

KULIK AGNIESZKA<sup>1</sup>

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II w Lublinie

## ZMĘCZENIE PRZEWLEKŁE A NOETYCZNY WYMIAR OSOBOWOŚCI. BADANIA MŁODYCH KOBIET

CHRONIC FATIGUE AND NOETIC DIMENSION OF PERSONALITY.  
STUDIES OF YOUNG WOMEN

### Summary

The present research is aimed at defining the determinants of chronic fatigue in young women. It was assumed that important mechanisms behind developing chronic fatigue consist in low noetic dimension of personality. 143 students aged between 19 and 24 were examined. The study was based on the Existential Noo-dynamic Test (ND-E) constructed by K. Popielski. Women with chronic fatigue have a low level of noetic dynamics. Fatigue is significantly associated with the lack of affirmation of life and the lack of acceptance of life. Fatigue in women is to a significant degree associated with lack of perseverance in achieving challenging targets and fear of responsibility for one's actions.

**Keywords:** noetic dynamics, female, chronic fatigue, culture

### Streszczenie

Celem badań jest poszukiwanie uwarunkowań przewlekłego zmęczenia u młodych kobiet. Założono, że istotne znaczenie dla powstawania przewlekłego zmęczenia ma słaba dynamika noetyczna. Przebadano 143 studentki w wieku 19-24 lat. Wykorzystano Test Noodynamiki Egzystencjalnej Popielskiego. Badane kobiety z przewlekłym zmęczeniem mają niski poziom dynamiki noetycznej. W zależności od typu zmęczenia charakterystyczne jest nastawienie na osobisty sukces albo brak wytrwałości w realizacji celów trudnych. Istotny związek ze zmęczeniem wykazuje unikanie wyzwań i obawa przed odpowiedzialnością za swoje czyny.

**Słowa kluczowe:** dynamika noetyczna, kobieta, zmęczenie przewlekłe, kultura

---

<sup>1</sup> Dr hab. Agnieszka Kulik, psycholog, pedagog, kierownik Katedry Psychoterapii i Psychologii Zdrowia KUL. Zainteresowania naukowe: psychosomatyka, psychologia zdrowia, radzenie sobie ze stresem. E-mail: [akulik@kul.pl](mailto:akulik@kul.pl).

## 1. PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE

Zmęczenie jest częstym doświadczeniem człowieka. Traktowane jest jako efekt uboczny zaangażowania w określone działanie, efekt, który sygnalizuje wyczerpywanie się zasobów energetycznych organizmu. Kiedy ten sygnał zostaje zlekceważony, zmęczenie staje się stanem permanentnym i przyjmuje charakter najpierw przedłużający się, a następnie przewlekły. Trudno już wtedy wskazać jego źródło i czynniki podtrzymujące. Nasilenie odczuwanego zmęczenia i stany poczucia dopływu energii, która jednak nie jest wystarczająca do wykonywania zwykłej aktywności, przeplatają się ze sobą w sposób dynamiczny. Towarzyszy im poczucie utraty wigoru, szybka męczliwość mięśniowa, znużenie. Osoba, która jest w tym stanie, potrzebuje dłuższego odpoczynku (przynajmniej 24 godziny) dla odzyskania sił. Ogólnemu poczuciu wyczerpania towarzyszą różnorodne i indywidualnie zróżnicowane dolegliwości bólowe (np. bóle mięśniowe i/lub stawowe, bóle głowy), zaburzenia snu, objawy neuropoznawcze oraz przynajmniej po jednym symptomie dotyczącym jednego z wymienionych układów fizjologicznych: autonomicznego, neuroendokrynnego, immunologicznego (Carruthers at al. 2003, 11-13). Występowanie przewlekłego zmęczenia wśród osób dorosłych jest określone, w zależności od metodologii badań, na 10% do 30% (Kulik 2010, 42-45).

Historia badania zjawiska przewlekłego zmęczenia przebiega dwutorowo (Kulik 2010, 24-27). Jeden kierunek to analiza warunków pracy, zaczynająca się do okresu rewolucji przemysłowej. Drugi kierunek to analiza historii chorób niewyjaśnionych albo interpretowanych jako psychopatologia. Ten drugi nurt sięga do opisów objawów począwszy od XVII w. Kolejno pojawiają się różne rozpoznania. Początkowo miały one charakter indywidualnych przypadków, potem zaczęto rozpoznawać epidemie, np. chorobę islandzką w Akureyri, chorobę Royal Free w Anglii. W 1986 r. pojawił się termin «yuppie flu». Określano nim zaburzenia dotyczące przewlekłe zmęczone młode osoby, specjalistów wysokiej klasy o wysokim statusie społecznym, pochodzących z dobrze prosperujących środowisk. Podobne objawy zaobserwowano u *dinkies* (*double income, no kids*), których tryb życia charakteryzuje się wysokim poziomem stresu (Kulik 2010, 25). Odniesienie przewlekłego zmęczenia do stylu życia jest kanwą dla przedstawianych badań.

