiem patologicznym ani wyłącznie emocjonalną reakcją, lecz fundamentalnym sposobem przeżywania świata i samego siebie. Autor podkreśla, że fenomenologia nie szuka przyczyn lęku, lecz opisuje jego obecność w świadomości, pokazując, jak modyfikuje on percepcję rzeczywistości i relacje z innymi. Lęk jest tu doświadczeniem egzystencjalnym, które odsłania kruchość, wolność i niepewność ludzkiego istnienia. Z tego względu może on mieć także wartość poznawczą i duchową – staje się impulsem do refleksji nad sensem bycia (Błaszczuk, 2022, s. 103). W ujęciu egzystencjalnym lęk pojawia się, gdy jednostka staje w obliczu wyborów, kryzysów wartości czy świadomości śmierci. Tymczasem lęk egzystencjalny można rozumieć jako reakcję człowieka na doświadczenie graniczne, świadomość własnej skończoności, niepewności i utraty oparcia w trwałych strukturach sensu, co jest szczególnie istotne w kontekście powiązań takich doświadczeń z doświadczeniem religijnym. Jest to zatem lęk zakorzeniony nie tylko w psychice, lecz także w kondycji kulturowej i społecznej człowieka, wynikający z rozpadu pewności, które dawniej organizowały porządek świata. W tym sensie lęk egzystencjalny stanowi społeczny wymiar duchowej trwogi – odzwierciedla stan świadomości jednostki żyjącej w świecie pozbawionym stabilnych punktów odniesienia (Błaszczuk, 2022).

Koncepcje Paula Tillicha i Irvina Yaloma ukazują lęk egzystencjalny jako wieloaspektowe doświadczenie człowieka osadzone w strukturze kulturowej i społecznej. Tillich (2016) wyróżnia trzy jego zasadnicze formy: lęk przeznaczenia i śmierci, lęk pustki i utraty sensu oraz lęk winy i potępienia – wszystkie stanowią nieodłączny element ludzkiej kondycji. Z kolei Yalom wskazuje na cztery podstawowe wymiary lęku egzystencjalnego: lęk przed śmiercią, przed pustką i utratą sensu, przed samotnością (rozumianą jako utrata więzi z innymi) oraz przed zniewoleniem, czyli ograniczeniem wolności wyboru (Yalom 2022). Obaj autorzy, choć różnie akcentują znaczenia tych kategorii, zgadzają się, że wszystkie one mają wspólne źródło w doświadczeniu śmiertelności człowieka, w świadomości, że życie ma kres, a człowiek pozostaje sam wobec pytania o sens własnego istnienia (Łukaszewski, 2017, s. 42). Religia w tym kontekście może być rozumiana jako kulturowy i symboliczny mechanizm radzenia sobie z lękiem egzystencjalnym. Dostarcza języka, rytuałów i wspólnotowych odniesień, które nadają sens doświadczeniom granicznym – śmierci, cierpieniu, samotności czy winie. W przeciwieństwie do świeckich strategii unikania lęku, religia nie eliminuje go, lecz przekształca w doświadczenie sensu poprzez odniesienie do transcendencji. W ten sposób pełni funkcję kompensacyjną i integrującą, przywracając jednostce poczucie ciągłości i porządku w obliczu niepewności istnienia.

Socjologowie zwracają uwagę, że lęk ma wymiar społeczny. Jednostki przeżywają lęki osadzone w strukturach społecznych i kulturowych, a późna nowoczesność charakteryzuje się ciągłymi zmianami, niepewnością i „płynnym lękiem”, który wynika z globalnych zagrożeń (terroryzm, pandemia, kryzysy ekonomiczne) oraz z indywidualizacji odpowiedzialności. W socjologii analizuje się choćby zjawisko paniki moralnej, czyli nagłego rozprzestrzeniania się społecznego niepokoju

spowodowanego postrzeganym zagrożeniem dla wartości moralnych (Wargacki, 2009, s. 10). Panika moralna powstaje na styku mediów, opinii publicznej, grup interesów i władz; media używają emocjonalnego języka, łączą odrębne wydarzenia i przewidują katastrofy, aby przyciągnąć uwagę, co prowadzi do nadmiernego wyolbrzymiania zagrożeń (Soin, 2011, s. 150). W społeczeństwie ryzyka lęk i niepewność stają się głównymi siłami kształtującymi poczucie spójności społecznej – ludzie zależni łatwiej zgadzają się na ograniczenia własnych wolności i skłonni są identyfikować „winnych” zagrożeń, co podkreśla Frank Furedi. Ponadto autor ten zauważa, że wykorzystywanie strachu jako narzędzia polityki przybrało dziś niespotykane rozmiary (Kampka, 2024; Czech, 2010). Zdaniem Furediego (2005) współczesne społeczeństwa zachodnie funkcjonują w ramach „kultury strachu”, w której poczucie zagrożenia staje się trwałym elementem świadomości zbiorowej. Lęk przestaje być reakcją na realne niebezpieczeństwo, a staje się dominującym filtrem interpretacyjnym rzeczywistości. W rezultacie, jak pisze Furedi, społeczeństwa zaczynają „oceniać wszystko z perspektywy bezpieczeństwa”, rozwijając liczne strategie unikania ryzyka i praktyki ostrożności (Furedi, 2005, s. 45). Kultura strachu prowadzi do rozrostu dyskursu bezpieczeństwa i wraz z nim do społecznej bierności, apatii i ograniczenia zdolności do podejmowania ryzyka czy twórczego działania. W tym sensie lęk staje się czynnikiem kulturowym i politycznym, używanym do regulowania zachowań jednostek i wspólnot (Furedi, 2002). W realiach społeczeństwa ryzyka lęki i niepokoje przestają być zjawiskiem marginalnym – stają się strukturą współczesnego doświadczenia. To właśnie w tym kontekście pojawia się pytanie o rolę religii: czy pozostaje ona źródłem nadziei i sensu czy raczej jednym z wielu systemów osvajania niepewności (Beck, 2004).

Jednocześnie warto zauważyć, że religia bywa również źródłem lęku. Monoteizm wzmocnił strach przed wszechpotężnym, niezadowolonym Bogiem. Émile Durkheim (2021) zwracał uwagę, że religia powstała m.in. z doświadczenia zbiorowego niepokoju wobec siły natury i losu. Strach i respekt wobec „mocy świętej” stanowiły pierwotne źródło postaw religijnych. Z kolei Rudolf Otto wskazywał, że lęk religijny pełni funkcję pierwotnego regulatora relacji człowieka ze sferą sacrum. Doświadczenie *mysterium tremendum et fascinans* — jednoczesnego lęku i fascynacji wobec tego, co święte — można interpretować jako społeczny mechanizm kształtowania postaw respektu, podporządkowania i czci wobec wartości uznawanych za transcendentne. Lęk religijny nie ma tu charakteru patologicznego, lecz organizujący: wyznacza granice profanum, wzmacnia solidarność wspólnoty i utrwała system norm, który porządkuje relacje społeczne wobec sacrum (Otto, 1993). W tym sensie stanowi symboliczne źródło ładu moralnego, zakorzenionego w emocjonalnym doświadczeniu „bojaźni i zachwytu”.

Współcześnie funkcjonują formy religijności lękowej, w której obraz Boga jako karzącego służy do kontroli i wychowania – używanie lęku przed Bogiem w edukacji religijnej jest niebezpieczne dla zdrowia psychicznego i prowadzi do redukcji indywidualnej religijności (Levin, 2010, s. 107; Molenda, 2005, s. 84). Religijność lękowa odnosi się do takiej formy przeżywania religii, w której motywem dominującym jest strach – przed karą, potępieniem, utratą łaski lub przed śmiercią. Nie opiera się ona na miłości do bóstwa ani na refleksyjnej wierze, lecz na emocjonalnym podporządkowaniu się autorytetowi religijnemu i potrzebie bezpieczeństwa w obliczu zagrożenia. W kontekście religijnym lęk przed Bogiem stanowi szczególną formę przeżycia egzystencjalnego – emocję osadzoną w relacji człowieka z absolutem, która może przyjmować zarówno

konstruktywne, jak i destrukcyjne formy. Może przyjmować też formę nerwicy eklezjogennej, w której człowiek internalizuje religijne przekazy w sposób zbyt literalny i surowy, przez co religia zamiast wspierać rozwój, potęguje lęk i poczucie winy. Stąd bierze się przeżywany przez jednostkę silny lęk przed grzechem lub potępieniem, kompulsywne praktyki religijne, nadmierna potrzeba kontroli moralnej oraz obniżone poczucie własnej wartości „w oczach Boga”. Syndrom ten opisuje szeroko choćby Andrzej Molenda (2005).

Religia, jako system symboliczny, potrafi zatem zarządzać lękiem na dwa sposoby: poprzez jego oswojenie i przekształcenie w respekt wobec sacrum lub przeciwnie – poprzez jego utrwalanie jako narzędzia kontroli i uległości. W tym sensie lęk przed Bogiem odsłania ambiwalentną naturę religijności: może być źródłem porządku i sensu, ale też lękowego zniewolenia. Warto też dodać, że choć psychologia odróżnia strach jako reakcję na konkretne zagrożenie od lęku jako stanu bezprzedmiotowego, w niniejszej analizie pojęcie *lęku* używane jest jako kategoria opisująca zbiorowe doświadczenie niepewności i zagrożenia w warunkach późnej nowoczesności. Tak rozumiany lęk jest nie tylko emocją, lecz także strukturą świadomości społecznej, przenikającą relacje, instytucje i kulturę codzienności i odnosi się nie tyle do reakcji na konkretny bodziec, ile do trwałego poczucia zagrożenia i niepewności charakterystycznego dla społeczeństwa ryzyka.

Empiryczne ujęcia struktury lęku społecznego w badaniach socjologicznych

Aby uchwycić pełniejszy obraz społecznego doświadczenia lęku, poniższy opis odnosi się do wybranych badań socjologicznych analizujących współczesne zagrożenia – od pandemii po wojnę – oraz sposób, w jaki religijność (lub

jej brak) kształtuje strategię jego przeżywania i osvajania.

W socjologicznych analizach współczesnego lęku coraz częściej pojawia się wymiar zbiorowego samopoczucia i nastrojów społecznych, który stanowi empiryczny wskaźnik kondycji emocjonalnej społeczeństwa. Przykładem takich badań są regularne diagnozy prowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS), które dokumentują zmiany w emocjach i poczuciu bezpieczeństwa Polaków. W najnowszym raporcie *Samopoczucie Polaków w roku 2023* (Roguska, 2024) odnotowano wyraźny spadek poziomu lęku i niepewności, które w okresie pandemii COVID-19 dominowały w deklaracjach respondentów. W 2022 roku 60% badanych dostrzegło w swoim otoczeniu przede wszystkim lęk i obawy o przyszłość, natomiast w roku 2023 odsetek ten spadł do 37%. CBOS interpretuje ten trend jako oznaki wychodzenia z pandemicznego kryzysu emocjonalnego i częściową odbudowę zaufania społecznego. Choć raport nie operuje kategorią lęku w sensie klinicznym, ujmuje go pośrednio poprzez analizę emocji takich jak bezradność, zniechęcenie czy zdenerwowanie.

Nieco szerzej, w kontekście epidemicznym, opisują to badania Anny Kotlarskiej-Michalskiej (2023), które wskazują, że pandemia COVID-19 doprowadziła w Polsce do bezprecedensowego wzrostu lęku społecznego. Lęk stał się zatem nie tylko reakcją emocjonalną, lecz kategorią społeczną wymagającą interpretacji z pogranicza socjologii i psychologii. Już w kwietniu 2020 r. 69% badanych deklaroowało obawę przed zakażeniem, a w grudniu tego samego roku aż 95% wyrażało lęk o przyszłość. Niepewność miała charakter wielowymiarowy – obejmowała zdrowie, pracę, finanse, relacje rodzinne i kontakty społeczne. Dodatkowo media, poprzez nieustanne raportowanie liczby zachorowań i zgonów, potęgowały nastroje fatalizmu, co

skutkowało spadkiem zaufania do instytucji publicznych. Autorka podkreśla, że pandemia sprzęgła poziom mikro (jednostkowy) z makro (instytucjonalnym), tworząc zjawisko niepewności o charakterze współwystępującym i systemowym. Badanie to jednak pomija kwestię korelacji badanych zmiennych z religijnością respondentów.

Ciekawe wnioski przyniosły badania Katarzyny Lipskiej, Tomasza Wajsa i Sandry Klimczak (2023), które ukazują złożony, a niekiedy paradoksalny związek między religijnością, duchowością a lękiem. Autorzy potwierdzili istnienie słabej, dodatniej korelacji między poziomem lęku a wymiarem transcendencji duchowej – co oznacza, że duchowość nie zawsze łagodzi napięcia, lecz może także współwystępować z większą wrażliwością emocjonalną. Wskazali również, że osoby o wyższym poziomie religijności niekoniecznie doświadczają mniejszego lęku, zwłaszcza gdy ich wiara przybiera formę biernego powierzenia odpowiedzialności Bogu. Religijność i duchowość autorzy badania interpretują więc nie jako gwarancję spokoju, lecz jako potencjalne czynniki adaptacyjne, które mogą – zależnie od stylu przeżywania wiary – wspierać lub osłabiać odporność psychiczną. Zwracają też uwagę na wyraźny aspekt pokoleniowy: młodsze generacje, w coraz mniejszym stopniu zakorzenione w religijności instytucjonalnej, tracą dostęp do zasobu duchowego, który dla starszych grup stanowił istotny bufor wobec stresu i niepewności (Lipska, Wajs i Klimczak, 2023).

Interesujące obserwacje przynosi również badanie Sławomira H. Zaręby i Janusza Mariańskiego (2021) przeprowadzone wśród studentów z różnych ośrodków akademickich w czasie pandemii COVID-19. Autorzy wskazali, że w sytuacji globalnego zagrożenia religia nie znika z pola doświadczeń młodych ludzi, lecz zmienia swoje funkcje – z instytucjonalnej i normatywnej na bardziej refleksyjną i kompensacyjną. W świetle ich analiz religia

może pełnić rolę bufora wobec lęku egzystencjalnego, łagodząc poczucie bezradności i pomagając w interpretacji niepewności. Jednocześnie 77% respondentów uznało pandemię wyłącznie za zjawisko biologiczne, pozbawione wymiaru transcendentnego, co potwierdza głęboki proces sekularyzacji opisany w teoriach Norrisa i Ingleharta, Casanovy czy Luckmanna. Z drugiej strony część młodych badanych (18%) deklaroowała ponowne odkrycie wartości religii, a 15% pogłębiło relację z Bogiem, traktując religię jako źródło sensu i emocjonalnego zakotwiczenia. Autorzy wskazują też na nową formę przeżywania wiary tzw. *religijność medialną* wyrażającą się w uczestnictwie w praktykach online, które dla 30% studentów stały się substytutem wspólnoty religijnej. Wyniki te pozwalają wnioskować, że pandemia nie tyle osłabiła religijność, ile ujawniła jej hybrydowy charakter: z jednej strony dystans wobec instytucji, z drugiej trwała potrzeba duchowego sensu i narracji porządkującej doświadczenie lęku (Zaręba i Mariański, 2021).

Na szczególną uwagę zasługują wnioski Katarzyny Marciniak, która pokazuje, że w polskiej tradycji epidemie zawsze uruchamiały podobne mechanizmy społeczne: wzrost lęku, poszukiwanie winnych, intensyfikację praktyk religijnych oraz równoczesne rozluźnianie więzi wspólnotowych. Porównując historyczne „czasy morowego powietrza” z pandemią COVID-19, autorka dowodzi, że reakcje na zagrożenie zdrowotne mają charakter kulturowo utrwalony – odwołują się do religijnych rytuałów i symboli, które pomagają oswoić niepewność i nadać jej sens. Wskazuje przy tym na ciągłość form symbolicznego mediowania z sacrum: dawniej były to procesje, modlitwy i wota, dziś – transmisje mszy świętych, błogosławieństwa udzielane z powietrza czy modlitwy online. Marciniak zauważa jednak istotną różnicę: współczesna pandemia przeniosła religijność z przestrzeni wspólnotowej do

medialnej, redefiniując doświadczenie sacrum jako pośredniczone przez technologię. Religia w tym ujęciu wciąż pełni funkcję kompensacyjną wobec lęku, lecz coraz częściej staje się elementem symbolicznej ciągłości kulturowej, a nie instytucjonalnego porządku (Marciniak, 2021).

Z przywołanych badań wyłania się spójny, choć złożony obraz religii jako wielowymiarowego mechanizmu reagowania na lęk. Autorzy wskazują, że religia w czasie kryzysu nie znika, lecz zmienia swoje funkcje – z normatywnej i instytucjonalnej na adaptacyjną, symboliczną i terapeutyczną. Staje się jednym z równoległych systemów interpretacji świata, który pomaga nadać sens zagrożeniu, ale nie zawsze prowadzi do jego redukcji. Doświadczenie pandemii było jedynie jednym z etapów narastającej kultury niepewności. Kolejne fale lęku wywołały wydarzenia związane z kryzysem gospodarczo-energetycznym, politycznym czy o charakterze wojennym, które utrwaliły poczucie zagrożenia egzystencjalnego w codziennym życiu.

Warto zwrócić uwagę na wyniki badania CBOS *O wojnie w Ukrainie i ewentualnym rozszerzeniu konfliktu* (Scovill, 2024), które odślaniają skalę i trwałość lęku wojennego w polskim społeczeństwie. Aż 81% badanych uznaje, że konflikt za wschodnią granicą realnie zagraża bezpieczeństwu Polski, a 59% spodziewa się możliwości rosyjskiego ataku na państwa NATO w perspektywie kilku lat. Co znamienne, nie jest to lęk chwilowy ani ograniczony do określonych grup – dotyczy wszystkich kategorii społecznych, a szczególnie silnie ujawnia się wśród młodych mężczyzn, z których aż 90% deklaruje obawy wojenne. Analiza CBOS, choć pomija powiązanie z religijnością, pokazuje przy tym zróżnicowane strategie radzenia sobie z lękiem: dla części respondentów jest to mobilizacja i gotowość do obrony kraju (44%), dla innych – ucieczka w poszukiwanie bezpieczeństwa (20%). Raport

interpretuje te reakcje jako przejaw utrwalonego społecznego niepokoju i braku egzystencjalnego poczucia bezpieczeństwa, które stały się trwałym elementem polskiego doświadczenia po 2022 roku.

Na szczególne uznanie zasługują wyniki badań zespołu projektu ULTRAGEN (*Wchodzenie w dorosłość w czasach ultra-niepewności*), które w sposób pogłębiony opisują doświadczenie lęku młodych Polek i Polaków po wybuchu wojny w Ukrainie. Autorki w nowatorski sposób łączą analizę ilościową (CAWI, N = 2104) z jakościową (43 wymiany asynchroniczne), tworząc wielowymiarowy obraz „społeczeństwa strachu” (Beck, 2004; Bauman, 2008). Ich praca wnosi istotny wkład w socjologię emocji, pokazując, że współczesny lęk młodego pokolenia ma charakter chroniczny i złożony, obejmując zarówno wymiar makrosocjologiczny (obawy przed wojną, destabilizacją Europy, bronią atomową), jak i mikrosocjologiczny (lęk o życie bliskich, utratę stabilizacji i sensu). Cenne jest także spostrzeżenie autorów dotyczące emocjonalnej nierówności pokoleniowej – młodzi dorośli funkcjonują w warunkach nakładających się kryzysów: zdrowotnych, ekonomicznych i geopolitycznych, które potęgują poczucie bezsilności. Początek formularza

Wyniki omawianych badań pokazują wyraźnie, że współczesne myślenie o religii wykracza poza tradycyjny schemat „religia jako źródło ukojenia”. Religia nie pełni już wyłącznie funkcji ochronnej wobec lęku, lecz staje się narzędziem współistnienia z niepewnością – sposobem symbolicznego i emocjonalnego osvajania świata, w którym kryzys stał się stanem trwałym. W kontekście pandemii, wojny i napięć społeczno-ekonomicznych religijność ujawnia się nie tyle jako ucieczka od lęku, ile jako forma jego kulturowego przetworzenia: próba nadania sensu w sytuacjach granicznych, interpretowania chaosu i utrzymania podmiotowości wobec „ultra-niepewności” współczesności.

Metodologia badań własnych i społeczno-demograficzny opis próby badawczej

Poniższy opis opiera się na wynikach badań przeprowadzonych w latach 2023–2024 w ramach realizowanego przeze mnie projektu dotyczącego przemian religijności na Pomorzu Zachodnim i Pomorzu Gdańskim. Zastosowano podejście ilościowe, uzupełnione elementami jakościowymi, przy czym głównym narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz diagnostyczny, skonstruowany na podstawie klasycznych modeli religijności, a następnie zmodyfikowany zgodnie z założeniem, że religijność i niereligijność tworzą ciągłe spektrum postaw.

Kwestionariusz obejmował cztery wymiary religijności: deklaratywno-doktrynalny (tożsamość i przekonania), rytualno-obrzędowy (praktyki publiczne i prywatne), instytucjonalno-wspólnotowy (więź z Kościołem i wspólnotą parafialną), normatywno-moralny (zgodność z wartościami religijnymi). Do konstrukcji skali zastosowano elementy metody Thurstone’a, angażując panel ekspertów (socjologów, psychologów, dziennikarzy) do oceny trafności stwierdzeń. Rzetelność poszczególnych skal potwierdzono współczynnikami α -Cronbacha, które przekroczyły poziom 0,70 (najwyższe dla wymiarów deklaratywno-doktrynalnego i rytualno-obrzędowego: odpowiednio 0,851 i 0,841). Badanie miało charakter porównawczy i objęło dwa regiony: Pomorze Zachodnie (główna baza) i Pomorze Gdańskie (baza uzupełniająca). Łącznie przeprowadzono ponad tysiąc wywiadów kwestionariuszowych wśród dorosłych mieszkańców, zróżnicowanych pod względem płci, wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania (wieś–miasto). Dobór próby miał charakter warstwowo-kwotowy, odzwierciedlający strukturę populacji regionów. Wyniki analizowano z wykorzystaniem statystyki

opisowej i analizy czynnikowej, co pozwoliło wyodrębnić typy religijności (zinstytucjonalizowaną, sprywatyzowaną, obojętną, niereligijną) oraz określić ich związki z czynnikami społeczno-demograficznymi. Badanie objęło N = 1500 dorosłych mieszkańców Pomorza Zachodniego i Pomorza Gdańskiego (po 750 osób z każdego regionu). Dobór próby miał charakter kwotowo-losowy, co zapewniło jej reprezentatywność względem zmiennych socjodemograficznych: płci, wieku, wykształcenia oraz wielkości miejscowości zamieszkania. Zróżnicowanie ze względu na płeć przedstawia się następująco: na Pomorzu Zachodnim w badaniu uczestniczyło 52% kobiet i 48% mężczyzn, natomiast na Pomorzu Gdańskim – 51,3% kobiet i 48,7% mężczyzn. Struktura wieku respondentów w poszczególnych kohortach była zbliżona w obu regionach: 18–24 lata – 8% (Pomorze Zachodnie) i 9,4% (Pomorze Gdańskie); 25–34 lata – 15,6% i 18,1%; 35–44 lata – 20,4% i 21%; 45–54 lata – 16% i 16,3%; powyżej 65 lat – 21,6% i 18,6%. Pod względem miejsca zamieszkania na Pomorzu Zachodnim 30,7% badanych mieszkało na wsi, 24,4% w dużych miastach (powyżej 200 tys. mieszkańców), a pozostała część w mniejszych i średnich ośrodkach. Na Pomorzu Gdańskim 46,5% respondentów zamieszkiwało obszary wiejskie, a 25% duże miasta, głównie w obrębie aglomeracji trójmiejskiej.

