

# Uwarunkowania szczęścia

Tatiana Kanasz

# Uwarunkowania szczęścia



Socjologiczna analiza  
wyobrażeń  
młodzieży akademickiej  
o szczęściu i udanym życiu



Wydawnictwo  
Akademii Pedagogiki Specjalnej  
Warszawa 2015

Recenzowały  
*dr hab. prof. APS Anna Drabarek*  
*dr hab. prof. IFiS PAN i Collegium Civitas Hanna Polska*

Projekt  
*Anna Gogolewska*

Ilustracja na okładce  
*IStock/EkaterinaP*

Redakcja i korekta  
*Weronika Kostecka*

Publikacja dofinansowana przez  
Akademię Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej  
ze środków na działalność statutową

Copyright © by  
Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej  
Warszawa 2015



Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 3.0 Polska

ISBN 978-83-64953-18-7

Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej  
02-353 Warszawa, ul. Szczęśliwicka 40  
tel. 22 5893645  
e-mail: [wydawnictwo@aps.edu.pl](mailto:wydawnictwo@aps.edu.pl)

Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej  
Wydanie pierwsze  
Arkuszy drukarskich 14  
Skład i łamanie: Grafini  
Druk ukończono w grudniu 2015  
Druk i oprawa: Fabryka Druku

# Spis treści

Wprowadzenie. Znaczenie szczęścia w życiu jednostki i społeczeństwa . . . .	9
Interdyscyplinarność podjętej problematyki . . . . .	9
Socjologia wobec szczęścia . . . . .	10
Cele pracy . . . . .	11
Struktura książki . . . . .	12
<b>CZĘŚĆ I. SZCZĘŚCIE W TEORIACH I BADANIACH . . . . .</b>	<b>15</b>
Rozdział I. Kwestie definicyjne . . . . .	17
1. Wieloznaczność i wielowymiarowość pojęcia szczęścia . . . . .	17
Szczęście jako emocja i uczucie społeczne . . . . .	21
Szczęście jako zadowolenie z życia i dobrostan . . . . .	23
Szczęście jako wartość osobista oraz społeczno-kulturowa . . . . .	24
2. Szczęście a kategorie pokrewne . . . . .	27
Tożsamość i sens życia . . . . .	27
Nadzieja i optymizm . . . . .	30
Jakość życia . . . . .	31
3. Kulturowe aspekty szczęścia . . . . .	34
Różnice kulturowe w postrzeganiu szczęścia: Zachód i Wschód . . . . .	34
Typ kultury i szczęście . . . . .	35
Czas i szczęście . . . . .	39
Przymus bycia szczęśliwym i kreatywny dobrostan . . . . .	40
Rozdział II. Szczęście w teoriach i koncepcjach . . . . .	42
1. Filozoficzne teorie i koncepcje szczęścia . . . . .	42
2. Psychologiczne teorie szczęścia . . . . .	48
3. Socjologiczne koncepcje szczęścia . . . . .	53
Zagadnienie szczęścia w socjologii klasycznej . . . . .	53
Współczesna socjologia o szczęściu . . . . .	60
Rozdział III. Szczęście w badaniach . . . . .	64
1. Uwarunkowania szczęścia . . . . .	64
Uwarunkowania biopsychologiczne . . . . .	66
Geny . . . . .	66
Osobowość . . . . .	66
Religia . . . . .	67

Uwarunkowania demograficzno-społeczne .....	67
Płeć .....	67
Wiek .....	68
Wykształcenie, zawód i wykonywana praca .....	70
Czas wolny .....	70
Status społeczny .....	72
Więzi społeczne .....	73
Uwarunkowania kulturowe .....	75
Wartości indywidualistyczne i kolektywistyczne .....	75
Uwarunkowania historyczno-kulturowe .....	76
2. Światowe i regionalne zróżnicowanie szczęścia .....	77
Szczęście jako idea miejsca .....	78
Zróżnicowanie poziomu poczucia szczęścia i zadowolenia z życia ...	79
3. Postrzeganie szczęścia w polskim społeczeństwie .....	82
Szczęście w hierarchii wartości Polaków .....	82
Poczucie szczęścia .....	85
Determinanty szczęścia .....	88
Postrzeganie sukcesu życiowego .....	89
Obszary zadowolenia z życia: dynamika zmian .....	90
Polska kultura narzekania i smutku .....	94
Czy Polska jest krajem szczęśliwych ludzi? .....	98
Poczucie szczęścia i zadowolenia mieszkańców poszczególnych regionów Polski .....	99
Problem migracji Polaków w poszukiwaniu lepszego życia .....	101
<b>CZĘŚĆ II. BADANIA WŁASNE .....</b>	<b>105</b>
Rozdział IV. Młodzież akademicka o wartościach, szczęściu i dobrostanie .	107
1. Charakterystyka analizowanego pokolenia .....	107
2. Poczucie szczęścia studentów w dotychczasowych badaniach .....	110
3. Metody badań szczęścia w literaturze przedmiotu i w badaniach własnych .....	113
4. Słownik szczęścia młodzieży akademickiej .....	117
Przebieg badania .....	117
Rodzina, miłość, przyjaźnie, zgodne relacje z innymi i akceptacja ...	118
Praca i dobrobyt .....	119
Sfera duchowa i moralna .....	120
Szczęście jako rozwój, spełnienie .....	120
Szczęście i brak problemów .....	120
Szczęście jako pomaganie innym osobom .....	121
Czas wolny i przyjemności .....	121
Pozytywne emocje, osobowość i zdrowie .....	122
Symbole szczęścia jako powodzenia życiowego .....	123

Szczęście tematem kobiecym .....	123
Dyskusja wyników i konkluzja .....	124
5. Wyobrażenia młodzieży akademickiej na temat szczęścia i dobrego życia .....	125
Badanie pilotażowe .....	126
Badanie zasadnicze .....	127
Wywiad grupowy .....	132
Definicja szczęścia sformułowana przez osoby badane i ich poczucie szczęścia .....	132
Wymiary szczęścia .....	132
Poczucie szczęścia osób badanych: „pesymista”, „optymista” i „realista” .....	134
Osiągnięcie i duma – przestrzeń sukcesu .....	135
Cenione wartości sprzyjające szczęśliwemu życiu .....	136
Wzorce i autorytety .....	139
Stosunek do poradników .....	140
Życie duchowe, stosunek do religii .....	142
Znaczenie wartości materialnych i niematerialnych .....	144
Udany związek, rodzina .....	147
Przyjaciele i znajomi .....	149
Praca .....	151
Aktywność społeczna .....	154
Czas wolny jako źródło radości i przyjemności .....	156
Obrazy szczęścia (nie)obecne w mediach .....	158
Myślenie o przyszłości .....	162
Miejsca zamieszkania: Warszawa miastem marzeń i możliwości? .....	162
Życie młodzieży akademickiej za 10 lat .....	163
Szczeliny szczęśliwości – obawy o przyszłość .....	165
Czy z wiekiem człowiek staje się mniej czy też bardziej szczęśliwy? .....	167
Szczęśliwa starość .....	167
Polityka i przyszłość: Polska to nie kraj na szczęśliwą starość? ...	171
Postrzeganie dobrostanu Polaków .....	173
Polacy: szczęśliwi, narzekający i zawistni .....	173
Szanse młodzieży na osiągnięcie celów życiowych .....	176
Podsumowanie .....	178
Zakończenie .....	185
Bibliografia .....	192
Aneks 1. Karta skojarzeniowa .....	209
Aneks 2. Dyspozycje do wywiadu indywidualnego .....	210
Summary .....	215
Indeks nazwisk .....	220



# Wprowadzenie. Znaczenie szczęścia w życiu jednostki i społeczeństwa

Na pytanie, czy szczęście jest ważne, uzyskujemy różne odpowiedzi w zależności od definicji samego pojęcia oraz wybranej koncepcji teoretycznej. Moje stanowisko zbliża się do opinii badaczy, którzy uważają, że szczęście jest istotną kwestią w ludzkim życiu, wartą naukowego poznania (Bartram 2011: 15).

## Interdyscyplinarność podjętej problematyki

Szczęście od zawsze było przedmiotem dążeń zwykłych ludzi, a od ponad dwóch tysięcy lat intryguje przedstawicieli nauk społecznych (przede wszystkim filozofów oraz teologów), a także twórców kultury (m.in. poetów, pisarzy, muzyków, twórców filmowych). Łącznie z pojęciem dobrostanu szczęście stało się też przedmiotem badań ekonomistów, psychologów, antropologów, kulturoznawców oraz socjologów i pedagogów. Każda z nauk proponuje własne definicje oraz kształtuje określone koncepcje szczęścia i dobrostanu społecznego. Psychologowie postrzegają szczęście jako kwestię osobowości (Argyle 2004a, Czapiński 1992), biolodzy skupiają się na procesach neurofizjologicznych, filozofowie analizują szczęście w kontekście moralności (Tatarkiewicz 1979). Antropologia zajmuje się kulturowym kontekstem szczęścia i dobrostanu (Wikan 2012). Pedagogika zwraca uwagę na wychowanie człowieka szczęśliwego (Majewska-Opiełka 2006) oraz stworzenie warunków do jak najlepszego rozwoju jednostki. Historia przedstawia różne szczęśliwe i nieszczęśliwe dla ludzkości okresy. Dzieje szczęścia opisywali m.in. Władysław Tatarkiewicz, André Comte-Sponville, Jean Delumeau, Arlette Farge. Socjologowie rozpatrują szczęście w kontekście warunków społecznych (Glatzer 2000).



## Socjologia wobec szczęścia

Szczęście przez długie lata nie było typowym tematem w centrum zainteresowania socjologów, zarówno teoretyków, jak i praktyków. Obecnie także podchodzi się do niego z rezerwą. Zdaniem niektórych badaczy, jak Ruut Veenhoven czy Kenji Kosaka, socjologia niesłusznie poświęca temu zagadnieniu tak mało uwagi. Veenhoven, wieloletni holenderski badacz szczęścia, uważa, że socjologowie mają trzy powody, dla których szczęście jest lekceważone przez dominujący nurt nauki: pragmatyczny, ideologiczny oraz teoretyczny (Veenhoven 2006: 5). Do pragmatycznych przyczyn autor zalicza zainteresowanie socjologów przede wszystkim działaniami człowieka, a nie jego emocjami, zbiorowościami, a nie jednostkami, problemami społecznymi, a nie dobrostanem. Jako ideologiczną przyczynę wymienia przywiązywanie wagi przez wielu socjologów do obiektywnych aspektów dobrostanu, a niedoceniaanie subiektywnych odczuć. Na przykład, dobre samopoczucie w złych warunkach może być traktowane jako „fałszywa świadomość”. Do teoretycznych przyczyn należy skupienie uwagi na teoriach porównania społecznego, które relatywizują, a zatem i bagatelizują pojęcie szczęścia. Według Veenhovena należy brać pod uwagę nie tylko społeczno-kulturowe uwarunkowania szczęścia, lecz także biologiczne, zmierzające w kierunku socjologii oraz teorii potrzeb.

W perspektywie socjologicznej trudno jest analizować zagadnienie szczęścia i dobrostanu, pomijając rozmaite problemy społeczne. Amerykański socjolog Charles Wright Mills, autor koncepcji wyobraźni socjologicznej, określał dobrostan jako doświadczenie ludzi dysponujących zespołem wartości i nieodczuwających zagrożeń dla tych wartości (Mills 1959, Mills 2006: 16). Jego zdaniem, zadanie badacza zjawisk społecznych polega na wyjaśnieniu czynników składających się na doświadczenia kryzysu (wyznawanie wartości, którym zagraża niebezpieczeństwo), obojętności (brak wartości i brak poczucia zagrożenia) i niepokoju (brak preferowanych wartości połączony z poczuciem zagrożenia) (tamże). Socjologa interesują zagrożenia dobrostanu społecznego. Podobnie, japoński socjolog Kenji Kosaka (2006) uważa, że domeną socjologii są studia nad dobrostanem (*well-being*), a zwłaszcza nad złym funkcjonowaniem (*ill-being*) jednostki, jak i społeczeństwa.

W ostatnich latach daje się zaobserwować wzrost zainteresowania tematyką szczęścia w socjologii. W Brytyjskim Stowarzyszeniu Socjologicznym utworzono grupę tematyczną zajmującą się problematyką szczęścia (British Sociological Association 2011). W Stanach Zjednoczonych prowadzono na uczelniach interdyscyplinarne zajęcia z zakresu socjologii szczęścia (Calvo 2008, Keyes 2010). W 2011 r. Brytyjskie Stowarzyszenie Socjologiczne podczas konferencji

poświęciło jedną z sesji problematyce socjologii szczęścia i dobrostanu (prowadząca sesję Laura Hyman już w 2009 r. przedstawiła referat na temat socjologii szczęścia na konferencji ESA w Lizbonie). Z kolei na konferencji Europejskiego Towarzystwa Socjologicznego w 2011 r. w sekcji tematycznej poświęconej socjologii emocji dwa wystąpienia poruszały problematykę szczęścia: Doroty Rancew-Sikory i Bogny Dowgiałło „What can we squeeze out from people’s stories about happy moments?” oraz Anny Roque Dantas „The social construction of happiness”.

W Polsce, w dniach 6–7 maja 2013 r., konferencję naukową pt. „Szczęście: przejawy, konteksty, sposoby osiągnięcia, idee promujące” zorganizowały Komitet Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk, Katedra Teorii i Filozofii Wychowania Wydziału Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Katolickie Koło Studentów PAIS. W interdyscyplinarnym gronie uczestników znalazły się m.in. referaty o tematyce socjologicznej, jak Pawła Prüfera pt. „Socjologiczne wyobrażenia społeczeństwa szczęśliwego” czy Tatiany Kanasz pt. „Studenci wybranych warszawskich uczelni o szczęściu: jakościowa analiza wypowiedzi”.

## Cele pracy

Powstawaniu tej książki przyświecały dwa zasadnicze cele: (1) eksploracja tematyki szczęścia w istniejącej literaturze przedmiotu z uwzględnieniem specyfiki polskiej; (2) analiza sposobów postrzegania szczęścia i dobrostanu przez współczesną młodzież akademicką.

W pracy przyjęta jest perspektywa socjologiczna. Ze względu na interdyscyplinarność podjętej problematyki pomocniczo posiłkuję się również wiedzą z zakresu psychologii oraz filozofii. Interesuje mnie percepcyjny wymiar szczęścia w odniesieniu do jednostki i do grupy. Pragnę odpowiedzieć na pytania: jak szczęście bywało i jest rozumiane w różnych koncepcjach i teoriach? Jakie są uwarunkowania szczęścia? Jak postrzegane jest szczęście własne i szczęście innych osób? Jak szczęście postrzegane jest przez różne grupy społeczno-demograficzne, a w szczególności młodzież akademicką? Jakie są wyobrażenia szczęścia w kulturze polskiej oraz w świadomości społecznej współczesnych Polaków? Rozważania na temat szczęścia byłyby niepełne bez odniesienia do kategorii pokrewnych: tożsamości i sensu życia, nadziei oraz optymizmu, zadowolenia z życia, dobrostanu, jakości życia oraz sukcesu. Przedmiotem analiz są różne wymiary szczęścia i dobrostanu.

Pomysł na książkę narodził się jako pragnienie spojrzenia na kulturę i społeczeństwo w kategoriach pozytywnych doświadczeń i dążeń człowieka, chęć

socjologicznego oglądu społecznych warunków szczęśliwości współczesnych ludzi. Jednakże na gruncie socjologicznym nie zawsze udaje się wykroczyć poza horyzont zagrożeń, problemów i lęków. W myśl cytowanego już Millsa, socjolog interesuje się również doświadczeniem kryzysu, który w tym przypadku dotyczy przeszkód w realizowaniu siebie i ułożeniu sobie w miarę satysfakcjonującego życia.

Wymienione zagadnienia dotyczące szczęścia przedstawiane są na kolejnych kartach książki, na podstawie literatury przedmiotu, a także badań własnych.

## Struktura książki

Książka składa się z dwóch części obejmujących łącznie cztery rozdziały. Pierwsza część zawiera przegląd teorii i badań dotyczących szczęścia. W pierwszym rozdziale określam kwestie definicyjne analizowanego zjawiska; interesują mnie także kulturowe aspekty szczęścia. W drugim rozdziale zajmuję się teoriami szczęścia, a w trzecim – badaniami szczęścia. Pierwszą część zamykają rozważania na temat poczucia szczęścia i zadowolenia z życia Polaków.

Część druga monografii zawiera badania własne i jest poświęcona młodzieży akademickiej. Na początku przedstawiam główne charakterystyki analizowanego pokolenia, dokonuję przeglądu literatury przedmiotu, omawiam metodologię badań szczęścia w literaturze przedmiotu oraz w badaniach własnych. Rozdział czwarty prezentuje badanie skojarzeń młodzieży akademickiej ze szczęściem, które prowadziłam w 2011 r., oraz badanie wartości wyznawanych przez warszawską młodzież akademicką, jej wyobrażeń o szczęściu i dobrym życiu, realizowane pod moim kierunkiem w ramach projektu badawczego oraz praktyk badawczych wspólnie z grupą studentów socjologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w latach 2012–2013. Studenci zarówno uczestniczyli w pracy nad scenariuszem wywiadu, jak i samodzielnie przeprowadzali wywiady. Podzieleni na mniejsze zespoły opracowywali poszczególne tematy oraz przedstawiali wyniki ilościowe. W tej książce korzystam z treści tychże wywiadów. Zebrany materiał przedstawiam w autorski sposób, dokonuję własnej analizy jakościowej, dodaję wypracowaną przez siebie interpretację uzyskanych wyników. Łącznie dzięki przeprowadzonym badaniom otrzymano wypowiedzi ponad 200 studentów.

W zakończeniu monografii zastanawiam się nad przyszłością kategorii szczęścia w socjologii, podsumowuję najważniejsze tezy. Na stronie 104 umieszczono autorskie zdjęcia, które ukazują prace warszawskich studentów różnych kierunków studiów obejmujące skojarzenia młodzieży akademickiej ze szczęściem.

Zdaję sobie sprawę ze złożoności podjętej tematyki oraz niemożliwości jej wyczerpania, a także z ograniczeń zastosowanej metodologii badań własnych. Mam jednak nadzieję, że przygotowana monografia stanie się inspiracją do pogłębionej dyskusji na temat szczęścia i dobrostanu, zwłaszcza na gruncie socjologii.

Słowa podziękowania za inspirujące komentarze kieruję do Recenzentek (Pani Profesor Anny Drabarek i Pani Profesor Hanny Palskiej), a także Koleżanek i Kolegów z Instytutu Filozofii i Socjologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. Jestem bardzo wdzięczna za cenne uwagi Pani Profesor Annie Firkowskiej-Mankiewicz oraz Pani Profesor Elżbiecie Tarkowskiej, które były pierwszymi krytycznymi czytelniczkami monografii.

Również moim studentom, uczestnikom projektu badawczego, dziękuję za wykonaną pracę. Wywiady indywidualne zebrali: Tomasz Bednarski, Zuzanna Cieślak, Kamila Kopacz, Monika Krzyżanowska, Klaudia Łasica, Paulina Łuczak, Magdalena Małętka, Tadeusz Osmoła, Sylwia Pindor, Karolina Pytkowska, Przemysław Rybaczuk, Karolina Sędek, Joanna Teperek, Magdalena Witczak, Magdalena Żarnawska. Pomysł i opracowanie narzędzia do wywiadu grupowego są zasługą Zuzanny Cieślak oraz Magdaleny Małетки. Moderatorami wywiadu fokusowego byli Przemysław Rybaczuk oraz Kamila Kopacz.



---

CZĘŚĆ I

# Szczyście w teoriach i badaniach

---



## Rozdział I

# Kwestie definicyjne

### 1. Wieloznaczność i wielowymiarowość pojęcia szczęścia

We wczesnym okresie rozwoju ludzkości (w czasach przedfilozoficznych) szczęście było rozumiane jako pomyślność, która oznaczała dobry los. Fortuna, rzymska bogini szczęścia, była czczona wśród ludzi wierzących w przeznaczenie. „Przedstawiano ją stojącą na kuli lub kole, czasem z opaską na oczach i rogiem obfitości w ręku. Jej atrybutem było też wiosło sterowe, które trzymała w ręku (tzw. «koło Fortuny» symbolizujące zmienne szczęście), ale wyobrażano ją też np. opierającą się na kuli i trzymającą w prawej ręce brzytwę wraz ze sterem okrętu i rogiem obfitości; opartą lewą ręką o róg obfitości, prawą zatrzymującą lejcami konia w pędzie; pochyloną nad dyszlem i trzymającą gałązkę wawrzynu itp.” (Fortuna 2005–2013: 1). Fortuna jest ślepa, co oznacza, że jedni dostają od losu więcej pomyślności, inni – mniej. Pierwsze wyobrażenia o szczęściu podkreślały zatem jego charakter zewnętrzny, niezależny od jednostki.

Romuald Derbis zauważa, że współcześnie dominuje antropocentryczna orientacja w rozumieniu szczęścia. Nawiązuje ona do antycznego dionizyjskiego sposobu jego pojmowania, polegającego na zabieganiu o szczęście (Derbis 2008: 110). Zarazem jednak autor podkreśla obecność apolińskich wątków (praktycznie niewystępujących w czystej postaci) wstrzemięźliwości i zadowolenia z tego, co się otrzymuje (tamże). Dionizyjski typ szczęścia w kulturze Zachodu wiąże się z indywidualizmem, aktywną postawą wobec życia, które jest dziełem człowieka, a nie bóstw czy innych istot nadprzyrodzonych.

Szczęście jest pojęciem należącym do ludzkiego porządku, pojawia się w świadomości człowieka i jest wyrażane w języku. Co można wyczytać z jego analiz lingwistycznych?



Pojęcie szczęścia ma następujące prototypy semantyczne w wybranych językach europejskich (por. Tatarkiewicz 1979, Derbis 2008: 114, Drabarek 2012: 66):

- łacina: *fortuna* (obiektywnie rozumiane szczęście), *beatitudo* (szczęście duchowe, najwyższe dobro), *felicitas* (radość);
- grecki: *euesto* (dobrostan), *euthychia* (dobry los), *eudajmonia* (posiadanie największych dóbr), *ataraksja* (spokój ducha);
- angielski: *luck* (pomyślny traf), *happiness* (szczęście jako stan ducha), *fortune* (powodzenie), *satisfaction* (satysfakcja);
- niemiecki: *Glück* (szczęście jako stan ducha), *Glückseligkeit* (błogość, uczucie niewymownego szczęścia), *Glücksfall* (szczęśliwy traf);
- polski: szczęście (pomyślność, pomyślny traf), zadowolenie, radość, powodzenie.

Jak wynika z przedstawionych przykładów, powtarzającymi się znaczeniami szczęścia w różnych językach są pomyślność oraz stan ducha. W językach słowiańskich szczęście składa się z przyimka „su” i słowa „część” (udział, los). Mieć szczęście to mieć dobry los. W języku polskim nazywamy szczęściem zarówno pomyślny los (np. w wyrażeniu „mam szczęście”), jak i pozytywny stan emocjonalny („jestem szczęśliwy”). *Uniwersalny Słownik Języka Polskiego* (2003: 1502–1503) podaje trzy znaczenia słowa „szczęście”:

- 1) „pomyślny los, powodzenie w jakichś przedsięwzięciach, sytuacjach życiowych itp.; pomyślność, powodzenie”;
- 2) „uczucie zadowolenia, upojenia, radości; szczęśliwość; także: to wszystko, co wywołuje ten stan”;
- 3) „zbieg, splot pomyślnych okoliczności, szczęśliwe zrządzenie losu, pomyślny traf, przypadek”.

Pierwsze i trzecie podane znaczenie wskazuje na zewnętrzne, zróżnicowane czasowo (pierwsze – dłuższe w czasie, trzecie – nagłe, przypadkowe) uwarunkowania szczęścia, drugie nawiązuje do sfery emocji oraz uczuć.

Z rzeczownikiem „szczęście” wiąże się kilka czasowników: „szczęścić” (odnosi się do błogosławieństwa, obdarowywania), „uszcześliwiać” (czynić komuś dobro), „szczęśliwić” (dawać szczęście) (Kaczor 2014). Na podstawie analizy zawartości treściowej definicji szczęścia (kolokacji, cytatów z literatury, frazeologizmów, przysłów) Monika Kaczor (tamże: 27) dowodzi, że szczęście jest „terminem zróżnicowanym pod względem norm moralno-społecznych, uwikłane w relacje z innymi wartościami istotnymi dla relacji międzyludzkich. Pojęcie szczęścia jest nacechowane wartościująco. Negatywnie – jeśli dotyczy przekraczania pewnych przyjętych norm etyczno-społecznych, pozytywnie – gdy implikuje pożądane wartości ze względu na moralny porządek życia społecznego”.

Autorka w słownikowej analizie etyczno-społecznych wymiarów szczęścia wyodrębnia kilka obszarów, do których odsyła to pojęcie: (1) dobro wspólne – solidarność, braterstwo, miłosierdzie; (2) godność człowieka; (3) jakość życia – materializm, konsumpcjonizm, bogactwo, dobrobyt; (4) osobowość człowieka; (5) pracę; (6) więź społeczną – honor, odpowiedzialność, sprawiedliwość (tamże: 33–34). Do każdej z wyróżnionych „domen” podaje egzemplifikacje słownikowe. Odwołując się do pierwszej domeny, ukazującej szczęście w kontekście dobra wspólnego, przytacza następujące przykłady: „Gdzie szczęście tam i ludzie”, „Nie można szczęścia ludzi tak na traf narażać”, „Kto w szczęściu hardy, nie ujdzie pogardy”, „Szczęście przyjaciół nie potrzebuje”, „Ze szczęścia serca przybywa i ubywa”. W drugiej domenie szczęście ukazywane jest w kontekście godności człowieka: „Kogo szczęście chce zgubić, temu rozum odbiera”, „Nie toć jest szczęście, w czym się kocha ciało, jeśli na duszy co złego przywrzało. Takiego szczęścia używa i bydło, gdy kto swej woli da wolne wędzidło”. Trzecia domena szczęścia, nawiązująca do jakości życia, jest obrazowana następująco: „Nie tam szczęście, gdzie dostatek, lecz gdzie praca, Bóg i statek”. Czwartą domenę, określoną przez osobowość człowieka, ukazują takie przykłady: „Skryte szczęście za cnotliwym chodzi”, „Także i złemu szczęście nie pomoże”, „Szczęście ludzi zmienia”. W piątej domenie szczęście jest postrzegane jako praca: „Wszyscyśmy szczęścia naszego kowale”. Ostatnią domenę szczęścia stanowi więź społeczna: „Tyś mi był druhem w nieszczęściu szczęśliwym. Chcę byś i w szczęściu był ze mną szczęśliwy”. Monika Kaczor zauważa, że „wymiar aksjologiczny (etyczno-moralny) szczęścia buduje się głównie na fundamencie podziwu dla piękna oraz tego, co nie jest złe, a co stanowi pożądaną prawidłowość życia w społeczeństwie” (tamże: 36).

W ujęciu filozoficznym szczęście także bywało i jest różnie definiowane. Platon ujmował je jako dobroć i sprawiedliwość, Sokrates – jako wiedzę, Arystoteles – jako dobre życie zgodne z cnotami, Epikur – jako przyjemność. Stoicy upatrywali szczęście w wewnętrznej wolności, a myśliciele chrześcijańscy – w Bogu (Drabarek 2011: 66).

W wielu współczesnych definicjach szczęście jest rodzajem zadowolenia z życia. „Zadowolenie pełne, trwałe, dotyczące całości życia – to miara szczęścia bardzo wysoka, miara *ideału* szczęścia” (Tatarkiewicz 1979: 31). Realne szczęście to zbliżanie się do tego ideału. Związane jest z celową aktywnością człowieka – towarzyszy tej aktywności. Maksymalne szczęście polega na stawianiu sobie w życiu wielu wartościowych, osiągalnych celów, na skutecznym działaniu dla ich osiągnięcia oraz dłuższym przeżywaniu intensywnego zadowolenia (Jadacki 2011: 229). Jacek Jadacki (tamże: 228–229) zauważa, że „jeśli ktoś stawia sobie mało celów w życiu, rzadko będą jego udziałem chwile szczęścia płynące z ich osiągnięcia. Kto zaś stawia tych celów zbyt dużo – ryzykuje,

że nie osiągnie wszystkich: będzie wtedy nieszczęśliwy”. Także Julia Annas (2008) określa szczęście jako osiągnięcie ważnych celów.

Z kolei dla niemieckiego filozofa Roberta Spaemanna szczęście jest spełnionym życiem, opartym na fundamencie życzliwości. „Spełnienie życia nie jest po prostu funkcją urzeczywistnienia celów poszczególnych działań, lecz samo nadaje działaniom sens, jakiego nie mają one w bezpośrednim zamierzeniu działającego podmiotu” (Spaemann 1997: 39). Zatem w najbardziej szerokim rozumieniu szczęśliwe życie można rozumieć jako samo przeżywanie życia przez jednostkę – opierającą się na wartościach etycznych – wraz z podejmowanymi przez nią trudnymi decyzjami, doświadczanymi przyjemnościami i przykrościami, sukcesami i porażkami.

W ujęciu psychologicznym szczęście traktowane jest wieloaspektowo. W klasycznym podręczniku psychologii szczęścia podano następującą definicję: „Szczęście można rozumieć jako odzwierciedlenie zadowolenia z życia lub jako częstotliwość i natężenie pozytywnych emocji” (Argyle 2004a: 21). Z kolei współczesny psycholog Daniel Nettle (2005) wyodrębnił trzy znaczenia – czy też poziomy – pojęcia szczęścia. Pierwszy poziom dotyczy przelotnych uczuć (radość, przyjemność), drugi – oceny uczuć (dobrostan, zadowolenie), trzeci zaś stanowi jakość życia (rozkwitanie, realizowanie swych możliwości, ideał dobrego życia). Zdaniem Nettle’a, właściwym przedmiotem badań psychologicznych jest drugi poziom szczęścia, nawiązujący do oceny uczuć (połączenie emocji oraz sądu o niej). „Drugiego poziomu szczęścia nie sposób określić w wyniku sumowania wszystkich pozytywnych momentów i odjęcia od nich tych negatywnych. Wchodzą tu bowiem w grę bardziej złożone procesy poznawcze, takie jak porównywanie z alternatywnymi możliwymi sytuacjami” (tamże: 26–27). Bardziej syntetyczną definicję szczęścia proponuje psycholog Sonja Lyubomirsky (2008: 44): „szczęście to „doświadczanie radości, zadowolenia i dobrego samopoczucia, połączone ze świadomością tego, że nasze życie jest dobre, wartościowe i ma sens”.

Wybitna przedstawicielka polskiej socjologii Maria Ossowska (2002: 41–42) rozróżniła cztery znaczenia pojęcia szczęścia: (1) los; (2) stan psychiczny; (3) bilans doświadczeń życiowych; (4) stereotypowe przyczyny szczęścia (np. spokój, cnota, harmonia wewnętrzna). Stereotypom czy mitom szczęścia przyglądają się także psychologowie (Lyubomirsky 2008, 2013). Do podstawowych mitów szczęścia zalicza się pogląd, że jest ono zależne od posiadanych dóbr, i że gdy tylko je zdobędziemy, staniemy się szczęśliwi. Innym popularnym poglądem obalonym przez psychologów jest twierdzenie, że szczęście czeka na nas w przyszłości i trzeba je tylko odnaleźć. Kolejny mit polega na przypuszczeniu, że szczęście jest całkowicie zależne od genów: albo ktoś jest szczęśliwy, albo nie. Psychologowie podkreślają, że potoczne wyobrażenia o szczęściu zwykle

odbiegają od ustaleń naukowych. Pomimo to te pierwsze należą do obszaru codzienności, a więc także są warte socjologicznego poznania.

Przy tak różnym rozumieniu pojęcia szczęścia powstaje pytanie, czy ono w ogóle istnieje. Władysław Tatarkiewicz (1979: 53) uważał, że empiryczne szczęście istnieje, idealne szczęście zaś nie istnieje. Janusz Czapiński stwierdza, że szczęście jest zarazem złudzeniem, jak i koniecznością. Złudzenie stanowi w tym sensie, że słabo jest powiązane z warunkami życia. Konieczność zaś stanowi, będąc podstawową przesłanką celowej aktywności człowieka (Czapiński 2009b: 303). Łatwiej dojść do konsensu, gdy dołożymy socjologiczną cegiełkę w postaci kategorii postrzegania szczęścia przez ludzi. Faktem jest, że istnieją zmieniające się w czasie i kulturze wyobrażenia szczęścia, opinie o nim zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i zbiorowym.

Podsumowując krótki przegląd definicji szczęścia, należy stwierdzić, że jest ono pojęciem wieloznacznym, wielowymiarowym, subiektywnym. Próby empirycznego badania szczęścia wychodzą z definiowania go jako rodzaju zadowolenia z życia lub jako pozytywnej emocji, bądź też jako wartości osobistej czy społeczno-kulturowej.

Przejdę teraz do omówienia każdego z trzech wyróżnionych zakresów definicyjnych problematyki szczęścia i życia szczęśliwego: emocji, zadowolenia oraz wartości.

### Szczęście jako emocja i uczucie społeczne

Neurolog Antonio R. Damasio, który uczucie traktuje jako coś osobistego, niewidocznego dla postronnych obserwatorów, sugeruje, że świadome uczucie szczęścia jest obrazem powstającym w naszej świadomości, wiążącym się z koncepcją „ja”. Z kolei emocje definiuje jako „zbiór reakcji, spośród których wiele uzewnętrznia się i staje widoczne dla postronnych obserwatorów” (Damasio 2000: 50). Według tego badacza istnieją emocje pierwotne (uniwersalne), emocje wtórne (społeczne) oraz emocje tła. W takiej klasyfikacji szczęście lokuje się w grupie emocji pierwotnych. Jest jedną z podstawowych emocji wspólnych wszystkim ludziom (Kemper 1987, Ekman 1973, Ekman, Friesen 1971, 1975, cyt. za: Turner, Stets 2009: 26–27). Wśród wtórnych emocji związanych z poczuciem szczęścia należy wymienić dumę. Natomiast do emocji tła trafiają: dobre samopoczucie, entuzjazm, zadowolenie, radość. Ponadto Damasio uważa, że przyjemność nie jest emocją. Łączy się ona z wieloma odcieniami szczęścia, dumy oraz pozytywnych emocji tła.

W socjologii emocje i uczucia są zwykle różnie definiowane, a więc i szczęście może być różnie określane. Używając terminu „emocja szczęścia”, wskazuję się przede wszystkim na ewolucyjno-neurologiczny wymiar szczęścia oraz

zakres świadomych i nieświadomych stanów emocjonalnych. Definiując szczęście jako uczucie społeczne lub sentyment, podkreśla się jego społeczno-kulturowy charakter oraz świadome stany emocjonalne. To drugie podejście do szczęścia jako uczucia społecznego jest bliskie stanowiskom takich socjologów, jak Florian Znaniecki czy Steven Gordon. Według Znanieckiego sentymenty „są kreowane dzięki wspólnocie wartości w grupie społecznej i mogą być podzielane jako komponenty obiektywnych, ponadindywidualnych systemów kulturowych” (za: Czerner, Nieroba 2011: 344). Gordon utożsamia sentymenty z uczuciami społecznymi, których człowiek uczy się w procesie trwałych kontaktów społecznych. Jego zdaniem, sentyment jest „społecznie wytworzonym wzorem odczuwania, gestów ekspresywnych oraz znaczeń kulturowych zorganizowanych wokół stosunku do podmiotu społecznego, zazwyczaj innej osoby” (tamże: 343). Szczęście jako uczucie społeczne jest zatem przyswajane w procesie socjalizacji.

Emocja szczęścia ma różne przejawy oraz natężenie. W typologii Jonathana Turnera emocja zadowolenia-szczęścia może przyjmować trzy stopnie intensywności: niski, umiarkowany oraz wysoki. Niska intensywność zadowolenia-szczęścia przedstawiana jest jako stan człowieka zadowolonego, nastawionego optymistycznie, radosnego, usatysfakcjonowanego. Umiarkowana intensywność dotyczy osoby kwitnącej, przyjaznej, miłej, ucieszonyj. Następną grupę emocji zadowolenia-szczęścia cechuje wysoka intensywność: człowiek odczuwa radość, błogość, zachwyt, entuzjazm, rozradowanie, uniesienie, rozgorączkowanie, wesołość (Turner 2000, za: Turner, Stets 2009: 30). Z kolei polski filozof Jacek Jadacki zwraca uwagę, że szczęście usprawiedliwione (towarzyszące działaniu dla osiągnięcia ważnego celu) ma większe natężenie niż szczęście nieusprawiedliwione, które niczemu nie towarzyszy (Jadacki 2011: 229). Szczęście może być dłuższe lub krótsze. Różni ludzie przeżywają szczęście z różną częstotliwością.

Szczęście słusznie jest określane mianem emocji interpersonalnej (Oatley, Jenkins 2003). Poczucia szczęścia doświadczamy w sytuacjach okazywania lub otrzymywania od innych ludzi życzliwości, serdeczności, miłości. Szczęście jest także nazywane emocją współdziałania (tamże). Wraz z towarzyszącymi emocjami sprzyja współpracy między ludźmi. Wśród emocjonalnych składników szczęśliwego życia wymieniane są: duma z własnych osiągnięć, pragnienie czucia się kochaną czy kochanym, radość z pracy, z kontaktów z przyjaciółmi i z zajęć, którym oddajemy się w czasie wolnym, wdzięczność i miłość dla innych, podziw dla piękna i ładu wszechświata (Diener, Biswas-Diener 2010: 238–239).

Nie wszyscy badacze definiują szczęście w kategoriach emocji lub uczuć. Przestrzega przed tym Paul Ekman (2012), który unika pojęcia szczęścia na określenie radosnych emocji, ponieważ uważa je za niewystarczająco dokładne. Szczęście może się odnosić do ogólnego poczucia subiektywnego dobrostanu,

czyli wykraczać poza pojęciowy zakres emocji, gdyż odnosi się do ewaluacji własnego życia.

W obranej przeze mnie perspektywie badawczej interesują mnie oba stanowiska wobec szczęścia: szczęście jest emocją uniwersalną oraz specyficznie kulturowym uczuciem społecznym. Częściej posługuję się jednak określeniem emocji szczęścia jako kategorii szerszej.

### Szczęście jako zadowolenie z życia i dobrostan

Poczucie szczęścia oznacza najwyższy stopień zadowolenia z życia. Tatar-kiewicz definiował szczęście w kategoriach pełnego, trwałego zadowolenia z całości życia. W tzw. cebulowej teorii szczęścia Czapińskiego zadowolenie zajmuje szczególne miejsce: tuż za wolą życia (najważniejszym elementem szczęścia) mieści się obszar ogólnego zadowolenia, a za nim – zadowolenie z poszczególnych sfer życia. W wielu teoriach i badaniach podkreśla się, że ważne jest zadowolenie z istotnych sfer życia: zdrowia, pracy, związków z innymi, czasu wolnego (np. Diener, Biswas-Diener 2010: 261).

Zadowolenie z życia jest bardziej wrażliwe na zmiany ekonomiczne niż poczucie szczęścia. Dowodem tego jest następująca obserwacja zespołu Ronalda Ingleharta. W latach 1981–2007 ogólny poziom dobrostanu w 52 krajach świata wzrósł do 77%. Jednakże poziom zadowolenia z życia wzrósł do 63%, a poziom poczucia szczęścia – aż do 87% (Inglehart i in. 2008: 280).

Wynik na skali zadowolenia z życia zależy od zmiennych czynników sytuacyjnych badania, grupy odniesienia osób badanych, napotykanym trudności czy systemu wartości. Liczne eksperymenty psychologiczne pokazują, że ludzie wykazują wyższy poziom zadowolenia, jeśli w dniu badań świeci słońce lub gdy eksperymentatorzy wywołują pozytywny nastrój (Nettle 2005: 39–40). Zadowolenie z własnego życia ocenia się wyżej również w przypadku porównania się do osób i grup, którym wiedzie się gorzej (tamże: 41–42).

Według Alana Carra szczęście definiowane jako pozytywny stan psychologiczny charakteryzujący się wysokim poziomem zadowolenia z życia, wysokim poziomem pozytywnej afektywności, (przyjemnych stanów uczuciowych) i niskim poziomem negatywnej afektywności, jest tożsame z kategorią „dobrostanu subiektywnego” (Carr 2009c: 66). Od szczęścia czy dobrostanu subiektywnego odróżnia się dobrostan psychiczny oraz dobrostan społeczny. Osiągnięcie pełnego potencjału psychicznego przez daną osobę zapewnia jej dobrostan psychiczny. Z kolei optymalne funkcjonowanie w ramach istniejących sieci społecznych i swojej społeczności utożsamiane jest z dobrostanem społecznym (Carr 2009c). Rdzeniem dobrostanu jest średni poziom doświadczenia poczucia przyjemności, który jest niezależny od sytuacji oraz stabilny w czasie (Diener,

Lucas 2005: 417). Dobrostan psychiczny obejmuje dwa rodzaje szczęścia i zadowolenia: ocenę konkretnych aspektów życia i chwilowe poczucie szczęścia, a także ogólne oceny poczucia szczęścia i zadowolenia z życia (Diener, Lucas, Oishi 2004: 40).

