

DOROTA JASIELSKA  
MARIA JARYMOWICZ

## WAGI NADAWANE EMOCJOM POZYTYWNYM O GENEZIE AUTOMATYCZNEJ VS REFLEKSYJNEJ A WSKAŹNIKI POZIOMU POCZUCIA SZCZĘŚCIA\*

Wiele badań wskazuje na rolę pozytywnych emocji w wyznaczaniu ogólnego poczucia szczęścia. Prezentowane w artykule badanie dotyczy związku między relatywną wagą nadawaną różnego rodzaju emocjom pozytywnym a deklarowanym poczuciem własnego szczęścia. Zgodnie z przyjętą taksonomią (Jarymowicz, Imbir, 2010, 2011), emocje pozytywne zostały zróżnicowane ze względu na ich genezę – automatyczną (emocje homeostatyczne oraz hedonistyczne) bądź refleksyjną (emocje związane ze standardami Ja oraz ze standardami transgresyjnymi). Przyjęto, że uniwersalnym źródłem subiektywnej szczęśliwości są emocje generowane automatycznie, a o osobowym zróżnicowaniu nasilenia poczucia szczęścia decydują głównie emocje refleksyjne, wynikające z realizacji standardów aksjologicznych wyznaczających cele wykraczające poza zakres potrzeb podstawowych. Przeprowadzone badanie eksploracyjne miało na celu uchwycenie zależności między deklarowanym poczuciem szczęścia a (1) wagą nadawaną poszczególnym rodzajom emocji oraz (2) wielością wyartykułowanych celów życiowych. Uczestnicy badania (studenci Uniwersytetu Warszawskiego;  $N = 67$ ) zostali podzieleni na dwie grupy: o stosunkowo niskim (NpSZ) oraz wysokim (WpSZ) poziomie deklarowanego poczucia szczęścia. Obie grupy oceniły wyżej wagę emocji automatycznych niż refleksyjnych; nie różniły się ocenami wagi emocji automatycznych, różniły się natomiast ocenami wagi emocji refleksyjnych: grupa WpSZ przypisała emocjom refleksyjnym istotnie wyższe wagi niż grupa NpSZ. Okazało się ponadto, że najwyższe wskaźniki poczucia szczęścia miały osoby, które wygenerowały stosunkowo dużo celów osobistych, a zarazem przypisały wysokie wagi emocjom o genezie refleksyjnej.

**Słowa kluczowe:** afekty pierwotne vs wtórne, reakcje afektywne vs sądy ewaluatywne, poznawcze standardy ewaluacji, cele osobiste, poczucie pełni szczęścia.

---

MGR DOROTA JASIELSKA, PROF. MARIA JARYMOWICZ, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa; e-mail: dorota.jasielska@psych.uw.edu.pl; mariaj@psych.uw.edu.pl

\* Opracowanie sfinansowane z funduszy projektu badawczego BST 1016/25.

## 1. WPROWADZENIE

Źródła poczucia szczęścia były od wieków jedną z najbardziej fascynujących humanistów kwestii (Tatarkiewicz, 1962/2004). Systematyczne badania psychologiczne i próby syntezy ich wyników zostały podjęte jednak stosunkowo niedawno, w dużej mierze za sprawą rozwoju psychologii pozytywnej (Argyle, 2004a, 2004b; Carr, 2009; Czapiński, 2001, 2004; Diener, Lukas, Oishi, 2002; Lyubomirsky, 2001; Seligmann, 2002, 2005; Trzebińska, 2008; Vennhoven, 1991, 2010). Uwagę badaczy przyciąga głównie rozróżnienie roli czynników obiektywnych vs subiektywnych. Wśród czynników subiektywnych wskazuje się zarówno na znaczenie zmysłowych rozkoszy, jak i na wartości, ale wiedza o relatywnej roli czynników hedonistycznych i aksjologicznych nie została jeszcze uporządkowana. Intuicja podpowiada, że to różna waga każdej z tych kategorii determinant sprawia, iż szczęście może być udziałem ludzi dotkniętych przez los (inwalidztwem, biedą czy innymi osobistymi tragediami), a nie być dane ludziom żyjącym przyjemnie i beztrąsko, że „pieniądze szczęścia nie dają”, liczy się zaś przede wszystkim poczucie sensu życia – zależne od tego, czy człowiek ma jakieś cele wynikające z respektowania wyższych wartości. Te właśnie przesławienia, podzielane dość powszechnie i wspierane wynikami badań (Oleś, 2000, 2011; Mróz, 2011), stanowiły punkt wyjścia podjętych przez nas badań.

### 1.1. *Wybrane koncepcje poczucia szczęścia jako układ odniesienia dla sformułowania celów badań własnych*

Część wyjaśnień fenomenu subiektywnego poczucia szczęścia odwołuje się do koncepcji natury ludzkiej. Badania nad bliźniętami jednojajowymi wskazują na genetyczne uwarunkowania poczucia szczęścia (Lykken, Tellegen, 1996). Za jedną z wiodących koncepcji związanych z tym nurtem można uznać tzw. cebulową teorię szczęścia Janusza Czapińskiego (1992, 2004). Autor wskazuje na trzy źródła przeżywania czegoś, co ludzie opisują jako poczucie szczęścia: (1) zdeterminowana genetycznie *wola życia*, (2) *uogólnione poczucie dobrostanu* (bilans pozytywnych i negatywnych doświadczeń podmiotu), (3) *bieżąca ocena sytuacji* (najbardziej narażona na zmiany i wahania). O ile bieżąca ocena sytuacji w największym stopniu determinuje aktualne samopoczucie, to za stabilność poczucia szczęścia odpowiada wola życia. Dzięki niej człowiek wraca do równowagi po wszelkich nieszczęściach. Jednak zarówno autor koncepcji „cebulej”, jak i inni badacze, którzy podłoże genetyczne traktują jako pewnik, uznają za

ważne poszukiwanie jeszcze innych uwarunkowań poczucia szczęścia (Lykken, 1999).

Liczne badania skupiły się wokół roli materialnych warunków życia w determinowaniu poczucia szczęścia. Choć w wielu z nich dowodzono, że dobrobyt finansowy jest niezbędny dla poczucia szczęścia (Argyle, 2004b; Diener, Diener, Diener, 1995; Klein, 2004; Veenhoven, 1984), w ostatnich latach pojawiły się doniesienia dostarczające przesłanek dla obalenia tej tezy. Badania Gallup World Poll (2010) wskazują, że wśród państw, których obywatele deklarują najwyższe poczucie szczęścia, znajdują się nie tylko bogate kraje Europy Zachodniej, lecz także ubogie kraje Ameryki Południowej i Środkowej. Również badania prowadzone w ramach Diagnozy Społecznej na reprezentatywnych próbach Polaków pokazują, że rola dochodów gospodarstwa domowego na osobę – jako predyktora poczucia szczęścia – sukcesywnie spada (Czapiński, Panek, 2005, 2009). Veenhoven, twórca teorii potrzeb, przekonuje, że sytuacja finansowa podmiotu determinuje jego poczucie szczęścia zaledwie w pięciu procentach (Veenhoven, 2010). Natomiast według Lyubomirsky (2008), zbyt uporczywe dążenie do poprawy sytuacji materialnej może wręcz unieszczęśliwiać.

Niektóre koncepcje wiążą szczęście z doświadczaniem pozytywnych emocji (Argyle, 2004a; Argyle, Martin, 1991; Diener, Sandvik, Pavor, 1991; Diener, Lukas, Oishi, 2002; Gilbert, 2007). Dane dotyczą jednak głównie doznań hedonistycznych. Ostatnio coraz częściej badacze zwracają uwagę na ich ulotność. Lyubomirsky (2008) podkreśla, że człowiek jest narażony na zjawisko hedonistycznego młyna, będące efektem tego, że po pewnym czasie następuje przyzwyczajenie się do największych nawet zmian na lepsze i przestają one być źródłem radości (także: Argyle, 2004b; Carr, 2009; Czapiński, 2001; Gilbert, 2007; Seligmann, 2005). Autorzy cytują klasyczne już badanie nad zwycięzcami loterii i ofiarami wypadków, którzy po roku deklarowali zbliżony poziom poczucia szczęścia (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978).

