



Dominik Lalak

Uniwersytet Warszawski

 <https://orcid.org/0000-0003-4786-2663>

Dwuwymiarowa koncepcja szczęścia (hedonizm i eudajmonia) oraz jej osobowościowe korelaty w perspektywie psychologicznych badań narracyjnych*

Wprowadzenie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje szczęście jako jeden z czynników wyznaczających jakość życia jednostki w kontekście jej celów, wyznawanego systemu wartości oraz kultury, w obrębie której jednostka funkcjonuje. Szczęście przejawia się w różnych formach aktywności, sposobie postrzegania siebie i autorefleksji¹. Według przytoczonej definicji, dobrostan nie jest samoistnym bytem, lecz funkcjonuje w powiązaniu z wieloma czynnikami, wpływającymi również na jego postrzeganie. Przekłada się to na trudności w badaniu i operacjonalizowaniu dobrostanu. Warto jednak poszukiwać rzetelnych wskaźników pozwalających mierzyć poczucie szczęścia.

W naszej europejskiej kulturze wraz ze wzrostem dobrobytu zaczęto zwracać uwagę na konieczność poszukiwania nowych sposobów mierzenia jakości życia (PKB *per capita* jest miarą zdecydowanie niewystarczającą). Ma to szczególne znaczenie w obliczu problemów

* Artykuł powstał na podstawie pracy magisterskiej zatytułowanej: *Dwuwymiarowa koncepcja szczęścia (hedonizm i eudajmonia) oraz jej osobowościowe korelaty w perspektywie badań narracyjnych*, przygotowanej i obronionej w 2016 r. na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pod kierunkiem prof. dr. hab. Andrzeja Nowaka.

¹ M. Weber-Rajek et al.: *Wpływ zasobów psychicznych na jakość życia chorych po udarze niedokrwiennym mózgu*. „Journal of Health Science” 2014, vol. 4(9).

naszego regionu, takich jak liczba popełnianych samobójstw, starzenie się społeczeństwa, uzależnienia oraz przewlekłe choroby cywilizacyjne². To właśnie pod wpływem tych zjawisk i procesów, pomimo wysokiego wskaźnika zamożności nieprzekładającego się w jednoznaczny sposób na poziom satysfakcji jednostki z życia, trwają poszukiwania czynników mogących oddziaływać na postrzeganie i przeżywanie szczęścia.

Sposób postrzegania i rozumienia życia można wyrazić w narracji. Narracja to inaczej opowiadanie, które ma charakter komunikacyjny – ludzie zwykle opowiadają komuś swoją historię, wyrażającą ich sposób rozumienia świata. Stosują w tym celu autonarrację, przedstawiającą ich subiektywny obraz i postrzeganie rzeczywistości³. Obiektem rozważań naukowych jest między innymi to, jak ludzie z własnej perspektywy przetwarzają i rozumieją różne elementy narracji dotyczących szczęścia (ocena szczęścia bohaterów narracji) oraz jak sami czują się szczęśliwi („Jak oceniasz swoje szczęście?”). W kontekście zmiennych psychologicznych rozważane są takie elementy, jak cechy osobowości jednostki⁴, jej autodeterminacja⁵. Konfiguracja poszczególnych elementów może stanowić o tym, co poszczególni ludzie rozumieją przez słowo „szczęście”.

Prezentowane badania empiryczne nawiązują do Dana P. McAdamsa trójstopniowej teorii struktur narracyjnych⁶ oraz Janusza Czapińskiego cebulowej teorii szczęścia⁷. Celem badań jest empiryczna weryfi-

² P.F. Grad: *The Preamble of the Constitution of the World Health Organization*. „Bulletin of the World Health Organisation” 2002, vol. 80(2); World Health Organization: *The Happiness Effect*. „Bulletin of the World Health Organization” 2011, vol. 89. DOI: 10.2471/BLT.11.020411.

³ J. Trzebiński: *Narracyjne konstruowanie rzeczywistości*. W: *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Red. J. Trzebiński. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.

⁴ J. Strelau: *Osobowość jako zespół cech*. W: *Psychologia – Podręcznik akademicki*. T. 2: *Psychologia ogólna*. Red. J. Strelau. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.

⁵ E.L. Deci, R.M. Ryan: *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press, 1985.

⁶ D.P. McAdams, L.J. Pals: *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press, 1985.

⁷ J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Red. J. Czapiński, T. Panek. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2011; J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Red. J. Czapiński, T. Panek. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2013; J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2015*.

kacja dwóch filozoficznych modeli szczęścia: hedonizmu i eudajmonii, opierających się na zaprezentowanych teoriach McAdamsa i Czapińskiego w kontekście czynników osobowościowych mających kluczowe znaczenie w ocenie poczucia szczęścia.

Filozoficzno-psychologiczny kontekst badań

Pojęcie szczęścia wywodzi się z filozofii, w której potrzeba dobrego życia jest uniwersalnym dążeniem człowieka. Interpretacja tego terminu ma jednak źródła zarówno filozoficzne, jak i psychologiczne.

Hedonizm i eudajmonia – kontekst filozoficzny

W filozofii starożytnej daje się wyróżnić różne koncepcje szczęścia, ale najbardziej znane są dwie – hedonistyczna (Arystyp z Cyreny, Epikur) oraz eudajmonistyczna (Arystoteles)⁸. Nie wykluczają się one wzajemnie, chociaż często były tak postrzegane – hedonizm jako dążenie do życia przyjemnego, eudajmonia jako dążenie do życia moralnego. Granice między tymi ujęciami nie są jednak wyraziste i pozostawiają obszar do dalszych interpretacji i eksploracji.

Hedonizm oznacza nadrzędne znaczenie przyjemności w zaspokajaniu ludzkich potrzeb niezbędnych do poprawnego funkcjonowania. Przyjemne doznania są utożsamiane z poczuciem szczęścia, wynikającym z odczuwania radości bądź euforii na poziomie fizycznych bodźców oraz doświadczeń. Obiektem sprawiającym poczucie zadowolenia jest najczęściej jakaś konkretna rzecz (bądź doznanie), której można przypisać określone fizycznie wartości⁹. W badaniach z serii „Diagnoza społeczna” hedonizm określono jako nastawienie na osiągnięcie konkretnego rezultatu wiążącego się z doświadczeniem stanu przyjemności oraz minimalizacji poczucia cierpienia, bez jednoczesnego wnikania w istotę celu i sposobów dążenia do jego realizacji¹⁰. Koja-

Warunki i jakość życia Polaków. Red. J. Czapiński, T. Panek. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2015.

⁸ T. Kanasz: *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2015.

⁹ W. Tatarkiewicz: *Dzieje sześciu pojęć*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1988.

¹⁰ J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011...*; Idem: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013...*; Idem: *In-*

rzyć się to może z prowadzeniem intensywnego życia towarzyskiego, uprawianiem sportów ekstremalnych albo ciągłym i nieskrępowanym oddawaniem się różnym rodzajom rozrywki. Tego typu aktywności niewątpliwie przynoszą poczucie przyjemności, a także szczęścia osobom nie lubiącym nudy i monotonii.

Z kolei pojęcie „eudajmonia” wywodzi się z nauk Arystotelesa, który pojmował szczęście obiektywnie – jako zasób skumulowanych dóbr i atrybutów dostępnych człowiekowi, których posiadanie gwarantowało mu poczucie zadowolenia¹¹. Widać tu różnicę między eudajmonią a hedonizmem; szczęście – według Arystotelesa – jest czymś więcej niż proste uczucie przyjemności i zadowolenia.

Współcześnie eudajmonia jest rozumiana jako droga do osiągnięcia tego, co zdaniem człowieka jest warte starań i nadaje jego życiu sens oraz znaczenie; takie pojmowanie eudajmonii znalazło zastosowanie w „Diagnozie społecznej”¹². Warto dodatkowo zaznaczyć, że pojęcie „eudajmonia” nie jest tak wyraźne i jednoznaczne jak pojęcie „hedonizm”, bo u jej podstaw nie leży szczególna grupa doznań, a do takiej odwołują się hedoniści¹³. Eudajmonia skupia się na wartościach abstrakcyjnych, których zakres semantyczny nie zawsze jest ostro zaznaczony, stąd też możliwe różnice w jej definiowaniu.

Istotą hedonizmu jest dążenie ku określonym stanom, również fizycznie pojmowanej przyjemności i radości, oraz stanom emocjonalnym wynikającym z posiadania określonych dóbr¹⁴. Eudajmonia zaś to ogólne zadowolenie wynikające ze sposobu postępowania, realizacji celu albo bilansu posiadanych zasobów¹⁵. Zakres dążeń i wartości przynoszących szczęście ma w przypadku hedonizmu charakter konkretny, a w przypadku eudajmonii – bardziej ogólny.

dywidualna jakość życia. W: *Diagnoza społeczna 2015...*; W. Tatarkiewicz: *O szczęściu*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1962.

