

## ZADOWOLENIE Z ŻYCIA JAKO KATEGORIA EMOCJONALNA I POZNAWCZA

**Elżbieta Kasprzak**  
Instytut Psychologii UKW  
Bydgoszcz

### LIFE SATISFACTION – EMOTIONAL AND COGNITIVE ASPECTS

**Summary.** The article yields difficulties and incongruences of defining and measurement of life satisfaction. The theoretical views and empirical data indicate that both emotional and cognitive processes have contributions to shaping life satisfaction. The measure of only one aspect and its interpretation as a global life satisfaction limits and distorts the meaning of this term. Both aspects of life-satisfaction, emotional and cognitive, should be measured, interpreted and called as two quasi separating subconstruct.

**Key words:** life-satisfaction, cognitive aspect, emotional aspect

### Wprowadzenie

Celem niniejszego artykułu jest wskazanie na wagę i trudności, jakie dotyczą rozumienia i badania zadowolenia z życia. Analiza literatury oraz metodologii badań zadowolenia z życia wzbudza niepokój wobec niespójności definiowania i pomiaru tej zmiennej. Dwa procesy psychiczne leżące u podstaw zadowolenia, emocjonalny oraz poznawczy, przez autorów badań są często identyfikowane jako spójne i *a priori* świadczące o sobie. Narzędzia badawcze są redukowane do pomiaru tylko jednego aspektu zadowolenia, a formułowane wnioski z badań często są generalizowane na ogólne zadowolenie z życia, mimo ograniczeń jakie niesie za sobą zastosowane narzędzie pomiaru. Ponieważ wśród badaczy ciągle rośnie zainteresowanie problematyką zadowolenia z życia i szerzej psychologią pozytywną, to można założyć, że jest potrzebna refleksja i dyskusja nad powyższymi kwestiami.

### Założenia wstępne

Zadowolenie z życia (*life-satisfaction*) jest ogólną oceną życia i towarzyszącym jej stanem emocjonalnym. Zadowolenie ma wymiar indywidualny, jest wyrazem

---

Adres do korespondencji: Elżbieta Kasprzak, e-mail, [ekasp@ukw.edu.pl](mailto:ekasp@ukw.edu.pl)

wewnętrznych korzyści z życia, cechuje się względną trwałością i umiarkowaną dynamiką (Veenhoven, 2009). Ten konstrukt bywa nazywany także szczęściem, subiektywnym dobrostanem czy satysfakcją z życia.

Zadowolenie jest tu rozumiane jako rezultat działania dwóch procesów psychicznych: emocjonalnego i poznawczego. Jakkolwiek oba komponenty, poznawczy i emocjonalny są logicznie powiązane i stanowią proces wartościowania (Zalewska, 1999, 2003), to opierają się na odmiennych jakościowo i funkcjonalnie procesach, które są względnie niezależne od siebie i prowadzą do różnych poziomów dobrostanu. Takie stwierdzenie zostało odzwierciedlone w odmiennym nazewnictwie pojęciowym zaproponowanym przez Zajonca (1980), który emocjonalny aspekt wartościowania nazywa osądem emocjonalnym (*hot cognition*), a poznawczy, osądem poznawczym (*cold cognition*). W późniejszych swoich publikacjach, np. podczas polemiki z Lazarusem (1982) toczącej się na łamach *American Psychologist* w latach osiemdziesiątych na temat relacji między procesami emocjonalnymi i poznawczymi, Zajonc (1984) używa pojęć emocja (*affect*) i ocena (*appraisal*). Osądy emocjonalne rozważane są z uwagą na ich znak i natężenie (rzadziej, na treść emocji), czyli tak, jak jest to w szacowaniu zadowolenia czy niezadowolenia. Osąd poznawczy obejmuje porównywanie, wartościowanie i preferencje (lubienie, akceptację, zgodność z oczekiwaniem), czyli zgodnie z oceną życia występującą w zadowoleniu. Oba typy osądu są ilościowymi wskaźnikami wymiaru zadowolenia/niezadowolenia z życia.

Badacze są zgodni co do stanowiska o odmienności i jedynie względnej zależności procesów emocjonalnych i poznawczych (przegląd stanowisk i wyników badań, np. Doliński, 2000). Dyskusje toczą się raczej wokół definicji i istoty procesów emocjonalnego i poznawczego, które implikują następstwo czasowe oraz poziom zależności jednych od drugich (Kolańczyk, 1999; Izard, 1999). Zgodnie z 4 systemowym modelem wzbudzania emocji Izarda (1999), poznanie jest tylko jednym z nich. Pozostałe 3 systemy emocji są niezależne od poznania. Mimo akceptacji odrębności poznania i emocji badacze zadowolenia z góry zakładają ich ścisłe powiązanie, co skutkuje wyborem pomiaru tylko aspektu emocjonalnego lub tylko sądów poznawczych jako wystarczających wskaźników zadowolenia/niezadowolenia z życia.