Próba została dobrana w oparciu o dane Narodowego Spisu Powszechnego 2021, z zachowaniem delimitacji historyczno-kulturowych obu regionów: Pomorze Zachodnie obejmuje obszar dawnych województw szczecińskiego i koszalińskiego (1975–1998), natomiast Pomorze Gdańskie – rdzeń kaszubski i kociewski, z wyłączeniem południowych powiatów województwa pomorskiego. Tak zdefiniowany układ terytorialny pozwolił uchwycić zarówno mieszkańców dużych ośrodków metropolitalnych (Szczecin, Gdynia,

Gdańsk), jak i mniejszych miast oraz wsi, co umożliwiło analizę religijności w perspektywie zróżnicowań terytorialnych i kulturowych.

Należy podkreślić, że badanie miało charakter kompleksowy i obejmowało szeroki zakres zagadnień dotyczących religijności i niereligijności mieszkańców Pomorza Zachodniego oraz Pomorza Gdańskiego. W niniejszym artykule wykorzystano jedynie wybrane wątki odnoszące się do sposobów postrzegania religii w kontekście doświadczenia lęku, poszukiwania sensu oraz strategii osvajania rzeczywistości w obliczu zdefiniowanych wcześniej kryzysów i ryzyk społecznych. Analizowane dane stanowią zatem fragment szerszego projektu badawczego, ukierunkowany tutaj na identyfikację funkcji religii jako potencjalnego zasobu radzenia sobie z niepewnością i zagrożeniem w wymiarze indywidualnym oraz społecznym.

Religijność i struktura lęku na Pomorzu Zachodnim i Pomorzu Gdańskim – analiza empiryczna

W niniejszym opracowaniu, na potrzeby analizy związku między religijnością a strukturą lęku, wykorzystano dwa porządki wskaźników, odwołując się zarazem do szerszych ustaleń badań socjologicznych nad lękiem w kontekście współczesnych zagrożeń i przemian religijności. Po pierwsze zastosowano autodeklaracje wiary (sześciostopniowa skala od „głęboko wierzący” po „niewierzący”) traktowane jako miarę intensywności religijności oraz jej zróżnicowań demograficznych i regionalnych. Po drugie uwzględniono postrzeganie religii ujęte w trzech blokach: (a) funkcje wiary – m.in. „sprzyja poczuciu spokoju i oparcia w problemach”, „daje nadzieję życia wiecznego”, „dostarcza norm i zasad”, „wyraża przynależność do wspólnoty” (z przewagą ujęć indywidualnych nad wspólnotowymi); (b) postawy emocjonalno-oceniające wobec religii (od wrogości

i obojętności po akceptację, serdeczność i entuzjazm); (c) uzasadnienia obojętności lub niewiary (brak dowodów, szkodliwość religii, negatywne doświadczenia). Ten zestaw pozwala testować hipotezę, że nie tylko poziom deklarowanej wiary, lecz także sposób widzenia religii – jako zasobu spokoju, sensu i norm lub przeciwnie: jako nadmiernie upraszczającej rzeczywistość – różnicuje poziom lęku i strategię jego osvajania.

W pierwszym etapie analizy uwzględniono autodeklaracje wiary respondentów, traktowane jako podstawowy wskaźnik orientacji religijnej. Skala obejmowała sześć kategorii: „głęboko wierzący”, „wierzący”, „wątpiący–poszukujący”, „wątpiący, ale przywiązany do tradycji”, „obojętni religijnie” oraz „niewierzący”. Uzyskane rozkłady autodeklaracji wiary wskazują, że na Pomorzu Zachodnim dominują postawy umiarkowanie religijne. W tej części kraju 8,6% badanych określiło się jako głęboko wierzący, 43,3% jako wierzący, 15,2% jako wątpiący–poszukujący, 14,8% jako wątpiący, lecz przywiązani do tradycji, 10,9% jako obojętni religijnie, a 7,2% jako niewierzący. Na Pomorzu Gdańskim rozkład ten przesuwają się nieco w stronę silniejszych deklaracji religijnych – 10,7% respondentów zadeklarowało się jako głęboko wierzący, 47,1% jako wierzący, 13,7% jako wątpiący–poszukujący, 13,4% jako wątpiący, ale przywiązani do tradycji, 9% jako obojętni i 6,1% jako niewierzący.

Zróznicowania te mają wyraźny wymiar demograficzny. W obu regionach kobiety deklarują wyższy poziom wiary niż mężczyźni: w grupie głęboko wierzących kobiety stanowią około dwie trzecie wszystkich wskazań, a wśród wierzących – nieco ponad połowę. Mężczyźni natomiast częściej niż kobiety zaliczają się do kategorii wątpiących i niewierzących, co potwierdza utrzymującą się różnicę płci w zakresie postaw religijnych. Zależność między wiekiem a religijnością ma charakter jednoznaczny: najwyższe wskaźniki wiary

występują wśród osób powyżej 60. roku życia, natomiast w najmłodszych grupach (18–34 lata) odsetek deklarujących się jako wierzący lub głęboko wierzący spada poniżej połowy próby, przy równoczesnym wzroście kategorii wątpiących–poszukujących i obojętnych. Trend ten wskazuje na pokolenie młodych dorosłych jako grupę najbardziej podatną na procesy sekularyzacji i indywidualizacji wiary. Również miejsce zamieszkania różnicuje deklaracje religijne. Na terenach wiejskich i w małych miastach religijność utrzymuje się na wyższym poziomie niż w dużych ośrodkach metropolitalnych. Wskaźniki religijności zinstytucjonalizowanej (uczestnictwo w praktykach, utożsamienie z parafią) są szczególnie niższe wśród mieszkańców Szczecina, Gdyni i Gdańska, gdzie częściej pojawia się obojętność lub dystans wobec Kościoła, choć nie zawsze oznacza to całkowitą utratę wiary.

Łącznie wyniki potwierdzają, że religijność na Pomorzu ma charakter selektywny i zróżnicowany, a dominujący typ postawy można określić jako „wierzący z dystansem” – łączący identyfikację z wiarą z ograniczonym uczestnictwem w życiu religijnym i rosnącym wpływem czynników kulturowych, pokoleniowych oraz środowiskowych. W obu regionach widoczna jest więc dominacja postaw deklaratywnie religijnych (łącznie ok. 50–55%), przy stosunkowo niewielkim odsetku osób jednoznacznie niewierzących. Jednocześnie jednak znacząca część badanych lokuje się w strefie „pomiędzy wiarą a wątpiwością” – czyli w grupach wątpiących, szukających lub przywiązanych do tradycji.

Ten układ rozkładów potwierdza tezę o zanikaniu ostrych granic między wiarą a niewiarą – religijność przyjmuje raczej charakter ciągły, a nie dychotomiczny. Dla potrzeb artykułu można uznać, że kategorie „głęboko wierzący” i „wierzący” reprezentują postawy wysokiej religijności, kategorie „wątpiący–poszukujący” oraz „wątpiący, lecz przywiązani do

tradycji” – religijność ambiwalentną, natomiast „obojętni” i „niewierzący” – postawy niereligijne.

Taki sposób operacjonalizacji pozwala analizować związek między poziomem deklarowanej wiary a intensywnością lęku czy sposobami jego osvajania. Można bowiem założyć, że religijność silna będzie sprzyjać interpretowaniu zagrożeń w kategoriach sensu i opatrności, religijność ambiwalentna – poszukiwaniu znaczenia w sposób selektywny i emocjonalny, natomiast niereligijność – racjonalizacji lub przenoszeniu lęku w wymiar świecki. Analizując, jakie znaczenie respondenci przypisują religii w życiu codziennym, można zauważyć, że dominują odpowiedzi o charakterze egzystencjalnym i emocjonalnym, a nie instytucjonalnym. Dla części badanych religia stanowi przede wszystkim źródło spokoju i oparcia w trudnych sytuacjach – takiej odpowiedzi udzieliło 18,4% mieszkańców Pomorza Zachodniego i 20,5% Pomorza Gdańskiego. Blisko jedna piąta wskazała, że wiara daje im nadzieję życia wiecznego (14,8% i 18,1%), a dla kolejnych 9–13% religia jest przede wszystkim doświadczeniem bliskości Boga. Znacznie rzadziej podkreślano funkcję wspólnotową i normatywną: jedynie ok. 14% respondentów wiąże religię z systemem zasad moralnych, a mniej niż 10% z przynależnością do wspólnoty wiernych. Tym samym w obu regionach widoczny jest wyraźny prymat indywidualnych, emocjonalno-egzystencjalnych wymiarów religii nad jej funkcjami społecznymi i instytucjonalnymi.

Różnice między regionami mają raczej charakter natężeniowy niż jakościowy. Badani mieszkańcy Pomorza Gdańskiego nieco częściej niż mieszkańcy Pomorza Zachodniego wskazują na wymiar duchowy i nadzieję eschatologiczną, co może wynikać z silniejszego zakorzenienia tradycji religijnej w tym regionie. Z kolei wśród mieszkańców Pomorza Zachodniego częściej pojawia się aspekt instrumentalny – traktowanie religii jako zasobu

pomagającego radzić sobie z trudnościami, a nie jako trwałej ramy światopoglądowej.

Łącznie wyniki te pozwalają interpretować religię przede wszystkim jako mechanizm osvajania niepewności i lęku, a jej funkcje psychologiczne i sensotwórcze okazują się silniejsze niż wspólnotowe. W sytuacjach kryzysowych religia pełni więc rolę symbolicznego amortyzatora, dostarczając narracji, które pomagają jednostkom utrzymać poczucie ciągłości i sensu życia. Jednocześnie jednak relatywnie niskie wskazania na wymiar wspólnotowy świadczą o postępującej indywidualizacji religijności, w której wiara jest przeżywana prywatnie, a nie poprzez uczestnictwo w instytucjonalnych formach religii.

Uzupełnieniem analizy funkcji religii są emocjonalne i oceniające postawy wobec niej, które pozwalają uchwycić, jaki ładunek uczuciowy i poznawczy badani przypisują religii jako zjawisku społecznemu. Skala obejmowała kontinuum od postaw negatywnych (wrogość, niechęć, lęk) poprzez neutralne (obojętność) aż po pozytywne (akceptacja, serdeczność, entuzjazm). W strukturze odpowiedzi dominują postawy akceptacji – wskazała je 43,3% respondentów z Pomorza Zachodniego i 46,2% z Pomorza Gdańskiego. Obojętność wobec religii zadeklarowało odpowiednio 31,1% i 30,7% badanych. Serdeczność wobec religii (rozumiana jako życzliwość bez zaangażowania doktrynalnego) wystąpiła u 7,2% mieszkańców Pomorza Zachodniego i 8,1% Pomorza Gdańskiego, a entuzjazm religijny (postawa silnie afirmatywna) u 6,4% i 7,5%. Postawy negatywne są nieliczne: niechęć deklarowało 2,8% badanych na Pomorzu Zachodnim i 2,1% na Pomorzu Gdańskim, wrogość – odpowiednio 1,1% i 0,8%, zaś lęk wobec religii jedynie 1,3% i 1,6% respondentów.

Rozkład ten potwierdza, że emocjonalny stosunek do religii w obu regionach jest zrównoważony i umiarkowany, z wyraźną przewagą akceptacji i obojętności nad skrajnymi

emocjami. W społecznym doświadczeniu religia rzadko budzi silne reakcje, pozytywne bądź negatywne. Dla większości badanych stanowi element kulturowego i symbolicznego krajobrazu, który bywa akceptowany, ale niekoniecznie intensywnie przeżywany.

Z socjologicznego punktu widzenia świadczy to o stabilizacji emocjonalnej sfery religijnej w analizowanych regionach, przy równoczesnym procesie indywidualizacji postaw. Religia dla jednych jest zasobem interpretacyjnym i emocjonalnym w obliczu kryzysów, dla innych – neutralnym tłem społecznym, które nie wywołuje ani gorliwości, ani wrogości.

Analiza motywów stojących za obojętnością religijną i niewiarą pozwala uchwycić, jakie mechanizmy interpretacyjne towarzyszą dystansowi wobec religii. Wśród respondentów, którzy określili się jako obojętni lub niewierzący, dominują uzasadnienia poznawcze i refleksyjne, a nie emocjonalne. Najczęściej wskazywanym powodem była nieobecność empirycznych dowodów na istnienie Boga – tak odpowiedziało 32,4% badanych z Pomorza Zachodniego i 28,7% z Pomorza Gdańskiego. Dla kolejnych 24,1% i 21,6% religia jest zjawiskiem szkodliwym lub zniekształcającym rzeczywistość, postrzeganym jako źródło społecznych konfliktów, przymusu lub hipokryzji instytucjonalnej. Część respondentów (17,4% na Pomorzu Zachodnim i 15,6% na Pomorzu Gdańskim) wyrażała przekonanie, że religia stanowi psychologiczny mechanizm tłumaczenia tego, czego nie da się wyjaśnić racjonalnie – czyli formę narracyjnego porządku wobec niewiedzy i lęku. Wystąpiły także motywy biograficzne: negatywne doświadczenia z duchowieństwem, wspólnotą lub rodziną wskazało 9,8% mieszkańców Pomorza Zachodniego i 11,2% Pomorza Gdańskiego. Znaczący był odsetek osób, które nie potrafiły jednoznacznie określić przyczyn swojej obojętności (ok. 26–28% braków danych), co może sugerować

raczej płytki, nieintencjonalny dystans niż ugruntowaną postawę światopoglądową.

W świetle tych danych niewiara i obojętność religijna nie mają charakteru konfrontacyjnego, lecz raczej poznawczo-pragmatyczny. Większość osób dystansujących się od religii nie neguje jej wprost, ale nie znajduje w niej już funkcji poznawczej ani emocjonalnego oparcia. Religia przestaje być dla nich narzędziem interpretowania świata, a staje się jednym z wielu – i coraz mniej skutecznych – sposobów porządkowania niepewności.

W kontekście lęku i niepewności egzystencjalnej oznacza to, że obojętność religijna może pełnić rolę świeckiej strategii radzenia sobie – opartej na racjonalizacji, dystansie i minimalizowaniu emocjonalnych kosztów. Nie jest to więc brak sensu, lecz raczej poszukiwanie sensu poza sferą sacrum, w wiedzy, relacjach, kontroli nad codziennością lub po prostu w unikaniu tematów granicznych.

Uzupełniając dane, warto przywołać wypowiedzi respondentów z Pomorza Zachodniego z badań realizowanych przez mnie w 2022 roku, w kontekście spojrzenia na religijność po kryzysie epidemicznym. Doświadczenie pandemii COVID-19 stało się swoistym laboratorium, w którym można było obserwować reakcje religijne na nagły, globalny kryzys. Zagrożenie zdrowia i życia, izolacja społeczna, utrata kontroli nad codziennością oraz nadmiar sprzecznych informacji wytworzyły poczucie zbiorowego lęku i niepewności, o którym pisali m.in. Ulrich Beck (2004) i przywoływany Zygmunt Bauman w kontekście społeczeństwa ryzyka. W takich warunkach religia mogła pełnić funkcję symbolicznego amortyzatora, dostarczając narracji sensu i nadziei, ale też ujawniała swoje ograniczenia i słabnięcie autorytetu instytucjonalnego. Z badań z 2022 roku wynikało, że pandemia przyniosła ambiwalentne skutki dla religijności. 44% respondentów deklarowało, że ich postawy religijne nie uległy zmianie, 25% przyznało,

że wiara osłabła, a jedynie 17% – że się wzmocniła. Pogłębienie religijności dotyczyło głównie osób głęboko wierzących i systematycznie praktykujących, które interpretowały pandemię w kategoriach próby wiary i duchowego oczyszczenia. W grupach wątpiących i obojętnych przeważało przekonanie, że religia nie dostarczyła realnego wsparcia ani narzędzi redukcji lęku. Ograniczenia sanitarne i zawieszenie wspólnotowych praktyk religijnych doprowadziły do przeniesienia sacrum w sferę prywatną. Transmisje nabożeństw, modlitwa indywidualna czy praktyka „komunii duchowej” ujawniły potencjał religii zmediatyzowanej, która adaptuje się do warunków izolacji. Równocześnie jednak pandemia uwidoczniła kryzys zaufania do Kościoła instytucjonalnego, szczególnie wobec niespójnych stanowisk dotyczących szczepień, zasad bezpieczeństwa i dyscypliny sakramentalnej (Szauer, 2022).

Z perspektywy analizy lęku pandemia okazała się testem funkcjonalności religii. Wśród wierzących o silnej identyfikacji religia pełniła rolę mechanizmu stabilizującego emocje i odnawiającego sens w sytuacji niepewności. W grupach o słabszej więzi religijnej stawała się natomiast źródłem napięcia i dysonansu – zwłaszcza gdy praktyki wspólnotowe kolidowały z lękiem o zdrowie i bezpieczeństwo. Religia, która nie była już zinternalizowanym systemem sensu, nie potrafiła skutecznie amortyzować lęku. W sensie antropologicznym pandemia była momentem liminalnym, czyli okresem przejścia i zawieszenia dotychczasowych struktur znaczeń. Ujawniła, że religia w społeczeństwie późnonowoczesnym nie jest już uniwersalnym porządkiem sensu, lecz raczej jednym z wielu sposobów interpretowania i osvajania rzeczywistości. Dla części badanych stała się ona zasobem duchowego bezpieczeństwa, dla innych – neutralnym lub nieprzystającym do nowych warunków systemem symboli.

Zestawiając dane z obydwu badań, należy stwierdzić, że religia jawi się jako system

będący zróżnicowanym mechanizmem interpretacyjnym, który może zarówno łagodzić, jak i nasilać lęk, zależnie od tego, czy oferuje jednostce wiarygodną ramę znaczeń. Co więcej siła deklarowanej wiary koreluje z zakresem przypisywanych religii funkcji, zwłaszcza tych o charakterze emocjonalno-egzystencjalnym. Osoby określające się jako głęboko wierzące i wierzące znacznie częściej postrzegają religię jako źródło spokoju, oparcia, sensu i nadziei życia wiecznego, a także – choć w mniejszym stopniu – jako system norm moralnych i przestrzeń wspólnoty. W tej grupie religia pełni funkcję ramy interpretacyjnej, porządkującej świat i łagodzącej poczucie niepewności.

Wraz ze spadkiem intensywności wiary, zwłaszcza wśród osób wątpiących, poszukujących lub przywiązanych do tradycji, religia traci charakter ramy całościowej i przekształca się w zasób selektywny. Uczestnicy ci częściej przypisują jej znaczenie symboliczne lub emocjonalne („pomaga w trudnych chwilach”), lecz bez głębszego odniesienia doktrynalnego. W grupach obojętnych i niewierzących religia prawie całkowicie traci funkcję sensotwórczą. Może być oceniana neutralnie (jako element kultury) lub negatywnie (jako system ograniczający i nieprzystający do współczesności), a w sytuacjach lęku i kryzysu zostaje zastąpiona świeckimi formami interpretacji – racjonalizacją, autorefleksją lub praktykami psychologicznymi.

Można więc powiedzieć, że im silniejsza wiara, tym większe oparcie na religii, ale zależność ta ma charakter nieliniowy i selektywny: to nie tylko kwestia intensywności wiary, lecz także zaufania do jej zdolności wyjaśniania i porządkowania świata. Religia pozostaje skutecznym mechanizmem osvajania lęku tylko wtedy, gdy jest postrzegana jako wiarygodne źródło sensu – a więc gdy między wiarą a doświadczeniem codziennym zachowana jest spójność interpretacyjna.

Respondenci w swoich deklaracjach ujawniają dwie wyraźne grupy obaw – lęki

egzystencjalne, związane z osobistym doświadczeniem zagrożenia i kruchości życia, oraz lęki społeczne, odnoszące się do procesów i zjawisk makroskalowych.

Do lęków egzystencjalnych najczęściej wskazywanych przez respondentów należały: lęk o bliskich (45,4% na Pomorzu Zachodnim i 47,8% na Pomorzu Gdańskim), lęk o przyszłość (39,7% na Pomorzu Zachodnim i 40,3% na Pomorzu Gdańskim), lęk przed cierpieniem i chorobą przewlekłą (37,5% na Pomorzu Zachodnim i 34,5% na Pomorzu Gdańskim), lęk przed upadłością finansową (30,3% na Pomorzu Zachodnim i 28,9% na Pomorzu Gdańskim), lęk przed śmiercią (29,8% na Pomorzu Zachodnim i 31,3% na Pomorzu Gdańskim) oraz lęk przed przestępstwem lub napadem (20,7% na Pomorzu Zachodnim i 22,3% na Pomorzu Gdańskim). Wysoki odsetek badanych wskazuje, że źródłem ich niepokoju jest nieokreślony przyczyną lęk towarzyszący im na co dzień (29,7% na Pomorzu Zachodnim i 32,3% na Pomorzu Gdańskim).

Wśród lęków społecznych dominowały natomiast: obawa przed wojną (45,6% na Pomorzu Zachodnim i 48,9% na Pomorzu Gdańskim), napływem migrantów (40,2% na Pomorzu Zachodnim i 38,9% na Pomorzu Gdańskim), kryzysem gospodarczym (37,4% na Pomorzu Zachodnim i 39,9% na Pomorzu Gdańskim), epidemią (33,4% na Pomorzu Zachodnim i 36,4% na Pomorzu Gdańskim), kryzysem energetycznym (np. blackoutem) (28,4% na Pomorzu Zachodnim i 26,3% na Pomorzu Gdańskim), kryzysem cybernetycznym (24,3% na Pomorzu Zachodnim i 27,8% na Pomorzu Gdańskim) oraz kryzysem klimatycznym (21,2% na Pomorzu Zachodnim i 24,4% na Pomorzu Gdańskim). Blisko 1/5 badanych w obydwu regionach wskazywała na lęk niezidentyfikowany przyczyną („coś złego się wydarzy”), co oddają wartości: 18,7% wskazań na Pomorzu Zachodnim i 20,6% na Pomorzu Gdańskim.

Porównanie rozkładów między Pomorzem Zachodnim a Pomorzem Gdańskim wskazuje na dużą zbieżność struktury lęków, lecz także na subtelne różnice w ich natężeniu i charakterze. Mieszkańcy Pomorza Gdańskiego nieco częściej deklarowali lęki o charakterze egzystencjalnym, zwłaszcza dotyczące bliskich, śmierci i przyszłości. Może to odzwierciedlać silniejsze zakorzenienie więzi rodzinnych i wspólnotowych w tym regionie, gdzie religia tradycyjnie pełni funkcję integrującą społecznie (m.in. w kontekście kaszubskim i kociewskim). Z kolei na Pomorzu Zachodnim wyraźniejsze są obawy dotyczące zdrowia, cierpienia oraz kwestii materialno-bytowych (upadłość finansowa), co może mieć związek z bardziej zróżnicowanym i migracyjnym charakterem społeczności regionu. Religijność na tym obszarze jest częściej wynikiem powojennej rekonstrukcji, a więzi społeczne – słabsze i mniej osadzone w tradycji, co sprzyja indywidualizacji przeżywania lęku. W odniesieniu do lęków społecznych zauważalna jest większa wrażliwość Pomorza Gdańskiego na zagrożenia globalne – wojna, kryzys klimatyczny, cyberbezpieczeństwo – co można interpretować jako efekt silniejszego uczestnictwa mieszkańców w dyskursie publicznym i medialnym, zwłaszcza w dużych miastach aglomeracji trójmiejskiej. Pomorze Zachodnie natomiast zachowuje bardziej „lokalny” profil percepcji zagrożeń, koncentrując się na aspektach ekonomicznych i bezpieczeństwa wewnętrznego (np. migracje, przestępczość).

