

Uniwersytet Opolski, Szkoła Doktorska

MAGDALENA PÓLTORAK

ORCID: 0009-0003-6689-6348  
magdalena.poltorak97@gmail.com

*Współczucie i przebaczenie jako predyktory poczucia sensu  
życia u opiekunów osób starszych*

Compassion and Forgiveness as Predictors of the Sense of Meaning in Life in Caregiver  
for the Elderly

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Półtorak, M. (2024). Współczucie i przebaczenie jako predyktory poczucia sensu życia u opiekunów osób starszych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 37(4), 223–236. DOI: 10.17951/j.2024.37.4.223-236.

ABSTRAKT

Opiekunowie osób starszych podejmują wiele zadań w celu wsparcia w codziennym funkcjonowaniu oraz poprawy jakości życia swoich podopiecznych. Ich praca powinna opierać się na pozytywnych postawach i emocjach w relacjach, takich jak współczucie, empatia, przebaczenie. Celem artykułu było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czy współczucie sobie i innym oraz przebaczenie dyspozycyjne przewidują poziom poczucia sensu życia wśród opiekunów osób starszych. W badaniu wzięło udział 199 opiekunów z różnych placówek opiekuńczo-medycznych, którzy otrzymali do wypełnienia Skalę Współczucia dla Samego Siebie, Skalę Współczucia dla Innych, Skalę Przebaczenia Heartland oraz Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia. Do opracowania wyników posłużono się modelem korelacyjno-regresyjnym. Wyniki pozwoliły stwierdzić, że podskale: życzliwość wobec innych oraz przebaczenie innym, istotnie przewidują poszukiwanie sensu życia przez opiekunów, a także istotną rolę predykcyjną podskale: życzliwości wobec siebie i ogólnej dyspozycji do przebaczenia, dla obecności sensu życia wśród opiekunów osób starszych. Poszukiwanie sensu życia silniej wiąże się zatem z czynnikami skierowanymi ku innym ludziom, natomiast obecność sensu życia opiekunowie częściej osiągają, kiedy są pozytywnie skierowani ku sobie.

**Słowa kluczowe:** poczucie sensu życia; samowspółczucie; współczucie wobec innych; przebaczenie dyspozycyjne; opiekunowie osób starszych

## WPROWADZENIE

Psychologia pozytywna zajmuje się szeroko rozumianą jakością życia i dobrostanem, na których wzrost Seligman podaje trzy sposoby: „życie pełne sensu”, „życie zaangażowane” oraz „życie przyjemne” (2005; za: Gulla, Tucholska, 2007). Teoretycy poszukują odpowiedzi na pytanie, co czyni człowieka szczęśliwym. Dzięki temu powstają różne zestawienia i spisy cech, wartości i okoliczności, które mogą przyczynić się do poprawy jakości życia i samopoczucia. Ciekawym zestawieniem jest klasyfikacja cnót i sił charakteru Petersona i Seligmana (2004; Gulla, Tucholska, 2007), obejmująca cechy, które potencjalnie zwiększają dobrostan człowieka i nadają sens jego życiu. Wybrane cechy zostały ujęte w tym artykule, podejmującym zagadnienie poczucia jakości życia opiekunów osób starszych.

Opiekunowie osób starszych znajdują zatrudnienie w takich miejscach jak szpitale, hospicja czy domy pomocy społecznej, a ich zadania związane z relacjami interpersonalnymi przypominają obowiązki pielęgniarek. Empatia i życzliwość są często wskazywane jako kluczowe cechy zarówno w pracy pielęgniarek, jak i opiekunów (Strzelecka, 2015; Chabior, 2023). Aby je zachować, opiekunowie powinni troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne oraz dostrzegać sens w wykonywanej pracy. Rachel, Jabłoński, Datka i Zięba (2014) zaznaczają, że bliskie więzi rodzinne, współczucie, miłość oraz poczucie wspólnoty mają istotny wpływ na utrzymanie równowagi życiowej i motywacji do pracy opiekuńczej. Wymienione cechy są więc przydatne dla zachowania jakości życia opiekuna, jak również osób starszych, nad którymi sprawuje on opiekę.

## ROZUMIENIE SAMOWSPÓŁCZUCIA I WSPÓŁCZUCIA WOBEC INNYCH U OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH

Współczucie wobec siebie jest definiowane jako otwartość na doświadczany ból fizyczny lub psychiczny (Neff, 2003a; 2003b), wyrozumiałość i życzliwość wobec siebie w sytuacji trudnej i niepowodzenia (Wibowo, Naini, 2021). Osoba współczująca sobie nie unika własnych emocji i krytycznych wydarzeń, ale łagodnie spogląda na swoje trudne uczucia i myśli, stara się zrozumieć własne cierpienie. Samowspółczuciu towarzyszy przekonanie, że problemy są nieodłącznym elementem życia każdego człowieka (Neff, 2003a; 2003b). Istotnym elementem współczucia sobie jest pragnienie złagodzenia bólu (Neff, 2003a), czyli motywacja i – o ile to możliwe – podejmowanie działań, by zniwelować cierpienie, odnaleźć równowagę i zapobiec ewentualnym przyszłym trudnościom.

