

**Dagmara Lupicka-Szczeńnik**

*Uniwersytet Zielonogórski*

*Instytut Pedagogiki i Psychologii*

*Zakład Psychologii*

## **Problem sensu życia i poczucie jego realizacji a podnoszenie jakości swojego życia na podstawie badań wybranych alpinistów**

### **Wprowadzenie**

Prowadzenie działalności alpinistycznej cieszy się obecnie dużą popularnością i zainteresowaniem. Jest to konsekwencja modnego, w ostatnich latach, podejmowania i realizowania przez ludzi działań ekstremalnych i ryzykownych. Zainteresowanych tą problematyką nurtują przede wszystkim pytania o motywację osób decydujących się na podjęcie działalności wysokogórskiej, o sprecyzowanie ewentualnych korzyści płynących z tego typu aktywności i wreszcie o cechy osobowości, predyspozycje czy umiejętności, jakie powinna posiadać osoba decydująca się na wspinanie.

Alpinizm to działalność, która przebiega w warunkach wyostrzonych, eksperymentalnych (gdyż nawet osoba mająca duże doświadczenie nie jest w stanie wszystkiego przewidzieć), stanowi specjalistyczny kierunek życia, ponieważ wymaga od osoby zajmującej się wspinaniem fachowości i ciągłego poszerzania wiedzy teoretycznej, technicznej oraz zakresu swoich doświadczeń. Teren górski to dla wspinacza bezpośrednie otoczenie, w którym działa, przeżywa różnorodne stany emocjonalne, podejmuje zadania na miarę swoich umiejętności i możliwości oraz ma szansę ich skonfrontowania w trakcie realizowania podjętych przedsięwzięć.

### **Program badań własnych**

Terren górski to bezpośredni świat alpinisty, w którym spotykane warunki są uznawane za normalne, zwyczajne i akceptowane. W związku z powyższym, przedmiot moich badań stanowił problem sensu życia i jego realizacja przez alpinistów.

Celem było dotarcie do tego, co intymne, osobiste, czyli do doświadczania sensu życia przez osoby związane z aktywnością wysokogórską. Dotychczasowe badania dotyczyły motywów uprawiania wspinaczki, cech osobowości osób zajmujących się wspinaczką wysokogórską, psychologicznych i socjologicznych kryteriów przydatności do uprawiania alpinizmu, różnic w funkcjonowaniu kobiet i mężczyzn zajmujących się wspinaczką wysokogórską, funkcjonowania grupy alpinistycznej w warunkach wyprawy, specyfiki działalności alpinistycznej, moralnej oceny zachowań alpinistów w sytuacji zagrożenia (Dominik, Leśniak, Ryn, 1977; Gąsowski, 1984; Golec, 1993; Gracz, 1993; Gryglewicz, 1995; Kończakowski, 1994; Popko, 1971; Ryn, 1967, 1967, 1973; Zdebski, 1981).

Podstawą teoretyczną dla rozważań problematyki sensu życia stał się wybór trzech koncepcji dotyczących sensu życia (koncepcja A. Adlera, A. Masłowa, V. Frankla). O doborze ich zdecydowało zawarcie przez twórców aspektu rozwojowego w procesie odkrywania i dochodzenia do sensu życia przez osobę.

Przeprowadzone badania dotyczyły dwóch obszarów. Pierwszy obejmował analizę kategoryjną piśmiennictwa wspomnieniowego alpinistów, drugi zaś analizę i interpretację materiału badawczego uzyskanego w trakcie prowadzenia wywiadów z alpinistami.

Przy doborze osób do swoich badań wzięłam pod uwagę następujące kryteria:

- wychowanie w idei „braterstwa liny”,
- systematyczne, uporządkowane dochodzenie w góry najwyższe,
- doświadczenie wspinaczkowe w górach wysokich,
- doświadczenia związane z organizacją i przebiegiem wypraw wysokogórskich,
- konkretne osiągnięcia górskie (zdobycie szczytu w górach wysokich).

Ten zabieg ułatwił wyłonienie dwunastu polskich himalaistów w wieku od 35 do 65 lat, których osiągnięcia mają rangę światową, zrzeszeni są w różnych klubach, w tym także międzynarodowych, których sukcesy wspinaczkowe są znaczące nie tylko dla rozwoju alpinizmu w Polsce, ale także za granicą.

Analiza literatury alpinistycznej poszerzyła wiedzę na temat samego alpinizmu jako działalności, a także uwarunkowań wiążących się z tą aktywnością. Ten zabieg badawczy stał się również pomocny przy konstruowaniu pytań do wywiadu semistrukturalnego.

Pytania zadawane rozmówcom miały charakter pytań otwartych, konstrukcja pytania nie sugerowała, jakie wydarzenia wyprawowe, sytuacje, przeżycia osoba powinna omówić. Pytania te miały tylko inspirować osobę badaną do wypowiedzi, stanowić punkty porządkujące przebieg wywiadu, natomiast to ona sama decydowała o tym, czym chce się aktualnie podzielić (patrz Załącznik nr 1).

Metoda wywiadu semistrukturalnego pozwoliła na uzyskanie pogłębionych wyników i poszerzenie perspektywy badawczej dotyczącej problematyki alpinizmu. Otrzymana treść poszczególnych wywiadów stanowi pewną historię życia (pytania zadawane osobom badanym były tylko ukierunkowujące), natomiast zdarzeniem jest wypowiedź osoby badanej. Elementy wywiadu w ramach oglądu jego treści zostały połączone ze sobą w celu uporządkowania struktury jednostek analizy.

Każdy z wywiadów stanowi określoną strukturę, w której możemy wyróżnić zdarzenia dotyczące:

- fazy wstępnej, czyli podjęcia decyzji o byciu w górach,

- etapu zaangażowania i zainteresowania działalnością górską,
- prowadzenia działalności wysokogórskiej,
- momentu bilansowania, czyli refleksji związanej z aktywnością górską i własnym życiem.

Jest to obiektywny materiał pozwalający na odkrycie sensu, który jest przekazywany przez konkretną osobę i stanowi jej doświadczenie osobowe. Przy rozumieniu sensu wychodzimy od dookreślenia ugruntowania, warunków, a dopiero po tym zabiegu można zacząć określać elementy refleksyjne – sens po co ja to robię i czym żyję.

Życie w pełni, po ludzku przeżywane (czyli stawanie się człowiekiem) jest możliwe dzięki temu, że człowiek żyjąc w świecie realnym kontaktuje się ze swoimi możliwościami, jak również ograniczeniami, które może udoskonalać, przekształcać. Dobre ugruntowanie to nakierowanie siebie na rozwój właściwych potencjalności, danie sobie szansy otwarcia na aktualizację swoich możliwości, by spełnić się w tej perspektywie.