¹¹ A. Nawrocka: *Problem szczęścia w filozofii Cyserona*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 1992.

¹² J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011...*; Idem: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013...*; Idem: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2015...*

¹³ W. Tatarkiewicz: *O szczęściu...*

¹⁴ W. Tatarkiewicz: *Dzieje szczęścia*.

¹⁵ Arystoteles: *Etyka nikomachejska*. Przeł., wstępem i koment. opatrzyła D. Gromska. Wyd. 1, dodr. 4. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.

Psychologiczny kontekst badań

Przedmiotem badania były narracje dotyczące poczucia szczęścia oraz czynników determinujących jego ocenę. Procedura wymagała odwołania się do badań i teorii dobrostanu psychicznego. Jedną z przywołanych koncepcji, jak już podano we wprowadzeniu, jest teoria struktur narracyjnych Dana P. McAdamsa¹⁶, a drugą – cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego¹⁷.

Teoria struktur narracyjnych

Teoria McAdamsa opisuje sposób powstawania schematów narracyjnych określających poszczególne wartości, jakie odgrywają znaczenie w życiu każdego człowieka. Narracje te dotyczą także szczęścia.

Strukturami narracyjnymi można, w uproszczeniu, określić wszystkie mechanizmy poznawcze, skrypty, procedury oraz motywacje, które regulują i wpływają na sposób myślenia, interakcje oraz styl działania jednostki, dzięki czemu pozwalają jej określić, kim ona jest, na podstawie całości jej wszelkich oddziaływań¹⁸. McAdams w swoim opisie sposobu tworzenia opinii i kategoryzacji w ludzkiej psychice dzieli mechanizmy narracji na trzy odrębne poziomy różniące się pod kątem ogólności i złożoności zawartych danych oraz sposobu konsolidacji poszczególnych rodzajów treści napływających do wnętrza umysłu.

Poziom pierwszy jest najbardziej ogólnym i zgeneralizowanym szczeblem struktur narracyjnych. Na tym poziomie zawierają się proste, mierzalne, linearne cechy danej osoby, niewymagające wyraźnego kontekstu sytuacyjnego, aby możliwe było wnioskowanie na

¹⁶ D.P. McAdams: *What Do We Know When We Know a Person?* „Journal of Personality” 1995, vol. 63(3).

¹⁷ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej: szkic osobisty*. W: *Jednostka i społeczeństwo*. Red. M. Lewicka, J. Grzelak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002; J. Czapiński: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.

¹⁸ E. Dryll: *Homo narrans – wprowadzenie*. W: *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. Red. E. Dryll, A. Cierpka. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, 2004; M. Straś-Romanowska: *Psychologia wobec małych i wielkich narracji*. W: *Psychologia małych i wielkich narracji*. Red. M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko. Warszawa: Eneteia, 2010.

ich temat¹⁹. Można opisać nasilenie tych cech oraz badać je za pomocą kwestionariuszy odnoszących się do całej populacji²⁰. Do tego poziomu można zaliczyć między innymi neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, sumienność i ugodowość, czyli cechy wchodzące w skład Wielkiej Piątki²¹. Funkcjonowanie narracji na poziomie pierwszym można opisać następująco. Kiedy kogoś poznajemy, mamy niewielką ilość informacji o nowej osobie, możemy określić jej wygląd, płeć i oszacować pojedyncze cechy na podstawie pierwszego wrażenia, ewentualnie możemy się o tej osobie dowiedzieć czegoś od innych znajomych. To jednak wciąż nie będzie wiedza wykraczająca poza tę zdobytą w bezpośrednim, ale ograniczonym kontakcie. W ten sposób powstaje pierwszy poziom struktur narracyjnych – to nim na samym początku dysponujemy wraz z podstawowymi linearnymi danymi na temat nowej osoby, rzeczy bądź interesującego nas obszaru, o którym chcemy pojąć bogatszą wiedzę²².

Na drugim poziomie mechanizmu narracji zawarte są bardziej szczegółowe, specyficzne i subiektywne konstrukty dotyczące osoby. Określone w nich informacje są kilkunastowymiarowe, nieporównywalne oraz zależne od danego kontekstu i warunków w nim występujących²³. Konstrukty te umożliwiają zdobycie informacji o indywidualności istoty ludzkiej, rozbudowują przy tym wiedzę z poprzedniego poziomu. Na tej kondygnacji zawarte są treści dotyczące między innymi motywów, wartości, mechanizmów obronnych, osobistych celów i dążeń, wizualizacji przebiegu poszczególnych zdarzeń, stylów przywiązania, zadań życiowych, schematów relacji z innymi, jak i skrypty umiejętności oraz talentów²⁴. Można w pewnym uproszczeniu mówić tutaj, że na drugim poziomie mamy do czynienia z wiedzą, którą nabywamy poprzez bezpośrednią interakcję z ludźmi. Z czasem uzyskujemy coraz więcej szczegółów, a one poddawane są w umyśle poznawczemu procesowi obróbki i konsolidacji. Wiedza staje się w ten sposób bardziej usystematyzowana, a także ma elementy charakterystyczne dla nas samych, takie jak nasza własna opinia, refleksja, gust, kategoryzacja²⁵. Jeśli z poznaną osobą spędzamy dużo czasu i znamy ją naprawdę długo, to wiemy na jej temat zdecydowanie więcej niż

¹⁹ D.P. McAdams: *What Do We Know When We Know a Person?*...

²⁰ Ibidem.

²¹ J. Strelau: *Osobowość jako zespół cech*...

²² D.P. McAdams: *What Do We Know When We Know a Person?*...

²³ Ibidem.

²⁴ Ibidem.

²⁵ Ibidem; E. Dryll: *Homo narrans – wprowadzenie*...

ktoś, kto ma z nią przelotny kontakt. Oznacza to, że nasza wiedza wkroczyła na drugi poziom.

Trzeci, ostatni segment jest najbardziej złożoną konstrukcją struktur narracji, można wręcz mówić o szczyblu autonarracji. Ramy tego poziomu mają przynieść odpowiedź na pytanie „Kim jest dana jednostka?”. Zawarta jest tutaj subiektywna identyfikacja osoby oraz skrypty i procedury tworzące całokształt i ciągłość realizacji jej całego ludzkiego życia²⁶. Cała wiedza na tym poziomie jest zinternalizowana i dostępna przede wszystkim w umyśle jednostki. Struktura tego szczybla przypomina opowieść, której głównym bohaterem jest konkretny człowiek. Służyć to ma przede wszystkim poczuciu spójności i kompletności jednostki oraz nadawać sens jej życiu i konkretnym działaniom, których się podejmuje²⁷. Kiedy ktoś staje nam się naprawdę bliski, pojawia się przeświadczenie mogące graniczyć z twierdzeniem, że jest częścią nas – wtedy cała zgromadzona wiedza na ten temat jest przetworzona w taki sposób, abyśmy mogli się z nią identyfikować²⁸. Dana osoba bądź obszar zainteresowań jest wtedy częścią naszej tożsamości, staje się w bezpośredni sposób z nami powiązany. Co więcej, zdajemy sobie z tego sprawę wyłącznie my sami do tego stopnia, że żadne słowa ani opisy nie mogą oddać w pełni tego, co my czujemy w tym zakresie, nawet gdybyśmy chcieli to zrelacjonować innym²⁹.

Cebulowa teoria szczęścia

Do szczęścia w wymiarze psychologicznym odnosi się Janusza Czapieńskiego cebulowa teoria szczęścia. Jej korzenie sięgają nurtu rozważań dotyczących pozytywnych stron ludzkiej psychiki zwanego psychologią pozytywną. Praca jej twórcy Martina Seligmana polegała przede wszystkim na teoretycznym sformułowaniu nowych założeń, które miały zwrócić uwagę na słabo poruszane obszary w przedmiocie badań psychologów. Seligman zauważył, że w XX wieku badacze próbujący zgłębić tajemnice ludzkiej psychiki za bardzo skupiali się na przeszłości człowieka, na jej negatywnych aspektach³⁰. W tamtych podejściach człowiek pozostawał bierny wobec otaczającego go środo-

²⁶ D.P. M c A d a m s, L.J. P a l s: *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour...*

²⁷ Ibidem.

²⁸ D.P. M c A d a m s: *What Do We Know When We Know a Person?...*

²⁹ Ibidem; J. T r z e b i ń s k i: *Narracyjne konstruowanie rzeczywistości...*

³⁰ M.E.P. S e l i g m a n: *Psychologia pozytywna*. W: *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka...*

wiska i różnorodnych bodźców oddziałujących na niego³¹. Seligman przemysłał takie ujęcie i zaproponował stworzenie nurtu w badaniach psychologicznych stawiającego w centrum zainteresowań mocne strony człowieka i płynącą z nich siłę do osobistego spełnienia (szczęścia) – nazywał ów nurt psychologią pozytywną³². Głosił potrzebę wyróżnienia wartości, które nadają życiu ludzkiemu sens, przynosząc satysfakcję i przyjemność.

