

Emocje pozytywne o genezie refleksyjnej i ich subiektywne znaczenie a poczucie szczęścia

Dorota Jasielska, Maria Jarymowicz

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

Artykuł podejmuje problem zróżnicowania roli emocji pozytywnych dla poczucia szczęścia, w zależności od ich odmiennej genezy. W szczególności wzięte zostało pod uwagę rozróżnienie emocji o genezie automatycznej – afektywnej, zmysłowej, związanej z doznaniem: 1) homeostatycznymi i 2) hedonistycznymi, oraz refleksyjnej – intelektualnej, pojęciowej, związanej z 3) wyartykułowanymi standardami Ja i 4) transgresyjnymi standardami aksjologicznymi. Zostało przyjęte założenie, że choć obie kategorie emocji mają swój udział w wyznaczaniu tego, co nazywane jest „pełnią szczęścia”, to decydujące znaczenie dla pogłębiania poczucia szczęścia ma rozwój przesłanek generowania emocji refleksyjnych. Artykuł opisuje wyniki badania eksperymentalnego, w którym postawiono hipotezę o związku pomiędzy wagą przypisywaną wyróżnionym kategoriom emocji oraz stopniem deklarowanego poczucia szczęścia. Miary obu zmiennych dokonywane były w czterech warunkach: wzbudzenia czterech wyróżnionych kategorii emocji pozytywnych. Poziom deklarowanego poczucia szczęścia okazał się powiązany ze zróżnicowaniem wagi przypisywanej przez uczestników emocjom refleksyjnym: był wyższy w grupie osób, które nadały tym emocjom wagi wyższe, niż w grupie osób, które nadały tym emocjom wagi niższe. Efekt ten okazał się niezależny od zastosowanej manipulacji (doraźnego wzbudzenia emocji różnych rodzajów).

Słowa kluczowe: *afekty pierwotne i wtórne, doznaniowe vs. pojęciowe standardy ewaluatywne, subiektywna waga różnych emocji, subiektywne poczucie szczęścia*

Tajniki szczęścia od wieków intrygują zarówno filozofów, jak i polityków. Ci ostatni opowiadają się za rozmaitymi formami organizacji życia społecznego, które miałyby przynieść dobrostan węższym czy szerszym kategoriom ludzi. Idee, leżące u podstaw proponowanych rozwiązań, skupiają się najczęściej wokół sfery materialnej, a wprowadzane zasady regulacji stosunków społecznych są wciąż dalekie od przeświadczenia, że asceza, skromność czy otwartość na obcych mogą dobrze służyć ludzkiemu poczuciu szczęścia.

Niektórzy badacze (Kahneman, 1999) postulują istnienie obiektywnej miary poczucia szczęścia (tzw. *szczęście obiektywne*), którą miałyby być bilans hedonistycznych

doznań człowieka (najlepiej rejestrowany za pomocą wskaźników neurofizjologicznych). Dla większości psychologów kluczowa kwestia dotyczy jednak osobowościowych wyznaczników *subiektywnego poczucia szczęścia*, a więc takiego, które jest względnie niezależne od warunków zewnętrznych oraz opiera się na intencjonalnych działaniach i wyartykułowanych ocenach formułowanych przez człowieka (na terminologii związanej z definiowaniem poczucia szczęścia szerzej skupiamy się w innym miejscu – por. Jarymowicz, Jasielska, 2011).

Empiryczne poszukiwania dotyczące uwarunkowań subiektywnego poczucia szczęścia na szeroką skalę podjęte zostały w nurcie psychologii pozytywnej (Czapinski, 2001, 2004; Diener, Lukas, Oishi, 2002; Lyubomirsky, 2001; Seligman, 2002, 2005; Trzebińska, 2008; Vennhoven, 1991). Badacze analizują różnorodne źródła szczęścia: (1) skupiają się na cechach, które odróżniają osoby szczęśliwe od nieszczęśliwych (badania nad rolą cnót – por. Peterson, 2006; Seligman, 2005, 2001; Trzebińska, 2008), (2) obserwują zachowania i aktywności

Dorota Jasielska, Maria Jarymowicz, Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa, e-mail: dorota.jasielska@psych.uw.edu.pl

Badania były finansowane z funduszy projektu badawczego BST nr 1039/12 oraz ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu systemowego Samorządu Województwa Mazowieckiego Potencjał Naukowy Wspieraniem dla gospodarki Mazowska nr umowy 64/ES/ZS-II/W-2151.1/11.

osób szczęśliwych i na tej podstawie proponują strategie budowania trwałego poczucia szczęścia (Lyubomirsky, 2001, 2008), (3) opisują szczęśliwe społeczności – narody, państwa, organizacje i firmy (Czapiński, Panek, 2009; Diener, Biswas-Diener, 2011; Fredrickson, Losada, 2006; Veenhoven, 1984, 2010).

Studia psychologiczne nad szczęściem toczą się (podobnie jak w całych dziejach myśli humanistycznej) dwutorowo. Podstawowa perspektywa wiąże się z podejściem hedonistycznym, wedle którego szczęście można opisać jako przewagę doświadczanych przyjemności nad przykrościami (Kahneman, Diener, Schwarz, 1999). Oznacza to, że im więcej w życiu człowieka zdarzeń niosących przyjemność, tym większe poczucie szczęścia. Prowadzone są także poszukiwania (traktowane jako alternatywne wobec hedonistycznego rozumienia szczęścia) w nurcie eudajmonicznym. Nawiązuje on bezpośrednio do Arystotelesa i jego koncepcji szczęścia jako *eudajmonii*, czyli kompletu dóbr materialnych i duchowych (za: Tatarkiewicz, 1962/2004). Zwolennicy podejścia eudajmonicznego postulują, by szczęście rozpatrywać nie tyle w kategoriach przeżywania czegoś dobrego, ile rozwijania w sobie czegoś dobrego. Poszukuje się więc zależności pomiędzy rozmaitymi cnotami i subiektywnym szczęściem. Ewa Trzebińska wskazuje na kilkanaście cnot (takich jak wdzięczność, przebaczenie, pokora, mądrość), których realizacja prowadzi do pogłębienia się poczucia szczęścia (Trzebińska, 2008). Martin Seligman, czołowy przedstawiciel nurtu eudajmonicznego, przedstawił ostatnio koncepcję szczęścia (Seligman, 2011), w której za kluczowe uznaje pięć wyznaczników: (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) oraz (5) realizację potrzeby osiągnięć.