Amerykański psycholog Ed Diener uznawany jest za pioniera badań nad dobrostanem. Do głównych komponentów dobrostanu zalicza on pozytywny i negatywny afekt, globalne zadowolenie z życia oraz zadowolenie z poszczególnych dziedzin życia. Istotne, że szczęście nie jest stanem docelowym, lecz stanowi proces. Dobrostan psychiczny zależy od niektórych dyspozycji poznawczych, takich jak nadzieja, optymizm i poczucie kontroli (Diener, Lucas, Oishi 2004).

Podsumowując: szczęście subiektywne czy też dobrostan subiektywny jest zadowoleniem z życia jako całości oraz z istotnych jego sfer. Te ostatnie wiążą się z kategorią wartości. Podobnie jak emocja szczęścia, tak i poczucie zadowolenia może mieć różny stopień intensywności. Rzadko występuje sytuacja, w której człowiek jest zadowolony z różnych sfer swojego życia w sposób jednakowy. Najczęściej jesteśmy zadowoleni z jednych obszarów naszego życia, a niezadowoleni z innych. Jesteśmy zadowoleni w różnym stopniu z sytuacji w kraju i na świecie, z naszego życia rodzinnego, zawodowego, uczuciowego itd. Szczęście jako dobrostan nie składa się z samych przyjemności, choć i one nadają określony smak naszemu życiu. Istotnymi składowymi dobrostanu są m.in. duchowość oraz poczucie sensu życia, wartości i cele życiowe.

W stosunku do aksjologicznego wymiaru szczęścia należy postawić dwa pytania: (1) Czy szczęście jest wartością uniwersalną? (2) Jakie wartości składają się na życie szczęśliwe?

### Szczęście jako wartość osobista oraz społeczno-kulturowa

Poczucie szczęścia w sensie ogólnej afirmującej postawy wobec życia jest uniwersalne (Kleinman 1978, Czapiński 1992, Diener, Biswas-Diener 2010). Większość ludzi na świecie, poza obszarami skrajnego ubóstwa oraz konfliktów zbrojnych, czuje się umiarkowanie szczęśliwa. Większość ludzi również uznaje szczęście za stan pożądaný. Poczucie szczęścia dodaje jednostce energii życiowej oraz wzbudza pozytywne nastawienie do innych osób, pomagając tym samym w dobrym funkcjonowaniu jednostki w rodzinie, w pracy oraz w społeczeństwie (Diener, Biswas-Diener 2010: 157). Do innych uniwersalnych aspektów szczęścia należy pragnienie posiadania przyjaciół oraz wzbudzania szacunku, opanowania cenionych kompetencji oraz czerpania przyjemności z interesujących dla jednostki aktywności (tamże).

Nie we wszystkich kulturach szczęście było i jest doceniane. Dowodzą tego badania Eda Dienera i Roberta Biswas-Dienera (2010). W kulturze Zachodu

zwracanie uwagi na uczucia jest naturalne i to częściej zachodni badacze podejmują refleksję nad pojęciem szczęścia. Szczęście jest ważną wartością w kulturze amerykańskiej, gdzie jest ono rozumiane jako sukces finansowy oraz osobisty. Natomiast dla mieszkańca kenijskiej wioski czyny są ważniejsze od emocji, a prośba o umiejscowienie siebie na skali szczęścia jest niezrozumiała. „Przekonanie, że ludzie dążą do uznania społecznego mając na uwadze ostateczny cel, jakim jest osiągnięcie osobistego szczęścia, nie jest bardziej uzasadnione niż przekonanie, że ludzie poszukują szczęścia mając na uwadze ostateczny cel, jakim jest zyskanie dobrej opinii, której świadomość jest przyjemna” (Ahuvia 2004: 328).

Socjologowie zwracają uwagę, że człowiek może się znaleźć w sytuacji emocjonalnego napięcia ze względu na konflikt pomiędzy wartościami odczuwanymi a uznawanymi. Na przykład, gdy sukces życiowy jest wartością społeczną i powinniśmy się cieszyć w sytuacji osiągnięć, ale nie odczuwamy poczucia szczęścia, możemy mieć pewien dyskomfort i ukrywać właściwy stan emocjonalny. Sukces nie zawsze idzie w parze z poczuciem szczęścia. Można osiągnąć sukces w jakiejś dziedzinie życia i nie czuć radości. Dążenie do sukcesu może być wyczerpujące i stresujące. Dyskomfort psychiczny powstaje też w sytuacji, gdy pożądanym w społeczeństwie wartości nie można osiągnąć ze względu na brak środków i możliwości. Socjologowie określają taki stan jako anomię.

Poczucie szczęścia okazuje się wyższe u osób uważających, że otaczający je świat jest sprawiedliwy i przyjazny. Osoby przekonane o moralnej słuszności systemu społeczno-politycznego, w którym żyją, lepiej oceniają własne życie, mają poczucie, że je kontrolują i że wywierają wpływ na otaczający świat (Skarżyńska, Cisłak 2010). System wartości politycznych jednostki (autokratyzm lub demokratyzm, konserwatyzm lub liberalizm) wiąże się z poczuciem szczęścia w sposób pośredni: zależy od dominujących wartości jej otoczenia (Pettigrew 1958, Kabanoff, Ashton 1984, cyt. za: Czapiński 2004c). „W społeczeństwach dogmatycznych lub konserwatywnych osoby autorytarne i konserwatywne są bardziej szczęśliwe, natomiast tam, gdzie panuje duch demokracji i liberalizmu, większe poczucie szczęścia wykazują demokraci i liberałowie” (Czapiński 2004c: 366).

Dla różnych ludzi szczęśliwe życie może się wiązać z innymi zestawami wartości. Dla jednych będzie to życie dostatnie, wygodne, komfortowe, dla drugich – oparte na ciężkiej pracy oraz dobrych relacjach społecznych, dla jeszcze innych osób do życia spełnionego potrzebna jest ścieżka duchowego rozwoju osobistego. Istnieje wiele jednostkowych oraz zbiorowych zestawów wartości szczęśliwego życia.

Anna Drabarek (2011: 70–71) zauważa, że być może większą szansę na życie szczęśliwe ma człowiek moralny, który działa, kierując się postawą meliorystyczną (dążenia do urzeczywistnienia w sobie dobra) lub soteryczną (dążenia



do zwalczania zła w sobie i innych). Poddaje ona krytycznej analizie wyróżnione postawy i stwierdza: „Gdy człowiek zdecyduje się już na wybór jednej z tych postaw, która w znacznej mierze determinować będzie jego sposób dążenia do szczęścia, gdy podejmie wysiłek doskonalenia się, dążenia do perfekcji, może być skazany na niezrozumienie i samotność” (tamże: 71).

Do aksjologicznych aspektów szczęścia jeszcze powrócę w dalszych rozdziałach książki: w rozważaniach na temat ewolucji problematyki szczęścia w socjologii, kulturowych uwarunkowań szczęścia oraz w empirycznej części pracy.

Porządkując różne wymiary szczęścia można wyróżnić kilka kluczowych obszarów: (1) poznawczy (co wiemy o szczęściu i jego źródłach, łącznie z mitami i stereotypami); (2) emocjonalny (co odczuwamy w stanie szczęścia); (3) behawioralny (jak postępujemy w sytuacji odczuwanego szczęścia – zwykle człowiek szczęśliwy jest pełen energii i zaangażowania); (4) temporalny (jak długo trwa stan naszej szczęśliwości, szczęście krótkotrwałe, incydentalne, a długotrwałe, szczęście w kontekście teraźniejszości, przeszłości, przyszłości), (5) aksjologiczny (szczęście w kontekście wartości użytecznych, materialnych i wartości moralnych, duchowych, etycznych), (6) wymiar obiektywności–subiektywności (szczęście uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi a szczęście jako subiektywny stan jednostki), (7) wymiar indywidualny–społeczny (jednostkowe a społeczne uwarunkowania szczęścia).

Opracowanie dokładnej definicji szczęścia pozostaje do dziś wyzwaniem dla filozofów oraz badaczy społecznych. Zgadzam się z Anną Drabarek (tamże), która pisze, że brak jednoznacznej definicji szczęścia nie oznacza jego nieobecności w życiu człowieka. Ponadto, nie oznacza braku możliwości badania różnych wymiarów szczęścia i dobrostanu.

W tej książce pojęcie szczęścia rozpatruję na kilku poziomach. Po pierwsze, interesuje mnie emocja szczęścia, na którą składają się małe radości codziennego życia oraz wielkie uniesienia (towarzyszące np. twórczemu działaniu). Po drugie, zajmuję się szczęściem jako zadowoleniem z różnych sfer życia. Po trzecie, bliskie jest mi rozumienie szczęścia przez niemieckiego filozofa Roberta Spaemanna, który nazywa szczęście spełnionym życiem, opartym na fundamencie życzliwości. Rozszerzając definicję szczęścia na gruncie socjologii, definiuję je w kategorii oceny przez człowieka swojego życia jako spełniającego się, rozwijającego się na fundamencie wyznawanych przezeń wartości w danych warunkach społecznych, kulturowych i historycznych, oraz w kontekście wzajemnych relacji z innymi ludźmi. W swojej definicji szczęścia łączę zatem wymiar jednostkowy oraz społeczny. Istotnie, szczęście stanowi doświadczenie indywidualne – jest odczuwane oraz przeżywane przez człowieka w wymiarze biograficznym. Zarazem niemałe znaczenie mają uwarunkowania społeczne, kulturowe, historyczne.

## 2. Szczęście a kategorie pokrewne

Szczęście jest pojęciem, które towarzyszy innym koncepcjom i kategoriom. Refleksje na temat kategorii pokrewnych warto rozpocząć od pojęć: tożsamości oraz sensu życia, ważnych nie tylko w filozoficznych analizach szczęścia, lecz także cennych dla socjologów prowadzących badania na temat szczęścia.

### Tożsamość i sens życia

Kategoria tożsamości jest jedną z kluczowych w socjologii humanistycznej, zwłaszcza w interakcjonizmie symbolicznym. Tożsamość jest określana jako zbiór wyobrażeń, sądów i przekonań aktora społecznego o samym sobie (Bokszański 2002: 252). Już klasycy socjologii – choć jeszcze nie używając pojęcia tożsamości – zajmowali się społecznymi aspektami tworzenia tego zbioru wyobrażeń jednostki o samej sobie. Charles Horton Cooley zwracał uwagę na to, jak jednostka postrzega siebie oczami innych ludzi (koncepcja „jaźni odzwierciedlonej”), a George Herbert Mead dodawał, że szczególne znaczenie w zbiorze przekonań jednostki jest „znaczący inny” oraz umiejętność „podejmowania roli innego”. Z kolei Robert Ezry Park wiązał „koncepcję siebie” z repertuarem odgrywanych przez jednostkę ról społecznych (tamże: 252–253). Do nauk społecznych pojęcie tożsamości, rozpatrywane w wymiarze biograficznym, wprowadził psycholog społeczny Erik Erikson. W jego definicji tożsamość to „stabilna formuła autodefinicji powstająca w «punkcie przecięcia» trzech podstawowych wymiarów egzystencji jednostki: możliwości jej organizmu, jej aspiracji i szans oraz ról społecznych i prototypowych karier oferowanych przez społeczeństwo” (cyt. za: tamże). Niepowodzenia w zintegrowaniu trzech wyróżnionych przez Eriksona wymiarów prowadziły do „dyfuzji tożsamości”, przejawiającej się m.in. w nieumiejętności kierowania sobą przez jednostkę.

Podobnie do szczęścia, tożsamość jest egzystencjalnym problemem człowieka. Rozważając zagadnienie szczęścia, odnosimy je przede wszystkim do osobowości człowieka, szczęście jest bowiem wymiarem bardzo osobistym. Każda osoba, odpowiadając na pytanie: „Kim jestem?”, dąży do określenia własnej tożsamości. Do niego dochodzą pytania: „Jaki jestem?”, „Czy jestem szczęśliwy?”, „W jakich rolach czuję się spełniony?”. Odpowiedzi na te pytania mogą się różnić z biegiem życia jednostki. Tożsamość nieraz jest definiowana w kategoriach projektu, a ważną rolę odgrywa w nim czas i przestrzeń. Można zatem powiedzieć, że dzisiaj jest się szczęśliwym, czy też że miało się szczęśliwe dzieciństwo, lub że ma się nadzieję, że za dziesięć lat będzie się szczęśliwym, spełniając się w ważnej dla siebie roli.

Jednostkowa (osobista) tożsamość składa się z wielu różnych elementów (samowiedzy, samooceny, systemu wartości, ról i in.), a ocena siebie w kategorii poczucia szczęścia i dobrostanu jest tylko jednym z nich. W tożsamości jednostkowej ważne są elementy odrębności, ciągłości, spójności. Szczęśliwa osoba to taka, którą cechuje „zgoda z samym sobą” (Spaemann 1995, cyt. za: Golka 2010: 372), poczucie harmonii, adekwatne postrzeganie siebie i świata. Samorealizacja jako dążenie człowieka do harmonijnej tożsamości jest przejawem dążenia człowieka do szczęścia. Wiąże się to z poczuciem wolności, mocy, radości (tamże). Ponadto, osoba, która angażuje się w wiele ról społecznych, rozszerzając własną tożsamość, czuje się bardziej szczęśliwa niż taka, której tożsamość zawężona jest do niewielkiej liczby ról społecznych (Czapiński 1992: 63).

Anthony Giddens (2001) zwraca uwagę na fakt, że tożsamość jednostki wiąże się z jej biografią, refleksyjnym odnoszeniem się do własnego życia. W zmieniających się szybko warunkach współczesnego świata potrzebne jest poczucie ontologicznego bezpieczeństwa, w miarę stałej tożsamości. W rzeczywistości nie wszyscy ludzie mają harmonijne tożsamości. Poczucie depresji staje się udziałem coraz większej liczby osób. Na podstawie danych Światowej Organizacji Zdrowia szacuje się, że w 2020 r. depresja będzie jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób na całym świecie, zajmując drugie miejsce, za chorobami serca (WHO).

Nie tylko tożsamość, lecz także sens życia jest ważną kontekstową kategorią dla zrozumienia pojęcia szczęścia. Kazimierz Obuchowski definiuje sens życia jako potrzebę człowieka polegającą na tworzeniu własnej koncepcji życia, w której może on się spełniać, rozwijać swoją osobowość i wykorzystywać możliwości. „Sens życia to nadawanie życiu wartości wykraczającej poza samo istnienie człowieka” (Obuchowski 1995: 82).

„W perspektywie socjologicznej sens życia można pojmować jako swoistą sferę percepcji, przeżyć, ocen, indywidualnych dążeń życiowych i działań ludzkich, związanych z pozytywną akceptacją życia, uporządkowanych według jakiejś hierarchii celów i wartości, których podłożem są indywidualne preferencje i wybory oraz szeroko rozumiana komunikacja międzyosobowa, będąca interakcją i współdziałaniem” (Mariański 2013: 47). Szczególną uwagę w tej definicji sensu życia zwraca pojęcie wartości. „Osobowość człowieka rozwija się pod wpływem wartości nadających życiu sens, wartości pożądaných, nawet jeżeli nie zawsze realizowanych czy nawet nie w pełni możliwych do realizacji” (tamże: 119).

Pytanie o sens życia pojawia się często w sytuacji traumatycznej, ale może też być skutkiem spontanicznego pozytywnego przeżycia wskazującego, „że jest się na właściwej drodze, że dąży się do słusznych i twórczych celów w poczuciu odpowiedzialności” (tamże: 57). Janusz Mariański postrzega sens życia

jako pojęcie szersze od poczucia szczęścia i zadowolenia z życia. „Zadowolenie utrwała poczucie sensu życia, a sens życia jest warunkiem szczęścia pojmowanego jako zadowolenie” (tamże: 88). Człowiek może uważać, że życie jest sensowne i daje mu zadowolenie, albo że życie jest sensowne, ale nie przynosi mu zadowolenia. Może też być tak, że postrzega życie jako bezsensowne i w nie wątpi, lub że nie dostrzega w życiu zbyt wiele sensu, ale czerpie z niego zadowolenie. W literaturze przedmiotu uważa się, że bardziej realistyczne pytanie o sens życia stawia człowiek w wieku ok. 24 lat. W takim też wieku była część młodzieży akademickiej uczestniczącej w moich badaniach. Jak wynika z wywiadów indywidualnych, młodzież akademicka definiuje szczęśliwe życie w kategoriach sensotwórczych. I choć nie pytałam bezpośrednio o poczucie sensu życia, to z wypowiedzi studentów można wyczytać rozmaite sensory: odpowiednie wypełnienie swojej roli, wiara w Boga, pomoc innym – by wymienić niektóre.

Sens życia obejmuje działania (okazywanie radości życia, zainteresowania, pomoc innym, dążenie do ideału itp.) oraz cele ogólne (miłość, szczęście, rodzina itp.) (Skrzypińska 2002: 276). W teorii systemów zachowań społecznych szczęście jest pojmowane jako optymalne działanie oparte na realizacji życiowych celów. Wspólnym elementem obu rozważanych kategorii jest zatem celowość. Polskie badania Anny Porczyńskiej-Ciszewskiej (2013) przeprowadzone na grupie studentów pokazały, że osoby z silnym poczuciem sensu własnego istnienia częściej doświadczają szczęścia. Ponadto autorka wykazała, że doświadczenia przepływu<sup>1</sup> (czyli szczególnego rodzaju poczucia szczęścia) zależą od pewnych cech podmiotowych: skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych, ekstrawersji, otwartości oraz sumiennosci.

Na poczucie szczęścia wpływa nie tylko określenie siebie w kategoriach tożsamości i sensu życia, lecz także nasz sposób myślenia o swoim życiu i o świecie (Diener, Lucas, Oishi 2004: 43–44). Niektóre osoby częściej przywołują pozytywne aspekty swojego życia i dostrzegają dobro w otaczającym świecie, czują się odpowiedzialni za swoje życie, są ufni i otwarci na nowe doświadczenia, często przeżywają pozytywne emocje, czują się autorami swojego życia, wierzą, że uda im się osiągnąć swoje cele życiowe – czyli mają nadzieję<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> W 1988 r. Mihaly Csíkszentmihályi wprowadził do psychologii koncepcję przepływu – optymalnego doświadczenia (*flow*). Stanów optymalnego doświadczenia doznajemy, gdy angażujemy się w czynności wymagające motywacji wewnętrznych i pewnych umiejętności. Zdarza się ono zazwyczaj, gdy uprawiamy hobby, ale może towarzyszyć nauce czy pracy.

<sup>2</sup> Taką kategorię osób opisał psycholog Seymour Epstein (1994). Wyróżnił on dwie odmienne kategorie: osób, które postrzegają otaczający je świat jako wrogi, doświadczających stresu, nastawionych pesymistycznie, z niską samooceną, oraz osób, które postrzegają świat jako miejsce neutralne (ani dobre, ani złe) i koncentrują się na doskonaleniu

### Nadzieja i optymizm<sup>3</sup>

Nadzieja obejmuje poznawczy obszar pojęcia szczęścia. Opiera się na przekonaniu, że w przyszłości człowiek osiągnie jakieś dobro. Nadzieja ma dwa wymiary: indywidualny oraz zbiorowy. Francuski socjolog Émile Durkheim (1999 [1883]) określał nadzieję jako zbiorowe uczucie, którego można się nauczyć i którego nie należy lekceważyć. Podstawą nadziei jest pamięć o przezwyciężaniu nieszczęśliwych wydarzeń w przeszłości oraz kierowanie się ku lepszej przyszłości. Według Durkheima (tamże, za: Neves 2003: 178) „nadzieja jest formą szczęścia, która odrzuca rozpacz”. Nadzieja zbiorowa (kolektywna) „jest grupowym przekonaniem, że dzięki solidarnemu wykonywaniu zadań i dzięki silnej motywacji, dana zbiorowość osiągnie w przyszłości wspólne dobro (cel) z określonym prawdopodobieństwem” (Kozielecki 2006: 197). Nadzieja zbiorowa sprzyja zaufaniu społecznemu, zwłaszcza zaufaniu uogólnionemu, czyli żywnemu wobec innych osób, których nie znamy.

Realistyczna nadzieja różni się od złudzeń, zaklinania rzeczywistości, pozytywnego myślenia, opiera się na działaniu jednostek i zbiorowości. Można też wyróżnić nadzieję eschatologiczną i transcendentálną (na życie wieczne). Tam, gdzie brakuje szczęścia i zadowolenia z życia, może istnieć nadzieja na lepsze jutro. Nadzieja jest potrzebna człowiekowi cierpiącemu. Wymaga odwagi, posiadania celu, woli życia.

Leon Dyczewski (2002) wskazywał na nadzieję jako cenioną wartość w polskiej kulturze nawet w beznadziejnych sytuacjach życiowych (*hope in spite of hopelessness*). Nadzieja na lepsze życie towarzyszyła przemianom systemowym, pomimo że zachodziły one w realiach spadku poziomu życia, rosnącego bezrobocia, ubóstwa oraz rozwarstwienia społecznego (Zagórski 1994). Wyjaśniano to „efektem tunelowym”<sup>4</sup>, związanym ze zjawiskiem oczekiwania poprawy sytuacji materialnej nawet wśród osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, wiarą w obietnicę „cudu gospodarczego”. Właśnie nadzieja rodziła akceptację zachodzących zmian w polityce i gospodarce, umożliwiających uruchomienie instytucji wolnego rynku oraz demokracji.

---

swoich kompetencji, są indywidualistami i czerpią satysfakcję z realizacji własnych zamierzeń. Więcej na temat tej oraz innych psychologicznych koncepcji nadziei pisze Katarzyna Growiec (2010).

<sup>3</sup> Więcej o nadziei i optymizmie pisałam w artykule: Kanasz 2013: 47–69.

<sup>4</sup> Pojęcie efektu tunelowego zostało ukute przez Alberta Hirschmana w 1981 r. w odniesieniu do krajów rozwijających się, a następnie zaadaptowane przez Clausa Offego w 1991 r. do analizy transformujących się krajów postkomunistycznych. Więcej na ten temat pisze Krzysztof Zagórski (1994).

Nadzieja inaczej może się rozkładać w poszczególnych grupach społecznych, różnie usytuowanych w strukturze społecznej. Dobrze jest, gdy młode pokolenie ma nadzieję na realizację własnych marzeń oraz z optymizmem patrzy w przyszłość. O tym, czy elita współczesnych młodych dorosłych ma nadzieję, piszę w drugiej części książki, odnosząc się do zbiorowości zbadanej młodzieży akademickiej w Warszawie.

W socjologii współczesnej zwraca się uwagę na zagadnienia kultury optymizmu oraz jego roli w życiu codziennym ludzi (Bennett 2011). Optymizm jest rozumiany jako nadzieja na realizację przyszłych zamierzeń. Taką perspektywę w definiowaniu optymizmu Oliver Bennett przyjmuje od Lionela Tigera, przedstawiciela psychologii ewolucyjnej. Tiger odróżnia „duży optymizm” od „małego optymizmu”. Pierwszy dotyczy spraw makrospołecznych, takich jak stan gospodarki, wynik walki politycznej; drugi typ optymizmu dotyczy spraw bardziej osobistych: nadziei na szybką poprawę zdrowia, na znalezienie pracy itd. Bennet definiuje optymizm jako szczególny sposób patrzenia w przyszłość. Według Tigera szczególną rolę w ewolucji odegrała m.in. religia. To pierwotne religie są prototypem nadziei, stanowią remedium na lęk przed przemocą lub śmiercią. Istnieją też inne ważne instytucje promujące kulturę optymizmu: rodzina, psychoterapeuci, nauczyciele, politycy. Zadaniem socjologa jest – zdaniem Bennetta – analizować, w jaki sposób optymizm jest przekazywany następnym pokoleniom, jak różne instytucje i praktyki społeczne promują kulturę optymizmu.

Podsumowując: nadzieja i optymizm są potrzebne w ogólnym dobrostanie jednostki i społeczności. Kategorie te wskazują na ważny aspekt temporalny szczęścia: ukierunkowania na przyszłość. Kolejną ważną kategorią socjologiczną, związaną z tematem szczęścia i dobrostanu, jest jakość życia.

## Jakość życia

Jakość życia jest pojęciem złożonym, mającym różne wymiary. Najczęściej wyodrębnia się wymiar obiektywny oraz subiektywny. Obiektywna jakość życia jest zbliżona do określeń „warunki życia” czy „poziom życia”. Zazwyczaj obejmuje takie zagadnienia, jak: aktywność ekonomiczna i sytuacja dochodowa, wyżywienie, zasobność materialna, warunki mieszkaniowe, korzystanie z pomocy społecznej, kształcenie dzieci, uczestnictwo w kulturze i wypoczynku, korzystanie z usług systemu ochrony zdrowia, ubezpieczenia i zabezpieczenia emerytalne, postawy proekologiczne itd. (Borys, Rogala 2008: 13, Czapiński 2009a).

Subiektywna jakość życia dotyczy oceny stopnia zaspokojenia potrzeb człowieka, jego subiektywnego postrzegania życia w kontekście wartości oraz społecznych, gospodarczych i politycznych warunków (Borys, Rogal 2008: 13).

Obejmuje następujące, bardziej szczegółowe wymiary: ocenę zadowolenia z poszczególnych dziedzin i aspektów życia fizycznego, psychicznego, duchowego, ogólną ocenę dobrobytu, dobrostanu fizycznego, psychicznego, duchowego itd. (tamże: 14). Poczucie szczęścia jest jednym z wielu aspektów dobrostanu duchowego (w tym: ocena woli życia, poczucia miłości bezwarunkowej, poczucia empatii wobec siebie i innych). Zazwyczaj mierzy się je na podstawie pytania o ocenę własnego poczucia szczęścia na określonej skali. Poprawa obiektywnych parametrów jakości życia niekoniecznie przekłada się na subiektywny jego wymiar, w tym na odczuwane szczęście (Campbell 1976, Borys, Rogal 2008: 14). Człowiek może prowadzić życie dostatnie, bezpieczne, komfortowe, ale nie zawsze uważa takie życie za szczęśliwe. I na odwrót, borykając się z różnymi przeszkodami na swojej drodze życiowej i żyjąc w trudnych warunkach, ale aktywnie stawiając im czoła, człowiek może postrzegać swoje życie jako udane.

W Polsce badania jakości życia prowadzone są przez różne instytucje: ZUS, CBOS i inne ośrodki opinii publicznej, organizacje międzynarodowe, ośrodki akademickie. W latach 80. zajmowano się przede wszystkim badaniem warunków życia. Pierwsze systematyczne badania sondażowe na temat jakości życia przeprowadzono w latach 1991–1997 w ramach Polskiego Generalnego Sondażu Jakości Życia. Od roku 2000 ważnym źródłem danych są badania warunków i jakości życia Polaków prowadzone pod kierunkiem Janusza Czapińskiego (Diagnoza Społeczna). W regionalnym wymiarze warto wspomnieć o badaniach prowadzonych od 2002 r. pod kierunkiem Ryszarda Cichockiego na temat jakości życia mieszkańców Poznania (Cichocki 2005). W obszarze społeczno-demograficznym lokują się badania Zbigniewa Woźniaka nad dobrostanem seniorów (Woźniak 1997), badania jakości życia młodzieży akademickiej (Strózik 2009), badania jakości życia różnych grup społecznych w wymiarze interdyscyplinarnym (Derbis 2008).

Problematyka jakości życia jest tematem badawczym także w socjologii medycyny. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje jakość życia jako „indywidualny sposób postrzegania przez jednostkę jej pozycji życiowej w kontekście kulturowym i systemie wartości, w którym żyje oraz w odniesieniu do zadań, oczekiwań i standardów wyznaczonych uwarunkowaniami środowiskowymi” (WHOQOL 1995, cyt. za: Tobiasz-Adamczyk 2009: 121). Pojęcie jakości życia odwołuje się do stopnia, w jakim ludzie wyrażają radość czy też satysfakcję z życia (Bowling 1995, za: Tobiasz-Adamczyk 2009: 121).

Badania empiryczne z zakresu socjologii medycyny pokazują znaczenie subiektywnego postrzegania własnego zdrowia przez pacjentów, które to postrzeganie nieraz odbiega od definicji zdrowia autorstwa profesjonalistów uznających przeprowadzone leczenie za sukces. Przewlekła choroba lub niepełnosprawność

zmieniają możliwości adaptowania się przez osobę chorą lub niepełnosprawną do środowiska społecznego (powrotu do pracy, do rodziny). Podejmowane są liczne badania na temat jakości życia w różnych chorobach, osób z różnym rodzajem i stopniem niepełnosprawności.

Ważnym aspektem dobrego samopoczucia jest nasza zdolność adaptacji czy też przystosowania się do zmian. „Spostrzeżenie, iż przystosowujemy się w większym stopniu do pewnych bodźców niż do innych otwiera możliwość, że przeniesienie zasobów z jednej kategorii do innej mogłoby spowodować trwałe zmiany w poziomie dobrego samopoczucia” (Frank 2008: 323).

Socjologia zdrowia wskazuje na rolę zadowolenia z życia i szczęścia także wśród zdrowych ludzi. Badając zdrowie w świadomości społecznej pracowników przemysłu, Krzysztof Puchalski (1997) poza innymi czynnikami dostrzega rolę „filozofii życia”, na którą składają się potrzeba zadowolenia i szczęścia, umiarkowanie, unormowane i zorganizowane życie.

Jakość życia nie zawsze i nie tylko rozpatrywana jest w kontekście zdrowia. Równie istotne są inne wymiary. Kategorią jakości życia bywa konfrontowana z dobrostanem (poczuciem szczęścia). Przytoczę w tym miejscu słowa Jadwigi Daszykowskiej (2010: 62): „Z pedagogicznego punktu widzenia wskaźnikiem jakości życia nie będzie szczęście, ale satysfakcja z dobrego życia osiągnięta dzięki wartościom (wolności, odpowiedzialności, odwadze, poczuciu własnej godności, rozumieniu i poszukiwaniu sensu, uczestniczeniu w życiu drugiego człowieka itd.), umożliwiającym kreowanie własnej egzystencji. Takimi wskaźnikami będą również zadowolenie życiowe, możliwość przejawiania i wykorzystania zasobów indywidualnych, intelektualnych i twórczych”. Jeśli przez szczęście rozumiemy poczucie radości i zadowolenia z życia, to jakość życia jest zdecydowanie szerszą kategorią. Natomiast gdy uwzględnimy bardziej szeroką definicję szczęścia jako życia spełniającego się, można znaleźć więcej podobieństw pomiędzy jakością życia a szczęściem. W obydwu przypadkach znaczenie ma wymiar aksjologiczny, sens życia, samorealizacja, wymiar jednostkowy oraz społeczny. Mimo odniesień do subiektywnych wymiarów (np. zadowolenia, radości) koncepcje jakości życia nie wyczerpują fenomenu szczęścia, ponieważ szczęście jest doświadczeniem wyjątkowym i wielowymiarowym.

Podsumowując dotychczasowe rozważania, warto podjąć próbę uporządkowania kategorii szczęścia w odniesieniu do tożsamości i sensu życia, nadziei, optymizmu, jakości życia.

W wymiarze poznawczym najbliższe pojęcia szczęścia jest kategoria zadowolenia z życia. Oznacza ona ocenę życia jako mniej lub bardziej udanego, przynoszącego poczucie radości i dumy. Zarówno poczucie szczęścia, jak i zadowolenie zwykle są składowymi dobrostanu oraz subiektywnego wymiaru jakości życia. Tożsamość i sens życia są ważnymi zmiennymi kontekstowymi indywidualnego



poczucia szczęścia, a nadzieja i optymizm stanowią ważne wewnętrzne uwarunkowania szczęścia.

W mojej pracy rozpatruję szczęście na kilku poziomach. Po pierwsze, używam pojęcia szczęścia w odniesieniu do uniwersalnej emocji (szczęśliwości, radości w różnych odmianach). Po drugie, interesuje mnie jednostkowa sensotwórcza konstrukcja szczęścia. W drugim znaczeniu szczęście jest złożonym wieloaspektowym procesem nadawania życiu sensu, poszukiwania własnych ścieżek samorealizacji, zadowoleniem z istotnych sfer życia, orientacją ku przyszłości. Takie rozumienie szczęścia opiera się na systemie wartości i jest zakorzenione w codzienności, biografii, społeczeństwie i kulturze. Wiąże się z poczuciem spełnienia oraz nadziei.

### 3. Kulturowe aspekty szczęścia

Kultura określa sposoby definiowania, przeżywania i wyrażania szczęścia. Kulturowy kontekst rozważanych zagadnień opiera się na cenionych normach, wartościach oraz regułach postępowania. Obejmuje także sferę auto-definicji i stereotypów. W jednych społeczeństwach należy wykazywać niezadowolenie, ukrywać własną radość, narzekać. W innych, nawet w trudnej sytuacji życiowej, należy okazywać pogodę ducha.

#### Różnice kulturowe w postrzeganiu szczęścia: Zachód i Wschód

Pojęcie szczęścia jest odmiennie definiowane w kulturach Zachodu i Wschodu. Dla Amerykanów szczęście jest intensywną emocją, związaną z optymizmem i energią. Dla mieszkańców Indii i Chin szczęście to stan harmonii i spokoju (Diener, Biswas-Diener 2010: 155). Duma jest dobrym predyktorem szczęścia w odniesieniu do Amerykanów, a życzliwość i przyjazne nastawienie do innych cechuje poczucie szczęścia Japończyków (Kitayama, Mesquita, Karasawa 2006, Diener, Biswas-Diener 2010: 157). W kulturze Zachodu dominują zadaniowo zorientowane (aktywne) sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, w kulturze Wschodu zaś praktykowane są techniki doświadczania świata takim, jakim jest, bez jego zmiany (Czapiński 2009b: 290).

Wartych uwagi przykładów kulturowej specyfiki szczęścia i dobrostanu dostarcza antropologia. Unni Wikan (2012) analizowała rolę pozytywnych emocji w balijskiej moralności i ochronie zdrowia. Tu smutek uznawany jest za niebezpieczny dla jednostki i jej otoczenia. „Kiedy jesteś smutna, to jakbyś była chora w sercu. Czujesz się słaba i bezbronna, nie masz energii czy mocy (*bayu*), jesteś

zawsze zakłopotana [...]. Musisz kierować sercem, by zapomnieć o smutku. W przeciwnym razie – jeśli jesteś smutna, możesz tym kogoś zarazić” (tamże: 377). Zwyczaj nakazuje, aby w trudnych sytuacjach życiowych (np. po śmierci bliskiej osoby) starać się szybko dojść do równowagi. Ma temu służyć poczucie humoru, uczestnictwo w radosnych wydarzeniach, pogodny wyraz twarzy. „Nikogo nie obwinia się, kiedy zachoruje, ale ocenia się jako samolubne i społeczne, gdy ktoś nie stara się wyzdrowieć. Uleczenie wymaga dobrego czucia-myślenia. Kierowanie sercem staje się zatem powinnością moralną, którą utwierdzają sankcje zbiorowe, by chronić zdrowie i pomyślność” (tamże: 372).

Kulturowe różnice w postrzeganiu szczęścia opisują także dziennikarze i podróżnicy. Jak zauważyła pisarka i dziennikarka Elizabeth Gilbert, dla kobiet należących do ludu Hmongów z Wietnamu pytanie o to, czy małżeństwo uczyniło kobietę szczęśliwą, było niezrozumiałe. Liczyło się, że małżeństwo było funkcjonalne, spełniało swoją rolę. Inaczej jest w kulturze amerykańskiej. „Mnie jednak zawsze uczono czegoś przeciwnego: tego, że pogoń za szczęściem jest moim naturalnym (nawet narodowym) prawem, przysługującym z tytułu urodzenia. Poszukiwanie szczęścia jest uczuciowym znakiem firmowym mojej kultury. I to nie zwykłego, jakiegoś tam szczęścia, ale szczęścia głębokiego, wręcz bezgranicznego. A cóż może przynieść człowiekowi większe szczęście niż romantyczna miłość? Mnie przynajmniej nasza kultura zawsze uczyła, że małżeństwo powinno być zadbaną cieplarnią, w której mogą rozkwiatać romantyczne uczucia” (Gilbert 2010: 66–67).

Podsumowując, należy stwierdzić, że społeczeństwa różnią się normami kulturowymi dotyczącymi tego, czym jest szczęście, oraz postawami wobec swojego oraz cudzego szczęścia czy nieszczęścia.

### Typ kultury i szczęście

Także typ kultury (tradycyjna, wysoka, popularna) różnicuje idee szczęścia. W kulturze tradycyjnej szczęście jest rozumiane jako pomyślny los, który za pomocą rozmaitych praktyk można przywabić bądź odstraszyć. Przesady na temat szczęścia i nieszczęścia głoszą: „Nie chwal się swoim szczęściem, bo je zauroczysz (chyba żebyś splunął w bok, najlepiej po trzykroć lub odpukał w surowe drewno)”, „Podkowa znaleziona i do progu lub uszaka drzwi wejściowych przybita, szczęście domowi zapewnia”, „Czterolistną koniczynę znaleźć, da szczęście”, „Kominiarza spotkać – dobry znak (dla potwierdzenia należy się złapać za guzik, ewentualnie okręcając go 3 razy)”, „Dziecko się w «czepku na głowie» (fragmentcie łóżyska) urodzi, całe życie będzie miało pomyślne”, „Płać (symbolicznie) za otrzymaną chusteczkę, a nie będziesz nią łez ocierać” (Kobyliński 1990, cyt. za: Rożek 2009: 27–33). Polskie przysłowia

ukazują aktywną postawę wobec szczęścia: „Każdy jest kowalem swego szczęścia”, „W szczęściu małą miej nadzieję, bo słabo źnie, kto nie sieje”. Z badań CBOS-u z 2008 r. wynika, że Polacy są przesądni. Wierzą w pecha (np. kojarzonego ze spotkaniem czarnego kota) lub pomyślny los (kojarzony ze spotkaniem kominiarza). Co czwarty dorosły Polak wierzy, że spotkanie kominiarza może przynieść szczęście, a co drugi przy tym spotkaniu łapie się za guzik (CBOS 2011a: 2, 5). Najbardziej popularnym przesądem jest trzymanie kciuków: wierzy w to 29% Polaków, a praktykuje to trzy czwarte badanych. W mniejszym stopniu popularne są takie przesady dotyczące powodzenia, jak znalezienie czterolistnej koniczyny, talizman oraz liczba siedem. Generalnie, Polacy nieco częściej deklarują wiarę w przesady zwiastujące powodzenie niż te, które mogą przynieść nieszczęście (tamże: 3). Jest to zrozumiałe, ponieważ ludzie pragną pomyślnego życia. W tym celu używają również rozmaitych przedmiotów, czyli talizmanów.

Korzystanie z magicznych przedmiotów „na szczęście” opiera się na dwóch strategiach (Brzozowska 2005: 102–103). Z jednej strony, „szczęściu trzeba pomóc”, co oznacza próbę wyjścia poza logikę fatum. Z drugiej – noszenie czy też używanie talizmanu stanowi praktykę asekuracyjną („na wszelki wypadek”). Ambiwalencja talizmanów ujawnia się również w ich jednoczesnej przynależności do sfery komercyjnej (talizman kupowany na szczęście) oraz osobistej i społecznej (talizman jako prezent w wymianie społecznej). „Talizmany pełnią również funkcję porządkującą rzeczywistość i dzięki ich namacalnemu, przedmiotowemu charakterowi stabilizują, domykają niejako pojęcia abstrakcyjne, takie jak szczęście, stając się ich ekwiwalencją. Talizmany (wraz z całą rodziną przedmiotów magicznych) są zatem zarówno metonimią, jak i metaforą nadprzyrodzonego porządku *sacrum*” (tamże: 103).

W polskiej tradycji ludowej figurki i obrazy Żyda obdarzano magicznymi właściwościami szczęścia i pomyślności. Wierzono, że Żydzi „stali na granicy naszego świata i przez to spełniali rolę mediacyjną, gwarantując spełnienie wszelkich życzeń” (Rożek 2009: 102). Figurki i obrazy Żyda liczącego pieniądze kupowano w prezencie ślubnym, a także z okazji urodzin, imienin, awansu. Znane powiedzenie mówi: „Żyd się zjawi rano w poniedziałek – cały tydzień będzie udany” (tamże: 27–31). Zarówno podkowy, jak i obrazy Żyda liczącego pieniądze nadal można zobaczyć w polskich mieszkaniach oraz u handlarzy na straganach ulicznych.

W kulturze wysokiej szczęście jest wynikiem refleksji, namysłu oraz etycznego postępowania (wymagającego określonego wysiłku oraz odpowiedzialności, uwzględnienia dobra innego człowieka, a nie tylko dbania o własny interes), natomiast we współczesnej kulturze popularnej szczęście często umieszczane jest w kontekście wielozmysłowości, postępowania wedle zasady maksymalizacji

własnych przyjemności. Współczesna kultura popularna nawołuje do cieszenia się życiem, życia chwilą (tu i teraz) i czerpania z niego pełnymi garściami (np. poprzez wypoczynek typu *all inclusive*). W pokonywaniu lęków, niepokojów, depresji, a także w skupieniu się i koncentracji (potrzebnych w wyścigu o sukces) mają pomóc środki farmakologiczne: od prozaku po napoje energetyczne. Taką tendencję związaną z kulturą popularną Zbyszko Melosik nazwał „farmakologizacją szczęścia” (Melosik 2013).

