

## RELACJE DUCHOWOŚCI I SZCZĘŚCIA W PERSPEKTYWIE MEDIACYJNEJ FUNKCJI POCZUCIA SENSU ŻYCIA

Dariusz Krok

Katedra Psychologii i Pedagogiki Rodziny, Uniwersytet Opolski  
Department of Psychology and Pedagogy of Family, Opole University

### RELATIONS BETWEEN SPIRITUALITY AND HAPPINESS IN THE PERSPECTIVE OF MEDITATIONAL FUNCTION OF MEANING IN LIFE

**Summary.** Spirituality and happiness have been a popular topic in positive psychology. Yet, little is known which particular aspects of spirituality correlate with cognitive and affective dimensions of subjective well-being. The aim of this study was to examine whether meaning in life is a mediator in the associations between spirituality and subjective well-being. 185 people (92 women and 93 men) completed the Self-description Scale, the Personal Meaning Profile, the Satisfaction with Life Scale, the PANAS-X Scale. Positive associations between spirituality and subjective well-being were discovered. They mainly relate to those aspects of spirituality which represent individual potential, but not religiousness. Results also provided evidence for a different mediating role of meaning in life. Meaning in life was a mediator between spirituality and satisfaction with life (cognitive dimension of SWB), while it played a role of crossover suppressor in the associations between spirituality and positive and negative mood (affective dimension of SWB).

**Key words:** spirituality, happiness, meaning in life, mediators

### Wprowadzenie

W powszechnym przekonaniu uważa się często, że osoba o pogłębionej duchowości powinna być szczęśliwa i zadowolona z życia. Wynika to z założenia, że duchowość w rozumieniu psychologicznym odgrywa istotną rolę w procesie zaspokajania potrzeb bezpieczeństwa, emocjonalnych, poznawczych czy związanych z wyznaczaniem celów życiowych. W przeszłości związana głównie z religijnością, współcześnie duchowość nabrała szerszego znaczenia i zaczęła oznaczać dążenie do rozwoju, wrażliwość na aspekty etyczne i wewnętrzną harmonię. Uzasadnionym wydaje się zatem poszukiwanie jej powiązań z ludzkim szczęściem. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie, czy relacje duchowości i szczęścia mają charakter bezpośredni, czy też są pośredniczone przez poczucie sensu życia.

---

Adres do korespondencji: Dariusz Krok, e-mail, [dkrok@uni.opole.pl](mailto:dkrok@uni.opole.pl)

## Wzajemne powiązania duchowości i szczęścia

W wielu publikacjach pojawia się spostrzeżenie, że duchowe predyspozycje jednostki mogą stanowić ważne źródło zasobów psychologicznych umożliwiających rozwój osobowości, optymalne funkcjonowanie psychiczne i radzenie sobie w sytuacjach trudnych (Koenig, 2010; Park, 2013; van Cappellen i in., 2015). Wynika to z silnego powiązania wymiaru duchowego ze sferą motywacyjną, która odgrywa kluczową rolę w realizacji celów i planów życiowych. W tym sensie duchowość można uznać za atrybut człowieka, który jest potencjałem umożliwiającym podejmowanie aktywności w określonej dziedzinie życia.

Istnieje wiele ujęć duchowości, które koncentrują się na różnych aspektach funkcjonowania jednostki. Dwoma charakterystycznymi i najczęściej wymienianymi cechami duchowości są: jej wielowymiarowość i związek z wymiarem transcendentnym. Heszen-Niejodek i Gruszczyńska (2004) traktują duchowość jako dyspozycję każdego człowieka ukierunkowaną na szeroko rozumianą transcendencję, którą można wyrazić w trzech wymiarach, takich jak: postawa religijna, wrażliwość etyczna i harmonia. Zdaniem Fontany (2003), w ramach duchowości możemy odnaleźć takie wymiary, jak: przekonanie o ponadnaturalnej rzeczywistości, rozróżnienie między rzeczywistością materialną i duchową, dążenie do osiągania wyższych poziomów świadomości, przekonanie o ciągłości życia, akceptacja zasad moralnych i promocja wewnętrznej harmonii. Emmons (2006) zauważa, że psychologiczne rozumienie duchowości obejmuje następujące wymiary: głębokie poczucie przynależności do ludzkości, zespolenie i otwartość na nieskończoność, uznanie najwyższych prawd oraz zdolność doświadczania szeroko ujmowanej transcendencji.

Drugą charakterystyczną cechą duchowości jest relacja do wymiaru transcendentnego. Wyraźnie widać to w podejściu Zinnbauera i Pargamenta (2005), którzy opisują duchowość jako osobiste lub grupowe poszukiwanie świętości (transcendencji) zachodzące w szerokim kontekście kulturowym. Proces poszukiwania może przebiegać w religijnym lub niereligijnym kontekście i wyraża aktywność ukierunkowaną na doświadczenie rzeczywistości mającej wyjątkowy i niepowtarzalny status dla danych jednostek lub grup (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004). Świętość reprezentuje takie pojęcia, jak: Bóg, Ostateczna Rzeczywistość, transcendencja oraz inne aspekty życia ważne dla człowieka.

Szczęście w rozumieniu psychologicznym odnosi się najczęściej do stanu umysłu jednostki, która ocenia własne życie w kategoriach satysfakcji i zadowolenia (Trzebińska, 2008). Zgodnie z poglądem Dienera i współpracowników (Diener, Lucas, Oishi, 2008, s. 35), szczęście można utożsamiać z dobrostanem psychicznym, który określa się jako „poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia”. W tym sensie odczuwane szczęście jest wyrazem globalnej oceny własnego życia zawierającej dwa elementy składowe: (1) poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia, które reprezentują satysfakcję z życia oraz (2) emocjonalne reakcje na zachodzące zdarzenia obejmujące doświadczane pozytywne i negatywne stany, emocje i uczucia. Biorąc pod uwagę obydwa składniki, można powiedzieć, że szczęście

będzie tym większe, im silniejsza będzie satysfakcja z życia oraz im więcej będzie przyjemnych, a mniej nieprzyjemnych uczuć.