Zróżnicowania demograficzne są nieco bardziej wyraźne. Kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały na lęki egzystencjalne, podczas gdy w przypadku lęków społecznych różnice płci były minimalne. Mieszkańcy wsi częściej odczuwali lęki osobiste (związane z rodziną, zdrowiem i przyszłością), natomiast mieszkańcy dużych miast częściej deklarowali obawy o charakterze społecznym – wojny, migracji, kryzysów systemowych. Również

wiek różnicował strukturę lęków: osoby starsze (powyżej 50. roku życia) częściej doświadczały lęków egzystencjalnych, natomiast w grupach 25–34 oraz 35–44 lata przeważały lęki społeczne, odzwierciedlające silniejsze zanurzenie w globalnych mediach i dyskursie ryzyka.

Zależność między religijnością a lękiem okazała się umiarkowana, lecz wyraźna. W przypadku lęków egzystencjalnych współczynniki korelacji Spearmana wyniosły $\rho = 0,44$ dla Pomorza Zachodniego i $\rho = 0,49$ dla Pomorza Gdańskiego, natomiast przy lękach społecznych odpowiednio $\rho = 0,37$ i $\rho = 0,27$. Oznacza to, że religijność silniej wiąże się z przeżywaniem lęku o charakterze osobistym niż z obawami dotyczącymi zjawisk społecznych i globalnych.

Interpretując te wyniki, można stwierdzić, że religia nadal pozostaje ważnym odniesieniem w sferze emocji egzystencjalnych, takich jak choroba, śmierć czy utrata bezpieczeństwa bliskich, natomiast w mniejszym stopniu porządkuje niepokoje społeczne wynikające z makroprocesów – wojny, migracji, kryzysów energetycznych i klimatycznych. Religia zatem amortyzuje lęk osobisty, ale w coraz mniejszym stopniu przekłada się na interpretację globalnych zagrożeń, które wymagają raczej wiedzy, technologii i politycznych narracji niż odniesień metafizycznych.

W celu empirycznego potwierdzenia zależności pomiędzy religijnością, sposobem postrzegania religii a typem i intensywnością lęku przeprowadzono analizę równań strukturalnych (SEM) w dwóch grupach regionalnych: Pomorza Zachodniego i Pomorza Gdańskiego, wykorzystując estymację metodą najwyższej wiarygodności *maximum likelihood* na danych z dwóch prób regionalnych: (łącznie $N = 1500$). Model zakładał cztery konstrukty latentne: religijność, postrzeganie religii, typ lęku (egzystencjalny vs społeczny) oraz intensywność lęku. Dodatkowo uwzględniono efekt modyfikujący postawy emocjonalnej wobec religii

(akceptacja–obojętność–dystans). Metoda ta jest szczególnie użyteczna w badaniach socjologicznych, gdy analizowany zespół zjawisk obejmuje zarówno wymiar poznawczy, emocjonalny i behawioralny, jak i czynniki pośredniczące (Hu & Bentler, 1999). W niniejszym przypadku umożliwia ona uchwycenie złożonego mechanizmu, w którym religijność oddziałuje na poziom lęku poprzez sposób postrzegania religii i typ doświadczanych zagrożeń.

Model wykazał adekwatne dopasowanie do danych (Pomorze Zachodnie: $\chi^2(112) = 264,48$, $p < 0,001$; CFI = 0,962; TLI = 0,949; RMSEA = 0,041; SRMR = 0,037; Pomorze Gdańskie: $\chi^2(110) = 275,93$, $p < 0,001$; CFI = 0,958; TLI = 0,945; RMSEA = 0,043; SRMR = 0,039).

W obu regionach religijność silnie wpływała na sposób postrzegania religii (ścieżka a: $\beta = 0,68$ dla PZ i $\beta = 0,71$ dla PG, $p < 0,001$). Osoby bardziej religijne częściej interpretowały wiarę jako źródło spokoju, sensu i norm, a rzadziej jako system ograniczeń.

Postrzeganie religii (ścieżka b) istotnie kształtowało strukturę lęku – w obu regionach pozytywna interpretacja religii wiązała się z niższym nasileniem lęków egzystencjalnych ($\beta = -0,41$ dla PZ; $\beta = -0,46$ dla PG, $p < 0,001$), natomiast wpływ na lęki społeczne był słabszy i niejednoznaczny ($\beta = -0,18$; $\beta = -0,12$, n.s.).

Efekt bezpośredni religijności na intensywność lęku (ścieżka c') był niewielki, lecz statystycznie istotny ($\beta = -0,21$ dla PZ i $\beta = -0,24$ dla PG, $p < 0,01$), co oznacza, że osoby o silniejszej religijności ogólnie odczuwały niższy poziom lęku. Jednocześnie analiza efektów pośrednich wykazała znaczącą mediację przez postrzeganie religii (efekt pośredni $a \times b = -0,28$ dla PZ; $-0,33$ dla PG, $p < 0,001$).

Wprowadzony do modelu efekt moderacji postawy emocjonalnej wobec religii okazał się istotny tylko w przypadku Pomorza Zachodniego ($\beta = -0,17$, $p < 0,05$). Osoby przejawiające akceptację lub serdeczność wobec

religii silniej korzystały z jej zasobów senso-twórczych, co obniżało poziom lęku, natomiast u osób obojętnych lub zdystansowanych ten efekt zniknął.

Wyniki potwierdzają, że religijność nie działa na lęk w sposób prosty i bezpośredni. Jej wpływ przebiega poprzez interpretację religii jako zasobu znaczenia i spokoju, co skutecznie amortyzuje lęki egzystencjalne, natomiast w mniejszym stopniu oddziałuje na lęki społeczne. Model potwierdza zatem tezę, że religia w społeczeństwie ryzyka pełni selektywną funkcję interpretacyjną – pomaga jednostce w utrzymaniu sensu i emocjonalnej stabilności wobec zagrożeń osobistych, lecz traci moc porządkowania lęków związanych z globalnymi procesami i kryzysami systemowymi.

Zakończenie

W świetle uzyskanych wyników można stwierdzić, że religia przestaje pełnić funkcję wyłącznego systemu wyjaśniania i osvajania niepewności, charakterystycznego dla społeczeństw tradycyjnych. W warunkach późnej nowoczesności i społeczeństwa ryzyka staje się ona jednym z wielu równoległych sposobów interpretowania rzeczywistości – obok nauki, psychologii, mediów, terapii, ideologii czy codziennych praktyk samopomocowych. Dla części jednostek religia wciąż pozostaje najważniejszym zasobem sensu i emocjonalnej równowagi, lecz dla innych pełni jedynie rolę rezerwuaru symboli i języka, który może, ale nie musi, zostać aktywowany w sytuacjach granicznych.

Tym samym religia nie znikną z pola społecznego doświadczenia, lecz zmienia swój status: z uniwersalnego porządku sensu staje się selektywnym narzędziem znaczenia, które jednostki uruchamiają zależnie od kontekstu życiowego, poczucia bezpieczeństwa i dostępnych alternatywnych źródeł interpretacji.

W perspektywie dalszych badań otwiera to możliwość pogłębionej analizy religijności

kompensacyjnej – nie tyle instytucjonalnej, co sytuacyjnej, uaktywnianej w momentach kryzysu, choroby czy niepewności. Polski kontekst społeczny jest pod tym względem szczególnie. Żyjemy w położeniu, w którym z jednej strony grozę świata symbolizuje agresywna polityka m.in. Federacji Rosyjskiej, a z drugiej – trauma transformacji pozostawiła w pamięci społecznej ślad nieufności i lęku przed utratą dorobku. Niepewność ekonomiczna, inflacja, kredyty mieszkaniowe, praca bez gwarancji trwałości – wszystko to wytwarza atmosferę chronicznego napięcia, w której religia nie znika, ale staje się jednym z niewielu języków zdolnych nazwać to, co trudne do wyrażenia.

Można więc powiedzieć, że współczesna religijność w Polsce nie jest już ufna ani spokojna. To religijność niepewna, dopełniona lękami, emocjonalnie drgająca w rytm społecznych kryzysów. Nie daje prostych odpowiedzi, lecz pozwala na chwilę odzyskać sens w świecie, który coraz częściej wymyka się rozumieniu. 🗨️

Remigiusz Szauer – adiunkt, doktor nauk społecznych w zakresie socjologii, autor publikacji w zakresie socjologii religii i socjologii młodzieży. Publikuje w „Więzi” i „Przewodniku Katolickim”.

Afiliacja

Instytut Nauk Teologicznych Uniwersytetu Szczecińskiego
<https://orcid.org/0000-0002-8332-6852>
 remigiusz.szauer@usz.edu.pl

Bibliografia

- Bauman, Z. (2008). *Płynny lęk* (tłum. T. Kunz). Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beck, U. (2004). *Spółczesność ryzyka. W drodze do innej nowoczesności* (tłum. S. Cieśla). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Błaszczuk, M. (2022). Fenomenologia i psychologia lęku, *Polskie Forum Psychologiczne*, 27(1), 101–115. <https://doi.org/10.34767/PFP.2022.01.06>
- Czech, F. (2010). *Koszmarne scenariusze: Socjologiczne studium konstruowania lęku w dyskursie*

- globalizacyjnym*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Durkheim, É. (2021). *Elementarne formy życia religijnego: System totemiczny w Australii* (tłum. A. Zadrożyńska). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Furedi, F. (2002). *Culture of fear: Risk-taking and the morality of low expectation*. London: Continuum.
- Furedi, F. (2005). *The politics of fear: Beyond left and right*. London–New York: Continuum International Publishing Group.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kacprzyk-Straszak, A., Pawlak, A., & Kucharczyk, K. (2017). Zaburzenia lękowe – rzeczywistość obok nas. W: S. Cader & S. Ciupka (red.), *Beskidzkie dziedzictwo V* (ss. 95–114). Kraków: Wydawnictwo Scriptum.
- Kampka, F. (2024). Społeczeństwo strachu a warunki dialogu, *Studia Oecumenica*, 24, 247–266. <https://doi.org/10.25167/so.5632>
- Kępiński, A. (1987). *Lęk*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kotlarska-Michalska, A. (2023). Nowe wymiary niepewności jednostkowej i społecznej w czasie pandemii, *Kultura i Społeczeństwo*, 67(2), 11–36. <https://doi.org/10.35757/KiS.2023.67.2.1>
- Lipska, K., Wajs, T., & Klimczak, S. (2023). Wierzę, więc się nie lękam? – o roli religijności i duchowości w związku z lękiem przed COVID-19, *Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne*, 43, 615–649. <https://doi.org/10.25951/12972>
- Kutyło, Ł. (2012). *Teorie socjologiczne a religia: Między sekularyzacją a desekularyzacją*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Levin, J. (2010). Religion and mental health: Theory and research, *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115.
- Łukaszewski, W. (2017). Zaskakujące konsekwencje doświadczania lęków egzystencjalnych, *Psychologiczne Zeszyty Naukowe. Półrocznik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*, 1, 41–49.
- Malinowski, B. (2000). *Kultura i jej przemiany* (Dzieła, t. 9). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Marciniak, K. (2021). Pandemia: czas lęków, modlitwy i przeobrażeń społecznych, *LUD. Organ Polskiego Towarzystwa Ludoznawczego*, 105, 225–242. <https://doi.org/10.12775/lud105.2021.09>
- Molenda, A. (2005). *Rola obrazu Boga w nerwicy eklezyjnej*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Otto, R. (1993). *Świętość: elementy irracjonalne w pojęciu bóstwa i ich stosunek do elementów racjonalnych* (tłum. B. Kupis, red. J. Keller). Wrocław: Thesaurus Press.
- Roguska, B. (2024). *Samopoczucie Polaków w roku 2023* (Komunikat z badań nr 3/2024). Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS).
- Scovill, J. (2024). *O wojnie w Ukrainie i ewentualnym rozszerzeniu konfliktu* (Komunikat z badań nr 48/2024). Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS).
- Soin, M. (2011). Fakty, wartości i „panika moralna”, *Studia Socjologiczne*, 2(201), 147–163.
- Szatan, M. (2012). Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych. *Studia Gdańskie*, 31, 326–345.
- Szauer, R. (2022). *Z dystansem i w potrzebie: religijność i moralność mieszkańców diecezji koszalińsko-kołobrzeskiej. Studium socjologiczne*. Warszawa: Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego SAC.
- Szewczuk, W. (1985). *Słownik psychologiczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Szymoń, J. (1999). *Lęk i fascynacja*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Tillich, P. (2016). *Męstwo bycia* (przekł. H. Bednarek). Kraków: Vis-a-Vis.
- Wargacki, S. A. (2009). Zjawisko paniki moralnej jako wyznacznik granic moralności, *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Seria: Pedagogika*, z. XVIII, 7–20.
- Yalom, I. D. (2022). *Psychoterapia egzystencjalna* (A. Tanalska-Dulęba, Tłum.). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Zaręba, S. H., & Mariański, J. (2021). Religia jako wartość w czasie pandemii. Analizy socjologiczne

[Religion as a value during the pandemic], *Journal of Modern Science*, 1(46), 13–40. <https://doi.org/10.13166/JMS/136018>

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

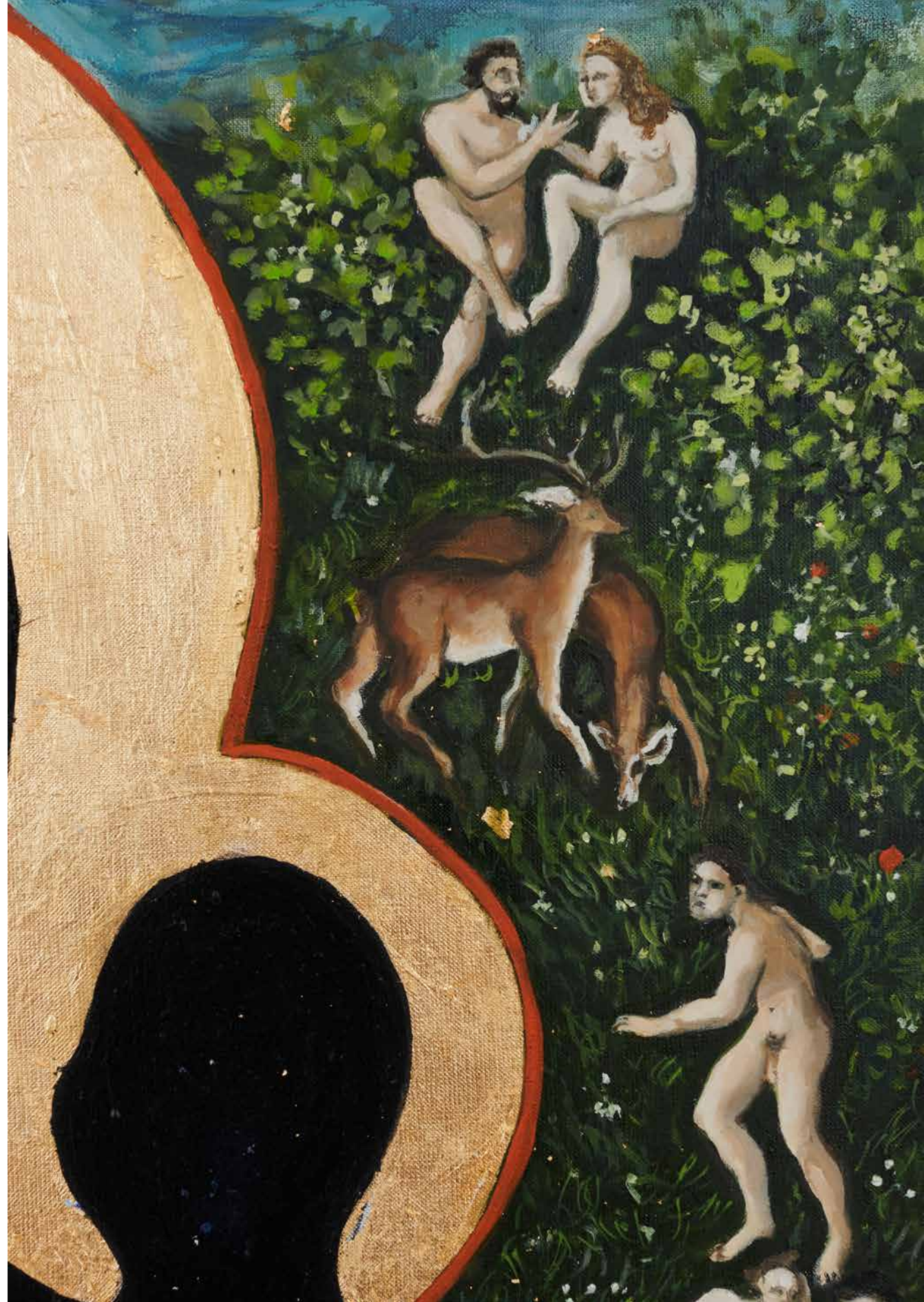
Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Fear, the Taming of the World, and Religion: An Analysis of the Functions of Religiosity in the Context of Contemporary Threats, with a Case Study of Pomerania

Abstract

The article explores the relationship between anxiety and religiosity in the context of contemporary social crises – the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine, and the growing sense of economic insecurity. The aim of the analysis is to examine how religion functions as both an interpretative and emotional resource within the risk society, and whether its significance varies across regions and generations. The study draws on original empirical research conducted in Western and Gdańsk Pomerania, complemented by references to other sociological studies on fear and religiosity. The findings indicate that religiosity affects the level of anxiety mainly indirectly – through the interpretation of religion as a source of meaning, peace and moral guidance. More religious individuals tend to experience lower levels of existential anxiety, while social anxieties appear to be less dependent on religiosity. In light of the collected data, religion no longer performs the role of an exclusive order of meaning; rather, it becomes one of several symbolic tools for coping with uncertainty. In a society marked by chronic feelings of threat, religion assumes a selective character – helping individuals to maintain emotional balance in the face of personal risks, yet losing its capacity to interpret global crises.

Keywords: religiosity, anxiety, risk society, uncertainty, pandemic, war in Ukraine, sociology of religion.





Czy psychoterapia może pomóc w poszukiwaniu siebie? Perspektywa nurtu ericksonowskiego

KATARZYNA ZABORSKA
UNIwersytet Łódzki

Abstrakt

Artykuł podejmuje pytanie o rolę psychoterapii w procesie „poszukiwania siebie”, koncentrując się na perspektywie ericksonowskiej, gdzie sposób pracy z pacjentem pozostawia mu dużą samodzielność decydowania i odwołuje się do jego wewnętrznych sił, zakładając, że ma on w sobie wszystkie potrzebne umiejętności do rozwiązania swoich problemów. Przedstawiono kluczowe założenia podejścia: orientację na zasoby i ich celowe spożytkowanie, rozumienie objawu jako rozwiązania adaptacyjnego, zaufanie do nieświadomości, wykorzystanie hipnozy jako szczególnego rodzaju komunikacji oraz widzenie pacjenta w kontekście systemowym. W konsekwencji celem terapii jest poszerzenie samopoznania, co można uznać za podstawowy element leczenia. Tezę tę autorka popiera przykładem przypadku terapii w nurcie ericksonowskim, opisując wybrane elementy pracy takie jak: budowanie wizji pożądanej przyszłości, wprowadzenie techniki „szkatułki mocy” jako kotwicy dla doświadczeń i kompetencji oraz rekonstrukcję wspierających wspomnień rodzinnych. Zestawienie wniosków teoretycznych i materiału ilustracyjnego prowadzi do konkluzji, że ericksonowska praca na zasobach tworzy warunki do trwałej zmiany, w której poszukiwanie siebie jest niezbędne w procesie zdrowienia, a rola terapeuty polega na elastycznym i kreatywnym współtworzeniu z pacjentem ścieżki jego wewnętrznego rozwoju.

Słowa kluczowe:

psychoterapia, terapia ericksonowska, poszukiwanie siebie, komunikacja metaforyczna, zasoby, spożytkowanie, nieświadomość.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.08>

Motto: The universe buries strange jewels deep within us all, and then stands back to see if we can find them (Gilbert, 2015, s. 8).

Wszechświat ukrywa w nas, ludziach, niezwykłe klejnoty – a potem z boku obserwuje, czy zdołamy je odnaleźć.

I. Definiowanie psychoterapii: podejścia, cele, rozumienie zmiany

Postrzeganie psychoterapii zmienia się z czasem i różni w zależności od nurtu – w ciągu lat wykształciło się wiele podejść w obszarze pracy z psychiką ludzką. Psychoterapia jest metodą naukową, opartą zarówno na doświadczeniach klinicznych profesjonalistów, jak i na coraz bardziej zaawansowanych sposobach weryfikacji jej skuteczności. Należą do nich metody neuroobrazowania mózgu, narzędzia kwestionariuszowe, badania kliniczne, a także subiektywne oceny pacjentów oraz opisy przypadków prowadzonych przez terapeutów. Mimo rosnącej wiedzy na temat psychoterapii, wciąż pojawia się wiele wątpliwości i pytań, gdy rozważamy rozpoczęcie terapii lub gdy po pomoc sięga ktoś z naszych bliskich.

Zastanawiając się, jaka jest rola psychoterapii w poznawaniu/poszukiwaniu siebie, pojawiają się liczne pytania: czy jest ona metodą leczenia czy rozwoju, czy może wobec wyzwań, które stawia przed nami rzeczywistość, jest po prostu sposobem na zachowanie dobrostanu psychicznego? Czy rolę terapeuty można porównać bardziej do lekarza, do trenera personalnego, czy może do towarzysza wędrówki? Wątpliwości dotyczą również tego, jak bardzo terapia zmienia nas wewnątrz, czy przejmujemy opinie i poglądy osoby prowadzącej leczenie, czy może jest to sposób na bycie „bardziej sobą”, oryginalnym i wyjątkowym, czy raczej celem

jest lepsze dopasowanie do norm i oczekiwań społecznych?

Współczesne badania nad efektywnością psychoterapii koncentrują się głównie na redukcji objawów i poprawie funkcjonowania (Lambert, 2013). Jednak już od dawna w literaturze pojawiają się głosy podkreślające znaczenie głębszych zmian dotyczących tożsamości, sensu życia i autentyczności (Yalom, 1980/2023; Rogers, 1961/2023). W takim ujęciu powstaje pytanie: na ile i w jaki sposób psychoterapia może sprzyjać „poszukiwaniu siebie”, rozumianemu jako odnajdywanie własnej indywidualności, tożsamości, sprawczości i sensu? Aby na nie odpowiedzieć, warto najpierw określić, czym właściwie jest psychoterapia.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) definiuje ją jako (...) *każdą usługę psychologiczną świadczoną przez wykwalifikowanego specjalistę, która wykorzystuje przede wszystkim formy komunikacji i interakcji do oceny, diagnozowania i leczenia dysfunkcyjnych reakcji emocjonalnych, sposobów myślenia oraz wzorców zachowania* (APA, n.d.). W polskiej literaturze przedmiotu Lidia Cierpiąłkowska i Jan Czesław Czabała (2005) doprecyzowują, że psychoterapia to zamierzone i planowane działanie, prowadzone przez odpowiednio wyszkolonych profesjonalistów wobec osób z różnymi zaburzeniami psychicznymi czy problemami zdrowotnymi, mające na celu zmianę wzorców zachowania. Sama nazwa „psychoterapia” (od gr. *psyche* – „dusza/umysł” i *therapeia* – „leczenie/opieka”) wskazuje, że człowiek może aktywnie wpływać na swoją sytuację poprzez udział w procesie zmiany – nie jest to bierne „poddanie się leczeniu”, lecz intencjonalne współtworzenie terapii (Czabała, 2016; Aleksandrowicz, 2004).

