

Różnorodność emocji jako podstawa poczucia pełni szczęścia¹

Maria Jarymowicz*

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa

Dorota Jasielska

Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa

DIVERSITY OF EMOTIONS AS A BASIS OF COMPLETE HAPPINESS

Numerous data prove that positive emotions are a vital factor for building happiness. The article postulates to distinguish between automatically raised (homeostatic and hedonic) and reflective emotions (due to the deliberative thinking, the self-standards and axiological concepts) as bases of wellbeing. The latter are often considered as base of "the true happiness". The authors assume that the so-called complete happiness can be achieved from both types of emotions. The results of an exploratory study confirm the hypothesis predicting that the participants who declare the higher level of happiness rate highly both types of emotions, whereas those who declared the lower level of happiness indicate the automatic emotions as the main source of happiness.

Przez wieki pojęcie **poczucie szczęścia** bliskie było filozofii, ale do dziś nie figuruje w większości słowników psychologicznych (por. Szewczuk, 1979; Reber i Reber, 2005; Siuta, 2005). Dopiero wraz z rozwojem psychologii pozytywnej – dziedziny nauki o sile, potencjale i cnotach człowieka, szczęście stało się przedmiotem badań (Vennhoven, 1991; Lyubomirsky, 2001; Czapiński, 2001, 2004; Diener, Lukas i Oishi, 2002; Argyle, 2004a, 2004b; Seligmann, 2002, 2005; Trzebińska, 2008). Nasuwa się pytanie, czy w oparciu o ich rezultaty, potrafimy odpowiedzieć na podejmowane przez filozofów kwestie, dotyczące uwarunkowań subiektywnego szczęścia? W ich repertuarze, za kluczowe uznać można dwa pytania: (1) o źródła mniejszej lub większej ulotności czy trwałości poczucia szczęścia oraz (2) o rolę hedonistycznych versus aksjologicznych jego wyznaczników.

Wydaje się, że w związku z tymi fundamentalnymi pytaniami warto wyartykułować kwestię stanowiącą szczególnie wyzwanie dla psychologów: pytanie o przesłanki poczucia szczęścia gdy podmiot nie ma powodów do zadowolenia z warunków i biegu własnego życia. Co sprawia, że człowiek żyjący w biedzie, dotknięty inwalidztwem czy odrzucony przez innych może być szczęśliwy? By próbować się z tym pytaniem zmierzyć, trzeba dokonać określonych rozróżnień terminologicznych. Jeśli uznać, że „pieniądze szczęścia nie dają”, a nieszczęśliwy los może przyczynić się do osiągnięcia poczucia szczęścia, to trzeba odróżnić zarówno doraźne doznania, jak i ocenę warunków

własnego życia od poczucia szczęścia oraz zadać pytanie o relację pomiędzy tymi wyróżnionymi zjawiskami.

DOBROSTAN, ZADOWOLENIE Z ŻYCIA A POCZUCIE SZCZĘŚCIA

Te używane zamiennie terminy pojawiają się w wielu próbach zgłębienia źródeł i przejawów subiektywnego szczęścia – opisanych po wielokroć poczynając od starożytnej literatury filozoficznej, po najnowszą literaturę psychologiczną. Jedne tropy wskazują na doraźne przyjemności jako odpowiedzialne za stany dobrego samopoczucia, których wielość miałaby decydować o globalnym stanie szczęśliwości. Inne dotyczą warunków życia sprzyjających ogólnemu zadowoleniu. Jeszcze inne odnoszą się do cnót, których posiadanie wyznacza satysfakcję nieporównywalną z innymi gratyfikacjami.

W wielu koncepcjach, za ważne dla definiowania szczęścia uważa się nie tyle śledzenie wpływu bieżących doświadczeń na globalne poczucie szczęścia, ile stałość w czasie tego stanu. Do tego aspektu odnosi się cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapińskiego (2004). W jej ujęciu, szczęście można opisywać na trzech poziomach. Najgłębszy, to zdeterminowana genetycznie wola życia. Poziom drugi, to uogólnione poczucie dobrostanu – bilans pozytywnych i negatywnych doświadczeń podmiotu, jego stopień zadowolenia z biegu życia. Ostatni poziom, to zmienne, bo bieżąca ocena sytuacji. Ta ostatnia determinuje aktualne samopoczucie, ale za stabilność poczucia szczę-

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Maria Jarymowicz, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa.

e-mail: mariaj@psych.uw.edu.pl

¹ Opracowanie związane z realizacją programu sponsorowanego przez MNiSW (grant nr NN106059837).

ścia odpowiada natura: wola życia. Dzięki niej człowiek może wrócić do równowagi po wszelkich nieszczęściach i niepowodzeniach.

Teoria Czapińskiego wiąże się z nurtem wskazującym na genetyczne zdeterminowanie szczęścia (Lykken i Tellegen, 1996). Badania nad bliźniętami jednojajowymi sugerują, że poczucie szczęścia w około 50 procentach zdeterminowane jest genetycznie. Gdy więc w skutek różnych wydarzeń życiowych (wielkich sukcesów bądź tragedii) dochodzi do chwilowego obniżenia albo podwyższenia poziomu szczęścia, to ostatecznie poczucie to zawsze wraca do poziomu początkowego, zaprogramowanego genetycznie.

Nawet ci badacze, którzy argumenty genetyczne traktują jako pewnik, pytają o rolę innych jeszcze uwątkowań. Uwagę wielu przyciągało znaczenie statusu materialnego człowieka – po części wyznaczonego przez los, po części kontrolowanego przez podmiot. Historia tych poszukiwań nie doprowadziła do jasnej konkluzji. W wielu badaniach dowodzone, że dobrobyt finansowy jest niezbędny dla poczucia szczęścia (Veenhoven, 1984; Diener, Diener i Diener, 1995; Argyle, 2004b; Czapiński, 1985, 2004; Klein, 2004). *Gros* badań dostarcza jednak danych dla obalenia tej tezy. Martin Seligmann (2005) zwraca uwagę, że poziom poczucia szczęścia Amerykanów na przestrzeni 40 lat pozostał taki sam, pomimo zróżnicowanej koniunktury oraz przemian gospodarczych i kulturowych. Badania przeprowadzone w 155 krajach przez Gallup World Poll (2010) pokazują, że choć obywatele zamożnych państw Europy Zachodniej deklarują wysoki poziom poczucia szczęścia, to wśród najszczęśliwszych znajdują się również mieszkańcy biednych krajów Ameryki Południowej i Środkowej. Ruut Veenhoven, twórca teorii potrzeb (Veenhoven, 1984), argumentował, że szczęście jest funkcją zaspokojenia potrzeb, a zatem zależy od poziomu dochodów, ale obecnie przekonuje, że sytuacja finansowa podmiotu determinuje jego poczucie szczęścia zaledwie w 5 procentach (Veenhoven, 2010). Z kolei, według Sonji Lyubomirsky (2008), uporczywe dążenie do poprawy sytuacji materialnej może wręcz unieszczęśliwiać.

