

Izabella Haertlé

WYWIAD NARRACYJNY W BADANIU I WSPIERANIU PRZYSTOSOWANIA I ROZWOJU TOŻSAMOŚCI ADOLESCENTÓW¹

NARRATIVE INTERVIEW IN THE STUDY AND SUPPORT OF ADOLESCENT ADAPTIVE IDENTITY DEVELOPMENT

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Instytut Psychologii

adjustment
identity
narrative interview

Streszczenie

Cel pracy: Celem badań było sprawdzenie, czy metoda wywiadu narracyjnego wpływa korzystnie na przystosowanie i funkcjonowanie młodych osób w ryzyku nieprzystosowania.

Metoda: Z podopiecznymi młodzieżowych ośrodków socjoterapii (wiek 18–20, 16 kobiet), przeprowadzono 30 wywiadów narracyjnych Historia życia według koncepcji McAdamsa [1, 2], kontrolując zmienne opisujące emocje w relacji z sobą samym i z innymi, zgodnie z modelem proponowanym przez Hermansa w Metodzie Konfrontacji z Sobą [3]. Badania miały charakter ilościowy i jakościowy. Część badań ilościowych w modelu eksperymentalnym z grupą kontrolną została opisana przez Haertlé i Oleś [4].

Wyniki: Wywiad narracyjny sprzyja lepszemu przystosowaniu i przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości i poprawy relacji z innymi poprzez wspomaganie procesu konstruowania tożsamości narracyjnej. Pozwala również prześledzić proces kształtowania tożsamości pod kątem zmian w zakresie nieprzystosowania i przystosowania. Badani relacjonują większe poczucie wglądu we własną historię życia, oraz zwiększoną świadomość celu i sensu życia.

Wnioski: Wywiad może stanowić część oddziaływań terapeutycznych kierowanych do młodych ludzi zagrożonych nieprzystosowaniem wspierając ich rozwój tożsamości i osobowości.

Summary

Objectives: The purpose of the study was to see if the narrative interview method has a positive effect on the adaptation and psychological functioning of young people at risk of maladjustment.

Methods: 30 Life History interviews following McAdams [1, 2] were conducted among youth from sociotherapy centres (aged 18–20, 16 women), with control of the variables describing feelings for

¹⁾ Dziękuję Panu Profesorowi Piotrowi Olesiowi za inspirację do zgłębienia koncepcji tożsamości narracyjnej i cenne wskazówki, oraz osobom badanym — podopiecznym ośrodków socjoterapii, za ich pełen zaangażowania udział w badaniach.

oneself and others according to the model proposed by Hermans in the Self-Confrontation Method [3]. The research was both quantitative and qualitative. Part of the quantitative research in an experimental model with a control group was described by Haertlé and Oleś [4].

Results: The narrative interview promotes better adjustment and contributes to increased self-esteem and improved relationships with others by supporting the process of constructing a narrative identity. It also allows the process of identity formation to be traced in terms of changes in maladjustment and adaptation. Subjects report a greater sense of insight into their life history, and an increased awareness of the purpose and meaning of life.

Conclusions: The interview can be part of therapeutic interventions intended for young people at risk of maladjustment by supporting their identity and personality development.

Wstęp

Artykuł ten jest uzupełnieniem wniosków przedstawionych przez Haertlé i Oleś [4], którzy wykazali, że konstruowanie tożsamości narracyjnej na drodze wywiadu narracyjnego przez młodych zagrożonych nieprzystosowaniem wpływa na wzrost ich poziomu przystosowania [5], zwiększenie poziomu zaangażowania w realizację własnych celów, obniżenie poziomu stylu tożsamości dyfuzyjno-unikowego [6], oraz chroni przed spadkiem poziomu sprężystości psychicznej [7] w sytuacji stresu. Artykuł zawiera opis zastosowanej metody wywiadu narracyjnego Historia życia [1, 2], analizy jakościowe wybranych wywiadów z adolescentami, ukazujące czynniki przystosowania i nieprzystosowania, oraz dodatkowe analizy ilościowe oparte o wskaźniki z włączonych w wywiad elementów Metody Konfrontacji z Sobą [3, 8], wskazujące na korzystny wpływ wywiadu narracyjnego na funkcjonowanie badanych. Artykuł opisuje, jak wspierać i badać proces kształtowania tożsamości młodych obarczonych ryzykiem nieprzystosowania z perspektywy podejścia narracyjnego, oraz stanowi instrukcję dla specjalistów chętnych do stosowania metody wywiadu narracyjnego w pracy terapeutycznej z tą grupą.

Młodzi zagrożeni nieprzystosowaniem zmagają się z różnego rodzaju zaburzeniami psychicznymi czy obciążeniami środowiskowymi utrudniającymi funkcjonowanie w ważnych życiowych rolach: w szkole, w pracy, w rodzinie, wśród rówieśników itp. [9–11]. Według teorii rozwoju Eriksona [12] w okresie adolescencji następuje tzw. kryzys tożsamości, czyli integracja rozwijającej się tożsamości, stanowiącej więcej niż sumę poszczególnych identyfikacji z okresu dzieciństwa. Badanie znaczenia konstruowania tożsamości narracyjnej dla przystosowania młodych ludzi jest ważne o tyle, że rozwój ich tożsamości może być zaburzony i prowadzić ku nieprzystosowaniu.

Badania w podejściu poznawczym potwierdzają [13], że schemat autonarracyjny pozwala nadać znaczenia przeszłym i obecnym doświadczeniom, oraz sprzyja ujawnieniu się na poziomie świadomym prawdziwych intencji i celów człowieka oraz możliwych rozwiązań napotykanych trudności. Te z kolei mogą pobudzać motywację do podejmowania decyzji i działań domykających schemat, który został aktywowany w autonarracji [14, 15]. Mechanizm uruchamiający taką motywację polega na zwiększeniu kontroli poznawczej nad swoim życiem i pobudzeniu emocji, a konkretnie — pragnienia przekształcenia swojej sytuacji zgodnie z wyobrażoną pożądaną wizją [16–18]. Deficyt motywacji wiąże się z nieprzystosowaniem, natomiast autonarracja może wpływać na wzrost poziomu przystosowania poprzez podejmowanie działań zmierzających do samorealizacji [16, 17].

Tożsamość narracyjna jest ważną częścią teorii osobowości, a autorem tej koncepcji na gruncie psychologii empirycznej jest Dan McAdams [1]. Nadaje ona poczucie jedności, celu i znaczenia życiu człowieka. Łączy w sobie różne wątki, takie jak: ważne relacje, związki, rodzina, edukacja, praca, pasje, wartości, przekonania, poglądy, czyli wszystko, w co człowiek był i jest zaangażowany, oraz to, jak wyobraża sobie swoje dalsze losy. Odpowiada na pytanie, kim był, jest i będzie, oraz jaki sens ma jego życie.

W oparciu o koncepcję tożsamości narracyjnej McAdams i McLean [19] stworzyli metodę ustrukturuwanego wywiadu narracyjnego Historia życia (*Life Story Interview*). Pomaga ona odkryć ciągłość między osobistą przeszłością, teraźniejszością i przyszłością i połączyć je w jedną opowieść o sobie, mającą określony kierunek i sens [1]. W trakcie wywiadu osoba opowiada o poszczególnych etapach swojego życia, przedstawia je jako rozdziały powieści i nadaje im tematy przewodnie, wyłaniając kluczowe zdarzenia, postaci i wartości danego okresu. Zauważa te, które miały szczególny wpływ na jej aktualne życie. W oparciu o nie projektuje kolejne rozdziały swego życia, uwzględniając swoje marzenia, plany, cele i obawy. Ten sposób mówienia o swoim życiu, poprzez całkowite zanurzenie w historii osobistej, pomaga stworzyć spójną wizję życia, mającą głębszy sens i znaczenie — badany jest w niej głównym bohaterem, mającym coś ważnego do zrealizowania [20]. McAdams wnioskuje, iż podejście narracyjne może mieć istotne znaczenie w pracy z młodymi osobami, niezależnie od ich naturalnej skłonności do zmian w postrzeganiu siebie i świata [21].

Inną metodę badania tożsamości narracyjnej zaproponował Hermans [22]. Zgodnie z nią system ja ma dynamiczną strukturę i jest polifoniczny. Składa się na niego wiele głosów wyrażających różne znaczenia o zróżnicowanym zabarwieniu emocjonalnym, wchodzące ze sobą w dialog. Odnoszą się one do dwóch wyróżnionych przez Hermansa motywów podstawowych wyznaczających kierunek w funkcjonowaniu człowieka: umacniania siebie i pragnienia kontaktu. Mogą mieć zabarwienie emocjonalne, pozytywne lub negatywne. Żaden z nich nie jest głosem permanentnie dominującym, a z ich interakcji mogą wyniknąć rozmaite konflikty wewnętrzne oraz motywacje do konkretnych działań. Hermans zaproponował Metodę Konfrontacji z Sobą, w której poprzez autorefleksję, człowiek przypisuje swoim doświadczeniom konkretne wartościowania o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym oraz, spoglądając na nie z nowej perspektywy, może lepiej poznać siebie [3, 23].

Koncepcje Hermansa i McAdamsa należą do fenomenologicznych teorii narracyjnych, lecz hermansowskie polifoniczne ja ma inną strukturę niż tożsamość narracyjna według McAdamsa, w której spójna historia życia integrująca różne elementy autobiograficzne opowiadana jest głosem jednego narratora. Koncepcje te nie wykluczają się nawzajem, lecz uzupełniają się, ukazując inne aspekty tożsamości [24].