Postulaty psychologii pozytywnej znajdują szerokie zastosowanie w praktyce terapeutycznej, na co wskazują wyniki badań dotyczących skuteczności interwencji wobec osób cierpiących na zaburzenia nastroju, zmagających się z uzależnieniami, a także poszukujących silnych stron własnej osobowości³³. Psychologia pozytywna znajduje zastosowanie także w nurcie badań narracyjnych. Dan P. McAdams prowadził prace dotyczące znaczenia ważnych wydarzeń w życiu człowieka, rozumianych w kategorii przemiany życiowej, na poprawę dobrostanu psychicznego jednostki³⁴. Wyniki prac świadczą o korzystnym wpływie metod narracyjnych na poprawę funkcjonowania psychicznego osób badanych³⁵.

Teoretyczną odpowiedzią na postulaty Seligmana jest właśnie koncepcja Czapińskiego. Cebulowa teoria szczęścia odwołuje się w swoich założeniach do metafory cebuli. Autor wyróżnia trzy warstwy szczęścia, hierarchicznie uporządkowane i zależne od siebie³⁶. Odzwierciedlać one mają trzy poziomy dobrostanu psychicznego.

Pierwszy z nich, zwany „wolą życia”, jest najgłębszą, a nawet zdeteterminowaną genetycznie strukturą ludzkiego szczęścia. Ta warstwa wyznacza potencjalnie stały poziom zadowolenia jednostki, pełni rolę regulatora, który niezależnie od czynników zewnętrznych zwykle dąży do przywrócenia optymalnego poziomu poczucia szczęścia w bardziej zewnętrznych warstwach cebuli, tych wystawionych na bezpośrednie

³¹ Ibidem.

³² Ibidem.

³³ N.L. Sin, S. Lyubomirsky: *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-friendly Meta-analysis*. „Journal of Clinical Psychology: In Session” 2009, vol. 65(5).

³⁴ J.J. Bauer, D.P. McAdams: *Personal Growth in Adults Stories of Life Transitions*. „Journal Personal” 2004, vol. 72(3).

³⁵ B.A. Esterling et al.: *Empirical Foundations for Writing in Prevention and Psychotherapy: Mental and Physical Health Outcomes*. „Clinical Psychology Review” 1999, vol. 19(1).

³⁶ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; *Ide m: Psychologiczne teorie szczęścia...*

działanie świata zewnętrznego³⁷. Schematem funkcjonowania wola życia odpowiada filozoficznemu pojęciu eudajmonii.

Drugi poziom dobrostanu psychicznego odpowiada z kolei subiektywnie doświadczanej wartości życia, która jest także określana mianem „dobrostanu subiektywnego”. Składają się na niego ogólne wartości: ocena dotychczasowego przebiegu życia, wrażenia emocjonalne związane z różnymi wydarzeniami, zarówno dotyczącymi teraźniejszości, jak i tymi odległymi, rozciągniętymi w czasie. Poziom ten wyznacza standardy przynoszące konkretnej osobie największą satysfakcję³⁸. Jak można zauważyć, ta struktura może łączyć w sobie wartości hedonistyczne (odwołujące się do kluczowego znaczenia emocji) oraz eudajmonistyczne (wyznaczanie istoty poszczególnych dążeń jednostki na przestrzeni jej życia).

Ostatnia, zewnętrzna warstwa szczęścia w cebulowej teorii szczęścia to bieżące przeżycia emocjonalne oraz aktualne wydarzenia odnoszące się do poszczególnych dziedzin życia. Określa się tę warstwę mianem „satysfakcji częściowych”, bo największy wpływ mają na nią właśnie aktualne czynniki odbierane ze świata zewnętrznego oraz ich bieżące oddziaływanie na człowieka³⁹. Opisując znaczenie kontekstu dla oceny szczęścia w zewnętrznej warstwie, warto zauważyć, że związane jest z nią hedonistyczne rozumienie dobrostanu psychicznego.

Praktyczne działanie cebulowej teorii szczęścia można zobrazować na przykładzie kilkustopniowego procesu. Na początku pewne bieżące wydarzenie oddziałuje na najbardziej zewnętrzną warstwę „satysfakcji częściowych”. To, co się zdarzyło, wywarło bezpośredni wpływ na konkretny fragment życia i w zależności od bieżących emocji jest nacechowane pozytywnie lub negatywnie, a to przekłada się z kolei na aktualny nastrój jednostki⁴⁰. Kiedy wierzchni poziom zostaje naruszony, rozpoczyna się działanie procesów poznawczych. Przetwarzają one to konkretne wydarzenie, kategoryzują je do klasy wspomnień, a także nadają mu ocenę poznawczą na bazie refleksji i samoświadomości⁴¹. W ten sposób zdarzenie dociera do drugiej warstwy szczęścia. Jest to poziom pośredni, zatem oddziałują nań zarówno wydarzenia

³⁷ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; Idem: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

³⁸ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; Idem: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

³⁹ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; Idem: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

⁴⁰ J. Czapiński: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

⁴¹ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; Idem: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

ze świata zewnętrznego, jak i mechanizmy wewnętrzne jednostki⁴². Zgodnie z teorią, jeśli zdarzenie zaburzy nastrój jednostki, to może wpłynąć tymczasowo na jej poczucie szczęścia. Działa to w obie strony: jednostka albo może się czuć przygnębiona i nieszczęśliwa, albo być w stanie euforii i postrzegać świat „przez różowe okulary” (przy czym ta druga opcja ma miejsce zdecydowanie rzadziej). W tym momencie do gry wkracza najgłębszy, zdeterminowany i względnie stabilny poziom szczęścia – poziom dobrostanu zostaje przywrócony do poprzedniego stanu równowagi po to, aby zapewnić organizmowi optymalne funkcjonowanie⁴³.

Badania własne

Badanie jest próbą przedstawienia własnego modelu aktywacji i regulacji struktur szczęścia. Model ten opiera się na zarysowanych w części wprowadzającej teoretycznych założeniach paradygmatu narracyjnego. Zgodnie z nimi, człowiek w procesie życiowym wypracowuje struktury poznawcze o charakterze narracji, określające jego perspektywę i sposób patrzenia na życie. Te indywidualne schematy o charakterze poznawczym określają tożsamość człowieka i wpływają na jego zachowanie. U każdego wyglądają one inaczej i nikt oprócz narratora nie ma bezpośredniego wglądu w „doświadczenie stanowiące przedmiot narracji”⁴⁴.

Badanie zostało przeprowadzone na próbie 52 osób (24 kobiet i 28 mężczyzn) w wieku od 22 do 28 lat. Osobami badanymi byli studenci studiów I, II i III stopnia różnych kierunków, w tym prawa, psychologii, socjologii oraz fizyki. Większość stanowili studenci Uniwersytetu Warszawskiego.

Pytania badawcze

Problematyka badań własnych została zogniskowana w obszarze rozumienia szczęścia jako fenomenu narracyjnego. Podstawowe pytania badawcze to:

⁴² J. Czapiński: *Psychologiczne teorie szczęścia...*

⁴³ J. Czapiński: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej...*; *Idem: Psychologiczne teorie szczęścia...*

⁴⁴ M. Straś-Romanowska: *Psychologia wobec małych i wielkich narracji...*, s. 22.

1. Jakie narracje szczęścia składają się na orientację hedonistyczną, a jakie na eudajmonistyczną, oraz czy teoretyczny model hedonizmu i eudajmonii jest możliwy do empirycznej weryfikacji?
2. Jaki związek z oceną szczęścia innej osoby oraz poczuciem własnego szczęścia mają wybrane wymiary osobowości – ekstrawersja, neurotyzm, sumienność, ugodowość, otwartość na doświadczenie (cechy z Wielkiej Piątki, modelu osobowości według Paula Costy i Roberta McCrae), samoświadomość i postrzeganie wyboru (z Richarda Ryana i Edwarda Deciego teorii autodeterminacji)?

