

KS. DARIUSZ KROK  
Opole, UO

## **POWIĄZANIA PREFERENCJI WARTOŚCI Z DOBROSTANEM PSYCHICZNYM W UJĘCIU HEDONISTYCZNYM I EUDAJMONISTYCZNYM**

1. Psychologiczne rozumienie wartości i dobrostanu psychicznego – 2. Związki zachodzące między wartościami i dobrostanem psychicznym – 3. Metodologia badań własnych – 4. Prezentacja wyników badań – 5. Dyskusja wyników i wnioski końcowe

Wartości są określonymi standardami naszych myśli, postaw i zachowań. W kontekście życia społecznego modelują one ludzkie myślenie, odczuwanie i działanie. Z psychologicznego punktu widzenia wartości można rozumieć w kategoriach celów, norm i zasad postępowania, które zostały nabyte w trakcie procesu socjalizacji i które umożliwiają rozwój oraz osiągnięcie satysfakcji życiowej. Będąc relatywnie stabilne, wartości tworzą hierarchie i systemy, które stanowią względnie trwałą właściwość osobowości jednostki. Równocześnie poszczególne osoby mogą zmieniać swoje systemy wartości na przestrzeni życia w odpowiedzi na nowe doświadczenia, zmiany w spostrzeganiu siebie samego i otaczającego świata. Zmiana z zakresie preferencji wartości prowadzi wówczas do zmiany postaw, a w konsekwencji do modyfikacji zachowań związanych z tymi postawami.

Wpływ wartości na przekonania i uczucia został wielokrotnie potwierdzony, dlatego sensownym jest poszukiwanie ich związku ze sferą ludzkiego zadowolenia i szczęścia wyrażaną w koncepcji dobrostanu psychicznego. Uzasadnieniem takiego poglądu jest spostrzeżenie, że system wartości jest powiązany z takimi czynnikami, jak: cele, potrzeby i motywacja jednostki, które równocześnie odgrywają istotną rolę w kształtowaniu poziomu dobrostanu psychicznego. Na podstawie obecności wspólnych składników w obrębie posiadanych wartości oraz dobrostanu psychicznego jednostek można zakładać występowanie wzajemnych związków. Głównym problemem badawczym niniejszego artykułu będzie zbadanie zależności występujących między preferencją wartości a dobrostanem psychicznym ujmowanym w perspektywie hedonistycznej i eudajmonistycznej. W oparciu o rezultaty badań empirycznych określony zostanie charakter i specyfika związków zachodzących między typami wartości a wymiarami dobrostanu psychicznego.

## 1. Psychologiczne rozumienie wartości i dobrostanu psychicznego

Na gruncie psychologii termin „wartość” jest stosowany w wielu, niekiedy różnych, znaczeniach<sup>1</sup>. W definicjach podkreśla się przekonania jednostki, motywy, kryteria oceny rzeczy i zjawisk, a także potrzeby i zachowania. M. ROKEACH — klasyk i prekursor badań nad wartościami w psychologii definiuje wartość jako „trwałe przekonanie, że określony sposób postępowania lub końcowy stan istnienia jest osobiście lub społecznie bardziej preferowany niż przeciwny lub odwrotny sposób postępowania czy końcowy stan istnienia”<sup>2</sup>. Wartości nie są więc tylko przekonaniem, lecz są abstrakcyjnymi standardami reprezentującymi koncepcję pożądanego zachowania i ostatecznych celów jednostki. Wartości stają się w ten sposób determinantami postaw.

S.H. SCHWARTZ — znany badacz tej problematyki w kontekście międzykulturowym określa wartości jako „cele ponadsytuacyjne, pełniące funkcje zasad regulujących życie jednostki lub grupy (np. wolność, uczciwość)”<sup>3</sup>. Przyjął on za Rokeachem, że źródłem ludzkich wartości są potrzeby, wymagania, którym musi sprostać ludzka egzystencja. G. HOFSTEDE rozumie wartość jako szeroko rozumianą tendencję do przekładania pewnego stanu rzeczy nad inne<sup>4</sup>. Tak rozumiane wartości mogą być kryteriami, na podstawie których jednostka ocenia rzeczy i zjawiska.

Wartości mogą być ujmowane w aspekcie poszczególnych komponentów, składających się na ich ogólne rozumienie: (1) kierunek motywacji — wartość poprzez wzbudzanie emocji pozytywnych sprawia, że podmiot dąży do osiągnięcia określonego podmiotu lub stanu rzeczy; (2) przedmioty pozytywnej samooceny — wartości to obiekt pozytywnej postawy i (3) kryterium pozytywnej oceny przedmiotów — wartość to ogólne kryterium, zgodnie z którym dokonujemy oceny i kryterium decydujące o tym, czy wobec tego obiektu żywimy pozytywną postawę<sup>5</sup>. Wartości przedstawiają stan pożądaną, poprzez pryzmat którego oceniamy zachowania, zdarzenia i ludzi. Na ich podstawie tworzymy postawy i podejmujemy działania. Wartości określają, co jest pożądane, kiedy dokonujemy ocen ludzi, ich zachowań i zdarzeń, a także wpływają na formułowanie postaw i podejmowanie działań. W psychologii

<sup>1</sup> Por. J.R. EDWARDS, D.M. CABLE, *The value of value congruence*, „Journal of Applied Psychology” 94 (2009), nr 3, s. 654–656; T. EYALA, M.D. SAGRISTANOB, Y. TROPEC, N. LIBERMAND, S. CHAIKEN, *When values matter: Expressing values in behavioral intentions for the near vs. distant future*, JESP 45 (2009), nr 1, s. 36–37.

<sup>2</sup> M. ROKEACH, *The nature of human values*, New York 1973, s. 5.

<sup>3</sup> S. H. SCHWARTZ, *Wartości*, w: A.S.R. MANSTEAD, M. HEWSTONE (red.), *Psychologia społeczna*, tł. A. Bieniek i in., Warszawa 2001, s. 701.

<sup>4</sup> G. HOFSTEDE, *Culture’s consequences: International differences in work-related values*, „Administrative Science Quarterly” 28 (1983), nr 4, s. 626.

<sup>5</sup> H. ŚWIDA, *Pojęcie wartości i jej znaczenie dla funkcjonowania osobowości*, w: TENŻE (red.), *Młodość a wartości*, Warszawa 1979, s. 18.

bardzo często podkreśla się bliskość wartości i postaw, gdyż wartości dostarczają struktury do organizowania postaw<sup>6</sup>. Dzięki temu można mówić o motywacyjnym oddziaływaniu wartości na szereg procesów psychicznych.

System wartości uporządkowany jest hierarchicznie, poprzez integrację poszczególnych wartości według odpowiedniego priorytetu. P. BRZozowski, opierając się na koncepcji M. SCHELERA, uważa, że system wartości zachowuje swoją ważność zawsze i wszędzie, niezależnie od sytuacji i czasu, w jakim ludzie żyją<sup>7</sup>. Twierdzi on, że wartości poznajemy za pomocą różnorodnych aktów emocjonalnych lub za pomocą intuicji emocjonalnej. Akty emocjonalne, tj. „intencjonalne czucie czegoś”, pozwalają na stwierdzenie istnienia wartości oraz jej jakości, natomiast sądy wartościujące, które mają charakter racjonalny, służą określeniu stanu realizacji wartości w danej sytuacji.

Dążąc do możliwości wykorzystania wartości na gruncie psychologii, Brzozowski podjął się próby adaptacji Schelerowskiej koncepcji obiektywizmu aksjologicznego z subiektywistycznym podejściem dominującym w badaniach psychologicznych. Jego zdaniem, istnieje naturalna, prototypowa hierarchia wartości, wokół której formułują się indywidualne, subiektywne systemy wartości jednostek i grup. Zgodnie z tymi założeniami autor wyróżnia sześć różnych grup wartości, które ułożone są hierarchicznie. Struktura wartości prezentuje się następująco: hedonistyczne, witalne, estetyczne, prawdy, moralne i święte<sup>8</sup>.

Geneza wartości obejmuje czynniki kulturowe, społeczne i osobowościowe, dlatego też system wartości jest zróżnicowany w zależności od jednostek, grup społecznych i kultur. Jednocześnie możemy mówić o podobieństwach międzykulturowych w ramach ogólnej struktury wartości. System wartości odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu poznawczym i emocjonalnym jednostki oraz jest ważnym czynnikiem motywacyjnym w zachowaniu człowieka, który determinuje wybór celów i kierunków działania oraz wpływa na tendencje rozwojowe<sup>9</sup>. W oparciu o płaszczyznę celów i schematów działania dostrzegamy związki wartości ze sferą ludzkiego szczęścia i zadowolenia, będącą jedną z podstawowych kategorii funkcjonowania psychicznego. Jednostki tworzą bowiem opinie na temat własnego zadowolenia na podstawie nie tylko doświadczanych emocji pozytywnych, ale i realizowanych celów oraz wykonywanych działań.

---

<sup>6</sup> M.A. HOGG, G.M. VAUGHAN, *Social psychology*, Harlow 2005, s. 175.

<sup>7</sup> P. BRZozowski, *Wzorcowa hierarchia wartości: polska, europejska czy uniwersalna*, Lublin 2007, s. 30.

<sup>8</sup> TENŻE, *Struktura czynnikowa Skali Wartości Schelerowskich (SWS): analizy eksploracyjne i konfirmacyjne*, PPs 40 (1997), s. 294.

<sup>9</sup> D. KROK, A. KALUS, *Stres jako cierpienie. Związek systemu wartości z radzeniem sobie ze stresem*, w: A. KALUS, D. KROK (red.), *Psychologiczny wymiar cierpienia* (Człowiek – Rodzina – Społeczeństwo 10), Opole 2007, s. 235; S. ROCCAS, L. SAGIV, S.H. SCHWARTZ, A. KNAFO, *The Big Five personality factors and personal values*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 28 (2002), nr 6, s. 789–790.