Istnieją dane wskazujące, że duchowość związana jest z poczuciem szczęścia. Wyniki badań Cloningera (2007) wskazują, że duchowość pomaga osobom w zwiększaniu poziomu szczęścia i zadowolenia z życia, a także spełnia rolę buforującą przed stresem i trudnymi wydarzeniami zakłócającymi równowagę psychiczną. Wynika to z faktu, że duchowość – będąca psychicznym atrybutem jednostki – dostarcza perspektywy umożliwiającej odnajdywanie znaczenia i nadziei w różnych aspektach życia. W badaniach Emmons i współpracowników (Emmons, Cheung, Tehrani, 1998; Emmons, 1999) okazało się, że wyższy poziom dążeń duchowych (*spiritual strivings*), obejmujących istotne cele egzystencjalne, był związany z większą ogólną satysfakcją z życia, lepszym samopoczuciem, silniejszą integracją osobowości i niższym poziomem konfliktów wewnętrznych i objawów depresyjnych. Cohen (2002) stwierdził pozytywne związki duchowości z oddzielnie mierzoną ogólną satysfakcją z życia i poczuciem szczęścia. Jednocześnie, wyniki analiz regresji wskazały, że duchowość jest lepszym predyktorem satysfakcji z życia i szczęścia wśród protestantów i katolików niż wyznawców religii judaistycznej.

Badając osoby z chorobą nowotworową, Rippentrop, Altmaier i Burns (2006) wykazali, że religijność i duchowość są pozytywnie związane z dobrostanem psychicznym. Porównanie wyników wskazało, że duchowość wyjaśnia w większym stopniu zmienność wyników w dobrostanie niż religijność. Elementy składowe duchowości: poczucie spokoju i harmonii oraz poczucie sensu życia były silniejszymi predyktorami dobrostanu niż takie czynniki religijne, jak: uczęszczanie do kościoła, zaangażowanie w aktywność religijną i przekonania religijne. Pozytywne zależności między duchowością a dobrostanem psychicznym zanotowano także wśród osób cierpiących na cukrzycę i chroniczne problemy niepełnosprawności (Harris, Wong, Musick, 2010) oraz osób starszych cierpiących na dolegliwości okresu starości (Lawler-Row, Elliott, 2009).

### **Poczucie sensu życia jako czynnik podmiotowej aktywności**

Istnieją dowody empiryczne wskazujące, że związki duchowości i dobrostanu psychicznego mogą być pośredniczone przez czynniki psychospołeczne, takie jak: wsparcie społeczne, poczucie sensu życia, optymizm czy poczucie koherencji (Cohen, 2002; Koenig, 2008). Wśród wymienionych czynników istotne miejsce przypada poczuciu sensu życia, które w poprzednich badaniach okazało się spełniać funkcje mediacyjne w sferze duchowości (Krok, 2009; Steger, 2012).

Jednym z pierwszych psychologów, którzy zajęli się problematyką sensu życia był Frankl, który ujmował sens życia w kategoriach „woli sensu” będącej zdolnością do poszukiwania znaczenia i celu w życiu (Frankl, 1963, 1979). Zdaniem tego autora, ludzie poszukują sensu życia i znajdują go w doświadczeniach, relacjach interpersonalnych i realizowanych celach. Według Popielskiego (1993), poczucie sensu życia jest stanem psychiczno-noetycznym, przeżywanym w realizacji osobowego sposobu bycia i spełnienia egzystencji. Jest to stan egzystencjalny, którego człowiek doświadcza, spełniając się jako osoba. Interesującą refleksję nad sensem

życia przeprowadził Obuchowski (2000), ujmując je jako potrzebę człowieka, która wyraża się w tworzeniu spójnej, abstrakcyjnej koncepcji życia umożliwiającej samospelnienie i rozwój osobowości. Poczucie sensu życia pozwala człowiekowi na osiągnięcie dojrzałości w zakresie rozwoju osobistego i społecznego (Krok, 2010). Dzięki temu może on skutecznie radzić sobie z wyzwaniami i trudnymi sytuacjami w życiu.

W obecnych badaniach wykorzystano teorię poczucia sensu życia zaprezentowaną przez Wonga (1998a, 2010). Jego zdaniem, osoby posiadają wewnętrzną, prototypową strukturę sensu życia porównywalną do osobowości, którą można umieścić w ramach tzw. teorii domyślnych (*implicit theories*). Wong (1998b, s. 368) definiuje poczucie sensu w kategoriach osobistego znaczenia jako „indywidualnie konstruowany system poznawczy, który nadaje życiu osobiste znaczenie”. System znaczeń składa się z trzech elementów: (1) poznawczego – wiąże się z tworzeniem bądź przypisywaniem znaczeń różnym doświadczeniom życiowym; (2) motywacyjnego – wiąże się z potrzebami, celami oraz systemem wartości, które są realizowane lub tworzone przez jednostki oraz (3) afektywnego – wyraża odczuwanie satysfakcji, szczęścia i poczucia spełnienia z poszukiwania sensu życia.

W koncepcji Wonga (1998a, b), poczucie sensu życia jest traktowane jako wielowymiarowa struktura, obejmująca aspekty intra- i interpersonalne. W jej skład wchodzi siedem wymiarów: (1) osiągnięcia – reprezentuje aspiracje jednostki do osiągnięcia znaczących i satysfakcjonujących celów życiowych; (2) relacje z innymi – oznacza ogólną umiejętność nawiązywania relacji społecznych i osiągnięcia pozytywnego funkcjonowania społecznego; (3) stosunek do religii – odzwierciedla pozytywną postawę jednostki wobec sfery *sacrum* i Boga; (4) samotranscendencja – wyraża zaangażowanie w altruistyczne działania na rzecz świata i ludzkości; (5) samoakceptacja – uznanie własnych ograniczeń i świadomość posiadania zarówno mocnych, jak i słabych stron; (6) bliskość emocjonalna – koncentruje się na nawiązywaniu bliskich emocjonalnych relacji z innymi osobami; (7) uczciwe traktowanie – uznanie zasad sprawiedliwości i uczciwości jako dominujących w życiu. Wymienione wymiary tworzą ogólne poczucie sensu życia będące elementem osobowości jednostek.

