

NARRACYJNE BADANIE HISTORII ŻYCIA – CZY MA WPŁYW NA TOŻSAMOŚĆ, SENS ŻYCIA I EMOCJE?

Monika Strzelecka¹

NARRATIVE LIFE HISTORY RESEARCH
– DOES IT AFFECT IDENTITY, MEANING OF LIFE AND EMOTIONS?

Summary. The article addresses the issue of the impact of identity formulated on narrative grounds on identity categorically understood, that is, on the dimensions of identity – exploration and commitment. The aim was to investigate whether telling a life story affects identity dimensions, affective states and traits, and a sense of meaning in life. Two groups took part in the study: an experimental group (telling a life story and completing questionnaires, and a control group (a group completing questionnaires only). The study had a two-stage design – filling out questionnaires followed by the Life Story Interview, then filling out questionnaires again two weeks later. A total of $N = 62$ students were surveyed – mean age was $M = 23.21$ $SD = 1.31$, 47% were male. The study used the McAdams Life History Interview, Ego Identity Process Questionnaire (EIPQ) by Balistreri, Bush-Rossnagel and Geisinger, Spielberger's States and Traits of Personality Inventory, Olesia's Sense of Life Scale. Three emotional states were found to decrease: depression, anger, and anxiety. Telling a life story also affects the elevation of the sense of meaning in life while it does not contribute to the development of identity. Thus, identity deepening may be more derived from current life challenges than storytelling.

Key words: narrative identity, dimensions of identity, emotions, sense of meaning of life

* Noty odautorskie: Jeśli chodzi o zatwierdzenie pracy przez Komisję Etyczną to zgodnie z lokalnymi przepisami takie zatwierdzenie nie było konieczne.

¹ Wydział Nauk Społecznych, Katolicki Uniwersytet Lubelski (Faculty of Social Sciences, Catholic University of Lublin), ORCID: 0000-0002-6543-0015.

Adres do korespondencji: Monika Strzelecka,
e-mail: monstrzelecka@wp.pl

Wprowadzenie

Zdaniem McAdamsa (2008), opowiadanie historii życia ujawnia tożsamość narracyjną, która jest wyrazem tego, co niepowtarzalne w osobowości. Rozwija on swoją teorię, czerpiąc inspiracje od Henry'ego Murraya (1938) (twórcy personologii) i Erika Eriksona (2002). McAdams wykorzystuje także rozróżnienie: Ja podmiotowe (podmiot poznający) i Ja przedmiotowe (przedmiot poznania) wprowadzone przez Jamesa (2002). Narrator opowieści pełni w koncepcji McAdamsa rolę Ja podmiotowego, natomiast poruszane wątki z własnej historii dotyczą najczęściej Ja przedmiotowego.

Tożsamość narracyjna według McAdamsa (1994) to zinternalizowana i rozwinięta historia życia zwana też mitem osobistym, która łączy trzy perspektywy czasowe: zrekonstruowaną przeszłość, spostrzeganą teraźniejszość i przewidywaną lub oczekiwaną przyszłość w jedną narrację, tak aby nadać życiu poczucie spójności, ciągłości i celu. Tożsamość narracyjna jako taka nie jest dostępna w badaniu, funkcjonuje jako zmienna ukryta, której zewnętrzny wyraz stanowi opowiadana historia (Oleś, Puchalska-Wasył, 2005). Tożsamość narracyjna odnosi się do indywidualnych, uwewnętrznionych, ewoluujących i integrujących historii dotyczących siebie (McAdams, 2008). Tożsamość narracyjna nie daje się sprowadzić do jakiegoś określonego kształtu historii życia, jaką osoba w pewnym momencie opowiada. Aktualna snuta przez kogoś opowieść jest bowiem tylko jej przejawem. Tożsamość narracyjną budują i stanowią doświadczenia z całego życia człowieka. McAdams uważa, że zręby tożsamości narracyjnej powstają w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości, a następnie jej tworzenie kontynuowane jest przez całe dorosłe życie. Ludzie konstruują i rekonstruują tożsamość narracyjną niejednokrotnie w ciągu całego życia, zatem należałoby rozumieć ją bardziej jako proces niż określony stan uzyskany w jednorazowym wywiadzie (Puchalska-Wasył, Oleś, 2008).

Historia, konstruowana, by nadać życiu sens, jest przede wszystkim walką o pogodzenie tego, co człowiek myśli sam o sobie – jaki był, jest i może być – jako indywidualna jednostka; z tym – kim był, jest i może się stać – w różnych kontekstach społecznych: w rodzinie, wspólnocie, w miejscu pracy, jakie znaczenie ma pochodzenie etniczne, religia, płeć, klasa społeczna i kultura. McAdams przypisuje ogromną rolę integrującą tożsamości narracyjnej: „Self godzi się ze społeczeństwem za pomocą tożsamości narracyjnej” (2008, s. 243).

McAdams uważa, że nie poznamy człowieka w jego indywidualności, dopóki nie poznamy jego historii życia. Opowiadana historia pomaga bowiem uchwycić zmienne intencje oraz subiektywną interpretację doświadczeń, które zanikają, gdy chce się zdefiniować siebie kategorialnie, np. za pomocą listy cech, czy też wytłumaczyć swoje zachowanie, poszukując logicznych uogólnień i związków przyczynowych. Zatem poznanie tożsamości narracyjnej pozwala na uzyskanie odpowiedzi na pytanie już nie tylko: „kim jestem?”, charakterystyczne dla myślenia

kategorialnego, ale także na pytanie: „jaka jest moja historia?“, typowe dla myślenia narracyjnego (Puchalska-Wasył, Oleś, 2008).

Marcia (1966), rozwijając teorię Eriksona, stworzył podejście kategorialne, zwane często paradygmatem, oparte na pojęciu statusu tożsamości (*identity status paradigm*). Zdaniem Marcii, tożsamość tworzy się, przechodząc przez dwa odmienne etapy. Pierwszy etap został określony we wczesnych pracach Marcii jako doświadczenie kryzysu lub bycie w kryzysie. Jest to czas aktywnego poszukiwania alternatyw działań, rozpatrywania różnych możliwości – ujmujących odmienne cele i leżące u ich podstaw odmienne wartości. Etap ten obejmujący różne działania orientacyjno-poznawcze został nazwany eksploracją (*exploration*). Eksploracja oznacza poznawanie, poszukiwanie możliwości działań w coraz to nowych obszarach, np. obejmuje eksperymentowanie z własnym ciałem, sprawdzanie granic własnych możliwości działania, eksperymentowanie w ramach relacji z innymi ludźmi i testowanie granic ich wytrzymałości. Inaczej mówiąc, eksploracja to „rozpoznawanie swoich indywidualnych zasobów, zasobów otoczenia, rozpoznanie relacji łączących jednostkę z innymi ludźmi oraz poznanie tego, jak widzą ją inni ludzie” (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 244).

