



ŁUKASZ JACH

Źródła ludzkiego zadowolenia z życia z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej — wybrane zagadnienia

**The sources of humans' satisfaction with life in terms
of the evolutionary psychology — selected aspects**

Abstract: The topic of the article is evolutionary reflection on human sense of happiness, its causes and determinants. According to evolutionary foundations, emotional and cognitive processes connected with feeling of psychological well-being represent the symptom of functioning of psychic mechanisms developed in response to environmental problems of adaptation. Based on this thesis we present explanations of such phenomena as positive and negative emotionality, commonness of optimistic attitude and general positive inclination and influence of contemporary environmental conditions on our sense of happiness. The last part of the article treats shows some ways of practical employment of evolutionary knowledge to develop human well-being.

Key words: psychology of happiness, error management theory, evolutionary psychology, satisfaction with life, positive psychology.

Wprowadzenie

W psychologii zagadnienia związane z subiektywnym poczuciem szczęścia i zadowolenia z życia porusza jej rozwijająca się subdyscyplina określana mianem psychologii pozytywnej (Seligman, 2008). Jak dotąd, wielość podejść i teorii formułowanych w ramach tej dziedziny uniemożliwia wskazanie jednego, dominującego stanowiska, dostarczającego narzędzi opisu i wyjaśnienia wszystkich zjawisk związanych z odczuwaniem, percepcją i poszukiwaniem szczęścia oraz życiowej satysfakcji. Przykładowo, teoria potrzeb sformułowana przez Ruuta Veenhova (podaję za: Czapiński, 2008a) dość dobrze sprawdza się w warunkach analizy makrostruktur, takich jak państwo lub społeczeństwo, słabiej radzi sobie natomiast z problematyką poczucia zadowolenia z życia podejmowaną na poziomie konkretnej jednostki. Podobny problem dotyczy teorii Alexa C. Michalosa (podaję za: ibidem); jej autor zwraca uwagę na znaczenie porównań w budowaniu subiektywnego poczucia dobrostanu. Jeśli bowiem ludzi cechuje tendencja do określania poziomu satysfakcji ze swojego życia na podstawie zestawień z innymi, to jak wytłumaczyć powszechne zjawisko polegające na przeszacowywaniu poziomu własnego zadowolenia z życia (Nettle, 2005)?

Próby stworzenia spójnej teorii dobrostanu psychicznego, jego przyczyn i wyznaczników od pewnego czasu podejmowane są również na gruncie psychologii ewolucyjnej. Ta silnie osadzona w perspektywie biologicznej gałąź psychologii od początku nastawiona jest na odkrywanie kolejnych, ukształtowanych w toku ewolucji elementów ludzkiej natury, wyrażającej się w działaniu mechanizmów psychicznych wykształconych ewolucyjnie (Buss, 2001). Ewolucjoniści sugerują, by wszelkie procesy zachodzące w obrębie psychiki uznawać za przejawy funkcjonowania ukształtowanych w procesie doboru naturalnego mechanizmów służących rozwiązywaniu występujących w środowisku problemów adaptacyjnych, z których najważniejsze wiążą się z przetrwaniem i reprodukcją¹. Teoria samolubnego genu (Dawkins, 2003) zakłada, że każdy żywy organizm jest jedynie swego rodzaju transporterem umożliwiającym międzypokoleniową replikację informacji zawartej w genach.

Pomiędzy rozwijanymi dotychczas w ramach psychologii pozytywnej podejściami hedonistycznymi² i eudajmonistycznymi³ a ujęciem ewolucyj-

¹ Na temat założeń podejścia ewolucyjnego w psychologii zob. np. Wróbel, 2010.

² Zgodnie z postulatami podejść hedonistycznych, poziom szczęścia określić można jako funkcję matematyczną uwzględniającą liczbę pozytywnych i negatywnych emocji doświadczanych w trakcie życia.

³ W podejściach eudajmonistycznych zakłada się, że szczęście to coś więcej niż tylko prosty stosunek przyjemności i przykrości, oraz zwraca uwagę na fakt, iż nawet nieprzy-

nym istnieje więc zasadnicza różnica. Podczas gdy te pierwsze uznają szczęście jednostki za podstawową i bezwzględnie istotną wartość, psychologia ewolucyjna nadaje szczęściu status wartości względnej. Wysoki poziom dobrostanu psychicznego wartościowy jest tylko o tyle, o ile jest adaptacyjny w konkretnych warunkach środowiskowych. Jeżeli dążenie do szczęścia i jego doświadczanie nie wiązałoby się dodatnio z sukcesem ewolucyjnym, to prawdopodobnie ludzie nie wydatkowaliby tyle czasu i energii na wysiłki motywowane osiągnięciem i utrzymaniem szczęścia. Działania ludzi są środkiem mającym na celu zwiększanie subiektywnego poczucia szczęścia, ale samo poczucie szczęścia także stanowi jedynie środek sprzyjający replikacji materiału genetycznego. W związku z niniejszym u podstaw wszelkich ewolucyjnych rozważań na temat psychicznego dobrostanu odnaleźć można następujące założenia:

1. Poznawcze i emocjonalne mechanizmy związane z odczuwaniem psychicznego dobrostanu są ewolucyjnymi adaptacjami, służącymi orientowaniu aktywności organizmu na zwiększanie poziomu jego dopasowania do środowiska i szans na reprodukcję materiału genetycznego (por. Tooby, Cosmides, 2005).
2. Powiązanie aktywności nastawionej na realizację ewolucyjnych priorytetów z pozytywnymi odczuciami zachodzi wówczas, gdy mechanizmy psychiczne działają w sposób prawidłowy. Najwyższe prawdopodobieństwo prawidłowego funkcjonowania mechanizmów psychicznych odpowiedzialnych za poczucie szczęścia występuje w sytuacji przebywania organizmu w środowisku, którego fizyczne i społeczne aspekty są zbliżone do tych, z jakimi przedstawiciele naszego gatunku spotykali się w czasie gatunkowego rozwoju (por. Buss, 2001; Gazzaniga, 2011).
3. Obecne, późnonowoczesne warunki życia, znacząco różniące się od środowiska powstawania ludzkich mechanizmów psychicznych, stwarzają ryzyko wystąpienia dysfunkcji, które w zakresie poczucia szczęścia przejawiać się mogą:
 - a) doświadczaniem radości w związku z podejmowaniem działań nieprzyczyniających się do zwiększania poziomu dopasowania do środowiska,
 - b) brakiem doświadczania radości, czy wręcz obniżonym dobrostanem psychicznym, w związku z podejmowaniem działań przyczyniających się do zwiększania poziomu dopasowania do środowiska.

