

ANNA PORCZYŃSKA-CISZEWSKA

CECHY OSOBOWOŚCI
A DOŚWIADCZANIE SZCZĘŚCIA
I POCZUCIE SENSU ŻYCIA

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO



KATOWICE 2013

**Cechy osobowości
a doświadczanie szczęścia
i poczucie sensu życia**

*Książkę tę dedykuję moim Rodzicom
oraz mojemu Mężowi Markowi – osobom,
dzięki którym każdego dnia dowiaduję się,
czym jest szczęście...*



NR 3025

Anna Porczyńska-Ciszewska

Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia

Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Katowice 2013

[Kup książkę](#)

Redaktor serii: Publikacje Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji
Urszula Szuścik

Recenzent
Zbigniew Nęcki

Spis treści

Wprowadzenie	11
------------------------	----

Rozdział 1.

Istota pojęcia „szczęścia” oraz jego rozumienie w psychologii

1.1. Potoczne i naukowe rozumienie szczęścia	21
1.2. Sposoby definiowania pojęcia „szczęście”	23
1.3. Szczęście jako zmienna psychologiczna.	26
1.4. Pomiar poczucia szczęścia	30

Rozdział 2.

Teorie szczęścia. Kiedy jesteśmy szczęśliwi?

2.1. Szczęście w „koncepcji przepływu” („ <i>flow experience</i> ”) Mihalyego Csik- szentmihalyiego	42
2.1.1. Pojęcie „ <i>przepływ</i> ”, czyli „ <i>flow</i> ”	43
2.1.2. Składniki „doświadczenia optymalnego”	47
2.1.3. „ <i>Flow experience</i> ” jako doświadczenie autoteliczne	57
2.1.4. Cechy osobowości autotelicznej	58
2.2. Prawdziwe szczęście w koncepcji Martina Seligmana	61
2.3. Szczęście w teoriach motywacyjnych	63
2.4. Szczęście w koncepcji zaspokojenia potrzeb autorstwa Ruuta Veenhovena	65
2.5. Szczęście w teoriach rozbieżności	67
2.6. Obiektywne szczęście w koncepcji Daniela Kahnemana	69
2.7. Szczęście z perspektywy teorii adaptacji	71
2.8. Genetyka behawioralna oraz koncepcja atraktora szczęścia	73

2.9. Cebulowa teoria szczęścia Janusza Czapieńskiego	78
2.10. Szczęście w teorii funkcji emocji pozytywnych Barbary Fredrickson	82

Rozdział 3.

Podmiotowe i sytuacyjne determinanty doświadczania szczęścia

3.1. Cechy osobowości człowieka szczęśliwego	88
3.1.1. Poczucie lokalizacji kontroli a doświadczanie szczęścia	89
3.1.2. Wzór Zachowania A i jego związek z doświadczaniem szczęścia	92
3.1.3. Gotowość do podejmowania ryzyka a poziom doświadczanego szczęścia	94
3.1.4. Cechy osobowości w ujęciu modelu Wielkiej Piątki a doświad- czanie szczęścia	97
3.2. Czynniki obiektywne warunkujące doświadczanie szczęścia	100
3.2.1. Wiek i poczucie szczęścia	101
3.2.2. Doświadczanie szczęścia przez kobiety oraz mężczyzn	103
3.2.3. Zdrowie a poczucie szczęścia	107
3.2.4. Status społeczno-ekonomiczny a poziom odczuwanego szczęścia	110
3.2.5. Praca i bezrobocie a poczucie szczęścia	121
3.2.6. Relacje interpersonalne a jakość życia	139
3.2.7. Czas wolny i jego organizacja	145

Rozdział 4.

Poczucie sensu życia jako czynnik warunkujący doświadczanie szczęścia

4.1. Charakterystyka i sposób definiowania pojęcia „sens życia”	156
4.1.1. Sens życia w ujęciu psychologicznym	157
4.1.2. Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie zna- czące	160
4.2. Problematyka sensu życia w wybranych koncepcjach psychologicznych	164
4.2.1. Sens życia w ujęciu psychoanalizy i neopschoanalizy	165
4.2.2. Sens życia w ujęciu psychologii humanistycznej	169
4.2.3. Koncepcja sensu życia w ujęciu Kazimierza Obuchowskiego	171
4.2.4. Poczucie sensu życia w koncepcji Viktora E. Frankla	174
4.3. Osobowościowe i środowiskowe determinanty poczucia sensu życia	178
4.3.1. Wybrane cechy osobowości a poczucie sensu życia	178
4.3.2. Środowiskowe korelaty poczucia sensu życia	184

Rozdział 5.