DOŚWIADCZANIE EMOCJI POZYTYWNYCH JAKO WYZNACZNIK POCZUCIA SZCZĘŚCIA

Mimo coraz większej liczby badań nad szczęściem w nurcie eudajmonicznym, zarówno potoczne rozumienie poczucia szczęścia, jak i *gros* zgromadzonych dotychczas danych empirycznych koncentruje uwagę głównie na związkach przeżywania przyjemności z poczuciem szczęścia (Argyle, 2004; Diener, Sandvik, Pavor, 1991; Diener, Lukas, Oishi, 2002; Gilbert, 2007). Badacze wskazują na liczne korzyści płynące z częstego doświadczania emocji pozytywnych, związane nie tylko z dobrym nastrojem. Publikowane są wyniki badań wskazujące na to, że nawet niewielka radość (wywołana drobnym poczęstunkiem

czy znalezieniem monety w budce telefonicznej) sprawia, że ludzie są bardziej kreatywni, życzliwi dla otoczenia, otwarci na nieszablonowe rozwiązania oraz deklarują większe zadowolenie z życia (Carver, 1999; Isen, 2004; Oatley, Jenkins, 2003). Ponadto lepiej sobie radzą z emocjami negatywnymi (Fredrickson, 2003; Lyubomirsky, 2001; Taylor, 1983) i częściej odnoszą sukcesy w pracy (Boehm, Lyubomirsky, 2008; Diener, Biswas-Diener, 2011). Autorka teorii budowania i poszerzania zasobów, Barbara Fredrickson (2001, 2003), uznaje emocje pozytywne za niezbędne do tworzenia rezerwy psychicznej na trudne sytuacje i podkreśla, że stanowią one podstawowy motor wszelkich działań rozwojowych i zachowań proaktywnych.

Badacze wskazują więc na korzyści wynikające z doświadczania emocji pozytywnych, wychodzących poza zakres zmysłowych przyjemności czy doraźnej poprawy nastroju. Nasuwa się jednak pytanie o to, jaką rolę odgrywają emocje pozytywne tak odmienne co do źródeł, jak doraźna przyjemność zmysłowa vs. satysfakcja z realizacji długofalowego działania, wymagającego narażania się na przykrości. Badacze zwracają też uwagę na powszechność zjawiska hedonistycznego młyna, które sprawia, że człowiek oswaja się ze źródłami największych nawet przyjemności i to, co kiedyś sprawiało dużo radości, z czasem powszednieje (Carr, 2009; Czapiński, 2001; Gilbert, 2007; Lyubomirsky, 2008).

Co zatem różnicuje korzyści płynące z doświadczania emocji pozytywnych dla poczucia szczęścia? Przyjmujemy, że znaczenie ma nie tylko częstość doświadczania pozytywnych emocji (Diener, Sandvik, Pavor, 1991; Lyubomirsky, King, Diener, 2005), ale także ich zróżnicowanie ze względu na źródła oraz ich relatywne znaczenie w przeświadczeniu podmiotu (Jarymowicz, Jasielska, 2011).

EMOCJE O GENEZIE AUTOMATYCZNEJ I REFLEKSYJNEJ JAKO PRZESŁANKI POCZUCIA SZCZĘŚCIA

Przyjęliśmy, że w rozważaniach nad subiektywnymi wyznacznikami poczucia szczęścia należy uwzględnić całe spektrum pozytywnych emocji, jakie mogą być udziałem człowieka (Jarymowicz, Jasielska, 2011). Emocje definiujemy jako procesy wartościowania (oparte na standardach zmysłowych lub pojęciowych – Jarymowicz, 2001). Ich atrybutem, ważnym dla poczucia szczęścia są towarzyszące ocenom (typu *implicite* i *explicite* – Sander, Scherer, 2009) odczucia. W poszukiwaniu możliwych ich źródeł odwołujemy się do emocji o genezie automatycznej, powstających poza kontrolą podmiotu, oraz refleksyjnej, będącej następstwem świadomego wartościowania

rzeczywistości (Jarymowicz, Imbir, 2010). Podział ten powstał na podstawie neurobiologicznego modelu Josepha LeDoux (1996/2000) dwóch dróg nerwowych powstawania emocji: podkorowych, umożliwiających automatyczne pojawianie się reakcji afektywnych, oraz korowych, dzięki którym do doświadczania emocji może dochodzić w wyniku wzbudzenia świadomych procesów poznawczych i udziału myślenia w wartościowaniu (nadawaniu przez podmiot znaczeń obiektom, stanom rzeczy, zjawiskom). Podział nasz jest również spójny z rozróżnieniem emocji na proste (wyprzedzające poznanie) oraz złożone (afekty wzbudzone po dokonaniu oceny poznawczej – Lazarus, 1991; Plutchik, 1980; Zajonc, 1980), z koncepcją rozróżnienia emocji na automatyczne reakcje afektywne i sądy ewaluatywne Janusza Reykowskiego (1985), a także z innymi czołowymi polskimi koncepcjami mechanizmów wartościowania (Czapiński 1985, 1988; Gołąb, 1978; Wojciszke, 1988). Na ich podstawie została sformułowana i jest rozwijana w naszym zespole koncepcja dwóch systemów wartościowania – automatycznego i refleksyjnego (spójna w pewnej mierze z potoczną dychotomią serce-rozum – por. Jarymowicz, 2001, 2009 – oraz z podejściem poznawczo-doświadczeniowym do osobowości Seymoura Epsteina – por. Epstein, 1990; Kolańczyk, 1999; Trzebińska, 1998).

Podjęliśmy próbę dokonania taksonomii ludzkich emocji. Odnosi się ona do podziału emocji na dwie główne kategorie, nazwane emocjami automatycznymi i refleksyjnymi (Jarymowicz, Imbir, 2010). Taksonomia ta wskazuje na cztery odrębne kategorie emocji pozytywnych stanowiące przedmiot uwagi w niniejszym opracowaniu. W obrębie emocji automatycznych wyróżnione zostały emocje pochodzenia (1) popędowego oraz (2) podnietowego. Przyjęto, że emocje pozytywne automatyczne (AUT) powstają jako reakcja na (1) przywrócenie zakłóconej homeostazy (biologicznej albo psychologicznej) albo jako (2) hedonistyczna reakcja na podniety. Przyjęliśmy także, że emocje pozytywne o genezie refleksyjnej (RFL) powstają w wyniku oceny formułowanej na podstawie wyartykułowanych standardów poznawczych (Reykowski, 1990) i mają postać satysfakcji (1) z realizacji standardów Ja, ukształtowanych wraz z pożądaną wizją własnej osoby, bądź (2) z realizacji standardów aksjologicznych, pochodnych rozwoju abstrakcyjnych pojęć dobra i zła (Kohlberg, 1976; Koziński, 2009). Na podstawie przyjętej taksonomii wyróżniamy więc (por. Jarymowicz, Jasielska, 2011) cztery kategorie źródeł emocji pozytywnych, które mają znaczenie dla poczucia szczęścia: (1) emocje homeostatyczne (HOM), (2) emocje hedonistyczne (HED), (3) emocje związane ze standardami Ja (StJA) oraz (4) emocje aksjologiczne (AKSJ).