W poszczególnych częściach niniejszego artykułu założenia te rozwinięte zostaną w formie poszerzonej analizy teoretycznej, wspartej informacjami pochodzącymi z badań. Jako główne tematy wyróżniono do-

jemne wydarzenia w ostatecznym rozrachunku interpretowane mogą być przez jednostkę jako rozwijające jej osobowość i pozwalające spojrzeć na życie w sposób wieloaspektowy.

świadczenia związane z pozytywną i negatywną emocjonalnością, ludzką skłonność do optymizmu oraz wpływ, jaki na poczucie szczęścia mają współczesne uwarunkowania środowiskowe. Ponadto opisano kierunki praktycznych oddziaływań, jakie dla podwyższania poczucia subiektywnego dobrostanu mogą być podejmowane na kanwie założeń psychologii ewolucyjnej.

Być szczęśliwym, czyli odczuwać pozytywne emocje

Zgodnie z hedonistycznie zorientowanymi ujęciami psychologii pozytywnej, jednostka wie, że satysfakcjonujące życie wtedy, gdy obfituje ono w bodźce przyjemne, a sytuacje wywołujące ból, strach czy cierpienie przydarzają się możliwie najrzadziej (Czapiński, 2008b). Tak rozumiane szczęście nierozzerwalnie łączone jest z doświadczaniem pozytywnych emocji i wolnością od emocji negatywnych. Propozycję utylitarystów, zakładających oparcie dyskusji o szczęściu na bilansie emocjonalnym, zestawień można z ewolucyjnymi ustaleniami na temat natury emocji. Dokonując analizy sześciu zidentyfikowanych przez Paula Eckmana i Wallace'a Friesena emocji podstawowych, Daniel Nettle (2005) zwrócił uwagę, że tylko jedna z nich (radość) związana jest ze stanem pozytywnym, natomiast aż cztery (złość, strach, obrzydzenie i smutek) dotyczą stanów negatywnych (zaskoczenie uznane zostało za emocję neutralną). Autor zauważył ponadto, że emocje negatywne charakteryzuje wysoki stopień specyfikacji (konkretne emocje pojawiają się w zetknięciu z konkretnymi przykrymi bodźcami), radość zaś jest emocją niespecyficzną (różne bodźce przyjemne wywołują bardzo podobne reakcje organizmu).

Specyficzność emocji negatywnych wytłumaczyć można ich znaczeniem dla bezpośredniego przeżycia organizmu. Każda z emocji związana jest z konkretnymi, występującymi w środowisku naszych przodków problemami adaptacyjnymi, wymagającymi innych środków zaradczych. Strach uaktywniał się w stanach bezpośredniego zagrożenia życia, towarzyszących na przykład zmaganiom z dzikimi zwierzętami lub siłami natury. Występująca w sytuacjach łamania norm społecznych złość nakazywała podjęcie kroków zmierzających ku przywróceniu ładu. Smutek doświadczany w momencie straty z jednej strony ułatwiał poszukiwanie wsparcia społecznego, z drugiej zaś motywował do zachowania ostrożności na przyszłość. Obrzydzenie pomagało w unikaniu zagrożeń związa-

nych choćby z nieświeżym lub trującym pożywieniem, jadowitymi bądź zakażonymi zwierzętami czy siedliskami drobnoustrojów wywołujących choroby. Jak widać, z każdą z emocji negatywnych wiąże się konkretny program działania. Inaczej jest z radością, która sygnalizowała po prostu, że wszystko jest w jak najlepszym porządku i niczego nie należy zmieniać.

Według psychologów ewolucyjnych, w warstwie emocjonalno-motywacyjnej współczesny człowiek niczym nie różni się od prehistorycznego mieszkańca afrykańskiej sawanny. Teorie hedonistyczne powinny więc uwzględniać funkcjonalne różnice pomiędzy pozytywną i negatywną emocjonalnością, a także zjawisko szybkiego tempa adaptacji organizmu do bodźców zwiększających poczucie psychicznego dobrostanu.

Organizm ludzki bardzo łatwo adaptuje się do zjawisk o pozytywnym znaku — wyzwalane przez nie stany emocjonalne są z natury ulotne i nierzadko mniej satysfakcjonujące niż w naszych wcześniejszych wyobrażeniach. Dzieje się tak, ponieważ długotrwałe doświadczanie silnych pozytywnych emocji osłabia reakcje na płynące z otoczenia bodźce. Przyjemność związana z konkretnymi czynnościami musi mieć swój kres także dlatego, by stale utrzymywać w organizmie pewien motywacyjny potencjał. Opisane przez Philipa Brickmana i Donalda P. Campbella (podaję za: Diener, Lucas, Scolon, 2006) zjawisko hedonistycznego młyna, polegające na ciągłej niemożności osiągnięcia poczucia pełnej i trwałej satysfakcji, ma zatem swoje ewolucyjne uzasadnienie. Inaczej rzecz ma się w przypadku stanów negatywnych, do których o wiele trudniej jest się przyzwyczaić. Wiąże się to z przypisywanym im znaczeniem, zakładającym współwystępowanie z wymagającym rozwiązania problemem adaptacyjnym. Subiektywną nietrwałość przyjemności i uciążliwość doświadczania bodźców przykrych doskonale opisał Albert Einstein, twierdząc, że dwie minuty spędzone na gorącym piecu wydają się dwiema godzinami, a dwie godziny w towarzystwie pięknej kobiety mijają tak szybko, jak dwie minuty (Klein, 2009).