Nowością zastosowanej metody jest połączenie dwóch metod wywiadu narracyjnego: Historii życia według Dana McAdamsa [1] oraz metody Konfrontacji z Sobą Huberta Hermansa [3], przedstawione po raz pierwszy przez Haertlé i Oleś [4]. Zgodnie z przeprowadzonym przeglądem badań, połączenie tych dwóch metod w jednym wywiadzie może odegrać istotną rolę terapeutyczną, poprzez uzyskanie większego wglądu badanego w jego tożsamość, poczucie sensu i celu jego życia, oraz uruchomienie motywacji do samorealizacji. Stworzy też nowe możliwości badania tożsamości i przystosowania,

dzięki analizie wskaźników określonych na podstawie wartościowań, zgodnie z metodą proponowaną przez Hermansa, sformułowanych w trakcie wywiadu narracyjnego Historia życia według McAdamsa.

Metoda

Celem tego badania było sprawdzenie, czy konstruowanie tożsamości narracyjnej przez adolescentów zagrożonych nieprzystosowaniem wpływa na poprawę ich funkcjonowania. Specjalnie opracowana dla tego celu procedura wywiadu, składająca się z zastosowanych jednocześnie dwóch metod: Historii życia opracowanej przez Dana McAdamsa [1, 2] oraz Metody Konfrontacji z Sobą Huberta Hermansa [3], miała za zadanie aktywować tryb narracyjny u badanych i pomóc im, poprzez zanurzenie we własnej historii, lepiej zrozumieć, kim są, jakie są ich cele, misja życiowa oraz co wpłynęło na ich obecne położenie. Po wywiadzie (załącznik 2) badani dokonywali oceny afektywnej utworzonych podczas wywiadu wartościowań, zgodnie z Metodą Konfrontacji z Sobą [3], za pomocą specjalnego arkusza (załącznik 1). Oceny tej dokonywali ponownie po upływie 2 miesięcy w celu sprawdzenia, czy efekt konstruowania tożsamości narracyjnej utrzymuje się w dłuższej perspektywie czasu.

Osoby badane

Badaniem objęto 30 podopiecznych warszawskich ośrodków socjoterapii (w tym 16 kobiet), uczniów klas licealnych (18–20 lat), przebywających w placówce od co najmniej roku, mających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym wydane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną, oznaczające współwystępowanie co najmniej kilku czynników ryzyka. Rekrutowano ich losowo spośród chętnych do wzięcia udziału w badaniu. Warunkiem wykluczającym udział osoby w badaniu był stan aktualnego kryzysu emocjonalnego, gdyż sytuacja taka mogłaby utrudniać spojrzenie z odpowiedniego dystansu na przeżyte trudne doświadczenia życiowe.

Tabela 1 przedstawia czynniki ryzyka w grupie badanej na podstawie diagnoz z orzeczeń psychologiczno-pedagogicznych.

Tabela 1. Czynniki ryzyka w badanej grupie

Czynniki ryzyka	Liczba osób N = 30
Rodzina niepełna	15
Leczenie psychiatryczne — hospitalizacje i/lub opieka psychiatry	15
Ofiary przemocy	15
Przewlekła choroba somatyczna i/lub zaburzenia odżywiania	10
Zaburzenia depresyjno-lękowe	17
Silne przeżywanie afektu	15

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

Obecność myśli „S”, samouszkodzenia, podjęte próby „S”	14
Zaburzenia opozycyjno-buntownicze	17
Kuratela sądowa	5
Nadużywanie środków psychoaktywnych	7
Trudności w funkcjonowaniu społecznym	12
Specyficzne zaburzenia rozwoju umiejętności szkolnych	9
Zespół Aspergera	2

Procedura i przebieg

Badanie odbywało się na terenie ośrodka socjoterapii w pokoju przeznaczonym do rozmów. Pełna treść wywiadu znajduje się na stronie internetowej *Foley Center for Study of Lives* [25] w języku angielskim, a w polskim tłumaczeniu wersji z 1995 r. w pracy Budziszewskiej [26]. Na potrzebę niniejszych badań tłumaczenie polskie zostało zmienione z uwzględnieniem poprawek wprowadzonych przez McAdamsa [25]. Zastosowano w ten sposób aktualną wersję metody (załącznik 2).

W trakcie wywiadu prowadzący notował niektóre stwierdzenia badanego, obrazujące jego osobiste odczucia i przekonania na temat siebie i świata, silnie zabarwione emocjami. Po zakończeniu wywiadu badany ocenił nasilenie 16 uczuć, czyli klimat afektywny tych zdań (załącznik 1). Na podstawie powstałej matrycy podczas analizy identyfikowano nasilenie motywów umacniania siebie (S) i pragnienia kontaktu (O) oraz uczuć pozytywnych (P) i negatywnych (N). Stanowi to istotę Metody Konfrontacji z Sobą Hermansa [3], która w ten sposób została wpleciona w wywiad Historia życia według McAdamsa [1].

Badani formułowali kilkanaście takich wartościowań (nie więcej niż 15, zgodnie z wymogami Metody Konfrontacji z Sobą) w trakcie wywiadu, a po nim wybierali najważniejszych 13, weryfikując i ewentualnie korygując tak, by w pełni odzwierciedlały ich przekonania (wersja podstawowa narzędzia zawiera 24 uczucia, ale ze względu na potencjalne trudności nastolatków w nazywaniu emocji, zastosowano jej prostszy wariant z 16 uczuciami). Zadaniem badanego było oznaczenie na skali od 0 do 5 (0 — w ogóle nie; 5 — bardzo dużo), w jakim stopniu doświadczą każdego z tych uczuć w odniesieniu do każdego z 15 wartościowań, gdzie 14 i 15 odnosiły się do odpowiedzi badanego na pytania: 14 — jak czujesz się w ostatnich dniach? i 15 — jak chciałbyś się czuć? Ten kolejny element Metody Konfrontacji z Sobą [3], umożliwi porównanie poszczególnych wartościowań z ogólnym i idealnym samopoczuciem. Wyniki opisane w Tabeli 2 wprowadzono do programu pozwalającego na obliczenie nasilenia różnych wskaźników [23].

Tabela 2. Wskaźniki opracowane na podstawie oceny afektywnej wartościowań (Metoda Konfrontacji z Sobą)

Nazwa wskaźnika		Znaczenie wskaźnika
S	Suma punktów	Motyw umacniania siebie poczucie własnej wartości, poczucie siły, pewność siebie, duma
O		Motyw kontaktu i zjednoczenia z innymi troskliwość, miłość, czułość, intymność
P		Uczucia pozytywne radość, szczęście, przyjemność, spokój wewnętrzny
N		Uczucia negatywne zmartwienie, nieszczęście, przygnębienie, rozczarowanie
Sx, Ox, Nx, Px		Średnie wyniki dla 4 wskaźników podstawowych z 13 wartościowań

Po upływie dwóch miesięcy badany był proszony o ponowną ocenę afektywną sformułowanych wartościowań, z wykorzystaniem takiego samego arkusza. Zanim przystąpił do powtórnej oceny, mógł je przeformułować, jeśli ich treść była nieaktualna.

Badanie odbyło się zgodnie z zaleceniami i wskazówkami odnośnie do prowadzenia takich wywiadów zawartych w podręczniku do Metody Konfrontacji z Sobą [3, 8, 23]. Np., gdy badany formułował negatywne uogólniające przekonania na swój temat, badający zadawał pytanie prowokujące do znalezienia przykładu sytuacji, w której to przekonanie się nie potwierdza. I tak, gdy badany mówił: *Jestem do niczego*, badający prosił: *Spróbuj przywołać taką sytuację, w której byłeś zadowolony z siebie*. Albo zachęcał do uściślenia wypowiedzi zamiast uogólniania, np. gdy badany mówił: *Nic mi nigdy nie wychodzi*, badający prosił o wskazanie: *Co konkretnie Ci nie wyszło?* Miało to na celu nakierowanie badanego na bardziej obiektywne widzenie swojej sytuacji i siebie samego oraz obniżenie negatywnego napięcia emocjonalnego, któremu towarzyszy formułowanie uogólnionych negatywnych przekonań.

Wyniki i ich omówienie

Poniżej zaprezentowano wyniki analiz, głównie jakościowych, dotyczące wpływu tej metody na funkcjonowanie młodych ludzi zagrożonych niedostosowaniem społecznym oraz pogłębiające wnioski uzyskane na drodze analiz ilościowych opisane przez Haertlé i Oleś [4]. Imiona badanych zostały zmienione.

W pierwszej kolejności zweryfikowano, czy konstruowanie tożsamości narracyjnej wpływa na poziom zmiennych wymienionych w Tabeli 2, uzyskanych na podstawie oceny afektywnej wartościowań, której badani dokonywali tuż po wywiadzie narracyjnym oraz dwa miesiące po nim. W tym celu przeprowadzono analizę różnicową testem t-Studenta dla prób zależnych. Pomiar zmiennych odbył się dwukrotnie w tej samej grupie (N = 30) z dwumiesięcznym odstępem czasu. Rezultaty przeprowadzonej analizy pozwoliły na wnioskowanie, iż w pomiarze drugim istotnie zwiększył się poziom zmiennej Sx, ($t[29] = -2,025, p = 0,052$) (por. Tabela 3), przy czym istotność była na poziomie tendencji sta-

tystycznej. Istotnie zwiększył się również poziom zmiennej Ox, ($t[29] = -2,11, p = 0,044$) (por. Tabela 3). W przypadku pozostałych zmiennych nie odnotowano istotnych różnic (por. Tabela 3).