Wiele badań psychologicznych nad rolą czynników materialnych i doznaniowych ma swe korzenie w **hedonistycznym** nurcie filozoficznych koncepcji szczęścia. Podejście to w skrajnej wersji zostało rozwinięte przez Arystypa i cyrenaików (IV wiek p.n.e.), według których szczęście to mnogość odczuwanych przyjemności zmysłowych, zatem ważna jest doznawana doraźnie przyjemność cielesna (za: Tatarkiewicz, 1962/2004). Coraz więcej badań nawiązuje do nurtu **eudajmonistycznego**, wywodzącego się z arystotelesowskiego rozumienia szczęścia przez pryzmat nie tylko posiadania materialnych dóbr, lecz także godnego i wartościowego życia (tamże, 1962/2004). Podejmowane są liczne badania dotyczące cnót – szczególnych sił charakteru, dzięki którym człowiek akceptuje

swoje życie i potrafi odnaleźć sens w tym, co go spotyka. Tak na przykład, Seligman i Peterson (za: Seligman, 2005) wyróżnili sześć cnót, które cenione są w każdej z głównych kultur i religii na świecie: Mądrość i Wiedza, Odwaga, Sprawiedliwość, Miłość i Człowieczeństwo, Wstrzemięźliwość oraz Duchowość i Transcendencja (z cnotami tymi wiązą 24 zalety, m.in.: ciekawość, dobroć, wdzięczność, w znaczący sposób poprawiające jakość życia). Z kolei Trzebińska (2008), na podstawie analiz wielu badań, wyróżniła 12 cnót, na których temat zgromadzono dotychczas najwięcej danych: Przebaczenie, Wdzięczność, Duchowość, Mądrość, Miłość, Inteligencję i kreatywność emocjonalną, Poczucie sensu, Nadzieję, Poczucie własnej wartości, Poczucie własnej skuteczności, Poczucie własnej kontroli i Pokorę. Badania nad cnotami mają na celu zweryfikowanie, w jakim stopniu polepszają one jakość życia oraz determinują poczucie szczęścia (Trzebińska, 2004, 2008).

Długotrwałe poczucie szczęścia związane jest również z zaspokojeniem potrzeby samorealizacji, w klasycznym rozumieniu Masłowa (1970/2006). Według Masłowa osoby realizujące się to te, które odkryły swoje powołanie i dzięki temu w pełni wykorzystują swoje zdolności i talenty, co często wymaga poświęceń. Również Seligman (2011) zwraca uwagę na czynniki kształtujące szczęście, wykraczające poza zadowolenie i przyjemności. W swojej najnowszej koncepcji postuluje, by zamiast wyrażenia *happiness* (w języku angielskim często utożsamianym z chwilowymi doznaniem) używać terminu *well-being* (dobrostan), który lepiej oddaje długotrwałą, ogólną satysfakcję życiową. Na dobrostan człowieka składają się następujące elementy: (1) doznawanie emocji pozytywnych, (2) zaangażowanie w realizację postawionych sobie celów, (3) jakość relacji interpersonalnych (posiadanie przyjaciół), (4) poczucie sensu (na które składa się posiadanie celu w życiu i potrzeba realizowania wartości), (5) potrzeba osiągnięć. Podobnie jak Maslow, Seligman charakteryzuje ludzi szczęśliwych jako mających spójny system wartości i wysoki poziom samoakceptacji, konsekwentnie realizujących cele, mających zadowalające relacje z ludźmi oraz życzliwie nastawionych do świata. Zgodnie z tym podejściem, obiektywny bilans doświadczanych przyjemności i przykrości nie wyjaśnia istoty poczucia szczęścia, gdyż obok doznań liczą się satysfakcje wynikające z przypisywania znaczenia celom wykraczającym poza „zasadę przyjemności”.

Studia nad literaturą dotyczącą uwarunkowań ludzkiej szczęśliwości składają do przeświadczenia, że celem dalszych badań powinno być nie tylko poszukiwanie możliwych determinant, lecz także ich relatywnego znaczenia w budowaniu poczucia szczęścia. Postulat tego typu stanowi jednak wielkie wyzwanie, któremu nie sposób podołać w ramach wybranego podejścia teoretycznego.

Wskazuje się przecież w różnych podejściach na to, że ogólne poczucie szczęścia może być wyznaczone zarówno przez rozliczne czynniki o charakterze uniwersalnym (genetyczne czy związane z zaspokojeniem podstawowych potrzeb), jak i przez (dane tylko niektórym ludziom) różnorodne specyficzne właściwości osobowe (w tym takie, jak powściągliwość w realizacji podstawowych potrzeb). Powstaje pytanie o to, czy możliwe jest skodyfikowanie wszelkich czynników warunkujących szczęście? Czy doświadczanie przykrości może znaleźć miejsce w koncepcjach czynników potęgujących ogólne poczucie szczęścia?

W badaniach własnych przyjęliśmy, że przybliżeniem do realizacji tego typu celów może być: (1) próba zidentyfikowania różnorodnych kategorii źródeł emocji pozytywnych, jakie mogą być dane ludziom (uwzględniająca zarówno źródła emocji hedonistycznych, jak i eudajmonistycznych) oraz (2) próba kontrolowania ich relatywnej wagi w subiektywnie doświadczanym szczęściu. Podjęliśmy takie próby (Jarymowicz, Jasielska, 2011), odwołując się do zaproponowanej ostatnio taksonomii ludzkich emocji (Jarymowicz, Imbir, 2010, 2011). Przyjęliśmy (podobnie jak Tatarkiewicz, 1962/2004), że zdolność *uzasadnienia* powodów poczucia szczęścia oraz wiązanie z nimi celów osobistych stanowi istotny korelat jego głębi i pełni.

## 1.2. *Taksonomia ludzkich emocji jako układ odniesienia dla hipotez o uwarunkowaniach poczucia szczęścia*

Przyjęliśmy, że o zróżnicowaniu regulacyjnej roli emocji decyduje odmienność ich genezy: **automatycznej**, niezależnej od podmiotu, bądź **refleksyjnej**, wynikającej z namysłu i oceniania przez podmiot znaczenia obiektów, zjawisk czy zdarzeń (Jarymowicz, 2001, 2009). Podział ten jest spójny z neurobiologicznym modelem Josepha LeDoux (1996/2000), dotyczącym dróg powstawania emocji: (1) podkorowych, umożliwiających pojawianie się pierwotnych reakcji afektywnych i doznań automatycznie, oraz (2) korowych, dzięki którym do doświadczania emocji dochodzić może w wyniku wzbudzenia świadomych procesów poznawczego oceniania zjawisk, a afekty powstają wtórnie względem tych poznawczych ocen.

Jakie czynniki decydują o powstawaniu emocji o genezie automatycznej i emocji o genezie refleksyjnej? Pierwszą z tych kategorii nazwałyśmy *emocjami automatycznymi* i przyjęliśmy (Jarymowicz, Imbir, 2010), że należy rozróżnić dwa odmienne ich rodzaje – przyjemne bądź przykre afektywne reakcje na: (1) zakłócenie lub przywrócenie (biologicznej czy psychologicznej) homeostazy

oraz na (2) awersyjne lub hedonistyczne podniety. Drugą kategorię nazwałyśmy *emocjami refleksyjnymi* i przyjęłyśmy, że powstawać one mogą w wyniku ocen i sądów ewaluatywnych, które wymagają odwołania się do poznawczych standardów wartościowania (Reykowski, 1985, 1990). Naruszenie standardów prowadzi do emocji negatywnych, a ich realizacja – do emocji pozytywnych. Wyróżniłyśmy dwie kategorie standardów poznawczych, prowadzących do powstawania emocji refleksyjnych: (1) standardy Ja, ukształtowane wraz z rozwojem pożądanych wizji własnej osoby (w dwóch istotnie odmiennych wersjach: tzw. Ja-powinnościowego i Ja-idealnego – por. Higgins, 1987), oraz (2) aksjologiczne standardy transgresyjne, pochodne rozwoju abstrakcyjnych pojęć odnoszących się do dobra i zła (Piaget, 1966, 1967; Kohlberg, 1976; Gołąb, 1978; Reykowski, 1990; Wojciszke, 2002; Koziński, 2009).