Jak pogodzić przedstawione tezy z wnioskami płynącymi z badań nad pozytywną emocjonalnością? Według Alice M. Isen (2008), doświadczanie pozytywnych emocji na poziomie neurobiologicznym powiązane jest z aktywacją obszarów mózgu odpowiedzialnych za bardziej plastyczne myślenie, przydatne zarówno podczas rozwiązywania problemów (lepsze radzenie sobie ze stresem, otwartość na informacje zwrotne, poszukiwanie różnorodności), jak i w relacjach międzyludzkich (wzrost empatii, mniejsze prawdopodobieństwo wykazywania postaw opartych na negatywnych stereotypach). Wiele badań wskazuje, że o ile pozytywna emocjonalność wiąże się z długim życiem, o tyle implikującej podwyższoną czujność emocjonalności negatywnej towarzyszą większe szanse na prze-

życie w niesprzyjających warunkach środowiskowych (Nettle, 2006). Możliwe, że korzyści płynące z emocjonalności pozytywnej pojawiły się dopiero w środowisku wyselekcjonowanym dzięki emocjom negatywnym. Jak jednak zauważają Jeff T. Larsen, Scott H. Hemenover, Catherine J. Norris i John T. Cacioppo (Larsen et al., 2008), na poziomie neurofizjologicznym za doświadczanie emocji pozytywnych i negatywnych odpowiadają różne układy neuronalne, co oznacza, że w niektórych przypadkach układy te mogą być pobudzane jednocześnie. Według autorów, taka konfiguracja charakteryzuje się najwyższym poziomem adaptacyjności, pozwalającym na przykład lepiej wykorzystywać zasoby pamięci i wyciągać wnioski z przeszłych niepowodzeń, żywiąc jednocześnie nadzieję na sukces w czasie kolejnych zmagania z tym samym problemem.

Ewolucyjne różowe okulary

Skoro ludzkiemu życiu towarzyszy ciągła gonitwa za tym, co trwale nieosiągalne, dlaczego większość osób uważa się za ludzi szczęśliwych? Marie G. Haselton i Daniel Nettle (2006) podjęli próbę wyjaśnienia niniejszego zjawiska w ramach ewolucyjnej teorii zarządzania błędami (*error management theory*, EMT), ukazującej możliwe korzyści płynące z nie do końca optymalnego funkcjonowania procesów poznawczych.

Z ewolucyjnego punktu widzenia organizm, który radzi sobie w swoim otoczeniu w sposób najlepszy z możliwych, podejmuje określone zachowania wyłącznie w sytuacjach tego wymagających i powstrzymuje się od takich zachowań w okolicznościach czyniących dane zachowanie nieopłacalnym. Innymi słowy, organizm doskonale radzący sobie w otoczeniu powinien reagować wtedy, gdy jest to uzasadnione, i nie reagować wtedy, gdy obiektywnie nie ma takiej potrzeby. W związku z reakcjami na bodźce z otoczenia, w zachowaniach wskazać można jednak dwa typy błędów towarzyszących życiu organizmu:

- typ I — zachowanie pojawia się pomimo braku odpowiednich bodźców z otoczenia,
- typ II — pomimo występowania odpowiednich bodźców zachowanie nie pojawia się.

Co ciekawe, oba typy błędów nie występują z równą częstotliwością, a to za sprawą związanych z nimi, wcale nie identycznych, kosztów środowiskowych.

Jednym z najczęściej wskazywanych w literaturze z zakresu psychologii ewolucyjnej przykładów działania mechanizmów psychicznych

wykształconych ewolucyjnie jest reakcja organizmu wywołana leżącą wzdłuż leśnej ścieżki suchą gałęzią przypominającą węża (zob. np. Buss, 2001). Zgodnie z teorią, spotkania z węzami były dla naszych przodków ważnymi zadaniami ewolucyjnymi, z czego wynika wyczulenie współczesnych ludzi na obiekty przypominające swym kształtem te groźne gady. Reakcja organizmu wywołana widokiem gałęzi jest z pewnością nieadekwatna, jednak jej faktyczne koszty porównać należy z brakiem reakcji w przypadku spotkania z jadowitym zwierzęciem...

Haselton i Nettle przywołują wiele sytuacji (obejmujących swym zasięgiem zarówno przebywanie w środowisku fizycznym, jak i wchodzenie w relacje społeczne), w których koszty popełniania przez organizm błędów typu II mogą nieść z sobą daleko poważniejsze konsekwencje dla życia lub zdrowia niż popełnianie błędów typu I. Wśród błędów typu II wymienić można na przykład nieprawidłową percepcję szybkości zbliżania się bądź oddalania źródeł hałasu. Jak podaje John G. Neuhoﬀ (1998), jeśli intensywność dźwięku zmienia się, to ludzie skłonni są oceniać tę zmianę jako szybszą, gdy w jej rezultacie dźwięk staje się głośniejszy niż gdyby miał on cichnąć. Fakt ten wyjaśnić można ewolucyjną adaptacją do zbliżających się zagrożeń, wymagających sprawnego przejścia organizmu w stan gotowości. Koszt popełnienia błędu typu I jest znacznie niższy niż brak reakcji w sytuacji faktycznej konieczności stawienia czoła niebezpieczeństwu.

Podobne mechanizmy dostrzec można między innymi w nieufności do obcych (lepiej zachować dystans wobec osoby potencjalnie wrogiej niż zaufać osobie chcącej nas skrzywdzić) czy zdystansowanej postawie do nieznanego pożywienia. EMT wyjaśnia jednak również bardziej złożone zjawiska. Przykładowo, Steward Guthrie (2001, podaje za: Haselton, Nettle, 2006) w ramach teorii EMT uzasadnia potoczny (charakterystyczny na przykład dla religii animistycznych) pogląd mówiący o występującym w przyrodzie hylozoizmie. Według badacza, przekonanie o tym, że nawet losowe wydarzenia są wynikiem intencjonalnych działań pewnych istot, jest z punktu widzenia organizmu bardziej adaptacyjne niż uznanie działań faktycznie intencjonalnych za przypadkowe. Skłonność do popełniania błędów typu I wiąże się zatem z większym poczuciem sprawstwa i podwyższoną gotowością do wchodzenia w interakcje z otoczeniem oraz mniejszym ryzykiem niedostrzeżenia rzeczywistej aktywności innych. Omawiana zależność łączy się z opisanym przez Rodericka M. Kramera (1998) zjawiskiem przeceniania własnych gaf popełnianych w otoczeniu społecznym. Z badań przeprowadzonych wśród studentów wynika, że ludzie uważają popełnione przez siebie czyny za dużo bardziej krępujące i nieestosowne, niż gdyby tych czynów dokonały inne osoby. Na gruncie EMT mechanizm ten wyjaśnić można wyczuleniem

na możliwość utraty własnego, wypracowanego w grupie społecznej wizerunku. Zgodnie z maksymą „ostrożności nigdy za wiele”, mechanizm ten służy zminimalizowaniu możliwości społecznej deprecjacji i ostracyzmu, jakie towarzyszyć mogłyby popełnieniu błędu typu II (niedostrzeżenia własnej gafy pomimo jej faktycznego popełnienia).