Doświadczanie szczęścia a poczucie sensu życia

5.1. „Sens” i „znaczenie” – próba zdefiniowania pojęć	190
5.2. Realizacja planów a dobre samopoczucie i szczęście	191
5.3. Podejmowanie postanowień a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia	195
5.4. „Tematy życia” – ich sens oraz dobrostan psychiczny	198

Rozdział 6.

**Związek między wybranymi cechami osobowości
a doświadczaniem szczęścia i poczuciem sensu życia –
badania własne**

6.1. Wprowadzenie	203
6.2. Założenia teoretyczne oraz problem badawczy	207
6.3. Zmienne i ich operacjonalizacja	210
6.4. Model zależności między zmiennymi	218
6.5. Hipotezy badawcze	218
6.6. Strategia badań	219
6.6.1. Charakterystyka zastosowanych narzędzi badawczych	219
6.6.2. Opis grupy badawczej i przebiegu badań	225
6.6.3. Zastosowane procedury statystyczne	226

Rozdział 7.

Wyniki badań

7.1. Związek między cechami podmiotowymi a poczuciem sensu życia . . .	232
7.2. Związek między cechami podmiotowymi a doświadczaniem szczęścia .	234
7.3. Zależność pomiędzy doświadczaniem szczęścia a poczuciem sensu życia	236
7.4. Analiza dopasowania modelu do danych empirycznych.	237
7.4.1. Wyniki analizy ścieżek zmodyfikowanych modeli	241
7.4.2. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego zgodnie z procedurą <i>modification indices</i>	242
7.4.3. Charakterystyka modelu zmodyfikowanego strukturalnie	248

Rozdział 8.

Interpretacja wyników badań własnych

- 8.1. Interpretacja zależności korelacyjnych pomiędzy doświadczaniem szczęścia, poczuciem sensu życia i cechami podmiotowymi 259
- 8.2. Interpretacja wyników analizy ścieżek 266

Rozdział 9.

Podsumowanie i wnioski

Zakończenie	283
Bibliografia	287
Summary	301
Zusammenfassung	302

Cel życia, jakim jest szczęście, można osiągnąć tylko wówczas, gdy nie uczyni się go celem bezpośrednim. Ci tylko są szczęśliwi, których myśli są skierowane ku jakiemuś przedmiotowi innemu niż ich własna szczęśliwość: ku szczęściu innych, ku poprawie ludzkości lub nawet ku jakiejś sztuce albo studiom, uprawianym nie jako środek, lecz jako idealny cel w sobie. Ludzie, dążący w ten sposób do czegoś innego, znajdują szczęście po drodze.

(John Stuart Mill 1873)

Wprowadzenie

W dobie dokonujących się współcześnie przemian społeczno-gospodarczych oraz obecnej niemal na całym świecie rewolucji przemysłowo-technicznej, połączonej z jej immanentną cechą, jaką jest rozprzestrzenianie się bezrobocia, coraz częściej dochodzi do zagrożenia podstawowych wartości decydujących o zdrowiu psychicznym jednostek. Do takich „zagrożonych” wartości należy niewątpliwie potrzeba poczucia sensu życia oraz umiejętność doświadczania szczęścia, czego konsekwencją są różnego rodzaju patologie psychiczne. Dlatego też ludzie żyjący w XXI wieku podejmują próby udzielenia odpowiedzi na takie pytania, jak: Czym jest szczęście? Kiedy czuję się szczęśliwy? Po co żyję? Jak mam żyć? Kim jestem, kim powinienem być? Oczywiście problemy te towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów i dlatego wydają się niezwykle ważnym tematem, wartym dłuższego zastanowienia. Konieczność sprostania wewnętrznym wyzwaniom oraz ustosunkowania się do takich i podobnych problemów egzystencjalnych to zadania charakterystyczne wyłącznie dla człowieka, a posiadanie „sensu życia” stanowi potrzebę typowo ludzką.

Na przestrzeni wieków wielu naukowców, mędrców i myślicieli próbowało rozwiązać wątpliwości dotyczące poczucia sensu życia oraz zdolności doświadczania szczęścia. Wielu też udzielało rad, jak uzyskać owo autentyczne szczęście i jak odnaleźć sens swojej egzystencji. Powstały liczne teorie i poglądy na temat sensu życia oraz szczęścia. Jednak jasna i jednoznaczna odpowiedź na pytanie o to, co sprawia, że czujemy się bardziej lub mniej szczęśliwi, jakie życie daje nam poczucie sensu, a jakie nie dostarcza nam tego uczucia, do dnia dzisiejszego nie została udzielona.