W celu dokonania korekty sposobu rozumienia szczęścia przez pryzmat zamożności, odwołano się do koncepcji porównań społecznych (Argyle, 2004b). W jej świetle, większe znaczenie niż sam status finansowy mają aspiracje jednostki do osiągnięcia pułapu wyznaczonego przez zamożność innych. Wraz ze wzrostem gospodarczym odnotowuje się po jakimś czasie spadek zadowolenia mieszkańców, bo ludzie porównują się z innymi, którzy skorzystali na przemianach więcej. Z kolei, w uboższych krajach ludzie pozostają zadowoleni z życia, bo nie mają w pobliżu przykładów dobrobytu ekonomicznego. A jednak Veenhoven (2010) konkluduje, że choć relatywny status materialny jest czynnikiem determinującym poczucie szczęścia, jego znaczenie jest czterokrotnie mniejsze niż rola zaspokojenia potrzeb emocjonalnych podmiotu.

Wiele koncepcji wiąże szczęście z przewagą doświadczania emocji pozytywnych nad negatywnymi (Argyle

i Martin, 1991; Diener, Sandvik i Pavor, 1991; Diener, Lukas i Oishi, 2002; Argyle, 2004a; Gilbert, 2007) i akcentuje hedonistyczny, doznaniowy wymiar tego stanu. Takie rozumienie szczęścia, jako dobrostanu – stanu obejmującego doświadczenie pozytywnych emocji i dobre samopoczucie – jest również powszechne w języku potocznym.

Inni autorzy pomniejszają rolę chwilowych doznań. Sonja Lyubomirsky (2008) postuluje, by szczęście odróżnić od doraźnych radości, przyjemności, czy stanów euforii, gdyż one (choć mogą być wskaźnikami szczęścia) nie zawsze są z nim związane. Ekstaza wywołana zażyciem kokainy może być intensywniejsza niż radość z wykonania dobrego uczynku, ale, o ile radość z tej pierwszej skończy się w momencie działania narkotyku, o tyle ta druga, w dłuższej perspektywie może podnieść poziom satysfakcji życiowej. Co więcej, badacze zwracają uwagę na zjawisko hedonistycznego kołowrotu, wynikające z tego, że po pewnym czasie człowiek przyzwyczaja się do największych nawet gratyfikacji podstawowych potrzeb i pozytywnych doznań i przestają mu one sprawiać przyjemność (Gilbert, 2007; Lyubomirsky, 2008; Trzebińska, 2008; Carr, 2009). Dowodów na rzecz tej tezy dostarcza wiele badań (Argyle, 2004b; Seligmann, 2005), w tym zapewne najbardziej spektakularne, klasyczne już badanie nad zwycięzcami loterii i ofiarami wypadków, którzy pomimo doświadczenia skrajnie różnych emocjonalnie wydarzeń, po roku deklarowali zbliżony poziom poczucia szczęścia (Brickman, Coates i Janoff-Bulman, 1978). Nawet największy sukces tego typu poprawia samopoczucie podmiotu tylko na jakiś czas, później człowiek wraca do pierwotnego poziomu szczęścia.

Na co więc – poza statusem materialnym czy doraźnymi przyjemnościami – wskazuje się dla wyjaśnienia fenomenu szczęścia? Jeśli nie czynniki takie, jak pieniądze, luksusowe produkty, czy atrakcyjny wygląd, to co wyznacza odczuwane przez podmiot szczęście w dłuższej perspektywie? Michael Argyle (1996) wymienił czynniki wskazywane przez uczestników badań (Anglików) jako jego determinanty: alkohol jako źródło zupełnie doraźnych przyjemności, rodzina jako gwarant zaspokojenia potrzeb w określonej fazie życia oraz uprawianie ogródka – jako przykład niezawodnego źródła zadowolenia na długą metę. Jednak za szczególnie istotne kategorie czynników determinujących przeżywanie szczęścia uważa się obecnie posiadane cnoty. Chodzi o specyficzne cechy charakteru, które – zdaniem badaczy – sprawiają, że człowiek czuje się szczęśliwy, bo akceptuje swoje życie i dostrzega w nim głębszy sens. Seligmann i Peterson (za: Seligmann, 2005) przeprowadzili analizy licznych traktatów religijnych oraz filozoficznych i na tej podstawie wyróżnili sześć cnot, które są propagowane w każdej z głównych kultur i religii świata. Są to: Mądrość i Wiedza, Odwaga, Sprawiedliwość, Miłość i Człowieczeństwo, Wstrzemięźliwość oraz Duchowość i Transcendencja (do diagnozowania tych cnot, jako zalet charakteru skonstruowany został kwestionariusz *Values-in-Action* – por. Seligmann, *ibidem*). Listę cnot kluczowych dla poczucia

szczęścia opracowała również Ewa Trzebińska (2008). W oparciu o dowody empiryczne, autorka wyróżniła 12 najważniejszych cnót: Przebaczenie, Wdzięczność, Duchowość, Mądrość, Miłość, Inteligencję emocjonalną i kreatywność emocjonalną, Poczucie sensu, Nadzieję, Poczucie własnej wartości, Poczucie własnej skuteczności, Poczucie własnej kontroli i Pokorę. Badania nad cnotami skupiają się wokół poszukiwania uwarunkowań rozwoju poszczególnych cnót, a także mają na celu zweryfikowanie, w jaki stopniu determinują one poczucie szczęścia (Trzebińska, *ibidem*).

Z poszukiwaniami źródeł długotrwałego poczucia szczęścia wiąże się także **kołowy model szczęścia** Lyubomirsky'ej i Sheldona (Lyubomirsky, 2008). Badacze ci szacują, że (obok czynników genetycznych, którym przypisuje się 50% kontroli nad poczuciem szczęścia) w 10% szczęście człowieka determinują okoliczności życiowe (takie jak: stan zdrowia, status społeczny rodziny, w której wzrasta, kraj zamieszkania, wykształcenie), natomiast aż w 40% wyznacza je indywidualna praca nad szczęściem – umiejętność konstruowania swojego życia w taki sposób, by dostarczało wiele satysfakcji ze spełnienia zamierzeń. Dzięki własnej pracy nad sobą, można nadać życiu wartość oraz sens, a w konsekwencji zwiększyć poziom własnego poczucia szczęścia. Jego budowanie obejmuje wiele metod, które na podstawie badań Lyubomirsky uznała za najbardziej skuteczne. Metody te dotyczą zarówno rozwoju cnót (wyrażanie wdzięczności, wybaczenie, ćwiczenie życzliwości, zacieśnianie więzi międzyludzkich, rozwój duchowości), minimalizowania doświadczania negatywnych emocji przy maksymalizowaniu doświadczania pozytywnych (ćwiczenie zaradności, zwalczanie tendencji do zamartwiania, rozwijanie optymizmu, czerpanie radości z życia), jak i dążenia ku samorealizacji (realizowanie celów z zaangażowaniem, robienie tego, co naprawdę wciąga).