Przedstawione dotąd informacje na temat znaczenia EMT dotyczyły jedynie obszaru wydarzeń odbieranych jako negatywne. Marie G. Haselton i Daniel Nettle prezentują jednak wiele możliwości zastosowania tej teorii w procesie wyjaśniania źródeł ludzkiego optymizmu i ogólnie pozytywnej inklinacji. Teoria ta może tłumaczyć występującą wśród mężczyzn, zgodną z ewolucyjną teorią doboru partnerów (Buss, 2001), tendencję do przeceniania zainteresowania, jakie wzbudzają oni wśród kobiet. Popelnianie błędów I typu służy w tym przypadku maksymalizacji możliwości odniesienia ewolucyjnego sukcesu mierzonego liczbą pozostawionego potomstwa. Efekt ten w pewnym stopniu neutralizowany jest (możliwą do wyjaśnienia jako przykład błędu typu I) kobiecą tendencją do niedoceniań zaangażowania mężczyzn, służącą wyselekcjonowaniu odpowiedniego partnera.

Dużo większe znaczenie z punktu widzenia rozważań nad dobrostanem psychicznym ma jednak wskazanie funkcji nierealistycznych spostrzeżeń dotyczących własnego szczęścia i pomyślności życiowej. Jak wspomniano we wprowadzeniu, ludzie mają tendencję do uważania swojego życia za szczęśliwsze niż życie innych osób. Owo złudzenie na gruncie teorii EMT wyjaśnić można jako zjawisko stymulujące generatywność i mające duże znaczenie w procesie wzbudzania motywacji do działania.

Aktywność nastawiona na cel bardzo prawdopodobny do osiągnięcia i rezygnacja z aktywności zorientowanej na osiągnięcie celów absolutnie nieosiągalnych są formami działań niewątpliwie sensownych. Co jednak z działaniami nastawionymi na osiągnięcie bardzo pożądanego celu, charakteryzujących się małym prawdopodobieństwem urzeczywistnienia? Z punktu widzenia teorii ewolucyjnej cele takie znacznie zwiększają dopasowanie organizmu do środowiska, dlatego dobór naturalny premiuje zwrócone w ich kierunku zachowania. Znalezienie odpowiedniego partnera, zdobycie dobrej pracy czy podwyższenie własnego statusu w grupie nie są rzeczami łatwymi, ale nie są również niemożliwe. W dążeniu do nich pomaga błąd I typu, polegający na zawyżaniu możliwości odniesienia sukcesu. Nierealistyczny optymizm towarzyszący ocenie własnego szczęścia i zasobów niesie z sobą ryzyko porażki, pozwala jednak unikać sytuacji, w których prawdziwa szansa pozostałaby niewykorzystana. Błąd II typu prowadziłby w tym przypadku do pasywności, która eliminując ryzyko porażki, hamuje również generatywność i możliwości rozwoju.

Teoria EMT pokazuje, że w procesie planowania działań człowiek nie jest istotą całkowicie racjonalną. Niedoskonała racjonalność nie stanowi jednak wyniku ignorancji czy braku odpowiedniej wiedzy, ale konsekwencję mechaniki procesu doboru naturalnego, faworyzującego pewne rozwiązania ze względu na ich środowiskową użyteczność⁴. Wygląda na to, że przekonani o swoim życiowym szczęściu optymiści w naturalny sposób wypierają realistów i wiecznych malkontentów.

Tęsknota za sawanną

Badacze źródeł psychicznego dobrostanu zwracają uwagę na współczesny paradoks, polegający na coraz częstszym diagnozowaniu zaburzeń depresyjnych pomimo stale poprawiających się warunków życia. Martin E.P. Seligman (2008) mówi wręcz o „epidemii depresji”, szukając jej uzasadnienia w szybkim tempie przemian dokonujących się w obszarach wartości i stylu życia. Sytuację aktualnie żyjących pokoleń autor porównuje z położeniem pokoleń wcześniejszych — być może mających mniej-sze możliwości samorealizacji i uzyskiwania autonomii, ale na pewno mniej depresyjnych. Podobne zestawienia czyni się w ramach psychologii ewolucyjnej, przy czym współczesne środowisko porównywane jest ze środowiskiem życia człowieka prehistorycznego. Jak wspomniano, jedno z podstawowych założeń psychologii ewolucyjnej mówi o istnieniu uniwersalnych mechanizmów psychicznych wykształconych w ciągu pokoleń w odpowiedzi na wymogi sytuacyjne. Inne założenie dotyczy zasadniczego podobieństwa (a nawet identyczności) mechanizmów charakteryzujących współczesnych ludzi oraz ich przodków. Z uwagi na to, że kontekst środowiskowy związany z ponowoczesnymi realiami XXI wieku w znacznej mierze różni się od będącej „kolebką ludzkości” afrykańskiej sawanny, niekompatybilne z nim mechanizmy psychiczne działać mogą w sposób dysfunkcyjny. Zwiększona częstotliwość występowania obniżonego nastroju i trudności w osiąganiu subiektywnego dobrostanu dają się wyjaśnić ewolucyjnymi koncepcjami, które jednocześnie stanowią komentarz do wskazanych w kontekście teorii Ruuta Veenhovea przez Małgorzatę Górnik-Durose (2005) „psychologicznych kosztów dobrobytu”.

⁴ Opisywaną formę racjonalności uzależnionej od kontekstu określa się mianem racjonalności ekologicznej (zob. np. Zaleśkiewicz, 2011).

