

# Zespół wypalenia sił w opiece

## Główne koncepcje i modele jakości życia w badaniach psychologicznych

WYKŁAD 4 & 5  
24 & 31. 03.2020

Ks. dr Paweł Brudek  
Katedra Psychologii Klinicznej  
KUL Jana Pawła II

# Plan wykładu



1. Wprowadzenie
2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego i współpracowników - **podstawy teoretyczne** E. Dienera
3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego i współpracowników - **stadia modelu** E. Dienera
4. **Skala SWLS** - „operacjonalizacja modelu”
5. **Przykłady badań** prowadzonych w oparciu o rzeczony model
6. Model podtrzymywania szczęścia
7. Cebulowa teoria szczęścia

# 1. Wprowadzenie

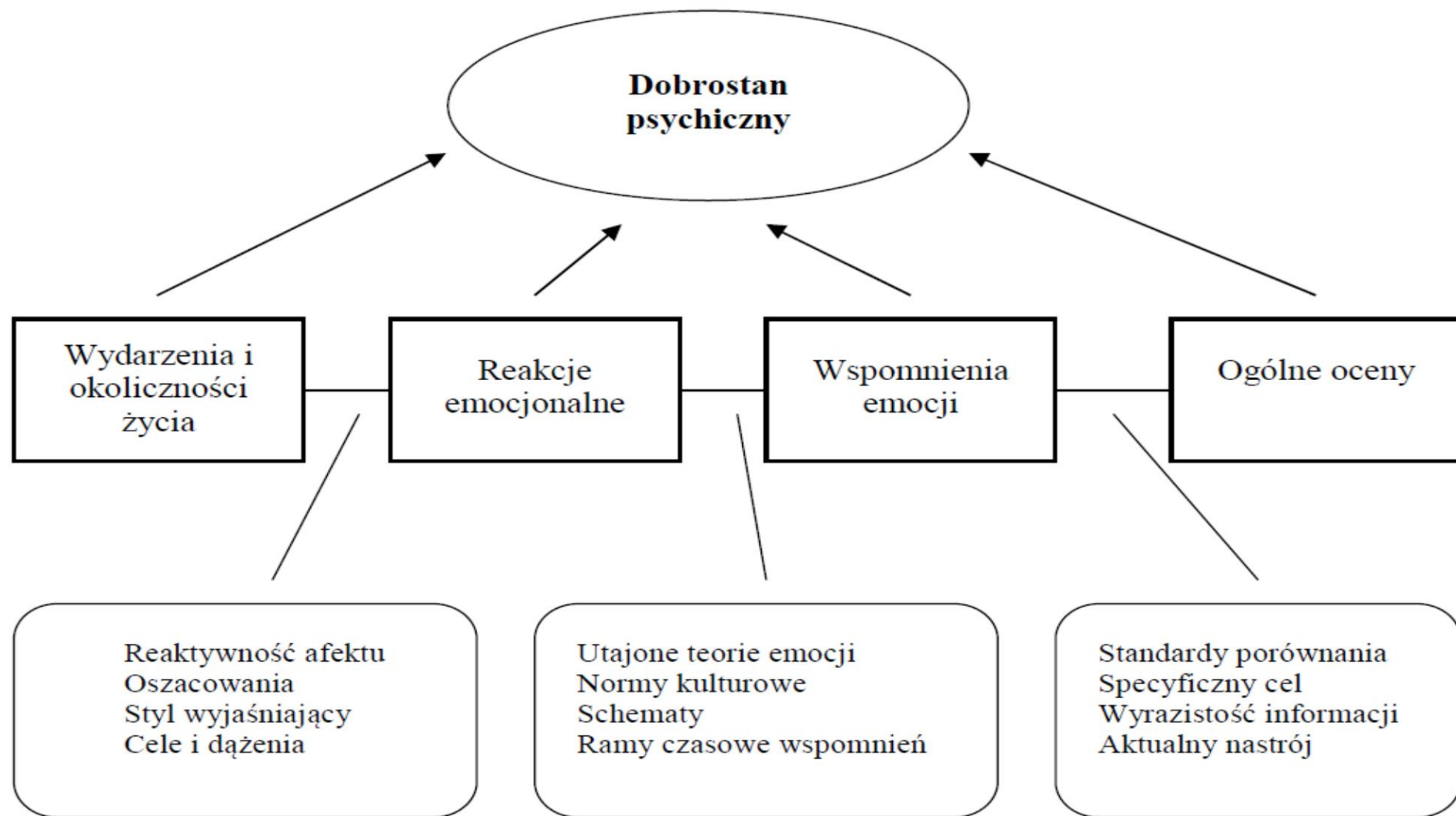
1. W literaturze psychologicznej na temat jakości życia napotykamy wiele koncepcji mających różny zasięg i oddziaływanie.
2. Wszystkie one zmierzają do budowania **teoretycznych podstaw** jakości życia.
3. Należy przyznać, że to trudne i skomplikowane zagadnienie jest z powodzeniem podejmowane i jak dotąd zaowocowało wieloma interesującymi i wartościowymi rozwiązaniami.
4. Jednocześnie **słabością** przedstawionych propozycji jest ich duże zróżnicowanie oraz brak ogólniejszych, spójnych odpowiedzi, co wynika przede wszystkim z niekompletności dowodów empirycznych, różnic w zakresie podstawowych pojęć oraz odmienności stosowanych metod

## 2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy)

1. **Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego** (*sequential and temporal model of subjective well-being*) opracowany został przez zespół jednego z prekursorów badań nad jakością życia - **E. Dienera**, który zaliczany jest do grupy najbardziej znanych psychologów zajmujących się tą problematyką.
2. Autorzy wychodzą z założenia, że dobrostan psychiczny jest przede wszystkim związany z **ewaluacją swojego życia przez jednostki i obejmuje szerokie spektrum pojęć**:
  1. pozytywny afekt,
  2. negatywny afekt,
  3. ogólne zadowolenie z życia
  4. zadowolenie z konkretnych dziedzin życia.