W celu uzyskania odpowiedzi na te pytania utworzono autorski Kwestionariusz Schematów Narracyjnych (KSN). Głównym zadaniem osób badanych było przeczytanie ośmiu zróżnicowanych narracji relacjonowanych z perspektywy pierwszoosobowej, a następnie ocena poziomu szczęścia bohaterów tych opowiadań. Badani byli dodatkowo proszeni o ocenę poziomu własnego szczęścia. Poszczególne narracje dotyczyły różnych sytuacji życiowych, jakie często występują w filmach, powieściach, gazetach i bezpośrednio odnoszą się do ludzkiego życia, i powstały właśnie na kanwie tych źródeł. Historie dotyczyły:

- **bezpiecznego życia (BŻ)** – prowadzenia poukładanego życia i planowania wszystkiego z wyprzedzeniem;
- **romantycznej miłości (RM)** – zabiegania kluczowej postaci w dramatyczny sposób o względy drugiej osoby;
- **rozwoju osobistego (RO)** – narracji o poszukiwaniu szczęścia w mocnych stronach swojej osobowości;
- **poświęcenia się dla innych (PI)** – poświęcenia protagonisty w celu polepszenia jakości życia innych istot;
- **życia pełnego wrażeń i przygód (WiP)** – dominacji potrzeby różnorodnego spędzania czasu oraz różnorodnych doświadczeń;
- **przywiązania do wartości materialnych (WM)** – rozumianych jako potrzeba gromadzenia różnych dóbr;
- **bezpiecznej miłości (BM)** – jako potrzeby ułożenia stabilnego życia ze swoją drugą połową;
- **przeżyć duchowych (PD)** – dominującej potrzeby wiary jako kluczowego czynnika do osiągnięcia poczucia stabilności życiowej.

Narzędzie poddano pilotażowi, rzetelność skal została zmierzona testem α -Cronbacha i wyniosła między poszczególnymi historiami od 0,4 do 0,58. Poszczególne narracje w KSN funkcjonowały zatem niezależnie od siebie.

Oprócz własnego narzędzia wykorzystano w badaniu Kwestionariusz NEO-FFI autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae, mierzący cechy osobowości konstrukt Wielkiej Piątki (neurotyzm, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, sumienność i ugodowość), a także Kwestionariusz Autodeterminacji skonstruowany przez Edwarda L. Decie-

go i Richarda M. Ryana. Drugie z narzędzi mierzy siłę niezależności jednostki za pomocą dwóch skal: samoświadomości i postrzegania wyboru⁴⁵; poziom ich nasilenia ma określać, w jakim stopniu badani postrzegają siebie jako niezależne, samostanowiące o sobie jednostki, wolne od wpływu otoczenia społecznego⁴⁶.

Uzyskane wyniki poddano następnie analizom statystycznym i skonfrontowano z najważniejszymi rezultatami „Diagnozy społecznej” (tutaj wyniki porównania zostaną pominięte ze względu na ograniczenia wynikające z charakteru tej publikacji).

Hipotezy badawcze

Głównym założeniem badawczym było określenie sposobu postrzegania przez badanych szczęścia. Dokonywano tego za pośrednictwem ich oceny opisanych wcześniej narracji. Do tego celu w zgodzie z rezultatami „Diagnozy społecznej” pogrupowano na poziomie teoretycznym poszczególne historie do dwu wymiarów – hedonizmu i eudajmonii, a następnie w procesie analizy statystycznej sprawdzono, czy utworzony hipotetycznie model jest zgodny z wynikami empirycznymi. Tym sposobem do przyjętego modelu hedonizmu zaliczono opowiadania dotyczące przywiązania do wartości materialnych (WM), romantycznej miłości (RM), życia pełnego wrażeń i przygód (WiP) oraz bezpiecznego życia (BŻ). Z kolei do orientacji eudajmonistycznej zaliczono narracje odnoszące się do bezpiecznej miłości (BM), przeżyć duchowych (PD), poświęcania się dla innych (PI) i rozwoju osobistego (RO). Wiodąca hipoteza badawcza brzmiała: **teoretyczne przyporządkowanie poszczególnych narracji do obydwu orientacji (hedonizm i eudajmonia) uda się potwierdzić w badaniach empirycznych.**

Postanowiono również sprawdzić, czy będą występowały związki między uzyskanymi wynikami dotyczącymi skal hedonizmu i eudajmonii a cechami osobowości. Występowanie korelacji między poszczególnymi wartościami mogłoby dać informacje o tym, jakie czynniki mogą odgrywać rolę w regulacji dobrostanu psychicznego. **W tym celu przyjęto, że cechy neurotyczność i otwartość na doświadczenie mogą mieć związek z tendencją do hedonizmu, a z kolei ekstrawersja, sumienność i ugodowość będą współwystępować z bardziej refleksyjnym i przemyślanym spojrzeniem na szczęście bliższym eudajmonii.**

⁴⁵ Z. Siwek: *Autonomia adolescentów w świetle ich przywiązania i relacji rodzinnych*. „Psychologia Rozwojowa” 2012, vol. 17(3).

⁴⁶ Ibidem.

Postanowiono również sprawdzić, czy istnieje związek między tym, jak badani ocenili własne szczęście, a ich cechami osobowości. Dane w tym zakresie mogą być dobrym uzupełnieniem poprzednich analiz. Wyłonić się z nich może obraz zależności między tym, jak ludzie oceniają szczęście innych, a tym, jak postrzegają własne szczęście.

Sposób operacjonalizacji hedonizmu i eudajmonii

Teoretyczne podstawy badań oraz postawione hipotezy stanowiły podstawę przyjęcia następującego sposobu operacjonalizacji zmiennych hedonizmu i eudajmonii. Prezentowane w badaniu narracje ukierunkowane były na **hedonistyczną** (romantyczna miłość, życie pełne wrażeń i przygód, przywiązanie do wartości materialnych, bezpieczne życie) lub **eudajmonistyczną** (samorozwój, życie dla innych, bezpieczna miłość, przeżycia duchowe) wizję szczęścia. Badani byli proszeni o ocenę każdej z historii pod kątem subiektywnej oceny szczęścia głównego bohatera; ocena ta zawierała się w odpowiedzi na pytanie: „Na ile sądzisz, że bohater opowiadania jest szczęśliwy?”. Skala odpowiedzi była siedmiostopniowa i wyglądała następująco: 1 – bardzo nieszczęśliwy, 2 – nieszczęśliwy, 3 – raczej nieszczęśliwy, 4 – trudno powiedzieć, 5 – raczej szczęśliwy, 6 – szczęśliwy, 7 – bardzo szczęśliwy.

Oceny poszczególnych narracji na skali szczęścia pozwoliły przyporządkować wyniki badanych do jednej z dwóch orientacji – hedonizmu lub eudajmonii.

Sposób analizy zebranego materiału

Wyniki Kwestionariusza Schematów Narracyjnych opierały się przede wszystkim na zmiennej dotyczącej oceny szczęścia bohatera w każdej narracji; zostały poddane procedurom analizy czynnikowej oraz analizy skupień, w których wyniku otrzymano trzy związki. Na ich podstawie utworzono zmienne empiryczne: hedonizm i eudajmonia. Sprawdzono je pod kątem rzetelności testem α -Cronbacha i porównano z założeniami teoretycznymi.

W kolejnym kroku sprawdzono związek zmiennych na poziomie empirycznym (testem korelacji r -Pearsona) z cechami osobowości. Oprócz tego sprawdzono korelację pomiędzy oceną badanych ich własnego poczucia szczęścia a ich cechami osobowości.

Prezentacja wyników badań

Oceny wszystkich historii poddano procedurze analizy czynnikowej składowych głównych z rotacją Oblimin. Wyniki analizy zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1

Analiza głównych składowych z rotacją Oblimin dla grupy zmiennych: ocena szczęścia bohatera

Zmienna – ocena szczęścia bohatera	Składowa		
	1	2	3
Przywiązanie do rzeczy materialnych	0,876		
Życie pełne wrażeń i przygód	0,742	–0,114	–0,192
Poświęcanie się dla innych	0,697	0,238	0,335
Bezpieczna miłość	0,616		0,469
Romantyczna miłość		0,749	
Rozwój osobisty	–0,118	0,744	–0,173
Przeżycia duchowe	0,358	0,607	0,258
Bezpieczne życie		–0,157	0,855

Objaśnienia: Metoda wyodrębniania czynników – głównych składowych: metoda rotacji – Oblimin z normalizacją Kaisera.

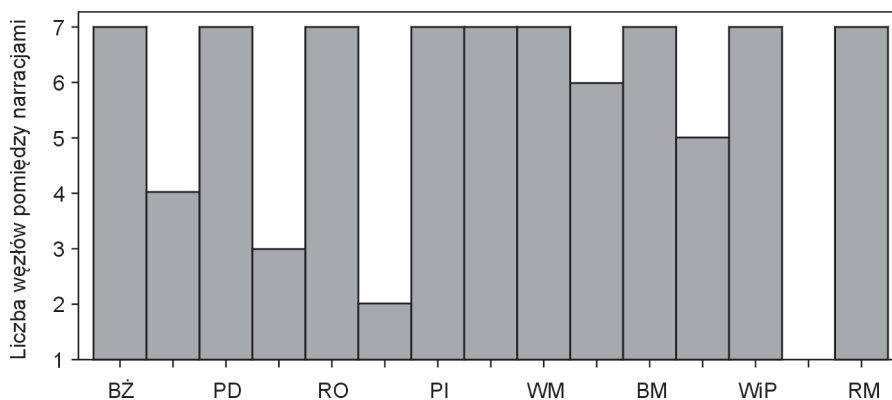
Analiza czynnikowa wykazała powstanie trzech niezależnych od siebie obszarów. Na pierwszy z nich składają się oceny narracji dotyczących przywiązania do wartości materialnych (WM), życia pełnego wrażeń i przygód (WiP), poświęcania się dla innych (PI) oraz bezpiecznej miłości (BM). Drugi obszar natomiast stanowią oceny szczęścia bohaterów opowiadań o romantycznej miłości (RM), rozwoju osobistym (RO) i przeżyciach duchowych (PD). Trzecim czynnikiem, a właściwie historią wykluczoną z obydwu obszarów, jest narracja o bezpiecznym życiu (BŻ).