Tabela 3. Różnice pomiędzy pomiarami zmiennych uzyskanych na podstawie oceny afektywnej wartościowań

Zmienne	Tuż po wywiadzie narracyjnym		2 m-ce po wywiadzie narracyjnym		t	p
	M	SD	M	SD		
S	9,00	5,26	10,53	6,19	-1,54	0,13
O	10,20	5,71	11,86	6,35	-1,69	0,10
P	9,50	5,15	10,86	5,80	-1,55	0,13
N	8,66	4,34	7,50	5,60	1,15	0,26
Sx	10,80	4,16	11,86	4,59	-2,02	0,052
Ox	6,61	3,93	7,63	4,63	-2,11	0,044
Px	10,22	3,98	10,91	4,36	-1,77	0,09
Nx	5,54	3,07	5,27	3,73	0,80	0,42

Wyniki te mogą wskazywać na zwiększenie się poczucia własnej wartości, pewności siebie badanych oraz poprawę kontaktu z innymi. Jednakże ocena, czy był to wpływ skonstruowania tożsamości narracyjnej czy innych czynników (np. procesu socjoterapeutycznego), wymagałaby dalszych, pogłębionych badań. W tym przypadku nie było grupy kontrolnej, do której można by te wyniki porównać.

Poniżej zaprezentowano informacje zwrotne od badanych tuż po zakończeniu wywiadu narracyjnego oraz dane z obserwacji. Ponad połowa badanych (17 osób) spytana o to, jak odbierają doświadczenie tego wywiadu udzieliła rozbudowanych odpowiedzi. Pozostali odpowiadali krótko: *dobrze*, *OK*, *w porządku*. Nikt z badanych nie stwierdził, że doświadczenie wywiadu odbiera negatywnie. Przykłady informacji zwrotnych od badanych:

- *Adam, 20 lat: Ciekawe według mnie, bo mogłem spojrzeć na moje życie jak na całość, [...] uświadomiłem sobie, że wszystko się powoli zaczyna układać we mnie.*
- *Marcin, 19 lat: To było dla mnie oczyszczające.*
- *Piotr, 19 lat: Trochę stresu, bo pojawiły się różne uczucia, ale mimo wszystko pozytywnie [...] Było to dla mnie bardzo ważne, bo teraz wiem, że nie pozwalam już przeszłości na robienie sobie krzywdy.*
- *Kamila, 18 lat: Byłam na różnych terapiach, ale tam się zawsze skupiałam na pojedynczych zdarzeniach, wątkach, a tu ten wywiad pierwszy raz pokazał mi całe życie jakby z lotu ptaka. To było inne, ciekawe.*

Z relacji badanych wynika, że wywiad był dla nich poruszający, dotykający głębszych, bardzo osobistych spraw, silnie nasyconych emocjami. Badani odbierali go jako doświadczenie pozytywne, oczyszczające, dające nowe spojrzenie na swoją historię życia

z dystansem do tego, co już się wydarzyło. Ich relacje wskazują, że wywiad pomógł im połączyć różne doświadczenia i etapy życia w logiczną całość, tworząc bardziej przejrzyste tło dla obecnej sytuacji i kierunku dalszych działań. Spostrzegli swoją przeszłość jako już niezagrażającą, zamkniętą w historii, którą można opowiedzieć.

Badani chętnie uczestniczyli w wywiadzie i wyraźnie byli zaangażowani w opowiadanie swojej historii, uwzględniając wątki trudne, a nawet traumatyczne. Widoczne było u wszystkich badanych poruszenie emocjonalne w niektórych momentach wywiadu: płakali, mieli łzy w oczach, mówili łamiącym się głosem, mieli wypieki, ich ton głosu był zabarwiony emocjami. Wywiad trwał długo, średnio 110 minut, ale nie krócej niż 90 minut, a czasem przeszło 2 godziny i odbywał się zwykle w godzinach popołudniowych. Pomimo tego oraz pewnych oznak zmęczenia pod koniec wywiadu, większość badanych mówiła o pozytywnych odczuciach związanych z badaniem. Część osób wypowiedziała się raczej neutralnie na temat swoich wrażeń. Nie było żadnych uwag czy refleksji negatywnych. Świadczy to o tym, że metoda ta jest dobrze dopasowana do potrzeb i możliwości młodych zagrożonych nieprzystosowaniem.

Aby ustalić dominujące motywy w sferze nieprzystosowania i przystosowania badanych, przeanalizowano uzyskane w trakcie wywiadów wartościowania pod kątem obecności przejawów nieprzystosowania i przystosowania. Tabela 4 pokazuje dosłowne przykłady i cytaty wartościowań. W pierwszych trzech przypadkach przedstawiono klimat afektywny wybranych wartościowań [3] oraz poziom przystosowania mierzony testem Rottera (RISB) (opis narzędzia w artykule Haertlé, Oleś [4]) w obu pomiarach, które łącznie pokazują 3 różne tendencje: od nieprzystosowania ku przystosowaniu (Krystian), stabilizacja–przystosowanie (Dominika) i stagnacja–nieprzystosowanie (Beata).

Tabela 4. Przykłady wartościowań zawierających motywy nieprzystosowania i przystosowania

Badany	Przejawy nieprzystosowania	W kierunku przystosowania															
Krystian, 19 lat, RISB = 133 (pomiar 1) RISB = 115 (pomiar 2)	<p><i>Łamanie zasad zawsze mnie pociągało.</i></p>	<p><i>W ośrodku otworzyłem się na ludzi.</i></p> <table border="1" data-bbox="739 351 1049 471"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>20</td> <td>17</td> <td>19</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>18</td> <td>14</td> <td>19</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	20	17	19	0	2	18	14	19	0
	pomiar	S	O	P	N												
	1	20	17	19	0												
	2	18	14	19	0												
<table border="1" data-bbox="345 524 658 644"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>18</td> <td>0</td> <td>10</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12</td> <td>0</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	18	0	10	2	2	12	0	8	8	<p>W obu pomiarach spełnienie i satysfakcja z siebie i z relacji z innymi.</p> <p><i>Teraz np. dobrze się czuję, gdy komuś pomagam.</i></p>	
pomiar	S	O	P	N													
1	18	0	10	2													
2	12	0	8	8													
<p>Zmiana z samospelnienia w sytuacji łamania zasad w pomiarze 1, w kierunku rozczarowania sobą i troski z tego powodu w pomiarze 2.</p> <p><i>Czasem potrafię z premedytacją powiedzieć komuś coś przykrego.</i></p>	<table border="1" data-bbox="739 607 1049 728"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>20</td> <td>14</td> <td>20</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>19</td> <td>14</td> <td>19</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	20	14	20	1	2	19	14	19	0	
pomiar	S	O	P	N													
1	20	14	20	1													
2	19	14	19	0													
<table border="1" data-bbox="345 869 658 990"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>14</td> <td>1</td> <td>9</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>17</td> <td>0</td> <td>8</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	14	1	9	5	2	17	0	8	4	<p>W obu pomiarach spełnienie i zadowolenie z siebie oraz z relacji z innymi w sytuacji pomagania.</p> <p>Samopoczucie ogólne:</p>	
pomiar	S	O	P	N													
1	14	1	9	5													
2	17	0	8	4													
<p>W obu pomiarach spełnienie w sytuacji dokuczania innym z domieszką poczucia winy i rozczarowania sobą.</p>	<table border="1" data-bbox="739 902 1049 1022"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>13</td> <td>20</td> <td>16</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>10</td> <td>20</td> <td>9</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table> <p>U Krystiana nastąpiła zmiana w kierunku przystosowania (RISB). Pomimo gorszego samopoczucia w pomiarze 2, jest ogólnie zadowolony z siebie i ze swoich relacji. Dokonał też w sobie zmiany: z osoby znajdującej siłę i satysfakcję w łamaniu norm i dokuczaniu innym, stał się pomocny i bardziej otwarty. Patrzy też na siebie bardziej krytycznie niż kiedyś.</p>	pomiar	S	O	P	N	1	13	20	16	8	2	10	20	9	14	
pomiar	S	O	P	N													
1	13	20	16	8													
2	10	20	9	14													

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

Dominika, 18 lat, RISB = 99 (pomiar 1) RISB = 99 (pomiar 2)	<p><i>Czulaam złość i nienawiść wobec nauczycielki matematyki, do szkoły, do systemu w szkole.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> <td>4</td> <td>0</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	0	0	0	20	2	0	4	0	19	<p><i>W ośrodku odzyskałam wiarę w siebie.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>17</td> <td>9</td> <td>20</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>18</td> <td>7</td> <td>20</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	pomiar	S	O	P	N	1	17	9	20	0	2	18	7	20	0																													
	pomiar	S	O	P	N																																																								
1	0	0	0	20																																																									
2	0	4	0	19																																																									
pomiar	S	O	P	N																																																									
1	17	9	20	0																																																									
2	18	7	20	0																																																									
<p><i>Porażka w poprzedniej szkole sprawiła, że myślałam, że sobie nie poradzę.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> <td>5</td> <td>0</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table> <p>W powyższych wartościowaniach widać w obu pomiarach silne nasycenie uczuciami negatywnymi, w drugim wyraźniej ukierunkowane na zewnątrz.</p>	pomiar	S	O	P	N	1	0	0	0	20	2	0	5	0	20	<p><i>W trakcie kursu na instruktora ratownictwa czulaam, że jestem w tym miejscu, w którym chcę być.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>20</td> <td>8</td> <td>18</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>20</td> <td>7</td> <td>20</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Ważne jest dla mnie poszerzenie moich kompetencji.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>17</td> <td>2</td> <td>16</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>16</td> <td>3</td> <td>13</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>W powyższych wartościowaniach widać wysokie poczucie własnej wartości, zadowolenia z siebie, ale też, choć w mniejszym stopniu, ze swoich relacji.</p> <p>Samopoczucie ogólne:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>13</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>17</td> <td>7</td> <td>14</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> <p>Dominika jest spełniona, zadowolona z siebie, wierzy w siebie, oraz ma satysfakcjonujące relacje. Jej wyniki wskazują na przystosowanie (RISB).</p>	pomiar	S	O	P	N	1	20	8	18	0	2	20	7	20	0	pomiar	S	O	P	N	1	17	2	16	0	2	16	3	13	0	pomiar	S	O	P	N	1	18	16	13	1	2	17	7	14	0
pomiar	S	O	P	N																																																									
1	0	0	0	20																																																									
2	0	5	0	20																																																									
pomiar	S	O	P	N																																																									
1	20	8	18	0																																																									
2	20	7	20	0																																																									
pomiar	S	O	P	N																																																									
1	17	2	16	0																																																									
2	16	3	13	0																																																									
pomiar	S	O	P	N																																																									
1	18	16	13	1																																																									
2	17	7	14	0																																																									