Zielone na szare

Zgodnie z założeniami tzw. hipotezy sawanny, jedną z przyczyn powszechności zaburzeń nastroju związanych z niskim poczuciem dobrostanu psychicznego mogą być różnice pomiędzy środowiskiem współczesnym a otoczeniem naszych przodków. Ludzie funkcjonujący w kręgu kultury zachodniej to w przeważającej mierze mieszkańcy terenów zurbanizowanych. Miejski krajobraz znacznie różni się od otoczenia będącego środowiskiem życia naszych przodków — członków grup o zbieracko-łowickim, pasterskim lub rolniczym charakterze. Wyniki serii badań, których przeglądu dokonał David M. Buss (2001), wskazują na istnienie ludzkiej skłonności do preferowania dającego poczucie kontroli nad sytuacją krajobrazu naturalnego, pełnego otwartych przestrzeni i roślinności. Skłonność ta przejawia się nie tylko w warstwie deklaratywnej (wskazywanie krajobrazu przypominającego afrykańską sawannę jako wysoce atrakcyjnego), lecz także w zjawiskach niekontrolowanych przez jednostkę (lepszy nastrój pacjentów szpitalnych w przypadku obecności w ich pokojach kwiatów). W zurbanizowanym krajobrazie zieleń drzew i traw ustępuje szarości betonu, a pełne bram i zaułków ulice nie są interpretowane przez mechanizmy psychiczne jako miejsca bezpieczne. Wspomnieć należy również o czynnikach takich jak ruch uliczny, zanieczyszczenie powietrza i ogromna mnogość oddziałujących na zmysły bodźców o wysokim natężeniu. Wszystko to prowadzić może do stresu środowiskowego (Migula, 2004), przyczyniającego się nie tylko do pogorszenia samopoczucia, lecz także do zwiększonej podatności na choroby somatyczne.

Gdzie oni są!?

Literatura z zakresu psychologii pozytywnej zawiera wiele informacji na temat znaczenia, jakie dla ogólnego poziomu zadowolenia z życia mają bliskie związki międzyludzkie (np. Argyle, 2008). W relacjach z innymi rozwijają się w szczególności poczucie tożsamości i przynależności oraz zwiększa efektywność wykonywanych działań. Według psychologów ewolucyjnych, zjawiska te bezpośrednio powiązane są z warunkami życia naszych przodków; życie toczyło się wówczas w obrębie grup charakteryzujących się wysokim stopniem współuczestnictwa w codziennych wydarzeniach. Myśl Arystotelesa, mówiąca o człowieku jako o zwierzęciu społecznym, znajduje odzwierciedlenie w faktach — pojedynczy człowiek nie był w stanie w efektywny sposób polować czy budować schronień, natomiast postępująca złożoność i specjalizacja czynności, inicjując sytu-

acje wymiany społecznej, wręcz wymuszała częstsze kontakty z innymi. W kontekście tym Buss (2000) zwraca uwagę na znaczenie stosunków pokrewieństwa pomiędzy uczestnikami danej grupy. Życie w społeczności, której członkowie charakteryzują się wspólnotą genów, w naturalny sposób sprzyja budowaniu pozytywnych relacji. Współcześnie będące źródłem naturalnego wsparcia rodziny wielopokoleniowe lub utrzymujące kontakty z dalszymi krewnymi należą do rzadkości, a jednostka w większości sytuacji liczyć musi na własne siły. Brak uczestniczenia w sytuacjach bezinteresownego⁵ świadczenia dóbr i usług na rzecz bliskich osób obniżyć może poczucie bezpieczeństwa (w przypadku biorców) i samoocenę (w przypadku dawców).

Znaczenie bliskich związków międzyludzkich o pozagenetycznym podłożu omawia David G. Myers (2000, 2008). Prezentowane przez niego wyniki badań, dotyczące między innymi związków formalnych, jednoznacznie wskazują na ich pozytywną rolę w procesie rozwijania osobistej satysfakcji z życia. Najwyższy procent kobiet i mężczyzn uważających się za ludzi „bardzo szczęśliwych” rekrutuje się spośród osób zamężnych/zonatych. W wymienionej grupie odnotowywany jest ponadto najniższy współczynnik zachorowań na depresję. Rezultaty badań pokazują, że z obniżaniem się poziomu satysfakcji z życia związane są na przykład doświadczenia rozwodu (w szczególności wielokrotnego) i separacji. Niższe zależności na gruncie psychologii ewolucyjnej uzasadniać można utratą poczucia sprawczości i kontroli nad własnym życiem, przejawiającą dostrzeganiem nieefektywności funkcjonowania mechanizmów psychicznych odpowiedzialnych za dobór partnera oraz brakiem poczucia bezpieczeństwa gwarantowanego społecznie sankcjonowaną umową małżeńską.

Warto zwrócić uwagę, że we współczesnych, rozwiniętych społeczeństwach Zachodu zdobywa popularność stałe i dobrowolne pozostawanie w związkach nieformalnych, rośnie również odsetek orzekanych rozwodów i separacji (Szlendak, 2011). W kontekście podejścia ewolucyjnego do zjawisk tych odnosić się należy jednak bardzo ostrożnie — dla naszych przodków bliskie relacje wiązały się ze zbyt wielkim zaangażowaniem zasobów, by brak ich zabezpieczenia w żaden sposób nie wpływał na funkcjonowanie mechanizmów psychicznych odpowiedzialnych za doświadczanie życiowego dobrostanu. W warunkach późnonowoczesnej rzeczywistości uwolnione od zewnętrznych uwarunkowań czyste relacje

⁵ W kontekście ewolucyjnej teorii „samolubnego genu” (Dawkins, 2003) trudno mówić o sensowności jakiegokolwiek zachowania w pełni bezinteresownego. Można mówić jedynie o bezinteresowności spostrzeganej przez uczestników wymiany społecznej, których zachowania nie charakteryzują się jednak bezinteresownością z punktu widzenia procesu doboru naturalnego.

(Giddens, 2006) przyjmują postać kontraktów, które już u swych podstaw zakładają możliwość zerwania w momencie obniżenia się poziomu dostarczanych gratyfikacji. Posługując się terminologią zaproponowaną przez Roberta Sternberga (podaję za: Wojciszke, 2005), czystą relację miłosną uznać można za układ składający się z namietności i intymności, ale pozbawiony warstwy głębokiego zaangażowania.

Barbie i Ken to nie ludzie!