Drugim etapem jest podejmowanie zobowiązania (*commitment*), czyli zaangażowanie się w wybrane przez siebie dziedziny życia; polega ono też „na podjęciu decyzji dotyczących dalszych poczynań w życiu oraz na wzięciu na siebie odpowiedzialności za bliskie i dalekie konsekwencje tych decyzji” (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 244–245). Etap zobowiązania mieści zatem dwa ważne elementy: po pierwsze, osobiste zaangażowanie w działania, które wynikają z dokonanych wyborów; po drugie, świadomość konsekwencji podejmowanych decyzji i zgoda na ich przyjęcie, choćby były uciążliwe (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

W zależności od obecności lub braku eksploracji i zobowiązania otrzymujemy cztery kombinacje, które Marcia nazwał „statusami tożsamości” (1966). Tożsamość osiągniętą cechuje obecność zarówno etapu eksploracji, jak i zobowiązania, tzn. osoba przeżyła kryzys, kiedy poszukiwała odpowiedniego dla siebie sposobu życia, idei, wartości, a następnie dokonała wyboru i zaangażowała się w interesujące ją dziedziny. O tożsamości moratoryjnej możemy mówić, gdy etap eksploracji wystąpił, natomiast brak jest etapu podejmowania zobowiązań. Osoba taka jest w okresie kryzysu, poszukuje i testuje nowe tożsamości, przeżywa napięcie, próbując pogodzić życzenia rodziców, wymagania społeczne i swoje osobiste możliwości. Tożsamość przejęta (nadana) charakteryzuje się brakiem etapu eksploracji i wystąpieniem etapu zobowiązań. Jednostka podjęła pewne zaangażowanie, chociaż nie przeżyła kryzysu. Nie zajmowała się osobistymi poszukiwaniami odpowiedzi na pytania tożsamościowe, ale przejęła bezrefleksyjnie postawy, cele i wartości od rodziców. Nieobecność obydwu etapów eksploracji i zobowiązania występuje w tożsamości rozproszonej. Osoba taka nie rozpoczęła osobistych poszukiwań ani nie zaangażowała się w realizację wybranych wartości, celów; nie wykazuje też zainteresowania w odniesieniu do zawodu, ideologii i seksualności. Jej zachowanie

jest chaotyczne, zaangażowania krótkotrwałe, przejmuje od otoczenia niespójne wzorce zachowań. Znaczna część osób z tożsamością rozproszoną może być depresyjna (Marcia, 1993a, za: Schwartz, 2001, s. 13; por. Tomkiewicz, 1992), poza tym, co szczególnie istotne, osoby te często pozbawione są wsparcia społecznego (Meeus, Deković, 1995, za: Schwartz, 2001, s. 13). Konsekwencją braku opracowania tożsamości może być uzależnienie od alkoholu i narkotyków, popadnięcie w depresję młodzieńczą i możliwość pojawienia się towarzyszącego jej ryzyka samobójczego (Hejmanowski, 2004, za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 260).

Koncepcja Marcii była wykorzystywana w wielu badaniach. W badaniach Brzezińskiej, Czuba i Piotrowskiego (2014) wykazano, że osoby z osiągniętą i przejętą tożsamością stosowały bardziej adaptacyjne style tożsamości, miały niższy poziom skłonności do wstydu i niższy poziom trudności w regulacji emocji niż osoby o statusie tożsamości rozproszonej. Przeprowadzono badania w celu poznania zależności między tożsamością młodzieży a jej planami życiowymi (Liberska, 2002). Wyniki badań pokazują zróżnicowanie planów życiowych konstruowanych przez młodzież o odmiennych statusach tożsamości. Okazało się, że młodzież o statusie tożsamości nadanej konstruuje plany życiowe stosunkowo równomiernie wypełnione celami, wśród których najważniejsze są kariera zawodowa i dobra materialne. Natomiast młodzież o statusie tożsamości osiągniętej za pierwszoplanowe cele życiowe uważa nawiązanie bliskich więzi z innymi ludźmi oraz odebranie dobrej edukacji. Dorastający o statusie tożsamości moratoryjnej – pomimo że mają trudności w skonstruowaniu własnej hierarchii dążeń – jako najważniejsze określają cele hedonistyczne, takie jak: przyjemne spędzenie czasu i dobre zdrowie. Młodzież ta nie jest też w stanie ująć swego życia w długiej perspektywie czasowej. Natomiast młodzież o statusie tożsamości dyfuzyjnej jako swe najważniejsze cele wskazuje zdobycie miłości drugiego człowieka i znalezienie przyjaciół. Jednak młodzież z tej grupy nie akceptuje większości wartości cenionych w naszej kulturze ani zadań charakterystycznych dla poszczególnych okresów rozwojowych (Liberska, 2002).

Marcia (1980) w swoich pracach, a także jego kontynuatorzy wykazali (przeгляд m.in. w pracach: Kroger, 2007; Meeus, 2011), że w proces formowania tożsamości zaangażowane są różnorodne czynniki, jak relacje rodzinne, cechy osobowości, funkcjonowanie w środowisku edukacyjnym i zawodowym, aktywność prospołeczna i religijność. Wyniki badań pokazywały, że osoby o statusie tożsamości osiągniętej charakteryzują się najbardziej adaptacyjnym funkcjonowaniem psychospołecznym, a osoby o tożsamości rozproszonej – najgorszym.

Koncepcja Marcii opisująca przebieg procesu formowania się tożsamości, chociaż nadal stanowi podstawę badań nad tą problematyką, spotkała się w ostatnich latach z krytyką badaczy (Schwartz, 2001). Wyniki badań podważyły twierdzenie Marcii, że najważniejszy dla kształtowania się tożsamości jest okres dorastania (Waterman, 1999; Bosma, Kunnen, 2001) wskazują natomiast, że intensywny rozwój tożsamości dokonuje się także w kolejnych okresach życia i tożsamość podlega nieustannym zmianom pod wpływem nowych zadań i ról, jakie się wtedy

pojawiają (bliskie związki, małżeństwo, rodzicielstwo, zmiana charakteru i miejsca pracy, kontynuacja kształcenia).