Według przyjętej taksonomii można więc wyróżnić – ze względu na odmienną genezę – cztery kategorie emocji pozytywnych, które mogą przyczynić się do poczucia szczęścia. Dla celów niniejszego artykułu nadamy im nazwy: (1) emocje homeostatyczne, (2) emocje hedonistyczne, (3) emocje związane ze standardami Ja oraz (4) emocje transgresyjne. Powstaje pytanie o przewidywania dotyczące relatywnej roli tych kategorii emocji jako korelatów poczucia szczęścia.

Dwa pierwsze rodzaje emocji mają charakter (względnie) uniwersalny: są w jakiejś mierze dostępne każdemu (choć wrażliwość ludzi na sygnały własnych stanów i odbieranych podnieć jest zróżnicowana). Przyjęłyśmy, że stopień wpływu tego typu emocji na poczucie szczęścia zależy nie tylko od sumy doświadczeń pozytywnych, lecz także od nadawanej im przez podmiot wagi. Zgodnie z tym założeniem, wpływ doznań jest różny w zależności od tego, czy chodzi o doraźne, spontaniczne doświadczanie przyjemności, czy też o ich doświadczanie połączone ze świadomą akceptacją (wolicjonalne przyzwolenie sobie na dany rodzaj przyjemności).

Poszerzanie zakresu pozytywnych emocji o emocje refleksyjne zależy od umysłowej aktywności danej osoby: od stawiania pytań o sens i rozumienie znaczenia rozmaitych stanów rzeczywistości (przeszłej, obecnej czy antycypowanej). Bez tego typu umysłowej aktywności osoba nie ma dostępu do szerokiego zakresu przeżyć i wzruszeń, niemożliwych do wzbudzenia w sferze pierwotnej regulacji automatycznej (takich jak radość z informacji o nowych technologiach, pomyślnych prognozach demograficznych czy odkryciu fascynujących śladów przeszłości). Rozumienie dobra umożliwia odnoszenie satysfakcji z własnej powściągliwości czy poświęcania się – to jest stanów, które automatycznie wiążą się z doznaniem przykrymi.

Emocje automatyczne wpływają na poczucie szczęścia wszystkich ludzi. Emocje refleksyjne są znacznie bardziej zróżnicowane międzyosobowo. Pierwsze służą biologicznemu i społecznemu przetrwaniu, drugie stymulują rozwój w kierunku, który ma sprawić, by być lepszym lub uczynić świat lepszym. Emocje te wyznaczają więc jakościowo różne cele, o odmiennym wpływie na poczucie sensu życia i związane z nim poczucie szczęścia.

### 1.3. *Cel podjętych badań*

Na potrzeby badań sformułowane zostały hipotezy, bliskie powszechnie podzielanemu przez humanistów przekonaniu, że o „pełni szczęścia” decydują nie tylko przyjemne doznania, ale i respektowanie wartości związanych z życiowymi celami. Zaplanowane badanie eksploracyjne miało stanowić próbę uchwycenia tego typu powiązań empirycznie, w warunkach wykraczających poza czysto subiektywne deklaracje. Deklaratywne miało być to, co ze swej natury jest w pełni subiektywne, tj. ogólne poczucie szczęścia. Pytania badawcze dotyczyły związku stopnia tego deklarowanego poczucia z: (1) wagą przypisywaną wyróżnionym kategoriom emocji pozytywnych oraz (2) wielością spontanicznie wygenerowanych życiowych celów.

Dwie pierwsze hipotezy dotyczyły zależności między wagą przypisywaną emocjom automatycznym i refleksyjnym a poziomem deklarowanego poczucia szczęścia. Po pierwsze – planowałyśmy zwrócić się do osób badanych z pytaniem wymagającym sformułowania uogólnionego sądu na temat wagi czterech wyróżnionych kategorii emocji pozytywnych. Po drugie – zamierzałyśmy sprawdzić, jaka będzie odpowiedź na nasze pytanie wśród osób o niższym vs wyższym poziomie deklarowanego poczucia szczęścia.

Przyjęłyśmy dwa założenia: (1) emocje automatyczne są nieporównanie częstsze w doświadczeniach ludzi niż emocje o genezie refleksyjnej, (2) emocje o genezie refleksyjnej mają większą subiektywną wagę niż emocje automatyczne; emocje automatyczne pojawiają się bez względu na wolę podmiotu, podczas gdy emocje o genezie refleksyjnej wymagają przyswojenia sobie sensu pojęć aksjologicznych oraz uznania ich za własne (by mogło dojść do emocjonalnych wzruszeń, dana osoba musi wypracować poznawcze standardy ewaluacji i zaakceptować je; dopiero wówczas staje się możliwe przeżywanie satysfakcji z własnej lojalności czy obrony cudzej godności).

W związku z tymi założeniami sformułowane zostały dwie hipotezy:

**H I:** W losowej próbie wagi przypisane emocjom automatycznym są wyższe niż wagi przypisane emocjom refleksyjnym.

**H II:** Uczestnicy badań o niższym i wyższym poziomie deklarowanego poczucia szczęścia oceniają wagę emocji automatycznych podobnie, a wagi przypisane emocjom refleksyjnym są wyższe wśród osób o wyższym niż wśród osób o niższym poziomie deklarowanego poczucia szczęścia.

Kolejna hipoteza dotyczyła powiązań między celami osobistymi a poczuciem szczęścia. Gdy mówimy „cele”, mamy na myśli specyficzny rodzaj źródeł motywacji, wyodrębniony spójnie z teorią czynności Tomaszewskiego (1966). Wymaga on antycypowania pozytywnie wartościowanych przyszłych stanów rzeczy. Ten rodzaj wolicjonalnej motywacji pojawia się pod trzema warunkami (por. Reykowski, 1975; Bandura, 1982) – musi powstać: (1) napięcie motywacyjne, którego źródłem jest dostrzeżona rozbieżność między stanem rzeczywistym a stanem oczekiwanym; (2) wizja określonego wyniku czynności, ocenionego pozytywnie; (3) poczucie prawdopodobieństwa realizacji celu. Formułowanie celów odbywa się zatem przy udziale refleksyjnego systemu wartościowania (Jarymowicz, 2001, 2009). Można się spodziewać, że umiejętność artykułowania własnych celów jest ważnym czynnikiem prowadzącym do coraz to nowych rodzajów działań oraz możliwych w związku z nimi satysfakcji i poczucia szczęścia (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2005, 2011). Sformułowana więc została następująca hipoteza:

**H III:** Uczestnicy badań o względnie dużej liczebności wyartykułowanych celów życiowych deklarują wyższe poczucie szczęścia niż uczestnicy o względnie małej liczebności celów.

## 2. METODA

Wybór badanej populacji oraz technik pomiaru został powiązany z określonymi założeniami operacyjnymi.

### 2.1. *Osoby badane*

Ze względu na cele badania należało dotrzeć do próby osób, w odniesieniu do której można spodziewać się stosunkowo wysokiego poziomu rozwoju refleksyjnych standardów wartościowania. Wybór padł na populację studentów kierunków humanistycznych Uniwersytetu Warszawskiego.