Sięgając do historii, Jean-Martin Charcot (1825–1893) jako pierwszy wprowadził koncepcję terapii poprzez słowo (franc. *cure par la parole*), uznając moc rozmowy jako narzędzie

uzdrowienia. Wczesne szkoły psychoterapii, szczególnie psychoanaliza Zygmunta Freuda (1856–1939), były osadzone w paradygmacie determinizmu, zakładając, że zachowanie jednostki jest przesądzone przez nieświadomione siły i dziecięce doświadczenia. Wraz z rozwojem psychologii humanistycznej nastąpiło istotne przesunięcie akcentu w stronę ludzkiej sprawczości. Już Carl Gustav Jung (1875–1961), początkowo uczeń Freuda, kwestionował ścisłą przyczynowość psychoanalizy, twierdząc, że przeszłość i wczesne doświadczenia nie definiują całkowicie naszego losu. Jung wprowadził koncepcję nieświadomości zbiorowej – uniwersalnej warstwy psychiki, w której ukryte są archetypy, czyli pierwotne wzorce i symbole wspólne dla wszystkich kultur i epok (Jung, 1964/2018). W jego ujęciu zasadniczym celem rozwoju osobowości była indywidualizacja, czyli proces stawania się tym, kim naprawdę jesteśmy, poprzez integrację świadomych i nieświadomych aspektów własnego ja. Indywidualizacja nie oznacza zamknięcia się w sobie, lecz odnalezienie autentycznej tożsamości poprzez konfrontację z własnymi cieniami, akceptację przeciwnych tendencji w psychice i ostatecznie – odkrycie unikalnej drogi życiowej zgodnej z wewnętrzną prawdą jednostki. W tym rozumieniu psychoterapia staje się przestrzenią umożliwiającą świadome dojrzewanie do pełni własnego potencjału. Kontynuatorzy tego nurtu, tacy jak Carl Rogers (1902–1987) czy Abraham Maslow (1908–1970), podkreślali wolność wyboru i zdolność do samorealizacji. W modelu humanistycznym zadaniem głównym człowieka jest rozwój i aktualizowanie swojego prawdziwego „ja”, a natura ludzka jawi się jako pozytywna w swojej istocie.

Obecnie funkcjonuje wiele szkół i nurtów psychoterapeutycznych – w Polsce oficjalnie wyróżnia się cztery główne orientacje: psychodynamiczną, poznawczo-behawioralną, humanistyczno-egzystencjalną i systemową.

Każda z nich inaczej rozumie zarówno naturę problemów psychicznych, jak i cele oraz metody terapeutyczne. Szkoła psychodynamiczna postrzega proces terapeutyczny jako drogę do uzyskania wglądu, czyli poznania nieświadomych treści i konfliktów determinujących nasze działanie i emocje. Nurty humanistyczne akcentują odkrywanie autentycznego „ja” ukrytego pod warstwami społecznego warunkowania. Podejścia poznawczo-behawioralne koncentrują się na zmianie dysfunkcyjnych schematów myślenia i zachowania ograniczających rozwój osobisty. Terapie systemowe i narracyjne podkreślają relacyjny i społeczno-kulturowy wymiar funkcjonowania człowieka (Grzesiuk i Jakubowska, 2005).

W dalszej części artykułu skupiono się na opisie przypadku prowadzonego w ujęciu ericksonowskim. Jeśli chodzi o przedstawiony powyżej podział, to terapia ta należy do szkoły systemowej i strategicznej, łącząc w sobie również podejście humanistyczne. Jej podstawowym założeniem jest wiara, że każdy człowiek posiada wewnętrzne siły i mądrość niezbędne do rozwiązania swoich problemów. Jest terapią strategiczną, polegającą na do- kładnie zaplanowanych interwencjach przygotowanych w oparciu o charakterystyczną dla tego nurtu diagnozę. Uwaga skupiona jest na pozytywnej przyszłości, zasobach i umiejętnościach spożytkowania ich w kierunku rozwiązania. W tym kontekście można zaklasyfikować ją do podejść krótkoterminowych. Przede wszystkim jednak teoretycy i praktycy tej metody określają ją jako systemową, ponieważ uwzględnia kontekst rodzinny i środowiskowy (Geary i Zeig, 2001).

II. Podejście ericksonowskie

Milton H. Erickson (1901–1980), twórca powyższej szkoły, sam przeszedł drogę do zdrowienia, która ukształtowała założenia jego podejścia terapeutycznego. Przeżył dwukrotny rzut polio, za pierwszym razem ocierając

się o śmierć, kiedy w wieku 17 lat w szpitalu lekarze nie spodziewali się, że dożyje poranka. Nie poddał się chorobie, wyszedł z polio, przeżył 78 lat życia, niezmiennie zachowywał wiarę w przyszłość i ogromne poczucie humoru. W późniejszym okresie przeprowadził się do Arizony, gdzie suche powietrze było pomocne w jego licznych schorzeniach. Pomimo trudności z poruszaniem się i mówieniem, kontynuował pracę terapeutyczną i prowadził seminaria (Zeig i Munion, 2005). Jego osobista historia pokazuje to, w co sam głęboko wierzył: każdy człowiek posiada wewnętrzne zasoby i siły zdrowienia, które mogą być wykorzystane do przezwyciężenia nawet najtrudniejszych okoliczności. Jego własne doświadczenie powrotu do zdrowia nie było jedynie biograficznym epizodem, lecz stało się fundamentem filozofii terapeutycznej, w której cierpienie nie definiuje człowieka, a skierowanie uwagi na pozytywną przyszłość i wiarę w możliwości rozwoju stanowi punkt wyjścia do zmiany. Ulubione powiedzenie Ericksona: *Najlepszy jest ten czas, który mam przed sobą* (za: Zeig i Munion, 2005) stanowi doskonałą ilustrację jego podejścia.

Koncepcja zasobów i ich spożytkowanie

Podstawowym zadaniem terapeuty jest dostrzeżenie twórczych możliwości pacjenta i towarzyszenie mu w procesie odnajdywania sposobów, w jaki może ten potencjał wykorzystać. U podstaw leży przekonanie, że pacjent już posiada wszystko, czego potrzebuje do rozwiązania swoich trudności – kompetencje, zdolności i wewnętrzne zasoby. Terapia polega na tym, aby znaleźć drogę do zablokowanych z jakichś powodów umiejętności i sił zdrowienia. Zasoby rozumiane są jako zestaw cech lub doświadczeń pacjenta, na których terapeuta będzie budował strategię terapeutyczną i swoje interwencje. Mogą to być: pozytywny

wizerunek w obrazie „ja” pacjenta, dobre doświadczenia z terażniejszości lub przeszłości, własne cechy oceniane pozytywnie, doświadczenia wsparcia, troski i miłości ze strony innych, umiejętności pacjenta, dotychczasowe sposoby rozwiązywania kryzysów w systemie rodzinnym, zasoby odkryte w trakcie przetrwania trudnej sytuacji, marzenia i pragnienia odnoszące się do przyszłości, poruszające doznania emocjonalne czy doświadczenia powrotu do zdrowia (Zeig, 1997).

Proces pracy z zasobami wiąże się ściśle z koncepcją spożytkowania (ang. *utilization*), która stanowi gotowość terapeuty do strategicznego reagowania na wszystko, co wiąże się z pacjentem i jego środowiskiem. Erickson i Rossi (1979, w: Berg i Miller, 2000, ss. 29–30) ujmują spożytkowanie jako proces składający się z dwóch kluczowych etapów. W pierwszym terapeuta eksploruje indywidualność klienta, jego życiowe doświadczenia, nabyte umiejętności oraz zdolności poznawcze, aby zidentyfikować te elementy, które mogą stać się narzędziem w rozwiązywaniu problemu. Drugi etap polega na tym, by (...) *jedyne w swoim rodzaju, indywidualne reakcje wewnętrzne klienta* wykorzystać strategicznie dla osiągnięcia zamierzonych rezultatów terapeutycznych.

Zeig i Munion (2005, s. 71) poszerzają to ujęcie, wskazując, że spożytkowanie wymaga od terapeuty otwartości i elastyczności w odpowiadaniu na wszelkie aspekty związane z pacjentem oraz jego otoczeniem. W tak rozumianej koncepcji mieszczą się: (...) *zarówno świadome, jak i nieświadome wypowiedzi, zasoby, mocne strony, doświadczenia, zdolności (lub słabości!), związki, problemy, objawy, braki, środowisko, powołanie, zamiłowania, awersje, emocje... Lista jest nieograniczona, ale idea prosta. Jeśli coś jest częścią życia pacjenta, może się przydać w osiągnięciu celu terapeutycznego, jeśli pacjent wnosi to do terapii, być może jest to cenniejsze niż cokolwiek, co może zaproponować terapeuta.*

Rozumienie objawu i przewartościowanie

W nurcie ericksonowskim problemy, z jakimi zgłaszają się pacjenci, należy rozumieć nie jako patologię, ale jako wynik prób zaadaptowania się do zmieniających się wymogów życia (Haley, 2013). Symptom jest postrzegany jako najlepszy możliwy wybór w danym momencie – strategia, która w określonych okolicznościach pełniła funkcję adaptacyjną. Lankton podkreśla, że ludzie dokonują najlepszego dla siebie w danym momencie wyboru, kierując się swoją wewnętrzną mapą świata, a nie bezpośrednim zmysłowym doświadczeniem (Lankton, 1980).

Podejście to łączy się ściśle z techniką przewartościowania (ang. *reframing*), która (...) *polega na specyficznej transformacji: na skutek zmiany perspektywy to, co wydawało się zbędnym balastem, staje się użytecznym narzędziem. Proces ten obserwuje się wtedy, gdy zmiana sposobu postrzegania pociąga za sobą odmienne reakcje i nową interpretację wydarzeń* (Yapko, 1996, s. 78). Kluczowe jest tutaj założenie, że nie zabiera się objawu w terapii, jeśli pacjent nie ma innych, zdrowszych strategii radzenia sobie. Dąży się natomiast do tego, aby sytuacja lub postrzeganie sytuacji przez pacjenta zmieniło się na tyle, żeby objaw przestał mieć rację bytu, przestał być służący – wtedy objaw sam zanika.

Zaufaj nieświadomości

W przeciwieństwie do psychoanalizy freudowskiej, gdzie nieświadomość postrzegana jest jako dół góry lodowej złożony z wypartych treści i konfliktów, w podejściu ericksonowskim nieświadomość rozumiana jest jako część naszej wiedzy, doświadczeń i umiejętności, jakie mogą być pomocne w procesie znajdowania rozwiązań. Jest ogromną skarbnicą pełną potencjału, siły i twórczości; odwoływanie się do niej daje dostęp do rozwiązań i nowych

zachowań, bez konieczności uzyskania wglądu w rozumieniu psychoanalitycznym. Stanowi ona ważne narzędzie w kierowaniu procesem terapeutycznym (Yapko, 2019).

Hipnoza i trans jako narzędzia terapeutyczne

Hipnoza w ujęciu ericksonowskim jest szczególnym rodzajem komunikacji między dwójgim ludzi, a nie stanem jednej osoby. Zjawiska hipnotyczne są wynikiem interakcji, w której jedna osoba mówi coś w sposób, który pomaga doświadczać innej osobie czegoś płynącego z własnego wnętrza (Zaborska i Klajs, 2023).

Niedyrektywne sposoby komunikacji, takie jak rozmowa metaforyczna, bajki, anegdota i dowcipy, metafory, zadania domowe czy rytuały, służą dostosowaniu się do świata pacjenta i umożliwieniu mu dostępu do własnych zasobów w sposób pośredni, niewymagający świadomego wglądu (Szymańska i Zaborska, 2011).

Perspektywa systemowa

Terapia ericksonowska, czerpiąc z teorii systemów Ludwiga von Bertalanffy'ego (1901–1972) i koncepcji homeostazy Waltera Cannona (1871–1945), postrzega rodzinę jako dynamiczny system wzajemnych powiązań, posiadający własną strukturę, granice, homeostazę i prężność (Haley, 2021). Ujęcie systemowe polega nie tylko na preferencji zapraszania całej rodziny na terapię, z założeniem, że taka właśnie pomoc jest najbardziej skuteczna. Nawet gdy pacjent przychodzi indywidualnie, terapeuta ericksonowski nie zapomina, że jest on częścią szerszego środowiska i taką przyjmuje optykę widzenia jego sytuacji (Geary i Zeig, 2001).

Filozofia objawu w tym kontekście zakłada, że zadaniem rodziny, tak jak jednostki, jest pokonywanie kolejnych etapów rozwojowych.

Kiedy system zastyga i przestaje być elastyczny, jeden z członków rodziny – często najbardziej lojalna lub najbardziej kochająca osoba – produkuje objaw, aby utrzymać homeostazę, dostosować rodzinę do warunków zewnętrznych bądź utrzymać ją na poprzednim etapie, jeśli nie jest w stanie przejść na następny. W terapii rodzinnej stosuje się pozytywną konotację, w której (...) *objawy postrzega się jako pozytywne zjawisko, ponieważ pomagają zachować równowagę systemu oraz spójność i dobrostan rodziny* (Goldenberg i Goldenberg, 2006, s. 281).

Praca systemowa opiera się na aksjomatach komunikacji, wśród których główne znaczenie ma założenie, że ludzie pozostający w kontakcie nie mogą się nie komunikować, każdy komunikat pełni funkcję sprawozdawczą i relacyjną, a wzór porozumiewania między ludźmi ma charakter kołowy, nieliniowy (Satir, Bandler, Grinder, 1999).

Wartości ericksonowskie

Terapia ericksonowska opiera się na wartościach takich jak: wiara w pozytywną naturę ludzką, optymizm, hedonizm, kreatywność, wolność, autonomia i pragmatyzm. Erickson nieodmiennie powtarzał swoim pacjentom i uczniom: (...) *jesteś kimś wyjątkowym. Jedyne, co musisz zrobić, to pozwolić innym zobaczyć, że taki jesteś* (za: Zeig i Munion, 2005).

Trwałe zmiany mogą następować (i często następują) w wyniku doświadczeń zebranych poza gabinetem terapeuty, w czasie pracy poza sesjami. Skuteczna terapia opiera się na spożytkowaniu wszystkich aspektów życia pacjenta, jego zachowania, sposobu myślenia i odbierania rzeczywistości, przy czym terapeuta może przyjmować w procesie terapeutycznym rolę aktywną i dyrektywną (Walker, 2001).

Proces terapeutyczny jako ciągły cykl poznawania i spożytkowania

Jeffrey K. Zeig wyróżnia pięć kategorii diagnostycznych służących poznawaniu świata pacjenta: energia (pochłanianie/oddawanie), przetwarzanie (linearne/mozaikowe), uwaga (do środka/na zewnątrz), kontekst systemowy oraz wartości (Zeig, 1997). Jak podkreśla Virginia Satir (1916–1988), terapeuta może ofiarować pacjentowi swoją ludzką obecność, zdolność do tworzenia kontaktu, wiedzę wyniesioną ze specjalistycznych studiów, świadomość tego, co jest teraz, własne doświadczenia, twórcze podejście, przewodnictwo w procesie zmian, towarzyszenie w wysiłkach, może być wzorem, jak podejmować ryzyko w byciu z drugim człowiekiem. Przede wszystkim jednak terapeuta (...) *może cię widzieć i słyszeć z zewnątrz, ty możesz tylko od wewnątrz* (Satir i in., 1999).

Poznawanie pacjenta ma charakter procesu a nie jednorazowego aktu. Krzysztof Klajs w książce *Poznawanie pacjenta w psychoterapii ericksonowskiej* celowo używa takiej formy czasownika, podkreślając ciągłość, otwartość i dynamikę tego działania (Klajs, 2017). Nie chodzi o klasyfikowanie czy etykietowanie, lecz o uważne towarzyszenie w odkrywaniu zasobów: sił, sposobów radzenia sobie, pozytywnych doświadczeń, a także trudności. Każdy element biografii, ale też terażniejszości i wyobrażonej przyszłości, może stać się potencjałem, jeśli zostanie dostrzeżony i osadzony w świecie przeżyć pacjenta.

Terapia staje się zatem cyklem wzajemnej wymiany i współtworzenia: od uważnego poznawania, przez projektowanie strategii i dobór interwencji, po obserwację efektów, ich weryfikację i dalsze modyfikacje działań. To dynamiczny, nieprzerwany proces, w którym terapeuta i pacjent wspólnie budują drogę do zmiany, czerpiąc ze wszystkich dostępnych zasobów i możliwości.

III. Fragment pracy terapeutycznej – ilustracja metody

Niniejszy opis przedstawia fragment pięcioletniej terapii. Pacjentka wyraziła zgodę na publikację, ale jej dane oraz charakterystyczne szczegóły zmieniono, aby uniemożliwić jej identyfikację. Nie przedstawiono całego procesu terapii, aby zachować anonimowość pacjentki oraz ze względu na to, że artykuł ma bardziej charakter poglądowy niż kliniczny. Skupiono się jedynie na wybranych przykładach ukazujących, w jaki sposób psychoterapia może wspierać proces odkrywania siebie oraz poszukiwania własnych zasobów w drodze do zdrowienia i rozwoju osobistego.

Autorka zdecydowała się na przytoczenie fragmentów tej właśnie terapii, gdyż obfituje ona w odkrycia na poziomie wewnętrznego procesu zarówno ze strony pacjentki, jak i terapeutki, ilustruje dialog jaki przebiegał między nimi na poziomie świadomym i nieświadomym oraz poszukiwanie i odkrywanie tożsamości doświadczane przez pacjentkę. Metody użyte w pracy są charakterystyczne dla terapii ericksonowskiej, autorka uznała, że mogą posłużyć jako inspiracja do pracy oraz rozwoju własnego dla czytelników.

Należy też podkreślić, że terapia i jej skuteczność opierała się w głównej mierze nie na technikach, ale na długotrwałym procesie diagnozy i strategii oraz na relacji terapeutycznej. Praca terapeutyczna prowadzona była systematycznie, w odniesieniu do ustalonego wcześniej kontraktu, przebiegała zgodnie z zasadami etyki zawodowej psychoterapeuty oraz była poddawana regularnej superwizji.

Pacjentka w wieku powyżej 30 lat zgłosiła się z objawami depresji. Była wycofana, nie miała energii, trudno jej było się skoncentrować, wybudzała się w nocy. Spodziewane przyszłe niepowodzenia przerażały ją. Wcześniej była bardzo aktywna i dobrze radziła sobie

w pracy, później jednak zaczęła bać się wyzwań, doprowadzały ją one do łez i problemów jelitowych. Odczuwała niechęć na myśl o wyjściu z domu, gdy tylko mogła, preferowała pracę online. Zgłaszała myśli rezygnacyjne, trudności ze wstaniem z łóżka i wykonywaniem codziennych czynności.

Przeżywała rozstanie z długoletnim partnerem. Uważała, że nic na nią nie czeka, miała wątpliwości, czy dobrze podjęła decyzję o zakończeniu niesatysfakcjonującej relacji. Odczuwała obniżone poczucie własnej wartości, zgłaszała trudności w pracy oraz w życiu towarzyskim. Z historii dotyczących związku można było wnioskować, że doświadczała w nim przemocy emocjonalnej.

Budowanie relacji i nadziei

Początkowy etap terapii polegał na nawiązaniu relacji i wzbudzeniu nadziei, z jednoczesnym przekierowaniem uwagi w stronę przyszłości, możliwości i zasobów pacjentki. Terapeutka dostosowywała się do tempa rozmowy, uczestniczyła i uważnie słuchała historii o trudnych doświadczeniach z przeszłości, nie komentując i nie udzielając rad. Na tym etapie pracy starała się bardziej towarzyszyć i poznać niż prowadzić.

Terapeutce udało się jednak przekazać pacjentce nadzieję poprzez odpowiedź na jej pytanie, czy wierzy w skuteczność psychoterapii. Korzystając ze swoich doświadczeń i przekonań, powiedziała, że tak – wierzy, gdyby nie ta wiara, nie zajmowałaby się tym zawodowo. Poprawiła jednak swoją wypowiedź, mówiąc, że w gruncie rzeczy nie „wierzy”, ale „widzi”, że terapia działa. Dało to możliwość powiedzenia nie wprost, że poprawa jest możliwa. Zostało to wzmocnione dzięki podkreśleniu różnicy między „wierzę” a „widzę”. Terapeutka dostroiła się do pacjentki, która wydawała się bardzo konkretna i zasadnicza; uściślenie wypowiedzi było również, na poziomie nieświadomym, nawiązaniem kontaktu i przekazaniem

informacji – „będziemy tutaj pracowały szczerze i precyzyjnie”.

Poznanie i diagnozowanie w terapii

Od początku spotkań terapeutce towarzyszyło myślenie o diagnozowaniu, a raczej – poznawaniu osoby, która do niej przyszła. Ważne jest, aby interwencja była jak najbardziej dopasowana do pacjenta, przekazana w jego języku, odnosiła się do jego wartości oraz prowadziła do ustalonego wcześniej strategicznego celu. Terapeutka skupiała się na zasobach i motywacji, poszukując energii do zmiany po stronie pacjentki. W celu zaplanowania strategii odnosiła się do zjawisk transowych, czyli tendencji do postrzegania rzeczywistości i siebie w specyficzny dla jednostki sposób (Klajs, 2017), oraz do wymiarów Zeiga i refleksji systemowej (Geary i Zeig, 2001).

W omawianym przypadku terapeutka zauważyła u pacjentki dążenie do perfekcji, sumienność i konkretność, a z drugiej strony – dużą dozę twórczości i tendencję do mówienia w sposób metaforyczny. Pacjentka malowniczo opisywała rzeczywistość, umiała dobrać słowa, była estetyką, ubierała się w niestandardowy sposób i lubiała eksperymentować. Miała dużą motywację do zmiany. Zasobowe były również jej wspomnienia siebie jako osoby zdecydowanej i pełnej energii. Pacjentka raczej pochłaniała energię, skupiała swoją uwagę na zewnątrz, w swoim myśleniu była mozaikowa, dysocjowała się od uczuć, żyła raczej w przeszłości, wydawało się, że jest zamrożona i trudno jej było zapoczątkować zmiany, co wskazywało na katalepsję (zatrzymanie) w życiu. Była jedynaczką, postrzegając siebie jako osobę, która zawsze musiała być silna i chciała sprostać oczekiwaniom rodziców. Rodzice dużo pracowali; w dzieciństwie spędzała większość czasu w towarzystwie ukochanej babci.