Zastanawiający jest również problem: Czy istnieje zespół określonych cech osobowościowych lub temperamentalnych warunkujący psychiczny dobrostan jednostki oraz czy dobrostan ten jest trwałą cechą indywidualną, czy też zależy od zewnętrznych warunków, czyli tzw. kolei losu? Pojawiają się też następne pytania, a mianowicie: Czy poczucie szczęścia jest uwarun-

kowane czynnikami biologicznymi i genetycznymi? Czy treść poczucia sensu życia i szczęścia jest różna u kobiet i u mężczyzn? Pytania te niezwykle często rodzą się w umysłach ludzi XXI wieku. Problematyka poczucia sensu życia oraz doświadczania szczęścia to niewątpliwie zagadnienia powszechnie występujące we współczesnym społeczeństwie, nastawionym przede wszystkim na poprawę warunków własnej egzystencji i goniącym za tzw. szczęściem. Problem tkwi tylko w tym, że „w pogoni za szczęściem” możemy nie zauważyć tych wszystkich czynników, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i które uświadamiają nam cel, dla którego żyjemy.

Jakość życia człowieka nie zależy od samego szczęścia, ale również od tego, co ów człowiek robi, by być szczęśliwym. Jak twierdzi Mihaly Csikszentmihalyi: „Jeśli ktoś nie wytyczył sobie celów, które dostarczają mu poczucia sensu własnej egzystencji, jeśli nie wykorzystuje w pełni potencjału swojego umysłu, to dobre samopoczucie wypełnia jedynie ułamek danego mu czasu. Ktoś, kto osiąga zadowolenie dzięki wycofaniu się ze światowego życia, by – niczym Wolterowski Kandyd – »uprawiać własny ogródek«, nie może uchodzić za człowieka wiodącego wspaniałą żywot. Bez marzeń, bez ryzyka ludzka egzystencja staje się tylko lichą namiastką życia” (CSIKSZENTMIHALYI 1998, s. 42–43).

Problemy dotyczące sensu życia oraz szczęścia są zagadnieniami z pogranicza wielu nauk o naturze człowieka. Poruszane one bywają przez filozofów, teologów, psychologów, socjologów, antropologów, psychiatrów, a nawet historyków czy pisarzy. W projektowanej pracy postanowiono zwrócić uwagę przede wszystkim na problematykę poczucia sensu własnej egzystencji oraz doświadczania szczęścia z perspektywy psychologicznej. Stawianie pytań dotyczących własnego życia, własnej egzystencji – jej sensu oraz wartości ma niesłychanie duże znaczenie, zwłaszcza dla człowieka współczesnego, żyjącego w dobie konsumpcjonizmu. Społeczeństwa współczesne zapewniające człowiekowi dobrobyt oraz zaspokajające niemal wszystkie jego materialne potrzeby, często nie są w stanie zaspokoić potrzeby sensu życia, nie pozwalając mu tym samym czuć się prawdziwie szczęśliwym (MARIAŃSKI 1990).

Potrzeba poczucia sensu życia oraz umiejętność przeżywania szczęścia to jedno z najważniejszych motorów napędzających ludzką aktywność, które umożliwiają człowiekowi podjęcie jakichkolwiek działań, zapewniają orientację w rzeczywistości oraz pomagają w dokonywaniu wyboru celów i metod działania. Szczęście uznawane jest również za główne kryterium zdrowia psychicznego (JAHODA 1958; TAYLOR, BROWN 1988, za: SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007). Dobrostan psychiczny, poczucie szczęścia i zadowolenie z życia, czyli pozytywne stany umysłu, pełnią niesamowicie ważną funkcję motywacyjną – dają one człowiekowi siły do zmagania się z przeciwnościami losu, dzięki czemu sprzyjają powodzeniom życiowym, które

z kolei czynią człowieka szczęśliwszym. Z dotychczas znanych doniesień wynika bowiem, że szczęśliwszym wiecie się lepiej – mają lepsze relacje interpersonalne, cieszą się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem, wyższymi zarobkami oraz sukcesami zawodowymi – właśnie z tego powodu, że są szczęśliwi. Dlatego też tak ważną i znaczącą rolę, zwłaszcza dla człowieka współczesnego, odgrywają badania dobrostanu psychicznego, szczęścia i jego powiązań z życiową pomyślnością, o którą niemal wszyscy zabiegają.