W badaniu wzięło udział 71 osób (w tym 60 kobiet) studentów, w wieku 19-35 lat ( $M = 21,68$ ;  $SD = 2,69$ ). Badanie zostało przeprowadzone po ogólnodostępnym (dla studentów różnych wydziałów) wykładzie z psychologii. Wszyscy



uczestniczyli w badaniu dobrowolnie i nie otrzymali za to żadnej gratyfikacji. Z uwagi na wyniki pomiaru zmiennej zależnej, różne o ponad trzy odchylenia standardowe od średniej, cztery osoby zostały wykluczone z analizy. Ostatecznie analizowane były dane 67 osób (w tym 57 kobiet).

## 2.2. Pomiar poczucia szczęścia

Pomiar subiektywnego poczucia szczęścia nastęcza wiele trudności. Czujność wzmagają wyniki znanych od dawna badań Schwarza i Clore'a (1983), którzy wykazali, że na ocenę satysfakcji z życia wpływa pogoda za oknem podczas przeprowadzania badania. Z wielu względów jednorazowa deklaracja poczucia szczęścia może nie być reprezentatywna dla badanej osoby, gdyż mogą na nią wpływać różne doraźne czynniki (jak pogoda czy inne przesłanki samopoczucia w danym momencie). Aby zmniejszyć ryzyko tego rodzaju, właściwy pomiar poczucia szczęścia został poprzedzony dwoma technikami prowokującymi namysł nad własnym szczęściem.

Pierwszą techniką była Subjective Happiness Scale, autorstwa Lyubomirsky i Lepper (1999), przetłumaczona na potrzeby badania jako Skala Subiektywnego Poczucia Szczęścia. Osoby badane odpowiadały na cztery pytania związane z własnym poczuciem szczęścia (takie jak: *Niektórzy ludzie są ogólnie bardzo szczęśliwi. Bez względu na okoliczności życiowe czerpią z życia dużo radości. W jakim stopniu to stwierdzenie opisuje Ciebie?*). Następnie wypełniały skalę SWLS (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985; polska adaptacja – Juczyński, 2001), w której znalazło się pięć stwierdzeń dotyczących ogólnej satysfakcji życiowej, z którymi można się było w odniesieniu do siebie w różnym stopniu zgodzić lub nie zgodzić (takich jak: *Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału. W jakim stopniu zgadasz się z tym stwierdzeniem?*).

Dopiero po tej serii pytań następował pomiar właściwy (jaki stosujemy w innych badaniach): zadaniem osoby badanej była odpowiedź na ogólne pytanie o własne poczucie szczęścia (*W jakim stopniu czują się osobą szczęśliwą?*) – przy użyciu skali 0-100% (z przedziałami zaznaczonymi co 10). Chodziło o uzyskanie deklaracji co do uogólnionego poczucia szczęścia – bez porównań z innymi (jak jest to mierzone w SHS) czy z przeszłością (jak to mierzy SWLS).

Jak wykazały późniejsze analizy, pomiar poczucia szczęścia na skali procentowej okazał się wysoko skorelowany z wynikami na skalach SHS ( $r = 0,79$ ;  $p < 0,001$ ) i SWLS ( $r = 0,85$ ;  $p < 0,001$ ).

### 2.3. Pomiar wagi emocji różnych kategorii

Na potrzeby serii badań (por. Jarymowicz, Jasielska, 2011) zostało opracowane narzędzie pomiaru subiektywnej wagi poszczególnych rodzajów emocji pozytywnych. Pomiar miał służyć uzyskaniu wskaźników uogólnionych przekonań osoby badanej na temat tego, jak ważne są różne rodzaje emocji – o genezie automatycznej bądź refleksyjnej.

Do konstrukcji techniki posłużyła zgromadzona pula słów odnoszących się do wyróżnionych kategorii emocji (Imbir, Jarymowicz, 2011). Wybór słów (a nie obrazów) jako bodźców emocjonalnych wynikał z wymogu porównywalności różnych kategorii wzbudzanych czy mierzonych w naszych badaniach emocji: proste odczucia miewają wyraziste słowne odpowiedniki (jak *strach* czy *gniew*), a emocji złożonych nie można przedstawić jednoznacznie w formie obrazowej. Z tych względów w wielu badaniach laboratoryjnych stosuje się bodźce słowne. Przyjmuje się, że słowa są w mózgu reprezentowane w postaci sieci wiążących atrybuty zmysłowe, afektywne i semantyczne, dzięki czemu możliwe jest wzbudzanie emocji bodźcami słownymi, nawet wtedy, gdy są one eksponowane podprogowo (por. Dobrenko, Jarymowicz, 2011).

Chodziło więc o dobór słów, które odnosiłyby się do wyróżnionych kategorii emocji. Wiele emocji refleksyjnych nie ma jednak nazw (używa się etykietyki *satysfakcja* dla nazwania bardzo różnych stanów – np. zadowolenia ze spełnienia dobrego uczynku, ale i ze zrobienia komuś krzywdy). Zgromadziłyśmy więc: (1) pulę słów będących nazwami reakcji czy stanów emocjonalnych oraz (2) słów nie będących takimi nazwami, ale odnoszących się do obiektów czy sytuacji wyzwalających pozytywne reakcje czy stany emocjonalne, a także etykietyki różnych odczuć i stanów emocjonalnych (jak *duma* czy *poczucie sensu*), oraz obiektów, atrybutów i sytuacji silnie skojarzonych z emocjami pozytywnymi (jak *wakacje*, *mądrość* czy *wybaczenie*).

Przyjęłyśmy też kolejne założenie. Uznałyśmy, że pojedyncze słowa (jak *radość*) nie są jednoznacznie powiązane z określoną kategorią emocji (bo radość może się odnosić do każdej z wyróżnionych przez nas kategorii emocji pozytywnych), a rzetelność pomiaru można zwiększyć, używając zestawów słów kierujących skojarzenia ku określonej kategorii emocji. Opracowane więc zostały (przy udziale sędziów kompetentnych) zestawy słów dotyczących różnych kategorii emocji, a na trafność teoretyczną ich doboru wskazują uzyskiwane przez nas wyniki badań behawioralnych i neurobiologicznych (por. Imbir, Jarymowicz, 2011; Wołak, Naumczyk, 2011).

Przedstawiana uczestnikom prezentowanego badania lista zawierała po pięć słów, powiązanych z każdą z czterech wyróżnionych kategorii emocji pozytywnych. Ze względu na cel badania użycie tych zestawów zostało powiązane w scenariuszu ze znaczeniem (wagą) tych różnych emocji w wyznaczaniu ludzkiego poczucia szczęścia. Zadanie sformułowane zostało tak, by osoba badana nie musiała deklorować wprost tego, co dla niej samej jest ważne. Instrukcja brzmiała następująco: *Przyjrzyj się poniższej liście, a następnie zaznacz, w jakim stopniu podane w niej wartości, cechy, odczucia i zachowania sprawiają, że ludzie czują się szczęśliwi?*

Badanym zostały zaprezentowane w kolejności losowej następujące zestawy słów:

(1) słowa odnoszące się do emocji automatycznych:

– **homeostatycznych:** *spokój, odprężenie, bezpieczeństwo, wypoczynek, zdrowie;*

– **hedonistycznych:** *frajda, śmiech, wakacje, zabawa, rozkosz;*

(2) słowa odnoszące się do emocji refleksyjnych:

– **związane ze standardami Ja:** *mądrość, samokontrola, duma, samorealizacja, wytrwałość;*

– **związane ze standardami transgresyjnymi, aksjologicznymi:** *sprawiedliwość, pokora, poczucie sensu, wybaczenie, duchowość.*

W odpowiedzi należało posłużyć się 7-stopniową skalą (od 1 – w bardzo małym stopniu, do 7 – w bardzo dużym stopniu) i wpisać ocenę wagi przy każdej z 20 etykietek dotyczących emocji.