Aspekt emocjonalny jest jedynym wskaźnikiem dobrostanu w takich metodach, które odwołują się do czystego procesu emocjonalnego bez kontekstu ani źródła emocji. Wśród użytych do metaanalizy (Lyubomirsky, King, Diener, 2005) 313 badań nad dobrostanem/szczęściem/satysfakcją z życia, w 129 (41%) zastosowano narzędzia do badania afektu. Przykładem takich metod są pytania (stwierdzenia), bazujące na skalach szacunkowych, o aktualne albo najczęstsze w danym okresie, albo przeciętne przeżycia emocjonalne pozytywne lub/i negatywne związane z życiem. Innymi przykładami są metody bazujące na *Faces Scale* Kunina (*Rating Scale with Smilies, FACS Duchenne smile*) – jednowymiarowe narzędzia pomiaru afektu czy PANAS albo *Affectometr* służące do badania emocjonalności pozytywnej i negatywnej. Do badania zadowolenia wykorzystuje się także skale oparte na kołowym modelu emocji, który porządkuje emocje na dwóch ortogonalnych wymiarach, wartości (przyjemności-przykrości) oraz energii (aktywacji-dezaktywacji)

(Feldman Barrett, Russell, 1998, 1999). Narzędzia te instruują, aby badany określił jaką emocję czuje albo jak bardzo (często) ją odczuwa. Badacze stosujący takie metody przyjmują, że zadowolenie powstaje pod wpływem refleksji nad różnymi aspektami i zdarzeniami życia oraz że doświadczane emocje związane z życiem (które badany zakreśla w kwestionariuszu) są trwałe. Zatem wystarczy zbadać stan emocjonalny, aby wnioskować o zadowoleniu. Takie założenie jest dyskusyjne.

Analiza badań dokonana przez Diener, Lucas i Scollon (2006) wskazuje na słabość pomiaru afektywnego jako jedyne i stabilnego wskaźnika zadowolenia z życia oraz na niezależność afektu od zadowolenia z życia. Longitudinalna analiza afektu pozytywnego i negatywnego oraz satysfakcji z życia i określonych sfer życia wskazuje na niezależny (przynajmniej względnie) przebieg tych parametrów. Metaanaliza dotyczyła dwóch badań, *Victoria Quality of Life Panel Study (VQLPS)* oraz *World Value Survey (WVS)* obejmujących 42 narodowości w okresie 10 lat. W trakcie 10-letniego monitoringu doświadczeń afektywnych oraz satysfakcji z życia stwierdzono wiele zmian w różnych kierunkach. Wyniki opisywane są w postaci trendów zmian. W tym samym momencie czasu zaobserwowano spadek częstości odczuwania emocji pozytywnych i negatywnych, a jednocześnie spadek satysfakcji z życia (WVS). W innym odcinku czasu zaobserwowano spadek przeżywania emocji pozytywnych i negatywnych, ale wzrost satysfakcji z życia (VQLPS). Wzrost częstości przeżywania emocji pozytywnych, tak jak spadek częstości doświadczania emocji negatywnych nie wiąże się ze wzrostem satysfakcji życiowej. Te składowe dobrostanu zmieniają się w różnych kierunkach i czasie. Dlatego zakłada się istnienie dość niezależnych poziomów satysfakcji i afektu w zależności od mierzonej sfery oraz przyjętych standardów (być może chwilowych afektów).

Zajonc (1984) definiuje poznanie jako proces wymagający jakiejś formy przekształcenia materiału sensorycznego. Poznanie wymaga pracy mentalnej, choćby najprostszej operacji umysłowej na takim czystym materiale zmysłowym. Pomiar poznawczego aspektu zadowolenia z życia polega na odwołaniu się do sądów, opinii, treści życia w kontekście przyjętych kryteriów. Przywołanie wspomnień z życia oraz kontekstu oceny zdarzeń życiowych pozwala ocenić poziom zaspokojenia potrzeb psychologicznych, poziom funkcjonowania i motywacji czy sensu życia. Życie, które ma określone właściwości i dostarcza oczekiwanych korzyści jest życiem pozytywnie zabarwionym afektywnie, czyli zadowalającym, jeśli nie ma tych właściwości i korzyści, jest zabarwione negatywnym afektem, czyli jest niezadowolające. Tu kontekstem są porównania życia obecnego do przeszłego albo idealnego życia, antycypacje przyszłego życia czy konfrontacja z życiem innych ludzi. Przykładem pomiaru tak rozumianej satysfakcji z życia są skale zaspokojenia potrzeb psychologicznych, skale temperamentu, *GHQ*, kwestionariusze stylów atrybucji, skale pamięci zdarzeń (Lyubomirsky, King, Diener, 2005), czy podskale poczucia koherencji *SOC* Antonovsky'ego, gdzie badany określa poziom zrozumiałości, zaradności i sensowności środowiska psychologicznego (Virtanen, Rantala-aho, Koivisto, 2003). W tej grupie narzędzi badawczych mieszczą się szacunkowe skale opinii o życiu w postaci ocen życia jako pasjonującego albo nudnego, albo ocen życia w kontekście właściwości jego otoczenia (np. w dobie zmian gospo-

darczych), wydarzeń (po awansie, urlopie) lub sfer życia (np. pracy, warunków zamieszkania) czy siebie w życiu (np. własnych cech, osiągnięć życiowych) albo perspektywy czasowej (np. Drabinka Cantrilla). Korzystanie z takich metod pomiaru i wnioskowanie z nich o zadowoleniu wynika z przyjęcia założenia, że wysoka ocena życia powoduje zadowolenie (pozytywne przeżycie emocjonalne), a niska emocje negatywne, czyli niezadowolenie. Zakłada się tu też, że badani mają dostęp do wszystkich ważnych dla siebie informacji i wspomnień o swoim życiu.