## **Metoda jakościowej analizy personalistycznej zdarzeń życiowych w opracowaniu Z. Uchnasta**

Analiza i interpretacja materiału badawczego uzyskanego z wywiadów została przeprowadzona za pomocą Jakościowej Analizy Personalistycznej Zdarzeń Życiowych. Metoda ta opracowana przez prof. Z. Uchnasta nawiązuje do założeń psychologii ekologicznej prezentowanej przez Gibsona. W jego teorii percepcji ekologicznej zasadniczym pojęciem jest „ekosystem”, który współtworzy oraz współorganizuje istota żyjąca i otoczenie. Przedmiotem analizy i opisu psychologicznego staje się zdarzenie życiowe, jako wynik współtworzenia istoty żyjącej i danego otoczenia. Zadaniem badacza jest ukazanie człowieka, który w ramach zdarzeń uczestniczy. W nich zawarty jest doświadczany sens istniejący w podmiocie.

Doświadczony zdarzenie życiowe stanowi całość – gestalt – (Mnie – istniejącemu – w – świecie – zdarza – się – coś), które podlega organizacji na trzech wymiarach: egzystencjalnym, biosferycznym i osobowego dialogu. Analiza doświadczonego zdarzenia życiowego w ramach tych trzech wymiarów uzmysławia badaczowi bądź samej osobie złożoność danego doświadczenia, zakres i głębokość wpływu tych wymiarów pozwalających na uzyskanie informacji na temat własnej osoby, otoczenia, w którym działa i struktury podejmowanych działań.

Wymiar egzystencjalny jest wymiarem podstawowym, stanowi swoistą bazę w procesie analizy doświadczonego zdarzenia życiowego. Osoba uczestniczy w świecie, jest w nim obecna, ale nie w sposób bierny. Stara się współtworzyć ten świat, wychodzić poza to, co jest jej dane poprzez uzmysłowienie sobie, iż ta sama sytuacja może być doświadczana przez osobę w różnorodny sposób. Zależy to tylko od uświadomienia sobie wolnego wyboru i intencjonalności działania (por. Uchnast, 2002).

Wymiar biosferyczny to ugruntowanie osoby w świecie ją otaczającym. Ona w tym świecie porusza się, działa, próbuje mieć wpływ na to, co się dzieje, przeżywa. Mamy tu na myśli te biologiczne i środowiskowe aspekty, które współuczestniczą i współtworzą zdarzenie życiowe (por. Uchnast, 2002).

Wymiar osobowego dialogu, czyli spotkanie z innymi. Gotowość do dzielenia się swoimi doświadczeniami, współpracy, współdziałania z innymi i jednocześnie otwartość na to, co inni mają do zaoferowania. W możliwości podjęcia dialogu istnieje prawdopodobieństwo ujawnienia indywidualności, jedyności osób (por. Uchnast 2002, patrz Tab. s. 13–15).

## Omówienie badań własnych

Kategorialna analiza literackich tekstów wspomnieniowych alpinistów pozwoliła na wyodrębnienie sekwencji tematycznych dotyczących aspektu merytorycznego prowadzonej działalności wysokogórskiej, uwarunkowań geograficzno-klimatycznych i ekonomiczno-kulturowych, a także opisu determinant fizjologicznych, psychologicznych i socjologicznych.

Wymienione aspekty i uwarunkowania znajdują odzwierciedlenie w prowadzonych badaniach empirycznych i wyodrębnienie ich z analizowanych tekstów literackich stanowi swoistego rodzaju potwierdzenie występujących prawidłowości (wcześniejsze badania w tym obszarze).

Dokonyując oglądu alpinistycznej literatury wspomnieniowej zainteresowana byłam przede wszystkim tym, by uchwycić i zaakcentować to, co stanowi o osobliwości jednostki, a więc jej doświadczenia, przeżycia związane z zajmowaniem się tym typem aktywności. Zwracałam uwagę na to, w jaki sposób osoby opisują działalność alpinistyczną; czy chodzi im o przedstawienie „suchych” opisów faktograficznych, czy też mają intencję, by ukazać i podzielić się własnym ustosunkowaniem do niej. Decyzja o takim oglądzie materiału badawczego (jakim stały się konkretne teksty literackie) pozwoliła mi na odkrycie, iż pytanie o sens prowadzonej aktywności wspinaczkowej sprawia trudność w formułowaniu i werbalizowaniu odpowiedzi na nie.

Osoby podejmując się spisania własnych doświadczeń i przeżyć, chcą nie tylko udokumentować konkretne osiągnięcia, sytuacje zagrożenia i sposoby racjonalnego wychodzenia z nich, ale przede wszystkim mają potrzebę dzielenia się tym, co ściśle wiąże się z działalnością alpinistyczną, czyli aspektami poznawczymi i emocjonalnymi. Jest to swoistego rodzaju próba uporządkowania, usystematyzowania własnej historii życia i przedstawienie jej sobie w celu uczynienia jaśniejszą. One same również chcą dzięki temu zabiegowi mieć w miarę obiektywny ogląd swojego życia. W tym niejako zawarty jest szeroko rozumiany sens, który dotyczy refleksji podmiotu związanych z próbą udzielenia odpowiedzi na pytania, dlaczego wybiera i zajmuje się działalnością alpinistyczną, dlaczego właśnie jej podporządkowuje wszystkie płaszczyzny swojego życia, dlaczego wspinanie staje się jej sposobem na życie?<sup>1</sup>

<sup>1</sup> „[...] Chwila odpoczynku, bo za kilka minut musimy iść dalej. W biały mrok, w wicher, na granicy ryzyka. I po co to wszystko? Tyle razy zadawano mu to pytanie. Nigdy nie potrafił dokładnie na nie odpowiedzieć. Zresztą, kto rozumie, nie pyta, a kto pyta, to pewnie i tak nie zrozumie”.

P. Wąsikowski, *Dwa razy Everest*, Kraków 1996, s. 103–104.

Autorzy literatury wspomnieniowej traktują alpinizm również jako dyscyplinę sportową, ale nie w stereotypowym rozumieniu. Dla nich wspinanie jest czymś więcej niż potocznie rozumianą rywalizacją sportową – kto pierwszy zdobędzie dany szczyt, jakie i w jakiej ilości ma na swoim koncie, w jakim stylu zostały one osiągnięte.

Sens odnajdywany jest w fizycznym i psychicznym zmaganiu się z przeciwnościami, z warunkami ekstremalnymi, w podejmowaniu ryzykownych decyzji, które zarówno mogą przynieść sukces, ale też zakończyć się porażką. W konsekwencji, osoby nabierają dystansu do różnego rodzaju sytuacji życiowych. Balansując na granicy życia i śmierci potrafią realnie ocenić, co stanowi wartość dla nich, dla ich wewnętrznego samodoskonalenia, czym należy się zająć, by móc się w pełni rozwinąć.<sup>2</sup>

Sytuacje górskie stanowią dla nich wyzwanie, które akceptują i podejmują się ich realizacji, ponieważ w nich dostrzegają możliwość rozwoju siebie, swojego fizycznego i psychicznego potencjału.

