

## TYPY ZADOWOLENIA Z ŻYCIA A SYSTEM WARTOŚCIOWANIA\*

ANNA ZALEWSKA

Instytut Psychologii

Uniwersytet Łódzki

### TYPES OF WELL-BEING AND EVALUATION SYSTEM

**Summary:** 97 bank workers (aged 20-55) were investigated with: Neuberger and Allerbeck's „Work Description Inventory” (life satisfaction), Brandstatter's „Time Sampling Diary” (importance of motives, and happiness), Seifert and Bergmann's „Work Values Orientation (importance of values). Four types of well-being (Winners, Sufferers, Aspirants, and Frustraters) are distinguished on the basis of a level of life satisfaction and happiness. The links of the types with valuation system are examined. The results show that a structure of valuation system depends on the types of well-being. The types affect a level of: Achievement and Social Power motive importance, Achievement and Affiliation value importance, as well as value-motive congruence in the two last valuation domains. Most differences appear between Aspirants and Sufferers. Four types of well-being manifest different Achievement value-motive relations what leads to a reflection that the types of well-being are mostly conditioned by value-motive relations in the Achievement domain.

### Wprowadzenie

Zadowolenie z życia, szczęście od zawsze było przedmiotem zainteresowania ludzi. Pojęcie to jest opisywane w poezji, rozważane w filozofii i wielkich religiach, w polityce i ekonomii. Jest również przedmiotem badań wielu dziedzin psychologii (np.: klinicznej, międzykulturowej, pracy i osobowości). Zebrano wiele danych empirycznych, wskazujących na pozytywne związki dobrostanu z funkcjonowaniem poznawczym, motywacją wewnętrzną, poziomem aktywności zawodowej i społecznej, funkcjonowaniem społecznym oraz zdrowiem (por. Czapiński, 1992).

Pojęcie zadowolenia z życia jest terminem wieloznacznym. Jest określane również jako szczęście, satysfakcja z życia, dobrostan (od ang. *well-being*), czy jakość życia. Klasyfikując współcześnie używane pojęcia w odniesieniu do jakości życia, Veenhoven (1991) argumentuje, że zadowolenie z życia można określać jedynie na podstawie danych introspekcyjnych, a wskaźniki obiektywne (język ciała, wskaźniki fizjologiczne, zewnętrzne zachowania czy oceny innych) są nietrafnymi jego miarami. Według Ve-

---

\* Badania finansowane z grantu KBN nr IP 10601206 oraz grantu UŁ

enhovena, zadowolenie z życia oznacza stopień, w jakim osoba ocenia pozytywnie własne życie jako całość (jak bardzo lubi życie, jakie wiedzie). Oprócz ogólnego zadowolenia z życia badane jest zadowolenie z różnych jego aspektów (praca, rodzina, dzieci, dochody, przyjaciele). Zgodnie z cebulową teorią szczęścia (Czapiński, 1992), zadowolenie z różnych aspektów życia stanowi najbardziej zewnętrzną warstwę szczęścia, ogólne zadowolenie z życia stanowi warstwę pośrednią, a najgłębszą warstwę stanowi wola życia – wrodzone pragnienie życia, warunkujące afirmującą postawę wobec życia, wykazujące stałość w czasie i w przekroju kulturowym.

Przedmiotem zainteresowania w tej pracy jest warstwa pośrednia z „modelu cebuli” – ogólne zadowolenie z życia. Ocena życia jako całości zawiera w sobie dwa komponenty: aspekt afektywny (jak dobrze osoba czuje się zazwyczaj) i aspekt poznawczy (jak osoba spostrzega zaspokojenie swoich aspiracji i potrzeb). Te dwa aspekty rozumiane są jako dwie strony szczęścia, satysfakcji z życia (*hedonic level and contentment* – por. Veenhoven, 1991, s. 10), albo szczęście jest traktowane jako stan emocjonalny, a satysfakcja z życia oznacza przemyślaną ogólną ocenę życia, formułowaną w oparciu o procesy poznawcze, refleksje, sądy wartościujące (Argyle i Martin, 1991; Lewinsohn, Redner i Seeley, 1991).

Istnieje wiele danych, że afekt i sądy poznawcze mogą wpływać na siebie wzajemnie, jednak ich wzajemne wpływy oraz relacje pomiędzy nimi zależą od rodzaju wzbudzanych stanów faktycznych oraz od wielu innych zmiennych. Na przykład, nastrój przygnębienia powoduje koncentrację na negatywnych doświadczeniach (Bower, 1981) i sprzyja formułowaniu bardziej negatywnych ocen. Trudno jednak oczekiwać, że wszystkie osoby przygnębione formułować będą podobne oceny satysfakcji z życia, gdyż ocena zależy również od tego, jakie są doświadczenia osoby (jak wiele i jak bardzo negatywnych doświadczeń ją spotkało). Chwilowy nastrój może być przesłanką do wnioskowania o ogólnej satysfakcji z życia, jeśli jednak osoba jest świadoma faktu, że jej zły nastrój jest rezultatem złej pogody, wpływ nastroju na ocenę jest niwelowany (Schwarz i Strack, 1991). Wiadomo również, że przekonania i oceny mogą wpływać na emocje, mogą je wzbudzać oraz modyfikować ich przebieg (Seligman, 1993). Czapiński (1992) dokonując przeglądu badań sugeruje, że aspekt poznawczy zadowolenia z życia jest bardziej stabilny i to on nadaje doświadczeniom człowieka ogólny ton afektywny, a poziom szczęścia jest silnie modyfikowany przez zmiany sytuacji życiowej. Biologowie podkreślają jednak odmiennność obwodów neuronalnych odpowiedzialnych za poznanie i emocje, choć wskazują na ich wzajemne połączenia, które umożliwiają interakcje między emocjami i poznaniem (LeDoux, 1998). Wielu psychologów zwraca uwagę na odmiennosc ocen poznawczych i emocjonalnych oraz na możliwość powstawania stanów emocjonalnych (emocji, nastrojów) bez udziału świadomego poznania (Ekman i Davidson, 1998, s. 202-204). Wydaje się także, że to samo zdarzenie może prowadzić do różnych ocen afektywnych i poznawczych, ze względu na różne jego aspekty przetwarzane w obwodach emocjonalnych i poznawczych, na przykład ze względu na jego doraźne i odroczone konsekwencje (wizyta u dentysty).