Osobnym kulturowym aspektem szczęścia są prezentacje tego zagadnienia w mediach (Kanash 2012, Kanasz 2013c). Ciekawe pod tym względem jest spojrzenie na reklamę. Ewa Szczęsna (2001: 205) wskazuje, że przekaz reklamowy wytwarza pewne modele – obrazy dobra, piękna, szczęścia. Współtworzy tym samym nową ikonografię, która znosi trud jako warunek szczęścia (tamże: 707). W pozyskiwaniu miłości i szczęścia nie trzeba się szczególnie starać, wystarczy skorzystać z odpowiedniego reklamowego produktu, będącego donatorem szczęścia. Z kolei człowiek sukcesu jest pokazywany jako zadowolony i bez większych zmartwień. Szczęsna słusznie zauważa, że paradoksalnie w niepełnowartościowości reklamowego szczęścia znajduje się element obrony jego wartości. Reklamy są konstruowane na podstawie socjologicznych badań rynku, które określają pragnienia i dążenia ludzi. Adresat reklamy rozpoznaje je jako własne. Reklamy aktywnie wykorzystują jeden z najbardziej podstawowych mitów, czyli mit raju. Rajskim życiem kusi reklama zachęcająca do konsumpcji, obiecująca spełnienie i harmonię.

Lukę pomiędzy obecnym poczuciem szczęścia czy nieszczęścia a przyszłym (niemożliwym do zrealizowania) pełnym szczęściem wykorzystują producenci terapii szczęścia, czyli poradników, leków, treningów. Propaguje się ideę, że szczęścia można się nauczyć, że można zwiększyć doświadczane poczucie szczęścia.

We wprowadzeniu do jednego z brytyjskich poradników pt. *Jak być szczęśliwym* czytamy: „Oto dobra wiadomość – każdy może nauczyć się być bardziej radosnym. Badania naukowe coraz wyraźniej dowodzą, że szczęście jest umiejętnością, którą można przyswoić, podobnie jak grę na skrzypcach albo jazdę na rowerze” (Hoggard 2010: 9). Co więcej, poradnik zapewnia, że nawet w kilka tygodni można poprawić swój dobrostan. Pomocne wskazówki umieszczono w tzw. manifeście szczęścia: „Ruszaj się, ciesz się z tego, co masz, poświęć trochę czasu na rozmowę, posadź jakąś roślinę, czas oglądania telewizji skróć o połowę, zadzwoń do przyjaciela, serdecznie się pośmiej, codziennie spraw sobie nagrodę, zrób coś dobrego” (tamże: 17). Taki zestaw porad jest wyrazem współczesnej kultury popularnej. Nie zawsze osiągnięcie poczucia szczęścia jest zadaniem miłym i przyjemnym. Nieraz wymaga wysiłku, samodyscypliny, wyrzeczeń (także rezygnacji z niektórych rodzajów przyjemności).

W maju 2005 r. medialny eksperyment społeczny przeprowadziło BBC oraz grupa sześciorga specjalistów zajmujących się szczęściem w Wielkiej Brytanii, pod kierunkiem psychologa Richarda Stevensa. Miejscem eksperymentu zostało miasteczko Slough (nazwa ma dwa znaczenia: „trzęsawisko”, „wylinka węża”), oddalone ok. 40 km od Londynu (Hoggard 2010). Slough ma 119 tys. mieszkańców, cechuje je relatywnie niski poziom bezrobocia, zróżnicowanie populacji oraz standardowy poziom zadowolenia mieszkańców w skali całego kraju. Dla 50 ochotników spośród mieszkańców Slough przygotowano serię zajęć mających na celu zwiększenie poczucia szczęścia. Zakładano, że szczęście rozprzestrzeni się na większy obszar. Eksperyment trwał 12 tygodni. Ochotnicy m.in. uczyli się śpiewu, uczestniczyli w wyprawie do Parku Narodowego New Forest, rozwijali własne zainteresowania, zachęcali innych mieszkańców do przestrzegania zasad głoszonych w tzw. manifeście szczęścia. Finałem eksperymentu było święto, w ramach którego oprócz występów ochotników został odsłonięty obraz uśmiechniętej twarzy złożonej z 2 tys. zdjęć zrobionych przez mieszkańców. Kanał BBC przygotował i wyemitował serial *Making Slough Happy*. Jak opisuje swój udział w eksperymencie jeden z uczestników: „Dążąc do zwiększania naszego wewnętrznego poczucia szczęścia, musieliśmy uważnie przyglądać się samym sobie, naszym uczuciom, wspomnieniom i myślom – co nie zawsze było łatwe i przez co nieraz byłem bliski płaczu. Jednak dzięki temu niewiarygodnie dużo dowiedziałem się o sobie, tak więc w ostatecznym rozrachunku było to dla mnie doświadczenie pozytywne” (tamże: 18). Jeszcze inny uczestnik dostrzega różnicę pomiędzy eksperymentem a rzeczywistością, choć ma nadzieję, że manifest szczęścia znajdzie więcej zwolenników: „Nagle, dzięki udziałowi w czymś takim jak eksperyment w Slough, czujesz się naprawdę potężną osobą. Wziąwszy sobie do serca przykazanie miłości bliźniego, zainwestowawszy w lokalną społeczność i w ludzi, zechcesz wyjść na ulicę, zatrzymać pierwszego napotkanego przechodnia i zapytać go, czym się zajmuje albo jaki miał dzień. Rzeczywisty świat nie funkcjonuje w ten sposób, ale mam nadzieję, że kiedy ten program zostanie pokazany w telewizji, ludzie nie będą w nim widzieć jedynie filmu dokumentalnego [...]” (tamże: 220).

Czy przeprowadzony eksperyment miał znaczenie dla uczestników, mieszkańców i widzów? Czy nie był jedynie wydarzeniem medialnym? Czy na zwiększenie poczucia szczęścia uczestników nie wpłynął fakt zainteresowania się nimi grupy specjalistów? Jak trwały był efekt eksperymentu dla samych uczestników? Eric Weiner, amerykański dziennikarz i autor książki *Geografia szczęścia*, odwiedził miasteczko półtora roku po ukończeniu eksperymentu. Spotkał się z psychologiem Richardem Stensem, rozmawiał z mieszkańcami-uczestnikami. Od Stevensa dowiedział się, że nie wszystkie części eksperymentu się udały. Trudne okazały się: południowoamerykański taniec biodanza, a także

joga połączona z terapią śmiechu. Jedna z uczestniczek zastanawiała się, dlaczego nie wykorzystano ważnych „filarów” brytyjskiego szczęścia – umiłowania ogrodów i psów. Weiner konkluduje, że nie można uszczęśliwić jakiegoś miejsca na ziemi.

Podsumowując: szczęście jest różnie postrzegane w zależności od typu kultury. Dokonując niezbędnego uproszczenia, można powiedzieć, że w kulturze wysokiej szczęście zwykle łączy się z poczuciem sensu, wysiłkiem, odpowiedzialnością oraz zorientowaniem na wartości moralne, dobrem ogółu. Współczesna kultura popularna często akcentuje indywidualizm, terażniejszość, przyjemności, pogoń za szczęściem. Nie można jednak całkowicie wykluczyć z kultury popularnej koncepcji szczęścia powiązanej z wartościami moralnymi oraz dobrem innych ludzi.

### Czas i szczęście

Władysław Tatarkiewicz pokazywał współzależność trzech chronologicznych składników szczęścia. „Przeszłość, terażniejszość i przyszłość wpływają na to, jak przeżywamy kolejne chwile naszego życia, i każda z nich ma swój udział w zadowoleniu czy niezadowoleniu, jakie wynosimy z tych chwil kolejnych i zespalamy w ostateczne zadowolenie i niezadowolenie z całości życia” (Tatarkiewicz 1979: 249). Obecnie psychologowie dodają jeszcze jeden wymiar temporalny, nazywany „transcendentalną przyszłością” (postrzeganiem możliwości osiągnięcia stanu szczęśliwości po śmierci) (Zimbardo, Boyd 2008).

Socjologowie kultury podkreślają, że m.in. pod wpływem nowych mediów, technologii informacyjnych i komunikacyjnych oraz konsumpcji żyjemy w czasach kultury terażniejszości (Tarkowska 2013). Jednakże sama terażniejszość jest różnie rozumiana w psychologii czasu (Zimbardo, Boyd 2008). Terażniejszość hedonistyczna jest perspektywą osób, które aktywnie poszukują nowych doświadczeń sprawiających im przyjemność, unikają cierpienia, skupiają się na natychmiastowej gratyfikacji. Osoby te mogą doświadczać poczucia szczęśliwości, ale nie trwałego pełnego zadowolenia z życia. Postawa terażniejszości fatalistycznej cechuje osoby, którym brakuje poczucia kontroli nad własnym życiem, nastawione pesymistycznie, mające poczucie braku perspektyw, braku nadziei. Te osoby są nieszczęśliwe. Dopiero trzeci typ aktywnej terażniejszości (*carpe diem*) przyczynia się do poczucia szczęścia (por. Sobol-Kwapińska 2007). Ten typ terażniejszości wiąże się z rozwojem cechy uważności (*mindfulness*), pomagającej zwiększyć poziom odczuwanego szczęścia. Według Małgorzaty Jakubczak „uważność w codzienności to pełna obecność w chwili bieżącej i docenianie jej, dostrzeganie doskonałości i bogactwa życia przy całej jego nieprzewidywalności i zmienności” (Jakubczak 2010: 7).

Aktywna terażniejszość stanowi kluczową ideę we wschodnich kulturach. Jest realizowana w medytacji. W zachodnich kulturach poczucie szczęścia częściej wiąże się z ukierunkowaniem na przyszłość, z realistyczną nadzieją oraz optymistyczną orientacją życiową. Także Tatarkiewicz (1979: 249) pisał, że „przeszłość i terażniejszość znaczą mniej niż perspektywy na przyszłość. Posiadanie znaczy mniej niż nadzieja”.

Janusz Mariański zauważa, że osoby, które optymistycznie postrzegają społeczeństwo i jego przyszłość, skłonne są także optymistycznie oceniać własną przyszłość. Pesymizm w stosunku do własnej przyszłości nie pokrywa się z pesymizmem w stosunku do przyszłości społeczeństwa (Mariański 2013: 135). Analizując opinie młodzieży w latach 1994–2012 na temat wartości oraz poczucia sensu życia, autor wnioskuje, że „znaczna część młodzieży polskiej hołduje pesymistycznej wizji przyszłości naszego kraju” (tamże). Uważa on, że opinie adolescentów mogą powielać stanowiska, które są prezentowane w dyskursie publicznym i w mediach, a nie być wynikiem osobistej głębszej refleksji. Niemniej jednak przestrzega: „Brak optymizmu w odniesieniu do własnego i społecznego losu może prowadzić do preferowania celów prywatnych i strategii «na przetrwanie» oraz wyłączania się ze współautorstwa procesów transformacji politycznej, gospodarczej i społeczno-kulturowej” (tamże).

### Przymus bycia szczęśliwym i kreatywny dobrostan

Jak trafnie zauważa Zygmunt Bauman (2009a: 93), „świat stworzony przez «nowoczesny projekt» funkcjonuje tak, jakby zamiarem jego projektodawców było przymuszenie ludzi do poszukiwania szczęścia (a w każdym razie takiego szczęścia, które głoszą samozwańczy doradcy i eksperci do wynajęcia oraz autorzy haseł reklamowych)... Dwadzieścia cztery godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu ludzi zachęca się, nakłania, namawia i kusi, aby porzucili życie, które uznali za słuszne i właściwe, odwrócili się od tego, co jest im drogie i co, w ich przekonaniu, zapewnia im szczęście, i zamiast tego stali się kimś innym, niż są”. Pogoń za szczęściem jest niebezpieczna i ostatecznie może prowadzić do frustracji oraz depresji.

Przymus bycia szczęśliwym w kulturze współczesnej wiąże się z dyscyplinowaniem umysłu i ciała. Dotyczy to zwłaszcza przedstawicieli warstw średnich i wyższych, ponieważ wymaga zarówno nakładów finansowych, jak i określonego kapitału społeczno-kulturowego. Sposobów dyscyplinowania umysłu i ciała jest wiele: od rozmaitych ćwiczeń fizycznych po medytację. Nie będę w tym miejscu szczegółowo opisywać danego zagadnienia. Chciałam jedynie zaznaczyć jeden aspekt, który dotyczy tego, co określam jako „dietyzacja szczęścia”. Dyskurs poradniczy na temat szczęścia i zdrowia pełen jest zaleceń spożywania

określonych (najlepiej ekologicznych) produktów, które mają sprzyjać poczuciu szczęścia. Przykładowo, uchronić jednostkę przed przygnębieniem ma spożycie 500 mg tryptofanu na dobę (Hoggard 2010). Tryptofan jest aminokwasem egzogennym, który występuje w wielu białkach (m.in. w mięsie kurcząt, indyka, tuńczyka, łososia, w czerwonej fasoli, soczewicy, bananach), a najlepiej przyswajany jest wraz z węglowodanami złożonymi (np. produktami pełnoziarnistymi). Tryptofan podwyższa w organizmie poziom endorfin, wywołujących naturalną euforię. Strategia dietyzacji wpisuje się w narracje dotyczące zdrowego stylu życia i zwykle jest uzupełniana innymi praktykami cielesnymi (jak ćwiczenia, pływanie), cielesno-duchowymi (np. joga, tai-chi) oraz duchowymi (np. medytacja, modlitwa). Dyskurs zdrowego stylu życia zakłada, że pełnia szczęścia jest możliwa przy wysiłkach jednostki skierowanych na osiągnięcie stanu równowagi psychofizycznej. Widać wyraźnie, że eksponowany jest cielesny wymiar szczęścia. Nie wystarczy zadbać o duszę i rozwój moralny. Wymogiem koniecznym staje się dyscyplinowanie oraz pielęgnowanie ciała (i już nie chodzi tylko o higienę, lecz o upiększanie, poprawianie, odmładzanie).

Wraz z tyranią szczęścia rozwija się biznes szczęśliwości: i tej cielesnej, i duchowej. Jeśli ktoś jest niezadowolony ze swojego życia, może próbować rozmaitych ofert rynkowych. Warto zaznaczyć, że w kulturze konsumpcji pojęcie szczęścia jest często nadużywane: np. w reklamach produktów i usług – prowadzone do wymiaru hedonistycznego, do chwilowych przyjemności. W ten sposób trywializuje się, traci swój urok. Można wręcz zaryzykować stwierdzenie, że kultura popularna nadmiernie wyeksploatowała pojęcie szczęścia.

W XXI w. dominująca staje się idea – by tak rzec – kreatywnego dobrostanu. „Trzeba więcej być, mieć bogatsze życie: w naszym społeczeństwie masowej konsumpcji szczęście polega na wszystkim, co może nas wyrwać z anonimowości, z tłumu, z codzienności, z demokratycznej równości” (Comte-Sponville, Delumeau, Farge 2008: 13). Co ciekawe, idea kreatywnego dobrostanu przenika do różnych grup wiekowych: zarówno tych młodszych, średnich, jak i starszych. Ponadto idea ta podlega procesom komercjalizacji.

Podsumowując pierwszy rozdział, chciałabym powrócić do definicji szczęścia. W tej pracy szczęście jest definiowane jako zadowolenie z istotnych sfer życia człowieka, połączone z działaniami na rzecz osiągnięcia życiowych celów. Szczęście jest pojęciem pojemnym (dotyczy różnych obszarów życia), relatywnym (nawiązującym do określonej perspektywy porównawczej) oraz subiektywnym (różni ludzie w czym innym widzą swoje szczęście). W kulturze zachodniej szczęście jest i prawem, i obowiązkiem: każdy ma – przynajmniej teoretycznie – prawo do szczęścia, ale też i powinien sam o nie zabiegać.



## Rozdział II

# Szczęście w teoriach i koncepcjach

### 1. Filozoficzne teorie i koncepcje szczęścia

Filozofowie od starożytności po czasy współczesne stawiali – i nadal stawiają – pytanie o to, jakie życie jest najlepsze. W tych dociekaniach wskazuje się na dwa wymiary szczęścia: jednostkowy oraz społeczny. Istotne są pytania: jaki człowiek jest szczęśliwy? Jakie społeczeństwo jest dobre? Sokrates określał człowieka szczęśliwego jako takiego, który zna samego siebie, zna swoje możliwości i predyspozycje, a także zajmuje się tym, w czym jest najlepszy. Poznanie siebie prowadzi do wiedzy, która jest tożsama z cnotą. Wspomniany filozof uważał, że za ludzką wiedzę oraz ludzkie działania odpowiedzialna jest dusza człowieka, która warunkuje proces poznawczy. Można powiedzieć, że człowiekiem szczęśliwym jest ten, który dba o swoją duszę. Na poziomie społecznym Sokratesa interesował kształt polityki, którą filozof postrzegał jako sztukę „dbania o dusze” obywateli (Świercz 2006b). Zwracał też uwagę na zagadnienie sprawiedliwości.

Podobne rozważania o szczęściu snuł Platon, uczeń Sokratesa (Świercz 2006a). Na poziomie jednostki Platon utożsamiał szczęście z dobrocią. Uważał, że szczęśliwy jest człowiek moralny, który potrafi osiągnąć harmonię wewnętrzną. Szczęście społeczne Platon rozpatrywał w kontekście państwa idealnego i sprawiedliwego, tworząc najstarszą koncepcję utopii. Szczęście utopijne (doskonałe) to „szczęście, które w naszym świecie także by być mogło, ale tylko gdyby życie było inne niż jest, gdyby było dobrze uplanowane, racjonalnie pokierowane” (Tatarkiewicz 1979: 450). To właśnie w utopii platońskiej dochodzi do zgrzytu pomiędzy szczęściem jednostki a szczęściem ogółu. Program lepszego życia Platon budował przede wszystkim na podstawie idei dobra, a nie szczęścia. W państwie idealnym miał „panować ład powszechny i niezmienny; obywatelom jej [utopii] nie wolno było kierować się w życiu własnym usposobieniem

i chęciami, choćby to było potrzebne do ich przyjemności i szczęścia” (tamże: 457). Ustrój najlepszy jest jeden i obowiązuje on wszystkich obywateli. Nie ma w nim miejsca na wolność jednostki oraz na równość społeczną. Ustrój w państwie jest hierarchiczny, a zadaniem jednostki jest pełnienie swojej funkcji, zgodnie z zajmowaną pozycją społeczną.

W starożytności wyróżniano dwa podstawowe podejścia do szczęścia: hedonistyczne (cyrenejczycy, Epikur) oraz eudajmonistyczne (Arystoteles). Ogólnie rzecz biorąc, w perspektywie hedonistycznej szczęście ujmowano w kategoriach przyjemnego życia, w perspektywie eudajmonistycznej zaś – w kategoriach życia sensownego, moralnego. Filozofia zna różne odmiany koncepcji hedonistycznych i eudajmonistycznych, a granice pomiędzy tymi ujęciami nieraz są płynne.

Teorię hedonistyczną zapoczątkował Arystyp z Cyreny w III w. p.n.e. Szczęście postrzegał jako mnogość własnych chwilowych przyjemności. Według niego w życiu należało dążyć do jak największej liczby przyjemności. Późniejsze wersje teorii hedonistycznych są bardziej umiarkowane. Zwracają uwagę na przyjemności wyższe, trwalsze, mające związek z cnotami.

Epikur określał przyjemne życie jako moralne i sprawiedliwe, uwzględniające potrzeby innych ludzi (jest to wątek zbliżający stanowisko hedonistyczne do eudajmonistycznego). Pod koniec XVIII w. w jeszcze większym stopniu odszedł od pierwotnego hedonizmu Jeremy Bentham. W jego utylitarystycznej koncepcji hedonizm opiera się na zasadzie użyteczności i jest bardziej uspołeczniony: przechodzi ewolucję od jednostkowego szczęścia ku szczęściu ogółu. Podsumowując: w teoriach hedonistycznych ceniono przyjemności, a eliminowano cierpienia.

Teorie eudajmonistyczne przedkładają wartość szczęścia nad inne wartości, a w centrum zainteresowań umieszczają życie szczęśliwe. W różnych wersjach eudajmonizmu wyższym dobrem dla jednostki może być: intensywna przyjemność, pomyślny los, doskonałość człowieka, zadowolenie z życia. Nie wszyscy jednak uważają szczęście za wartość najważniejszą. Inne cenione dobra to: doskonałość wytworów ludzkich, doskonałość społeczeństw, pełnia i głębia przeżyć (Tatarkiewicz 1979: 530).

Jedną z klasycznych koncepcji eudajmonistycznych przedstawił Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej*. Rozumiał on szczęście (eudajmonię) jako zespół wszystkich dóbr potrzebnych człowiekowi, dlatego doradzał ćwiczyć wszystkie ludzkie zdolności, a zarazem we wszystkim mieć umiar. Odróżniał szczęście od przyjemności, choć jednocześnie podkreślał, że nie ma szczęścia bez przyjemności, a życie szczęśliwe jest przyjemne. Odróżniał on również szczęście od zadowolenia, uważając zadowolenie za konsekwencję, a nie istotę szczęścia. Podstawą przeżywania eudajmonii mogą być umiejętności człowieka oraz należyte

ich zastosowanie. Arystoteles uważał, że człowiek słaby i chory, biedny i samotny, bez rodziny i przyjaciół nie może być szczęśliwy.

We współczesnych badaniach nastąpił powrót zainteresowania koncepcjami hedonistycznymi. Bardzo wnikliwe rozważania na temat hedonizmu poczyniła Maria Ossowska w napisanej w 1949 r. książce *Motywy postępowania. Z zagadnień psychologii moralności*. Autorka odróżniła hedonizm jako stanowisko teoretyczne od hedonizmu jako pewnej postawy życiowej. Przedstawiła rozmaite stanowiska teoretyczne: ogólną teorię działania (celem działania jednostki jest przyszła rozkosz i wolność od cierpienia), teorię przedmiotu pragnień i celu działań (przedmiotem pragnień i celem działań jednostki jest własna przyjemność obecna lub przyszła), teorię motywów działania (jednostka dąży do czegoś dlatego, że po przedmiocie swoich dążeń obiecuje sobie jakąś przyjemność), teorię przyczyny pragnień (aktualna lub przyszła własna przyjemność na myśl o jakiejś rzeczy jest potrzebna do wyzwolenia w nas pragnienia tej rzeczy), teorię zbieżności (kiedy jakiś bodziec wywołuje w jednostce reakcję przyjemną, to ta reakcja łączy się z dążeniem do tego przedmiotu) oraz teorię dążeń niepołączonych z samowiedzą (jednostka odczuwa pęd do przyjemności; instynktownie dążymy do przyjemności i unikamy cierpienia).

Wśród motywów działania telicznego (celowego) Ossowska wyróżniła hedonizm aktualno-uczuciowy oraz hedonizm antycypacyjno-intelektualny. Hedonizm aktualno-uczuciowy wiąże się z bieżącym doświadczaniem przyjemności ze względu na obecne postępowanie. Spacerując po lesie w piękny wiosenny dzień w celu odpoczynku, człowiek ma do czynienia z aktualno-uczuciowym wariantem hedonizmu. Hedonizm antycypacyjno-intelektualny jest odczuwaniem przyjemności ze względu na wyobrażany sobie przyszły stan rzeczy. Antycypacja ucztę może wzbudzać w smakoszu aktualne doznania przyjemności. Obie te wersje hedonizmu nie wykluczają się. Wolontariusz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy może odczuwać przyjemność w momencie, gdy daje komuś symboliczne serduszko w zamian za datek, ale też może odczuwać przyjemność ze względu na antycypowany sukces podjętej akcji dobroczynnej, kiedy uda się zebrać znaczną sumę pieniędzy, umożliwiającą np. zakup niezbędnego sprzętu medycznego w celu wyposażenia szpitali publicznych oraz pośredniej pomocy chorym, którzy będą mogli z tego sprzętu w przyszłości skorzystać.

Ossowska przestrzegała przed zbyt uproszczonym traktowaniem hedonizmu, które sprowadzałoby się do postawy egoistycznej, czyli zabiegania o własne doraźne przyjemności, bez liczenia się z innymi ludźmi. Taka wersja hedonizmu psychologicznego pojawiła się dopiero w filozofii nowożytnej. W starożytności dyskusje toczyły się przede wszystkim wokół hedonizmu etycznego. Co ciekawe, w różnych podręcznikach przedstawiciele poszczególnych nurtów filozoficznych (np. Demokryt) są różnie klasyfikowani: raz jako hedoniści, a raz jako

eudajmoniści. Według Ossowskiej eudajmonizm może być wersją hedonizmu etycznego, gdzie przyjemność wiąże się z osiągnięciem szczególnych celów, np. gdy człowiek szuka przyjemności w działalności naukowej czy artystycznej. Autorka ta uważała także, że ważniejsza jest wiedza o charakterze potrzeb człowieka, a dopiero w drugiej kolejności – wiedza o źródłach przyjemności.

Tatarkiewicz (1979: 523), pisząc o hedonizmie, stwierdzał: „W teorii: przyjemność jest dobrem – przyjemność jest złem; w praktyce: należy o przyjemność zabiegać – należy się przyjemności wystrzegać. Ale prawda, jak się zdaje, leży pomiędzy tymi krańcami, jest poza hedonizmem i ascetyzmem”. Filozof zbudował swoją koncepcję w nurcie eudajmonistycznym: życie szczęśliwe definiował jako życie dające pełne, trwałe i uzasadnione zadowolenie z całości życia. Za najistotniejszy warunek szczęścia uznawał sens życia oraz wartości. Ponadto uważał, że przyjemności przyczyniają się do szczęścia, ale szczęście również przyczynia się do przyjemności. „Człowiek szczęśliwy jest też bardziej predestynowany niż nieszczęśliwy do przeżywania przyjemności” (tamże: 100). Tatarkiewicz dowodził, że związek między szczęściem a przyjemnością jest luźniejszy, niż zwykle się o nim sądzi. Bardzo ciekawy wydaje się zaproponowany przez tego autora podział na małe i wielkie przyjemności. Małe przyjemności, jak chwile przy kominku czy oglądanie zabytków na wycieczce, wnoszą w życie codzienne mniej lub bardziej intensywne doznania przyjemności. Małe przyjemności mogą cieszyć tylko osoby szczęśliwe. „Trzeba mieć coś ważnego w życiu, by nieważne rzeczy cieszyły. Trzeba mieć coś, co cieszy trwale, by móc się cieszyć przelotną chwilą” (tamże: 165). Małe przyjemności same w sobie nie stanowią szczęścia. Wielkie przyjemności są idealną konstrukcją, są to przyjemności, „w których energia fizyczna i psychiczna wyładowuje się gwałtownie, chwile upojenia, przeżywane w stanach mistycznych, w pracy, w miłości” (tamże: 132). Tak zdefiniowane wielkie przyjemności przypominają stan optymalnego doświadczenia w koncepcji autorstwa Mihály Csíkszentmihályi, o której będzie mowa w następnym rozdziale, przedstawiającym zarys psychologicznych koncepcji szczęścia.

Puentą rozważań Tatarkiewicza na temat małych i wielkich przyjemności jest następujące stwierdzenie: „Zachodzi szczególny stan rzeczy: z jednej strony, ludzie uważają zabawy i życie w komforcie za przyjemności życia w przeciwieństwie do pracy, z drugiej natomiast – praca, jeśli komu sprawia w ogóle przyjemność, może być wielką przyjemnością, w porównaniu z którą rozrywki, gry, wczasy, komfort są już tylko drobnymi przyjemnościami” (tamże: 183). Filozof ten zwracał uwagę na różne źródła przyjemności w różnych okresach życia. Pisał, że ludzie młodzi czerpią swoje przyjemności przeważnie ze sprawnych funkcji organizmu oraz z realizowania dążeń. Osoby starsze w czymś innym upatrują źródeł przyjemności, choćby w obcowaniu z rzeczami, które lubią lub

cenia. Stwierdzał, że młodzi, czerpiąc przyjemności z innych źródeł, skłonni są postrzegać starość raczej jako nieszczęśliwą. Aczkolwiek z moich badań młodzieży akademickiej, które szczegółowo przedstawiam w drugiej części książki, wynika, że młodzi dorośli mają też i piękne wizje szczęśliwej starości, a poczucia szczęścia przeważnie nie wiążą z wiekiem. Tatarkiewicz jako „wiek szczęścia” określał nie młodość i nie starość, lecz wiek średni. W rozdziale na temat osiągalności szczęścia pisał tak: „[...] wiek średni, dojrzały: ma więcej sił, mniej dolegliwości fizycznych, mniej jest zależny od łaski innych ludzi, bardziej czynny, wolniejszy od oczekiwań i wspomnień, niepokojów i żalów; w nim człowiek najwięcej może kierować sam swoim życiem” (tamże: 410–411). Filozof zauważał, że nawet najbardziej pomyślne życie ma swoje braki, które są potrzebne, by podnieść wartość egzystencji. Oprócz rozważań o szczęściu i przyjemności zajmował się cierpieniem i nieszczęściem. Pisząc o czynnikach szczęścia, rozgraniczał źródła szczęścia i warunki szczęścia. Pierwsze same w sobie dają szczęśliwemu zadowolenie, drugie są czynnikami szczęścia, ale same przez się zadowolenia nie dają. Granica między nimi jest zależna od jednostki. Do źródeł szczęścia Tatarkiewicz zaliczał: dobra zewnętrzne (majątek, stanowisko, władzę), przyjemną pracę i uczucia życzliwe, przedmioty bezinteresownego upodobania (naukę, sztukę, religię), sam fakt życia czy rzeczy nierealne (jak marzenia). Wśród czynników szczęścia wyróżniał te, które znajdują się poza człowiekiem (np. dom, rodzina, majątek, zawód), oraz takie, które są w samym człowieku (cechy psychiczne), otrzymane od losu oraz zdobyte. Zwracał uwagę, że czynniki szczęścia działają jedynie w zespołach. Uważał, że szczęście zależy nie tylko od warunków życia, lecz także od reakcji na nie człowieka. Stwierdzał również, że humor, rozumiany jako obracanie w żart własnych niepowodzeń życiowych, przyczynia się do poczucia szczęścia.

Leszek Kołakowski (2008: 39) wskazywał, że w obecnych czasach szczęście jako przedmiot refleksji nie cieszy się uznaniem. Według niego tylko dziecko do piątego roku życia może być szczęśliwe, o ile żyje w kochającej je rodzinie, nie doświadcza żadnych wielkich cierpień ani śmierci bliskich ludzi. „Powyżej wieku pięciu lat jesteśmy przypuszczalnie za starzy na szczęście, chociaż możemy, oczywiście, doświadczać przejściowych przyjemności, momentów wielkiego zachwycenia czy nawet ekstatycznej jedności z Bogiem i ze wszechświatem, możemy znać miłość i radość. Szczęście jako kondycja niezmienna nie jest nam już dostępne, oprócz, być może, nader rzadkich przypadków dusz prawdziwie mistycznych” (Kołakowski 2010: 139–140). Człowiek nie może być w pełni szczęśliwy, ponieważ nie może wyzbyć się antycypacji śmierci, uczestniczy w bólu innych ludzi, widzi zło oraz nędzę otaczającego świata. Bliższe jest mi stanowisko Tatarkiewicza, odróżniającego szczęście idealne od realnego, które – niepozbawione cierpienia – okazuje się możliwe do osiągnięcia. Takie realne

szczęście nie jest zarezerwowane tylko dla dzieci, ale też i dla młodzieży, wieku dojrzałego oraz osób starszych.

Współczesny filozof Nicholas White (2008) odrzuca kategorię szczęścia, widząc ją jako niespójną i nieistotną. Podąża on śladami Kanta, który uważał, że człowiek nie może wiedzieć dokładnie, co go uszczęśliwia. Szczęście White uzależnia od mnogości celów jednostki i konfliktów między nimi. Harmonizacja celów ma prowadzić człowieka do stanu szczęśliwości. „Filozofowie i inni myśliciele [...] mówią nieraz, że pojęcie szczęścia jest jak obrazek w układance i że gdyby je znali, pozwoliliby im to ułożyć jej fragmenty w jedyny właściwy sposób, bądź przynajmniej w któryś z właściwych sposobów” (tamże: 145). Autor wnioskuje, że „jesteśmy świadkami dewaluacji pojęcia szczęścia” w naukach społecznych. Jako przykład wskazuje badania preferencji wyborczych lub konsumpcyjnych, gdzie „rozważanie ogólnej kwestii szczęścia nie jest raczej szczególnie pomocne” (tamże: 140–141).

Jednakże szczęście jest ważne w kontekście tożsamościowym, w nadawaniu życiu określonego sensu. Jak trafnie zauważył Tadeusz Gadacz w wywiadzie opublikowanym na łamach *Charakterów*: „Jeśli realizujemy jakieś dobra, mamy cele, realizujemy siebie i własną miarę życia, to odczuwamy pewien dobrostan, czujemy się szczęśliwi, czujemy, że jesteśmy na swoim miejscu. Wtedy szczęście jest tylko potwierdzeniem samorealizacji, pochodnym tego dobra” (Gadacz 2012: 109). We współczesnej filozofii rozważania na temat szczęścia umieszczone są w kontekście kondycji współczesnego człowieka, możliwości i źródeł osiągnięcia szczęścia. Anna Drabarek (2011) dostrzega następujące dominujące narracje spełnienia: poprzez przyjemności, samodoskonalenie, duchowość i moralność. Pokazuje też liczne bariery w osiągnięciu celów i realizacji dążeń człowieka. Podkreśla, że nie wszyscy mają równe szanse na życie szczęśliwe. Współczesność jest obciążona ryzykiem, niepewnością, szybkim tempem zmian. Współczesna kultura konsumpcyjna pielęgnuje model nieustannego aktywnego szczęścia. Jest ono uzależnione od działań samej jednostki. Jeśli nie osiąga ona życiowych sukcesów, staje się sama sobie winna.

Filozofowie zajmują zatem różne stanowiska wobec szczęścia. Jedni uznają to zagadnienie za istotne, inni są nastawieni bardziej sceptycznie. Zwolennicy pierwszego stanowiska postrzegają szczęście jako złożony koncept i rozpatrują je w wymiarze hedonistycznym oraz eudajmonistycznym, podkreślają znaczenie wartości moralnych. Inni zaś nie uznają szczęścia za kluczowe w życiu człowieka albo dlatego, że idealne szczęście jest nieosiągalne, albo dlatego, że sprowadzają szczęście do postawy hedonistycznej. Jako autorce tej pracy bliższe jest mi pierwsze stanowisko, opowiadające się za istotnością szczęścia w życiu człowieka.

Filozoficzne teorie dotyczące szczęścia zawierają niezwykle liczne, rozmaite tezy i mogą stanowić źródło inspiracji dla socjologów. Inspirujące dla mnie,

w związku z zaprezentowanymi tu badaniami własnymi, są rozważania Sokratesa o szczęśliwym człowieku jako poznającym samego siebie, twierdzenie Arystotelesa o umiejętnościach człowieka oraz należytych ich zastosowaniu, co może być podstawą przeżywania eudajmonii, tezy Tatarkiewicza o czynnikach szczęścia, ich złożoności i zmienności w ciągu życia człowieka. Ten ostatni zwracał uwagę na różne okresy życia i opisywał je bardzo ogólnie. Socjologiczne podejście, które przyjmuję w moich analizach, jest bardziej szczegółowe, ukazuje zróżnicowane stanowiska wobec szczęścia wśród młodych dorosłych – studentów i absolwentów różnych kierunków studiów wyższych. Kluczowe są dla mnie zagadnienia szczęścia w kontekście wartości i przyjemności, wieku oraz kierunku zdobywanego wykształcenia.

## 2. Psychologiczne teorie szczęścia

Już filozofowie dostrzegli znaczenie psychicznego czynnika szczęścia. Psychologiczne teorie szczęścia i dobrostanu uwzględniają następujące obszary rozważań: (1) zaspokajanie potrzeb i osiąganie celów, (2) aktywności, (3) predyspozycje genetyczne i osobowościowe (Diener, Lucas, Oishi 2004). Teoretycy pierwszego nurtu (np. Ruut Veenhoven) zwracają uwagę na redukcję napięcia pomiędzy aspiracjami a realnymi możliwościami zaspokajania potrzeb i osiągania celów. Człowiek będzie tym szczęśliwszy, im bardziej mu się uda zredukować istniejące napięcie, zaspokoić swoje potrzeby i osiągnąć zamierzone cele. Zwolennicy drugiego nurtu (James R. Averill, Thomas A. More, Martin E.P. Seligman, Mihály Csikszentmihályi, Barbara Fredrickson) zwracają uwagę na to, że zaangażowanie w interesujące działania czy aktywności, odpowiednie do umiejętności jednostki, przyczynia się do poczucia szczęścia i zadowolenia. Teoretycy pierwszych dwóch nurtów uwzględniają zmieniające się warunki życia jednostki. Przedstawiciele trzeciego nurtu (David Lykken, Auke Tellegen) upatrują źródeł szczęścia w predyspozycjach genetycznych i osobowościowych. Optują za większą stałością poczucia szczęścia, jego większą niezależnością od czynników zewnętrznych. Trzecie stanowisko zostanie zaprezentowane w rozdziale na temat uwarunkowań szczęścia.

Abraham Harold Maslow był prekursorem teorii potrzeb. Swoją koncepcję przedstawił w 1954 r. w książce *Motywacja i osobowość*. Uważał, że człowiek dąży do samorealizacji po zaspokojeniu kolejnych potrzeb: fizjologicznych, bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania (Maslow 2009: 71). Jednocześnie podkreślał, że ludzie muszą zajmować się tym, w czym są dobrzy. Dopiero wtedy mogą być w zgodzie ze sobą i odczuwać satysfakcję

(tamże). Szczęście rozpatrywane z perspektywy teorii potrzeb autorstwa R. Veenhovena oznacza zaspokajanie podstawowych potrzeb i zależy od środków finansowych, którymi dysponuje jednostka i państwo. Możliwość schronienia, pracy, zaspokojenia głodu, poczucie bezpieczeństwa, dostęp do edukacji i ochrony zdrowia stwarzają warunki do zadowolenia z życia. Ubdyzy w krajach bogatszych czują się szczęśliwsi niż ubdzyzy w krajach biedniejszych. Veenhoven wyjaśnia to, wskazując na tworzenie w tych pierwszych lepszych warunków także dla biedniejszych grup ludności, łącznie z rozbudowanym systemem pomocy materialnej oraz zasobniejszymi śmietnikami. Jednakże autor pomija zagadnienia nierówności społecznych, a także wielu negatywnych zjawisk związanych ze wzrostem gospodarczym (zanieczyszczonego środowiska, przestępczości, słabnących więzi i wyższej stopy samobójstw) (Czapiński 2004a: 58). Teoria potrzeb nie jest wystarczająca w analizie szczęścia, gdy w grę wchodzi kwestie porównań społecznych oraz kontekstu: na poziom ocenianego poczucia szczęścia może wpływać własna przeszłość, przekonania na temat sprawiedliwości społecznej, aspiracje i oczekiwania, porównanie z innymi ludźmi, porównanie własnego poziomu życia z jakimś standardem kulturowym dostatniego i dobrego życia.

James R. Averill i Thomas A. More zajmują się szczęściem eudajmonistycznym, będącym wynikiem owocnej działalności. Eudajmonia nawiązuje do właściwego sposobu postępowania oraz cechuje się wysokim poziomem aktywności. W tej perspektywie szczęście związane jest głównie z wartościami, aczkolwiek systemy biologiczne i psychologiczne też są ważne. Szczęście wiąże się z celowymi działaniami jednostki, z gratyfikacjami (a nie przyjemnościami), z optymalnym funkcjonowaniem. To ostatnie wymaga kompromisu między rozbieżnymi wymaganiami, oznacza aktywne zaangażowanie w świecie.

Averill i More postulują, że szczęście można zrozumieć jedynie w ramach obszerniejszej teorii. W teorii tej trzeba uwzględnić nie tylko subiektywne (deklarowane szczęście), lecz także potencjalny wskaźnik obiektywnego szczęścia (Averill, More 2005: 838). Wewnętrzne mechanizmy tak rozumianego szczęścia obejmują: wyznaczanie sobie ambitnych (realistycznych) celów, wiarę we własną zdolność do osiągnięcia pożądanego celu, adekwatne informacje zwrotne dotyczące postępów. Do zewnętrznych mechanizmów należy sytuacja człowieka (obiektywny kontekst szczęścia). Na przykład istotnym wymiarem jest posiadanie pracy, uprawianie hobby, udział w organizacjach wolontariackich.

Kolejny przedstawiciel teorii eudajmonistycznej, związanej z aktywnościami jednostki, Martin E.P. Seligman, po dziesięciu latach analiz i refleksji zmienił kierunek badań psychologii pozytywnej – z teorii prawdziwego szczęścia ku teorii dobrostanu. Pierwsza opiera się na kategorii zadowolenia z życia, druga zaś obejmuje pozytywne emocje, zaangażowanie, głębszy sens, pozytywne



związki z innymi oraz osiągnięcia. Najwyższym stopniem dobrostanu jest osobisty rozkwit, czyli – w języku Seligmana (2011: 28) – pełnia życia.