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

<p>Beata, 19 lat, RISB = 133 (pomiar 1) RISB = 140 (pomiar 2)</p>	<p><i>Czasem czuję się wyłączone.</i></p> <table border="1" data-bbox="345 283 654 405"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> <td>7</td> <td>1</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table> <p>W pomiarze drugim wzrosło niezadowolenie z relacji. <i>Nie czuję się dobrze ze sobą.</i></p> <table border="1" data-bbox="345 547 654 669"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>0</td> <td>6</td> <td>0</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> <td>17</td> <td>0</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table> <p>Narastające niezadowolenie z relacji z innymi. <i>Czasem tak mam, że uciekam.</i></p> <table border="1" data-bbox="345 811 654 933"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>10</td> <td>1</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> <td>20</td> <td>4</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table> <p>J.W.</p>	pomiar	S	O	P	N	1	0	7	1	11	2	0	15	0	17	pomiar	S	O	P	N	1	0	6	0	13	2	0	17	0	19	pomiar	S	O	P	N	1	2	10	1	13	2	0	20	4	19	<p><i>Będę o siebie bardziej walczyć niż kiedyś.</i></p> <table border="1" data-bbox="738 251 1047 373"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>9</td> <td>12</td> <td>7</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8</td> <td>18</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Chciałabym siebie pokochać i nie bać się mówić.</i></p> <table border="1" data-bbox="738 447 1047 569"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>6</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>5</td> <td>19</td> <td>8</td> <td>16</td> </tr> </tbody> </table> <p>W obu powyższych wartościowaniach widać narastające na przestrzeni 2 miesięcy niezadowolenie ze swoich relacji oraz nadzieję na zmianę w tej sferze. Samopoczucie ogólne:</p> <table border="1" data-bbox="738 766 1047 888"> <thead> <tr> <th>pomiar</th> <th>S</th> <th>O</th> <th>P</th> <th>N</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>13</td> <td>2</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> <td>13</td> <td>4</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table> <p>W wartościowaniach i w aktualnym samopoczuciu dominuje nasilające się niezadowolenie z relacji. Oba pomiary (RISB) oraz wartościowania Beaty wskazują na nieprzystosowanie.</p>	pomiar	S	O	P	N	1	9	12	7	5	2	8	18	9	10	pomiar	S	O	P	N	1	8	9	6	9	2	5	19	8	16	pomiar	S	O	P	N	1	3	13	2	14	2	1	13	4	19
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	0	7	1	11																																																																																								
2	0	15	0	17																																																																																								
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	0	6	0	13																																																																																								
2	0	17	0	19																																																																																								
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	2	10	1	13																																																																																								
2	0	20	4	19																																																																																								
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	9	12	7	5																																																																																								
2	8	18	9	10																																																																																								
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	8	9	6	9																																																																																								
2	5	19	8	16																																																																																								
pomiar	S	O	P	N																																																																																								
1	3	13	2	14																																																																																								
2	1	13	4	19																																																																																								
<p>Dagmara, 19 lat</p>	<p><i>Świat to fikcja.</i> <i>Główne wyzwanie w moim życiu to znaleźć siłę na to, żeby żyć.</i> <i>Lubię ludzi nieprzewidywalnych, bo wtedy odczuwam jakieś emocje.</i></p>	<p><i>W ośrodku pierwszy raz zaaklimatyzowałam się w szkole.</i> <i>Jestem raczej zaradna.</i> <i>Jestem osobą pomocną.</i></p>																																																																																										
<p>Emil, 18 lat</p>	<p><i>Jestem słaby psychicznie.</i> <i>Kiedy przeżywam rozczarowanie, myślę o sobie negatywnie.</i></p>	<p><i>Chciałbym ogarnąć swoje życie emocjonalne.</i> <i>Dzięki harcerstwu zacząłem wychodzić na ludzi.</i> <i>Potrafię rozstrzygnąć konflikt między dziećmi w mądry sposób.</i> <i>Młodzi często widzą we mnie autorytet.</i></p>																																																																																										
<p>Jowita, 18 lat</p>	<p><i>Często czułam się odizolowana od osób, na których mi zależało.</i> <i>Nadal brakuje mi pewności siebie.</i> <i>Surowo oceniam siebie.</i></p>	<p><i>Zawsze mi zależało na prawdziwej przyjaźni.</i> <i>Jestem dumna, że opanowałam sytuację kryzysową.</i></p>																																																																																										

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

Kamil, 18 lat	<p><i>Byłem alienem — nieśmiałym i bałem się poznawać nowe osoby. Przez nietolerancję czułem się trochę odizolowany od społeczeństwa.</i></p> <p><i>W gimnazjum czułem się przytłoczony, smutny, prześladowany.</i></p>	<p><i>Ośrodek pokazał mi lepszy świat — ludzie są różni, ale mogą sobie dawać wsparcie. Ośrodek pomógł mi też otworzyć się na świat.</i></p> <p><i>Największym moim wyzwaniem jest znaleźć kogoś dla siebie do związku i cel w życiu.</i></p>
Marta, 19 lat	<p><i>Jestem wyczulona na to, że ktoś może mieć złe zamiary wobec mnie.</i></p> <p><i>Zmagam się ze sobą — to moje życiowe wyzwanie.</i></p>	<p><i>W ośrodku zrozumiałam, o co walczyłam przez te wszystkie lata — o swoją godność, o to, że mogę być sobą, robić to, co lubię, szanować innych.</i></p> <p><i>Bardzo dużo wysiłku włożyłam w to, żeby się znaleźć tu, gdzie jestem.</i></p>
Anna, 18 lat	<p><i>Straciłam wiarę w ludzi/w ludzkość.</i></p> <p><i>Największym wyzwaniem dla mnie jest otwarcie się na ludzi.</i></p>	<p><i>Jazda na wózku nauczyła mnie pokory, cierpliwości i tego, że inni mogą mieć gorzej.</i></p> <p><i>W ośrodku zaczęłam bardziej walczyć o siebie i odzyskałam wiarę w ludzi.</i></p>

Wśród cytowanych wartościowań odnoszących się do sfery nieprzystosowania, dominują takie stany psychiczne, jak: samotność, izolacja, brak wiary w ludzi, brak wiary w siebie, trudności w radzeniu sobie z emocjami, uczucie braku wpływu na własne życie, bierność, obniżone samopoczucie, smutek, przytłoczenie, żal. Wywiady pokazały, iż badani podopieczni ośrodków socjoterapii są na różnym etapie, jeśli chodzi o te zmagania. Jedni relacjonują, że poradzili sobie z trudnymi doświadczeniami i całkowicie zmienili postrzeganie siebie i świata, innym udało się to w części, jeszcze inni nadal konfrontują się z tymi trudnymi zmaganiem.

Widoczne w wywiadach przejawy zmiany w kierunku przystosowania to motywy, takie jak: próby obrony swojej godności, zwiększenie wiary w siebie, w ludzi, uczucie bycia sobą, skorzystanie ze wsparcia placówki, lepsze samopoczucie wśród ludzi, większe zaufanie do nich, otwartość, sprawczość, pomaganie innym. Mogą one wskazywać na zwiększanie się u badanych poczucia kontroli nad własnym życiem, podejmowaniem działań w kierunku poprawy swojego funkcjonowania społecznego, samorealizacji, zwiększenia poczucia własnej wartości.

Poniższe przykłady (por. Tabela 5) ilustrują przykłady najważniejszych wyzwań życiowych, z którymi mierzyli się dotychczas badani, w kontekście nieprzystosowania i przystosowania. Pokazują, w jaki sposób wywiad narracyjny pozwala prześledzić motywy związane z nieprzystosowaniem i przystosowaniem w procesie kształtowania się tożsamości młodego człowieka.