Jak wspomniano, życie naszych przodków w większości sytuacji przebiegało w obrębie niewielkich wspólnot opartych na bliskich relacjach związanych między innymi z pokrewieństwem. Kontakt z niewielką liczbą osób pociągał za sobą ograniczoną liczbę możliwych porównań z innymi dotyczących zadowolenia z własnego ciała lub z partnera/partnerki⁶. Rozwój nowoczesnych technologii (w szczególności telewizji i Internetu, ale również szybkich sposobów przemieszczania się) oraz pojawienie się nowych zjawisk z zakresu konsumpcji (takich jak reklama i poszerzone możliwości autokreacji, związane na przykład z operacjami plastycznymi) stworzyły warunki dokonywania porównań na nieograniczoną skalę (Dittmar, 2009). Z badań Douglasa T. Kenricka, Stevena L. Neuberga, Kristin L. Zierk i Jacquelyn M. Krones (podaję za: Buss, 2000) wynika, że kontakt z wyidealizowanymi wizerunkami mężczyzn lub kobiet wiąże się negatywnie z zadowoleniem z własnych związków oraz poziomem akceptacji samego siebie. Prawdopodobieństwo realnego spotkania z osobą będącą ucieleśnieniem męskiego lub kobiecego kanonu piękna jest bardzo małe. Znacząco zwiększa się jednak w sytuacji permanentnej ekspozycji wyidealizowanych (m.in. za pomocą metod chirurgii plastycznej lub obróbki komputerowej) postaci w mediach docierających z łatwością do ludzi współczesnych (zob. np. Tiggermann, 2002). Każda z płci doświadczać może więc trzech rodzajów dyskomfortu, u podstaw których leżą ewolucyjnie wykształcone mechanizmy poszukiwania najlepszego z możliwych partnerów:

- dyskomfort związany z faktem posiadania partnera odbiegającego od ideału,
- dyskomfort związany z faktem odbierania od partnera komunikatów mówiących o niespełnianiu jego oczekiwań,
- dyskomfort związany z poczuciem bycia nieatrakcyjnym dla potencjalnych partnerów.

⁶ Na temat aspektów oceny atrakcyjności człowieka w biologiczno-ewolucyjnym kontekście zob. Pawłowski, red., 2009.

Skutki zdrowotne, psychologiczne i społeczne omawianego zjawiska dostrzegane są współcześnie już nie tylko przez psychologów i socjologów, lecz także przez dziennikarzy czy producentów dóbr konsumpcyjnych, a prowadzone kampanie społeczne i marketingowe mają szansę zniwelować nieco zakres konsekwencji dokonywania niezyciowych porównań⁷. Pamiętać należy jednak, że w tym przypadku u podstaw troski o samopoczucie jednostki często nie leży dbałość o jej dobro, ale konkretne korzyści finansowe.

Turborywalizacja

W latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia w Polsce ukazała się prekursorska z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej praca Konrada Lorenza pt. *Regres człowieczeństwa* (1986). Wprowadzone zostało w niej pojęcie hiperfunkcjonalności, oznaczające nieadekwatność niegdyś funkcjonalnych mechanizmów adaptacyjnych do dzisiejszych warunków życia. Niniejsze zjawisko zaobserwować można w bardzo wielu sferach życia⁸, jednak w kontekście tego artykułu na pierwszy plan wysuwają się kwestie związane z pojawiającą się współcześnie koniecznością permanentnej rywalizacji.

Choć rywalizacja jest zjawiskiem naturalnym i powszechnie występującym, zgodnie z zasadą tolerancji Shelforda (Migula, 2004), zbyt wielkie jej natężenie prowadzić może do pogarszania się poczucia dobrostanu jednostki. Mechanizmy psychiczne odpowiadające za skłonność do współzawodnictwa rozwijały się w obrębie małych struktur społecznych, w których jej negatywne skutki łagodzone były na przykład zasadami hierarchii społecznej czy omawianymi już wcześniej stosunkami pokrewieństwa. Członkowie danej społeczności rywalizowali z sobą jedynie w niewielkim stopniu (w dodatku w sposób usankcjonowany), za podstawowych przeciwników zaś uważano członków społeczności obcych. Współcześnie, wskutek zmian stylu życia, mechanizmy związane z zachowaniami rywalizacyjnymi uaktywniają się bardzo często — współzawodnictwo towarzyszy ludziom w szkole, na zakupach, w ruchu ulicznym, podczas spędzania wolnego czasu, a nawet w wirtualnej przestrzeni Internetu, niosąc z sobą przykre doświadczenia stresu środowiskowego. Obecność

⁷ Zob. np. telewizyjne programy demaskujące nienaturalność współczesnych kano-
nów piękna, prezentujące sposób funkcjonowania męskich i kobiecych mechanizmów oce-
ny partnerki/partnera, uczące poprawy własnego wyglądu z wykorzystaniem dostępnych
środków.

⁸ Należy do nich również przedstawiona wcześniej sfera oczekiwań w stosunku do
wyglądu własnego i wyglądu partnera.

współzawodnictwa, będąc motorem tzw. wyścigu szczurów, szczególnie silnie zarysowuje się w sferze zawodowej. Z omawianym zjawiskiem silnie powiązana jest zazdrość dotycząca ilości i jakości dóbr materialnych posiadanych przez osoby w bliższym lub dalszym otoczeniu. Wskazywana przez Tima Kassera (np. Kasser, Ahuvia, 2002) triada celów zewnętrznych przyczyniających się do obniżania poczucia zadowolenia z życia — pieniądze, wizerunek, sława — dotyczy w istocie zachowań silnie nastawionych na rywalizację i społeczne porównania. Aby prawidłowo ocenić skalę społecznych i psychologicznych kosztów uwikłania współczesnego człowieka w kulturę konsumpcyjną oraz wskazać efektywne kierunki ich zmniejszania, uwzględnić należy więc ewolucyjną, hiperfunkcjonalną tendencję przedstawicieli naszego gatunku do stałej rywalizacji.

Trudno być najlepszym

Wśród różnic pomiędzy aktualnym środowiskiem a otoczeniem naszych przodków David M. Buss (2000) wymienia współczesną trudność w zaspokojeniu potrzeb związanych z szacunkiem i poczuciem kompetencji. W zhierarchizowanych mikrostrukturach funkcjonujących według ścisłych reguł dotyczących ruchliwości społecznej jednostka dysponująca konkretnymi umiejętnościami liczyć mogła na związane z nimi uznanie. Wyśmienity myśliwy, muzyk, zielarz czy rzemieślnik z punktu widzenia pozostałych uczestników danej społeczności był trudny do zastąpienia, a wymiana usług sprzyjała dodatkowo zacieśnianiu się społecznych więzi. Ze względu na niewielkie możliwości komunikacji z innymi grupami szansa doświadczenia dumy związanej z byciem jednostką ważną i użyteczną pojawiała się często. Ów kompetencyjny aspekt zadowolenia z życia podkreślany jest obecnie na przykład w sześciowymiarowej teorii subiektywnego dobrostanu psychicznego (zob. np. Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 2008).