#### 2.4. Pomiar wielości celów

Do badania została wykorzystana specjalnie skonstruowana technika Moje Cele, wzorowana na technice Moje cechy, autorstwa Anny Chrzanowskiej (2009). Pomyślana była jako rodzaj zadania, w którym osoba badana ma wygenerować własne cele życiowe. Przyjęliśmy, że posiadanie skryzalizowanych celów powinno przejawiać się bez trudu, „na zawołanie” – w warunkach, gdy badacz niespodziewanie o takie cele zapyta. Zadaniem osób badanych było wypisanie celów życiowych. Uczestnicy otrzymali następującą instrukcję: *Większość ludzi dąży do czegoś w życiu, pragnie realizować określone cele. Zastanów się przez chwilę, a następnie zapisz, jakie cele Ty chcesz realizować w swoim życiu?* Poniżej znajdowała się tabela z ponumerowanymi liniami – miejscami na wypisanie do 12 celów. Wskaźnikiem zmiennej była liczba wygenerowanych celów.

### 3. WYNIKI

W analizie danych, obok efektów głównych, obliczane były efekty proste dla porównania grup osób o odmiennych wskaźnikach mierzonych zmiennych.

#### 3.1. Kryteria podziału osób badanych na grupy

Wszystkie podziały badanej próby na dwie grupy (omawiane przy analizie danych związanych z hipotezą II i III) zostały przeprowadzone na podstawie wartości mediany (wyniki  $\leq Me$  = niższy poziom zmiennej; wyniki  $> Me$  = wyższy poziom zmiennej). Dotyczyło to: niższego vs wyższego poczucia szczęścia, mniejszej bądź większej wagi przypisanej emocjom automatycznym i refleksyjnym oraz mniejszej bądź większej liczebności wygenerowanych celów. Mediany te wyniosły:

– dla zmiennej stopień **poczucia szczęścia**:  $Me = 70\%$  (co jest spójne z efektem znanym jako *zjawisko inklinacji pozytywnej* – por. Czapiński, 1985, 2001);

– dla ocen wagi źródeł **emocji automatycznych**:  $Me = 5,8$ ;

– dla ocen wagi źródeł **emocji refleksyjnych**:  $Me = 5,0$ ;

– dla zmiennej wielość **celów osobistych**:  $Me = 5,0$ .

#### 3.2. Hipoteza I a uzyskane dane:

*wagi przypisane emocjom automatycznym vs refleksyjnym*

Zgodnie z przyjętą hipotezą, wagi przypisane emocjom automatycznym okazały się wyższe ( $M = 5,70$ ;  $SD = 0,68$ ) niż wagi przypisane emocjom refleksyjnym ( $M = 5,04$ ;  $SD = 0,68$ ):  $t(66) = 6,55$ ;  $p < 0,001$ , wielkość efektu  $d = 0,80$ . Analiza wariancji z powtarzaniem pomiarem z korektą Greenhouse-Geiseera na sferyczność wykazała również istotność efektu –  $F(3,198) = 19,73$ ;  $p < 0,001$ .

Przeprowadzona analiza *post-hoc* wykazała (dla porównań między poszczególnymi kategoriami emocji):

– wagi przypisane emocjom automatycznym obu rodzajów (homeostatyczne vs hedonistyczne), a także wagi przypisane emocjom refleksyjnym obu rodzajów (standardy Ja vs standardy transgresyjne) nie różniły się w sposób statystycznie istotny;

– średnia wag dla emocji homeostatycznych ( $M = 5,78$ ;  $SD = 0,70$ ) była wyższa od średniej dla emocji związanych ze standardami Ja ( $M = 5,04$ ;  $SD = 0,88$ ),  $p < 0,001$ , oraz od średniej dla emocji transgresyjnych,  $p < 0,001$ ;

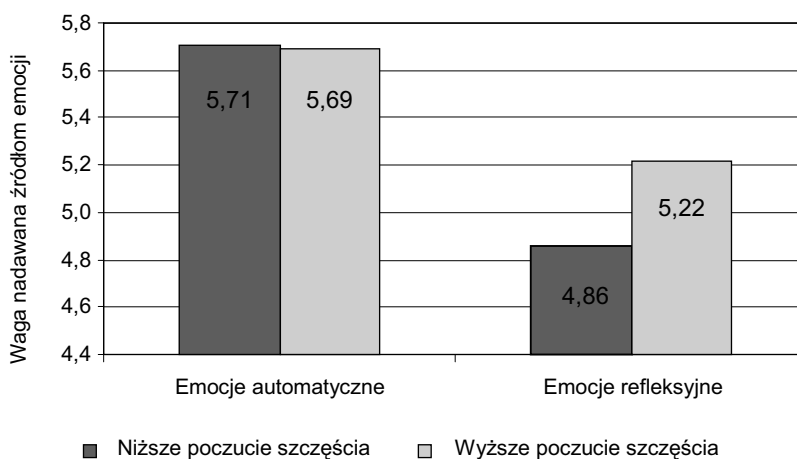
– średnia dla wag emocji hedonistycznych ( $M = 5,62$ ;  $SD = 0,89$ ) była wyższa od średniej dla emocji związanych ze standardami Ja ( $M = 5,04$ ;  $SD = 0,88$ ),  $p < 0,001$ , oraz od średniej dla emocji transgresyjnych ( $M = 5,04$ ;  $SD = 0,80$ ),  $p = 0,002$ .

Wyniki analizy efektów prostych także okazały się więc spójne z przyjętą hipotezą. Warto dodać, że podobny wynik został uzyskany w zrealizowanym ostatnio, kolejnym naszym badaniu.

### 3.2. Hipoteza II a uzyskane dane:

*oceny wag różnych emocji w grupach osób  
o różnych wskaźnikach poczucia szczęścia*

Dane dotyczące hipotezy II zostały przedstawione na wykresie 1:

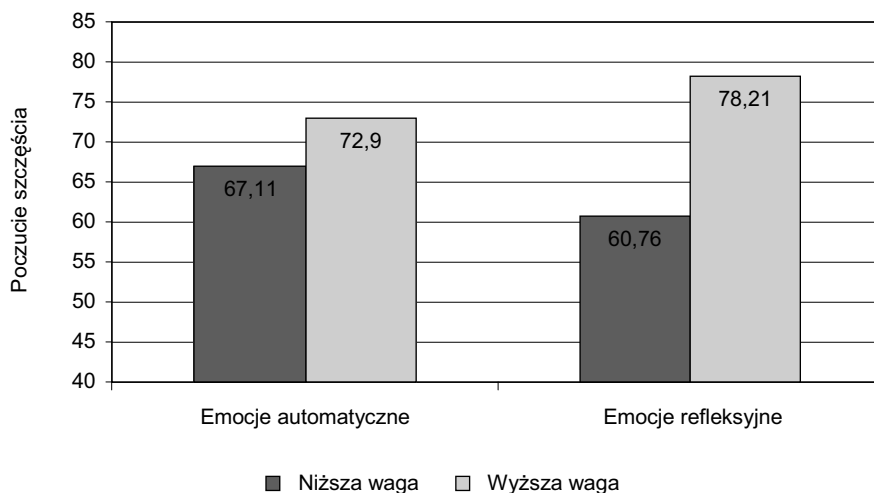


Wykres 1. Średnie wagi emocji automatycznych i refleksyjnych w grupach osób o różnym poziomie deklarowanego poczucia szczęścia

Okazało się, że osoby o różnych wskaźnikach poczucia szczęścia nie różniły się w zakresie ocen wag przypisanych emocjom automatycznym. Różniły się natomiast w ocenach wag emocji refleksyjnych: osoby o wyższych wskaźnikach deklarowanego poczucia szczęścia oceniły je istotnie wyżej niż osoby deklarujące niższy stopień poczucia szczęścia –  $t(65) = 2,28$ ;  $p = 0,026$ ,  $d = 0,57$ . Analiza regresji metodą wprowadzania zmiennych wykazała istotność modelu, w którym predyktorem były wagi emocji refleksyjnych –  $F(1,65) = 10,10$ ;  $p = 0,002$ .

Zależność między zmienną zależną a predyktorem była silna i dodatnia ( $\beta = 0,367$ ;  $R^2 = 0,135$ ). Wartość współczynnika kierunkowego wyniosła  $10,46 - t(65) = 3,18$ ;  $p = 0,002$ . Uwzględnienie wag przypisanych emocjom automatycznym nie zwiększyło wielkości wyjaśnianej wariancji.