Seligman odróżnia przyjemności od gratyfikacji. Jego zdaniem, przyjemności są ulotne i nie przyczyniają się do wzrostu kapitału psychicznego. Gratyfikacje są bardziej znaczące, wiążą się z użyciem własnych zdolności i umiejętności (z wykorzystaniem swoich mocnych stron i cnot), mają dłuższe pozytywne oddziaływanie. Przyjemnością jest zatem np. słuchanie muzyki, oglądanie ciekawego filmu, spożywanie smacznego posiłku. Gratyfikacja wiąże się z osiąganiem celów, zaangażowaniem w działanie ujawniające zdolności człowieka, jak np. napisanie artykułu, nauka języka obcego, rozwiązanie zadania matematycznego. Dobre (pełne) życie jest umiejętnym połączeniem przyjemności, gratyfikacji oraz sensu. Szczęście eudajmonistyczne w tym przypadku wiąże się także z działaniami dla dobra innych ludzi, ma wymiar prospołeczny.

Psychologiczne teorie motywacyjne wskazują, że szczęście i zadowolenie z życia w większym stopniu wiążą się z wewnętrzną motywacją, czyli z poczuciem samorealizacji (angażuję się w daną aktywność, bo lubię, mam taką potrzebę). Zewnętrzna motywacja, taka jak władza czy pieniądze, zwiększa poczucie kontroli, ale nie daje poczucia szczęścia (angażuję się w daną aktywność, bo muszę). Za pierwszym typem motywacji stoją kreatywne działania. Tego typu teorię sformułował Mihály Csíkszentmihályi (2005) z Claremont Graduate University. W wyniku badań ustalił, że ludzie doświadczają wyjątkowego poczucia szczęścia w sytuacji, gdy angażują się w realizację ambitnych i możliwych do wykonania zadań. Taki stan nazwał optymalnym doświadczeniem, przepływem (*flow*). W sytuacji przepływu człowiek traci samoświadomość (koncentruje się na działaniu/zadaniu, a nie na swojej osobie) i ma zmienione poczucie upływu czasu (szybszego lub powolniejszego w zależności od aktywności). Częściej stany optymalnego doświadczenia wiążą się z hobby, uprawianiem sportu, życiem towarzyskim, nauką i pracą, znacznie rzadziej z biernym wypoczynkiem, oglądaniem telewizji, próżnowaniem, a nawet pracami domowymi (Carr 2009d: 81). Csíkszentmihályi uważa, że stany optymalnego doświadczenia zależą od czynników kulturowych i środowiskowych. „Kultury, w których cele, normy, role, zasady i rytuały są dobrze dopasowane do umiejętności populacji, dają obywatelom więcej okazji do optymalnych doświadczeń” (tamże: 84). Na przykład ludzie częściej doświadczają stanów optymalnego doświadczenia, gdy w danej kulturze powszechne jest praktykowanie rytuałów religijnych (taniec, śpiew czy medytacja). Środowisko rodzinne może stwarzać dzieciom warunki optymalnego doświadczenia: zaangażowanie w odpowiednie zadania, rozwijanie umiejętności, optymalny poziom swobody w dokonywaniu wyborów. Optymalne doświadczenie w związkach intymnych polega m.in. na trosce o partnera czy partnerkę, wspólnych aktywnościach,

podzielaniu zainteresowań i marzeń, wspólnym wychowywaniu dzieci, wspólnym działaniu w obliczu stresu i porażek.

Warto wymienić jeszcze jedną przedstawicielkę teorii szczęścia jako aktywności człowieka. Barbara Fredrickson (2002) w teorii poszerzania umysłu i budowania zasobów osobistych także wskazuje na istotną rolę czynników wewnętrznych poczucia szczęścia. Jej zdaniem, pozytywne emocje sprzyjają kreatywności i produktywności, a te z kolei prowadzą do zwiększenia pozytywnych emocji, tworząc tym samym cykl poczucia szczęścia.

Warte uwagi hedonistyczne podejście do szczęścia zaproponował amerykański psycholog i ekonomista Daniel Kahneman (2012). Wskazał on na różnicę między jaźnią doświadczającą a jaźnią pamiętającą, a zatem między szczęściem doświadczanym w życiu a zadowoleniem z życia. Zdaniem tego autora, szczęście nie jest tożsame z dobrostanem. W życiu człowieka dominuje jaźń pamiętająca, a część rzeczywiście odczuwanego doświadczenia umyka naszej pamięci. Kahneman podaje przykład, że dłuższe wakacje pozostawiają podobny ślad w naszej pamięci jak krótsze; niemniej jednak doświadczanie poczucia szczęścia (radości, przyjemności) w przypadku udanych wakacji jest większe, gdy są one dłuższe. Czas jest czynnikiem, który różnicuje obie jaźnie. Przyszłość wiąże się z antycypowanymi wspomnieniami, a nie antycypowanymi doświadczeniami.

Na gruncie polskiej psychologii najbardziej rozbudowaną teorię szczęścia przedstawił Janusz Czapiński, który sformułował w 1992 r. cebulową teorię szczęścia. Cytowany autor definiuje szczęście jako pozytywną, afirmującą postawę wobec życia; źródła szczęścia upatruje przede wszystkim w predyspozycjach psychicznych człowieka, a nie w obiektywnych warunkach życia. Czynniki, które wydają się ludziom determinujące poczucie szczęścia, mogą zatem nie mieć na nie większego wpływu. Według Czapińskiego struktura szczęścia ma trzy warstwy. Pierwsza z nich – najgłębsza i najbardziej stabilna – to wola życia. Jest ona wrodzonym elementem dobrostanu psychicznego jednostki, nie zależy od świadomości. Druga warstwa to przeżywane emocjonalnie lub wyrażone w sądach poznawczych ogólne zadowolenie z życia. Trzecia, powierzchniowa, warstwa szczęścia składa się z cząstkowego zadowolenia z poszczególnych obszarów życia (z pracy, rodziny, dzieci, wypoczynku, przyjaciół, warunków mieszkaniowych, dochodów, miasta, kraju itp.) (Czapiński 1992). Bilans emocjonalny wraz z poczuciem satysfakcji z poszczególnych obszarów życia odpowiada hedonistycznym koncepcjom szczęścia. Ogólna satysfakcja z życia połączona z poczuciem sensu życia zbliża się ku eudajmonistycznym modelom szczęścia. Zewnętrzna warstwa cebuli obejmuje bieżące doświadczenia afektywne, odpowiada koncepcji obiektywnego szczęścia Kahnemana. Miarą siły atraktora (potencjalnego poziomu) szczęścia jest wola życia. „Główną funkcją

atraktora jest zapobieganie obniżaniu się subiektywnego wyrazu woli życia (osłabianiu chęci do życia czy skłonnościom samobójczym) oraz przywracanie go do właściwego danej osobie poziomu po załamaniach spowodowanych nie-szczęściami” (Czapiński 2004a: 90).

Podobnie złożoną naturę szczęścia dostrzega Richard Stevens. Jego zdaniem, szczęście ma trzy składniki: dobre samopoczucie i pozytywny nastrój, ciekawość życia i witalność, sens – dokonywanie wartościowych życiowych wyborów (Hoggard 2010: 27). W odróżnieniu od propozycji Czapińskiego ważnym elementem tej definicji jest sens, a nie zadowolenie. Natomiast wspólne dla obu psychologów jest umieszczenie w definicji szczęścia woli życia i witalności.

Z kolei Ed Diener i Robert Biswas-Diener prezentują szerszą koncepcję bogactwa psychicznego. Zdaniem badaczy, „bogactwo psychiczne jest doświadczeniem dobrostanu i wysokiej jakości życia” (Diener, Biswas-Diener 2010: 20). Pojęcie to obejmuje takie elementy, jak: zadowolenie z życia i poczucie szczęścia, duchowość i poczucie sensu życia, pozytywne postawy i emocje, serdeczne relacje społeczne, interesująca praca oraz inne formy aktywności, wartości i cele życiowe, zdrowie somatyczne i psychiczne, a także zasoby materialne wystarczające do zaspokojenia naszych potrzeb (tamże). Wspomniani autorzy uważają, że szczęście jest istotnym elementem bogactwa psychicznego. Samo szczęście definiują w kategoriach procesu, a nie stanu. „Szczęście jest ciągłym procesem, który wymaga szczególnego sposobu doświadczania życia i świata – sposobu obejmującego pozytywne postawy, poczucie sensu i duchowość” (tamże: 22–23). Twórcy koncepcji bogactwa psychicznego patrzą na szczęście z szerokiej perspektywy. Według nich szczęście obejmuje wszystkie emocje odczuwane przez jednostkę jako pozytywne i przyjemne (np. radość, miłość, wdzięczność) (tamże: 260). Jednocześnie w badaniach szczęścia biorą pod uwagę indywidualne sposoby definiowania i doświadczania szczęścia. Warto zaznaczyć, że amerykańscy badacze umieszczają w swoim modelu szczęścia także negatywne emocje (np. poczucie winy, niepokój).

Analizy szczęścia z perspektywy teorii ewolucji wskazują, że doznanie głębokiego poczucia szczęścia wiąże się z doświadczeniami sprzyjającymi przedłużaniu genetycznej linii człowieka. Należą do nich np. łączenie się w pary, tworzenie przyjacielskich więzi, życie w bezpiecznym środowisku (Carr 2009c: 40). Z punktu widzenia ewolucji dążenie do dobrego samopoczucia jest mechanizmem, który sprzyja przetrwaniu. Dzięki indywidualnemu złudzeniu, że szczęście kryje się za indywidualnymi dążeniami oraz osiągnięciami, możliwy jest postęp społeczny (Czapiński 2004a: 102).

Psychologiczne teorie szczęścia wzbogacają wiedzę w zakresie emocjonalnych, poznawczych oraz behawioralnych aspektów szczęścia. Wśród nich szczególnie dla mnie inspirujące są teorie zaspokajania potrzeb i osiągnięcia celów

oraz teorie aktywności. Interesujące są wewnętrzne czynniki szczęścia, motywacja do aktywności, w których jednostka może się realizować, osiągać stan optymalnego doświadczenia. Istotnie: szczęśliwa osoba ma wolę życia, poczucie sensu, cele oraz wartości, buduje pozytywne relacje z innymi ludźmi.

### 3. Socjologiczne koncepcje szczęścia

#### Zagadnienie szczęścia w socjologii klasycznej<sup>5</sup>

Pierwsze odniesienia socjologów do problematyki szczęścia pojawiły się w kontekście porządku społecznego oraz postępu. Zadanie socjologii było postrzegane m.in. jako praca nad lepszym porządkiem społecznym. Nawiązywali do tego problemu klasycy socjologii: Auguste Comte, Émile Durkheim, Harriet Martineau czy Pitirim Sorokin. Oprócz tego w pismach klasyków socjologii znaleźć można rozproszone rozważania nad źródłami i uwarunkowaniami szczęścia (Émile Durkheim, Georg Simmel, Pitirim Sorokin, William Thomas i Florian Znaniecki, Norbert Elias), ze szczególnym zaakcentowaniem znaczenia czynników społecznych (więzi społecznych) czy też warunków ekonomicznych.

Niemiecki socjolog Bernhard Plé przeanalizował znaczenie pojęcia szczęścia w twórczości Auguste'a Comte'a. Comte (1798–1857) używał tego pojęcia obok pojęcia godności człowieka w kontekście teorii pozytywizmu (Plé 2000). Rozróżniał szczęście prywatne i publiczne. To ostatnie wiąże się z przewyższeniem intelektualnego i moralnego kryzysu, z szerzej rozumianym postępem społecznym. Według Comte'a szczęście jest swoistą syntezą prawd naukowych, uczuć miłości i szacunku oraz mądrze uporządkowanej aktywności (tamże: 423). Szczególnie wysoko cenił on socjologię, a w późniejszej twórczości – naukę o moralności. Kreśląc wizję przyszłości, klasyk wierzył w zwycięstwo altruizmu nad egoizmem. Zadanie filozofii pozytywnej widział nie tylko w ulepszeniu warunków życia, lecz także (a nawet przede wszystkim) w zmianie natury człowieka, polegającej na wewnętrznym doskonaleniu jednostki (rozwoju inteligencji oraz zmysłu społecznego).

Harriet Martineau (1802–1876), autorka pierwszego podręcznika metodologicznego w dziedzinie socjologii i antropologii *How to Observe Morrrals and Manners*, pisała, że ludzie zrzeszają się, by osiągnąć szczęście. „System urządzeń społecznych sprzyja temu szczęściu w takiej mierze, w jakiej zezwala jednostkom

<sup>5</sup> Po raz pierwszy pisałam o szczęściu w socjologii klasycznej i współczesnej w artykule angielskojęzycznym: T. Kanasz 2013d: 80–92.

na autonomiczne, moralne i praktyczne działanie. Przeciwnością autonomii jest dominacja, wymuszone podporządkowanie sobie cudzej woli” (Martineau 1834: 12, cyt. za: Ritzer 2000: 202). Dla cytowanej autorki poza ekonomicznymi uwarunkowaniami szczęścia liczą się zasady moralne oraz wolność. W świetle omówionych już filozoficznych teorii szczęścia, koncepcję Martineau można by nazwać eudajmonistyczną. Szczęście polega nie tyle na przyjemnościach, ile na osiągnięciu ważnych celów życiowych, w których liczy się nie tylko dobro jednostki, lecz także dobro innych ludzi.

Niezwykle ważne i inspirujące koncepcje dla współczesnych badaczy szczęścia i dobrostanu znaleźć można w pismach Émile’a Durkheima (1858–1917). Autor ten zwracał uwagę na społeczny charakter zbiorowych wyobrażeń, emocji. Mierzył poziom szczęścia (odpowiedź na pytanie: „szczęście rośnie czy maleje?”) za pomocą liczby samobójstw w danym społeczeństwie. Zadawał pytanie, czy można mówić o postępie, któremu nie towarzyszy zadowolenie z życia. Pokazywał znaczenie więzi społecznych dla dobrostanu jednostki. Zwracał uwagę na przewyższenie anomii, która czyni człowieka nieszczęśliwym (Durkheim 2011 [1897], Vowinckel 2000). Anomia często towarzyszy społeczeństwom w okresie przemian. Polega na tym, że normy moralne rozluźniają się i człowiek nie wie, jakie postępowanie jest właściwe. Upadek moralności, brak wystarczającej kontroli społecznej staje się przyczyną samobójstw anomicznych.

Szczególnie interesująca w studium o samobójstwie jest koncepcja zrównoważonego szczęścia oraz uchwycenie istotnych warunków szczęścia. Francuski klasyk pisał: „Szczęście, a nawet życie każdej istoty zależy od tego, czy jej potrzeby znajdują się we właściwym stosunku do środków, którymi dysponuje. Innymi słowy, jeżeli jednostki wymagają więcej, niż mogą dostać, lub po prostu pragną czegoś innego, są nieustannie narażone na przykrości i nie mogą działać bez kłopotów” (Durkheim 2011: 316). Punktem wyjściowym tej koncepcji są potrzeby i aspiracje jednostki z jednej strony, a możliwości oferowane przez społeczeństwo – z drugiej. Względne ograniczenie swych potrzeb oraz umiarkowanie (postulat, który już w starożytności zgłaszał Arystoteles) przyczyniają się do poczucia zadowolenia ze swego losu. Inaczej jest w przypadku rozbudowywania swoich potrzeb w nieskończoność. Dążenie takie francuski socjolog uznawał za bezużyteczne dla szczęścia. Siłę moralną zewnętrzną wobec jednostki określał jako czynnik poskramiający potrzeby człowieka. Przywołując koncepcję zrównoważonego szczęścia, warto zacytować dłuższy fragment dzieła Durkheima (tamże: 320–321): „To stan umiarkowanego zaspokojenia daje poczucie spokojnego i czynnego zadowolenia, zadowolenia z tego, że się jest i że się żyje, będące zarówno dla społeczeństw, jak i dla jednostek oznaką zdrowia. Każdy – przynajmniej ogólnie – znajduje się wówczas w zgodzie ze swoim losem i pragnie tylko tego, czego może się zasadnie spodziewać

jako normalnej zapłaty za swoją pracę”. Rzeczą naturalną jest powiązanie zaspokojenia potrzeb z zajmowaną pozycją społeczną. Kształcąc się, zdobywając umiejętności w określonym zawodzie, a następnie wchodząc na rynek pracy i, optymistycznie zakładając, wykonując dany zawód, uzyskujemy określone uznanie społeczne oraz zakres możliwości wyznaczających stopień zaspokojenia naszych potrzeb. Umiejętność wykorzystania zdobytych kwalifikacji przyczynia się do tego, co Durkheim określa mianem trwałego kapitału szczęścia. Aby być szczęśliwym, trzeba mieć w życiu jakiś cel, nadający życiu sens, a „[...] wszystkie nieustannie zbierane nowe wrażenia nie wystarczą do stworzenia trwałego kapitału szczęścia, na którym można opierać się w godzinach prób. Mędrzec, który ma umiejętność wykorzystywania uzyskanych wyników i nie odczuwa ciągłej potrzeby zastępowania ich przez inne, znajduje w nich środek utrzymania się przy życiu, kiedy napotyka trudności” (tamże: s. 328). Chodzi o to, że szczęście jest związane z wartościami moralnymi, którymi jednostka kieruje się w życiu codziennym. W tym sensie koncepcję szczęścia Durkheima można uznać za eudajmonistyczną.

Chociaż francuski socjolog nie podaje systematycznego wykazu społecznych czynników szczęścia, można je wywnioskować z rozważań na temat różnych typów samobójstw. Oprócz wspomnianego poczucia sensu życia oraz wartości moralnych dla szczęścia ważna jest umiarkowana integracja społeczna oraz umiarkowana regulacja życia społecznego. Istotne są: czynnik wolności, poczucie perspektywy i nadziei w uzyskaniu zadowolenia z życia, wskazanie roli więzi społecznych jako sprzyjających szczęściu. Gdy jednostki są „solidarne z grupą, którą lubią, wtedy nie chcą zaszkodzić jej interesom, do których są przyzwyczajone naginać swoje cele, i bardziej zależy im na własnym życiu. Więzy łączące je ze wspólną sprawą przywiązują je do życia, a ponadto wzniosły cel, do którego dążą, przeszkadza im w silnym odczuwaniu osobistych kłopotów. Wreszcie w spójnym i żywotnym społeczeństwie między wszystkimi a każdym i każdym a wszystkimi dochodzi do nieustannej wymiany myśli, uczuć, i czegoś w rodzaju wzajemnej pomocy moralnej. Dzięki temu jednostka nie jest ograniczona do własnych sił, lecz uczestniczy w energii zbiorowej i czerpie z niej, wzmacniając się, kiedy jest u kresu sił” (tamże: 269). U Durkheima przeciwieństwem szczęścia (rozumianego jako zadowolenie z życia, ze swego losu) są takie stany psychiczne, jak smutek, niepokój, niezadowolenie, poczucie melancholii i depresji. Stają się one udziałem jednostki m.in. w sytuacji nadmiernego lub niedostatecznego indywidualizmu. Co ciekawe, wzrost dobrobytu niekoniecznie sprzyja szczęściu. Wręcz odwrotnie – może rodzić sytuację anomii. „Dobrobyt wzrósł, a więc pragnienia zostały pobudzone. Większe możliwości, jakie są dostępne, sprawiają, że wymagania się zwiększają i że zwraca się mniejszą uwagę na jakiegokolwiek zasady właśnie dlatego, iż tradycyjne zasady utraciły swój autorytet.

Uczucia są zatem mniej powściągane właśnie wtedy, kiedy powinny być bardziej zdyscyplinowane, i właśnie dlatego stan rozprężenia lub anomii jest większy” (tamże: 324–325). Już pod koniec XIX w. autor przewidywał groźbę niespełnienia współczesnego konsumenta, który w pogoni za nowymi obietnicami oraz przyjemnościami nie widzi kresu szczęśliwości.

Georg Simmel (1858–1918) rozpatrywał szczęście w kontekście jednostki i procesu indywidualizacji. Pisał (Simmel 2005), że dążenie do dóbr idealnych, jak piękno czy doskonałość życia, nie zawsze przynosi szczęście, lecz kształtuje postawę indywidualnej świadomości. Przeszkodą w odczuwaniu szczęścia jest konflikt między indywidualną integralnością człowieka a jego społeczną przynależnością. Nawet ustrój socjalistyczny nie mógł przewyciężyć tego konfliktu. Idealem szczęścia w XVIII w. było pragnienie wolności i równości. W XIX stuleciu dominowało pragnienie bycia unikalną jednostką („określoną i niezastąpioną”) (tamże: 60). Simmel przewidywał pojawienie się w przyszłości nowych różnorodnych form osobowości, doświadczających wartości istnienia. „W okresach szczęśliwych różnorodność ta stworzy harmonię, ale nawet sprzeczności i walka nie są przeszkodą dla pracy ludzkiej, lecz warunkiem do dalszej manifestacji sił, do nowych aktów twórczości” (tamże: 63). Jego poglądy dotyczące szczęścia ewoluowały, co dobrze pokazał w swoim artykule Arnold Zingerle (2000). Simmel dostrzegał motywacyjną siłę szczęścia w mobilizacji psychicznych i fizycznych cech człowieka; ostatecznie ukształtowała się wizja szczęścia jako ideału.

Niezwykłe ciekawe są rozważania Simmla (2006) odnośnie do towarzyskości jako zabawowej formy uspołeczniania. Przynależność do grup społecznych i uczestniczenie w tych grupach jest ważnym źródłem satysfakcji życiowej. Jak pisał niemiecki socjolog (tamże: 219), „[...] sedno działania popędu «towarzyskości» polega na tym, by z rzeczywistości życia społecznego wydobyć moment uspołecznienia, nawiązywania społecznych kontaktów w czystej postaci, jako wartość i szczęście same w sobie, stanowiąc tym samym to, co nazywamy towarzyskością w sensie ogólnym”. Popęd towarzyskości podlega określonym regułom i prawom. Jedną z ważniejszych jest następująca zasada: „Každy winien *zapewnić drugiemu człowiekowi* maksimum wartości obcowania towarzyskiego (radości, odprężenia, ożywienia), które równałoby się maksimum wartości *przezeń otrzymanych*” (tamże: 221, wyróżnienie oryginalne). Zatem radość jednostki jest uzależniona od radości innych jednostek, a demokratyczny charakter towarzyskich stosunków społecznych wynika z radosnej gry lub sztuki, będącej symbolem życia. „Moment wyzwolenia i ulgi, jaki właśnie poważny człowiek znajduje w życiu towarzyskim, polega na tym, że można tu lubować się współistnieniem i wymianą oddziaływań, symbolizujących zadania i ciężar życia, a występujących w formie artystycznej gry” (tamże: 228).

Z kolei William Thomas (1863–1947) i Florian Znaniecki (1882–1958) zwracali uwagę na zagadnienie społecznego szczęścia, które zależy od warunków ekonomicznych oraz od relacji wewnątrz rodziny. „Pewne jest, że zarówno stosunek pomiędzy mężczyzną a kobietą, jak i ekonomiczna sytuacja są podstawowymi warunkami ludzkiej szczęśliwości, w sensie przyczynienia się do jej powstania i zniszczenia” (Thomas, Znaniecki 1976: 95). Ich zdaniem, problem ten dotyczy przede wszystkim średnich i wyższych warstw społecznych. Stąd zagadnienie szczęścia nie było uwzględniane w ich monumentalnej pracy *Chłop polski w Europie i Ameryce*. Autorzy uważali, że właściwą metodą badawczą w analizowaniu społecznego szczęścia jest podejście biograficzne, oparte na dokumentach osobistych (listach, pamiętnikach). Źródła społecznego szczęścia należałoby upatrywać zarówno w jednostce, jak i w społecznych uwarunkowaniach. „Jak by to nie było, faktem jest, że do chwili obecnej nie powiedziano na temat szczęścia nic, co by miało istotne znaczenie, a zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę ogromny materiał, jaki zebrano, i niezliczone ważne teorie wypowiedziane na temat braku szczęścia. Co więcej, wierzymy, że problem zasługuje na bardzo szczegółowe rozpatrzenie zarówno z teoretycznego, jak i z praktycznego punktu widzenia [...]” (Thomas, Znaniecki 1976: 95).

Rozważania rosyjsko-amerykańskiego socjologa Pitirima Sorokina (1889–1968) z 1911 r. dotyczyły relacji między postępowaniem a szczęściem. Sorokin przyznawał, że kryteriami postępu może być przyrost wiedzy lub przyrost solidarności i równości społecznej. Można by tu dodać przyrost wolności, możliwości, wyborów. Jednakże dla tego autora najwyższą wartością towarzyszącą postępowi ludzkości jest szczęście. Ujął to następująco (Sorokin 1992: 510): „[...] miłość do bliźniego, solidarność, wiedza (prawda) itd. są wartościami samymi w sobie, jednak jeśli równolegle nie towarzyszy im rozwój szczęścia, lub jeżeli prowadzą do jego zmniejszenia, to stają się one wartościami połowicznymi”. Jednocześnie ostrzegł, że szczęście nie może stanowić jedyne kryterium postępu. Można być szczęśliwym i głupim lub można być szczęśliwym i nie dążyć do postępu. Potrzebna jest nowa syntetyczna formuła postępu, któremu towarzyszy przyrost szczęścia. Samo szczęście jest ważne, nie można go ignorować, lecz nie należy go też wyolbrzymiać. W innej swojej pracy socjolog pisał o szczęśliwym społeczeństwie, które bazuje na więziach miłości (Sorokin 1950).

W podsumowaniu do znakomitego studium *O procesie cywilizacji. Analizy socjo- i psychogenetyczne* Norbert Elias (1897–1990) używa określeń: „szczęście” i „wolność” w odniesieniu do stanu równowagi jednostki. Kiedy w społeczeństwie każda jednostka będzie mogła osiągnąć stan równowagi, wtedy można będzie mówić o ludziach, że są cywilizowani (Elias 2011 [1939]: 590). Pisząc o optymalnym dla duszy pojedynczego człowieka stanie równowagi, Elias podkreślał, że chodzi o „trwałą równowagę czy wręcz harmonię między swymi



obowiązkami społecznymi, między wymaganiami, które stawia przed nim jego społeczny byt, a swymi osobistymi skłonnościami i potrzebami” (tamże). Przypomina to koncepcję zrównoważonego szczęścia Durkheima. I w jednym, i w drugim przypadku problem szczęścia jest umieszczany w kontekście relacji między jednostką a społeczeństwem.

Na gruncie polskiej socjologii klasycznej tematyka szczęścia była podejmowana m.in. w pracach Stanisława i Marii Ossowskich, Zygmunta Baumana, Jana Szczepańskiego. Maria Ossowska (1896–1974) analizowała różne warianty hedonizmu, a także relacje pomiędzy hedonizmem i eudajmonią, opisywała stosunek człowieka do własnego cierpienia i przyjemności (Ossowska 2002). Stanisław Ossowski (1897–1963) przedstawiał modele rozwoju społecznego w pracy „Ku nowej kulturze”, umieszczonej w napisanej w czasach okupacji książce *Z zagadnień psychologii społecznej* (Ossowski 1967). Pod koniec okresu kataklizmów ludzie oczekują „wielkiej przemiany”, nastania bardziej sprawiedliwego ustroju społecznego. Wyrazem marzeń ludzi o nastaniu szczęśliwej epoki są eschatologiczne (od greckiego słowa *eschatos* – ostatni) koncepcje religijne. „Czasami szczęśliwa epoka, która ma nadejść, to jeszcze nie epilog dziejów, ale długi rozdział: długi okres pomyślności. Takim okresem według pewnych wierzeń perskich i żydowskich miało być tysiącletnie panowanie Mesjasza. Takim okresem miało być Millenium, zapowiadane przez Apokalipsę św. Jana i przez Ewangelię wiekuistą Joachima z Floris” (Ossowski 1967: 168). Od końca XVIII w. pojawiają się nowe koncepcje eschatologiczne, bazujące na wierze w nieograniczony postęp naukowy, techniczny, moralny. Twórcy Wielkiej Rewolucji Francuskiej aspirowali do zbudowania społeczeństwa, w którym panują zasady równości, wolności i braterstwa. W połowie XIX w. ukształtowała się koncepcja eschatologii socjalistycznej. Wizja socjalistyczna – to społeczeństwo bezklasowe i bezpaństwowe, gdzie człowiek daje społeczeństwu według własnych zdolności, a otrzymuje według swoich potrzeb. Druga wojna światowa zniszczyła wiarę w postęp moralny. Rozwój techniki, racjonalizacja działania niekoniecznie przełożyły się na rozwój duchowy i kulturę współzycia. „Ale człowiek, z którym mamy do czynienia w naszych społeczeństwach, nie jest jednolity. Znamy momenty, znamy ludzi, znamy drobne zespoły, w których realizują się postawy psychiczne, niezbędne do wprowadzenia w życie doskonalszego ustroju” (tamże: 179). Zarówno przesady, jak i utopie wpływają na bieg wydarzeń historycznych.

Także Jan Szczepański (1913–2004) dostrzegał historyczną rolę idei szczęścia, pisząc, że „w XVIII i XIX wieku hasło nieograniczonego dążenia do «szczęścia i możliwości» stanowiło ważki bodziec popychający rozwój imperiów kapitalistycznych” (Szczepański 1988: 276). Socjolog ten zwracał uwagę, że nie ma rozwoju społecznego tam, gdzie nie ma nadziei (tamże: 277). Człowiek potrzebuje

trochę złudzeń i nadziei, żeby „w świecie ludzi i rzeczy znajdować potrzebną równowagę” (tamże: 281). Nad szczęście Szczepański przedkładał nadzieję.

Podobnie jak Ossowski, Zygmunt Bauman (ur. 1925) opisywał utopię socjalizmu w książce wydanej najpierw w 1976 r. w języku angielskim, a w 2010 r. przetłumaczonej na język polski. „Marzenie o bezgranicznym i niezakłóconym szczęściu wspólne było burżuazyjnej i socjalistycznej utopii; ale to, co ta pierwsza oferowała tylko sferom wysoko postawionym czy ulubieńcom losu, ta druga pragnęła udostępnić każdemu, a przegranym nade wszystko” (Bauman 2010: 64). Autor ukazuje sprzeczności utopii socjalistycznej, braku możliwości osiągnięcia wolności jednostkowej z postulowaną równością społeczną. W kolejnych pracach (np. *Praca, konsumpcjonizm i nowi ubodzy*, *Konsumowanie życia*, *Sztuka życia*) umieszczał rozważania o szczęściu w kontekście postępującej indywidualizacji życia społecznego, roli postawy hedonistycznej w społeczeństwie konsumpcyjnym. W społeczeństwie tym „szczęśliwe życie” definiuje się jako korzystanie z rozlicznych szans, chwywanie okazji, szybkie zaspokajanie potrzeb dostarczających przyjemności (Bauman 2009c). Takie życie nie jest dostępne ubogim, którzy nie mają zasobów umożliwiających im konsumowanie „szczęśliwego życia”. „Pogoń za szczęściem” Bauman postrzega jako istotny czynnik psychologiczny w przejściu od „stałej” do „płynnej” nowoczesności (Bauman 2007); jako czynnik, który destabilizuje więzi międzyludzkie, układy społeczne oraz indywidualne wysiłki samoidentyfikacji (Bauman 2009a). „Poszukiwanie szczęścia nie może mieć kresu, oznaczałby on bowiem kres samej idei szczęścia w jej obecnej wykładni. Ponieważ błogi stan szczęśliwości jest nie do osiągnięcia, jedynie pogoń za uparciem umykającym celem może dać goniącemu choćby namiastkę szczęścia. [...] Dopóki uczestniczy się w biegu, dopóki nie padnie się z wyczerpania albo nie zostanie zdyskwalifikowanym, nadzieja na ostateczne zwycięstwo nie umiera” (tamże: 22).

Na poziomie jednostki życie jest dziełem sztuki, a każdy jest artystą z nakazu ludzkiego losu. Wytworem sztuki życia jest tożsamość artysty, która jest kształtowana w procesie socjalizacji, czyli ma istotny wymiar społeczny. Każdy artysta staje przed wyborem scenariusza życia czy też właściwej drogi życia. Podjęcie decyzji życiowej, czy będzie to zaangażowanie emocjonalne w nowy związek uczuciowy, czy wybór zawodu, jest obarczone niepewnością oraz ryzykiem, czy na pewno jest to trafny wybór, umożliwiający poczucie spełnienia i satysfakcji życiowej, a ostatecznie prowadzący do szczęścia. Życie ludzkie jest ciągłą konfrontacją „warunków zewnętrznych” z zamierzeniami „aktorów” (według Baumana autorów i aktorów) tego życia. Jednym z podstawowych dylematów egzystencjalnych jest napięcie między potrzebą wolności a bezpieczeństwem. Bauman dostrzega pokoleniowe różnice w wyobrażeniach na temat istoty dzieła sztuki. „Przedstawiciele starszych pokoleń myśleliby pewnie

o czymś posiadającym trwałą wartość, nieprzemijającym, odpornym na upływ czasu i kaprysy losu. [...] Młodsze pokolenie starałoby się natomiast naśladować formy praktykowane nagminnie przez współczesnych artystów: «happeningi» czy «instalacje»” (tamże: 101). Autor zauważa, że tożsamość współczesnej młodzieży częściej jest poddawana aktom twórczej dekonstrukcji, czemu sprzyja rozwój nowoczesnych technologii komunikacyjnych. W sztuce życia młodych akcentowana jest elastyczność, zmienność, większy indywidualizm.

Podsumowując wybrane poglądy klasyków, należy zaznaczyć, że szczęście zajmowało umysły uczonych już na początku kształtowania się socjologii i wiązało się z pojęciem postępu społecznego, lepszego ustroju społecznego. Wskazywano również na znaczenie więzi społecznych i solidarności społecznej, na relację między jednostką i społeczeństwem. Socjologowie odnosili się do pokrewnych szczęściu pojęć: nadziei, miłości, optymizmu. Brakowało jednak pomysłu na uczynienie szczęścia zagadnieniem centralnym w analizach socjologicznych. Praktycznie nie zajmowano się empirycznymi badaniami szczęścia.

### Współczesna socjologia o szczęściu

Drugi przełom antypozytywistyczny lat 60. sprzyjał zainteresowaniom badaczy tematami miękkimi, związanymi z życiem codziennym ludzi. W ramach paradygmatu socjologii humanistycznej (lub interpretatywnej) rozwijano m.in. teorie interakcjonizmu symbolicznego, fenomenologii i etnometodologii. Według teorii interakcjonizmu symbolicznego ludzie starają się potwierdzać własne koncepcje siebie w sytuacjach społecznych. Gdy jednostce udaje się postępować zgodnie z własną koncepcją jaźni, doświadcza ona pozytywnych emocji. Kiedy to się nie udaje, osoba doświadcza przykrych emocji i podejmuje starania, aby dostosować się do własnej tożsamości i zmienić reakcje innych osób. Fenomenologia społeczna zwraca uwagę na to, jak jednostka konstruuje własny „świat życia” (niem. *Lebenswelt*)<sup>6</sup>. Jego kształt wyznaczają okoliczności sytuacyjne, unikatowy kontekst biograficzny oraz tzw. zasób wiedzy podręcznej. Świat życia codziennego jednostki jest światem intersubiektywnym, czyli podzielanym, doświadczanym oraz interpretowanym przez innych ludzi. Etnometodologia zajmuje się sposobami konstruowania porządków życia codziennego przez zwykłych ludzi – tym, w jaki sposób nadaje się sens w codziennych rozmowach i kontaktach z innymi ludźmi.

Subiektywne znaczenia oraz przeżycia jednostek stawały się tematem ważnym dla socjologów. Istotną kategorią było pojęcie rozumienia: jak emocje powstają, jak są doświadczane, jak są regulowane, jak oddziałują na jednostkę i jej

<sup>6</sup> Alfred Shütz przyjął kategorię „świata życia” od Edmunda Husserla (1987 [1936]).

otoczenie społeczne. Prym wiodły emocje społeczne i moralne: wina, duma, lęk, wstyd. W socjologicznych teoriach emocji używano podziału na emocje „pozytywne” i „negatywne” (Turner, Stets 2009). Wśród tych pierwszych wyróżniano kategorię szczęścia-zadowolenia.

Współczesna socjologia nie ma zbyt wielu systematycznych teorii szczęścia (np. Veenhovena). Posiada natomiast wiele bardziej ogólnych teorii, które mogą być przydatne do analizy szczęścia i dobrostanu.

Ukształtowana w latach 70. oraz prężnie rozwijająca się obecnie socjologia emocji dostarcza koncepcji umożliwiających badaczom szczęścia korzystanie z aparatu pojęciowego oraz twierdzeń różnych socjologicznych teorii emocji: o podłożu strukturalnym, ewolucyjnym, kulturowym oraz interakcyjnym. Zdaniem wielu socjologów, emocje są społecznie konstruowane w tym sensie, że odczuwanie i przeżywanie określonych emocji jest uwarunkowane procesem socjalizacji, uczestnictwem ludzi w strukturach społecznych.

Zwolennikiem podejścia konstruktywistycznego do emocji jest Steven Gordon (1990). Według niego członkowie społeczeństwa uczą się etykiet językowych (tzw. słowników emocjonalnych) oraz zachowań ekspresywnych przyjętych w danej kulturze. Na przykład określenie szczęśliwej miłości w kulturze zachodniej będzie się opierać m.in. na wzorcu romantycznej miłości – odwzajemnionej, zaangażowanej, twórczej, gdzie od partnerów oczekuje się określonych słów, gestów, ekspresji. Słownik emocji, przekonań i norm stanowi – w ujęciu Gordona – kulturę emocjonalną społeczeństwa. Kultura ta przejawia się w różnych formach sztuki, w różnych tekstach: naukowych, religijnych, dotyczących porad.

Na gruncie socjologii emocji bardziej generalizująca jest teoria maksymalizacji afektu (ulożona w nurcie ewolucjonistyczno-interakcjonistycznych teorii emocji), której twórcą jest Michael Hammond (1990). Jego zdaniem, ludzie są biologicznie zaprogramowani do poszukiwania pozytywnych emocji, a unikania negatywnych. Jednostki podejmują różne strategie obniżenia kosztów pozyskiwania informacji związanych z pozytywnym pobudzeniem afektywnym, a także strategie ominięcia wpływu przyzwyczajania się. Jedną z strategii polega na tym, że ludzie łączą się w grupy, wspólnoty, kategorie społeczne. Wynika z tego, że „nawet w przypadku uszkodzenia niektórych więzi jakiejś więzi pozostają zawsze dostępne” (Turner 2006: 518). Strategie antyhabituacyjne polegają na stworzeniu nowych i różnorodnych sytuacji pobudzających pozytywne afekty.

Randall Collins (1990) w teorii rytuałów interakcyjnych stwierdza, że pozytywna energia emocjonalna jest wysoko ceniona wśród ludzi, którzy dążą do maksymalizacji tej energii w procesie interakcji społecznych. Uważa, że ludzie „muszą bezustannie szukać równowagi pomiędzy tymi interakcjami, których

rytuały prowadzą do osiągania wysokich poziomów pozytywnej energii emocjonalnej (jak związki intymne, spędzanie czasu z rodziną, uczestnictwo w obrzędach religijnych, spotkania z przyjaciółmi), a tymi bardziej praktycznymi, jak praca, które dostarczają zasobów materialnych niezbędnych do uczestnictwa w bardziej ekscytujących interakcjach” (Turner 2006: 507). Interakcje, w których jednostki mogą mieć władzę i status, powodują wysokie wypłaty emocjonalne. Podobną myśl zawiera wspólna koncepcja emocji w interakcji społecznej Theodore’a Kempera oraz Randalla Collinsa (1990). Zajmowana wysoka pozycja społeczna oraz przyrost władzy, którego jednostka doświadcza w relacjach społecznych, sprzyjają wyższemu poczuciu zadowolenia z życia.

Poza teoriami emocji w eksploracji tematyki szczęścia na gruncie socjologii przydatne mogą być teorie zmiany społecznej. Ronald Inglehart prezentuje makrosocjologiczną koncepcję szczęścia związaną z przejściem społeczeństw od industrializmu ku postindustrializmowi. Jak podkreśla badacz wraz ze współpracownikami (Inglehart i in. 2008), w miarę rozwoju społeczeństw wzrasta rola wolności, która staje się istotną determinantą dobrostanu. Inglehart zgadza się, że na szczęście trzeba patrzeć, uwzględniając nie tylko uwarunkowania ekonomiczne, lecz także wymiar pozaekonomiczny. Ważnymi determinantami szczęścia na poziomie społeczeństwa jest poziom demokracji, światopogląd oraz tolerancja inności. Brak szczęścia (zadowolenia z życia) towarzyszy społeczeństwom tradycyjnym, dla których głównym celem staje się przetrwanie. W społeczeństwach postindustrialnych w większym stopniu ceni się dobrostan oraz zadowolenie z życia.