W psychologii jednym z najczęstszych stosowanych konstruktów, opisujących ludzkie szczęście i zadowolenie, jest dobrostan psychiczny<sup>10</sup>. Współczesna psychologia pozytywna przyjmuje dwa zasadnicze podejścia w badaniach nad szczęśliwym życiem: hedonizm i eudajmonizm. Podejście hedonistyczne skupia się wokół osiągania przyjemności z życia. Dla hedonistów najważniejsze jest zadowolenie z życia i dodatni bilans przyjemności w życiu nad cierpieniem. Natomiast dla zwolenników tradycji eudajmonistycznej szczęście jest dążeniem do realizacji wartościowych zadań, które są zgodne z naszą naturą. Miarą szczęścia jest tutaj życie zapewniające samorealizację, podkreślające podstawowe, realne i autentyczne, cnoty<sup>11</sup>. Obydwie tradycje, jakkolwiek wychodzące z odmiennych koncepcji filozoficznych i założeń teoretycznych, w pewnym sensie uzupełniają się, tworząc całościowy obraz ludzkiego szczęścia.

Bazując na koncepcji hedonistycznej, E. DIENER, R.E. LUCAS i S. OISHI definiują dobrostan psychiczny w następujący sposób: „Dobrostan psychiczny jest poznawczą i emocjonalną oceną własnego życia. Ocena ta obejmuje zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia”<sup>12</sup>. Uznany badacz dobrostanu, R. VEENHOVEN, traktuje go jako zespół afektywnych i poznawczych ocen dotyczących życia, uwzględniający to, jak się jednostka czuje i w jakim stopniu zaspakaja swoje oczekiwania<sup>13</sup>. Dobrostan psychiczny jest postrzegany jako konstrukt psychiczny, który obejmuje trzy główne czynniki i jest bardziej złożony niż szczęście. W ramach trzyczynnikowej koncepcji dobrostanu wymienia się: wysoki poziom pozytywnych emocji, niski poziom negatywnych emocji oraz wysoki poziom zadowolenia<sup>14</sup>. Widzimy zatem, że ocena dobrostanu psychicznego obejmuje dwa podstawowe komponenty: komponent poznawczy, który zawiera racjonalną ocenę własnego życia dokonywaną w oparciu o myśli i refleksję na podstawie procesów poznawczych, oraz komponent afektywny, który jest doświadczeniem szczęścia na poziomie emocjonalnym. Komponent poznawczy charakteryzowany jest jako zadowolenie lub satysfakcja z życia, natomiast komponent afektywny — jako pozytywne lub negatywne emocje.

<sup>10</sup> Por. D.E. KAHNEMAN, E.E. DIENER, N. SCHWARZ, *Preface*, w: D.E. KAHNEMAN, E.E. DIENER, N. SCHWARZ (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York 2003, s. IX; M. MORRISON, L. TAY, E. DIENER, *Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey*, „Psychological Science” 22 (2011), nr 2, s. 166–166.

<sup>11</sup> J. CZAPIŃSKI, *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*, w: TENŻE (red.), *Psychologia pozytywna, nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 13–14.

<sup>12</sup> E. DIENER, R.E. LUCAS, S. OISHI, *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, w: CZAPIŃSKI (red.), *dz. cyt.*, s. 35.

<sup>13</sup> R. VEENHOVEN, *Advances in the understanding of happiness*, „Reveu Quebecoise de Psychologie” 18 (1997), s. 268.

<sup>14</sup> D. KROK, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych (Człowiek – Rodzina – Społeczeństwo 13)*, Opole 2009, s. 79.

Proces oceniania wymaga od jednostek zaangażowania procesów poznawczych przede wszystkim w zakresie przetwarzania informacji i formułowania ocen. Proces ten nie jest jednak zawsze precyzyjny i szczegółowy, gdyż wymagałoby to alokacji bardzo dużych nakładów poznawczych. Zamiast tego stosujemy szereg heurystyk w budowaniu naszych sądów. Pomimo zastosowania heurystyk badacze zauważyli sporą stałość czasową w ocenach zadowolenia z życia<sup>15</sup>. Ocena zadowolenia z życia bazuje na informacjach dostępnych w chwili dokonywania tej oceny, pozostaje ona jednak niezmienna i dostępna również w przyszłości. Największą zaś wagę w dokonywaniu ocen zadowolenia z życia będą miały informacje pochodzące z dziedzin życia istotnych dla jednostki. U. SCHIMMACK, E. Diener i S. Oishi dowiedli, że dziedziny życia uważane za istotne wykazują silniejsze korelacje z zadowoleniem niż dziedziny uważane za mniej ważne<sup>16</sup>. Pozostałymi źródłami informacji wykorzystywanymi przez osoby w trakcie formułowania ocen zadowolenia z życia są stany emocjonalne oraz porównania z istotnymi standardami.

Komponent emocjonalny dobrostanu psychicznego stanowi bilans pozytywnych i negatywnych emocji i jest wypadkową znaku, częstości i intensywności doświadczanych emocji. A. ZALEWSKA wyróżnia cztery współczesne stanowiska dotyczące badań nad afektywnym komponentem dobrostanu psychicznego<sup>17</sup>:

- 1) Podejście jednowymiarowe, które zakłada, że koniecznym i wystarczającym warunkiem pomiaru szczęścia jest częstość emocji pozytywnych. Opisując samopoczucie, traktujemy je jako poziom przyjemności oceniany na dwubiegunowym wymiarze: przyjemność – przykrość.
- 2) Podejście, w którym zakłada się, że w badaniach nad dobrostanem psychicznym powinno uwzględniać się dwa jakościowo różne wymiary emocjonalne, obejmujące zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. Oba te stany należy traktować jako niezależne i badać oddzielnie.
- 3) Podejście traktujące afekt pozytywny i negatywny jako wymiar dwubiegunowy, z których każdy obejmuje zarówno nastroje pozytywne, jak i negatywne. Sumując rezultaty wielu pomiarów, uzyskamy opis stanów emocjonalnych uwzględniający typowy nastrój i jego zmienność.
- 4) Podejście, które zakłada, że oceny samopoczucia powinny dokonywać się na trzech wymiarach: energii (opisywanej na skali o dwóch biegunach: wigor – zmęczenie), napięcia (opisywanej przez bieguny lęk – spokój) i przyjemności (radość – smutek).

---

<sup>15</sup> J.J. EHRHARDT, W.E. SARIS, R. VEENHOVEN, *Stability of life-satisfaction over time: analysis of change in ranks in a national population*, „Journal of Happiness Studies” 1 (2000), s. 202–203.

<sup>16</sup> U. SCHIMMACK, E. DIENER, S. OISHI, *Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources*, „Journal of Personality” 70 (2002), s. 380–381.

<sup>17</sup> A. ZALEWSKA, *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*, Warszawa 2002, s. 22–24.

Inne podejście do dobrostanu psychicznego proponuje koncepcja eudajmonistyczna. W jej ramach osiągnięcie zadowolenia z życia polega na optymalnym rozwoju psychicznym jednostki oraz realizacji zadań egzystencjalnych wyływających z natury człowieka. Uznana zwolenniczka dobrostanu psychicznego w koncepcji eudajmonistycznej, C.D. RYFF, proponuje sześć podstawowych wymiarów określających dobre i wartościowe życie<sup>18</sup>:

- 1) Samoakceptacja — oznacza pozytywny stosunek do własnego Ja i stanowi kluczowy aspekt dobrostanu psychicznego. Samoakceptacja jest bardzo ważną cechą zdrowia psychicznego, samoaktualizacji i dojrzałej osobowości. Jest oparta na świadomości własnych pozytywnych i negatywnych cech.
- 2) Cel życiowy — definiowany jest jako zdolność odnajdywania sensu i kierunku w życiu, a także zdolności formułowania zadań życiowych. Dzięki temu wierzymy, że nasze życie zarówno jako całość, jak i poszczególne działania posiadają sens<sup>19</sup>
- 3) Osobisty rozwój — zdolność rozwoju nowych możliwości i talentów. Wymiar ten wiąże się ze stawianiem czoła przeciwnościom i wymaganiom losu, zmuszających osoby do mobilizacji sił wewnętrznych. W pewnym sensie wymiar ten jest powiązany z samoaktualizacją.
- 4) Panowanie nad środowiskiem — wyraża radzenie sobie z otaczającą nas rzeczywistością. Jest to aktywna forma przystosowania się do otoczenia poprzez działanie, przejawianie własnej inicjatywy oraz osobisty wysiłek<sup>20</sup> Takie podejście charakteryzuje się zdolnością kontroli nad otoczeniem i kompetencjami społecznymi, a także efektywnym korzystaniem z aktualnych możliwości i wybieraniem właściwych rozwiązań.
- 5) Autonomia — zdolność do kierowania się własnymi przekonaniem niezależnie od panujących standardów. Reprezentuje postawę wewnętrznie zdeterminowaną i niezależną, zdolną do przeciwstawienia się presji społecznej i określającej swoje Ja poprzez osobiste standardy i normy<sup>21</sup>.
- 6) Pozytywne relacje z innymi — umiejętność nawiązania i podtrzymania trwałych relacji z innymi ludźmi oraz zdolność odczuwania przyjemności z bliskiego kontaktu z nimi. Wyraża satysfakcjonujące i pełne zaufania relacje z innymi osobami, a także zdolność do odczuwania empatii, troski i bliskości interpersonalnej.

<sup>18</sup> C.D. RYFF, B.H. SINGER, *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, „Journal of Happiness Studies” 9 (2008), s. 20–23.