Tabela 5. Przykłady najważniejszych motywów i wyzwań w życiu badanych w kontekście czynników związanych z nieprzystosowaniem i przystosowaniem

Motywy związane z nieprzystosowaniem	Motywy związane z przystosowaniem	Wyzwanie życia, temat życia, największa wartość w życiu
Michał, 19 lat		
<p>W przeszłości doświadczał przemocy ze strony rówieśników.</p> <p>W efekcie unikał szkoły, izolował się, odczuwał dużo frustracji, zagubienia, niechęci do systemu szkolnego, rozczarowania ludźmi. Przeżył też zawód miłośny. Intensywnie przeżywa emocje.</p>	<p>Rozładowywał agresję poprzez uderzanie w poduszki. Znajdywał ukojenie w czytaniu, układaniu puzzli.</p> <p>Momentem zwrotnym było znalezienie się w ośrodku socjoterapii. Tam odnalazł wytchnienie, zrozumienie, nawiązał pozytywne relacje z rówieśnikami, uspokoił się, otworzył na ludzi.</p>	<p>Dziś Michał ma satysfakcję, że w trudnych chwilach nie poddał się. Wciąż zмага się ze swoją uczuciowością, ale: „nie straciłem wiary w miłość, w ludzi, nie nienawidzę ich”. Największa wartość w jego życiu to miłość.</p> <p>Chciałby mieć „dom nad morzem, spokój i miłość”.</p> <p>„Zmagam się z moją uczuciowością, to jest moje przekleństwo”.</p> <p>„Najważniejsze w moim życiu — niepoddawanie się. To jest kropka nad i.</p>
Dominika, 18 lat		
<p>Doświadczała problemów szkolnych. Nie radziła sobie z nauką.</p> <p>Sfrustrowana, odpuściła szkołę, utraciła wiarę w siebie. W efekcie, dwukrotnie nie zdała do następnej klasy.</p> <p>„Czułam złość i nienawiść wobec nauczycielki matematyki, do szkoły, do systemu w szkole”.</p> <p>„Porażka w poprzedniej szkole sprawiła, że myślałam, że sobie nie poradzę”.</p>	<p>Zawsze była bardzo zaangażowaną i aktywną społecznie osobą — należała do grup artystycznych, sportowych, harcerstwa. Miała dużo relacji społecznych. Jej pasją stało się ratownictwo. Punktem zwrotnym był moment, gdy trafiła do ośrodka socjoterapii. Zyskała wówczas nową nadzieję. Jej sytuacja szkolna zaczęła się stabilizować.</p> <p>„W ośrodku odzyskałam wiarę w siebie”.</p> <p>„W trakcie kursu na instruktora ratownictwa czułam, że jestem w tym miejscu, w którym chcę być”.</p> <p>„Ważne jest dla mnie poszerzanie moich kompetencji”.</p>	<p>Wyzwaniem Dominiki jest „udowodnienie sobie, że porażka nie znaczy, że jestem beznadziejna. Lubię potwierdzać swoją wartość, odnosić sukcesy, robić coś trudnego i ciągle rozwijać się. W razie problemów trzeba zrozumieć, że to nie z tobą jest źle, tylko trzeba zmienić środowisko”.</p> <p>Tematem jej życia jest, żeby „nie poddawać się, szukać rozwiązań i racjonalnie dobierać sobie wyzwania”.</p>

dalszy ciąg tabeli na następnej stronie

Karol, 18 lat		
<p>Jako dziecko czuł dużo niepokoju, buntował się, wdawał się w bójki. Był dręczony przez kolegów. Później wycofał się, zamknął się w swoim świecie związanym ze swoimi zainteresowaniami. Czuł się niezrozumiany, inny, odrzucony, przeżywał silny stres, lęk przed byciem negatywnie ocenionym. Wpadł w depresję. Ma trudność w nawiązaniu relacji z rówieśnikami. Wartościowania Karola:</p> <p>„Jestem zmęczony i rozczarowany ludźmi”.</p> <p>„Jestem bardzo wycofany”.</p> <p>„Trudno mi jest zaprzyjaźnić się z rówieśnikami”.</p>	<p>Interesuje się kinematografią, muzyką, literaturą, sztuką. Pisze piosenki, scenariusze, tworzy muzykę. Ma artystyczną duszę, dużą wrażliwość.</p> <p>„Bez twórczości moje życie byłoby nieznośne”.</p> <p>„Chciałbym tworzyć coś dla innych”.</p> <p>„Twórczość daje mi możliwość ekspresji”.</p> <p>„Przed depresją uciekałem w swój świat — pamiętniki, muzyka, filmy”.</p>	<p>„Miłość to największa wartość i sens istnienia”. „Chciałbym robić w życiu coś artystycznego, coś dzięki czemu mógłbym się spełniać, wyrażać uczucia i być docenionym”.</p> <p>Karol zмага się w życiu z „samym sobą”. Mówi: „Często sam siebie potrafię bardzo zdołować, bo wydaje mi się, że jestem do niczego, że nic mi się nie udaje. Bardzo silnie przeżywam sukcesy i bardzo silnie porażki. Każda kolejna porażka, a więcej miałem porażek niż sukcesów, wpływa na to, że coraz bardziej utrzymuję się w przekonaniu, że jestem do niczego”.</p> <p>„W przyszłości nie chciałbym robić nic, czego bym nienawidził, z czego nie czułbym satysfakcji”.</p> <p>„Na przemian odczuwam zobojętnienie tym, co będzie i silne zaangażowanie. I czasami jestem pełen nadziei. Mam taki stan, w którym czuję, że mógłbym osiągnąć wszystko i wszystko zdobyć, a czasami jest tak, że czuję się do niczego i wszystko przychodzi mi z dużym trudem”.</p>
Piotr, 19 lat		
<p>Zostawiony w dzieciństwie przez ojca, czuł się niechciany i porzucony. Miał dużo złości w sobie, którą rozładowywał przez agresywne zachowania. Czuł się nieulubiany przez inne dzieci. Miał duże trudności w nawiązaniu relacji z innymi. Był poniżany przez kolegów, odrzucony. Jednocześnie był ofiarą przemocy fizycznej ze strony ojca, z którym spotykał się od czasu do czasu. Zależało mu na kolegach, dawał się im więc ośmieszyć i upokorzyć, aby zyskać ich aprobatę. Okaleczał się, podjął kilka prób samobójczych.</p> <p>„Kiedyś dla relacji potrafiłem poświęcić swoją godność”.</p> <p>„Zabiegałem bardzo o innych, tak bardzo, że inni mnie wykorzystywali”.</p> <p>„Miałem wielką potrzebę, aby nawiązać z kimś jakąkolwiek relację, ale te próby zawsze nie udawały się”.</p>	<p>Zerwał destrukcyjną relację z ojcem. Przestał dawać się poniżać rówieśnikom i zabiegać o nich. Wówczas, w nowej szkole, okazało się, że inni zaczęli zabiegać o niego. Poznał nowych kolegów, stał się osobą towarzyską, serdeczną. Zawsze interesował się muzyką i jej tworzeniem. Zaczął grać na imprezach jako DJ. Stało się to jego pasją i celem w życiu.</p> <p>„Nauczyłem się walczyć o swoje i nie być »bierną kluską«”.</p> <p>„Mam umiejętność podnoszenia się z kolan, zawsze, kiedy na nie upadnę”.</p> <p>„Zacząłem czuć się dobrze sam ze sobą i ze swoim życiem”.</p> <p>„Mam umiejętność robawiania innych ze zdrowym dystansem do samego siebie”.</p> <p>Momentem zwrotnym była sytuacja, kiedy wyznał swemu psychiatrze, że zamierza odebrać sobie życie. Poczul, że chciałby coś z tym zrobić. Trafił do ośrodka socjoterapii, gdzie znalazł się w przyjaznym, bezpiecznym środowisku.</p>	<p>Największym wyzwaniem jego życia była konfrontacja z ojcem, rozliczenie się z nim za trudną przeszłość.</p> <p>Najlepszym czasem w jego życiu jest czas obecny. Obecnie czuje, że radzi sobie ze swoimi emocjami, ze swoim życiem i relacjami. Wiodącą ideą jego życia jest wytrwałość. Największą wartością w jego życiu jest rodzina, bliskie osoby, również rodzina, którą założył w przyszłości.</p> <p>„Moja rodzina nigdy nie była zbyt dobra dlatego też... a uważam, że to jest najważniejsze, żeby dobrze było w domu. Poczucie bezpieczeństwa, dobre wychowanie, radzenie sobie w życiu, dlatego chciałbym dawać jak najwięcej dobra dla mojej przyszłej rodziny. Żeby było w niej jak najlepiej”.</p>

Agnieszka, 18 lat		
<p>Zaznała dużo przemocy fizycznej i psychicznej ze strony matki i ojczyzna. Zmagala się z depresją, zaburzeniami odżywiania. Czula przerażenie i przytłoczenie. Została umieszczona w placówce opiekuńczo-wychowawczej. Czula się winna za to, że straciła kontakt z rodziną. Zdemoralizowała się: stosowała środki zmieniające świadomość, imprezowała, wagarowała.</p> <p>„Miałam w sobie uczucie głębokiej samotności”.</p> <p>„Był taki czas w moim życiu, kiedy byłam jak amebla – warzywo”.</p> <p>„Mam świadomość, że do końca życia będę sama, bez mojej dawnej rodziny”.</p>	<p>Uciekała z domu do szpitala psychiatrycznego. Szukała bezpiecznego miejsca. Dzięki pomocy placówek dość wcześnie usamodzielniała się. Przewartościowała swoje życie — zrezygnowała z dostatniego życia u boku rodziny, na rzecz poczucia bezpieczeństwa i obrony własnej godności.</p> <p>Od dzieciństwa znajdowała ukojenie dzięki swojej pasji — rysowaniu. Z tym też wiąże swoją przyszłość — myśli o studiowaniu grafiki.</p> <p>„Kiedyś uciekałam z domu do szpitala psychiatrycznego”.</p> <p>„Żyję tak, aby każdy dzień mógł być tym ostatnim. Żyję na 100%”.</p> <p>„Czuję teraz, że jestem sobą i to jest bardzo przyjemne”.</p>	<p>Najważniejsze wartości w jej życiu to: czuć się szczęśliwą, spełnioną, kochaną, robić to, co jest dobre, być w zgodzie ze sobą.</p> <p>Jako ideę przewodnią swojego życia Agnieszka dostrzega jako najważniejsze: „Uczucie samego siebie, bo przez ten cały czas poszukiwałam samej siebie, i jak sama siebie odnalazłam, mimo że jestem nadal w sytuacji trudnej, np. naprawdę czasami nie mam nawet za co zjeść, nie mam telefonu, bo nie mam pieniędzy na telefon, też nie wiem, jakim cudem się spotykam cały czas z ludźmi, nie mam rodziny, ale jest naprawdę dobrze, bo czuję siebie i wiem, że niezależnie, co by się w moim życiu wydarzyło, to nadal będzie dobrze, bo będę sobą”.</p>

Jako najważniejsze wyzwanie swojego życia badani wskazywali zwykle niepoddawanie się, przetrwanie trudnych chwil i wytrwanie w dalszym życiu. Wytrwałość, walka o siebie, swoją godność, poczucie bezpieczeństwa i wzmacnianie poczucia własnej wartości to kluczowe motywy dla większości z nich. Dla wielu ważnym wyzwaniem było też zapanowanie nad silnym przeżywaniem afektu, określane jako zmaganie się z samym sobą, swoimi uczuciami.