Odrębność ocen poznawczych i emocjonalnych, złożoność związków między nimi oraz ich zależność od innych zmiennych powoduje, że dane dotyczące związków między aspektem emocjonalnym (szczęściem, samopoczuciem) a satysfakcją z życia są niespójne. Veenhoven (1984, 1991), na podstawie przeglądu badań w krajach zachodnich stwierdza, że te dwa aspekty są ze sobą wysoko skorelowane. Brandstaetter (1991) podaje, że korelacje między ogólną satysfakcją z życia a aspektem emocjonalnym (szacowanym na podstawie częstości pozytywnych stanów emocjonalnych) przyjmują różną wartość w różnych badaniach (od 0,10 do 0,75). Potwierdza to, że aspekt emocjonalny i ogólna satysfakcja z życia stanowią odrębne jakościowo komponenty zadowolenia z życia, mogą być uwarunkowane odmiennymi czynnikami, a związki między nimi zależą od „trzecich” zmiennych. McKennell (1978, cyt. za Czapiński, 1992) zakładając względną niezależność tych dwóch aspektów, proponuje prostą typologię i wyróżnia 4 typy zadowolenia z życia: spójnie zadowolonych „Zdobyców” (duża satysfakcja i dobre samopoczucie), niespójnie zadowolonych „Cierpiętników” (duża satysfakcja i złe samopoczucie), „Aspirantów” (mała satysfakcja i dobre samopoczucie) oraz spójnie niezadowolonych „Frustratów” (mała satysfakcja i złe samopoczucie).

Tradycyjnie aspekt emocjonalny zadowolenia z życia traktowany jest jako wypadkowa znaku, częstości i intensywności przeżywanych stanów emocjonalnych, wynik bilansu emocjonalnego. Szczęśliwy jest ten, kto często doznaje intensywnych emocji pozytywnych, a zarazem przeżywa rzadko i mało intensywne emocje negatywne, co najlepiej odzwierciedla wynik bilansu emocjonalnego, określany też jako typowy nastrój osoby. Diener, Sandvik i Pavot (1991) postulują, że koniecznym i wystarczającym, a jednocześnie najbardziej rzetelnie mierzonym wymiarem szczęścia jest częstość przeżywanych stanów emocjonalnych pozytywnych bądź negatywnych. Diener i jego współpracownicy sugerują, że częstość emocji pozytywnych i częstość emocji negatywnych stanowią 2 bieguny jednego wymiaru – są silnie ujemnie skorelowane ze sobą, a obserwowane słabe korelacje między średnimi są efektem wysokiej korelacji między intensywnością emocji pozytywnych i negatywnych (Diener i Emmons, 1984). Istnieją także zwolennicy stanowiska, że emocje pozytywne i negatywne stanowią dwa względnie niezależne wymiary szczęścia (Argyle, 1987; Argyle i Martin, 1991; Bradburn, 1969). W konsekwencji, w wielu współczesnych badaniach nad ogólnym zadowoleniem z życia rozróżnia się trzy jego wymiary: aspekt poznawczy (satysfakcję z życia) oraz dwa wymiary aspektu emocjonalnego: emocje pozytywne i emocje negatywne (Argyle, 1987; Headey i Wearing, 1991).

Wyniki wcześniej przeprowadzonych analiz w polskiej populacji, uwzględniających cztery wymiary zadowolenia z życia – satysfakcję z życia, częstość pozytywnych stanów emocjonalnych, częstość negatywnych stanów emocjonalnych oraz typowy nastrój – wskazują na kilka interesujących prawidłowości (Zalewska, w druku b):

1. Satysfakcja z życia (aspekt poznawczy) i szczęście (aspekt afektywny) stanowią odrębne, względnie niezależne składniki zadowolenia (korelacje między satysfakcją

z życia a wymiarami aspektu emocjonalnego są istotne, ale co najwyżej umiarkowane: +0,28 i -0,21).

2. Wymiary szczęścia związane są z tymi samymi elementami systemu wartościowania, natomiast satysfakcja z życia i szczęście są powiązane z innymi elementami systemu wartościowania.

3. Badane wymiary szczęścia – afektywnego aspektu zadowolenia z życia – są silnie ze sobą powiązane. Silna korelacja negatywna (-0,75) między częstością emocji pozytywnych i negatywnych sugeruje, że stanowią one bieguny jednego wymiaru, co postulują Diener, Sandvik i Pavot (1991). Jednak ich silniejsze nawet korelacje z typowym nastrojem, niż ze sobą (odpowiednio: +0,90 i -0,84), wskazują, że typowy nastrój określany na podstawie bilansu częstości i intensywności emocji pozytywnych i negatywnych, obliczony dla każdej osoby z bardzo wielu pomiarów w dłuższym okresie czasu jest najlepszym wskaźnikiem szczęścia. Ten wniosek zgodny jest z tradycyjnym rozumieniem szczęścia oraz z propozycją, którą, opierając się na wcześniejszych badaniach, przedstawiają Mathews i Gilliland (1999). Sugerują oni, że afektywny ton hedoniczny (zabarwienie przyjemnościowe) jest wtórnym wymiarem w stosunku do afektu pozytywnego i afektu negatywnego, a jego bieguny określają: z jednej strony szczęście, a z drugiej – depresję i smutek.

Umiarkowane związki między satysfakcją z życia a wymiarami szczęścia nasuwają refleksję, że niespójne zadowolenie z życia nie jest wyjątkowym, ale dosyć powszechnym zjawiskiem i badanie czterech typów zadowolenia, wyróżnionych przez McKennella, jest w pełni zasadne. Silne związki pomiędzy wymiarami szczęścia prowadzą do wniosku, że dla określenia typu, obok satysfakcji z życia wystarczy uwzględnić poziom typowego nastroju, skoro jest on wymiarem najlepiej informującym o poziomie szczęścia. Przedstawione zależności rodzą pytania o to, jakie są konsekwencje i uwarunkowania przynależności do któregoś z czterech typów zadowolenia z życia. Prawidłowości, dotyczące związków systemu wartościowania z aspektem poznawczym i emocjonalnym zadowolenia z życia, nasuwają ogólne przypuszczenie, że ludzie reprezentujący różne typy zadowolenia różnią się systemem wartościowania.

## **System wartościowania – dwa poziomy i relacje między nimi**

Podobnie jak Epstein (1989) oraz Feather (1990) autorka artykułu zakłada, że wartości i motywy pełnią takie same funkcje: wyznaczają preferencje, stanowią kryteria wyboru i ocen, nadają walencję i ważność obiektom i zdarzeniom, organizują doświadczenia i działania podmiotu. Ujmując to najprościej, wartości i motywy określają, co jest dla osoby ważne, pożądane, wartościowe. Ze względu na te same funkcje określono je jako system wartościowania (por. Zalewska, 1996, 1997). Wbrew sugestiom Epsteina, uważam jednak, że nie należy ich utożsamiać. O odmienności wartości i mo-

tywów nie decyduje bowiem ich przedmiot, jak twierdzi Feather, ale ich właściwości formalne: ekspresja preferencji (sądy bądź emocje i tendencje behawioralne), poziom ogólności, łatwość uświadomienia i werbalizacji. Te różnice w cechach formalnych wiążą się z różnicami w genezie wartości i motywów, z udziałem procesów poznawczych oraz wpływem kultury na ich kształtowanie. Różnice w cechach formalnych pociągają za sobą także różnice w sposobach badania wartości i motywów.