<sup>19</sup> C.D. RYFF, *Psychological well-being*, w: J.E. BIRREN (red.), *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*, San Diego 1996, s. 366.

<sup>20</sup> C.D. RYFF, B.H. SINGER, *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 155.

<sup>21</sup> C.D. RYFF, *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 57 (1989), s. 1072–1073.

Wymiary: samoakceptacja, osobisty rozwój, cel życiowy, autonomia można zaliczyć do wymiarów wewnętrznych, gdyż odnoszą się do wewnętrznych aspektów myślenie i odczuwania jednostki. Wymiary: panowanie nad otoczeniem i pozytywne relacje z innymi reprezentują zewnętrzne aspekty funkcjonowania jednostki, ponieważ wyrażają działania jednostki skierowane na otaczające środowisko.

Liczne badania prowadzone z wykorzystaniem powyższej koncepcji potwierdziły jej użyteczność oraz zasadność rozumienia ludzkiego szczęścia w kategoriach sześciu wymiarów ukierunkowanych na optymalny rozwój psychiczny jednostki oraz realizację zadań egzystencjalnych<sup>22</sup>. Tym, co określa ludzkie życie jako dobre przeżyte i bogate w doświadczenia, nie jest brak negatywnych zdarzeń i emocji, lecz sposób, w jaki radzimy sobie z wyzwaniami i trudnościami, oraz jak je przekształcamy w kierunku wewnętrznego wzrostu. Niemożliwe jest zrozumienie ludzkiego szczęścia bez uwzględnienia tego, co ludzie sami myślą na ten temat, oraz jakie cele i dążenia sobie wyznaczają. Równocześnie należy podkreślić, że obydwie koncepcje: hedonistyczna i eudajmonistyczna, tworzą kompleksowy obraz ludzkiego szczęścia, w którym satysfakcja i pozytywne emocje są uzupełniane przez wartościowe cele i dążenia.

## 2. Związki zachodzące między wartościami i dobrostanem psychicznym

W oparciu o wcześniejsze definicje i ujęcia systemu wartości oraz dobrostanu psychicznego zauważamy występowanie w ich strukturze podobnych elementów, takich jak cele, dążenia i preferowane sposoby doświadczania siebie samego i świata. Na tej podstawie można przypuszczać występowanie wzajemnych związków w ich obrębie. Chociaż liczba bezpośrednich badań nad związkami systemu wartości z dobrostanem psychicznym jest nieco ograniczona, to jednak w literaturze przedmiotu znajdziemy więcej powiązań pomiędzy konstruktami pokrewnymi do wartości, tj. celami i potrzebami, a dobrostanem psychicznym.

Interesujące badania nad relacjami preferencji wartości i dobrostanem psychicznym przeprowadzili L. SAGIV i S.H. SCHWARTZ. Zastosowano narzędzia badające uniwersalne wartości oraz poznawczy i emocjonalny wymiar dobrostanu psychicznego. Rezultaty wskazały, że wartości osiągnięć, stymulacji i samoukierunkowania korelowały pozytywnie, natomiast wartości tradycji negatywnie — zarówno z pozytywnym afektem, jak i ogólnym zdrowiem psychicznym. Wartości konformizmu i bezpieczeństwa wykazywały negatywne związki z afektywnym wymiarem dobro-

---

<sup>22</sup> Por. C.D. RYFF, C.L.M. KEYES, *The structure of psychological well-being revisited*, JPSP 69 (1995), s. 725–726; C.D. RYFF, C.L.M. KEYES, D.L. HUGHES, *Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth?*, „Journal of Health and Social Behavior” 44 (2003), nr 3, s. 287–288.

stanu. W przeciwieństwie do powyższych wyników, wartości nie były związane z poznawczym indeksem dobrostanu<sup>23</sup>. Stanowi to interesujący rezultat, gdyż wskazuje, że wartości nie wiążą się w jednakowy sposób z poznawczym i emocjonalnym wymiarem dobrostanu.

W innych badaniach, prowadzonych w dziedzinie psychologii konsumenckiej, wskazano, że wysoki poziom wartości materialnych jest negatywnie związany z dobrostanem psychicznym. Ponadto indywidualistyczna orientacja na wartości materialne stoi w konflikcie z wartościami o orientacji kolektywistycznej, np. wartościami rodzinnymi czy religijnymi. Ten stan konfliktu prowadzi do psychologicznego napięcia, które jest związane ze zmniejszonym poziomem dobrostanu psychicznego<sup>24</sup>. Świadczy to, że wartości zaliczane do sfery materialnej nie pozostają bez znaczenia dla poczucia zadowolenia i szczęścia jednostek, lecz współdecydują, przynajmniej częściowo, o dokonywanych ocenach i odczuwanych emocjach w stosunku do swojego życia.

Wartości wykazują również powiązania z czynnikami pośrednio wiążącymi się z dobrostanem. Na rodzimym gruncie P. BRZOWSKI w badaniach nad wzorcowym systemem wartości dowiódł występowania korelacji pomiędzy wartościami a cechami osobowości oraz pomiędzy hierarchią wartości a uczuciami. Jego zdaniem, hierarchia wzorcowa, stanowiąca uniwersalny system wartości i będąca częścią osobowości, posiada fundament w cechach osobowości człowieka, a cechy te są w znacznym stopniu zdeterminowane czynnikami biologicznymi. Akceptacja hierarchii wzorcowej zdaje się również zwiększać prawdopodobieństwo harmonii wewnętrznej i społecznego przystosowania<sup>25</sup>. Badania autora wskazują na wysokie korelacje między cechami osobowości i kategoriami wartości mierzonymi Skalą Wartości Schelerowskich. Wartości prawdy, moralne i hedonistyczne najczęściej korelowały z osobowością. Z kolei cechami osobowości najczęściej współwystępującymi z wartościami były: empatia, typowość, odpowiedzialność i wnikliwość psychologiczna. Czynnikowe skale osobowości wskazują, że czynnik introwersji i tworzące go podskale korelują z wartościami stosunkowo rzadko, a czynnik przestrzegania norm i samorealizacji — znacznie częściej.

Jedną z interpretacji tych wyników jest powiązanie hierarchii wartości z bardziej społecznie zdeterminowanymi czynnikami charakterologicznymi niż biologicznymi (emocjonalnie czy temperamentalnie) i niektórymi czynnikami Wielkiej Piątki (introwersja i neurotyzm). Może to oznaczać kształtowanie wartości bardziej przez kulturę niż naturę. Pomijając jednak różnice indywidualne, można przy-

---

<sup>23</sup> L. SAGIV, S.H. SCHWARTZ, *Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects*, „European Journal of Social Psychology” 30 (2000), s. 192.

<sup>24</sup> J.E. BURROUGHS, A. RINDFLEISCH, *Materialism and well-being: A conflicting values perspective*, „Journal of Consumer Research” 29 (2002), nr 3, s. 367–368.

<sup>25</sup> BRZOWSKI, *Wzorcowa hierarchia wartości*, s. 229–230.



jąć, że pewne prototypowe uporządkowanie wartości spełnia funkcję adaptacyjną i sprawdza się w różnych czasach, środowiskach i kulturach.

Wyniki uzyskane przez Brzozowskiego dowodzą również, że hierarchia wzorcowa idzie w parze z obniżeniem się poziomu uczuć negatywnych. Uczucia pozytywne podnoszą rangę wartości hedonistycznych, estetycznych i religijnych, natomiast uczucia negatywne obniżają rangę wartości prawdy i moralnych. Jest to o tyle zrozumiałe, że kiedy czujemy się źle, wówczas często obwiniamy otoczenie za swoje niepowodzenia i źle traktujemy innych w myśl zasady: „zasłużyli sobie na to”. Jednak nie wszystkie negatywne uczucia obniżają rangę wartości moralnych. Wina i wstyd powinny ją podwyższać<sup>26</sup>. Zdrowie psychiczne i poczucie sensu życia mierzone skalą osobistego przystosowania, zdrowia i dostosowania społecznego korelowały pozytywnie tylko z wartościami określonymi przez Brzozowskiego jako wyższe (wartości prawdy, moralne i religijne)<sup>27</sup>. Tym samym możemy zauważyć przyczynowe oddziaływanie wartości na osobowość, co potwierdzone jest we wcześniejszych badaniach<sup>28</sup>.

Analiza regresji cech osobowości i kategorii wartości przeprowadzona przez Brzozowskiego wykazała, że wartości witalne idą w parze z wewnętrzną siłą i możliwościami, ale także wiążą się z obniżoną empatią, odpowiedzialnością i typowością oraz mniejszą chęcią podobać się, a co za tym idzie, osoba taka jest bardziej samowystarczalna i nie przywiązuje większej wagi do opinii otoczenia. Silne Ja oparte jest na wartościach prawdy, hedonistycznych i moralnych<sup>29</sup>. Badania Brzozowskiego stanowią potwierdzenie tego, że wartości mogą wiązać się z dobrostanem, skoro wykazują powiązania z czynnikami będącymi albo składowymi dobrostanu (uczucia), albo bardzo blisko usytuowanymi (zdrowie psychiczne i poczucie sensu życia). Skłania to do rozwijania poszukiwań badawczych w tym zakresie.

Na związki wartości z dobrostanem psychicznym, szczególnie w koncepcji eudajmonistycznej, może wskazywać teoria autentycznego szczęścia sformułowana przez M. SELIGMANA. Odróżnił on przyjemności od gratyfikacji, ponieważ przyjemności są chwilowe, natomiast gratyfikacje są bardziej trwałe. To właśnie gratyfikacje wynikają z zaangażowania jednostki w działania ujawniające mocne strony i cnoty człowieka. Seligman wyróżnia sześć uniwersalnych cnót człowieka: mądrość i wiedza, odwaga, miłość i humanitaryzm, sprawiedliwość, wstrzemięźliwość, duchowość i transcendencja oraz w ramach tych cnót dwadzieścia cztery silne strony układające się w zindywidualizowane konfiguracje<sup>30</sup>. Na mądrość składa się: cie-

<sup>26</sup> Tamże, s. 280.