Założenia te, że zadowolenie jest uogólnioną stabilną emocją powstałą adekwatnie do poznawczej oceny życia oraz że poznawcza ocena życia obejmuje całą przestrzeń życiową i skutkuje adekwatną emocją, np. zadowoleniem, nie do końca są uprawnione i trafne. Wyjaśnić należy także, jaka jest trwałość emocji i sądów o życiu jako wskaźników zadowolenia oraz jaki jest zakres dostępu do historii własnych emocji oraz wydarzeń życia jako podstawy kształtowania się uogólnionej oceny poznawczej i afektywnej własnego życia.

Należy rozważyć, czy na pytanie o zadowolenie z życia badany rzeczywiście ujawni przeżywane emocje wobec życia i ocenę życia, a nie emocje do innych obiektów. A nawet, jeśli wynik pomiaru zadowolenia odnosi się do życia, to czy wskazana ocena zadowolenia wynika z poznawczej analizy całego życia, czy tylko bieżącej sytuacji. Nawet jeśli w zadowoleniu ujawni się indywidualny stosunek emocjonalny do życia, to czy nie będzie to raczej odzwierciedlenie własnej emocjonalności albo aktualnego afektu zamiast trwałego ustosunkowania emocjonalnego do życia. Wydaje się, że w badaniach nad zadowoleniem z życia ludzie często deklarują własną emocjonalność, a nie ustosunkowanie do życia oraz ocenę ostatnich wydarzeń życiowych, a nie refleksję nad życiem jako całością.

### **Wkład poznania i emocji w zadowolenie**

Zadowolenie jest czymś więcej niż tylko emocjami lub tylko oceną życia. Zadowolenie jest efektem działania dwóch odrębnych procesów poznania i emocji. Chcąc zrozumieć wkład poznania i emocji w zadowolenie, należy przeanalizować ich charakterystykę, przebieg, uwarunkowania, skutki wraz z ewentualnymi mechanizmami zniekształcającymi.

Istotą zadowolenia jest jego subiektywny charakter, odnoszący się do człowieka każdego z osobna. Sądy poznawcze oraz sądy emocjonalne cechują się odmiennym stosunkiem do „ja”. Sądy emocjonalne zawsze są związane z „ja”, a sądy poznawcze odnoszą się do cech ocenianych bodźców (Zajonc, 1980). Ten silnie zindywidualizowany charakter ocen emocjonalnych często staje się podstawowym i jedynym wyznacznikiem zadowolenia, dlatego badacze skłonni są do wybierania i ograniczania się wskaźnika afektywnego. Osądy poznawcze są wynikiem porządkowania bodźców wobec konkretnej cechy fizycznej czy funkcjonalnej. Porównuje się bodźce ze sobą, natomiast sądy emocjonalne są wynikiem osobistej relacji podmiotu w stosunku do bodźca, jego preferencji dla różnych kategorii bodźców jednocześnie. W procesie tworzenia emocji ważny jest podmiot oceniający, a nie cechy bodźca. Może to być przyczyną, że proporcje między wkładem emocji i poznania w kształtowanie zadowolenia zostaną zakłócone i może dojść do ograniczania

roli zdarzeń życiowych, refleksji i oceny życia na rzecz charakterystyki emocjonalnej podmiotu oceniającego. Efektem pomiaru emocjonalnego aspektu zadowolenia może być zatem poziom afektywności człowieka, jego skłonności do przeżyć o określonym znaku i intensywności, a nie oceny życia.

Dla trafności pomiaru zadowolenia w formie doznań emocjonalnych ważna jest też stabilność uczuć, odporność na zmianę mimo bieżących informacji. Emocje są chwilowymi stanami psychicznymi, które odzwierciedlają bieżące relacje człowieka z otoczeniem i motywują do działania (Lazarus, 1982). Jednak tak rozumiana emocja nie jest użyteczna do badania dobrostanu czy zadowolenia. Tu chodzi raczej o względnie stałe ustosunkowanie emocjonalne do aktualnej sytuacji życiowej, wplecionej w przeszłe wydarzenia albo nawet do całego dotychczasowego życia. A emocje nawet te zwerbalizowane, czyli uświadomione i poznawczo rozpoznane i zidentyfikowane, są krótkotrwałym zjawiskiem psychicznym trwającym od kilku minut do kilku godzin. Nieco dłużej trwa nastrój, tygodniami i miesiącami. Najtrwalsze emocje, które obejmują swoim działaniem lata czy całe życie stanowią afektywny wymiar pewnych cech osobowości (Oatley, Jenkins 1996 za: Doliński, 2000). Pytając zatem o zadowolenie z życia w postaci bieżącego doznania afektywnego badanego, *de facto* pyta się o cechy osobowości czy nastrój albo o emocję w związku z dostępnymi w pamięci wydarzeniami ostatnich godzin, dni i tygodni.

