

**Ludwika Wojciechowska**

UNIWERSYTET ZIELONOGÓRSKI

DOI: [HTTP://DX.DOI.ORG./10.15633/9788374389327.04](http://dx.doi.org/10.15633/9788374389327.04)

# Duchowość a subiektywny dobrostan osobowościowy, społeczny i emocjonalny osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości

**Spirituality and the subjective personality, social and emotional well-being of people in early, middle and late adulthood**

## STRESZCZENIE

Wśród badań zmierzających do wyjaśnienia uwarunkowań osiągnięcia optymalnego samopoczucia psychicznego zwraca się również uwagę na rolę duchowości. Wyniki nie są jednoznaczne, między innymi ze względu na stosowanie różnych, najczęściej pojedynczych, miar kondycji psychicznej oraz poszukiwanie przede wszystkim związku religijności z poczuciem szczęścia czy zadowolenia z życia. Uporządkowanie teoretyczne problemu dobrostanu psychicznego dzięki trójwymiarowej koncepcji Coreya L. M. Keyesa i Mary Beth Waterman oraz zagadnienia duchowości przez Irenę Heszen-Niejodek pozwala na pogłębienie spojrzenia na związek pomiędzy duchowością a odczuwanym przez jednostkę dobrostanem

osobowościowym, emocjonalnym i społecznym. Jednocześnie należy zwrócić uwagę na to, że dotychczasowe badania prowadzone były na szeroko rozumianych grupach dorosłych, podczas gdy z punktu widzenia psychologii rozwoju nie jest obojętne to, w jakim szczegółowym okresie rozwojowym znajdują się badane jednostki.

Celem podjętych badań było ustalenie, czy istnieje związek pomiędzy duchowością i subiektywnym dobrostanem jednostki, a także sprawdzenie charakteru tego związku w grupach dorosłych we wczesnej, średniej i późnej dorosłości.

**Słowa kluczowe:** duchowość, religijność, dobrostan psychiczny, dorosłość.

#### ABSTRACT

Among the research to clarify the conditions achieve optimal psychological well-being, attention is also drawn to the role of spirituality. The results are inconclusive, among others due to the use of various, usually single, measures of mental condition and the search, above all, for a relationship between religiousness and a sense of happiness or life satisfaction. The theoretical arrangement of the problem of mental well-being thanks to the three-dimensional concept of Corey L. M. Keyes and Mary Beth Waterman and the issue of spirituality by Irena Heszen-Niejodek, allows to deepen the view on the relationship between spirituality and the personality, emotional and social well-being felt by the individual. At the same time, it should be noted that previous studies have been conducted on broadly understood adult groups, while from the point of view of developmental psychology it is not indifferent to what specific developmental period the examined units are in. The aim of the study was to determine whether there is a relationship between spirituality and the subjective well-being of an individual, as well as to check the nature of this relationship in adult groups in early, middle and late adulthood.

**Keywords:** spirituality, religiosity, psychological well-being, adulthood.

## Wprowadzenie

Współcześni psychologowie, prowadząc badania tak w dziedzinie społeczno-emocjonalnej, jak i poznawczej, coraz częściej zastanawiają się nad określeniem, czym jest dobre, godne życie człowieka, a także jakie są jego uwarunkowania i skutki. Stawiają pytania o sens i cel życia, analizują systemy potrzeb, warstwę aksjologiczną egzystencji, odwołują się do rozważań z dziedziny filozofii, teologii, etyki, socjologii czy antropologii kulturowej i z uwagą śledzą wątki teoretyczne oraz wyniki empirycznych poszukiwań w tym zakresie. Na tym tle stosunkowo niedawno, bo pod koniec XX wieku, powstała tzw. psychologia pozytywna, czerpiąca w dużym stopniu z dotychczasowego dorobku psychologii, ale podejmująca próby określenia swej odrębności. Spośród licznych założeń teoretycznych tego nurtu szczególnie znaczące wydają się te, które dotyczą dostrzegania w człowieku nie tyle słabości i niedoskonałości, ile względnie trwałych właściwości, które sprzyjają adaptacji, osiągnięciom lub sukcesom, lepszemu radzeniu sobie z przeciwnościami losu, prowadzącym w końcu do poczucia spełnienia i osiągnięcia ogólnej afirmacji swego życia (por. Trzebińska, 2008), czyli dobrostanu psychicznego (*well-being*). Pojęcie poczucia dobrostanu psychicznego (lub dobrego życia) nie zawsze jest właściwie odczytywane i bywa utożsamiane z pogardzanym często hedonizmem. Natomiast należy podkreślić, że dobrostan psychiczny jest różnie rozumiany, czasami rzeczywiście sprowadzany do bycia szczęśliwym, ale można odnaleźć i takie podejście, które uwzględnia zarówno hedonizm, jak i eudajmonizm (czyli stanowisko uznające, że poza dążeniem do szczęścia człowiek zmierza do przejścia przez życie w wartościowy sposób), a jest to obecne w trójwymiarowej koncepcji subiektywnego dobrostanu, opracowanej przez Coreya L. M. Keyesa i Mary Beth Waterman (2003). Do tej koncepcji dobrostanu psychicznego odwołują się prezentowane w niniejszym tekście badania.

Prowadzona przez badaczy związanych z psychologią pozytywną analiza atrybutów człowieka odpowiedzialnych za osiągnięcie dobrego życia lub mu sprzyjających rzuciła światło na rolę tzw. cnót, sił psychicznych oraz charakteru. Bliższe omówienie tych pojęć można odnaleźć w dalszej części opracowania. W tym miejscu wystarczy odnieść się do jednej z ważnych cnót spośród sześciu wyłonionych przez Christophera Petersona i Martina E. P. Seligmana (2004), a mianowicie do transcendencji. Za tą cnotą kryją się takie siły psychiczne, jak: wdzięczność, nadzieja, wybaczenie<sup>1</sup>, podziw dla piękna, poczucie humoru oraz duchowość<sup>2</sup>. Każda z nich, co wynika z koncepcji Petersona i Seligmana (2004), stanowi taką właściwość psychiczną, która może wywierać korzystny wpływ na dobrostan człowieka. We wcześniejszych badaniach własnych udało się poznać bliżej rolę nadziei (Wojciechowska, 2011) i wybaczenia (Krawczyk, 2016), a także poczucia humoru (Szymańska, 2017) dla osiągnięcia dobrostanu psychicznego. W niniejszym opracowaniu koncentrujemy się na kolejnej sile psychicznej – na duchowości.

Duchowość nie jest pojęciem łatwym do zdefiniowania, a traktowana jako właściwość psychiczna zaliczana jest do najtrudniejszych do określenia (np. Socha, 2000; Trzebińska, 2008). Wstępnie można przyjąć, że są to uczucia, przekonania i działania, które dotyczą transcendentnych aspektów świata i jego najdoskonalszych form (Trzebińska, 2008), czyli zgodnie z myśleniem wielu badaczy można uznać, że jest to poszukiwanie świętości lub zmierzanie do niej (Pargament, Mahoney, 2002; Hill, Pargament, 2003 za: Trzebińska, 2008). Uzupełniając tę myśl, należy dodać, że realizacja takiego celu odbywa się głównie poprzez religijność (Socha, 2000; Walesa, 2005).

- 1 We wcześniejszej wersji koncepcji wybaczenie zaliczane było przez Petersona i Seligmana do sił wyznaczających cnotę transcendencji. W wyniku badań i analiz statystycznych uczeni dokonali modyfikacji i włączyli wybaczenie do sił związanych z cnotą powściągliwości. Por. tabela 2.
- 2 W późniejszej wersji koncepcji duchowość została zastąpiona religijnością. Por. tabela 2.

To, w jaki sposób ludzie określają, przeżywają oraz uwzględniają w toku egzystencji transcendencję i doskonałość, może różnić się w zależności od kontekstu sytuacyjnego oraz od okresu życia. W koncepcjach rozwojowych często przypisuje się nasilenie duchowości czy religijności osobom w późnej dorosłości i w badaniach uzyskuje się potwierdzenie tego trendu (Argyle, 2004a; Steuden, 2011), natomiast mniejszą wagę przywiązuje się do poznania poprzednich okresów dorosłości, czyli wczesnej i średniej, pod kątem duchowości oraz znaczenia doświadczeń z nią się łączących dla osiągnięcia dobrostanu psychicznego<sup>3</sup>.

Opisane w niniejszym tekście badania zdają się chociaż częściowo wypełniać tę lukę.

## Dobrostan psychiczny i jego aspekty

Problematyka dobrostanu psychicznego lub inaczej dobrego życia nie jest tematem nowym, stanowiła bowiem przedmiot zainteresowania już starożytnych filozofów i myślicieli. Im, między innymi, zawdzięczamy dwa podejścia do opisu dobrostanu – orientację hedonistyczną i eudajmonistyczną. Początki hedonizmu dostrzega się w poglądach żyjącego w IV wieku p.n.e. greckiego filozofa Arystypa z Cyreny, ucznia Sokratesa (Carr, 2004; Czapiński, 2004), głoszącego, że celem życia człowieka jest dążenie do maksymalnej przyjemności (Ryan, Deci, 2001). Współcześni hedonistycznie zorientowani badacze dobrostanu psychicznego poddają analizie poczucie szczęścia, ogólną satysfakcję z życia i zadowolenie z różnych jego dziedzin, a także zwracają uwagę na proporcje afektu pozytywnego do negatywnego (Argyle, 2004a; Czapiński, 2004; Ryan, Deci, 2001). Zgodnie z tym podejściem dobrostan

---

3 W nauce polskiej rozwojowe podejście do problematyki duchowości i religijności prezentują m.in. Walesa (2005), Rydz (Rydz, Walesa, Tatala, 2017), Tatala (tamże), Zarzycka (Zarzycka, Rydz, 2012).

psychiczny jest pozytywnym przeżyciem osiąganym wówczas, gdy jednostka doświadcza wysokiego poziomu pozytywnych uczuć oraz niskiego poziomu uczuć negatywnych, wysokiego poziomu szczęścia oraz wysokiego poziomu ogólnej satysfakcji z życia i poszczególnych jego dziedzin (Carr, 2004; Diener, Lucas, Oishi, 2002; Ryan, Deci, 2001).

Odmienne definiowany jest dobrostan w ujęciu eudajmonistycznym. Zwolennicy tej perspektywy odwołują się do Arystotelesa (za: Ryff, 1989), który poddawał krytyce wizję człowieka hedonisty, a istotę szczęścia widział w czynieniu tego, co jest wartościowe (Carr, 2004; 2009). W ich przekonaniu tylko pełna aktywność życiowa, wyznaczana przez ważne cele i wartości, może zapewnić dojście do *dajmonu*, czyli ideału doskonałości i perfekcji (Ryff, 1989), oraz przynieść w efekcie poczucie autentycznego istnienia i prawdziwej ekspresji siebie (Ryan, Deci, 2001). Zgodnie z podejściem eudajmonistycznym dobrostan jest stanem uczuć, przeżyć bądź doświadczeń współwystępujących z działaniami człowieka dążącego do aktualizacji swego potencjału oraz do życia koherentnego z rzeczywistym ja (Ryan, Deci, 2001; Ryff, 1989).

Na podstawie przeglądu różnych teorii psychologicznych Carol Ryff (Ryff, 1989; 1995; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 2004) wraz ze współpracownikami dokonała wyboru takich aspektów pozytywnego funkcjonowania człowieka, które złożyły się na zgodny z wizją eudajmonistyczną model dobrostanu psychologicznego (*psychological well-being*)<sup>4</sup>. Wyselekcjonowane wymiary tego dobrostanu wiązały się z ogólnym zdrowiem psychicznym, stanowiły jego przejaw, a także mogły wpływać na jego stan (Ryff, 1995). Nawiązując do trzech koncepcji rozwojowych, w których kładziony jest

---

4 Koncepcja Carol Ryff wynika z teorii psychologicznych, dlatego przez autorkę koncepcji używane jest określenie dobrostan psychologiczny. Należy uznać, że jest to nazwa niezręczna, zwłaszcza w sąsiedztwie dobrostanu emocjonalnego, dlatego autorka niniejszego tekstu posługuje się nazwą „dobrostan osobowościowy”, o czym pisze w dalszej części tekstu.

nacisk na stały postęp w toku życia człowieka, a mianowicie do teorii psychospołecznego rozwoju Erika Eriksona (1997), koncepcji podstawowych tendencji życiowych Charlotty Bühler (1999) oraz modelu zmian osobowości w wieku dorosłym Bernice L. Neugarten (1979), Ryff uwzględniła w swym konstrukcie dwa wymiary: cel w życiu oraz panowanie nad otoczeniem. Kolejne dwa aspekty dobrostanu, a mianowicie: samoakceptacja i rozwój osobisty zostały wywiedzione z psychologii Carla Junga (np. 1993; 1997), z koncepcji samoaktualizacji Abrahama Masłowa (2006), z koncepcji cech dojrzałej osobowości Gordona Allporta (1937 za: Pervin, John, 2002) oraz z idei Carla R. Rogersa (2002) o pełni funkcjonowania człowieka. Dla ostatnich dwóch wymiarów – autonomii oraz pozytywnych relacji z innymi Ryff znalazła natchnienie w modelu ukrytej i jawnej funkcji pracy Marie Jahody (1981; por. także Wontorczyk, 2017) oraz w gerontologicznej koncepcji jakości życia Jamesa Birrena (1961). Sześciodymensyjna struktura dobrostanu psychologicznego została potwierdzona w badaniach na reprezentatywnej próbie dorosłych i w dokonanej analizie czynnikowej uzyskanych rezultatów (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Keyes, 1995).