## 2. KULTUROWY KONTEKST ZJAWISKA

Wśród wielu koncepcji wyjaśniających przyczyny przewlekłego zmęczenia (Kulik 2010, 77-110) na uwagę zasługuje odwołanie do analizy funkcjonowania człowieka we współczesnym świecie. Osoba uczestniczy w określonym doświadczeniu wspólnym (kultura), co wyraża się w przekonaniach, systemie wartości, postawach. Cechy współczesnej kultury to m.in.: szybkość zmian, duża możliwość wyboru, ekonomiczna użyteczność posiadanych wartości, preferencja sukcesu, konflikt między tendencją do indywidualizmu a zależnością od oceny innych. James M. Rotholz (2002, 19-56) wskazuje na kilka kluczowych elementów funkcjonowania

człowieka w takiej kulturze. Pierwszym jest nasilenie stresu psychologicznego. Autor wiąże je z tzw. „wyścigiem szczurów”, który z jednej strony stawia na indywidualizm i nie liczenie się z innymi w drodze do celu, z drugiej wymaga działań kolektywnych i zależności od opinii społecznej w osiąganiu kolejnych etapów awansu. Drugi element to trudność w kontroli emocji. Trudność ta wynika z utraty kontaktu z najgłębszym swoim ‘ja’ i zgody na alienację od własnych marzeń, pragnień i systemu wartości w sytuacji, kiedy to krąg kulturowy, z którym się osoba utożsamia, definiuje sukces, a niesprostanie wymaganiom oznacza społeczny niebyt. W ostatecznym bilansie, zaangażowanie człowieka traci podstawy egzystencjalne. Człowiek nie wie, w imię jakich wartości ma podejmować aktywność. Pytanie o wartości, to także pytanie o sens. Poczucie zagubienia i niepewności jest kolejnym elementem istotnym dla genezy przewlekłego zmęczenia.

Wyróżnione elementy koncepcji Rotholza zweryfikowano empirycznie (Kulik 2015). Wyniki badań pozwalają wskazać dwie grupy osób niezmućzonych i dwie grupy przewlekłe zmęczone. Wśród osób niezmućzonych wspólnym doświadczeniem jest poczucie sensu życia, zaś zróżnicowanie dotyczy kontroli emocji: w jednej obserwuje się nasiloną skłonność do samokontroli emocjonalnej, w drugiej – niskie pobudzenie emocjonalne. Wśród osób zmęczonej zmęczenie ma charakter postresowy. W jednej grupie zmęczenie wynika z nadmiernego ograniczania się, w drugiej – z nadmiernego izolowania. Ograniczanie się wiąże się z wysokim uspołecznieniem (wyrażającym się nasiloną tendencją do zależności od opinii innych osób i sztywnym przestrzeganiem norm społecznych) oraz hamowaniem (wyrażającym się dążeniem do nadmiernej kontroli pobudzenia emocjonalnego, tłumieniem negatywnych emocji). Izolowanie się wynika z nonkonformizmu (nie liczenia się z opinią innych osób, brakiem/lub niskim poziomem chęci współdziałania i zaangażowania w realizację celów prospołecznych) i niskiego poziomu emocjonalnej reaktywności. Zarówno w jednym jak i w drugim przypadku osoby przewlekłe zmęczone nie potrafią nadać sensu tym działaniom.

### 3. POCZUCIE SENSU ŻYCIA

Na trudności człowieka z identyfikacją sensu w otaczającej rzeczywistości zwraca uwagę Rollo May (1973, 50), pisząc o depersonalizacji i utracie przez człowieka poczucia ‘ja’ w stosunku do obiektywnego świata. Zaś Paweł Góralczyk (1990, 71) dodaje: „człowiek pozostawiony sam dla siebie, obdarty z Sacrum i wartości absolutnych stoi przed groźbą doświadczenia nihilizmu życiowego, lęku, apatii, beznadziejności”. Natomiast przez Kazimierza Popielskiego (1994, 86) kondycja egzystencjalna człowieka współczesnego jest określana następująco: „człowiek wydaje się być ‘chory na siebie samego’, na zagubienie swej własnej istoty”. Jan Paweł II zwraca uwagę na źródła tego zagubienia, mówiąc, że „Ten lęk [...] wywodzi się z utraty sensu życia. Życia nie ujmuje się jako całości zakładającej wybór i kierunek; przeżywa się je w kolejnych odcinkach, nie patrząc dalej niż koniec jednego okresu i początek następnego – jeśli się je w ogóle dostrzega! [...] Niestety ludziom brak dzisiaj jasnej wizji celowości egzystencji ludzkiej” (Frossard 1982, 264).

Posiadanie sensu życia stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka, warunkujących dojrzały rozwój. Pytanie o sens i odpowiedź na nie decyduje o kształcie życia człowieka. Jeżeli z jakiegoś powodu traci on sens życia lub przestaje go szukać, jest to oznaką frustracji egzystencjalnej i prowadzi do patologicznych form przystosowania. Osoba ma trudności z identyfikacją własnej tożsamości, z przyjęciem określonych wartości, nawet nie wie, kim jest. Żyje w „próżni egzystencjalnej” (Frankl 1967, 42). Rodzi to poczucie niepewności i prowadzi do rozdarcia w osobowości człowieka. Nerwice, w których zagubienie się człowieka w świecie sensu i wartości stanowi główne źródło problemu, szacuje się na 20-30% wszystkich nerwic (Popielski 1994, 25).