Ostatnia grupa metod wiąże poczucie szczęścia z zaspokajaniem potrzeby samorealizacji – podobnie jak w klasycznej koncepcji hierarchii potrzeb Abrahama Masłowa (1970/2006). Masłow utożsamiał szczęście ze zdrowiem psychicznym, które – z kolei – jest osiągalną drogą zaspokajania potrzeb z coraz wyższego poziomu. Osoby realizujące się to te, które odkryły swoje powołanie życiowe i w jego służbie optymalnie wykorzystują posiadane zdolności i talenty. Zdaniem Masłowa, takie właśnie osoby doświadczają najczęściej stanu głębokiego zaangażowania w wykonywaną pracę, łączności z nią, określanej mianem przepływu (*flow* – Csíkszentmihályi, 2005), a także przeżyć szczytowych – doświadczeń mistycznego poczucia spełnienia, dzięki samorealizacji (Masłow, 1970/2006).

Według Seligmanna (2010), za poczucie szczęścia (które autor utożsamia z dobrostanem – *wellbeing*) odpowiadają cztery czynniki. Pierwszym z nich jest doświadczanie emocji pozytywnych. Drugi to jakość relacji interpersonalnych (posiadanie przyjaciół). Następnym czynnikiem jest poczucie sensu, na które składa się posiadanie celu w życiu i potrzeba realizowania wartości.

Ostatnim czynnikiem jest zaangażowanie, czyli determinacja podmiotu w realizacji postawionych sobie celów. Podobnie jak Masłow, Seligmann uważa, że ludzie szczęśliwi posiadają spójny system wartości, cechuje ich wysoki poziom samoakceptacji, konsekwentnie realizują cele, mają satysfakcjonujące relacje interpersonalne oraz są życzliwie nastawieni do ludzi.

Przegląd literatury pokazuje, że kolejne koncepcje wyznaczników szczęścia prowadzą do poszerzenia ich puli o coraz to nowe źródła. Rozważania skupiają się głównie wokół roli doznań, leżących u podstaw dobrostanu oraz ocen własnego życia, prowadzących do globalnego zadowolenia. Podkreśla się, że to ostatnie nie zawsze sprowadza się do bilansu doświadczonych przyjemności i przykrości, czego przejawem jest to, że człowiek może czuć się szczęśliwy pomimo ciężaru przykrych doświadczeń i trudnych warunków życia. Taka konkluzja prowadzi do postulatu, by poszukiwania uwarunkowań szczęścia powiązać nie tyle z ich rejestrem, ile z rozważeniem znaczenia i wagi poszczególnych czynników.

SPORY O WAGĘ RÓŻNYCH WYZNACZNIKÓW SZCZĘŚCIA I PYTANIE O SENS POJĘCIA POCZUCIE PEŁNI SZCZĘŚCIA

Koncepcje filozoficzne na temat uwarunkowań ludzkiego szczęścia ewoluowały od akcentowania roli zmysłowych uciech, po podnoszenie wagi ascezy i powściągliwości, dbałości o prawość postępowania, rozwój duchowy i pogłębianie transcendentnego kontaktu z Bogiem (Tatarkiewicz, 1962/2004). Także we współczesnej psychologii podkreśla się wagę ludzkich cnót, których rozwój i realizacja daleka jest od codziennych uciech. Wymaga (jak pokora) pewnego wysiłku, a nawet znoju. Ale w rezultacie podmiot zyskuje coś, co zmienia jakość jego życia – i to w sposób, który sprawia, że odczuć może wyższość związanych z nimi radości i satysfakcji nad zmysłowymi przyjemnościami. Słowem, w dyskusjach, w których przeciwstawiane są sobie przyjemne doznania zmysłowe i satysfakcje z realizacji wyższych wartości, podkreśla się często przewagę tych drugich nad pierwszymi. Bo pierwsze kojarzone są z czymś, co przychodzi łatwo, ale jest chwilowe, a drugie z czymś, co wymaga wysiłku, ale daje głębszą satysfakcję.

Spory o to, co jest najwyższym dobrem toczą się od starożytności. Ścierały się trzy nurty, kluczowe dla rozwoju myśli europejskiej (Tatarkiewicz, 1962). Według najbardziej skrajnego hedonizmu, w koncepcji Arystypa (IV wiek p.n.e.), szczęście to mnogość odczuwanych przyjemności, a te powstają dzięki zmysłom, więc najważniejsza jest doznawana doraźnie przyjemność cielesna. Po upływie wieku stanowisko to zostało podważone. Epikurejczycy argumentowali, że najważniejsze są radości (przyjemności) duchowe, a ich źródeł jest wiele, bo dostarcza ich zarówno teraźniejszość, jak i przeszłość, a nawet przyszłość, a także radość innych ludzi. Według Epikura, „zrosły się cnoty z przyjemnym życiem i życie przyjemne jest od nich nieodłączne” (za: Tatarkiewicz, 1962 – s.

509). Program gloryfikacji przyjemności zmysłowych bez granic został odrzucony. „By życie było przyjemne, musi być sprawiedliwe, rozsądne, umiarkowane, musi się liczyć z potrzebami nie tylko własnymi, ale i innych ludzi” (za: Tatarkiewicz, *ibidem* – s. 510). Wreszcie, wedle eudajmonizmu Arystotelesa, szczęście człowieka odnosi się do „kompletu dóbr” (Tatarkiewicz, *ibidem* – s. 528).

Stanowisko wielkiego filozofa stanowi do dziś szczególne wyzwanie. Co składa się na „zespół wszystkich dóbr”? Jeśli postulat ten odnosi się do doświadczania zarówno przyjemnego, jak i wartościowego życia, to co oznacza pogląd Arystotelesa, że szczęście jest skutkiem rozumnego działania człowieka? Czerpiemy z tego dziedzictwa, a wciąż umyka nam sens tego, co w szczęściu pochodne od doznań, a co od rozumu. Warto pokusić się o zajęcie w tej kwestii wyraźnego stanowiska.