Zjawisko rozprzestrzeniania się zaburzeń nastroju we współczesnym świecie w ramach psychologii ewolucyjnej wyjaśniać można trudnościami w zaspokajaniu potrzeby społecznego uznania. Jako ich źródło wskazuje się między innymi nowoczesne technologie (w tym technologie informacyjne), obniżające poczucie kompetencji poprzez zwiększenie zbioru osób, z którymi można się porównywać, oraz zastępowanie pracy ludzkiej pracą maszyn (zob. np. Wosińska, 2008). W ramach małej, względnie zamkniętej społeczności ustalony wizerunek doskonałego artysty, lekarza czy kaznodziei podlegał słabej weryfikacji, trudno więc było ten wizerunek utracić. Brak możliwości łatwego porównania dokonań jednostki z dokonaniem innych specjalistów danego typu sprawiał, że mogła ona

stale doświadczać poczucia wysokiej kompetencji. Współcześnie nie jest to już tak proste, między innymi za sprawą mediów, prezentujących specjalistów największego formatu, podających w wątpliwość umiejętności poszczególnych jednostek. Porównania talentu wokalnego czy tanecznego jednostki nieprzeciętnej w obrębie społeczności lokalnej ze światową gwiazdą estrady rzadko będą wypadały na korzyść pierwszej z wymienionych osób.

Społeczne uznanie w dużym stopniu łączy się z wykonywaną przez człowieka pracą. Obecnie, w związku z rozwojem technologii oraz zjawiskiem outsourcingu, obserwuje się jednak spadek znaczenia wielu tradycyjnych zawodów, takich jak krawiec czy szewc. Osoby wykonujące te zawody, z racji ich niskiej użyteczności, spychane są na społeczny margines, co czyni z tych osób grupę szczególnego ryzyka zapadalności na zaburzenia nastroju. Poczucie bycia niepotrzebnym i brak odpowiednich kwalifikacji szczególnie dotyczyć może osób w okresie średniej i późnej dorosłości, którym trudniej jest zaadaptować się do nowych warunków. Warto zauważyć, że zmiana technologiczna (np. komputeryzacja), pociągając za sobą pewne zmiany społeczne⁹, wchodzi również w interakcje z biologiczno-ewolucyjnymi elementami funkcjonowania człowieka. To, co z racji uczynienia ludzkiej pracy łatwiejszą i szybszą miało przyczyniać się do polepszania psychicznego dobrostanu, może skutkować dokładnie przeciwnym zjawiskiem, na przykład poczuciem zbędności i wykluczenia.

W kierunku oddziaływań praktycznych

Jak zaznaczono we wprowadzeniu, psychologia ewolucyjna do poczucia szczęścia odnosi się w sposób funkcjonalny, nadając poczuciu szczęścia status wartości względnej. Mimo to omawiane podejście pozwala na sformułowanie wskazówek, które mogą ułatwić projektowanie oddziaływań służących zwiększaniu poczucia dobrostanu psychicznego. Zalecenia te respektować muszą jednak związane z doбором naturalnym uwarunkowania dotyczące funkcjonowania procesów poznawczych, emocji i motywacji oraz wpływu, jaki na zachowanie się jednostki wywiera fizyczne i społeczne otoczenie.

⁹ Wpływ zmian technologicznych na funkcjonowanie społeczeństwa podkreśla koncepcja opóźnienia kulturowego, zaproponowana przez amerykańskiego socjologa W.F. Ogburna (zob. np. Turowski, 2001; Szacki, 2007).

W realizacji praktycznych działań zmierzających w kierunku podwyższania lub umacniania ludzkiego poczucia psychicznego dobrostanu pamiętać należy o jego związkach z mechanizmami nastawionymi na rozwiązywanie konkretnych problemów adaptacyjnych. Ewolucyjnie korzystne jest doświadczanie szczęścia w chwilach radzenia sobie z niniejszymi problemami oraz braku satysfakcji w sytuacjach wymagających podjęcia określonych działań. Sytuacje kryzysowe pojawiają się wtedy, gdy posiadane przez organizm mechanizmy nie są kompatybilne ze środowiskiem, w jakim człowiekowi przychodzi żyć. Jako że niedostateczny poziom subiektywnego poczucia szczęścia może mieć swoje źródło w owej nieprzystawalności, warto rozpatrzyć możliwość podjęcia kroków zmierzających do ograniczania różnic między środowiskiem współczesnym a środowiskiem kształtowania się ludzkich mechanizmów psychicznych. Inna, korzystna z ewolucyjnego punktu widzenia aktywność jednostki związana może być z próbami jej ustosunkowywania się do motywacji będących częścią ewolucyjnego dziedzictwa ludzkości.

Powrót do natury

Świat przed wynalezieniem maszyny parowej i pierwszych układów scalonych zapewne był bardziej niebezpieczny, ale zarazem bardziej konkretny, bardziej stabilny i bardziej gatunkowo oswojony niż świat współczesny, mający dosyć płynną strukturę. W zmniejszeniu negatywnego wpływu dzisiejszej rzeczywistości na człowieka może pomóc wykorzystanie wiedzy psychologicznej podczas projektowania przestrzeni miejskiej, środków transportu, przedmiotów codziennego użytku czy nowoczesnych środków przekazu. Podejmowane działania służyć powinny możliwie najlepszemu dopasowaniu wymienionych elementów otoczenia do preferencji związanych z funkcjonowaniem ludzkich mechanizmów psychicznych. Osiągnięty w ten sposób stan podwyższonej kompatybilności ograniczać może negatywny wpływ, jaki na dobrostan psychiczny wywarły industrialne i postindustrialne przemiany dokonujące się w środowisku współczesnego człowieka w ostatnim stuleciu. Istotne w tym kontekście okazać może się oczyszczenie środowiska z ponadnormalnych bodźców wyzwalających zachowania hiperfunkcjonalne, zorientowane na przykład na poszukiwanie wyidealizowanych partnerów czy skrajnych doznań. Niedoskonały sposób działania mechanizmów psychicznych wykorzystywany jest obecnie przez twórców reklam i teledysków w kontekstach oderwanych od ich pierwotnego zastosowania. Uzyskiwany efekt przypomina nieco samobójczy lot cmy w kierunku światła gorącej żarówki. Zachowanie pierwotnie sensowne staje się źródłem frustracji przyczynia-

jących się do obniżania psychicznego dobrostanu. Warto więc rozważyć kwestię wprowadzenia regulacji służących promowaniu ewolucyjnej higieny psychicznej. Koncepcja stresu środowiskowego mówi wszak, że wysokie stężenie informacji może być równie szkodliwe dla organizmu jak zbyt wysokie stężenie substancji chemicznych.