Samowspółczucie w koncepcji Neff składa się z trzech pozytywnych elementów oraz trzech negatywnych ich odpowiedników. Pozytywne składowe to: życzliwość, którą rozumie się jako emocjonalną troskę o siebie i zrozumienie

(Wibowo, Naini, 2021), wspólnota doświadczeń, czyli postrzeganie własnej sytuacji jako coś, co jest ogólne dla ludzkich doświadczeń (Neff, 2003a), oraz uważność jako poznawczy element, polegający na postrzeganiu własnego cierpienia (Mróz, 2022) i podtrzymywaniu uczuć i myśli z nim związanych w równowadze pomiędzy nadmierną identyfikacją a zaprzeczaniem (Neff, 2003a). Negatywne elementy konstruktów współczucia wobec siebie to: osądzanie siebie rozumiane jako sposobność do odrzucania lub zaprzeczania doświadczeniom, izolacja to poczucie osamotnienia wynikające z porażek lub wstydlivych błędów (Wibowo, Naini, 2021). Z kolei nadmierna identyfikacja to tendencja do wyolbrzymiania własnego cierpienia, zbytnia koncentracja na porażkach i brak akceptacji swoich błędów (Wibowo, Naini, 2021).

Samowspółczucie nie jest cechą narcystyczną, nie należy mylić jej z nastawieniem egoistycznym. Zapobiega samokrytyce i zbyt surowemu podejściu wobec samego siebie (Dzwonkowska, 2011). Współczucie wobec siebie jest jednym ze sposobów regulacji emocji (Neff, 2003b) i mechanizmem radzenia sobie z trudnościami (Mróz, 2022), gdyż pozwala na przystosowawczą reakcję na problemy i zagrożenia (Pandey i in., 2020).

Współczucie w ogóle pojmowane jest przez Neff (2003a) jako przejaw zrozumienia i życzliwości wobec osoby w sytuacji porażki, który występuje wraz z chęcią złagodzenia cierpienia danej jednostki. Postawa ta jest przeciwieństwem do unikania trudności doświadczanych przez innych i ignorowania ich trudnych przeżyć. Jest zatem prospołecznym zachowaniem, nawiązującym do opiekuńczości i altruizmu (Gilbert, 2020), dotyczy relacji z drugim człowiekiem, w niej się rozwija i kształtuje, ale również oddziałuje na jakość interakcji (Lesińska-Sawicka i in., 2016). Gilbert (2018; za: Conversano i in., 2020) i Fopka-Kowalczyk (2021) słusznie uzupełniają rozumienie współczucia o element rzeczywistej reakcji na cierpienie drugiego człowieka, gotowość do działania w celu redukcji trudności i emocjonalnego bólu, adekwatną odpowiedź na trudną sytuację, w której znalazła się inna osoba.

Konstrukt współczucia wobec innych powstał na podstawie samowspółczucia, stąd zbliżone do siebie wymiary obu pojęć. Współczucie wobec innych składa się z trzech pozytywnych elementów, czyli życzliwości, wspólnoty doświadczeń i uważności. Życzliwość objawia się dobrocią i troszczeniem się o te osoby, które znajdują się w trudnej sytuacji (Pommier, Neff, Toth-Kiraly, 2020). Wspólnota doświadczeń we współczuciu ma takie samo znaczenie, jak w przypadku samowspółczucia – jest dostrzeganiem cierpienia jako części wspólnej dla życia każdego człowieka (Pommier, 2010). Wymiar ten pomaga w utożsamianiu się z osobą cierpiącą, co z kolei ułatwia okazanie życzliwości i serdeczności. Uważność jest umiejętnością rozpoznania strapienia u innej osoby (Strauss i in., 2016) i wsluchania się jej w ból emocjonalny (Pommier i in., 2020). Uważność jest stanem równowagi pomiędzy nadmierną identyfikacją, która poprzez przyswojenie sobie

czudzych emocji może prowadzić do przytłoczenia, a wycofaniem się, która chroni przed niechcianymi odczuciami, ale też prowadzi do izolacji (Pommier, 2010). Współczucie wobec innych ma jeszcze jeden wymiar – obojętność. Jest to negatywny składnik objawiający się chłodnym podejściem, biernością lub niechęcią okazywaną innym (Pommier, 2010).

Fopka-Kowalczyk (2021) i Fopka-Kowalczyk, Flakus i Kocur (2022) zebrały listę cech i umiejętności, które charakteryzują osoby współczujące. Wyróżniają wśród nich: empatię, otwartość, wrażliwość na cierpienie, troskę o potrzeby innych bez osądzania i oceniania, a także zaangażowanie w pomoc w łagodzeniu cierpienia. Współczucie pozwala na łagodne spojrzenie na drugą osobę, jej wady czy błędy. Badania wskazują, że współczucie dodatkowo wiąże się z umiejętnością przyjmowania punktu widzenia drugiego człowieka, empatyczną troską, życzliwością, zdolnością ekspresji emocjonalnej i społecznej oraz wyższą inteligencją emocjonalną (Fopka-Kowalczyk i in., 2022).

### PRZEBACZENIE DYSPOZYCYJNE

Literatura prezentuje rozmaite definiowanie przebaczenia, które pojmowane jest jako cecha, zachowanie adaptacyjne lub stan (Thompson i in., 2005). Główni badacze w tym temacie – Thompson i in. (2005) – uważają, że jest to sposób zaradności wobec sytuacji doświadczenia zranienia, polegający na odejściu od uczuć gniewu i urazy, a podjęciu starań o wyrażenie współczucia wobec krzywdziciela.