Badania nad poczuciem sensu życia wskazują, że pełni ono rolę mediatora. Steger i Frazier (2005) stwierdzili, że sens życia jest czynnikiem mediacyjnym pomiędzy zachowaniami religijnymi i satysfakcją z życia. W badaniach tych nie uwzględniono jednak emocjonalnego wymiaru dobrostanu psychicznego, tj. pozytywnych i negatywnych emocji. Zdaniem autorów może to świadczyć, że osoby odczuwają wyższe zadowolenie i optymizm życiowy, gdyż czerpią znaczenie z uczestnictwa w praktykach religijnych. Poczucie sensu życia pełniło także rolę mediatora w relacjach religijności ujmowanej poznawczo i społecznie z dobrostanem psychicznym (Krok, 2009). Wystąpiły tutaj jednak pewne różnice. Poczucie sensu życia było mediatorem w związkach religijności z satysfakcją życiową, natomiast w relacjach religijności z nastrojem pozytywnym i negatywnym – pełniło rolę supresora. Poczucie sensu życia okazało się także mediatorem w relacjach między objawami fizycznymi a wskaźnikami depresji u kobiet z nowotworem narządów rodnych (Simonelli i in., 2008). Osoby doświadczające więcej negatywnych fizycznych objawów charaktery-

zowały się mniejszym poziomem sensu życia, co było związane z wyższym stopniem symptomów depresyjnych.

Na podstawie zaprezentowanych treści istnieją podstawy uzasadniające badanie mediacyjnej roli poczucia sensu życia między duchowością a dobrostanem psychicznym. Duchowość, jak zaznaczono wcześniej, stanowi pokrewny konstrukt, lecz nie tożsamy z religijnością, dlatego zależności mediacyjne w przypadku wymiaru duchowego mogą być inne. Problem badawczy niniejszej pracy dotyczy zbadania charakteru mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia w relacjach duchowości i dobrostanu psychicznego.

Na podstawie przedstawionych danych teoretycznych i wyników dotychczasowych badań sformułowano następujące hipotezy:

H1: Silniejsze związki między duchowością a dobrostanem psychicznym występują w przypadku wymiarów potencjału osobistego niż wymiaru religijności.

H2: Poczucie sensu życia jest mediatorem w relacjach duchowości i dobrostanu.

H3: Istnieją różnice w mediacyjnej roli poczucia sensu życia dla poznawczego i emocjonalnego wymiaru dobrostanu psychicznego.

## Metoda

### Osoby badane i przebieg badań

W badaniach uczestniczyło 185 osób (92 kobiety i 93 mężczyzn) w wieku od 18 do 74 lat. Rozpiętość wieku wynikała z pragnienia uwzględnienia możliwie szerokiej grupy wiekowej. Średnia wieku wyniosła  $M = 36,06$  lat, przy odchyleniu standardowym  $SD = 12,27$ . Dobór osób badanych był losowy i odbywał się w instytucjach społecznych, zakładach pracy, szkołach wyższych i indywidualnym kontakcie. Badanie miało charakter anonimowy. Podczas wypełniania testów nie wprowadzono żadnych ograniczeń czasowych.

### Narzędzia badawcze

W badaniach wykorzystano cztery narzędzia badawcze, które przeznaczone są do mierzenia duchowości, poczucia sensu życia i dobrostanu psychicznego.

Kwestionariusz Samoopisu służy do pomiaru duchowości i został opracowany przez zespół pod kierunkiem Heszen-Niejodek (Heszen-Niejodek, Gruszczynska, 2004). Zawiera 20 twierdzeń składających się na trzy skale, są nimi: postawa religijna, wrażliwość etyczna i harmonia. Suma wyników w poszczególnych wymiarach daje wynik ogólny. Kwestionariusz charakteryzuje się dobrymi wskaźnikami psychometrycznymi. Rzetelność narzędzia mierzona metodą test-retest w odstępie dwutygodniowym wyniosła 0,88 dla wskaźnika ogólnego. Trafność teoretyczna sprawdzona za pomocą korelacji wskaźnika ogólnego kwestionariusza z innymi skalami mierzącymi pokrewne konstrukty wyniosła od 0,24 do 0,70.

Kwestionariusz Osobistego Profilu Sensu opracowany został przez Wonga (1998b) i pozwala na określenie poczucia sensu życia. Składa się z 57 twierdzeń obejmujących siedem skal, którymi są: osiągnięcia, relacje z innymi, stosunek do religii, samotranscendencja, samoakceptacja, bliskość emocjonalna i uczciwe trak-

towanie. Suma wyników wszystkich skal daje wynik ogólny. Kwestionariusz został zaadaptowany na grunt polski przez Kroka (2009). Współczynniki rzetelności *alfa* Cronbacha w wersji polskiej dla skal wynosiły od 0,65 do 0,91. Trafność narzędzia, zbadana za pomocą korelacji ze Skalą Sensu Życia (PIL), okazała się satysfakcjonująca – współczynniki korelacji wynosiły od 0,65 do 0,77.

Skala Satysfakcji z Życia SWLS jest popularnym narzędziem wykorzystywanym do pomiaru zadowolenia z życia. Została opracowana przez Dienera i jego współpracowników (Diener i in., 1985). Polskiej adaptacji testu dokonał Juczyński (2001). Skala składa się z pięciu stwierdzeń. Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia. Wskaźnik rzetelności *alfa* Cronbacha wynosi 0,81. Trafność teoretyczną mierzono poprzez porównanie z poczuciem własnej wartości oraz dyspozycyjnym optymizmem. Korelacje wynosiły odpowiednio 0,56 i 0,45.

Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X została opracowana przez Watsona i Clark (1994). Składa się z 60 przymiotników umożliwiających pomiar dwóch ogólnych nastrojów: pozytywnego i negatywnego oraz jedenastu specyficznych typów afektu, którymi są: strach, smutek, wina, wrogość, nieśmiałość, ospałość, zdziwienie, dobroduszość, pewność siebie, czujność i spokój. Ze względu na cel obecnych badań zmierzono tylko ogólny nastrój pozytywny i negatywny traktowane jako długotrwałe stany afektywne, które są istotnym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego. Polską wersję skali zaadaptował Krok (2009). Współczynniki rzetelności *alfa* Cronbacha dla poszczególnych skal wyniosły od 0,67 do 0,90, a więc były zbliżone do wersji oryginalnej. Trafność skali jest satysfakcjonująca: współczynniki korelacji z innymi skalami emocji wynosiły od 0,77 do 0,92.

## Wyniki

Na początku analiz statystycznych skupiono się na zbadaniu zależności pomiędzy miarami duchowości a poczuciem sensu życia i dobrostanem psychicznym. W tym celu obliczono korelacje *r*-Pearsona między wymienionymi zmiennymi (tabela 1).