„Jeszcze mogłabym być szczęśliwa” – odkrywanie możliwości

Pacjentka przynosiła na sesje notes z zapisanymi cytatami i przemyśleniami. Jednym z początkowych przełomów w wytyczaniu celu i myśleniu o pozytywnej przyszłości było zdanie: „Chyba jeszcze mogłabym być szczęśliwa”. Otworzyło ono przestrzeń do metaforycznej wymiany. Stwierdzenie, że terapia to sposób leczenia słowem, miało tutaj podwójny wymiar – uważne wsłuchiwanie się w język pacjentki dawało terapeutce możliwość poznania jej wrażliwości i sposobu przeżywania rzeczywistości, a używanie tych samych lub bardzo podobnych stwierdzeń pomagało dostroić się, aby poprowadzić pacjentkę w jej świecie, w stronę rozwiązań.

W prezentowanym przypadku rozmowa dotyczyła rozpoznania tego, co pacjentka rozumie przez słowa „chyba” i „jeszcze”, oraz zamiany słowa „mogłabym” na „mogę”. Rozważania dotyczące doboru słów w powyższym zdaniu zachodziły z uważnością na odczucia pacjentki, która sprawdzała, jak się czuje, mówiąc: „chyba jeszcze mogę być szczęśliwa”, „chyba mogę być szczęśliwa”, „jeszcze mogę być szczęśliwa”, „mogłabym być szczęśliwa”. Równocześnie zadawane były pytania o przyszłość – jak będzie wyglądała sytuacja, kiedy będzie mogła powiedzieć: „mogę być szczęśliwa”, a nawet „będę szczęśliwa” czy „jestem szczęśliwa”.

Terapeutka spożytkowała wniesione na sesję zdanie do zbudowania wizji pozytywnej przyszłości. Korzystała ze słów używanych przez pacjentkę, zmieniając je delikatnie, co wpływało na emocje i odczucia w ciele pacjentki, kiedy wyobrażała sobie przyszłość i szukała w niej swojej wersji siebie. Terapeutka skorzystała również z okazji, aby pomóc pacjentce skierować uwagę do wewnątrz, zasocjować się ze sobą, pytając cały czas o to, jak się czuje, dając możliwość jej odczuciom

oceniając tego, która przyszłość będzie szczęśliwsza, a która nie. Terapeutka nie „wiedziała lepiej”, lecz pytała o odczucia pacjentki, mówiąc, że są one najlepszym wskaźnikiem, do którego można się odnieść w procesie budowania swojej przyszłości. Uświadomienie sobie, że może zaufać samej sobie, było dla pacjentki nowym przeżyciem i zarazem realizowało założenia terapii ericksonowskiej: aranżowanie preferowanych sytuacji w trakcie sesji i dostarczanie nowych doświadczeń (powiedz mi, a zapomnę; daj mi przeżyć, a zapamiętam i będę to powtarzać), ukierunkowanie uwagi na pozytywną przyszłość oraz wzmacnianie wiary w zdolność wyboru właściwego dla siebie kierunku.

Przedstawione powyżej ćwiczenie dawało pacjentce możliwość symbolicznego znalezienia się w pozytywnej przyszłości. Doświadczenie takie wyzwalało poczucie sprawczości, nadziei i pozwalało być szczęśliwą, choć na chwilę – już teraz.

Szkatułka z zasobami – praca z metaforą

Oprócz ogólnego założenia przyświecającego całemu procesowi terapii, zmierzającego do dostrzegania zasobów, zastosowano także ćwiczenia pomagające znaleźć zasoby zarówno w terażniejszości, jak i w historii pacjentki.

Najpierw pojawiły się zasoby w terażniejszości. Pacjentka przyszła na jedno ze spotkań w dniu zdanego egzaminu na prawo jazdy. Około 10 lat temu skończyła kurs, podeszła do egzaminu dwa razy, nie zdała go i poddała się. Później, po rozstaniu z partnerem, prawo jazdy byłoby dla niej bardzo przydatne. Odbyła więc odpowiednią liczbę jazd pod okiem instruktora, aby przypomnieć sobie materiał i ponownie zaczęła podchodzić do egzaminu. Nie udało jej się jedenaście razy. Podczas całego procesu doświadczała załamania i wątpliwości. Pomimo tego, że miała jeszcze objawy depresji,

potrafiła się zorganizować, nie poddawać się i za każdym razem umawiać się na następny egzamin. Można zauważyć, że wyzwanie, które sobie postawiła, wzmacniało jej siły i dawało bliski do osiągnięcia cel, który stał się ćwiczeniem jej sił sprawczych. Dwunasty egzamin okazał się sukcesem.

Pacjentka doświadczała ogromnej radości, wiary w siebie i poczucia, że wytrwałością pokonała przeciwności losu. Terapeutka zakotwiczyła te zasoby w pacjentce, prosiła, by zapamiętała, co teraz widzi i czuje, by zostawiła to w swojej pamięci, aby kiedyś, gdy będzie potrzebne, mogła sięgnąć po te uczucia w sytuacji przyszłego wyzwania.

Powyższa sytuacja zainspirowała terapeutkę do stworzenia ćwiczenia, które nazwała „szkatułka mocy”. Przedstawiała je pacjentce, mówiąc, że to właśnie ostatnie spotkanie stało się powodem do zaproponowania i wymyślenia nowej techniki.

Po takim wstępie pacjentka z chęcią i zainteresowaniem przystąpiła do zadania. Miała wyobrazić sobie „szkatułkę mocy”. Była ona duża, wyłożona zielonym aksamitnym materiałem, a w środku miało być pełno skarbów na dobre, ale też na ciężkie chwile. Symbolicznie pacjentka wkładała do szkatułki symbole sytuacji, które chce zapamiętać i zachować. Były to:

- ▶ kartka z egzaminu na prawo jazdy, skojarzona z odczuciem siły, wytrwałości i zadowolenia z siebie;
- ▶ jesienny liść z czasu, gdy w przeszłości dostała się na studia i szła po pierwszym wykładzie przez park, mając poczucie dobrego wyboru i wiary w siebie;
- ▶ widok słońca wpadającego przez okno, gdy pierwszy raz powiedziała matce szczerze o swoich emocjach, przekonanie o tym, że jej uczucia są ważne, ale też o wsparciu kogoś bliskiego, który przyjmuje ją taką, jaka jest, nawet z trudnymi częściami;
- ▶ tablica korkowa wisząca na ścianie, z karteczkami zapisanymi projektami

i pomysłami, z których część została zrealizowana – sprawczość, ale też kreatywność i pomysłowość;

- ▶ zdjęcie od wizażystki – piękno, ale też odwaga, gdyż pacjentka poszła do salonu wizażu wbrew przekazom rodzinnym, że należy oszczędzać i że „za pięknem gonią tylko ludzie, którzy mają pusto w głowie”. Pomimo tego zawalczyła o siebie i wydała dużo pieniędzy, żeby poczuć się kobieco i atrakcyjnie.

Pacjentka w wyobraźni przeglądała swoją szkatułkę, układała w niej wartościowe dla niej przedmioty, asocjowała symbole z uczuciami. Dodatkowo terapeutka tworzyła na poziomie nieświadomym pomost do przyszłości poprzez zasiewanie sugestii, że pacjentka może do swojej szkatułki sięgać, kiedy tylko poczuje taką potrzebę.

Praca ta została wykorzystana w momencie, gdy pacjentka odstawiła środki farmakologiczne, obawiała się spadku formy i powrotu objawów. Zastanawiała się nad zabezpieczeniem się lekami doraźnymi. Posiadanie szkatułki wydawało się wtedy bardzo pomocne. Wykorzystano humor pacjentki, która mówiła, że będzie nosiła szkatułkę w torebce zamiast innych doraźnych środków; pojawiała się wtedy uczucie nadziei i lekkości.

„Nigdy nie jest za późno, żeby mieć szczęśliwe dzieciństwo” – rekonstrukcja narracji

W poszukiwaniu zasobów w systemie rodzinnym wykorzystano powiedzenie często używane przez terapeutów ericksonowskich: „Nigdy nie jest za późno na szczęśliwe dzieciństwo”. Metafora ta niesie ze sobą co najmniej podwójne znaczenie – każdy może interpretować ją zgodnie z własnym doświadczeniem.

Pierwsze rozumienie dotyczy terażniejszości: również w dorosłym życiu możemy

ofiarować sobie doświadczenia radości i bez troski, aby zapewnić sobie to, czego brakowało nam w latach młodości. Druga interpretacja odnosi się do pamięci – nigdy nie jest za późno, by świadomie wybrać z przeszłości wspomnienia pełne ciepła, nadziei i tego, czego aktualnie potrzebujemy. W omawianej terapii zastosowano tę drugą perspektywę.

Obok trudnych wspomnień – braku wsparcia w rozwijaniu talentów, chłodu emocjonalnego i nadmiernych wymagań – pacjentka przypomniała sobie doświadczenia ciepła ze strony babci i zaczęła świadomie z nich korzystać. Zapach szarlotki towarzyszący wizytom w domu babci skojarzył się jej ze spokojem i życzliwością. Podczas jednej z sesji, rozważając trudny wybór, wróciła w hipnozie do domu babci i zastanawiała się, co by od niej usłyszała. Było to: „Wierzę w ciebie, że decyzja, jaką podejmiesz, będzie najlepsza, bo ty najlepiej wiesz, co jest dla ciebie dobre”.

Refleksja nad procesem terapeutycznym

Objawy opisane na początku ustępowały powoli. Praca pacjentki była żmudna, mierzyła się z symptomami, jednocześnie wykorzystując swoje mocne strony: systematyczność, dokładność i kreatywność. Wracła nie tylko do wcześniejszej formy, lecz budowała nową, pełniejszą i bardziej autentyczną, jak również szczęśliwszą wersję siebie.

Warto zaznaczyć, że w początkowej fazie terapii wykorzystano również leczenie farmakologiczne, które łagodziło symptomy i dostarczało energii niezbędnej do tak dużego wyzwania, jakim była dla pacjentki zmiana przekonań i dotychczasowych sposobów życia. Brak koncentracji na objawach powodował, że zniknęły i, mówiąc słowami pacjentki, „opadały jak jesienne liście”, bez wyraźnego wysiłku z jej strony. Uwaga skupiała się na pozytywnej przyszłości i osiągnięciu wewnętrznego

dobrostanu, co prowadziło w kierunku satysfakcjonujących wyborów, podejmowania nowych zadań oraz adekwatnego obrazu siebie.

W podejściu ericksonowskim kreatywność i odkrywanie wewnętrznego potencjału stanowią najważniejszy aspekt terapii. Wpisuje się to w humanistyczne przekonanie o pozytywnej naturze ludzkiej, a głównym zadaniem jest rozpoznanie i realizacja własnych zasobów.

Spotkania miały dla obu stron wymiar bardzo indywidualny. Terapeutka korzystała z potencjału twórczego pacjentki, spożytkowywała historię rodzinne, doświadczenia wsparcia, ale również cierpienie i trudności, które udało się jej pokonać. Kreatywność i symboliczna, metaforyczna komunikacja owocowały pracą również na nieświadomym poziomie i przyspieszały proces zdrowienia.

Pacjentka na jednej z ostatnich sesji przytoczyła cytaty: (...) *The universe buries strange jewels deep within us all, and then stands back to see if we can find them* (Gilbert, 2015). W jej własnym tłumaczeniu: (...) *Wszechświat ukrywa w nas, ludziach, niezwykle klejnoty – a potem z boku obserwuje, czy zdołamy je odnaleźć*.

Cytat ten ostatecznie stał się podsumowaniem efektów paroletniej pracy terapeutycznej. Powyższe stwierdzenie wskazuje również, że uwaga pacjentki, zwrócona wcześniej na zewnątrz, aby sprostać wymaganiom innych, skierowana została do środka, na jej wewnętrzne potrzeby i procesy. Cytat powyższy może posłużyć jako metafora istoty psychoterapii – wspierania pacjentów w odnajdowaniu ukrytych w nich możliwości i zdolności oraz tworzenia środowiska sprzyjającego wzrostowi indywidualności i, wynikającemu z niej, poznawaniu i odkrywaniu siebie.

Należy zaznaczyć, że podejście ericksonowskie podobnie jak każde inne podejście w psychoterapii nie może być stosowane bezkrytycznie i należy pamiętać o jego ograniczeniach.

Istnieje niebezpieczeństwo zbyt dużej koncentracji na sprawczości i mocnych strony pacjenta, co może dawać nierealistyczny obraz jego sił i stawiać przed nim wyzwania, które mogą go przeciążyć. W przedstawionym przypadku pacjentka chciała tak dobrze współpracować z terapeutką, że nieświadomie pomijała trudności, starając się skupić tylko na pozytywach. Zaowocowało to pogorszeniem jej funkcjonowania i nawrotem depresji. Wnioski jakie terapeutka wyciągnęła z tego doświadczenia były takie, że należy być bardzo uważnym na sygnały od pacjenta, dostosowując tempo zmian do jego gotowości, pamiętając również, że korzystanie z zasobów nie polega na niedostrzeganiu trudności, a właśnie na włączaniu ich i spożytkowywaniu ich w procesie terapii. Praca na poziomie metaforycznym i nieświadomym wymaga regularnej superwizji, pomaga to terapeutce konfrontować się ze swoimi osobistymi emocjami i tendencjami oraz z wyzwaniami związanymi ze specyfiką stosowanej metody terapii. W szkole ericksonowskiej uwzględniany jest proces przeniesienia i przeciwprzeniesienia, które to zjawiska również konieczne są do omówienia z osobą superwizora.

Wnioski – psychoterapia ericksonowska jako wsparcie w drodze do autentycznego siebie

Psychoterapia ericksonowska nie traktuje poszukiwania siebie jako dodatkowego celu, który można realizować obok leczenia objawów, lecz jako podstawowy wymiar procesu zdrowienia. Odkrywanie własnych zasobów, rozpoznawanie wewnętrznych sił, uzyskiwanie dostępu do nieświadomej mądrości, rekonstrukcja własnej narracji życiowej – wszystkie te elementy pracy terapeutycznej służą odnalezieniu i aktualizacji autentycznego „ja”, dobrego w swojej naturze. Przedstawiony opis przypadku potwierdza tezę, że psychoterapia, w tym wypadku terapia prowadzona w nurcie

ericksonowskim, jest skuteczną metodą sprzyjającą poszukiwaniu i redefiniowaniu siebie.

Proces terapeutyczny jest dialogiem dwóch osób, z których każda wnosi swoją twórczą oryginalność. Warto tutaj podkreślić znaczenie autentyczności terapeuty i jego przekonania dotyczącego posiadanych przez pacjenta sił zdrowienia, których wzbudzenie zapoczątkowuje stan samoleczenia, ale też samorealizacji pacjenta. Towarzyszenie na tej drodze jest również dla terapeuty możliwością poznania siebie i ciągłego rozwoju nie tylko zawodowego, ale też duchowego i osobistego.

Powyższy sposób myślenia kwestionuje sztywny podział na „leczenie” i „rozwój”. Jak pokazuje opisany przypadek, proces wychodzenia z depresji nie polegał wyłącznie na redukcji objawów, lecz wiązał się z odkrywaniem zasobów, budowaniem wizji pozytywnej przeszłości i rekonstrukcją tożsamości. Pacjentka nie tylko „wracała do zdrowia”, ale stawała się „pełniejszą i bardziej autentyczną” wersją siebie. W tym ujęciu terapia jest jednocześnie leczeniem (zmniejsza cierpienie), rozwojem (aktualizuje potencjał) i sposobem na zachowanie dobrostanu (buduje wewnętrzne zasoby na przyszłość). 📖

dr Katarzyna Zaborska – adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Jej zainteresowania naukowe są powiązane z dwoma nurtami. Pierwszy obejmuje zagadnienia związane z psychologią środowiskową, badaniami dotyczącymi miasta, tożsamości lokalnej, dziedzictwa kulturowego. Drugim nurtem jest terapia systemowa rodzin i psychoterapia ericksonowska. Jest stałym współpracownikiem i nauczycielem w Polskim Instytucie Ericksonowskim.

Afiliacja

Instytut Psychologii
Wydział Nauk o Wychowaniu
Uniwersytet Łódzki
Aleja Rodziny Scheiblerów 2, 90-128 Łódź
katarzyna.zaborska@now.uni.lodz.pl

Bibliografia

- Aleksandrowicz, J. (2004). *Psychoterapia. Poradnik dla pacjentów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- American Psychological Association. (n.d.). *Psychotherapy*. Pobrano 2 października 2025, z <https://www.apa.org/topics/psychotherapy>
- Berg, I. K., Miller, S. D. (2000). *Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu. Pomaganie osobom z problemem alkoholowym* (M. Pawlikowska, tłum.). Łódź: Galaktyka.
- Cierpiałkowska, L., Czabała, J. C. (2005). *Psychoterapia indywidualna i grupowa*. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (ss. 269–298). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czabała, J. C. (2016). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Geary, B. B., Zeig, J. K. (red.). (2001). *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy*. Phoenix, AZ: Milton H. Erickson Foundation Press.
- Gilbert, E. (2015). *Big magic: Creative living beyond fear*. New York, NY: Riverhead Books.
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2006). *Terapia rodzin* (M. Łuczak, M. Młynarz, K. Siemieniuk, tłum.). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzesiuk, L., Jakubowska, U. (2005). Wprowadzenie. Klasyfikacja nurtów psychoterapii. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki* (ss. 25–30). Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Haley, J. (2013). *Conversations with Milton H. Erickson*, M.D.: Changing individuals (Vol. 1). Carmarthen, UK: Crown House Publishing.
- Haley, J. (2021). *Niezwykła terapia. Techniki terapeutyczne Milтона H. Ericksona* (M. Majchrzak, M. Przyłipiak, tłum.; wyd. 2). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jung, C. G. (2018). *Człowiek i jego symbole* (R. Palusiński, tłum.). Katowice: Wydawnictwo KOS.
- Klajs, K. (2017). *Poznawanie pacjenta w psychoterapii ericksonowskiej*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. W: M. J. Lambert (red.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (6th ed., ss. 169–218). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lankton, S. R. (1980). *Practical magic: A translation of basic neuro-linguistic programming into clinical psychotherapy*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Ludewig, K. (1995). *Terapia systemowa: podstawy teoretyczne i praktyka* (A. Ubortowska, tłum.). Gdańsk: GWP.
- Rogers, C. R. (2023). *O stawianiu się osobą* (M. Karpiński, tłum.). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis. (Oryginał wydany w 1961 r.).
- Satir, V., Bandler, R., Grinder, J. (1999). *Zmieniamy się wraz z rodzinami* (D. Golec, tłum.). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szymańska, K., Zaborska, K. (2011). Wykorzystanie metafory w psychoterapii ericksonowskiej. W: L. Grzesiuk H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody. Podręcznik akademicki* (ss. 523–538). Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Walker, W. (2001). *Przygoda z komunikacją* (przeł. J. Mańkowska). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Yalom, I. D. (2023). *Psychoterapia egzystencjalna* (A. Tanalska-Dulęba, tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca. (Oryginał wydany w 1980 r.).
- Yapko, M. D. (2019). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (5th ed.). New York, NY: Routledge.
- Zaborska, K., Klajs, K. (2023). *Współczesna hipnoza kliniczna* [List do redakcji]. *Psychoterapia*, 207(4), 5–7. <https://doi.org/10.12740/PT/187029>
- Zeig, J. K. (1997). The evolution of psychotherapy — fundamental issues. W: J. K. Zeig (red.), *The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference* (ss. 3–15). New York, NY: Brunner/Mazel. <https://doi.org/10.4324/9781315791906>
- Zeig, J. K., Munion, W. M. (2005). *Milton H. Erickson* (J. Mikulska, I. Błaszczuk-Wiślińska, P. Wiśliński, tłum.). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

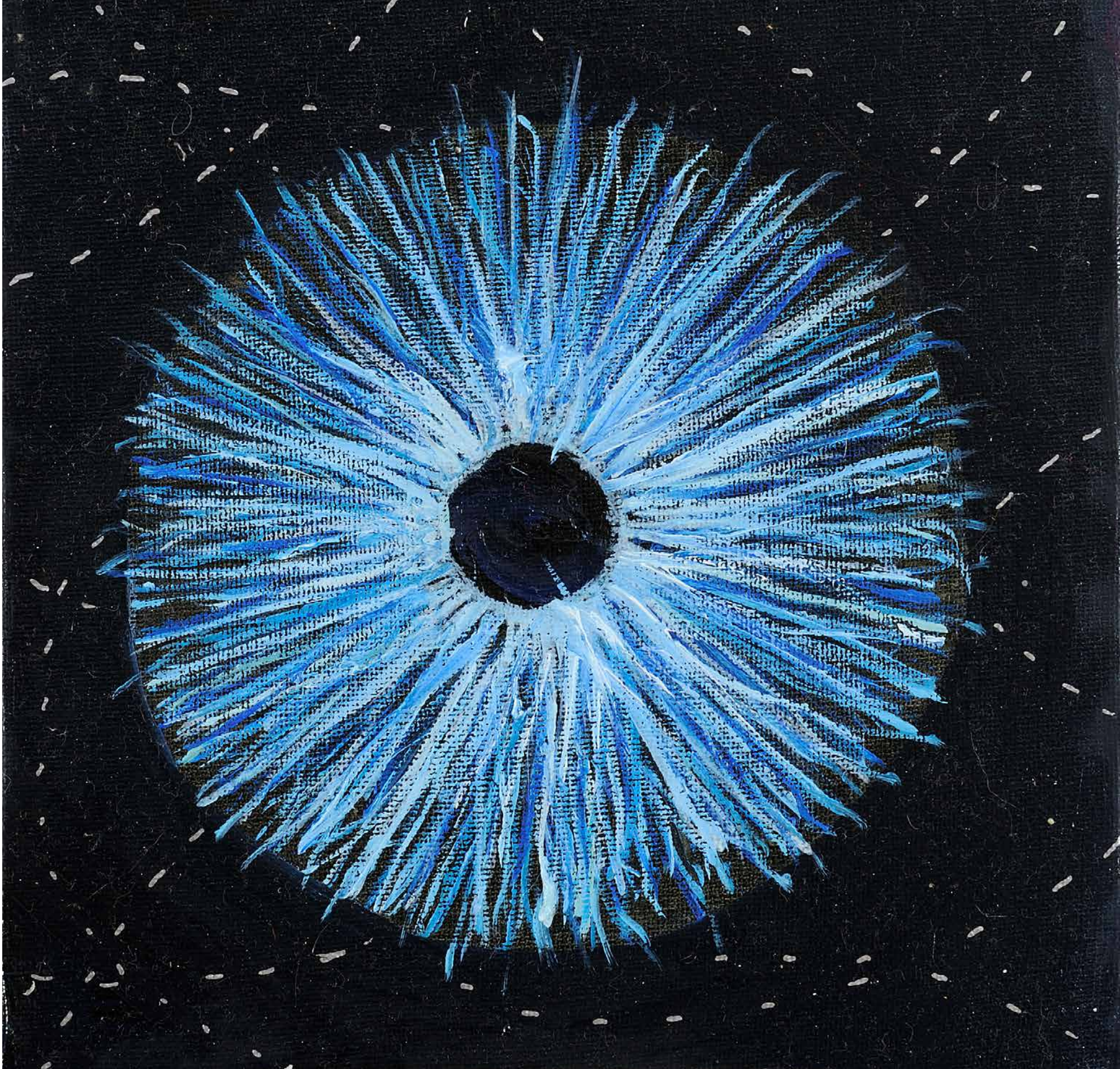
Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