Chociaż przebaczenie, jako wewnętrzna postawa i decyzja o zaniechaniu rewanżu za zranienie, nie wymaga interakcji, może bowiem dokonywać się bez udziału osoby zawinionej, jest jednak przede wszystkim zachowaniem prospołecznym (McCullough, Witvliet, 2001; Moroń, 2022), gdyż dąży się do tego, by pozytywnie spojrzeć na osobę, która zraniła. Wiele teorii ujmuje relacyjne podejście w konceptualizacji pojęcia przebaczenia. Enright (1996; za: Radoń, 2018) objaśnia przebaczenie jako postawę życzliwości wobec winowajcy, a także rezygnację z chęci odwetu za doświadczenie krzywdy.

Enright (1996; za: Thompson i in., 2005) zaobserwował konieczność wieloaspektowego podejścia do przebaczenia, w związku z czym zaproponował tzw. triadę przebaczenia, do której zalicza się: przebaczenie innym, otrzymanie przebaczenia oraz przebaczenie samemu sobie. Ponadto teoria Enrighta ujmuje również moralny wymiar przebaczenia, co wynika z faktu, że wybaczenie bardzo często jest efektem religijnego systemu wartości (2015; za: Matuszewski, 2018).

W niniejszym artykule skupiono się na definiowaniu przebaczenia zgodnie z teorią Thompsona i in. (2005). Według nich jest to jeden ze sposobów reagowania na napięcie wynikające z doświadczenia zdarzenia sprzecznego z oczekiwaniami lub przekonaniem, nazwanego transgresją. Przekształcanie własnych

negatywnych uczuć, powstałych wskutek pojawienia się transgresji, na uczucia neutralne lub pozytywne jest emocjonalną reakcją będącą elementem przebaczenia. Poza aspektem emocjonalnym występuje również uznanie, że krzywda lub zranienie miało miejsce, a także adaptacja zdarzenia na poziomie poznawczym, emocjonalnym i/lub behawioralnym, która ma skutkować niewystępowaniem negatywnych reakcji na bodźce przypominające zranienie (Thompson i in., 2005).

Analizy zespołu Thompsona (2005) doprowadziły do powstania wielowymiarowego konstruktów identyfikującego trzy źródła, a zarazem przedmioty przebaczenia. Są to: drugi człowiek, sama jednostka, sytuacja zewnętrzna. Przebaczenie innym to zmiana postrzegania osoby, od której doświadczyło się krzywdy. Przebaczenie sobie to zmiana spojrzenia na siebie jako człowieka popełniającego błędy. Jako sytuację Thompson i in. (2005) rozumieją takie zdarzenia, jak: klęska żywiołowa, choroba, udział w wypadku. Przebaczenie sytuacji to uznanie faktu jej wystąpienia i próba nadania jej nowego sensu, dzięki czemu bodziec przypominający o zdarzeniu nie będzie wywoływał negatywnych odczuć (Thompson i in., 2005). „Przebaczenie dotyczy każdego człowieka, ponieważ nikt nie jest w stanie uniknąć bycia skrzywdzonym, nawiązując relacje z innymi ludźmi” (Klimasiński, 2018, s. 38). Szczególny rodzaj przebaczenia może zachodzić w relacji opiekun–pacjent, zwłaszcza kiedy osoby starsze ze względu na różne dolegliwości nie mają pełnej kontroli nad zachowaniem i słowami.

## PSYCHOLOGICZNE UJĘCIE POCZUCIA SENSU ŻYCIA

Według Frankla (1978; za: Poręba, Wójcik, 2015) wola sensu – czyli poszukiwanie go – pełni rolę motywacyjną w życiu człowieka. Jest to element zmienny, do którego człowiek stale dąży, wymaga aktywności i zaangażowania w ważne dla jednostki wartości, czasami nawet wyjścia w świat interpersonalny (Popielski, 1996; za: Poręba, Wójcik, 2015). Podejmując decyzję o kierunku wykształcenia i zawodzie, ludzie kierują się różnymi motywami. Jednym z nich jest potrzeba sensu życia (Zbyrad, 2017). Tak może być w przypadku osób, które zawodowo zajmują się opieką innymi. Opiekunowie – podobnie jak lekarze czy pielęgniarki – zdają się poszukiwać sensu swojego życia w pomaganiu pacjentom.

Głównym propagatorem w definiowaniu sensu życia jest Steger wraz ze współpracownikami, którzy pojmują go jako „stan samowiedzy o własnym sensie, celu” lub znaczeniu życia (2008; za: Kossakowska, Kwiatek, Stefaniak, 2013, s. 113). Poczucie sensu jest pojmowane również jako stan psychiczny wywołany zaspokojeniem egzystencjalnych potrzeb: posiadania celu, realizowania wartości, kontroli lub samoakceptacji (Baumeister i Vohs, 2002; za: Trzebińska, 2008).

Steger i in. (2008; za: Kossakowska i in., 2013) wyróżniają dwa wymiary poczucia sensu życia: obecność sensu życia i poszukiwanie sensu życia.

Obecność sensu życia to przekonanie, że życie ma właściwy cel, a człowiek potrafi określić własne poczucie sensu życia i to, co je powoduje (Krok, 2014). Poszukiwanie sensu życia jest natomiast związane z zachowaniami podejmowanymi w celu odkrycia lub poszerzenia sensowności własnego życia (Steger i in., 2008; za: Kossakowska i in., 2013). Człowiek poszukuje sensu jako zrozumiałości, czyli pojęcia wydarzeń w sposób dopasowany do posiadanego obrazu siebie i świata, lub jako znaczenia, czyli odkrywania wartości tego, co się wydarza (Trzebińska, 2008).