## 2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy)

3. W celu ujednoczenia rezultatów w poszczególnych sferach oraz uzyskania koherentnego i całościowego obrazu dobrostanu zaproponowano sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego.
4. W modelu tym dobrostan rozumiany jest jako jednostkowy konstrukt, który ulega zmianom na przestrzeni czasu.
5. Składa się z czterech podstawowych stadiów:
  - ▶ wydarzenia i okoliczności życia,
  - ▶ reakcje emocjonalne na te wydarzenia,
  - ▶ wspomnienia reakcji emocjonalnych,
  - ▶ ogólne sądy ewaluatywne dotyczące życia jednostki



Schemat 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (za: Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, Diener, 2005, s. 268).

## 2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy)

6. Główne założenia modelu można sprowadzić do **ośmiu następujących twierdzeń**, stanowiących fundament rozumienia dobrostanu:
  - I. Dobrostan psychiczny jest sekwencją stadiów, które rozwijają się na przestrzeni czasu, począwszy od zaistnienia wydarzeń i okoliczności do ogólnych ocen życia.
  - II. W modelu występują cztery główne stadia dobrostanu, powiązane ze sobą i określane przez czasowe sekwencje:
    - wydarzenia i okoliczności życia
    - reakcje emocjonalne na te wydarzenia
    - wspomnienia reakcji jednostki
    - ogólne sądy ewaluatywne na temat życia jednostki

## 2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy)

- III. Obok rozwoju czasowego, w modelu mamy do czynienia z innymi czynnikami wpływającymi na dobrostan na każdym stadium. Tak więc korelacje pomiędzy poszczególnymi stadiami są mniejsze niż ich korelacje z wynikiem ogólnym dobrostanu.
- IV. Oszacowanie dobrostanu wymaga zbadania całej sekwencji stadiów, gdyż żadne poszczególne stadium nie daje pełnego obrazu całości. Pomiar tylko jednego stadium dobrostanu przynosi niekompletny obraz, dlatego niezbędne jest zmierzenie wszystkich czterech.
- V. Cztery stadia modelu i procesy zmian zachodzące między nimi wskazują, dlaczego okoliczności życiowe są tylko umiarkowanie powiązane z ogólnymi ocenami dokonywanymi przez osoby.



## 2. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy)

- VI. Przyczyna, dla której osobowość posiada tak silnie oddziaływanie na dobrostan psychiczny, jest wynikiem wpływu osobowości na wszystkie cztery stadia dobrostanu.
- VII. Model podkreśla wymiany dokonywane przez osoby w celu maksymalizacji ich dobrostanu. Np. ludzie mogą poświęcić swoje doświadczenia hedonistyczne w drugim stadium, aby osiągnąć optymalny poziom ogólnej pozytywnej oceny dobrostanu w czwartym stadium.
- VIII. W modelu zakłada się występowanie pętli zwrotnych (*return loops*) polegających na tym, że końcowe stadia mogą oddziaływać na nowe wydarzenia i reakcje w przyszłości poprzez wpływanie na ludzkie zachowania i czynności.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu**

1. **Pierwsze stadium** dotyczy obiektywnych wydarzeń i okoliczności, które zachodzą w życiu jednostki.
2. Jak podkreśla wielu badaczy, jakość życia może być mierzona poprzez ocenę obiektywnych wydarzeń i okoliczności życiowych. Wpływ ten nie jest jednak zbyt duży.
3. Szacuje się, że wszystkie demograficzne czynniki wyjaśniają mniej niż 20% wariacji w zakresie dobrostanu.
4. Z drugiej strony zauważa się umiarkowany wpływ na dobrostan takich czynników, jak pieniądze, małżeństwo, czy posiadanie dobrego zdrowia.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - stadia modelu (stadium I c.d.)

1. Zebranie wszystkich wyników na ten temat sugeruje, że okoliczności życia wpływają na dobrostanu na umiarkowanym poziomie.
2. Jak zauważają autorzy modelu, wynika to z dwóch zasadniczych przyczyn:
  1. habituacji i adaptacji - w sytuacjach społecznych osoby wykazują tendencje do dostosowywania się do środowiska, dzięki czemu okoliczności życia nie mają tak intensywnego wpływu na reakcje emocjonalne tych osób,
  2. sytuacyjnego kontekstu okoliczności - wpływ czynników demograficznych na dobrostan zależy w dużej mierze od specyficznych cech tych czynników, np. osoba 70-letnia może cieszyć się ze swojego dobrego zdrowia bardziej niż 20-latek, pomimo obiektywnego gorszego zdrowia.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu (stadium II)**

1. **Drugie stadium** wyraża emocjonalne reakcje na wydarzenia życiowe.
2. W przypadku wystąpienia zdarzenia jednostka dokonuje jego oceny - jak pożądane jest to zdarzenie, czy posiadane zasoby są wystarczające do radzenia sobie z nim, dlaczego zaszło to zdarzenie itd.
3. Ewaluacja zdarzeń może zachodzić zarówno świadomie, jak i nieświadomie. Rezultatem dokonywanych ocen jest zmiana emocji.
4. Centralnym punktem dla zrozumienia roli afektu w dobrostanie jest uświadomienie sobie, że reakcje na wydarzenia życiowe posiadają ewaluacyjny charakter, tj. uczucia o pozytywnym lub negatywnym znaku, i zawierają emocje pozytywne lub negatywne.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu (stadium II c.d.)**

1. Model zakłada, że w procesie przejścia od obiektywnych zdarzeń do emocjonalnych reakcji pośredniczy wiele czynników, które determinują znak i natężenie odczuwanych uczuć.
2. Do najważniejszych należą:
  1. **osobowość** - badania wskazują, że takie cechy, jak ekstrawersja i neurotyzm w istotnym stopniu są związane z reaktywnością na bodźce emocjonalne
  2. **ocena i styl wyjaśniający** - osoby różnią się pod względem interpretowania i wyjaśniania sytuacji np. osoby agresywne wykazują tendencje do oceny sytuacji w bardziej agresywnych terminach
  3. **osobiste cele i dążenia** - szczególnie osobiste cele stanowią bardzo ważny czynnik wpływający na długoterminowe efekty reakcji emocjonalnych mogą albo hamować, albo wzmacniać ich oddziaływanie na dobrostan.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu (stadium III)**

1. W **trzecim stadium** występują wspomnienia emocji będące przywołaniem do pamięci śladów reakcji emocjonalnych, które wystąpiły w odpowiedzi na wydarzenie życiowe.
2. Model zakłada, że bezpośrednie (zaraz po wystąpieniu) i przypominane (rejestrowane po jakimś czasie) opisy zdarzeń emocjonalnych są pokrewne, lecz nie identyczne.
3. Jedną z głównych przyczyn tej rozbieżności bezpośrednich i retrospektywnych opisów emocji jest fakt, że ślady pamięciowe emocji nie są kodowane w pamięci w permanentnej formie.
4. Przeciwnie, emocjonalne wspomnienia pamięciowe są stale rekonstruowane w oparciu o aktualne doświadczenia emocjonalne, wartości, przekonania i motywacje.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - stadia modelu (stadium III c.d.)