Z tego też powodu istotnym celem psychologii pozytywnej jest poszerzanie wiedzy z zakresu sposobów pomagania jednostkom w zwiększaniu poziomu ich szczęścia, pozytywnego zdrowia psychicznego oraz własnego rozwoju, jednak, jak zauważają inni badacze dobrostanu (SELIGMAN, CSIKSZENTMIHALYI 2000; SHELDON, KING 2001, za: SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007), kwestii tej poświęca się bardzo mało uwagi. Dzieje się tak, ponieważ interwencje w zakresie zdrowia psychicznego w zdecydowanej większości koncentrują się na niwelowaniu cierpienia, lęku czy słabości, nie zaś na zwiększaniu poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego (SHELDON, LYUBOMIRSKY 2007).

W podejściu psychologicznym zwraca się uwagę przede wszystkim na indywidualne potrzeby, predyspozycje dziedziczne, preferencje oraz wybory, a także osobowe systemy wartości kierujące preferencjami i dokonywanymi wyborami. Psychologowie poddają analizie relacje zachodzące pomiędzy poczuciem sensu życia, umiejętnością doświadczania szczęścia a różnymi składnikami osobowości i temperamentu człowieka oraz czynnikami określającymi obiektywne warunki życia.

Z dotychczas przeprowadzonych badań empirycznych wiadomo, że wiek nie ma istotnego wpływu na stopień zadowolenia z bieżącego życia. Z kolei czynnikiem wzbudzającym przez długi czas wiele kontrowersji była płeć, jednak wyniki aktualnych badań pozwalają twierdzić, że różnice płciowe mają niewielki wpływ na dobrostan psychiczny, a co więcej, różnice te coraz bardziej się zacierają. Wyniki badań uzyskane przez Janusza Czapińskiego w programie „Cebula” donoszą, że wykształcenie sprzyja zadowoleniu z życia, ale istnieją też dane zaprzeczające temu ustaleniu (CZAPIŃSKI 1994). Bezsprzeczny wydaje się z kolei fakt, że dobrostan psychiczny jest silnie skorelowany z pewnymi cechami osobowości i temperamentu. Udowodniono mianowicie, że istotny wpływ na dobrostan psychiczny ma poczucie kontroli nad biegiem spraw oraz styl atrybucji przyczynowej. Również ludzie złaknieni wrażeń i skłonni do podejmowania ryzyka, tzw. niespokojne dusze, lepiej tolerują niepowodzenia i przykrości, co też wydaje się sprzyjać wyższemu poziomowi odczuwanego szczęścia. Zauważono także, że szczęściu nie służy hołdowanie wartościom intelektualnym, tj. mądrości, logicznemu myśleniu czy rozumieniu. Można tutaj przytoczyć słowa J.S. Milla: „Lepiej być nieszczęśliwym Sokratesem niż zadowolonym

głupcem”. Pogląd ten może być interpretowany różnie, ale wynika z niego, że i mędrzec, i głupiec, i chory, i zdrowy, i bogaty, i biedny, i rozpieszczany przez los, i ciężko doświadczany mają taką samą szansę na odnalezienie w potoku własnych doświadczeń sensu życia i właściwego dla nich szczęścia. Innym czynnikiem, jaki poddano analizie, był poziom aktywności życiowej. Jednak w wielu badaniach nie stwierdzono żadnego istotnego związku pomiędzy czysto fizyczną lub społeczną aktywnością jednostki a jej poczuciem szczęścia i sensu życia.

Niejednoznaczne wydają się zależności pomiędzy emocjonalnością a bilansem afektywnym (VEENHOVEN 1984). Udowodniono jedynie, że istnieją dwa afektywne mechanizmy określające ogólną predyspozycję do doświadczania szczęścia, a mianowicie ekstrawersja oraz neurotyzm. Wyniki najnowszych badań dowiodły, że towarzyscy ekstrawertycy są szczęśliwsi, radośniejsi, mniej nerwowi, pogodniejsi i bardziej ugodowi niż introwertycy. Nasuwa się więc wniosek, że ekstrawertycy są na ogół szczęśliwsi od introwertyków. Jednak, jak wiadomo, jednym z przejawów ekstrawersji jest pozostawanie w pozytywnym, dynamicznym kontakcie z innymi, introwersję zaś charakteryzuje skłonność do powściągliwości w ujawnianiu swych stanów wewnętrznych. Dlatego nasuwa się tutaj przypuszczenie, że jakość doświadczenia może być w obu przypadkach bardzo podobna, a różnica może polegać wyłącznie na sposobie relacjonowania własnych przeżyć (CSIKSZENTMIHALYI 1998). Nie został również jednoznacznie rozstrzygnięty problem zależności pomiędzy poczuciem szczęścia i sensu życia a Wzorem Zachowania typu A.