W jaki sposób doświadczanie emocji wyróżnionych kategorii wiąże się z poczuciem szczęścia? Przyjmujemy, że emocje o genezie automatycznej mają charakter uniwersalny i są dostępne każdemu (choć indywidualna wrażliwość na doświadczanie różnorodnych bodźców wywołujących tego typu stany jest wysoce zróżnicowana). Ich źródła wiążą się z zaspokajaniem podstawowych potrzeb (por. Maslow, 1970/2006) oraz z naturalnym poszukiwaniem przyjemności w kontaktach ze światem zewnętrznym. Podstawowe mechanizmy regulacji sprawiają, że emocje pozytywne tego typu mają genezę automatyczną i w dużej mierze są dane człowiekowi bezwarunkowo. Jednak związek tych emocji ze szczęściem zależy od czynników refleksyjnych. Sądzymy, że rola emocji o genezie automatycznej, jako źródła poczucia własnego szczęścia, zależy w dużej mierze od wagi, jaką podmiot nadaje doświadczeniom związanym z gratyfikacją popędów i przyjemnościami zmysłowymi. Przyjmujemy, że w zależności od tego, czy doświadczanie tych emocji będzie miało charakter spontaniczny i doraźny, czy też podmiot będzie do nich świadomie dążył i wolicjonalnie przyznawał sobie prawo do ich przeżywania, mają one inne znaczenie w wyznaczaniu globalnego poczucia szczęścia. Wartościowanie refleksyjne zmienia bowiem dynamikę reagowania automatycznego (Jarymowicz, 2008; Jarymowicz, Imbir, 2011). Rozumowe wartościowanie świata często uczy dostrzegania małych powodów do zadowolenia oraz świadomego dążenia do ich przeżywania, co poszerza zakres przesłanek odczuwanego zadowolenia z życia (Lyubomirsky, 2008).

Przyjmujemy także, że emocje o genezie refleksyjnej wiążą się ze szczególnymi rodzajami satysfakcji. Choć wymagają umysłowego wysiłku – postawienia pytań o znaczenie różnych stanów rzeczy oraz wyartykułowania ocen ich spójności ze standardami wartościowania, to pomnażają zakres emocji pozytywnych o nowe jakościowo doznania. Stanowią także źródła satysfakcji pochodne nie tylko od tego, co w życiu toczy się gładko, ale i od tego, co wymaga trudu i naraża na przykrości: wielką satysfakcję daje wszak to, że udało się pokonać własne słabości czy dostrzegło się zwycięstwo dobra nad złem w otaczającym świecie. Przyjmujemy więc, że to emocje refleksyjne decydują o pogłębieniu poczucia szczęścia (nawet wtedy, gdy potrzeby podstawowe nie są zaspokojone).

Otwartość podmiotu na różnorodne źródła radości i satysfakcji sprzyja osiągnięciu „pełni szczęścia”, a więc tego, co Tatkiewicz określa mianem trwałego i uzasadnionego przez podmiot zadowolenia z życia (Jarymowicz, Jasielska, 2011; Tatkiewicz, 1962/2004). Przeżywanie emocji refleksyjnych poszerza pulę możliwych radości o nowe źródła. Człowiek może odnosić wiele satysfakcji,

formułując i realizując standardy Ja – oczekiwania wobec własnej osoby, które stymulują rozwój. Dużo radości może dostarczać również dostrzeganie wszelkich przejawów dobra w otaczającym świecie oraz pragnienie zmieniania świata w kierunku zgodnym ze standardami aksjologicznymi. Obie te kategorie wartościowania refleksyjnego ułatwiają nie tylko radzenie sobie z problemami, lecz także znajdowanie sensu i wartości w sytuacjach trudnych (Taylor, 1983; Seligman, 2011).

Co więcej, choć emocje refleksyjne są trudniej osiągalne (bo wymagają od podmiotu wysiłku wkładanego w namysł, pracy umysłowej, umiejętności odrzucania gratyfikacji), to aktywność podmiotu przyczynia się do subiektywnego przekonania o ich ważności. To z kolei nasuwa hipotezę o stosunkowo większym znaczeniu emocji refleksyjnych dla poczucia szczęścia (Jarymowicz, Jasielska, 2011) niż emocji o genezie automatycznej.

Rola emocji refleksyjnych nie sprowadza się do pomnażania źródeł możliwych pozytywnych doświadczeń. Ich docenianie może prowadzić do takiej hierarchii znaczeń, która sprawia, iż człowiek będzie szczęśliwy pomimo deprywacji popędów i niewielkiego dostępu do stymulacji o charakterze hedonistycznym. Mimo ograniczeń wynikających z represji politycznych czy trudów związanych z działalnością zawodową, człowiek może podejmować walkę o realizację celów w nadziei na wyższą jakościowo satysfakcję. Dzięki standardom wartościowania refleksyjnego możliwe staje się przedkładanie wzmoczonego wysiłku, a nawet dyskomfortu nad szybką i łatwo osiągalną przyjemność. Także w dłuższej perspektywie możliwe staje się powiązanie poczucia szczęścia z realizacją wybranych celów, pomimo silnych deprywacji, takich jak inwalidztwo, utrata dóbr materialnych czy pozycji. Człowiek jest zdolny do tego, by czuć się szczęśliwym nawet wtedy, kiedy jego sytuacja życiowa jest daleka od komfortowej. Jak pokazują badania psychologii pozytywnej, to właśnie umiejętność uniezależnienia swojego poczucia szczęścia od zmiennych kolei losu jest jednym z największych gwarantów jego trwałości.

CELE BADANIA I HIPOTEZA

Prezentowane poniżej wyniki badań dotyczą kwestii powiązań pomiędzy emocjami pozytywnymi różnych kategorii a poczuciem szczęścia. Celem opracowania jest zaprezentowanie wyników najnowszego badania w kontekście wcześniej otrzymanych danych. Zgromadzone dotychczas dane korelacyjne (Jarymowicz, Jasielska, 2011; Jasielska, Jarymowicz, 2012) wskazują, że choć źródła emocji o genezie automatycznej (HOM i HED) są oceniane przez badanych ogólnie jako ważniejsze dla ludzkiego poczucia szczęścia niż źródła emocji refleksyjnych (StJa

i AKSJ), to porównanie danych dla osób nadających niższą bądź wyższą wagę emocjom refleksyjnym wykazuje, że te drugie deklarują wyższe poczucie własnego szczęścia niż te pierwsze.

Celem prezentowanego poniżej badania jest pomiar poczucia szczęścia w warunkach eksperymentalnego wzbudzenia poszczególnych kategorii emocji pozytywnych: automatycznych (homeostatycznych bądź hedonistycznych) oraz refleksyjnych (związanych ze standardami Ja bądź ogólnymi standardami aksjologicznymi). Chodziło o sprawdzenie, czy uzyskane wcześniej efekty wystąpią niezależnie od sytuacyjnego wzbudzenia emocji pozytywnych różnych kategorii.

Postawiona została następująca hipoteza: osoby oceniające wagę emocji RFL stosunkowo nisko deklarują niższe poczucie własnego szczęścia w porównaniu z osobami oceniającymi wagę emocji RFL stosunkowo wysoko – niezależnie od wzbudzanej sytuacyjnie kategorii emocji.

Przeprowadzono badanie eksperymentalne w schemacie jednoczynnikowym ze współzmiennymi w postaci oszacowanej wagi dwóch rodzajów emocji (AUT vs. RFL) dla poczucia szczęścia¹. Zmienną zależną było deklarowane poczucie szczęścia, a zmiennymi niezależnymi – wzbudzone emocje (AUT: HOM lub HED vs. RFL: StJa lub AKSJ) oraz waga nadawana emocjom różnych kategorii.