Analiza rzetelności przeprowadzona testem α -Cronbacha dla pozycji pierwszej grupy, dotyczących oceny szczęścia bohatera w historiach WM, WiP, PI oraz BM, wyniosła 0,729 na podstawie pozycji standaryzowanych. Wynik rzetelności jest wysoki dla tej grupy zmiennych, co pozwala je postrzegać jako pozostające z sobą w związku. Można uznać w takim razie tę grupę itemów za tworzącą jedną skalę (zblizowaną do teoretycznie konceptualizowanego hedonizmu) na poziomie empirycznym.

Z kolei analiza rzetelności przeprowadzona testem α -Cronbacha dla pozycji z drugiej grupy, dotyczących oceny szczęścia bohatera w historiach RM, PD i RO, wyniosła 0,512 na podstawie pozycji standaryzowanych. Wynik rzetelności dla tej grupy zmiennych jest niski i bardziej należałoby je postrzegać jako funkcjonujące niezależnie od siebie, chociaż można w ostateczności uznać je za składowe skali eudajmonia na poziomie empirycznym.

Uzyskane wyniki na poziomie empirycznym różnią się częściowo od założeń teoretycznych dotyczących pogrupowania poszczególnych typów narracji.

Ze względu na niewysoki poziom rzetelności składowych tworzących empiryczną zmienną eudajmonia, a także fakt, że analiza czynnikowa oparta jest na silnych założeniach, a łącznie przebadano niewielką grupę badanych, należy traktować uzyskane wyniki z dużą dozą ostrożności. Dodatkowo postanowiono poddać oceny opowiadań jeszcze jednej procedurze statystycznej – analizie skupień. Nie wymaga ona tak silnych założeń proceduralnych. Tą metodą pogrupowano dokonane przez badanych oceny szczęścia bohaterów wszystkich opowiadań na podstawie korelacji między tymi ocenami. Rezultaty analizy zostały przedstawione na rysunku 1.



Rys. 1. Analiza skupień dla grupy zmiennych: ocena szczęścia bohatera.

Objaśnienia: BŻ – bezpieczne życie; PD – przeżycia duchowe; RO – rozwój osobisty; PI – poświęcanie się dla innych; WM – przywiązanie do wartości materialnych; BM – bezpieczna miłość; WiP – życie pełne wrażeń i przygód; RM – romantyczna miłość.

Analiza skupień pokazała interesującą zależność. Na wykresie można zauważyć dwa skupienia i jeden czynnik, który do żadnego z nich się nie zalicza.

Pierwsze skupienie tworzą oceny szczęścia bohatera historii dotyczących życia pełnego wrażeń i przygód (WiP), bezpiecznej miłości (BM), przywiązania do wartości materialnych (WM) oraz poświęcania się dla innych (PI). Siłą zależności między dwiema sąsiadującymi zmiennymi

obrazuje słupek między nimi. To skupienie pokrywa się z tym uzyskanym za pomocą analizy czynnikowej widocznej w tabeli 1. Pokazuje to sens traktowania tej grupy zmiennych jako jednej skali, którą można uznać za zmienną hedonizmu na poziomie empirycznym.

Drugie skupienie tworzą z kolei zmienne ocen szczęścia bohaterów historii o rozwoju osobistym (RO), przeżyciach duchowych (PD) i bezpiecznym życiu (BŻ). Zależności pomiędzy nimi nie są tak silne jak w przypadku poprzedniej wiązki. Skupienie pokrywa się w dużej mierze z pogrupowaniem widocznym w tabeli 1. Jednak w tym skupieniu pojawia się narracja bezpiecznego życia (BŻ) zamiast romantycznej miłości (RM), która w tym zestawieniu została wykluczona z obszaru obu skupień. Drugie skupienie zatem, zbudowane z narracji rozwoju osobistego (RO), przeżyć duchowych (PD) i bezpiecznego życia (BŻ), można traktować jako przejaw skali eudajmonii na poziomie empirycznym. W przypadku tego skupienia wykonano również analizę rzetelności testem α -Cronbacha, która wyniosła 0,059. Wynik jest bardzo niski, narracje wchodzące w skład skupienia należy postrzegać jako funkcjonujące niezależnie od siebie. Rezultat ten jest też zdecydowanie niższy od tego uzyskanego na podstawie pogrupowania zmiennych metodą analizy czynnikowej, dlatego jest ona lepszym predyktorem eudajmonii na poziomie empirycznym.

Zarówno analiza czynnikowa, jak i analiza skupień wskazują na istotną rozbieżność między teoretycznym a empirycznym modelem hedonizmu i eudajmonii.

W kolejnych analizach sprawdzono istnienie związków między empirycznymi zmiennymi hedonizmu i eudajmonii a cechami osobowości. Wyniki tych analiz przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2

Korelacje między empirycznymi zmiennymi hedonizmu i eudajmonii a cechami osobowości

Cechy osobowości	Hedonizm		Eudajmonia	
	korelacja	istotność	korelacja	istotność
Neurotyczność	0,229	0,102	0,048	0,735
Ekstrawersja	0,203	0,148	-0,152	0,282
Otwartość na doświadczenie	-0,087	0,54	0,076	0,594
Ugodowość	-0,061	0,669	0,263	0,059
Sumienność	0,128	0,367	-0,307*	0,027
Samoświadomość	-0,367*	0,007	0,112	0,429
Postrzeganie wyboru	-0,149	0,292	0,171	0,226

* $p < 0,05$.

Wyniki nie potwierdzają przyjętych hipotez. Zaledwie pojedyncze cechy osobowości korelują z empirycznymi zmiennymi hedonizmu i eudajmonii. Z hedonizmem koreluje istotnie samoświadomość występująca w Kwestionariuszu Autodeterminacji autorstwa Deciego i Ryana ($N = 52$; $-0,367$; $p = 0,007$). Korelacja ma charakter ujemny, można ją więc rozumieć w następujący sposób: im większe nasilenie potrzeby poszukiwania przyjemności u jednostki, tym niższy stan jej świadomości własnych zachowań oraz ich konsekwencji.

Z kolei z eudajmonią w sposób istotny wiąże się cecha sumienności ($N = 52$; $-0,307$; $p = 0,027$). Nie potwierdza to jednak przyjętego założenia, gdyż korelacja ta jest ujemna. Odczytywać ją należy tak: im bardziej jednostka nastawiona jest na poczucie spełnienia w życiu, realizację założonych celów oraz lokuje poczucie szczęścia w ogólnych wartościach, tym mniej skupiona oraz staranna jest w trakcie wykonywania aktywności prowadzących do celu. Jest to rezultat bardzo zaskakujący, rozmiągający się z przyjętymi założeniami teoretycznymi.

Żadne z założeń dotyczących związku między cechami osobowości a skalami hedonizmu i eudajmonii nie znalazło potwierdzenia w empirycznych wynikach badania. Test korelacji r -Pearsona wykazał poza tym dwa istotne związki: ujemny między hedonizmem i samoświadomością oraz, również ujemny, między eudajmonią a sumiennością stanowiący zaprzeczenie przyjętej hipotezy.

Ostatnie z założeń dotyczyło występowania korelacji między oceną przez badanych ich własnego poczucia szczęścia a ich cechami osobowości. Celem analizy było uzyskanie informacji mogących stanowić uzupełnienie teoretycznych rozważań dotyczących natury dobrostanu. Wyniki zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3

Tabela korelacji między poczuciem szczęścia osób badanych a ich cechami osobowości

Cechy osobowości	Poczucie szczęścia badanych	
	korelacja	istotność
Neurotyczność	$-0,467^*$	0,0001
Ekstrawersja	$0,514^*$	0,0001
Otwartość na doświadczenie	$-0,051$	0,719
Ugodowość	$0,263$	0,06
Sumienność	$-0,066$	0,642
Samoświadomość	$0,158$	0,262
Postrzeganie wyboru	$0,218$	0,121

* $p < 0,05$.