Analiza doniesień literatury poruszającej zagadnienia sensu życia upoważnia do stwierdzenia, że osoby charakteryzujące się wysoko rozwiniętymi umiejętnościami działania konstruktywnego prezentują jednocześnie adekwatny poziom poczucia sensu życia, podczas gdy osoby o słabo rozwiniętych zdolnościach działania konstruktywnego wykazują istotne obniżenie poziomu poczucia sensu życia. Ponadto udowodnione zostało, iż umiejętność sprawnego realizowania własnych zamierzeń, osiągania wyznaczonych sobie celów, współwystępuje z wysokim poczuciem sensu życia, natomiast brak takich umiejętności towarzyszy różnym zaburzeniom w dostrzeganiu celowości i sensowności własnego istnienia (GAŚ 1986). Przeprowadzone badania empiryczne wykazały również zależność pomiędzy poczuciem lokalizacji kontroli a poczuciem sensu życia. Stwierdzono mianowicie, że osoby o poczuciu wewnętrznej lokalizacji kontroli mają silniejsze poczucie sensu życia. Ponadto osoby o kontroli wewnętrznej, a więc sobie przypisujące efekty działań, ujawniają bardziej optymistyczne nastawienie wobec rzeczywistości oraz wobec własnych możliwości w porównaniu z jednostkami o kontroli zewnętrznej (STOKŁOSA 1986).

Odwołując się do koncepcji uznających twórczość za centralną aktywność ludzkiego istnienia, nadającą twórczy sens i treść życiu, można stwierdzić, że istnieje związek pomiędzy aktywnością twórczą człowieka a samooceną jakości życia. Doniesienia z badań wskazują, że osoby twórcze częściej w porównaniu z jednostkami nietwórczymi czerpią satysfakcję z własnej aktywności, akceptują wybraną drogę życiową, włącznie z podjętymi decyzjami i przeżytymi doświadczeniami, częściej towarzyszy im poczucie sukcesu w realizacji celów oraz dobre samopoczucie, czyli tzw. *well-being* (zadowolenie sprzyjające życiowej satysfakcji) (WOOD, WYLIE, SHEAR 1969, za: PUFAL-STRUZIK 1994).

Pytania o sens oraz szczęście decydują, jak się wydaje, o kształcie ludzkiego życia. Z całą pewnością, jak stwierdził Victor E. Frankl, tego rodzaju pytania egzystencjalne wymagają indywidualnych odpowiedzi, w niepowtarzalnym i unikatowym kontekście własnego życia. Jednak można tutaj ustalić pewne prawidłowości ogólne i z tego powodu tak istotne wydaje się podejmowanie badań empirycznych, które przyczynić się mogą do głębszego zrozumienia omawianego zagadnienia.

Mimo że największa zmiana w sposobie myślenia o szczęściu i sensie życia dokonała się na przestrzeni ostatnich kilku lat, to istnieje wiele kwestii, na które nie uzyskano jednoznacznych odpowiedzi, oraz obszarów niepoddanych dotąd analizie. Istotne wydaje się zatem kontynuowanie badań opisanych dylematów egzystencjalnych oraz udzielenie odpowiedzi na pytania, które nadal pozostają otwarte, aby w sposób świadomy i twórczy kierować własnym życiem.

Celem przyświecającym projektowaniu badań własnych było ukazanie mechanizmów rządzących poczuciem sensu życia i skłonnością do przeżywania szczęścia, jak również podkreślenie roli czynników podmiotowych różnicujących ludzi w zakresie odczuwania dobrostanu psychicznego. Podjęte badania mają przyczynić się także do odkrycia i poznania niektórych istotnych zmiennych osobowościowych odpowiedzialnych za umiejętność doświadczania szczęścia oraz warunkujących poczucie sensu własnego życia.