Zgodnie z powyższym rozumieniem (por. Zalewska, 1996, 1997), wartości – to preferencje związane z poziomem poznawczym i wpływem kultury, świadome i wyrażane we względnie stałych przekonaniach, ogólnych i łatwo werbalizowanych, które można badać bezpośrednio, poprzez werbalne odpowiedzi na wprost zadawane pytania (np. Jak ważne jest dla Ciebie ...). Motywy oznaczają preferencje związane z poziomem afektywnym, w małym stopniu zależne od kultury, wyrażane głównie w reakcjach emocjonalnych. Wnioskujemy o nich analizując zachowania i emocje w konkretnych sytuacjach oraz myśli pojawiające się po, przed i podczas przeżyć emocjonalnych (por. też Brandstaetter, 1991, 1994). Pojawiające się emocje wskazują, że dzieje się coś ważnego dla podmiotu, a im częściej określone zdarzenie wywołuje emocje, tym jest ono ważniejsze dla podmiotu. Wartości i motywy określają stany pożądane: wartości odnoszą się do tych stanów pożądanych, o których osoba wie, że są dla niej ważne, a motywy do tych stanów pożądanych, które odczuwa jako ważne, reagując na nie emocjonalnie.

Schwartz i Bilsky (1990) twierdzą, że istnieje pełna zgodność między ważnością wartości a ważnością podstawowych sfer motywacji. Epstein (1989) i McClelland (1985) zakładają, że dwa poziomy systemu wartościowania – afektywny i poznawczy – są względnie niezależne, a więc to co jest ważne na poziomie poznawczym może nie być ważne na poziomie afektywnym i odwrotnie. Dotychczasowe wyniki badań w polskiej populacji potwierdzają założenia Epsteina i McClellanda: 1) związane z wiekiem różnice w systemie wartościowania przyjmują inny charakter dla wartości i motywów (Zalewska, 1996), 2) związki pomiędzy 3 sferami wartościowania (Osiągnięcia, Afiliacja i Moc Społeczna) są odmienne dla motywów od związków wykrytych dla wartości, 3) związki pomiędzy ważnością wartości i motywów w każdej z badanych sfer wartościowania są bardzo słabe (Zalewska, w druku b), a zatem możliwe są różne relacje między wartościami i motywami.

Spójność między ważnością wartości i motywów oznacza, że podobna ważność jest przypisywana tym samym obiektom, zdarzeniom na poziomie poznawczym i na poziomie afektywnym. Pozwala ona przewidywać zachowania z deklarowanych wartości. Przy jej braku trafność przewidywań zależeć będzie od tego, czy u osoby dominuje poziom poznawczy czy afektywny (por. Epstein, 1989). Niespójność między ważnością wartości i motywów oznacza, że wartości są ważniejsze niż odpowiadające im motywy lub odwrotnie – wartości są mniej ważne niż odpowiadające im motywy. Jakże mogą być jej przyczyny? Według Reykowskiego (1992), ważność wartości zależy od potrzeb, wpływu społecznego oraz przetwarzania informacji. Jest prawdopodobne, że niespójność między wartościami a motywami powstaje w wyniku oddziaływań społecznych, jako

rezultat potrzeby aprobaty społecznej. Niektóre potrzeby jednostki mogą być zaniedbywane lub ograniczane przez kulturę. W konsekwencji, zdarzenia i obiekty z nimi związane są ważne na poziomie afektywnym (ważne motywy), ale jednocześnie są traktowane jako mało ważne na poziomie poznawczym (nisko cenione wartości). Innymi słowy: osoba często reaguje emocjonalnie na coś, chociaż wie lub myśli, że nie jest to naprawdę ważne. Inna forma niespójności może pojawiać się, jeśli społecznie pożądane obiekty lub zdarzenia stają się ważne dla osoby tylko na poziomie poznawczym (cenione wartości): osoba nie reaguje lub rzadko emocjonalnie reaguje na coś (mało ważne motywy), chociaż wie lub myśli, że jest to ważne. Innym źródłem niespójności może być długotrwała deprywacja potrzeb i stosowanie mechanizmów obronnych. Można przypuszczać, że deprywacja potrzeby zwiększa relatywną ważność motywu (Maslow, 1990). Stosowanie mechanizmów obronnych, zwłaszcza racjonalizacji, prowadzić może do odwrotnego efektu na poziomie poznawczym: jeśli osoba nie jest w stanie uzyskać obiektu dla zaspokojenia ważnej potrzeby, obniża jego ważność („kwaśne winogrona”), zwiększając zarazem ważność osiągalnych celów („słodkie cytryny”).

## Typy zadowolenia z życia a struktura systemu wartościowania

Najogólniej zadowolenie z życia jest oceną, jak bardzo osoba lubi życie jakie wie, jak pozytywnie ocenia własne życie jako całość. Wyróżnione przez McKennella (1978, cyt. za Czapiński, 1992) 4 typy zadowolenia z życia stanowią 4 proste kombinacje satysfakcji z życia i poziomu samopoczucia (szczęścia): Zdobywców cechuje duża satysfakcja z życia i dobre samopoczucie, Cierpiętników – duża satysfakcja i złe samopoczucie, Aspirantów – mała satysfakcja i dobre samopoczucie, a Frustratów – mała satysfakcja i złe samopoczucie.

System wartościowania określa, co dla osoby jest pożądane, ważne i wartościowe, dostarcza kryteriów dla takiej oceny. W kontekście przedstawionego wcześniej rozumienia systemu wartościowania jego związki z typami zadowolenia z życia można rozpatrywać ze względu na cechy jakościowe (treść wartości i motywów) oraz ze względu na cechy formalne (poziom poznawczy – ważność wartości, poziom afektywny – ważność motywów, a także spójność między tymi poziomami). Celem badania jest udzielenie odpowiedzi na pytania:

1. Czy typy zadowolenia z życia różnią się strukturą systemu wartościowania?

1A. Czy typy zadowolenia z życia różnią się poziomem ważności motywów, ważności wartości oraz spójności w sferach Osiągnięć, Afiliacji i Mocy Społecznej?

1B. Czy typy zadowolenia z życia charakteryzują odmienne jakościowo relacje między wartościami i motywami w poszczególnych sferach wartościowania?

Postanowiono uwzględnić 3 sfery wartościowania, obejmujące wartości i motywy dotyczące Afiliacji, Mocy Społecznej (Władzy) i Osiągnięć, ponieważ te kategorie są powszechnie uznawane za podstawowe dziedziny motywacji (Heckhausen, 1991;

McClelland, 1985; Reykowski, 1992). Czapiński (1992) sugeruje, że wartości i motywy decydują tylko o jakości zadowolenia z życia nie wpływając na jego poziom. Poziom ten określany jest przez stopień zaspokojenia ważnych motywów lub realizacji cenionych wartości bez względu na to, jakie motywy i wartości są ważne dla podmiotu. W ramach teorii dopasowania osoby i środowiska Brandstaetter (1994) podkreśla, że osoby różniące się motywami odczuwają zadowolenie w innych sytuacjach. Wydaje się, że różnice w wartościach lub motywach nie będą powodować różnic w ogólnym zadowoleniu z życia, jeśli w szeroko rozumianym środowisku istnieją podobne szanse zaspokojenia motywów i realizacji wartości należących do różnych sfer wartościowania.