Analizy wykazały dwa interesujące związki. Pierwszym z nich jest ujemna korelacja między oceną szczęścia badanych a neurotycznością ($N = 52$; $-0,467$; $p = 0,0001$). Drugim jest korelacja między oceną szczęścia badanych a ekstrawersją ($N = 52$; $0,514$; $p = 0,0001$). Oba są bardzo istotne.

Należy tutaj zwrócić uwagę na interesujący fakt. **Z jedną zmienną, jaką jest ocena szczęścia badanych, dwie różne skale: ekstrawersja i neurotyczność, korelują istotnie w przeciwny sposób – ekstrawersja dodatnio, a neurotyczność ujemnie. Może to świadczyć o tym, że poczucie dobrostanu psychicznego jest zależne od ich nasilenia. Mogłoby to przemawiać za tym, że ekstrawersja jest w jakiś sposób związana z eudajmonią, a neurotyzm – z hedonizmem.**

Dyskusja wyników

Wyniki badania tylko częściowo potwierdzają postawione hipotezy, a co za tym idzie, tylko do pewnego stopnia są zgodne z najważniejszymi twierdzeniami sformułowanymi w „Diagnozie społecznej”.

Teoretyczny model szczęścia wyrażający się pogrupowaniem narracji i przyporządkowaniem ich do hedonizmu lub eudajmonii nie został potwierdzony na poziomie empirycznym. Na poziomie teoretycznym orientację ukierunkowaną na intensywne i zmysłowe doznawanie szczęścia (hedonizm) tworzyły opowiadania dotyczące życia pełnego wrażeń i przygód (WiP), przywiązania do dóbr materialnych (WM), romantycznej miłości (RM) i bezpiecznego życia (BŻ). Tymczasem badania empiryczne (analiza czynnikowa) pozwoliły przyporządkować do tej orientacji dwie pierwsze z wymienionych narracji oraz te dotyczące bezpiecznej miłości (BM) i potrzeby poświęcania się dla innych (PI). Jest tu pewien rozdźwięk między wynikami badań własnych a wynikami badań Czapińskiego, w których jako wartości cechujące hedonistów wskazano wartości materialne, zbytek i swobodę⁴⁷. O ile opowiadania o życiu pełnym różnorodnych doświadczeń oraz przywiązaniu do dóbr konsumpcyjnych łatwo odnieść do gromadzenia przedmiotów, a także potrzeby wolności w działaniu, z bezpieczną miłością oraz poświęcaniem się dla innych jest już trudniej. Być może znaczenie ma to, że bohater tej konkretnej narracji poszukuje pewnego specyficznego rodzaju komfortu, wiążącego się z subiektywnym poczuciem stabilizacji, przywiązania i bezpieczeństwa, mogącego zapewnić sporą swobo-

⁴⁷ J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011...*; I d e m: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013...*; I d e m: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2015...*

dę działania⁴⁸. Nie bez znaczenia mogą tu być też odczuwane emocje. Z kolei poświęcanie czasu potrzebującym może wiązać się z silnym ładunkiem emocji skierowanych ku innym istotom⁴⁹. Działanie na rzecz bliźnich bądź zwierząt ma podłoże altruistyczne. To właśnie konkretne potrzeby oraz emocje mogą sprawiać, że te dwa rodzaje narracji oscylują bliżej bieguna hedonizmu⁵⁰. Ważną rolę w postawie hedonistycznej mogą również odgrywać uwarunkowania społeczno-kulturowe. Polskie społeczeństwo cechuje się dużym przywiązaniem do wartości religijnych, takich jak wiara w Boga, jak i długoletniej spuścizny historycznej, pełnej wielu momentów zarówno dramatycznych, jak i chwalebnych, do których Polacy mają bardzo duży sentyment. Nie należy przy tym zapominać o takich polskich cechach, jak gościnność, gotowość do udzielania pomocy bliźniemu w potrzebie oraz etosie ciężkiej pracy, wynikających z podstawowych wartości przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Wyniki prowadzonych badań pokazały, że pomaganie innym często wiąże się z emocjami i towarzyszy nam od pokoleń. Polacy kultywowali swoje tradycje, troszczyli się o zacieśnianie więzi i często jednoczyli się w obliczu zagrożenia – tak było choćby podczas zaborów, dzięki czemu pamięć o własnej historii nie zatarła się w następnych pokoleniach. Wiele organizacji pomagało wtedy naszym rodakom w potrzebie, o konieczności wspólnego działania pisał nieraz Adam Mickiewicz, na przykład w *Odzie do młodości* lub w części III *Dziadów*. Obecnie potrzebę solidarności i udzielania wsparcia potrzebującym można zauważyć w miłości Polaków do zwierząt. Na portalach społecznościowych, w tym na profilach celebrytów, pojawiają się liczne apele, na przykład nawołujące do adopcji zwierząt ze schronisk w celu zapewnienia porzuconym zwierzętom domu; apełom często towarzyszą silne emocje, co również może tłumaczyć fakt, że historia o poświęcaniu się dla innych została zaliczona do orientacji hedonizmu.

W przypadku eudajmonii również wystąpiły znaczące różnice między modelem teoretycznym a empirycznym. Założono, że do składowych tej orientacji będą zaliczały się historie o rozwoju osobistym (RO), przeżyciach duchowych (PD), poświęcaniu się dla innych (PI) i bezpiecznej miłości (BM). Tymczasem analiza czynnikowa wykazała, że pierwsze dwa wymienione typy narracji oraz opowieść o romantycznej miłości (RM) będą stanowić podłoże orientacji dobrostanu zoriento-

⁴⁸ R.C. Fraley, P.R. Shaver: *Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions*. „Review of General Psychology” 2000, vol. 4(2).

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ J. Bowlby: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge, 1994.

wanej na ogólne wartości i realizację celów. Rezultaty „Diagnozy społecznej” wskazały na poszukiwanie sensu w życiu, samorozwój i realizację postawionych celów jako cechy eudajmonistów⁵¹. O ile narracje o samorozwoju i przeżyciach duchowych mieszczą się w ramach tej grupy wartości, pozostaje do omówienia kwestia romantycznej miłości. Przez pryzmat kultury można rozumieć ją jako cel wart realizacji, którego osiągnięcie może przynieść poczucie spełnienia⁵² albo odnalezienia sensu w życiu⁵³. Widać to wyraźnie w literaturze pięknej, na przykład w postaci Andrzeja Kmicica (z *Potopu* Henryka Sienkiewicza), który poza Oleńką Bilewiczówną sensu życia nie widzi w Rzeczypospolitej, lub Stanisława Wokulskiego (z *Lalki* Bolesława Prusa), który usilnie stara się o względy Izabeli Łęckiej, bo widzi w związku z nią szansę na ustatkowanie się i godne przeżycie następnych lat. Wpisywałoby się to sensownie w przytoczone rezultaty badań Czapińskiego.

W kontekście składowych tworzących poszczególne orientacje szczęścia warto zwrócić uwagę na poziom rzetelności obydwu skal. Historie tworzące hedonizm na poziomie empirii pozostają wobec siebie w istotnej zależności, na co wyraźnie wskazuje ich wysoka rzetelność. Świadczy to o spójności modelu orientacji hedonistycznej. Opowiadania tworzące skalę eudajmonii nie pozostają z sobą w tak silnej zależności jak te tworzące skalę hedonizmu, o czym może świadczyć ich dużo niższa rzetelność. To znaczy, że ocena jednej historii wchodzącej w skład orientacji eudajmonistycznej może być niezależna od ocen szczęścia bohaterów w pozostałych opowiadaniach zaliczonych do tego modelu – tylko jedna z nich może być postrzegana jako przynosząca szczęście i dająca poczucie spełnienia.

Analizowano również utworzone na poziomie empirycznym związki hedonizmu i eudajmonii z cechami osobowości mogącymi mieć znaczenie dla aktywacji i przebiegu procesów intrapsychicznych związanych z odczuwaniem szczęścia. Prawie żaden z założonych związków nie znalazł swojego potwierdzenia w badaniach. Uzyskano zaledwie dwie istotne zależności dotyczące empirycznych skal hedonizmu i eudajmonii oraz cech osobowości; obie były poza zakresem przyjętej teorii, a także stały w sprzeczności z nią. To właśnie na tych zależnościach

⁵¹ J. Czapiński: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011...*; *Idem: Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013...*; *Idem: Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2015...*

⁵² J. Bering: *The Belief Instinct: The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life*. New York: W.W. Norton & Company, 2011.

⁵³ H.R. Markus, S. Kitayama: *Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation*. „American Psychological Association” 1991, vol. 98(2).

warto się skupić w dyskusji, gdyż to one mogą dać wskazówki do dalszych badań.