Przeprowadzono również analizę wariancji dla zmiennej poczucie szczęścia w schemacie  $2 \times 2$  z czynnikami niższa vs wyższa waga emocji automatycznych oraz niższa vs wyższa waga emocji refleksyjnych. Grupy osób o różnych wskaźnikach wag emocji automatycznych i emocji refleksyjnych różniły się wskaźnikami poczucia szczęścia (wykres 2).



Wykres 2. Średnie wskaźniki deklarowanego poczucia szczęścia w grupach osób o niższych i wyższych ocenach wagi emocji automatycznych i refleksyjnych

Efekt dla emocji automatycznych okazał się nieistotny: wskaźnik poczucia szczęścia w grupie o niższej ocenie wagi tych emocji wyniósł  $M = 67,11$ , a w grupie o wyższej ocenie ich wagi  $M = 72,90$  (nie były też istotne efekty policzone osobno dla źródeł emocji homeostatycznych i dla emocji hedonistycznych).

Natomiast istotny był efekt dotyczący emocji refleksyjnych: osoby o wyższych ocenach wagi tych emocji uzyskały istotnie wyższe wskaźniki poczucia szczęścia ( $M = 78,21$ ;  $SD = 11,28$ ) niż osoby z grupy porównawczej ( $M = 60,76$ ;  $SD = 21,15$ ),  $F(1,63) = 12,32$ ;  $p < 0,001$ .

Dalsze analizy wykazały, że w obrębie emocji refleksyjnych wyniki były istotnie zróżnicowane przede wszystkim ze względu na oceny wagi emocji transgresyjnych.

Tab. 1. Wskaźniki poczucia szczęścia (pSZ) w grupach osób o różnym stopniu doceniania wagi emocji związanych ze standardami Ja i wagi emocji transgresyjnych

	Niższa waga emocji transgresyjnych		Wyższa waga emocji transgresyjnych		Średnie brzegowe	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Niższa waga emocji związanych ze standardami Ja	<b>58,81</b>	24,13	<b>77,83</b>	13,24	65,73	22,60
Wyższa waga emocji związanych ze standardami Ja	<b>68,08</b>	20,81	<b>76,67</b>	9,66	73,38	15,26
Średnie brzegowe	62,35	23,07	77,09	10,91		

Okazało się, że zróżnicowanie wskaźników poczucia szczęścia było niewielkie w grupach wyodrębnionych ze względu na oceny wagi emocji związanych ze standardami Ja (efekt główny – dla średnich niższa vs wyższa waga tych emocji, odpowiednio: 65,73 vs 73,38 – jest nieistotny). Wysoce istotny okazał się natomiast efekt główny dla emocji transgresyjnych: osoby, które przypisały tym emocjom wyższe wagi, uzyskały zarazem istotnie wyższe wskaźniki poczucia szczęścia ( $M = 77,09$ ;  $SD = 10,91$ ) niż osoby z grupy porównawczej ( $M = 62,35$ ;  $SD = 23,07$ ) –  $F(1,63) = 9,10$ ;  $p = 0,004$ . Najniższe wskaźniki poczucia szczęścia uzyskała grupa osób, która przypisała niższe wagi obu rodzajom emocji refleksyjnych: zarówno związanym ze standardami Ja, jak i ze standardami transgresyjnymi.

### 3.3. Hipoteza III a uzyskane dane: generowane cele a wskaźniki poczucia szczęścia

Ostatnia z weryfikowanych hipotez przewidywała, że osoby o większej liczbie wskazanych celów życiowych uzyskają wyższe wskaźniki poczucia szczęścia niż osoby, które wygenerują takich celów mniej. Analiza wykazała brak takiego efektu głównego (wskaźnik pSZ dla grupy o mniejszej liczbie celów;  $M = 68,71$ , a dla grupy porównawczej  $M = 70,59$ ), jednak ważny okazał się efekt interakcji, uzyskany przy uwzględnieniu nie tylko liczby wygenerowanych celów, lecz także wagi przypisywanej emocjom, ale znaczenie miały tylko emocje refleksyjne. Odpowiednie dane przedstawiają tabele 2 i 3.

Tab. 2. Wskaźniki poczucia szczęścia (pSZ)  
w grupach osób o różnym wskaźniku doceniania wagi emocji refleksyjnych  
oraz generowania celów osobistych

	Mniejsza liczba celów		Większa liczba celów		Średnie brzegowe	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Niższa waga emocji refleksyjnych	<b>63,86</b>	18,21	<b>54,55</b>	28,06	60,76	22,15
Wyższa waga emocji refleksyjnych	<b>76,92</b>	13,77	<b>79,00</b>	9,72	78,21	11,28
Średnie brzegowe	68,71	17,27	70,59	21,31		

Najniższy wskaźnik poczucia szczęścia uzyskały osoby o wyższych wskaźnikach generowania celów osobistych i zarazem niższych wskaźnikach wagi emocji refleksyjnych ( $M = 54,55$ ) (tab. 2). Najwyższy wskaźnik poczucia szczęścia ( $M = 79,00$ ) miały osoby z grupy o większej liczbie celów i wyższych wagach przypisanych emocjom refleksyjnym. Efekt interakcji nie był jednak istotny.

Istotny efekt interakcji wystąpił natomiast w analizie wariancji wskaźników poczucia szczęścia z czynnikami cele osobiste i wagi emocji związanych ze standardami Ja  $F(1,63) = 5,10$ ,  $p = 0,027$ . Dane przedstawia tabela 3.



Tab. 3. Wskaźniki poczucia szczęścia (pSZ) w grupach osób o różnym wskaźniku doceniania wagi emocji związanych ze standardami Ja i generowania celów osobistych

	Mniejsza liczba celów		Większa liczba celów		Średnie brzegowe	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Niska waga emocji związanych ze standardami Ja	<b>69,75</b>	17,13	<b>59,54</b>	28,79	65,73	22,60
Wyższa waga emocji związanych ze standardami Ja	<b>67,33</b>	19,35	<b>78,16</b>	9,01	73,38	15,26
Średnie brzegowe	68,71	11,88	70,59	21,31		

Analizy efektów prostych wykazały istotnie wyższe wskaźniki deklarowanego poczucia szczęścia ( $p = 0,008$ ) w grupie osób, które wygenerowały więcej celów osobistych oraz wyżej oceniły emocje związane ze standardami Ja ( $M = 78,16$ ;  $SD = 9,01$ ) niż osoby, które również wygenerowały względnie dużo celów osobistych, ale oceniły niżej wagę emocji związanych ze standardami Ja ( $M = 59,54$ ;  $SD = 28,79$ ).

#### 3.4. Dyskusja wyników

Zaprezentowane badanie miało charakter eksploracyjny, gdyż testowano w nim nowe hipotezy oraz stosowano nowe techniki pomiaru. Zostało ono powiązane z założeniem, że ogólne poczucie szczęścia ma swoje źródła we wszelkich czynnikach, które prowadzą do doświadczenia emocji pozytywnych – przyjemności zmysłowych i satysfakcji z życia, ale waga różnych kategorii emocji jest dla poczucia pełni szczęścia różna (Dobroczyński, 2010; Tatarkiewicz, 1962/2004).

Analiza powodów, dla których waga emocji automatycznych nadana im przez podmiot jest większa niż rola samych przyjemności doświadczanych automatycznie, wykracza poza ramy niniejszego artykułu (por. Jarymowicz, Jasielska, 2011). Celem prezentowanego tutaj badania było tylko porównanie wag nadawanych emocjom o genezie automatycznej i refleksyjnej – jako korelatów

poczucia szczęścia. Przesłanki hipotez (w dużej mierze intuicyjne) skłaniały do przewidywania szczególnej roli emocji refleksyjnych.