Natychmiastowość, nieuchronność, słaba kontrola i odporność na zmiany emocji powodują, że zadowolenie mierzone jako afekt będzie dokładniejsze i pewniejsze niż pomiar sądów poznawczych, bo człowiek zawsze coś czuje, a uczucia są szczerze, stałe i trudne do zmanipulowania. Opinie poznawcze o zdarzeniach łatwiej są zmieniane pod wpływem nowych informacji, obiektów porównań, reinterpretacji przyczyn zdarzeń, manipulacji społecznych. Takie wnioski można wysunąć z badań nad kształtowaniem i zmianą postaw społecznych (Zajonc, 1980) oraz niektórych badań nad stabilnym, pozytywnym, hedonistycznym komponentem dobrostanu w trakcie życia człowieka (Diener, Diener, 1996). Ogólne stwierdzenia o stabilności emocji i niestabilności opinii o obiektach, np. o życiu, nie znajdują potwierdzenia w badaniach nad zadowoleniem. Metaanaliza podłużnych badań prowadzonych przez 10 lat (Diener, Lucas, Scollon, 2006) wskazuje, że wraz z czasem spada stabilność (rozumiana jako korelacja kolejnych pomiarów z pierwszym) afektu pozytywnego (od 0,37 po 2 latach do 0,23 po 8 latach) oraz satysfakcji z życia (od 0,61 w drugim roku do 0,43 po 8 latach), natomiast stabilność doświadczanych emocji negatywnych utrzymuje się (od 0,44 po 2 latach do 0,48 po 8 latach). Ten wynik poświadcza większą dynamikę zmiany w afekcie pozytywnym i zadowoleniu z życia niż w aspekcie negatywnym. Należy jednak dodać, że afekt pozytywny częściej niż negatywny jest wybierany jako wskaźnik zadowolenia z życia. Mała stabilność bieżących afektów i emocji pozytywnych w dłuższej perspektywie czasowej może zafałszować ocenę zadowolenia.

Kolejna właściwość emocji, słaba zdolność werbalizacji uczuć, sprawia, że mówienie o emocjach w postaci oceny poziomu zadowolenia, może nie dać tak trafnego efektu pomiaru, jak przytaczanie treści opinii o życiu. Choć trudność werbalizacji emocji nie jest aż tak istotna dla pomiaru zadowolenia z życia, gdy badany



nie musi nazywać uczuć ani emocji (czyli nie odnosi się do jakości emocji), a jedynie wskazuje poziom już nazwanej emocji. Tak się dzieje, gdy do pomiaru zadowolenia stosuje się skale szacunkowe z opisaną (nazwaną) emocją, np. zadowoleniem, do której badany ustosunkowuje się.

Założenie, że pomiar emocji stosowany w badaniach zadowolenia z życia oznacza mierzenie zagregowanych chwilowych emocji związanych z życiem lub jego aspektami, także jest dyskusyjny. Zakłada bowiem, że człowiek pamięta całą historię swoich przeżyć emocjonalnych w różnych sytuacjach życiowych, kumuluje je (dodaje lub uśrednia) i podaje jako odpowiedź na pytanie: *jak oceniasz przeciętną (czy ogólną) satysfakcję z życia*. Podobnie jest z poznawczą refleksją nad życiem. Zakłada się, że poznawcza analiza własnego życia stanowi źródło afektu i określa poziom zadowolenia. Takie założenie jest nietrafne, ponieważ człowiek nie ma dostępu do wszystkich czy nawet niektórych, ale ważnych aspektów, czy wydarzeń z życia i wielowymiarowo je wartościuje emocjonalnie. (Choć gdyby tak było, to powyższe przypuszczenie byłoby trafne, bowiem odnosiłoby się także do procesów poznawczych (ukrytych refleksji) wykorzystujących pamięć emocji i zdarzeń, ich analizę, porównywanie i kategoryzowanie). Dowodów na niski dostęp do wielu zdarzeń życiowych dostarczają badania Schwarza i Stracka i ich współpracowników. Autorzy w swoim Ewaluatywnym Modelu Subiektywnego Dobrostanu (Schwarz, Strack, 1991) definiują dobrostan jako poznawczą reprezentacją rzeczywistości i jej standardów. Człowiek gromadzi informacje o sobie i własnym życiu, uwzględnia zadowolenie z różnych konkretnych wydarzeń. O globalnej ocenie życia natomiast decydują aktualnie dostępne, często ostatnie zdarzenia, tematy rozmów lub pytania. Eksperymentalne badania Schwarza i współpracowników dowodzą, że wyższy dobrostan mają osoby, które wcześniej znalazły (w ich przeświadczeniu przypadkiem) monetę w kserokopiarce, które przed pomiarem zadowolenia oglądały mecz, wygrany przez drużynę narodową, a także te, które deklaracji o satysfakcji z życia dokonywały w przyjemnie urządzonej pomieszczeniu niż osoby, które takich zdarzeń nie doświadczyły (Schwarz i in., 1987). W klasycznym badaniu dobrostanu, podczas różnych warunków pogodowych, uzyskano istotnie wyższy średni pomiar dobrostanu w dni słoneczne niż deszczowe. Wyniki te utrzymały się nawet wtedy, gdy badani otrzymywali sugestię o wpływie pogody na ich ocenę, poprzez pytanie *jaką mamy dziś pogodę* (Schwarz, Clore, 1983). Z jednej strony pogoda może kształtować nastrój i prawdopodobnie zadowolenie z życia, czego dowodzą badania Schwarz i Clore (1983, 2003). Z drugiej zależność jest odwrotna, bieżący afekt wpływa na sądy o pogodzie, ale tylko wtedy, gdy człowiek nie uświadamia sobie aktualnego stanu emocjonalnego, czyli nie jest pytany wprost o aktualny nastrój. Dowiodły tego eksperymenty, prowadzone wśród odwiedzających wystawę w muzeum w Bazylei, w których subtelnie manipulowano afektem pozytywnym lub negatywnym (Messner, Wänke, 2011). Podobnie wpływ czasu prowadzenia badań na zadowolenie, ujawnił się, gdy prowadzono je w różne dni tygodnia. W poniedziałki (*blue Monday*) badani niżej oceniali zadowolenie z życia niż badani w weekend (Egloff i in., 1995). Podobnie silniejszy związek ( $r = 0,66$ ) otrzymywano, gdy pytanie o zadowolenie z życia było poprzedzone pytaniem o częstość chodzenia na randki.