Koncepcja dobrostanu psychologicznego odnosi się do kryteriów szacowania swego indywidualnego funkcjonowania, natomiast, jak zauważa Keyes (2003), jednostka dokonuje ponadto oceny siebie jako członka danego społeczeństwa, społeczności czy bliskiego otoczenia. Jeżeli doznaje pomyślności w realizacji podejmowanych wyzwań i zadań o charakterze społecznym, może osiągnąć tzw. dobrostan społeczny (*social well-being*) (Keyes, 2003; Keyes, Waterman, 2003). W efekcie oglądu społecznych doświadczeń człowieka sprzyjających zdrowiu psychicznemu Keyes (2003) wyłonił pięć dymensji dobrostanu społecznego: społeczną akceptację, społeczną koherencję, społeczną aktualizację, społeczną integrację i społeczny wkład. Przeprowadzone badania i analiza czynnikowa uzyskanych wyników potwierdziły dobre dopasowanie pięcioczynnikowego modelu oraz odrębność wobec wymiarów dobrostanu psychologicznego (Keyes, Shapiro, 2004).

Zwolennicy podejścia hedonistycznego i eudajmonistycznego podkreślali często różnice pomiędzy sobą i dowodzili wartości uznawanego przez siebie paradygmatu (Czapiński, 2004). Wzajemna krytyka nie wróżyła porozumienia, a mimo to podjęta została próba połączenia naukowych dokonań stronników obu nurtów w postaci trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego Keyesa i Waterman (Moore, Keyes, 2003), w której uwzględniono dobrostan emocjonalny oraz dwa rodzaje dobrostanu w ujęciu eudajmonistycznym – dobrostan psychologiczny opracowany przez Ryff (1995) i społeczny – autorstwa Keyesa (2003; Keyes, Waterman, 2003). Ogólny zarys trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego prezentuje tabela 1.

**Tabela 1.** Wymiary subiektywnego dobrostanu psychicznego wg Coreya L. M. Keyesa i Mary Beth Waterman (2003)

Dobrostan osobowościowy	Dobrostan społeczny	Dobrostan emocjonalny
Samoakceptacja	Akceptacja społeczna	Afekt pozytywny
Rozwój osobisty	Społeczna aktualizacja	Afekt negatywny
Cel w życiu	Społeczny wkład	Zadowolenie ogólne z życia
Panowanie nad otoczeniem	Koherencja społeczna	Zadowolenie z różnych dziedzin życia
Autonomia	Społeczna integracja	Poczucie szczęścia
Pozytywne relacje z innymi	–	–

Źródło: opracowanie własne.



Uzyskany model jest złożony i wielostronny, przez co spełnia postulat psychologii biegu życia o holistyczne traktowanie człowieka w procesie rozwoju. Ponadto w modelu tym kładziony jest nacisk na znaczenie osobistej percepcji siebie i świata, nawiązującej do założeń psychologii humanistycznej, w związku z czym uwzględnia się w nim subiektywny, a nie obiektywny dobrostan psychiczny (Moore, Keyes, 2003). Komentarza wymaga jeszcze nazewnictwo dobrostanów. Gdy podchodzimy do dobrostanu psychologicznego jako odrębnego konstruktu, jego nazwa może nie budzić wątpliwości. Natomiast gdy włączony jest on do trójwymiarowego modelu i współwystępuje z dobrostanem emocjonalnym, także przecież o charakterze psychologicznym, korzystniejsze wydaje się użycie innej nazwy. Propozycja stosowania określenia „dobrostan osobowościowy” zamiast „psychologiczny” nawiązuje do jego treści, czyli do oceny własnych dyspozycji oraz wyznaczanych przez nie aktywności i, jak się wydaje, dobrze oddaje jego istotę.

### **Rozumienie dobrostanu emocjonalnego i jego aspektów**

Podejście do badania dobrego życia od strony emocjonalnej było, historycznie biorąc, najwcześniejsze i jednocześnie bardzo niedoskonałe. Ograniczało się początkowo do oceny wyników sondaży, w których proszono o odpowiedź na pytanie, czy respondent czuje się bardzo szczęśliwy, umiarkowanie szczęśliwy, czy nieszczęśliwy (Diener, Lucas, Oishi, 2004; Easterlin, 1974 za: Frank, 2008). W późniejszych badaniach skala ta ulegała poszerzeniu, a także wprowadzono kryterium częstości bądź uszczegółowienie stopnia nasilenia odczuwanego szczęścia. Mimo licznych prób zdefiniowania szczęścia i opracowania technik badawczych, nie uniknięto trudności z odróżnieniem poczucia szczęścia od odczucia zadowolenia z życia czy doświadczenia pozytywnych emocji i nastroju (Argyle, 2004a). Osiągnięciem była konstatacja, że szczęście wiąże się w większym stopniu z emocjami, podczas gdy zadowolenie ogólne z życia lub z jego różnych dziedzin wymaga poznawczej

refleksji nad obecnym i przeszłym stanem rzeczy (Argyle, 2004a; Campbell, Converse, Rodgers, 1976 za: Fleeson, 2004; Ryff, Keyes, 1995).

Z kolei rozwiązania wymagał problem uznania, czy z dobrostanem emocjonalnym wiąże się wyłącznie obecność pozytywnych emocji. Pojawiły się zastrzeżenia co do uznania za przejaw „dobrego życia” bezkrytycznego, wyrażanego w pozytywnych emocjach jednostki, odnoszenia się do zdarzeń przykrych i smutnych. Nawiązując do koncepcji Normana Bradburna (1969 za: Ryff, Keyes, 1995), przyjęto, że skoro emocje pozytywne i negatywne nie stanowią kontinuum, a występują odrębnie i niezależnie od siebie, o dobrostanie emocjonalnym może świadczyć równowaga pomiędzy oboma rodzajami emocji lub przewaga pozytywnych przeżyć nad negatywnymi (Keyes, Waterman, 2003). W efekcie rozważań i dyskusji stwierdzono więc, że dobrostan emocjonalny człowieka można opisać poprzez poczucie szczęścia, ogólne zadowolenie z życia i z jego różnych dziedzin oraz zbliżone nasilenie przeżywania uczuć pozytywnych i negatywnych (Fleeson, 2004; Keyes, Magyar-Moe, 2003; Mroczek, 2004; Mroczek, Kolarz, 1998; Ryan, Deci, 2001).

Twórcy trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego (Keyes, Waterman, 2003), mimo licznych zastrzeżeń do wartości teoretycznej zgromadzonego materiału na temat roli aspektów dobrostanu emocjonalnego dla konceptualizacji „dobrego życia”, uznali, że może on sprzyjać optymalnemu funkcjonowaniu i realizacji własnego potencjału człowieka. Włączyli go zatem do swego modelu dobrostanu psychicznego. Należy dodać, że część badaczy, poprzestając na zainteresowaniu dobrostanem emocjonalnym, traktuje go jako ogólny dobrostan psychiczny człowieka i wprowadza w ten sposób pewien zamęt pojęciowy (Argyle, 2004a; Diener, Lucas, Oishi, 2004).

### **Rozumienie dobrostanu osobowościowego i jego aspektów**

W myśl podejścia eudajmonistycznego miary dobrostanu emocjonalnego nie są wystarczające do odzwierciedlenia istotnych aspektów dobrego życia

człowieka. Zdaniem Ryffi i Keyesa (1995) oraz Keyesa i Waterman (2003) znacznie ważniejsze z perspektywy zdrowia psychicznego jest pozytywne funkcjonowanie, przejawiane w ramach sześciu wymienionych w tabeli 1 dymensji dobrostanu osobowościowego. Badacze podkreślają, że dobrostan osobowościowy jest złożonym konstruktem odnoszącym się do uczuć towarzyszących działaniu ukierunkowanemu na w miarę pełną realizację własnego potencjału i dążeniu do nadawania sensu swemu życiu (Waterman, 1984 za: Ryff, 1989).

Jednym z kluczowych aspektów dobrostanu osobowościowego jest samoakceptacja, czyli pozytywny stosunek wobec siebie, swych nie tylko pozytywnych, ale i negatywnych cech, nie tylko wobec siebie w terażniejszości, ale i z przeszłości (Ryff, 1989). Nie oznacza to jednak bezkrytycznej miłości własnej osoby, ale rzetelną i realistyczną ocenę, uwzględniającą tolerancyjny stosunek do swych braków oraz dążność do podtrzymywania pozytywnej oceny, zwłaszcza w sytuacjach wskazujących na nieodpowiednie funkcjonowanie (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Singer, 2004). Kolejna dymensja to rozwój osobisty, czyli przekonanie o możliwości doskonalenia swego potencjału oraz poszukiwanie dróg do zwiększania swych kompetencji i sposobów ich wykorzystania (Ryff, 1989). Następnym aspektem dobrostanu osobowościowego dotyczy celu życiowego i stanowi przekonanie jednostki o zmierzaniu w swym życiu do ważnych celów, przeświadczenie, że realizacja wyznaczonych przez siebie zadań nadaje sens własnej egzystencji, a także dostrzeganie w sobie dyspozycji do podjęcia takiej misji (Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2004). Panowanie nad otoczeniem rozumiane jest jako poczucie pomyslnego radzenia sobie z otoczeniem, kreowania otaczającego świata oraz korzystania z niego w celu realizacji własnych potrzeb (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, 1989). Dalszy element dobrostanu osobowościowego to pozytywne relacje z innymi, co oznacza przekonanie jednostki o zdolności do utrzymywania i podtrzymywania zadowalających kontaktów społecznych w bliższym i dalszym otoczeniu (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2004). Ostatnia z dymensji dotyczy autonomii, świadczącej

o poziomie, na jakim jednostka ocenia siebie jako niezależną, kierującą się wewnętrznymi standardami i zdolną do przeciwstawienia się przymusowi zewnętrznemu (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Singer, 2004).

### **Rozumienie dobrostanu społecznego i jego aspektów**

Dobrostan społeczny odnosi się do samopoczucia jednostki jako członka społeczeństwa, społeczności lub grupy społecznej. Wskazuje na to, na ile jednostka spostrzega jako pozytywną swoją przynależność do określonych środowisk oraz na ile pozytywnie ocenia swe funkcjonowanie w społecznym otoczeniu (Keyes, 2003; Keyes, Shapiro, 2004). Na dymensje tego dobrostanu składają się: społeczna akceptacja, społeczna aktualizacja, społeczny wkład, społeczna koherencja oraz społeczna integracja (Keyes, 2003).

Analogicznie do samoakceptacji w zakresie dobrostanu osobowościowego można w ramach dobrostanu społecznego mówić o aspekcie akceptacji przez jednostkę społeczeństwa. Dymensja ta oznacza, że jednostka darzy zaufaniem i szacunkiem szeroko rozumiane społeczeństwo oraz jego członków, co do których jest przekonana, że wyposażeni są w dobre cechy – życzliwość i przychyłność wobec innych (Keyes, 2003). Z kolei społeczna aktualizacja (kategoria równoległa do rozwoju osobistego w dobrostanie osobowościowym) jest rozumiana jako mniemanie o pozytywnym kształtowaniu się społeczeństwa oraz poczucie, że zawarty w nim potencjał jest wykorzystywany przez obywateli i odpowiednie instytucje w celu dokonywania zmian ukierunkowanych na osiągnięcie lepszej kondycji społeczeństwa (Keyes, Shapiro, 2004; Keyes, Waterman, 2003). Następnym aspektem dobrostanu społecznego to społeczny wkład, oznaczający poczucie jednostki, że potrafi wiele wnieść do życia społecznego, jest przydatnym i cennym członkiem społeczeństwa (Keyes, Shapiro, 2004). Społeczna koherencja – czwarty element dobrostanu społecznego to poczucie rozumienia świata i otoczenia, uznanie go za zrozumiałe, uporządkowane i przewidywalne

(Keyes, Shapiro, 2004). Ostatnia dymensja tego dobrostanu określona jest jako społeczna integracja i wyraża się w poczuciu przynależności jednostki do grupy społecznej i uznaniu siebie za jej część, a także w odczuwaniu z jej strony wsparcia (Keyes, Waterman, 2003).

### Podsumowanie

Liczne badania dostarczają danych o wartości trójwymiarowego podejścia do badania samopoczucia psychicznego (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 2004) jako źródła znaczącej i wielostronnej wiedzy o zdrowiu psychicznym człowieka. Pierwotne koncepcje koncentrowały się na wąskim aspekcie pozytywnego funkcjonowania, rozumianego jako krótkoterminowy dobrostan afektywny (szczęście), przejściowe „zucie się dobrze”, nie uwzględniały odczuć odnoszących się do bardziej stabilnych i długotrwałych wyzwań życiowych prowadzących do realizacji własnego potencjału poprzez dążenie do celu, nadawanie sensu swemu życiu bądź podtrzymywanie satysfakcjonujących relacji społecznych (Waterman, 1984 za: Ryff, 1989). Nie doceniały także roli samopoczucia związanego z życiem w określonym społeczeństwie tworzącym warunki do poczucia bezpieczeństwa, pomyślnego współżycia i integracji, stymulującym aktywność jednostki na jego rzecz (Keyes, Waterman, 2003). Braki te zostały uzupełnione przez Ryff (1989) oraz Keyesa (2003), dając podłoże do koncepcji trójwymiarowej Keyesa i Waterman (2003).