Opierając się na rozróżnieniu na paradygmatyczny i narracyjny tryb myślenia, którego dokonał Bruner (1996), zauważyć można, że tożsamość w obu koncepcjach jest ujmowana w dużym stopniu z odmienną perspektywą. W teorii psychospołecznej, w trybie paradygmatycznym formowanie tożsamości prowadzi jednostkę do określenia własnych atrybutów oraz swojego miejsca w społeczeństwie. Tożsamość w tym rozumieniu zbudowana jest ze stwierdzeń typu: „ja jestem x”. Natomiast tożsamość w ujęciu McAdamsa (2008) opisuje jednostkę w kategoriach narracyjnych, które m.in. mogą zawierać epizody z życia czy wyjaśnienia lub powiązania różnych wątków. Historie życia mogą zawierać sądy pierwszego typu, jednak są one zwykle włączone w strukturę narracyjną, w związku z czym mogą być umieszczone w całości historii życia (Jeziński, 2010).

Dzięki temu tożsamość narracyjna pozwala jednostce zrozumieć siebie jako zmieniający się podmiot w zmieniających się sytuacjach. Jest to zatem kolejna różnica między ujęciami: koncepcja psychospołeczna akcentuje stabilność i jedność, podczas gdy ujęcie narracyjne zwraca uwagę na zachowanie tożsamości mimo zmienności (Jeziński, 2010).

Różnice między „tradycyjnym” a narracyjnym ujęciem tożsamości określa wyraźnie Giddens (2012) – na którego powołuje się McAdams – twierdząc: „Tożsamość jednostki nie leży w jej zachowaniu, ani – jakkolwiek ma to wielkie znaczenie – w sposobie, w jaki jest odbierana przez innych. Tożsamość jednostki zależy od jej zdolności do podtrzymania ciągłej narracji” (Jeziński, 2010, s. 77).

Czy opowiadanie o swoim życiu zmienia w jakiś sposób tożsamość, emocje i sens życia człowieka? Wielu autorów pisze, że rozwijanie opowieści o sobie wpływa na całokształt funkcjonowania człowieka, sprzyja uporządkowaniu doświadczeń, kształtuje nastawienie uczuciowe i motywację (Trzebiński, 2002a; Puchalska-Wasył, Oleś, 2008). McAdams (1994) twierdzi, że opowiadanie historii pozwala uporządkować doświadczenia poznawczo, emocjonalnie poprzez nadanie im znaczenia, a tym samym odkryć sens w dziejącej się historii.

W badaniach Grochmal-Bach, Czajkowskiego i Pulak (1996) poczucie sensu życia okazało się związane z lękiem mierzonym jako stanem i lękiem jako cechą. Uzyskano stosunkowo wysoki stopień współzmienności obydwu form lęku z poczuciem sensu życia. Wraz ze wzrostem poziomu lęku rosną zaburzenia w doznawaniu poczucia sensu życia. Podobny kierunek zależności potwierdzono w przypadku depresji i poczucia sensu życia. Nasilanie się tendencji depresyjnych koreluje z występowaniem zaburzeń w doświadczaniu sensu życia.

Badanie Qian i in. (2021) dotyczyło związku między poszukiwaniem sensu życia a objawami depresji i lęku. Zaproponowano w nim i przetestowano nowy model wyjaśniający, jak związek między poszukiwaniem sensu życia a objawami depresji i lęku może być moderowany przez wydarzenia życiowe i pośredniczący przez obecność znaczenia w życiu. Wyniki pokazały, że związek między poszu-

kiwaniem sensu życia a objawami depresji (lub lęku) zależał od wpływu wydarzeń życiowych doświadczanych przez jednostkę. Ogólnie rzecz biorąc, poszukiwanie sensu życia służyło jako czynnik korzystny lub niepowiązany dla osób doświadczających wydarzeń życiowych o małym wpływie, ale jako czynnik szkodliwy dla osób doświadczających wydarzeń życiowych o dużym wpływie. W przypadku osób doświadczających wydarzeń życiowych o średnim wpływie poszukiwanie sensu życia miało pozytywny wpływ bezpośredni, ale negatywny wpływ pośredni (poprzez obecność znaczenia w życiu) na objawy depresji (lub lęku).

Narracja może być skuteczna w regulowaniu emocji z kilku powodów (Pasupathi i in., 2017). Po pierwsze, narracje pozwalają na wyrażanie emocji. Tłumienie emocji nie zmniejsza, a może zwiększać dystres emocjonalny, zarówno subiektywnie zgłaszany, jak i sygnalizowany przez pobudzenie fizjologiczne (np. Gross, 2001).

Po drugie, narracje oferują potencjał tworzenia pozytywnych, związanych z rozwojem znaczeń. Badania nad związkiem między historiami życia a adaptacją pokazują, że narratorzy, którzy odnajdują odkupieńcze znaczenia w cierpieniu i przeciwnościach losu i którzy konstruują historie życia zawierające wątki osobistej sprawczości i eksploracji, mają tendencję do osiągnięcia wyższego poziomu zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i dojrzałości (McAdams, McLean, 2013). Ten rodzaj tworzenia znaczeń wiąże się z łączeniem negatywnych doświadczeń z pozytywnymi rezultatami, takimi jak większa dojrzałość lub wgląd w siebie, oraz z lepszym samopoczuciem (Pals, 2006; McLean, Pasupathi, Pals, 2007). Pozytywne nadawanie znaczeń wiąże się z reinterpretacją negatywnego wydarzenia jako prowadzącego do pozytywnego w sposób, który może uczynić to doświadczenie mniej przygnębiającym. Takie nadawanie znaczeń jest także związane ze strategią regulacji polegającą na przewartościowaniu.

Po trzecie i najbardziej charakterystyczne dla narracji, tworzenie spójnej opowieści wymaga uporządkowania wydarzeń w czasie, co zmniejsza intensywność emocji związanych z przypominaniem sobie wydarzenia (Ross, Wilson, 2002). Oprócz wyrażania negatywnych emocji, umożliwiając tworzenie pozytywnych znaczeń i zapewniając zamknięcie, opowiadanie o doświadczeniach wpływa na pamięć o opowiadającym wydarzeniu (Pasupathi, Hoyt, 2010). A zatem konstruowanie narracji, które sprawiają, że doświadczenie staje się mniej przykre, może również skutkować trwałymi zmianami w pamięci, które z kolei sprawią, że przyszłe przypomnienia o tym wydarzeniu będą mniej przykre.