Gdy natomiast pytanie o randki następowało po pytaniu o zadowolenie z życia, korelacja była nieistotna ( $r = -12$ ) (Strack, Martin, Schwarz, 1988). Należy jednak pamiętać, że związek między afektem oraz pogodą ma charakter dwustronny.

Dokonując oceny zadowolenia z życia jako całości, człowiek nie rozważa wielu różnych aspektów życia na wielu dymensjach oraz przy nieskończeniu wielu uwarunkowaniach. Kieruje się określonymi, nielicznymi informacjami, aktualnie zasugerowanymi czy skojarzonymi w myślach oraz dostępnymi w doświadczeniu. Tversky i Griffin (1999) wskazują na rolę pamięci w szacowaniu dobrostanu. Nie można określić aktualnego zadowolenia bez odwołania się do przeszłości. Autorzy przytaczają przykład pacjenta z amnezją dobrze pamiętającego bieżące wydarzenia, ale niepamiętającego swojego dzieciństwa, który na pytanie o zadowolenie odpowiada *nie wiem*.

Rolę procesów pamięci zdarzeń i procesów porównywania w kształtowaniu zadowolenia z życia podkreślają też Headey oraz Wearing (1991). Są za wyodrębnieniem emocjonalnego i poznawczego wymiaru dobrostanu, czego wyraz dali w przyjętych wskaźnikach pomiaru (oddzielnie afekt pozytywny, negatywny i poznawczy) subiektywnego dobrostanu. Badania w ramach *Victorian Quality of Life Survey* pozwoliły na zbudowanie Modelu Dynamicznej Równowagi. W modelu tym autorzy wskazują na istotną rolę bieżących wydarzeń, które im bardziej różnią się od przeciętnych dla danej osoby doświadczeń życiowych, tym bardziej będą zmieniać subiektywny dobrostan. Zmiany te są nietrwałe, a mechanizm równowagi służy powrotowi do właściwego, indywidualnie określonego poziomu dobrostanu subiektywnego (por. Model Hedonicznego Młyna). Właśnie ta analiza zdarzeń (obiektywnie dziejących się w życiu badanych) służyła jako kontekst pomiaru poznawczego aspektu dobrostanu.

Wspomnienia nie tylko określają zadowolenie bieżące, ale także uaktywniają (lub dostarczają) standardów oceny aktualnych zdarzeń życiowych dwoma drogami, poprzez asymilację albo kontrast bieżących, aktualnie dostępnych poznawczo zdarzeń do przeszłych (por. Ewaluatywny Model Subiektywnego Dobrostanu – Schwarz, Strack, 1991). Zaktywizowane we wspomnieniach standardy oceny życia są zmienne, a deklarowana ocena życia może być zdeformowana przez mechanizm asymilacji lub kontrastu albo przez efekt nowości.

Te badania dają także wskazówkę, jak zabezpieczyć się przed zniekształconym pomiarem zadowolenia z życia poprzez takie udostępnianie informacji, które poszerzałoby perspektywę oceny życia poza aktualne i spontanicznie dobierane przez badanego. Nadanie kontekstu, standardów porównania, określenia czasu, zakresu oceny pozwoli ujednolicić reprezentację życia badanych, która podlega ocenie.

Zadowolenie z życia kształtuje się na podstawie własnych doświadczeń. Doświadczenia obejmują wiedzę o sobie, świecie i nastawieniu siebie do otoczenia. Każdy człowiek używa swoich doświadczeń jedynie w pewnej części, nigdy w całości, poprzez aktywizację konkretnych schematów poznawczych (Kelly, 1970). Mechanizmami przywoływania standardów interpretacji zdarzeń są albo bodziec wywołujący (*prime*), jak w opisanych wyżej doświadczeniach Schwarza i Stracka, albo dopasowanie (*category fit*) tych przeszłych doświadczeń do zdarzeń aktual-