METODA

Osoby badane i procedura

W badaniu uczestniczyły 284 osoby (w tym 230 kobiet) w wieku 18–56 lat ($M = 23,05$; $SD = 4,64$). Uczestników rekrutowano przez Internet na portalu społecznościowym. Wszyscy posiadali wyższe wykształcenie albo byli w trakcie studiów. Osoby badane były losowo przyporządkowywane do jednej z czterech kategorii: (1) wzbudzenie emocji HOM, (2) wzbudzenie emocji HED, (3) wzbudzenie emocji StJa, (4) wzbudzenie emocji AKSJ. Najpierw zadaniem uczestników było odsłuchanie zdań mających na celu wywołanie emocji. Następnie dokonany został pomiar poczucia szczęścia. Na koniec osoby badane wypełniały kwestionariusz, w którym oceniały znaczenie poszczególnych kategorii emocji w wyznaczaniu poczucia szczęścia.

Wzbudzenie emocji różnych kategorii

Przyjęto założenie operacyjne, że wzbudzeniu określonej kategorii emocji może służyć skupienie uwagi uczestników na zestawach zdań odnoszących się do wyróżnionych

¹ Prezentowane dane uzupełnione są o dodatkowe analizy uwzględniające również cztery kategorie emocji.

kategorii emocji. Zgodnie z modelem „mózgu emocjonalnego” i pamięci emocjonalnej LeDoux (1996/2000) można oczekiwać, że komunikaty słowne wzbudzają konotacje afektywne, powiązane ze słowami i z pamięcią własnych doświadczeń. We wcześniejszych badaniach stosowaliśmy do wywołania emocji zestawy słów wyłonionych przez sędziów kompetentnych. W obecnym badaniu słowa te zostały wykorzystane do zbudowania zdań. Jak pokazują dane z badań nad wpływem wzbudzania emocji na procesy poznawcze (Imbir, Jarymowicz, 2011a, 2011b; Imbir i in., 2013), wzbudzanie emocji za pomocą słów i zdań daje zbieżne wyniki, co wskazuje na trafność zastosowanej metody.

W celu przywołania z pamięci doświadczeń emocji poszczególnych kategorii każda osoba badana otrzymywała jeden z czterech zestawów dwunastu zdań, związany z daną kategorią emocji (pełne zestawy zdań – patrz załącznik 1). Oto przykłady zdań odnoszących się do emocji poszczególnych kategorii:

- Emocje homeostatyczne (HOM):
„Po okresie kłopotów i napięcia cudownie jest przeżyć całkowite odprężenie”.
„Nawet po największym niepokoju możemy w końcu znaleźć jakieś ukojenie”.
- Emocje hedonistyczne (HED):
„Codziennosc można ubarwić i upiększyć przez wspaniałą rozrywkę i zabawę”.
„Wielka to przyjemność bycie z ludźmi, którzy potrafią nas wprowadzić w rozbawienie”.
- Emocje związane z realizacją standardów Ja (StJA)
„Wiele jest takich czynów, które mogą prowadzić do dumy z samego siebie”.
„Niektórzy sądzą, że satysfakcja z siebie to największa z możliwych nagroda”.
- Emocje związane z realizacją transgresyjnych standardów aksjologicznych (AKSJ)
„Wspaniałe przykłady współpracy udawały się dzięki ludzkiej lojalności”.
„Prawość w postępowaniu milionów ludzi prowadzi do dobra, rozwoju i szczęścia”.

Zdania czytał lektor, a zadaniem uczestników było odsłuchanie ich serii, a następnie ocenienie, jakie wzbudziły odczucia – na skali od 1 (*zdecydowanie negatywne*) do 7 (*zdecydowanie pozytywne*).

Pomiar poczucia szczęścia

Interesowały nas oceny poczucia własnego szczęścia. W odróżnieniu od wcześniejszych badań (w których pomiarowi służyła pojedyncza skala i globalna ocena „stopnia, w jakim czuję się szczęśliwa/y”), do pomiaru wykorzystana została technika *Subjective Happiness*

(Lyubomirsky, Lepper, 1999) – przetłumaczona na potrzeby tego badania jako *Skala subiektywnego poczucia szczęścia*. Wedle założeń autorek narzędzie służy do globalnego (a więc niezależnego od chwilowych doświadczeń) i subiektywnego (a więc odnoszącego się do własnych odczuć, a nie arbitralnie przyjętych wskaźników) poczucia szczęścia. Skala w 14 badaniach na próbie 2732 osób (Lyubomirsky, Lepper, 1999) wykazała wysokie korelacje w badaniach test–retest (r Pearsona w przedziale 0,55–0,90; $M = 0,72$) oraz bardzo dobrą rzetelność (α Cronbacha w przedziale 0,79 do 0,94). Zadaniem uczestników było ustosunkowanie się do czterech pytań o poczucie własnego szczęścia, w porównaniu z innymi ludźmi (np. „Niektórzy ludzie są ogólnie bardzo szczęśliwi. Bez względu na okoliczności życiowe czerpią z życia dużo radości. W jakim stopniu stwierdzenie to opisuje Ciebie?”).

Do udzielania odpowiedzi służyły 10-stopniowe skale.

Pomiar wagi nadawanej emocjom pozytywnym różnych kategorii

Do pomiaru wagi pozytywnych emocji wyróżnionych kategorii skonstruowana została technika *Źródła szczęścia*, opisana we wcześniejszych publikacjach (por. Jarymowicz, Jasielska, 2011; Jasielska, Jarymowicz, 2012). Pomiar miał służyć uzyskaniu wskaźników uogólnionych przekonań dotyczących znaczenia różnych emocji – o genezie automatycznej bądź refleksyjnej. Pomiar ten został połączony (w badaniu, w którym należało ocenić stopień własnego poczucia szczęścia) z projekcyjnym pytaniem o to, jakie znaczenie mają poszczególne rodzaje emocji dla stopnia, w jakim ludzie są szczęśliwi.

Celem operacjonalizacji było sprowokowanie uczestników do dokonania ocen na temat tego, jaką wagę mają różne emocjonalne doświadczenia w wyznaczaniu ludzkiego poczucia szczęścia, bez deklarowania wagi różnych źródeł emocji dla własnych przeżyć. Chodziło o uniknięcie wpływu zmiennej aprobaty społecznej i fałszywych deklaracji typu: „Pomaganie innym sprawia, że czuję się szczęśliwa/y”. 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?”.