Celem badania było sprawdzenie, czy opowiedzenie historii życia wpływa na poczucie tożsamości, stany i cechy afektywne oraz poczucie sensu życia. Problem ten został ujęty w kilku szczegółowych pytaniach badawczych, które zostały postawione na podstawie wcześniejszych badań.

Pierwszym pytaniem badawczym było: W jaki sposób sformułowanie historii własnego życia wpływa na wymiary tożsamości?

Badanie miało za zadanie sprawdzić, czy to, że człowiek opowiada swoją historię życia, która jest przejawem tożsamości narracyjnej, oddziałuje na zwiększenie

wymiaru poszukiwania czy zaangażowania. Zatem czy samo uruchomienie myślenia o swojej historii i jej formułowanie może wpłynąć na tożsamość ujętą kategorialnie.

Oleś (2008) uważa, że poddanie tożsamości refleksji czy autorefleksji może prowadzić do zakwestionowania wcześniejszej tożsamości. Opowiadanie historii życia, jako forma autorefleksji, jest okazją do przypomnienia sobie najważniejszych jego wydarzeń, ale przede wszystkim okazją do twórczej aktywności nadawania znaczenia tym zdarzeniom. Osoba może aktywnie poszukiwać sensu trudnych doświadczeń, wprowadzać w nie pewien porządek (McAdams, 2001; Puchalska-Wasył, Oleś, 2008). Powoduje to tym samym wzrost zaangażowania się w swoją historię, w zrozumienie siebie. Osoba, opowiadając o swoim życiu, utwierdza się w dokonanych wyborach, podjętych decyzjach, tym samym dochodzi do samopotwierdzenia swojej tożsamości. W związku z tym pierwsza hipoteza brzmi: sformułowanie historii własnego życia wpływa na podwyższenie wyników w tożsamościowym wymiarze poszukiwania lub zaangażowania.

Drugim pytaniem było: Czy opowiedzenie historii własnego życia wpływa na poziom uczuć: lęku, depresyjności, ciekawości, złości?

Opowiadając historię życia, osoba dokonuje w pewien sposób uporządkowania doświadczeń na poziomie poznawczym, integruje niespójne myśli, dążenia, sposoby reagowania, co z kolei pociąga za sobą porządkowanie życia emocjonalnego. Ma tu miejsce integracja poprzeczna w odniesieniu do różnorodnych doświadczeń i przeżyć osoby (Puchalska-Wasył, Oleś, 2008).

Badania Pasupathi i in. (2017) oceniają skuteczność narracji w regulacji smutku i gniewu oraz dostarczają ilościowych porównań narracji z rozproszeniem uwagi, przewartościowaniem i ponowną ekspozycją. Wyniki dla smutku i złości ujawniają, że narracja jest skuteczna w regulacji negatywnych emocji, szczególnie gdy narracje umieszczają wydarzenia w czasie przeszłym i zawierają pozytywne emocje. Wyniki sugerują, że jeśli ludzie opowiadają „właściwy” rodzaj historii o swoich doświadczeniach, narracja zmniejsza emocjonalny dystres związany z tymi doświadczeniami (Pasupathi i in., 2017).

Ujęcie swoich doświadczeń w rozwiniętą strukturę opowieści, w której wyodrębnić można początek, składające się na nią sceny i zakończenie, sprawia, że również życie emocjonalne zaczyna być „uporządkowane narracyjnie”, co prowadzi do spadku uczuć negatywnych, zwłaszcza niepokoju (Trzebiński, 2002a).

Druga hipoteza postulowała, iż opowiedzenie historii własnego życia wpływa na obniżenie stanów afektywnych negatywnych (lęku, depresyjności, złości).

Narracyjne ujęcie własnych doświadczeń sprawia, że osoba ma poczucie uczestnictwa we „właśnie dziejącej się historii”, co obniża apatię i wzbudza zaciekawienie, jak dalej będą przebiegać jej losy. Osoba nastawiona na proces doświadczania jest bardziej otwarta na różnorodne przeżycia, różne wersje przebiegu wydarzeń i możliwych zakończeń, a także na sytuację, w której trzeba będzie podjąć decyzję zmiany aktualnej opowieści na inną. Tworzenie własnej opowieści sprzyja

więc zainteresowaniu się i wyobrażeniowemu poszukiwaniu różnych możliwych wersji samego siebie, co może być jednym ze sposobów dynamizacji własnej egzystencji (Tokarska, 2002; Trzebiński, 2002b). Dlatego założono, że opowiedzenie historii własnego życia wpływa na zwiększenie stanów afektywnych pozytywnych (ciekawości).

Kolejnym pytaniem szczegółowym było: W jaki sposób opowiedzenie historii życia wpływa na poczucie sensu życia?

McAdams (1995, 2001) uważał, że ludzie formułują historię życia, by nadać znaczenie pozornie odrębnym i niepowiązanym wydarzeniom, a dzięki temu doświadczyć spójności i celowości swojego życia. Opracowywanie historii życia w wieku dojrzewania, wtedy, kiedy potrzeba sensu życia jest szczególnie silna (Obuchowski, 1983), może wskazywać na to, że skonstruowanie takiej opowieści daje możliwość przeżycia takiego doświadczenia. Kolejna hipoteza postulowała, że opowiedzenie historii życia zwiększa poczucie sensu życia – jako stan.

Metoda

Osoby badane

Przebadano studentów 4. i 5. roku, 26 osób z 4. roku oraz 36 osób z 5. roku. Badani studiowali na różnych kierunkach: matematyka, historia, psychologia, ekonomia, pedagogika, administracja, nauki o rodzinie, filologia angielska, filozofia, prawo, informatyka, kulturoznawstwo, filozofia przyrody. W badaniu brały udział dwie grupy: grupa *quasi*-eksperymentalna (opowiadająca historię życia i wypełniająca kwestionariusze) i grupa kontrolna (wypełniająca jedynie kwestionariusze). W badaniu wzięły udział 62 osoby ($N = 62$) – średnia wieku wyniosła $M = 23,21$, $SD = 1,31$, 47% stanowili mężczyźni. Grupa eksperymentalna i kontrolna liczyły po 31 osób, w każdej było 52% kobiet.

Nabór osób do grup badanej i kontrolnej odbył się za pomocą kuli śnieżnej. Pytano się osób, czy wezmą udział w badaniu, przedstawiono procedurę badania, powiedziano, że w badaniu są dwa etapy – testy i wywiad, a następnie po dwóch tygodniach – testy. Trzy osoby odmówiły udziału w badaniu, gdy dowiedziały się, że to wywiad. Osoby, którym zaproponowano udział w badaniu testowym, zgodziły się.