nych, jak w modelu równowagi dynamicznej Headeya i Wearinga. Taki zaktywizowany schemat poznawczy umożliwia wnioskowanie o cechach i przyczynach, kodowanie i wydobywanie z pamięci określonych faktów oraz ich interpretację (Fiske, Taylor, 1991). Rolę doświadczeń osobistych w kształtowaniu się odrębnych emocjonalnych i poznawczych ocen własnego życia podkreśla Epstein (*Cognitive-Experiential Self Theory*). Autor wskazuje (Epstein, 2003), że człowiek kumuluje wiedzę o świecie, sobie i relacjach ja-świat w dwóch systemach, emocjonalnym (doświadczeniowym) oraz racjonalnym. Podmiot intuicyjnie zdaje sobie sprawę, że dokonuje innych ocen, gdy zgodnie z systemem emocjonalnym „kieruje się sercem” a innych, gdy zgodnie z systemem racjonalnym „kieruje się rozumem”. Korzystanie z tych systemów uruchamia odmienne nastawienie, inne kodowanie, typ przetwarzania, poziom generalizacji i prowadzi do różnych osądów. Z kolei racjonalny system skumulowanych doświadczeń obejmuje świadome, jawne przekonania o sobie, świecie i relacjach „ja do świata” (Epstein, 2003). Ten system działający na podstawie zasad przyczynowości i logicznej spójności jest długotrwałym procesem korzystającym z indywidualnych doświadczeń i (ograniczonej) wiedzy. W myśl założeń Epsteina, emocjonalna cena życia zależy nie tyle od właściwości życia, ale od interpretacji tych właściwości, czyli odwołania się do własnych doświadczeń. Różne doświadczenia indywidualne prowadzić mogą do przyjęcia innych podstaw porównywania i klasyfikowania faktów, czyli do odmiennych standardów formowania oceny poznawczej życia.

Przywołane poznawcze modele formowania zadowolenia z życia (np. ewaluacyjny Model Subiektywnego Dobrostanu, Model Równowagi Dynamicznej czy Model Poznawczo-Doświadczeniowy) pokazują jakim zniekształceniom (i dlaczego) ulega szacowanie poznawczego zadowolenia z życia. O pozytywnym czy negatywnym bieżącym nastroju decyduje nie tylko wybiórczo pamiętane życie przeszłe czy aktualne zdarzenia, ale oczekiwania na najbliższą przyszłość (Batson, 1990 za: Doliński, 2000), nadzieja (Kozielecki, 2006), optymistyczny/pesymistyczny styl atrybucji (Seligman, 1996) czy orientacja temporalna (Zimbardo, Boyd, 2009).

### **Szczęście i satysfakcja z życia**

Powyższe rozważania prowadzą do konkluzji, że pomiar zadowolenia z życia oparty na pojedynczym wskaźniku emocjonalnym albo poznawczym może być zafałszowany i nietrafny. Wskaźnik emocjonalny oraz poznawczy narażone są na liczne deformacje wynikające z przyjętej perspektywy teoretycznej zadowolenia, z obranej metody pomiaru, niskiej kontrolowalności procesu badawczego oraz innych, np. podmiotowych czynników zakłócających. Pomiar emocjonalnego aspektu zadowolenia z życia nie zawsze odnosi się do życia, ale często do emocjonalnych dyspozycji człowieka. Pomiar poznawczego aspektu zadowolenia odnosi się nie do całego życia, ale do aktualnych zdarzeń. I w końcu pomiar afektu jest niestabilną i chwilową miarą zadowolenia, a w podłużnych badaniach niezależnym od zadowolenia parametrem. W obliczu tak wielu wątpliwości teoretycznych, warto zastanowić się czy empirycznie różnią się od siebie ocena życia i afekt w życiu, a także czy poziom emocjonalnego aspektu zadowolenia będzie różny, czy taki sam jak po-



znawczego aspektu zadowolenia. Wyniki badań nad związkiem między poznawczym i afektywnym aspektem zadowolenia nie są jednoznaczne. Przegląd rezultatów empirycznych pokazuje, że współczynniki korelacji między tymi aspektami wahają się od 0,1 do 0,7 (Diener, Larsen, 1984; Diener, Oishi, Lucas, 2003). Własne badania (Kasprzak, 2011) nad związkiem między wynikiem na skali szacunkowej *jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego życia* (odnoszącego się do afektywnego aspektu zadowolenia) a pytaniami o poznawcze zadowolenie z życia, które sugerują refleksję nad życiem w określonym kontekście wskazanych obszarów życia wskazuje na związek wysoki ( $r = 0,61$ ) lub przeciętny ( $r = 0,47$ ), gdy porównuje się z potencjalną chęcią zmiany czegoś w swoim życiu.