Otoczenie górskie to miejsce konfrontacji z własnymi słabościami i wadami, których osoba nie doświadczyłaby w przeciętnych warunkach i w związku z tym nie byłyby ich świadoma. W tym zawarty jest sens utożsamiany z aspektem rozwojowym, rozumianym jako głębsze zastanawianie się nad samym sobą. Refleksje dotyczące własnego funkcjonowania w warunkach górskich zmuszają często do podejmowania szybkich decyzji o wprowadzeniu zmian umożliwiających lepszą adaptację bądź o zrezygnowaniu z kontynuowania dalszej górskiej aktywności; o podjęciu takich działań, które pozwolą na poradzenie sobie z sytuacjami zagrożenia lub zachowaniem swojego bądź cudzego życia.

„[...] Przymknął oczy. Góry, góry... Skąd ta pasja, to szaleństwo? Przecież tam gdzie się wychował, ziemia jest zaledwie łagodnie pofałdowana, spokojniejsza, bardziej ludzka” (s. 93) (tamże).

„[...] Poszukiwanie sensu wspinania jest bezcelowe. Zresztą pytanie tego typu zadaje się alpinistom wciąż i przy każdej okazji i niezmiennie odpowiedzi nie zadowolają ani pytających ani odpowiadających. Jest to problem zbyt złożony, zbyt indywidualny, zbyt intymny, by można było sensownie i zwięźle się do tego ustosunkować, a każde ewentualne wypowiedź na ten temat będzie zawsze jedynie połową prawdy. Tej drugiej ważniejszej połowy albo sobie nie uświadomiamy, albo też nigdy publicznie nie ujawniamy”.

A. Lwow, *Wybrałem góry. Z Sudetów w Himalaje*, Warszawa – Kraków 1990, s. 16.

<sup>2</sup> „[...] Te same czynniki, które czynią wspinaczkę wysokościową tak niebezpieczną, to znaczy niedobór tlenu i zmiany biochemiczne w organizmie ludzkim, przyczyniają się do rozbudzenia szczególnej wrażliwości na rzeczy związane z samą górą i jej otoczeniem”.

G. Child, *Mieszane uczucia*, Kraków 1994, s. 157.

„[...] Zawsze byłem dumny z tego, że potrafię wyjść cało z każdej sytuacji. Właśnie ta umiejętność, ta siła woli i wytrenowanie pozwoliły mi zejść na dół tego popołudnia. Równocześnie jednak uświadomiłem sobie, jak bardzo kocham życie. Każdy, kto nie chciałby żyć tak bardzo jak ja, umarłby – i to niezależnie od treningu”.

(s. 234) (tamże).

„[...] Na nizinach niejednokrotnie słyszałem wysuwany pod adresem alpinizmu zarzut: jego bezużyteczność. Odpowiadałem wówczas: «Wy tego nie możecie zrozumieć». A czasem pytano mnie, czy jestem bogaty, że potrafią się czuć aż tak szczęśliwy”.

G. Rebuffat, *Gwiazdy i burze*, Kraków 1995, s. 29.

„[...] wspinanie się jest sposobem na rozwój osobowości”.

J. Roskelley, *Opowieści ze ściany*, Warszawa 1996, s. 7.

Dla autorów alpinistycznych tekstów literackich sens upatrywany jest w traktowaniu wspinania jako swoistego aktu twórczego. W tym niepowtarzalnym dziele (nawet jeśli to ta sama droga pokonywana kilkakrotnie, to wspinanie przebiega inaczej) osoba wciąż kształtuje, rozwija siebie nie tylko w ramach możliwości fizycznych, ale również psychicznych. Wciąż doskonalili siebie wewnętrznie, rozwija się od strony poznawczej (poznawanie nowych rejonów wspinaczkowych, uwarunkowań kulturowych, społeczno-ekonomicznych). Sens zawarty w rozwoju swojej osoby, podejmującej wybór o prowadzeniu takiego stylu życia, w którym może zrealizować cały osobisty potencjał i poprzez który ma możliwość ujawnienia siebie w konsekwencji czując się spełnionym człowiekiem.<sup>3</sup>

Teksty literackie alpinistów stanowią swoistego rodzaju opracowanie. Są to już określone poglądy osób, które zajmują się działalnością wysokogórską i po upływie czasu prezentują jej sens. W taki sposób oddają swoje doświadczenia, które wynikają z poczucia realizacji sensu swojego życia.

## Interpretacja materiału badawczego uzyskanego w wyniku wywiadu semistrukturalnego

Uprawianie alpinizmu wiąże się z byciem w specyficznych warunkach, wyostrożonych, eksperymentalnych, stanowi to dla osoby bezpośredni świat przeżywany, dzięki któremu ma ona naturalną możliwość pokonywania określonych ograniczeń, trudności

<sup>3</sup> „[...] W głębi duszy marzyłem, że mógłbym wspiąć się lepiej niż wtedy, gdy miałem nogi. Tak samo w głębi duszy czułem, że przechodząc przez „strefę zmierzchu” potrafiłbym pozbierać swój świat w taki sposób, żeby nie tylko sklecić go w całość, ale nadać mu lepszy kształt. Bogaty w nowe doznania, nowe poszukiwania i nowe wybory, mógłbym zbudować go na innym, jakby wyższym poziomie”.

A. Osius, *Strefa zmierzchu*, Katowice 1997, s. 114.

„[...] Weale nie musiałem się wspiąć, żeby wykorzystać swój Talent. Robiłem to, gdyż wspinanie zawierało twórczy potencjał, który inspirował mnie do rozwijania samego siebie. Właśnie poszukiwanie tej inspiracji zawsze było moją pasją i dlatego mogłem się odnaleźć także w innych dziedzinach”.

(s. 166) (tamże).

„[...] Jeśli komuś chodzi tylko o widoki, nie będzie nigdy się wspiął. Dla wspinacza jest tam coś więcej, choć to może być mało zrozumiałe. Dla niego góry są terenem sprawdzania się, podejmowania wyzwań, które nie tylko wymagają rozmaitych umiejętności, ale także konfrontowania się z własnymi motywacjami, wytrwałością i odpornością, gdy niebezpieczeństwa, trudy i zmęczenie usiłują odciągnąć go od obranego celu. Niewielu wspinaczy potrafi wyjaśnić tę fascynację, która zmusza ich do powrotu rok w rok do tej trudnej szkoły i pcha w miejsca coraz dalsze, wyższe i trudniejsze”.

J. Tasker, *Dzika arena*, Kraków 1995, s. 8.

„[...] – Nie umiałbym zająć się żadnym innym sportem – ciągnąłem – w gimnastyce powtarzasz wielokrotnie jakiś ruch, a potem robisz to samo na zawodach. Ale kiedy się wspinasz jakąś drogą, nawet jeśli robiłaś ją już z dziesięć razy, skala staje się tworzywem, a ty twórcą niepowtarzalnego dzieła. To nigdy nie może się znudzić”.

A. Osius, *Strefa zmierzchu*, Katowice 1997, s. 121.

„[...] Tak, uważam alpinizm za działalność twórczą a nie tylko sportową. [...] Ładna droga na dobrej ścianie to nasze dzieło sztuki”.