Opracowano listę etykietek odnoszących się do emocji. Były to słowa będące nazwami odczuć i stanów emocjonalnych, ale także różnych sytuacji czy obiektów o silnych konotacjach afektywnych (takich jak *wakacje* czy *samorealizacja*) – wywołujących emocje pozytywne, które nie mają jednoznacznej nazwy. Zastosowana lista zawierała po pięć słów odnoszących się do każdej

z czterech wyróżnionych kategorii emocji pozytywnych (dobranych na podstawie ocen sędziów kompetentnych):

(1) emocji automatycznych – homeostatycznych: *spokój, odprężenie, bezpieczeństwo, wypoczynek, zdrowie*;

(2) emocji automatycznych – hedonistycznych: *frajda, śmiech, wakacje, zabawa, rozkosz*;

(3) emocji refleksyjnych – związanych ze standardami Ja: *mądrość, samokontrola, duma, samorealizacja, wytrwałość*;

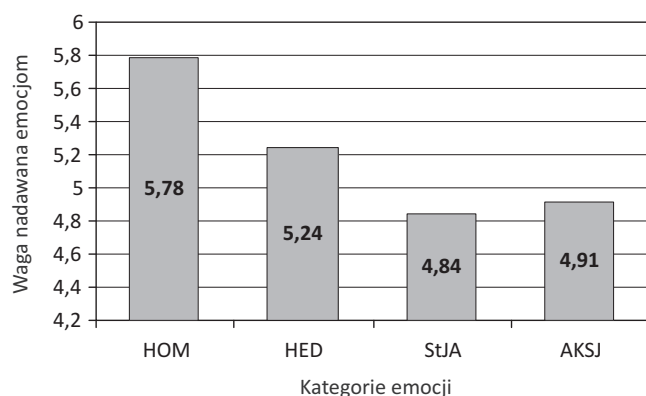
(4) emocji refleksyjnych – aksjologicznych: *sprawiedliwość, pokora, poczucie sensu, wybaczenie, duchowość*.

Zadaniem osób badanych było wpisanie oceny wagi przy każdej z 20 etykietek emocji. Należało posłużyć się 7-stopniową skalą (od 1 – *w bardzo małym stopniu*, do 7 – *w bardzo dużym stopniu*). Zastosowana skala okazała się mieć zadowalającą rzetelność. Współczynnik α Cronbacha wyniósł 0,84 dla emocji automatycznych ($\alpha = 0,75$ dla emocji homeostatycznych oraz $\alpha = 0,84$ dla emocji hedonistycznych) oraz 0,75 dla emocji refleksyjnych ($\alpha = 0,66$ dla emocji związanych ze standardami Ja oraz $\alpha = 0,74$ dla emocji aksjologicznych).

WYNIKI

Wagi przypisane emocjom o genezie automatycznej i emocjom o genezie refleksyjnej

Analiza wariancji z powtarzaniem pomiarem wykazała istotność efektu głównego dla kategorii emocji $F(1, 283) = 129,32$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,314$. Osoby badane nadały wyższą wagę etykietkom powiązanych z emocjami AUT ($M = 5,51$; $SD = 0,82$) niż z emocjami RFL ($M = 4,87$; $SD = 0,84$). Analogiczna analiza wariancji z powtarzaniem pomiarem dla czterech poziomów czynnika, z korektą Greenhouse'a-Geissera na sferyczność ($\epsilon = 0,83$) również wykazała istotność efektu głównego dla kategorii emocji – $F(2,5; 705,02) = 71,55$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,203$. Analizy *post hoc* wykazały różnice pomiędzy



Rysunek 1. Waga nadawana emocjom różnych kategorii.

Tabela 1

Waga przypisana emocjom automatycznym i refleksyjnym w warunkach wzbudzania emocji obu kategorii

Oceniane kategorie emocji	Sytuacyjnie wzbudzone emocje	
	AUT (N = 141)	RFL (N = 143)
	M (SD)	M (SD)
Automatyczne	5,55 (0,83)	5,47 (0,81)
Refleksyjne	4,85 (0,87) $p < 0,001$	4,90 (0,82) $p < 0,001$

poszczególnymi kategoriami emocji: średnia dla emocji HOM ($M = 5,78$; $SD = 0,86$) była wyższa od średniej dla emocji HED ($M = 5,24$; $SD = 1,08$), $p < 0,001$; dla emocji StJA ($M = 4,84$; $SD = 0,94$), $p < 0,001$ oraz dla emocji AKSJ, ($M = 4,91$; $SD = 1,12$), $p < 0,001$. Także średnia dla emocji HED ($M = 5,24$; $SD = 1,08$) była wyższa od średniej dla emocji StJA ($M = 4,84$; $SD = 0,94$), $p < 0,001$, oraz od średniej dla emocji AKSJ ($M = 4,91$; $SD = 1,12$), $p = 0,001$. Dane przedstawia rysunek 1.

W celu sprawdzenia, czy waga nadawana emocjom AUT i RFL jest zależna od warunków eksperymentalnych (różniących się kategorią wzbudzanych sytuacyjnie emocji), dokonano dalszych obliczeń. Przeprowadzono dwuczynnikową analizę wariancji z czynnikiem międzyobiektywnym wzbudzanie emocji AUT vs. RFL oraz czynnikiem wewnątrzobiektywnym kategoria emocji w technice „Źródła szczęścia”. Zmienną zależną była waga nadawana emocjom.

Analiza wariancji wykazała istotny efekt główny kategorii emocji w wyjaśnianiu nadawanej im wagi: $F(1, 282) = 129,70$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,315$. Natomiast nie były statystycznie istotne ani efekt główny dla kategorii wzbudzanych emocji [$F(1, 282) = 0,31$; $p = 0,860$; $\eta^2 < 0,001$, *n.i.*] ani interakcja obu czynników [$F(1, 282) = 1,42$; $p = 0,235$; $\eta^2 = 0,005$, *n.i.*]. Dane przedstawia tabela 1.

Tak więc dane wykazały, że wagi przypisywane emocjom różnych kategorii okazały się zróżnicowane – niezależnie od warunków manipulacji (wzbudzania w danych warunkach określonego rodzaju emocji).

Związek wagi nadawanej emocjom refleksyjnym z deklarowanym poczuciem szczęścia

W celu zbadania związku pomiędzy wagą nadawaną emocjom refleksyjnym a poczuciem szczęścia przeprowadzono jednozmienną analizę regresji.

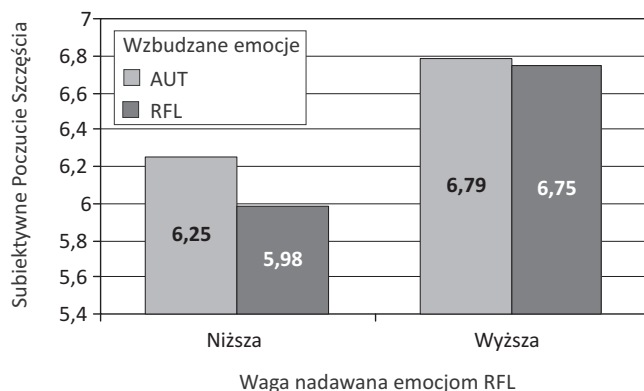
Analiza regresji metodą wprowadzania zmiennych wykazała istotność modelu, w którym predyktorem była waga nadawana emocjom refleksyjnym, $F(1, 282) = 13,14$;

$p < 0,001$. Zależność między zmienną zależną a predyktorem była dodatnia, ($\beta = 0,211$; $R^2 = 0,045$). Wartość współczynnika kierunkowego wyniosła 0,506; $t(282) = 3,62$; $p < 0,001$.