Gdy mówimy o szczęściu w wymiarze subiektywnym, mówimy o poczuciu – o **globalnym poczuciu**, które jest w jakiś sposób syntetycznie powiązane z całą własną egzystencją. Taka „poczuciowa” synteza może mieć zasadniczo odmienne źródła. Krzysztof Krzyżewski (por. Siuta, 2005, s. 185/186) definiuje: „Poczucie to specyficzny typ reprezentacji poznawczej, wyróżniony przez: niejasne pochodzenie, złożoną i trudną do sprecyzowania naturę oraz strukturę, a także, w konsekwencji nie do końca określony walor poznawczy. W różnych kontekstach – stosownie do ich specyfiki – eksponuje się doświadczeniowy charakter poczucia, obecność i rolę składników emocjonalnych, motywacyjną funkcję, obecność składników intelektualnych (przekonań). Obok poczuciu potraktowanych jako procesy wyróżnia się poczucia jako dyspozycje”. W ujęciu tym mowa jest zatem zarówno o (1) doraźnych, jak i (2) dyspozycyjnych wyznacznikach poczuć, a także o ich (1) niejasnej bądź (2) ściśle wyartykułowanej genezie. Rozróżnienia te przyciągają naszą uwagę w odniesieniu do poczucia szczęścia i poszukiwania wyznaczników jego „pełni”.

Władysław Tatarkiewicz (1962, s. 528) uznał szczęście za „pełne zadowolenie z całości życia”, określił je jako „trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia”. Co ważne – podkreślił też: „Życie w takim znaczeniu szczęśliwe cenimy za zadowolenie, jakie daje, jednakże nie tylko za nie, lecz i za to wszystko, co jest tego zadowolenia powodem”. Innymi słowy, istotne jest nie tylko samo doznawanie przyjemności, ale i zdawanie sobie sprawy z tego, dlaczego jest się z niej zadowolonym! My także sądzimy, że **uzasadnienie** powodów poczucia szczęścia stanowi istotny korelat jego głębi i pełni, o jakiej mówi Maslow (1970/2006). Przyjmujemy, że osiąga się je dzięki powiązaniu doznawanego afektu – z dowolnego źródła – z poznawczymi standardami wartościowania (Reykowski, 1985, 1990), to jest z wyartykułowanymi oraz uznanymi za własne kryteriami oceniania tego, co dobre a co złe (Jarymowicz, 2009).

Ważną implikacją tego założenia stanowi teza, że jeśli człowiek uznaje, iż jakiś rodzaj zmysłowych przyjemności to nie grzech, lecz wartość, godna tego, by ją pomnażać, to doświadczanie takiej przyjemności staje się ważniej-

szym składnikiem „pełni szczęścia” niż sam strumień doznań towarzyszący kontaktom z bodźcami. Sądzimy, że gdy zdolność do automatycznego reagowania przyjemnością na barwy, kształty, zapachy, czy dźwięki, zostaje powiązana z pozytywnym refleksyjnym wartościowaniem ich źródeł, to wówczas pojawia się szansa na doznania szczytowe: upojenia erotyką, muzyką, widokiem mgieł nad jeziorem czy górskich szczytów. A gdy to, co uznane zostaje za bliskie ideałom, wywołuje wzruszenie, stany uduchowienia mają swój wyraźny wymiar zmysłowy.

Jeśli uznać za warunek konieczny poczucia pełni szczęścia świadome pozytywne wartościowanie jego dostrzeganych źródeł, to możliwe staje się coś, czego nie można osiągnąć w czysto zmysłowych doznaniach. Podmiot, ceniąc sobie wyżej jedno, a niżej inne powody własnego zadowolenia, może przeżywać szczęście bardziej ciesząc się swoimi zdolnościami intelektualnymi niż martwiąc się swoimi ograniczeniami fizycznymi, czy też bardziej ceniąc sobie uciechy ciała niż martwiąc się ich marnością, czy wreszcie bardziej angażując się w działania na rzecz przyszłości planety niż interesu własnej grupy odniesienia.

Co więc można uznać za wyznaczniki pełni ludzkiego szczęścia? W odpowiedzi na to z perspektywy indywidualnej trzeba przyjąć, że każdy człowiek jest szczęśliwy nie tylko dzięki mechanizmom, które wyznaczają „inklinację pozytywną” (Czapiński, 1988, 1992), ale i na swój subiektywny sposób, bo poczucie szczęścia danego podmiotu jest wypadkową wszelkich przeżywanych przez niego radości. Ale zważyć też trzeba, że radości, które w doświadczeniu są dostępne jednym ludziom, większości innych mogą nie być dane. Jak na to zwraca uwagę Tatarkiewicz (*ibidem* – s. 529): „szczęście rozumiane jako dodatni bilans życia jest nie pojedynczym dobrem, lecz zespołem dóbr. A dobra, które o nim stanowią, są różne u różnych ludzi (...) „Szczęście jednych ma podstawę w większych dobrach, niż szczęście innych”. Repertuar możliwych źródeł, prowadzących do potęgowania poczucia szczęścia, może być poszczególnym podmiotom dany w różnym zakresie. Bo choć sama zdolność do przeżywania radości, jak i niektóre jej powody mają charakter wrodzony, to wiele czynników, które radości wzbudzają ma związek z doświadczeniem, z uczeniem się znaczenia nowych bodźców i rozwojem pojęć służących ich wartościowaniu.

Te ostatnie sprawiają, że człowiekowi dane są nie tylko automatyczne, pierwotne reakcje afektywne (przejawiające się automatycznym odczuciem czegoś jako pachnącego czy cuchnącego, słodkiego czy kwaśnego, zagrażającego bądź bezpiecznego, odrażającego bądź kojącego), ale i emocje wtórne, powstające pod wpływem rozumowego ocenia znaczeń, formułowania opinii czy przewidywań (Gołąb, 1978; Reykowski, 1985; Czapiński, 1985, 1988; Wojciszke, 1988; Jarymowicz, 2009). Możliwe staje się formułowanie sądów nieznanymi z doświadczenia zmysłowego: orzekanie o czymś, że jest kiczowate bądź piękne, szlachetne czy haniebne, postępowe lub wsteczne, odkrywczе bądź banalne.

Ocenianie rozumowe możliwe staje się pod warunkiem, że w umyśle podmiotu ukształtują się wyartykułowane standardy wartościowania: poznawcze kryteria orzekania o tym, co pozytywne, a co negatywne (Reykowski, 1990). Jeśli więc nie doszło do uformowania się takich standardów, podmiot ma możliwość przeżywania poczucia szczęścia w oparciu o stosunkowo wąską kategorię jego przesłanek: o sferę doznań wynikających z automatycznego, afektywnego reagowania. Gdy zaś standardy wartościowania krystalizują się nie tylko w oparciu o to, co noszą doświadczane automatycznie doznania, lecz i o to, jakimi pojęciami może dysponować podmiot w różnieniu źródeł przyjemności oraz rozumieniu dobra i zła, zakres „pełni szczęścia” w istotny sposób poszerza się. Co więcej, standardy ewaluatywne powiązane z rozumieniem znaczeń, pozwalają na porównywanie wartości i tworzenie ich hierarchii, a to sprawia, że pewne rodzaje radości mogą być uznane za mniej wartościowe niż inne.