N. O'Connel, *Więcej niż ryzyko. Rozmowy z alpinistami*, Katowice 1997, s. 35 (wypowiedź Reinholda Messnera).

i kształtowania siebie. Jest to wynikiem poczucia realnego kontaktowania i odnajdywania w sytuacjach wyzwań. Dlatego też sens wynika ze sposobu ich życia, w ramach którego chcą być w naturalnym świecie, doskonalić swoje umiejętności na poszczególnych etapach wspinania, przygotowują się od strony technicznej, doboru odpowiednich partnerów, zdobywają konkretną wiedzę na temat obszaru, w którym organizowana jest wyprawa. Świadczy to o tym, że dla alpinisty sensem nie jest poszukiwanie doznań, ale bycie w warunkach i sytuacjach górskich staje się możliwością weryfikowania siebie jak również rozwoju własnej osoby. Sensem nie jest śmierć, ale właśnie życie, doskonalenie siebie w takim kierunku, by istniała realna szansa na jego zachowanie, jak również towarzyszących partnerów.

Alpiniści funkcjonują na różnych płaszczyznach aktywności – rodzinnej i zawodowej. Jest to wynik ich otwarcia na różne możliwości swojego życia. Dostrzegają i akceptują zmiany w podejściu do realizacji przedsięwzięć związanych z upływem czasu, zdobytymi doświadczeniami, umiejętnościami. Są świadomi wpływu doświadczeń górskich na życie codzienne: rodzinne, zawodowe i sposób rozwiązywania problemów i trudności życiowych. Dzięki temu poszerzają swoje horyzonty myślowe, starają sobie radzić z przeszkodami i mają ciągle poczucie rozwoju siebie.

Sens wynika ze sposobu życia osoby. Ona żyjąc w realnym świecie kontaktuje się ze swoimi ograniczeniami, które może udoskonalić, ale także może się dzielić tym wszystkim z tymi osobami, które mają tę samą pasję. Aspekt osobowego dialogu jest bardzo istotny, ponieważ osoby badane mają wspólne punkty odniesień – żyją w tym samym środowisku, w nim przeżywają wspólnie swoją bytowość, dialogizują ze sobą, gdyż najpierw tworzą zespół, wspólnie udają się na wyprawę, a następnie wzmacniają się, wspierają się w tym przedsięwzięciu odkrywając przy okazji coś dla siebie nowego, dla własnego rozwoju.

Wszystko to stanowi wspólnotowe doświadczanie sensu życia, na które składa się przeżycie wspólnotowe, wspólne poszukiwanie kierunku, wspólne odkrywanie sensu życia w trudnych warunkach, a w konsekwencji dochodzenie do tego, że każda z tych osób jest świadoma, iż odpowiada indywidualnie za siebie.

Formą dialogizowania z innymi jest również fakt, że osoby badane wyraziły zgodę na tę właśnie rozmowę, a ponadto, że prowadzą prelekcje, slajdowiska, są zaangażowane w pracę instruktorską. Dzielenie się swoimi doświadczeniami i przeżyciami wynika z ich potrzeby świadomego życia, ponieważ to daje im poczucie i przekonanie o kierunku ich rozwoju. Osoby znają ten kierunek, wiedzą gdzie zmierzają i mają jego poczucie.

Reasumując, funkcjonowanie człowieka jest intencjonalne, ponieważ przeżywa zdarzenia swojego życia, ustosunkowuje się do nich w określony sposób, posiada refleksje związane z celem i sensem własnej egzystencji. To w efekcie daje osobie możliwość ciągłego rozwoju, kształtowania i wykorzystywania swoich możliwości we wchodzeniu w codzienne sytuacje życiowe. Taki sposób rozumienia osoby może wzbogacać i poszerzać opis prawidłowości funkcjonowania alpinistów uzyskany scjentystycznymi metodami badawczymi.

Osoby zajmujące się działalnością alpinistyczną są świadome posiadania i wykorzystywania swoich umiejętności, możliwości, zdolności w konkretnych zadaniach wspinaczkowych. Dzięki realnemu kontaktowaniu z otoczeniem poprzez odczytywanie reali-

zmu sytuacji odkrywają jej sens, ale nie tylko w aspekcie fizycznym, ale także osobowego dialogu.

Poczucie sensu jest zawsze, ale zadaniem osoby staje się jego wyłonienie. Dlatego też człowiek zdrowy modyfikuje swoje życie w zależności od sytuacji poprzez rozpoznawanie swoich możliwości, które będą do niej adekwatne. Stąd alpinści dostrzegają konieczność ciągłego doskonalenia i rozwijania swoich umiejętności, zdolności, by jak najlepiej radzić sobie w ekstremalnych sytuacjach górskich. W konsekwencji, osoby odnajdują się w tych sytuacjach, a to oznacza, że usensawniają się w ten sposób. Sytuacje wyzwania nie są dla nich stresogennymi, ale takimi, w ramach których ujawniają własne kompetencje. Osoby chcą wykorzystać szansę, zależy im na wykonywaniu określonych zadań, ponieważ ich realizacja zapewnia im nie tylko przetrwanie, ale przede wszystkim rozwój. Takie rozumienie sensu jest bliskie założeniom koncepcji Adlera.

Sensem życia staje się doskonalenie siebie, ale pełnia tego sensu przeżywana jest w relacjach dialogicznych. Stawiane zadania, wspólne realizowanie ich z innymi wspinaczami, wspólne przeżywanie i współpraca zapewnia możliwość rozwijania się w kierunku doskonalenia swojej potencjalności. Sensem staje się zaakceptowanie i urzeczywistnienie własnego potencjału możliwości. To, czy ta szansa zostanie wykorzystana zależy od wyborów dokonywanych przez samą osobę.

Alpinści kontaktując się z otoczeniem motywowani są do wzrostu, to powoduje, że decydując się na doskonalenie swojego potencjału dokonują swoistej autoanalizy.

Sensem dla nich jest utrzymanie życia, ponieważ to gwarantuje im kontynuowanie działalności wysokogórskiej, w ramach której urzeczywistniają siebie. Kontaktując się z realnym otoczeniem górskim zdają sobie sprawę, iż warunki wymagają od nich niezależności i samodzielności w działaniu. Omawianym w tym miejscu aspektem szczególną uwagę poświęcił Maslow w swojej teorii sensu życia. Osoby mają więc motywację do realizowania swojej decyzji życiowej (o byciu w górach) i starają się ponosić za nią pełną odpowiedzialność. Czytelnym wyznacznikiem tej odpowiedzialności jest właśnie ciągle rozwijanie możliwości, które leży w predyspozycjach i umiejętnościach. Osoby mają potrzebę rozwoju w sytuacjach trudnych a nie zabezpieczania się przed nimi. Dzięki temu osoba ma wpływ na swoje życie, ukierunkowuje je podejmując zadania i wyzwania zgodne z jej możliwościami, ale także wychodzi poza to, co jej dane.

Sens istnieje, a urzeczywistnienie jego zachodzi poprzez wartości, ponieważ każda sytuacja jest poddawana przez osobę ocenie w ramach preferowanej hierarchii wartości.