Analogiczny wynik uzyskano w analizie wariancji w schemacie 2×2 z czynnikami: kategoria wzbudzanych emocji (AUT vs. RFL) oraz niższa vs. wyższa waga nadawana emocjom RFL – ze zmienną zależną w postaci stopnia poczucia szczęścia. Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy – na podstawie mediany dla rozkładu wskaźników wagi nadawanej emocjom RFL, która wyniosła $Me = 5,0$: do jednej z grup zaliczone zostały osoby o wskaźnikach $< Me$ (niższy poziom zmiennej), drugą grupę stanowiły osoby o wynikach $\geq Me$ (wyższy poziom zmiennej). Dla tak wyodrębnionych grup zaobserwowano efekt główny wagi nadawanej emocjom RFL: $F(1, 280) = 7,55$; $p = 0,006$; $\eta^2 = 0,026$. Osoby o wyższej wadze nadawanej emocjom RFL deklarowały wyższe poczucie szczęścia ($M = 6,77$; $SD = 1,75$) niż osoby o niższej wadze nadawanej emocjom RFL ($M = 6,11$; $SD = 2,21$).

Ponadto policzono interakcję pomiędzy czynnikami: waga emocji i kategoria wzbudzanych eksperymentalnie emocji. Efekt interakcji okazał się nieistotny statystycznie $F(1, 280) = 0,23$; $p = 0,635$; $\eta^2 = 0,001$, *n.i.* Nie zaobserwowano też efektu głównego dla czynnika kategoria wzbudzanych emocji $F(1, 280) = 0,41$; $p = 0,524$; $\eta^2 = 0,001$, *n.i.* Dane przedstawia rysunek 2.

Jak widać, bez względu na rodzaj warunków badania (i rodzaj wzbudzanych sytuacyjnie emocji: automatycznych czy refleksyjnych) osoby z grupy o wyższych ocenach wagi emocji refleksyjnych deklarowały wyższy stopień poczucia szczęścia niż osoby z grupy o niższych ocenach wagi emocji refleksyjnych.



Rysunek 2. Waga przypisana emocjom refleksyjnym (RFL), kategorie wzbudzanych emocji (AUT i RFL) a średnie wskaźniki ocen subiektywnego poczucia szczęścia.

DYSKUSJA

Zaprezentowane dane dotyczyły związków emocji pozytywnych różnych kategorii z poczuciem szczęścia. W badaniu mierzone były wagi nadawane przez uczestników wyróżnionym przez nas kategoriom emocji o genezie automatycznej bądź refleksyjnej. Okazało się, że:

- emocje automatyczne oceniane były przez uczestników jako ważniejsze dla odczuwanego przez ludzi szczęścia,
- stopień deklarowanego własnego poczucia szczęścia zależał od stopnia doceniania wagi emocji refleksyjnych.

Wyniki te są spójne z pomiarami uzyskanymi w wcześniejszym badaniu, gdzie wykorzystano taką samą technikę do pomiaru wag nadawanych emocjom, ale poczucie własnego szczęścia zmierzono za pomocą innego narzędzia (Jasielska, Jarymowicz, 2012). Dane te sugerują, że nasze założenie, jakoby zastosowana przez nas technika do pomiaru wagi przypisywanej emocjom różnych kategorii dla ludzkiego poczucia szczęścia miała charakter paraprojekcyjny, było nietrafne. Otrzymane wyniki zdają się wskazywać na to, że uczestnicy naszych badań (osoby z wyższym wykształceniem) odpowiadali na nasze pytanie (zawarte w technice „Źródła szczęścia”) nie tyle z punktu widzenia własnej hierarchii wartości, ile w związku z przeświadczeniem, że dla ludzi większe znaczenie mają gratyfikacje podstawowych potrzeb i przyjemności zmysłowe niż wartości pochodne od intelektualnego oceniania rzeczywistości. Tego samego spodziewaliśmy się także i my (Jarymowicz, Jasielska, 2011; Jasielska, Jarymowicz, 2012), formułując w poprzednich badaniach taką właśnie hipotezę, zgodnie z którą relatywny udział emocji o genezie automatycznej jest dla ludzkiego poczucia szczęścia większy niż emocji o genezie refleksyjnej (na obecnym etapie rozwoju moralnego ludzi naszego kręgu kulturowego).

Dane z zaprezentowanego w tym opracowaniu badania wskazują na dyspozycyjny charakter zmiennej waga ocenianych kategorii emocji. Okazało się, że nie miało znaczenia sytuacyjne wzbudzenie emocji określonego rodzaju przy użyciu zestawów zdań, które miały wzbudzać pamięć danego typu doświadczeń emocjonalnych (technika, na której skuteczność wskazują wyniki badań nad następstwami wzbudzanych emocji – Imbir, Jarymowicz, 2011a, 2011b). Pomimo wzbudzania różnych kategorii emocji obraz danych dotyczących wag nadawanych poszczególnym emocjom był we wszystkich warunkach badania podobny. Co więcej, wzbudzone doraźnie emocje nie miały znaczenia dla zależności pomiędzy wagami nadanymi emocjom refleksyjnym a deklarowaniem różnego poziomu poczucia własnego szczęścia. Brak wpływu manipulacji może

również wskazywać, że narzędzie *Skala subiektywnego poczucia szczęścia* mierzy względnie stałe, globalne poczucie szczęścia (a nie stan doraźny). Gdyby wzbudzenie emocji oddziaływało na wyniki uzyskane w tej technice, świadczyłoby to o jej doraźnym charakterze, a zarazem podważałoby sens wykorzystywania jej w badaniach mierzących globalne poczucie szczęścia.

Warto odnotować zaobserwowane efekty proste dla poszczególnych podkategorii emocji. W technice „Źródła szczęścia” osoby badane zapytane o to, w jakim stopniu różne doświadczenia emocjonalne przyczyniają się do ludzkiego poczucia szczęścia, przypisały najwyższe oceny emocjom homeostatycznym. Takie oszacowanie wydaje się być teoretycznie trafne: emocje homeostatyczne można uznać za najbardziej pierwotne i podstawowe (por. Plutchik, 1980), a zatem regulacyjnie szczególnie znaczące. Za specyficzny tego przejaw można uznać znaczenie gratyfikacji podstawowych dla ludzkiego dobrostanu i stopnia globalnego poczucia szczęścia (Maslow, 1970/2006). Teza ta nie budzi większych kontrowersji, ale w koncepcjach szczęścia warto zwrócić uwagę na wartość „dodaną”: znaczenie emocji typu refleksyjnego dla pogłębiania poczucia szczęścia i zmieniania hierarchii znaczeń – w sposób, który może doprowadzić do tego, że podmiot woli wysiłek służący celom uznanym za ważne niż delectowanie się doraźnymi przyjemnościami (Diener, Lukas, Oishi, 2002; Kahneman, 1999).

Sądzymy, że dla „pełni szczęścia” ważne są wszelkie źródła emocji pozytywnych. Nie dzielimy przeświadczenia o bezwzględnej wyższości emocji refleksyjnych nad automatycznymi i posiadanymi cnót – jako powodów do dumy – nad cieszeniem się rozkoszami zmysłowymi (Baumeister, Vohs, 2002). Sądzymy, że chodzi o wagę relatywną, która sprawia, że *nic co ludzkie nie jest obce*, a o hierarchii znaczeń i harmonii doznań decyduje myślący podmiot. Wydaje się, że na rzecz tej tezy przemawiają zaprezentowane w niniejszym opracowaniu dane empiryczne.