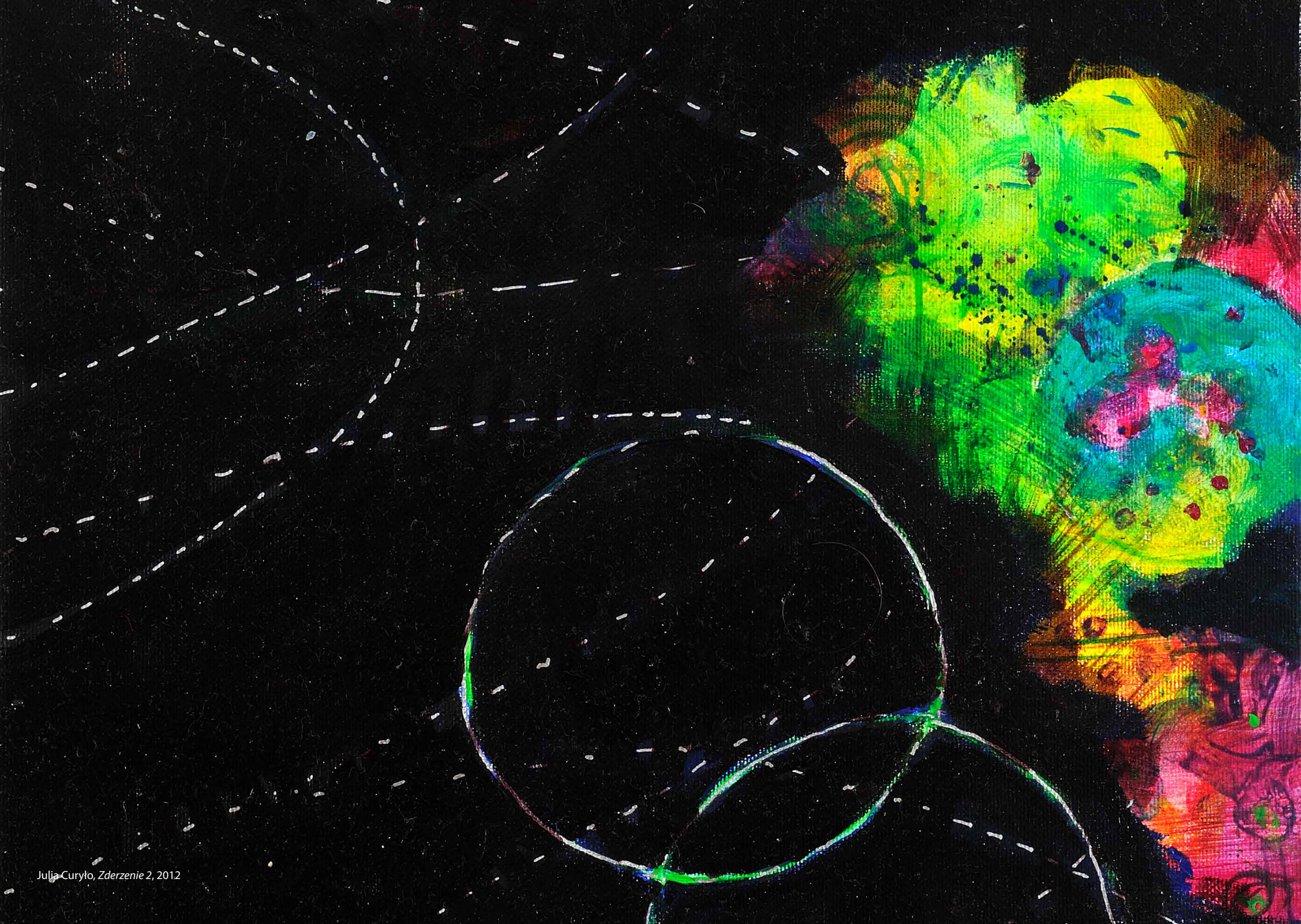
Can Psychotherapy Facilitate Self-Discovery? An Ericksonian Perspective

Abstract

The article examines the role of psychotherapy in the process of self-discovery, with a particular focus on the Ericksonian perspective, where the therapeutic approach grants patients considerable autonomy in decision-making and draws upon their internal resources, based on the assumption that they possess all the necessary skills to resolve their own problems. It outlines the core principles of this approach: a resource-oriented stance and the intentional use of client resources; the conceptualization of symptoms as adaptive solutions; trust in the unconscious; the use of hypnosis as a distinctive mode of communication; and the systemic understanding of the patient. Consequently, the aim of therapy is to expand the patient's self-knowledge, which can be considered a fundamental element of treatment. The author supports this thesis through a case study illustrating selected elements of Ericksonian work, including the construction of a vision of a desired future, the introduction of the "Inner Treasure Chest" technique as an anchor for experiences and competencies, and the reconstruction of supportive family memories. Integrating theoretical insights with illustrative material leads to the conclusion that Ericksonian, resource-oriented work fosters conditions for enduring change, in which self-discovery is essential to the healing process, and the therapist's role consists in the flexible and creative co-creation with the patient of their path of internal development.

Keywords: [psychotherapy](#), [Ericksonian therapy](#), [self-discovery](#), [metaphorical communication](#), [resources](#), [utilization](#), [the unconscious](#).







Wywiad z Natalią Zajączkowską, ekspertką ds. Azji Południowej i Azji Zachodniej

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.09>

Redakcja: Już pierwsze pytanie sprawia nam pewien kłopot. Zastanawiamy się bowiem, co jest przedmiotem naszej dyskusji? Czy są nim Indie jako kraj, czy raczej Indie jako pewna cywilizacja? Czy ta cywilizacja mieści się w granicach terytorialnych Indii, czy raczej przenika dalej, dotyka kraje położone poza dzisiejszymi Indiami? Czy istnieje jakaś esencja tej cywilizacji, jakaś jej wyjątkowość, odróżniająca ją od innych?

► **Natalia Zajączkowska:** Rzeczywiście to rozróżnienie jest fundamentalne. Indie jako państwo (Republika Indii) to byt polityczno-prawny, który powstał w 1947 roku po uzyskaniu niepodległości od Wielkiej Brytanii. Ma określone granice, konstytucję, rząd i instytucje. Jest podmiotem prawa międzynarodowego.

Indie jako cywilizacja zaś to byt historyczno-kulturowy, którego korzenie sięgają epoki wedyjskiej, a więc ponad 3500 lat wstecz. Jest to niewyobrażalna ciągłość kulturowa, która przetrwała niezliczone imperia, królestwa i zmiany polityczne.

Cywilizacja indyjska zatem znacznie wykracza poza granice współczesnego państwa indyjskiego. Jej wpływ był rozprzestrzeniany głównie poprzez morskie i lądowe szlaki

handlowe, które prznosiły nie tylko towary, ale także idee, style artystyczne i wierzenia. Ważną rolę w rozszerzaniu się cywilizacji indyjskiej odegrała również ekspansja kulturowa i religijna buddyzmu i hinduizmu oraz wpływy polityczne promieniujące na sąsiednie krainy, np. Imperium Khmerskie czy królestwa na Sumatrze i Jawie.

Granice państwa indyjskiego są więc jedynie przybliżoną i często zmienną polityczną manifestacją o wiele szerszego i trwalszego fenomenu cywilizacyjnego.

Czy istnieje jakaś esencja indyjskości? Zamiast jednej, prostej definicji, można mówić o zestawie cech charakterystycznych, które nadają tej cywilizacji wyjątkowy kształt. Nie są one monolitem, ale raczej splotem powtarzających się wątków:

Być może najważniejszymi jej cechami były pluralizm i synteza. Cywilizacja indyjska nie starała się homogenizować, lecz wchłaniać i przetwarzać docierające do niej wpływy. Nie niszczyła obcych elementów, tylko nadawała im indyjską formę. Przykładem jest asymilacja ludów, języków, a nawet podbojów (np. Mogołowie stali się integralną częścią Indii). Po drugie, cywilizację indyjską wyróżnia koncentracja na świecie wewnętrznym

(psychiczno-duchowym). Podczas gdy liczne cywilizacje – szczególnie zachodnie – koncentrowały się na podboju, przymusie i przekształcaniu świata zewnętrznego, najważniejsze osiągnięcia cywilizacji indyjskiej obejmują rozwój złożonych systemów filozoficznych, dyscyplinę jogi, zaawansowane techniki medytacyjne oraz konsekwentne dążenie do wyzwolenia duchowego. Dziś nazwalibyśmy to indyjskim *soft power*, czyli zdolnością do kształtowania globalnych preferencji i postaw poprzez atrakcyjność kultury, idei i modeli życia. To, co wyróżnia cywilizację indyjską to także jej historyczna ciągłość. Pomimo ogromnych wstrząsów, istnieje poczucie nieprzerwanej tradycji. Mitologie zapisane w Wedach, Puranach i eposach są wciąż żywe, opowiadane w teatrze, filmie i codziennych rytuałach.

Skupmy się więc na Indiach jako na kraju (istniejącym w określonych granicach administracyjnych). Jak współcześni mieszkańcy Indii postrzegają Zachód, Chiny i rolę własnego kraju w światowym porządku w XXI wieku?

► Po pierwsze, pytanie to należałoby zadać samym mieszkańcom i mieszkankom Indii. Ja z pozycji badaczki postaram się zrekonstruować ten obraz w oparciu o głosy moich rozmówców i rozmówczyń, które usłyszałam w ciągu ostatniej dekady. Należy przy tym zaznaczyć, że wizerunek Indii, Chin czy tzw. Zachodu, który wyłania się z tych danych, nie jest monolitem i ściśle zależy od generacji, pozycji społeczno-ekonomicznej czy orientacji politycznej.

W imaginariu większości przedstawicieli klasy średniej oraz młodego pokolenia Zachód wciąż funkcjonuje jako ziemia obiecana i ekonomiczne eldorado. Stany Zjednoczone i Wielka Brytania pozostają głównymi celami migracyjnymi dla studentów oraz wysoko wykwalifikowanych specjalistów. Sukcesy

indyjskiej diaspory – czego symbolicznym przykładem są postaci dyrektorów generalnych takich korporacji jak Google czy Microsoft – stanowią źródło ogromnej dumy narodowej. Produkcje Hollywood, ekranizacje Marvela, platforma Netflix oraz zachodnia muzyka cieszą się niezwykle popularnością wśród młodzieży miejskiej. Często idzie to w parze z biegłą znajomością języka angielskiego oraz szerokim dostępem do Internetu i płatnych platform streamingowych. Mimo tej wyraźnej fascynacji, rodzima kinematografia (Bollywood, Tollywood, Kollywood itd.) wciąż dominuje pod względem całkowitej liczby widzów, zwłaszcza w mniejszych miastach oraz na obszarach wiejskich. Zachód postrzegany jest zatem jako ucieleśnienie nowoczesności, innowacji, indywidualizmu i konsumpcyjnego stylu życia.

Z kolei w narracji środowisk narodowo-konserwatywnych oraz lewicowych Zachód często bywa utożsamiany z neokolonialnym wyzyskiem i opresją. W kontekście historii kolonialnej głęboko zakorzeniona nieufność wobec „zachodniego imperializmu” wydaje się zrozumiała. Ruchy narodowe (takie jak te wspierane przez Indyjską Partię Ludową) często przeciwstawiają rodzimą kulturę indyjską rzekomemu „dekadentyzmowi i moralnemu liberalizmowi Zachodu”.

Co ciekawe, współczesne Indie nie szukają aprobaty Zachodu, lecz traktują relacje w kategoriach czysto pragmatycznych i transakcyjnych. Chcą być partnerem, a nie wasalem. Relacja ta to mieszanina fascynacji i chęci naśladowania w sferze technologii i gospodarki, z rosnącą asertywnością i odrzuceniem „mentorskiej” roli Zachodu w sferze wartości i polityki wewnętrznej.

Jeśli chodzi zaś o Chiny to bez wątpienia są one geostrategicznym rywalem Indii. Relacje indyjsko-chińskie determinowane są dziś przez nierozwiązany konflikt graniczny (Aksai Chin, Arunaćal Pradeś), sojusz

chińsko-pakistański oraz rywalizację o wpływy w regionie Azji Południowej i Indo-Pacyfiku. Pomimo napięć politycznych, Chiny są kluczowym partnerem handlowym Indii. Indyjscy konsumenci są uzależnieni od tanich chińskich towarów. Istnieje pewien podziw dla chińskiego „cudu gospodarczego” i zdolności do wyciągnięcia setek milionów ludzi z ubóstwa.

Współczesne Indie, pomimo wszystkich różnic, często postrzegają siebie jako bliższe demokracjom zachodnim niż autokratycznemu modelowi chińskiemu. To stanowi podstawę dla takich form współpracy jak choćby QUAD (USA, Indie, Japonia, Australia), będący odpowiedzią na rosnącą potęgę Chin w regionie.

Chiny są dzisiejszych Indiach postrzegane przez pryzmat głębokiej nieufności strategicznej, rywalizacji i konieczności gospodarczej. Indie starają się odpowiadać na chińską ekspansję, zacieśniając współpracę z Zachodem, przy jednoczesnym unikaniu otwartego konfliktu.

A jak Indie aktualnie postrzegają własną rolę w świecie?

► W tym temacie panuje dziś w Indiach duża jednorodność i optymizm. Historyczna rola Indii jako *Viśwaguru* (nauczyciela świata) w sferze duchowej jest wciąż żywa w percepcji ich mieszkańców, ale jest ona dziś uzupełniana przez aspiracje do bycia potęgą gospodarczą, militarną i technologiczną. Celem nie jest już bycie największą demokracją świata, ale potęgą *Atmanirbhar Bharat* (samowystarczalne Indie).

Wydaje się więc jasne, że Indie aspirują do roli lidera Globalnego Południa. Ich stanowisko wobec inwazji Rosji na Ukrainę – wyrażone w stanowczej formule: „nie jesteśmy po stronie Rosji, jesteśmy po stronie własnego interesu narodowego” – należy odczytywać jako strategiczny manifest. Był to czytelny sygnał dla świata, iż Indie nie zamierzają bezkrytycznie wspierać narracji żadnego z mocarstwowych

bloków. Zamiast tego, deklarują one rolę niezależnego i samodzielnego gracza, którego działania w polityce międzynarodowej motywowane są chłodną kalkulacją i wiernością zasadzie *Realpolitik*.

Jeśli chodzi o działania Indii z zakresu *soft power* to poza tradycyjną jogą i kuchnią, nowym elementem miękkiej potęgi Indii jest sukces gospodarczy i technologiczny. Indie są postrzegane jako kraj, który może dostarczać tanie i innowacyjne rozwiązania (np. program kosmiczny czy cyfrowy system płatności UPI).

Wydaje mi się, współczesny mieszkaniec Indii postrzega swoją ojczyznę jako wschodzącą potęgę, która po latach ucisku odzyskuje swoje należne miejsce w światowym porządku. W relacjach z Zachodem oczekuje szacunku i partnerskich relacji. W relacjach z Chinami jest czujny i zdeterminowany, by chronić swoje interesy i suwerenność. Ogólna narracja jest pełna optymizmu i wiary, że w XXI wieku Indie będą jednym z jego głównych architektów.

Indie to także największa demokracja w dzisiejszym świecie. Pod rządami Narendry Modiego ta demokracja wydaje się w coraz większym stopniu zmierzać w stronę rozwiązań autorytarnych. Czy zgadzasz się z tą opinią? A jeśli to, jakie są przyczyny tego zwrotu? Co o nim świadczy?

► Myślę, że trafniejszym terminem opisującym tę rzeczywistość jest majoritaryzm i demokracja etnoreligijna, czyli system łączący demokratyczne procedury wyborcze ze strukturalnym uprzywilejowaniem jednej dominującej grupy. Koncepcję tę rozwijają w swoich pracach tacy badacze jak A. Varshney, Y. Yadav czy C. Jaffrelot, którzy zainspirowali mnie do zgłębienia tego tematu w ramach mojej pracy doktorskiej. Samo pojęcie zostało spopularyzowane przez izraelskich badaczy S. Smoohy i O. Yiftachela, którzy w latach 90. XX wieku zastosowali model etnodemokracji do opisu systemu politycznego Izraela.

Odkąd Indyjska Partia Ludowa (BJP) i premier Narendra Modi zwyciężyli w wyborach w 2014 roku, w Indiach nastąpił widoczny zwrot w kierunku majoritaryzmu. Zarówno politycy BJP, jak i sympatyzujący z nimi hinduscy nacjonaści zaczęli coraz śmielej głosić hasła o primacie hinduskiej większości względem mniejszości religijnych, szczególnie mniejszości muzułmańskiej zamieszkującej Indie. Przekonać się o tym można studiując artykuły prasowe, programy telewizyjne, obrazki satyryczne, memy czy komiksy w indyjskim obiegu medialnym głównego nurtu.

Począwszy od 2014 r., kiedy do władzy doszła BJP, a stanowisko premiera objął Narendra Modi, prymat większości przy jednoczesnym obniżeniu statusu mniejszości zdominował politykę krajową. Od tej pory politykom BJP i aktywistom hindusko-nacjonalistycznych organizacji coraz częściej zarzucano mowę nienawiści wobec społeczności muzułmańskiej.

Indie co do zasady wciąż utrzymują fasadę demokratyczności, np. przeprowadzając ogólnokrajowe, konkurencyjne wybory. Opozycja wciąż istnieje, choć jest osłabiona. Mniejszości wciąż formalnie mają prawa wyborcze. Wiele wskazuje na poważną erozję liberalnych fundamentów demokracji. Nie chodzi o to, że zniesiono wybory, ale o to, że przestrzeń dla opozycji, wolnych mediów, społeczeństwa obywatelskiego i mniejszości kurczy się.

Współczesne Indie ewoluują w kierunku etnodemokracji na wzór Izraela. Podobnie jak Izrael definiuje się jako państwo żydowskie, Indie pod rządami BJP coraz wyraźniej promują ideę państwa hinduskiego (*Hindu Rashtra*).

Czy rządy Narendry Modiego i BJP zmierzają w kierunku rozwiązań niedemokratycznych? Raporty The Economist Intelligence Unit, V-Dem Institute, Freedom House i Reporterów bez Granic (RSF) są zgodne. Jest to najniższy wynik demokracji indyjskiej od czasu rozpoczęcia pomiarów.

Wydaje się, że Indie to także kraj sprzeczności. Jedna z nich dotyczy rozdźwięku między Indiami tradycyjnymi, przywiązanymi do przeszłości (np. do systemu kastowego), do cyklicznego rozumienia czasu, a Indiami nowoczesnymi, zorientowanymi na postęp, rozwój gospodarczy i technologiczny. Czy te dwa światy istnieją równolegle, czy raczej się przecinają? Czy w dzisiejszych Indiach daje się zaobserwować napięcia między nimi? Na czym tego rodzaju napięcia polegają?

► Te dwa światy nie tyle istnieją równolegle, co gwałtownie i boleśnie się przecinają, a punkty ich zderzenia generują ogromne napięcia.

Po pierwsze, mamy do czynienia z napięciami między prawem cywilnym a prawem zwyczajowym. Z jednej strony nowoczesne, świeckie sądy wydają postępowe wyroki (np. dekryminalizacja homoseksualizmu, prawo do rozwodu), z drugiej lokalne starszeństwo wiejskie wydaje własne wyroki, często brutalnie karząc za mezalians lub naruszenie norm kastowych. To walka o to, czyje prawo i czyja moralność mają władzę nad życiem obywateli.

Innym jaskrawym paradoksem jest zderzenie globalnej gospodarki z lokalną strukturą społeczną. Do nowoczesnych biurów w Bangaluru czy Hajdarabadu oficjalnie nie dociera system warnowo-kastowy, a awans zawodowy zależy tam od kompetencji i rezultatów. Jednak przywilej zdobycia dobrej edukacji, dostęp do dóbr, sieci kontaktów czy prawo do wyboru małżonka wciąż są głęboko uwarunkowane pochodzeniem.

Współczesne Indie są też doskonałym przykładem rozdźwięku w sferze polityki i tożsamości. Z jednej strony rząd Narendry Modiego prowadzi nowoczesną kampanię „Make in India”, promuje cyfryzację i podboje kosmiczne. Z drugiej strony, jego polityczny mandat opiera się na tradycjonalistycznej, a nawet fundamentalistycznej retoryce nacjonalistycznej, która często wzmacnia podziały kastowe

i religijne. To połączenie ultranowoczesnego nacjonalizmu technologicznego z ultratradycyjnym nacjonalizmem religijnym.

Podsumowując, nowoczesność jest w Indiach narzędziem do odgrywania na nowo starych konfliktów, a tradycja jest często używana do legitymizacji nowoczesnych ambicji władzy. To nie jest czysta walka postępu z przesadami, ale znacznie bardziej złożony proces, w którym obie siły się przenikają, wykorzystują i ze sobą ścierają, tworząc unikalną i często burzliwą współczesną tożsamość indyjską.

Dzisiejsze Indie kojarzą się z jednej strony z luksusem, stale rosnącą klasą średnią. Z drugiej, z ogromną biedą, z hinduskim fatalizmem. W jakim stopniu ten problem jest przedmiotem publicznych dyskusji w Indiach? W jaki sposób próbuje się go rozwiązać?

► To wielowątkowe pytanie, które dotyka sedna współczesnych indyjskich paradoksów. Rozbijmy je na części.

Problem ogromnych nierówności jest centralnym tematem debaty publicznej w Indiach. Państwo próbuje mu zaradzić poprzez masowe programy socjalne (jak gwarancja pracy na wsi czy dotowana żywność) oraz tzw. system dyskryminacji pozytywnej. Jest to system kwot (parytetów) dla grup historycznie marginalizowanych – w tym dalitów (dawniej zwanych „niedotykalnymi”), społeczności plemiennych (*Scheduled Tribes*) oraz tzw. *Other Backward Classes* (OBC) – którego celem jest wyrównywanie szans w dostępie do państwowej edukacji oraz stanowisk w administracji publicznej.

Partie polityczne wszystkich opcji muszą odnosić się do kwestii ubóstwa i redystrybucji. Rządząca BJP zdobyła poparcie m.in. obietnicami rozwoju ekonomicznego (*Sabka Saath, Sabka Vikas* – „Wspólnie ze wszystkimi, rozwój dla wszystkich”) i programami socjalnymi.

Opozycja oskarża ją jednak o faworyzowanie wielkiego biznesu i pogłębianie nierówności.

Co do przesądu o hinduskim fatalizmie – jest on błędny i nieaktualny. Doktryna karmy jest w praktyce interpretowana nie jako bierność, lecz jako wezwanie do aktywnego kształtowania własnego losu. Dowodem są potężne ruchy społeczne dalitów czy rolników, którzy walczą o swoje prawa, całkowicie obalając mit o biernej akceptacji ubóstwa. Zjawisko to znajduje również odzwierciedlenie w literaturze dalickiej, o której więcej można przeczytać w pracach polskiej indolożki prof. Moniki Browarczyk.

Indie to także kraj wielości. Celem Akbara, jednego z władców mogolskich, było ustanowienie pewnego pluralizmu religijnego na tych indyjskich terenach, które znalazły się pod jego panowaniem. Ten pluralizm nie był jedynie marzeniem władcy, ale polityczną koniecznością – miał łączyć w całość wyznawców hinduizmu, islamu, sikhizmu, dżinizmu, buddyzmu i pomniejszych religii (oraz hinduskich czy muzułmańskich sekt). Dzisiaj ten pluralizm jest zagrożony. Co jakiś czas słyszymy o napięciach religijnych: głównie pomiędzy wyznawcami hinduizmu i islamu. Czy te napięcia wynikają jedynie z zaszłości historycznych? Jaką rolę we wzroście tych napięć odgrywa zyskujący na popularności hinduski nacjonalizm?