Procedura badawcza miała charakter dwuetapowy. W pierwszym etapie badania w grupie eksperymentalnej uczestnicy badań wypełniali kwestionariusze, po czym przeprowadzano z nimi Wywiad Historii Życia. Po upływie dwóch tygodni następował drugi etap badań, w którym uczestnicy ponownie wypełniali kwestionariusze. W grupie kontrolnej uczestnicy wypełniali dwa razy te same kwestionariusze w odstępie dwóch tygodni. Przystąpienie do badań było dobrowolne, uczestnicy nie otrzymywali wynagrodzenia. Badania były przeprowadzane indywidualnie.

Metody

Wszystkie osoby badane otrzymały zestaw kwestionariuszy: Kwestionariusz Dla Młodzieży (*Ego Identity Process Questionnaire*, EIPQ) opracowany przez Balistreri, Bush-Rossnagel i Geisinger (1995), Inwentarz Stanów i Cech Osobowości (*State-Trait Personality Inventory*, STPI) Spielbergera (1995), Skala poczucia sensu życia (SZ-S, SZ-C) Olesia. W grupie eksperymentalnej przeprowadzano Wywiad Historii Życia.

Wywiad Historii Życia (*The Life Story Interview*) (McAdams, 1995). Wywiad stworzony został w celu poznawania różnych historii życia, jakie ludzie tworzą w zależności od okresu historycznego i miejsca. Wywiad składa się z dziewięciu części. W pierwszej części wywiadu proponuje się osobie, żeby spróbowała pomyśleć o swoim życiu jako o historii, która jest złożona z pewnych rozdziałów. Zadaniem osoby badanej jest podzielenie tej opowieści na kilka rozdziałów, co najmniej dwa, ale nie więcej niż siedem. Rozdziały te osoba wydziela według własnego kryterium, może je zatytułować i podać ich ogólną treść. Druga część wywiadu polega na zidentyfikowaniu kluczowych wydarzeń, tzn. specyficznych, znaczących epizodów, które umieszczone są w konkretnym czasie i miejscu w przeszłości w odróżnieniu od dłuższych rozdziałów. Osoba badana jest pytana o osiem rodzajów wydarzeń (szczegółowy opis metody, patrz: Puchalska-Wasył, Oleś, 2008). W trzeciej części wywiadu osoba opisuje swoje największe wyzwanie w dotychczasowym życiu. Ważne są zwłaszcza informacje dotyczące tego, jak się z nim zmagala, jak sobie z nim poradziła, czy ktoś jej w tym pomagał i jak to wyzwanie wpłynęło na historię jej życia. Czwarta część wywiadu dotyczy wpływów pozytywnych i negatywnych na historię życia. Osoba jest proszona o zidentyfikowanie osób, grup lub instytucji, które wywarły największy pozytywny, a także największy negatywny wpływ na historię jej życia, oraz o określenie, na czym ten wpływ polegał. W piątej części wywiadu osoba prowadząca zwraca uwagę na fakt, że w życiu słyszymy wiele różnych historii. Niektóre z nich mogły być dla osoby szczególnie bliskie i wpłynąć w jakiś sposób na myślenie i rozumienie siebie, świata. Osoba badana jest pytana o trzy rodzaje historii: obejrzone, przeczytane i usłyszane, np. od rodziny lub przyjaciół. W szóstej części chodzi o wyobrażenie sobie alternatywnych wersji przyszłości: pozytywnej i negatywnej. Pozytywna przyszłość oznacza taką, która dla osoby jest upragniona, w której może zrealizować swoje cele i marzenia. Negatywna przyszłość dotyczy takiego splotu wydarzeń, który dla osoby jest wysoce niekorzystny, którego może obawiać się i mieć nadzieję, że się nie wydarzy. Obydwie wersje mają być realistyczne i szczegółowe. Siódma część wywiadu koncentruje się na światopoglądzie oraz wymiarze religijno-duchowym. Osoba jest pytana o fundamentalne przekonania dotyczące wartości i sensu życia, o postawy i poglądy społeczno-polityczne, najważniejszą wartość życiową i osobistą filozofię życia, a także o zmiany w zakresie przekonań religijnych i światopoglądowych. W części ósmej chodzi o wydobycie podstawowego tematu życiowego, przesłania lub idei, która przewija

się przez całą historię, wokół którego koncentruje się opowieść. W ostatniej, dziewiątej części wywiadu osoba badana jest pytana o to, czy ma jeszcze coś do dodania, aby dobrze zrozumieć jej historię życia.

Kwestionariusz Dla Młodzieży (*Ego Identity Process Questionnaire*, EIPQ) Balistreri, Bush-Rossnagel i Geisinger (1995), w tłumaczeniu i opracowaniu Oleś (2010). Kwestionariusz EIPQ pozwala na ocenę tożsamości na dwóch kontynuach: poszukiwania i zaangażowania oraz na określenie czterech statusów tożsamości. Kwestionariusz EIPQ składa się z 32 twierdzeń, które są losowo sortowane przez dwa wymiary, osiem dziedzin, a także dwa obszary tematyczne. Wymiarami tego kwestionariusza są zaangażowanie (*commitment*) i poszukiwanie (*exploration*). Można także wyróżnić osiem dziedzin, zgrupowanych w dwóch sferach: ideologicznej (polityka, religia, zawód, orientacja na wartości) oraz interpersonalnej (przyjaźń, rodzina, intymne relacje, role płci). Skale odpowiedzi: od 1 *jeżeli zdecydowanie się nie zgadzasz* do 6 *jeżeli zdecydowanie zgadzasz się*. Przykładowy item: *Ostatecznie zdecydowałem, jaki zawód chcę wykonywać w przyszłości*. Wskaźnik α Cronbacha w wymiarze zaangażowania wynosi ,70, natomiast w wymiarze poszukiwania – ,72.

Inwentarz Stanów i Cech Osobowości (*State-Trait Personality Inventory*, STPI) (Spielberger, 1995), w tłumaczeniu Wrześniewskiego i Olesia (Oleś i in., 2010). STPI składa się z dwóch części: Inwentarz Stanów Osobowości (*State Personality Inventory*, SPI) badającego stany emocjonalne i Inwentarza Cech Osobowości (*Trait Personality Inventory*, TPI) mierzącego cechy emocjonalne. Metoda STPI składa się w sumie z 80 twierdzeń, po 40 twierdzeń dla każdej wersji (SPI, TPI), z 8 skal obejmujących po 10 twierdzeń, z których każda skala obejmuje oddzielnie stany i cechy takich emocji, jak: lęk, złość, depresyjność i ciekawość.