Tabela 1. Wyniki korelacji  $r$ -Pearsona pomiędzy Kwestionariuszem Samoopisu a Kwestionariuszem Osobistego Profilu Sensu, Skalami Satysfakcji z Życia SWLS oraz Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X

		Skala Samoopisu			
		Religij- ność	Wraż- liwość etyczna	Harmo- nia	Wynik ogólny
Osobisty Profil Sensu	Osiągnięcia	-0,00	0,12	0,22**	0,12
	Relacje z innymi	0,08	0,25***	0,28***	0,24***
	Stosunek do religii	0,54***	0,51***	0,30***	0,63***
	Samotranscendencja	0,27***	0,35***	0,41***	0,44***
	Samoakceptacja	0,21**	0,29***	0,27***	0,33***
	Bliskość emocjonalna	0,14*	0,17*	0,21**	0,22**
	Uczciwe traktowanie	0,25***	0,19**	0,30***	0,33***
	Wynik ogólny	0,38***	0,45***	0,46***	0,56***
SWLS	Wynik ogólny	0,16**	0,18**	0,29***	0,27***
PANAS-X	Ogólny pozytywny nastrój	0,02	-0,01	0,15*	0,06
	Ogólny negatywny nastrój	-0,01	-0,03	-0,03	-0,03

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Na poziomie wyników ogólnych zanotowano silną dodatnią korelację między duchowością a poczuciem sensu życia. Oznacza to, że wzrost zaangażowania duchowego jednostek związany jest z większym poczuciem sensowności i celowości życia. Wynik ogólny duchowości pozytywnie korelował z prawie wszystkimi, poza jednym (osiągnięcia), wymiarami poczucia sensu życia: relacjami z innymi, stosunkiem do religii, samotranscendencją, samoakceptacją, bliskością emocjonalną i uczciwym traktowaniem. Oznacza to, że wraz ze wzrostem poziomu duchowości zwiększa się ogólna umiejętność nawiązywania relacji społecznych, pozytywna postawa do sfery *sacrum*, zaangażowanie w altruistyczne działania na rzecz świata i ludzkości, akceptacja własnych ograniczeń, nawiązywanie bliskich emocjonalnych relacji z innymi osobami oraz uznawanie zasad sprawiedliwości i uczciwości jako dominujących w życiu.

W zdecydowanej większości porównań korelacyjnych między skalami duchowości i poczucia sensu życia także wystąpiły zależności istotne statystycznie. Zauważyć należy, że wszystkie miały znak dodatni, co świadczy o pozytywnych

relacjach między elementami składowymi duchowości i sensu życia. Najsilniejsze powiązania zanotowano między religijnością a stosunkiem do religii i samotranscendencją, wrażliwością etyczną a stosunkiem do religii i samotranscendencją, harmonią a samotranscendencją i uczciwym traktowaniem.

W ramach porównań duchowości i dobrostanu psychicznego związki okazały się słabsze. Pozytywne korelacje zanotowano między wynikami ogólnymi duchowości i satysfakcji z życia, co wskazuje, że wzrostowi zaangażowania duchowego jednostek towarzyszy zwiększanie się zadowolenia życiowego. Dodatkowo związki korelacyjne wystąpiły między wymiarami duchowości: religijnością, wrażliwością etyczną i harmonią a satysfakcją z życia. Oznacza to, że wraz ze zwiększaniem się stopnia pozytywnej postawy wobec religii i Boga, wrażliwości na problemy i los innych ludzi oraz wewnętrznego spokoju i harmonii wzrasta zadowolenie z życia. Nieliczne związki korelacyjne zaobserwowano między duchowością i emocjonalnym wymiarem dobrostanu – dodatnia korelacja istotna statystycznie wystąpiła tylko między harmonią i ogólnym pozytywnym nastrojem.

W kolejnym etapie obliczeń dokonano korelacji porównań *r*-Pearsona między poczuciem sensu życia i dobrostanem psychicznym (tabela 2).

Tabela 2. Wyniki korelacji *r*-Pearsona pomiędzy Kwestionariuszem Osobistego Profilu Sensu a Skalami Satysfakcji z Życia SWLS oraz Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X

		Osobisty Profil Sensu							
		OS	RI	SR	ST	SA	BE	UT	WO
SWLS	WO	0,19**	0,30***	0,14	0,41***	0,33***	0,25***	0,46***	0,48***
PANAS-X	OPN	0,13	0,12	0,08	0,14	0,18*	0,07	0,13	0,19**
	ONN	-0,15*	-0,09	-0,03	-0,20**	-0,10	-0,13	-0,15*	-0,19**

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Legenda: OS – osiągnięcia, RI – relacje z innymi, SR – stosunek do religii, ST – samotranscendencja, SA – samoakceptacja, BE – bliskość emocjonalna, UT – uczciwe traktowanie, WO – wynik ogólny, OPN – ogólny pozytywny nastrój, ONN – ogólny negatywny nastrój

Rezultaty przeprowadzonych analiz korelacyjnych wskazały na dodatnie powiązania między ogólnym poczuciem sensu życia i satysfakcją życiową. Dodatkowo korelacje wystąpiły także między wymiarami: osiągnięcia życiowe, relacje z innymi, samotranscendencja, samoakceptacja, bliskość emocjonalna i uczciwe traktowanie a satysfakcją z życia. Świadczy to, że zwiększeniu się osobistych aspiracji do osiągnięcia celów życiowych, zdolności rozwijania relacji międzyludzkich, altruistycznych działań dla świata i ludzi, akceptacji własnych ograniczeń, bliskich emocjonalnych



relacji z innymi osobami oraz uznawania zasad sprawiedliwości i uczciwości towarzyszy silniejsza satysfakcja z dotychczasowego życia.

Słabsze, ale statystycznie istotne związki wystąpiły między poczuciem sensu życia i emocjonalnymi wskaźnikami dobrostanu. Poczucie sensu życia dodatnio korelowało z ogólnym nastrojem pozytywnym oraz ujemnie – z nastrojem negatywnym. Wzrost poczucia sensu życia wiąże się z silniejszym odczuwaniem pozytywnych uczuć, natomiast słabszym – negatywnych. Słabe związki wystąpiły także dla wymiarów: osiągnięć osobistych, samotranscendencji i uczciwego traktowania, które ujemnie korelują z ogólnym nastrojem negatywnym, a także – samoakceptacji, która jest pozytywnie związana z ogólnym nastrojem pozytywnym.