Wielu badaczy zastanawiało się nad uwarunkowaniami dobrostanu psychicznego bądź wybranych jego aspektów i przeprowadzało badania. Wśród wielu czynników, takich jak: wykształcenie, wiek, warunki materialne (Argyle; 2004a; 2004b; Magai, Halpern, 2001), praca zawodowa, kontekst rodziny (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, 1989), itp., intrygował ich także związek pomiędzy religijnością, duchowością a poczuciem szczęścia, zadowoleniem z życia, sensem życia. Poniżej zostaną przedstawione najciekawsze wyniki

badania na ten temat, ale wcześniej niezbędne jest odniesienie się do trzech pojęć – transcendencji, duchowości i religijności.

## Duchowość, transcendencja, religijność

W opinii licznych badaczy duchowość jest pojęciem trudnym, a nawet niemożliwym do zdefiniowania (Heszen-Niejodek, 2003; Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004; Krok, 2009; Socha, 2000; Trzebińska, 2008). Jednak próby znalezienia zadowalającej definicji są podejmowane, chociaż można w nich dostrzec trud autorów w uporaniu się z rozróżnieniem pomiędzy duchowością, religijnością i transcendencją oraz ustaleniem, czy są one zjawiskami odrębnymi, czy wzajemnie się dopełniającymi (Heszen-Niejodek, 2003; Krok, 2009; Mariański, 2010; Socha, 2000; Walesa, 2005). W ramach porządkowania systemu pojęciowego wprowadza się rozróżnienie na szerokie i wąskie ujęcie duchowości (Mielicka, 2010), zaznaczając przy tym zależność ich określenia od przyjmowanej perspektywy naukowej. W szerokim ujęciu wskazuje się na cztery podejścia do duchowości – egzystencjalną, socjologiczną, kulturową i psychologiczną (Mielicka, 2010). Trzy pierwsze nie stanowią przedmiotu zainteresowania w niniejszym tekście, ale warto są przytoczenia. Szerzej przyjrzymy się podejściu psychologicznemu.

Z punktu widzenia egzystencjalnego duchowość łączona jest z biologiczną zdolnością człowieka do symbolicznego kreowania rzeczywistości, podlegającą nieświadomym regułom, nieodwołującą się do doświadczeń zmysłowych i stanowiącą jeden z mechanizmów pozwalających na przystosowanie się do świata (Mielicka, 2010). W podejściu socjologicznym duchowość bywa ujmowana jako forma religijności, powiązana z życiem społecznym i relacjami w grupach społecznych, stanowiąca zewnętrzny przejaw przeżyć religijnego człowieka i grup religijnych (Mariański, 2008 za: Mielicka, 2010). Z kolei w podejściu kulturowym duchowość traktowana

jest jako funkcjonujący w danej kulturze i uznawany za niepodważalny system wartości, w tym związany z religijnym systemem moralnym (Mielicka, 2010).

W rozumieniu psychologicznym, które w niniejszym tekście jest najważniejsze, duchowość stanowi jeden z atrybutów człowieka, cechę osobowości (Heszen-Niejodek, 2003; Mielicka, 2010). Można ją uznać za dyspozycję ukierunkowaną na radzenie sobie z problemami odnoszącymi się do doświadczeń psychicznych wskazujących na istnienie idealnego i ponadludzkiego bytu, wyznaczającego sens życia człowieka, pozwalającego na przezwycięzenie śmierci bądź innych egzystencjalnych zdarzeń (Mielicka, 2008). Tego typu świadomość stanowić może podstawę do doświadczania transcendencji, do systematycznego wykorzystywania własnych zasobów duchowych czy nadawania sakralnego znaczenia swemu życiu (Leszczyńska, Pasek, 2008 za: Mielicka, 2010; Trzebińska, 2008).

W wąskim znaczeniu duchowość sprowadzana jest do pojęcia religijności (Mielicka, 2010), ale toczona jest dyskusja, w jakim zakresie religijność określa wymiar duchowości (Socha, 2000; Walesa, 2005). Często przyjmuje się, że jest ważnym, ale nie jedynym jej aspektem. Inne dziedziny życia człowieka uważane za związane z duchowością to m.in. świadomość i samoświadomość, mądrość, wrażliwość, moralność, twórczość czy wiara (Socha, 2000). Jeżeli chodzi o transcendencję, to Irena Heszen-Niejodek (2003) zakłada, że duchowość będąca wielowymiarowym konstruktem bazuje na pojęciu transcendencji rozumianej jako: aktywność, postęp, rozwój. Podkreśla przy tym, że transcendencja może zachodzić w ramach osoby poprzez samorealizację, samodoskonalenie, ale może także odbywać się poza osobą i być ukierunkowana na istotę wyższą (Heszen-Niejodek, 2003).

Relacje pomiędzy transcendencją a duchowością i religijnością można dostrzec w koncepcji korzystnych właściwości psychicznych Petersona i Seligmana (2004; Trzebińska, 2008). Poszukując wyznaczników dobrego życia, badacze ci wyłonili właściwości, które ich zdaniem składają się

na ludzki charakter. Należy do nich 6 cnót złożonych z 24 sił charakteru (tabela 2). Wyodrębnione cnoty to: 1) mądrość i wiedza (wyznaczana przez siły poznawcze odpowiedzialne za nabywanie wiedzy i korzystanie z niej); 2) odwaga (wyznaczana przez siły emocjonalne związane z pragnieniem osiągnięcia celów mimo niesprzyjających warunków wewnętrznych i zewnętrznych); 3) człowieczeństwo (związane z siłami interpersonalnymi, zawierającymi troskę o innych i relację przyjaźni); 4) sprawiedliwość (łącząca się z siłami obywatelskimi, dzięki którym może być zapewnione zdrowie społeczne); 5) powściągliwość (wiąże się z siłami chroniącymi przed nadmiarem i przesadą) oraz 6) transcendencja (związana z siłami odnoszącymi się do wszechświata i tymi, które nadają sens światu i życiu). Cnota transcendencji utworzona jest z sześciu sił charakteru. Należą do nich: docenianie piękna i doskonałości (dostrzeganie i docenianie piękna, doskonałości, wyjątkowości w różnych dziedzinach życia); wdzięczność (bycie świadomym pojawiającego się dobra i bycie wdzięcznym za wystąpienie bądź doświadczenie dobra); nadzieja (oczekiwanie na pojawienie się jak najkorzystniejszych doświadczeń i wysiłek ukierunkowany na spełnienie tego oczekiwania); poczucie humoru (tendencja do żartowania, śmiechu i uśmiechania się do innych); oraz religijność/pobożność<sup>5</sup> (posiadanie spójnych przekonań o wyższych celach i sensie życia) (Dahlsgaard, Peterson, Seligman, 2005; Haidt, 2007; Peterson, Seligman, 2004; Ruch i in., 2010). Religijność/ pobożność stanowi w tej koncepcji pozytywną dyspozycję psychiczną sprzyjającą transcendencji (Peterson, Seligman, 2004; Ruch i in., 2010), czyli dążeniu człowieka do doskonałości, do realizacji celów ostatecznych, do wykraczania poza aktualne doświadczenie ja (Heszen-Niejodek, 2003; Socha, 2000; Trzebińska, 2008).

W efekcie rozważań na temat zakresu pojęciowego duchowości i religijności najczęściej reprezentowany jest pogląd zarówno o bliskości, jak

---

5 We wcześniejszych ujęciach koncepcji używane było pojęcie duchowości.



i odrębności tych wymiarów psychiki (Krok, 2009; Socha, 2000). Podkreśla się, że to, co jest odrębne, odnosi się do niereligijnych form duchowości, a także do udziału w praktykach religijnych bez duchowego zaangażowania (Heszen, 2003; Krok, 2009). Można więc dostrzec trzy rodzaje aktywności duchowo-religijnej, a mianowicie: praktyki religijne połączone z przeżyciami o charakterze duchowym, formalny udział w życiu religijnym oraz przeżycia duchowe niepowiązane z religią (Heszen, 2003; Krok, 2009).

**Tabela 2.** Wyznaczniki dobrego życia: cnoty i tworzące je siły charakteru w koncepcji Christophera Petersona i Martina E. P. Seligmana

CNOTA I: mądrość i wiedza	CNOTA III: człowieczeństwo	CNOTA V: powściągliwość
1) twórczość	10) miłość	16) wybaczenie
2) ciekawość	11) życzliwość	17) skromność
3) otwartość	12) inteligencja społeczna	18) rozwaga
4) miłość do nauki		19) samokontrola
5) rozsądek		
CNOTA II: odwaga	CNOTA IV: sprawiedliwość	CNOTA VI: transcendencja
6) waleczność	13) praca zespołowa	<b>20) docenianie piękna i doskonałości</b>
7) wytrwałość	14) bezstronność	<b>21) wdzięczność</b>
8) uczciwość	15) przywódczność	<b>22) nadzieja</b>
9) witalność		<b>23) humor</b>
		<b>24) pobożność/ religijność</b>

Źródło: opracowanie własne na podstawie Ruch i in. (2010).

Istnieją też liczne strukturalne i funkcjonalne podobieństwa pomiędzy duchowością a religijnością. Pierwsza z nich dotyczy procesu poszukiwania świętości (Krok, 2009) albo inaczej – świadomości duchowej (Walesa, 2005), czyli dążenia do odkrycia tego, co jest wartością w życiu z punktu widzenia jednostki i społeczeństwa oraz niejednokrotnie przekształcanie dotychczasowego systemu pojęć. Drugą wspólną cechą jest obecność religijności i duchowości w ramach życia indywidualnego i grupowego jako zjawisk kulturowych (Krok, 2009; Mielicka, 2010) lub inaczej mówiąc, jest to doświadczenie utrzymywania bliskich relacji ze wspólnotą (Walesa, 2005). Kolejna cecha świadcząca o podobieństwie odnosi się do aktywności ukierunkowanej na osiągnięcie celów związanych ze świętością, czyli modlitwy, medytacji, prospołecznego nastawienia na czynienie dobra i innych praktyk (Krok, 2009; Walesa, 2005). Czwartą cechą wskazującą na podobieństwo obu fenomenów jest brak podstaw do założenia o pozytywnym lub negatywnym wpływie religijności i duchowości na funkcjonowanie człowieka (Krok, 2009). Przy określaniu ich roli należy brać pod uwagę strukturę i formę tych obu właściwości psychicznych, by mówić o korzyściach lub stratach wynikających z praktyk duchowych i religijnych (Krok, 2009). Ostatnia cecha odnosi się do rozumienia obu zjawisk jako uniwersalnych, np. zakresu doświadczania świętości, jak i specyficznych, np. kulturowo wyznaczanych form ich przejawiania (Krok, 2009).

Do wymienionych wyżej podobieństw należy dodać, że religijność i duchowość jako dyspozycje psychiczne podlegają rozwojowi w ciągu całego życia (Heszen-Niejodek, 2003; Trzebińska, 2008; Socha, 2000, 2014; Walesa, 2005; Zarzycka, Rydz, 2012). Takie stwierdzenie stanowi dla psychologa rozwojowego podstawę do podjęcia badań osób w różnym wieku, poczynając od dzieci (Walesa, 2005), a na dorosłych etapach życia kończąc. Prezentowane w niniejszym opracowaniu badania przybliżają charakterystykę pod tym kątem okresów wczesnej, średniej i późnej dorosłości.

Z przeglądu literatury wynika, że w studiach empirycznych nad duchowością najczęściej uwzględniana jest religijność przejawiająca się w praktykach religijnych publicznych i indywidualnych, przynależność do wspólnot religijnych czy stosowanie religijnych sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi (George, Ellison, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008). Na tym tle wyróżniają się badania Ireny Heszen (2003; Heszen, Gruszczyńska, 2004), w których uwzględnione są inne poza religijnością przejawy dążenia do transcendencji (Trzebińska, 2008), a co jest zgodne z najnowszymi tendencjami w psychologicznym podejściu do duchowości (Krok, 2009; Socha, 2014).

### **Koncepcja duchowości Ireny Heszen-Niejodek**

U podstaw koncepcji Ireny Heszen-Niejodek (2003), do której dołącza w dalszej pracy naukowej Ewa Gruszczyńska (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004), leży założenie, że duchowość stanowi atrybut człowieka, który może być poddawany badaniu, podobnie jak inne konstrukty teoretyczne w psychologii – osobowość czy inteligencja. Ponadto w koncepcji tej przyjmuje się, że duchowość jest konstruktem wielowymiarowym, który bazuje na procesie transcendencji pojmowanej jako aktywność, wzrost, rozwój wykraczający poza doświadczanie aktualnego ja. Kierunek rozwoju wyznaczany jest przez wartości o charakterze niematerialnym i może zachodzić zarówno w obrębie osoby – mówi się wówczas o rozwoju osobistym, samodoskonaleniu, jak i może być skierowany na istotę wyższą, na inne osoby lub na uniwersum (wszechświat) (Heszen-Niejodek, 2003; Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004).