<sup>27</sup> Tamże, s. 198.

<sup>28</sup> Por. W. BILSKY, S.H. SCHWARTZ, *Values and personality*, „European Journal of Personality” 8 (1994), nr 3, s. 177–178; S. ROCCAS, L. SAGIV, S.H. SCHWARTZ, A. KNAFO, *The big five personality factors and personal values*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 28 (2002), nr 6, s. 797–799.

<sup>29</sup> BRZozowski, *Wzorcowa hierarchia wartości*, s. 281.

<sup>30</sup> M. SELIGMAN, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York 2002, s. 11.

kawość świata, zamiłowanie do nauki, skłonność do krytycznego myślenia, inteligencja praktyczna, społeczna i emocjonalna oraz zdolność przyjmowania różnych punktów widzenia. Na odwagę składają się: dzielność moralna i fizyczna, wytrwałość w realizacji celów oraz uczciwość i autentyczność; humanitaryzm i miłość przejawia się przez uprzejmość oraz kochanie i bycie kochanym. Na sprawiedliwość składa się: obowiązkowość i lojalność oraz przywództwo, natomiast wstrzeźliwość oznacza samokontrolę. Cnota duchowości i transcendencji to zdolność doceniania piękna i doskonałości oraz poczucie humoru<sup>31</sup>. Zgodnie z teorią autentycznego szczęścia Seligmana nasze życie nabierze sensu, gdy wykorzystamy mocne strony na rzecz czegoś, co wykracza poza nas samych. Dobre i pełne życie może nam dać tylko umiejętne połączenie gratyfikacji i sensu życia<sup>32</sup>.

Jeśli porównamy bliżej wymienione cnoty z wartościami, to możemy zauważyć pewne podobieństwa, np. cnota miłości i humanitaryzmu wykazuje pokrewieństwo do wartości życzliwości wymienianych w koncepcji wartości uniwersalnych S.H. Schwartza, natomiast cnota duchowości i transcendencji — wartości święte w koncepcji P. Brzozowskiego<sup>33</sup>. Ich związki mogą wynikać z tego, że zarówno cnoty, jak i wartości stanowią inherentne elementy osobowości, które — obok powszechnie uznawanych cech osobowości — charakteryzują poszczególne osoby. Uzasadnionym wydaje się zatem poszukiwanie potencjalnych powiązań między wartościami preferowanymi przez jednostkę a poziomem jej dobrostanu psychicznego.

Pomimo odmienności założeń w zaprezentowanych koncepcjach i teoriach wyjaśniających dobrostan psychiczny oraz różnorodności przeprowadzonych badań można zauważyć pewne podobieństwa w powiązaniu jakości życia z problematyką celów, potrzeb i motywacji. Cechy indywidualne danej osoby determinują sposoby przetwarzania informacji poznawczych i emocjonalnych, a tym samym silnie wpływają na relacje pomiędzy różnymi sferami życia i ich oceną.

### 3. Metodologia badań własnych

W części metodologicznej artykułu najpierw zaprezentowany zostanie główny problem badawczy odzwierciedlający sens podjętych badań. Następnie w oparciu o wcześniejsze ustalenia teoretyczne sformułowane zostaną pytania i hipotezy badawcze. Kolejny etap zawierać będzie opis narzędzi, które zostały wykorzystane w badaniach, procedurę badań oraz dobór osób.

<sup>31</sup> J. CZAPIŃSKI, *Psychologiczne teorie szczęścia*, w: TENŻE (red.), *Psychologia pozytywna, nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2004, s. 78.

<sup>32</sup> M. SELIGMAN, *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*, w: C.R. SNYDER, S.J. LOPEZ (red.), *Handbook of positive psychology*, New York 2002, s. 5.

<sup>33</sup> BRZozowski, *Wzorcowa hierarchia wartości*, s. 30; S.H. SCHWARTZ, K. BOEHNKE, *Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis*, „Journal of Research in Personality” 38 (2004), nr 3, s. 231.

### 3.1. Problem pracy i hipotezy badawcze

W psychologii każdy problem badawczy musi opierać się na wcześniej przeprowadzonych analizach teoretycznych określonego zagadnienia i na wiedzy dotyczącej fragmentu rzeczywistości<sup>34</sup>. W niniejszym artykule przedmiotem badań są relacje zachodzące pomiędzy preferencją wartości i dobrostanem psychicznym. Określone zostaną zależności między różnymi typami wartości a dobrostanem psychicznym w ujęciu hedonistycznym oraz eudajmonistycznym, z uwzględnieniem jego wewnętrznych i zewnętrznych komponentów.

Na podstawie wcześniej zaprezentowanych analiz teoretycznych oraz wniosków z wcześniejszych badań sformułowano następujące hipotezy badawcze:

- H1: Posiadany system wartości w niejednakowy sposób wiąże się z poznawczym i emocjonalnym wymiarem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej.
- H2: Im silniejsza preferencja wartości hedonistycznych i witalnych, tym wyższy jest poziom dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej.
- H3: Im silniejsza preferencja wartości wyższych (święte i moralne), tym wyższy jest poziom dobrostanu psychicznego w tradycji eudajmonistycznej.
- H4: System wartości wykazuje silniejsze powiązania z wewnętrznymi niż zewnętrznymi wymiarami dobrostanu psychicznego w tradycji eudajmonistycznej.

### 3.2. Prezentacja metod badawczych

W celu weryfikacji powyższych hipotez wykorzystano cztery narzędzia badawcze: Skalę Wartości Schelerowskich — do określenia systemu wartości, Skalę Satysfakcji z Życia SWLS i Skalę Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X — do pomiaru dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej oraz Skalę Dobrostanu Psychicznego — do pomiaru dobrostanu psychicznego w tradycji eudajmonistycznej. Poniżej znajduje się opis zastosowanych metod.

**Skala Wartości Schelerowskich (SWS).** Skala została opracowana przez P. BRZOWSKIEGO i służy do pomiaru wartości posiadanych przez osoby<sup>35</sup>. Obejmuje pięćdziesiąt wartości, które tworzą sześć podstawowych skal: hedonistyczne, witalne, estetyczne, prawdy, moralne, święte. Dodatkowo występują cztery podskale czynnikowe: sprawność i siła fizyczna oraz wytrzymałość należące do skali wartości witalnych, a także święte świeckie i święte religijne tworzące skalę wartości świętych. Osoby badane oceniają poszczególne wartości na skali punktowej, przypisując im od 0 do 100 punktów. Skala SWS umożliwia określenie ważności zarówno każdej wartości, jak i całych zespołów wartości dla jednostek i grup osób. Uzyskujemy w ten sposób orientację, z jaką siłą poszczególne wartości mogą wpływać na życie osób badanych. Skala posiada dobre własności psychometrycz-

<sup>34</sup> J. BRZEZIŃSKI, *Metodologia badań psychologicznych*, Warszawa 2003, s. 217.

<sup>35</sup> Por. P. BRZOWSKI, *Skala Wartości Schelerowskich — SWS. Podręcznik*, Warszawa 1995, s. 2–3.

ne. Współczynniki rzetelności skal podstawowych obliczane dla całej grupy były wysokie —  $\alpha$ -Cronbacha od 0,81 do 0,89. Jeśli chodzi o podskale czynnikowe, to są one krótkie i dlatego na ogół były mniej rzetelne. Zgodność wewnętrzną testu jest poprawna — współczynniki  $\alpha$ -Cronbacha były wyższe niż 0,80. Trafność teoretyczna, sprawdzana na trzy sposoby: przeprowadzając analizę czynnikową sześciu podskal SWS, badając korelacje między podskalami oraz analizując związki między SWS a zmienną aprobat społeczną, okazała się satysfakcjonująca.

**Skala Satysfakcji z Życia SWLS.** Skala Satysfakcji z Życia została opracowana przez zespół pod kierunkiem E. DIENERA<sup>36</sup>. Narzędzie przeznaczone jest do pomiaru zadowolenia z życia będącego wynikiem porównania własnej sytuacji z ustalonymi przez siebie standardami. Skala składa się z pięciu stwierdzeń, na podstawie których badany ocenia poziom swojej satysfakcji z życia. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia. Im wyższy wynik, tym poczucie satysfakcji z życia jest większe. Skala przeznaczona jest do indywidualnego i grupowego badania zdrowych i chorych osób dorosłych. Polskiej adaptacji testu dokonał Z. JUCZYŃSKI<sup>37</sup>. Narzędzie w polskiej wersji posiada zadawalające wskaźniki psychometryczne. Wskaźnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha wynosi 0,81. Trafność teoretyczną mierzono poprzez porównanie z poczuciem własnej wartości oraz dyspozycyjnym optymizmem. Korelacje wynosiły odpowiednio: 0,56 i 0,45.

**Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X.** Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X została zbudowana przez zespół D. WATSONA i L.A. CLARK<sup>38</sup>. Skala składa się z 60 przymiotników umożliwiających pomiar dwóch zasadniczych stanów uczuć: pozytywnych i negatywnych oraz jedenastu specyficznych typów afektu: strach, smutek, wina, wrogość, nieśmiałość, ospałość, zdziwienie, dobroduszość, pewność siebie, czujność, spokój wewnętrzny. W obecnych badaniach zdecydowano się mierzyć uczucia i typy afektu traktowane jako względnie stałe cechy osobowości i długotrwałe stany afektywne, które są istotnym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego. Z tego względu w instrukcji polecono osobom badanym, aby oceniali swoje samopoczucie odpowiadając na pytanie: „Jak czujesz się NA OGÓŁ (zazwyczaj)?” na 5-punktowej skali. Im wyższa wartość, tym silniejsze natężenie uczuć i typów afektu. Polska wersja Skali Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X została opracowana przez D. KROKA, zgodnie z procedurami adaptacji testów psychologicznych<sup>39</sup>. Współczynniki rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla poszczególnych skal wynosiły od 0,67 do 0,90, a więc są wysokie. Trafność

<sup>36</sup> Por. E. DIENER, R.A. EMMONS, R. LARSEN, S. GRIFFIN, *The satisfaction with life scale*, „Journal of Personality Assessment” 49 (1985), s. 71–75.

<sup>37</sup> Por. Z. JUCZYŃSKI, *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001, s. 135–136.

<sup>38</sup> Por. D. WATSON, L.A. CLARK, *The PANAS-X. Manual for the Positive and Negative Affect Schedule — Expanded Form*, Iowa City 1994, s. 4–6.

<sup>39</sup> Por. KROK, *dz. cyt.*, s. 191–192.

narzędzia ustalono metodą korelacji z innymi narzędziami do badania uczuć i emocji (Skalą Afektu) — współczynniki korelacji między odpowiadającymi typami afektu w obydwóch skalach kształtowały się w granicach od 0,77 do 0,92, co potwierdza dobre właściwości psychometryczne narzędzia.

**Skala Dobrostanu Psychicznego.** Skala Dobrostanu Psychicznego bazuje na koncepcji dobrostanu rozwijanego w tradycji eudajmonistycznej, ujmującej zadowolenie i szczęście jednostki w kategoriach rozwoju ludzkiego i egzystencjalnych wyzwań stojących przed człowiekiem. Została opracowana przez C.D. RYFF i współpracowników, którzy zaproponowali wielowymiarowy model dobrostanu psychicznego obejmujący sześć wymiarów<sup>40</sup>: (1) akceptacja siebie — oznacza pozytywny stosunek do własnego Ja wyrażający głęboki i obiektywny szacunek do samego siebie; (2) panowanie nad środowiskiem — reprezentuje zdolność radzenia sobie z otaczającym światem; (3) rozwój osobisty — określa umiejętność stałego wykorzystywania własnego talentu i potencjału, a także rozwijania nowych zdolności; (4) pozytywne relacje z innymi — odzwierciedla zadowolenie i radość płynące z utrzymywania bliskich relacji przyjaźni i miłości z innymi ludźmi; (5) cel życiowy — opisuje umiejętność odnajdywania sensu i kierunku w życiu, a także realizacji zadań życiowych; (6) autonomia — wyraża możliwość działania zgodnie z własnymi zasadami i kierowanie się posiadanymi przekonaniem. Skala na grunt polski została przeniesiona przez D. Kroka<sup>41</sup>. Posiada dobre właściwości psychometryczne. Współczynniki rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla poszczególnych skal wynosiły od 0,72 do 0,86. Trafność narzędzia, mierzona metodą korelacji ze Skalą Satysfakcji z Życia SWLS, wynosi od 0,31 do 0,74, natomiast ze Skalą Depresji Becka — od -0,35 do -0,64.

### 3.3. Opis grupy badawczej i przebiegu badań<sup>42</sup>

W celu weryfikacji hipotez dotyczących zależności systemu wartości i dobrostanu psychicznego przeprowadzono badania empiryczne, które miały charakter indywidualny i anonimowy, co wynikało z osobistego charakteru poruszanych zagadnień oraz dążenia do uzyskania jak najbardziej obiektywnych odpowiedzi. Badania empiryczne zostały przeprowadzone w marcu i kwietniu 2011 r. na terenie uczelni wyższych, szkół podstawowych i urzędów państwowych Opola i okolic. Łącznie przebadano 186 osób, w tym 100 kobiet i 86 mężczyzn, w wieku od 17 do 55 lat. Średnia wieku wynosiła 24,6 lata. Osoby były wybierane losowo. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. W wypełnianiu kwestionariuszy nie wprowadzono żadnych ograniczeń czasowych. Każda osoba mogła pracować we własnym tempie.

<sup>40</sup> Por. C.D. RYFF, *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, JPSP 57 (1989), s. 1070–1072; RYFF, KEYES, dz. cyt., s. 724–726.

<sup>41</sup> Por. KROK, *Religijność a jakość życia*, s. 194–196.

<sup>42</sup> Autor pragnie wyrazić podziękowanie mgr Marii Bochańskiej za pomoc okazaną przy realizacji badań.

#### 4. Prezentacja wyników badań

W pierwszym etapie analiz statystycznych obliczono związki systemu wartości z dobrostanem psychicznym w tradycji hedonistycznej. Do tego celu zastosowano test korelacji  $r$ -Pearsona. Wyniki przedstawia tabela 1.

**Tab. 1.** Wyniki korelacji  $r$ -Pearsona między skalami podstawowymi Skali Wartości Schelerowskich SWS i Skalami Satisfakcji z Życia SWLS i Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X.

Zmienne		Skala Wartości Schelerowskich											
		HED		WIT		EST		PRA		MOR		ŚWI	
			<i>p</i>		<i>p</i>		<i>p</i>		<i>p</i>		<i>p</i>		<i>p</i>
Skale Satisfakcji z Życia i Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X	SWLS	0,09	0,239	0,15	0,040	0,20	0,005	0,09	0,203	0,11	0,152	0,18	0,011
	ONP	0,25	0,001	0,20	0,005	0,13	0,077	0,16	0,028	0,28	0,702	0,11	0,119
	ONN	0,09	0,228	0,03	0,650	0,12	0,096	0,14	0,060	0,07	0,328	-0,02	0,820
	ST	0,03	0,668	-0,02	0,793	0,09	0,218	0,11	0,150	0,11	0,147	0,02	0,826
	WR	0,18	0,013	0,09	0,201	0,07	0,346	0,05	0,514	-0,20	0,047	-0,12	0,101
	WI	0,02	0,760	0,01	0,986	0,08	0,304	0,07	0,318	0,06	0,418	0,02	0,814
	SM	0,03	0,639	0,02	0,745	0,09	0,212	0,09	0,209	0,04	0,572	0,02	0,825
	DD	0,11	0,121	0,09	0,237	0,02	0,772	0,01	0,902	0,03	0,721	0,13	0,082
	PS	0,28	0,000	0,32	0,000	0,16	0,028	0,19	0,009	-0,01	0,841	0,04	0,627
	UW	0,24	0,001	0,21	0,004	0,15	0,034	0,20	0,006	0,07	0,343	0,03	0,711
	NŚ	0,01	0,902	-0,07	0,370	0,11	0,123	0,10	0,154	0,12	0,091	0,03	0,662
	ZM	0,10	0,189	-0,01	0,868	0,04	0,548	0,13	0,078	0,10	0,175	-0,02	0,814
	SP	0,05	0,532	0,03	0,674	-0,07	0,348	-0,01	0,914	0,00	0,961	0,03	0,707
ZD	0,10	0,160	0,13	0,069	0,19	0,009	0,18	0,013	0,24	0,001	0,08	0,262	

Legenda: HED – wartości hedonistyczne, WIT – wartości witalne, EST – wartości estetyczne, PRA – wartości prawdy, MOR – wartości moralne, ŚWI – wartości święte, SWLS – skala satisfakcji z życia SWLS, ONP – ogólny nastrój pozytywny, ONN – ogólny nastrój negatywny, ST – strach, WR – wrogość, WI – wina, SM – smutek, DD – dobroduszość, PS – pewność siebie, UW – uważność, NŚ – niesmiałość, ZM – zmęczenie, SP – spokój, ZD – zdziwienie.

Przeprowadzone porównania wykazały, że dodatnie korelacje wystąpiły pomiędzy wartościami witalnymi ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ), estetycznymi ( $r = 0,20$ ;  $p = 0,05$ ) i świętymi ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,05$ ) a ogólną satysfakcją z życia. Uzyskane korelacje świadczą o tym, że wraz ze wzrostem znaczenia wartości witalnych, estetycznych i świętych w naszym życiu wzrastać będzie nasza satysfakcja z życia. Dodatkowo korelacje odnotowano również w przypadku wartości hedonistycznych ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,01$ ), witalnych ( $r = 0,20$ ;  $p = 0,05$ ) i prawdy ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ) z ogólnym nastrojem pozytywnym. Jeśli chodzi o związek wartości z ogólnym nastrojem negatywnym, to nie zanotowano wartości istotnych statystycznie.

Korelacje wartości wystąpiły w przypadku następujących emocji: wrogość wykazuje dodatnie związki z wartościami hedonistycznymi ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,05$ ) i ujemne związki z wartościami moralnymi ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,05$ ), pewność siebie dodatnio koreluje z wartościami hedonistycznymi ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,001$ ), witalnymi ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ), estetycznymi ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ) i prawdy ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ). Z tymi samymi wartościami wykazuje związek uważność, jednak siła tych związków jest inna dla poszczególnych wartości (hedonistyczne:  $r = 0,24$ ;  $p < 0,01$ , witalne:  $r = 0,21$ ;  $p < 0,05$ , estetyczne:  $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$  oraz prawdy:  $r = 0,20$ ;  $p < 0,01$ ). Emocja zdziwienia dodatnio koreluje z wartościami estetycznymi ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ), prawdy ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,05$ ) i moralnymi ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,01$ ).

Następnie sprawdzono zależności między wartościami w podskalach czynnikowych i hedonistycznym dobrostanem psychicznym. Wyniki prezentuje tabela 2.