W celu dokładniejszego oszacowania związków duchowości z dobrostanem psychicznym zastosowano analizę krokowej regresji wielokrotnej. Jako zmienne niezależne przyjęto wyniki szczegółowe w Kwestionariuszu Samoopisu, natomiast jako zmienne zależne – wyniki w Skali Satysfakcji z Życia, a następnie Skali Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X (tabela 3).

Tabela 3. Krokowa regresja wielokrotna dla Skal Satysfakcji z Życia SWLS oraz Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X względem wyników szczegółowych w Kwestionariuszu Samoopisu

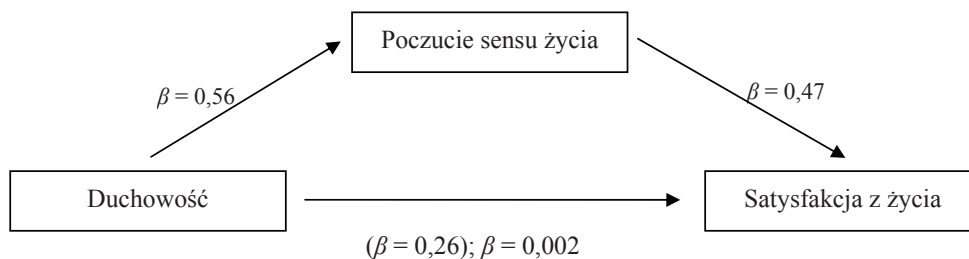
	$\beta$	$t$	$p <$
Satysfakcja z życia: $R = 0,33; R^2 = 0,11; F(2,182) = 11,27; p < 0,001$			
Harmonia	0,28	3,97	0,001
Wrażliwość etyczna	0,16	2,28	0,03
Ogólny nastrój pozytywny: $R = 0,15; R^2 = 0,02; F(1,183) = 3,99; p < 0,05$			
Harmonia	0,15	2,00	0,047

Analiza regresji pokazała, że dwie zmienne duchowości: harmonia i wrażliwość etyczna wyjaśniają 11% zmienności ogólnej satysfakcji z życia. Biorąc pod uwagę znak zależności, można stwierdzić, że osoby będą tym silniej odczuwać zadowolenie i satysfakcję ze swojego życia, im w większym stopniu będą charakteryzować się wewnętrzną integracją i harmonijnym rozwojem osobowości oraz posiadać silniejsze potrzeby pomagania innym ludziom i uwzględniania aspektów etyczno-moralnych. Zmienną najsilniej związaną z ogólnym pozytywnym nastrojem jest harmonia wyjaśniająca niewiele, bo zaledwie 2% wariancji. Ogólny pozytywny nastrój doświadczany przez jednostki będzie tym wyższy, im silniejsze będzie ich poczucie wewnętrznego spokoju i zjednoczenia ze światem i ludźmi. Przy ogólnym nastroju negatywnym nie uzyskano zależności istotnych statystycznie.

Zasadniczym problemem badawczym pracy jest stwierdzenie, czy poczucie sensu życia jest mediatorem w relacjach duchowości i dobrostanu psychicznego,

a jeśli tak, to jakie są charakter i siła tych mediacji. W celu uzyskania odpowiedzi zastosowano analizę mediacyjną Barona i Kenny'ego (1986).

W pierwszym etapie analiz mediacyjnych przyjęto jako zmienną niezależną – duchowość, mediator – poczucie sensu życia oraz zmienną zależną – satysfakcję z życia. Obliczenia przeprowadzono na poziomie wyników ogólnych (rycina 1).

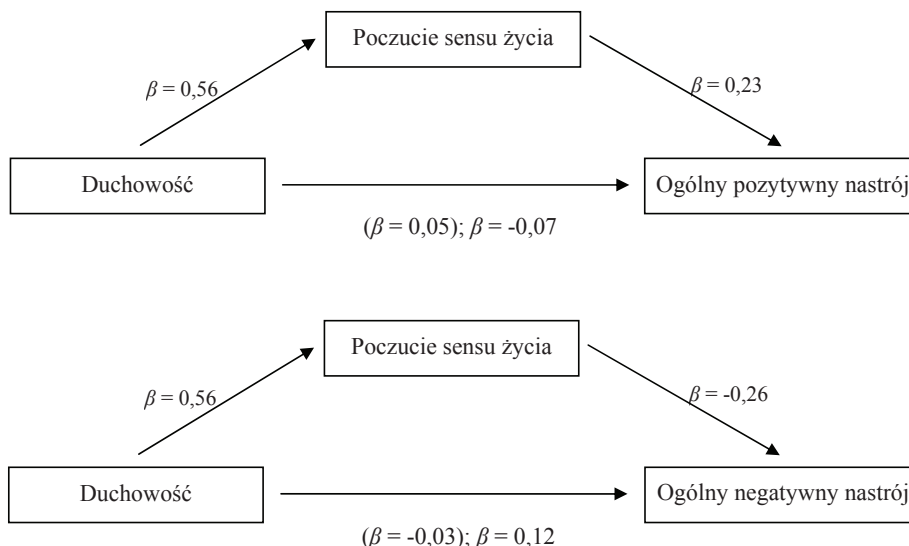


Rycina 1. Model mediacyjnej roli poczucia sensu życia pomiędzy duchowością a satysfakcją z życia

W pierwszym równaniu regresyjnym z duchowością jako predyktorem i satysfakcją z życia jako zmienną zależną efekt duchowości okazał się statystycznie istotny ( $\beta = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ). Oznacza to, że osoby o wyższym stopniu duchowości charakteryzują się większą satysfakcją z życia. W drugim równaniu regresyjnym duchowość była pozytywnie związana z poczuciem sensu życia, tzn. osoby o wyższym poziomie duchowości wykazują silniejsze poczucie sensu życia ( $\beta = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ). Kolejne obliczenie regresyjne z duchowością i poczuciem sensu życia jako zmiennymi przewidywanymi wykazało, że sens życia w istotny sposób wpływa na satysfakcję z życia ( $\beta = 0,47$ ;  $p < 0,001$ ). Znak zależności jest tutaj dodatni, co wskazuje, że wzrost poczucia sensu życia prowadzi do większej satysfakcji z życia.

Równocześnie rezultaty wykazały, że waga  $\beta$  efektu całościowego duchowości przy uwzględnieniu mediatora sensu życia ( $\beta = 0,26$ ) zmalała do poziomu  $\beta = 0,002$ ,  $p < 0,97$ . Wartość testu Sobela okazała się istotna statystycznie ( $z = 5,04$ ;  $p < 0,001$ ). Mamy tutaj do czynienia z całkowitą mediacją poczucia sensu życia, gdyż test Sobela jest istotny statystycznie i wartość  $\beta$  w drugiej regresji zmiennej niezależnej na zależną staje się nieistotna statystycznie.