Warto na koniec wskazać na kilka ograniczeń, które nakazują, aby ogólne wnioski z badania formułować z ostrożnością. Wykorzystana manipulacja okazała się nie różnicować uzyskanych wyników. Wcześniejsze badania z wykorzystaniem tej samej manipulacji wykazały, że wpływa ona na proste procesy poznawcze (Imbir, Jarymowicz, 2011a, 2011b), co wskazuje, że brak różnic najprawdopodobniej nie wynika z nieskuteczności wykorzystanej metody. Natomiast tym razem osoby badane odśluchiwały prezentowane zdania, a nie odczytywały je z ekranu. Zdecydowałyśmy się na taką zmianę, licząc, że – zgodnie z wynikami wcześniejszych badań (Winczo, 2002) – aktywizacja kodu percepcyjno-wyobraźniowego

wzmocni efekt wzbudzania emocji. Być może jednak ta modyfikacja osłabiła efektywność manipulacji. Uzyskany efekt wymaga zatem replikacji w następnych badaniach nad poczuciem szczęścia, najlepiej z wykorzystaniem innej formy wzbudzania emocji.

Brak różnic pomiędzy grupami, w których wzbudzone były emocje, sprawia, że otrzymane dane można interpretować tylko w kategoriach korelacyjnych. A to oznacza, że teoretycznie jest możliwe, iż: 1) osoby bardziej szczęśliwe w większym stopniu doceniają emocje refleksyjne i posiadają większą łatwość ich doświadczania; 2) osoby o dużym potencjale szczęścia pochodnego od emocji automatycznych mogą stać się bardziej refleksyjne. Rozważania na ten temat wykraczają jednak poza ramy niniejszego artykułu.

Uczestnikami badania w przeważającej większości były kobiety z wyższym wykształceniem, co również zawężyło zakres wniosków z badania. Jest to wzorzec, który uzyskujemy we wszystkich badaniach internetowych – fakt ciekawy, ale nieinterpretowalny. Być może ich tematyka (opisywanych jako *badania dotyczące uczuć i wartości*) wydaje się atrakcyjniejsza dla kobiet i stąd też chętniej decydują się one na dobrowolny udział w badaniach. Podobne dysproporcje odnotowałyśmy w badaniach pilotażowych (gdzie sędziowie kompetentni pomagają dokonać wyboru najbardziej adekwatnych zdań), stąd też niektóre itemy wykorzystane w badaniu mogą zawierać treści stereotypowo ważniejsze dla kobiet. Trzeba zatem wziąć pod uwagę fakt, że w próbie bardziej zmaskulinizowanej wzorzec wyników mógłby okazać się inny.

Podsumowując, zaprezentowane powyżej badanie zdaje się przemawiać na rzecz tezy, że dla poczucia pełni szczęścia ważne jest świadome doświadczanie emocji pozytywnych różnych kategorii, a każda z nich odgrywa inną funkcję regulacyjną w budowaniu poczucia szczęścia. Na rzecz trafności sformułowanych wniosków przemawiają analogiczne wyniki we wcześniejszych badaniach (Jarymowicz, Jasielska, 2011; Jasielska, Jarymowicz, 2012). Widzimy natomiast potrzebę dalszych pomiarów w tym zakresie w celu doprecyzowania związku pomiędzy emocjami różnych kategorii a poczuciem szczęścia (a zwłaszcza opisanie go w kategoriach innych niż korelacyjne).

LITERATURA CYTOWANA

- Argyle, M. (2004). *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Astrum.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 608–619). Oxford: Oxford University Press.
- Boehm, J., Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote success? *Journal of Career Assessment*, 16 (1), 101–116.

- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Carver, C. (1999). Self regulation in action and affect. W: T. Dalgleish, M. J. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion*. (s. 13–33). Chichester: John Wiley and Sons.
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej*. Wrocław: Wydawnictwo PAN.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie – efekt negatywności*. Wrocław: Wydawnictwo PAN.
- 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.). (2009). *Diagnoza społeczna 2009*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Pobrano z: diagnoza.com.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2011). *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego* (tłum. A. Nowak). Sopot: Smak Słowa.
- 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.
- Epstein, S. (1990). Wartości z perspektywy poznawczo-przeżyciowej teorii „ja”. W: J. Reykowski, N. Eisenberg, E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania* (s. 11–32). Wrocław: Ossolineum.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91 (4), 330–335.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2006). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678–686.
- Gilbert, D. (2007). *Na tropie szczęścia* (tłum. E. Rajewska). 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.
- Imbir, K., Jarymowicz, M. (2011a). Wzbudzanie emocji o genezie automatycznej bądź refleksyjnej a przejawy efektywności kontroli uwagi w teście Antysakkad. *Psychologia–Etologia–Genetyka*, 23, 9–28.
- Imbir, K., Jarymowicz, M. (2011b). Wzbudzanie emocji o genezie automatycznej bądź refleksyjnej, a przejawy poznawczej kontroli w emocjonalnym teście Stroopa. *Psychologia–Etologia–Genetyka*, 24, 7–25.
- Imbir, K., Jarymowicz, M., Żygierewicz, J., Kuś, R., Michalak, M., Kruszyński, M., Durka, P. (2013). Emocje o genezie automatycznej bądź refleksyjnej a potencjały związane z bodźcem (ERP). *Psychologia–Etologia–Genetyka*, 26 (1), 23–42.
- Isen, A. M. (2004). Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna* (s. 284–310). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (red.). (2001). *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M. (2008). *Psychologiczne podstawy podmiotowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jarymowicz, M. (2009). Racje serca i racje rozumu – w poszukiwaniu sensu idei powszechnie znanej. W: J. Kozielski (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 183–215). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Jarymowicz, M., Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 4, 439–461.
- Jarymowicz, M., Jasielska, D. (2011). Różnorodność emocji jako podstawa pełni szczęścia. *Czasopismo Psychologiczne*, 1 (17), 87–95.
- Jasielska, D., Jarymowicz, M. (2012). Wagi nadawane emocjom pozytywnym o genezie automatycznej i refleksyjnej a wskaźniki poziomu poczucia szczęścia. *Roczniki Psychologiczne*, 2 (15), 7–30.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (s. 85–105). New York: Russell Sage Foundation.
- 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.
- Kolańczyk, A. (1999). *Czuję, myślę, jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kozielski, J. (2009). Transgresjonizm – zarys nowego paradygmatu. W: J. Kozielski (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 330–348). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny* (tłum. A. Janowski). Poznań: Media Rodzina.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- 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., King, L. A., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–834.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście* (tłum. T. Rzychoń). Warszawa: Laurum.
- Maslow, A. H. (1970/2006). *Motywacja i osobowość* (tłum. J. Radzicki). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.
- Reykowski, J. (1985). Standardy ewaluacyjne: geneza, zasady funkcjonowania, rozwój (zarys modelu teoretycznego). W: A. Gołąb, 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.
- Sander, D., Scherer, K. R. (red.). (2009). *The Oxford companion to emotion and the affective sciences*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, 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.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Prawdziwe szczęście* (tłum. A. Janowski). Poznań: Media Rodzina.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
- Tatarkiewicz, W. (1962/2004). *O szczęściu*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Trzebińska, E. (1998). *Dwa wizerunki własnej osoby. Studia nad sposobami rozumienia siebie*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Vennehoven, 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. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Veenhoven, R. (2010). What we know. W: L. Bormans (red.), *The world book of happiness* (s. 338–346). Tiel: Lannoo Uitgeverij.
- Winczo, M. (2002). Dwa kody – dwa światy? Czyli o tym, co może wynikać z odmiennej genezy kodów: percepcyjno-wyobraźniowego i słowno-twierdzeniowego. W: M. Jarymowicz (red.), *Poza egocentryczną perspektywą widzenia siebie i świata* (s. 131–154). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Wojciszke, B. (red.) (1988). *Studia nad procesami wartościowania*. Wrocław: Ossolineum.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35 (2), 151–175.