Psychologiczne ujęcie problematyki sensu życia akcentuje głównie indywidualne przeżycie poczucia sensowności. Poczucie sensu życia jest „sposobem doświadczania i przeżywania życia osobowego” (Popielski 1994, 45). Popielski (1994, 189) definiuje je „jako stan psychiczno-noetyczny podmiotu, doświadczany w związku z realizacją jego osobowego sposobu bycia i spełniania swej egzystencji”. Jest on dany człowiekowi w formie głębokiej satysfakcji. Doświadczenie poczucia sensu życia można ująć w aspekcie refleksji intelektualnej, przeżyć emocjonalnych, motywacji i zachowania (Popielski 1987, 135). Komponent intelektualny poczucia sensu życia dotyczy poznania natury życia ludzkiego, środowiska, celów itp. Aspekt emocjonalno-uczuciowy odnosi się do doświadczania siebie. Wymiar wolitywno-dążeniowy ujawnia się w dokonywanych wyborach i przyjmowanych postawach. Zachowanie, zwane komponentem egzystencjalno-działaniowym, określa konkretne zaangażowanie. Poszukiwanie sensu w jednostkowych przypadkach dokonuje się na różne sposoby, między innymi poprzez: poszukiwanie potocznych wyjaśnień, tworzenie naukowych teorii czy też religijne wierzenia. Zawsze jednak jest to efekt podmiotowych „odniesień ku” (Popielski 1994, 44). Przedmiot odniesienia dla osoby stanowi to wszystko, co człowiek percypuje jako ważne i znaczące, do czego jako podmiot osobowy odnosi się, co poznawczo odkrywa, emocjonalnie przeżywa i uważa za godne własnego życia (Popielski 2008, 521-522). Odkrywanie, doświadczanie, przeżywanie i tworzenie sensu jest zawsze związane z osobistym zaangażowaniem, wysiłkiem i aktywnością człowieka. Treść sensu życia zależy m.in. od poziomu rozwoju i doświadczenia w zakresie przekraczania siebie. Stąd dopiero w okresie młodości ujawniają się z całą siłą pytania o sens życia i kierunek linii życiowej na przyszłość, o cele i zadania. Jednocześnie w tym czasie podejmowane są doniosłe decyzje, wyznaczające niejednokrotnie kierunek zaangażowania osobistego, styl życia, orientację aksjologiczną. Przyjęcie określonego kierunku czyni życie człowieka sensownym i wartościowym, pozwala na przeżywanie swego istnienia jako realizowanie swego 'ja', jako wielokierunkowe stawanie się (Popielski 1987, 53).

#### 4. NOETYCZNY WYMIAR OSOBOWOŚCI

Koncepcja wielowymiarowego bycia i wielokierunkowego stawania się Popielskiego odnosi się do bycia i rozwoju człowieka. Wyróżnia on trzy kręgi aktywności osoby: bio-fizyczna, realizowanie możliwości jednostkowych (poznaw-

czych, emocjonalnych, społecznych) i spełnianie siebie przez autotranscendencję i transgresję oraz trzy wymiary: przyrodniczy, psychospołeczny i noetyczny. Noetyczny wymiar osobowości jest podstawą integralności egzystencji osoby, która funkcjonuje w oparciu o wyposażenie biopsychiczne w środowisku społeczno-kulturowym (Popielski 1994, 23-24, 34-35). Noetyczny wymiar wskazuje na motywację potrzeby posiadania sensu i zaangażowania się w określone wartości. „Jest kategorią opisu, wyjaśniania i prognozowania w zakresie ludzkiego bycia i stawania się, motywacji i decyzji, a również zdrowego i zaburzonego funkcjonowania” (Popielski 1994, 29). Noetyczny wymiar może być analizowany w odniesieniu do: 1) jakości noetycznych (potencjalności, dzięki którym człowiek może realizować osobowy rozwój, np. godność), 2) noetycznej temporalności (realizacja siebie jako osoby zorientowanej czasowo), 3) aktywności noetycznej (właściwości, które kształtują egzystencję, wzmacniają samopoczucie osoby jako podmiotu, np. satysfakcja z osiągnięć), 4) postaw noetycznych (np. postawa wobec śmierci) (Popielski 1994, 100-106). Struktury spełniania siebie (struktury noetyczne) są czynnikiem twórczym, motywującym, organizującym i aktywizującym egzystencję, kreującym stany psychologicznie pozytywnie znaczące.

Dysonans egzystencjalny pojawia się wówczas, gdy podmiot doświadcza napięcia pochodzącego z aktywizowania struktur niższych (biopsychicznych) bez aktywizowania struktur wyższych (właściwego ukierunkowania na wartości) (Popielski 1994, 60). Skutki tego napięcia mogą przejawiać się zarówno w wymiarze biologicznym, jak i psychicznym. Jedną z konsekwencji dysonansu jest trauma egzystencjalna (Popielski i Mamcarz 2015), której cechy, takie jak: negatywne doznania egzystencjalne (np. poczucie nudy, nieszczęśliwości, rezygnacji, przygnębienia, wyobcowania i zagubienia życiowego, brak motywacji do działania), dezorganizacja funkcjonowania psychiki (np. poczucie wyczerpania, znużenia, nadwrażliwość emocjonalna) i zaburzenia adaptacyjne organizmu (np. poczucie ogólnego napięcia nerwowego, dolegliwości bólowe), przypominają obraz kliniczny osób cierpiących na przewlekłe zmęczenie.

## 5. CEL I PYTANIA BADAWCZE

Rozumienie przez ludzi swojego życia oraz postrzeganie znaczenia w swoim życiu i przekonanie o posiadaniu życiowych celów oznacza posiadanie poczucia sensu życia, jakiejś wizji własnego rozwoju i szczęścia. Współczesność podsuwa niezdecydowanym różne sposoby odpowiedzi: „dobre życie to życie bez wysiłku”, „dobre życie to życie bez bólu”, usypiając czujność egzystencjalną (Fromm 2000, 36-37). Tymczasem człowiek, zwłaszcza młody, ma przed sobą do rozwiązania kilka dylematów: pragnienie wolności czy posłuszeństwo organizacji, autentyczność czy wyobcowanie, indywidualizm czy przynależność (Kuklińska 2012, 14-19). Nie ułatwia tego zadania deregulacja społecznej struktury życia i asynchronia zdarzeń. Badania przytaczane przez Piotra Olesia (2012, 55-56) wskazują na istotną rolę ta-

kich procesów jak: wytrwałość w dążeniu do celu, pozytywne przewartościowanie i adekwatność aspiracji w obliczu egzystencjalnych dylematów (nienormatywności zdarzeń). Koncepcja Rotholza (2002) wiąże egzystencjalne dylematy, związane z przemianami kulturowymi, z przewlekłym zmęczeniem.