1. W ramach modelu wymienia się kilka czynników oddziałujących na rekonstrukcję wspomnień emocjonalnych, np. utajone teorie emocji, normy kulturowe, schematy.
2. Zastanawiając się nad tym zjawiskiem można postawić pytanie, dlaczego wspomnienia emocjonalne są tak bardzo podatne na rekonstrukcję.
3. Robinson i Clore (2002) uważają, że podczas przypominania emocji po dłuższym czasie jednostki nie przywołują do pamięci specyficznych przypadków i nie dokonują **komputacji** uśrednionych wyników przeszłych emocji, lecz preferują posługiwanie się automatycznymi procesami opartymi na heurystykach, dzięki którym szybko (co nie znaczy prawidłowo i obiektywnie) oceniają przeszłe emocjonalne doświadczenia

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu (stadium III c.d.)**

1. Powyższe dane wskazują, że przypominanie stanów emocjonalnych nie jest prostą kopią bezpośrednich doświadczeń, lecz ich rekonstrukcją zachodzącą przy udziale innych czynników.
2. Jest to ważne w kontekście dobrostanu, ponieważ uwidacznia różnice między bezpośrednio mierzonym a przypominanym afektem, które są dwoma różnymi sposobami pomiaru poziomu dobrostanu.



### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **stadia modelu (stadium IV)**

1. **Czwarte stadium** opisuje ogólne oceny życia jednostki zachodzące w fazie finalnej.
2. Oceny te wyraźnie różnią się od ocen emocjonalnych występujących w poprzednim stadium i uznawane są jako jeden z najważniejszych i najtrafniejszych wskaźników dobrostanu.
3. Model wymienia kilka procesów, dzięki którym następuje konstruowanie ocen zadowolenia z życia:
  1. *standardy porównania*
  2. wyrazistość informacji
  3. *specyficzność celu*
  4. oddziaływanie aktualnego nastroju

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - stadia modelu (stadium IV c.d.)

1. **Standardy porównania** stosowane są świadomie i nieświadomie w tworzeniu ocen zadowolenia.
2. W badaniach eksperymentalnych wykazano, że standardy te mogą być zmieniane poprzez **torowanie** (*priming*).
3. **Istota eksperymentu:** Badacze poprosili uczestników, aby odpowiedzieli na pytania dotyczące zadowolenia w dwóch sytuacjach: jednej, gdy w polu widzenia uczestników znajdowała się osoba na wózku inwalidzkim, oraz w drugiej - bez tej osoby. W pierwszym przypadku zadowolenie z życia było wyższe niż w drugim, gdyż uczestnicy porównywali swoją sytuację życiową z osobą niepełnosprawną.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - stadia modelu (stadium IV c.d.)

1. Kolejny proces - **specyficzność celu** - polega na tym, że jednostki dokonując ogólnej oceny życia, posługują się szczegółowymi ocenami specyficznych dziedzin życiowych, np. kariery, bliskich relacji, zdrowia.
2. Uwzględniają przy tym związane z tymi dziedzinami doświadczenia i cele.
3. Ponadto wyrazistość i aktualny nastrój silnie modyfikują dokonywanie ocen, gdyż osoby na ich podstawie wyciągają wnioski o ogólnym zadowoleniu.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - podsumowanie

1. Zaprezentowany model rysuje złożony obraz dobrostanu w kategoriach sekwencji: każde stadium jest pod wpływem poprzedniego, a ponadto na stadia oddziałują dodatkowe czynniki.
2. W ten sposób zdarzenie zachodzące w jednym stadium, wynikające z emocji lub wspomnienia, wpływa na to, co dzieje się w innym stadium.
3. Oznacza to wzajemne powiązanie poszczególnych stadiów i jednocześnie wskazuje na wieloaspektowe uwarunkowania dobrostanu psychicznego, kształtowanego w oparciu o interakcje różnych czynników natury psychicznej, demograficznej i temporalnej.

# Narzędzie pomiaru - SWLS

1. **Autorzy testu:** Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larson, Sharon Griffin
2. **Autor adaptacji:** Zygfryd Juczyński
3. **Wiek:** Dorośli
4. **Procedura:** Badanie indywidualne lub grupowe; bez ograniczenia czasu - przeciętnie dwie minuty
5. **Użytkownicy testu:** Psychologowie, socjologowie, pedagodzy, psychoterapeuci, personel medyczny, pracownicy ochrony i promocji zdrowia (wymagany dyplom magisterski studiów psychologicznych, socjologicznych, pedagogicznych, medycznych lub ochrony i promocji zdrowia)
6. **Kategoria testu:** A - dla psychologów; dla innych profesjonalistów

# Narzędzie pomiaru - SWLS

- ▶ Narzędzie jest częścią zbioru *NPPPZ - Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia* Zygryda Juczyńskiego.
- ▶ **Opis:** Skala zawiera pięć stwierdzeń. Badany ocenia, w jakim stopniu każde z nich odnosi się do jego dotychczasowego życia. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia.
- ▶ **Rzetelność:** Wskaźnik rzetelności *alfa* Cronbacha SWLS ustalony w badaniu 371 osób okazał się zadowalający (**0,81**). Wskaźnik stałości skali, ustalony w dwukrotnym badaniu grupy 30 osób w odstępie sześciu tygodni, wyniósł 0,86.
- ▶ **Trafność:** Trafność teoretyczną szacowano analizując związki ze zmiennymi, które pośrednio odzwierciedlają poczucie satysfakcji z życia lub mają na nie wpływ. Stwierdzono dodatnią zależność ze Skalą Poczucia Własnej Wartości Rosenberga RSES (0,56). Ponadto wyniki SWLS korelują ujemnie z nasileniem spostrzeganego stresu mierzonego Skalą odczuwanego Stresu PSS i kontrolą emocji gniewu, depresji i lęku mierzonej Skalą

## Skala SWLS (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S. Griffin, 1985)

Poniżej znajduje się pięć stwierdzeń, z którymi możesz się zgodzić lub nie. Używając poniższej skali od 1 do 7 wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem, wstawiając odpowiednią cyfrę w polu przed danym stwierdzeniem. Proszę o otwartość i szczerłość podczas odpowiadania.