Argyle i Martin (1991) sugerują jednak, że poziom zadowolenia z życia szczególnie zależy od ważności motywów Afiliacji. Ich zdaniem, Esktrawertycy są bardziej zadowoleni z życia, ponieważ ich towarzyskość powoduje, że ważne są dla nich motywy Afiliacji, a ich aktywność zmierza do ich zaspokojenia (por. też: McCrae, 1994). Furnham (1991) wskazuje, że osoby ceniące wartości społeczne ujawniają większe zadowolenie z życia w porównaniu w tymi, które ich nie cenią. Te przesłanki pozwalają oczekiwać, że im ważniejsza jest sfera Afiliacji tym większe jest zadowolenia z życia.

Można również przypuszczać, że środowisko społeczne stwarza małe możliwości zaspokajania potrzeb i realizacji wartości dotyczących Mocy Społecznej (wszyscy nie mogą być bogaczami, kierownikami, cieszyć się prestiżem). Ponadto, zdaniem McClellanda (1985), motywy Mocy Społecznej są szczególnie ważne dla osób o chwiejnej samoocenie (por. też: Eliaz, 1997), które pragną stale oznak docenienia ze strony innych. Odczuwana niepewność swoich możliwości może bezpośrednio powodować częstsze emocje negatywne (lęk, gniew). Pośrednio może prowadzić do gorszego samopoczucia poprzez wybory nieodpowiednich dla siebie celów, niedostosowanych do możliwości lub niezgodnych z innymi ważnymi potrzebami i wartościami osoby, ale określanych jako wartościowe przez otoczenie. Przedstawione rozumowanie pozwala oczekiwać, że im ważniejsza jest sfera Mocy Społecznej, tym mniejsze jest zadowolenia z życia.

W odniesieniu do Osiągnięć, ze względu na brak jednoznacznych przesłanek, otwartym pozostaje pytanie o wpływ ważności tej sfery na zadowolenia z życia.

Fakt, że motywy oznaczają preferencje osoby związane z poziomem afektywnym, a wartości – preferencje związane z poziomem poznawczym, nasuwa przypuszczenie, że silnie wiążą się one z odmiennymi aspektami zadowolenia z życia. Skoro satysfakcja z życia jest rezultatem poznawczej oceny zaspokojenia aspiracji i potrzeb, przypuszczalnie silniej zależy od ważności wartości, które wyznaczają aspiracje oraz stanowią kryteria oceny ich realizacji. Natomiast emocjonalne wymiary zadowolenia z życia bardziej zależą od stopnia zaspokojenia ważnych potrzeb, zatem przypuszczalnie silniej wiążą się z ważnością motywów. Takie rozumowanie prowadzi do następujących hipotez:

H1. Typy różniące się satysfakcją z życia różnią się poziomem ważności wartości.

H1a. Zdobywcy i Cierpiętnicy (duża satysfakcja z życia) bardziej cenią wartości Afiliacji niż Aspiranci i Frustraci (mała satysfakcja z życia).

H1b. Zdobywcy i Cierpiętnicy mniej cenią wartości Mocy Społecznej niż Aspiranci i Frustraci.

H2. Typy różniące się poziomem szczęścia różnią się poziomem ważności motywów.

H2a. W porównaniu z Cierpiętnikami i Frustratami (niski poziom szczęścia) dla Zdobywców i Aspirantów (dobre samopoczucie) ważniejsze są motywy Afiliacji.

H2b. W porównaniu z Cierpiętnikami i Frustratami dla Zdobywców i Aspirantów mniej ważne są motywy Mocy Społecznej.

H3. Zdobywcy i Frustraci ujawniający spójną ocenę zadowolenia z życia cechują się wyższą spójnością między motywami i wartościami w sferze Afiliacji i Mocy Społecznej niż typy ujawniające niespójną ocenę zadowolenia z życia (Cierpiętnicy i Aspiranci).

Przesłanki stanowiące podstawę do sformułowania hipotez H1, H2 i H3 skłaniają do szukania odpowiedzi na pytanie, czy cztery typy zadowolenia z życia cechują odmiennie jakościowo relacje między wartościami i motywami w poszczególnych sferach?

## Metoda

### Osoby badane i procedura badawcza

W badaniach uczestniczyło 97 (70 kobiet i 27 mężczyzn) pracowników banków w wieku 20-55 lat (średnia  $\bar{x}$  – 33,05, SD = 8.6). Ze względu na niekompletność danych w analizach uwzględniano wyniki 90 osób. Badania dla każdej osoby trwały 6 miesięcy. Wykorzystywano w nich szerokie spektrum technik badawczych. Metody kwestionariuszowe stosowano w przerwach pomiędzy 4 okresami samoobserwacji prowadzonych w oparciu o „Dzienniczek Próbek Czasowych” Brandstaettera (1991, 1994; por. Marszał-Wiśniewska, 1993).

### Techniki badawcze i wskaźniki zmiennych

Ważność wartości określano przy pomocy techniki „Orientacja na Wartości Zawodowe” (Seifert i Bergmann, 1983). Zawiera ona 16 wartości – celów, które ludzie uważają za ważne i chcą osiągnąć w pracy, a ich ważność odzwierciedla hierarchię ogólnych celów życiowych (Zalewska, w druku a). Każda wartość opisywana jest przez 3 itemy, a każdy item opatrzony jest 5-punktową skalą, na której badani oceniają jego ważność (od 5 – „bardzo ważne” do 1 – „zupełnie nieważne”). Uwzględniając poglądy Heckhausena (1991) i McClellanda (1985) wyróżniono 3 sfery wartości zbieżne z 3 dziedzinami motywacji:

- Afiliacja: Stosunki z kolegami, Stosunki z przełożonymi, Altruizm;
- Moc Społeczna (Władza): Prestiż, Kierowanie, Dochód i Awans;
- Osiągnięcia (poszukiwanie wyzwań, unikanie stagnacji, samodzielne dokonania): Sty-



mulacja intelektualna, Zmienność, Autonomia i Osiągnięcia.

Wyróżnione sfery wartości cechują się wysoką zgodnością wewnętrzną (wśród pracowników współczynniki alfa Cronbacha wynoszą: 0,83, 0,89 i 0,83). Wskaźnikiem ważności sfery jest średnia ocena należących do niej itemów (zakres: 1-5).