Jednym z zadań socjologii jest krytyczne spojrzenie na otaczającą rzeczywistość. Krytyce poddawane są pewne sposoby osiągania szczęścia oferowane w kulturze. Dobrostan jest coraz bardziej pożądanym w społeczeństwach zachodnich. Jednakże, jak pokazuje Tomasz Kozłowski (2013), jest on sprzeczny z logiką społeczeństwa konsumpcyjnego, w którym możliwym do osiągnięcia jest raczej tylko dobrobyt. Wyższy poziom dobrobytu niekoniecznie prowadzi do wyższego poziomu zadowolenia z życia, ponieważ rynek kusi coraz to innymi obietnicami szczęścia w postaci nowych ofert usługowych i nowych produktów. Społeczeństwo konsumpcyjne potrzebuje jednostki nieszczęśliwej, żeby proponować niezliczone nowe sposoby zyskania dobrego samopoczucia (por. Bauman 2009a, Kaufmann 2012).

Podsumowując krótki przegląd wybranych najważniejszych teorii i koncepcji szczęścia, można zauważyć, że teorie filozoficzne podążają w kierunku analiz przemian kondycji człowieka i otaczającego go świata, możliwości lepszego bytu i bardziej udanego życia. Psychologiczne teorie szczęścia zwracają uwagę na czynniki osobowościowe, relacje przyczynowo-skutkowe oraz rozmaite

wymiary szczęścia. Przedstawiciele zarówno filozofii, jak i psychologii patrzą na szczęście w kategoriach eudajmonii i hedonizmu. Filozofowie wskazują, że do szczęścia potrzebne są wartości moralne. Także psychologowie pozytywni zwracają uwagę na rozwijanie cnót w zwiększeniu poczucia szczęścia jednostki. Tak filozofowie, jak i psychologowie podkreślają, że człowiek nie zna faktycznych przyczyn własnego szczęścia, nie zna wszystkich jego wyznaczników. „Najczęściej pamięta tylko o tych, w które włożył dużo wysiłku czy niepokoju, pamięta np. o rodzinie czy pracy, a nie pamięta o różnorodnych czynnikach społecznych czy gospodarczych, potrzebnych do tego, by mógł swobodnie żyć w gronie rodziny i pracować” (Tatarkiewicz 1979: 286).

Problem szczęścia można analizować na gruncie różnych socjologicznych teorii. Inspirujące może być podejście interakcjonistyczne, zwracające uwagę na jaźń jednostki, role społeczne oraz interakcje symboliczne. Człowiek postrzega siebie jako osobę szczęśliwą w większym lub mniejszym stopniu, poddając się mechanizmom introspekcji, samoobserwacji, normom społeczno-kulturowym, przyglądając się sobie przez pryzmat społecznych oczekiwań. Ciekawą propozycją w eksplorowaniu kulturowych aspektów szczęścia jest podejście przywoływanego już Stevena Gordona.

Coraz częściej szczęście staje się przedmiotem krytycznej refleksji zarówno w teoriach filozoficznych, jak i socjologicznych. Ponadto, teorie socjologiczne zwracają uwagę na zagadnienie statusu społecznego oraz więzi społecznych. Do kilku przedstawionych w tym rozdziale teorii i koncepcji jeszcze powrócę w dalszej części książki.

## Rozdział III

# Szczęście w badaniach

## 1. Uwarunkowania szczęścia

Badania na temat czynników szczęścia są obszernie prezentowane w literaturze przedmiotu (m.in. Tatarkiewicz 1979, Myers, Diener 1995, Argyle 2004a, 2004b, Carr 2009c, Diener, Biswas-Diener 2010, Nettle 2005, Lyubomirsky 2008, Gilbert 2007, Seligman 2005, Czapiński 1992). Zjawisko szczęścia jest bardzo złożone i najczęściej mamy do czynienia z wielostronnymi relacjami pomiędzy poszczególnymi czynnikami. Na przykład nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy ludzie w związkach małżeńskich są szczęśliwsi z powodu bycia w związku, czy też to szczęśliwi ludzie zawierają małżeństwa, które są szczęśliwe.

Zdaniem wielu badaczy, szczęście jest determinowane zarówno wewnętrznymi czynnikami, jak i zewnętrznymi. Według Jonathana Haidta (2007: 409), który analizował koncepcje szczęścia od starożytności po czasy najnowsze, rozpatrując różne dziedziny wiedzy, „szczęście pochodzi spomiędzy”. Szczęścia nie można znaleźć, zdobyć czy osiągnąć. Można jedynie stworzyć warunki związane z właściwymi relacjami między jednostką a innymi ludźmi, między jednostką a jej pracą, między jednostką a czymś większym niż ona sama (np. cnotą, transcendencją, pięknem przyrody). Spójność pomiędzy tymi poziomami może prowadzić do doświadczania szczęścia i poczucia sensu. Potrzebna jest także harmonia między fizycznymi, psychologicznymi i społeczno-kulturowymi wymiarami jednostki. „Opierając się na wiedzy zrównoważonej – starożytnej i nowej, wschodniej i zachodniej, a nawet liberalnej i konserwatywnej – możemy wybierać w życiu drogi prowadzące do satysfakcji, szczęścia i poczucia sensu” (tamże: 414).

Władysław Tatarkiewicz (1979: 288) ujmował szczęście oraz czynniki mu towarzyszące następująco:

$$S = f(C_1, C_2, C_3, C_4, \dots)$$

Szczęście jest funkcją czynników (C), które są zmiennymi względnie niezależnymi. Nie można jednak wymienić wszystkich możliwych czynników szczęścia, a i same te czynniki mają znaczenie tylko w zespołach, w których występują. Do szczęścia nie wystarczy samo zdrowie czy sama wolność, sam majątek czy sama przyjaźń. Ważne, aby człowiek był zdrowy i wolny, miał za co żyć (a do tego – w nawiązaniu do myśli Norwida – miał po co żyć i za co umierać), mógł znajdować oparcie w przyjaciółach. Szczęście zależy tak od samej jednostki, jak i od warunków, w których ona żyje.

Psychologowie Ken Sheldon, David Schkade i Sonja Lyubomirsky na podstawie dotychczasowych badań ustalili, że szczęście zależy w 10% od zewnętrznych okoliczności (np. warunków materialnych, cech społeczno-demograficznych), w 50% jest czynnikiem zaprogramowanym genetycznie, a w 40% tworzymy je sami za pomocą naszego nastawienia i naszych działań celowych (dotyczących m.in. związków, przyjaźni, pracy, zaangażowania w sprawy lokalnej społeczności, sportu oraz hobby) (Lyubomirsky 2008: 32–33). Jan Ott (2008: 622) krytycznie odnosi się do 10% uwarunkowań zewnętrznych. Według niego 50% naszego szczęścia określają geny, a 50% stanowią działania intencjonalne. Z kolei Ed Diener i Robert Biswas-Diener (2010) zwracają uwagę, że nie istnieje jedna, prawdziwa liczba określająca zależność poczucia szczęścia od genów. „Niektóre geny ulegają ekspresji tylko w określonych warunkach środowiskowych – w przeciwnym razie pozostają uśpione” (tamże: 164). Środowisko i geny wchodzi z sobą w interakcje i wspólnie oddziałują na procesy kształtowania poczucia szczęścia jednostki.

Wyniki badań pozwoliły badaczom (Seligman 2011) wyprowadzić następujący wzór szczęścia:

$$S = U + O + W$$

S oznacza poziom doświadczanego przez jednostkę poczucia szczęścia, U – uwarunkowany biologicznie potencjalny zakres poczucia szczęścia, O – okoliczności życiowe, a W – czynności wolicjonalne. Według Seligmana na podstawowy poziom szczęścia składają się genetyczne uwarunkowania zdolności do przeżywania emocji pozytywnych, faktyczne okoliczności życia, a także czynniki, które można ćwiczyć: myślenie, sprawność, zdolności i cnoty.

Do okoliczności życiowych znacznie obniżających doświadczane przez jednostkę poczucie szczęścia należą: hałasy (np. mieszkanie przy bardzo ruchliwej ulicy), długie dojazdy do pracy, brak poczucia kontroli, poczucie wstydu (np. z powodu niedoskonałości własnego ciała), niska jakość związków interpersonalnych (Haidt 2007: 169–174). Zmieniając te okoliczności, można poprawić własny dobrostan.

Poczucie szczęścia ma różne wymiary; przejdę więc do przedstawienia wybranych najistotniejszych czynników szczęścia.



## Uwarunkowania biopsychologiczne

### Geny

W 1996 r. David Lykken i Auke Tellegen opublikowali wyniki badań 4 tys. par bliźniąt urodzonych w latach 1936–1955. Badacze dwukrotnie prosili pary bliźniąt jednojajowych o ocenę ich poziomu szczęścia w odstępie dziewięciu lat. Okazało się, że bliźnięta jednojajowe wychowywane osobno były o 50% bardziej podobne pod względem odczuwanego szczęścia niż bliźnięta dwujajowe wychowywane razem (za: Hoggard 2010: 29, Nettle 2005: 90–91). Jak trafnie zauważa Stefan Klein (2004), badania Lykkena nie można odnosić do całej populacji ludzkości. Oddziaływanie genów zależy od interakcji ze środowiskiem zewnętrznym. U dorosłych mózg może się zmieniać, może nawet przeprogramować się, co potwierdzają badania neuropsychologów. Richard Davidson<sup>7</sup> spotkał tybetańskiego mnicha (będącego po 10 tys. godzin medytacji), który miał najsilniejszą lewostronną aktywność mózgu (odpowiedzialną za powstanie emocji pozytywnych), jaką badacz dotychczas zarejestrował w ciągu 20 lat badań.

### Osobowość

Do psychologicznych uwarunkowań dobrostanu i poczucia szczęścia należą cechy osobowości, na które wpływ mogą mieć czynniki kulturowe (Carr 2009c). Ustalono, że ekstrawersja oraz autonomia sprzyjają poczuciu szczęścia, a neurotyzm – nie (Czapiński 2004c, Boski 2009: 268). Szczęśliwi ludzie są także bardziej otwarci, ugodowi i sumienni (Czapiński 2004c: 378). Takie cechy temperamentu jak neurotyzm i ekstrawersja są w znacznej mierze wrodzone. W sposób pośredni także inne cechy osobowości mogą wpływać na dobrostan psychiczny. Należą do nich m.in. poczucie kontroli i odpowiedzialności, samoocena, dojrzałość, optymizm.

Psychologowie dowodzą, że w życiu człowieka poczucie szczęścia daje energię (zwiększa poziom aktywności i motywacji), uodparnia system immunologiczny, polepsza zdrowie fizyczne (w tym sprzyja rekonwalescencji po operacjach, długowieczności) i mentalne, powoduje wzrost zaangażowania człowieka w pracę (sprzyja twórczemu myśleniu i rozwiązywaniu problemów), polepsza samoocenę oraz relacje międzyludzkie (w tym gotowość pomagania innym ludziom), udziela się innym osobom (Lyubomirsky 2008: 38, Czapiński 1992: 157–158, Czapiński 2004b).

---

<sup>7</sup> Źródło: osobista rozmowa Davidsona z Kleinem.

## Religia

Religia ma większe znaczenie dla osób wierzących niż niewierzących, kobiet niż mężczyzn, osób starszych niż młodych (Argyle 2004a). Nie ma dostatecznych dowodów na to, że pewne religie dają większe poczucie szczęścia swym wiernym niż inne. To bardziej obiektywny wskaźnik chodzenia do kościoła niż subiektywny wskaźnik religijności przyczynia się do odczuwanego poczucia szczęścia (Czapiński 1992: 98). Osoby zaangażowane religijnie mogą być szczęśliwsze z trzech powodów (Carr 2009c: 45–46; Argyle 2004a: 119–120):

- 1) w religii odnajdują spójny system przekonań dający podstawę do odnalezienia sensu życia i nadziei na przyszłość;
- 2) przynależność do wspólnoty religijnej, aktywny w niej udział zapewniają wsparcie społeczne;
- 3) zaangażowanie religijne przyczynia się do zdrowszego trybu życia (np. umiarkowania w jedzeniu i picie). Modlitwa i medytacja polepszają subiektywny dobrostan jednostki.

## Uwarunkowania demograficzno-społeczne

Michael Argyle, autor Oksfordzkiej Skali Szczęścia (*Oxford Happiness Scale*), za główne źródło szczęścia uważał bliskie związki. Sądził też, że do szczęścia przyczynia się praca oraz czas wolny. Także w klasycznych i współczesnych koncepcjach socjologicznych bliskim związkom przypisuje się istotną wagę. W perspektywie socjologicznej ważne jest uwzględnienie zróżnicowania poczucia szczęścia w zależności od płci, wieku, wykształcenia i statusu społecznego.

## Płeć

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety odczuwają szczęście w różnych momentach swojego życia. Różnić się mogą sposoby postrzegania źródeł szczęścia, co zależy nie tylko od płci, lecz także od innych czynników osobowościowych, kulturowych i sytuacyjnych.

Badania psychologiczne pokazują, że kobiety silniej niż mężczyźni odczuwają zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. W badaniach Elmera A. Spreitzera i Eldona E. Snydera z 1974 r. młode kobiety (poniżej 30 lat) są szczęśliwsze od młodych mężczyzn (Argyle 2004a: 157–158). Archetyp szczęścia przejawia się w wielu kulturach w postaci kobiety (Dzhidaryan 2001). Spostrzeżenia te potwierdzają się w literaturze i sztuce. Kultura popularna produkuje wiele poradników, książek, czasopism dotyczących tego, jak uczynić kobietę szczęśliwszą.

Płeć różnicuje skojarzenia związane ze szczęściem. Kobiety wypowiadają się znacznie szerzej i głębiej na ten temat niż mężczyźni. Potwierdzają to m.in. ustalenia Inny Dzhidaryan. Zbadła ona 54 studentów, obojga płci, w wieku do 22 lat w Rosji. Pytanie o osobiste postrzeganie i rozumienie szczęścia powodowało zróżnicowane odpowiedzi ze względu na płeć. Mężczyźni odpowiadali krótko. „Odpowiedzi kobiet były bardziej szczegółowe, refleksyjne, bogate w treść, czasem nawet liryczne i bardzo osobiste [...]” (tamże: 177). Takie różnice w wypowiedziach na temat szczęścia mogą być przejawem odpowiednio zinternalizowanych norm kulturowych, które przyzwalają kobietom na częstsze i bardziej intensywne okazywanie uczuć niż mężczyznom.

Natalia Korol (2011a, 2011b) zajmowała się problemem wartości szczęścia wśród białoruskich kobiet. W badaniach empirycznych poszukiwała odpowiedzi na pytanie o atrybuty szczęśliwej kobiety. W wypowiedziach 66 kobiet w wieku od 19 do 40 lat pojawiły się następujące czynniki: rodzina, praca oraz wartości niematerialne (umiejętność cieszenia się życiem, samorealizacja, rozwój osobisty, mądrość, kontakty z innymi ludźmi), a także materialne zabezpieczenie, zdrowie, hobby, atmosfera w domu, uroda oraz korzystne otoczenie społeczne. Najczęstsze wskazania dotyczyły rodziny, pracy oraz wartości niematerialnych.

W Polsce kobiety wskazują na dobre relacje rodzinne i międzyludzkie, zdrowie oraz finanse jako wyznaczniki dobrego i szczęśliwego życia. „W wyobrażeniu poczucia szczęścia kobiet z Kaszub można odczytać formułę wspólnotową i indywidualistyczną zarazem. [...] Indywidualny wymiar szczęścia jest osadzony przede wszystkim w kontekście wspólnotowym: «spełnienie się w dobrych relacjach międzyludzkich», «kochać i być kochaną», «mieć udaną rodzinę»” (Kuniewski 2012: 128). Jerzy Kuniewski tłumaczy poczucie szczęśliwości badanych osób jako wynik pochodzenia z kultury wspólnotowej. Wydaje się jednak, że wzór ten jest bardziej uniwersalny.

## Wiek

Michael Argyle (2004a: 149), autor *Psychologii szczęścia*, stwierdza, że poczucie szczęścia nie zmienia się znacznie wraz z wiekiem. Różne mogą być źródła szczęścia, częstotliwość oraz intensywność tego uczucia. Badania amerykańskie z lat 70. i 80. pokazują, że młodzi ludzie (21–29 lat) doświadczają szczęścia, czy też nieszczęścia, w takich obszarach, jak małżeństwo (obecnie można byłoby dodać związki partnerskie), status materialny, praca, kontakty społeczne. Osoby w średnim wieku (40–49 lat) wskazują na ciekawe strony życia, poczucie przydatności, bogactwo obecnego życia, nadzieję, relacje międzyludzkie. Źródłami szczęścia dla osób starszych (powyżej 65 lat) są: zdrowie, dochody, kontakty społeczne, religia (cyt. za: tamże: 152). Ludzi

młodych charakteryzuje większe poczucie optymizmu wobec przyszłości, ludzie starszych – większe poczucie perspektywy i mniejsze przejmowanie się problemami. Źródłem szczęścia niezależnym od wieku są kontakty towarzyskie. Dla ludzi młodych niezmiernie ważne jest małżeństwo czy też związek partnerski i praca, dla osób starszych – zdrowie. Niewątpliwie są to tylko pewne tendencje ogólne. W każdej jednostkowej biografii rozkład ważności źródeł szczęścia może być zupełnie inny. Dla osoby młodej i chorej zdrowie będzie tak samo istotne jak dla osoby starszej.

Jeśli odróżnić pojęcie poczucia szczęścia jako doświadczania pozytywnych emocji od zadowolenia z życia, to osoby starsze są bardziej zadowolone z życia niż młode. „Ogólna poprawa wynika prawdopodobnie z przystosowania i stopniowego rozwiązywania głównych problemów. W starszym wieku bardziej dostępne są również zasoby pozwalające walczyć ze stresem – więcej pieniędzy, kontaktów, umiejętności” (tamże: 157).

Podobne wyniki przynoszą badania polskie. Jolanta Bujak-Lechowicz przeprowadziła w roku 2000 badanie ankietowe na temat szczęścia. W badaniu wzięło udział 600 osób (400 w wieku 17–22 lat, 200 w wieku 60–91 lat) z kilku województw Polski. Wyniki badań pokazały, że różnice w rozumieniu szczęścia przez młodzież i osoby starsze są nieznaczne. Młodzi ludzie są bardziej ekspresywni (z większą intensywnością przeżywają szczęście). Osoby po 60. roku życia częściej zachowują równowagę między ciałem i duszą. Źródłem szczęścia dla młodych ludzi są: bogactwo, rodzina, dobro, miłość, przyjaźń, a dla starszych osób – radość z życia, rodzina, przyjaźń, miłość, Bóg.

Poczucie satysfakcji życiowej nie zależy od stopnia zaawansowania wieku osób starszych. W badaniu biograficznym białostockich seniorów przeprowadzonym przez Małgorzatę Halicką (2004) porównywano osoby w wieku 65–69 oraz 75–79 lat. Czynniki wyższego poziomu satysfakcji życiowej seniorów (75–79 lat) to: wyższe wykształcenie, bycie w związku małżeńskim, lepszy stan zdrowia i sprawności lokomocyjnej, dobra sytuacja materialna, praca umysłowa i związana z usługami, dobre stosunki z dziećmi, stała orientacja światopoglądowa. Najważniejsze czynniki warunkujące poczucie satysfakcji życiowej osób starszych (65–69 lat) to: sytuacja materialna, stosunki z dziećmi oraz osamotnienie. Ponadto, ważne są czynniki indywidualne oraz związane z wydarzeniami w obrębie rodziny.

Podsumowując: osoby starsze są bardziej zadowolone z życia, lecz rzadziej i mniej intensywnie doznają pozytywnych i negatywnych emocji. Poczucie szczęścia osób młodych jest bardziej intensywne i dynamiczne, czyli częściej niż osoby starsze doświadczają zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Młodzi ludzie przejawiają większy optymizm wobec przyszłości, natomiast osoby starsze mniej się przejmują życiowymi problemami, są bardziej odporne na stres.

### Wykształcenie, zawód i wykonywana praca

Sporą część naszego życia spędzamy na kształceniu się oraz w pracy. Warto się zastanowić nad wpływem tych czynników na poczucie szczęścia. Związek wykształcenia z poczuciem szczęścia odnotowywano w grupach o niskich dochodach w krajach rozwiniętych oraz w społeczeństwach krajów biednych (Carr 2009c: 51). Wyjaśniano go potencjalnie większymi korzyściami edukacji w krajach mniej rozwiniętych, lepszym zaspokojeniem potrzeb osób wykształconych.

Zarówno zdobywanie wykształcenia, jak i praca mogą być źródłem satysfakcji lub udręki. Nieszczęściem jest nietrafiony kierunek studiów, pozostawanie przez dłuższy czas osobą bezrobotną bez środków finansowych i pomysłu na życie. Praca niepewna i niskopłatna, poniżej własnych kwalifikacji, większości osób nie przynosi szczęścia. Rodzi się pytanie: jaka praca jest źródłem szczęścia?

Jest to praca w zawodach wymagających wysokich umiejętności i kwalifikacji, z wysokim poziomem autonomii w podejmowaniu decyzji, umożliwiająca zaspokojenie ciekawości, rozwój nowych umiejętności, pozwalająca budować sieć wsparcia społecznego oraz poczucie tożsamości (tamże: 50–51). Ponadto ważny jest w pracy wyraźnie zdefiniowany zakres obowiązków, różnorodność zadań, bezpieczeństwo fizyczne oraz finansowe, wspomagająca opieka przełożonego oraz interpersonalne kontakty ze współpracownikami (tamże). „Praca staje się źródłem wewnętrznej satysfakcji również, gdy ludzie wierzą, że jest ona głównym celem w życiu, że ciężka praca jest potrzebna moralnie i należy prowadzić zdyscyplinowany tryb życia, a ludzi oceniać na podstawie pracy” (Argyle 2004a: 41). Taka postawa dotyczy osób, które zinternalizowały protestancką etykę pracy.

Niektóre rodzaje aktywności zawodowej mogą stanowić źródło satysfakcji, zwłaszcza gdy praca jest dopasowana do osoby: jej predyspozycji oraz umiejętności. Wśród zawodów przynoszących satysfakcję brytyjski psycholog wymieniał lekarzy, naukowców, urzędników, pracowników socjalnych, a także rzemieślników, górników czy marynarzy. „Nie tylko sama praca jest ważna, inni ludzie i regularne rytuały nabierają wyjątkowego znaczenia i wartości” (tamże: 42). Praca daje poczucie szczęścia, gdy jest naszym powołaniem.

### Czas wolny

Dotychczasowe badania dowodzą, że czas wolny może być ważnym źródłem zadowolenia, ponieważ „staje się wewnętrznie motywujący poprzez wykorzystanie i rozwój umiejętności, dostarcza satysfakcji towarzyskiej, tożsamości, odpoczynku i może być reakcją na pracę lub jej kontynuacją” (tamże: 90).

Jest ważnym elementem dobrostanu społecznego i poczucia szczęścia (przynajmniej dla osób mających pracę i zaspokojone potrzeby podstawowe). Zajęcia wykonywane dla przyjemności, przynoszące radość i satysfakcję, są odmienne w przypadku każdego człowieka. Może to być sport, taniec, śpiew, majsterkowanie, oglądanie telewizji, podróże i wiele innych czynności. Często osoby pracujące z upragnieniem czekają na kolejny weekend (jeśli mają wolny), na następne wakacje czy urlop, by móc więcej czasu poświęcić swojemu hobby, spotkaniom z przyjaciółmi, rodziną albo po prostu zrelaksować się: wyspać się, odpocząć, przeczytać książkę, nigdzie się nie śpieszyć. Ważne są towarzyskie formy spędzania czasu wolnego: członkostwo w grupach zainteresowania, wspólne spędzanie czasu z przyjaciółmi.

Szczególnie zadowalająca jest radość z korzystania z własnych umiejętności i ich dalszy rozwój. Rekreacja (odpoczynek, aktywność w wolnym czasie) ma pozytywny, choć krótkotrwały wpływ na poczucie szczęścia (por. Carr 2009c: 52, Argyle 2004a). Niestety, często rozwijanie zainteresowań wiąże się z koniecznością wydatkowania pieniędzy, których brakuje w przypadku osób biednych i długotrwale bezrobotnych.

Małgorzata Orłowska (2007) na podstawie badań empirycznych (sondaż na reprezentatywnej próbie 950 osób, wywiady pogłębione z 60 rodzinami osób długotrwale bezrobotnych mieszkających w Warszawie, zogniskowany wywiad grupowy wśród 11 długotrwale bezrobotnych mieszkańców Warszawy) w książce *Przymus bezczynności* pokazała, że osoby długotrwale bezrobotne w Polsce określały czas wolny jako czas odpoczynku od poszukiwań pracy. Źródłem szczęścia dla długotrwale bezrobotnych są kontakty z rodziną, w tym – spędzany z nią czas wolny. Autorka zwróciła uwagę, że osoby badane skarżyły się na brak pieniędzy na uczestnictwo w kulturze, rozwijanie zainteresowań, spotkanie z przyjaciółmi, brak wiedzy o ofertach bezpłatnych wydarzeń kulturalnych. Stwierdziła swoistą alienację społeczną osób długotrwale bezrobotnych w sferze czasu wolnego. Zauważyła, że kobiety są znacznie aktywniejsze niż mężczyźni w sposobach zorganizowania czasu wolnego, choć ta aktywność jest ukierunkowana głównie na dzieci.

Sposoby spędzania wolnego czasu różnią się w poszczególnych grupach społecznych. Inne mogą być sposoby spędzania czasu wolnego ludzi bardziej zamożnych, a inne – mniej zamożnych i niezamożnych, rodzin z dziećmi i osób stanu wolnego lub rodzin bez dzieci, młodzieży i osób starszych. Nawet w trudnej sytuacji finansowej są możliwe – choć rzadsze – satysfakcjonujące sposoby zorganizowania czasu wolnego, choćby weekendowy spacer z całą rodziną na łonie przyrody. Dzieci mogą być źródłem radości zarówno w rodzinach zamożnych, jak i mniej zamożnych.

## Status społeczny

Rozważania na temat zależności warunków materialnych i poczucia szczęścia mają już status klasycznych. Zaobserwowano, że przyrost dochodu w zależności od posiadanych już zasobów materialnych inaczej oddziałuje na poczucie szczęścia. Ludzie o niskim statusie materialnym bardziej cieszą się z podwyższenia standardu własnego życia niż osoby, które mają już zaspokojone podstawowe potrzeby. Najniższe oceny poczucia szczęścia są charakterystyczne dla osób o znacznej deprivacji i niezaspokojonych podstawowych potrzebach. Są to m.in. osoby długotrwale bezrobotne, dotknięte ubóstwem, ale także doświadczające przemocy czy żyjące w niewoli. „Trwały paradoks obecny w literaturze na temat ludzkiego szczęścia polega na tym, że pomimo tego, iż w każdym kraju i w każdym momencie bogaci są znacznie szczęśliwsi niż biedni, przeciętny poziom szczęścia zmienia się w bardzo niewielkim stopniu wraz ze wzrostem zarobków w czasie” (Frank 2008: 318). Innymi słowy, przyrost dochodu i dobrobytu nie powoduje automatycznie przyrostu poczucia zadowolenia (tamże). Poczucie szczęścia obniża się, kiedy człowiek upatruje główne źródło szczęścia w bogactwach materialnych.

Już Thomas i Znaniecki zwracali uwagę, że poczucie szczęścia zarezerwowane jest przeważnie dla przedstawicieli klas wyższych i średnich. To te grupy mają większe możliwości zaspokojenia swych potrzeb, także samorealizacyjnych. Jednakże osoby bardziej zamożne różnicuje podejście do udanego, szczęśliwego życia. Małgorzata Jacyno (2007) w odniesieniu do klasy średniej wyodrębniła dwa typy szczęścia: konwencjonalny oraz niekonwencjonalny. Konwencjonalne szczęście obejmuje pragnienie posiadania rzeczy materialnych, jak dom, samochód, brakuje w nim wymiaru duchowego. Szczęście niekonwencjonalne – termin spopularyzowany przez „nową klasę średnią” – opiera się na idei sztuki życia, czyli życia wolnego od konwencji, od moralnych ocen, życia pełnego, skoncentrowanego na jednostce, odkrywaniu „prawdziwej jaźni”.

Socjolog emocji Eva Illouz (2012) na pytanie, czy szczęście jest nierównomiernie dystrybuowane w poszczególnych warstwach społecznych, odpowiada, że częściowo tak, a częściowo nie. Szczęście jest uzależnione od względnego stopnia wolności (od ograniczeń) oraz poczucia bezpieczeństwa ontologicznego. Kulturowy przekaz o tym, że szczęście jest w zasięgu ręki każdego człowieka dzięki ustawicznej pracy nad własnym „ja”, rodzi frustrację we wszystkich warstwach społecznych. Ponadto, współczesny kapitalizm nie gwarantuje bezpieczeństwa ontologicznego w sensie nadawanym tej kategorii przez Anthony'ego Giddensa (2001) – poczucia układania życia w niezawodnym świecie. Niepewność okazuje się istotnym atrybutem współczesności. Każdy narażony jest na doświadczenie porażki. „Myślę więc, że kwestią niepowodzenia czy też

nieudanego życia jest dziś ważniejszym tematem niż w przeszłości; że jest to problem nękający każdego od klasy pracującej przez klasę średnią, aż po wyższą klasę średnią” (Illouz: 16).

Szczęście jako chwile radości jest, jak sędzę, doświadczeniem uniwersalnym dostępnym większości ludzi o różnym statusie społecznym (Kanasz 2015). Inaczej w przypadku wymiaru szczęścia jako pełnego, trwałego zadowolenia z życia: nie jest równomiernie dystrybuowane w poszczególnych warstwach społecznych. Poczucie wolności oraz bezpieczeństwa zarezerwowane jest częściej dla osób mających źródła utrzymania oraz bogaty kapitał społeczny i kulturowy.

### Więzi społeczne

Ważne ustalenia badaczy dotyczą związków między szczęściem i dobrostanem a różnymi typami związków: małżeństwem, pokrewieństwem, przyjaźnią. Już Émile Durkheim (2011 [1897]) dostrzegął, że ludzie pozostający w związkach małżeńskich rzadziej popełniają samobójstwa. Satysfakcjonujące związki małżeńskie tworzone są na podstawie podobieństwa: osobowości, zdolności, wartości i postaw, zainteresowań, fizycznej atrakcyjności (Carr 2009c: 42). Nie mniej istotny jest sposób komunikacji w związku: za najbardziej korzystny dla subiektywnego dobrostanu uznaje się taki, który opiera się na wzajemnym zaufaniu, zrozumieniu, szacunku, umiejętności wybaczenia sobie nawzajem niedoskonałości (tamże). Z jednej strony, małżonkowie są szczęśliwsi niż osoby wolnego stanu, z drugiej – najmniej szczęśliwi są ludzie w nieudanych związkach małżeńskich (tamże). Poziom szczęścia w związkach kohabitacyjnych jest zróżnicowany kulturowo. Pary żyjące w konkubinacie są szczęśliwsze od par małżeńskich, o ile żyją w kulturze indywidualistycznej, a nie kolektywistycznej. Natomiast osoby w separacji lub owdowiali są szczęśliwsi w społeczeństwach kolektywistycznych, uzyskują bowiem większe wsparcie społeczne. Kontakt z rodziną bliższą i dalszą zwiększa poczucie społecznego wsparcia i pozytywnie oddziałuje na dobrostan jednostki, a także poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego (tamże).

Robert Putnam, podobnie jak David Halpern (2008), sprowadza szczęście do dobrego samopoczucia psychicznego. Czerpiąc inspiracje z prac Durkheima o samobójstwie, Putnam zwraca uwagę na bezpośrednie więzi społeczne, które chronią człowieka przed chorobami oraz stresem życia codziennego. „Im bardziej zintegrowani jesteśmy z naszą wspólnotą, tym mniej prawdopodobne jest, że będziemy zapadać na przeziębienia, ataki serca, udary, raka, depresje i ponosić przedwczesną śmierć wszelkiego rodzaju” (Putnam 2008: 534). Najlepszym wskaźnikiem szczęścia – jak pokazują liczne badania psychologiczne – jest rozległość oraz głębokość więzi społecznych. Silniejszy wpływ terapeutyczny mają więzi bezpośrednie niż więzi odległe w sensie geograficznym. Znaczące



dla ludzi są dobre stosunki z bliskimi – rodziną, przyjaciółmi, partnerami miłośnymi. Stanowią jeden z warunków ich szczęścia. Małżeństwo jest podstawową „barierą ochronną” szczęścia, także dla osób ubogich. Innym czynnikiem szczęścia jest dobrobyt materialny, gdy jednostka cieszy się z uzyskania wyższego dochodu. Dla osób samotnych poczucie szczęścia w większym stopniu determinowane jest przez dochód, wykształcenie oraz więzi społeczne, w tym obywatelskie (tamże: 544–547).

Klasycznym przykładem oddziaływania więzi społecznych na poczucie subiektywnego dobrostanu mieszkańców jest społeczność Roseto w amerykańskim stanie Pensylwania, której przyglądał się Putnam. Do 1970 r. mieszkańcy tego miasta, migranci z Włoch, w odróżnieniu od mieszkańców innych miast i stanów nie zapadali na zawał serca. Żyli w zwartej społeczności, spotykali się wieczorami, nie obnosili się z poziomem zamożności, pomagali sobie. Dopiero gdy dzieci wyjechały na studia, a po powrocie zaczęły budować duże domy, tworzyć grodzone osiedla – poziom nierówności społecznych wzrósł i nastąpił rozpad więzi lokalnych. Roseto przestało być wyjątkiem pod względem wysokiej śmiertelności na skutek zawałów.

Na afiliacyjny wymiar szczęścia wskazuje Jean-Claude Kaufmann (2012) w koncepcji szczęśliwej miłości. Według niego „szczęście jest czymś zbyt nieuchwytnym i złożonym, tym bardziej zaś szczęście w miłości” (tamże: 169). Autor nie daje recepty na szczęśliwą miłość, lecz pokazuje, jakie są możliwe sposoby odczuwania oraz doświadczania szczęścia we współczesnej kulturze. Z jego rozważań wyłania się model *agape*, czyli miłości opartej na wzajemnym zrozumieniu oraz zaufaniu partnerów. Innym modelem jest miłość namiętna, gwałtowna, przynosząca piękne chwile, wiążąca się z ryzykiem niespełnionych oczekiwań, lecz pociągająca oraz zagadkowa. Kolejnym modelem jest miłość racjonalna kalkulującej jednostki, dążącej do zaspokojenia własnych potrzeb. Taki typ miłości ma najmniejsze szanse na osiągnięcie szczęścia. Ważne w pracy wspomnianego autora jest umiejscowienie szczęśliwej miłości w kontekście życia codziennego jednostki. Przedstawiane są różne taktyki partnerów w budowaniu „domu małego szczęścia”. „Ten tak twarde świat konkurencji i kalkulacji rodzi ogromną potrzebę miłości. Bez wątpienia nigdy, w żadnym społeczeństwie, pragnienie czułego pocieszenia nie było tak silne” (tamże: 120). Gdy szczęście nie jest wystarczające wielkie, człowiek decyduje się żyć sam w nadziei na spotkanie prawdziwej miłości. Kluczem do szczęścia, zdaniem Kaufmanna, jest wzajemna miłość.

Podobnie jak w przypadku związków małżeńskich i pokrewieństwa, przyjaźnie są kluczem do dobrego samopoczucia. Dają poczucie wsparcia społecznego, co pomaga pokonywać trudne sytuacje życiowe. Głębsze są przyjaźnie pomiędzy osobami podobnymi do siebie. Potencjalne źródło szczęścia stanowią

kooperatywne kontakty ze znajomymi (bazujące na współpracy i wzajemnym zaufaniu) (Carr 2009c: 44). Ważna jest przynależność do różnych grup zawodowych, społecznych, a także do tych związanych z zainteresowaniami. „Regularne uczęszczanie do klubu, wolontariat, przyjmowanie gości albo chodzenie do kościoła są równoważnikami szczęścia, jakie daje ukończenie college'u albo ponad dwukrotny wzrost dochodów. Więzy obywatelskie konkurują z małżeństwem i zamożnością jako wskaźniki poczucia życiowego szczęścia” (Putnam 2008: 547).

Liczba i jakość więzi społecznych oddziałuje na poziom subiektywnego dobrostanu oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. Co ciekawe, „ludzie z wysokim spostrzeganym wsparciem społecznym z powodu ich pewności siebie i efektywnych umiejętności radzenia sobie mają mniejszą potrzebę korzystania ze swej sieci wsparcia społecznego niż inni” (Carr 2009a: 243).

Budowaniu, a przede wszystkim podtrzymaniu oraz zarządzaniu siecią kontaktów i znajomości coraz bardziej sprzyjają internetowe platformy komunikacyjne. W utrzymaniu związków na odległość pomaga komunikacja przez Skype, Facebook. Popularnym narzędziem zarządzania kontaktami są też inne serwisy społecznościowe, blogi i fora dyskusyjne (są też takie, które poruszają tematykę szczęścia). Źródłem wsparcia psychicznego i społecznego stają się grupy internetowe oparte na wspólnocie doświadczeń – np. wspólnoty matek dzielących się doświadczeniami macierzyństwa.

Podsumowując, trzeba stwierdzić, że więzi społeczne bazujące na życzliwości, zaufaniu, wzajemności są istotnym elementem dobrostanu i poczucia szczęścia ludzi.

## Uwarunkowania kulturowe

### Wartości indywidualistyczne i kolektywistyczne

Badania międzykulturowe wskazują na różnice w doświadczaniu szczęścia ze względu na dominację postawy indywidualistycznej lub kolektywistycznej. Zaobserwowano, że mieszkańcy kultur indywidualistycznych są bardziej zadowoleni ze swojego życia niż osoby z kultur kolektywistycznych. Czapiński (2009a: 276) przypuszcza, że indywidualizm zwiększa poczucie swobody oraz sprawstwa osobistego. Ponadto silniej eksponuje wartość doświadczania emocji pozytywnych oraz indywidualnego dążenia do szczęścia osobistego.

Szczegółowo zagadnieniami kultury i subiektywnego dobrostanu zajmował się Harry C. Triandis. Już w 1994 r. sformułował on hipotezę, że indywidualizm jest silniejszy w złożonych wolnych społeczeństwach, a kolektywizm – w społeczeństwach prostych i sztywnych (Triandis 2004: 332). Autor

wymienił szereg czynników podwyższających bądź obniżających subiektywny dobrostan na poziomie kulturowym. Do pierwszych zaliczył wysoki PKB *per capita*, wolność polityczną, równość społeczną, bezpieczeństwo socjalne, dobre relacje między urzędnikami a obywatelami, wysoki poziom zaufania oraz sprawnie działające instytucje publiczne. Zauważył, że dobrostan obniżają kultury „sztywne” (cechuje je strach przed krytyką) oraz kultury kolektywistyczne (cechuje je duży dystans władzy, a drobni urzędnicy nadużywają władzy wobec obywateli) (tamże: 354). Na poziomie indywidualnym ważne jest dopasowanie między osobowością a kulturą. Jednostki mające cechy osobowości zbliżone do dominujących norm społecznych czują się bardziej zadowolone z życia niż te, które mają odmienne cechy oraz inne systemy wartości. Co ciekawe, na poziomie kulturowym najkorzystniejszy dla subiektywnego dobrostanu jest indywidualizm, lecz na poziomie indywidualnym ważny jest allocentryzm (działanie na rzecz innych).

### Uwarunkowania historyczno-kulturowe

Historia jest procesem dziejowym. Okresy stabilności przeplatają się z okresami niepokojów, konfliktów, wojen. Zmieniają się władcy oraz ustroje społeczne. To wszystko przyczynia się do zróżnicowania stanów emocjonalnych jednostki: lęk czy smutek może się przerodzić w nadzieję na lepsze jutro.

Cały region krajów postkomunistycznych cechuje niskie poczucie doświadczanego szczęścia (Boski 2009: 250). Przyczyn upatruje się m.in. w zniszczeniu przez komunizm zaufania społecznego, a wyzwoleniu cynizmu. Ważnym uwarunkowaniem niskiego poziomu poczucia zadowolenia z życia jest także niezaspokojony poziom potrzeb, szczególnie w porównaniu z bardziej zamożną Europą Zachodnią.

Albert Bajburin oraz Aleksandra Piir (2008) opisują model radzieckiego szczęścia ukształtowanego w epoce stalinowskiej, czyli szczęścia utopijnego, nie zawsze doświadczanego w teraźniejszości, lecz budowanego dla przyszłych pokoleń („światlanej przyszłości komunizmu”). Jest to szczęście ogółu (proletariatu, radzieckich ludzi), a nie szczęście osobiste (którego konstrukcja pojawiła się w okresie breżniewowskim i następnych); szczęście mające źródła w walce za ojczyznę w czasie wojny lub w ciężkiej ofiarnej pracy na rzecz formującego się wtedy społeczeństwa przemysłowego czasów pokojowych (materializm jako podstawa szczęścia). Także i we współczesnej Rosji pojawiają się głosy nostalgii za modelem szczęścia radzieckiego (np. Aleksijewicz 2014).

Podobnie w Polsce, osoby o niższym statusie społecznym dobrze wspominają czasy PRL, kiedy była praca (mimo że niskopłatna) i mieszkanie (choć o niskim standardzie), kiedy więzi społeczne (w tym rodzinne, przyjacielskie) były trwalsze, spotkania z ludźmi – częste (choćby i w kolejkach czy na święta),

opieka społeczna – rozbudowana (w tym możliwość wyjeżdżania na wakacje), kiedy panowały porządek i bezpieczeństwo. Media prezentowały wówczas pozytywny obraz świata i ludzie byli bardziej radośni. Są to kluczowe motywy nostalgii za PRL-em w opinii respondentów z badań z 2003 r., prowadzonych pod kierunkiem Andrzeja Szpocińskiego przez Instytut Studiów Politycznych Polskiej Akademii Nauk (Kwiatkowski 2005).