## RELACJE MIĘDZY WSPÓŁCZUCIEM I PRZEBACZENIEM A POCZUCIEM SENSU ŻYCIA

Siły charakteru: dobroć (*kindness*, odpowiednik życzliwości) i wielkoduszność (*forgiveness*, odpowiednik przebaczenia), z listy Petersona i Seligmana (2004; Gulla i Tucholska, 2007) poprawiają dobrostan i poczucie sensu życia. Badania Chana i in. (2022) na 536 studentach z Hong-Kongu wykazały pozytywne związki pomiędzy współczuciem sobie i sensem życia, a także współczuciem wobec innych i sensem życia. Predyktorów poczucia sensu życia w ogólnej populacji poszukiwali Suh i Chong (2022). Jednym z czynników przewidujących doświadczanie sensu życia, a także wspomagających starania o jego znalezienie, było samowspółczucie. Inne doniesienia również wykazują dodatnie związki samowspółczucia z satysfakcją z życia, dobrostanem psychicznym i emocjonalnym czy wsparciem społecznym (Akin, Akin, 2015). Z kolei negatywne powiązania występują między współczuciem wobec siebie a różnymi zaburzeniami emocjonalnymi (np. lęk, depresja), zniekształconymi procesami myślowymi (np. tłumienie myśli, automatyzacja myśli), a także zachowaniami neurotycznymi i uzależnieniem od Internetu (Akin, Akin, 2015).

Szerokie badania Thompsona i in. (2005) dały odpowiedź na pytanie o związki przebaczenia w różnymi cechami i psychopatologiami. Wykazali oni, że zdolność do przebaczenia może przewidywać wysoką satysfakcję z życia, pozostałe mierniki dobrostanu psychologicznego – poziom depresyjności, gniewu oraz lęku, również były istotnie powiązane z wszystkimi wymiarami przebaczenia. Yalçın, i Malkoç (2015) poszukiwali odpowiedzi na pytanie, czy nadzieja i przebaczenie pełnią funkcję pośredniczącą między poczuciem sensu życia a subiektywnym dobrostanem. Uzyskali oni potwierdzenie swoich założeń, co umożliwiło twierdzenie, że przebaczenie jest powiązane z poczuciem sensu życia. Z kolei Van Tongeren i in. (2015), prowadząc badania na osobach będących w związkach, doszli do wniosku, że przebaczenie dyspozycyjne jest pozytywnie powiązane z poczuciem sensu życia. Badania podłużne tych naukowców dały podstawę do stwierdzenia, że przebaczenie pomaga szybciej odzyskać utracone poczucie sensu.

## METODA

Problemem badawczym podejmowanym w artykule jest poszukiwanie czynników, które pozwalają opiekunom osób starszych zachować optymalny poziom subiektywnej jakości życia. Zakłada przeanalizowanie relacji między wybranymi cechami psychologicznymi, jakimi są samowspółczucie, współczucie i przebaczenie, a ogólnym poczuciem sensu życia w kontekście wymagającej roli opiekuna.

Celem niniejszego artykułu jest określenie predykcyjnej roli współczucia i przebaczenia w wyjaśnianiu wymiarów poczucia sensu życia. Na podstawie przeglądu wiedzy teoretycznej i wcześniejszych badań sformułowano następujące hipotezy badawcze:

- 1) Samowspółczucie będzie pozytywnie powiązane z poczuciem sensu życia u opiekunów osób starszych.
- 2) Współczucie wobec innych będzie pozytywnie skorelowane z poczuciem sensu życia u opiekunów osób starszych.
- 3) Przebaczenie dyspozycyjne będzie pozytywnie korelować z poczuciem sensu życia u opiekunów osób starszych.
- 4) Wymiary współczucia i przebaczenia będą istotnymi predyktorami poszukiwania sensu życia u opiekunów osób starszych.
- 5) Składniki współczucia sobie i innym oraz przebaczenia będą przewidywać obecność sensu życia u opiekunów osób starszych.

Do weryfikacji hipotez wykorzystano poniższe kwestionariusze samoopisowe rozprowadzane w wersji papierowej.

## NARZĘDZIA BADAWCZE

Do pomiaru samowspółczucia wykorzystano Skalę Współczucia dla Samego Siebie (SCS-PL) w polskiej adaptacji Kocur, Flakus i Fopki-Kowalczyk (2022a). Skala zawiera 26 twierdzeń, mierzących sześć podskal: Życzliwość wobec siebie, Osądzanie siebie, Wspólnota doświadczeń, Izolacja, Uważność oraz Nadmierna identyfikacja, na które odpowiada się na 5-stopniowej skali (1 – *prawie nigdy*, 5 – *prawie zawsze*). Skala cechuje się dobrymi wartościami psychometrycznymi, gdyż rzetelność  $\alpha$ -Cronbacha dla wyniku ogólnego wynosi 0,66, natomiast dla podskal współczynnik waha się w granicach 0,68–0,80 (Kocur i in., 2022a; 2022b).