Ważność 3 dziedzin motywacji oraz afektywny aspekt zadowolenia z życia (typowy nastrój) szacowano na podstawie „Dzienniczka Próbek Czasowych” Brandstaettera (1991, 1994). Osoby badane odpowiadały na 7 pytań w Protokóle Samopoczucia: 1. Jak się teraz czuję? 2. Jak mógłbym opisać dokładniej swój obecny nastrój? 3. Dlaczego tak się czuję? 4. Gdzie jestem? 5. Co robię? 6. Kto jest jeszcze obecny? 7. Na ile czuję się swobodny w wyborze swojej obecnej czynności? Każda osoba wypełniała Protokół Samopoczucia w losowo wybranych dla każdego dnia momentach, średnio 4 razy dziennie przez 10 dni w trzech kolejnych miesiącach oraz przez 10 dni w szóstym miesiącu badań (ok. 160 pomiarów). Sama też kodowała swoje odpowiedzi zgodnie z instrukcją i załącznikami.

Podstawą do określenia typowego nastroju były odpowiedzi na pytanie 1. Jak się teraz czuję? (kodowane od 1 – bardzo źle do 5 – bardzo dobrze). Wskaźnikiem typowego nastroju jest średni wynik uzyskany dla osoby ze wszystkich pomiarów.

Podstawą do określenia aktualizowanych motywów była odpowiedź na pytanie trzecie, kodowana zgodnie z załącznikiem zawierającym listy odpowiadających sobie 26 powodów dobrego i 26 powodów złego samopoczucia. Opierając się na analizie treści 26 motywów i zgodnie z propozycją Heckhausena (1991) do 3 sfer motywacji zaliczono następujące motywy (podane w nawiasach współczynniki zgodności wewnętrznej skal są niewysokie i wskazują, że poszczególne motywy, chociaż mają podobne znaczenie psychologiczne, stanowią jednak różne elementy ogólnych sfer motywacji).

1) Osiągnięcia – Osiągnięcia, Potrzeba doznań, Potrzeba działania, Rozumienie, Nowe trudne zadania (alfa Cronbacha = 0,46). Przykładem aktualizacji motywu osiągnięć jest wybór zdania „udało mi się dobrze wykonać pracę” albo wybór zdania „jestem niezadowolony z rezultatu swojej pracy” jako powodu dobrego *versus* złego samopoczucia.

2) Afiliacja – Afiliacja, Seks, Miłość, Troska o innych (alfa Cronbacha = 0,32). Przykładem aktualizacji motywu afiliacji jest wybór stwierdzenia „mogę być razem z innymi ludźmi” jako powodu dobrego samopoczucia lub wybór zdania „jestem sam lub nie mam z nikim kontaktu” jako powodu złego samopoczucia.

3) Moc Społeczna – Prestiż, Zemsta, Poczucie własnej wartości, Asertywność, Władza, Agresywność (podleganie złośliwej krytyce), Okazywanie wyższości (alfa Cronbacha = 0,72). Przykładem aktualizacji motywu „Prestiż” jest wybór stwierdzenia „cieszę się uznaniem i szacunkiem” jako powodu dobrego samopoczucia lub wybór stwierdzenia „nie jestem tak szanowany, jak bym sobie życzył” jako przyczyny złego samopoczucia.

Wskaźnikiem ważności sfery motywacji dla osoby jest względna częstość aktualizacji należących do niej motywów (atrybucji tej kategorii motywów jako powodów

dobrego bądź złego samopoczucia) pomnożona przez sto. Wskaźnik ten informuje, jaki procent aktualizowanych motywów stanowią motywy danej sfery.

Wskaźnikiem spójności między wartościami a motywami w danej sferze wartościowania jest iloczyn znormalizowanych wskaźników ważności wartości i ważności motywów. Wyniki dodatnie wskazują na spójność, a ujemne są wskaźnikiem niespójności. Im wyższa wartość bezwzględna wskaźnika, tym bardziej ważność wartości i motywów odbiega od średniej, a zatem im niższy wynik ujemny tym większa niespójność.

Do pomiaru satysfakcji z życia wykorzystywano skalę ogólnego zadowolenia z życia z „Arkusza Opisu Pracy” (Neuberger i Allerbeck, 1978). W technice tej badani oceniają na skalach przymiotnikowych różne aspekty pracy, określają zadowolenie z nich oraz z pracy ogólnie, a następnie są proszeni o uwzględnienie innych sfer życia i dokonanie ogólnej oceny zadowolenia z życia. Wskaźnikiem satysfakcji jest liczba punktów przypisana symbolowi twarzy, którą wybiera badany (od 1 – bardzo niezadowolony do 7 – bardzo zadowolony).

Cztery typy zadowolenia z życia wyłoniono na podstawie średniego poziomu satysfakcji z życia ( $\bar{x} = 4,34$ ;  $SD = 1,54$ ) i typowego nastroju ( $\bar{x} = 3,69$ ;  $SD = 0,45$ ), przyjmując, że wyniki powyżej średniej wskazują na wysoki poziom (dużą satysfakcję lub dobre samopoczucie), a wyniki poniżej średniej na ich niski poziom (odpowiednio: małą satysfakcję lub złe samopoczucie).

Cztery jakościowo odmienne relacje między wartościami i motywami w sferach wartościowania wyodrębniono na podstawie wskaźnika spójności (dodatni oznacza spójność, ujemny – niespójność) oraz znormalizowanego wskaźnika ważności wartości (dodatni oznacza, że wartości są ważniejsze niż przeciętnie, ujemny – że są mniej ważne niż przeciętnie). Jeśli obydwa wskaźniki są dodatnie, oznacza to, że występuje spójność w danej sferze i sfera ta ma duże znaczenie dla osoby. Jeśli wskaźnik ważności jest ujemny i wskaźnik spójności jest dodatni, oznacza to, że występuje spójność w danej sferze, ale sfera ta ma małe znaczenie. Jeśli obydwa wskaźniki są ujemne, oznacza to niespójność w danej sferze wskazującą, że wartości są mniej ważne niż motywy. Jeśli wskaźnik ważności wartości jest dodatni, a wskaźnik spójności ujemny, oznacza to niespójność w danej sferze – wartości są bardziej ważne niż motywy.