Przeprowadzone porównania wykazały, że dodatnie korelacje wystąpiły pomiędzy skalami wytrzymałości ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) i świętości religijnych ( $r = 0,16$ ;  $p = 0,05$ ) a ogólną satysfakcją z życia. Uzyskane korelacje wskazują, że wraz ze wzrostem znaczenia takich wartości, jak: odporność na zmęczenie i głód, umiejętność znoszenia chłodu oraz Bóg, wiara, zbawienie i życie wieczne, będzie wzrastać satysfakcja z życia. Dodatkowo korelacje odnotowano również w przypadku wartości sprawności i siły fizycznej, wytrzymałości oraz świętości świeckich z ogólnym nastrojem pozytywnym (odpowiednio:  $r = 0,20$ ;  $p < 0,01$ ;  $r = 0,15$ ;  $p = 0,05$ ;  $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ). Takie wartości, jak: siła fizyczna, sprawność, odporność na zmęczenie, umiejętność znoszenia głodu i chłodu oraz kraj, niepodległość, ojczyzna i patriotyzm, dodatnio wiążą się z doświadczaniem pozytywnych uczuć.

Wyniki unaocznily, że ogólny nastrój negatywny nie wiąże się statystycznie istotnie z wartościami w podskalach czynnikowych. Wyniki istotne statystycznie wystąpiły na poziomie poszczególnych emocji. Pewność siebie dodatnio koreluje z wartościami sprawność i siła fizyczna ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ) oraz wytrzymałość ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,01$ ). Z tymi samymi wartościami wykazuje związki uważność — jednak siła tych związków jest niższa: sprawność i siła fizyczna ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,05$ ) oraz wytrzymałość ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ).

**Tab. 2.** Wyniki korelacji *r*-Pearsona między podskalami czynnikowymi Skali Wartości Schelerowskich SWS i Skalami Satysfakcji z Życia SWLS i Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X.

Zmienne		Podskale czynnikowe Skali Wartości Schelerowskich							
		SSF		WYT		ŚŚ		ŚR	
		<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Skale Satysfakcji z Życia i Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X	SWLS	0,11	0,124	0,15	0,042	0,14	0,059	0,16	0,027
	ONP	0,20	0,006	0,15	0,037	0,16	0,027	-0,21	0,780
	ONN	0,04	0,599	0,02	0,798	-0,04	0,503	0,04	0,550
	ST	-0,03	0,715	-0,01	0,933	0,01	0,932	0,02	0,749
	WR	0,13	0,087	0,04	0,631	-0,10	0,159	-0,08	0,250
	WI	0,00	0,956	0,00	0,978	-0,03	0,675	0,09	0,247
	SM	0,02	0,740	0,02	0,819	0,02	0,796	0,00	0,963
	DD	0,09	0,234	0,06	0,393	0,14	0,063	0,05	0,520
	PS	0,31	0,000	0,24	0,001	0,11	0,135	-0,10	0,170
	UW	0,18	0,016	0,19	0,010	0,10	0,177	-0,10	0,167
	NŚ	-0,02	0,816	-0,01	0,178	-0,01	0,911	0,08	0,278
	ZM	-0,04	0,594	0,02	0,793	0,00	0,969	-0,04	0,583
	SP	0,08	0,270	-0,03	0,685	0,05	0,466	-0,03	0,702
	ZD	0,12	0,100	0,11	0,132	0,00	0,983	0,17	0,021

Legenda: SSF — sprawność i siła fizyczna, WYT — wytrzymałość, ŚŚ — świętości świeckie, ŚR — świętości religijne, SWLS — skala satysfakcji z życia SWLS, ONP — ogólny nastrój pozytywny, ONN — ogólny nastrój negatywny, ST — strach, WR — wrogość, WI — wina, SM — smutek, DD — dobroduszość, PS — pewność siebie, UW — uważność, NŚ — nieśmiałość, ZM — zmęczenie, SP — spokój, ZD — zdziwienie.

W kolejnym etapie analiz skoncentrowano się na powiązaniach systemu wartości z dobrostanem psychicznym w ujęciu eudajmonistycznym. Wyniki obliczeń statystycznych przy zastosowaniu metody *r*-Pearsona zaprezentowane są w tabeli 3.



**Tab. 3.** Wyniki korelacji *r*-Pearsona między skalami podstawowymi Skali Wartości Schelerowskich SWS i Skalą Dobrostanu Psychicznego PWB.

Zmienne		Skala Wartości Schelerowskich											
		HED		WIT		EST		PRA		MOR		ŚWI	
		<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Skala Dobrostanu Psychicznego	AU	0,06	0,416	0,00	0,997	0,15	0,046	0,13	0,083	0,15	0,039	0,10	0,180
	PŚ	0,02	0,828	0,05	0,484	0,13	0,068	0,13	0,078	0,13	0,087	0,15	0,035
	RO	0,02	0,832	0,05	0,508	0,13	0,080	0,15	0,046	0,08	0,304	0,16	0,029
	PR	-0,04	0,593	-0,04	0,548	0,07	0,341	0,08	0,268	0,14	0,055	0,22	0,003
	CŻ	0,14	0,061	0,10	0,176	0,16	0,033	0,13	0,073	0,06	0,379	0,19	0,009
	AS	0,11	0,142	0,09	0,248	0,21	0,005	0,11	0,121	0,10	0,171	0,17	0,022

Legenda: HED — wartości hedonistyczne, WIT — wartości witalne, EST — wartości estetyczne, PRA — wartości prawdy, MOR — wartości moralne, ŚWI — wartości święte, AU — autonomia, PŚ — panowanie nad środowiskiem, RO — rozwój osobisty, PR — pozytywne relacje z innymi, CŻ — życiowy cel, AS — akceptacja siebie.

Wyniki analiz korelacyjnych wykazały dodatnie korelacje pomiędzy wartościami estetycznymi ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) i moralnymi ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) a autonomią. Uzyskane wyniki wskazują, że wraz ze wzrostem znaczenia wartości estetycznych i moralnych będzie wzrastała autonomia jednostek, czyli zdolność działania według indywidualnie ustalonych zasad i przekonań. Wartości święte dodatnio korelują z wymiarem panowania nad środowiskiem ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Oznacza to, że im większa preferencja wartości zarówno świętych (Bóg, zbawienie), jak i świeckich (kraj, ojczyzna), tym lepiej będziemy sobie radzili w otaczającym nas świecie oraz będziemy posiadali wyższe poczucie kontroli nad otoczeniem i kompetencje społeczne.

Wartości prawdy i wartości święte wiążą się dodatnio z rozwojem osobistym (odpowiednio:  $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ;  $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ), co oznacza, że wzrost takich wartości, jak: mądrość, obiektywność, otwarty umysł oraz Bóg i ojczyzna związany jest ze zwiększaniem się umiejętności rozwijania nowych zdolności i możliwości. Wartości święte wykazują dodatnie korelacje z wymiarem pozytywne relacje z innymi ( $r = 0,22$ ;  $p < 0,01$ ), co wskazuje, że kierując się takimi wartościami, jak Bóg, zbawienie, kraj czy ojczyzna, osoby skuteczniej będą nawiązywać i rozwijać więzi z innymi ludźmi, a jednocześnie będą odczuwały większą radość i przyjemność z tych kontaktów.

Ponadto wartości estetyczne ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ) i święte ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ) dodatnio korelują z celem życiowym. Na tej podstawie można stwierdzić, że wybór

wartości estetycznych i świętych pozytywnie wiąże się ze zdolnością odnajdywania sensu i celu w życiu, a także na formułowanie zadań życiowych. Również wartości estetyczne ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,01$ ) i święte ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ) są dodatnio związane z wymiarem samoakceptacji. Oznacza to, że posiadane wartości estetyczne (np. harmonia, ład rzeczy) i święte (np. Bóg, zbawienie, kraj, niepodległość) dodatnio wiążą się z naszym stosunkiem do własnego Ja, dzięki czemu posiadamy pozytywną postawę wobec siebie. Jak wynika z powyższej analizy, najwięcej wymiarów dobrostanu psychicznego dodatnio koreluje z wartościami estetycznymi, moralnymi i świętymi.

Podobnie jak i wcześniej, określono związki pomiędzy wartościami mierzonymi na podskalach czynnikowych SWS a wymiarami eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. Rezultaty przedstawia tabela 4.

**Tab. 4.** Wyniki korelacji  $r$ -Pearsona między podskalami czynnikowymi Skali Wartości Schelerowskich SWS i Skalą Dobrostanu Psychicznego PWB.

Zmienne		Podskale czynnikowe Skali Wartości Schelerowskich							
		SSF		WYT		ŚŚ		ŚR	
		$r$	$p$	$r$	$p$	$r$	$p$	$r$	$p$
Skala Dobrostanu Psychicznego	AU	0,02	0,807	-0,02	0,804	0,04	0,557	0,14	0,065
	PŚ	0,02	0,824	0,07	0,312	0,13	0,073	0,11	0,131
	RO	0,07	0,350	0,01	0,842	0,09	0,216	0,19	0,011
	PR	-0,04	0,564	-0,03	0,642	0,14	0,062	0,23	0,001
	CŻ	0,12	0,089	0,05	0,531	0,18	0,017	0,11	0,120
	AS	0,11	0,140	0,04	0,610	0,10	0,172	0,19	0,011

Legenda: SSF — sprawność i siła fizyczna, WYT — wytrzymałość, ŚŚ — świętości świeckie, ŚR — świętości religijne, AU — autonomia, PŚ — panowanie nad środowiskiem, RO — rozwój osobisty, PR — pozytywne relacje z innymi, CŻ — życiowy cel, AS — akceptacja siebie.