Kwestionariusz SPI (*State Personality Inventory*) służy do badania czterech emocji: lęku, ciekawości, złości i depresyjności rozumianych jako stany. Stan emocjonalny scharakteryzować można jako krótko trwające emocje, zmienne w czasie, przeżywane z różną intensywnością. Osoba badana określa w poszczególnych twierdzeniach, jak się czuje w danej chwili, oceniając intensywność emocji na skali: *wcale, raczej nie, umiarkowanie, bardzo*. Przykładowy item – *Jestem spokojny*. Kwestionariusz TPI (*Trait Personality Inventory*) ujmuje emocje lęku, ciekawości, złości i depresyjności jako cechy, a więc względnie stabilne właściwości emocjonalnego reagowania w różnych sytuacjach. Osoby mające jakąś cechę w wysokim nasileniu reagują częściej danym stanem emocjonalnym, gdyż więcej sytuacji wywołuje w nich takie emocje. Zadaniem osoby badanej jest określenie, jak się zazwyczaj czuje, oceniając częstość doświadczanych uczuć poprzez zaznaczenie którejś z odpowiedzi: *prawie nigdy, czasem, często, prawie zawsze*. Przykładowy item – *Jestem zadowolony z siebie*. Rzetelność metodą zgodności wewnętrznej dla SPI i TPI wynosi odpowiednio ,90 i ,84.

Skala poczucia sensu życia (Oleś). Składa się ona z dwóch podskal: Sens Życia – Stan (SZ-S) badająca poczucie sensu życia jako stan i Sens Życia – Cecha (SZ-C) mierząca poczucie sensu życia jako cecha. Każda podskala składa się z 10 twierdzeń (np. *Potrafię odnaleźć swoje miejsce i rolę w świecie*). Możliwe odpowiedzi na te twierdzenia

są cztery: *zdecydowanie nie, raczej nie, raczej tak, zdecydowanie tak* (w skali SZ-S) oraz *prawie nigdy, czasem, często, prawie zawsze* (w skali SZ-C). Rzetelność metodą zgodności wewnętrznej wynosi dla skali SZ-S ,84, natomiast dla skali SZ-C ,87.

Wyniki

Celem było zbadanie, czy opowiedzenie historii życia wpływa na poczucie tożsamości, stany i cechy afektywne oraz poczucie sensu życia. Pierwszą podjętą kwestią było zbadanie, w jaki sposób sformułowanie historii własnego życia wpływa na poczucie tożsamości. W celu weryfikacji tej hipotezy wykorzystano dwuczynnikową analizę wariancji z powtarzaniem pomiarem. Wyniki dla obydwu wymiarów tożsamości: poszukiwania i zaangażowania okazały się nieistotne.

Następnie zbadano wpływ opowiadania historii swojego życia na przeżywane emocje. Czy opowiedzenie historii własnego życia wpływa na poziom uczuć: lęku, depresyjności, ciekawości, złości? W celu weryfikacji hipotezy zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji z powtarzaniem pomiarem. Dla stanu lęku siła efektu wyniosła $F(1, 58) = 6,59$ na poziomie istotności $p = ,013$, $\eta^2 = ,10$. Stany lęku obniżyły się. Dla stanu złości siła efektu wyniosła $F(1, 58) = 5,88$, $p = ,018$, $\eta^2 = ,09$. Stany złości obniżyły się. Dla stanu depresyjności siła efektu wyniosła $F(1, 58) = 9,65$, $p = ,003$, $\eta^2 = ,14$. Stany depresyjności obniżyły się. W przypadku stanów ciekawości nie pojawiły się istotne wyniki.

Kolejną kwestią było zbadanie, w jaki sposób opowiedzenie historii życia wpływa na poczucie sensu życia. W celu weryfikacji hipotezy zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji z powtarzaniem pomiarem. Siła efektu dotycząca stanu sensu życia wyniosła $F(1, 58) = 9,01$ na poziomie istotności $p = ,004$, $\eta^2 = ,14$. Sens życia jako stan uległ podwyższeniu.

Dyskusja

Celem badań było sprawdzenie, czy opowiedzenie historii życia wpływa na wymiary tożsamości, stany i cechy afektywne oraz poczucie sensu życia. Jedną z hipotez przewidywała, że opowiedzenie historii własnego życia wpływa na obniżenie stanów afektywnych negatywnych (lęku, depresyjności, złości), a także zwiększenie stanów afektywnych pozytywnych (ciekawości). Wyniki pokazują, że opowiedzenie historii swojego życia wpłynęło istotnie na wyniki uzyskiwane przez tę grupę w drugim badaniu odnośnie do trzech stanów emocjonalnych: depresyjności, złości oraz lęku. Nie wpłynęło jednak na stan ciekawości. Zgodnie z hipotezą opowiedzenie historii swojego życia integruje doświadczenie osoby, a tym samym wpływa na uporządkowanie w obszarze emocji, co może prowadzić do obniżenia się negatywnych emocji. Całościowe ujęcie historii życia to niejako „domykanie figury” – nawiązując do psychologii *Gestalt* (Perls, 2022) – i w takim rozumieniu może wiązać się z redukcją napięcia emocjonalnego. Stąd zmiana przede wszyst-

kim w stanie lęku. Ponadto sama możliwość nawiązania relacji i bycia wysłuchanym przez kogoś życzliwego, szczególnie dla odczuwających deficyt bliskich więzi, może dać poczucie „bycia kimś ważnym, zauważonym” (Tokarska, 2002). Prowadzi tym samym do obniżenia się uczuć depresyjności i złości.

Wiele badań prowadzonych nad ciekawością, także przez Spielbergera (1994), wskazuje na to, że zachowania eksploratorskie wiążą się z ciekawością, dokładniej, że ciekawość prowadzi do zachowań eksploratorskich. Oczekiwanie, że opowiedzenie wywiadu zwiększy stany ciekawości miało zatem odwrotny kierunek, oczekiwaliśmy bowiem, że zachowanie eksploratorskie wpłynie na zwiększenie ciekawości. Tak się jednak nie stało.

Trzecia hipoteza sugerowała, że opowiedzenie historii życia zwiększa poczucie sensu życia – jako stan. Uzyskane wyniki wskazują na istotną zmianę w kierunku wyższego poczucia sensu życia. Sformułowanie historii życia, w której porządkuje się wydarzenia i nadaje się im znaczenia, sprzyja widzeniu celu życia i stąd zwiększa poczucie sensu życia.