## Wyniki

Dla uzyskania informacji, czy cztery typy zadowolenia z życia różnicują całą strukturę badanych elementów systemu wartości oraz jego poszczególne element (ważność wartości, motywów i spójność w sferach Osiągnięć, Afiliacji i Mocy Społecznej) zastosowano 9-wymiarową jednoczynnikową analizę MANOVA. Jej wyniki oraz wyniki porównań między grupami syntetycznie zestawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Różnice w systemie wartościowania pomiędzy 4 typami ludzi różniących się ogólnym zadowoleniem z życia (wyniki analizy MANOVA na danych znormalizowanych)

Typy zadowolenia z życia / Motywy	Zdobywcy (z) N = 28	Cierpiętnicy (c) N = 20	Aspiranci (a) N = 14	Frustraci (f) N = 28	F	Różnice między grupami <sup>x</sup>
Motywy Osiągnięć	-0,26	0,40	0,38	-0,31	3,82**	z = f < c = a
Motywy Afiliacji	0,24	-0,16	0,18	-0,18	1,11	
Motywy Mocy Społ.	-0,36	0,45	-0,14	0,05	2,78**	z < c
Wartości Osiągnięć	-0,15	-0,26	0,58	0,01	2,60*	c < a, z < z
Wartości Afiliacji	-0,10	-0,41	0,44	0,09	2,49*	c < a
Wartości Mocy Społ.	-0,10	-0,26	0,05	0,23	1,11	
Spójność Osiągnięć	0,24	-0,02	0,67	-0,04	2,30*	c < a, f < a
Spójność Afiliacji	0,14	-0,31	0,43	-0,05	2,00	c < a
Spójność Mocy Społ.	-0,05	0,18	-0,21	-0,03	0,52	
MANOVA					2,57****	

Legenda: \* p < 0,10; \*\* p < 0,05; \*\*\* p < 0,01; \*\*\*\* p < 0,001

<sup>x</sup> – różnice między grupami istotne przy p < 0,05

Jak wynika z tabeli 1, typy zadowolenia z życia różnicują: a) ważność motywów Osiągnięć – dla niespójnie zadowolonych z życia są one ważniejsze niż dla spójnie zadowolonych lub spójnie niezadowolonych – oraz ważność motywów Mocy Społecznej – dla Zdobywców są one mniej ważne niż dla Cierpiętników; b) ważność wartości Osiągnięć i Afiliacji – dla Aspirantów są one ważniejsze niż dla Cierpiętników, Osiągnięcia są dla nich również ważniejsze niż dla Zdobywców; c) spójność wartościowania w sferze Osiągnięć i Afiliacji – Aspiranci wykazują większą spójność niż Cierpiętnicy, a w odniesieniu do Osiągnięć także większą niż Frustraci. Zarazem wynik 9-wymiarowej jednoczynnikowej MANOVA wskazuje, że cała struktura systemu wartościowania jest różnicowana przez 4 typy zadowolenia z życia ( $F/27,230/ = 2,57; p < 0,001$ ).

Dla uzyskania informacji, czy istnieje związek między czterema typami zadowolenia z życia a częstością występowania czterech odmiennych jakościowo relacji między wartościami i motywami zastosowano test niezależności *Chi-kwadrat* dla każdej sfery wartościowania.

Tabela 2. Typy zadowolenia z życia a typy relacji między wartościami i motywami w sferze Osiągnięć

Typy zadowolenia z życia \ Typy relacji	w = m	W = M	w < M	W > m	Razem
Zdobywcy	11 (7,5)*	6 (8,1)	4 (5,6)	7 (6,8)	28
Cierpiętnicy	3 (5,3)	7 (5,8)	8 (4,0)	2 (4,9)	20
Aspiranci	1 (3,7)	8 (4,0)	1 (2,8)	4 (3,4)	14
Frustraci	9 (7,5)	5 (8,1)	5 (5,6)	9 (6,8)	28
Razem	24	26	18	22	90

$\chi^2 = 19,021$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,025$

w = m – występuje spójność (spójność > 0) między wartościami i motywami, które są mniej ważne niż przeciętnie; W = M – występuje spójność między wartościami i motywami, które są bardziej ważne niż przeciętnie; w < M – występuje niespójność (spójność < 0) i wartości są mniej ważne niż przeciętnie; W > m – występuje niespójność i wartości są bardziej ważne niż przeciętnie.

\*W nawiasach podano liczebności oczekiwane

Wyniki w tabeli 2 wskazują, że istnieje istotny związek ( $p = 0,025$ ) pomiędzy typami zadowolenia z życia a czterema typami relacji między wartościami i motywami w sferze Osiągnięć. Zdobywcy najczęściej ujawniają spójne wartościowanie wskazujące na małe znaczenie sfery Osiągnięć, a Aspiranci najczęściej ujawniają spójne wartościowanie wskazujące na duże znaczenie tej sfery. Dla Cierpiętników częściej niż dla innych typów zadowolenia z życia wartości Osiągnięć są mniej ważne niż motywy, a dla Frustratów częściej niż dla innych typów wartości Osiągnięć są ważniejsze niż motywy.

Tabela 3. Typy zadowolenia z życia a typy relacji między wartościami i motywami w sferze Afiliacji

Typy zadowolenia \ Typy relacji	w = m	W = M	w < M	W > m	Razem
Zdobywcy	4 (5,6)	10 (7,8)	7 (6,5)	7 (8,1)	28
Cierpiętnicy	5 (4,0)	1 (5,6)	7 (4,7)	7 (5,8)	20
Aspiranci	3 (2,8)	6 (3,9)	1 (3,3)	4 (4,0)	14
Frustraci	6 (5,6)	8 (7,8)	6 (6,5)	8 (8,1)	28
Razem	18	25	21	26	90

$\chi^2 = 9,496$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,393$  (ni).

Pozostałe oznaczenia jak dla tabeli 2.

Wyniki w tabeli 3 wskazują, że typy zadowolenia z życia nie wykazują istotnej zależności z czterema typami relacji między wartościami i motywami w sferze Afiliacji. Jedynie, jeśli spójne wartościowanie wskazujące na duże znaczenie sfery Afiliacji ( $W = M$ ) jest rozpatrywane w odniesieniu do innych relacji razem, ujawnia się prawidłowość, że ten typ relacji występuje relatywnie częściej wśród Zdobywców i Aspirantów, natomiast – najrzadziej wśród Cierpiętników ( $p = 0,05$ ).

Tabela 4. Typy zadowolenia z życia a typy relacji między wartościami i motywami w sferze Mocy Społecznej

Typy zadowolenia \ Typy relacji	w = m	W = M	w < M	W > m	Razem
Zdobywcy	10 (7,8)	5 (7,8)	6 (5,9)	7 (6,5)	28
Cierpiętnicy	4 (5,6)	8 (5,6)	5 (4,2)	3 (4,7)	20
Aspiranci	4 (3,9)	2 (3,9)	3 (3,0)	5 (3,3)	14
Frustraci	7 (7,8)	10 (7,8)	5 (5,9)	6 (6,5)	28
Razem	25	25	19	21	90

Chi-kwadrat = 6,649;  $df = 9$ ;  $p = 0,674$  (ni)

Pozostałe oznaczenia jak dla tabeli 2.

Jak wynika z tabeli 4, typy zadowolenia z życia nie wiążą się istotnie z czterema rodzajami relacji między wartościami i motywami w sferze Mocy Społecznej.