**7 – Zdecydowanie zgadzam się**

**6 – Zgadzam się**

**5 – Raczej zgadzam się**

**4 – Ani zgadzam się, ani nie zgadzam się**

**3 – Raczej nie zgadzam się**

**2 – Nie zgadzam się**

**1 – Zdecydowanie nie zgadzam się**

\_\_\_\_\_ W większości aspektów moje życie jest bliskie mojemu ideału.

\_\_\_\_\_ Warunki mojego życia są doskonałe.

\_\_\_\_\_ Jestem zadowolony ze swojego życia.

\_\_\_\_\_ Jak dotąd osiągam ważne cele, których pragnę w życiu.

\_\_\_\_\_ Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie, prawie niczego bym nie zmienił.

# 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - pod lupą empirii

The screenshot shows a Google Scholar search results page. The browser tabs include 'komputacja - Szukaj w Google', 'Diener sequential and temporal...', and 'Tłumacz Google'. The search query is 'Diener sequential and temporal model of subjective well-being'. The results are filtered by date, showing articles from 2017 to 2013. The first result is 'Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being' by E. Diener, M. Tamir, and C. Scollon, published in 2005. The second result is 'Personality and subjective well-being' by E. Richard Diener, published in 2009. The third result is 'Subjective well-being: Three decades of progress' by E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, and H. L. Smith, published in 1999. The page also includes a sidebar with filters for 'Bez ograniczenia czasowego', 'Zakres niestandardowy...', 'Wg trafności', 'Wg daty', and 'Dowolny język'. The URL at the bottom of the browser window is 'https://scholar.google.pl/scholar\_settings?q=Diener+sequential+and+temporal+model+of+subjective+well-being&hl=pl&as\_sdt=0,5&as\_ylo=1980&as\_yhi=2017'.

komputacja - Szukaj w Google | Diener sequential and temporal... | Tłumacz Google

https://scholar.google.pl/scholar?hl=pl&as\_sdt=0,5&as\_ylo=1980&as\_yhi=2017

Google Scholar | Diener sequential and temporal model of subjective well-being

Artykuły | Około 2 170 wyników (0,07 s) | Mój profil | Moja biblioteka

Bez ograniczenia czasowego | Zakres niestandardowy... | Dowolny język

**Porada:** Szukaj tylko stron w języku **polskim**. Możesz określić swój język wyszukiwania w menu [Scholar – ustawienia](#).

**Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being** [PDF] smu.edu.sg  
..., [E Diener](#), [M Tamir](#), [C Scollon](#), [M Diener](#) - Journal of happiness ..., 2005 - Springer  
Abstract The field of subjective well-being (SWB) is primarily concerned with people's evaluation of their lives; however, it includes a wide range of concepts, from momentary moods to global life satisfaction judgments. We propose a framework that integrates these  
☆ [Cytowane przez 298](#) [Powiązane artykuły](#) [Wszystkie wersje 14](#)

**Personality and subjective well-being**  
[E Richard](#), [E Diener](#) - The science of well-being, 2009 - Springer  
Abstract Personality has been found to be more strongly associated with subjective well-being in many instances than are life circumstances. In part, this might be due to the fact that temperament and other individual differences can influence people's feelings and  
☆ [Cytowane przez 358](#) [Powiązane artykuły](#) [Wszystkie wersje 8](#)

**Subjective well-being: Three decades of progress.** [PDF] uiuc.edu  
[E Diener](#), [EM Suh](#), [RE Lucas](#), [HL Smith](#) - Psychological bulletin, 1999 - psycnet.apa.org  
Abstract Well-being (WB) is a complex of the sense of subjective well-being (SWB) and personal...

12:07  
01.12.2017



### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego

(E. Diener i współpracownicy) - **dobrostan a osobowość** (Richard, E., & Diener, E. (2009).

1. W wielu przypadkach okazało się, że osobowość jest silniej związana z subiektywnym samopoczuciem niż okoliczności życiowe.
2. Po części może to wynikać z faktu, że temperament i cechy osobowości mogą „wpływać” na uczucia osoby i sposób w jaki ocenia ona swoje życie, le także dlatego, że emocje są nieodłączną częścią osobowości. W prezentowanym projekcie analizowano odziedziczalność "szczęścia", czyli część subiektywnego dobrostanu, która wynika z genetycznych różnic między jednostkami.
3. Stabilność subiektywnego samopoczucia w czasie jest znaczna i wynika to po części ze stabilności osobowości.
4. Specyficzne cechy osobowości związane są z różnymi rodzajami dobrego samopoczucia.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **dobrostan a osobowość**

1. Na przykład ekstrawersja wydaje się być silniej związana z pozytywnymi emocjami, podczas gdy neurotyczność jest bardziej związana z negatywnymi uczuciami.
2. Chociaż osobowość jest ważnym korelatem subiektywnego samopoczucia, sytuacje i okoliczności życiowe mogą w niektórych przypadkach mieć również znaczący wpływ.
3. Co więcej, osobowość może w pewnym stopniu zmieniać się w czasie, a wraz z nią może się zmieniać poziom subiektywnego samopoczucia.