Świadectwo tych (niezbyt licznych) ludzi, którym dane jest przeżywanie wyższych duchowych uciech wydaje się zbiegać się z tym, co wynika z naukowych teorii mechanizmów wartościowania. Znajomość neurobiologicznych i psychologicznych mechanizmów powstawania emocji pozwala przewidywać, że poziomy zmysłowego i pojęciowego wartościowania świata pozostają w interakcjach (Damasio, 1999). A to, w ludzkim doświadczeniu, wyrażać się może nowymi jakościowo wyznacznikami pełni szczęścia.

Ludzie zdolni do przeżywania radości duchowych często podkreślają nieporównywalność doznań towarzyszących doświadczaniu przyjemności zmysłowych i przeżywaniu satysfakcji z realizacji pojęciowych standardów dobra i zła. Głoszą, że zdecydowanie wyższa jakość tych ostatnich wyznacza dystans do tych pierwszych. Wydaje się jednak, że podział traci na ostrości wówczas, gdy przyjemności zmysłowe zostają powiązane z ich docenieniem przez rozum. Wówczas szczęście wyznacza może interakcja sfery hedonistycznej i aksjologicznej. A o pełni szczęścia decyduje nie tyle opozycja, ile wielość wspaniałych doznań zmysłowych i intelektualnych.

Według Tatarkiewicza (1962, s. 529), nie podobna mówić o stałej wartości szczęścia, bo „jest ona nieokreślona i zmienna”. I to nie za sprawą intensywności doznawanej przyjemności („nie podobna zwiększać ponad pewną miarę zadowolenia”), a za sprawą uznawania coraz to nowych dóbr i coraz wyższego ich doceniania. Gdy „ideał będzie wyższy, będzie w nim szczęście nie przyjemniejsze, lecz doskonalsze, szczęście na wyższym poziomie moralnym, estetycznym czy umysłowym” (s. 530).

Należy z pokorą przyjąć, że pojęcie pełni szczęścia nie może być zdefiniowane przez wskazanie wszelkich jego desygnatów. Bo trzeba w ich repertuarze uwzględnić ideały – upragnione wizje świata i własnej osoby, życia duchowego i transcendencji, budzące uczucia nadziei na lepszą przyszłość, ufności, wiary, optymizmu, wzniosłości. Ideały zaś wciąż ewoluują w umysłach ludzi, wraz z rozwojem myśli humanistycznej w toku dziejów i refleksją toczącą się w umysłach poszczególnych podmiotów. A proces ten nie ma przecież końca.

O AUTOMATYCZNEJ BĄDŹ REFLEKSYJNEJ GENEZIE EMOCJI, KTÓRE MOGĄ WYZNACZAĆ POCZUCIE SZCZĘŚCIA

Przedstawiliśmy ostatnio próbę taksonomii ludzkich emocji (Jarymowicz i Imbir, 2010). Chodziło w niej o wskazanie możliwych źródeł emocji – tak negatywnych, jak i pozytywnych. Chodziło zarazem o zwrócenie uwagi na to, że „przyjemność (i przykreść) przyjemności (i przykreści) nierówna” oraz o postulat, by studia nad znaczeniem znaku emocji powiązać z pytaniami o zróżnicowania genezy emocji o tym samym znaku (po to, by uchwycić różne właściwości emocji o wspólnym znaku). Podkreśliśmy, że w badaniach nad regulacyjną rolą emocji, należy pytać nie tylko o odmienną rolę emocji pozytywnych versus negatywnych, ale i o odmienną rolę ich różnych podkategorii.

Taksonomia nasza oparta jest o zróżnicowanie emocji ze względu na ich afektywną bądź intelektualną genezę oraz właściwości afektów pierwotnych, wyprzedzających poznawczą ocenę *versus* afektów wtórnych, następujących w wyniku dokonanej oceny obiektu czy stanu rzeczy (Zajonc, 1980; Reykowski, 1968, 1985, 1990; Jarymowicz, 2001; Jarymowicz i Imbir, w druku). W pierwszym przypadku chodzi o takie emocje, które mają postać automatycznej reakcji (na przykład strachu na bodziec zagrożający, wstępu w kontakcie z czymś cuchnącym, czy przyjemności na widok małego kotka), a w drugim – o emocje, które powstają po rozpoznaniu bodźca i w wyniku jego oceny, opartej o wyartykułowane standardy (gdy zadowolenie jest pochodną od uznania, że dany stan rzeczy odpowiada kryteriom uczciwości, sprawiedliwości czy „pomyślnych perspektyw”). Wiążemy te dwie kategorie mechanizmów powstawania emocji z dwoma wyróżnionymi systemami wartościowania: z systemem automatycznym i systemem refleksyjnym (Jarymowicz, 2001, 2009). Dla określenia emocji powstających z każdym z systemów używamy etykietek: emocje automatyczne (AUT) i emocje refleksyjne (REFL) – do których to etykietek odwoływać się będziemy także w niniejszym opracowaniu.

Powyższy podział oparty jest o neurobiologiczny model Josepha LeDoux (1996/2000). Przedstawia on dwie drogi powstawania emocji, a dokładniej – przewodzenia impulsów do ciała migdałowatego (co jest warunkiem koniecznym powstawania afektów). Pierwsza (bliższa receptorom) droga „dolna” (podkorowa) sprawia, że dochodzi do wzbudzenia afektów pierwotnych, wyprzedzających rozpoznanie bodźca i jego ocenę. Druga (przewodząca impulsy do różnych obszarów kory mózgowej) droga „górną”, umożliwia rozpoznanie i ocenę bodźca, a w wyniku przepływu impulsów (połączeniami zstępującymi) do ciała migdałowatego, powstają afekty wtórne. Do każdej z tych kategorii emocji – opartych o afekty pierwotne bądź wtórne – odnieśliśmy pytanie o to, co w ich obrębie decyduje o znaku emocji.

Uznaliśmy – po pierwsze, że emocje wzbudzone w **systemie automatycznym** mają charakter reaktywny, a źródłem przykrych bądź przyjemnych doznań emocjonalnych są: 1) bodźce popędowe, wewnętrzne – związane z naruszeniem bądź przywracaniem biologicznej czy psychologicznej homeostazy, 2) bodźce podnietowe, zewnętrzne – awersyjne bądź hedonistyczne.

Uznaliśmy – po drugie, że emocje powstające w **systemie refleksyjnym** są wynikiem oceniania, opartego o wyartykułowane standardy dwóch rodzajów, których naruszenie bądź realizacja prowadzi do powstawania emocji negatywnych bądź pozytywnych – a są to: 1) standardy Ja – wyrażające się rozumieniem własnych powinności bądź posiadaniem idealnych wizji własnej osoby, wykorzystywane jako kryteria oceniania samego siebie, 2) standardy aksjologiczne – oparte o rozumienie abstrakcyjnych pojęć związanych z pojmowaniem dobra i zła, i wykorzystywane jako kryteria oceniania rzeczywistości (jej stanów aktualnych, przeszłych czy przyszłych, antycypowanych).