Współczucie wobec innych zmierzono za pomocą Skali Współczucia dla Innych w polskiej wersji Fopki-Kowalczyk, Flakus i Kocur (2022), zawierającą 16 twierdzeń, składających się na cztery podskale: Życzliwość, Wspólnota doświadczeń, Uważność i Obojętność. Na twierdzenia odpowiada się na 5-stopniowej skali, gdzie 1 – *prawie nigdy*, a 5 – *prawie zawsze*. Współczynnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla ogólnego wyniku skali wynosi 0,85, dla podskal zaś – waha się między 0,54 a 0,72 (Fopka-Kowalczyk i in., 2022).

Za pomocą Skali Przebaczenia Heartland (HFS) w polskiej adaptacji Mróz, Kalety i Guzewicz (2016) zmierzono poziom dyspozycji do przebaczenia sobie, innym oraz sytuacji. Skala ta zawiera 18 twierdzeń, na które odpowiada się, wpisując cyfrę od 1 do 7 odpowiadającą zgodności z treścią (1 – *prawie zawsze nieprawdziwe*, 7 – *prawie zawsze prawdziwe*). Rzetelność skali jest zadowalająca, współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha dla przebaczenia dyspozycyjnego wynosi bowiem 0,70, współczynniki podskal natomiast sięgają wartości między 0,50 a 0,81 (Mróz i in., 2016).

Do pomiaru poczucia sensu życia zastosowano Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia (MLQ), który do warunków polskich zaadaptowała Kossakowska i in. (2013). Kwestionariusz zawiera 10 pozycji mierzących dwie podskale: Poszukiwanie sensu życia i Obecność sensu życia, na które odpowiada się na 7-stopniowej skali. Wskaźnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha wynosi dla podskal odpowiednio 0,72 i 0,86 (Kossakowska i in., 2013).

## GRUPA BADANA

W badaniu wzięło udział 199 opiekunów osób starszych, w tym 167 kobiet (83,9%) oraz 32 mężczyzn (16,1%). Wiek badanych mieścił się w przedziale 18–70 lat ( $M = 44,36$  lat). Respondentów zapytano również o staż pracy, który wahał się między 0,5 roku a 45 lat ( $M = 18,35$  lat). Próbę zebrano spośród chętnych pracowników domów pomocy społecznej, hospicjów – za zgodą dyrektorów tych placówek – oraz prywatnych opiekunów osób starszych na terenie województwa opolskiego i dolnośląskiego, których poinformowano o dobrowolności i anonimowości badania. Badania prowadzono w pierwszej połowie 2022 roku.

## WYNIKI

Ze względu na nieistotne wyniki analiz rozkładu zmiennych do korelacji zastosowano test nieparametryczny  $\rho$ -Spearmana. Tabela 1 przedstawia wyniki samowspółczucia, współczucia wobec innych, przebaczenia dyspozycyjnego wraz z podskalami każdej zmiennej, z poszukiwaniem i obecnością sensu życia. Ponadto staż pracy opiekunów istotnie korelował z obecnością sensu życia na poziomie  $\rho = 0,228$ , ale nieistotnie był związany z poszukiwaniem sensu życia.

Tabela 1. Wyniki korelacji  $\rho$ -Spearmana między wynikami ogólnymi i podskalami: Współczucia wobec siebie, Współczucia wobec innych, Przebaczenia dyspozycyjnego i Poczuciem sensu życia

Zmienne niezależne	Poszukiwanie sensu życia	Obecność sensu życia
Samowspółczucie	-0,126	0,424*
Życzliwość wobec siebie	0,018	0,344*



Osądzanie siebie	0,168*	-0,236*
Wspólnota doświadczeń (sc)	0,075	0,077
Izolacja	0,212*	-0,347*
Uważność (sc)	-0,013	0,340*
Nadidentyfikacja	0,184*	-0,335*
Współczucie wobec innych	0,176*	0,062
Życzliwość wobec innych	0,154*	0,131
Wspólnota doświadczeń (c)	0,082	0,102
Uważność (c)	0,031	0,147*
Obojętność	0,113	-0,157*
Przebaczenie	-0,189*	0,430*
Przebaczenie sobie	-0,099	0,338*
Przebaczenie innym	-0,171*	0,347*
Przebaczenie sytuacji	-0,199*	0,379*

\*  $p < 0,05$

Źródło: opracowanie własne

Uzyskane istotne korelacje pozwoliły wykryć potencjalne predyktory poszukiwania i obecności sensu życia u opiekunów. Wykonano zatem analizę regresji krokowej dla poszukiwania sensu życia, której wyniki prezentuje tabela 2 oraz taką samą analizę dla obecności sensu życia, a jej efekty przedstawia tabela 3.

Tabela 2. Wyniki regresji krokowej wstecznej dla poszukiwania sensu życia względem wymiarów samowspółczucia, współczucia wobec innych i przebaczenia dyspozycyjnego ( $N = 199$ )

Poszukiwanie sensu życia			
$R = 0,31; R^2 = 0,10; F(2,196) = 10,78; p < 0,001$			
Zmienna	$\beta$	t	p
Życzliwość wobec innych	0,30	3,88	< 0,001
Przebaczenie innym	-0,32	-4,10	< 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Dane z tabeli 2 wskazują, że poszukiwanie sensu życia wyjaśnia w około 10% kombinacja dwóch istotnych wymiarów: przebaczenie innym oraz życzliwość wobec siebie. Ujemny związek przebaczenia innym wskazuje, że większa dyspozycja do przebaczenia w tych wymiarach będzie osłabiać poszukiwanie sensu życia. Z kolei dodatni stopień zależności życzliwości wobec innych świadczy o tym, że im wyższy poziom życzliwości, tym większa potrzeba poszukiwania sensu życia wśród opiekunów osób starszych.