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **dobrostan a mądrość** (Ardelt, 2011)

1. Ardeli dokonuje podsumowania teoretycznych i empirycznych badań dotyczących związku między starzeniem się i mądrością oraz „wpływem” mądrości na dobrostan.
2. Wyniki poprzecznych i podłużnych badań dowodzą, że mądrość ujawnia tendencję do wzrostu w okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości.
3. W okresie średniej i późnej dorosłości rozwój mądrości wydaje się być ułatwiony dzięki sprzyjającym warunkom społecznym i silnej motywacji do rozwoju psychospołecznego.
4. Badania empiryczne wskazują również, że mądrość jest pozytywnie związana z subiektywnym poczuciem dobrostanu w późniejszych latach życia (60+).

### 3. Sekwencyjno-czasowy model dobrostanu psychicznego (E. Diener i współpracownicy) - **dobrostan a mądrość** (Ardelt, 2011)

1. Przyszłe badania powinny bardziej szczegółowo badać, w jaki sposób rozwija się mądrość w ciągu całego życia i jaką rolę w jej kształtowaniu pełnią:
  1. szkoły,
  2. uniwersytety
  3. instytucje religijne/duchowe (Kościół, grupy/ruchy religijne).
2. Przyszłe badania powinny również koncentrować się na badaniu wpływu osób starszych odznaczających się mądrością na społeczeństwo oraz dobro obecnych i przyszłych pokoleń.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Dążenie do szczęścia wydaje się być niezwykle ważnym celem dla wielu osób.
- ▶ Dynamicznie rozwijający się nurt psychologii pozytywnej stawia wciąż nowe pytania, w oparciu o wzrastającą liczbę badań empirycznych, jak osiągnąć, a nawet zwiększać poziom poczucia szczęścia w osobistym życiu. Prezentowany model podtrzymywania szczęścia (*Sustainable happiness model*), którego autorami są S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon i D. Schkade, stara się odpowiedzieć na powyższe pytania i uzasadnić je w logiczny i spójny sposób.
- ▶ U podstaw modelu tkwi następujące pytanie: „Poprzez jakie mechanizmy, jeśli w ogóle, można osiągnąć i utrzymać stały poziom szczęścia, który będzie wyższy niż potencjalny poziom szczęścia (*the set point*)?”.
- ▶ W celu uzyskania odpowiedzi analizowane są trzy rodzaje czynników: genetyczne/osobowościowe, środowiskowe/demograficzne oraz dynamiczne związane z czasem.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Głównym punktem ciężkości modelu jest indywidualny poziom szczęścia jednostki na przestrzeni określonego czasu, który jest nazwany stałym poziomem szczęścia (*chronic happiness level*).
- ▶ Szczęście jest definiowane - analogicznie jak u Dienera i jego współpracowników - w ramach częstego pozytywnego afektu, wysokiego zadowolenia z życia i rzadkiego negatywnego afektu.
- ▶ Rozumienie szczęścia ma tutaj charakter subiektywny, bazujący na metodzie samoopisu dokonywanego przez jednostki, który jednocześnie podlega empirycznej weryfikacji.
- ▶ Stały poziom szczęścia może być zoperacjonalizowany w terminach retrospektywnych sumarycznych sądów dotyczących nastroju jednostki i zadowolenia podczas jakiegoś przeszłego okresu (np. 2, 6 lub 12 miesięcy) lub jako średni wynik sądów dokonanych kilka razy podczas ustalonych okresów.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ W swoim modelu Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005) koncentrują się na trzech zasadniczych typach czynników, które przyczynowo wpływają na stały poziom szczęścia: potencjalny poziom szczęścia (*the happiness set point*), okoliczności życia (*life circumstances*) i świadoma aktywność (*intentional activity*).
- ▶ Wybór tych czynników podyktowany jest ich silną obecnością w literaturze przedmiotu oraz tym, że umożliwiają one badanie istotnych zagadnień i paradoksów, np. czy możliwe jest stanie się szczęśliwszym niż się było w przeszłości pomimo uwarunkowań genetycznych; jak osoba może właściwie działać, aby osiągnąć szczęście.
- ▶ Wymienione czynniki w niejednakowy sposób determinują poziom szczęścia. Dotychczasowe rezultaty sugerują następujący podział procentowy: potencjalny poziom szczęścia wyjaśnia 50% zmienności, okoliczności życia - 10% i świadoma aktywność - 40%

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Model zakłada, że stały poziom szczęścia jest częściowo określany (50%) przez potencjalny poziom szczęścia definiowany jako centralna lub oczekiwana wartość w ramach stałego zasięgu jednostki.
- ▶ Potencjalny poziom jest zdeterminowany genetycznie i uznawany za stały, niezmienny w czasie i odporny na oddziaływanie.
- ▶ Zgodnie z tymi założeniami, badania nad bliźniętami oraz ważnymi wydarzeniami życiowymi pokazują długotrwałą stabilność w zakresie poczucia szczęścia.
- ▶ Potencjalny poziom odzwierciedla relatywnie niezmiennie intrapersonalne, temperamentalne i afektywne cechy osobowości, takie jak ekstrawersja, pobudliwość i tendencje reagowania negatywnego, które posiadają uwarunkowania neurobiologiczne są silnie dziedziczne i mało podatne na zmiany na przestrzeni życia.



# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Drugi typ czynników odnosi się do okoliczności życia będących przypadkowymi, lecz relatywnie stabilnymi zdarzeniami życia jednostki.
- ▶ Zaliczamy do nich czynniki związane ze środowiskiem narodowym, geograficznym i kulturowym oraz czynniki demograficzne, np. wiek, płeć i rasa. Okoliczności życia mogą także obejmować indywidualną historię życia jednostki, wydarzenia wpływające na jej poziom szczęścia (małżeństwo, wypadki drogowe, wygrane na loterii), a także czynniki określające status życia (zawód, bezpieczeństwo pracy, dochód, zdrowie).
- ▶ Jak podkreśla wielu autorów wszystkie okoliczności zachodzące w naszym życiu wyjaśniają 8-15% wariacji w zakresie poczucia szczęścia.
- ▶ Te relatywnie słabe związki są uważane za zadziwiające i paradoksalne, biorąc pod uwagę pierwotne oczekiwania badaczy, że czynniki okolicznościowe, takie jak dochód czy fizyczne zdrowie, mogą być silnie związane ze szczęściem.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Trzeci typ czynników, świadoma aktywność, wydaje się być najbardziej obiecującym środkiem mogącym zmieniać poziom szczęścia jednostek. Jest to bardzo pojemna kategoria obejmująca szerokie spektrum zjawisk, które ludzie wykonują i o których myślą w ciągu dnia.
- ▶ Przymiotnik „celowy” rozumiany jest jako działania lub praktyki, w które osoby mogą, lecz nie muszą, się angażować.
- ▶ Świadoma aktywność wymaga pewnego poziomu wysiłku niezbędnego dla zainicjowania i kontynuowania działania. Badania nad jakością życia pokazują, że świadoma aktywność wpływa na dobrostan psychiczny. I tak, niektóre rodzaje aktywności behawioralnej, np. regularne ćwiczenia fizyczne, związane są z dobrostanem podobnie jak i sfery aktywności poznawczej, np. przeformułowanie danej sytuacji w bardziej pozytywny sposób lub uświadomienie sobie własnych mocnych stron.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