Dotychczasowe rozważania sugerują, że pomiar dwóch aspektów zadowolenia można sprowadzić do dwóch odrębnych ocen życia. Człowiek może oceniać swoje życie jako przeciętne albo nudne, natomiast może być bardzo z niego zadowolony. Takie wyniki uzyskano, badając poziom szczęścia i ocenę życia (na wymiarze życie pełne pasji – życie nudne) wśród osób bezrobotnych zamieszkujących wieś i miasto. Badani nie różnią się między sobą poziomem odczuwanego afektu, ale różnią się oceną życia (Kasprzak, Derbis, 1999, s. 52). I odwrotnie, swoje życie osoba może oceniać jako pasjonujące i pełne sukcesów, ale radość życia będzie odczuwać przeciętną lub niską. Założenie o względnej niezależności obu aspektów, emocjonalnego oraz poznawczego, legło u podstaw wyodrębnienia 4 typów zadowolenia z życia McKennella (1978), 2 typów o spójnym zadowoleniu z życia oraz 2 o niespójnym zadowoleniu. Spójne zadowolenie przejawiają „Zdobywcy” (o wysokiej ocenie i afekcie) oraz „Frustraci” (o niskiej ocenie i afekcie wobec życia). Niespójne zadowolenie z życia ujawnione są u „Cierpiętników” (o niskim afekcie, ale wysokiej ocenie poznawczej życia) oraz „Aspirantów” (z wysokim afektem i niską oceną). Najczęściej jednak oba aspekty zadowolenia będą na podobnym poziomie (choć nie takim samym), bo trudno być bardzo zadowolonym, gdy ocenia się swoje życie jako nic nie warte i trudno przy wysokiej ocenie własnego życia doświadczać smutku. Takimi czynnikami, które mogą ujednoclić (albo zbliżyć do siebie pod względem natężenia obie oceny – poznawczą i emocjonalną) jest dokładność samooceny i dobry kontakt z rzeczywistością, a także doświadczenia indywidualne oraz styl przeżyć emocjonalnych. Im bardziej ogólny styl przeżyć jest zrównoważony (brak osobowościowych tendencji do przewagi częstości przeżywania negatywnych emocji lub pozytywnych), tym bardziej zbalansowany jest udział czynnika emocjonalnego i poznawczego w szacowaniu zadowolenia. Z drugiej strony deficyty w poznawczej ocenie życia także mogą doprowadzić do utraty tej równowagi, np. brak zdolności do refleksji nad własnym życiem albo trudności znajdowania dowodów na wartościowość życia. Może to wynikać ze stylu poznawczego, np. zależność/niezależność od pola informacji (Nosal, 1990), ze stylu atrybucyjnego pesymistycznego/optymistycznego (Seligman, 1996) czy poczucia umiejscowienia kontroli albo z bieżących zdarzeń życiowych, czy całokształtu doświadczeń osobistych, które mogą zafałszować ocenę życia i afekt życia.

Aby zminimalizować rolę czynników deformujących pomiar zadowolenia z życia, należy wyodrębnić teoretycznie i empirycznie oba aspekty zadowolenia.

Najwcześniejsze idee wyodrębnienia aspektu emocjonalnego oraz poznawczego konstruktów zadowolenia z życia pochodzą z lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych (Campbell, Converse, Rodgers, 1976, McKennell, 1978; McKennell, Andrews; 1980, Brief, Roberson, 1989, Zalewska, 1999). Badacze, podkreślając różnice między aspektami poznawczym i emocjonalnym i ich różny związek nie tylko między sobą, ale też z zadowoleniem z życia, proponują odmienne nazewnictwo. Oprócz aspektu poznawczego i emocjonalnego zadowolenia z życia używa się pojęć satysfakcja z życia i szczęście (np. McKennell, Andrews, 1980) albo ton/poziom hedonistyczny i satysfakcja z życia czy ocena poznawcza (np. Organ, Near, 1985). Inną propozycja (Veenhoven, 2009) dla tych dwóch komponentów to zadowolenie (*contentment*), czyli wskaźnik poznawczy zadowolenia oraz hedonistyczny poziom satysfakcji (*hedonic level of life satisfaction*), rozumiany jako doświadczanie emocji. Psychologia pozytywna proponuje szczegółowe wyróżnienie terminów jako szczęście albo hedonistyczny dobrostan wobec poznawczego dobrostanu psychologicznego – *psychological well-being* (Ryff, Keyes, 1995). W psychologii pozytywnej używa się dodatkowo pojęć przepływ – *flow* (Csikszentmihalyi, 2005) (odnoszącego się do chwilowych przeżyć afektywnych), subiektywnego dobrostanu – *subjective well-being* (obejmującego zarówno afekty, jak i satysfakcję z życia) (Diener, 1984) oraz rozkwitanie *flourishing* (Seligman, 1996) (także łączące w sobie doświadczenia pozytywnych emocji, ale i aspektów oceny życia w postaci poczucia sensu życia, dobrych relacji społecznych, spełnienia oraz zaangażowania się).

Ideę rozróżnienia tych aspektów zadowolenia oraz odrębnego ich badania w obszarze zadowolenia z pracy proponują Organ i Near (1985), Moorman (1993) oraz Weiss (2002). W Polsce ideę tę promuje Zalewska (2003, 2006), która korzysta z odrębnych metod do pomiaru wymiaru emocjonalnego (Skala Afektu w Pracy – Burke i in.) oraz poznawczego (Arkusz Opisu Pracy Neubergera i Allerback).

Ja także stoję na stanowisku oddzielnego pomiaru aspektu emocjonalnego, nadając mu status subkonstruktów szczęścia oraz aspektu poznawczego, nadając mu status subkonstruktów satysfakcja z życia. Szczęście i satysfakcja winny być interpretowane osobno i łącznie. Można stosować takie narzędzia, które obejmowałyby pomiar obu aspektów.