Taksonomia ta wskazuje więc na cztery kategorie źródeł emocji pozytywnych, które mogą prowadzić do radości, wyznaczających ludzkie poczucie szczęścia. Dwie pierwsze powstają automatycznie: prowadzą do doznań poza wolą podmiotu. **Pierwszą kategorię** stanowią emocje pozytywne homeostatyczne (HOM). Powstają automatycznie – jako następstwo gratyfikacji podstawowych potrzeb (potrzeb typu D – Maslow, 1970/2006) i przywrócenia biologicznej czy emocjonalnej homeostazy, ważnej z punktu widzenia fizycznej i społecznej egzystencji. Mają postać ulgi, związanej z zaspokojeniem głodu, pozbyciem się bólu, przywróceniem spokoju, poczucia bezpieczeństwa, odzyskaniem orientacji czy aprobaty otoczenia. **Drugą kategorię** stanowią pozytywne emocje hedonistyczne (HED): reakcje przyjemności na podniety. Chodzi o wszelkie modalności zmysłowe, prowadzące do mniej lub bardziej intensywnej rozkoszy – smakowej, dotykowej, węchowej, słuchowej, wzrokowej oraz ich rozmaitych konfiguracji. Ponieważ są to nie tylko reakcje bezwarunkowe, ale i warunkowe, ich repertuar może się znacznie w toku życia poszerzać.

Dwie kolejne kategorie stanowią emocje powstające w systemie refleksyjnym. **Trzecią kategorię** stanowią emocje w postaci satysfakcji związanych z realizacją standardów Ja (stJA). Choć zadowolenie z siebie może mieć niejasną genezę (życzeniową czy intuicyjną, pochodną od reakcji otoczenia na własną osobę), to ukształtowanie się wyartykułowanych standardów oceniania samego siebie i konstatacja, że są one realizowane, stanowi kolejne, ważne źródło emocji pozytywnych – takich, jak samoakceptacja, duma z własnego sprawstwa, uczynków i osiągnięć, czy satysfakcja ze zdolności do samokontroli. **Czwartą kategorię** stanowią emocje w postaci błogostanów i satysfakcji wynikających z dostrzeżenia zgodności rzeczywistości (aktualnej czy wyobrażonej, planowanej) z pojmowaniem dobra (stAKSJ). Potencjalny zakres źródeł tego typu zadowolenia jest bardzo szeroki, ale ograniczona jest psychologicznie dostępność takich emocji, jak radość

z uchwalenia prawa chroniącego czystość akwenów, odzyskania wolności przez obywateli Białorusi, czy obniżenia wskaźników emisji dwutlenku węgla przez podporządkowanie się zakazowi posługiwania się samochodem.

Wymienione kategorie emocji są różnym ludziom dane w różnym stopniu. O ich dostępności decydują po części okoliczności zewnętrzne, „koło fortuny” i warunki życia, wynikające z miejsca urodzenia oraz środowiska, w jakim człowiek żyje. Niewspółmiernie ważniejsza i bardziej zróżnicowana jest dostępność psychologiczna rozmaitych emocji automatycznych i refleksyjnych. Bo człowiek może decydować o zbliżaniu się do, bądź oddalaniu od rozmaitych obiektów, czy środowisk, o angażowaniu się lub nieangażowaniu w bieg zdarzeń, o przyzwalaniu sobie na zachłanność czy narzucaniu sobie powściągliwości w realizacji własnych potrzeb, o poświęcaniu uwagi temu, co wokół czy daleko (w przestrzeni lub czasie).

Emocje automatyczne powstają samoczynnie, w wyniku dynamiki procesów decydujących o homeostazie czy skutkach zetknięcia się z podnietami. Są to emocje uniwersalne, dostępne wszystkim ludziom. Są one jednak zróżnicowane międzyosobowo z dwóch co najmniej powodów. Po pierwsze dlatego, że tylko część reakcji ma charakter bezwarunkowy, a znaczna ich część jest wtórna względem uczenia. Zróżnicowanie ludzkich doświadczeń prowadzi więc do zróżnicowania repertuaru doświadczanych emocji. Po drugie, doświadczenia pochodzenia popędowego i podnietowego są modyfikowane pod wpływem celowej aktywności podmiotu. To zaś sprawia, że ludzkie reakcje automatyczne i homeostatyczne różnią się i ze względu na to, jakie stany wzbudzonego w podmiocie emocje oraz jaki jest stopień wzbudzonego alarmu – od czego zależy też stopień ulgi, jaką przynosi gratyfikacja potrzeb. Reakcje hedonistyczne mogą także wynikać z „odkrywania” przez podmiot rozmaitych, coraz to nowych przyjemności zmysłowych – w odpowiedzi na bodźce, na które uprzednio nie był wrażliwy.

Emocje refleksyjne są znacznie bardziej zróżnicowane międzyosobowo. Leżące u ich podstaw pojęcia powstają tylko po części automatycznie: w wyniku internalizacji oczekiwań społecznych co do JA i przyswajania sobie sensu pojęć aksjologicznych. By standardy obu rodzajów mogły odegrać bardziej istotną rolę w regulacji funkcjonowania, musi dojść do spełnienia warunków o stosunkowo dużym stopniu trudności. Standardy Ja pochodzenia społecznego mają na ogół postać standardów powinnościowych (bo otoczenie formułuje głównie zakazy i nakazy), a poza nimi podmiot może wypracować dla siebie szereg standardów idealnych (Higgins, 1987). Repertuar standardów powiększa się jednak pod warunkiem, że podmiot zechce się nad sobą zastanowić. Także znajomość standardów aksjologicznych „ze słyszenia” w niewielkim stopniu różnicuje ludzkie zaangażowania i zachowania. By mogły prowadzić one do wzruszeń, radości czy uniesień, standardy aksjologiczne muszą zostać przyswojone – a to oznacza: 1) rozumienie sensu abstrakcyjnych pojęć takich, jak lojalność czy tolerancja, 2) subiektywnego ich zaakceptowania, uznania za własne.

Wszystkie wyróżnione kategorie emocji pozytywnych uznajemy za możliwe przesłanki poczucia szczęścia. Przyjmujemy, że mają one jednak różne znaczenie i współdziałają w wyznaczaniu subiektywnego szczęścia różnych ludzi. I tak uznajemy, że o roli doznań zmysłowych decyduje nie sama ich suma, lecz ich subiektywna waga – pochodna od oceniania i własnego stosunku do zaspakajania podstawowych potrzeb, i doświadczania zmysłowych przyjemności. Oceny te mogą sprawić, że człowiek preferuje ascezę a brzydzi się zachłannością, czy gardzi fizyczną rozkoszą. Przyjmujemy zatem, że:

- 1) emocje o genezie automatycznej (AUT), jako emocje uniwersalne, mają wpływ na poczucie szczęścia wszystkich ludzi, a stopień tego wpływu zależy od: a) wrażliwości na różne bodźce oraz b) stosunku do własnych doznań (dezaprobaty, jak w przypadku uznawania uciech cielesnych za grzech, bądź aprobaty, jak w przypadku uznania ich za źródła godnej radości);
- 2) emocje o genezie refleksyjnej (REFL) mają większą subiektywną wagę, bo są całkowicie pochodne od własnego świadomego opowiedzenia się za określonymi cnotami i wartościami.