W następnym etapie zbadano emocjonalny wymiar hedonistycznego dobrostanu psychicznego. Zmienną niezależną będzie duchowość, mediatorem – poczucie sensu życia, natomiast zmienną zależną – ogólny pozytywny i negatywny nastrój (rycina 2).



Rycina 2. Modele mediacyjnej roli poczucia sensu życia pomiędzy duchowością a ogólnym nastrojem pozytywnym i negatywnym

Wstępne wyniki analiz regresyjnych nie wykazały istotnie statystycznego związku między duchowością a nastrojem pozytywnym ( $\beta = 0,05$ ;  $p < 0,43$ ). W następnym równaniu regresyjnym duchowość oddziaływała na poczucie sensu życia w pozytywny sposób, tj. ze wzrostem poziomu duchowości następuje zwiększanie się sensu życia ( $\beta = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ). Gdy przeprowadzono analizę regresji z duchowością i poczuciem sensu życia jako zmiennymi przewidującymi w stosunku do nastroju pozytywnego, to okazało się, że poczucie sensu życia wpływa istotnie na doświadczane nastroje ( $\beta = 0,23$ ;  $p < 0,01$ ). Można zatem stwierdzić, że poczucie sensu wiąże się dodatnio z odczuwaniem nastroju pozytywnego. Waga  $\beta$  efektu całościowego duchowości przy uwzględnieniu mediatora sensu życia wzrosła nieznacznie do  $-0,07$  ( $p < 0,41$ ). Wartość testu Sobela była istotna statystycznie ( $z = 2,53$ ;  $p < 0,01$ ) (pierwsza część ryciny 2).

W kolejnym przypadku zastosowania drugiego wskaźnika emocjonalnego wymiaru dobrostanu, jakim jest ogólny negatywny nastrój, wyniki analiz regresyjnych nie wykazały istotnego związku pomiędzy duchowością a nastrojem negatywnym ( $\beta = -0,03$ ;  $p < 0,71$ ). Oddziaływanie duchowości na poczucie sensu życia, stwierdzone już wcześniej, było istotne statystycznie ( $\beta = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ). Jeśli chodzi o wpływ poczucia sensu życia na nastrój negatywny, to był on istotny pod względem statystycznym ( $\beta = -0,26$ ;  $p < 0,005$ ). Po uwzględnieniu kierunku zależności należy stwierdzić, że wzrost poczucia sensu prowadzi do obniżenia się negatywnego nastroju jednostek. Równocześnie zanotowano podwyższenie się wartości wagi  $\beta$ , która po włączeniu do równania mediatora wyniosła  $0,12$  ( $p < 0,18$ ). Obliczenia mediacyjne przy użyciu testu Sobela dały wartość istotną statystycznie  $z = -2,82$ ;  $p < 0,005$  (druga część ryciny 2).

W powyższych analizach mediacyjnych dla nastroju pozytywnego i negatywnego poczucie sensu życia działa jako zmienna tłumienia przechodzącego (supresor przechodzący), ponieważ w obydwóch przypadkach następuje zmiana znaku wartości współczynnika  $\beta$  i jego wzrost. Oznacza to, że relacje między duchowością a ogólnym nastrojem nie mają charakteru bezpośredniego, lecz pośredni, który jest determinowany przez poczucie sensu mające charakter supresora przechodzącego<sup>1</sup>.

## Dyskusja

Przeprowadzone analizy wykazały, że relacje duchowości i szczęścia rozumianego w kategoriach dobrostanu psychicznego są pośredniczone przez mediator, którym jest poczucie sensu życia. Świadczy to o złożoności powiązań duchowości, poczucia sensu życia i dobrostanu psychicznego, uwarunkowanych z jednej strony charakterem wymiarów wchodzących w skład poszczególnych czynników, a z drugiej – specyfiką każdego z wymienionych czynników.

Duchowość związana jest przede wszystkim z poznawczym wymiarem dobrostanu, tj. satysfakcją z życia. Kierunek zależności jest tutaj dodatni, co oznacza, że wzrost duchowej aktywności osób wiąże się z wyższym poziomem zadowolenia życiowego. Stanowi to kolejne potwierdzenie tez sformułowanych przez Cohena (2002) o istotnej zależności między duchowością a satysfakcją z życia. Duchowość jest psychicznym zasobem jednostki, który sprzyja kształtowaniu się pozytywnego spojrzenia na własne życie, a dzięki temu oddziałuje na ogólne zadowolenie życiowe. Jednocześnie uzyskane wyniki dostarczają szerszego spojrzenia na związki duchowości ze szczęściem. W swych badaniach Cohen skupił się głównie na duchowości związanej z religią, podczas gdy w niniejszych eksploracjach badano szeroko rozumianą duchowość, obejmującą – obok wymiaru postawy religijnej – także wrażliwość etyczną i harmonię.

Związki wymiarów duchowości z satysfakcją z życia są zróżnicowane. Rezultaty analizy regresji wykazały, że głównie dwa wymiary: harmonia i wrażliwość etyczna wpływają na satysfakcję życiową. W obydwóch przypadkach znaki zależności były dodatnie. Osoby będą charakteryzować się większym zadowoleniem i satysfakcją ze swojego życia, szczególnie wtedy, gdy będą dysponować silniejszą integracją osobowości i bardziej harmonijnym rozwojem wewnętrznym, a także bardziej kierować się zasadami etyczno-moralnymi i wrażliwością na potrzeby innych. Jednocześnie należy zauważyć bardzo słabe związki duchowości z emocjonalnym wymiarem dobrostanu psychicznego, tj. ogólnymi nastrojami i emocjami. Przede wszystkim dotyczyły one wymiaru harmonii, której wzrost wiązał się z do-

---

<sup>1</sup> Mediator oznacza dodatkową zmienną, która pełni funkcję pośredniczącą, czyli obniżającą wartość współczynnika  $\beta$  między zmienną niezależną  $X$  a zmienną zależną  $Y$ . Różni się zatem od moderatora będącego zmienną, której wartość decyduje o kierunku lub sile zasadniczej zależności między  $X$  i  $Y$ . Supresor przechodzący jest rodzajem mediatora o charakterze zmiennej tłumiącej. Jego rola polega na generowaniu wzrostu współczynnika  $\beta$  w relacji pomiędzy zmienną niezależną  $X$  i zmienną zależną  $Y$  (zob. Hicks, Patrick, 2006).