► Świadoma aktywność może być użyteczna w zwiększaniu poziomu szczęścia poprzez odpowiednio zaplanowane i stosowane strategie. Model postuluje użycie trzech głównych strategii:

(1) opartej na dopasowaniu do konkretnej osoby,

(2) bazującej na inicjowaniu i podtrzymywaniu aktywności oraz

(3) opartej na habitualnej aktywności .

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Pierwsza ze strategii oparta jest na poglądzie, że aktywność dopasowana do indywidualnych charakterystyk osoby, tj. podstawowych potrzeb, wartości, osobistych zasobów i cech osobowości, jest efektywniejsza w zwiększaniu jej poczucia szczęścia.
- ▶ Ta hipoteza „dopasowania” wspierana jest przez rezultaty wielu badań wskazujących, że pozytywne oddziaływanie celów na dobrostan jest pośredniczone przez dopasowanie tych celów do osoby oraz zależność skuteczności technik stymulujących poczucie szczęścia od indywidualnych potrzeb uczestników.

# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Druga strategia podkreśla znaczenie wysiłku niezbędnego dla podniesienia poziomu szczęścia.
- ▶ Zaangażowanie w jakąś aktywność wymaga co najmniej dwóch działań: wysiłku koniecznego dla zainicjowania aktywności oraz wysiłku niezbędnego dla wykonywania i podtrzymywania tej aktywności.
- ▶ Rozróżnienie to jest istotne, ponieważ wiele czynności przynosi pozytywne efekty tylko wtedy, gdy jednostka rozpocznie i będzie je wykonywać przez określony czas.
- ▶ Trzecia strategia zakłada, iż jeśli określone czynności pozytywnie wpływają na poziom szczęścia, to uzasadnioną rzeczą jest wypracowanie nawyku wykonywania tych czynności.
- ▶ W ten sposób pożyteczne i wartościowe aktywności praktykowane są ze stałą częstotliwością i w optymalnym czasie, przynosząc korzyści jednostce.

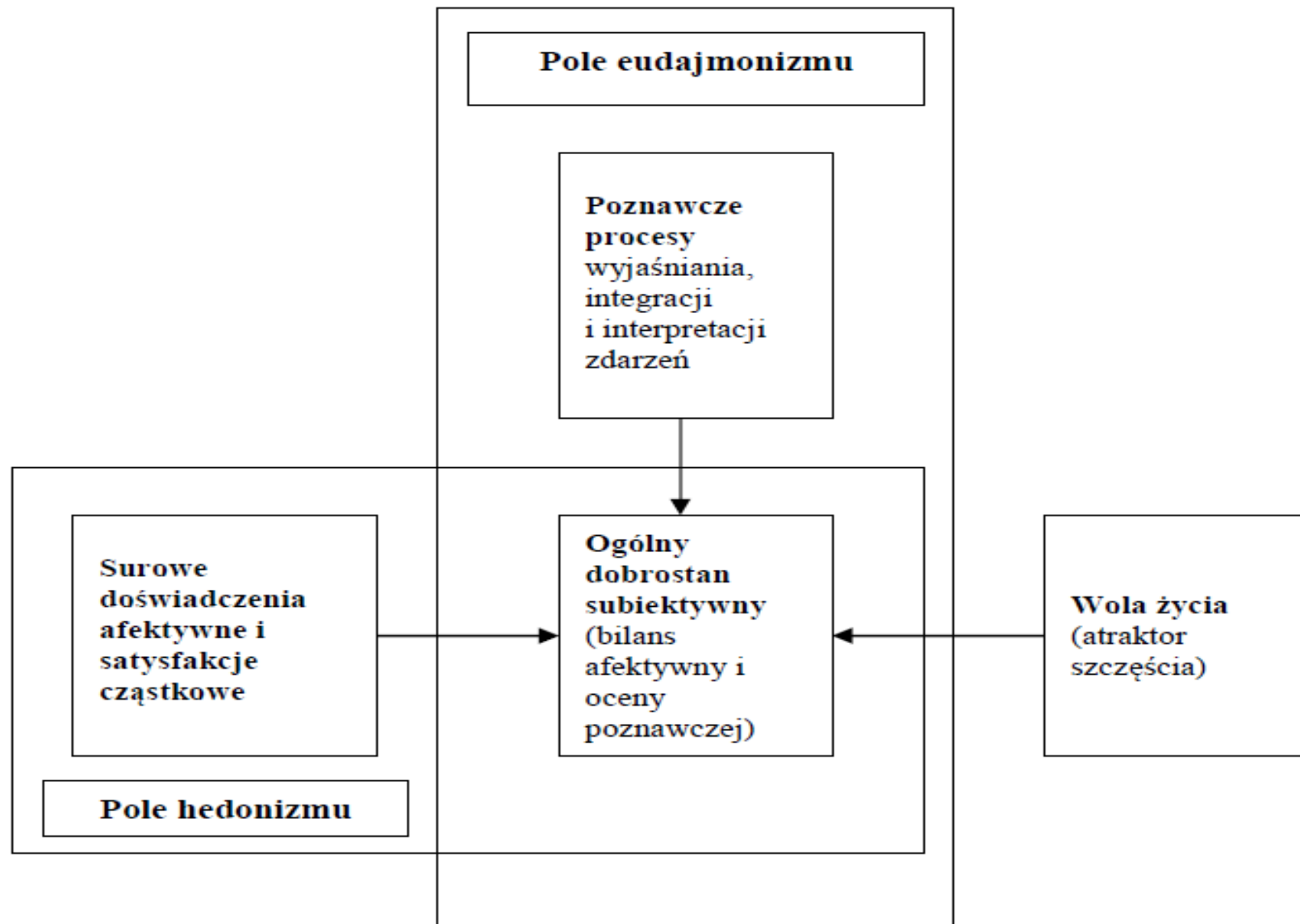
# Model podtrzymywania szczęścia

(S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon, D. Schkade)