Inny obraz wyłania się z ogólnopolskich reprezentatywnych badań Pawła Boskiego (2009). W sondażu prowadzonym od listopada 1998 r. do lutego 2001 r. pytano Polaków, czy chcieliby żyć w poszczególnych minionych epokach. Uzyskane odpowiedzi są zgodne z ujęciami podręcznikowymi. „Przełom XVI i XVII w. jest *Złotym Wiekiem* również w ich percepcji, przynajmniej zaś w relacji do późniejszych okresów – XIX-wiecznych rozbiorów i półwiecza PRL, które zostały określone jako dla Polski najgorsze w perspektywie ostatnich 500 lat. Bieżące lata III RP, po przełomie politycznym 1989 r., oraz czas, jaki nastanie<sup>8</sup> po integracji z krajami UE, jawią się natomiast jako najlepsze dla Polski, a także dla własnego życia” (tamże: 285–286).

Podsumowując: poglądy na temat lepszych czasów historycznych ewoluują. Wciąż podejmowane są oceny życia codziennego w PRL-u i w czasach transformacji. Nowym punktem odniesienia staje się Unia Europejska, otwarcie granic i częstsze podróże (większa mobilność).

W kolejnej części monografii przyjrzą się geograficznej idei szczęścia, a zwłaszcza badaniom poczucia szczęścia Polaków.

## 2. Światowe i regionalne zróżnicowanie szczęścia

Dążenie do szczęścia i dobrostanu zostało uznane za podstawowy uniwersalny cel ludzi na całym świecie. Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych rezolucją A/RES/66/281 z dnia 28 czerwca 2012 r. ustanowiło Międzynarodowy Dzień Szczęścia (obchodzony 20 marca). W rezolucji tej uznaje się konieczność uwzględnienia kwestii szczęścia w polityce społecznej, postuluje się zrównoważony rozwój uwzględniający nie tylko potrzeby materialne, lecz także dotyczące subiektywnego dobrostanu. Inicjatywa jest częścią kampanii himalajskiego królestwa Bhutanu, w którym od 1972 r. stosowany jest wskaźnik szczęścia narodowego będący alternatywą PKB. W tym rozdziale przyjrzą się szczęściu jako idei geograficznej.

<sup>8</sup> Badanie zrealizowano przed przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej.

### Szczęście jako idea miejsca

Podróż, przemieszczanie się w przestrzeni i czasie, zmiana miejsca, poznawanie innych kultur inspirują refleksje o szczęściu. Migranci na całym świecie poszukują szczęścia daleko od własnego domu. Politycy zaś przecigają się w pomysłach na uczynienie własnego kraju, regionu czy miasta atrakcyjnym – miejscem dobrego życia przede wszystkim dla własnych obywateli, rzadziej – także dla przybyszy z innych krajów. Szczęście jest zatem ideą geograficzną, ale zarazem ekonomiczną, polityczną, społeczną i kulturową.

Ludzie mają potrzebę poznawania różnych miejsc. „Za pomocą języka, którego używamy, podświadomie łączymy geografię z poczuciem szczęścia. Mówimy o poszukiwaniu szczęścia czy znajdowaniu ukojenia, jakby były to rzeczywiste miejsca na mapie świata, które można by odwiedzić, gdyby tylko mieć odpowiednią mapę i umiejętności nawigacyjne” (Weiner 2009: 8).

Błędne jest myślenie, że tylko w słonecznych krajach z pięknymi krajobrazami żyją szczęśliwi ludzie. Ed Diner i Robert Biswas-Diener (2010: 182–183) przywołują wspomnienia związane z zamieszkaniem przez pewien czas na jednej z amerykańskich Wysp Dziewiczych St. Thomas, która ma piękne plaże i dużo słońca. Spotkali tam niemało ludzi z kontynentu, którzy przyjechali na wyspę na wakacje, a postanowili zostać dłużej. Po około pół roku (a nieraz i kilku tygodniach) większość z nich porzuciła pomysł zamieszkania na wyspie, m.in. z powodu trudnych warunków życia, niebezpieczeństwa na drogach oraz wysokich rachunków. Błędne decyzje o przeprowadzeniu się do pięknego miejsca wynikały z pomijania szerszej perspektywy.

Badacze twierdzą, że nie istnieje korelacja pomiędzy klimatem a krajowym wskaźnikiem szczęścia (Carr 2009c: 49). Wiąże się to ze zjawiskiem adaptacji: ludzie przyzwyczajają się do niekorzystnych (i korzystnych) warunków pogodowych. Zatem mieszkając tak w ciepłych, jak i w chłodnych krajach, można odnaleźć radość życia. Zauważono natomiast powiązania pomiędzy jakością zamieszkania (lokalizacją geograficzną, liczbą pokoi na osobę, wielkością pokoi, dostępnością ogrzewania) a zadowoleniem z życia; „specyficzne środowiska sprzyjają szczęściu lub dają ludziom możliwość wytworzenia umiejętności potrzebnych do osiągnięcia szczęścia” (tamże: 36).

Badacze społeczni zajmują się pomiarami poziomu poczucia szczęścia i zadowolenia z życia oraz na ich podstawie wyodrębniają mniej lub bardziej „szczęśliwe” regiony świata. Podejmowane są próby wyjaśnienia, dlaczego jedne społeczeństwa są szczęśliwsze od innych, oraz jakie znaczenie mają warunki społeczne, a jakie – czynniki kulturowe.

## Zróżnicowanie poziomu poczucia szczęścia i zadowolenia z życia

W międzynarodowym badaniu kierowanym przez Ruuta Veenhovena *The happy planet* tworzona jest światowa mapa dobrostanu i jego uwarunkowań. Według Veenhovena szczęście jest atrybutem jednostki, a nie większych zbiorowości (np. nacji). To jednostka, a nie naród może ocenić własne życie. Jednakże określone kraje i narody mogą stwarzać lepsze lub gorsze warunki do życia (Veenhoven 1992).

Europejskie i światowe badania wartości – *European Values Survey* oraz *World Values Survey* – dowodzą, że poczucie szczęścia i zadowolenia z życia w wyższym stopniu cechuje członków społeczeństw o wyższym stopniu rozwoju społecznego (są to przede wszystkim społeczeństwa Europy Zachodniej oraz USA). Wyniki badań potwierdzają tezy teorii modernizacji i postmodernizacji autorstwa Ronalda Ingleharta, opartej na teorii potrzeb Abrahama Masłowa. Najpierw muszą być zaspokojone podstawowe potrzeby egzystencjalne, potem społeczne, a później potrzeby samorealizacyjne. Przytaczane badania pokazują, że istnieją zamożne społeczeństwa, w których jednak nie odnotowano wysokiego poziomu poczucia szczęścia oraz zadowolenia z życia. Przykładem może być Arabia Saudyjska. Z kolei kraje postkomunistyczne cechuje niższy poziom zadowolenia z życia niż niektóre kraje afrykańskie z niższym poziomem PKB, gdzie ludzie są szczęśliwi.

Według Światowego Raportu Szczęścia (*World Happiness Report 2012*) wśród 156 krajów najbardziej szczęśliwi są mieszkańcy Danii, Finlandii, Norwegii, Holandii, Kanady, Szwajcarii, Szwecji, Nowej Zelandii, Australii i Irlandii. Najniżej w rankingu szczęścia – w ostatniej dziesiątce – znalazły się takie kraje, jak: Bułgaria, Kongo-Brazzaville, Tanzania, Haiti, Komory, Burundi, Sierra Leone, Republika Środkowej Afryki, Benin, Togo. Polska zajęła 53. miejsce.

Wymienione w czołówce kraje cechuje wysoki poziom zamożności i stabilności społeczno-politycznej. Szczęście Duńczyków jest tłumaczone brakiem zbyt wysokich ambicji, dobrą gospodarką, wspólnotowością (zrzeszaniem się w licznych organizacjach) (por. Derbis 2008). Duńskie przysłowie powiada: „Nie myśl, że twoje sprawy mają się dobrze, jeśli sprawy sąsiada mają się źle”. Istotą szczęścia Duńczyków jest wysoki poziom zaufania do ludzi i do państwa.

Paradoksem krajów szczęśliwych ludzi jest wysoki wskaźnik samobójstw. Cechuje on Stany Zjednoczone oraz kraje Europy Zachodniej. Przyczyny tego faktu nie są do końca wyjaśnione. Przypuszcza się, że w szczęśliwych krajach trudno się odnaleźć osobom nieszczęśliwym (Daly i in. 2011). Porównują się oni z osobami wokół, którym się w życiu udało, którzy się cieszą i uważają się za szczęśliwych. Pod uwagę brane są porównania relatywne. Na przykład poziom samobójstw wśród bezrobotnych jest wyższy w regionach o niskim poziomie

bezrobocia (Platt i in. 1992). Dodatkowo przyczyną decyzji samobójczej może być osobista porażka w obliczu indywidualistycznej normy kulturowej dążenia do sukcesu.

Światowy sondaż samopoczucia przeprowadziła amerykańska instytucja badawcza Gallup razem z organizacją Healthways (2014). 133 tysiące osób ze 135 państw świata zapytano o samopoczucie w różnych sferach życia: społecznej (zadowolenie z relacji z bliskimi), finansowej (zadowolające życie ekonomiczne), wspólnotowej (zadowolenie z miejsca zamieszkania, poczucie bezpieczeństwa), fizycznej (dobre zdrowie i energia), dotyczącej poczucia sensu życia (zadowolenie z codziennych zajęć, motywacja do osiągnięcia celów). W każdej z kategorii respondenci mogli wybrać jedną z odpowiedzi: „powodzi mi się”, „mam problemy”, „cierpię”. Wybrane wyniki przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Rozkład samopoczucia na świecie, procent zadowolonych z co najmniej trzech obszarów życia

Najwyższy poziom dobrostanu	Najniższy poziom dobrostanu
1. Panama – 61%	126. Gruzja – 7%
2. Kostaryka – 44%	127. Chorwacja – 7%
3. Dania – 40%	128. Benin – 6%
4. Austria – 39%	129. Uganda – 6%
5. Brazylia – 39%	130. Madagaskar – 6%
6. Urugwaj – 37%	131. Czad – 5%
7. Salwador – 37%	132. Kongo – 5%
8. Szwecja – 36%	133. Haiti – 3%
9. Gwatemala – 34%	134. Afganistan – 1%
10. Kanada – 34%	135. Syria – 1%

Źródło: na podst. danych Gallup Organisation, Healthways 2014.

W Europie najlepsze samopoczucie wykazują Duńczycy (40% jest zadowolonych z trzech obszarów). W światowych rankingach jeszcze wyższe pozycje zajmuje Panama i Kostaryka. Panama jest krajem, który zyskuje we wszystkich sferach (oprócz finansowej) wysokie wskaźniki zadowolenia z życia. Zarazem kraj boryka się z problemem ubóstwa, także skrajnego. Subiektywne oceny życia mogą zatem odbiegać od warunków obiektywnych, wynikać z norm kulturowych w postaci bardziej pogodnego stosunku do ludzi i otoczenia.

Najniższy poziom dobrostanu cechuje mieszkańców Syrii oraz Afganistanu, w których toczą się wojny. Kraje te mają tylko 1% mieszkańców zadowolonych z co najmniej trzech obszarów życia. W Europie niski poziom zadowolenia

z życia cechuje mieszkańców Chorwacji, gdzie tylko 7% obywateli jest zadowolonych z co najmniej trzech obszarów życiowych. Można przypuszczać, że dramatyczna historia tego kraju, niski poziom życia w porównaniu z bardziej zamożną Europą oraz wysokie bezrobocie są istotnymi czynnikami niezadowolenia.

Amerykański dziennikarz Eric Weiner wybrał się w podróż do krajów, które w międzynarodowych rankingach uznawane są za mniej lub bardziej szczęśliwe. Odwiedził Holandię (gdzie „szczęście jest liczbą”), Szwajcarię (w której „szczęście jest nudą”), Bhutan (ze szczęściem jako ideą polityczną), Katar (w którym „szczęście jest wygraną na loterii”), Islandię (ze „szczęściem jako porażką”), Mołdawię (w której brak szczęścia), Tajlandię (gdzie „myślenie szczęścia nie daje”), Wielką Brytanię (w której „szczęście to ustawiczna praca”), Indie (z ideą „szczęścia jako sprzeczności”) (Weiner 2009: 3). Po powrocie do Stanów Zjednoczonych Weiner stwierdził, że „szczęście jest w domu” (tamże). Wartość zakorzenienia odczuwamy, gdy stajemy się turystami i wyruszamy w dalekie podróże.

Weiner, rozważając kwestię braku szczęścia na przykładzie Mołdawii, wskazuje na wymiar kulturowy tego zjawiska. „Ziarna mołdawskiego nieszczęścia są zasiane w mołdawskiej kulturze. Kulturze, która pomniejsza takie wartości, jak zaufanie i przyjaźń. Kulturze, która nagradza niegodziwość i oszustwa” (tamże: 246). Nie ma w niej miejsca na uprzejmość i nadzieję. Wydaje się, że jest to teza bardzo ryzykowna i nie do końca uzasadniona. Zapomina się niejako o dziedzictwie radzieckim, które te kulturowe wartości wykształciło. Zarazem autor pomniejsza kwestie niedostatku, biedy, które nie tylko w Mołdawii, lecz także w innych krajach dawnego Związku Radzieckiego odbierają poczucie szczęścia i są istotnym źródłem niezadowolenia z życia.

Ciekawe, że Bhutan ze szczęściem jako ideą polityczną znajduje się niemal na końcu skali Gallup-Healthways Global Well-being Index: zajął 114. miejsce wśród 135 krajów. Tylko 8% mieszkańców Bhutanu było zadowolonych z co najmniej trzech sfer życia. Jak widać, promowanie idei szczęścia przez państwo nie wystarcza do osiągnięcia satysfakcjonującego życia.

Podsumowując: poczucia szczęścia można doświadczać w wielu różnych miejscach, same miejsca mogą zmieniać swoje oblicze poprzez działania jego mieszkańców oraz władz lokalnych. Amerykańscy badacze szczęścia zwracają zaś uwagę, że „warunki społeczne mają ogromne znaczenie dla poczucia szczęścia i że rządy państw – a nie tylko jednostki – wpływają na poziom doświadczanego przez ludzi dobrostanu. [...] Życie w zamożnym, stabilnym i dobrze rządzonym kraju sprzyja poczuciu szczęścia” (Diener, Biswas-Diener 2010: 146). Ludzie odczuwają wyższy poziom dobrostanu w społeczeństwach egalitarnych, demokratycznych.



### 3. Postrzeganie szczęścia w polskim społeczeństwie

W tym rozdziale na podstawie dostępnych badań poruszę zagadnienie emocjonalnych i poznawczych wymiarów szczęścia i dobrostanu w społeczeństwie polskim. Zastanowię się m.in. nad wartościami, poczuciem szczęścia i zadowolenia z życia, poczuciem sukcesu życiowego i optymizmu. Uwzględnię także obszary niezadowolenia i zastanowię się nad kulturą narzekania. Rozważę poczucie szczęścia Polaków na tle mieszkańców krajów sąsiadujących i spróbuję odpowiedzieć na pytanie: czy Polska jest krajem szczęśliwych ludzi? Sięgnę po wypowiedzi polskich emigrantów, którzy poszukują szczęścia poza granicami ojczyzny. Tam, gdzie są dostępne takie dane, uwzględnię zróżnicowanie społeczno-demograficzne Polaków. Interesuje mnie subiektywny dobrostan Polaków oraz jego uwarunkowania.

#### Szczęście w hierarchii wartości Polaków

Na początku przyjrę się, jak przedstawia się hierarchia wartości Polaków i czy zachodzą w niej jakieś zmiany na przestrzeni lat. Bardziej szczegółowy rozkład odpowiedzi przedstawia tabela 2.

Wart odnotowania jest fakt, że szczęście rodzinne zarówno w roku 2005, jak i w 2010 zajmowało najwyższą pozycję w hierarchii deklarowanych wartości Polaków. Zwraca uwagę większy procent wskazań na wartość szczęścia rodzinnego wśród kobiet (44%) niż mężczyzn (35%) (CBOS 2010c: 6), co może wynikać z modelu socjalizacji i tradycyjnego sposobu myślenia na temat ról kobiety i mężczyzny w rodzinie.

W badaniach najważniejszych wartości polskiego społeczeństwa – tak w 2005, jak i 2010 r. – na pierwszy plan wysuwa się rodzina, praca oraz warunki materialne (CBOS 2010c). Wysoko ceniona jest wartość zdrowia. Polacy uważają, że sens ludzkiemu życiu nadają przede wszystkim: szczęście rodzinne, praca, którą się lubi, zdobycie ludzkiego zaufania i przyjaciół, miłość, spokojne życie bez żadnych niespodzianek (tamże). Wartości prospołeczne (np. szczęście rodzinne, uczciwość, szacunek innych ludzi, pomyślność ojczyzny) dominują nad wartościami hedonistycznymi i samorealizacyjnymi (np. dobrobyt, bogactwo, życie pełne przygód i wrażeń, sukces, sława) (tamże: 2, CBOS 2010d: 15).

Priorytetowe wartości Polaków zmieniają się, gdy ludzie pytani są o najbardziej znaczące dla nich sprawy, by mogli uznać życie za udane. Wtedy prym wiodą wartości materialne, a znaczenie rodziny schodzi na dalszy plan. W czołówce wartości sprzyjających udanemu życiu znajdują się: zdrowie, pieniądze i rodzina. Tak odpowiadano zarówno w 2006 r., jak i w 2014. Szczegółowy rozkład odpowiedzi przedstawia tabela 3. Dane pochodzą z badań CBOS.

Tabela 2. Hierarchia wartości społeczeństwa polskiego (w procentach)

Wartości	2005	2010
Szczęście rodzinne	84	84
Zachowanie dobrego zdrowia	69	74
Uczciwe życie	23	23
Spokój	20	20
Praca zawodowa	23	18
Wiara religijna	19	17
Szacunek innych ludzi	11	13
Wykształcenie	13	10
Grono przyjaciół	7	10
Pomyślność ojczyzny	8	7
Dobrobyt, bogactwo	11	5
Wolność głoszenia własnych poglądów	3	4
Życie pełne przygód i wrażeń	3	2
Kontakt z kulturą	1	1
Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym	1	1
Sukces, sława	0	1

Źródło: opracowanie na podst. CBOS 2010c: 7.

Kobiety częściej niż mężczyźni wybierają zdrowie, miłość, spokój i życiową stabilizację jako komponenty udanego życia. Mężczyźni z kolei podkreślają znaczenie pracy, stabilizacji w kraju i na świecie. Osoby w wieku 18–24 lat częściej niż inne grupy wiekowe zwracają uwagę na rolę szczęścia, cech charakteru, samorealizacji i przyjaźni, a także rodziny, pracy, miłości, wykształcenia, posiadania domu, mieszkania. Najważniejszy komponent udanego życia stanowi zaś dla nich dobrobyt (CBOS 2006: 3, 7). Dla osób starszych (65 lat i więcej) większe znaczenie ma zdrowie, a także wiara, religia. Status materialny również różnicuje poglądy dotyczące udanego życia. Zamożniejsi respondenci wybierają wartości niematerialne, jak szczęście rodzinne, spokój, odpowiednie cechy charakteru, przyjaźń. Osoby, którym najgorzej powodzi się finansowo, za najważniejsze komponenty udanego życia uznają pracę i pieniądze (CBOS 2006: 4). Ciekawe jest zróżnicowanie poglądów na temat udanego życia ze względu na wielkość miejsca zamieszkania respondentów. Mieszkańcy największych miast częściej niż inne grupy wybierają rodzinę i przyjaźń, mieszkańcy średnich miast wskazują na rolę dobrobytu, pieniędzy, miłości, natomiast mieszkańcy

Tabela 3. Najważniejsze wartości sprzyjające udanemu życiu (w procentach)

Wartości	2006	2014
Zdrowie	51	49
Pieniądze (dobrobyt), bogactwo	46	46
Rodzina	34	22
Praca	24	29
Miłość	11	9
Pozytywne relacje z innymi ludźmi	9	12
Spokój; stabilizacja życiowa	7	8
Szczęście	6	7
Stabilizacja w kraju i na świecie	4	7
Odpowiednie cechy charakteru	3	4
Przyjaźń	2	1
Dom, mieszkanie	1	4
Samorealizacja, kariera	1	2
Wiara, religia	1	1
Wykształcenie	1	3

Źródło: CBOS 2006: 2; CBOS 2014b: 2.

wsi i miast do 20 tys. ludności podkreślają znaczenie pozytywnych relacji z innymi ludźmi (tamże).

W tym miejscu chcę powrócić do wątku szczęścia rodzinnego jako jednego z komponentów udanego życia. Czym jest szczęście rodzinne dla Polaków? Jest to udany związek małżeński, czy też partnerski, oparty na więziach miłości. Polacy rozumieją prawdziwą miłość jako długie szczęśliwe życie w związku, umiejętność przeżycia razem wszelkich trudności wybaczenia (CBOS 1994).

Dane Europejskiego Sondażu Wartości (EVS) z 2008 r. pokazują, że 55% Polaków oraz 61% Polek wskazuje na dziecko jako bardzo ważny warunek udanego małżeństwa (Konieczna-Sałamatin 2012: 55). Kobiety minimalnie częściej (57%) niż mężczyźni (55%) skłonne są uważać, że „kobieta potrzebuje dziecka, aby być spełnioną”, oraz że „mężczyzna potrzebuje dziecka, aby być spełnionym” (41% kobiet, 48% mężczyzn) (tamże). Kobiety z dziećmi przeciętnie częściej są zadowolone z życia niż mężczyźni z dziećmi, jednak w Polsce bezdzietni są bardziej zadowoleni z życia niż osoby z dziećmi. Jak konstatuje Joanna Konieczna-Sałamatin, „dzieci nie zawsze i nie dla każdego są

«pociechami», a przekonanie o tym, iż posiadanie dzieci równa się szczęściu rodzinnemu, nie w każdym przypadku jest uprawnione” (tamże: 59). Poziom zadowolenia z życia obniża się znacząco w przypadku samotnego rodzicielstwa (tamże: 59). „Postawy Polaków są podobne do postaw wschodnich Europejczyków w tym sensie, że posiadanie dzieci obniża, a nie podwyższa ich poziom satysfakcji z życia, a ponadto dzieci nie rekompensują braku partnera ani kobietom, ani mężczyznom. W przypadku osób żyjących w związkach negatywny wpływ dzieci na poziom życiowej satysfakcji kobiety odczuwają słabiej niż mężczyźni, co jest wynikiem charakterystycznym dla Polski” (tamże: 61). Badania seniorów żyjących w Polsce pokazują, że zarówno brak potomstwa, jak i złe stosunki z dziećmi obniżają poczucie satysfakcji życiowej (Halicka 2004: 356).

Szczęście w deklaracjach Polaków jest zatem cenioną wartością, zwłaszcza w kontekście afiliacyjnym (rodzinnym) oraz zdrowotnym. Istotnymi wartościami są także praca oraz warunki materialne, które uzupełniają potrzeby afiliacyjne i wartości społeczne. Przytoczone dane na temat hierarchii wartości podkreślają znaczenie poczucia bezpieczeństwa w życiu Polaków. Liczy się spokój, stabilizacja życiowa, jak również stabilizacja w kraju i na świecie. Nie tylko bezpieczeństwo, lecz także wolność stanowi kluczową kategorię etyczną w zagadnieniu szczęścia. Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym oraz wolność głoszenia własnych poglądów tylko pozornie znajdują się na dole hierarchii cenionych wartości. Myślę, że wymienione wartości społeczeństwo polskie uznało za osiągnięte, więc polem aspiracji pozostają potrzeby bezpieczeństwa ekonomicznego.

### Poczucie szczęścia

Według sondażu zrealizowanego przez Krystynę Ostrowską (2012) w kwietniu 2010 r. na próbie 1068 osób i przedstawionego w książce *Emocjonalny portret Polaków* 60,1% respondentów deklaruje, że często i bardzo często doświadcza poczucia szczęścia, a tylko 1,2% twierdzi, że nigdy nie przeżywa tej emocji. Osoby młodsze częściej odnotowują przeżywanie szczęścia niż osoby starsze: 67,3% respondentów w wieku 20–30 lat doświadcza poczucia szczęścia i 46,0% w wieku powyżej 51 lat. Z kolei poczucia zadowolenia z życia często lub bardzo często doświadcza 61,7% respondentów, a 0,8% deklaruje, że nigdy nie odczuwało tego stanu. Także w tym obszarze młodszy respondenci (68,7%) częściej wymieniają doświadczenie zadowolenia niż osoby starsze (50,0%) (tamże: 36, 43–44). Analiza korelacyjna pokazała, że osoby przeżywające uczucie szczęścia jednocześnie przeżywają inne emocje: poczucie satysfakcji, rozkoszy, optymizmu, przyjaźni, radości i ufności.

Na tej podstawie Ostrowska wnioskuje, że zarysowany rodzaj szczęścia jest charakterystyczny dla kultury indywidualistycznej (tamże: 152).

Jak pokazują dane z tabeli 4., w 2014 r. w porównaniu z rokiem 1988 ponad dwukrotnie wzrosła liczba Polaków określających siebie jako szczęśliwców. Poprawia się samopoczucie Polaków i maleje odsetek osób nazywających siebie pechowcami (16% w 1988 r., 10% w 2014 r.). Na decyzję zaliczania siebie do określonej kategorii wpływa ocena własnej sytuacji materialnej. Wśród respondentów dobrze oceniających materialne warunki swojego gospodarstwa domowego 49% uważa się za szczęśliwców, a 5% za pechowców. Natomiast spośród osób źle oceniających własne warunki materialne 19% określa siebie jako szczęśliwców, a 30% uważa się za pechowców (CBOS 2014c: 2). Do pechowców zaliczają samych siebie renciści (25%) i bezrobotni (23%) (CBOS 2015b: 2). Wśród szczęśliwców więcej jest osób z wykształceniem wyższym (56%) oraz mieszkańców największych aglomeracji (51%) (tamże).

Tabela 4. Zmiany w poczuciu szczęścia Polaków

Czy może Pan(i) powiedzieć o sobie, że należy Pan(i) raczej do ludzi szczęśliwych, czy też pechowych?	Zaliczył(a)bym się do szczęśliwców	Różnie bywa	Określił(a)-bym się jako pechowiec
1988	18%	65%	16%
2009	33%	51%	16%
2011	34%	55%	11%
2012	37%	51%	12%
2013	35%	54%	11%
2014	39%	51%	10%

Źródło: opracowanie własne na podst. CBOS 2010a: 3; CBOS 2012b: 1; CBOS 2014c: 1; CBOS 2015b: 1.

Pozytywne zmiany w nastrojach Polaków odnotowywano także w innych badaniach CBOS. W 2014 r. w porównaniu z rokiem 1991 prawie trzykrotnie wzrósł odsetek ankietowanych mających pewność, że wszystko układa się dobrze; ponad trzykrotnie wzrósł zaś odsetek badanych deklarujących, że coś im się w życiu udało. W tym samym roku 56% respondentów miało uczucie zadowolenia, że coś w życiu się udało, 52% miało pewność, że wszystko układa się dobrze, a 49% respondentów doznawało uczucia dumy z własnych osiągnięć. Szczegółowe dane przedstawia tabela 5.

Samopoczucie psychiczne Polaków jest zróżnicowane społecznie. Ankietowani lepiej sytuowani, wykształceni, młodszy częściej doświadczali uczuć pozytywnych (CBOS 2015c: 2).

Tabela 5. Zmiany samopoczucia Polaków

Wyszczególnienie	Lata			
	1991	2009	2011	2014
Jak często w ciągu mijającego roku doznawał(a) Pan(i) następujących uczuć:	Zsumowane odpowiedzi „bardzo często” i „często” w wybranych latach			
zadowolenia, że coś się w życiu udało	21%	53%	57%	56%
pewności, że wszystko układa się dobrze	15%	54%	55%	52%
dumy z własnych osiągnięć	45%	46%	52%	49%

Źródło: opracowanie na podst. CBOS 2012b: 1; CBOS 2012a: 3; CBOS 2015c: 2.

Jak wynika z sondażu przeprowadzonego przez TNS Polska w 2014 r., aż 91% Polaków uważa się za szczęśliwych (Stangret 2014). Wynik ten opublikowano na łamach ogólnopolskiej gazety *Metro*, na pierwszej stronie, jako historyczny rekord w badaniach poczucia szczęścia Polaków. Tak wysoki wynik zaskakuje zwykłych czytelników gazety, którzy na co dzień obserwują mniej szczęśliwą twarz Polski, zwłaszcza na ulicach miast oraz w przekazach medialnych. Specjaliści zaproszeni do skomentowania takiego wyniku badań wskazują, że Polacy zazwyczaj upatrują szczęście w prywatnej przestrzeni własnej rodziny, grona przyjaciół i znajomych. W tym badaniu jednak wskazywano na efekt porównywania się z sytuacją na dotkniętej wojną domową Ukrainie, co skutkowało lepszym obrazem własnego życia.

Do tych komentarzy warto byłoby dodać jeszcze kilka kwestii. Po pierwsze, prawie na całym świecie ludzie pytani o poczucie szczęścia przyznają, że je odczuwali, bywali szczęśliwi, ponieważ szczęście jest emocją uniwersalną. Po drugie, szczęście dotyczy sfery wyobraźni człowieka i obejmuje szereg możliwych radosnych wydarzeń. Jeśli ktoś aktualnie nie doznaje wielkiego nieszczęścia, to w sondażu wybiera odpowiedź, że jest (na miarę możliwości) osobą szczęśliwą. Jak już wspomniałam, Polacy nie są wyjątkowi, osiągając wysokie wskaźniki poczucia szczęścia. Ponad 80% Francuzów uważa siebie za osoby szczęśliwe. Nie oznacza to, że mają zaspokojone wszystkie potrzeby i żyją w nieustannej radości. Po prostu nie czują się nieszczęśliwi, pamiętają, że byli nieszczęśliwi w innych okresach życia lub dostrzegają wokół siebie nieszczęśliwe osoby. Mają świadomość, że mogą odczuć radość za dzień, za tydzień (Comte-Sponville 2008: 58–59). W tym kontekście ciekawym ujęciem jest definicja szczęścia sformułowana przez francuskiego filozofa André Comte-Sponville’a: „«szczęściem» nazwać można każdy odcinek czasu, kiedy radość postrzegamy nie jako zawsze obecną, lecz bezpośrednio możliwą (może ona nadejść, mimo że nic istotnego się nie zmieniło w porządku świata)” (tamże: 57).

Podsumowując, trzeba stwierdzić, że zdecydowana większość Polaków doświadcza poczucia szczęścia. Jedni – częściej i bardziej intensywnie, inni – rzadziej i mniej intensywnie. Jak wynika z przytoczonych danych na temat psychicznego dobrostanu Polaków, obecnie samopoczucie Polaków znacznie wzrosło w porównaniu z początkiem okresu transformacji systemowej. Do tego wątku jeszcze powrócę w kontekście rozważań na temat dynamiki zadowolenia z życia.

### Determinanty szczęścia

Poczuciu szczęścia sprzyjają w Polsce: wyższe wykształcenie (69%), wykonywany zawód oraz zajmowana pozycja społeczna (zwłaszcza przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji – 62%), dochód na osobę w rodzinie powyżej 1200 zł, młody wiek (25–34 lata), dobre warunki materialne, miejsce zamieszkania (wielkie miasta) (CBOS 2008).

Według danych Diagnozy Społecznej najważniejszymi czynnikami dobrostanu Polaków są relacje społeczne (małżeństwo, liczba przyjaciół) oraz wiek (starsze osoby znajdują się w gorszej kondycji psychicznej) (Czapiński 2009a, Diagnoza Społeczna 2013). Co ciekawe, w Stanach Zjednoczonych to młodsze osoby częściej cierpią na depresję; w Polsce sytuacja jest odwrócona i depresja dotyka w znacznej mierze osób starszych (Diagnoza Społeczna 2013: 191). Przyjaciele podtrzymują chęć życia danej osoby i potrafią ją odwieść od myśli samobójczych. Poczucie szczęścia jest natomiast znacznie obniżane przez nadużywanie alkoholu, niski dochód i bezrobocie (tamże).

Janusz Czapiński przyglądał się różnicowaniu społecznemu w obszarze typowych postaw wobec szczęścia. Większy dobrostan bez względu na płeć odczuwają eudajmoniści (osoby, dla których ważne są wartości rodzinne i uczciwość, osiąganie celów i poszukiwanie sensu w życiu) niż hedoniści (ceniący pieniądze, wolność i swobodę jako warunki udanego życia). W zakresie zmiennych społeczno-demograficznych więcej zwolenników eudajmonistycznego podejścia do życia jest wśród kobiet niż mężczyzn, wśród osób starszych niż młodszych, wśród osób wykształconych, mieszkańców największych miast (tamże 2013: 196).

W 2014 r. na pytanie o doświadczenie szczęśliwej sytuacji co najmniej raz w ciągu roku twierdząco odpowiedziała prawie połowa badanych Polaków (CBOS 2015b). Analiza uwarunkowań społeczno-demograficznych także i w tym przypadku wykazała, że szczęście ma związek z obiektywną sytuacją ankietowanych. O szczęśliwym doświadczeniu częściej mówią osoby młodsze, mieszkańcy dużych miast, lepiej wykształceni i sytuowani. Nieszczęśliwych sytuacji nieco częściej doświadczają osoby młode (zwłaszcza uczniowie i studenci) i z dużych miast (tamże: 2).

### Postrzeganie sukcesu życiowego

Z analizy reprezentatywnych danych z badań przeprowadzonych w 1995 r. na 1487-osobowej losowej zbiorowości wynika, że Polacy definiują sukces życiowy przede wszystkim w kategoriach materialnych („pieniądze, zarobki”, „powodzenie materialne”, „dorobienie się czegoś” – 47,5% wskazań) (Firkowska-Mankiewicz 1997: 310). Na dalszych miejscach znajduje się praca i pozycja zawodowa („mieć pracę”, „dobra praca”, „pozycja zawodowa”, „zadowolenie z pracy”, „wysoka pozycja społeczna”) – 28,6%, samorealizacja („być kimś”, „zdobyć uznanie, szacunek”, „mieć władzę, niezależność”) – 27,7% oraz rodzina („mieć, założyć rodzinę”, „szczęśliwa rodzina”, „wychować dzieci”, „wykształcić dzieci”) – 26,5%. Nieliczni (5,6%) postrzegają sukces życiowy w kategoriach szczęścia i powodzenia.

Szczęśliwa rodzina jest istotnym elementem sukcesu życiowego. Częściej to kobiety, osoby mające rodzinę i dzieci oraz nastawione optymistycznie do życia postrzegają sukces w kategoriach szczęśliwego życia rodzinnego oraz przyznają się do osiągnięcia sukcesu życiowego (tamże: 315).

Sukces życiowy jest determinowany wieloma czynnikami: zarówno warunkami obiektywnymi, jak i subiektywnymi. W przypadku mężczyzn dużą rolę odgrywają przebojowość i odwaga, skłonność do podejmowania ryzyka, umiejętność zmierzenia się z nowymi sytuacjami. Dla kobiet istotne znaczenie ma dobre samopoczucie psychiczne (tamże: 328).

Typowy obraz Polaka jako człowieka sukcesu ma następujące cechy: jest to osoba relatywnie starsza (powyżej 44 lat), pozostająca w związku małżeńskim, pochodząca z rodziny pracowników umysłowych, mieszkająca na wsi lub w małym miasteczku, zadowolona ze swojej sytuacji materialnej (tamże: 323). Warto zauważyć, że ów wzór dojrzałego człowieka sukcesu jest przeciwieństwem kreowanego w mediach modelu promującego młodość.

Polacy mają mało wiary w zdobycie sukcesu własną pracą. Jak wynika z ogólnopolskich badań prowadzonych przez TNS OBOP (2010), źródła sukcesów Polaków (wysokie stanowiska, bogactwo, sława) odniesionych w ostatnich kilkunastu latach widziane są przede wszystkim w znajomościach (36%) i nieuczciwym postępowaniu (21%), a najmniej – we własnej pracy (17%).

Sukces życiowy definiowany przez młodzież (217 osób w wieku 17–25 lat) ukazuje także znaczenie przede wszystkim wymiaru materialnego i konsumpcyjnego, następnie – pracy, życia rodzinnego, a na dalszym planie – pozycji społecznej, prestiżu, zdrowia i spokojnego życia. Wykształcenie zajęło ostatnią pozycję (Firkowska-Mankiewicz 1997: 311).

Ewa Grzeszczyk (2003) w jakościowym badaniu fenomenu sukcesu wśród 34 młodych mieszkańców Warszawy i Łodzi (osób, którym udało się osiągnąć



sukces zawodowo-finansowy; osób, które dążą do osiągnięcia sukcesu i nie udaje im się go osiągnąć; osób kontestujących pojęcie sukcesu<sup>9</sup>) ustaliła, że na poziomie deklaracji badani dystansują się od propagowanych przez media, literaturę poradnikową i korporacje amerykańskich wzorów sukcesu życiowego. Jednakże na poziomie rzeczywistych zachowań trudno jest uciec od tych wzorców: od dążenia do doskonalenia własnych umiejętności, pragnienia wyższych zarobków, awansu, sławy. Rozumienie kategorii sukcesu przez respondentów dotyczyło trzech wymiarów: osobistego, finansowego oraz zawodowego. Wymiar osobisty sukcesu badanych obejmował własne dobre samopoczucie oraz udane relacje z innymi; określany był przez takie wartości samorealizacyjne, jak: „bycie szczęśliwym, realizowanie siebie, znalezienie swego miejsca w świecie, bycie przydatnym, dawanie czegoś innym, zadowolenie z życia, brak poczucia goryczy, ciągły rozwój, osiąganie zamierzonych celów, [...] spokój psychiczny, pogodzenie z samym sobą” (tamże: 163). Finansowy wymiar sukcesu łączono z zarabianiem odpowiedniej ilości pieniędzy. Zdecydowana większość respondentów uznała, że sukces można osiągnąć samemu na podstawie własnej pracy. Inne opinie wskazywały na wagę zaplecza finansowego ułatwiającego rozpoczęcie kariery, pokoleniową transmisję sukcesu ekonomicznego. Wymiar zawodowy sukcesu łączono z pracą: dobrą, interesującą, dobrze płatną.

Podsumowując: osobisty sukces życiowy Polaków polega, z jednej strony, na samorealizacji, dobrym samopoczuciu, a z drugiej – na udanych relacjach z innymi, na posiadaniu czy też założeniu szczęśliwego związku. Istotnym wymiarem sukcesu życiowego Polaków jest przywiązanie do wartości materialistycznych.

### Obszary zadowolenia z życia: dynamika zmian

Jakie było i jest, jak się zmieniało zadowolenie Polaków w poszczególnych sferach życia na przestrzeni lat objętych badaniami CBOS? We wrześniu 1980 r. społeczeństwo polskie cechował gwałtowny wzrost optymizmu społecznego (ok. 70%), który był efektem przemian politycznych (powstania „Solidarności”, zmian w PZPR i innych). Późniejszy rozwój wydarzeń obniżał poziom optymizmu społecznego do 50% (Siemińska 1988: 131). W następnych latach transformacji zadowolenie z życia oraz samopoczucie Polaków także było uwarunkowane zmianami społeczno-politycznymi oraz gospodarczymi.

Wśród szczególnie cenionych przez Polaków wartości od lat znajdują się: rodzina, praca, zdrowie. Ważne są warunki życia, jak i perspektywy życiowe. Bardziej szczegółowy obraz poziomu poszczególnego zadowolenia z rodziny i bliskich przedstawia tabela 6.

<sup>9</sup> Brak informacji o liczebności każdej z trzech badanych grup.

Tabela 6. Poczucie ogólnego zadowolenia z rodziny i bliskich

Rok	% zadowolonych (bardziej i raczej)		
	ze swoich dzieci	ze swego małżeństwa	ze swoich przyjaciół, bliskich znajomych
1994	94	83	–
1997	93	84	–
1999	92	82	–
2000	93	84	–
2001	93	82	–
2002	93	85	–
2003	93	84	–
2004	95	84	–
2005	95	86	–
2006	94	85	–
2007	95	88	–
2008	90	78	83
2009	91	81	83
2010	92	83	81
2011	91	82	78
2012	92	82	77
2013	91	82	81
2014	91	82	81

W latach 1994–2007 dane dotyczące satysfakcji z przyjaciół i bliskich znajomych nie były zbierane.

Źródło: CBOS 2012b; CBOS 2014c: 3; CBOS. 2015b: 5.

Jak pokazują cytowane badania, Polacy są zadowoleni z życia prywatnego: małżeństwa, dzieci, przyjaciół. Największy poziom osiąga deklarowana satysfakcja z dzieci, która praktycznie nie zmieniła się na przestrzeni lat: w 1994 r. bardziej i raczej zadowolonych z dzieci było 94% Polaków, a w 2014 r. – 91%. Podobnie, oceny dotyczące zadowolenia z małżeństwa i przyjaciół są w miarę stabilne i wysokie.