świadczaniem pozytywnego nastroju. Oznacza to, że duchowość znacznie silniej wiąże się z poznawczym niż emocjonalnym wymiarem dobrostanu.

Powyższe rezultaty uprawniają do częściowej weryfikacji pierwszej hipotezy mówiącej, że silniejsze związki między duchowością i dobrostanem psychicznym występują w przypadku wymiarów potencjału osobistego niż religijności. Jest to prawdziwe tylko w stosunku do wymiaru poznawczego. Stanowi to uszczegółowienie wcześniejszych tez Emmons (1999) i Meraviglii (2004), którzy wskazali na pozytywny wpływ duchowości na wskaźniki dobrostanu psychicznego. W tym miejscu można odwołać się do poglądu Cohena (2002) twierdzącego, że duchowość może być powiązana z satysfakcją z życia, ponieważ osoby o rozwiniętej duchowości mogą adekwatnie wyjaśniać zachodzące wydarzenia, znajdować oparcie w swoich poglądach oraz mieć świadomość posiadania życiowych celów. W takim rozumieniu duchowość mogłaby stanowić pewien potencjał umożliwiający samo-realizację jednostki i jej rozwój osobowościowy, co sprzyja pozytywnemu funkcjonowaniu.

Na poziomie psychologicznym duchowość kształtuje określony typ relacji z otoczeniem, który sprzyja zachowaniu zdrowia, wzmacniając wewnętrzną harmonię, spokój wewnętrzny i optymizm (Heszen, 2008). Właściwości duchowości ukierunkowane na przekraczanie własnego Ja, przeciwne egocentryzmowi, korzystnie wpływają na ocenę własnego życia w kategoriach zadowolenia i szczęścia. Taka interpretacja koresponduje z danymi empirycznymi z psychologii zdrowia, które uwypuklają pozytywne oddziaływanie duchowości na czynniki odpowiedzialne za dobrostan psychiczny (Lawler-Row, Elliott, 2009; van Cappellen i in., 2015).

Głównym problemem badawczym pracy było stwierdzenie, czy poczucie sensu życia jest mediatorem w relacjach duchowości i dobrostanu psychicznego, a jeśli tak, to jakie są charakter i siła tych mediacji. Uzyskane rezultaty pokazały, że poczucie sensu życia pełni funkcję mediacyjną pomiędzy duchowością a dobrostanem psychicznym, co równocześnie stanowi weryfikację drugiej hipotezy badawczej. Jest to zgodne z tezami badaczy uważających, że relacje między sferą duchowości, religijności i zdrowia psychicznego są złożone i jednocześnie pośredniczone przez szereg mediatorów, np. zachowania prozdrowotne, wsparcie społeczne, radzenie sobie ze stresem i czynniki psychologiczne, takie jak optymizm, cele życiowe i nadzieja (Koenig, 2008; Myers, 2008). Uzyskane wyniki rozszerzają grupę mediatorów o poczucie sensu życia, które jest uważane przez Dienera i współpracowników (2008) za wartościowy wskaźnik pozytywnego funkcjonowania ludzi. Będąc elementem podmiotowej aktywności jednostki, poczucie sensu decyduje o wyborze znaczących wartości i poszukiwaniu życiowych celów, co korzystnie oddziałuje na poziom zadowolenia życiowego.

Pomimo tego, że zachodzą bezpośrednie związki między duchowością a dobrostanem psychicznym, głównie w wymiarze satysfakcji z życia, to jednak związki pośrednie – poprzez działanie mediatora sensu życia – są zdecydowanie silniejsze. Główny kierunek powiązań między aktywnością duchową jednostek a ich satysfakcją życiową biegnie zatem za pośrednictwem mediacji poczucia sensu życia. Jest to

interesujące spostrzeżenie, szczególnie wtedy, gdy uwzględniamy rolę czynników przekonaniowych i znaczeniowych w psychicznym funkcjonowaniu osób.

W ramach trzeciej hipotezy zakładano, że istnieją różnice w mediacyjnej roli poczucia sensu życia dla poznawczego i emocjonalnego wymiaru dobrostanu psychicznego. Przypuszczenie to okazało się prawdziwe, co pozwala na potwierdzenie tej hipotezy. Poczucie sensu życia było całkowitym mediatorem w relacjach duchowości i poznawczego wymiaru dobrostanu, tj. satysfakcji z życia, natomiast pełniło rolę supresora dla wymiaru emocjonalnego, tj. nastroju pozytywnego i negatywnego. Stanowi to rozwinięcie wcześniejszych wyników Stegera i Frazier (2005) oraz Kroka (2009), wskazujących na mediacyjną rolę poczucia sensu życia w związkach religijności i dobrostanu. Duchowość, obejmując szersze spektrum zachowań niż religijność, także podlega mechanizmom mediacyjnym za pośrednictwem sensu życia.

Rezultaty uzyskane w ramach emocjonalnego wymiaru dobrostanu psychicznego są bardzo interesujące, albowiem sugerują występowanie tzw. zmiennych tłumiących (*suppressor variables*). Zgodnie z postulatami sformułowanymi przez Hicksa i Patricka (2006), zmienne tłumiące mogą przyjmować dwa podstawowe rodzaje: tłumienia kooperatywnego lub odwzajemnionego (*cooperative or reciprocal suppression*) oraz tłumienia przechodzącego lub sieciowego (*crossover or net suppression*). Cechą wspólną jest wzrost wartości współczynnika  $\beta$  przy wpływie zmiennej niezależnej na zależną po wprowadzeniu do równania mediatora. W przeprowadzonych analizach mediacyjnych dla nastroju pozytywnego i negatywnego poczucie sensu życia było supresorem przechodzącym, ponieważ w obydwóch przypadkach nastąpiła zmiana znaku wartości współczynnika  $\beta$  i jego wzrost. Oznacza to, że osoby o silnej duchowości, u których poczucie sensu życia staje się niskie, będą doświadczać obniżenia się pozytywnego, a podwyższenia negatywnego nastroju, natomiast u osób ze słabym poczuciem sensu życia, duchowość nie będzie odgrywała żadnej roli w sferze emocjonalnej.