W wyniku przeglądu literatury psychologicznej oraz dyskusji prowadzonej przez Heszen-Niejodek w ramach zajęć ze studentami i doktorantami opracowana została lista przejawów duchowości, uporządkowana według czterech kierunków transcendencji – ja, Bóg, inni ludzie oraz wszechświat (Heszen-Niejodek, 2003). Przejawy związane z ja dotyczą:

rozwoju – samodoskonalenia, samorealizacji, kreatywności, znajomości własnej osoby, odwoływania się do nowych doświadczeń; wolności wewnętrznej – kierowania się własnymi standardami w podejmowaniu decyzji o celach i sposobach działania; otwartości – otwartości na nowe doświadczenia, akceptacji zmian i zdarzeń, wrażliwości i spontaniczności. Kategorie związane z Bogiem przejawiają się w postawach religijnych – stosunku do Boga, znaczeniu przeżyć religijnych, ich roli w życiu, w dokonywaniu wyborów moralnych i działaniu. Kolejna kategoria, odnosząca się do innych ludzi, to wrażliwość etyczna, czyli przywiązywanie znacznej uwagi do zasad etyki w refleksji i postępowaniu; sprzeciw wobec zła – przemocy, krzywdy, niesprawiedliwości; stosunek do innych – wyrażany zrozumieniem, szacunkiem, tolerancją, altruizmem, wybaczeniem oraz zaangażowanie – oznaczające doświadczanie pozytywnego stosunku wobec ludzi, wykazywanie poczucia wspólnoty, współuczestnictwa. Do ostatniej grupy kategorii, związanej z transcendencją ukierunkowaną na szeroko rozumiany świat, należą: sens, czyli poszukiwanie sensu życia, sensu swego istnienia, praw rządzących światem oraz kategoria określona jako harmonia, w której zawiera się poszukiwanie spójności pomiędzy własną aktywnością a światem, szukanie ładu wewnętrznego i równowagi w świecie.

Weryfikacja modelu teoretycznego na próbie liczącej 506 osób przy pomocy wstępnej wersji kwestionariusza do pomiaru duchowości, wieloraka obróbka statystyczna danych, w tym przeprowadzona analiza czynnikowa pokazały, że wyłonione czynniki odzwierciedlają trzy spośród czterech zakładanych kierunków transcendencji, a wykluczeniu uległ czynnik odnoszący się do własnego ja. Wyodrębnione czynniki, tworzące strukturę narzędzia do pomiaru duchowości, to: religijność, wrażliwość etyczna oraz harmonia.

## Duchowość, religijność a jakość życia i samopoczucie psychiczne

### Wybrane aspekty religijności a niektóre elementy dobrostanu

Mimo problemów z klarownym zdefiniowaniem transcendencji, duchowości i religijności podejmowane były badania nad znaczeniem tych dyspozycji psychicznych dla spostrzegania i doświadczania przez ludzi swego życia jako pomyślnego i zadowalającego. Intuicja naukowa podpowiadała bowiem, że stanowią one ważne czynniki szczęścia (Argyle, 2004a), a wyniki prowadzonych studiów empirycznych potwierdzały, że niezależnie od przyjętych definicji i stosowanych narzędzi pomiarowych osoby religijne wykazywały się, ogólnie mówiąc, znacznie lepszym samopoczuciem psychicznym niż osoby niereligijne (Argyle, 2004a; Argyle, 2004b). Jednak ze względu na złożoność tych zmiennych okazywało się, że niektóre aspekty religijności/duchowości dodatkowo korelowały z niektórymi elementami samopoczucia psychicznego, natomiast do innych wymiarów zasada ta nie miała zastosowania (Sanders i in., 2015).

Na podstawie badań przeprowadzonych na ogromnej, bo liczącej 163 000 próbie osób pochodzących z 14 europejskich krajów (Inglehart, 1990 za: Argyle, 2004b), ustalono, że wśród chodzących do kościoła raz w tygodniu, jest więcej osób deklarujących wysokie zadowolenie z życia (84 proc.) niż w grupie osób nigdy nie chodzących do kościoła (77 proc.). Dostrzeżono także, że wśród osób religijnych niższe są szacunki samobójstw w porównaniu z osobami niereligijnymi (Lester, 2000 za: Snider, McPhedran, 2014), a także zaobserwowano lepsze radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi – chorobą czy śmiercią bliskiej osoby (Trzebińska, 2008). W innych badaniach zauważono, że osoby, które przejawiały wysoką wrażliwość religijną, doświadczały wyższego poziomu pozytywnego afektu (Argyle, 2004b).

Udział w praktykach religijnych (bądź zadowolenie z wyznawanej religii) wiąże się również z poczuciem szczęścia małżeńskiego. W jednym z badań

ustalono (Chesser, 1956 za: Argyle, 2004a), że w grupie praktykujących zamężnych kobiet aż 91 proc. oceniało swoje małżeństwo jako bardzo szczęśliwe, podczas gdy w grupie kobiet niepraktykujących – tylko 62 proc. W innych badaniach stwierdzono, że osoby religijne doświadczają niższego poczucia samotności (Paloutzian, Ellison, 1982 za: Argyle, 2004a). Jednakże religijność w tym przypadku nie oznaczała chodzenia do kościoła, co raczej poczucie sensu istnienia (Paloutzian, Ellison, 1982 za: Argyle, 2004a). Z kolei wyniki 28 amerykańskich badań pokazały, że istnieje związek pomiędzy religijnością definiowaną jako uczęszczanie do kościoła a poczuciem sensu i celu życia (Okun, Haring, 1985 za: Argyle, 2004b).

### **Wiek i płeć a religijność i aspekty dobrostanu psychicznego**

Pewne rezultaty badań wskazywały na różnice pomiędzy grupami wiekowymi i płciowymi. Stwierdzono, że znaczenie religii dla satysfakcji życiowej jest większe w grupie kobiet, osób starszych i, co wydaje się oczywiste, w grupie osób wierzących (Argyle, 2004a; Zarzycka, Rydz, 2012), a przynależność do kościoła stanowiła źródło dużego wsparcia dla osób owdowiałych i emerytów (Moberg, Taves, 1965 za: Argyle, 2004a; Steuden, 2011). W efekcie przeglądu szeregu studiów empirycznych (Veenhoven i in., 1994 za: Argyle, 2004b) ustalono, że wśród osób starszych wyższy był związek pomiędzy religijnością a poczuciem szczęścia niż pomiędzy uczęszczaniem do kościoła czy przynależnością do kościoła lub deklaracją wiary a tym poczuciem.

W literaturze podkreśla się, że dla osób starszych dziedzina duchowa jest szczególnie ważna i dlatego religia może odgrywać istotną rolę w ich dobrostanie tak fizycznym, jak i psychicznym (Steuden, 2011; Zarzycka, Rydz, 2012). W nowszych badaniach można dostrzec coraz większe zainteresowanie badaczy innymi grupami wiekowymi. Poszukiwano związku pomiędzy religijnością i duchowością a różnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego i pozytywnego funkcjonowania w grupie 898 adolescentów

i młodych dorosłych w wieku od 17 do 26 roku życia (Sanders i in., 2015). Okazało się, że zarówno w grupie adolescentów, jak i młodych dorosłych głęboka religijność, dojrzałość duchowa i transcendencja były znacząco predyktywne dla niższego poziomu depresji, lęku i obsesyjnej kompulsywności, a także dla wyższego poziomu samooceny, integracji tożsamości, samoakceptacji oraz poczucia sensu życia. Głęboka religijność natomiast nie była predyktywna dla poczucia wstydu, perfekcjonizmu oraz zaburzeń odżywiania.

Z kolei naukowcy szwedzcy zastanawiali się nad znaczeniem duchowości dla rozwoju i zdrowia psychicznego dzieci. Zwracali uwagę na zbyt rozbudowaną kulturę indywidualizmu oraz proces sekularyzacji w ich kraju (Westerlund, 2016). Podkreślali, że silne nastawienie na budowanie niezależności i samorealizacji może tłumić duchowość i jej rozwój wśród dzieci i młodzieży (Westerlund, 2016). Powołując się na wiele badań, pokazywali dowody świadczące o związku pomiędzy duchowością i rozwojem duchowym dzieci a ich rozwojem psychicznym (Crawford, Wright, Masten, 2006; Hay, Nye, 2006; Roehlkepartain i in., 2006 za: Westerlund, 2016).

### **Sposoby wyjaśniania związku religijności z samopoczuciem psychicznym i fizycznym**

Poza gromadzeniem materiału empirycznego badacze zastanawiali się nad wyjaśnieniem mechanizmów odpowiedzialnych za związek religijności z funkcjonowaniem psychicznym człowieka. Przez wielu z nich podkreślana jest znacząca rola wsparcia społecznego uzyskiwanego dzięki przynależności do grupy religijnej, bliskim kontaktom z nią i życzliwym relacjom wynikającym z nakazów religijnych dotyczących troski, szacunku, czy opieki wobec potrzebujących (Argyle, 2004b; Halicka, Halicki, 2002; McFadden, Levin, 1996 za: Steuden, 2011; George, Ellison, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008). Ponadto zwracana jest uwaga na rolę religii w wyjaśnianiu problemów

egzystencjalnych, w określeniu sensu życia, zrozumieniu istoty śmierci, co może zmniejszyć niepokój i poczucie lęku przed nieznanym (George, Ellison, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008). Również modlitwa, wymiana myśli mogą łączyć się z pozytywnymi doświadczeniami, prowadzącymi do uczuć miłości, odprężenia, wybaczenia, nadziei, optymizmu (McFadden, Levin, 1996 za: Steuden, 2011). Inny aspekt wyjaśnienia znaczenia religijnego zaangażowania dla dobrostanu psychicznego jest związany z wymaganiami dotyczącymi stylu życia, w tym nakaz stronięcia od używek, co przekłada się na lepszy stan zdrowia fizycznego, lepszą kondycję psychiczną i większą o nią dbałość (McFadden, Levin, 1996 za: Steuden, 2011; George, Ellison, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008). Sądzi się także, że głębokiej religijności towarzyszy wysoka samoocena i poczucie skuteczności, co korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne (George, Ellison, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008).

### **Podsumowanie**

Jak wynika z przeglądu badań na temat związku religijności/duchowości i samopoczucia psychicznego, uzyskane rezultaty nie zawsze są porównywalne, co wynika m.in. z odmiennego sposobu definiowania pojęć oraz stosowania różniących się narzędzi pomiarowych. Przedmiotem badań była przede wszystkim wąsko rozumiana religijność, rzadsze były badania nad duchowością i jej związkiem z dobrostanem psychicznym. Z kolei jeśli chodzi o analizę zdrowia psychicznego i dobrostanu, brane były często pod uwagę wyrywkowe ich miary. Ponadto nie odnaleziono badań, w których dokonano by pogłębionej analizy interesującego nas problemu w ramach trzech etapów życia, a mianowicie we wczesnej, średniej i późnej dorosłości.



## Problem, hipotezy, zmienne

Celem podjętych badań było ustalenie, czy istnieje związek pomiędzy duchowością a subiektywnym dobrostanem jednostki, a także sprawdzenie charakteru tego związku w grupach dorosłych we wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Mimo że dostępne badania mogły budzić wiele zastrzeżeń, nie można było podważyć ich głównego wydźwięku mówiącego o istnieniu związku pomiędzy religijnością/duchowością a samopoczuciem psychicznym. Wprawdzie można odnaleźć pewne dane świadczące o ujemnym związku pomiędzy religijnością a pewnymi aspektami psychicznymi (np. Koenig, Larson, 2002 za: Trzebińska, 2008), jednak większość dostępnych wyników dostarcza podstaw do przewidywania dodatniego związku pomiędzy wyłonionymi zmiennymi. Podjęte badania zdają się odwoływać do dobrze zdefiniowanych zmiennych, których wskaźnikami są rzetelnie opracowane narzędzia pomiarowe, ściśle mierzące opisane zmienne.

### Zmienne

Zmienne niezależne:

1) duchowość – rozumiana jest, zgodnie z koncepcją Heszen-Niejodek (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004), jako wielowymiarowy konstrukt, który bazuje na procesie transcendencji pojmowanej jako aktywność, wzrost, rozwój wykraczający poza doświadczenie aktualnego ja;

2) szczegółowe wymiary duchowości: religijność, wrażliwość etyczna i harmonia etyczna;

3) okres rozwojowy: wczesna, średnia i późna dorosłość.

Zmienne zależne:

1) dobrostan emocjonalny,

2) dobrostan osobowościowy,

3) dobrostan społeczny.

## Hipoteza

Istnieje dodatni związek pomiędzy duchowością i jej wymiarami a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości.

## Metody badań

W celu zmierzenia dobrostanu psychicznego zastosowano trzy odrębne narzędzia przeznaczone do mierzenia trzech rodzajów dobrostanu (emocjonalnego, osobowościowego i społecznego) w poszczególnych grupach wiekowych, czyli we wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Kwestionariusze o charakterze samoopisowym zostały opracowane zgodnie z założeniami trójwymiarowej koncepcji dobrostanu Keyesa i Waterman (2003). Ze względu na odrębne źródła teoretyczne odnoszące się do każdego z trzech rodzajów dobrostanu autorzy koncepcji trójwymiarowej nie dopuszczają do łączenia/uśredniania ich wyników i nakazują oddzielne opisywanie trzech rodzajów dobrostanu.

Należy jeszcze podkreślić, że przedmiotem badania jest subiektywny dobrostan psychiczny.