Najważniejszym wymiarem dla osoby jest wymiar duchowy i wartości z nim związane. Wartości te są naturalne i są odkrywane przez osobę. Wiązą się z wolnością rozumianą jako przyjęcie odpowiedzialności za swoje życie. Alpinista realizuje poszczególne zadania w trakcie wspinania, które mają mu pomóc w osiągnięciu celu, niemniej jest świadomy tego, że w każdym momencie może zrezygnować z dalszej realizacji tego celu, jeżeli uzna, że to zagraża jego życiu lub grozi kalectwem.

Sens życia więc czerpany jest z podejmowania działań celowych i ukierunkowanych na wartości. Osoba zarówno od strony motywacyjnej, jak i emocjonalnej zaangażowana jest w realizowanie tych wartości, które są dla niej istotne. One stanowią układ odniesienia dla jej wyborów i uzasadnienie przyjętego kierunku zachowania.

Dla alpinisty ważne są wartości przeżyciowe i twórcze związane z odbiorem świata zewnętrznego i z jego kształtowaniem w wyniku kontaktowania z nim. Mimo to wartości postawy je przewyższają. Osoba zajmująca się działalnością wysokogórką przyjmuje na siebie to wszystko, co wiąże się ze wspinaniem, akceptuje wszelkie uwarunkowania, niedogodności, które również mogą powodować cierpienie. Niemniej dostrzega, iż praktycznie ma zawsze szansę zmiany postawy wobec okoliczności zewnętrznych, a tym samym szansę na odnalezienie sensu. Przyjmując na siebie cierpienie związane z ekstremalnymi warunkami i konsekwencjami przebywania w nich (np.: choroba wysokościowa, odmrożenia, izolacja itp.) ponosi w pełni odpowiedzialność za swoje wybory, a w konsekwencji swoje życie.

Alpinista przyjmując na siebie los akceptuje go mając świadomość, iż jest to droga pozwalająca na kształtowanie i rozwijanie swojej osoby. Konsekwencją zaistnienia i świadomości poczucia sensu życia jest dla tych osób twórcze podejście do wykonywania ustalonych zadań i poszczególnych celów (ambitne drogi wspinaczkowe, zmiana stylu wchodzenia itp.).

Prowadzenie działalności wysokogórkowej daje im poczucie wolności, samospelniania się w realizowaniu kolejnych projektów alpinistycznych i jest szansą na pełen rozwój osobowy. To jest ich styl życia, który tworzą i w który wpisany jest ciągły rozwój, dlatego też prowadzona przez nich działalność alpinistyczna nie jest traktowana jako coś odrębnego od ich aktywności życiowej, tylko jako kierunek życia. Stąd systematyczne angażowanie się w organizowanie i kontynuowanie życia wyprawowego, przy jednoczesnej realizacji priorytetów związanych z rodziną i pracą zawodową.

**Tabela 1.** Tekst z wywiadu semistrukturalnego z osobą B i jego analiza jakościowa

Temat opisanego zdarzenia: Sposób przeżywania sensu życia tekst opisanego zdarzenia	Źródłowe jednostki analizy oraz wyznaczniki ich odniesień i orientacji w wymiarach:			Jednostki dopełniające sens przedmiotu doświadczenia w wymiarach:		
	biosferycznym	egzystencjalnym	dialogu osobowego	środowiskowym	subiektywnym	werbalnym
B 1.1-6 [...] przypadkowo ten talent u siebie odkryłam, będąc na obozie grotolazów w Tatrach Zach., w Dolinie Lejowej. [...] jeżeli coś młodeму człowiekowi wychodzi, to robi to, kontynuuje to dalej. Dawało mi to mnóstwo przyjemności, satysfakcji.	Poznanie sztuki wspinaczkowej	Świadomość przypadkowego zetknięcia się ze wspinaczką, doświadczenie skuteczności własnego działania i motywacja do dalszej realizacji zadań alpinistycznych	Uczestnictwo w obozie grotolazów	Tatry Zach., Dolina Lejowa	Czerpanie przyjemności, usatysfakcjonowanie	
B 2.17-24 [...]Aspekt towarzyski, w ogóle alpinizmu i wspinania [...] doceniłam i był dla mnie szalenie ważny. [...] bardzo mi odpowiadało środowisko ludzi wspinających się [...] biegłam na zebranie do klubu. Tam oni wszyscy żyli zupełnie innymi sprawami, to były duże ściany, duże góry, wyjazdy [...]	Obcowanie ze środowiskiem wspinaczy	Dostrzeganie istotności wpływu środowiska wspinaczkowego na podjęcie decyzji w wyborze aktywności wspinaczkowej	Zainteresowanie środowiskiem osób wspinających się	Klub wysokogórski	Docenianie inności i urzeczenie atmosferą środowiska wspinaczkowego	Uczestnictwo w zebraniach, poznawanie przyszłych planów i doświadczeń

Temat opisanego zdarzenia: Sposób przeżywania sensu życia tekst opisanego zdarzenia	Źródłowe jednostki analizy oraz wyznaczniki ich odniesień i orientacji w wymiarach:			Jednostki dopełniające sens przedmiotu doświadczenia w wymiarach:		
	biosferycznym	egzystencjalnym	dialogu osobowego	środowiskowym	subiektywnym	werbalnym
B 2.1-11 [...] bardzo długo, właściwie przez cały okres mojego wspinania, zdawałam sobie sprawę, że żadna inna działalność nie dostarcza mi tylu emocji [...] wyjeżdżałam jak najwcześniej w Tatry [...] I tak było rok w rok [...] czasu na wspinanie poświęcałam bardzo dużo [...] dawało mi mnóstwo satysfakcji [...] wspinanie było najważniejsze, było numer jeden w moim życiu bardzo długo.	Praktykowanie działalności wspinaczkowej	Doświadczenie zaangażowania, rozwijanie i usprawnianie umiejętności wspinaczkowych		Tatry	Wysoki stopień intensywności emocji, usatysfakcjonowanie	
B 10.13-31 [...] wybiera Pani partnera [...] od możliwości i chęci przebywania z nim. [...] wybieracie taką drogę, która jest w zasięgu waszych możliwości [...] Nie dla wszystkich jednakowo trudno czy jednakowo łatwo. [...] ja przeprowadzę przewieszki, ale ty będziesz coś tam robiła – ścianki na przykład [...] i wtedy się Pani czuje dobrze, bo również zaistniała Pani na tej drodze [...]	Realizowanie drogi wspinaczkowej	Akceptowanie i wdrażanie idei partnerstwa w górach	Współpraca z partnerem		Dobre samopoczucie psychiczne	Współdziałanie z partnerami, dzielenie się przeżyciami, komunikowanie swoich sugestii, ustalanie podziału zadań do realizacji