WYNIKI BADANIA EKSPLOKACYJNEGO: KATEGORIE EMOCJI AUTOMATYCZNYCH I REFLEKSYJNYCH JAKO PRZESŁANKI SUBIEKTYWNEGO SZCZĘŚCIA

W tej części opracowania chcemy przywołać wyniki badania eksploracyjnego, podjętego w związku z poszukiwaniami odpowiedzi na pytanie o wyznaczniki poczucia pełni szczęścia (Jasielska, 2011). Zostało ono powiązane z założeniem, że o stopniu poczucia szczęścia decyduje udział emocji pozytywnych z różnych źródeł, choć waga poszczególnych kategorii emocji jest różna.

Celem badania była weryfikacja hipotez dotyczących zależności pomiędzy oceną znaczenia poszczególnych (wyróżnionych wyżej) kategorii emocji jako wyznaczników ludzkiego szczęścia a stopniem deklarowanego poczucia szczęścia. Badanie przeprowadzone zostało na próbie studentów psychologii Uniwersytetu Warszawskiego (liczącej 41 osób, w wieku 19–35 lat; $M=21.68$; $SD=3.39$).

METODY POMIARU I HIPOTEZY OPERACYJNE

Program badania został podporządkowany kilku założeniom operacyjnym, z których pierwsze dotyczyło pomiaru subiektywnego szczęścia. Spektakularną i ważną przestrożę stanowią głośne wyniki badań Schwarza i Cloré'a (1983), którzy pytali uczestników o ogólną satysfakcję z życia i wykazali, że oceny były znacząco wyższe, gdy badanie miało miejsce w czasie ładnej pogody, niż gdy przeprowadzane było w okresie pochmurnym i deszczowym. Jednorazowe deklaracje mogą oczywiście być dla globalnego poczucia szczęścia reprezentatywne, ale mogą też być spowodowane czymś doraźnym i niespójnym z dominującym poczuciem.

Dla zmniejszenia tego rodzaju ryzyka poprzedziliśmy właściwy pomiar subiektywnego szczęścia serią dziewięciu pytań, które miały sprowokować namysł i wzbudzić rozmaite skojarzenia, jako przesłanki złożonej w końcu deklaracji. Wśród tych pytań znalazły się – dla przykładu – dwa pytania: „Niektórzy ludzie są ogólnie bardzo szczęśliwi. Bez względu na okoliczności życiowe czerpią z życia dużo radości. W jakim stopniu to stwierdzenie opisuje Ciebie?”, „Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału. W jakim stopniu zgadasz się z tym stwierdzeniem?”. Dopiero po tej serii pytań uczestnicy badania oceniali ogólnie stopień, w jakim są szczęśliwi – posługując się skalą 100-procentową.

Kolejne założenie operacyjne dotyczyło sposobu pomiaru wagi poszczególnych rodzajów pozytywnych doświadczeń emocjonalnych jako przesłanek poczucia szczęścia. Celem pomiaru było uzyskanie wskaźników uogólnionych sądów na temat znaczenia różnych emocji – wzbudzanych automatycznie bądź powstających refleksyjnie. Nie chodziło więc o sprowokowanie uczestników do dokonania jakiegoś bilansu własnych doświadczeń i oceny ich wpływu na własne globalne poczucie szczęścia. Chodziło natomiast o skłonienie osób badanych do tego, by dokonały uogólnionych ocen – nie tylko w stosunku do emocji o genezie refleksyjnej, ale także do emocji o genezie automatycznej, których znaczenie często nie jest oceniane z perspektywy ogólnej.

W tym celu sformułowane zostało następujące zadanie: „Na nasze poczucie szczęścia wpływają różne czynniki. Przyjrzyj się poniższej liście, a następnie zaznacz w jakim stopniu poniższe wartości, cechy, odczucia i zachowania sprawiają, że ludzie czują się szczęśliwi?”. Należało – posługując się 7-stopniową skalą (od 1 – w bardzo małym stopniu, do 7 – w bardzo dużym stopniu) – wpisać ocenę przy każdej z 20 etykietek dotyczących emocji. Lista ta zawierała po 5 słów odnoszących się do każdej z czterech wyróżnionych wyżej kategorii emocji pozytywnych, a kategorie te ułożone były w porządku losowym. Oto zestawy słów:

- 1) emocje o genezie automatycznej – homeostatyczne (AUT/HOM): **spokój, odprężenie, bezpieczeństwo, wypoczynek, zdrowie**;
- 2) emocje o genezie automatycznej – hedonistyczne (AUT/HED): **frajda, śmiech, wakacje, zabawa, rozkosz**;
- 3) emocje o genezie refleksyjnej – dotyczące Standardów Ja (REFL/stJA): **mądrość, samokontrola, duma, samorealizacja, wytrwałość**;
- 4) emocje o genezie refleksyjnej – dotyczące standardów aksjologicznych (REFL/stAKSJ): **sprawiedliwość, pokora, poczucie sensu, wybaczenie, duchowość**.

Analizy uzyskanych danych dotyczyły związku pomiędzy oceną wagi poszczególnych kategorii emocji a stopniem deklarowanego poczucia szczęścia. Były one powiązane z dwoma hipotezami empirycznymi. **Hipoteza I** przewidywała, że oceny znaczenia emocji – jako wyznaczników poczucia szczęścia – będą wyższe w odniesieniu do emocji AUT niż w odniesieniu do emocji REFL – ze względu

na bardziej uniwersalny charakter i większą dostępność w doświadczeniu pierwszych niż drugich. **Hipoteza II** przewidywała, że uczestnicy badań o względnie wysokim poczuciu szczęścia ocenią stosunkowo wysoko zarówno emocje AUT, jak i emocje REFL, podczas gdy uczestnicy o względnie niskim poczuciu ocenią wyżej znaczenie emocji AUT wyżej niż znaczenie emocji REFL – wobec założenia, że niższa dostępność tych ostatnich oddala możliwość osiągnięcia tzw. pełni szczęścia.

UZYSKANE REZULTATY

Wskaźniki ocen znaczenia dwóch różnych podkategorii emocji o genezie automatycznej – homeostatycznych i hedonistycznych – nie różniły w stopniu istotnym: średnia HOM wyniosła 5.8 ($SD=.71$), a średnia HED 5.65 ($SD=.92$); $t(40)=-1.13$ (n.i.). Także wskaźniki dla dwóch podkategorii emocji o genezie refleksyjnej – związanych ze standardami Ja i standardami aksjologicznymi – nie różniły między sobą: średnia stJA wyniosła 4.99 ($SD=.848$) i średnia stAKSJ także 4.99 ($SD=.746$); $t(40)=.065$ (n.i.).