Zmęczenie przewlekłe znacznie częściej rozpoznawane jest u kobiet niż u mężczyzn (1,5:1). Jedni uważają, że wynika to z właściwości osobowych kobiet i społecznego przyzwolenia na ich słabość, inni traktują zmęczenie jako objaw nieradzenia sobie z szybkością zmian dotyczących kobiet zachodzących w życiu społeczno-kulturowym, jeszcze inni wskazują na biologiczne wyposażenie kobiet, czyli silniejsze i szybsze reakcje immunologiczne w sytuacji zagrożenia (Sapolsky 2011, 11-25).

Badania z zakresu psychosomatyki ujawniają szereg cech określających funkcjonowanie kobiet. Kobiety są bardziej skłonne do uzewnętrzniania reakcji emocjonalnych. Młode kobiety są bardziej pesymistycznie nastawione do swojej przyszłości i wiąże się to głównie z niezadowoleniem z własnej sytuacji (Kulik i Sądel 2013, 89). Przestrzeń życiowa postrzegana jest przez nie jako pełna trudności i niepewności. Część nie rozumie otaczającej rzeczywistości, twierdząc, że jest nieprzewidywalna i wymyka się kontroli, że trudno wpływać na bieg zdarzeń – zaangażowanie w budowanie przyszłości uznają za pozbawione sensu. Spostrzeganie świata jako nieprzewidywalnego, negatywny stosunek do siebie, samopoświęcanie się sprzyja u nich nasileniu zmęczenia przewlekłego (Kulik 2010, 259). Z drugiej strony funkcjonowanie w sytuacji niepewnej prowadzi do samodzielności i niezależności (Grzankowska 2015, 242-243).

Celem prezentowanych badań jest poszukiwanie uwarunkowań trudności nadawania życiu sensu przez młode kobiety ze zmęczeniem przewlekłym. Założono, że istotne znaczenie dla uwarunkowania zmęczenia przewlekłego u młodych kobiet może mieć specyficzna dynamika rozwoju osoby, której wyrazem jest określona struktura noetyczna. Postawiono następujące pytania szczegółowe: 1) Jakie symptomy zmęczenia przewlekłego ujawniają młode kobiety?, 2) Jaki jest poziom dynamiki noetycznej wśród młodych kobiet?, 3) Czy i jakie różnice w noetycznym wymiarze osobowości występują u kobiet w zależności od obrazu zmęczenia?, 4) Jaki jest związek zmęczenia przewlekłego z noetycznym wymiarem osobowości?

## 6. MATERIAŁ I METODY

### 6.1. Grupa

W omawianych badaniach wzięły udział<sup>2</sup> 143 studentki w wieku 19-24 lat ( $M=20,92$ ,  $SD=1,25$ ). Na podstawie analizy skupień metodą k-średnich wyodrębniono cztery grupy kobiet: dwie z przewlekłym zmęczeniem i dwie bez zmęczenia<sup>3</sup> (Kulik, 2015). Grupa 1 (G1) to 32 kobiety ze zmęczeniem typu izolowania się, grupa 2 (G2) to 21 kobiet ze zmęczeniem typu samoograniczenia się, grupa

<sup>2</sup> Badania prowadzone były przez uczestników seminarium (Helena Kistelska i Karolina Koczywąs) w roku 2014.

<sup>3</sup> W analizie skupień wykorzystano wyniki badań następującymi narzędziami: Kwestionariusz

3 (G3) to 49 kobiet niezmcężzonych stonowanych emocjonalnie i grupa 4 (G4) to 41 kobiet niezmcężzonych podejmujących samoregulację emocjonalną. Grupy nie są równoważne pod względem wieku. Średnia wieku w grupie 4 jest istotnie statystycznie wyższa niż w pozostałych (G1:  $M=20,59\pm 0,95$ , G2:  $M=20,48\pm 1,12$ , G3:  $M=20,67\pm 0,77$ , G4:  $M=21,39\pm 1,79$ ,  $H=10,959$   $p=0,012$ ).

## 6.2. Narzędzia

Pomiaru zmęczenia i jego komponentów dokonano przy wykorzystaniu Kwestionariusza do badania zmęczenia przewlekłego Rokuro Koshugo w adaptacji Agnieszki Kulik i Leszka Szewczyka (2005, 41-56). Wykorzystano wersję skróconą. Test składa się z 30 twierdzeń opisujących samopoczucie w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, do których badany ustosunkowuje się przez wybór jednej odpowiedzi z następujących: 'nigdy' (0), 'czasem' (1), 'często' (2). Suma wszystkich punktów wskazuje na nasilenie przewlekłego zmęczenia. Ponadto narzędzie pozwala na uzyskanie bardziej szczegółowych charakterystyk zmęczenia przez sumowanie wyników (zakres 0-10) w podskalach: poczucie zmęczenia, symptomy fizjologiczne, zniechęcenie nauką, osłabienie witalności, przeciążenie psychiczne, niepokój. Wersja skrócona posiada walory psychometryczne porównywalne z wersją pełną; w prezentowanych badaniach  $\alpha$  Cronbacha dla całego testu wynosi 0,870.