Temat opisanego zdarzenia: Sposób przeżywania sensu życia tekst opisanego zdarzenia	Źródłowe jednostki analizy oraz wyznaczniki ich odniesień i orientacji w wymiarach:			Jednostki dopełniające sens przedmiotu doświadczenia w wymiarach:		
	biosferycznym	egzystencjalnym	dialogu osobowego	środowiskowym	subiektywnym	werbalnym
B 16.1-22; 26-34 [...] Szkoliłam w Tatrach, szkoliłam w skałkach i sprawiło mi to szalenie dużo przyjemności [...] I trzeba nimi jakoś pokierować, trzeba być pedagogiem [...] I ten kontakt z nimi. [...] przechodzili mnóstwo godzin wspinaczkowych, jednocześnie bardzo dużo rozmawialiśmy: i o literaturze, i o górach, i o zachowaniach w górach [...] praca sprawiała mi mnóstwo satysfakcji [...]	Prowadzenie kursów wspinaczkowych	Doświadczenie w swoim życiu dużego znaczenia pracy instruktorskiej, wzbogacanie siebie o nowe doznania i przeżycia wynikające z pracy z młodymi wspinaczami, dostrzeganie zasobu swoich doświadczeń i motywacji do przekazania tego innym	Obecność kursantów	Tatry, skałki	Czerpanie przyjemności, świadomość kierowania młodymi ludźmi, poczucie odpowiedzialności, zrozumienia, usatysfakcjonowanie	Rozmawianie na tematy górskie, z innych dziedzin, analizowanie wydarzeń
B 1.5-9 [...] zaczęła się era gór wysokich, właściwie co roku wyjeżdżałam na wyprawę [...] wyjeżdżałam na wyprawy kobiece, które same organizowałyśmy. [...] gdy uczestniczyłam w wyprawach męskich, to w zespole kobiecym [...]  B 10.8-11 [...] ja od razu stawiałam na samodzielność [...] Wspinałam się z dziewczynami, a później zaczęłam się wspiąć po trudnych drogach z chłopakami [...]	Organizowanie i uczestnictwo w wyprawach w góry wysokie	Świadomość wykorzystania tej szansy, rozwijanie i dalsze usprawnianie umiejętności i możliwości wspinaczkowych	Wspinanie się w zespołach kobiecych i męskich			Współpraca, współdziałanie

Temat opisanego zdarzenia: Sposób przeżywania sensu życia tekst opisanego zdarzenia	Źródłowe jednostki analizy oraz wyznaczniki ich odniesień i orientacji w wymiarach:			Jednostki dopełniające sens przedmiotu doświadczenia w wymiarach:		
	biosferycznym	egzystencjalnym	dialogu osobowego	środowiskowym	subiektywnym	werbalnym
<p>B 4.1-7 [...] góry były moim życiem [...] to czego nauczyłam się w górach, rzutowało na to, jak zachowywałam się na dole. [...] wszystkie sytuacje na dole są dużo trudniejsze [...]</p> <p>B 4.32-44 [...] góry wpływały na wszystko, co robię do tej pory, jak oceniam ludzi również [...] W jakiś sposób wychowywałam też swojego syna. [...] któremu pierwsze zęby wyrzyły się w skałkach, dla którego góry w ogóle były jak chleb z masłem [...]</p> <p>B 11.8-14 [...] nie byłam osobą rozmazaną [...] mogę usiąść i się rozpłakać, bo nie mogę wejść [...] bo nie mogę sięgnąć [...] się otrząpiałam [...] szłam do góry.</p> <p>B 4.11-15 [...] przestałam się intensywnie wspinać, a zaczęłam zajmować się sprawami swojej firmy [...] uderzyłam z taką samą siłą, z taką samą energią jak kiedyś we wspinał się [...] I po kilku latach zauważyłam pewną pustkę [...] nie jeździłam intensywnie w góry.</p>	<p>Bezpośrednie uczestniczenie w działalności górskiej</p> <p>Możliwość rozwijania aktywności zawodowej</p>	<p>Świadomość oddziaływania wydarzeń górskich na sprawy okołogórskie</p> <p>Podejmowanie wzmożonej aktywności w pokonywaniu barier</p> <p>Poczucie całkowitego zaangażowania, pochłonięcia pracą zawodową</p>	<p>Włączanie syna i bliskich w działalność górską</p>	<p>Praca we własnej firmie</p>	<p>Odczuwanie trudności w codziennych realiach w przeciwieństwie do sytuacji górskich</p> <p>Poczucie siły, odpowiedzialność za realizację celu</p> <p>Wysoka motywacja do pracy</p>	<p>Dzielenie się swoją pasją, wzajemne współdziałanie</p>

Temat opisanego zdarzenia: Sposób przeżywania sensu życia tekst opisanego zdarzenia	Źródłowe jednostki analizy oraz wyznaczniki ich odniesień i orientacji w wymiarach:			Jednostki dopełniające sens przedmiotu doświadczenia w wymiarach:		
	biosferycznym	egzystencjalnym	dialogu osobowego	środowiskowym	subiektywnym	werbalnym
B 4.17-21;26-29 [...] zaczęłam zajmować się jogą [...] tak mi to zaczęło odpowiadać [...] brakuje mi tego skupienia [...] wentylacji płuc, jaką miałam w górach wysokich [...] może ja tę medytację uprawiałam w górach [...]	Rozpoczęcie ćwiczeń medytacyjnych	Doświadczenie przeżyć zbliżonych do praktykowania działalności wspinaczkowej		Uprawianie jogi	Odczuwanie pustki w związku z brakiem aktywności fizycznej. Potrzeba skupienia, wyciszenia, poczucie zadowolenia	
B 2.13-16 [...] praca również wymagała większego skupienia. Zaczęłam powoli, powoli odchodzić od gór [...] wiedziałam, że wspinaczem zawodowym nie będę [...] sytuacja rodzinna skreśla takie zajęcia [...] Górom poświęcam dużo mniej czasu [...]	Czynne uczestniczenie w życiu zawodowym i rodzinnym	Odczuwanie ograniczeń możliwości czasowych w kontynuowaniu czynnego wspinania			Poczucie rozbicia w ustaleniu priorytetów	
B 15.1-11 [...] dziecko było pierwsze, potem były góry, a potem [...] wszystkie inne sprawy [...] ile czasu ja mu poświęcam [...] rozmawiamy o swoich planach, [...] komentujemy [...] kontakt z dzieckiem jest dla mnie najważniejszy [...] wszystko idzie po mojej myśli [...]	Uczestniczenie w życiu rodzinnym	Poczucie spełnienia, odczuwanie ważności posiadania bliskich kontaktów z synem	Utrzymywanie kontaktów z dorosłym dzieckiem		Potrzeba wzajemnej obecności. Czerpanie przyjemności, zadowolenie	Prowadzenie rozmów, dyskusowanie

## Zakończenie i wnioski

Wyniki analizy piśmiennictwa wspomnieniowego alpinistów i treści wywiadów uzyskanych w ramach badania znaczących osób, czyli najlepiej zorientowanych w działalności górskiej, umożliwiają zwrócenie uwagi na implikacje edukacyjno-wychowawcze alpinizmu.