W niniejszej publikacji poddano analizie podmiotowe uwarunkowania różnic indywidualnych, ze szczególnym uwzględnieniem różnic pod względem odczuwanego sensu własnego istnienia w doświadczaniu szczęścia. Przedstawione w książce badania własne podjęto w przekonaniu, że głównym czynnikiem leżącym u podłoża obserwowanych na podstawie badań osób różnic pod względem poziomu dobrostanu psychicznego i odczuwanego szczęścia jest względnie stabilna dyspozycja do tego rodzaju odczuć. Z tego powodu doświadczanie szczęścia uczyniono głównym przedmiotem analizy, co oddaje tytuł książki. Uwzględniono również wpływ poczucia sensu własnego życia, który uważany jest za istotny czynnik warunkujący

dobrostan psychiczny człowieka, uznając poczucie sensu życia oraz współwystępujące z nim określone cechy podmiotowe za podstawowe determinanty doświadczania szczęścia. Projektując badania własne założono, że dobrostan psychiczny człowieka, którego miarą jest doświadczanie szczęścia, pozostaje w związku z podmiotowymi właściwościami jednostki oraz z towarzyszącym jej poczuciem sensu własnego życia, przy czym prawdopodobnie cechy podmiotowe są skorelowane zarówno ze szczęściem, jak i z sensem życia, który z kolei jest zmienną niezależną wpływającą na częstość doświadczania szczęścia.

Jednocześnie inspirację dla zaprezentowanych w książce rozważań teoretycznych oraz zaprojektowanych badań stanowił stosunkowo niedawno odkryty i potwierdzony w badaniach empirycznych fakt, że obserwowane są znaczne różnice indywidualne w zakresie doświadczania szczęścia, a szczęście jednostki zależne jest przede wszystkim od posiadanego przez nią poczucia sensu własnej egzystencji.

Nadrzędnym celem omawianych tutaj badań własnych nad podmiotowymi uwarunkowaniami różnic w zakresie doświadczania szczęścia i poczucia sensu życia jest określenie związków pomiędzy doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jednostki oraz zweryfikowanie, czy zależność między doświadczaniem szczęścia a cechami podmiotowymi jest modyfikowana pośrednim wpływem poczucia sensu życia.

W książce tej podjęto próbę udzielenia naukowej odpowiedzi na pytania nurtujące nas od zarania dziejów: Czy możemy być bardziej szczęśliwi i co zrobić, aby to szczęście osiągnąć? Jak poprawić jakość własnego życia? Co uczynić, aby nasze życie było lepsze, szczęśliwsze, pełniejsze, bardziej spełnione, sensowniejsze?

Za podstawę teoretyczną niniejszej publikacji przyjęto twierdzenia psychologii pozytywnej, psychologii ogólnej, psychologii osobowości i różnic indywidualnych oraz psychologii egzystencjalnej. W interpretacji przyczyn różnic indywidualnych w doświadczaniu szczęścia i określaniu swojego życia jako sensownego odwołano się do „teorii przepływu” M. Csikszentmihalyiego oraz do psychologiczno-egzystencjalnej interpretacji problematyki sensu życia V.E. Frankla.

W pierwszej części książki dokonano przeglądu istniejących koncepcji szczęścia, jakie powstały od czasów starożytnych po dzień dzisiejszy, oraz przedstawiono rozważania nad poczuciem sensu życia jako czynnikiem będącym predyktorem dobrego życia.

W rozdziale pierwszym omówione zostały różne sposoby ujmowania pojęcia „szczęście”, zarówno w jego rozumieniu potocznym, jak i w wielu dyscyplinach naukowych, oraz sposoby pomiaru poczucia szczęścia. Rozdział drugi poświęcono charakterystyce wybranych teorii szczęścia wyjaśniających jego genezę i naturę. W rozdziale trzecim zaprezentowano

z kolei wybrane podmiotowe oraz sytuacyjne determinanty doświadczania szczęścia oraz ich związek z dobrostanem psychicznym człowieka. Rozdziały – czwarty oraz piąty są poświęcone tematyce zależności występujących pomiędzy doświadczaniem szczęścia oraz poczuciem sensu życia, jak również omówieniu zagadnienia „sensu życia” w wybranych koncepcjach psychologicznych. Następny, szósty, rozdział zawiera prezentację problemu oraz metodologii badań własnych, siódmy zaś – wyniki analiz statystycznych testujących postawione hipotezy. W rozdziale ósmym dokonano oceny prawdziwości postawionych hipotez oraz interpretacji uzyskanych rezultatów. Kończący niniejszą rozprawę rozdział dziewiąty zawiera podsumowanie i wnioski dotyczące prezentowanych badań własnych.