Uzyskane wyniki wskazują na występowanie związków pomiędzy świętościami religijnymi a rozwojem osobistym ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ). Świadczy to, że wraz ze wzrostem znaczenia świętości religijnych w naszym życiu zwiększamy umiejętność rozwijania własnych zdolności i możliwości, w pełni wykorzystując dany nam potencjał. Świętości religijne wykazują dodatnie powiązania z wymiarem pozytywnych relacji z innymi ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,01$ ), co oznacza, że preferowanie wartości religijnych (Bóg, wiara, życie wieczne) sprzyja formowaniu więzi z innymi

ludźmi, a przy tym wiąże się z odczuwaniem pozytywnych emocji radości i zadowolenia z kontaktów interpersonalnych. Świątoci świeckie korelują dodatnio z celem życiowym ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,05$ ) — oznacza to, że preferencje takich wartości, jak: naród, niepodległość, państwo i patriotyzm są powiązane ze zdolnością odnajdywania sensu i kierunku w życiu. Pozytywne związki zanotowano także między wartościami świętymi religijnymi i akceptacją siebie ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ). Na tej podstawie można stwierdzić, że wartości religijne wiążą się dodatnio z pozytywnym stosunkiem do własnego Ja i głębokim szacunkiem do samego siebie.

W celu bardziej szczegółowego ukazania rezultatów zastosowano metodę analizy regresji wielokrotnej. Zgodnie z metodologią badań, jako zbiór zmiennych niezależnych przyjęto wyniki w podstawowych skalach wartości, natomiast jako zmienne zależne — wyniki w skalach dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej i eudajmonistycznej.

Najpierw dokonano obliczeń dla hedonistycznego dobrostanu psychicznego. W regresji wielokrotnej wyniku ogólnego satysfakcji z życia SWLS względem wyników szczegółowych w SWS wynik okazał się istotny statystycznie:  $R = 0,25$ ;  $R^2 = 0,07$ ;  $F(6,180) = 2,10$ ;  $p < 0,05$ . Rezultaty wielokrotnej regresji wskazują, że ogólne poczucie zadowolenia z życia jest wyjaśniane przez jedną zmienną, tj. wartości estetyczne, w 7%. Znak dodatni równania ( $t = 2,02$ ;  $p < 0,05$ ) wskazuje, że im wyższa preferencja wartości estetycznych (np. harmonia, ład rzeczy czy proporcjonalność kształtów), tym poczucie satysfakcji z życia będzie silniejsze. Pozostałe wyniki okazały się nieistotne statystycznie.

W regresji wyniku ogólnego nastroju pozytywnego w skali PANAS-X względem wyników szczegółowych w skali SWS uzyskano wartość istotną statystycznie równania ( $R = 0,30$ ;  $R^2 = 0,09$ ;  $F(6,180) = 3,13$   $p < 0,006$ ). Jedyne wyniki istotne statystycznie zanotowano dla wartości hedonistycznych ( $t = 2,53$ ;  $p < 0,01$ ). Uwzględniając znak równania można stwierdzić, że osoby będą odczuwać tym bardziej pozytywny ogólny nastrój, im bardziej będą dominować u nich wartości hedonistyczne. W przypadku równań regresji dla ogólnego nastroju negatywnego nie uzyskano wymaganego poziomu istotności statystycznej ( $R = 0,19$ ;  $R^2 = 0,03$ ;  $F(6,180) = 1,09$ ;  $p < 0,37$ ).

W następnym etapie wykonano obliczenia dla eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. Równanie regresji dla wymiaru autonomii względem wyników szczegółowych wartości w skali SWS okazało się poniżej poziomu istotności statystycznej ( $R = 0,21$ ;  $R^2 = 0,05$ ;  $F(6,180) = 1,41$ ;  $p < 0,21$ ). Podobnie było w przypadku wymiarów panowania nad środowiskiem ( $R = 0,21$ ;  $R^2 = 0,04$ ;  $F(6,180) = 1,32$ ;  $p < 0,25$ ) i rozwoju osobistego ( $R = 0,23$ ;  $R^2 = 0,05$ ;  $F(6,180) = 1,72$ ;  $p < 0,19$ ). Dla kolejnego wymiaru pozytywnych relacji z innymi wynik równania okazał się istotny:  $R = 0,27$ ;  $R^2 = 0,08$ ;  $F(6,180) = 2,41$ ;  $p < 0,05$ . Wartości święte były predyktorem pozytywnych relacji ( $t = 2,48$ ;  $p < 0,05$ ). Uwzględniając znak równania można stwier-

dzić, że osoby będą nawiązywać tym lepsze i satysfakcjonujące relacje społeczne, im wartości święte, zarówno religijne, jak i świeckie, będą bardziej przez nich preferowane.

Następne równanie dla celu życiowego uzyskało wartość istotną statystyczną:  $R = 0,25$ ;  $R^2 = 0,06$ ;  $F(6,180) = 2,02$ ;  $p < 0,05$ . Podobnie jak i wcześniej, wartości święte były predyktorem celu w życiu ( $t = 2,46$ ;  $p < 0,05$ ). Oznacza to, że osoby będą posiadały tym skuteczniejszą zdolność odnajdywania sensu w życiu i formułowania zadań życiowych, im wartości święte, zarówno religijne, jak i świeckie, będą bardziej preferowane w ich systemie poznawczym. Dla ostatniego wymiaru dobrostanu, tj. samoakceptacji uzyskano wynik równania istotny statystycznie:  $R = 0,25$ ;  $R^2 = 0,06$ ;  $F(6,180) = 1,99$ ;  $p < 0,05$ . W tym przypadku jednym predyktorem były wartości estetyczne ( $t = 2,32$ ;  $p < 0,05$ ). Jednostki będą w stanie tym obiektywniej oceniać siebie same, im bardziej wartości estetyczne, np. harmonia, ład rzeczy czy proporcjonalność kształtów, będą obecne w ich życiu.

## 5. Dyskusja wyników i wnioski końcowe

Celem niniejszego artykułu było zbadanie zależności pomiędzy preferencją wartości a dobrostanem psychicznym ujmowanym w ramach dwóch koncepcji: hedonistycznej i eudajmonistycznej. Dążono do stwierdzenia, czy posiadany przez osoby system wartości wiąże się z poznawczym i emocjonalnym wymiarem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej oraz jakie są jego związki z wewnętrznymi i zewnętrznymi wymiarami dobrostanu psychicznego w tradycji eudajmonistycznej. Uzyskane wyniki szczegółowych analiz statystycznych pozwoliły na udzielenie odpowiedzi na powyższe zagadnienia.

Na podstawie analiz korelacyjnych i regresyjnych w obrębie systemu wartości i dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej można stwierdzić, że system wartości jednostek w niejednakowym stopniu wiąże się z wymiarem poznawczym i emocjonalnym tego dobrostanu. Zaobserwowano związki między wartościami witalnymi, estetycznymi i świętymi oraz wartościami wytrzymałości i świętych religijnych z ogólną satysfakcją z życia będącą wskaźnikiem wymiaru poznawczego. Niniejszy układ zależności wskazuje, że osoby posiadające wysoki poziom wartości, m.in. odporność na zmęczenie, umiejętność znoszenia wymagań fizycznych, harmonia, ład rzeczy, uporządkowanie, Bóg, wiara i zbawienie, będą charakteryzowały się silniejszym zadowoleniem z życia w porównaniu z osobami, u których te wartości nie są akcentowane.

Nieco inne zależności uzyskano w przypadku emocjonalnego wymiaru dobrostanu. Wartości hedonistyczne, witalne i prawdy oraz wartości sprawności i siły fizycznej, wytrzymałości i świętości świeckie wykazują powiązania z ogólnym

nastrojem pozytywnym. Jednym predyktorem w równaniu regresji były wartości hedonistyczne, co świadczy o ich najsilniejszym oddziaływaniu na nastrój pozytywny. Można powiedzieć, że osoby o silnych wartościach, takich jak dostatnie życie, posiadanie, przyjemność, radość życia, wypoczęcie, siła fizyczna, sprawność, sprężystość ciała, inteligencja, logiczność, mądrość, obiektywność, otwarty umysł, rozumienie, będą charakteryzować się pozytywnym nastrojem w swoim życiu. Nie zanotowano natomiast żadnych istotnych powiązań wartości z nastrojem negatywnym.

Pozwala to zweryfikować pierwszą hipotezę, że system wartości posiadany przez osoby w niejednakowy sposób wiąże się z poznawczym i emocjonalnym wymiarem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej. Poza wartościami witalnymi, inna konfiguracja wartości wystąpiła dla satysfakcji z życia i ogólnego pozytywnego nastroju, przy braku jakichkolwiek zależności dla nastroju negatywnego. Uzyskane rezultaty są częściowo zbieżne z wcześniejszymi badaniami na temat powiązań wartości i hedonistycznego dobrostanu psychicznego. Pozytywne zależności między wartościami religijnymi i pozytywnym nastrojem współgrają z wcześniejszymi badaniami na temat powiązań religijności i dobrostanu psychicznego, w których wysoki poziom aktywności religijnej wiązał się z wyższą satysfakcją z życia<sup>43</sup> i silniejszym pozytywnym nastrojem<sup>44</sup>. Osoby silnie religijne były bardziej zadowolone ze swego życia i wykazywały więcej pozytywnych doświadczeń emocjonalnych. Może to wyjaśniać, dlaczego uznawanie takich wartości, jak Bóg i wiara dodatnio wiąże się z poczuciem zadowolenia z życia zarówno w wymiarze poznawczym, jak i emocjonalnym.