Kolejne obszary zadowolenia to miejsce zamieszkania, przebieg pracy zawodowej oraz stan zdrowia. W 2014 r. 78% Polaków było zadowolonych z miejsca zamieszkania, 63% – z przebiegu pracy zawodowej, a najmniej, bo 60% – ze stanu zdrowia. W porównaniu do sytuacji z 1999 r. nastąpił nieznaczny wzrost poziomu zadowolenia w wymienionych obszarach życia. Nadal jednak bardziej problematyczne obszary dotyczą pracy oraz postrzeganego stanu zdrowia, bo ok. 40% Polaków nie czerpie z nich satysfakcji. Dynamikę zmian przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Poczucie ogólnego zadowolenia z miejsca zamieszkania, przebiegu pracy zawodowej oraz stanu zdrowia

Rok	% zadowolonych (bardziej i raczej)		
	z miejsca zamieszkania	z przebiegu pracy zawodowej	ze stanu zdrowia
1994	–	51	–
1997	–	48	–
1999	69	52	49
2000	64	47	48
2001	67	56	51
2002	74	51	54
2003	71	55	53
2004	75	57	52
2005	78	64	57
2006	77	59	56
2007	81	59	57
2008	76	61	56
2009	77	59	57
2010	78	59	58
2011	76	61	54
2012	78	59	59
2013	80	60	58
2014	78	63	60

Źródło: CBOS 2012b; CBOS 2015b: 5.

Przejdę teraz do oceny zadowolenia z życia Polaków w kolejnych obszarach: materialnych warunków bytu, dochodów i sytuacji finansowej, wykształcenia, kwalifikacji oraz perspektyw życiowych (zob. tabela 8). W 2014 r. 56% respondentów było zadowolonych z materialnych warunków bytu. W porównaniu z rokiem 1994 wskaźnik ten wzrósł ponad dwukrotnie, ale nadal jest niski. Najmniej Polacy są zadowoleni ze swoich dochodów oraz sytuacji finansowej. W 2014 r. ok. jedna trzecia ankietowanych było zadowolonych z tego obszaru swojego życia.

Dane dotyczące wykształcenia i kwalifikacji są dostępne od 2008 r., kiedy to odnotowano 50% zadowolonych ze swojego kapitału edukacyjnego. W 2014 r. w porównaniu z rokiem 2008 odsetek osób zadowolonych ze swojego wykształcenia zwiększył się o 9 punktów procentowych. Nadal jednak 41% społeczeństwa nie osiąga satysfakcji w tym obszarze.

Ważnym elementem subiektywnej oceny jakości życia jest postrzeganie perspektyw życiowych, które, jak pokazują dane od 2007 r., nie jest zbyt optymistyczne: mniej niż połowa Polaków jest zadowolona ze swoich perspektyw życiowych. Perspektywy te odnoszą się do przyszłości, do wiary, że będzie nam się powodziło. Niski poziom deklarowanego zadowolenia z perspektyw życiowych można tłumaczyć dwojako. Z jednej strony, część respondentów może ukrywać faktyczne odczucia w myśl mądrości ludowej mówiącej, że „lepiej nie zapeszyć”. Z drugiej strony, ocena perspektyw życiowych zawiera element porównywania się z lepiej sytuowanymi grupami społecznymi, z bardziej zaможnymi krajami. Jak podkreślają Jadwiga Koralewicz i Marek Ziółkowski (2003: 244), „[...] Polacy są społeczeństwem ustawicznie porównującym się”.

Tabela 8. Poczucie ogólnego zadowolenia z materialnych warunków bytu, swoich dochodów i sytuacji finansowej, wykształcenia, kwalifikacji, perspektyw życiowych

Rok	% zadowolonych (bardziej i raczej)			
	z materialnych warunków bytu	ze swoich dochodów i sytuacji finansowej	ze swojego wykształcenia, kwalifikacji	ze swoich perspektyw życiowych
1994	24	9	–	–
1997	26	12	–	–
1999	34	14	–	–
2000	30	12	–	–
2001	34	13	–	–
2002	39	15	–	–
2003	35	16	–	–
2004	40	16	–	–
2005	44	20	–	–
2006	46	22	–	–
2007	47	24	–	38
2008	51	26	50	40
2009	50	25	52	40
2010	52	26	51	40
2011	51	25	51	37
2012	51	23	57	37
2013	51	25	53	40
2014	56	29	59	44

Źródło: CBOS 2012b; CBOS 2015b: 5.

W wymiarze zróżnicowania społecznego odpowiedzi na temat perspektyw życiowych plasują się podobnie do poczucia szczęścia. Osoby lepiej oceniające własną sytuację materialną z większym optymizmem patrzą w przyszłość.

Według danych Diagnozy Społecznej z 2013 r. porównanie wskaźników zadowolenia z poszczególnych obszarów życia w latach 2009–2013 oraz 2011–2013 w próbach panelowych pokazało następujące zmiany. Spadło zadowolenie z perspektyw na przyszłość, z sytuacji w kraju, z życia seksualnego, pracy, miejsca zamieszkania, stosunków z kolegami (przyjaciółmi). Nie zmieniła się satysfakcja ze stosunków z najbliższymi w rodzinie, wykształcenia, warunków mieszkaniowych, sytuacji finansowej własnej rodziny (Czapiński 2013: 168).

Poziom zadowolenia z życia ogółem oraz w poszczególnych obszarach w znacznym stopniu zależy od oceny własnych warunków materialnych (CBOS 2015b: 3). Wyjątkiem jest zadowolenie z dzieci, które niewiele się różni wśród osób o lepszej i gorszej sytuacji materialnej (tamże).

Wysoki poziom poczucia szczęścia jest zbieżny z zadowoleniem Polaków z wielkości cenionych obszarów życia. Istotna różnica dotyczy cenionego, a niezaspokojonego obszaru dobrobytu. Niepokojący jest również niski poziom zadowolenia z własnych perspektyw życiowych, problem z sensem życia oraz niskim przywiązaniem do społeczności lokalnej. Rozbieżności pomiędzy wysokim poczuciem szczęścia a niezadowoleniem z życia są pozornie paradoksalne. Deklarowany poziom poczucia szczęścia w badaniach sondażowych należy do potencjalnego i pożądanego stanu. Tymczasem wyrazy niezadowolenia dotyczą teraźniejszości, a norma kulturowa pozwala Polakom na otwarte wyrażanie własnego niezadowolenia.

### Polska kultura narzekania i smutku<sup>10</sup>

*stale narzekamy na dziurę w moście  
na piąte koło u wozu  
na dwa grzyby w barszczu  
na kropkę bez i  
na piłkę co łamie kwiaty  
na szczęście bez dalszego ciągu  
na to że nas nie widać  
na to że wszyscy umierają a nie tylko niektórzy  
na to jak bardzo wystarczy kochać żeby siebie zniszczyć  
ale stale potrzeba tego co niepotrzebne*

Jan Twardowski, „Narzekania”

Panuje potoczne przeświadczenie, że ogólnie Polacy są narodem narzekającym i rzadko uśmiechającym się do osób nieznanym. Narzeka się na politykę, ochronę zdrowia, pogodę, zarobki, jak i na wiele innych spraw wymienionych

<sup>10</sup> W tym podrozdziale wykorzystano fragmenty artykułu: Kanasz 2013b: 53–73.

w zacytowanym wierszu autorstwa księdza Jana Twardowskiego, w tym na ulotność, przemijanie szczęśliwych chwil życia. Narzekanie jest wyrazem niezadowolenia, wiąże się z wypowiedzaniem skarg, żalów. Można przypuszczać, że sprzyjają mu niski standard życiowy, niezaspokojone potrzeby, przywiązanie do materialnego wymiaru życia oraz niski poziom zaufania społecznego. Narzekanie i smutek mogą być wyrazem rozczarowania, rozbieżności między realnym życiem a wymarzoną, zwłaszcza na tle porównawczym. Być może narzekanie bierze się także z określonej normy kulturowej, np. przyzwolenia na otwarte wyrażenie niezadowolenia; wszak od lat popularną odpowiedzią w Polsce na pytanie: „Jak się masz?” była fraza: „Stara bieda”.

„Narzekanie, kult martyrologii [...] i gloryfikacja porażek, wydają się trwałymi elementami polskiej kultury, przynajmniej od czasu zaborów i zakończonych klęską powstań z XIX wieku (Walicki, 2000). Odnotowywali to przedstawiciele tak różnych opcji ideowych, jak Norwid, Miłosz czy Dmowski” (Wojciszke, Baryła 2005: 49). Także obecnie temat narzekania Polaków interesuje badaczy. 26 listopada 2012 r. Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego zorganizował debatę pt. „Co Polacy potrafią najlepiej – czy narzekanie jest naszym sportem narodowym?”, która przyciągnęła uwagę wielu osób i którą miałam okazję obserwować. Organizatorzy musieli szybko uruchomić dodatkową salę i zorganizować transmisję debaty dla tych, którzy nie pomieścili się w auli. Na ciekawą kwestię wskazał podczas spotkania językoznawca Jerzy Bralczyk. Zauważył on mianowicie, że narzekanie ma formę ciągłą, czyli można narzekać, ale nie można się „narzec”, a Polacy lubią tworzyć autostereotypy, że „są jacyś”, że inni ich w określony sposób postrzegają oraz że ludzie zwykle się nie przyznają, że narzekają. Aktorka Magdalena Zawadzka podkreśliła, że należy cieszyć się z małych rzeczy w codzienności, a dziennikarka Dorota Wellman skupiła się na tym, jak narzekanie przekuć w realne działanie.

Publicysta Mariusz Szczygieł zwraca uwagę, że w odróżnieniu od naszych sąsiadów Czechów, którzy nie lubią cierpieć i stawiają na *pohodę* (dobry nastrój, pogodne usposobienie), Polacy postrzegani są jako naród potrzebujący do życia nieszczęścia. Zauważa, że „[...] kiedy Czesi w listopadzie 1989 r. na placu Waclawa z radości, że upadła komuna, dzwoniли kluczami, Polacy w czerwcu 1989 r. – bo u nas upadła wcześniej – w ogóle tego wspólnie nie przeżywali. Nie było żadnej wspólnoty wokół szczęścia, że ta okropna Polska Rzeczpospolita Ludowa się skończyła. Żadnej wyrażonej radości. Polacy umieją się jednoczyć, ale wokół nieszczęścia” (Szczygieł 2010: 195). Dopiero w 2013 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej uchwalił 4 czerwca jako Dzień Wolności i Praw Obywatelskich.

Kulturę narzekania oraz normę negatywności analizowali szczegółowo Bogdan Wojciszke i Wiesław Baryła (2005). Stwierdzili oni, że „zarówno potoczna

obserwacja, jak i rosnąca liczba systematycznych badań empirycznych wskazuje na rozpowszechnienie się we współczesnej Polsce obyczaju narzekania – wyrażania niezadowolenia, niezależnie od tego, czy faktycznie się go doświadcza, czy nie. Niezadowolenie to zdaje się dotyczyć spraw raczej publicznych niż rodzinnych czy osobistych” (Wojciszke, Baryła 2005: 37).

Koncepcję „polskiej normy negatywności” w myśleniu o świecie społecznym sformułowali Bogdan Wojciszke, Ryszard Pieńkowski i Grzegorz Krzykowski w 1995 r. „Norma negatywności nakazuje doświadczać świat społeczny jako zły, a więc nie ufać ludziom i widzieć w nich liczne przywary, porządek społeczny postrzegać jako niesprawiedliwy i krzywdzący, samego siebie zaś – jako ofiarę owych złych ludzi i instytucji społecznych” (tamże: 39). Norma negatywności świata społecznego, jak i kultura narzekania, dotyczy spraw abstrakcyjnych, ogólnych (np. zadowolenie z perspektyw Polski na przyszłość). Jest normą w znaczeniu opisowym, a nie nakazowym.

Warty odnotowania jest fakt, że nie wszyscy Polacy w jednakowym stopniu są uczestnikami kultury narzekania. Do pomiaru indywidualnych różnic badacze skonstruowali Skalę narzekania. Zastosowano ją do badania grupy 125 studentów, a potem – grupy ok. 200 urzędników (połowa z nich pracowała w sferze budżetowej, a połowa – w międzynarodowej korporacji finansowej). Oba badania potwierdziły tezę o związku chronicznej skłonności do narzekania z negatywną wizją świata społecznego. Ponadto, badanie Wojciszkego dotyczące urzędników wykazało, że im dłużej ludzie pracują w sferze budżetowej, tym częściej narzekają i wierzą w niesprawiedliwość świata społecznego. Z kolei badania Wojciszkego i Baryły z 2000 r. na temat samopoczucia przeprowadzone na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej pokazały znaczny przyrost osób czujących się gorzej niż zwykle w grupie wiekowej osób powyżej 60. roku życia. Wspomniani autorzy stwierdzili, że istnieje związek między chroniczną skłonnością do narzekania oraz wiekiem, a nie ma takiej zależności w przypadku wieku i częstości rozmawiania na tematy pozytywne. Przeprowadzono także serie innych badań w celu ujawnienia korzyści oraz pułapek narzekania.

Dariusz Doliński (2005) wyodrębnił cztery funkcje narzekania: katartyczną (narzekanie w istotnych sprawach), autoprezentacyjną (wyrażanie zadowolenia przez narzekanie), egoistyczną (narzekanie na innych i okoliczności w celu utrzymania przekonania o własnej wartości) oraz tożsamościową (tworzenie oraz podtrzymywanie społecznej tożsamości na poziomie grupy, narodu). Szczególnie interesująca jest funkcja autoprezentacyjna: za pomocą narzekania można zarówno ukryć własną porażkę (narzekając na inne osoby bądź na niesprzyjające okoliczności), jak i ujawnić swój sukces. „Z perspektywy autoprezentacyjnej otwarte mówienie o swoim szczęściu nie zawsze jest stosowne. Może być bowiem odbierane jako przejaw tendencji do samochwalstwa” (Doliński

2005: 60). Na przykład narzekanie na nadmiar pracy związany z awansem może być ukrytym chwaleniem się rozwojem kariery. Narzekanie jest wtedy pewnym „opakowaniem” zadowolenia i radości. Powstaje tu oksymoron (czyli figura retoryczna zestawiająca wyrazy o przeciwstawnym znaczeniu): zadowolony narzekający Polak. Zdzisław Pietrasik (2012: 97) nazywa Polaków „szczęśliwymi malkontentami”, lubiącymi ponarzekać na zło otaczającego świata, ale w świetle sondaży coraz bardziej zadowolonymi ze swojego położenia.

W literaturze obecne jest i odmienne stanowisko, zgodnie z którym Polacy narzekają nie częściej niż przedstawiciele innych narodów, grup etnicznych i społeczeństw (Kabzińska 2005: 93). Należy odróżniać narzekanie od uzasadnionej oceny określonych negatywnych zjawisk. Ciekawe, że Amerykanie polskiego pochodzenia nie różnią się od rdzennych mieszkańców w sferze zależności poczucia szczęścia od obiektywnych wskaźników życia. Czapiński stwierdza, że „uziemienie polskiej duszy” było efektem zmiany społecznej, a nie „polskości” jako kategorii etniczno-kulturowej (Czapiński 2009b: 277–278). Według niego to standard materialny decyduje o poziomie zadowolenia z życia Polaków. „Wciąż jesteśmy radykalnymi materialistami. [...] Przy takim modelu samorealizacji każdy ma zawsze za mało pieniędzy. On nas różni od większości rozwiniętych krajów i zbliża do społeczeństw ubogich. Aspiracje materialne wciąż mamy znacząco wyższe niż możliwości” (Czapiński 2011: 19).

Międzynarodowe badania porównawcze pokazują, że wzrost gospodarczy sprzyja wyższemu poziomowi subiektywnego dobrostanu zarówno w krajach zamożnych, jak i biedniejszych (Zagórski, Kelley, Evans 2010: 16). Dotyczy to również Polski. Można zatem przypuszczać, że polepszenie warunków i poziomu życia Polaków zmniejszy przejawy niezadowolenia, frustracji oraz narzekania.

Kultura polska jest nazywana przez Piotra Szarotę (2006) „kulturą bez uśmiechu”; Polaków cechuje powściągliwość w uśmiechaniu się do innych osób w sferze publicznej. Autor postrzega to zjawisko raczej w kategoriach kulturowych niż historycznych. Jak w okresie PRL-u, tak i w czasie transformacji dominuje postawa życiowa, zgodnie z którą uśmiech jest zarezerwowany dla bliskich i znajomych. Wymóg uśmiechania się do klientów w sektorze usług jest postrzegany przez Polaków jako nieszczerzy.

Coraz częściej można się spotkać w Polsce z przedsięwzięciami nawiązującymi do potrzeby pielęgnowania kultury optymizmu i kultury uśmiechu. Ich przewodnią ideą jest rozwój osobisty oraz dbanie o zdrowie. Mam na myśli inicjatywę Stowarzyszenia Nowej Psychologii, czyli ogólnopolską kampanię „Powiedz STOP narzekaniu” prowadzoną w latach 2012–2013, warsztaty jogi śmiechu prowadzone przez Fundację Jogini Śmiechu w różnych miastach Polski (m.in. w Krakowie, Poznaniu, Warszawie), warsztaty zasad dobrego życia



w Good Life Academy, wprowadzenie programu optymistycznych przedszkoli<sup>11</sup>, popularyzację psychologii pozytywnej i wydawanie kolejnych książek z zakresu szczęścia i dobrego życia, tworzenie blogów szczęścia.

Do postrzegania dobrostanu Polaków przez młodzież akademicką, także w kontekście kultury narzekania, powrócę w empirycznej części pracy.

### Czy Polska jest krajem szczęśliwych ludzi?

Pytanie o to, czy Polskę można określić jako kraj stwarzający warunki do optymalnego rozwoju i przynoszący poczucie zadowolenia swoim mieszkańcom, jest złożone. Odpowiedź wymaga uwzględnienia różnych perspektyw.

Na początku warto rozpatrzyć poziom deklarowanego poziomu zadowolenia z życia Polaków na tle krajów ościennych, co przedstawia tabela 9.

Tabela 9. Zadowolenie z życia mieszkańców Polski oraz krajów ościennych

Kraj	Zadowolenie z życia (skala 0–10)	Liczba w rankingu (na podstawie średniej zadowolenia z życia)	Średnia długość życia (w latach)	Potencjalna liczba szczęśliwych lat życia ( <i>Happy Life Years</i> )	% mieszkańców zadowolonych z co najmniej trzech obszarów życia
Polska	6,4	58	75,2	48,0	17%
Niemcy	7,1	29	79,1	56,3	27%
Czechy	6,5	51	75,9	49,3	13%
Słowacja	5,9	75	74,2	43,9	16%
Ukraina	5,0	110	67,7	33,7	8%
Białoruś	5,2	101	68,7	35,5	13%
Litwa	5,5	90	72,5	40,0	9%
Rosja	5,5	91	65,0	36,1	16%

Źródło: na podst. R. Veenhoven, *Average happiness...*; R. Veenhoven, *Happy Life...*; Gallup Organisation, *Healthways* 2014.

<sup>11</sup> Na podstawie koncepcji psychologii pozytywnej Martina E.P. Seligmana, pod koniec 2003 r. Irena Dzierzgowska i Mirela Nawrot przygotowały Ogólnopolski Program Wychowania Przedszkolnego *Optymistyczne przedszkole*. Obecnie wprowadzony jest w ponad 100 przedszkolach w całej Polsce. Program zawiera siedem elementów: wychowanie (do życzliwości, uprzejmości, zaradności), inteligencje wielorakie (wspieranie różnorodnych zainteresowań dzieci), sukces dziecka (dostrzeganie, wzmacnianie, omawianie z rodzicami), poziom umiejętności (ocena), optymistyczni rodzice (Klub Rodziców), optymistyczny personel (rozwój), promocję (działania z zakresu PR).

Jak wynika ze Światowej Bazy Danych Szczęścia, Polska na skali zadowolenia z życia od 0 do 10 osiąga wartość 6,4. Wyższy niż w Polsce ogólny poziom zadowolenia z życia cechuje naszego zachodniego sąsiada – Niemcy (7,1). Zbliżone wartości zadowolenia z życia deklarują mieszkańcy Czech (6,5) oraz Słowacji (5,9). Niższy poziom ogólnego zadowolenia z życia wyrażają mieszkańcy Rosji (5,5), Litwy (5,5), Białorusi (5,2) oraz Ukrainy (5,0).

Veenhovena interesowało, ile – statystycznie – szczęśliwych lat może przeżyć mieszkaniec danego kraju w określonym czasie. W tym celu wprowadził wskaźnik liczby lat szczęśliwego życia (*Happy Life Years*), który uwzględnia średnią długość życia oraz poczucie zadowolenia z życia. Praktycznie możliwe wartości *Happy Life Years* to 20–75 lat. Polska uzyskuje średnią wartość tego wskaźnika (48 lat), niższą niż Niemcy i Czechy, ale wyższą niż pozostałe kraje ościenne.

Bardziej korzystną pozycję zajmuje Polska w odniesieniu do przywoływanego już wcześniej światowego wskaźnika dobrostanu, gdzie brano pod uwagę wysoki poziom zadowolenia z co najmniej trzech z pięciu życiowych obszarów (społecznego, finansowego, wspólnotowego, fizycznego, dotyczącego poczucia sensu w życiu). Polacy, według sondażu Gallupa, najwięcej problemów mają z poczuciem sensu życia (29% nie widzi sensu życia, 53% ma problemy z jego odnalezieniem, 18% jest zadowolonych z tego, co robi codziennie). Warto się zastanowić, dlaczego tak jest. Przypuszczam, że może to wynikać ze wspomnianej kultury narzekania, po części determinowanej przez polską historię oraz tradycję. Polscy respondenci wykazują też niskie zadowolenie z przynależności do lokalnej wspólnoty i swojego miejsca zamieszkania (co piąta zadowolona osoba). Eksperti – twórcy raportu – tłumaczą to problemami na rynku pracy, trudnościami ze znalezieniem zatrudnienia, wysokim poziomem migracji, szczególnie wśród wykształconej młodzieży. Ze sfery społecznej zadowolonych jest 26% Polaków, z finansowej – 31% (Gallup 2014: 73). W obszarze społecznym i obszarze fizycznym Polacy do 45. roku życia nie różnią się znacząco od pozostałych Europejczyków. Znacznie gorsze na tle zachodnich krajów Europy jest samopoczucie osób starszych mieszkających w Polsce.

### Poczucie szczęścia i zadowolenia mieszkańców poszczególnych regionów Polski

Zajmując się charakterystyką psychologiczną ludzi mieszkających w poszczególnych województwach, Jadwiga Koralewicz i Krzysztof Zagórski (2009: 27–28) stwierdzają, że „[...] biorąc pod uwagę najogólniejszą, subiektywną ocenę swojego życia przez ludzi, w dużym uproszczeniu można Polskę podzielić po przekątnej od północnego zachodu do południowego wschodu. Po zachodniej stronie żyją ludzie szczęśliwi, po wschodniej – mniej zadowoleni. Upraszczając obraz powstający w wyniku uwzględnienia różnych aspektów

życia, stwierdzić można, że najlepiej się mają społeczności województw: zachodniopomorskiego, pomorskiego, wielkopolskiego, opolskiego i małopolskiego. Relatywnie najgorzej oceniają swoją sytuację mieszkańcy województw: świętokrzyskiego, lubelskiego, łódzkiego, podkarpackiego i warmińsko-mazurskiego”. Dane Diagnozy Społecznej 2013 są podobne: więcej mieszkańców najbardziej zadowolonych z miejsca zamieszkania mają województwa: pomorskie (19,2%), małopolskie (11,6%), dolnośląskie (10,5%) i zachodniopomorskie (10,3%). W województwie mazowieckim najbardziej zadowolonych z miejsca zamieszkania okazało się 9,5% respondentów.

Niewątpliwie takie porównania są pewnym uproszczeniem. Jeśli wziąć pod uwagę długość życia, to województwo podkarpackie cieszy się korzystnymi wskaźnikami: 74,1 lat dla mężczyzn i 82 lata dla kobiet (GUS 2011). Innym przykładem jest województwo warmińsko-mazurskie. Według socjologa Jacka Poniedziałka (2011: 17) „jeżeli by spojrzeć na jakość życia, to wiele miast, miasteczek i wsi województwa warmińsko-mazurskiego bije na głowę Warszawę. Jeżeli będziemy jakość życia mierzyć kosztami utrzymania, liczbą godzin spędzonych w pracy, dostępem do mało skażonego środowiska naturalnego o dużych walorach widokowych, okaże się, że w wielu miejscach regionu ta jakość może być całkiem wysoka”. Województwo warmińsko-mazurskie ma najwyższy w kraju odsetek organizacji pozarządowych o charakterze kulturalnym (tamże).

Warto odnieść się do danych Diagnozy Społecznej, w której Czapiński wyodrębnił województwa ze względu na dominujący wymiar szczęścia: eudajmonistyczny lub hedonistyczny. „Najwięcej osób o orientacji eudajmonistycznej mieszka w województwach wschodnich, a najmniej w dwóch województwach zachodnich – lubuskim i zachodniopomorskim” (Czapiński 2011: 173).

Na poziomie poszczególnych miast od lat w sondażach Diagnozy Społecznej w sferze zadowolenia z życia mieszkańców wysoko plasuje się Gdynia: 41,3% bardzo zadowolonych z miejsca zamieszkania w 2011 r., 38,3% – w roku 2013. Kolejne miejsca zajmują Poznań i Gdańsk: odpowiednio 18,9% i 18,4% bardzo zadowolonych mieszkańców w 2013 r. (Diagnoza Społeczna 2013). Dane dla Gdyni ukazują pewien paradoks. Obiektywne wskaźniki jakości życia (stan edukacji, jakość służby zdrowia, poczucie bezpieczeństwa) nie są wysokie, a subiektywne samopoczucie mieszkańców jest wysokie (Socha 2014: 72). Wysoki poziom zadowolenia z życia jest tłumaczony zarówno walorami przyrody, jak i bogatej oferty kulturalnej. Najmniej bardzo zadowolonych z miejsca zamieszkania znalazło się w Częstochowie (3,0%), Kielcach (4,5%) i Bydgoszczy (4,6%) (Diagnoza Społeczna 2013). Warszawa zajmuje miejsce pośrednie w rankingu miast ze względu na poziom zadowolenia z życia. W 2013 r. 14,7% mieszkańców deklarowało, że są bardzo zadowoleni z życia w mieście, co stanowi o jeden punkt procentowy mniej niż w roku

2011 (15,6%) (tamże). Ogólnie rzecz biorąc, to mieszkańcy największych miast są bardziej zadowoleni z miejsca zamieszkania niż mieszkańcy mniejszych miast i wsi. Dane najbardziej zadowolonych z miejsca zamieszkania Polaków za 2013 r. są następujące: miasta o liczbie mieszkańców 500 tys. i więcej – 14,2%; 200–500 tys. – 11,0%; 100–200 tys. – 8,8%; 20–100 tys. – 9,2%; poniżej 20 tys. – 9,4%; wieś – 8,6% (tamże: 188).

Nie wszyscy pragną życia wielkomiejskiego. Bywają osoby świadomie wyprowadzające się z wielkich miast na wieś, gdzie realizują swoje pasje życiowe. Przykładem mogą być historie opisane przez Annę Kamińską w książce *Miastowi. Slow food i aronia losu*.

Żyjemy w świecie narastającej mobilności społecznej. Ludzie przemieszczają się w różnych kierunkach i w różnym celu. Podróż pozwala lepiej zrozumieć sens życia człowieka. Daje możliwość refleksji nad tym, co jest w życiu ważne, i czy jest się z życia zadowolonym. „Przyjmując, że nasza egzystencja zdominowana jest przez poszukiwanie szczęścia, niewiele obszarów ludzkiej działalności odsłania dynamikę owych poszukiwań – z całą ich żarliwością i paradoksami – lepiej od naszych podróży. Wyrażają one, aczkolwiek niebezpośrednio, nasze wyobrażenie o tym, co jeszcze składa się na sens życia oprócz przymusu pracy i walki o przetrwanie” (de Botton 2010: 14). Wyjeżdżając do innych krajów, poznając ich mieszkańców i kulturę, poznajemy także siebie. Uświadamiamy sobie własne potrzeby emocjonalne, postrzegamy siebie z perspektywy porównawczej.

Ważnym wskaźnikiem braku zadowolenia z życia w danym kraju jest poziom migracji. Im więcej ludzi opuszcza własny kraj w poszukiwaniu lepszego życia, tym niższy jest ogólny poziom zadowolenia z życia w danym kraju.

### Problem migracji Polaków w poszukiwaniu lepszego życia

Od stuleci Polacy emigrują w poszukiwaniu lepszego zarobku czy też lepszego miejsca do życia. Dawniej celami emigracji były Stany Zjednoczone, co stanowiło przedmiot badań Floriana Znanickiego oraz Williama Thomasa. Obecnie są to częściej kraje europejskie, m.in. Niemcy, Wielka Brytania, Holandia, Irlandia, Włochy. W 2013 r. co czwarty Polak deklarował gotowość do podjęcia pracy za granicą, w tym najwięcej osób w wieku 18–24 lat (CBOS 2013). Co czwarta osoba między 25. a 34. rokiem życia w wieku 25–34 lat pracowała w ostatnich latach za granicą (tamże). Warto zatem podjąć próbę odpowiedzi na następujące pytania: czy Polacy są zadowoleni z życia na emigracji? Jak postrzegają Polskę? Czy planują powrót do kraju?

Zacznę od dobrostanu Polaków w kraju emigracji na przykładzie wybranych badań. Krystyna Iglicka (2008) w serii badań legalnych migracji po 1 maja 2004 r. postawiła pytanie, czy Anglia to raj dla współczesnych Polaków.

W grupie badanych przeważały osoby młode, które nie odnalazły się w Polsce. Postrzegają one Polskę jako kraj, który nie daje szans na rozwój. W Anglii znalazły pracę, a swoje zarobki oraz oszczędności wydają na zaspokojenie potrzeb własnych oraz najbliższych członków rodziny.

Inne badanie, prowadzone w latach 2002–2006 i 2010–2012, dotyczące migracji Polaków z Podlasia do Belgii, także zwraca uwagę na wymiar ekonomiczny (możliwość pracy, wysokie zarobki, wyższy dobrobyt) jako powód wyjazdu oraz pozostania w Belgii (Kuźma 2013). Możliwość legalnego pobytu oraz pracy zmieniła decyzję części Polaków – z powrotu do kraju na pozostanie w Belgii, a nawet sprowadzenie tam swojej rodziny. Ta ostatnia wciąż pozostaje koniecznym warunkiem dobrostanu społecznego. „Latami żyłam tylko powrotem do Polski. Męża i dzieci nie ściągałam, bo ciągle wracać miałam. I co? Teraz wszyscy tu [w Belgii] jesteśmy i tylko żałuję, że tak długo ta nasza rozłąka trwała [...]” (wypowiedź 50-letniej kobiety; tamże: 224). Od jakich problemów w Polsce się ucieka? Od braku pracy oraz trudności w dostępie do służby zdrowia. „Czasem myślę sobie, że może wrócę, ale jak sobie przypomnę wszystkie problemy, jakie tam na co dzień są, to mi zaraz tęsknota przechodzi. Nie chcę znowu godzinami stać w kolejce do lekarza albo jechać w strasznym mrozie PKS-em kilkadziesiąt kilometrów z chorym dzieckiem. A w Polsce to normalka, przynajmniej u nas na Podlasiu” (wypowiedź 33-letniej kobiety; tamże).

Krzysztof Pankowski (2006) przeanalizował ok. 1500 wypowiedzi internetowych na Forum Wirtualnej Polski dotyczących emigracji z Polski. Wśród powodów emigracji wskazywano możliwość znalezienia pracy, wyższe zarobki, wyższy poziom i lepszą jakość życia. W odniesieniu do warunków panujących w Polsce podkreślano trudności w znalezieniu pracy, niskie zarobki, złą atmosferę w pracy oraz brak kultury pracy, zły sposób uprawiania polityki. Do powrotu do Polski młodych Polaków przebywających na emigracji zniechęca tzw. system podwójnego opodatkowania, wysokie podatki oraz inne wymienione już trudności. Stabilizacja życiowa jest kolejną przyczyną pozostawania na emigracji: nie tylko praca, lecz także założenie tam własnej rodziny i wychowanie dzieci sprzyjają osłabieniu więzi z krajem pochodzenia. Pozytywne doświadczenie powrotu do Polski dotyczy starszych osób o podwójnym obywatelstwie, które wiele lat przepracowały na emigracji, a czas emerytury postanowiły spędzić w kraju ojczystym.

Część młodych Polaków jednak decyduje się na powrót do kraju. Czy po powrocie czują się bardziej zadowoleni z życia? Badania poczucia jakości życia 104 reemigrantów (osób w wieku 20–35 lat, którzy przebywali minimum rok za granicą na terenie jednego kraju, wyłączając osoby z podwójnym obywatelstwem) pokazują, że mieli oni wyższy deklarowany poziom poczucia zadowolenia na emigracji niż w kraju pochodzenia w perspektywie pięciu lat (Jakubowska 2008: 671).

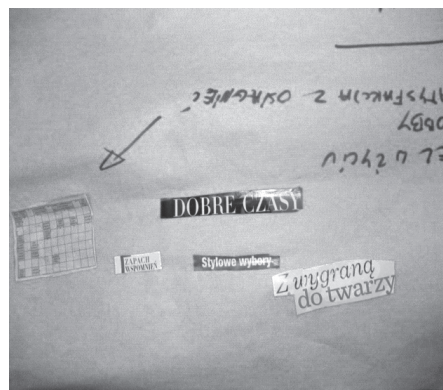
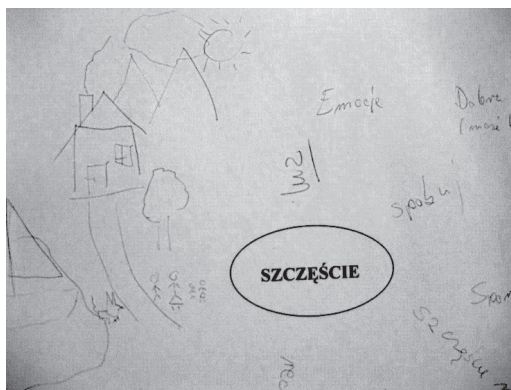
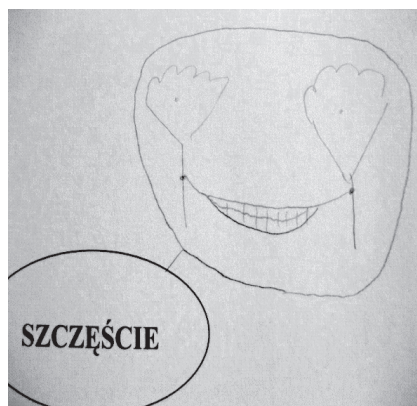
Dane te dają do myślenia. Ludzie młodzi, będący w stadium wczesnej dorosłości, uważają, że lepiej jest tam, gdzie wyższy poziom dobrobytu. Ale czy tylko? Marta Jakubowska porównała poziom zadowolenia w dwóch grupach reemigrantów, zróżnicowanych pod względem poziomu zachowawczości i innowacyjności. W zakresie poczucia zadowolenia z życia zarówno przed powrotem do Polski, jak i bezpośrednio po powrocie oraz pięć lat po nim to grupa osób innowacyjnych przejawiała wyższy poziom zadowolenia. Nieco wyższe wskaźniki zadowolenia odnotowywali reemigranci innowacyjni w poszczególnych obszarach satysfakcji w kraju emigracji. Wyższy poziom satysfakcji (na podstawie średnich wartości satysfakcji częściowych) dotyczył perspektyw na przyszłość (5,70 dla innowacyjnych, 4,32 dla zachowawczych), sytuacji finansowej (5,51 dla innowacyjnych i 4,87 dla zachowawczych) oraz sytuacji w kraju pobytu (5,48 dla innowacyjnych, 4,62 dla zachowawczych). Małżeństwo (1,48 dla innowacyjnych, 1,54 dla zachowawczych), życie seksualne (1,54 dla innowacyjnych, 1,60 dla zachowawczych) oraz dzieci (2,24 dla innowacyjnych, 2,42 dla zachowawczych) okazały się obszarami najmniej satysfakcjonującymi w obydwu grupach, aczkolwiek reemigranci skrajnie zachowawczy nieco bardziej zadowoleni są z tych obszarów życia niż osoby skrajnie innowacyjne. Zatem ponownie potwierdzane są ustalenia psychologów o wielu czynnikach oddziałujących na poczucie szczęścia i zadowolenia, w tym – na temat cech osobowości oraz warunków zewnętrznych. Badaczka nie pisze w artykule o przyczynach powrotu emigrantów do kraju. Można tylko przypuszczać, że to rodzina oraz bliskie więzi z innymi osobami w kraju pochodzenia decydują o powrocie do ojczyzny.

Podsumowując, należy stwierdzić, że poczucie zadowolenia z życia przejawiane przez Polaków jest determinowane stopniem zaspokojenia potrzeb materialnych oraz afiliacyjnych (związanych z poczuciem przynależności do grup społecznych, zwłaszcza do rodziny). Mniej niż połowa społeczeństwa jest zadowolona ze swoich perspektyw życiowych, a jest to obszar instytucjonalnych działań praktycznych i politycznych. Byłoby uproszczeniem określenie całego społeczeństwa polskiego jako szczęśliwego lub nieszczęśliwego, ponieważ poczucie szczęścia (jako pełnego trwałego zadowolenia z całości życia) jest nierównomiernie dystrybuowane w poszczególnych grupach społecznych.

Jeszcze inną perspektywą oceny Polski jako kraju, w którym żyje się dobrze, może być punkt widzenia imigrantów, czyli osób z różnych powodów przybywających do Polski. Jest to osobne ważne zagadnienie, którym w tej pracy się nie zajmuję. W kontekście obecnie toczących się gorących debat publicznych na temat uchodźców warto zauważyć, że zgodnie z przekazem medialnym Polska nie jawi się uchodźcom z Bliskiego Wschodu jako kraj ich marzeń. Podążają oni głównie w kierunku zamożnych krajów Europy Zachodniej, m.in. Niemiec, które są przez nich postrzegane jako mityczny raj lub co najmniej jako kraj dający

nadzieję na lepsze życie. Przypuszczam, że oceny życia w Polsce będą odmienne w przypadku imigrantów ze wschodniej Ukrainy, a inne w przypadku uciekających od wojny uchodźców syryjskich. Inne też będą opinie osób przyjeżdżających do Polski na studia lub do pracy z krajów niezagrożonych konfliktem wojennym czy prześladowaniami politycznymi.

Postrzeganie Polski jako miejsca, w którym można się spełniać oraz mieć poczucie szczęścia, zależy zatem od przyjętej perspektywy oraz zajmowanej pozycji społecznej. Nie chodzi tu jedynie o poziom materialnego dobrobytu, lecz także o jakość więzi społecznych, poczucie zaufania, tolerancji.



---

CZĘŚĆ II

## Badania własne

---





## Rozdział IV

# Młodzież akademicka o wartościach, szczęściu i dobrostanie

## 1. Charakterystyka analizowanego pokolenia

Co dla współczesnej młodzieży oznacza „bycie szczęśliwym”? Jaka jest specyfika świata wartości ludzi młodych oraz ich dobrostanu? W jakim środowisku wchodzi w dorosłe życie? Czy mają nadzieję na realizowanie siebie i swoich planów życiowych? Czy z optymizmem patrzą w przyszłość? Są to tylko przykładowe pytania, tworzące ramę dla podejmowanych w tej części rozważań.

Zdefiniowanie kategorii „młodzież” nie jest zadaniem łatwym. Określenie „młody” jest stosowane aż do momentu uzyskania przez daną osobę czy grupy osób dojrzałości społecznej (Koseła 1999). Barbara Fatyga (2004) wyróżnia dwie subkategorie wiekowe młodzieży: nastolatków (11–19 lat) i młodych dorosłych (20–25 lat). W niektórych publikacjach określenie „młodzi dorośli” stosowane jest nawet do 30. roku życia. Ze względu na specyfikę i złożoność tematu szczęścia interesuje mnie przede wszystkim perspektywa tzw. młodych dorosłych.

Na początek warto przytoczyć wyniki dotychczas przeprowadzonych badań na temat wartości i dobrostanu dwóch grup wiekowych młodzieży. Socjologowie od lat zwracają uwagę, że „młodzież” to kategoria bardzo zróżnicowana zarówno ze względu na pozycję ekonomiczną rodziny, wykształcenie rodziców i ich pozycję społeczno-zawodową, jak i w obszarze poglądów i postaw młodych ludzi (Fatyga, Koseła, Wertenstein-Żuławski 1993). W świetle tych ustaleń można przypuszczać, że dobrostan i poglądy na temat szczęścia i udanego życia będą zróżnicowane.