Wywiady pozwoliły prześledzić, w jaki sposób badani widzą proces, który przeszli lub przechodzą. Przeszłość nie może im już zaszkodzić, za to jest źródłem doświadczeń, które mają też siłę wzmacniającą i rozwijającą ich tożsamość o nowe strategie radzenia sobie ze sobą, jak również dla wielu stała się bodźcem do odszukania siebie, czyli zdefiniowania swoich potrzeb, pragnień, celów, kierunków działań. Wyniki analiz wskazują na poszerzenie samoświadomości badanych w zakresie celów osobistych, oraz wzbudzenie uczuć pozytywnych wynikających z zobaczenia siebie jako osoby, która jest w stanie poradzić sobie z trudnościami i rozwijać się.

Wnioski

Badania ilościowe opisane przez Haertlé i Oleś [4] ukazały, że wywiad narracyjny wpływa na mierzalne aspekty tożsamości. Wraz z wyżej przedstawionymi analizami oznaczają one, że metoda wywiadu narracyjnego łącząca podejście McAdamsa [1] z Metodą Konfrontacji z Sobą Hermansa [3] jest obiecującym narzędziem do pracy z adolescentami i młodymi dorosłymi w ryzyku nieprzystosowania. Wspieranie konstruowania tożsamości narracyjnej w takiej grupie może mieć znaczenie dla rozwoju i przystosowania badanych. Wywiad pozwala prześledzić różne ważne motywy, które kształtowały tożsamość badanego oraz zbliżyć się do tego, co stanowi główny temat i cel jego życia. To może mieć również

znaczenie w kontekście klinicznym, gdyż pacjenci psychiatryczni mają skłonność identyfikowania swojej tożsamości głównie z objawami, chorobą czy przeżytą traumą [27].

Na podstawie analizy wartościowań stanowiących część Metody Konfrontacji z Sobą, można wnioskować, że dzięki skonstruowaniu tożsamości narracyjnej zwiększyło się również poczucie własnej wartości badanych, pewności siebie, oraz poprawił się ich kontakt z innymi, co również mogło wpływać korzystnie na przystosowanie. Wnioski te podobne są do wniosków z innych badań, dotyczących wpływu konstruowania tożsamości narracyjnej na zachowanie [16, 17, 20, 21, 28, 29].

Zaproponowana metoda wydaje się zatem nie tylko obiecująca, jeśli chodzi o skuteczność, ale też atrakcyjna dla adolescentów: jest intensywna, a zarazem interaktywna, krótka, daje możliwość przyjrzenia się całemu swojemu życiu w bezpieczny sposób, lepszego poznania swojego ja oraz celu i sensu życia. Daje wrażenie poukładania, domknięcia, zwiększonego wglądu, a zarazem zrozumienia i akceptacji ze strony psychologa. Adolescenci z racji etapu rozwojowego, na jakim się znajdują, mogą mieć trudność z samodzielnym dokonaniem tak pogłębionej autorefleksji nad własną historią życia. Wywiad narracyjny stanowi w ten sposób wspólne przedsięwzięcie badanego i badającego, w którym wzajemna interakcja stymuluje wgląd osoby badanej [3].

Metoda ta może być uwzględniona w projektowaniu konkretnych programów w zakresie psychoterapii, socjoterapii czy też innych oddziaływań psychologiczno-pedagogicznych lub profilaktycznych skierowanych do młodzieży. Na przykład mogłaby stanowić podstawę programu profilaktycznego wspomagającego rozwój tożsamości osób zagrożonych niedostosowaniem społecznym, opartego o model tożsamości narracyjnej. Jego ideą byłoby poszerzenie wglądu w tożsamość, w sens i cel swojego życia oraz wzmocnienie motywacji do działania. Centralną częścią tego programu byłby wywiad narracyjny według Dana McAdamsa. Można przy tym monitorować zmiany w zakresie tożsamości i przystosowania, na przykład posługując się narzędziami zaproponowanymi w niniejszych badaniach, takimi jak RISB czy kwestionariusz ISI-5 [4]. Test RISB stwarza także możliwości analizy jakościowej oraz przy powtórzonym pomiarze pozwala porównać wyniki pod kątem poprawy, stabilizacji czy też pogorszenia w zakresie przystosowania. Pomiar taki służyłby też między innymi ewaluacji programu i mógłby być dokonywany kilkakrotnie w odpowiednich odstępach czasowych, w trakcie oraz po zakończeniu programu. Dodatkowe techniki mogące wejść w skład takiego programu, to na przykład ilustrująca poszczególne etapy osobistej historii mapa życia (*life road map*), technika *Q-sort* Blocka [30], techniki oparte o koncepcję ja możliwych [31], polegających na generowaniu pożądanых wizji siebie i swojej przyszłości, jak i takich, których osoba wolałaby uniknąć. Częścią programu mogłyby być karty wewnętrznego rozpoznania Chucka Spezzano, oraz karty Dixit stworzone przez Jean Louis-Roubira, stymulujące wgląd w siebie osób badanych i skłaniające do formułowania wartościowań o sobie i otaczającym świecie. Warto włączać w taki program różne metody zawierające w sobie motywy narracji o swoim życiu. Narracja o własnej historii, terażniejszości i przyszłości jest bowiem głównym sposobem nadania swojemu życiu sensu.

Piśmiennictwo

1. McAdams DP. Power, intimacy, and the life story: personological inquiries into identity. Dorsey Press; 1985.
2. McAdams DP. (2007). The life story interview II.
3. Hermans H, Hermans-Jansen E. Self-narratives. The construction of meaning in psychotherapy. The Guilford Press; 1995.
4. Haertlé I, Oleś P. Factors reducing the risk of social maladjustment: a narrative approach to adolescent identity formation. *Ann. Psychol.* 2023; 26(1): 47-65. DOI: 10.18290/rpsych2023.0003
5. Rotter JB, Rafferty JE, Schachtitz E. Validation of the Rotter Incomplete Sentences Blank for college screening. *J. Cons. Psychol.* 1949; 13(5): 348-356. DOI: org/10.1037/h0062499
6. Berzonsky MD, Soenens B, Luyckx K, Smits I, Papini DR, Goossens L. Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): factor structure, reliability, and validity. *Psychol. Assess.*, 2013; 25(3): 893-904. DOI: 10.1037/a0032642
7. Block J, Kremen AM. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1996; 70(2): 349-361. DOI:10.1037/0022-3514.70.2.349
8. Oleś P. Metoda Konfrontacji z Sobą Huberta J. M. Hermansa. Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 1992.
9. McDougall P, Vaillancourt T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *Am. Psychol.* 70(4): 300-310. DOI: 10.1037/a0039174
10. Oleszkowicz A. Bunt młodości. Uwarunkowania. Formy. Skutki. Wydawnictwo Naukowe Scholar; 2006.
11. Senejko A. Obrona psychologiczna jako narzędzie rozwoju. Na przykładzie adolescencji. Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010.
12. Erikson EH. *Childhood and society* (2nd ed.). Norton; 1950.
13. Trzebiński J, Antczak E. Osobista historia i stereotyp jako dwa konteksty poznawania osoby. W: Zdankiewicz-Ścigała E, Maruszewski T, red. *Wokół psychomanipulacji*, Warszawa: Academica; 2003, s. 89-122.
14. Lewin K, Dembo T, Festinger L, Sears P. Level of aspiration. W: J. McVicker Hunt, red. *Personality and the behavior disorders. A handbook based on experimental and clinical research*, tom 1. New York: Ronald Press; 1944, s. 333-378.
15. Trzebiński J. Self-narratives as sources of motivation. *Psychol. Lang. Commun.* 1998; 2(1): 13-22.
16. Trzebiński J. Autonarracje nadają kształt życiu człowieka. W: Trzebiński J, red. *Narracja jako sposób rozumienia świata*. GWP; 2002, s. 43-61.
17. McAdams DP, Pals JL. A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *Am. Psychol.*, 2006; 61(3): 204-217. DOI: 10.1037/0003 - 066X.61.3.204
18. Oleś PK, Batory A, red. *Tożsamość i jej przemiany a kultura*. Wydawnictwo KUL; 2008.
19. McAdams DP, McLean KC. Narrative identity. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2013; 22(3): 233-238. DOI: 10.1177/0963721413475622
20. McAdams DP, Guo J. How shall I live? Constructing a life story in the college years. *New Directions for Higher Education* 2014; (166): 15-23. <https://doi.org/10.1002/he.20091>
21. McAdams DP, Olson B. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Ann. Rev. Psychol.* 2010; 61: 517-542. DOI: 10.1146/annurev. psych.093008.100507

22. Hermans HJM, Dimaggio G. Self, identity, and globalization in times of uncertainty: A dialogical analysis. *Rev. Gen. Psychol.* 2007, 11(1): 31–61. DOI: 10.1037/1089 – 2680.11.1.31
23. Chmielnicka-Kuter E, Oleś P, Puchalska-Wasył M. *Metoda Konfrontacji z Sobą — 2000. Aneks do podręcznika*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP; 2009.
24. Oleś P, Puchalska-Wasył M. Tożsamość narracyjna czy ja polifoniczne? W: Chmielnicka-Kuter E, Puchalska-Wasył M, red. *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracji*. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego; 2005, s. 51–64.
25. <https://sites.northwestern.edu/thestudyoflivesresearchgroup/instruments/>
26. Budziszewska M. Wywiad biograficzny Dana McAdamsa — adaptacja polska i niektóre możliwości interpretacyjne. *Przeegl. Psychol.* 2013; 56(3): 347–362.
27. Cruwys T, Gunaseelan S. Depression is who I am. *Mental illness identity. Stigma and wellbeing. J. Affect. Dis.* 2016; 189: 36–42.
28. Maruna S, Wilson L, Curran K. Why God is often found behind bars: prison conversion and the crisis of self-narrative. *Res. Hum. Devel.* 2006; 3(2–3): 161–184. DOI: 10.1207/s15427617rhd0302&3_6
29. Hill K, Dallos R. Young people’s stories of self-harm: A narrative study. *Clin. Child Psychol. Psychiatry* 2011; 17(3): 459–475. DOI: 10.1177/1359104511423364
30. Block J. *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Springfield, IL: Charles C. Thomas; 1961.
31. Markus H, Nurius P. Possible selves. *Am. Psychol.* 1986; 41: 954–969.