Hipoteza I zawierała przewidywanie, które może się wydać sprzeczne z tym oczekiwaniem. Spodziewano się, że osoby badane wyżej ocenią wagę emocji automatycznych niż refleksyjnych, a nie odwrotnie – w odpowiedzi na pytanie o wyznaczniki ludzkiego poczucia szczęścia. Analiza tej części danych wykazała, że waga emocji o genezie refleksyjnej została oceniona jako relatywnie mniejsza niż waga emocji o genezie automatycznej. Wydaje się, że ten uzyskany w badaniu efekt główny odzwierciedla fakt, że (na obecnym etapie ewolucji moralnej ludzi) emocje związane z zaspokajaniem podstawowych potrzeb oraz przyjemnościami zmysłowymi są – statystycznie rzecz biorąc – częstszym źródłem poczucia szczęścia niż emocje związane z realizacją standardów aksjologicznych.

Dalsze analizy dostarczyły jednak wsparcia dla przewidywań sformułowanych w postaci hipotezy II. Wykazały mianowicie, że osoby, które oceniły wagi emocji refleksyjnych (transgresyjnych) relatywnie wyżej, deklarowały wyższy stopień poczucia własnego szczęścia (w porównaniu z pozostałymi uczestnikami badania). Co więcej, uwzględnienie w analizach dwóch czynników (w związku z hipotezą III): wagi różnych kategorii emocji oraz wielości celów życiowych, wykazało ważny efekt interakcji. Okazało się, że „same cele szczęścia nie dają”. W grupie osób, które w technice służącej do generowania życiowych celów wypisały względnie dużo celów, znalazła się podgrupa osób zarówno o niższych, jak i wyższych wskaźnikach poczucia szczęścia. Pierwszą z podgrup stanowiły osoby, które zarazem niżej oceniły znaczenie emocji refleksyjnych (związanych ze standardami Ja), zaś drugą – osoby, które tę kategorię emocji oceniły wyżej. Dane te skłaniają do hipotezy, zgodnie z którą wielość celów, które nie są związane ze standardami refleksyjnymi odnoszącymi się do własnej osoby, prowadzi do swoistego ambarasu, raczej hamującego poczucie szczęścia niż je wzmagającego. Natomiast wielość celów powiązanych z ceniением standardów Ja prowadzi do pomnożenia źródeł satysfakcji. Planujemy podjąć próbę weryfikacji takiej hipotezy, połączoną z jakościową analizą wygenerowanych celów i ich podziałem na cele powinnościowe vs idealne (Higgins, 1987).

Otrzymane dane wskazują więc na znaczenie zróżnicowania emocji na dwie główne kategorie: na emocje o genezie automatycznej i emocje o genezie refleksyjnej. Zwraca też uwagę fakt, że z punktu widzenia postawionych pytań, podziały emocji wewnątrz kategorii emocji refleksyjnych w niektórych analizach nie miały znaczenia, a w innych okazały się istotnie różnicujące. Przejawiło się to: (1) silniejszymi efektami emocji transgresyjnych (niż emocji związanych ze

standardami Ja) jako korelatu poczucia szczęścia oraz (2) silniejszymi efektami emocji związanych ze standardami Ja (niż emocji transgresyjnych) w interakcji z liczebnością wskazanych własnych celów życiowych, jako korelatów poczucia szczęścia. Natomiast w związku z hipotezą 1 i porównaniem wag emocji refleksyjnych nie miały znaczenia ich podkategorie. Dane te nie pozwalają na formułowanie uporządkowanych twierdzeń, ale stanowią przyczynę do formułowania dalej idących hipotez dotyczących odmienności funkcji regulacyjnych wyróżnionych podkategorii emocji względem różnych zakresów i przejawów funkcjonowania.

#### 4. KOMENTARZ KOŃCOWY

Prezentowane przez nas podejście wpisuje się w nurt eudajmonistycznych koncepcji szczęścia. Jego specyfiką jest poszukiwanie roli doznawanych przyjemności, jak i roli emocji powiązanych z realizacją pojęciowych standardów dobra (część użytych w badaniu etykietek emocji występuje w różnych teoriach pod pojęciem cnót dających szczęście, takich jak pokora, mądrość, wybaczenie). Specyficzna teza naszej koncepcji wiąże jednak wyznaczniki poczucia szczęścia z relatywną wagą nadawaną emocjom automatycznym i refleksyjnym. Z naszych danych nie wynika wsparcie dla formułowanej (często *implicite*) tezy, zgodnie z którą emocje bardziej pierwotne, o genezie automatycznej opartej na przesłankach zmysłowych, nie mają większego znaczenia dla poczucia szczęścia.

Można raczej uznać, że wielość doświadczanych przyjemności (emocje hedonistyczne) oraz ulga towarzysząca usunięciu deprivacji (emocje homeostacyjne) mają kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia, a u niektórych ludzi ogólne poczucie szczęścia jest do niego zredukowane. Natomiast refleksyjna aktywność umysłowa przybliży ludzi do „pełni szczęścia”, do jego subiektywnego pogłębiania.

Człowiek może odnosić wiele radości, formułując standardy Ja: oczekiwania wobec siebie, będące źródłem wyzwań, które stymulują rozwój. Spełnianie tych wyzwań dostarcza nowych jakościowo przeżyć zadowolenia i satysfakcji, choć przecież nie obywa się bez wysiłku, trudu, konieczności pokonywania przeszkód i związanych z tym stresów i przykrości. Szczególnym źródłem poczucia szczęścia są emocje związane z realizacją standardów aksjologicznych dotyczących dobra ogólnego (transgresyjnych, odnoszących się do świata i ludzi w ogóle). Standardy te są niewątpliwie najbardziej specyficznie ludzkimi regulatorami funkcjonowania, a ich rozwój wymaga wykorzystania unikalnych właściwości

intelektu, pozwalających na przekraczanie granic bezpośredniego doświadczenia (perspektywy „tu i teraz”). Fakt, że umysł jest zdolny do tworzenia ideałów, które człowiek uznaje za ważne i bliskie, poszerza niepomniernie (ilościowo i jakościowo) zakres źródeł emocji pozytywnych, wzruszeń i radości. Osoba, która potrafi dostrzegać dobro w otaczającym świecie oraz sama dąży do postępowania zgodnie z wyznawanymi standardami transgresyjnymi, ma szanse na to, by doświadczać czegoś, co nazywane jest potocznie „pełnią szczęścia”.

Jedną z kluczowych korzyści płynących z wartościowania refleksyjnego jest zdolność dystansowania się wobec egocentrycznych problemów i codziennych kłopotów, które dla innych wydają się mieć znaczenie podstawowe (Jarymowicz, 2006), a także zdolność do dostrzegania sensu własnego wysiłku, powściągliwości i porażek. Co więcej, to właśnie rozumowe wartościowanie świata uczy nowych sposobów świadomego cieszenia się doznaniem zmysłowymi, radowania się „małymi rzeczami” (jak słoneczna pogoda czy aromatyczna kawa), poszerzającego zakres przesłanek odczuwanych przyjemności zmysłowych.

Z opisu, którego tu dokonujemy, wyłania się obraz człowieka, który może osiągnąć poczucie szczęścia, ale bardzo musi się w tym celu natrudzić. Czy rzeczywiście człowiek może być szczęśliwy bez względu na warunki, w jakich żyje, gdy cele wymagają od niego poświęceń w postaci samoograniczenia i walki o coś, z czego sam nie ma innych niż satysfakcja korzyści? Pytanie to jest retoryczne, gdyż wiadomo, że intelektualne zgłębianie sensu własnych poczynań i przyszłości świata dostarcza człowiekowi wielkich nagród (Wojtyła, 1986). Tak wielkich, iż wzmocnienia pierwotne tracą na znaczeniu. Ale w badaniach psychologicznych warunki prowadzące do rozwoju tego typu przesłanek szczęścia i ich relatywnej wagi są często pomijane.