Anna Porczyńska-Ciszewska

Personality traits versus the experience of happiness and sense of life

S u m m a r y

Both defining what happiness is and what gives sense to human existence is not an easy task. It is so as the very notions are ambiguous and impossible to define clear-cut since each of us may understand the nature of happiness and sense of life in a bit different way. The literature offers many conceptions and ways of defining happiness that is why speaking of happiness one should bear in mind the multiplicity of this term, and differentiate between different types of happiness. However, in spite of the existing differences, there is one thing they have in common, namely, all of them mean something positive and valuable.

For the purposes of the studies in question, the leading conception of happiness was that of M. Csikszentmihalyi who conceived of it as the „*flow experience conception*” (in Polish translation, the very term is called „koncepcja przepływu”, „koncepcja zaangażowania” or „teoria optymalnego doświadczenia”). The theory by M. Csikszentmihalyi was based on the *flow* conception, that is, the state in which a person is so much engaged in his/her task that nothing else matters. The very experience is satisfactory to such an extent that people aim at repeating it, even at great cost, only because of their willingness to experience this pure satisfaction.

The studies conducted and presented in the publication constitute an attempt to define the subject determiners of individual differences within the scope of the frequency of happiness experienced, defining a mental well-being of an individual, and their relationship with the sense of existence as felt by the subject.

The studies under investigation aimed at recognizing the relationship between the level of happiness experienced (as understood by the *flow* conception) and the sense of one's own existence.

The research included 208 subjects of different sex. They completed a battery of self-describing questionnaires. The data collected allowed for including such variables into the analysis as the sense of life, locus of control (LOC), tendency for reactions according to the A behavior model, taking risky actions, and personality traits taken from the so called big 5 model, notably, extroversion, neuroticism, openness for experience, conscientiousness, and tendency to compromise whose influence on the experience of happiness was measured statistically in the form of correlation and prediction.

The results seem to prove the correctness of the assumption that each person is characterized by a certain level of the sense of their own life that conditions the level of their mental well-being understood as happiness. It was claimed that the sense of life may be treated as the main factor determining individual differences in terms of a mental well-being expressed by the frequency of happiness experienced, and that a high level of the sense of life most strongly correlates in a positive way with extroversion and conscientiousness. The experience of happiness, on the other hand, depends not only on the sense of life, but also directly on certain subject traits, namely on the tendency to take risky actions, extroversion, openness for new situations and conscientiousness. Besides, it was stated that the subject trait, that is a tendency to take risky actions, is directly connected to the frequency of happiness experienced by an individual. The very findings proved the existence of individual differences in terms of the level of the sense of life experienced, and, subsequently, the frequency of happiness experienced manifested in the form of experiences of the *flow experience* type.

Anna Porczyńska-Ciszewska

Die Persönlichkeitsmerkmale und Glückerleben und Lebenssinnggefühl

Z u s a m m e n f a s s u n g

Es ist nicht leicht, das Glück und den Sinn der menschlichen Existenz zu definieren, denn diese Begriffe sind mehrdeutig und können von jedem Menschen anders betrachtet werden. In der Literatur findet man verschiedene Definitionen des Glücks, doch alle haben ein gemeinsames Merkmal – sie bedeuten zwar etwas positives und wertvolles.

Zu vorliegenden Forschungen wurde das von Mikály Csíkszentmihályi entwickelte Konzept des Glücks, nämlich *flow experience* (Flow-Erleben) angenommen, die im Polnischen *Flow-Idee*, *Einsatz-Idee* oder *Theorie der optimalen Erfahrung* genannt ist. Flow bedeutet das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens des Menschen in einer Tätigkeit. Diese Erfahrung stellt den Menschen so sehr zufrieden, dass er danach strebt, sie sogar mit hohen Kosten immer wieder zu wiederholen, um damit nur reinen Spaß zu haben.

Die in vorliegender Abhandlung dargestellten Forschungen hatten als Ziel, subjektive Kriterien zu bestimmen, die für unterschiedliches und mehr oder weniger häufiges Erleben des Glücks, also für das Gefühl der Glückseligkeit und dessen Zusammenhang mit dem Lebenssinn verantwortlich sind.