Kolejna hipoteza postulowała, że opowiedzenie historii własnego życia wpływa na podwyższenie wyników w tożsamościowym wymiarze poszukiwania lub zaangażowania. Wyniki pokazują, że sformułowanie historii własnego życia nie wpływa na podwyższenie wyników w wymiarze poszukiwania lub zaangażowania. Brak istotnej zmiany wyników w wymiarze poszukiwania i zaangażowania może być spowodowane przede wszystkim tym, że samo opowiedzenie historii życia jest zbyt słabym bodźcem, żeby wpłynąć w istotny sposób na tożsamość. Tożsamość człowieka może podlegać pewnym zmianom, np. wskutek traumy, kryzysów losowych, zagrażających wydarzeń, chorób, ale też pozytywnych wydarzeń, jak szczęśliwa miłość czy bardzo znaczący sukces życiowy (por. Oleś, 2008), jednakże udział w badaniu psychologicznym, choć angażującym, może nie być wystarczającym powodem do takiej zmiany. Tożsamość bowiem jest w miarę stabilna, raczej może podlegać zmianie koncepcja siebie. Człowiek podtrzymuje opracowaną tożsamość i broni się przed jej zmianą, gdyż jakakolwiek zmiana centralnej struktury swojej osobowości jest dla niego zagrażająca. Znaczenie może także mieć to, wokół czego zbudowana jest tożsamość. Jeżeli człowiek buduje tożsamość wokół pewnej koncepcji siebie, dla której podstawowe są przekonania oraz związane z nimi uczucia i emocje, wówczas jest bardziej podatna na zmianę. Podobnie kiedy koncentruje się wokół wydarzeń zapisanych w pamięci autobiograficznej (Oleś, 2008). Specyfika pamięci autobiograficznej jest bowiem taka, że materiał przez nią rejestrowany organizowany jest za pomocą reguł rządzących przebiegiem interakcji społecznych. Osoba interpretuje wydarzenia ze swojego życia zgodnie z posiadaną potoczną teorią dotyczącą przebiegu tych interakcji, nabudowaną na doświadczeniu. Wraz z nabywaniem nowych doświadczeń zmieniają się także reguły nadawania sensu epizodom ze swojego życia. Po upływie jakiegoś czasu jednostka może nadawać wydarzeniu inny sens w porównaniu z pierwotnym (Maruszewski, 2005). Natomiast tożsamość budowana wokół wartości stanowiących o sensie życia, tworzona na podstawie celów i zadań życiowych może być odporna na zmianę (Hermans, 1991; Oleś, 2008).

Zauważyć należy także, że zmiany wywołane opowiadaniem historii życia, które jest badaniem idiograficznym, nastawionym na odkrycie niepowtarzalności człowieka, mogą być trudno przekładalne na dane nomotetyczne, podkreślające to, co wspólne, zwłaszcza w odniesieniu do poczucia tożsamości, które wydają się trudniejsze do oceny niż nasilenie bądź częstość przeżywanych emocji. Poczucie tożsamości jest bowiem wielowymiarowe.

Opowiedzenie historii życia okazuje się nie przyczyniać do opracowania tożsamości, rozumianego jako podwyższenie wyników w wymiarach poszukiwania lub zaangażowania. Człowiek, opowiadając o sobie, może zachowywać pewien dystans, ujawniać tylko jakąś powierzchwną prawdę o sobie albo istotną, ale już niezbyt aktualną. Poza tym nawet mówienie o najbardziej upragnionej rzeczywistości nie ma mocy stwarzania jej. Konieczne jest jakieś działanie. Pogłębianie tożsamości może być więc bardziej pochodną aktualnie podejmowanych wyzwań życiowych niż opowiadania historii.

Ograniczenia badania wynikają z tego, że dobór osób badanych odbył się za pomocą kuli śnieżnej, nie był to zaś dobór losowy. Ponadto najpierw szukano osób do grupy eksperymentalnej, a potem kontrolnej, więc kolejność badania grup mogła mieć jakiś związek z wynikami.

Uświadomienie sobie różnych elementów historii życia dzięki uczestnictwu w wywiadzie może owocować zmianą w wymiarach tożsamości w dłuższej perspektywie, może nie być widoczne od razu m.in. przez to, że wymiary stabilizują strukturę. Dlatego w przyszłych badaniach można by badać wymiary tożsamości po upływie dłuższego czasu. Można też skonstruować badania w formie podłużnej, żeby obejmowały wielokrotne formułowanie tożsamości w formie narracyjnej, które by uchwyciło bardziej proces konstruowania tożsamości narracyjnej, a nie tylko jednorazowy stan w badaniu.

Literatura cytowana

- Balistreri, E., Busch-Rossnagel, N., Geisinger, K. (1995). Development and preliminary validation of the Ego Identity Process Questionnaire. *Journal of Adolescence*, 18, 179–192.
- Bosma, H.A., Kunnen, S.E. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review*, 21, 39–66.
- Bruner, J. (1996). *The Culture of Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brzezińska, A.I., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2010). Psychologia rozwoju człowieka. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik* (t. 2, s. 95–292). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brzezińska, A.I., Czub, T., Piotrowski, K. (2014). Statusy tożsamości a style tożsamości i funkcjonowanie emocjonalne uczniów szkół zawodowych. *Psychologia Rozwojowa*, 19(4), 51–71, doi: 10.4467/20843879PR.14.024.2963
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- Giddens, A. (2012). *Socjologia*. Wyd. nowe. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grochmal-Bach, B., Czajkowski, W., Pulak, I. (1996). Lękowe i depresyjne determinanty poczucia sensu życia. W: B. Grochmal-Bach (red.), *Wpływ lęku i depresji na funkcjonowanie psychospołeczne studentów* (s. 64–72). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Hermans, H.J.M. (1991). Self jako zorganizowany system wartościowań. W: A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim* (t. 5, s. 387–409). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- James, W. (2002). *Psychologia. Kurs skrócony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jeziński, K. (2010). Zagadnienie tożsamości w ujęciach Dana P. McAdamsa i Erika H. Eriksona. *Psychologia Rozwojowa*, 15(4), 93–102.
- Juros, A. (1984). Korelaty osobowościowe poczucia sensu życia. *Roczniki Filozoficzne*, 32(4), *Psychologia*, 97–112.
- Kroger, J. (2007). Why is identity achievement so elusive? *Identity. An International Journal of Theory and Research*, 7(4), 331–348.
- Liberska, H. (2002). Kształtowanie się tożsamości a konstruowanie planów życiowych przez dorastających. *Psychologia Rozwojowa*, 7(3), 51–61.
- Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551–558, doi: 10.1037/h0023281
- Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence. W: J. Adelson (red.), *Handbook of adolescent psychology* (s. 159–187). New York: John Wiley and Sons.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- McAdams, D.P. (1994). *The person: An introduction to personality psychology*. Wyd. 2. Fort Worth, TX: Hartcourt Brace College Publishers.
- McAdams, D.P. (1995). *The Life Story Interview*. Northwestern University (materiał publikowany na stronie internetowej autora, aktualnie nieistniejącej).
- McAdams, D.P. (2001). *The person: An integrated introduction to personality psychology*. Wyd. 3. Fort Worth, TX: Hartcourt Brace College Publishers.
- McAdams, D.P. (2008). Personal Narratives and the Life Story. W: J.R. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (wyd. 3, s. 242–262). New York: Guilford Press.
- McAdams, D.P., McLean, K.M. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238.
- McLean, K.C., Pasupathi, M., Pals, J.L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self_development. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 262–278.
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 75–94, doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x