W podsumowaniu zaprezentowanych badań należy stwierdzić, że ich zamierzony cel został zrealizowany. Wykazano wzajemne powiązania duchowości, poczucia sensu życia i dobrostanu psychicznego. W świetle uzyskanych wyników relacje duchowości i dobrostanu psychicznego mają nie tyle charakter bezpośredni, co pośredni – mediatorem jest poczucie sensu życia. Pewien niedosyt budzą słabe powiązania duchowości ze sferą emocjonalną. Może to być spowodowane albo zastosowaną techniką pomiaru, albo specyfiką użytego narzędzia. W dalszych eksploracjach badawczych warto zatem zająć się rolą emocji w szczęściu, a także wpływem zmian nastrojów na poznawczy wymiar dobrostanu psychicznego. Pozwoli to precyzyjniej określić uwarunkowania ludzkiego szczęścia i zbadać czynniki, które są za nie odpowiedzialne.

#### Literatura cytowana

Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

- Cloninger, C.R. (2007). Spirituality and the science of feeling good. *Southern Medical Journal*, 100 (7), 740-743.
- Cohen, A.B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies*, 3, 287-310.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2008). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35-50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R.A. (2006). Spirituality: Recent progress. W: M. Csikszentmihalyi, I. Csikszentmihalyi (red.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (s. 62-84). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., Cheung, C., Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and SWB. *Social Indicators Research*, 45, 391-422.
- Fontana, D. (2003). *Psychology, religion, and spirituality*. Oxford: BPS Blackwell.
- Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V.E. (1979). *The Unheard cry for meaning. Psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Schuster.
- Harris, S.T., Wong, D., Musick, D. (2010). Spirituality and well-being among persons with diabetes and other chronic disabling conditions: A comprehensive review. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 7 (<http://www.bepress.com/jcim/vol7/iss1/27>).
- Heszen, I. (2008). Zasoby duchowe człowieka a zdrowie somatyczne. W: J.M. Brzeziński, L. Cierpiałkowska (red.), *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki* (s. 96-118). Gdańsk: GWP.
- Heszen-Niejodek, I., Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 47 (1), 15-31.
- Hicks, B.M., Patrick, C.J. (2006). Psychopathy and negative emotionality: Analyses of suppressor effects reveal distinct relations with emotional distress, fearfulness, and anger-hostility. *Journal of Abnormal Psychology*, 115 (2), 276-287.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Koenig, H.G. (2008). *Medicine, religion, and health: Where science and spirituality meet*. West Conshohocken, PA: Templeton Press.
- Koenig, H.G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7 (2), 116-122.
- Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.

- Krok, D. (2010). Rola poczucia sensu życia w radzeniu sobie ze stresem wśród młodzieży akademickiej. W: D. Borecka-Biernat (red.), *Sytuacje konfliktu w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym* (s. 260-287). Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Lawler-Row, K.A., Elliott, J. (2009). The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults. *Journal of Health Psychology*, 14 (1), 43-52.
- Meraviglia, M.G. (2004). The effects of spirituality on well-being of people with lung cancer. *Oncology Nursing Forum*, 31 (1), 89-94.
- Miller, L., Kelly, B.S. (2005). Relationships of religiosity and spirituality with mental health and psychopathology. W: R.F. Paloutzian, C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 460-478). New York: Guilford Press.
- Myers, D.G. (2008). Religion and human flourishing. W: M. Eid, R.J. Larsen (red.), *The science of subjective well-being* (s. 323-343). New York and London: The Guilford Press.
- Obuchowski, K. (2000). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Park, C.L. (2013). Religion and meaning. W: R.F. Paloutzian, C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 357-378). New York: The Guilford Press.
- Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Rippentrop, A.E., Altmaier, E.M., Burns, C.P. (2006). The relationship of religiosity and spirituality to quality of life among cancer patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 13 (1), 31-37.
- Salsman, J.M., Brown, T.L., Brechting, E.H., Carlson, C.R. (2005). The link between religion and spirituality and psychological adjustment: The mediating role of optimism and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (4), 522-535.
- Simonelli, L.E., Fowler, J., Maxwell, G.L., Andersen, B.L. (2008). Physical sequelae and depressive symptoms in gynecologic cancer survivors: meaning in life as a mediator. *Annals of Behavioral Medicine*, 35 (3), 275-284.
- Steger, M.F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. W: P.T.P. Wong (red.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (s. 165-183). London-New York: Routledge.
- Steger, M.F., Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to wellbeing. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: WAiP.
- Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., Fredrickson, B.L. (2015). Religion and well-being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-21.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). *The PANAS-X. Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form*. Iowa City: The University of Iowa.



- Wong, P.T.P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). W: P.T.P. Wong, P. Fry (red.), *Handbook of personal meaning: Theory, research, and practice* (s. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wong, P.T.P. (1998b). Spirituality, meaning, and successful aging. W: P.T.P. Wong, P.S. Fry (red.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (s. 359-394). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P.T.P. (2010). Meaning-therapy: An integrative, positive approach. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40 (2), 85-99.
- Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. W: R.F. Paloutzian, C.L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 21-42). New York: Guilford Press.

**Streszczenie.** Duchowość i szczęście są aktualnym tematem badawczym w psychologii pozytywnej. Jednak wciąż niewiele wiadomo, które aspekty duchowości wiążą się z poznawczymi i afektywnymi wymiarami dobrostanu psychicznego. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie, czy poczucie sensu życia jest mediatorem w relacjach między duchowością i hedonistycznym dobrostanem psychicznym. W badaniach wzięło udział 185 osób (92 kobiety i 93 mężczyzn), które wypełniły Skalę Samoopisu, Kwestionariusz Osobistego Profilu Sensu, Skalę Satysfakcji z Życia SWLS oraz Skalę Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X. Wyniki wskazały na pozytywne związki między duchowością i dobrostanem psychicznym. Dotyczą one przede wszystkim tych aspektów duchowości, które reprezentują indywidualny potencjał jednostek. Wyniki pokazały również różne role mediacyjne poczucia sensu życia. Sens życia był mediatorem między duchowością i satysfakcją z życia (poznawczy wymiar dobrostanu), natomiast pełnił on funkcję supresora w relacjach duchowości oraz pozytywnego i negatywnego nastroju (afektywne wymiary dobrostanu).

**Słowa kluczowe:** duchowość, szczęście, poczucie sensu życia, mediatory

Data wpłynięcia: 25.05.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 23.09.2015

Data zatwierdzenia do druku: 21.01.2016