Uzyskane wyniki pogłębiają i uszczegóławiają także wcześniejsze rezultaty P. BRZOWSKIEGO, który stwierdził istotną rolę wartości wyższych w zdrowiu psychicznym i społeczne przystosowanie<sup>45</sup>. Jeśli przyjmiemy pogląd o podkreślanych w literaturze dodatnich związkach zdrowia psychicznego i dobrostanu, to zauważyć można, że również wartości hedonistyczne i witalne decydują o zadowoleniu i szczęściu. Wartości te odzwierciedlają wewnętrzną siłę i aktywność psychofizyczną. Osoby takie posiadają silne Ja i wysoką samoocenę, niezależną od opinii czy akceptacji innych osób, a tym samym odczuwają zadowolenie z życia, porównując własną sytuację z ustalonymi przez siebie standardami.

Ten tok myślenia współbrzmi w rezultatach L. SAGIVA i S.H. SCHWARTZA, którzy uzyskali pozytywne korelacje wartości osiągnięć, stymulacji i samoukierun-

---

<sup>43</sup> A.L. FERRISS, *Religion and the quality of life*, „Journal of Happiness Studies” 3 (2002), s. 205–206; KROK, *Religijność a jakość życia*, s. 401.

<sup>44</sup> M. ARGYLE, P. HILLS, *Religious experiences and their relations with happiness and personality*, „International Journal for the Psychology of Religion” 10 (2000), nr 3, s. 168–169; I. SILBERMAN, *Spiritual role modeling: The teaching of meaning systems*, „The International Journal for the Psychology of Religion” 13 (2003), nr 3, s. 192–193.

<sup>45</sup> BRZOWSKI, *Wzorcowa hierarchia wartości*, s. 279–280.

kowania z pozytywnym afektem i ogólnym zdrowiem psychicznym<sup>46</sup>. Z wymienionych wartości sfera osiągnięć i stymulacji wydaje się posiadać pewne podobieństwa z wartościami witalnymi, co może wyjaśniać rolę tych wartości w kształtowaniu satysfakcji z życia i odczuwaniem pozytywnego nastroju.

Pozytywne zależności wartości hedonistycznych i witalnych z satysfakcją z życia i pozytywnym nastrojem uprawniają do potwierdzenia drugiej hipotezy badawczej, zakładającej, że im silniejsza preferencja wartości hedonistycznych i witalnych, tym wyższy będzie poziom dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej. Wartości hedonistyczne i witalne reprezentują dostatnie życie, posiadanie, odczuwanie przyjemności i radości życia, wygodę, siłę fizyczną, sprawność, sprężystość ciała i przewycięzanie niedogodności fizycznych. Zrozumiałe jest zatem, że ich preferencje będą wiązać się z wyższym zadowoleniem z życia i silniejszym pozytywnym nastrojem. Osoby takie będą chcieć cieszyć się życiem, będą aktywne i angażujące się w działania mające na celu doświadczanie pozytywnych stanów emocjonalnych, jak i oceniać własne życie w perspektywie „bilansu dodatniego”. Rację mają zatem badacze wskazujący, że dobrostan psychiczny w rozumieniu hedonistycznym jest kształtowany na bazie codziennych doświadczeń poznawczych i emocjonalnych o dodatnim zabarwieniu<sup>47</sup>. Osoby czerpiące radość i szczęście z codziennych zajęć będą w stanie formować ogólne, pozytywne spojrzenie na własne życie, co w konsekwencji prowadzić będzie do odczuwania pozytywnych emocji.

Trzecia hipoteza badawcza dotyczyła relacji wartości wyższych z dobrostanem psychicznym ujmowanym w tradycji eudajmonistycznej i zakładała, że im silniejsza preferencja wartości wyższych (święte i moralne), tym wyższy jest poziom tego dobrostanu. Została ona potwierdzona, gdyż szereg istotnych statystycznie powiązań zaobserwowano między wartościami świętymi i moralnymi a wymiarami dobrostanu.

Ze wzrostem wartości moralnych zwiększa się autonomia jednostek, czyli zdolność działania według indywidualnie określonych zasad i przekonań, oraz pozytywne relacje z innymi, rozumiane jako umiejętność nawiązania i podtrzymania trwałych relacji z innymi ludźmi i czerpania z nich przyjemności. Wyższy poziom wartości świętych u osób wiąże się z efektywniejszym radzeniem sobie z otaczającą nas rzeczywistością, lepszym rozwojem nowych zdolności i umiejętności, bardziej pozytywnymi kontaktami interpersonalnymi, większą zdolnością formułowania kon-

<sup>46</sup> SAGIV, SCHWARTZ, *dz. cyt.*, s. 192.

<sup>47</sup> Por. C. KIM-PRIETO, E. DIENER, M. TAMIR, C. SCOLLON, M. DIENER, *Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being*, „Journal of Happiness Studies” 6 (2005), s. 262–264; S. LYUBOMIRSKY, K.M. SHELDON, D. SCHADKE, *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*, „Review of General Psychology” 9 (2005), nr 2, s. 112–115.

struktywnych zadań życiowych oraz bardziej pozytywnym stosunkiem do własnego Ja. Ten tok myślenia znajduje potwierdzenie w literaturze przedmiotu, omawiającej relacje dobrostanu eudajmonistycznego ze sferą wartościowania<sup>48</sup> Warto także zauważyć, że połowa wymiarów eudajmonistycznej jakości życia (rozwój osobisty, pozytywne relacje i akceptacja siebie) korelowała pozytywnie z wartościami religijnymi.

Powyższe spostrzeżenia są zgodne z dotychczasowymi poglądami na temat pozytywnych zależności celów, w tym i celów religijnych, z eudajmonistycznym dobrostanem<sup>49</sup> Cele religijne posiadają silne oddziaływanie motywacyjne, zdolne przyczynić się do stymulacji i integracji osobowości oraz zwiększania poziomu dobrostanu psychicznego. Dojrzałe wyznaczenie celów zapewnia możliwość nieustannego rozwoju i formułowania coraz to nowych planów, nieprzerwanie pobudzając motywację do działania. Rezultaty niniejszych badań wskazują, że również wartości religijne i moralne wiążą pozytywnie z formowaniem dobrostanu w kategoriach optymalnego rozwoju psychicznego jednostki oraz realizacji zadań egzystencjalnych.

Po zbadaniu zależności między systemem wartości i wymiarami dobrostanu psychicznego w tradycji eudajmonistycznej nie można jednoznacznie potwierdzić czwartej hipotezy badawczej, zakładającej, że system wartości będzie silniej powiązany z wewnętrznymi niż zewnętrznymi wymiarami. W obrębie obydwóch grup występują zależności istotne statystycznie. Oznacza to, że wartości, głównie estetyczne, prawdy, moralne i święte są związane zarówno z wewnętrznymi (samoakceptacja, osobisty rozwój, cel życiowy, autonomia), jak i zewnętrznymi wymiarami dobrostanu (panowanie nad otoczeniem i pozytywne relacje z innymi). Wniosek ten jest częściowo zgodny z wynikami wcześniejszych badań P. Brzozowskiego, uważającego, że postawy społeczne, a więc ukierunkowane na zewnątrz, kształtują wartości hedonistyczne, prawdy i religijne<sup>50</sup>

Podsumowując niniejszy artykuł należy stwierdzić, że przeprowadzone analizy statystyczne ujawniły szereg interesujących zależności zachodzących pomiędzy preferencją wartości a wymiarami dobrostanu psychicznego ujmowanego w tradycjach hedonistycznej i eudajmonistycznej. System wartości stanowi istotny element psychicznego funkcjonowania jednostki, który formuje aktywność jednostek ukierunkowaną na osiąganie zadowolenia i szczęścia (dobrostan hedonistyczny) oraz kształtowanie optymalnej egzystencji i osiąganie wartościowych celów (dobrostan eudajmonistyczny). Ponadto należy zauważyć, że związek system wartości — dobrostan psychiczny może mieć charakter obustronny, tzn. posiadany system war-

<sup>48</sup> E. TRZEBIŃSKA, *Psychologia pozytywna*, Warszawa 2008, s. 71.

<sup>49</sup> R. EMMONS, *The psychology of ultimate concerns*, New York 1999, s. 100 ; R. EMMONS, *Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion*, JSI 61 (2005), s. 742.

<sup>50</sup> BRZOZOWSKI, *Wzorcowa hierarchia wartości*, s. 279.

tości może wpływać na poziom dobrostanu, ale i także dobrostan może decydować o preferencji poszczególnych wartości. Uzyskane rezultaty stanowią impuls do dalszych eksploracji empirycznych. W kolejnych badaniach warto skoncentrować się nad dokładniejszym zbadaniem motywacyjnej roli wartości dla dobrostanu psychicznego oraz uwzględnieniem kategorii celów jako konstruktów pokrewnych wartościom.

### **The relations between preferences of value system and subjective well-being in the hedonistic and eudaimonistic traditions**

#### **Summary**

The main aim of this article is to investigate the relations between preferences of value system and subjective well-being studied in the framework of hedonistic and eudaimonistic traditions. Theories and research concerning value system and subjective well-being were thoroughly presented in order to gain a deep insight into the structures and functions of both concepts. Values are desirable goals, varying in importance, that serve as guiding principles in people's lives. They represent basic motivations and show robust links to goals. Therefore, they play an important role in forming hedonistic and eudaimonistic well-being. Subjective well-being in the hedonistic perspective reflects a general evaluation of a person's life in the categories of happiness, while well-being in the eudaimonistic perspective represents optimal human functioning and internal integration. In order to verify the formulated hypotheses 189 people were subjected to four questionnaires: Scheler's Value Scale, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Scale, and Psychological Well-Being Scale. The results revealed a number of interesting findings. Values show positive connections with the cognitive dimension of subjective well-being and positive affect, but not with the negative one. Vital, esthetic and sacred values have positive links with an overall satisfaction with life. The more individuals prefer sacred and moral values the higher is the level of eudaimonistic well-being. Actions taken in pursuit of each type of values have psychological consequences that can increase subjective well-being.