## Dyskusja

Uzyskane wyniki jedynie częściowo potwierdzają hipotezę H1. Nie wykryto żadnych oczekiwanych różnic w ważności wartości Mocy Społecznej (hipoteza H1b). Różnica w ważności wartości Afiliacji wykazuje odwrotny do oczekiwanego kierunek (H1a), aczkolwiek, podobnie jak różnica w ważności wartości Osiągnięć, jest zgodna z ogólnym przypuszczeniem (H1), że typy różniące się satysfakcją z życia różnią się ważnością wartości. Uzyskane wyniki wskazują, że typy ujawniające dużą satysfakcję z życia nisko cenią wartości Osiągnięć i Afiliacji i mniej je cenią niż Aspiranci. Przypuszczalnie, ich aspiracje i standardy dotyczące Osiągnięć i Afiliacji są mniejsze, a stosowane przez nich kryteria oceny łatwiejsze do spełnienia, co sprzyja bardziej pozytywnym ocenom satysfakcji z życia.

Uzyskane wyniki w niewielkim stopniu potwierdzają hipotezę H2. Typy zadowolenia z życia nie różnią się ważnością motywów Afiliacji (hipoteza H2a), ale zgodnie z hipotezą (H2b) szczęśliwi Zdobywcy ujawniają słabsze motywy Mocy Społecznej

niż nieszczęśliwi Cierpiętnicy, chociaż te grupy nie różnią się od pozostałych typów. Nieoczekiwane różnice zaobserwowano w sile motywów Osiągnięć – dla grup niespójnie zadowolonych z życia motywy te są ważniejsze niż dla typów ujawniających spójną ocenę życia (zadowolonych Zdobywców i niezadowolonych Frustratów).

Zatem, ważność motywów Osiągnięć, a nie spójność między motywami i wartościami, pozwala przewidywać, czy ocena własnego życia jest spójna. Bowiem, wbrew oczekiwaniom zawartym w hipotezie (H3), typy ujawniające spójną ocenę zadowolenia z życia nie wykazują wyższego poziomu spójności w sferach Afiliacji i Mocy Społecznej w porównaniu z typami niespójnie zadowolonymi z życia. Spójność w sferze Osiągnięć zależy od typów zadowolenia z życia – nieszczęśliwych Cierpiętników i Frustratów cechuje mniejszy jej poziom niż szczęśliwych Aspirantów, którzy w porównaniu z Cierpiętnikami wykazują również większą spójność w sferze Afiliacji. Można zatem powiedzieć, że brak spójności zwłaszcza w sferze Osiągnięć przeszkadza w uzyskiwaniu dobrego samopoczucia, utrudnia bycie szczęśliwym.

Wynik 9-wymiarowej analizy MANOVA wskazuje, że cztery typy zadowolenia z życia różnią się strukturą systemu wartościowania. Najwięcej różnic występuje pomiędzy typami o niespójnym zadowoleniu z życia. Aspiranci w porównaniu z Cierpiętnikami, bardziej cenią wartości Osiągnięć i Afiliacji i wykazują większą spójność w tych sferach, bardziej też cenią wartości Osiągnięć niż Zdobywcy i wykazują większą spójność w tej sferze niż Frustraci. Różnice pomiędzy osobami spójnie zadowolonymi i spójnie niezadowolonymi z życia nie osiągają istotności statystycznej, chociaż układ wyników jest charakterystyczny (Zdobywcy w porównaniu z Frustratami mniej cenią wartości i wykazują większą spójność w sferach Osiągnięć i Afiliacji). Zarazem trudno wyjaśniać brak istotności różnic małą liczebnością grup, gdyż grupy niespójnie zadowolone są mniej liczebne niż grupy o spójnym stosunku do życia. Być może, spójne niezadowolenie bądź zadowolenie z życia zależy od bardziej subtelnych różnic w badanych sferach wartościowania oraz od nie kontrolowanych w tym badaniu zmiennych (od innych sfer wartościowania i od zmiennych nie związanych z systemem wartościowania).

Wyniki testów niezależności *Chi-kwadrat* wskazują, że 4 typy zadowolenia z życia cechują odmienne relacje między wartościami i motywami w sferze Osiągnięć. Szczęśliwych Zdobywców i Aspirantów cechuje spójność w tej sferze, ale dla usatysfakcjonowanych Zdobywców sfera Osiągnięć ma małe znaczenie, a dla nieusatysfakcjonowanych Aspirantów ma ona duże znaczenie. Nieszczęśliwych Cierpiętników i Frustratów cechuje niespójność w sferze Osiągnięć, ale dla Cierpiętników (duża satysfakcja) wartości Osiągnięć są mniej ważne niż motywy, a dla Frustratów (mała satysfakcja) wartości są bardziej ważne niż motywy.

W odniesieniu do sfery Afiliacji wyniki wskazują, że jedynie spójne wartościowanie wskazujące na duże znaczenie tej sfery istotnie częściej cechuje szczęśliwych Zdobywców i Aspirantów, a rzadziej nieszczęśliwych chociaż usatysfakcjonowanych

Cierpiętników. Wyniki te oznaczają, że typy zadowolenia z życia wyraźnie różnią się jakościowo pod względem relacji między wartościami i motywami jedynie w sferze Osiągnięć – jedynie w tej sferze wyodrębnione cztery relacje między wartościami i motywami pozwalają przewidywać typ zadowolenia z życia. Oznacza to, że sfera Osiągnięć jest szczególnie ważna w życiu dorosłych i relacje w tej sferze decydują o typie zadowolenia z życia. Uwzględniając fakt, że osoby badane reprezentują dwa okresy życia – wczesną dorosłość i wiek średni – wynik ten spójny jest z danymi, uzyskiwanymi w badaniach nad biegiem życia (Worchel i Shebilske, 1989), że w obu tych okresach podstawowe zadania rozwojowe związane są ze sferą Osiągnięć, aczkolwiek zmienia się w nich znaczenie zadań związanych z Afiliacją i Mocą Społeczną. Być może, wyjątkowe znaczenie tej sfery wiąże się dodatkowo z przemianami ekonomiczno-społecznymi w ostatnich latach oraz ze wzrostem orientacji indywidualistycznej (por. Zalewska, 1996).

Uzyskane wyniki wskazują, że spójność wartościowania w sferach Osiągnięć i Afiliacji (w odniesieniu do Afiliacji związana z jej dużym znaczeniem) sprzyja szczęściu. Chroniąc przed konfliktami wewnętrznymi, ułatwia zaspokajanie potrzeb, które zgodne są z realizowanymi celami.

Opierając się na danych uzyskanych z obu rodzajów analiz podjęto próbę charakterystyki relacji między motywami a wartościami w obrębie badanych sfer dla każdego z 4 typów zadowolenia z życia, która zawiera nieco spekulacji. Zdobywców, spójnie zadowolonych z życia cechują małe aspiracje (wartości) i małe potrzeby (motywy), za wyjątkiem Afiliacji. Możliwe, że już je zaspokoiłi i zrealizowali swoje cele, ale możliwe jest także, że nazwa jest myląca i warunkiem spójnego zadowolenia z życia jest silna potrzeba Afiliacji, ale małe pragnienia i oczekiwania w zakresie innych sfer, szczególnie w odniesieniu do sfery Osiągnięć (może „Minimaliści”?).