- ▶ Liczne badania prowadzone na bazie modelu podtrzymywania szczęścia pokazują zasadność tego podejścia.
- ▶ Sheldon i Lyubomirsky (2006) porównali efekty wpływu zmian zachodzących pod wpływem okoliczności życia i aktywności na dobrostan.
- ▶ Wyniki ujawniły zależności pomiędzy aktywnością uczestników i wzrostem dobrostanu, co świadczy o możliwości wzrostu i następnie podtrzymywania poziomu szczęścia poprzez świadome czynności jednostki.
- ▶ Uwzględniając dotychczasowe rezultaty, model wydaje się dobrze opisywać i przewidywać zmiany w poziomie szczęścia zachodzące pod wpływem aktywności własnej.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- Cebulowa teoria szczęścia stanowi oryginalne podejście do zagadnienia jakości życia, które opracowane zostało przez J. Czapińskiego (1992, 2001), będącego jednym z najbardziej cenionych badaczy tej problematyki w Polsce.
- Na przestrzeni ostatnich lat teoria ulegała modyfikacji polegającej głównie na poszerzeniu w kierunku idei eudajmonistycznych.
- Głównym postulatem teorii jest wyróżnienie trzech warstw lub poziomów dobrostanu psychicznego



Schemat 5. Cebulowa teoria szczęścia (za: Czapiński, 2008b, s. 90).



## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- Pierwszym, najgłębszym, zdeterminowanym genetycznie poziomem, który nie jest zawsze i w pełni subiektywnie doświadczany, jest wola życia będąca w przybliżeniu odpowiednikiem potencjalnego poziomu szczęścia i rozumiana jako obiektywny, tj. niezależny od świadomości, standard dobrostanu psychicznego jednostki.
- W tym punkcie zauważa się podobieństwo do teorii Lykkena (1999), który używając pojęcia „potencjalny poziom szczęścia”, traktuje go jako uwarunkowany genetycznie niemal w 100%.
- Stosuje się tutaj pojęcie „atraktor”, które oznacza obszar lub punkt w pewnej przestrzeni stanów, do którego system zmierza i wokół którego system pozostaje w dowolnie dużej skali czasu.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Drugi poziom, pośredni, wyraża hedonistyczne (bilans emocjonalny i ogólne satysfakcje) oraz eudajmonistyczne (poczucie sensu życia) miary dobrostanu, który określa subiektywnie doświadczaną wartość własnego życia.
- ▶ W związku z tym stosuje się nazwę „dobrostan subiektywny”.
- ▶ Trzeci, najbardziej zewnętrzny, poziom szczęścia stanowią aktualne doświadczenia afektywne oraz satysfakcje częściowe opisujące konkretne aspekty codziennego życia (praca, rodzina, finanse, warunki mieszkalne itd.).
- ▶ Powyższe trzy poziomy (warstwy) tworzą spójny zwarty system, który można na zasadzie analogii porównać do warstwowo ułożonych części cebuli.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Doświadczenia afektywne (reakcje hedonistyczne) i satysfakcje cząstkowe są czynnikami teorii najbardziej wrażliwymi na obiektywną sytuację życiową i jej zmiany.
- ▶ Wyraża się to w ich zmianach zachodzących pod wpływem czynników zewnętrznych, np. wzrost lub spadek zamożności powoduje wahania w poziomie zadowolenia z życia.
- ▶ Osoba, która wygrała sporą sumę pieniędzy na loterii, będzie bardziej zadowolona niż ktoś, kto stracił pieniądze.
- ▶ W ramach tego poziomu człowiek myśli i zachowuje się realistycznie, co odzwierciedla jego bliski kontakt z rzeczywistością.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Czynnikiem najmniej wrażliwym na obiektywne warunki życia i ich zmiany jest wola życia będąca miarą siły atraktora szczęścia.
- ▶ Jak podkreśla Czapiński (2008b), atraktor szczęścia jest w istocie obiektywnie rozumianą wolą życia.
- ▶ Podstawową jego funkcją jest kontrola i uniemożliwianie obniżaniu się subiektywnego wyrazu woli życia oraz przywracanie go do optymalnego u danej osoby poziomu po potencjalnych wydarzeniach traumatycznych.
- ▶ W praktyce działanie to polega na monitorowaniu woli życia w różnych trudnych sytuacjach życiowych tak, aby jej poziom znajdował się na stałym poziomie.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Kolejny element systemu, ogólny dobrostan subiektywny, znajduje się w polu oddziaływania dwóch wymiarów: hedonistycznego i eudajmonistycznego (Czapiński, 2001).
- ▶ W wymiarze hedonistycznym dobrostan psychiczny odnosi się do poczucia szczęścia, zadowolenia z życia i bilansu doświadczeń emocjonalnych, i jest pod oddziaływaniem dwóch sąsiednich warstw:
  - ▶ satysfakcji cząstkowych zależnych od czynników zewnętrznych (schemat „dół - góra”)
  - ▶ poczuciem woli życia stabilizowanym przez atraktor (schemat „góra - dół”).