Działalność alpinistyczna może stać się inspiracją dla wyborów życiowych młodego człowieka, dla poszukiwania własnej drogi życiowej, sposobu na życie (dowodem na to może być wysoka frekwencja młodych ludzi na spotkaniach ze znanymi polskimi himalaistami i alpinistami, na organizowanych „slajdowiskach”, diaporamach, festiwalach filmowych poświęconych działalności wyprawowej, wspinaniu, tematyce trekkingowej oraz duże zainteresowanie literaturą i czasopismami poświęconymi tematyce górskiej). Alpinizm może stać się przeciwwagą dla tego co modne, na topie a nie zawsze jest dobre, właściwe i konstruktywne, dlatego też warto zwrócić uwagę na jego zarówno edukacyjny, jak i wychowawczy charakter.

Aspekt edukacyjny działalności alpinistycznej dotyczy i wiąże się przede wszystkim ze zdobywaniem skrupulatnych informacji, analizą doświadczeń innych alpinistów działających już wcześniej na tym terenie. Wspinacz zaznajamia się z wymienionymi i opisanymi już wcześniej czynnikami pomagającymi mu w konsekwencji ustosunkować się do zastanych sytuacji. Są to określone cechy krajobrazowe, warunki klimatyczne i warunki geograficzne. Znajomość, również wcześniej wymienionych i analizowanych czynników fizycznych determinujących czynniki fizjologiczne i psychologiczne, stanowi potwierdzenie tylko, jak szeroki zakres informacji z wielu dziedzin wiedzy alpinista musi posiadać, by być skutecznym wspinaczem i realizować cele w miarę bezkolizyjnie (pomiędzy w tym miejscu zupełnie fakt precyzyjnego technicznego przygotowania dotyczącego nie tylko samego sprzętu wspinaczkowego i wszystkich akcesoriów związanych z uprawianiem alpinizmu, techniki wspinania, ale również posiadania określonych informacji z zakresu asekuracji i udzielania pierwszej pomocy. Tego typu informacje osoba zdobywa na kursach wspinaczkowych, pogłębiając je w trakcie prowadzenia działalności wspinaczkowej, opierając się na swoich doświadczeniach, partnerów i innych wspinaczy).

Alpinista przez cały okres prowadzenia działalności wspinaczkowej wyczulony jest na poszerzanie swojej bazy danych, nie tylko o informacje dotyczące sprawnego zorganizowania wyprawy na danym terenie, aktualnego sprzętu wspinaczkowego, asekuracji, zwiększenia bezpieczeństwa, ale także ma motywację, by orientować się w nowościach z zakresu elektroniki (np.: budowa, funkcjonowanie GPS-u, tak potrzebnego, gdy łączność na skutek określonych warunków pogodowych zostanie zakłócona), farmakologii (gdy lekarz nie jest obecny, a sobie samemu bądź komuś trzeba udzielić pomocy medycznej) czy psychologii (jak najskuteczniej radzić sobie z lękiem, stresem wynikającym z prowadzenia działalności w górach wysokich). W tym miejscu zaryzykuję sugestię, że alpinizm, będąc ryzykowną działalnością, jest też przy okazji działalnością rozwojową. Nie tylko ze względu na fakt posiadania i pogłębiania przydatnych informacji, poszerzania horyzontów myślowych, uwalniania od stereotypów, pobudzania wyobraźni, ale też ze względu na to, iż osoba w pełni poznaje siebie, swoje możliwości w obliczu sytuacji współdziałania z innymi, w obliczu realnego niebezpieczeństwa utraty zdrowia, ewentual-

alnego kalektwa czy nawet utraty życia bądź w obliczu bycia samemu ze sobą (wspinaczka solo). W sytuacji współdziałania osoby nie tylko poznają siebie, ale również rozwijają poprzez prowadzenie wspólnotowego życia w ramach realizowanych zadań (co udało mi się uzyskać w wyniku badań własnych).

Wszystkie wymienione wcześniej i wyodrębnione przeze mnie uwarunkowania determinują sposób funkcjonowania osoby, przebieg i realizację działań celowych przez nią podejmowanych, a w konsekwencji kształtowanie osobowości.

Alpinizm stawia wysokie wymagania również w zakresie kształtowania cech osobowych wspinacza. Cierpliwość, konsekwencja i wytrwałość w dążeniu do celu, pracowitość, racjonalne wykorzystanie czasu, radzenie sobie w sytuacjach niepowodzeń, w stresie, szybkość oceny sytuacji i podjęcia decyzji, uwalnianie od stereotypów to jedne z najważniejszych elementów stanowiących podstawę efektywnego działania. Te cechy wspinacz rozwija i kształtuje w toku nabywania doświadczeń wspinaczkowych, wyprawowych, co w ostateczności determinuje i wzmacnia jego dalszą motywację, by obrany styl życia kontynuować. Te cechy mogą mu także ułatwić funkcjonowanie w normalnym, codziennym życiu.

Aspekt wychowawczy leży w samowychowywaniu się osoby do podejmowania wspinaczki. Decydując się na zadania i wszelkie niedogodności związane z zaakceptowaniem takiego stylu życia, wspinacz jednocześnie decyduje się na doskonalenie siebie. Dotyczy to zarówno jego sfery fizycznej, jak i (a może przede wszystkim) sfery psychicznej.

Działalność wysokogórska nie musi być ucieczką od rzeczywistości (wbrew niektórym ludzkim przekonaniom) może być swoistym poligonem dla samodoskonalenia się wspinacza w dążeniu ku samorealizacji. Rozumiana w ten sposób, staje się niejako wzorcem dla młodego pokolenia w poszukiwaniu własnej drogi życiowej, a sami alpiniści, ich spektakularne osiągnięcia dowodem, że warto mieć i żyć swoją pasją, która stanowi sens życia.

Wyodrębnienie aspektu edukacyjnego i wychowawczego w działalności alpinistycznej, podkreślenie jej ważności dla kształtowania osobowości wspinacza, zainspirowało mnie, by przy współpracy z instruktorem alpinizmu skonstruować dwie propozycje programowe, które mogą być wykorzystywane w pracach edukacyjno-wychowawczych dzieci i młodzieży.

## Bibliografia

- Dominik, M., Leśniak, E., Ryn, Z. (1977). Mała grupa w warunkach długotrwałej wyprawy alpinistycznej. *Kultura Fizyczna*, 31, 10, 446–448.
- Gąsowski, J. (1984). Strach i lęk a zainteresowanie taternictwem sportowym. *Sport Wyczynowy*, 9–10, 85–91.
- Golec, L. (1993). Choroba wysokościowa. *Medycyna Sportowa*, 29, 11–15.
- Golec, L. (1993b). Inne postacie choroby wysokościowej. *Medycyna Sportowa*, 30, 11–14.
- Gracz, J. (1993). Psychospołeczny wizerunek kobiety w alpinizmie. *Kultura Fizyczna*, 11–12, 24–28.