Cierpiętnicy (usatysfakcjonowani ale nieszczęśliwi) mają małe aspiracje, ale silne potrzeby (motywy), za wyjątkiem Afiliacji. Można powiedzieć, że nie wiedzą, że pragną. Mając małe aspiracje dokonują pozytywnych ocen życia, ale ich potrzeby są niezaspokojone. Możliwe, że źródłem niespójności jest brak akceptacji tych potrzeb przez otoczenie albo mała skuteczność w ich wcześniejszym zaspokajaniu i stosowanie mechanizmów obronnych (kwaśne winogrona). Prawdopodobne wydaje się także, że właśnie wśród Cierpiętników występuje wiele osób o chwiejnej samoocenie (dla nich bardzo ważne są motywy Mocy Społecznej). Niepewność co do własnych możliwości wywołuje u nich częste emocje negatywne, może utrudniać stawianie sobie realistycznych celów, a szukanie ciągłego potwierdzenia ze strony innych może prowadzić do wyboru celów niezgodnych z własnymi potrzebami, ale ocenianych jako wartościowe przez otoczenie. Niespójność w wartościowaniu (w sferze Osiągnięć i Afiliacji) powoduje dodatkowe wahania, napięcia wewnętrzne i utrudnia działania zmierzające do zaspokojenia tych potrzeb, przyczyniając się do złego nastroju, małego poczucia szczęścia.

Spójnie niezadowolonych Frustratów cechuje drugi rodzaj niespójności – ich aspiracje przewyższają ich słabe potrzeby (zwłaszcza w sferze Osiągnięć). Można o nich

powiedzieć, że nie wiedzą, czego pragną lub że nie pragną tego, co cenią. Możliwe, że przejęli wartości od otoczenia słabo je internalizując. Realizacja celów z nimi związanych nie przynosi im radości, a możliwe, że zaspokajanie innych, ważnych dla nich potrzeb jest utrudnione, gdyż koncentrują się na realizacji wartości. Aspirantów cechują duże aspiracje i silne potrzeby, za wyjątkiem słabych dla Mocy Społecznej. Spójne wartościowanie (zwłaszcza w sferze Osiągnięć) i silne dążenie do celów sprzyja zaspokajaniu potrzeb i poczuciu szczęścia, ale nie wystarcza do zaspokojenia wysokich aspiracji i spełnienia standardów, wymaganych dla uzyskania satysfakcji z życia.

Skoro zadowolenie z życia ma nie tylko wiele imion, ale także różne oblicza, ważne wydaje się zbadanie w przyszłości, jakim zmianom podlegają poszczególne typy i jakie są konsekwencje każdego z nich dla zdrowia, funkcjonowania poznawczego i społecznego. Odpowiedzi na te pytania dostarczać mogą wskazania, jak zmieniać właściwości środowiska i osoby, w tym jej system wartościowania, aby zapewnić jej optymalną jakość życia.

## LITERATURA CYTOWANA

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. i Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 77-100). Oxford – Toronto: Pergamon Press.
- Bower, G.H. (1981). Emotional mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brandstatter, H. (1991). Emotions in everyday life situations. Time sampling of subjective experience. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 173-192). Oxford – Toronto: Pergamon Press.
- Brandstatter, H. (1994). Well-being and motivational person-environment fit: a time sampling study of emotions. *European Journal of Personality*, 8.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Akademos”.
- Diener, E. i Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-17.
- Diener, E., Sandvik, E. i Pavot, W. (1991). Happiness in the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 119-140). Oxford: Pergamon Press.



- Ekman, P. i Davidson, R.J. (red.) (1998). *Natura emocji*. Gdańsk: GWP.
- Eliasz, A. (1997). Obciążenie osób wzorem A i B w zależności od ich reaktywności. *Studia Psychologiczne*, 35 (2), 33-64.
- Epstein, S. (1989). Values from the perspective of cognitive-experiential self-theory. In: N. Eisenberg, J. Reykowski, E. Staub (Eds.), *Social and moral values* (pp. 11-32). Hillsdale: Erlbaum.
- Feather, N.T. (1990). Bridging the gap between values and actions: Recent applications of the expectancy-value model. W: E.T. Higgins i R.M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition (vol. 2)* (pp. 151-192). New York: The Guilford Press.
- Headey, B. i Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 49-76). Oxford: Pergamon Press.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin: Springer.
- LeDoux, J.E. (1998). Mózgowe interakcje poznawczo-emocjonalne. W: P. Ekman i R.J. Davidson (red.), *Natura emocji* (ss. 190-197). Gdańsk: FWP.
- Lewinsohn, P., Redner, J. i Seeley, J. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: new perspectives. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 141-172). Oxford: Pergamon Press.
- Marszał-Wiśniewska, M. (1993). Dzienniczek Próbek Czasowych Hermanna Brandstettera, *Przegląd Psychologiczny*, 34 (4), 481-490.
- Maslow, A.H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Matthews, G. i Gilliland, K. (1999). The personality theories of H.J. Eysenck and J.A. Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences* (26), 583-626.
- McClelland, D. (1985). *Human motivation*. Glenview IL: Scott-Foresman.
- McCrae, R.R. (1994). New goals for trait psychology. *Psychological Inquiry*, 5, 148-153.
- Neuberger, O. i Allerbeck, M. (1978). *Messung und Analyse von Arbeitszufriedenheit: Erfahrungen mit dem Arbeitsbeschreibungsbogen (ABB)*. Bern-Wien: Rubber.
- Reykowski, J. (1992). Emocje, motywacja, osobowość. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia Ogólna*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Schwartz, S.H. i Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 5, 878-891.
- Schwarz, N. i Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 27-48). Oxford: Pergamon Press.
- Seifert, K.H. i Bergmann, C. (1983). Deutschsprachige Adaptation des Work Values Inventory von Super. *Psychologie und Praxis. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 1, 160-72.
- Seligman, M.E.P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina.

- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht and Boston: Reidel.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In: F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Worchel, S. i Shebilske, W. (1989). *Psychology. Principles and applications*. New Jersey: Prentice Hall.
- Zalewska, A. (1996). System wartościowania pracujących w zależności od wieku i reaktywności. *Przegląd Psychologiczny*, 39 (1-2), 211-226.
- Zalewska, A. (1997). Reaktywność i system wartościowania jako uwarunkowania zdrowia. *Przegląd Psychologiczny*, 40 (1-2), 213-320.
- Zalewska, A. (w druku a). Adaptacja kwestionariusza „Orientacja na Wartości Zawodowe” Seiferta i Bergmanna do warunków polskich. *Studia Psychologiczne*.
- Zalewska, A. (w druku b). Wartości i motywy a zadowolenie z życia: czy spójne wartościowanie sprzyja zadowoleniu?