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Mamy zatem do czynienia z jednoczesnym wpływem dwóch rodzajów procesów, formujących ogólny dobrostan.
- ▶ W przypadku doświadczeń stresujących następuje najpierw obniżenie się zadowolenia z obszarów, w których zauważane są trudności, a następnie - jeżeli nie zostaną one pomyślnie rozwiązane - poprzez mechanizmy generalizacji może nastąpić spadek subiektywnie odczuwanej chęci życia.
- ▶ Równolegle występują procesy tonizujące destruktyny wpływ stresu dzięki działaniu atraktora, który przywraca pierwotny stan odczuwanej woli życia i podnosi ogólny dobrostan subiektywny.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Wymiar eudajmonistyczny ogólnego dobrostanu obejmuje poczucie sensu i znaczenia życia, i pochodzi z poznawczej transformacji doświadczeń bazującej na systemie wartości, stylu atrybucji przyczynowej, celach życiowych, wiedzy i elementach mądrości.
- ▶ Na płaszczyźnie jakości życia poczucie sensu i znaczenia życia należą do innej kategorii niż wymiar hedonistyczny i wyrażają głębsze, związane z Ja aspekty psychicznego funkcjonowania jednostki
- ▶ Wiążą się ze spostrzeganiem życia w kategoriach wartości, celowości i sensowności, które mogą posiadać znak pozytywny nawet pomimo negatywnych doświadczeń emocjonalnych, np. w trudnych i wymagających odporności psychicznej wydarzeniach (choroba, utrata pracy) jednostka może odnajdywać sens i wewnętrzną wartość.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Dokonuje się to dzięki przewartościowaniu dotychczasowej sytuacji i spojrzeniu na swoje życie z innej, szerszej perspektywy, w której uwzględnia się, obok sfery przyjemności, także sferę sensu i celu.
- ▶ Osoba staje przed alternatywą: czy preferować dążenie do szczęścia hedonistycznego, czy eudajmonistycznego, które proponują odmienne style i środki osiągania tego szczęścia.
- ▶ Wybory dokonywane są na bazie szeregu czynników wewnętrznych (m.in. motywacja, system wartości, potrzeby) i zewnętrznych (m.in. warunki środowiskowe, wsparcie innych, wymagania stawiane przez otoczenie).



## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Zdaniem Czapińskiego (2008), atraktor szczęścia działa najszybciej i najefektywniej na najgłębszym poziomie, tj. woli życia.
- ▶ Jest on kluczowym czynnikiem umożliwiającym ochronę życia w niekorzystnych warunkach, ponieważ zapobiega trwałemu spadkowi motywacji do działania (pesymizm, beznadziejność) i zabezpiecza zasoby osobiste (chroni przed zaburzeniami psychosomatycznymi).
- ▶ Dzięki działaniu atraktora osoba jest w stanie po czasowym niezadowoleniu powrócić do stanu wyjściowego, odzyskać zapał i energię do normalnego działania.
- ▶ Atraktor spełnia tutaj rolę stabilizatora optymalnego samopoczucia jednostki.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Teoria cebulowa jest wartościowym podejściem do problematyki jakości życia, gdyż wyjaśnia wiele prawidłowości dotyczących mechanizmów zadowolenia i szczęścia, takich jak dużą stałość i powszechność poczucia szczęścia mimo zmieniającej się i zróżnicowanej sytuacji, wpływ warunków zewnętrznych na poziom dobrostanu, stabilność nastroju.
- ▶ Główne dowody empiryczne potwierdzające teorię opierają się na stwierdzeniu, że pozytywna zmiana dobrostanu psychicznego zależy od czynników wewnętrznych, natomiast zmiana pozytywna - od warunków zewnętrznych.
- ▶ Rezultaty zostały zebrane w oparciu o badania dużych, kilkutysięcznych grup, podzielonych na dwie części: tych, u których dobrostan poprawił się, i takich, u których pogorszył się on na przestrzeni jednego, dwóch lub trzech lat

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Okazało się, że wzrost wskaźników ogólnego dobrostanu i woli życia jest zależny głównie od czynników wewnętrznych (wartość predykcyjna wynosiła odpowiednio 30 i 76% wariacji), natomiast w bardzo niewielkim stopniu - od czynników zewnętrznych (wartość zerowa dla woli życia i niewielka dla ogólnego dobrostanu).
- ▶ Spadek wskaźników ogólnego dobrostanu i woli życia zależy niemal wyłącznie od czynników zewnętrznych (odpowiednio 8 i 11% wariacji); czynniki wewnętrzne nie odgrywają tutaj prawie żadnej roli (zerowa wartość dla woli życia i niewielka dla ogólnego dobrostanu).

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Ponadto model ten umożliwia głębsze zrozumienie wyników innych badań wskazujących, że:
  - ▶ ludzie nie muszą mieć wyjątkowego powodu, aby czuć się szczęśliwymi, muszą jednak mieć ważny powód do odczuwania nieszczęścia;
  - ▶ poczucie nieszczęścia jest stanem przejściowym, które wraca do pozytywnego (normalnego) poziomu po okresach trudności;
  - ▶ czynniki będące źródłem indywidualnego szczęścia lub nieszczęścia nie posiadają prawie żadnego znaczenia dla trwałego ogólnego dobrostanu.

## 2. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapiński)

- ▶ Istotną zaletą teorii jest wartość predyktywna pozwalająca formułować kilka nowych hipotez.
- ▶ Teoria może określać, które aspekty dobrostanu psychicznego zostają najszybciej i najlepiej odbudowane po negatywnych okresach - zgodnie z przypuszczeniami będą to w kolejności wola życia i ogólny dobrostan subiektywny.
- ▶ Kolejna weryfikowalna hipoteza dotyczy kierunku zależności przyczynowej między obiektywnymi warunkami życia a dobrostanem, co jest słabo reprezentowane w innych teoriach.
- ▶ Potencjalnym zastosowaniem teorii jest także ustalenie niejednakowej siły wpływu czynników zewnętrznych i wewnętrznych na dobrostan psychiczny.

# Literatura do wykładu

- ▶ Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- ▶ Zalewska, A. (2003). *Dwa światy: emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Wydaw. Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej "Academica".
- ▶ Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. *Handbook of emotions*, 471-484.
- ▶ Diener, E., Lucas, R.,E., Oishi, S. (2008). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35-50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ▶ Ardel, M. (2011). Wisdom, age, and well-being. In *Handbook of the Psychology of Aging (Seventh Edition)* (pp. 279-291).
- ▶ Bergsma, A., & Ardel, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 481-499.

Dziękuję Państwu za uwagę!