► Współczesne napięcia religijne nie wynikają przede wszystkim z zaszłości historycznych, ale są cynicznie podsycane i instrumentalnie wykorzystywane w polityce tożsamościowej, której katalizatorem jest hindutwa czy inaczej hinduski nacjonalizm. Wprost odrzuca ona pluralistyczną wizję Akbara, zastępując ją wizją państwa narodowego definiowanego przez religię. Jego celem jest zastąpienie pluralistycznej tożsamości obywatelskiej (gdzie wszyscy są równi) etnoreligijną tożsamością narodową (gdzie hindusi są gospodarzami,

a mniejszości – gośćmi, pod warunkiem lojalności).

Kreślona przez współczesną pravicę indyjską wizja historii Indii opiera się na uproszczeniach i sprowadza się do dwóch głównych etapów. Był to wspaniały złoty wiek hinduizmu, po którym nastąpiła era muzułmańskiego ucisku. Opisuując to drugie, hinduscy nacjonaliści, tacy jak premier Narendra Modi, mówią o „1200 latach niewoli”. Dla hinduskich nacjonalistów okres sułtanatów i Mogołów to nic innego jak epoka „niewoli” i „destrukcji” kultury hinduskiej. Wydarzenia te są przywoływane w uproszczonej, czarno-białej narracji, by zbudować poczucie krzywdy i historycznej konieczności odwetu.

Wykorzystując teorię sekurytyzacji O. Wævera, można stwierdzić, że kluczowe zagrożenia dla państwa często nie są obiektywne, lecz konstruowane celowo przez aktorów politycznych. Kluczowym elementem tego procesu jest strategiczne zarządzanie strachem: przedstawienie danej grupy jako zagrożenia egzystencjalnego ma na celu wytworzenie w społeczeństwie stanu permanentnego niepokoju, co z kolei skutkuje społeczną zgodą na „szczególne środki” wykraczające poza normalne ramy polityczne.

W Indiach wyraźnym przykładem tej strategii jest sekurytyzacja muzułmanów. Przedstawianie tej mniejszości jako wewnętrznego zagrożenia dla bezpieczeństwa narodowego i hinduskiej tożsamości pozwala na ograniczanie swobód obywatelskich oraz legitymizację radykalnych środków bez ponoszenia żadnych konsekwencji.

Mechanizm ten ma swój wyraźny odpowiednik w sekurytyzacji Palestyńczyków w dyskursie izraelskim. Jak zauważają badacze K. E. Pappi i N. Erakat, „dehumanizujący Palestyńczyków dyskurs bezpieczeństwa jest tak agresywny, że (...) niemalże każde palestyńskie istnienie jest atakiem na życie żydowskie”. Sekurytyzacja Palestyńczyków

może zatem usprawiedliwić każdą, choćby najbardziej brutalną wobec Palestyńczyków politykę Izraela. Podobnie w Indiach konstrukcja muzułmanina jako „wewnętrznego wroga” sprawia, że sama jego obecność bywa postrzegana jako zagrożenie, utrwalając błędne koło „obrony koniecznej” i „szczególnych środków bezpieczeństwa”.

Ruch hinduskiego nacjonalizmu posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu komunistycznej polityki opartej na podziałach. Retoryka jej działaczy służy kreowaniu podziałów pomiędzy hinduistami i muzułmanami za pomocą narzędzi takich jak dezinformacja, propaganda medialna, mowa nienawiści w debacie publicznej, a także poprzez otwieranie starych ran religijnych i rozwój hinduskich organizacji paramilitarnych. Ma to na celu przedstawienie społeczności muzułmańskiej jako obcych o złych intencjach, których celem jest zdominowanie kraju. W prawicowej narracji indyjskiej muzułmanie występują w roli piątej kolumny, obcych, których należy podporządkować hinduskiej większości. Muzułmanom regularnie przypisuje się wrogie intencje i zdradę interesów narodowych. Historyczny spór między muzułmanami a wyznawcami hinduizmu został zatem politycznie zagospodarowany przez obóz skrajnej prawicy, reprezentowany m.in. przez partię BJP oraz Narodowe Stowarzyszenie Ochotników (RSS).

Historia najnowsza republiki pełna jest przykładów napędzanej politycznie przemocy na linii hindusi-muzułmanie. Tradycyjnie przedstawiani byli oni jako „inni” i „obcy”, a na srebrnym ekranie regularnie miała miejsce „egzotyzyacja, marginalizacja i demonizacja”. Obsadza się ich w rolach odpowiadających muzułmańskim stereotypom, takich jak despotyczny władca, imam czy kurtyzana. Wraz z rozwojem hinduskiego nacjonalizmu seria ultranacjonalistycznych filmów z początku XXI wieku przywróciła muzułmańskich bohaterów na ekrany, zwykle w roli „antynarodowców”.

Islam nierzadko jest zrównywany z terroryzmem, a muzułmanie z ukrytą opcją pakistańską.

Film *The Conversion* z 2022 roku kreśli wizerunek muzułmanów jako siły dążącej do podporządkowania sobie uciskanej – w jego narracji – hinduskiej większości. Ta bollywoodzka produkcja pełni funkcję propagandową, wykraczając poza sam motyw „dżihadu miłości”. Jej narracja celowo i dogłębnie demonizuje islam i jego wyznawców. Współczesna wyobraźnia zbiorowa odchodzi zatem od akbarowskiego ideału synergii i pokojowego współżycia na rzecz wizji opartej na antagonizmie i nieufności. To zasadnicza przemiana, która kształtuje dzisiejsze Indie, zagrażając ich historycznemu dziedzictwu różnorodności.

Ta wielość, z którą kojarzą mi się Indie, odnosi się także do kwestii etnicznych. Indie są przecież zamieszkałe przez ogromną ilość różnych grup etnicznych, posługujących się nie tylko odmiennymi językami, ale na dodatek te języki należą do różnych grup językowych (np. do języków indoeuropejskich czy drawidyjskich). Czy w tym tyglu dochodzi do napięć między różnymi grupami etnicznymi? Jakie działania podejmują kolejne rządy w New Delhi, aby utrzymać ten zróżnicowany etnicznie organizm państwowy, jakim są Indie, w ryzach i aby nie poddać się częstym w przeszłości tendencjom decentralizacyjnym?

► To prawda, te napięcia są głębokie i mają bardzo konkretne źródła – chodzi o rywalizację o zasoby, ziemię i prawo do własnej tożsamości kulturowej. Dwie główne osie tego konfliktu są szczególnie widoczne.

Po pierwsze, mamy klasyczny spór Północ-Południe. To nie jest tylko kwestia polityki, ale fundamentów kulturowych. Bogatsze stany południowe, z ich drawidyjskimi językami, coraz głośniej mówią o „imperializmie

hindi” i postrzegają centralizację z Delhi jako zagrożenie dla swojej odrębności. Co ciekawe, paradoksalnie to język angielski – dziedzictwo kolonialne – stał się dziś dla nich neutralnym narzędziem komunikacji i pewnym buforem chroniącym przed dominacją hindi.

Po drugie, zupełnie inny charakter ma sytuacja na Północnym Wschodzie, w regionie zwanym „Siedmioma Siostrami”, które odwiedziłam w 2020 roku. Tamtejsze społeczności są etnicznie i kulturowo bliższe Azji Południowo-Wschodniej i od dziesięcioleci czują się marginalizowane przez centrum. Działają tam lokalne ruchy separatystyczne i partyzanckie. To nie są teoretyczne spory, ale żywe, zbrojne konflikty o podłożu plemiennym i terytorialnym, jak ten w Manipurze między grupami Meitei, dominującymi w dolinie, a ludem Kuki zamieszkującym wzgórza.

To jedno z największych współczesnych napięć. Z jednej strony mamy bardzo silne, unitarystyczne dążenia hinduskiego nacjonalizmu, który forsuje model scentralizowanych rządów. Z drugiej strony istnieje zakorzeniona tradycja federalna, która przez lata zapewniała poszczególnym stanom znaczną niezależność. To starcie dwóch zgoła różnych wizji państwa.

Ideologia *hindutwy* i cały projekt *Hindu Rasztry* w kraju tak głęboko zróżnicowanym jak Indie pełnią przede wszystkim funkcję narodotwórczą. Chodzi o ukształtowanie jednej, wspólnej tożsamości narodowo-hinduskiej, która miałaby zastąpić lub zdominować wszystkie inne lojalności – regionalne, językowe, warnowo-kastowe. Częścią tego projektu jest także swoista homogenizacja kulturowa, a nawet próba stworzenia nowej, zunifikowanej wersji samego hinduizmu. Jak zauważa polski indolog, Krzysztof Gutowski, można to postrzegać jako odpowiedź na wewnętrzne, ogromne rozdrobnienie tradycji hinduistycznych oraz próbę znalezienia jednolitego rdzenia w czymś, co z natury jest niezwykle różnorodne.

Poza tym, polityka tożsamościowa opiera się na komponencie islamofobicznym. Retoryka antymuzułmańska jest napędzana pragnieniem wewnętrznej konsolidacji zróżnicowanego w swojej naturze hinduizmu. Taka monolityzacja wraz ze skoordynowanymi wysiłkami obecnego reżimu, mającymi na celu podkreślenie hinduistycznej kultury jako fundamentu Indii, nieuchronnie prowadzi do przyjęcia polityki majoritaryzmu. W tej wizji muzułmanie i islam przedstawieni są jako zagrożenie dla hinduskiej tożsamości i jedności. Uzasadnieniem takiego stanu rzeczy jest zdaniem A. Alama pragmatyczna instrumentalizacja konsolidacji hinduskich głosów, a nie dążenie do likwidacji lub dyskryminacji muzułmanów. Co więcej kumulacja kapitału politycznego, mobilizacja elektoratu hinduskiego i budowa nacjonalizmu są bardziej skuteczne w czasach kryzysu, zbiorowego poczucia historycznej krzywdy i potrzeby zadośćuczynienia ofiarom.

Współczesna indyjska polityka tożsamościowa konstruuje wymagowane zagrożenie dla hegemonii hinduskiej, w którym muzułmanie pełnią rolę wewnętrznego „wroga”. Ta z kolei doświadcza czegoś, co w socjologii zostało określone mianem „mentalności obłączenia”, zmuszając ją do ciągłej obrony swojego statusu. W tym modelu utrwała się sztywny podział na „nas” i „ich”, co normalizuje przemoc i prowadzi do dehumanizacji mniejszości. Jak wskazuje badaczka T. Sarkar, stereotypy społeczności dominującej, wspieranej przez aparat państwa, mają znaczenie kluczowe, prowadząc w Indiach do postępującej stygmatyzacji i izolacji muzułmanów.

Indyjska polityka tożsamościowa jest także przykładem zarządzania konfliktem i strachem, co stanowi uniwersalne narzędzia konsolidujące elektorat i pozwalające zręcznie uprawiać politykę i wygrywać wybory.

Unitarne i centralizujące tendencje rządów BJP (promowanie hindi, jednolita polityka

edukacyjna, scentralizowane zarządzanie podczas pandemii) wchodzi w konflikt z tradycyjnym duchem federalnym Indii.

Na koniec, chcielibyśmy się spytać, czego Polacy mogliby się nauczyć od mieszkańców współczesnych Indii.

► Przykład Indii może mieć charakter uniwersalnej przestrogi. Narracja ultraprawicowa, która sprowadza się do narracji antymuzułmańskiej, opiera się na teoriach spiskowych dotyczących przyrostu naturalnego, rzekomego zagrożenia dla „naszych” kobiet oraz obrony „oryginalnego charakteru” danej wspólnoty. Te same mechanizmy i metody obecne są w debacie publicznej od lat na Zachodzie, w tym w Polsce. Rosja Putina, Węgry Orbána, Turcja Erdoğan, Izrael Netanjahu czy Indie Modiego to tylko niektóre z najbardziej wyrazistych przykładów państw, gdzie strategia ta jest skutecznie wdrażana.

Najważniejsza lekcja z Indii dla Polski i całego Zachodu jest taka: przypadek Indii to nie lokalna egzotyka, ale globalny playbook.

Polacy mogliby się od Indusów nauczyć ostatecznych konsekwencji tej polityki. Nie kończy się ona na obronie tradycji, ale prowadzi do erozji instytucji demokratycznych (sądy, media, organizacje pozarządowe), systemowej marginalizacji mniejszości i przekształcenia ich w obywateli drugiej kategorii, a także głębokiej, trudnej do zagojenia polaryzacji społecznej. Indie to żywe laboratorium pokazujące, jak demokracja może być rozmontowywana krok po kroku, za przyzwoleniem lub biernością tych, którzy uważają, że „to ich nie dotyczy”.

Gdzieś pomiędzy oficjalną, często mroczną polityką a wyzwaniem rozwoju, istnieje głęboka, codzienna mądrość społeczna, którą Indie oferują światu. To lekcja nie z poziomu rządu, ale z poziomu społeczeństwa w jego najbardziej organicznym wymiarze. Od zwykłych mieszkańców Indii bez wątplenia możemy nauczyć się sztuki współżycia w różnorodności

i głębokiego zakorzenienia we wspólnocie, co stanowi antidotum na zachodni skrajny indywidualizm. W dobie kryzysu samotności, depresji i alienacji na Zachodzie, indyjska umiejętność budowania gęstych, wspierających sieci społecznych jest bezcenną lekcją. Pokazuje, że człowiek nie jest samotną wyspą, a nasze człowieczeństwo realizuje się w pełni tylko w relacji z innymi.

Indusi demonstrują niezwykłą zdolność znajdowania radości i nadziei (*ummid*) nawet w najtrudniejszych okolicznościach. Towarzyszy jej kreatywność (*dżugad*), umiejętność radzenia sobie z ograniczeniami i znajdowania prostych, genialnych rozwiązań. To coś, co przenosi mnie w opowieści moich dziadków o głębokim polskim komunizmie, z jego dotkliwymi niedoborami i sztuką kombinowania. Lekcja, którą wyniosłam z kontaktu ze społeczeństwem indyjskim, to opowieść o odporności psychicznej i zdolności budowania czegoś z niczego w codziennym życiu. To przekonanie, że szczęście nie zależy wyłącznie od warunków materialnych, ale od wewnętrznej postawy oraz wsparcia, jakie otrzymujemy od wspólnoty.

Dziękujemy za interesującą rozmowę. 🗨️

Natalia Zajączkowska – doktorka nauk o polityce, lektorka języka arabskiego i hindi, popularyzatorka nauki, koordynatorka wypraw i programów naukowych do Indii, Palestyny, Jordanii i Omanu. Zajmuje się badaniami nad islamofobią, polityką historyczną i ruchami nacjonalistycznymi. Wykładała na Wydziale Studiów Międzynarodowych i Politologicznych Uniwersytetu Łódzkiego. Publikowała dla Oko.press, Tygodnika Przegląd, Liberté!, Obserwatora Międzynarodowego i Salam Lab: Laboratorium dla Pokoju.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable.

Conflict of interests: None.

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.



Galeria zdjęć autorstwa Adriana Sekury

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.10>

Adrian Sekura z wykształcenia antropolog kultury, z zamiłowania historyk, fotograf i podróżnik. Od kilkunastu lat zgłębia zapomniane wydarzenia z dziejów Łodzi, o których pisze w artykułach i książkach. Jest autorem m.in. publikacji *Rewolucyjni Mściciele. Śmierć z browningiem w rękę* (Oficyna Wydawnicza Bractwa Trojka, Poznań, 2010), poświęconej wydarzeniom po rewolucji 1905 roku. Pasja podróżnicza zaprowadziła go do 25 krajów, gdzie zbierał doświadczenia i wiedzę o różnych kulturach oraz ich historii. Od wielu lat angażuje się w działania związane z kryzysami humanitarnymi, szczególnie w kontekście uchodźców. Od początku kryzysu na granicy polsko-białoruskiej działa jako wolontariusz, niosąc pomoc uchodźcom i dokumentując ich losy. Zajmuje się również tematyką migracji, badając ją z perspektywy zarówno ludzkiej, jak i społeczno-politycznej.





2:52

Hardham, New Delhi



Information board displaying train schedules and status.













दा
बा
चूर
50 M

9459598181
नवपार नवपार





Elżbieta Górnikowska-Zwolak

Polityka – edukacja – płęć kulturowa

Z perspektywy antropogiki społecznej

 UNIWERSYTET ŚLĄSKI
WYDAWNICTWO

O równościową zmianę polityki edukacyjnej

Recenzja książki Elżbiety Górnikowskiej-Zwolak, *Polityka – edukacja – płęć kulturowa. Z perspektywy antropogiki społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021

IZABELA DESPERAK
UNIWERSYTET ŁÓDZKI

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.11>

Książka Elżbiety Górnikowskiej-Zwolak to ważna pozycja pokazująca związki naukowej refleksji genderowej z polityką edukacyjną, dla których pedagogika – a właściwie antropogika społeczna – jest zwornikiem i pośrednikiem zarazem. Intencję tę komunikuje już sama okładka, jej biała plama, na której pojawia się jedynie nazwisko autorki, tytuł i logo Wydawnictwa Uniwersytetu Śląskiego wpisane w zajmujący całą tę przestrzeń symbol kojarzony z gender: okrąg, z którego wyraza zarówno symbolizująca płęć męską strzałka, jak i oznaczający kobiecość krzyżyk, w dodatku w tęczowym kolorze. Okładka ta doskonale koresponduje z oszczędnym stylem tekstu, który zapowiada, ale też z bardzo precyzyjnym i przemyślanym sposobem komunikowania stosowanym przez autorkę.

Książka *Polityka – edukacja – płęć kulturowa* jest niezwykle wnikliwym studium, które nie powinno w żadnym razie zostać przegapione, wprost przeciwnie, zasługuje nie tylko na uwagę czytelników i czytelniczek, ale także na dyskusję o tym, jak wynikające z tej refleksji rekomendacje dla polityki edukacyjnej przekuć

w praktykę i wprowadzić w życie. Wydaje się to szczególnie istotne właśnie teraz, gdy odbywa się zmiana priorytetów polityk rządowych.

Jest jeszcze kilka ważnych powodów, dla czego książka zasługuje na naszą lekturę. Po pierwsze jej struktura jest precyzyjna, przemyślana i oszczędna. Stanowi rezultat refleksji rozwijanych przez autorkę na przestrzeni lat, podczas których pisała i publikowała inne teksty, jednak oszczędza ona czytelnikom i czytelniczkom całego spektrum swego doświadczenia, zamiast rozwijać wielobarwny wachlarz wszystkich obszarów swej eksperckości wybiera z niej tylko kilka najbardziej kluczowych kwestii, wiążąc je subtelnyimi nićmi nawiązań. Mimo imponującej bibliografii praca nie jest przeładowana przypisami i odniesieniami, podstawowy tekst jest zwięzły i zwarty tak, że już samą swą strukturą wciąga czytelniczkę lub czytelnika. Następną zaletą jest oddech obecny w rytmie pisania i odczuwalny przy lekturze. Sama autorka deklaruje, że *niniejsza książka powstawała niespiesznie* i dodaje:

Różne wątki były przez mnie podejmowane wcześniej pojedynczo, jak nitki, z których tkalam

fragmenty tkaniny, by ostatecznie połączyć je w całość. (s. 25)

„Tkanię” pojawia się tu chyba nieprzypadkowo, to jedna z kluczowych metafor obecnych w myśli feministycznej, odwołująca się do herstorii i mitologii. Nitki te to także różne ścieżki z drogi rozwoju autorki, łączy je ona w mapę problemów, po której poruszać się będą czytelniczki i czytelnicy książki. Obok nawiązania do Penelopy, na zmianę tkającej i prującej szatę, można by tu więc przywołać Ariadnę ofiarującą kłębek nici, który pozwoli nam się poruszać we właściwym kierunku.

Mimo godnej uznania związłości ujmowania tematyki, autorka książki wykonuje zabieg nieczęsty w pracach naukowych: dzieli się wątkami autobiograficznymi, istotnymi dla jej recepcji. Wskazuje na rolę podróży naukowych i pobytów w zagranicznych ośrodkach na jej zainteresowanie podejmowaną tu problematyką polityk równościowych, a także zdradza kulisy kolejnych etapów pracy nad książką. Wyjaśnia (co zaznacza też później w przypisach), że prace nad poszczególnymi rozdziałami odbywały się w różnym czasie, niektóre wątki autorka rozpoczynała, następnie pozostawiała niedokończone, by wreszcie powrócić do nich po latach. Znamiennym przykładem takiego długiego cyklu pracy jest rozdział 4. poświęcony polityce równego statusu kobiet i mężczyzn w Unii Europejskiej oraz polityce płci w Polsce i polskiej edukacji, którego początkiem był artykuł autorki z 2005 roku. Nie oznacza to, że autorka po prostu wykorzystuje swoje starsze prace, rozdział jest samodzielnym, autonomicznym opracowaniem opisującym te zagadnienia aż do roku wydania książki, przy okazji stanowiąc doskonałe zwarte kompendium unijnych polityk równościowych i ich realizacji (czy raczej zaniechania) w Polsce.

Każdy z rozdziałów otwiera motto, pochodzące z *Myśli nieuczesanych* Stanisława Jerzego Leca, przekierowujące ich interpretację czy przystawalność z pola nauki akademickiej

w stronę szerszej, niezawężonej do jednej dyscypliny naukowej, refleksji, sugerujące uniwersalizm przesłania. Każde z tych mott koresponduje oczywiście z wymową poszczególnych rozdziałów, widać wyraźnie, że autorka zna dobrze utwory tego aforysty. Być może stanowił dla niej pewien wzór mistrzowskiego panowania nad formą, mniej rozpowszechnionego w piśmiennictwie akademickim. Jest to też zapewne ukłon w stronę aforyzmu, związłego w swojej formie, oraz stosowanych przez Leca gier językowych.

Pewnego rodzaju grą językową, jaką podejmuje Elżbieta Górnikowska-Zwolak, jest użycie, i zaznaczenie już w podtytule pracy, terminu **antropogika społeczna**. Termin ten, zaproponowany przez Tadeusza Waclawa Nowackiego, zdaniem autorki najlepiej odpowiada tematyce jej pracy, jako bardziej ogólny niż utarte terminy alternatywne (pedagogiki społecznej czy andragogiki). Jednocześnie pozwala na odejście od myślenia o dziecku jako przedmiocie-podmiocie wychowania, ale również odejście od płci męskiej jako centralnej czy wręcz uniwersalnej, umożliwia bardziej równościowe ujmowanie zagadnień już na poziomie pojęć. Autorka konsekwentnie stosuje też inkluzywne formy językowe, zwłaszcza feminatywy. Wreszcie termin antropogika miałby najlepiej odzwierciedlać intencje Heleny Radlińskiej, w której duchu pisze i której tropem porusza się Górnikowska-Zwolak.