Adres: ihaertle@swps.edu.pl

Załącznik 1. Arkusz oceny afektywnej wartościowań Hermansa

Uczucia																
Wartościowanie	Radość	Poczucie własnej wartości	Szczęście	Zmartwienie	Poczucie siły	Przyjemność	Troskliwość	Miłość	Nieszczęście	Czułość	Pewność siebie	Intymność	Przygnębienie	Duma	Rozczarowanie	Spokój wewnętrzny
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

0 — wcale

1 — trochę

2 — w pewnym stopniu

3 — dość dużo

4 — dużo

5 — bardzo dużo

14. uczucia ogólne — jak ogólnie czujesz się w tych dniach?

15. uczucia idealne — jak chciałbyś się czuć?

Załącznik 2. Wywiad narracyjny „Historia życia II”

Dan P. McAdams, The Foley Center for the Study of Lives, Northwestern University, 2007, tłum. Budziszewska (2013), dostosowanie do wersji z 2007 — Izabella Haertlé

Wstęp

Wywiad ten będzie dotyczył historii twojego życia. Chcę cię poprosić o zagranie roli narratora, który opowiada o swoim życiu, o stworzenie opowieści o swojej przeszłości, teraźniejszości i o tym, czego spodziewasz się w przyszłości. W opowieści nie musi się znaleźć wszystko, co się kiedykolwiek wydarzyło. Będę cię prosić o skupienie się na kilku kluczowych sprawach — kluczowych scenach, postaciach, ideach. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi na moje pytania. Twoim zadaniem jest opowiedzieć mi o najważniejszych sprawach, które zdarzyły się w twoim życiu i o tym, jak wyobrażasz sobie ciąg dalszy swojego życia. Poprowadzę cię przez ten wywiad i postaramy się skończyć w około 1,5 h.

Moim celem nie jest sprawdzanie, czy coś jest nie tak w twoim życiu ani robienie jakiejś analizy klinicznej. Nie jest to też żadną sesją terapeutyczną. Wywiad ma cel wyłącznie naukowy i moim celem jest po prostu usłyszenie twojej historii po to, by zrozumieć, w jaki sposób młodzi ludzie w różnych społeczeństwach mówią o swoich przeżyciach i w jaki sposób rozumieją i określają samych siebie, to kim są. Wszystko, co powiesz jest dobrowolne, anonimowe oraz poufne.

Myślę, że udział w wywiadzie będzie dla ciebie czymś wartościowym. Zwykle taki wywiad jest odbierany jako pozytywne doświadczenie przez osoby biorące w nim udział. Czy masz jakieś pytania?

A. Rozdziały życia

Proszę pomyśl o swoim życiu tak, jakby było ono powieścią. Wyobraź sobie spis treści i tytuły poszczególnych rozdziałów. Opisz w skrócie, jakie mogłyby być główne rozdziały. Nadaj każdemu rozdziałowi tytuł i opowiedz mi pokrótce o tym, o czym byłby każdy z rozdziałów i jak wyglądałoby przejście z każdego z rozdziałów do kolejnego. Chodzi o to, żebyś jako narrator streścił mi fabułę twojej historii, rozdział po rozdziale. Rozdziałów może być tyle, ile chcesz, ale sugerowałabym, żeby ich liczba mieściła się pomiędzy 2 a 7. Ta część zajmie nam nie więcej niż 20 minut, więc proszę, postaraj się, aby opis rozdziałów był odpowiednio zwięzły.

Nota: Prowadzący wywiad może zadawać pytania klaryfikujące, opracowujące w trakcie całego wywiadu, ale zwłaszcza w trakcie tej pierwszej części. Ta część powinna zająć między 15 a 30 minut.

B. Sceny kluczowe w historii życia

Teraz, skoro już przedstawiłeś ogólny zarys fabuły, chciałabym byś skupił się na kilku kluczowych scenach, które wyróżniają się w tej historii. Sceną kluczową może być jakieś wydarzenie albo ważny incydent, który wydarzył się w konkretnym miejscu i czasie. Po-

myśl o takich kluczowych scenach, które wyróżniają się z konkretnego powodu — może dlatego, że były szczególnie dobre lub złe, żywiołowe, ważne albo takie, które wyjątkowo dobrze zapamiętałeś. Zapytam o 8 takich kluczowych zdarzeń. Chciałabym dowiedzieć się, co się stało, gdzie i kiedy, kto był w nie zaangażowany oraz co czułeś i myślałeś w trakcie tego zdarzenia. Spytam też, dlaczego myślisz, że ta konkretna scena jest szczególnie ważna w twoim życiu. Co ona mówi o tobie jako o osobie? Tutaj ważne są szczegóły.

1. Najlepszy moment w życiu

Proszę opisz teraz scenę, epizod albo moment w twoim życiu, który wyróżnia się jako szczególnie pozytywne doświadczenie. Może to być najwspanialsze zdarzenie w całym twoim życiu albo szczególnie szczęśliwy, ekscytujący lub cudowny moment w całej twojej historii. Proszę opisz to zdarzenie ze szczegółami. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany w to oraz co myślałeś i czułeś? Powiedz też słowo lub dwa o tym, dlaczego myślisz, że ten właśnie moment był taki dobry i co on może mówić o tobie jako o osobie.

2. Najgorszy moment w życiu

Drugie zdarzenie jest przeciwieństwem pierwszego. Myśląc o wszystkim, co do tej pory przeżyłeś, wskaż proszę sytuację, moment, który odznacza się negatywnie jako zły albo najgorszy moment w historii twojego życia. Nawet jeśli to zdarzenie jest nieprzyjemne, będę wdzięczna, jeśli spróbujesz przedstawić mi jak najwięcej jego szczegółów. Co się wtedy wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, co myślałeś i czułeś w tamtej chwili? Powiedz też słowo lub dwa, dlaczego myślisz, że ten konkretny moment był taki zły i co to zdarzenie mówi o tobie albo o twoim życiu.

Prowadzący wywiad: jeśli uczestnik ma opór w mówieniu o tym, powiedz mu, że nie musi to być najgorsze wydarzenie w życiu, ale jakieś wyraźnie złe doświadczenie.

3. Moment zwrotny

Wracając pamięcią do twojej przeszłości, spróbuj określić pewne momenty, które odznaczają się jako momenty zwrotne — epizody, które zainicjowały ważną zmianę w tobie albo w historii twojego życia. Proszę, wskaż szczególny epizod w twojej historii życia, który widzisz teraz jako punkt zwrotny w twoim życiu. Jeśli nie możesz wskazać wyraźnie odznaczającego się momentu jako punktu zwrotnego, proszę, opisz jakieś zdarzenie z twojego życia, w trakcie którego przeszedłeś jakąś ważną zmianę. Proszę, opisz, co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Powiedz też słowo lub dwa o tym, co twoim zdaniem to zdarzenie mówi o tobie albo o twoim życiu.

4. Pozytywne wspomnienie z dzieciństwa

Czwarta scena to wczesne wspomnienie z okresu dzieciństwa, które wyróżnia się jako szczególnie pozytywne. Może to być bardzo pozytywne, szczęśliwe wspomnienie twoich

wczesnych lat. Proszę, opisz to dobre wspomnienie ze szczegółami. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Powiedz też, co to zdarzenie mówi o tobie albo o twoim życiu?

5. Negatywne wspomnienie z dzieciństwa

Piąta scena to wczesne wspomnienie z okresu dzieciństwa, które odznacza się jako szczególnie negatywne. Może to być bardzo przykre, nieszczęśliwe wspomnienie twoich wczesnych lat życia, być może pociągające za sobą smutek, obawę albo inne trudne emocje. Proszę, opisz to złe wspomnienie ze szczegółami. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Powiedz też, co to zdarzenie mówi o tobie albo o twoim życiu?

6. Żywe wspomnienie ostatnich lat

Przenosząc się w czasy twojej adolescencji, czyli czas nastoletniości, w którym od kilku lat się znajdujesz, proszę, wskaż jedną scenę, której jeszcze nie opisałeś w tej sekcji (czyli nie powtarzaj najlepszego, najgorszego ani zwrotnego momentu twojego życia), która wyróżnia się jako szczególnie żywiołowa czy też znacząca. Byłoby to szczególnie pamiętne, żywe lub ważne wspomnienie, pozytywne albo negatywne z twoich ostatnich lat. Proszę, opisz to wspomnienie ze szczegółami. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Co to zdarzenie mówi o tobie lub twoim życiu?