Zgodnie z Hipotezą I okazało się, że uczestnicy badania przypisali istotnie wyższe oceny emocjom o genezie automatycznej niż emocjom o genezie refleksyjnej: średnia AUT wyniosła 5.73 ($SD=.69$), a średnia REFL 4.99; $SD=.63$; $t(40)=5.842$, $p<.001$.

Tabela 1

Średnie wartości ocen emocji Automatycznych i Refleksyjnych grupach osób o niższym i wyższym poziomie deklarowanego poczucia szczęścia

Kategoria emocji	Grupa o niższym poczuciu szczęścia			Grupa o wyższym poczuciu szczęścia			t
	M	SD	N	M	SD	N	
Emocje Automatyczne	5.78	.63	24	5.64	.79	17	.62
Emocje Refleksyjne	4.82	.59	24	5.24	.64	17	-2.165*
t		8.10**			-1.74		

* $p<.05$; ** $p<.001$

W związku z Hipotezą II, uczestnicy badania zostali podzieleni na dwie grupy, różniące się wskaźnikami poczucia szczęścia. Kryterium podziału stanowiła mediana ($Me=70\%$). W rezultacie utworzone zostały grupy: – o niższym poczuciu szczęścia ($n=24$) oraz o wyższym poczuciu szczęścia ($n=17$).

Okazało się, że grupy osób o względnie niskim i względnie wysokim deklarowanym poczuciu szczęścia nie różniły się wskaźnikami oceny znaczenia emocji AUT, ale różniły się wskaźnikami oceny znaczenia emocji REFL – odpowiednie dane przedstawia Tabela 1.

Jak widać, to osoby z grupy o względnie niskim poczuciu szczęścia przypisały znacząco wyższe wskaźniki znaczenia emocjom typu AUT niż emocjom typu REFL. Natomiast osoby z grupy o względnie wysokim poczuciu szczęścia oceniły emocje obu typów podobnie wysoko. Dane potwierdziły więc postawioną przez nas hipotezę.

Sugerują one, że docenianie różnorodnych źródeł emocji pozytywnych przybliża stany, które można nazwać poczuciem pełni szczęścia.

PERSPEKTYWY BADAŃ

Poszukiwanie wyznaczników poczucia szczęścia ma swe ważne cele teoretyczne i praktyczne. Wśród pytań wiążących obie perspektywy szczególnie znaczące wydają się dociekania dotyczące kwestii zdolności człowieka do osiągania szczęścia – niezależnie od warunków, w jakich przyszło mu żyć. Prezentowane w niniejszym opracowaniu podejście zakłada, że to, co wyznacza poczucie pełni szczęścia nie jest osiągalne bez udziału podmiotu, wyrażającego się w jego aktywności refleksyjnej (którą stosunkowo łatwo jest opisać w terminach postulatów praktycznych). Jest to podejście wpisujące się w nurt koncepcji podkreślających wagę cnót, których realizacja uszczęśliwia. Specyficzna teza naszej koncepcji ma jednak szerszy zakres. Zgodnie z tą tezą, refleksyjna aktywność przybliżająca pełnię szczęścia powinna prowadzić przede wszystkim do formułowania przez podmiot standardów dobra (odnoszących się i do samego siebie i do świata), bo wielość dostrzeżonych ideałów decyduje o potencjalnej liczbie możliwych źródeł radości, zadowolenia, satysfakcji. Co więcej, gdy wśród tych uznawanych przez podmiot ideałów znajdują także miejsce uciechy zmysłowe,

to ich poszukiwanie, odnajdywanie i doświadczanie może wydatnie zwiększać pulę przyjemności danych człowiekowi automatycznie i potęgować radość życia.

LITERATURA

- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Pinguin.
- Argyle, M. (2004a). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapłowski (red.), *Psychologia pozytywna* (s. 165–204). Warszawa: 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.
- 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.
- Csikszentmihályi, M. (2005). *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Taszów: Moderator.
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej*. Wrocław: Wydawnictwo PAN.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie – efekt negatywności*. Wrocław: Wydawnictwo PAN.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia – przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Wydawnictwo AKADEMOS.
- Czapiński, J. (2001). *Shczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych*. W: M. Kořta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości* (s. 266–306). Warszawa: PWN.
- Czapiński, J. (2004). *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 284–302). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Damasio, A.R. (1999). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- 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., 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.
- 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.
- Gallup World Poll (2010). *Happiness map*. Pobrano 27.12.2010 Z: <http://www.targetmap.com/viewer.aspx?reportId=2903>
- Gilbert D. (2007). *Na tropie szczęścia*. Poznań: Media Rodzina.
- Gołab, 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.
- Jarymowicz, M. (red.). (2001). *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (2009). Racje serca i racje rozumu – w poszukiwaniu sensu idei powszechnie znanej. W: J. Kozielecki (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. (w druku). O dynamice emocji wzbudzanych automatycznie bądź refleksyjnie. W: D. Dołiński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji*. Warszawa: PWN.
- Jasielska, D. (2011). *W poszukiwaniu wyznaczników pełni szczęścia*. Nie opublikowany raport z badań. Warszawa: Wydział Psychologii UW.
- Klein, S. (2004). *Formuła szczęścia. O doświadczeniu pełni życia*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- LeDoux, J.E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Poznań: Media Rodzina.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a scholastic 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.
- Maslow, A.H. (1970/2006). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Reber, A.S., Reber, E.S. (2005). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Reykowski, J. (1968). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Reykowski, J. (1985). Standardy ewaluacyjne: geneza, zasady funkcjonowania, rozwój (zarys modelu teoretycznego). W: A. Gołab, J. Reykowski (red.), *Studia nad rozwojem standardów ewaluacyjnych* (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. (2010, 3 lipca). *Podstawy psychologii pozytywnej i pozytywnej interwencji*. Referat wygłoszony na Sympozjum psychologii pozytywnej: Jak korzystać z optymizmu? Wrocław.
- Siuta, J. (red.). (2005). *Słownik psychologii*. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Szewczuk, W. (red.). (1979). *Słownik psychologiczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Tatarkiewicz, W. (1962/2004). *O szczęściu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 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, 26 grudnia). Patent na szczęście [wywiad z autorem przeprowadzony przez Bartosza Janiszewskiego]. *Newsweek*, 52/2010.
- Wojciszke, B. (1988). *Studia nad procesami wartościowania*. Wrocław: Ossolineum.
- Zajonc, R. (1980). Feeling and Thinking: Preferences Need no Inferences. *American Psychologist*, 35, 151–175.