Tabela 3. Wyniki regresji krokowej wstecznej dla obecności sensu życia względem stażu pracy, wymiarów samowspółczucia, współczucia wobec innych i przebaczenia dyspozycyjnego ( $N = 199$ )

Obecność sensu życia $R = 0,49$ ; $R^2 = 0,24$ ; $F(2,196) = 30,74$ ; $p < 0,001$			
Zmienna	$\beta$	t	p
Życzliwość wobec siebie	*	3,50	< 0,001
Przebaczenie	0,33	4,90	< 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki analizy regresji zaprezentowane w tabeli 3 dla obecności sensu życia wykazują, że zespół dwóch zmiennych będzie istotnie wyjaśniać jej poziom w 24%. Zmienne te to: życzliwość wobec siebie oraz przebaczenie dyspozycyjne. Dodatni znak zależności między życzliwością wobec siebie a obecnością sensu życia oznacza, że im wyższy poziom życzliwości, tym większe poczucie obecności sensu w życiu opiekunów osób starszych. Podobnie w przypadku dyspozycji do przebaczenia – opiekunowie zdolni do przebaczenia wykazują się wyższym poziomem obecności sensu życia.

Powyższe analizy potwierdzają większość założeń badania. Niektóre założenia nie sprawdziły się na poziomie ogólnych wyników mierzonych zmiennych, dały natomiast satysfakcjonujące efekty, kiedy wzięto pod uwagę podskale owych cech.

## DYSKUSJA

Wyniki badań częściowo potwierdziły hipotezę 1, która głosiła, że samowspółczucie pozytywnie koreluje z poczuciem sensu życia. Istotna pozytywna korelacja wystąpiła w przypadku obecności sensu życia. Istotne związki wykazano w prawie wszystkich podskalach współczucia wobec siebie, z wyjątkiem wspólnoty doświadczeń. Pozytywne podskale samowspółczucia są dodatnio powiązane z obecnością sensu życia, negatywne podskale natomiast ujemnie korelują z obecnością sensu życia. Wyniki te korespondują z wyżej wymienionymi badaniami Chana i in. (2022) oraz Akin i Akin (2015). Można wnioskować, że opiekunowie, którzy okazują sobie współczucie, są wobec siebie życzliwi, cechują się wyższym poczuciem sensu życia. Z kolei osoby, które są mniej wrażliwe na siebie, a bardziej surowe, są raczej w procesie poszukiwania sensu życia, niż mają poczucie jego obecności.

Hipoteza 2 mówiła o pozytywnym związku między współczuciem wobec innych a poczuciem sensu życia. Wśród opiekunów poszukiwanie sensu życia jest istotnie skorelowane z wymiarami współczucia i życzliwości, natomiast obecność sensu życia wiąże się dodatnio z uważnością oraz ujemnie z obojętnością. Pozytywnie związki między współczuciem a poczuciem sensu życia dały też wcześniejsze badania Chana i in. (2022). Dane te ukazują, że opiekunowie okazujący

współczucie innym poszukują sensu życia, a osiągają go, kiedy są uważni na uczucia i potrzeby innych. Samo okazywanie życzliwości i ogólna postawa współczująca nie daje im poczucia sensu.

Hipoteza 3 dotyczyła pozytywnego powiązania między dyspozycją do przebaczenia i poczuciem sensu życia. Badania ukazały umiarkowane dodatnie związki między przebaczeniem i jego wymiarami a obecnością sensu życia. W przypadku poszukiwania sensu korelacje okazały się ujemne i słabe, a w samoprzebaczeniu – nieistotne. Wyżej wspomniane badania Thompsona i in. (2005) oraz Van Tongerena i in. (2015) dały podobne wnioski. Zdolność do przebaczenia u opiekunów osób starszych pozwala na poczucie, że ich życie ma sens.

Analiza regresji krokowej dla poszukiwania sensu życia była przeprowadzona dla weryfikacji hipotezy 4. Ogólne wyniki mierzonych zmiennych nie były istotnymi predyktorami szukania sensu życia. Uzyskano natomiast informację, że przebaczenie innym oraz życzliwość wobec innych istotnie ją przewidują. Opiekunowie, którzy wykazują pozytywne nastawienie wobec innych, okazują pozytywne uczucia, poszukują tymi zachowaniami i postawami sensu w swoim życiu. Z kolei ci, którzy mają zdolność przebaczenia innym przewinień, w mniejszym stopniu poszukują sensu w swoim życiu, co może świadczyć o tym, że już ten sens posiadają. Podobny wniosek wyciągnęli ze swoich badań podłużnych Van Tongeren i in. (2015), sugerując, że akt przebaczenia umożliwia przyspieszenie procesu odzyskania poczucia sensu po jego utracie.

