

STRESZCZENIE

Niniejsza rozprawa dotyczy problematyki poczucia sensu w życiu oraz możliwości jego wzmacniania za pomocą prostych interwencji, które są możliwe do zastosowania w ramach oddziaływań o charakterze psychoprofilaktycznym. Poczucie sensu w życiu ma istotne znaczenie dla dobrostanu jednostki i jest wskazywane jako jeden z czynników ochronnych przed samobójstwem. Interwencje skierowane zostały do osób w okresie wyłaniającej się dorosłości (tj. między 18 a 29 rokiem życia) ponieważ, jak wskazują dane epidemiologiczne, jest to grupa szczególnie narażona na różnego rodzaju problemy psychiczne. Przechodzenie od adolescencji do dorosłości wiąże się również z licznymi wyzwaniami i dynamicznymi zmianami w funkcjonowaniu jednostki, co sprawia, że grupa młodych dorosłych mogłaby szczególnie skorzystać na tego rodzaju oddziaływaniach.

Na pracę składa się wprowadzenie, cztery publikacje oraz podsumowanie. W pierwszym artykule - *Meaning in life and its significance in emerging adulthood-literature review and preliminary study results* – dokonano przeglądu literatury dotyczącej definicji i modeli poczucia sensu w życiu, zwracając szczególną uwagę na specyfikę okresu rozwojowego jakim jest wyłaniająca się dorosłość oraz znaczenie poczucia sensu w życiu dla młodych dorosłych. Artykuł prezentuje również wyniki badań własnych, wskazujących na związki pomiędzy wymiarami dobrostanu psychologicznego w ujęciu eudajmonistycznym, ogólnym poziomem zdrowia psychicznego oraz dwoma wymiarami poczucia sensu w życiu: jego obecnością i poszukiwaniem wśród osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Dwa kolejne artykuły empiryczne - *Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being* oraz *Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention* prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności interwencji, które miały na celu wzmacnianie poczucia sensu w życiu. Pierwsza z

proponowanych interwencji opierała się na refleksji nad codziennymi stresującymi wydarzeniami jako potencjalnych źródłach sensu w życiu, druga – na poczuciu wdzięczności. Choć nie odnotowano istotnych różnic w zakresie poczucia sensu w życiu, to przeprowadzone analizy wykazały, iż proponowane interwencje wzmacniały wśród badanych poczucie dobrostanu psychologicznego oraz zmniejszały natężenie objawów lęku, depresji czy postrzeganego stresu. W ostatnim artykule - *Identity Processing Style and Meaning in Life among Emerging Adults: Mediation Role of Commitment* – przedstawiono wyniki badań opisujące związki pomiędzy stylami przetwarzania tożsamościowego a poczuciem sensu w życiu wśród osób w wyłaniającej się dorosłości. Wykazano, iż styl normatywny jest negatywnym predyktorem poszukiwania sensu w życiu podczas gdy styl informacyjny jest pozytywnym predyktorem tego wymiaru sensu w życiu. Zwrócono również uwagę na mediacyjną rolę zaangażowania.

Podsumowując, niniejsza rozprawa doktorska poszerza wiedzę dotyczącą poczucia sensu w życiu oraz jego korelatów i predyktorów u osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Jest też pierwszą empiryczną próbą weryfikacji skuteczności dwóch rodzajów interwencji mających na celu wzmacnianie poczucia sensu w życiu. Zawarte w niej analizy mogą stanowić nie tylko inspirację do dalszych badań w tym zakresie, ale również mogą zostać wykorzystane do tworzenia prostych interwencji psychoprophylaktycznych skierowanych do tej grupy wiekowej.

Słowa kluczowe: sens w życiu, wyłaniająca się dorosłość, dobrostan psychologiczny, zdrowie psychiczne

Natalia Ryzewska

ABSTRACT

This dissertation concerns the issues of sense of meaning in life and the possibility of enhancing it using simple interventions that can be implemented as part of preventive programs. Sense of meaning in life is essential for the well-being of an individual and is indicated as one of the protective factors against suicide. The interventions were addressed to people in the period of emerging adulthood (i.e. between 18 and 29 years of age) because, as shown by epidemiological data, this group is particularly vulnerable to various types of mental problems. The transition from adolescence to adulthood is also associated with numerous challenges and dynamic changes in the functioning of the individual, which means that a group of young adults could especially benefit from such interventions.

The dissertation consists of an introduction, four publications and a summary. The first article – *Meaning in life and its significance in emerging adulthood – literature review and preliminary study results* – reviews the literature on the definition and models of the sense of meaning in life, paying particular attention to the specificity of the developmental period, which is the emerging adulthood, and the importance of the sense of meaning in life for young adults. The article also presents the results of own research showing the relationship between the dimensions of psychological well-being in the eudaimonistic approach, the general level of mental health and two dimensions of the sense of meaning in life: its presence and search among people in the period of emerging adulthood. Next two empirical articles – *Does Reflection on Everyday Events Enhance Meaning in Life and Well-Being among Emerging Adults? Self-Efficacy as Mediator between Meaning in Life and Well-Being* and *Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention* present the results of research on the effectiveness of interventions aimed at strengthening the sense of meaning in life. The first of the proposed interventions was based on reflection on everyday stressful events as potential sources of meaning in life, the second –

on a sense of gratitude. Although there were no significant differences in the sense of meaning in life, the analyzes carried out showed that the proposed interventions strengthened the sense of psychological well-being among the respondents and reduced the intensity of symptoms of anxiety, depression and perceived stress. The last article – *Identity Processing Style and Meaning in Life among Emerging Adults: Mediatonal Role of Commitment* – presents the results of research describing the relationship between identity processing styles and the sense of meaning in life among people in the emerging adulthood. It has been shown that the normative style is a negative predictor of searching for meaning in life, while the informative style is a positive predictor of this dimension of meaning in life. The mediating role of commitment was also noted.

In summary, this doctoral dissertation broadens the knowledge of the sense of meaning in life and its correlates and predictors among people in the period of emerging adulthood. It is also the first empirical attempt to verify the effectiveness of two types of interventions aimed at enhancing the sense of meaning in life. The analyzes included in it can not only inspire further research in this area, but can also be used to create simple preventive interventions targeted to this age group.

Key words: meaning in life, emerging adulthood, psychological well-being, mental health

Natalia Gzowska