Do oceny jakości dynamiki noetycznej wykorzystano Test Noo-Dynamiki Egzystencjalnej (Baczewska 2015, 48-49). Jest to skrócona wersja Testu Noodynamiki Kazimierza Popielskiego (1994, 251-272). Kwestionariusz zawiera 49 twierdzeń opisujących różne przeżycia, myśli i uczucia, których badany mógł doświadczyć w ostatnim czasie. Badany ustosunkowuje się do nich przez wybór jednej z odpowiedzi 'zdecydowanie nie', 'nie', 'nie wiem', 'tak', 'zdecydowanie tak'. Odpowiedziom przypisane są odpowiednio wartości od 1 do 5. Twierdzenia według klucza wchodzi w skład 3 czynników odnoszących się do wymiaru noetycznego: poczucie sensu życia (wartość życia, akceptacja własnego życia, afirmacja życia, cele życia, satysfakcja z życia), aktywność życiowa (mądrość życiowa, zaangażowanie życiowe, dążenia życiowe), ukierunkowanie życiowe (orientacja teocentryczna, orientacja antropocentryczna). Wyniki wyrażane są w stenach. Im wyższy wynik, tym większe nasilenie dynamiki noetycznej. W prezentowanych badaniach  $\alpha$  Cronbacha dla czynnika poczucia sensu życia wynosi 0,860, dla czynnika aktywności życiowej 0,819 i dla czynnika ukierunkowania życiowego – 0,830.

---

do badania zmęczenia przewlekłego Rokuro Koshugo w adaptacji Agnieszki Kulik i Leszka Szewczyka; Skala Odczuwanego Stresu Sheldona Cohena, Toma Kamarcka i Robina Mermelsteina w adaptacji Zygryda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik; Kwestionariusz Aprobata Społecznej Radosława Drwala; Skala Kontroli Emocjonalnej Maggie Watson i Stevena Greera w adaptacji Zygryda Juczyńskiego; Skala PIL Jamesa C. Croumbaugh i Leonarda T. Maholika. Wyniki szczegółowe analizy skupień były prezentowane podczas X Ogólnopolskiej Konferencji Psychologii Zdrowia pt. *Z psychologią po zdrowie. Profilaktyka i promocja zdrowia – mit czy rzeczywistość?* (Gdańsk, 15-17.05.2015).

### 6.3. Analiza statystyczna

Analiza statystyczna została przeprowadzona w programie SPSS z wykorzystaniem statystyk opisowych (M, SD, średnie wagi). Ze względu na zróżnicowanie grup pod względem liczebności zastosowano nieparametryczny test H Kruskala-Wallisa do porównań średnich między grupami. Przyjęto maksymalny poziom istotności  $p=0,05$ .

## 7. WYNIKI BADAŃ

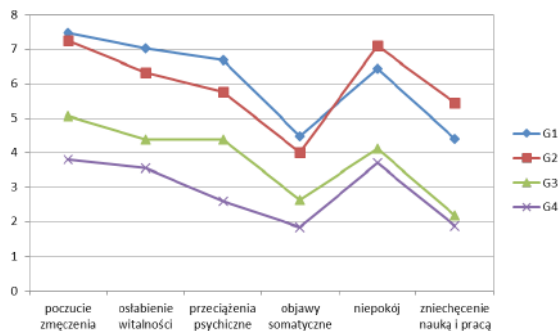
Pierwszym etapem prezentacji wyników badań jest charakterystyka zmęczenia w wyróżnionych grupach kobiet. Odpowiednie dane zawiera tabela 1 i wykres 1.

Tabela 1. Wyniki średnie badanych kobiet w Kwestionariuszu do badania zmęczenia

Nazwa skali	Średnie rangi				Test Kruskala-Wallisa	
	G1	G2	G3	G4	H	p
poczucie zmęczenia	101,53	97,33	65,28	44,01	44,813	0,000
osłabienie witalności	110,48	96,90	60,32	43,17	60,270	0,000
przeciążenia psychiczne	107,38	92,45	69,46	36,95	58,908	0,000
objawy somatyczne	93,06	89,67	68,46	50,74	23,738	0,000
Niepokój	97,67	111,19	56,19	50,78	49,797	0,000
zniechęcenie nauką i pracą	97,20	112,24	56,47	50,28	50,847	0,000

Źródło: Badania własne.

Wykres 1. Cechy charakterystyczne zmęczenia przewlekłego badanych kobiet w zależności od jego nasilenia i typu



Źródło: Badania własne. Profile powstały w oparciu o średnie arytmetyczne.

W większości skal profile zmęczenia (wykres 1) są podobne, a grupy różnią się tylko nasileniem badanych cech zmęczenia. Na podstawie tabeli 1 można stwierdzić istotne statystycznie różnice między grupami kobiet w nasileniu wyników w poszczególnych skalach zmęczenia. Dla obu grup diagnostycznych charakterystyczne jest nasilone poczucie zmęczenia. W grupie o typie izolowania się zmęczenie wyraża się ponadto w osłabieniu witalności i przeciążeniu psychicz-



nym. W grupie o typie samoograniczenia istotnym rysem zmęczenia jest niepokój.

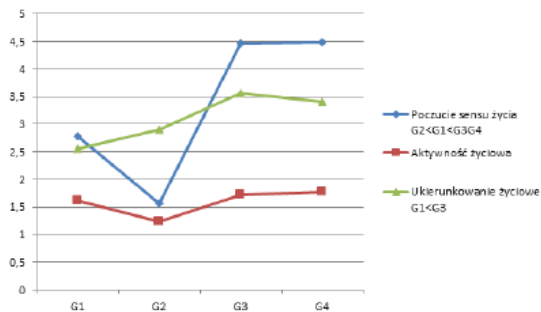
W dalszej części analizom poddano wyniki w Teście Noodynamiki Egzystencjalnej. Dane zawiera tabela 2, a graficznie przedstawiają je wykresy 2-3.