Druga analiza regresji dla obecności sensu życia weryfikowała ostatnią hipotezę (5) o przewidywaniu tej zmiennej przez współczucie i przebaczenie. Analizy dały odpowiedź, że życzliwość wobec siebie oraz przebaczenie dyspozycyjne istotnie przewidują obecność sensu życia u opiekunów osób starszych. Wspomniane badanie Suh i Chong (2022) wykazało, że współczucie wobec siebie było istotnym pozytywnym predyktorem poczucia sensu życia zarówno w wymiarze jego doświadczania, jak i procesu poszukiwania. Natomiast opiekunowie uczestniczący w niniejszym badaniu, emocjonalnie troszczący się o siebie uważają, że ich życie ma sens. Ogólny wymiar samowspółczucia nie jest wystarczający dla przewidywania obecności sensu życia, co może świadczyć o tym, że współczucie wobec siebie jest szerzej rozumianym pojęciem niż pozytywne emocje wobec siebie. Umiejętność przebaczenia w ogóle również daje opiekunom poczucie sensu życia, co jest kompatybilne z wyżej wymienionym już badaniem Van Tongeren i in. (2015).

Porównanie współczynników determinacji  $R^2$  wskazuje, że wymiary współczucia i przebaczenia wyjaśniają obecność sensu życia w większym stopniu niż poszukiwanie sensu życia. Ponadto obecność sensu życia ujawnia się, kiedy człowiek jest skierowany ku sobie, pozytywne spojrzenie na własną osobę umożliwia nadanie sensu własnemu życiu. Natomiast opiekunowie pozytywnie ukierunkowani na relacje wydają się być w procesie poszukiwania sensu swojego życia.

## OGRANICZENIA I KIERUNKI PRZYSZŁYCH BADAŃ

W badaniu przeważały kobiety, co jest kompatybilne ze statystykami w zawodzie opiekuna osób starszych, że najczęściej opiekunem w krajach europejskich jest kobieta (Rachel i in., 2014). Wyniki mogą być zatem reprezentatywne dla danej grupy zawodowej, jednak nie można ich uogólnić na populację. Aby tak można było uczynić, potrzebne są badania o zrównoważonej płci. Warto rozwinąć badania opiekunów w zakresie poczucia sensu życia o inne zmienne charakterystyczne dla tej grupy, np. komunikatywność, asertywność czy bycie godnym zaufania. Ponadto interesujące może okazać się porównanie opiekunów osób starszych z opiekunami medycznymi, innymi zawodami medycznymi i okołomedycznymi, a także zawodami ukierunkowanymi na pracę z innymi ludźmi.

Badanie jest ograniczone w kwestii zmiennych niezależnych. W przyszłości warto poszerzyć badania o inne cnoty i siły, o których pisali Peterson i Seligman (2004; za: Gulla, Tucholska, 2007). Ciekawymi cechami w obrębie opiekunów osób starszych mogłyby się okazać twórczość, która jest potrzebna w zajęciach terapeutycznych dla podopiecznych, czy wytrwałość, samoregulacja oraz zdolności przywódcze, które mogą być przydatne w kontaktach z osobami starszymi.

Porównanie czynników przewidujących poczucie sensu życia w obu wymiarach stawia pytanie, czy nastawienie indywidualistyczne może być predyktorem obecności sensu. Ważnym elementem mogłyby się okazać czynniki kulturowe lub postawy społeczne w różnych krajach i społeczeństwach.

## BIBLIOGRAFIA

- Akin, A., Akin, U. (2015). Does Self-Compassion Predict Spiritual Experiences of Turkish University Students? *Journal of Religion and Health*, 56, 109–117.
- Chabior, A. (2023). Społeczne i demograficzne wyznaczniki opieki w starości – w kierunku określenia cech opiekuna osoby starszej. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 3, 7–17. DOI: 10.5604/01.3001.0053.9407.
- Chan, K.K.S., Lee, J.C.K., Yu, E.K. W., Chan, A.W., Leung, A.N.M., Cheung, R.Y., Li, Ch.W., Kong, R.H.-M., Chen, J., Wan, S.L.Y., Tang, Ch.H.Y., Yum, Y.N., Jiang, D., Wang, L., Tse, C.Y. (2022). The Impact of Compassion from Others and Self-Compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. *Mindfulness*, 13(6), 1490–1498. DOI: 10.1007/s12671-022-01891-x.
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orru, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., Poli, A. (2020). Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11(1683). DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01683.
- Dzwonkowska, I. (2011). Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi. *Psychologia Społeczna*, 6, 1(16), 67–80.
- Fopka-Kowalczyk, M. (2021). Współczucie jako umiejętność interpersonalna osób pomagających profesjonalnie. *Acta Universitatis Nicolai Copernici Pedagogika*, 41(1), 131–250. DOI: 10.12775/AUNC\_PED.2021.010.