7. Mądre zdarzenie

Proszę opisz zdarzenie z twojego życia, w którym wykazałeś się mądrością. Może to być epizod, w którym zachowałeś się w szczególnie mądrze, albo udzieliłeś mądrej rady, podjąłeś mądrą decyzję, albo zachowałeś się jakoś inaczej w mądry sposób. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Co to zdarzenie mówi o tobie lub twoim życiu?

8. Doświadczenie religijne, duchowe lub mistyczne

Niezależnie od tego, czy ludzie są religijni czy nie, wiele osób mówi, że doświadczyło kiedyś uczucia bliskości transcencji albo świętości, Boga albo innej wszechmocnej siły, albo uczucia jedności z naturą, światem czy wszechświatem. Myśląc o wszystkim, co do tej pory przeżyłeś, spróbuj przywołać taki moment lub epizod, w którym poczułeś coś takiego. Może to być doświadczenie związane z twoją religią i w takim właśnie kontekście, albo może to być duchowe czy mistyczne przeżycie innego rodzaju. Proszę, opisz to transcendentne wspomnienie ze szczegółami. Co się wydarzyło, gdzie i kiedy, kto był zaangażowany, oraz co czułeś i myślałeś. Powiedz też, co to zdarzenie mówi o tobie albo o twoim życiu?

Teraz będziemy mówić o przyszłości.

C. Wyzwanie życia

1. Kolejny rozdział

Twoja historia życia zawiera kluczowe rozdziały i sceny z twojej przeszłości, takie jak je opisałeś, oraz zawierać będzie twoją wizję lub wyobrażenie o twojej przyszłości. Proszę, opisz to, co widzisz jako kolejny rozdział twojego życia. Co następnego wydarzy się w twoim życiu?

2. Marzenia, nadzieje i plany na przyszłość

Proszę opisz swoje plany, marzenia i nadzieje na przyszłość. Co masz nadzieję dokonać w przyszłości w twoim życiu?

3. Życiowy projekt

Czy masz jakiś projekt do zrealizowania w twoim życiu? Życiowy projekt to coś, nad czym pracowałeś lub myślałeś i planujesz nad tym pracować w kolejnych rozdziałach twojej historii życia. Ten projekt może dotyczyć spraw rodzinnych albo zawodowych czy edukacyjnych, może być związany z twoim hobby, pasją albo sposobem spędzania czasu. Proszę, opisz jakiś projekt, nad którym aktualnie pracujesz albo planujesz pracować w przyszłości. Powiedz mi, jaki to jest projekt, jak się w niego zaangażowałeś albo zaangażujesz, jak on może się dalej rozwijać i dlaczego myślisz, że jest on ważny dla ciebie i/albo innych osób.

D. Wyzwania

Kolejna sekcja skupia się na różnych wyzwaniach, zmaganiach i problemach, które napotkałeś w twoim życiu. Zacznę od ogólnego wyzwania, a potem skupię się na trzech szczególnych obszarach lub tematach, w których wiele osób doświadcza wyzwań, problemów czy kryzysów.

1. Wyzwanie życia

Przyglądając się raz jeszcze całemu Twojemu dotychczasowemu życiu, proszę określić i opisz to, co uważasz za swoje największe wyzwanie w twoim życiu. Czym jest to wyzwanie albo problem? Jak to wyzwanie czy problem rozwijało się w czasie? Jak radziłeś sobie z tym? Jakie jest znaczenie tego wyzwania w twojej historii? Co musi się zadziać, żebyś mógł sprostać wyzwaniu? Żebyś odniósł ten sukces, który chcesz mieć?

2. Zdrowie

Wracając pamięcią do minionych zdarzeń z twojego życia, proszę, wskaż taki okres lub taką sytuację (włączając teraźniejszość), w której ty lub ktoś z bliskiej rodziny musiał stawić czoła poważnemu problemowi zdrowotnemu, wyzwaniu lub kryzysowi. Proszę,

opisz szczegółowo ten zdrowotny problem i jak się rozwijał. Jeśli były to jakieś doświadczenia z systemem opieki zdrowotnej, opisz je również. Dodatkowo powiedz o tym, jak radziłeś sobie z tym problemem i jaki wpływ ten zdrowotny problem, kryzys lub wyzwanie wywarł na tobie i na całą twoją historię życia.

3. Strata

Kiedy ludzie dorastają, z czasem zdarza się, że doświadczają różnego rodzaju strat. Jako stratę rozumiem tu stratę ważnych osób w twoim życiu, być może poprzez śmierć albo separację. Strata osoby jest interpersonalna. Opowiedz proszę o największej stracie, jakiej doświadczyłeś. Może to odnosić się do dowolnego momentu w twoim życiu, od wczesnego dzieciństwa po dzisiejszy dzień. Proszę, opisz tę stratę i proces, który jej towarzyszył. Jak radziłeś sobie ze stratą? Jaki skutek przyniosła ta strata dla ciebie i twojego życia?

4. Porażka, żal

Każdy doświadcza w swoim życiu porażek i uczucia żalu. Dotyczy to nawet najszcześliwszych osób. Spoglądając wstecz na twoje życie wskaż i opisz największą porażkę lub żal, jakiego doświadczyłeś. Porażka lub żal mogą pojawić się w każdej dziedzinie życia — praca, rodzina, przyjaźń lub inne. Proszę opisz tę porażkę lub żal oraz sposób, w jaki do tego doszło. Jak radziłeś sobie z tą porażką lub żalem? Jaki skutek przyniósł on dla ciebie i twojego życia?

E. Ideologia osobista

Teraz chciałabym zadać kilka pytań dotyczących twoich podstawowych przekonań i wartości oraz kwestii sensu i moralności w twoim życiu. Proszę, abyś zastanowił się nad każdym z tych pytań.

1. Wartości religijne/etyczne

Zastanów się przez chwilę nad religijnym lub duchowym aspektem twojego życia. Proszę, opisz w skrócie twoje religijne przekonania i wartości, jeśli te faktycznie są dla ciebie ważne. Niezależnie, czy jesteś religijny czy nie, proszę, opisz swoje ogólne etyczne lub moralne podejście do życia.

2. Wartości polityczne/społeczne

Jak podchodzisz do problemów politycznych lub społecznych? Czy masz sprecyzowane poglądy polityczne? Czy są jakieś kwestie lub tematy społeczne, które są dla ciebie szczególnie ważne? Wyjaśnij, proszę.

3. Zmiana, rozwój przekonań religijnych i politycznych

Proszę, opowiedz historię o tym, jak twoje religijne, moralne i/lub polityczne przekonania i wartości rozwijały się w czasie twojego życia. Czy zmieniły się w istotny sposób? Proszę, wyjaśnij.

4. Największa wartość

Jaka jest najważniejsza wartość w ludzkim życiu? Wyjaśnij, proszę.

5. Inne

Co jeszcze możesz mi powiedzieć, co pomogłoby mi zrozumieć twoje podstawowe przekonania i wartości dotyczące życia i świata? Co jeszcze powinnam wiedzieć, by lepiej zrozumieć twoją ogólną filozofię życia?

F. Temat życia

Spoglądając wstecz na twoją historię życia, wraz z jej rozdziałami, głównymi wydarzeniami, wyzwaniem, oraz biorąc pod uwagę przeszłość i przyszłość, czy potrafisz wskazać główny temat, przesłanie albo ideę, która biegnie przez całą opowieść? Jaki jest główny temat twojej historii życia? Wyjaśnij, proszę.

7. Refleksja

Dziękuję ci za ten wywiad. Mam już tylko jedno, ostatnie pytanie do ciebie. Wiele historii, które opowiedziałeś, dotyczy doświadczeń, które są niecodzienne. Na przykład mówiliśmy o najlepszym momencie, o momencie zwrotnym, o sytuacjach dotyczących twojego zdrowia itp. Biorąc pod uwagę, że większość osób nie dzieli się historią swojego życia w taki sposób na co dzień, zastanawiam się, jak się czułeś i teraz podczas tego wywiadu. Jaki ten wywiad był dla ciebie? Jakie były twoje myśli i uczucia podczas tego wywiadu? Jak ten wywiad wpłynął na ciebie? Czy masz jakieś inne komentarze dotyczące tego wywiadu?

Nota: Czy jest coś jeszcze, co trzeba wiedzieć, by zrozumieć twoją historię?

**„Teraźniejszość i przyszłość psychoterapii
dzieci i młodzieży” to hasło przewodnie
konferencji jubileuszowej z okazji
X-lecia Ośrodka ReGeneRacja,
która odbędzie się w Warszawie
1.04.2023 r. sobota.**

Konferencja z okazji X-lecia istnienia ReGeneRacji to okazja do uczestniczenia w interesujących wykładach znamienitych specjalistów i specjalistek z zakresu psychoterapii i psychiatrii dzieci i młodzieży.

Działaniom ReGeneRacji – tak w codziennej pracy, jak i podczas organizacji konferencji jubileuszowej – przyświeca cel popularyzowania rzetelnej wiedzy z dziedziny psychoterapii i psychiatrii wieku rozwojowego.

Podczas konferencji wystuchamy prelekcji

prof. dr hab. Katarzyny Schier,

prof. dr hab. n.med. Agnieszki Słopeń,

Justyny Dąbrowskiej, dr. hab. n.med. Macieja Pileckiego.

Jednocześnie wydarzenie stanowi doskonałą okazję do konsolidowania środowiska: psychologów, psychoterapeutów różnych modalności i psychiatrów, czyli wszystkich osób działających na rzecz poprawy i wspierania zdrowia psychicznego pacjentów w wieku rozwojowym.

Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami dotyczącymi konferencji na stronie internetowej:

<https://osrodekregeneracja.pl/konferencja/>