Tabela 2. Wyniki średnie uzyskane przez badane kobiety w Teście Noodynamiki Egzystencjalnej w zależności od nasilenia i typu przewlekłego zmęczenia

Nazwa skali	Średnie rangi				Test Kruskala-Wallisa	
	G1	G2	G3	G4	H	p
Poczucie sensu życia	44,67	20,50	92,22	95,54	71,355	0,000
wartość życia	54,13	21,50	90,35	89,89	54,624	0,000
akceptacja własnego życia	46,56	25,05	86,83	98,18	62,077	0,000
afirmacja życia	44,19	33,14	86,69	96,05	53,263	0,000
cele życia	54,02	35,74	91,64	81,13	35,501	0,000
satysfakcja z życia	59,50	26,33	88,07	85,94	42,396	0,000
Aktywność życiowa	62,81	44,36	81,28	82,24	15,930	0,001
mądrość życiowa	54,20	66,64	76,04	83,80	10,246	0,017
zaangażowanie życiowe	73,11	28,98	81,93	81,30	28,052	0,000
dążenia życiowe	67,20	58,79	79,19	73,91	4,204	n.i.
Ukierunkowanie życiowe	53,83	64,83	82,05	77,84	10,521	0,015
orientacja teocentryczna	64,52	57,90	83,64	71,15	7,429	n.i.
orientacja antropocentryczna	53,47	72,62	73,85	83,94	9,983	0,019

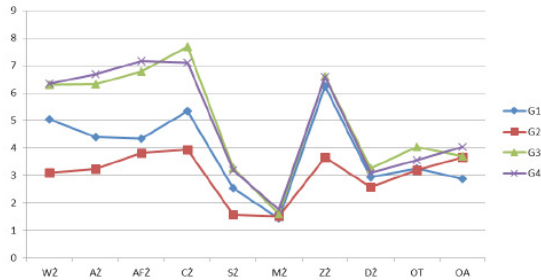
Źródło: Badania własne.

Wykres 2. Nasilenie wymiarów noetycznych u badanych kobiet w zależności od nasilenia i typu przewlekłego zmęczenia



Źródło: Badania własne. Profile powstały w oparciu o średnie arytmetyczne.

Wykres 3. Nasilenie elementów składowych wymiarów noetycznych u badanych kobiet w zależności od nasilenia i typu przewlekłego zmęczenia



Źródło: Badania własne. Profile powstały w oparciu o średnie arytmetyczne. WŻ – wartość życia  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; AŻ – akceptacja życia  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; AFŻ – afiliacja życia  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; CŻ – cele życiowe  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; SŻ – satysfakcja z życia  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; MŻ – mądrość życiowa; ZŻ – zaangażowanie życiowe  $G2 < G1 < G3 < G4$ ; DŻ – dążenia życiowe; OT – orientacja teocentryczna  $G1 < G2 < G3$ ; OA – orientacja antropocentryczna  $G1 < G4$ .

Analiza wyników tabeli 2 i wykresów 2-3 pokazuje, że nasilenie poczucia sensu życia waha się od niskiego do przeciętnego (1,6-4,5 stenów), ukierunkowanie życiowe od niskiego do obniżonego (2,5-3,6 stenów), a aktywność życiowa jest bardzo niska (1,2-1,8 stenów). Nasilenie poszczególnych skal wymiaru poczucia sensu życia waha się od obniżonego do podwyższonego, z wyjątkiem skali satysfakcji z życia, w której wyniki są niskie lub obniżone. Nasilenie skal wymiaru aktywności życiowej przyjmuje wartości niskie (mądrość życiowa) lub obniżone (dążenia życiowe), z wyjątkiem skali zaangażowania życiowego, w której wyniki wahają się od obniżonego do podwyższonego. Skale wymiaru ukierunkowania życiowego osiągają wyniki obniżone.

Z danych zawartych w tabeli 2 wynika, że istnieją istotne statystycznie różnice między grupami w zakresie nasilenia wyników we wszystkich wymiarach oraz ośmiu na dziesięć skalach Testu Noodynamiki Egzystencjalnej (wyjątek: skala dążeń życiowych i skala orientacji teocentrycznej). Osoby przewlekłe zmęczone, w porównaniu z osobami, które nie doświadczają zmęczenia, mają istotnie mniejsze nasilenie poczucia sensu życia. Dotyczy to zarówno poczucia wartości i satysfakcji z życia, akceptacji i afirmacji życia, jak i posiadania celów życiowych. Osoby o różnym typie zmęczenia prezentują zróżnicowane charakterystyki. Kobiety ze zmęczeniem typu samoograniczania ujawniają bardzo niski poziom poczucia sensu życia, zwłaszcza poczucia wartości życia, akceptacji życia i satysfakcji z życia.

Wymiar aktywności życiowej jest na bardzo niskim poziomie u wszystkich badanych. Jednak istotnie niższe od pozostałych wyniki ujawniają kobiety z zmęczeniem typu samoograniczania się w skali zaangażowania życiowego.

Osoby przewlekłe zmęczone mają niższy niż osoby bez zmęczenia poziom ukierunkowania życiowego. Dotyczy to zwłaszcza kobiet ze zmęczeniem typu izo-

lowania się, które ujawniają obniżone nasilenia zarówno orientacji teocentrycznej, jak i antropocentrycznej.

Po przeanalizowaniu średnich między grupami wykonano porównanie siły związku między nasileniem zmęczenia a wymiarami noetycznymi. Wyniki korelacji rho Spearmana zawarte są w tabeli 3.

Tabela 3. Współczynniki korelacji nasilenia zmęczenia i noetycznych wymiarów osobowości

Wymiary noetyczne	Zmęczenie przewlekłe	Wymiary noetyczne	Zmęczenie przewlekłe
Poczucie sensu życia	-0,610***	Aktywność życiowa	-0,284**
wartość życia	-0,437***	mądrość życiowa	-0,290**
akceptacja własnego życia	-0,585***	zaangażowanie życiowe	-0,244**
afirmacja życia	-0,614***	dążenia życiowe	-0,113
cele życia	-0,458***	Ukierunkowanie życiowe	-0,212'
satysfakcja z życia	-0,376***	orientacja teocentryczna	-0,089
		orientacja antropocentryczna	-0,236'

Źródło: badania własne. \*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; ' $p < 0,05$ .