Pierwszy związek to istotnie ujemna zależność hedonizmu i samoświadomości, skali występującej w Kwestionariuszu Autodeterminacji autorstwa Deciego i Ryana. Wynik ten wskazuje, że osoby postrzegające i oceniające jako szczęśliwych tych, którzy preferują przyjemności i poszukiwanie nowych, intensywnych doświadczeń, charakteryzują się niskim poziomem samoświadomości, rozumianej jako posiadanie wiedzy na temat własnych potrzeb, emocji, a także realistycznej oceny swoich możliwości⁵⁴. Osoby, które mają pragmatyczną wizję szczęścia opartego na przyjemności i intensywnym życiu zgodnie z obowiązującym modelem popkultury, mało czasu poświęcają na refleksję nad samym sobą. Na to zjawisko wskazują również wyniki innych, chociaż nielicznych badań psychologicznych⁵⁵.

Druga istotna zależność dotyczyła eudajmonii i sumiennosci; zależność między nimi, co zaskakujące, okazała się ujemna, przeciwnie do postawionej hipotezy. Znaczyłoby to, że im ktoś bardziej postrzega szczęście na sposób eudajmonistyczny, tym niższe wyniki uzyskuje na skali sumiennosci. Czy to oznacza, że eudajmoniści są nieorganizowani, beztroscy, impulsywni? Kłóci się to znacząco z przyjętą teorią oraz samą definicją eudajmonii jako potrzeby samorealizacji i dążenia do wyznaczonych celów⁵⁶. Brakuje logicznej i teoretycznej wykładni tego rezultatu badania. Wynik ten należy opatrzyć dużym znakiem zapytania i być może rozpatrywać go w kategorii artefaktu.

Do omówienia pozostała kwestia oceny poczucia szczęścia samych badanych i jej korelacji z innymi zmiennymi. Wyniki wskazują wyraźnie, że dwie cechy osobowości korelują z oceną poczucia własnego szczęścia w odmienny sposób. Jedną z nich jest ekstrawersja, z którą postrzeganie poczucia dobrostanu ma dodatni związek, a drugą – neurotyzm, łączący się z poczuciem szczęścia w sposób ujemny. Co więcej, obie dyspozycje osobiste zostały umiejscowione na poziomie teorii na dwóch przeciwstawnych biegunach orientacji szczęścia. Ekstrawersja została zaliczona do podejścia eudajmonistycznego, a neurotyczność – do hedonistycznego. Mimo to żadna z tych cech nie wykazała wcześniej korelacji z empirycznymi skalami hedonizmu i eudajmonii, tylko z samą oceną własnego szczęścia osób badanych. Silnie spolaryzowane wyniki

⁵⁴ E.L. Deci, R.M. Ryan: *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour...*

⁵⁵ B. Zarzycka, M. Dawidowicz, E. Koziątek: *Typy świadomości a preferencja wartości*. „Studia z Psychologii w KUL” 2007, T. 14 [red. P. Francuz, W. Otrębski].

⁵⁶ W. Tatarkiewicz: *O szczęściu...*

nakazują, by ostrożnie sytuować te cechy na wymienionych biegunach szczęścia oraz dokonać ich replikacji w celu znalezienia bardziej szczegółowych związków tych cech osobowości z orientacjami na szczęście.

Podsumowanie

Badanie było próbą wyodrębnienia i empirycznej weryfikacji modeli szczęścia – hedonizmu i eudajmonii – oraz czynników osobowościowych mogących wpływać na poczucie dobrostanu. Potwierdza się w badaniach to, że szczęście nie jest jednorodnym i prostym konstruktom. Składa się na nie wiele czynników wiążących się z oceną poszczególnych wartości, ludzkich działań i oceną poczucia szczęścia, zarówno u siebie, jak i u innych. Wszystkie one mieszczą się w ramach narracji, których bohaterowie dążą do realizacji swojej wizji spełnienia. Poszczególne typy historii z kolei składają się na ogólny sposób postrzegania szczęścia w postaci hedonizmu i eudajmonii, co wykazała analiza czynnikowa.

Najważniejsze rezultaty badań to wysoka rzetelność hedonistycznego modelu postrzegania szczęścia oraz niska rzetelność eudajmonistycznego spojrzenia na zadowolenie z życia. Pierwszy wynik świadczy o tym, że potrzeby wiążące się z gromadzeniem dóbr materialnych, odczuwaniem radości na poziomie emocjonalnym, prowadzeniem różnorodnych aktywności mogą wiązać się w jeden styl życia kojarzony z kumulacją intensywnych doświadczeń, określany jako hedonistyczny⁵⁷. Drugi wynik z kolei może wskazywać, że zależność przywiązania do takich wartości, jak wiara w Boga, troska o własny rozwój bądź znalezienie miłości w życiu (spośród których jednostka wybiera te będące jej osobistym drogowskazem do osiągnięcia poczucia spełnienia⁵⁸), jest znacznie mniejsza niż ta w modelu hedonistycznym. Pojawił się także trzeci czynnik (bezpieczne życie) niewiążący się z poprzednimi dwiema skalami, mogący wskazywać na konieczność wyodrębnienia trzeciego wymiaru. Mogłaby nim być orientacja zawierająca komponent buddyjski uwzględniony w Charlesa Williama Morrisa koncepcji postaw wartościujących obok komponentu dionizyjskiego (odpowiadającego hedonizmowi) oraz komponentu prometejskiego (zbliżonego do eudajmonii)⁵⁹. Ten buddyjski kompo-

⁵⁷ Ibidem.

⁵⁸ Ibidem.

⁵⁹ J. Bielecki: *Wybrane metody działania postaw wartościujących i religijnych*. W: *Wybrane metody badania osobowości*. Red. S. Siek. Warszawa: Wydawnictwa Akademii Teologii Katolickiej, 1993, s. 365–366.

nent może polegać na umiejętności utrzymania pragnień i dążeń na stabilnym poziomie. Taką orientację można byłoby określić jako „stabilizacyjno-zachowawczą”.

Celem badań było też znalezienie predyspozycji osobowościowych mogących warunkować spojrzenie na szczęście. Kluczowy dla orientacji hedonistycznej może być związek, jaki wystąpił między empiryczną skalą hedonizmu a sumiennością. Mógłby on sugerować występowanie niskiego poziomu autorefleksji wśród osób lokujących poczucie szczęścia w rozmaitych przyjemnościach i silnych przeżyciach.

Ponadto wyniki badań wykazały dodatnią korelację między oceną własnego szczęścia osób badanych a ekstrawersją oraz ujemny związek między oceną szczęścia badanych a neurotycznością. Może to wskazywać na przynależność tych cech do odrębnych orientacji szczęścia: neurotyzmu do hedonizmu i ekstrawersji do eudajmonii. Aby uprawomocnić tę tezę, należy przeprowadzić kolejne badania dotyczące struktury szczęścia i korelatów z nią związanych.

W dalszych badaniach istotne znaczenie ma poszukiwanie współczesnych wariantów operacjonalizacji poczucia szczęścia jako determinant jakości życia ludzi. Przeprowadzone badanie było jednym z pierwszych kroków zrobionych w tym celu. Uzyskane wyniki pokazują konieczność traktowania dobrostanu psychicznego jako wielowymiarowego konstruktu składającego się co najmniej z kilku poziomów. Pewną nadrzędnością mogą charakteryzować się tutaj ogólne orientacje na postrzeganie szczęścia pod kątem hedonizmu i eudajmonii, bardziej specyficzne znaczenie mogą mieć poszczególne rodzaje narracji, które mogą determinować postrzeganie jakości życia w perspektywie konkretnej orientacji.

Temat dobrostanu wymaga przekrojowych badań mających na celu uszczegółowienie cech charakterystycznych składających się na obraz dobrostanu oraz tego, jak jest on postrzegany w różnych kręgach kulturowych. W niektórych krajach, na przykład w Wielkiej Brytanii, subiektywne poczucie szczęścia jest brane pod uwagę jako istotny wskaźnik przy opracowywaniu rządowych programów przeciwdziałania chorobom psychicznym takim jak depresja; w Chinach natomiast część studentów przyznała otwarcie, że nigdy nie zastanawiała się nad tym, czym jest dla nich szczęście w życiu⁶⁰. Kolejnym wyzwaniem stojącym przed badaczami dobrostanu jest ukazanie zmian w jego postrzeganiu z uwagi na warunki dynamiczne. Ujmowanie szczęścia przez osoby zdrowe różni się znacząco od jego ujmowania przez osoby przewlekłe chore, poczucie szczęścia może być więc istotnym kryterium radzenia

⁶⁰ World Health Organization: *The Happiness Effect...*

sobie jednostki z chorobą nowotworową⁶¹ (mowa tu o funkcji społecznej poczucia dobrostanu). Z poczuciem szczęścia wiąże się też problematyka postępującego starzenia się społeczeństw, w szczególności w Europie. Ludzie żyją coraz dłużej, warto zatem zainteresować się tym, jak prezentuje się obraz szczęścia wśród najstarszych, by zapewnić im jak najbardziej satysfakcjonującą jesień życia.