**Dobrostan osobowościowy** badany jest przy pomocy stwierdzeń odnoszących się do sześciu wymiarów – samoakceptacji, rozwoju osobistego, celu w życiu, panowania nad otoczeniem, pozytywnych relacji oraz autonomii. Zadanie osoby badanej polega na ustosunkowaniu się do stwierdzeń na skali czterostopniowej poprzez ocenę, na ile zgadza się z danym stwierdzeniem. Możliwe odpowiedzi to: „zdecydowanie zgadzam się”, „raczej zgadzam się”, „raczej się nie zgadzam” i „zdecydowanie się nie zgadzam”. Punktacja odpowiedzi obejmuje wartość od 1 do 4, przy czym im wyższy jest wynik, tym dobrostan osobowościowy jest większy. **Dobrostan społeczny** badany jest w podobny sposób, przy pomocy

skali czteropunktowej. Stwierdzenia mierzące ten dobrostan odnoszą się do pięciu wymiarów – społecznej akceptacji, społecznej aktualizacji, społecznej koherencji, społecznej integracji oraz wkładu społecznego. Z kolei pomiar dobrostanu emocjonalnego odbywa się na podstawie pięciu wymiarów – afektu pozytywnego, afektu negatywnego, zadowolenia ogólnego z życia, zadowolenia z różnych dziedzin życia oraz poczucia szczęścia. Wymiary afektu pozytywnego i negatywnego oraz zadowolenia z różnych dziedzin życia mają charakter złożony, zawierają rodzaje przeżyć (afekt pozytywny i negatywny) oraz kategorie obszarów życia (zadowolenie z różnych dziedzin), do których osoba badana odnosi się na skali czteropunktowej dotyczącej częstości przeżyć danego rodzaju (afekt pozytywny i negatywny), bądź nasilenia zadowolenia (zadowolenie z różnych dziedzin). Zadowolenie ogólne jest wymiarem z jedną dymensją i także oceniane jest pod kątem nasilenia zadowolenia. Jednodymensjalna jest też ocena szczęścia. Nawiązując do tradycji badań poczucia szczęścia, skala jest dziesięciopunktowa i dotyczy nasilenia szczęścia w ostatnim czasie.

Rzetelność narzędzi przeznaczonych do badania każdego z rodzajów dobrostanu we wczesnej, średniej i późnej dorosłości jest zadowalająca, chociaż występują pewne różnice pomiędzy współczynnikami alfa Cronbacha w odniesieniu do prób dobranych dla odmiennych celów badawczych. Na ogół jednak mieści się pomiędzy 0,70–0,90<sup>6</sup>.

Do badania duchowości zastosowano Kwestionariusz Samoopisu skonstruowany przez Metlak, Heszen-Niejodek i Gruszczyńską (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004). Kwestionariusz bada duchowość wynikającą z trzech wymiarów transcendencji – Boga, innych ludzi i wszechświata. Zawiera trzy podskale odnoszące się do trzech wymiarów duchowości: 1) religijności, rozumianej jako nasilenie codziennych praktyk religijnych,

---

6 Kwestionariusze zostały opracowane przez autorkę niniejszego tekstu we współpracy z magistrantami kilku roczników na SWPS oraz UW.

2) wrażliwości etycznej dotyczącej postawy etycznej oraz 3) harmonii przejawianej w poczuciu przynależności do świata, widzeniu świata jako przyjaznego, poczuciu wewnętrznego spokoju i szczęścia. Narzędzie składa się z 20 pozycji, do których osoba badana odnosi się, korzystając z odpowiedzi na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza odpowiedź „zdecydowanie nie”, a 5 – „zdecydowanie tak”. Kwestionariusz wykazuje wysokie parametry psychometryczne – współczynnik rzetelności mierzony alfą Cronbacha zawiera się pomiędzy 0,81 a 0,90.

W badaniach użyto także *ankiety*, w której osoby badane podawały dane dotyczące wieku, płci, stanu cywilnego, stanu zdrowia, wykształcenia oraz stosunku do religii.

## Osoby badane

Przebadano grupę 105 osób w trzech grupach wiekowych – 36 osób we wczesnej dorosłości w wieku 20–44 lat ( $M = 32,33$ ;  $SD = 6,59$ )<sup>7</sup>, w tym 19 kobiet i 17 mężczyzn; 35 osób w średniej dorosłości w wieku 45–66 lat ( $M = 55,77$ ;  $SD = 5,76$ ), w tym 17 kobiet i 18 mężczyzn, oraz 34 osoby w okresie późnej dorosłości w wieku 68–86 lat ( $M = 72,38$ ;  $SD = 6,28$ ), w tym 17 kobiet i 17 mężczyzn<sup>8</sup>. Poniżej zamieszczone są wybrane informacje na temat badanych grup.

W tabeli 3 pokazano dane o stanie cywilnym osób badanych w trzech grupach wiekowych. W każdej z badanych grup dominują osoby żyjące w związku małżeńskim.

---

7 W grupie osób we wczesnej dorosłości znalazły się dwie osoby w wieku 20 lat. Uznano, że odwołując się do koncepcji Daniela Levinsona oraz Rogera Goulda, można je dołączyć do tego okresu rozwojowego, chociaż w psychologii rozwoju istnieje tendencja do wydłużania okresu adolescencji nawet do 30 r.ż.

8 Badania przeprowadziła uczestniczka seminarium magisterskiego Monika Tołstow.

**Tabela 3.** Rozkład częstości – stan cywilny badanych osób

Stan cywilny	Grupa							
	Wczesna dorosłość		Średnia dorosłość		Późna dorosłość		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Panna/ kawaler	7	19,4	2	5,7	2	5,9	11	10,5
Mężatka/ żonaty	19	52,8	23	65,7	17	50,0	59	56,2
Po rozwodzie	2	5,6	5	14,3	2	5,9	9	8,6
Związek nieformalny	7	19,4	4	11,4	3	8,8	14	13,3
Inny	2	5,6	2	5,7	10	29,4	14	13,3

n – liczba osób; % – procent grupy.

Tabela 4 zawiera dane dotyczące poziomu wykształcenia osób w poszczególnych grupach badanych. We wszystkich grupach wiekowych dominuje wykształcenie średnie, ale we wczesnej dorosłości dużą grupę stanowią osoby z wyższym wykształceniem, natomiast w grupie wiekowo najstarszej – z wykształceniem zawodowym.

W tabeli 5 przedstawione zostały informacje odnoszące się do statusu zawodowego badanych osób w trzech grupach wiekowych. W grupach wczesnej i średniej dorosłości dominują osoby pracujące, natomiast w grupie najstarszej – emeryci.

Tabela 6 zawiera dane dotyczące stanu zdrowia osób badanych. W grupach wczesnej i średniej dorosłości deklarowany stan zdrowia jest głównie dobry lub zadowalający, podczas gdy wśród osób z grupy trzeciej dominuje stan zadowalający oraz choroba przewlekła.

**Tabela 4.** Rozkład częstości – poziom wykształcenia osób w badanych grupach

Wykształcenie	Grupa						Ogółem	
	wczesna dorosłość		średnia dorosłość		późna dorosłość			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Podstawowe	0	0	2	5,7	6	17,6	8	7,6
Zawodowe	1	2,8	5	14,3	10	29,4	16	15,2
Średnie	17	47,2	20	57,1	13	38,2	50	47,6
Wyższe niepełne	3	8,3	3	8,6	2	5,9	8	7,6
Wyższe	15	41,7	5	14,3	3	8,8	23	21,9

n – liczba osób; % – procent grupy.

**Tabela 5.** Rozkład częstości – status zawodowy osób w badanych grupach

Status zawodowy	Grupa						Ogółem	
	wczesna dorosłość		średnia dorosłość		późna dorosłość			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Student/ studentka	6	16,7	0	0,0	0	0,0	6	5,7
Aktywny/a zawodowo	31	86,1	21	60	1	2,9	53	50,5
Bezrobocie	0	0,0	3	8,6	0	0,0	3	2,9
Renta	0	0,0	2	5,7	2	5,9	4	3,8
Emerytura	0	0,0	10	28,6	32	94,1	42	40,0
Inne	1	2,8	1	2,9	0	0,0	2	1,9

n – liczba osób; % – procent grupy.

**Tabela 6.** Rozkład częstości – stan zdrowia osób w badanych grupach

Stan zdrowia	Grupa						Ogółem	
	wczesna dorosłość		średnia dorosłość		późna dorosłość			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bardzo dobry	6	16,7	2	5,7	1	2,9	9	8,6
Dobry	16	44,4	15	42,9	5	14,7	36	34,3
Zadowolający	13	36,1	12	34,3	13	38,2	38	36,2
Przewlekła choroba	1	2,8	5	14,3	13	38,2	19	18,1
Niepełnosprawność	0	0	1	2,9	2	5,9	3	2,9

n – liczba osób; % – procent grupy.

Osoby badane zostały także zapytane o stosunek do religii. Wyniki przedstawia tabela 7. Okazuje się, że wśród osób z grupy wczesnej i średniej dorosłości dominują osoby wierzące, ale niepraktykujące, podczas gdy wśród osób z grupy z okresu późnej dorosłości prawie w połowie są osoby wierzące i praktykujące oraz wierzące i niepraktykujące.

**Tabela 7.** Rozkład częstości – stosunek do religii osób w badanych grupach

Stan zdrowia	Grupa							
	wczesna dorosłość		średnia dorosłość		późna dorosłość		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wierzące praktykujące	11	30,6	10	28,6	14	41,2	35	33,3
Wierzące niepraktykujące	23	63,9	21	60	19	55,9	63	60
Niewierzące	2	5,6	4	11,4	1	2,9	7	6,7

n – liczba osób; % – procent grupy.

## Przebieg badań

Badania miały charakter anonimowy, a osoby badane dobierane były metodą kuli śnieżnej. Kryterium zakwalifikowania do badań było wyrażenie zgody na udział w badaniach oraz wiek – powyżej 20 roku życia. Kwestionariusze w formie papierowej wręczano osobom badanym w kopertach, które zawierały kolejno: kwestionariusz do badania dobrostanu psychicznego (osobowościowego, społecznego i emocjonalnego), kwestionariusz do badania duchowości oraz ankietę socjodemograficzną. Po wykonaniu zadania osoby badane miały umieścić materiały w kopercie i ją zakleić. Koperty zostały otwarte po zebraniu wyników od całości grup badanych.



## Wyniki badań

### Statystyki opisowe

W tabelach od 8 do 10 zostały zamieszczone poddane analizie zmienne przedziałowe z wartościami średnimi, odchyleniami standardowymi, wartością minimalną oraz maksymalną. Ponadto pokazano współczynniki rzetelności pomiaru obliczone metodą alfa Cronbacha.

**Tabela 8.** Statystyki opisowe dla zmiennej duchowość

	Zmienna	M	SD	min.	max.	RTT
Kwestionariusz Samoopisu	religijność	23,31	7,50	7	35	0,94
	wrażliwość etyczna	27,58	4,38	13	35	0,80
	harmonia	20,16	4,56	10	30	0,80
	DUCHOWOŚĆ	71,05	12,76	36	100	0,90

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; min. – wartość minimalna; max. – wartość maksymalna;  $R_{TT}$  – współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha.

Jak pokazują wartości średnie zawarte w tabeli 8, najwyższy poziom w zakresie duchowości został osiągnięty na wymiarze wrażliwości etycznej, a średni wynik ogólnego wskaźnika duchowości na tle wyniku maksymalnego można uznać za wysoki. Jednocześnie należy zwrócić uwagę na wysokie współczynniki rzetelności pomiaru sprawdzone alfa Cronbacha.

W tabelach 9, 10 i 11 przedstawione są dane dotyczące wskaźników dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego w trzech grupach – wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Przyglądając się średnim dobrostanom i składającym się na nie wymiarów uzyskanych w poszczególnych grupach wiekowych, można dostrzec, że niemal wszystkie wartości

średnich są najwyższe w grupie osób we wczesnej dorosłości. Wyjątek stanowi średnia dobrostanu emocjonalnego, której wartość okazuje się najwyższa w grupie osób w późnej dorosłości.

Komentarza wymagają także niektóre wartości współczynników alfa Cronbacha. W grupie osób we wczesnej dorosłości  $\alpha$  Cronbacha dla pomiaru dobrostanu osobowościowego i dla czterech jego składowych, dla ogólnego pomiaru dobrostanu społecznego oraz dla dobrostanu emocjonalnego i trzech jego składowych – wartość ta jest zadowalająca i wskazuje na wysoką rzetelność pomiaru. W grupie osób w średniej dorosłości współczynnik  $\alpha$  Cronbacha jest zadowalający dla pomiaru dobrostanu osobowościowego i czterech jego składowych, dla ogólnego dobrostanu społecznego oraz dla ogólnego dobrostanu emocjonalnego i jego składników. Natomiast w grupie osób w późnej dorosłości uzyskano nieco zaskakujące wyniki. Zadowalający wskaźnik alfa Cronbacha uzyskano odnośnie do pomiaru dobrostanu emocjonalnego i jego aspektów, ogólnego dobrostanu osobowościowego i jego dwóch aspektów, natomiast niską rzetelność wykazywał pomiar dobrostanu społecznego i jego elementów. Ponieważ wcześniejsze i wielokrotnie prowadzone badania osób w późnej dorosłości nie dostarczały tak niskiego wyniku pomiaru rzetelności dobrostanu społecznego, można przypuszczać, że albo natrafiono na specyficzną grupę badaną, albo pojawiły się niekontrolowane okoliczności zewnętrzne, które zakłóciły proces badań.

W związku z powyższym, w dalszych analizach uwzględniane są tylko te zmienne, których pomiar spełnia kryterium rzetelności.

### **Badanie związków pomiędzy wskaźnikami duchowości a subiektywnym dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości**

W celu ustalenia związku pomiędzy duchowością a subiektywnym dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w badanych grupach osób dorosłych, przeprowadzono analizę korelacji  $r$  Pearsona. W tabelach od 12 do 15 zamieszczono współczynniki korelacji  $r$  Pearsona pomiędzy wskaźnikami duchowości a skalami trzech typów subiektywnego dobrostanu w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Zestawienie zostało uzupełnione jednostronnym testem istotności statystycznej.