Na podstawie tabeli 3 można stwierdzić, że wymiary noetyczne i większość ich składowych wykazują istotny statystycznie związek z przewlekłym zmęczeniem. Jest to związek ujemny, a jego siła przyjmuje wartości od słabych do podwyższonych (0,212-0,614). Największe nasilenie zależności dotyczy wymiaru poczucia sensu życia. Im mniej w doświadczeniu egzystencjalnym badanych kobiet jest elementów sensotwórczych, tym większe zmęczenie. W tym procesie większe znaczenie ma męstwo w realizacji celów niż satysfakcja z ich osiągnięcia.

## 8. OMÓWIENIE WYNIKÓW

Doświadczenie zmęczenia może mieć różne oblicza. Dla części kobiet zmęczonych wiąże się ze wzmożonym napięciem psychicznym i poczuciem ogólnego wyczerpania, dla innych – z zamartwianiem się i lękiem o przyszłość. Są to dwa różne obrazy zmęczenia kobiet. W pierwszym przypadku, poczucie przeciążenia psychicznego i osłabienia witalności jest charakterystyczne dla kobiet, które idą przebojem przez życie, licząc tylko na własne siły, nie ulegając naciskom grupy, nie pozwalając sobie na zaangażowanie emocjonalne. Drugi obraz zmęczenia wynika z nadmiernego konformizmu, życia na „kredyt społeczny”, uzależniania swoich decyzji od społecznie definiowanego „przepisu na sukces” oraz tłumienia emocji.

Zróznicowane doświadczenie zmęczenia znajduje swoje odbicie w noetycznym wymiarze osobowości. Wyniki uzyskane przez kobiety doświadczające przewlekłego zmęczenia pokazują, że istotnie obniżona jest w tej grupie dynamika noetyczna. Uważają, że ich życie nie ma określonego znaczenia, a one zostały pozbawione szans rozwoju, za co mają żal do innych. Są niezadowolone z dotychczasowych osiągnięć i mają pretensje do siebie za swoje postępowanie. Boją się odpowiedzialności za swoje czyny. Przeżywają poczucie przygniecenia trudnościami. Nie spodziewają się, że przyszłość

albo ich zaangażowanie może przynieść pozytywną dla nich zmianę. Na szczególną uwagę zasługują kobiety samoograniczające się. Osiągają najniższe wskaźniki noetyczne, niższe nawet od rówieśniczek izolujących się. Cechą charakterystyczną jest brak zaangażowania i wytrwałości w realizacji celów trudnych. Nieco inaczej dynamika noetyczna przedstawia się w grupie kobiet izolujących się. Najbardziej charakterystyczna jest słabe zróżnicowanie postaw noetycznych i najniższa orientacja antropocentryczna, co oznacza dążenie do sukcesu i kierowanie się własną korzyścią.

Na uwagę zasługują niskie wyniki wszystkich badanych kobiet w aktywności noetycznej. Wskazują one na koncentrację na sobie, brak wrażliwości na potrzeby innych i gotowości do okazania pomocy, negacji znaczenia trudnych doświadczeń. Wobec postaw, w których nikła jest tendencja do transgresji zastanawia potrzeba zaangażowania się. Wydaje się, że jest ona pozbawiona sensotwórczego znaczenia i może być traktowana – zgodnie z koncepcją Popielskiego (1994, 60) – jako przejaw pustki egzystencjalnej. Pojawiające się w takim otoczeniu przekonanie o własnej skuteczności może sugerować także zarówno poczucie samowystarczalności, jak i nieadaptacyjne poczucie własnej nadwartości. Oba przypuszczenia mają odniesienie do cech charakterystycznych wieku wczesnej dorosłości. Argumentem z kręgu kulturowego może być przywołanie popularnego trendu, w którym sugeruje się, że wszystko powinno się opanować łatwo i bez wysiłku, bezstresowo, co wiąże się także z fobią przed bólem (Fromm 2000, 36-37). Rozstrzygnięcie tej kwestii wymaga oddzielnych badań z uwzględnieniem aspektu rozwojowego.

Interesujący jest brak zależności między orientacją teocentryczną i dążeniami życiowymi a zmęczeniem przewlekłym w badanej grupie kobiet. Orientacja teocentryczna oznacza m.in. poszukiwanie wsparcia duchowego, dostrzeganie własnych potrzeb duchowych. W omawianej grupie kobiet brak wspomnianego związku może sugerować dążenie do wykorzystania osobistych zasobów fizycznych i psychologicznych w realizowaniu zamierzonych celów bez poszukiwania ścieżek rozwoju duchowego. Dążenia życiowe odnoszą się do poczucia osobistej odpowiedzialności za nadawanie znaczenia własnym doświadczeniom. Nadawanie znaczenia wymaga otwartości, zaś poczucie odpowiedzialności za nie wskazuje na konieczność pogłębionej refleksji i postawy krytycznej. Brak związku ze zmęczeniem sugeruje, że nie ma tutaj znaczenia sam fakt posiadania dążeń. Istotne może się okazać natomiast pozostawanie w psychologicznej bliskości z nimi tak, by nie doszło do alienacji od samego siebie.

Liczne badania nad strukturą osobowości osób przewlekle zmęczonych potwierdzają te charakterystyki. Podkreślają głównie takie cechy jak: przyjmowanie założeń o konieczność prezentowania wysokich standardów, nasilonego przekonania o odpowiedzialności, kontroli emocji i nieokazywaniu słabości, niska emocjonalna stabilność, introwersja, nasilone hamowanie, słaba autonomia (Michielssen at al. 2003; Van Damme 2006), niska zdolność do samoukierunkowania się (Jiang at al. 2003), negatywna emocjonalność (Kulik i Szewczyk, 2008).