Die Forschungen sollten auch, den Zusammenhang zwischen dem Glückserlebnissniveau (im Verständnis der Flow-Theorie) und den subjektiven Veranlagungen und dem Lebenssinnggefühl feststellen. An den Forschungen nahmen 208 Personen beiderlei Geschlechts teil. Alle Versuchspersonen hatten eine ganze Reihe von Selbsteinschätzungsfragebögen auszufüllen. Erhaltene Daten erlaubten, solche

Variablen zu analysieren wie: das Lebenssinngedühl, die Lokalisierung des Kontrollgedühls (LOC), die Tendenz dem Verhaltensmuster A gemäÙ zu reagieren, die Bereitschaft zu riskanten Vorhaben und die dem Modell der sog. GroÙen Fünf gehörenden Persönlichkeitsmerkmale: Extraversion, Neurotizismus, Erfahrungsoffenheit, Gewissenhaftigkeit und Kompromissbereitschaft, deren Einfluss auf das Glöckerleben mit statistischen Korrelations- und Prädiktionsmethoden bewertet wurde.

Die Forschungsergebnisse scheinen die Richtigkeit der aufgestellten These zu beweisen, dass jeder Mensch über ein bestimmtes Niveau des Lebenssinngedühls verfügt, das für das Erreichen einer bestimmten Stufe seiner Glöckseligkeit, also des Glöcks, entscheidend ist. Es wurde folgendes festgestellt: 1. das Lebenssinngedühl kann als ein solcher Faktor gelten, der individuelle Unterschiede zwischen den Menschen im Bereich der durch die Häufigkeit des erfahrenen Glöcks ausgedrückten Glöckseligkeit determiniert; 2. hohes Niveau des Lebenssinngedühls korreliert positiv vor allem mit der Extraversion und der Gewissenhaftigkeit. Das Glöckerleben hängt dagegen nicht nur vom Lebenssinngedühl, sondern auch direkt von manchen subjektiven Merkmalen, d.h.: der Bereitschaft zu riskanten Vorhaben, der Extraversion, der Offenheit für neue Situationen und der Gewissenhaftigkeit ab. Man ist auch zum Schluss gekommen, dass ein solches subjektives Merkmal, wie die Bereitschaft zu riskanten Vorhaben und die Häufigkeit des von dem Menschen erfahrenen Glöcks eng zusammen gehören. Eigene Forschungen der Verfasserin haben das Vorhandensein von individuellen Unterschieden in dem Niveau des verspürten Lebenssinns und demzufolge in der Häufigkeit des erfahrenen Glöcks (Flow-Erleben) auch bestätigt.

Redakcja
Barbara Konopka

Projekt okładki i stron działowych
Maciej Niesłony

Aranżacja komputerowa okładki i stron działowych
Tomasz Gut

Redakcja techniczna
Barbara Arenhövel

Korekta
Mirosława Żłobińska

Łamanie
Edward Wilk

Copyright © 2013 by
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6336
ISBN 978-83-226-2156-1
(wersja drukowana)
ISBN 978-83-8012-202-4
(wersja elektroniczna)

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
[e-mail: wydawus@us.edu.pl](mailto:wydawus@us.edu.pl)

Wydanie I. Ark. druk. 19,0. Ark. wyd. 20,5.
Papier offset. kl. III, 90 g Cena 38 zł (+ VAT)

Druk i oprawa: PPHU TOTEM s.c.
M. Rejnowski, J. Zamiara
ul. Jacewska 89, 88-100 Inowrocław

[Kup książkę](#)

„Praca dr Anny Porczyńskiej-Ciszewskiej jest wartościowym tomem zawierającym interesujące treści ważne dla psychologii jakości życia. Problematyka szczęścia i sensu życia jest zagadnieniem o dużej wadze poznawczej, znacznej atrakcyjności i emocjonalnej ważności. Prace pisane z psychologicznego punktu widzenia są dość nieliczne, więc każda rzetelna wypowiedź na ten temat jest cenna. Autorka odważnie wybrała tematykę, nie unikając odpowiedzialności za konfrontacje z bardzo podstawowymi kwestiami psychologicznymi – to jej intelektualna kondycja pozwala na taką decyzję. (...) poziom pracy uważam za wysoki i odpowiedni do jej przeznaczenia – czytelnika studenta nauk społecznych i humanistycznych oraz przedstawicieli innych dyscyplin naukowych, zainteresowanych tematyką psychiki ludzkiej i życia społecznego”.

Z recenzji Prof. dr. hab. Zbigniewa Nęckiego

ISSN 0208-6336

Cena 38 zł (+VAT)

[Kup książkę](#)