Jak już wcześniej wspomniano, w tabelach 12, 13, 14 i 15 uwzględniono tylko te skale dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego, które uzyskały satysfakcjonującą rzetelność pomiaru. Korelacje pomiędzy aspektem duchowości – religijnością a trzema rodzajami dobrostanu i jego wybranymi składowymi (tabela 12) okazały się nieistotne statystycznie. W tabeli 13 zamieszczono efekty analizy korelacji pomiędzy drugą podskalą duchowości – wrażliwością etyczną a tymi wymiarami dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego, które okazały się w niniejszym badaniu rzetelne. Jak widać, w grupie osób we wczesnej dorosłości występuje związek pomiędzy wrażliwością etyczną a poczuciem utrzymywania pozytywnych relacji z otoczeniem społecznym, doświadczaniem ogólnego dobrostanu społecznego, a także z zadowoleniem z różnych dziedzin swego życia oraz ogólnym dobrostanem emocjonalnym. Istotne związki pomiędzy wrażliwością etyczną a dobrostanem psychicznym w grupie średniej dorosłości odnoszą się jedynie do rozwoju osobistego – aspektu dobrostanu osobowościowego, a w grupie osób w późnej dorosłości do ogólnego dobrostanu osobowościowego.

**Tabela 9.** Statystyki opisowe dla wskaźników dobrostanu psychicznego w grupie wczesnej dorosłości

Zmienna	M	SD	min.	max.	RTT
Samoakceptacja	19,22	2,56	13	23	0,66
Cel życiowy	17,89	1,97	14	22	0,36
Osobisty rozwój	16,53	1,76	13	20	0,34
Panowanie nad otoczeniem	17,94	2,25	13	23	0,54
Autonomia	21,39	2,30	17	27	0,54
Pozytywne relacje	19,53	2,47	13	23	0,66
<b>DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY</b>	<b>112,50</b>	<b>8,49</b>	<b>94</b>	<b>130</b>	<b>0,82</b>
Spółeczna akceptacja	19,42	2,51	13	24	0,59
Spółeczna aktualizacja	17,06	2,03	13	23	0,50
Spółeczny wkład	18,39	2,23	13	22	0,72
Spółeczna koherencja	17,44	2,50	10	23	0,54
Spółeczna integracja	18,92	2,22	15	23	0,57
<b>DOBROSTAN SPOŁECZNY</b>	<b>91,22</b>	<b>8,22</b>	<b>70</b>	<b>111</b>	<b>0,83</b>
Afekt pozytywny	13,33	2,45	8	19	0,75
Afekt negatywny	10,19	2,95	6	16	0,86
Zadowolenie z różnych sfer	33,74	4,06	27	42	0,73
Ogólne zadowolenie z życia	3,00	0,42	2	4	–
Poczucie szczęścia	6,63	1,78	2,5	10	–
<b>DOBROSTAN EMOCJONALNY</b>	<b>69,99</b>	<b>11,44</b>	<b>38,5</b>	<b>90</b>	<b>0,87</b>

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; min. – wartość minimalna; max. – wartość maksymalna;  $R_{TT}$  – współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha.

**Tabela 10.** Statystyki opisowe dla wskaźników dobrostanu psychicznego w grupie średniej dorosłości

Zmienna	M	SD	min.	max.	RTT
Samoakceptacja	13,43	3,88	7	22	0,76
Cel życiowy	12,89	3,38	7	22	0,58
Osobisty rozwój	13,23	3,65	8	21	0,63
Panowanie nad otoczeniem	14,49	3,55	7	24	0,65
Autonomia	15,11	2,77	9	22	0,26
Pozytywne relacje	12,57	3,25	7	19	0,70
<b>DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY</b>	<b>81,71</b>	<b>14,08</b>	<b>54</b>	<b>115</b>	<b>0,86</b>
Społeczna akceptacja	7,34	1,70	3	10	0,34
Społeczna aktualizacja	7,80	1,62	5	11	0,13
Społeczny wkład	6,06	1,95	3	10	0,57
Społeczna koherencja	8,26	1,87	5	12	0,16
Społeczna integracja	6,51	1,82	3	11	0,38
<b>DOBROSTAN SPOŁECZNY</b>	<b>35,97</b>	<b>6,08</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>0,71</b>
Afekt pozytywny	13,51	3,02	7	19	0,85
Afekt negatywny	11,00	3,61	5	18	0,91
Zadowolenie z różnych sfer	31,38	5,35	13	40	0,67
Ogólne zadowolenie z życia	3,00	0,55	2	4	-
Poczucie szczęścia	6,44	1,93	2,0	9,5	-
<b>DOBROSTAN EMOCJONALNY</b>	<b>67,21</b>	<b>14,27</b>	<b>22</b>	<b>92,5</b>	<b>0,90</b>

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; min. – wartość minimalna; max. – wartość maksymalna;  $R_{TT}$  – współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha.

**Tabela II.** Statystyki opisowe dla wskaźników dobrostanu psychicznego w grupie późnej dorosłości

Zmienna	M	SD	min	max	RTT
Samoakceptacja	16,38	2,22	11	20	0,61
Cel życiowy	14,59	2,80	7	20	0,53
Osobisty rozwój	14,71	2,38	8	19	0,33
Panowanie nad otoczeniem	14,06	2,93	6	20	0,44
Autonomia	12,47	1,71	7	15	0,69
Pozytywne relacje	10,79	2,09	7	19	0,17
<b>DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY</b>	<b>83,00</b>	<b>9,07</b>	<b>60</b>	<b>98</b>	<b>0,77</b>
Spółeczna akceptacja	9,38	2,19	4	15	0,36
Spółeczna aktualizacja	10,74	2,11	5	14	0,32
Spółeczny wkład	13,85	2,80	6	19	0,49
Spółeczna koherencja	14,65	2,40	9	20	0,15
Spółeczna integracja	11,15	2,30	7	16	0,28
<b>DOBROSTAN SPOŁECZNY</b>	<b>59,76</b>	<b>6,51</b>	<b>46</b>	<b>76</b>	<b>0,36</b>
Afekt pozytywny	19,47	4,47	11	28	0,91
Afekt negatywny	14,29	4,99	7	24	0,92
Zadowolenie z różnych sfer	26,42	5,17	15	37	0,66
Ogólne zadowolenie z życia	3,06	0,66	1	4	–
Poczucie szczęścia	5,62	1,88	0	9	–
<b>DOBROSTAN EMOCJONALNY</b>	<b>73,22</b>	<b>15,04</b>	<b>39</b>	<b>101</b>	<b>0,90</b>

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; min. – wartość minimalna; max. – wartość maksymalna;  $R_{TT}$  – współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha.

**Tabela 12.** Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikiem duchowości – religijnością a skalami subiektywnego dobrostanu w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości

Dobrostan		Religijność		
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Samoakceptacja	r	0,001	-0,175	0,094
	p	0,498	0,157	0,302
Rozwój osobisty	r	–	-0,169	–
	p	–	0,166	–
Panowanie nad otoczeniem	r	–	-0,067	–
	p	–	0,351	–
Autonomia	r	–	–	-0,240
	p	–	–	0,089
Pozytywne relacje	r	0,152	0,045	–
	p	0,188	0,398	–
DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY	r	-0,013	-0,137	-0,176
	p	0,470	0,216	0,163
Społeczny wkład	r	0,222	–	–
	p	0,096	–	–
DOBROSTAN SPOŁECZNY	r	0,190	-0,175	–
	p	0,133	0,158	–
Afekt pozytywny	r	-0,012	0,239	0,150
	p	0,473	0,083	0,203
Afekt negatywny	r	0,114	-0,208	0,011
	p	0,253	0,115	0,476

Dobrostan		Religijność		
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Zadowolenie z różnych sfer życia	r	-0,039	-0,064	-0,116
	p	0,412	0,360	0,264
Ogólne zadowolenie z życia	r	-0,095	0,171	0,134
	p	0,293	0,166	0,232
Poczucie szczęścia	r	-0,64	0,131	-0,057
	p	0,359	0,226	0,378
DOBROSTAN EMOCJONALNY	r	-0,065	0,098	0,072
	p	0,352	0,287	0,345

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna.

Tabela 14 prezentuje rezultaty poszukiwania zależności w trzech grupach wiekowych pomiędzy podskalą duchowości określaną jako harmonia a tymi kategoriami dobrostanu, których pomiar okazał się rzetelny. Interesujące jest to, że harmonia jako podwymiar duchowości w porównaniu do religijności i wrażliwości etycznej koreluje z największą liczbą aspektów trzech rodzajów dobrostanu i zasada ta odnosi się do trzech grup wiekowych, przy czym zwraca uwagę związek harmonii z licznymi aspektami dobrostanu emocjonalnego, a także z ogólnym poziomem dobrostanu emocjonalnego oraz osobowościowego. Ciekawe wyniki, jeżeli chodzi o znak niektórych korelacji, wystąpiły w grupie osób w średniej dorosłości, do czego nastąpi odniesienie w dalszej części tekstu.



**Tabela 13.** Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikiem duchowości – wrażliwością etyczną a skalami subiektywnego dobrostanu w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości

Dobrostan	Wrażliwość etyczna			
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Samoakceptacja	r	0,125	0,229	0,233
	p	0,233	0,092	0,096
Rozwój osobisty	r	–	-0,294*	–
	p	–	0,043	–
Panowanie nad otoczeniem	r	–	0,033	–
	p	–	0,425	–
Autonomia	r	–	–	0,071
	p	–	–	0,346
Pozytywne relacje	r	0,362*	0,045	–
	p	0,015	0,398	–
DOBROSTAN OSOBYWOCISTOWY	r	0,390	-0,066	0,301*
	p	0,125	0,352	0,044
Spoleczny wkład	r	0,199	–	–
	p	0,123	–	–
DOBROSTAN SPOLECZNY	r	0,390**	-0,157	–
	p	0,009	0,184	–
Afekt pozytywny	r	0,250	0,091	0,077
	p	0,071	0,302	0,334

Dobrostan	Wrażliwość etyczna			
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Afekt negatywny	r	-0,165	0,047	0,199
	p	0,168	0,394	0,133
Zadowolenie z różnych sfer życia	r	0,288*	-0,102	-0,086
	p	0,047	0,283	0,321
Ogólne zadowolenie z życia	r	0,161	0,058	0,292
	p	0,177	0,371	0,052
Poczucie szczęścia	r	-0,64	0,204	0,056
	p	0,359	0,123	0,374
DOBROSTAN EMOCJONALNY	r	0,309*	0,003	0,021
	p	0,033	0,494	0,453

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna.

**Tabela 14.** Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikiem duchowości – harmonią a skalami subiektywnego dobrostanu w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości

Dobrostan	Harmonia			
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Samoakceptacja	r	0,443**	-0,463**	0,408**
	p	0,003	0,003	0,009
Rozwój osobisty	r	–	-0,148	–
	p	–	0,198	–

Dobrostan		Harmonia		
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Panowanie nad otoczeniem	r	–	-0,471**	–
	p	–	0,002	–
Autonomia	r	–	–	0,166
	p	–	–	0,178
Pozytywne relacje	r	0,087	-0,162	–
	p	0,307	0,176	–
DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY	r	0,420**	-0,445**	0,370*
	p	0,005	0,004	0,017
Społeczny wkład	r	0,360*	–	–
	p	0,016	–	–
DOBROSTAN SPOŁECZNY	r	0,349*	-0,622**	–
	p	0,018	0,000	–
Afekt pozytywny	r	0,579**	0,641**	0,620**
	p	0,000	0,000	0,000
Afekt negatywny	r	-0,488**	-0,755**	-0,328*
	p	0,001	0,000	0,031
Zadowolenie z różnych sfer życia	r	0,649**	0,427**	0,226
	p	0,000	0,006	0,107
Ogólne zadowolenie z życia	r	0,263	0,401**	0,510**
	p	0,063	0,009	0,001
Poczucie szczęścia	r	0,554**	0,602**	0,248
	p	0,000	0,000	0,086
DOBROSTAN EMOCJONALNY	r	0,649**	0,660**	0,442**
	p	0,000	0,000	0,005

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna.

**Tabela 15.** Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikiem duchowości a skalami subiektywnego dobrostanu w grupach osób we wczesnej, średniej i późnej dorosłości

Dobrostan	Duchowość – wynik ogólny			
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Samoakceptacja	r	0,209	-0,194	0,280
	p	0,110	0,131	0,57
Rozwój osobisty	r	–	-0,251	–
	p	–	0,073	–
Panowanie nad otoczeniem	r	–	-0,205	–
	p	–	0,119	–
Autonomia	r	–	–	-0,043
	p	–	–	0,407
Pozytywne relacje	r	0,287*	-0,079	–
	p	0,045	0,326	–
DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY	r	0,221	-0,268	0,142
	p	0,098	0,060	0,215
Społeczny wkład	r	0,366*	–	–
	p	0,014	–	–
DOBROSTAN SPOŁECZNY	r	0,418**	-0,387*	–
	p	0,006	0,011	–
Afekt pozytywny	r	0,500*	0,407**	0,342*
	p	0,038	0,008	0,026
Afekt negatywny	r	-0,161	-0,386*	-0,056
	p	0,174	0,011	0,378

Dobrostan	Duchowość – wynik ogólny			
		wczesna dorosłość	średnia dorosłość	późna dorosłość
Zadowolenie z różnych sfer życia	r	0,321*	0,088	-0,003
	p	0,030	0,311	0,494
Ogólne zadowolenie z życia	r	0,093	0,266	0,360*
	p	0,297	0,064	0,022
Poczucie szczęścia	r	0,219	0,320*	0,092
	p	0,107	0,030	0,309
DOBROSTAN EMOCJONALNY	r	0,312*	0,306*	0,214
	p	0,032	0,037	0,116

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna.