Podsumowując, należy przywołać zasadniczy cel badań: poszukiwanie warunkowań trudności nadawania życiu sensu przez młode kobiety ze zmęczeniem

przewlekłym. Wyłaniają się dwie możliwości interpretacji uwarunkowań – dwa obrazy kobiet. Jeden to kobieta sukcesu, tak walcząca o swoje miejsce, że traci z oczu siebie, swoje najgłębsze potrzeby i dążenia. Drugi typ to kobieta grająca przed innymi cudzą rolę, z którą się jednak utożsamia dla doraźnych korzyści, ukrywająca swoje pragnienia, mająca świadomość poniesienia za to konsekwencji w postaci pustki egzystencjalnej. Zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku dochodzi do alienacji od siebie. Za tym mechanizmem wydaje się stać nieumiejętność rozwiązania konfliktu indywidualizm-kolektywizm (Oleś 2012, 53-55). Erich Fromm (2000, 33), diagnozuje ten konflikt w następujących słowach: „współczesny człowiek to człowiek masowy, wysoce «uspołeczniony», ale bardzo samotny”.

Prezentowane wyniki posiadają pewne ograniczenia. Zasadniczą trudnością jest wielkość grup. Dobrze by było przeprowadzić badania na większej populacji, tak by uzyskać większą liczebność grup doświadczających zmęczenia przewlekłego. Drugim ograniczeniem dla interpretacji jest fakt, że badanymi były tylko studentki. Brak uwzględnienia kobiet w innej sytuacji życiowej wyraźnie zawęża możliwość wnioskowania.

#### BIBLIOGRAFIA:

- Baczewska, Bożena et al. 2015. *Pomiędzy życiem a niezyciem. Psychologiczna analiza dynamiki egzystencjalnej w przebiegu choroby nowotworowej*. W: *W drodze do brzegu życia*, red. Elżbieta Krajewska-Kulak et al., t. 13, 35-75. Białystok: Wydawnictwo UMwB.
- Carruthers, Bruce M. et al. 2003. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Clinical Working Case Definition, Diagnostic and Treatment Protocols. *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, 11(1), 7-97.
- Frankl, Viktor. 1967. *Siła do życia*, tłum. Michał Mazur. *Znak*, 19(1), 40-49.
- Fromm, Erich. 2000. *O sztuce istnienia*, tłum. Robert Saciuk. Warszawa-Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Frossard, Andre. 1982. *Nie lękajcie się. Rozmowy z Janem Pawłem II*, tłum. Anna Turowiczowa. Watykan: Libreria Editrice Vaticana.
- Góralczyk, Paweł. 1990. Dylemat ludzki – lęk przed utratą wartości. *Studia Theologica Varsaviesia*, 28 (2), 67-78.
- Grzankowska, Izabela Anna. 2015. *Styl funkcjonowania matek a emocjonalność ich dzieci z bólami brzucha* (rozprawa doktorska). Bydgoszcz: UKW.
- Jiang, Nan et al. 2003. Correlations between trait anxiety, personality and fatigue. Study based on the Temperament and Character Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(6), 493-500. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00021-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00021-7).
- Kuklińska, Katarzyna L. 2012. *Polskie singielki. Peć kulturowa. Feminizm. Ponowoczesność. Internet*. Warszawa: Difin S.A.

- Kulik, Agnieszka. 2010. *Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Kulik, Agnieszka. 2015. Wybrane uwarunkowania zmęczenia przewlekłego u młodych kobiet. Referat wygłoszony na X Ogólnopolskiej Konferencji Psychologii Zdrowia pt. „Z psychologią po zdrowie. Profilaktyka i promocja zdrowia – mit czy rzeczywistość?” (Gdańsk, 15-17.05.2015).
- Kulik, Agnieszka i Leszek Szewczyk. 2005. Kwestionariusz do badania zmęczenia. Psychometryczne właściwości. W: *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży*, red. Maria Oleś, 41-56. Lublin: TN KUL.
- Kulik, Agnieszka i Leszek Szewczyk. 2008. Przewlekłe zmęczenie a temperament u nastolatków. W: *Problemy psychosomatyki okresu dorastania i dorosłości*, red. Leszek Szewczyk i Agnieszka Kulik, 27-39. Lublin: PROQRAT.
- May, Rollo. 1973. *Psychologia i dylemat ludzki*, tłum. Tadeusz Mieszkowski. Warszawa: IW PAX.
- Michielsen, Helen J., Jolanda De Vries i Guus L. Van Heck. 2003. In search of personality and temperament predictors of chronic fatigue: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 35, 1073-1087. DOI:10.1016/S0191-8869(02)00319-7.
- Oleś, Piotr. 2012. *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Popielski, Kazimierz. 1987. *Człowiek pytanie otwarte. Studia z logoterapii i logoterapii*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Popielski, Kazimierz. 1994. *Noetyczny wymiar osobowości: psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, Kazimierz. 2008. „Wartości „w życiu” i wartości „dla życia”. W: *Wartości dla życia*, red. Kazimierz Popielski, 521-532. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Popielski, Kazimierz i Piotr Mamcarz. 2015. *Trauma egzystencjalna a wartości*. Warszawa: Difin S.A.
- Rotholz, James M. 2002. *Chronic Fatigue Syndrome, Christianity, and Culture. Between God and an Illness*. New York-London-Oxford: The Haworth Medical Press.
- Sapolsky, Robert M. 2011. *Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu*, tłum. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Van Damme Stefaan et al. 2006. Well-being in patients with chronic fatigue syndrome: The role of acceptance. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 595-599. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2006.04.015.