### Literatura cytowana

- Andrews, F.M., McKennell, A.C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components. *Social Indicators Research*, 8, 127-155.
- Batson, C.D. (1990). Affect and Altruism. W: B.S. Moore, A.M. Isen (red.), *Affect and Social Behavior* (s. 89-125). Dallas: University of Texas; New York: Cornell University.
- Brief, A.P., Roberson, L. (1989). Job attitude organization: An exploratory study. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 717-727.
- Campbell, A., Converse, P.E., Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Przeptyw*. Taszów: Moderator.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Larsen, R.J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology* 47 (4), 871-883.
- Diener, E., Lucas, R.E., Scollon, C.N. (2006) Beyond the Hedonic Treadmill. Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61, 4, 305-314.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being : Emotional and Cognitive Evaluation of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Doliński, D. (2000). Mechanizmy wzbudzania emocji. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 319-349). Gdańsk: GWP.
- Egloff, B., Tausch, A., Kohlmann, C.W., Krohne, H.W. (1995). Relationships between time of day, day of week, and positive mood. Exploring the role of the mood measure. *Motivation and Emotion*, 19, 99-110.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. W: T. Millon, Lerner, M.J. (red.), *Comprehensive Handbook of Psychology*, t. 5, *Personality and Social Psychology* (s. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Feldman Barrett, L., Russell, J.A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967-984.
- Feldman Barrett, L., Russell, J.A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 11.
- Fiske, S.T., Taylor, S.E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Headey, B., Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective Well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 49-76) Oxford: Pergamon Press.
- Izard, C.E. (1999). Procesy poznawcze jako jeden z czterech typów systemów wzbudzających emocje. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji*. Gdańsk: GWP.
- Kasprzak, E. (2011). *Zadowolenie jako kategoria emocjonalna i poznawcza*. Referat wygłoszony na XXXIV Ogólnopolskim Zjeździe Naukowym PTP, Katowice, 18-21.09.2011.
- Kasprzak, E., Derbis, R. (1999). Miejsce zamieszkania a poczucie jakości życia osób bezrobotnych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 1, 45-59.
- Kelly, G. (1970). A Brief Introduction to Personal Construct Theory. W: D. Bannister (red.), *Perspectives in Personal Construct Theory*. London: Academic Press, <http://www.warpraptor.com/A%20Brief%20Introduction%20to%20PCP.pdf> (z dnia 20.09.2011).
- Kolańczyk, A. (1999). *Czuje, myślę, jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*. Gdańsk: GWP.
- Kozielecki, J. (2006). *Psychologia nadziei*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37 (9), 1019-1024.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 6, 803-855.
- McKinnell, A.C. (1978). Cognition and affect in perceptions of well-being. *Social Indicators Research*, 5, 389-426.
- McKinnell, A.C., Andrews, F.M. (1980). Models of cognition and affect in perceptions of well-being. *Social Indicators Research*, 8, 257-298.
- Messner, C., Wänke, M. (2011). Good Weather for Schwarz and Clore. *Emotion*, 2, 436-437.
- Moorman, R. (1993). The influence of cognitive and affective based job satisfaction Measures on the relationships between satisfaction and organizational citizenship behavior. *Human Relations*, 46, 6, 759-776.
- Nosal, C. (1990). *Psychologiczne modele umysłu*. Warszawa: PWN.
- Oatley, K.O., Jenkins, J.N. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Backwell.
- Organ, D.W., Near, J.P. (1985). Cognition vs Affect in Measures of Job Satisfaction. *International Journal of Psychology*, 1, 241-253.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-127.
- Schwarz, N., Clore, G.L. (1983). Mood, Misattribution, and Judgment of Well-being. Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 3, 513-532.
- Schwarz, N., Clore, G.L. (2003). Mood as information. 20 years later. *Psychological Inquiry*, 14, 296-303.
- Schwarz, N., Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective Well-being. An interdisciplinary perspective* (s. 27-48). Oxford: Pergamon Press.
- Schwarz, N., Strack, F. (1999). Report of subjective well-being: Judgment processes and their methodological implication. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being. The foundation of hedonic psychology* (s. 61-84). NY: Russell Sage Foundation.
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D., Wagner, D. (1987). Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effect on judgments of satisfaction with life in general and with specific life domain. *European Journal of Social Psychology*, 17, 69-79.
- Seligman, M. (1996). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Strack, F., Martin, L.L., Schwarz, N. (1988). Priming and communications: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18, 429-442.
- Tversky, A., Griffin, D. (1999). Endowment and Contrast in Judgments of Well-Being. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being. The foundation of hedonic psychology* (s. 101-118). NY: Russell Sage Foundation.

- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? W: A. Dutt, K., B. Radcliff (red.), *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach*. Edward Elger Publishers, Cheltenham UK, 45-69 [www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/index4.htm](http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/index4.htm) z 22.03.2010.
- Virtanen, P., Rantalahti, L., Koivisto, A.M. (2003). Employment Status Passages and Psychosocial Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8, 2, 123-130.
- Weiss, H.M. (2002). Deconstructing job satisfaction. Separating evaluation, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12, 173-194.
- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and Thinking. Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175, przedruk: R.B. Zajonc (1985). Uczucia a myślenie. Nie potrzeba się domyślać, by wiedzieć, co się woli. *Przegląd Psychologiczny*, 38, 1, 27-72 (tłumaczenie G. Sędek).
- Zajonc, R.B. (1984). On the Primacy of Affect. *American Psychologist*, 39, 2, 117-123.
- Zajonc, R.B. (1999). Dowody na istnienie emocji nieświadomych. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji*. Gdańsk: GWP.
- Zalewska, A. (1999). Typy zadowolenia z życia a typy wartościowania. *Forum Psychologiczne*, 4, 2, 138-155.
- Zalewska, A. (2003). *Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS.
- Zalewska, A. (2006). Związki między potrzebą aprobaty społecznej a zadowoleniem z pracy w badaniach anonimowych. *Roczniki Psychologiczne*, 2, 29-43.
- Zimbardo, Ph.G., Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.