Przerwa w wyścigu

Zachowania rywalizacyjne i dążenie do zajmowania wysokiej pozycji społecznej to wyraziste przykłady hiperfunkcjonalnego, patologicznego działania mechanizmów uprzednio służących lepszej adaptacji jednostki do środowiska. O ile w przeszłości walki toczyły się o (konkretne bądź abstrakcyjne) dobra obiektywnie istotne z punktu widzenia przetrwania lub reprodukcji, o tyle człowiek współczesny współzawodniczy z innymi wszędzie i o wszystko — miejsca parkingowe, towary wystawiane na aukcjach internetowych, dobre miejsca w sali kinowej, a nawet wózki w hipermarketach. Napędzany ewolucyjnym paliwem, nie dostrzega kosztów tych codziennych walk: problemów zdrowotnych i podwyższonego poziomu odczuwanego stresu (zob. np. Sapolsky, 2011). Współczesne warunki środowiskowe (związane między innymi z istnieniem systemu opieki społecznej oraz wysokim poziomem współzależności jednostek uwikłanych w społeczną strukturę) rzadko dzielą ludzi na jednoznacznie wygranych i jednoznacznie przegranych. Być może warto więc od czasu do czasu wyhamować i pozwolić wyprzedzić się pozostałym uczestnikom gonitwy? Jest jednak możliwe, że dobra zdobyte przez ostatniego uczestnika wyścigu wcale nie będą odbiegać jakościowo od tych, które uzyskał zwycięzca.

Bibliografia

- Argyle M., 2008: *Przyczyny i korelaty szczęścia*. Przeł. J. Radzicki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapieński. Warszawa, s. 163—203.
- Buss D.M., 2000: *The evolution of happiness*. "American Psychologist", vol. 55, s. 15—23.
- Buss D.M., 2001: *Psychologia ewolucyjna*. Przeł. M. Orski. Gdańsk.
- Czapieński J., 2008a: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapieński. Warszawa, s. 51—102.

- Czapiński J., 2008b: *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 13–17.
- Dawkins R., 2003: *Samolubny gen*. Przeł. M. Skoneczny. Warszawa.
- Diener E., Lucas R.E., Scollon Ch.N., 2006: *Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being*. "American Psychologist", vol. 61, s. 305–314.
- Dittmar H., 2009: *How do "body perfect" ideals in the media have negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity*. "Journal of Social and Clinical Psychology", vol. 28, s. 1–8.
- Gazzaniga M.S., 2011: *Istota człowieczeństwa*. Przeł. A. Nowak. Sopot.
- Giddens A., 2006: *Nowoczesność i tożsamość*. Przeł. A. Szulżycka. Warszawa.
- Górnik-Durose M., 2005: *Psychologiczne koszty materialnego dobrobytu*. „Kołokwia Psychologiczne”, nr 13, s. 205–218.
- Haselton M.G., Nettle D., 2006: *The paranoid optimist: An integrative evolutionary model of cognitive biases*. "Personality and Social Psychology Review", vol. 10, s. 47–66.
- Isen A.M., 2008: *Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze*. Przeł. J. Suchecki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 284–302.
- Kasser T., Ahuvia A., 2002: *Materialistic values and well-being in business students*. "European Journal of Social Psychology", vol. 32, s. 137–146.
- Klein S., 2009: *Czas. Przewodnik użytkownika*. Przeł. K. Żak. Warszawa.
- Kramer R.B., 1998: *Paranoid cognition in social systems: Thinking and acting in the shadow of doubt*. "Personality and Social Psychology Review", vol. 2, s. 251–275.
- Larsen J.T. et al., 2008: *Czerpanie korzyści z niepowodzenia: o zaletach współpobudzenia emocji pozytywnych i negatywnych*. Przeł. J. Suchecki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 303–316.
- Lorenz K., 1986: *Regres człowieczeństwa*. Przeł. A.D. Tauszyńska. Warszawa.
- Migula P., 2004: *Środowisko oddziałuje na nas. Jakie są granice przystosowania?* W: *Biomedyczne mechanizmy rozwoju z elementami higieny szkolnej*. Red. B. Doleżych, P. Łaszczyca. Toruń, s. 260–275.
- Myers D.G., 2000: *The funds, friends and faith of happy people*. "American Psychologist", vol. 55, s. 56–67.
- Myers D.G., 2008: *Bliskie związki a jakość życia*. Przeł. J. Radzicki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 165–203.
- Nettle D., 2005: *Szczęście sposobem naukowym wyłożone*. Przeł. E. Józefowicz. Warszawa.
- Nettle D., 2006: *The evolution of personality variation in humans and other animals*. "American Psychologist", vol. 61, s. 622–631.
- Neuhoff J.G., 1998: *Perceptual bias for rising tones*. "Nature", vol. 395, s. 123–124.
- Pawłowski B., red., 2009: *Biologia atrakcyjności człowieka*. Warszawa.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M., 1995: *The structure of a psychical well-being revisited*. "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 69, s. 719–727.
- Ryff C.D., Singer B.H., 2008: *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*. Przeł. M. Szuster. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 147–162.

- Sapolsky R.M., 2011: *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa.
- Seligman M.E.P., 2008: *Psychologia pozytywna*. Przeł. J. Radzicki. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa, s. 18—32.
- Szacki J., 2007: *Historia myśli socjologicznej*. Warszawa.
- Szlendak T., 2011: *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa.
- Tiggemann M., 2002: *Media influences on body image development*. In: *Body image. A handbook of theory, research and clinical practice*. Eds. T.F. Cash, T. Pruzinsky. New York—London, s. 91—98.
- Tooby J., Cosmides L., 2005: *Conceptual foundations of evolutionary psychology*. In: *The handbook of evolutionary psychology*. Ed. D.M. Buss. Hoboken, s. 5—67.
- Turowski J., 2001: *Socjologia. Wielkie struktury społeczne*. Lublin.
- Wojciszke B., 2005: *Psychologia miłości*. Gdańsk.
- Wosińska W., 2008: *Oblicza globalizacji*. Sopot.
- Wróbel S., 2010: *Umysł, gramatyka, ewolucja*. Warszawa.
- Zaleśkiewicz T., 2011: *Psychologia ekonomiczna*. Warszawa.