Ostatnia tabela (tabela 15) prezentuje związki pomiędzy ogólnym wynikiem duchowości a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w trzech grupach wiekowych. Okazuje się, że zarówno we wczesnej, średniej, jak i późnej dorosłości wystąpił istotny związek pomiędzy ogólną duchowością a afektem pozytywnym, a w grupie osób we wczesnej i średniej dorosłości poziom ogólnej duchowości korelował z ogólnym wynikiem dobrostanu społecznego i emocjonalnego. Nie odnotowano natomiast takiego związku z ogólnym dobrostanem osobowościowym w żadnej grupie wiekowej. Porównując grupy wiekowe, można dostrzec, że w późnej dorosłości duchowość koreluje tylko z aspektami dobrostanu emocjonalnego, takimi jak afekt pozytywny oraz ogólne zadowolenie z życia. W grupie osób w średniej dorosłości duchowość wiąże się z trzema aspektami dobrostanu emocjonalnego, ogólnym dobrostanem emocjonalnym, a także z ogólnym dobrostanem społecznym. Tylko w grupie osób we wczesnej dorosłości istnieją istotne korelacje pomiędzy duchowością ogólną a podskalą dobrostanu

osobowościowego – pozytywnymi relacjami oraz podskala dobrostanu społecznego – społecznym wkładem.

## Dyskusja wyników

### Religijność a dobrostan psychiczny

Wyniki badań nie potwierdziły hipotezy mówiącej o dodatniej korelacji pomiędzy religijnością a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w żadnej grupie wiekowej. Wszystkie mierzone korelacje okazały się nieistotne statystycznie. Skoro wyniki są nieistotne statystycznie, można jedynie stwierdzić, że nic nam nie wiadomo o charakterze związku pomiędzy tymi zmiennymi. Można jednak pokusić się o wyjaśnienie, dlaczego pozyskane dane nie mówią nic o zależności pomiędzy religijnością a dobrostanem psychicznym. Jednym ze sposobów wyjaśnienia takiego rezultatu jest odwołanie się do charakterystyki dobranych grup. Wśród osób badanych 33,3 proc. deklarowało, że są osobami wierzącymi i praktykującymi, ale aż 60 proc. przyznawało, że są osobami wierzącymi i niepraktykującymi, natomiast w zastosowanym kwestionariuszu duchowości skala religijności w dużej części odnosiła się bezpośrednio do uczestnictwa w praktykach religijnych związanych z przynależnością do Kościoła. Być może jest tak, jak dowodzą inne badania (Alker, Gawin, 1978 za: Czapiński, 1994), że na religijność rozumianą jako udział w praktykowaniu nakłada się fakt praktykowania z wewnętrznego przekonania lub ze względów konwencjonalnych. A jak stwierdzono w przytoczonych badaniach, jedynie osoby wierzące i praktykujące wykazywały wyższy poziom szczęścia.

Ponadto warto dodać, że być może więcej wnosiłoby do badań nad relacją pomiędzy religijnością a dobrostanem psychicznym pogłębione badanie religijności i wykorzystanie do tego celu nowszego narzędzia pomiarowego,

opartego na mocnych podstawach teorii Czesława Walesy (Rydz, Walesa, Tatala, 2017).

### **Wrażliwość etyczna a dobrostan psychiczny**

Drugi wymiar duchowości, czyli wrażliwość etyczna, koreluje dodatnio z pewnymi aspektami dobrostanów głównie w grupie wczesnej dorosłości, podczas gdy w grupie osób w późnej dorosłości – koreluje tylko z ogólnym dobrostanem osobowościowym. Współczynnik determinacji  $R^2$  wskazuje, że wrażliwość etyczna wyjaśnia w 13,10 proc. zmienność pozytywnych relacji z innymi, w 15,21 proc. zmienność dobrostanu społecznego, w 8,29 proc. zadowolenie z różnych sfer życia oraz w 9,55 proc. zmienność dobrostanu emocjonalnego. Są to wyniki zgodne z przewidywaniami i wskazują, że w okresie wczesnej dorosłości wrażliwość etyczna w największym stopniu oddziałuje na dobrostan społeczny badanych osób. Z kolei w grupie osób w późnej dorosłości współczynnik determinacji  $R^2$  dowodzi, że wrażliwość etyczna wyjaśnia 9,1 proc. zmienności dobrostanu osobowościowego.

Jeżeli chodzi o grupę osób w średniej dorosłości, otrzymano wynik przeciwny do oczekiwań, a mianowicie okazało się, że wrażliwość etyczna koreluje ujemnie z rozwojem osobistym, a współczynnik  $R^2$  wyjaśnia 8,6 proc. zmienności w zakresie rozwoju osobistego.

Wymienione rezultaty zdają się wskazywać, że wrażliwość etyczna przynosi największe zyski w dobrostanie psychicznym w okresie wczesnej dorosłości. Wrażliwość na zło, na krzywdę, pozytywny stosunek do otoczenia owocuje utrzymywaniem pozytywnych relacji z innymi ludźmi, przy czym może też dziać się odwrotnie – pozytywne relacje z ludźmi mogą wzmacniać wrażliwość etyczną na problemy, dylematy moralne jednostek, grup, świata. We wczesnej dorosłości podejmowane są ważne decyzje odnośnie do pracy zawodowej, zawarcia związku małżeńskiego, założenia rodziny czy doboru wspólnoty, wymagające m.in. pozytywnego nastawienia do ludzi i działania

na ich rzecz. Wrażliwość etyczna może gwarantować powodzenie w realizacji tego typu osobistych planów. Rolę dojrzałej wrażliwości na problemy społeczne i moralne widać także w dodatnim związku z ogólnym dobrostanem społecznym, czyli pozytywnym spostrzeganiem siebie jako członka społeczeństwa i swej w nim aktywności. Efektem towarzyszącym jest też poczucie zadowolenia ze swego funkcjonowania w różnych sferach życia (zadowolenie z różnych dziedzin swego życia) oraz osiągnięcie ogólnego dobrostanu emocjonalnego.

Z kolei w grupie osób w późnej dorosłości wrażliwość etyczna, zgodnie z kierunkiem oczekiwań, wiąże się dodatnio z ogólnym dobrostanem osobowościowym, co może oznaczać, że poprzez pozytywne nastawienie do innych ludzi, empatyczne ich wspieranie osoby starsze osiągają poczucie sensu życia i przekonania o wartościowym wykorzystaniu swych dyspozycji i walorów.

Obecnie należy się odnieść do niezgodnego z oczekiwaniami wyniku uzyskanego w grupie osób w średniej dorosłości. Jedyny istotny statystycznie rezultat to ujemna korelacja pomiędzy wrażliwością etyczną a kategorią dobrostanu – rozwojem osobistym. Wytłumaczeniem takiego stanu rzeczy może być specyfika okresu średniej dorosłości, w którym występuje szczególne natężenie działań skierowanych na innych – na starzejących się rodziców, na dorastające lub dorosłe dzieci, wnuczeta, przy jednoczesnym wypełnianiu obowiązków zawodowych. Wrażliwość etyczna sprawia, że osoby w średniej dorosłości intensywnie angażują się we wspieranie i pomaganie innym, wykorzystując przez to niekiedy już ograniczone pokłady swojej energii i czas, które mogłyby przeznaczyć na troskę o rozwój własnej osobowości, realizację własnych potrzeb (życie towarzyskie, rozrywki, nabywanie wiedzy i umiejętności), zamiast być w pełni oddanymi innym i zaspokajając potrzeby innych. Brak możliwości swobodnego wyboru i poświęcanie się dla otoczenia nie sprzyja więc aspektowi dobrostanu osobowościowego, jakim jest osobisty rozwój.



### **Harmonia a dobrostan psychiczny**

Harmonia jako podskala duchowości okazała się w największym stopniu korelować z dobrostanem psychicznym i jego wymiarami w badanych grupach osób dorosłych. W grupach wczesnej i późnej dorosłości kierunek zależności oraz liczebność istotnych korelacji jest zbliżona, natomiast wyniki w grupie osób w średniej dorosłości są zróżnicowane.

W grupie wczesnej dorosłości harmonia koreluje dodatnio z niemal wszystkimi analizowanymi, spełniającymi cechę rzetelności, komponentami dobrostanów. Wyjątek stanowią nieistotne korelacje harmonii z dwoma wymiarami – pozytywnymi relacjami i ogólnym zadowoleniem z życia. Należy także dodać, że odnotowano ujemną korelację dotyczącą afektu negatywnego, co jest zgodne z teorią dobrostanu mówiącą, że im niższy afekt negatywny, tym wyższy jest poziom dobrostanu emocjonalnego. Wymienione rezultaty dają podstawę do sądzenia, że doświadczanie i poszukiwanie spójności ze światem, spokoju, równowagi i ładu wewnętrznego, czyli harmonii, jako aspektu duchowości stanowić może cenny zasób ochronny, sprzyjający pomyślnemu przystosowaniu się do wymagań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości.

Wysokość uzyskanych w grupie osób we wczesnej dorosłości współczynników determinacji  $R^2$  informuje, że harmonia wyjaśnia 19,62 proc. zmienności samoakceptacji, czyli aspektu dobrostanu osobowościowego; 17,64 proc. ogólnego dobrostanu osobowościowego; 12,96 proc. społecznego wkładu, będącego aspektem dobrostanu społecznego; 12,18 proc. ogólnego dobrostanu społecznego; a także 33,52 proc. zmienności afektu pozytywnego; 23,81 proc. afektu negatywnego; 42,12 proc. zadowolenia z różnych dziedzin życia; 30,69 proc. poczucia szczęścia oraz 42,12 proc. ogólnego dobrostanu emocjonalnego. Porównanie współczynników determinacji pokazuje, że w okresie wczesnej dorosłości harmonia w największym stopniu wyznacza poziom dobrostanu emocjonalnego i jego aspektów w porównaniu z innymi komponentami dobrostanów.

W grupie osób w późnej dorosłości również uzyskano liczne istotne korelacje pomiędzy harmonią a elementami dobrostanu psychicznego. Współczynniki determinacji  $R^2$  pokazują, że harmonia wyjaśnia 16,65 proc. zmienności samoakceptacji; 13,69 proc. zmienności dobrostanu osobowościowego; 38,44 proc. afektu pozytywnego; 10,76 proc. afektu negatywnego; 26,01 proc. ogólnego zadowolenia z życia; oraz 19,54 proc. zmienności ogólnego dobrostanu emocjonalnego. Wysokość współczynników  $R^2$  dowodzi, że podobnie jak w grupie osób we wczesnej dorosłości harmonia zdaje się w największym stopniu wyznaczać zmienność aspektów dobrostanu emocjonalnego – emocji pozytywnych oraz zadowolenia z życia. Jak się okazuje, w późnej dorosłości uporządkowanie swego życia, dokonanie bilansu życiowego, odnalezienie sensu swej drogi życiowej i w przypadku osób wierzących odczucie kontynuacji swego trwania po śmierci wiąże się z doświadczaniem harmonii i tworzy warunki do ogólnego zadowolenia i emanowania pozytywną emocjonalnością.

Odębne wyniki uzyskano w grupie osób w średniej dorosłości. Okazało się, że harmonia koreluje ujemnie zarówno z aspektami dobrostanu osobowościowego i jego ogólnym wynikiem, jak i z ogólnym dobrostanem społecznym. Natomiast dodatnio koreluje ze wszystkimi analizowanymi komponentami dobrostanu emocjonalnego i jego globalnym wynikiem. Współczynniki determinacji  $R^2$  pokazują, że harmonia wyjaśnia 21,44 proc. zmienności samoakceptacji, 22,18 proc. panowania nad otoczeniem, 19,80 proc. ogólnego dobrostanu osobowościowego oraz 38,69 proc. ogólnego dobrostanu społecznego. Ponieważ harmonia koreluje ujemnie z wymienionymi komponentami dobrostanów, można stwierdzić, że jej osiągnięcie nie sprzyja poczuciu kontroli nad kontekstem społecznym, ustaleniu swojej pozycji w relacjach społecznych, a także akceptacji siebie. Można ten fakt łączyć ze specyfiką okresu średniej dorosłości i poczuciu wypalenia ze względu na świadczenie swojego kapitału psychicznego na rzecz innych. Można także zastanowić się nad tym, czy nie odgrywa pewnej roli uświadomienie

sobie procesu starzenia się i nieuniknionego odejścia na emeryturę, z czym przedstawicielowi średniego wieku często jest się trudno pogodzić.