- Fopka-Kowalczyk, M., Flakus, M., Kocur, D. (2022). Skala współczucia dla Innych (CS-R-PL). *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 38, 1–44. DOI: 10.12775/PBE.2022.014.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11(586161). DOI: 10.3389/fpsyg.2020.586161.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z psychologii w KUL*, 14, 133–152.
- Klimasiński, M. (2018). Opieka duchowa w medycynie: Przebaczenie. *Sztuka Leczenia*, 2, 33–40.
- Kocur, D., Flakus, M., Fopka-Kowalczyk, M. (2022a). Skala Współczucia dla Samego Siebie (SCS-PL). *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 37. DOI: 10.12775/PBE.2022.013.
- Kocur, D., Flakus, M., Fopka-Kowalczyk, M. (2022b). Validity and Reliability of the Polish Version of the Self-Compassion Scale and Its Correlates. *Plos One*, 17(5). DOI: 10.1371/journal.pone.0267637.
- Kossakowska, M., Kwiatek, P., Stefaniak, T. (2013). Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire). *Psychologia Jakości Życia*, 12(2), 111–131. DOI: 10.5604/16441796.1090786.
- Krok, D. (2014). Religijny system znaczeń i poczucie sensu życia jako predyktory eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego u osób chorych na nowotwór. *Studia Psychologica*, 14(2), 25–40.
- Lesińska-Sawicka, M., Grochulska, A., Nagórska, M., Papadopoulos, I. (2016). Współczucie w pielęgniarstwie. *Czasopismo Pedagogiczne*, 2(3), 111–120.
- Matuszewski, K. (2018). Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa. W: M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska i A. Falewicz (red.), *Oblicza przebaczenia* (s. 39–58). Wydawnictwo Jedność: Kielce.
- McCullough, M., Witvliet, Ch. (2001). The Psychology of Forgiveness. W: C.R. Snyder i S.J. Lopez (red.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 446–458). Oxford University Press.
- Moroń, M. (2022). Basic Dimensions of Religiousness and Dispositional Forgiveness: The Mediating Role of Religiously Motivated Forgiveness. *Roczniki Psychologiczne*, 25(1), 5–25.
- Mróz, J. (2022). Forgiveness and Flourishing: The Mediating and Moderating Role of Self-Compassion. *Environmental Research and Public Health*, 2023, 20, 666. DOI: 10.3390/ijerph20010666.
- Mróz, J., Kaleta, K., Guzewicz, M. (2016). Polska adaptacja Skali Przebaczenia – Heartland Forgiveness Scale. *Przegląd Psychologiczny*, 59, 401–416.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Health Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. DOI:10.1080/15298860309032.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. DOI: 10.1080/15298860390209035.
- Pandey, R., Tiwari, G., Pandey, R., Mandal, S., Mudgal, S., Parihar, P., Rai, P., Tiwari, A., Shukla, M. (2020). Relationship Between Self-Esteem and Self-Forgiveness: Understanding the Mediating Role of Positive and Negative Self-Compassion. *Authorea Preprints*, 1–20. DOI: 10.22541/au.158981530.01103201.
- Pommier, E. (2010). The Compassion Scale. (rozprawa doktorska). The University of Texas at Austin, Texas, United States. <https://repositories.lib.utexas.edu/items/7ba796ed-3b96-4004-b1ab-86277628605c> (dostęp: 17.02.2024).
- Pommier, E., Neff, K., Toth-Kiraly, I. (2020) The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. DOI: 10.1177/1073191119874108.
- Poręba, A., Wójcik, M. (2015). Poczucie sensu życia a postawy wobec śmierci personelu służby zdrowia oddziału ginekologicznego. *Humanum*, 19(4), 119–126.
- Rachel, W., Jabłoński, M., Datka, W., Zięba, A. (2014). Jakość życia opiekunów pacjentów z otępieniem w chorobie Alzheimerera. *Psychogeriatrics*, 11(3), 67–78.

- Radoń, S. (2016). Przebaczenie u osób religijnych w świetle badań nad uważnością. *Paedagogia Christiana*, 2(38), 161–184.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., Cavanagh, K. (2016). What Is Compassion and How Can We Measure It? A Review of Definitions and Measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. DOI: 10.1016/j.cpr.2016.05.004.
- Strzelecka, E. (2015). Szkolenie opiekunów osób starszych wobec nowych wyzwań na rynku pracy. *Acta Universitatis Lodziansis. Folia Oeconomica*, 2(312), 127–150.
- Suh, H., Chong, S.S. (2022). What Predicts Meaning in Life? The Role of Perfectionistic Personality and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719–733. DOI: 10.1080/10720537.2020.1865854.
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J., Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Van Tongeren, D., Green, J., Hook, J., Davis, D., Davis, J., Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47–55. DOI: 10.1177/1948550614541298.
- Wibowo, M.E., Naini, R. (2021). Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 91–97. DOI: 10.25217/igcj.v4i1.1370.
- Yalçın, İ., Malkoç, A. (2015). Związek między znaczeniem życia a dobrostanem subiektywnym: Przebaczenie i nadzieja jako mediatory. *Journal of Happiness Studies*, 16, 915–929.
- Zbyrad, T. (2017). Ryzyko wypalenia zawodowego pracowników służb społecznych. *Annales. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 30(4), 87–105. DOI: 10.17951/j.2017.30.4.87.

## ABSTRACT

Caregivers of the elderly undertake many tasks to support everyday functioning and improve the quality of life of their care recipients. Their work should be based on positive attitudes and emotions in relationships, such as compassion, empathy, forgiveness. The aim of the article was to seek an answer to the question whether self-compassion, compassion for others and dispositional forgiveness predict the level of meaning in life among caregivers of the elderly. The study involved 199 caregivers from various care and medical facilities who received the Self-Compassion Scale, the Compassion for Others Scale, the Heartland Forgiveness Scale and the Meaning in Life Questionnaire to complete. A correlation-regression model was used to develop the results. The results allowed us to conclude that the subscales: kindness towards others and forgiveness of others significantly predict the search for meaning in life by caregivers, as well as a significant predictive role of the subscales: self-kindness and the general disposition to forgiveness for the presence of meaning in life among caregivers of the elderly. Therefore, the search for meaning in life is more strongly associated with factors directed towards other people, while the presence of meaning in life is more often achieved by caregivers when they are positively directed towards themselves.

**Keywords:** meaning of life, self-compassion; compassion for others; dispositional forgiveness; caregiver for the elderly