Bibliografia

- A r y s t o t e l e s: *Etyka nikomachejska*. Przeł., wstępem i koment. opatrzyła D. G r o m s k a. Wyd. 1, dodr. 4. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
- B a u e r J.J., M c A d a m s D.P.: *Personal Growth in Adults Stories of Life Transitions*. „Journal Personal” 2004, vol. 72(3).
- B e r i n g J.: *The Belief Instinct: The Psychology of Souls, Destiny, and the Meaning of Life*. New York: W.W. Norton & Company, 2011.
- B i e l e c k i J.: *Wybrane metody działania postaw wartościujących i religijnych*. W: *Wybrane metody badania osobowości*. Red. S. S i e k. Warszawa: Wydawnictwa Akademii Teologii Katolickiej, 1993.
- B o w l b y J.: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge, 1994.
- C z a p i ń s k i J.: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Red. J. C z a p i ń s k i, T. P a n e k. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2011.
- C z a p i ń s k i J.: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Red. J. C z a p i ń s k i, T. P a n e k. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2013.
- C z a p i ń s k i J.: *Indywidualna jakość życia*. W: *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*. Red. J. C z a p i ń s k i, T. P a n e k. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego, 2015.
- C z a p i ń s k i J.: *Makropsychologia, czyli psychologia zmiany społecznej: szkic osobisty*. W: *Jednostka i społeczeństwo*. Red. M. L e w i c k a, J. G r z e l a k. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.
- C z a p i ń s k i J.: *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. C z a p i ń s k i. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.
- D e c i E.L., R y a n R.M.: *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press, 1985.

⁶¹ M. Weber-Rajek et al.: *Wpływ zasobów psychicznych na jakość życia chorych po udarze niedokrwiennym mózgu...*

- Dryll E.: *Homo narrans – wprowadzenie*. W: *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*. Red. E. Dryll, A. Cierpka. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, 2004.
- Esterling B.A. et al.: *Empirical Foundations for Writing in Prevention and Psychotherapy: Mental and Physical Health Outcomes*. „Clinical Psychology Review” 1999, vol. 19(1).
- Fraley R.C., Shaver P.R.: *Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions*. „Review of General Psychology” 2000, vol. 4(2).
- Grad P.F.: *The Preamble of the Constitution of the World Health Organization*. „Bulletin of the World Health Organisation” 2002, vol. 80(2).
- Kanasz T.: *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, 2015.
- Markus H.R., Kitayama S.: *Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation*. „American Psychological Association” 1991, vol. 98(2).
- McAdams D.P.: *What Do We Know When We Know a Person?* „Journal of Personality” 1995, vol. 63(3).
- McAdams D.P., Pals L.J.: *A New Big Five – Fundamental Principles for an Integrative Science of Personality*. „American Psychologist” 2006, vol. 61(3).
- Nawrocka A.: *Problem szczęścia w filozofii Cyserona*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 1992.
- Seligman M.E.P.: *Psychologia pozytywna*. Przeł. J. Radzicki. W: *Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Red. J. Czapiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.
- Sin N.L., Lyubomirsky S.: *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-friendly Meta-analysis*. „Journal of Clinical Psychology: In Session” 2009, vol. 65(5).
- Siwek Z.: *Autonomia adolescentów w świetle ich przywiązania i relacji rodzinnych*. „Psychologia Rozwojowa” 2012, vol. 17(3).
- Straś-Romanowska M.: *Psychologia wobec małych i wielkich narracji*. W: *Psychologia małych i wielkich narracji*. Red. M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko. Warszawa: Eneteia, 2010.
- Strelau J.: *Osobowość jako zespół cech*. W: *Psychologia – Podręcznik akademicki. T. 2: Psychologia ogólna*. Red. J. Strelau. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
- Tatarkiewicz W.: *Dzieje szczęścia pojęć*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1988.

- Tatarkiewicz W.: *O szczęściu*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1962.
- Trzebiński J.: *Narracyjne konstruowanie rzeczywistości*. W: *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Red. J. Trzebiński. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.
- Weber-Rajek M. et al.: *Wpływ zasobów psychicznych na jakość życia chorych po udarze niedokrwiennym mózgu*. „Journal of Health Science” 2014, vol. 4(9).
- World Health Organization: *The Happiness Effect*. „Bulletin of the World Health Organization” 2011, vol. 89. DOI: 10.2471/BLT.11.020411.
- Zarzycka B., Dawidowicz M., Koziatek E.: *Typy świadomości a preferencja wartości*. „Studia z Psychologii w KUL” 2007, T. 14 [red. P. Francuz, W. Otrębski].

Dominik Lalak

**The Two-Dimensional Concept of Happiness
(Hedonism and Eudemonism)
and Its Personality Correlates
in the Perspective of Narrative Psychology Studies**

Summary: The increase in material wealth in our culture makes it necessary for one to seek for other ways to gauge the quality of life. It becomes especially relevant in the face of issues threatening mental health and human condition itself, such as the number of suicides committed, addictions, depression, and chronic civilization diseases. When we are faced with these phenomena and processes, it results in investigation of factors that could possibly impact the perception and experience of happiness.

The article presents research aimed at empirical verification of two models of happiness – hedonism and eudemonism. Hedonism understood as seeking for happiness in intense sensual experiences is equalled with pleasure, whereas eudemonism signifies seeking pleasure through moral development and life based on values. The main assignment given to persons participating in the study involved assessing the happiness of protagonists in each of eight narratives composing the tool devised by the author, namely the Narrative Patterns Questionnaire (Polish *Kwestionariusz Schematów Narracyjnych* – KSN). Moreover, relationships were sought between KSN scores and the Big Five personality traits (NEO-FFI) as well as the Self-Determination Questionnaire. Empirical indicators of hedonism and eudemonism were developed, which proved to be markedly different from assumptions of the theoretical model. The obtained results indicate among others that the level of happiness is low in persons characterised by high scores on neuroticism scale, and that persons scoring high on extraversion scale estimate their life satisfaction as high.

Keywords: happiness, psychological well-being, hedonism, eudemonism, narrative structures, theory of happiness

Dominik Lalak

**Das zweidimensionale Konzept des Glücks
(Hedonismus und Eudaimonie)
und seine Persönlichkeitskorrelate
aus der Perspektive der psychologischen narrativen Studien**

Zusammenfassung: In unserer Kultur hat die Steigerung des Wohlstands zur Folge, dass man auf die Notwendigkeit verweist, nach den neuen Möglichkeiten zur Messung der Lebensqualität zu suchen. Dies ist von besonderer Bedeutung angesichts solcher Probleme, die die psychische Gesundheit und die menschliche Kondition bedrohen, wie z. B. die Anzahl der begangenen Selbstmorde, Süchte, Depression und chronische Zivilisationskrankheiten. Im Hinblick auf diese Erscheinungen und Prozesse wird nach denjenigen Faktoren gesucht, die die Wahrnehmung und das Erleben von Glück beeinflussen können.

Im Artikel werden die Forschungsergebnisse zur empirischen Überprüfung von zwei Modellen des Glücks – Hedonismus und Eudaimonie – vorgestellt. Unter Hedonismus versteht man die Suche nach Glück beim Erfahren intensiver sinnlicher Eindrücke, die dem Gefühl des Vergnügens gleich sind, Eudaimonie gilt dagegen als das Streben nach Glück durch die moralische Entwicklung und das auf den Werten basierende Leben. Die Hauptaufgabe der an der Studie teilnehmenden Probanden bestand darin, das Glück der Figuren aus jeder der acht vorgestellten Erzählungen zu bewerten, die zum vom Autor erstellten Datenerhebungsinstrument gehören, das als der Fragebogen der narrativen Schemata bezeichnet wird. Gesucht wird auch nach den Zusammenhängen zwischen den Ergebnissen des Fragebogens der narrativen Schemata und den zum Fünf-Faktoren-Modell (NEO-FFI) gehörenden Persönlichkeitsmerkmalen sowie dem Fragebogen zur Selbstbestimmung. Es werden die empirischen Indikatoren für Hedonismus und Eudaimonie entwickelt, die sich von den im theoretischen Modell angenommenen Voraussetzungen signifikant unterscheiden. Die gewonnenen Resultate verweisen unter anderem auf das niedrige Glücksgefühl, das für die Menschen mit hohen Ergebnissen auf der Skala des Neurotizismus charakteristisch ist, sowie auf die hohe Beurteilung der Lebenszufriedenheit durch diejenigen Menschen, die sich durch hohe Extraversion auszeichnen.

Schlüsselwörter: Glück, Wohlstand, Hedonismus, Eudaimonie, narrative Strukturen, Theorie des Glücks