Książka ta – jak deklaruje we wprowadzeniu jej autorka – jest pracą zakotwiczoną w pedagogice społecznej, traktowanej, za przykładem Radlińskiej, jako inspiracja do badań zaangażowanych. Autorka wręcz zaznacza, że czuje się spadkobierczynią dorobku Radlińskiej i jej następców, a także grona intelektualistów zaangażowanych, do których zalicza także Ludwika Krzywickiego. Oznacza to nie tylko nieuciekanie od polityki, ale pokazanie politycznej perspektywy zadań pedagogiki społecznej czy też antropogiki właśnie, stąd

pierwszy rozdział autorka poświęca polityce, a ostatni jej szczególnemu przykładowi – polityce równego statusu kobiet i mężczyzn. Koncentracja na politycznym wymiarze rozważań autorki jest też podyktowana podążeniem za ideą feminizmu drugiej fali, za hasłem: „osobiste jest polityczne”, dlatego też zapewne autorka (w zakończeniu wprowadzenia) zestawia rozdział poświęcony polityce i politykom edukacyjnym z wątkami osobistymi. Odniesie się też w nim do perspektywy posthumanistycznej, ujmowanej przez cytowaną przez nią Jolantę Supińską jako animalizm, witarianizm czy po prostu ekologizm.

Pedagogika społeczna, jak przekonuje Górnikowska-Zwolak, była od swego zarania polityczna, ten jej wymiar stara się autorka książki zarówno przypomnieć, jak i przywrócić. Jej analiza polityki edukacyjnej w ujęciu ugenderowanym obejmuje ostatnie trzy dekady, od 1989 roku. O ile badacze transformacji skupiają się jej pierwszych dekadach lub przyjmują, że proces ten został zakończony, Górnikowska-Zwolak wskazuje, że w obszarze polityki edukacyjnej transformacja zgodna z kierunkiem wyznaczonym przez polityki równościowe jeszcze nie zaszła, prezentuje zarówno diagnozę, jak i rekomendacje dla przyszłych przemian. W cenzurze 1989 roku upatruje analogii do roku 1918 i wyzwania, przed którymi stało wówczas państwo polskie, a także wielkich nadziei, jakie środowiska pedagogów wiązały z tymi przełomowymi momentami naszej historii. Niestety, inaczej niż po odzyskaniu niepodległości, w ciągu ostatnich trzech dekad objętych analizą – jak pisze autorka – oświata nigdy nie była przedmiotem troski publicznej i w pierwszej kolejności należy to zmienić. Trzeba także dokonać niezbędnej aktualizacji przedmiotu badań pedagogiki społecznej o problematykę płci społecznej/gender oraz włączyć perspektywę polityki płci. Politykę płci autorka traktuje jako część polityki edukacyjnej, ujmowaną łącznie

z polityką kulturową, wynikającą z uznania wartości jakimi są równość (rozumiana także jako równouprawnienie kobiet i mężczyzn) i sprawiedliwość (zapewnienie jednakowo korzystnych warunków rozwoju dla dziewcząt i chłopców, kobiet i mężczyzn). Niezbędne jest także poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o miejsce różnorodności kulturowej w polskiej polityce edukacyjnej.

Analizując politykę edukacyjną, autorka patrzy na nią zarówno przez pryzmat polityki społecznej, jak i kulturalnej. Zwraca uwagę na jej aspekt aksjologiczny, przywołując wciąż uniwersalny, choć dziś nieco zapomniany, *Wzór demokracji* Marii Ossowskiej. Zwraca też uwagę na swoisty renesans myśli aksjologicznej w naukach humanistycznych w początkowym okresie transformacji, który niestety jak dotąd nie przełożył się na praktykę polityki oświatowej. Podkreśla też rozejście się powiązanych z wartościami założeń teoretycznych z praktyką, jak również ignorowanie roli odpowiedzialnych właśnie za praktykę podmiotów edukacji: nauczycielek i nauczycieli, wychowawczyń i wychowawców, pedagożek i pedagogów. W rezultacie tych zaniedbań – dowodzi autorka – polityka równości płci w praktyce edukacji jest nieobecna, jednak zadbanie o przełożenie teorii na praktykę a także praktyczki i praktyków, na których spoczywałby ciężar procesu przebudowy, mogłoby rozwiązać ten problem.

Różnorodności kulturowej, rozpatrywanej przez pryzmat płci, autorka poświęca rozdział trzeci. Na wstępie przywołuje zapomniane dziś korzenie ujęcia genderowego obecne w myśli polskiej, choćby w pracach Józefa Chałasińskiego, zwraca też uwagę na opis świata kobiecego u Radlińskiej. Wskazuje również na powiązanie wymiaru gender z nieobecny w polityce edukacyjnej wymiarem wielokulturowości i edukacji międzykulturowej oraz pokazuje dobitnie, jak dominująca w edukacji androcentryczna wizja świata sprzeczna jest z tym, czym miałyby być

równościowa i włączająca polityka edukacyjna. Proponuje również sposoby radzenia sobie z tym problemem, jak choćby podejście herstoryczne, nieobecne w podręcznikach szkolnych, ale pozwalające odzyskać „zapomnianą połowę dziejów”. Podnosi kwestię równościowego i włączającego języka, bez którego wprowadzenia i znormalizowania postulowana przez nią zmiana nie nastąpi. Przywołuje wnioski z raportów wykazujących dobitnie brak edukacji równościowej i antydyskryminacyjnej. Co znamienne podkreśla, że dokumenty te powstają oddolnie, niezależnie i niestety nie są zamawiane ani finansowane przez publiczne instytucje odpowiedzialne za polityki edukacyjne, co dowodzi słabości i luki w paradygmatach tychże. Z drugiej strony niezależne projekty, jak *Wielka Nieobecna* (czyli cykl opracowań Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej), czy *Gender w podręcznikach szkolnych* (zrealizowany przez Interdyscyplinarne Centrum Badań Płci Kulturowej i Tożsamości Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu we współpracy z Fundacją Feminoteka w ramach Programu Obywatele dla Demokracji finansowanego z Funduszy EOG), dowodzą, że lukę tę można zasypać. Mimo pozasystemowego usytuowania, analizy te dostarczają niezbędnych narzędzi do pójścia w kierunku uwzględnienia wymiaru gender i równości jako wartości przez osoby i podmioty odpowiedzialne za obecne i przyszłe kierunki polityk edukacyjnych.

W rozdziale czwartym autorka przechodzi już do polityk równościowych, omawia politykę płci w Unii Europejskiej i na tym tle również w Polsce. Prezentuje syntetyczny przegląd tego, co się w tym obszarze działo, jeszcze zanim Polska wstąpiła do Unii i streszcza jak unijne polityki wdrażała. Wskazuje, że fundamentalna dla niej zasada równego traktowania wpisana jest w podstawy prawa, także tego dotyczącego edukacji. Podejmuje też temat realizacji zasady równego traktowania kobiet

i mężczyzn w polskiej edukacji. Zwraca tu uwagę zwłaszcza na zasadniczo nieobecną edukację seksualną, jako związaną bezpośrednio z kwestią płci, oraz – równie nieobecną – edukację równościową. Drugim zagadnieniem z pola problemowego edukacji, któremu się przygląda, jest sprawa zawartości podręczników szkolnych. Kwestia ta należy do najlepiej chyba przebadanych z perspektywy gender obszarów, jednak autorka zwraca uwagę na *uporczywą odmowę uznania wyników badań służących zmianie tego fragmentu szkolnej rzeczywistości*, co nie zaskakuje, skoro temat podręczników jest podejmowany przez pedagogiki zajmujące się gender czy rodzajem od lat 90.

Bardzo ciekawa jest warstwa empiryczna książki. Po wprowadzeniu do zagadnień polityki społecznej, edukacyjnej i polityki płci (we wprowadzeniu w rozdziale pierwszym), które autorka rozwinie w dalszej części książki, następuje (w rozdziale drugim) prezentacja trzynastu, jak je nazywa autorka, obrazów, mających pełnić funkcję naszkicowanego przyczynku do dyskusji o edukacji. Są to starannie wybrane przypadki, pochodzące z różnych obszarów, które można też moim zdaniem potraktować jako studia *case study*. Inspiracją do nich mogą być też rozważania Virginii Wolf czy Susan Sontag o fotografiach, jednak Górnikowska-Zwolak zamiast fotografii proponuje obrazy rzeczywistości, które zapisane zostały w inny sposób i zostają przez nią przywołane. Uchwyczone przez nią „obrazy” pochodzą z lat 2013–2020, a więc z okresu, gdy w Polsce i innych krajach Europy Środkowej i Wschodniej rozwijała się propaganda ruchu antygender. Nic dziwnego, że uchwyczone jakby w kadrze obrazy, pierwotnie obecne w mass mediach, to publiczne przejawy postaw antyrównościowych, antyfeministycznych i antykobiecych, homofobicznych i transfobicznych, a także atakujących badania genderowe, nieprzypadkowo zapewne odnoszące się nie tylko do Polski, ale i Rosji.

Dwa zestawione ze sobą obrazy przedstawiają dwa krańcowo różne podejścia do polityki na szczeblu samorządowym, odnoszące się do kwestii różnorodności. Obrazy rejestrują też prorównościowe deklaracje, stanowiska i działania władz uczelnianych sprzeciwiających się wszelkiej dyskryminacji w obronie wolności nauki. Autorka w krótkich oszczędnych komentarzach do tych dobranych celowo studiów przypadków nie wchodzi w ich analizę, nie wiąże ich z zachodzącymi wokół nich szerszymi (także globalnymi) zjawiskami czy procesami społecznymi i politycznymi, co akurat wywołuje pewien czytelniczy niedosyt. Jednak nie musi być to słabość tej książki. Skoro cała struktura jest tak starannie przemyślana i opracowana, to pominiecie to może być równie starannie zaplanowane i celem autorki mogło być zachęcenie czytających osób do samodzielnej odpowiedzi na pytania, na które ona sama nie daje wprost odpowiedzi.

Książka ta, choć napisana przez pedagogkę społeczną, sytuującą ją w podtytule w tym właśnie obszarze, nie jest jednak lekturą wyłącznie dla czytelniczek i czytelników z tym obszarem związanych. Już sam zabieg sformułowania pedagogiki społecznej w andropogikę otwarcie sugeruje oddech od sztywnych ram dyscyplinarnych. Tematyka wychodzi poza te ramy, odnosząc się również do nauk o społeczeństwie i polityce. 📖

Izabela Desperak

Afiliacja

Uniwersytet Łódzki
Instytut Socjologii
Katedra Socjologii Polityki i Moralności
izabela.desperak@uni.lodz.pl
<https://orcid.org/0000-0002-3713-7014>

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

ŁUCJA LANGE

DLACZEGO ŚMIERĆ MOŻE BYĆ DOBRA

Zbliżenia. O niewidzialnych więziach społecznych między żywymi a umarłymi

Recenzja książki Łucji Lange *Dlaczego śmierć może być dobra*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2025

MAGDALENA ANITA GAJEWSKA
UNIwersytet GDAŃSKI

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.12>

Nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego ukazała się kolejna publikacja Łucji Lange – badaczki i socjolożki, artystki i terapeutki, mistrzyni ceremonii i prowadzącej kręgi dla osób, które doświadczyły utraty więzi z bliską osobą ludzką i pozaludzką. Łucja Lange, podobnie jak Ewa Domańska (2017), proponuje spojrzeć na śmierć jako element życia. W tej recenzji mówić będę o książce przełomowej dla polskich studiów nad śmiercią i umieraniem, czytelnikom chciałabym przybliżyć nowatorskie spojrzenie, jakie prezentuje Autorka.

Dlaczego śmierć może być dobra to książka, która nie tylko diagnozuje społeczne procesy wokół śmierci, ale także daje nadzieję na ich twórcze przeformułowanie. Autorka zaprasza do refleksji nad tym, jak – poprzez zmiany w kulturze żałoby – możemy kształtować bardziej humanitarny i sensowny stosunek do końca życia.

I Książka Łucji Lange *Dlaczego śmierć może być dobra* pojawia się w kluczowym momencie rozwoju badań interdyscyplinarnych nad śmiercią i żałobą, które opuszczają paradygmat funkcjonalistyczny zaproponowany przez francuską tanatologię (Ariès, 1974). Kwestia żałoby, mimo swego uniwersalnego charakteru, przez długi czas pozostawała na marginesie zainteresowań nauk społecznych, ograniczona głównie do analiz psychologicznych lub medycznych. Dopiero XX wiek przyniósł rozwój interdyscyplinarnych badań nad śmiercią i przemijaniem – *death studies* – otworzył przestrzeń dla pogłębionej refleksji nad żałobą jako zjawiskiem kulturowym, społecznym i historycznym.

W obliczu rosnącej sekularyzacji, medykalizacji umierania oraz spersonalizowanego przeżywania straty, autorka proponuje nową perspektywę, według której śmierć

niekoniecznie musi być postrzegana jako koniec, lecz jako moment o potencjale egzystencjalnym i społecznym. Lange traktuje śmierć nie tylko jako biologiczne zjawisko, ale jako przestrzeń znaczeń – moralnych, kulturowych, wspólnotowych – które mogą być „dobre”, jeśli zostaną właściwie przepracowane i staną się tworzywem kreacji w życiu społecznym. Zaprasza nas do pomyślenia o śmierci jako o tym, co nie musi być postrzegane jedynie jako strata, ale może zostać rozpoznane jako moment przejścia, który można uznać, a nawet celebrować w sposób refleksyjny. W swojej książce wskazuje na ryzyko, jakie niesie marginalizacja śmierci: lęk przed odejściem, alienację osób w żałobie, brak wspólnotowych rytuałów, co może prowadzić do społecznego ubóstwa sensu. Według autorki śmierć, która pozostaje „ukryta”, „zapomniana” lub tylko prywatnie przeżywana, traci swój potencjał symboliczny i moralny.

W kontekście polskim, gdzie publiczna dyskusja o śmierci i żałobie bywa ograniczona, ta publikacja ma potencjał katalizatora zmiany – może wpłynąć na rozwój polityk społecznych (np. wsparcie żałoby), edukacji końca życia czy inicjatyw kulturalnych związanych z pamięcią.

II

Autorka w pierwszej części książki stawia znajome tanatologom i filozofom pytanie etyczne: co oznacza „dobra śmierć”? Zaskakuje czytelnika rozwiązaniem, wymykając się „tradycyjnym” aporetycznym rozważaniom dotyczącym eutanazji. Lange proponuje, by dobra śmierć oznaczała nie tylko brak cierpienia fizycznego, lecz także poczucie, że odejście zostało godnie przepracowane społecznie – z narracją, pamięcią i uznaniem ze strony wspólnoty. Taka śmierć może być źródłem sensu.

Łucja Lange podkreśla, że dobre przeżycie śmierci zależy w dużej mierze od wspólnotowego osadzenia: od rytuałów (Douglas, 1966; Turner, 1969), narracji i społecznych form

żałoby. Współczesne społeczeństwa często tracą te praktyki, a brak rytuału osłabia możliwość nadania śmierci znaczenia społecznego.

Dlatego też w drugiej części książki podejmuje temat żałoby nie jako prywatnej emocji, lecz jako zjawiska silnie uwarunkowanego kulturowo i społecznie. Przedstawia żałobę jako proces, który – choć osadzony w psychice jednostki – nie może być w pełni zrozumiany bez uwzględnienia kontekstu społecznego: norm kulturowych, ról płciowych, rytuałów przejścia czy narracji o śmierci dominujących w danej epoce i środowisku. Takie ujęcie pozwala wyjść poza dominującą w literaturze psychologiczną ramę pięciu etapów żałoby (Kübler-Ross, 1969), czy modeli radzenia sobie ze stratą, i skupić się na tym, jak społeczeństwa „organizują” żałobę, na przywołaniu pytania o to, kto może opłakiwać, jak długo, w jaki sposób i z jakim uznaniem społecznym? Łucja Lange zaprasza czytelników do spojrzenia na żałobę jako proces kontynuacji więzi zaproponowany przez Dennisa Silvermana i Stevena Nickmana (1996). Widzą oni żałobę jako proces adaptacji a nie stan patologii. W tym ujęciu zakończenie żałoby nie musi oznaczać zakończenia relacji.

Wielowymiarowe przedstawienie zjawiska żałoby sprawia, że książka staje się nie tylko opracowaniem, ale też źródłem inspiracji dla tych, którzy żałoby doświadczają i którzy towarzyszą innym w jej przeżywaniu. Książka dotyka problemu więzi i utraty. Autorka przybliży czytelnikowi to, jak z perspektywy psychologicznej przywiązanie osadza się w tożsamości człowieka (Bolby, 1980; Neimeyer, 2007) i jak potrafi przekraczać granice gatunkowe. Łucja Lange, jako badaczka i terapeutka, prowadzi czytelników przez meandry i egzystencjalne mielizny doświadczenia utraty obiektu przywiązania (Parkers & Bolton, 1996; Bonanno, 2004).

Takie zaprojektowanie książki sprawia, że jest ona wartościowa zarówno dla badaczy, jak i praktyków, ponieważ daje solidne ramy

konceptyjne oraz wskazuje na konkretne obszary, w których należy podjąć działania (od odbudowy rytuałów po edukację społeczną).

Autorka z powodzeniem łączy teorię z praktyką, oferując czytelnikom głęboką analizę złożonych zagadnień. Lange sprawnie spaja perspektywy socjologiczne, filozoficzne, etyczne i praktyczne, co daje pełny obraz problematyki śmierci i żałoby. Łączy refleksyjne rozważania, czerpiąc z różnych punktów widzenia, od terapeutów żałoby, po osoby pracujące w opiece paliatywnej.

Podsumowanie

Na koniec warto wspomnieć o pewnych odczuciach niedosytu, z jakimi publikacja pozostawić może czytelników. W niektórych rozdziałach książki brakuje danych z badań empirycznych – więcej studiów przypadków (np. z hospicjów, różnych kultur) mogłoby wzmocnić argumentację i wesprzeć czytelniczą wyobraźnię. Choć Lange stara się być realistką, perspektywa „dobrej śmierci” może być trudna do zrealizowania w wielu kontekstach społecznych – zwłaszcza tam, gdzie opieka medyczna jest ograniczona lub tabuizacja śmierci pozostaje silna. Jako jedna z niewielu autorek Łucja Lange dotyka doświadczenia żałoby po bliskich istotach pozaludzkich. Oddaje tym samym ogromną zmianę, jaka zachodzi w dyskursie społecznym dotyczącym umierania zwierząt, które współtworzą z nami sieci życia społecznego. Wątek ten mógłby zostać pokazany szerzej przez autorkę, która jako osoba prowadząca kręgi po stracie bliskich osób pozaludzkich, dysponuje nie tylko wiedzą teoretyczną. Być może będzie to temat jej kolejnej publikacji.

Dlaczego śmierć może być dobra Łucji Lange to praca ambitna i ważna. Autorka skutecznie argumentuje, że śmierć niesie ze sobą nie tylko cierpienie, ale także znaczenia moralne, społeczne i kulturowe, które mogą być kulturowane, jeśli zostaną uznane i przetworzone.

Lange przekonuje, że „dobra śmierć” to nie utopia, lecz możliwy, choć wymagający, projekt społeczny i etyczny. 📖

Literatura:

- Ariès, P. (1974). *Western attitudes toward death*. London: Penguin Books.
- Bonanno, G. A. (2004). The emotional aftermath of death: A review of research on bereavement, *Psychological Bulletin*, 129(3), 311–342.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression*. London: Tavistock.
- Domańska, E. (2017). *Nekros. Wprowadzenie do ontologii martwego ciała*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Douglas, M. (1966). *Purity and danger: An analysis of the concepts of pollution and taboo*. London: Routledge.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lange, Ł. (2025). *Dlaczego śmierć może być dobra*. Łódź: Uniwersytet Łódzki.
- Neimeyer, R. (2007). *The meaning of suffering: Psychological and existential perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Parkes, C. M., & Bolton, P. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. London: Routledge.
- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Chicago: Aldine.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable.

Conflict of interests: None.

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.



Julia Curyło ukończyła z wyróżnieniem studia na wydziale Malarstwa w pracowni prof. Leona Tarasewicza na warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Jest autorką obrazów oraz instalacji prezentowanych w przestrzeni publicznej. W 2021 obroniła z wyróżnieniem pracę doktorską i uzyskała stopień doktora sztuki.

W styczniu 2010 roku wygrała konkurs zorganizowany przez Galerię A19. Pokazany w warszawskim metrze wielkoformatowy mural „Baranki Boże” przyniósł rozgłos artystce. W tym samym roku Curyło wygrała Ogólnopolski Przegląd Malarstwa Młodych PROMOCJE. W 2011 roku została nominowana do prestiżowej nagrody 10. Konkursu im. Gepperta, a w 2012 do nagrody czasopisma *Arteon*. W 2012 i 2016 otrzymała stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jest autorką ponad 60-ciu wystaw w kraju i za granicą. Jej prace znajdują się w państwowych kolekcjach sztuki min. Muzeum Narodowego w Gdańsku, Muzeum Powstania Warszawskiego, Muzeum Sztuki w Legnicy oraz Dolnośląskiego Towarzystwa Zachęty Sztuk Pięknych. Regularnie zajmuje wysokie notowania w corocznym Kompasie Młodej Sztuki. W 2021 nakładem brytyjskiego wydawnictwa Unicorn ukazała się książka pt. „Ko(s)miczny obraz rzeczywistości w malarstwie Julii Curyło”. W 2021 uzyskała stopień doktora sztuki. W 2025 roku wygrała konkurs organizowany przez portal Artinfo, a jej praca „Lost dreams” została pokazana w legendarnej galerii Manes w Pradze.

Ewa Sułek: „Malarstwo Julii Curyło przepełnione symboliką, hiperrealistyczne i surrealistyczne zarazem, porusza zagadnienia szeroko rozumianej współczesności i nowoczesności. Curyło interesuje dwuznaczność świata – pobożność zestawiona z perwersją, dziecinność z dojrzałością, moralność z rozwiązłością, prawda z fałszem czy piękno z kiczem. Korzenie jej twórczości odnajdziemy głównie w surrealizmie i neo-pop”

Pod płaszczykiem niby błahych – nomen omen nieważkich – form, którymi malarka żongluje, kryją się fundamentalne pytania o granice poznania, miejsce człowieka we wszechświecie, podstawowe wartości. Artystka odżegnuje się jednak od powagi, często towarzyszącej refleksji nad tymi kwestiami. Zrzuca ten niepotrzebny balast i z lekkością i dystansem rozwija swoje nieprawdopodobne historie, w których „rezygnuje z typowych dla sztuki modernistycznej ambicji: poszukiwania prawdy, (...) kreowania jakichś nowych (postępowych) światopoglądów. W tym sensie nie chce już konkurować z nauką czy filozofią. Stara się raczej z nimi flirtować, często żartobliwie, tak jak flirtuje z kulturą masową i kiczem”.

— Natalia Cieślak, historyczka sztuki,
kuratorka w Galerii Wozownia, Toruń, PL

Prace malarki tworzą pewien łańcuch znaczeń i symboli, który został zaczerpnięty nie tylko z jej własnej świadomości historycznej czy z tradycji malarstwa, ale przede wszystkim z kultury masowej, z dzisiejszego nastawionego na konsumpcjonizm stylu życia. Obrazy Curyło bawią oko, są przesycone różnorodną symboliką, która jest mniej lub bardziej widoczna przy bliższym oglądzie. Artystka łączy sztukę dzisiejszą z dawną, kulturę wysoką z kulturą niską, zachowując przy tym w każdym dziele ich estetyczny i etyczny wymiar, bo, jak pisał Umberto Eco: „Wartość estetyczna dzieła jest tym większa, im bogatsze są możliwości jego interpretacji, im różnorodniejsze budzi ono reakcje, im więcej aspektów ukazuje odbiorcy, nie tracąc zarazem własnej tożsamości (...)”.

— Joanna Paneth, historyczka sztuki,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, PL