Jednak obraz zmienności dobrostanu w tym okresie rozwojowym nie jest tak jednoznaczny, bo okazuje się, że harmonia koreluje dodatnio ze wszystkimi aspektami dobrostanu emocjonalnego. Współczynniki determinacji  $R^2$  dowodzą, że harmonia wyjaśnia 41,09 proc. zmienności afektu pozytywnego; 57 proc. afektu negatywnego (tu korelacja z harmonią była ujemna); 18,23 proc. zmienności zadowolenia ze wszystkich sfer życia; 16,08 proc. ogólnego zadowolenia z życia; 36,24 proc. poczucia szczęścia oraz 43,56 proc. ogólnego dobrostanu emocjonalnego. Oznacza to, że harmonia stanowi bardzo dobry predyktor dla życia afektywnego w grupie osób w średniej dorosłości (a także, co było stwierdzone wcześniej, dla grup osób we wczesnej i późnej dorosłości). Zastanawiająca jest więc ambiwalencja w zakresie danych dotyczących dobrostanu osobowościowego i społecznego oraz tych, które odnoszą się do dobrostanu emocjonalnego. Można przypuszczać, że doświadczanie harmonii może łączyć się z poczuciem ograniczenia dotyczącym swojej osobowości i funkcjonowania społecznego, ale jednocześnie z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, stałości, przewidywalności i powstania dzięki temu warunków do cieszenia się życiem i codziennymi doświadczeniami, odczuwania satysfakcji z dokonań, pozostawiania w pozytywnym nastroju mimo, a nawet wbrew, niezadowolającej percepcji siebie i relacji społecznych.

### **Duchowość a dobrostan psychiczny**

Ogólny wynik duchowości skorelowany z trzema rodzajami dobrostanu psychicznego prezentuje tabela 15. Można z niej wyczytać, jak dużą rolę pełni duchowość w osiąganiu dobrostanu psychicznego w okresie wczesnej dorosłości, a co ciekawe, większą niż w średniej dorosłości, a także w późnej. W późnej dorosłości współczynnik determinacji  $R^2$  wskazuje,

że duchowość wyjaśnia 11,70 proc. zmienności afektu pozytywnego, a także 13 proc. ogólnego zadowolenia z życia, czyli dwóch aspektów dobrostanu emocjonalnego. W grupie osób we wczesnej dorosłości współczynnik determinacji  $R^2$  ukazuje, że duchowość wyjaśnia aż 25 proc. zmienności afektu pozytywnego, ponadto 10,30 proc. zmienności zadowolenia z różnych sfer życia oraz 9,73 proc. dobrostanu emocjonalnego. Podobna sytuacja jest w grupie osób w średniej dorosłości. Współczynnik  $R^2$  ujawnia, że duchowość wyjaśnia 16,56 proc. afektu pozytywnego; 14,90 proc. afektu negatywnego; 10,24 proc. poczucia szczęścia oraz 9,36 proc. zmienności ogólnego dobrostanu emocjonalnego. We wczesnej dorosłości poza aspektami dobrostanu emocjonalnego duchowość wyjaśnia 8,24 proc. pozytywnych relacji z innymi ludźmi bądź instytucjami; 13,39 proc. poczucia wnoszenia wkładu w społeczeństwo; oraz 17,47 proc. zmienności ogólnego dobrostanu społecznego.

Na podstawie powyższych rezultatów można uznać, że potwierdziły się wyniki dostępnych badań w których poszukiwano związku pomiędzy duchowością a dobrostanem. Udowodniono (Emmons, 1999 za: Trzebińska, 2008), że dążenie w codziennej praktyce do celów dotyczących tego, co transcendentne i nacechowane doskonałością, jest związane z wyższą ogólną satysfakcją z życia, lepszym przystosowaniem społecznym oraz mniejszym natężeniem objawów neurotyczności i depresji.

### Podsumowanie

Uzyskane wyniki badań dostarczyły podstaw do stwierdzenia, że analizując problem duchowości/religijności wśród dorosłych, warto zastosować podejście rozwojowe i uwzględniać w badaniach grupy we wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Okazało się bowiem, że uzyskano odmienne rezultaty, zwłaszcza w grupie osób w średniej dorosłości w porównaniu z grupą osób we wczesnej oraz w późnej dorosłości. Ponadto z badań wynikało,

że najsilniejszym predyktorem dobrostanu psychicznego jest harmonia na tle dwóch innych aspektów duchowości – religijności i wrażliwości etycznej. Wynik ten jest zgodny z danymi, jakich dostarczyli inni badacze (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2015), wskazując na znaczącą rolę harmonii w radzeniu sobie ze stresem potraumatycznym i uznając ją za cenny zasób w obliczu doświadczanych trudności. Istotnym wynikiem niniejszych badań jest wykazanie, że harmonia szczególnie wiąże się z dobrostanem emocjonalnym we wszystkich okresach rozwojowych, a jej związki z dobrostanem osobowościowym i społecznym są istotne w grupach osób we wczesnej i późnej dorosłości. Zasada ta nie dotyczy grupy osób w średniej dorosłości, w której wystąpiły ujemne korelacje pomiędzy tymi zmiennymi. Na związek harmonii z przeżyciami emocjonalnymi, a zwłaszcza na brak w tym kontekście odczuwania samotności zwracają uwagę badacze w USA (Carr, 2009) i tłumaczą ten wynik pojawiającym się dzięki harmonii poczuciem sensu życia.

## Wnioski

1. Potwierdziła się hipoteza dotycząca dodatniego związku pomiędzy aspektem duchowości – harmonią a dobrostanem emocjonalnym we wszystkich badanych grupach wiekowych.
2. Hipoteza odnosząca się do dodatniego związku pomiędzy aspektem duchowości – harmonią a dobrostanem osobowościowym i społecznym potwierdziła się w grupach wczesnej i późnej dorosłości. W grupie średniej dorosłości uzyskano korelacje ujemne.
3. Nie uzyskano potwierdzenia hipotezy o dodatnim związku religijności z dobrostanem emocjonalnym, osobowościowym i społecznym. Wyniki okazały się nieistotne statystycznie.
4. Hipoteza dotycząca dodatniego związku pomiędzy aspektem duchowości – wrażliwością etyczną a dobrostanem osobowościowym, społecznym

i emocjonalnym lub/i ich aspektami uzyskała potwierdzenie w grupie osób we wczesnej dorosłości. W grupie osób w późnej dorosłości związek dodatni wystąpił odnośnie do ogólnego dobrostanu osobowościowego, natomiast w grupie średniej dorosłości wystąpił ujemny związek z aspektem dobrostanu osobowościowego – rozwojem osobistym.

5. Potwierdzona została hipoteza zakładająca dodatni związek pomiędzy duchowością a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym (lub ich komponentami) w grupach osób we wczesnej i średniej dorosłości. W grupie osób w późnej dorosłości istotny dodatni związek dotyczył tylko dobrostanu emocjonalnego.

## Literatura cytowana

- Argyle M. (2004a). *Psychologia szczęścia*. Wrocław.
- Argyle M. (2004b). *Przyczyny i korelaty szczęścia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, s. 165–203. Warszawa.
- Birren J. (1961). *A brief theory of the psychology of aging. Part 1*. „The Gerontologist” 1, s. 69–77.
- Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*. Warszawa.
- Carr A. (2004). *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. Hove–New York.
- Carr A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań.
- Czapiński J. (2004). *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, s. 13–17. Warszawa.
- Dahlsgaard K., Peterson C., Seligman M. P. E. (2005). *Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history*. „Review of General Psychology” 3, s. 203–213.

- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2004). *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, s. 35–50. Warszawa.
- Erikson E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań.
- Fleeson W. (2004). *The quality of American life at the end of the century*. W: *How healthy we are? A National Study of Well-Being at Midlife*, eds. O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, s. 252–272. Chicago.
- Frank R. H. (2008). *Jak nie kupować szczęścia*. W: *Socjologia codzienności*, red. P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, s. 318–333. Przeł. K. Gadowska. Kraków.
- Haidt J. (2007). *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk.
- Halicka M., Halicki J. (2002). *Satysfakcja życiowa ludzi starszych*. W: *Polska starość*, red. B. Synak, s. 219–230. Gdańsk.
- Heszen-Niejodek I. (2003). *Wymiar duchowy człowieka a zdrowie*. W: *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, red. Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik, s. 33–47. Łódź.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E. (2004). *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*. „Przegląd Psychologiczny” 147, 1, s. 15–31.
- Jahoda M. (1981). *Work, employment, and unemployment. Values, theories, and approaches in social research*. „American Psychologist” 36, s. 184–191.
- Jung C. G. (1993). *Archetypy i symbole*. Warszawa.
- Jung C. G. (1997). *Psychologia przeniesienia*. Warszawa.
- Keyes C. L. M. (2003). *Complete mental health: An agenda for the 21st century*. W: *Flourishing: Positive Psychology and life well-lived*, eds. C. L. M. Keyes, J. Haidt, s. 293–312. Washington.
- Keyes C. L. M., Magyar-Moe J. L. (2003). *The measurement and utility of adult subjective well-being*. W: *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, eds. S. J. Lopez, C. R. Snyder, s. 411–425. Washington.
- Keyes C. L. M., Shapiro A. D. (2004). *Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology*. W: *How healthy are we? A National Study*

- of Well-Being at Midlife*, eds. O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, s. 350–372. Chicago.
- Keyes C. L. M., Waterman M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. W: *Well-being: Positive development across the life course*, eds. M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore, s. 477–497. London.
- Krawczyk K. (2016). *Dyspozycja do wybaczenia a subiektywny dobrostan psychiczny osób w średniej dorosłości*. Nieopublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Ludwika Wojciechowskiej. Warszawa.
- Krok D. (2009). *Religijność a duchowość – różnice i podobieństwa z perspektywy psychologii religii*. „Polskie Forum Psychologiczne” 14, 1, s. 126–141.
- Magai E., Halpern B. (2001). *Emotional development during the midlife years*. W: *Handbook of midlife development*, ed. M. E. Lachman, s. 310–344. New York.
- Mariański J. (2010). *Nowa duchowość – alternatywa czy dopełnienie religijności*. W: *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, s. 19–34. Kraków.
- Maslow A. (2006). *Motywacja I osobowość*. Warszawa.
- Mielicka H. (2010). *Religijny wymiar duchowości*. W: *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, s. 45–55). Kraków.
- Moore K. A., Keyes C. L. M. (2003). *A brief history of the study of well-being in children and adults*. W: *Well-being: Positive development across the life course*, eds. M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore, s. 1–11. London.
- Mroczek D. K. (2004). *Positive and negative affect at midlife*. W: *How healthy we are? A National Study of Well-Being at Midlife*, eds. O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, s. 205–226. Chicago.
- Mroczek D. K., Kolarz C. M. (1998). *The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness*. „Journal of Personality and Social Psychology” 75, 5, s. 1333–1349.
- Neugarten B. L. (1979). *Time, age, and life cycle*. „American Journal of Psychiatry” 136, 7, s. 887–894.



- Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. (2015). *Spirituality and the negative and positive effects of traumatic experiences in a group of emergency service workers*. „Polish Journal of Applied Psychology” 13, 2, s. 9–24.
- Pervin L. A., John O. P. (2002). *Osobowość: teoria i badania*. Kraków.
- Peterson C., Seligman M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford.
- Rogers C. R. (2002). *O stawianiu się osobą*. Poznań.
- Ruch W., Proyer R. T., Harzer C., Park N., Peterson C., Seligman M. E. P. (2010). *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form*. „Journal of Individual Differences” 31, 3, s. 138–149.
- Ryan R. M., Deci E. I. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. „Annual Review of Psychology” 52, s. 141–166.
- Rydz E., Walesa C., Tatala M. (2017). *Structure and level of religiosity*. „Polish Psychological Bulletin” 48, 1, s. 20–27.
- Ryff C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. „Journal of Personality and Social Psychology” 57, s. 1069–1081.
- Ryff C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. „Current Directions in Psychological Science” 4, s. 99–104.
- Ryff C. D., Keyes C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. „Journal of Personality and Social Psychology” 4, s. 719–727.
- Ryff C. D., Singer B. (2004). *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, s. 147–162. Warszawa.
- Sanders P. W., Allen G. E. K., Fischer L., Richards P. S. D., Morgan T., Potts R. W. (2015). *Intrinsic Religiousness and Spirituality as Predictors of Mental Health and Positive Psychological Functioning in Latter-Day Saint Adolescents and Young Adults*. „Journal of Religion and Health” 54, s. 871–887.

- Snider A. M., McPhedran S. (2014). *Religiosity, spirituality, mental health, and mental health treatment outcomes in Australia: a systematic literature review*. „Mental Health, Religion & Culture” 17, 6, s. 568–581.
- Socha P. (2000). *Psychologia rozwoju duchowego – zarys zagadnienia*. W: *Duchowy rozwój człowieka: fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, red. P. Socha, s. 15–44. Kraków.
- Socha P. M. (2014). *Przemiana duchowa jako kluczowe pojęcie psychologii rozwoju człowieka*. „Psychologia Rozwojowa” 19, 3, s. 9–22.
- Studen S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa.
- Szymańska L. (2017). *Style poczucia humoru a typ podejmowanej aktywności i dobrostan osób w późnej dorosłości*. Nieopublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Ludwika Wojciechowskiej. Warszawa.
- Trzebińska E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa.
- Walesa C. (2005). *Rozwój religijności człowieka, t. 1: Dziecko*. Lublin.
- Westerlund K. (2016). *Spirituality and mental health among children and youth – a Swedish point of view*. „International Journal of Children’s Spirituality” 21, 3–4, s. 216–229.
- Wojciechowska L. (2011). *Basic hope and generativity in middle adulthood*. „Polish Psychological Bulletin” 42, 4, s. 188–197.
- Wontorczyk A. (2017). *Ukryte i jawne funkcje pracy a ekologia życia człowieka*. „Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal” 23, 2, s. 305–317.
- Zarzycka B., Rydz E. (2012). *Explaining the relationship between emotions towards God and Sense of Coherence in polish young, middle and late adults*. W: *The psychology of human development – selected issues*, t. II, eds. D. Musiał, E. Rydz, s. 187–206. Lublin.