- Gryglewicz, A. (1992). Moralna ocena zachowań alpinistów w sytuacjach ekstremalnych. *Kultura Fizyczna*, 7–8, 20–22.
- Gryglewicz, A. (1995). Wybrane cechy osobowości i temperamentu taterników. *Roczniki Naukowe AWF*, t. XXXV, s. 209–232. Warszawa.
- Kończakowski, P. (1994). Wpływ hipoksji na sprawność psychiczną i samopoczucie u wspinaczy. *Ergonomia*, 17, 1, 151–155.
- Popko, M. (Red.) (1971). *Alpinizm*. Warszawa: „Sport i Turystyka”.
- Ryn, Z. (1967). Zaburzenia psychiczne w chorobie górskiej (wysokościowej). *Psychiatria Polska*, t. I, 3, 332–335.
- Ryn, Z. (1969). Motywacja wspinaczki wysokogórskiej a osobowość alpinistów. *Psychiatria Polska*, t. III, 4, 457–462.
- Ryn, Z. (1970). Problem leczenia zaburzeń psychicznych w warunkach wysokogórskich. *Psychiatria Polska*, t. IV, 5, 589–595.
- Ryn, Z. (1970b). Psychopatologia w literaturze alpinistycznej. *Taternik*, 2, 182–196.
- Ryn, Z. (1973). *Medycyna i alpinizm*. Warszawa – Kraków: PAN.
- Uchnast, Z. (1994). Reinterpretacja założeń psychologii postaci: od modelu całości jako symbolicznej figury do modelu całości naturalnej jako ekosystemu. *Roczniki Filozoficzne*, 4, 33–71.
- Uchnast, Z. (1995). Zdarzenia życiowe osoby ludzkiej. Podejście ekologiczne. *Roczniki Filozoficzne*, 4, 5–23.
- Uchnast, Z. (2002). Doświadczenie osobowe i przedmiot Jakościowej Analizy Personalistycznej. *Roczniki Psychologiczne*, t. 5, 5–25.
- Zdebski, J. (1981). Alpinizm w badaniach naukowych. *Materiały z sympozjum 18.11–19.11 1978*. Kraków.

## Załącznik nr 1

### Konstrukcja wywiadu semistrukturalnego wykorzystywana w badaniach

Pierwsze dwa pytania stanowią wprowadzenie do całości wywiadu, dzięki nim istnieje możliwość uzyskania wstępnych informacji na temat rozmówcy i zawarcia ich w nocie biograficznej osoby badanej. Ponadto, pytania te ułatwiają kontakt z rozmówcą, wpływały na płynne wejście w sytuację zadawania pytań zasadniczych, a także na atmosferę wywiadu.

Kolejne pytania pomimo charakteru otwartego, ukonkretniają znacznie tok rozmowy. Osoba badana ma za zadanie odwołać się do doświadczeń wspinaczkowych, wyprawowych, ale tylko tych, które ona sama uzna za istotne i ważne. Prowadzący wywiad pozostawia całkowitą dobrowolność.

- *Czy cały czas dla Pana (Pani) ta wspinaczka jest fascynacją? Czy w dalszym ciągu Pana (Panią) pociąga? Czy może Pan (Pani) o tym opowiedzieć?*
- *Czy może Pan (Pani) opisać jakąś konkretną sytuację wspinaczki, może jest taka, do której Pan (Pani) często powraca?*

— *Czy może Pan (Pani) opowiedzieć o wydarzeniu wyprawowym, do którego Pan (Pani) często wraca?*

Postawienie pytań o środowisko wspinaczkowe, a także o relacje z ludźmi spoza niego, jest zasadne, ponieważ stwarza możliwość zorientowania się w relacjach społecznych badanego, w jego kontaktowaniu zarówno z rzeczywistością górską, ale i z tą zwykłą, typową dla większości ludzi.

— *Czy według Pana (Pani) środowisko wspinaczkowe wyróżnia się czymś?*

— *Jak Pan (Pani) sądzi, co jest potrzebne, by była w nim dobra atmosfera?*

— *Na ile środowisko innych ludzi (spoza wspinaczkowego) jest dla Pana (Pani) istotne, ważne, gdy przebywa Pan (Pani) w górach?*

Następne pytania mają charakter bardzo osobisty, dzięki nim możemy poznać ustosunkowanie osoby do wielu zasadniczych problemów: funkcjonowania po powrocie z wyprawy, definitywnego zakończenia działalności górskiej (bez względu na przyczyny), dalszych planów (konstruowanie listy zadań, przedsięwzięć do realizacji w przyszłości), dzielenia się przeżyciami, doświadczeniami z innymi czy wreszcie poznanie opinii na temat własnego życia. Pytania te zostały postawione dopiero w tym miejscu ze względu na ich intymny charakter. Wymagały więc one bycia nie tylko na etapie nawiązania kontaktu z rozmówcą, ale także jego ugruntowania i lepszego zaznajomienia dwóch stron.

— *Czemu poświęca Pan (Pani) czas, kiedy nie bierze Pan (Pani) udziału w wyprawie i nie wyjeżdża?*

— *Wyobraźmy sobie taką hipotetyczną sytuację, że nie może Pan (Pani) już działać w górach, czym by się wtedy Pan (Pani) zajął (zajęła)?*

— *Kiedy dla Pana (Pani) zaczyna się wyprawa i dlaczego właśnie wtedy?*

— *Ku czemu Pan (Pani) zmierza, jakie ma Pan (Pani) plany? Co wyznacza kierunek Pańskiego (Pani) życia?*

— *Która z sytuacji bycia w górach była dla Pana (Pani) ekstremalna? Czy w ogóle taka miała miejsce i czy mógłby (mogłaby) Pan (Pani) o tym opowiedzieć? Czy może Pan (Pani) opisać, jak się Pan (Pani) w niej zachował?*

— *Co jest ważne dla człowieka, dla odkrycia samego siebie, co pozwala przeżyć krytyczne momenty?*

— *Na ile przebywanie w górach ma charakter „wciągający”?*

— *Czy ma Pan (Pani) filozofię życia?*

— *Czy chciałby Pan (Pani) przekazać swoje doświadczenia innym? Czy w ogóle robi to Pan (Pani)?*

## Streszczenie

Zagadnieniem sensu życia zajmują się różne dyscypliny naukowe, niemniej na gruncie filozofii i psychologii jest ono szczegółowo analizowane. Doświadczenie sensu życia jest specyficzne tylko dla człowieka i stanowi potrzebę egzystencjalną. Zaspokojenie jej umożliwia jednostce dobre przystosowanie i możliwość podejmowania adekwatnych działań. Potrzeba sensu życia ma charakter zindywidualizowany i podmiotowy, stanowi

określoną potencjalność podlegającą rozwojowi. Realizowanie jej uruchamia poznawczą i emocjonalną aktywność człowieka prowadząc w konsekwencji do poczucia sensu życia rozumianego jako stan właściwy dla danej osoby.

Celem przeprowadzonych badań było przedstawienie problemu sensu życia i jego realizacja przez osoby zajmujące się czynnie aktywnością wysokogórską. Prezentacja badań własnych składa się z dwóch części. Pierwsza dotyczy omówienia wyników przeprowadzonej analizy kategoryjnej piśmiennictwa wspomnieniowego alpinistów, druga obejmuje wyniki analizy i interpretacji materiału badawczego uzyskanego w trakcie prowadzenia wywiadów. Ważnym elementem świadczącym o podnoszeniu jakości swojego życia są implikacje edukacyjno-wychowawcze zawarte w drugiej części prezentowanych badań.