ZAŁĄCZNIK

Zestawy zdań wykorzystane do wzbudzenia emocji

Zestaw nr 1:

Po niesłusznych oskarżeniach oczyszczenie z zarzutów jest cudowne!
 Utrata czegoś przynębia człowieka, ale odzyskanie daje wspaniałą ulgę!
 Uratowanie zdrowia czy życia po skomplikowanej operacji to wielka radość!
 Gdy po wymęczeniu przychodzi wypoczynek, człowiek czuje, że mógłby fruwać!
 Wyzdrowienie, gdy już nie było nadziei, wywołuje cudowne wzruszenie!
 Po okresie kłopotów i napięcia cudownie jest przeżyć całkowite odprężenie.
 Nawet po największym niepokoju możemy w końcu znaleźć jakieś ukojenie.
 Człowiek może znieść wiele cierpień, bo wie, że w końcu może nadejść ulga.
 Po stresie i strachu, wyciszenie i uspokojenie wprawiają człowieka w błogostan.
 Gdy coś nas gnębi, kiedy przeżywamy coś uciążliwego, wyzwolenie działa jak balsam.
 Nikt nie lubi trosk, ale wiemy, jak miłe jest pozbycie się ich i zrelaksowanie.
 Uwolnienie się od koszmarnych snów czy czyjejs przemocy to szczęście!

Zestaw nr 2:

Małe dzieci, puszyste kotki, pieski, ptaszki budzą w nas czułość.
 Życie przynosi nieraz prawdziwą frajdę, zwłaszcza gdy umiemy się bawić i cieszyć.
 Namiętność dodaje życiu fantastycznego uroku i nieraz warto dać się jej ponieść.

Śmiech udziela się ludziom i dzięki temu można mieć więcej uciechy i radości. Można uwielbiać różne pory roku, ale aż chce się krzyknąć „niech żyją wakacje”. Codziennosc można ubarwić i upiększyć przez wspaniałą rozrywkę i zabawę. Miło jest, gdy na tle zwykłych dni niespodziewanie coś wywoła w nas ekscytację. Podniecenie przyprawia nas nieraz o drżenie, ale jest to zdecydowanie przyjemne. Gdy pojawia się pożądanie, pojawia się też szansa na bliższe stosunki i spełnienie. Wielką przyjemnością jest być z ludźmi, którzy potrafią nas wprowadzić w rozbowienie. Niewątpliwie rozkosz, jaką może dać fizyczne zbliżenie, to coś nadzwyczajnego. Pierwsze zauroczenie przeżywa się silnie i długo potem pamięta swoje uczucia.

Zestaw nr 3:

Gdy przezwyciężymy strach i wykażemy się odwagą, wzrasta nasza samoocena. Wysiłek w słusznej sprawie daje poczucie dobrze spełnionego obowiązku. Ulepszenie czegoś, rozwiązanie problemów nadaje sens własnemu życiu. Okazanie wrażliwości na innych daje niesamowite poczucie współbrzmienia. Gdy potrafimy zachować twarz, możemy bez obaw patrzeć na siebie w lustrze. Przezwyciężenie trudności daje nam więcej radości niż kiepska wymówka. Poczucie godności daje więcej szczęścia niż największe dobra materialne. Wiele jest takich czynów, które mogą prowadzić do dumy z samego siebie. Niektórzy sądzą, że satysfakcja z siebie to największa z możliwych nagroda. Człowiek miewa poczucie spełnienia, kiedy robi więcej dla innych niż dla siebie. Chyba najbardziej człowiekowi zależy na zadowoleniu z siebie. Miłe jest sercu poczucie szlachetności – może nawet bardziej własnej niż cudzej.

Zestaw nr 4:

Delikatność matki wobec potomstwa wywołuje zachwyt i wzruszenie. Wspaniałe przykłady współpracy udawały się dzięki ludzkiej lojalności. Prawość w postępowaniu milionów ludzi prowadzi do dobra, rozwoju i szczęścia. Wiele ludzkich problemów rozwiązano dzięki poszanowaniu sprawiedliwości. Dzięki szlachetności ludzi człowiek może doświadczyć wiele wsparcia i otuchy. Uczciwość zdecydowanej większości ludzi jest podstawą bezpieczeństwa. Dzięki miłości człowiek zyskuje wielką moc i zdolność do niezwykłych czynów. Podziw dla dokonań innych ludzi może podpowiedzieć, jak lepiej spędzić życie. Choć to niełatwe, ludzie są zdolni do przebaczenia nawet najcięższych przewinień. Satysfakcja z życia daje napęd do dalszego zaangażowania w ulepszanie świata. Dobroć i bliskość ludzi są najważniejszym źródłem ludzkiego szczęścia. Ufność i nadzieja sprawiają, że człowiek może stawiać sobie niezwykle cele.

Subjective meaning of reflective positive emotions and feeling of happiness

Dorota Jasielska, Maria Jarymowicz

University of Warsaw, Faculty of Psychology

ABSTRACT

Many psychological concepts link the frequency of experiencing positive emotions with a global feeling of happiness. The presented study was based on the assumption that the regulative role of positive emotions depends on their origin. In particular, we distinguish positive emotions of automatic genesis (affective, related to sensual 1. homeostatic and 2. hedonic experiences) or reflective genesis (intellectual, related to conceptual 3. self-standards and 4. transgressive axiological standards). We assume that the automatic emotions are basic for subjective happiness, but the higher level of happiness depends on the reflective emotions. The aim of the experimental study was to examine relationship between evaluation of importance of different emotions and the feeling of happiness. Results showed that the declared feeling of happiness was related to importance of reflective emotions: participants who rated them higher declared also to be happier than students who rated reflective evaluative standards lower. This effect was independent from experimental manipulation.

Keywords: primary and secondary affects, experiential vs conceptual evaluative standards, subjective evaluation of different emotions, subjective happiness

Złożono do druku: 2.01.2012

Złożono poprawiony tekst: 28.01.2013/13.02.2013

Zaakceptowano do druku: 13.02.2013