Warto również podkreślić, że upatrywanie szczególnej roli wyznaczników szczęścia w standardach refleksyjnych ma implikacje praktyczne, których znaczenia nie sposób przecenić. Jeśli przyjąć, że to, co wyznacza poczucie „pełni szczęścia”, nie jest całkowicie osiągalne bez zaangażowania podmiotu w aktywność refleksyjną, to postulat praktyczny brzmi stosunkowo prosto: prowadź z sobą (czy dzieckiem) debaty (ćwiczenia) na temat sensu abstrakcyjnych pojęć dobra i zła i wskazuj ich desygnaty w otaczającym świecie, a standardy ukształtują się same. Same też zaczną spełniać regulacyjną rolę wobec zachowania, które przynosić będzie dobro i dostarczać człowiekowi głębokich wzruszeń (Jarymowicz, 2008).

## BIBLIOGRAFIA

- Argyle, M. (2004a). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna* (s. 165-204). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Argyle, M. (2004b). *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Astrum.
- Argyle, M., Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being* (s. 77-99). Oxford: Pergamon Press.
- Bandura, A. (1982). The self and mechanisms of agency. W: J. Suls (red.), *Psychological perspective on the self* (s. 3-39). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Chrzanowska, A. (2009). *Osobiste standardy wartościowania a przejawy postaw wobec Swoich i Obcych – w próbie wolontariuszy hospicyjnych i kontrolnej* (mps pracy magisterskiej, Wydział Psychologii UW w Warszawie).
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej*. Wrocław: Wydawnictwo PAN.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia – przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Wydawnictwo Akademos.
- Czapiński, J. (2001). Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości* (s. 266-306). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J. (2004). Psychologiczne teorie szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51-103). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J., Panek, T. (red.) (2005). *Diagnoza społeczna 2005*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego; [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com) (19.08.2011).
- Czapiński, J., Panek, T. (red.) (2009). *Diagnoza społeczna 2009*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego; [www.diagnoza.com](http://www.diagnoza.com) (19.08.2011).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 5, 851-864.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavor, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being* (s. 119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Dobrenko, K., Jarymowicz, M. (2011). Rozpoznawanie eksponowanych podrogowo słów o negatywnych bądź pozytywnych konotacjach. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 23, 1, 29-44.
- Dobroczyński, B. (2010). *Listy PROFANA. Między psychologią a religią*. Kraków: LIST.
- Gallup World Poll (2010). *Happiness Map*; <http://www.targetmap.com/viewer.aspx?reportId=2903> (27.12.2010).
- Gilbert, D. (2007). *Na tropie szczęścia*. Poznań: Media Rodzina.

- Gołąb, A. (1978). Geneza procesów wartościowania. W: J. Reykowski (red.), *Teoria osobowości a zachowania prospołeczne* (s. 31-57). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Imbir, K., Jarymowicz, M. (2011). Wzbudzanie emocji o genezie automatycznej bądź refleksyjnej a przejawy efektywności kontroli uwagi w Teście Antysakkad. *Psychologia – Etologia – Genetyka*, 23, 9-28.
- Jarymowicz, M. (red.) (2001). *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (2006). *O przejawach faworyzowania Swoich względem Obcych i rzekomej nieuchronności zjawiska*. Warszawa: Wydawnictwo IP PAN.
- Jarymowicz, M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości. Szkice teoretyczne, badania empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (2009). Racje serca i racje rozumu – w poszukiwaniu sensu idei powszechnie znanej. W: J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 183-215). Gdańsk: GWP.
- Jarymowicz, M., Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 53, 4, 439-461.
- Jarymowicz, M., Imbir, K. (2011). O dynamice emocji wzbudzanych automatycznie bądź refleksyjnie. W: D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji. Teoria i praktyka* (s. 13-30). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M., Jasielska, D. (2011). Różnorodność emocji jako podstawa poczucia pełni szczęścia. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 17, 87-95.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Klein, S. (2004). *Formuła szczęścia. O doświadczaniu pełni życia*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization. The cognitive-developmental approach. W: T. Lickona (red.), *Moral development and behavior* (s. 31-53). New York: Holt-Rinehart and Winston.
- Koziński, J. (2009). Transgresjonizm – zarys nowego paradygmatu. W: J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 330-348). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Poznań: Media Rodzina.
- Lykken, D. (1999). Wrodzony potencjał szczęścia. Jak i dlaczego ludzie różnią się od siebie względem odczuwanego dobrostanu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 257-284). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 3, 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście*. Warszawa: Laurum.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Maslow, A. H. (1970/2006). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mróz, B. (2011). *Poczucie jakości życia u pracowników wyższego szczebla. Uwarunkowania osobowościowe i aksjologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Oleś, P. (2000). *Psychologia przelomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Piaget, J. (1966). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa: PWN.
- Piaget, J. (1967). *Rozwój ocen moralnych dziecka*. Warszawa: PWN.
- Reykowski, J. (1975). Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia* (s. 762-825). Warszawa: PWN.
- Reykowski, J. (1985). Standardy ewaluatywne. Geneza, zasady funkcjonowania, rozwój (zarys modelu teoretycznego). W: A. Gołąb, J. Reykowski, *Studia nad rozwojem standardów ewaluatywnych* (s. 12-49). Wrocław: Ossolineum.
- Reykowski J. (1990). Rozwój moralny jako zjawisko wielowymiarowe. W: J. Reykowski, N. Eisenberg, E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 33-58). Wrocław: Ossolineum.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Seligmann, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligmann, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligmann, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Tatarakiewicz, W. (1962/2004). *O szczęściu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tomaszewski, T. (1966). Aktywność człowieka. W: M. Maruszewski, J. Reykowski, T. Tomaszewski (red.), *Psychologia jako nauka o człowieku* (s. 197-252). Warszawa: Książka i Wiedza.
- Trzebińska, E. (2004). Siła psychiczna. Ujęcie doświadczeniowo-analityczne. *Psychologia jakości życia*, 1, 3, 1-20.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Veenhoven, R. (1991). Questions an happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well-being* (s. 7-25). Oxford: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (2010). Patent na szczęście [wywiad z autorem przeprowadzony przez Bartosza Janiszewskiego]. *Newsweek*, 52, 57-64.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojtyła, K. (1986). *Miłość i odpowiedzialność*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Wolak, T., Naumczyk, P. (2011). *Wzbudzanie emocji homeostatycznych i emocji związanych ze standardami JA a dane uzyskane w fMRI* (raport z badań, Wydział Psychologii UW w Warszawie).

THE PERCEIVED IMPORTANCE OF AUTOMATIC  
VS. REFLECTIVE EMOTIONS  
AND THE LEVEL OF SUBJECTIVE HAPPINESS

S u m m a r y

Numerous studies indicate the role of positive emotions in subjective happiness. The diversity of positive emotions leads to the question about the relative importance of emotions of different origin: those evoked automatically (*automatic emotions*: homeostatic and hedonic) vs. those that arise due to deliberative thinking (*reflective emotions*: related to self-standards vs. general, axiological concepts of good and evil). The study was based on two assumptions: (1) human happiness depends on the gratification of universal needs; (2) the intensity and quality of happiness depend on the level of perceived importance of reflective emotions, which stem from the fulfillment of axiological standards that determine personal goals. Participants (students of the University of Warsaw;  $n = 67$ ) were requested to declare their degree of happiness, and then divided into groups with low vs. high levels of happiness (LH vs. HH). Both groups estimated the importance of automatic emotions higher than that of reflective emotions. However, the HH group estimated the reflective emotions significantly higher than the LH group. Participants were also requested to enumerate personal goals they would like to achieve, and then were divided into two groups: with low vs. high number of enumerated goals (LG vs. HG). The LG group with low estimation of reflective emotions declared the lowest degree of happiness, whereas the HG group with high estimation of reflective emotions declared the highest degree of happiness.

**Key words:** primary and secondary affects, affective reactions and evaluative judgments, cognitive standards of evaluation, personal goals, subjective happiness.