- Murray, H.A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Obuchowski, K. (1983). *Psychologia dążeń ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Oleś, M. (2010). Wymiary tożsamości a subiektywna jakość życia u młodzieży. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(1), 61–76.
- Oleś, P.K. (2008). O różnych rodzajach tożsamości oraz ich stałości i zmianie. W: P.K. Oleś, A. Batory (red.), *Tożsamość i jej przemiany a kultura* (s. 41–84). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Oleś, P.K. Skala poczucia sensu życia – jako cecha i stan (materiały przekazane przez autora).
- Oleś, P.K., Dras, J., Jankowski, T., Kalinowska, I., Parzych, J., Sosnowska, K., ..., Wróbel, M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(1), 113–127.
- Oleś, P.K., Puchalska-Wasył, M. (2005). Tożsamość narracyjna czy Ja polifoniczne? W: E. Chmielnicka-Kuter, M. Puchalska-Wasył (red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracji* (s. 51–64). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Pals, J.L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74, 1079–1110 [PubMed: 16787429].
- Pasupathi, M., Hoyt, T. (2010). Silence and the shaping of memory: How distracted listeners affect speakers' subsequent recall of a computer game experience. *Memory*, 18, 159–169, doi: 10.1080/09658210902992917 [PubMed: 20391180].
- Pasupathi, M., Wainryb, C., Mansfield, C.D., Bourne, S. (2017). The Feeling of the Story: Narrating to Regulate Anger and Sadness. *Cognition and Emotion*, 31(3), 444–461, doi: 10.1080/02699931.2015.1127214
- Perls, F.S. (2022). *Terapia Gestalt*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Puchalska-Wasył, M., Oleś, P.K. (2008). Teoria narracyjnej tożsamości Dana P. McAdamsa. W: P.K. Oleś, A. Batory (red.), *Tożsamość i jej przemiany a kultura* (s. 246–278). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Qian, Ch., Xin-Qiang, W., Xiao-Xin, H., Li-Jun, J., Ming-Fan, L., Bao-Juan, Y. (2021). The relationship between search for meaning in life and symptoms of depression and anxiety: Key roles of the presence of meaning in life and life events among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 1(282), 545–553, doi: 10.1016/j.jad.2020.12.156
- Ross, M., Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 792–803 [PubMed: 12003478].
- Schwartz, S.J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An international Journal of Theory and Research*, 1(1), 7–58.
- Spielberger, C.D., Rillerband, L.M., Sydeman, S.J., Reheiser, E.C., Unger, K.K. (1995). Assessment of Emotional States and Personality Traits: Measuring Psycholo-

- gical Vital Signs. W: J.N. Butcher (red.), *Clinical Personality Assessment: Practical Approaches* (s. 42–52). New York: Oxford University Press.
- Spielberger, C.D., Starr L.M. (1994). Curiosity and exploratory behavior. W: H.P. O’Neil, Jr., M. Drillings (red.), *Motivation: Theory and Research* (s. 221–243). Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tokarska, U. (2002). Narracja autobiograficzna w terapii i promocji zdrowia. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 221–261). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tomkiewicz, S. (1992). Depresja wieku dojrzewania. W: K. Walewska, J. Pawlik (red.), *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trzebiński, J. (2002a). Autonarracje nadają kształt życiu człowieka. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 43–80). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Trzebiński, J. (2002b). Narracyjne konstruowanie rzeczywistości. W: J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 17–42). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Waterman, A. (1999). Identity, identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review*, 19, 591–621.

Streszczenie. W artykule podjęto zagadnienie wpływu tożsamości sformułowanej na gruncie narracyjnym na tożsamość ujętą kategorialnie, czyli na wymiary tożsamości – poszukiwanie i zaangażowanie. Celem było zbadanie, czy opowiedzenie historii życia wpływa na wymiary tożsamości, stany i cechy afektywne oraz poczucie sensu życia. W badaniu brały udział dwie grupy: eksperymentalna (opowiadająca historię życia i wypełniająca kwestionariusze) oraz kontrolna (wypełniająca jedynie kwestionariusze). Badanie miało charakter dwuetapowy – wypełnianie kwestionariuszy, po czym Wywiad Historii Życia, po dwóch tygodniach ponowne wypełnianie kwestionariuszy. Przebadano łącznie $N = 62$ studentów – średnia wieku wyniosła $M = 23,21$ $SD = 1,31$, 47% stanowili mężczyźni. W badaniu wykorzystano Wywiad Historii Życia McAdamsa, Ego Identity Process Questionnaire (EIPQ) Balistreri, Bush-Rossnagel i Geisinger, Inwentarz Stanów i Cech Osobowości Spielbergera, Skala poczucia sensu życia Olesia. Stwierdzono obniżenie trzech stanów emocjonalnych: depresji, złości oraz lęku. Opowiedzenie historii życia wpływa też na podwyższenie poczucia sensu życia, natomiast nie przyczynia się do opracowania tożsamości. Pogłębianie tożsamości może być więc bardziej pochodną aktualnie podejmowanych wyzwań życiowych niż opowiadania historii.

Słowa kluczowe: tożsamość narracyjna, wymiary tożsamości, emocje, poczucie sensu życia

Data wpłynięcia: 21.07.2019

Data wpłynięcia po poprawkach: 16.09.2022

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 30.09.2022