W sondażu przeprowadzonym przez Centrum Badań Opinii Społecznej w 1992 r. wśród 1289 uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych (liceów ogólnokształcących, techników, liceów zawodowych, zasadniczych szkół zawodowych) okazało się, że nadzieja na spełnienie własnych pragnień i postawa

optymistyczna była związana z sytuacją materialną rodziny: lepsza sytuacja dawała więcej optymizmu (Fatyga, Fluderska, Wertenstein-Żuławski 1993: 46). Ponadto zauważono, że bardziej optymistycznie nastawieni byli chłopcy niż dziewczęta, osoby głęboko wierzące, uczniowie LO i techników (tamże). Także najnowsze ogólnopolskie badanie sondażowe (CBOS 2015c) wskazuje na związek samopoczucia psychicznego z sytuacją materialną, wykształceniem, wiekiem i statusem zawodowym. W 2014 r. wyższy poziom samopoczucia deklarowali m.in. badani w wieku 18–24 lata, uczniowie i studenci, absolwenci wyższych uczelni, osoby zadowolone z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych. Osoby te często były zadowolone, ponieważ coś im się udało osiągnąć lub coś się powiodło, doświadczały pewności, że wszystko układa się dobrze, dумы ze swoich osiągnięć.

Do połowy lat 90. XX w. charakterystyki nowego młodego pokolenia były zasadniczo zbieżne z charakterystykami młodzieży z końca lat 80. W systemie wartości i wzorów życiowych dominowały: stabilizacja, szczęście rodzinne, przyjaźń, satysfakcjonująca praca (Świda-Ziemia 1995; Szafraniec 2012: 290). W drugiej połowie lat 90. pojawiły się nowe elementy w charakterystykach młodzieży: wysokie aspiracje edukacyjne i statusowe, upodobanie do przyjemnego, wygodnego życia, pragmatyzm życiowy, orientacja na sukces, ambiwalencje dotyczące posiadania dzieci i rodziny (Szafraniec 2012: 290). Pod koniec wspomnianej dekady badania socjologiczne wykazywały podobieństwo orientacji życiowych oraz postaw dorosłych i młodzieży (tamże: 293). Podobieństwa obejmowały akceptację wartości sukcesu, gospodarki rynkowej i demokracji. Młodzież cechowały jednak: większa ekspansywność życiowa, silniejszy pragmatyzm i wyraźniej konsumpcyjne nastawienie do życia (tamże).

Hanna Świda-Ziemia (2005: 295–296), podsumowując charakterystykę młodzieży z pokolenia urodzonego po 1989 r., zwraca uwagę na współlistnienie w świadomości młodzieży sprzecznych poglądów i postaw. W tym miejscu warto przywołać część tych sprzeczności, istotnych w świetle omawianej problematyki. Po pierwsze, są to: optymistyczna wiara młodzieży w pomyślny los oraz efekty własnego wysiłku w celu osiągnięcia szczęścia czy chociażby zadowolenia z życia, a jednocześnie dyskomfort psychiczny wynikający z funkcjonowania w nowym świecie. W nowych warunkach znaczenie mają nowoczesne technologie, przyspieszone tempo życia, niepewność i ryzyko, indywidualizacja i detradycjonalizacja, wymóg otwartości, refleksyjności i aktywnego działania w życiu codziennym. Po drugie, świat jawi się młodzieży jako pełen nieskończonych możliwości, a zarazem jako źródło mentalnego zniewolenia. „Codziennością młodych jest *state of emergency*. Oczy muszą pozostawać szeroko otwarte, uszy nastawione, jeśli nowe widoki i dźwięki mają być w porę dostrzeżone: nowości nadszły tłumnie i nieustannie – a przemijają z pośpiechem dorównującym

zawrotnej prędkości ich pojawiania się” (Bauman 2009b: 84). Po trzecie wreszcie, młodzież ma dwa odrębne obszary myślenia i wartości: tych stanowiących kod komunikacji i przekazywanych m.in. przez media (sukces indywidualny, ambicja, siła przebicia, zdolność inwestowania w siebie, atrakcyjność) oraz tych powszechnych, ale ukrytych z powodu braku potrzeby ich ujawniania (inteligencja, wrażliwość, odpowiedzialność, uczciwość, otwartość).

Z badań Świdry-Ziemby prowadzonych w latach 1996–1998 wyłaniał się obraz młodzieży ambitnej, skupionej na indywidualnym sukcesie życiowym, rozumianym jako osiągnięcie rozmaitych celów, takich jak m.in.: odnalezienie jedynej miłości, udane życie rodzinne, działania prospołeczne, sukcesy zawodowe, osiągnięcie prestiżowej pozycji materialnej.

Według ogólnopolskiego sondażu prawie połowa (48%) osób w wieku 18–24 lat ocenia szanse dzisiejszej młodzieży na sukces jako większe w porównaniu z osobami w tym przedziale wiekowym dwadzieścia lat temu (CBOS 2014a: 5). Respondenci wskazują na dostęp do nowoczesnych technologii i informacji (38%), lepsze wykształcenie (30%), lepszą sytuację gospodarczą (21%), ogólnie większe możliwości (18%), wyższy standard życia (16%), swobodę podróżowania (14%). Rzadziej wymieniano możliwość podejmowania pracy za granicą (9%), możliwość uczenia się za granicą (7%), znajomość języków obcych (6%), dostęp do różnych form dofinansowania i wsparcia (4%), cechy osobowości (1%), możliwości zakładania własnych firm (1%). W tej samej grupie wiekowej 41% respondentów ocenia szanse dzisiejszej młodzieży jako mniejsze. W uzasadnieniu takiej opinii wskazywano na brak pracy ogólnie (46%), bezrobocie absolwentów szkół wyższych (12%), dużą konkurencję (9%), bezrobocie zmuszające do emigracji (8%), bezrobocie przy braku znajomości (8%), złą sytuację gospodarczą (8%), brak wsparcia ze strony państwa, utrudnienia ze strony państwa (8%), złe warunki materialne (6%), braki po stronie młodych, jak brak motywacji (6%), złe warunki pracy (5%), braki w systemie szkolnictwa (5%), większe bezrobocie z powodu podwyższonego wieku emerytalnego (4%), brak perspektyw (3%), problemy ze zdobyciem własnego mieszkania (3%).

Choć na tle całego społeczeństwa polskiego młodzież charakteryzuje się raczej optymistycznym podejściem do życia, lepszym deklarowanym samopoczuciem, zwłaszcza w porównaniu z osobami starszymi (CBOS 2015c), to i tę grupę także dotyczą różne zaburzenia emocjonalne, w tym depresja. „Problem depresji wśród młodych ludzi jest dość poważny – o ile w pierwszej połowie lat osiemdziesiątych problemy z nastrojem zgłaszało około 20% młodych ludzi, w dzisiejszych czasach już około 40–60%” (Mróz 2010: 455). Młodzi mają problemy m.in. z nadmiernymi wymaganiami społeczeństwa, kulturową presją dotyczącą osiągnięcia sukcesu, nieczytelnością norm społecznych. Na przykład nadal wysoko cenione w społeczeństwie polskim wyższe

wykształcenie koliduje z koniecznością zdobywania środków do życia, a także doświadczenia zawodowego. Coraz więcej studentów (także studiów stacjonarnych) próbuje pogodzić różne kierunki studiów czy też pracę i studia. Po zdobyciu wymarzonego (autentycznie lub pragmatycznie) wykształcenia zaczynają się trudności z odnalezieniem satysfakcjonującego miejsca pracy, rośnie ryzyko bezrobocia, poczucie braku bezpieczeństwa, apatii i braku motywacji. W ślad za nimi pojawia się decyzja o rezygnacji z założenia rodziny i posiadania dzieci. Niewątpliwie taki pesymistyczny scenariusz nie dotyczy wszystkich młodych wykształconych. Niemniej jednak jest niebezpieczny ze względu na marnotrawstwo kapitału społecznego oraz szybkie starzenie się społeczeństwa. Jak trafnie zauważa Krystyna Szafraniec (2012: 303–304), „im więcej młodych ludzi będzie pozostawać poza rynkiem pracy lub posiadać niepewny status zatrudnienia, tym nadzieja, że młodzież dokona pchnięcia cywilizacyjnego będzie mniejsza, a rozwój gospodarczy opóźniony. Współczesnym pozostaje świadomość, że to młodzi ludzie budują jutrzejsze fundamenty społeczeństwom – przynoszą im energię, talent i inwencję twórczą, wnoszą ważny wkład jako wydajni pracownicy, przedsiębiorcy, konsumenci, jako czynnik zmiany i jako członkowie społeczeństwa obywatelskiego. Nie ma wątpliwości, że to młodzi ambitni ludzie są szansą na dobrą i wydajną pracę, od której zależy lepsza przyszłość”.

## 2. Poczucie szczęścia studentów w dotychczasowych badaniach

O ile polska socjologia ma bogatą i długą tradycję badań nad młodzieżą w zakresie warunków, jakości życia i światopoglądu, wartości oraz orientacji życiowych, o tyle w literaturze dotyczącej polskiej młodzieży akademickiej istnieje niewiele badań, w których podjęto zagadnienie poczucia szczęścia. Inaczej jest w światowej literaturze przedmiotu, gdzie prowadzone są różnorodne badania na temat poczucia szczęścia i dobrostanu młodzieży. Na uwagę zasługuje kilka takich badań zagranicznych i polskich.

W badaniach najszczęśliwszych 10% z grupy 222 amerykańskich studentów Ed Diener i Martin Seligman (2002) odkryli, że większe poczucie szczęścia towarzyszyło osobom zadowolonym ze swojego życia towarzyskiego. Najszczęśliwsi studenci spędzali dużo czasu na spotkaniach z przyjaciółmi, uważali też, że łatwo nawiązują i podtrzymują przyjaźnie. Ponadto cechowała ich ekstrawersja, niski poziom neurotyczności; rzadziej odczuwali uniesienie, a częściej doświadczali umiarkowanie silnych pozytywnych emocji, rzadko natomiast doświadczali emocji negatywnych. Ciekawa jest perspektywa międzykulturowa

w badaniach studentów. Elaine Duncan oraz Ilaria Graccani-Gavacci (2004) przeprowadziły badanie doświadczania pozytywnych emocji wśród szkockiej i włoskiej dorosłej młodzieży; prosiły osoby badane o wypełnianie specjalnie opracowanego formularza (tzw. pamiętnika emocji) przez dwa tygodnie. Zebrano informacje o 1043 wydarzeniach pozytywnych będących udziałem 157 studentów (psychologii i pedagogiki) w dwóch krajach. Badaczom udało się wykazać kulturową różnicę w pozytywnych doświadczeniach młodzieży: włoscy studenci częściej wskazywali na kontakt z drugą osobą, szkoccy zaś wybierali odpoczynek w samotności.

Przejdę teraz do wybranych badań polskich. Klasyczną pozycją socjologiczną jest badanie przeprowadzone przez zespół Stefana Nowaka (1991), poświęcone studentom z Warszawy. Przedmiotem analiz były wartości i postawy młodzieży akademickiej w roku 1958; badania powtórzono w latach 1961, 1978, 1983 oraz 1988. Na podstawie reprezentatywnych badań ilościowych wnioskowano, że pomimo znacznych przemian na scenie politycznej światopogląd młodzieży akademickiej nie zmienił się istotnie. W 1978 r. odnotowano wzrost liczby osób niezainteresowanych polityką, wzrost postaw liberalnych, spadek religijności, wzrost liczby osób zadowolonych z wybranego kierunku studiów, a także wzrost pozytywnych ocen Polski oraz możliwości, jakie daje życie w Polsce. W omawianych badaniach zabrakło pytań dotyczących poczucia szczęścia warszawskich studentów. Z kolei, jak zauważa Antoni Sułek (2001: 73), znakomity rozdział napisany przez Witolda Jedlickiego pt. „Ideały i dążenia życiowe studentów Warszawy” z powodu cenzury jako jedyny nie został opublikowany w pracy zbiorowej pod redakcją Nowaka. Za najważniejsze cele życiowe badani w 1978 r. warszawscy studenci uznali życie rodzinne oraz ciekawą pracę. Interesowało ich szczęście własne i wysoki poziom życia, a nie urzędowanie świata.

Obiektem badań prowadzonych przez Tomasza Stróżyka (2009) byli studenci stanu wolnego dziennych studiów licencjackich i magisterskich, uczący się na publicznych i niepublicznych uczelniach wyższych w Poznaniu. Badaniem ankietowym objęto 1516 osób z 12 losowo dobranych uczelni. Rezultaty pokazały rolę zarówno czynników obiektywnych, jak i subiektywnych poczucia szczęścia i jakości życia. „Ponad 80% młodzieży akademickiej uważało się za osoby szczęśliwe, przy czym niemal co piąty student zadeklarował, iż czuje się bardzo szczęśliwy. Tylko 4% respondentów stwierdziło, iż czują się niezbyt szczęśliwi, a nieco ponad 15% nie potrafiło w sposób jednoznaczny dokonać określenia własnego poczucia szczęścia” (tamże: 278). Niezwykle ważne okazały się więzi społeczne. „To właśnie osoby osamotnione, niepotrafiące odnaleźć kontaktu z bliskimi, charakteryzują się niższym poziomem satysfakcji życiowej aniżeli młodzież wyróżniająca się niekorzystną sytuacją materialną” (tamże: 301).

Dostrzeżono, że studenci starszych lat studiów (24 i więcej lat) rzadziej doświadczali stresu oraz bardziej aktywnie i efektywnie radzili sobie z trudnościami. Badania Strózik pokazały wpływ religijności na poczucie szczęścia. Najbardziej szczęśliwe były osoby wierzące i praktykujące oraz wierzące i niepraktykujące, natomiast wśród nieszczęśliwych lub niezbyt szczęśliwych osób przeważały osoby niewierzące (tamże: 306). Osoby zdrowe cechowało wyższe zadowolenie z życia niż osoby chore. Młodzież akademicka płci męskiej zdecydowanie bardziej ceniła pieniądze, wolność i swobodę. Kobiety nad aspekt materialny przekładały udane małżeństwo, wykształcenie oraz Boga i opatrność (tamże: 128). Miejsce stałego zamieszkania było kolejnym czynnikiem determinującym poczucie szczęścia. Bardzo szczęśliwe osoby pochodziły w większości z wielkich miast. Niemal dwukrotnie więcej osób niezbyt szczęśliwych lub nieszczęśliwych mieszkało na wsi.

Jak wynika z badań młodzieży akademickiej w Poznaniu, poczucie zadowolenia z życia obniża się wraz ze zbliżaniem się ukończenia studiów (Strózik 2009). Podobne są wyniki badań rosyjskiej młodzieży akademickiej (Tjurina i in. 2011). Ostatnie lata studiów licencjackich oraz magisterskich to okres szczególnie, zmuszający do refleksji oraz dalszych działań w realizacji własnych życiowych celów. Młodzi ludzie zadają sobie pytania o to, co będzie dalej – dalsza nauka czy praca, a może zarówno nauka, jak i praca; jeśli nauka, to czy na tym samym kierunku, czy na innym, na jednym kierunku, czy na kilku? Zastanawiają się także, czy przysła już pora na założenie własnej rodziny.

Irena Jelonkiewicz (2012) przeprowadziła badania nad narracyjnym obrazem obecnego i przyszłego dobrostanu młodzieży licealnej (430 uczniów w wieku 17–20 lat) i akademickiej (408 studentów w wieku 18–26 lat). W swojej pracy badawczej autorka przyjęła hedonistyczną koncepcję szczęścia. Ustaliła, że szczęście i zadowolenie w obu grupach były wyżej oceniane w odniesieniu do przyszłości niż do terażniejszości. Jest to tendencja występująca nie tylko u młodzieży. Większość ludzi przewiduje raczej pozytywne scenariusze swojego życia. Taką właściwość psychologowie nazywają inklinacją pozytywną (Czapiński 2009b, Jelonkiewicz 2012). Badania Jelonkiewicz wykazały związek poczucia szczęścia i zadowolenia młodzieży w obrazie terażniejszości i przyszłości z samopoczuciem młodych ludzi, ich samooceną, ogólnym zadowoleniem z życia oraz stopniem depresyjności. Wyższe poczucie szczęścia cechowało osoby z lepszym samopoczuciem, wyższą samooceną, wyższym ogólnym zadowoleniem z życia, niższą depresyjnością (Jelonkiewicz 2012: 386).

Do części przytoczonych badań odniosę się później, w kontekście interpretacji badań własnych.

### 3. Metody badań szczęścia w literaturze przedmiotu i w badaniach własnych

Naukowe pomiary poczucia szczęścia obejmują wiele metod i technik – biologicznych oraz społecznych. Do pierwszych należą techniki neuroobrazowania stosowane do pomiaru aktywności mózgu u osób szczęśliwych, ocena poziomu hormonów we krwi i w mózgu osób badanych. Wśród społecznych metod i technik najczęściej stosowane są samoopisowe pomiary poczucia szczęścia, polegające na zwykłym zapytaniu osób badanych o to, czy są szczęśliwe i jak bardzo czują się szczęśliwe. Opisowe miary poczucia szczęścia są skorelowane z miarami biologicznymi (Diener, Biswas-Diener 2010: 264), co uzasadnia ich stosowanie w badaniach szczęścia. Wiele osób potrafi określić, czy czują się szczęśliwe w danym momencie. Znacznie trudniej jest określić poczucie szczęścia w stosunku do całego życia człowieka. Badacze wskazują na potrzebę eksperymentów i badań podłużnych do zrozumienia czynników warunkujących szczęście (tamże: 258–259).

W literaturze psychologicznej opracowano szereg skal i kwestionariuszy do pomiaru poczucia szczęścia. Jeden z najbardziej znanych – Oxfordzka Skala Szczęścia – został opracowany przez Michaela Argyle'a. Składa się z następujących komponentów: poczucie szczęścia, optymizm w stosunku do przyszłości, zadowolenie z różnych aspektów życia i z samego siebie, poczucie kontroli nad własnym życiem i biegiem wydarzeń, poczucie ożywienia umysłowego i fizycznego, ocena zdrowia, darzenie ciepłymi uczuciami innych ludzi, posiadanie miłych wspomnień, poczucie radości i uniesienia, robienie rzeczy, których się pragnie, dobre organizowanie czasu, postrzeganie własnego życia jako dobrego, zainteresowanie innymi ludźmi, łatwość podejmowania decyzji, łatwość zabrania się do jakiegoś zadania, budzenie się wypoczętym, dostrzeganie piękna w rzeczach, cieszenie się z kontaktów z ludźmi, poprawianie innym humoru, posiadanie celu i sensu życia, angażowanie się i poświęcenie, postrzeganie świata jako dobrego miejsca, poczucie atrakcyjności własnej osoby, śmiech (Carr 2009c: 30–31).

Kolejny typ narzędzia – Skalę Satysfakcji z Życia – zaproponował amerykański badacz szczęścia Ed Diener. Respondent proszony jest o ocenę, w jakim stopniu zgadza się lub nie zgadza z pięcioma stwierdzeniami: (1) moje życie jest pod wieloma względami bliskie ideału, (2) warunki mojego życia są wspaniałe, (3) jestem zadowolony z życia, (4) uzyskałem ważne rzeczy, których pragnę od życia, (5) gdybym mógł ponownie wybrać, nie zmieniałbym w życiu prawie nic (tamże: 29).

W dotychczasowych socjologicznych badaniach szczęścia powszechnie stosuje się sondaże, rzadziej – inne metody badawcze. Respondentom zadaje się



pytanie: „Czy jest Pan/Pani szczęśliwy/szczęśliwa?”. Ludzie często określają się jako osoby szczęśliwe, ponieważ mogą w momencie badania nie odczuwać nieszczęścia, podlegać normie kulturowej bycia szczęśliwym albo po prostu ukrywać własne odczucia przed badaczem. W pewnych sytuacjach społeczno-kulturowych wypada być szczęśliwym lub nieszczęśliwym. Czasami myślimy, że dobrze definiować siebie jako osobę szczęśliwą w myśl zasady samospełniającej się przepowiedni. „Dlatego życie towarzyskie, wizyty, ceremonie, uroczystości były zawsze cenione, bo podczas nich ludzie muszą się tak zachowywać i wyglądać, jak gdyby byli zadowoleni; a do tego wyglądu łatwiej przyłączy się rzeczywiste poczucie zadowolenia” (Tatarkiewicz 1976: 269). Ciekawe, że w indywidualnych wywiadach osoby badane wyżej oceniają zadowolenie z własnego życia, niż gdy biorą udział w sondażach przeprowadzanych drogą pocztową. Jest to efekt świadomego kształtowania własnego wizerunku (Nettle 2005: 56).

Wspomniane wady badań sondażowych częściowo zostają przezwyciężone w tzw. metodzie pobierania próbek doświadczenia (*experience sampling method*), uznanej przez Eda Dienera i Roberta Biswas-Dienera za jedną z najlepszych metod pomiaru poczucia szczęścia. Osobom badanym rozdawane są palmtopy, które w losowych odstępach czasu w ciągu dnia o różnych porach kilkakrotnie wysyłają sygnał, po którym osoba badana ma zarejestrować, czym się w tej chwili zajmuje i jak się czuje. Metoda ta okazuje się kosztowna ze względu na utratę i niszczenie części urządzeń przez osoby badane. Obecnie jest dopracowywana. Wykorzystuje się m.in. aplikacje na smartfony, tworzone są specjalne strony internetowe i inne nowoczesne technologie (Kurtz, Lubomirsky 2012). Celem jest badanie realnych odczuć w realnym czasie życia codziennego ludzi. Wspomniane rozwiązania technologiczne pozwalają na dotarcie do dużej liczby osób. Jednakże wyniki prowadzonych dzięki nim badań nie zawsze są reprezentatywne. Zaproszenie chętnych do rejestrowania się na stronach internetowych w celu badania odczuwanych przez nie pozytywnych emocji, w tym szczęścia, powoduje, że tylko osoby zainteresowane swoim dobrostanem angażują się w badania.

Laura Hyman i Roger Patulny (2007) zaproponowali stosowanie pamiętnika emocji (*Emotion Time Diary*) jako metody pozwalającej badać szczęście jako fenomen partykularny (dotyczący poszczególnych obszarów, np. pracy, rodziny, życia towarzyskiego) oraz kontekstowy, w przeciwieństwie do licznych badań nad ogólnym poczuciem szczęścia.

W polskich badaniach, podobnie jak na świecie, częściej korzysta się z sondaży, w których szczęście jest jednym z wielu tematów. Badania bywają ogólnopolskie lub regionalne, czasem ograniczane do jednego miasta. Z rzadka wykorzystywana jest jakościowa metodologia badań, która moim zdaniem jest szczególnie cenna, gdy próbujemy poznać sposoby rozumienia szczęścia przez osoby badane, a także wtedy, gdy zależy nam na głębszej refleksji na temat życia badanych.

Metodologia jakościowa okazuje się przydatna, gdy szczęście rozumiane jest jako proces spełniania się, przeżywania życia, a nie tylko doświadczanie przyjemnych chwil, do których mogą dotrzeć badacze korzystający z pamiętnika emocji. Stosowane są również metody i techniki mieszane: ilościowe i jakościowe.

Jerzy Kuniewski (2012) w badaniu na temat wyobrażenia oraz poczucia szczęścia 74 kobiet z Kaszub korzystał z wywiadów indywidualnych. Autor pytał o receptę na szczęście, o to, co jest w życiu najważniejsze, oraz o sytuacje, wydarzenia życiowe, których nie chcemy doświadczać (będące w opozycji do wyobrażeń o szczęśliwym życiu). Materiały zebrane w wywiadach poddał analizie jakościowej, wyodrębniając główne motywy kojarzone przez respondentki ze szczęściem: m.in. zdrowie, rodzinę, pozytywne nastawienie do życia. Kuniewskiego interesowało, jakie chwile sprawiają w życiu najwięcej przyjemności, a także jak kobiety oceniają jakość życia dawniej i dziś. W tym celu zastosował techniki ilościowe i przedstawił rozkład odpowiedzi zróżnicowanych pod kątem wieku i poziomu wykształcenia.

Przejdę teraz do omówienia metodologii badań własnych. W projekcie dotyczącym poglądów na temat szczęścia wyrażanych w środowisku warszawskiej młodzieży akademickiej zastosowałam tzw. kartę skojarzeń ze słowem „szczęście”, wywiady indywidualne, ankietę na temat wartości oraz wywiad grupowy (z wykorzystaniem kolażu). Ramą teoretyczno-metodologiczną wszystkich badań (oprócz ankiety o wartościach) było podejście jakościowe zmierzające do ukazania zróżnicowanych opinii i stworzenia typologii. Interesowało mnie, co myślą o szczęściu studenci, jak o nim mówią, jakie przyjmują orientacje życiowe, jakie wartości cenią, co myślą o swojej przyszłości, a także jak postrzegają poczucie zadowolenia z życia Polaków. W analizie przekrojowej wywiadów poszukiwałam typowych wypowiedzi, świadczących o występowaniu takiej lub innej kultury emocjonalnej, słownika emocji szczęścia. Zapleczem teoretycznym badań była m.in. „tradycja interakcjonizmu symbolicznego, zgodnie z którą ludzie potrafią poddawać własne życie refleksji umożliwiającej badaczom zrozumienie jej przedmiotu” (Flick 2010: 139). Innymi słowy, żeby zrozumieć, czym jest szczęśliwe życie dla warszawskiej młodzieży akademickiej, trzeba było ją o to zapytać w odniesieniu do jej własnych refleksji oraz doświadczeń.

Skojarzenia ze słowem „szczęście”, wyrażone słownie i za pomocą rysunku, a także kolaże należą do technik projekcyjnych. Celem tych technik jest głębsza analiza badanego zjawiska. Pozwalają one na twórczą pracę osób badanych, nieograniczanych standaryzowanym zestawem pytań i odpowiedzi zwykłej ankiety. Badaczom zależy na spontanicznej reakcji badanych.

Skojarzenia mogą być wywoływane zarówno przez wyobrażenia idealne o szczęściu, jak i przez rzeczywiste; mogą obejmować wydarzenia, ludzi, przedmioty oraz stany emocjonalne. „Aktualny pogląd na temat działania pamięci

skojarzeniowej mówi, że dokonuje się w niej bardzo wiele rzeczy jednocześnie. Aktywowana idea nie wywołuje jednej następnej, lecz mnóstwo różnych, a te aktywują kolejne. Co więcej, nasza świadomość rejestruje tylko nieliczne z aktywowanych idei; większa część myślenia skojarzeniowego (asocjacyjnego) odbywa się milcząco i pozostaje ukryta przed świadomym umysłem” (Kahneman 2012: 72). Wynika stąd, że technika skojarzeniowa może stanowić pomocniczą technikę badawczą oraz pomóc odtworzyć tylko dostępną część wyobrażeń na temat szeroko rozumianego pojęcia szczęścia.

Jednym z podstawowych narzędzi zastosowanym w badaniach własnych był wywiad indywidualny, który, moim zdaniem, dawał największą nadzieję na osiągnięcie celu badań, czyli odtworzenie znaczenia szczęścia i dobrostanu w opiniach młodzieży akademickiej. Jak zauważa Steinar Kvale (2004: 299), „wywiad (*inter view*) jest sytuacją generowania wiedzy, która tworzy się między (*inter*) oglądami (*views*), punktami widzenia dwóch partnerów pozostających w konwersacji”. Co więcej, wywiad jest jednym z etapów konstruowania wiedzy. Kolejny etap stanowi interpretacja badacza. „Mnogość interpretacji otwiera badacza na bogactwo znaczeń ludzkiego świata społecznego, a osoba badacza jest najbardziej wrażliwym, dostępnym instrumentem do badania ludzkich sensów” (tamże: 294). Warto też podkreślić za cytowanym autorem, że wywiad badawczy jest częścią badanego świata społecznego. „Wywiad badawczy nie jest ponad światem społecznym, nie jest neutralną konwersacją pozwalającą nam decydować o prawdziwej naturze świata społecznego, albo – bardziej skromnie – decydować obiektywnie o różnych sprzecznych roszczeniach wiedzy” (tamże: 299). Jedną z głównych zalet wywiadu indywidualnego jest bezpośredni dostęp do poglądów badanych, ich subiektywnego świata, kształtowanego nie tylko społecznie i kulturowo, lecz także biograficznie. Jak pisałam w części teoretycznej tej pracy, problematyka szczęścia jest ściśle związana z biograficznymi kategoriami tożsamości i sensu życia.

Jak każda metoda, jakościowy wywiad badawczy ma pewne ograniczenia. Jednym z podstawowych ograniczeń jest brak możliwości generalizacji statystycznej. Wszak wywiady jakościowe prowadzone są na ograniczonych liczebnie próbach badawczych. Chociaż w logice badań jakościowych stosowana bywa generalizacja analityczna, w innych przypadkach większą wagę nadaje się kontekstualizacji oraz niejednorodności wiedzy, nie zaś generalizacji. Tak też czynię we własnych badaniach, zwracając uwagę na różnorodność oraz wieloaspektowość poglądów młodzieży akademickiej na szczęśliwe życie.

Moja kluczowa hipoteza badawcza dotyczyła oddziaływania kierunku studiów młodzieży akademickiej na jej postrzeganie szczęścia oraz udanego życia. Pomimo licznych trudności na drodze do zatrudnienia w wybranym zawodzie, aktywność człowieka związana z określoną specjalizacją może – jak

sądzę – oddziaływać na zróżnicowanie poglądów ludzi na temat szczęśliwego życia. Założyłam także, że kierunek studiów nie jest czynnikiem jedynym ani wystarczającym, stąd też zwracałam uwagę na inne istotne aspekty życia osób badanych. Interesował mnie także obszar instytucjonalnych oddziaływań na postrzeganie szczęścia. Zwracałam uwagę m.in. na środowisko rodzinne badanych, ich autorytety, Kościół, media oraz politykę.

W dalszej części pracy przedstawiam założenia oraz przebieg każdego z badań.

#### 4. Słownik szczęścia młodzieży akademickiej

Celem badania skojarzeń ze słowem „szczęście” była identyfikacja oraz klasyfikacja różnych warstw znaczeniowych analizowanego pojęcia. Interesowało mnie, jakie wymiary szczęścia pojawią się w opiniach warszawskich studentów różniących się między sobą pod względem wybranego kierunku studiów, płci, wieku, miejsca zamieszkania. Zwróciłam się do kilku grup studenckich z prośbą o udział w anonimowym badaniu poświęconemu szczęściu. Udział był dobrowolny. Polegał on na wypełnieniu karty skojarzeniowej (aneks 1). Zadanie wykonywano w trakcie zajęć. Wypełnienie karty trwało ok. 10 minut, krócej wśród mężczyzn. Ogółem, na dwóch uczelniach (Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej i Politechnice Warszawskiej) uzyskano 104 wypełnione karty. Studenci APS uzyskali informacje zwrotne o wynikach badania oraz wzięli udział w dyskusji na temat idei szczęścia w ich życiu i w polskim społeczeństwie.

##### Przebieg badania

W kwietniu 2011 r. grupa studentów pedagogiki Wydziału Nauk Pedagogicznych APS została poproszona o przedstawienie za pomocą słów i symboli wszystkich skojarzeń ze słowem „szczęście”. W badaniu wzięły udział 34 osoby, w tym 4 mężczyzn i 30 kobiet – studentów stacjonarnych studiów magisterskich I roku. Wiek osób badanych wynosił 23–24 lata. Trzydzieści osób miało doświadczenie pracy, głównie dorywczej. Dziesięć osób było w związkach partnerskich (jedna w małżeńskim). Wśród badanych kobiet 11 wskazało jako miejsce zamieszkania wieś, a 19 – miasto. Wśród mężczyzn 3 osoby mieszkały na wsi, w przypadku jednej brak danych na ten temat.

Na przełomie kwietnia i maja 2011 r. podobne badanie zostało przeprowadzone wśród studentów stacjonarnych Politechniki Warszawskiej<sup>12</sup>. Wzięło

<sup>12</sup> Dziękuję Katarzynie Górniak za pomoc w przeprowadzeniu tej części badania.

w nim udział 41 osób studiujących na IV i V roku na Wydziale Elektroniki i Technik Informacyjnych, w tym 37 mężczyzn i 4 kobiety w wieku 21–29 lat (z przewagą osób w wieku 23–24 lata). Większość respondentów mieszkała w mieście (4 kobiety, 34 mężczyzn), 3 respondentów – na wsi. Trzy studentki i 30 studentów pracowało na pełnym etacie, na części etatu lub dorywczo. Osiemnaście osób było w związkach partnerskich, 2 – w związku małżeńskim, inne osoby – stanu wolnego; w jednym przypadku nie udzielono odpowiedzi.

W tym samym czasie badanie skojarzeń przeprowadzono wśród stacjonarnych studentów socjologii i niestacjonarnych studentów pracy socjalnej APS. Wzięło w nim udział 14 osób w wieku 22–25 lat (w większości 23–24 lata), w tym 3 mężczyzn i 11 kobiet, przeważnie mieszkających w mieście (2 mężczyzn mieszkało na wsi). Prawie połowa (6 osób) badanych pracowała dorywczo, znacznie rzadziej studenci byli zatrudnieni na etacie. W sumie badaniem skojarzeń objęto 89 osób.

Studenci pracy socjalnej APS studiów niestacjonarnych I roku stanowili grupę różniącą się od poprzednich ze względu na wiek i naukę na studiach zaocznych, mieli też odmienne zadanie. Zamiast przedstawienia skojarzeń ze słowem „szczęście” zostali poproszeni o napisanie odpowiedzi na pytanie: „Kiedy jestem szczęśliwy/a?” W tym badaniu wzięło udział 15 osób w wieku 19–22 lat, w tym 14 kobiet i 1 mężczyzna. Dwanaście osób badanych pracowało, 11 było w związku partnerskim.

Ogółem zebrano 104 wypowiedzi na temat szczęścia. Posługując się metodą wielokrotnego czytania, wyodrębniono powtarzające się wątki tematyczne, które prezentuję poniżej.

### Rodzina, miłość, przyjaźnie, zgodne relacje z innymi i akceptacja

W skojarzeniach ze szczęściem występowały słowa „rodzina” i „dom”. Pojawiały się takie określenia, jak „ciepło rodzinne”, „siostra”, „wygłupianie się z rodzeństwem ☺”. Projekcyjne wyobrażenia o szczęściu wiążą się z „dziećmi”, „posiadaniem dzieci”, czyli z przyszlą rodziną. Jeden z rysunków studentki pedagogiki przedstawiał rodzinę jako postacie trzymające się za ręce: dwie osoby dorosłe oraz trójkę dzieci. Szczęście osobiste wiąże się z domem czy też mieszkaniem, czyli także z poczuciem bezpieczeństwa.

Szczęście dla młodzieży akademickiej to również miłość (o czym świadczyły symbole serca, imię ukochanego), „partnerstwo”, „czas spędzony z chłopakiem”, „związek”, „bliskość drugiej osoby”, „mąż”. Występowały takie określenia, jak: „człowiek zakochany”, „osoba ukochana” (imię), „człowiek kochany przez innych”, „mój chłopak!”, „mój chłopak, jak jest blisko”. Rysowano serce (jedno lub dwa) z napisem „miłość” (przy podwójnym sercu napis

„prawdziwa miłość”). Wątek miłości wyraźniej podkreślały w swoich skojarzeniach kobiety.

Szczęście kojarzy się studentom także z „przyjaciółmi”, „przyjaźnią”. Wśród podobnych skojarzeń są: „czas wolny spędzony w przyjacielskim gronie”, „powiększanie grona znajomych”, „znajomi”, „wspólnota”. Szczęście dają: „obcowanie z ludźmi, których się lubi”, „czas spędzony z ważnymi dla mnie osobami”, możliwość „sprawienia, by ktoś się uśmiechnął”.

Poczucie szczęścia towarzyszy czasowi spędzanemu z bliskimi ludźmi: najbliższymi, ukochaną osobą, rodziną, przyjaciółmi. Jak to wyraziła jedna ze studentek pracy socjalnej: „Jestem szczęśliwa, kiedy słyszę od najbliższych, że mnie kochają i za mną tęsknią”; inna wypowiedź: „[jestem szczęśliwa,] kiedy mogę poświęcić czas ludziom, których kocham”.

Studenci pracy socjalnej wspominali, że ważne jest bycie sobą, a także bycie docenianym przez innych ludzi, zarówno bliskich, jak i dalszych – pracodawców i nauczycieli.

Pojęcie szczęścia pojawia się w kontekście utrzymywania dobrych relacji w następujących skojarzeniach: „szacunek”, „rozumienie”, „zgoda”, „pokój”, „zgodne relacje”, „dialog”, „bycie akceptowanym”, „akceptacja siebie, innych”, „łagodność”, „stałość w uczuciach”, „ufność”, „bliskość”. Użyto także określenia „dobrzy ludzie wokół”. Ważna jest „obecność innych ludzi”, „kontakty międzyludzkie”, „poczucie przynależności”.

Przedstawione wzory skojarzeniowe ukazują szczęście w kontekście afiliacyjnym – przynależności do grupy, miłości, akceptacji.

## Praca i dobrobyt

Kolejnym powtarzającym się wątkiem jest praca i dobrobyt. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni wymieniają obok szczęścia pieniądze oraz środki do życia: „dobrobyt”, „środki materialne”, „stabilna sytuacja finansowa”, „pieniądze”, „sytuacja, gdy nie jestem ograniczona przez bariery ekonomiczne”. Źródło dochodów stanowi praca, która w idealnym wyobrażeniu ma być satysfakcjonująca, dobrze płatna, ma przyczyniać się do rozwoju kariery zawodowej. Osiągnięciu tego celu służyć może założenie własnej działalności gospodarczej lub dobrze płatne zajęcie, powodzenie na rynku. Poczucie szczęścia towarzyszy pracy w sytuacji uzyskania podwyżki, docenienia przez przełożonych, możliwości samorealizacji zawodowej (takie wnioski płyną z wypowiedzi zaocznych studentów pracy socjalnej w odpowiedzi na pytanie: „Kiedy jestem szczęśliwy/a?”).

## Sfera duchowa i moralna

Następnym ważnym wątkiem podejmowanym w skojarzeniach młodzieży akademickiej ze szczęściem jest sfera duchowa. Jak można przypuszczać, jest to temat poruszany przez osoby wierzące. W pracach studentów i studentek pedagogiki występują takie określenia, jak „Bóg”, „wiara”, „mieć własne wyznanie religijne i przestrzegać zasad panujących w danej religii”, „błogosławieństwo”, „dar”, „opatrność”, „zbawienie”.

Do obszaru religii i wiary nie nawiązywali studenci i studentki socjologii. Wśród studentów kierunków politechnicznych odniesienie do wiary i religii pojawiało się rzadziej niż w wypowiedziach studentek pedagogiki. Jeden student Politechniki Warszawskiej wskazał na ekumeniczny model szczęścia Stowarzyszenia Realizatorów Lepszych Czasów, oparty m.in. na matematyczno-fizycznym wzorze szczęścia opracowanym przez Jerzego Lechowskiego (Światowy Związek Stowarzyszeń Realizatorów Lepszych Czasów). Tu szczęście jest synonimem dobroci, miłości.

Studenci wszystkich kierunków odnosili się do etycznych aspektów szczęścia. Podawali takie określenia, jak: „dobro”, „czyste sumienie”, „czynienie dobra”, „dzielenie się, robienie czegoś dla kogoś, pomaganie”, „wolność”, „niezależność”.

## Szczęście jako rozwój, spełnienie

Jeszcze inny powtarzający się wątek dotyczy sfery samorealizacji. Młodzieży akademickiej szczęście kojarzy się z „osiągnięciem celu”, „dążeniem do wspaniałego celu”, „samorealizacją”, „spełnieniem” (w tym „zawodowym”, „marzeń”), „spełnionymi oczekiwaniami”, „realizacją planów”, „pomyślną realizacją wszystkich planów”, „sukcesem”.

Badani studenci używali w swoich skojarzeniach formy czynnej czasowników, co można odczytać jako aktywne zaangażowanie w proces samorealizacji oraz odpowiedzialność za własne życie: „żyć”, „spełniać się”, „czuć”, „być efektywnym”, „lubić”, „pomagać”, „kochać”, „ufać”, „czynić”, „pokonywać”, „marzyć”, „dążyć”. Zauważono również, że istotne jest, by „nie szukać szczęścia na siłę”. W jednej wypowiedzi wskazywano na „studia, zdobywanie wiedzy, dużą bibliotekę domową”.

## Szczęście i brak problemów

Zupełnym przeciwieństwem zagadnienia samorealizacji jest wątek, w którym szczęście kojarzy się z brakiem problemów. Odzwierciedlają to takie sformułowania, jak: „brak uzależnień”, „brak pecha”, „brak poważniejszych pro-

blemów”, „brak konfliktów”, „brak smutku”, „brak zmartwień”, „brak stresu”, „brak dużych ograniczeń” czy też sytuacja, gdy „nie mam problemów i życie układa się po mojej myśli”. Jest to pewna idealizacja szczęścia czy też strategia ucieczkowa od podjęcia się trudu samorealizacji przez pokonywanie życiowych trudności. W rzeczywistości człowiek spotyka się w życiu z niepowodzeniami, sytuacjami konfliktowymi. Ważna jest wtedy umiejętność radzenia sobie z trudną sytuacją (Seligman 2010). Poczucie szczęścia towarzyszy zaradności życiowej. W odpowiedzi na pytanie: „Kiedy jestem szczęśliwy/a?” jeden z badanych odpowiedział: „Kiedy potrafię poradzić sobie ze swoimi problemami, nie załamuję się” (student pracy socjalnej). Pojawiały się i takie skojarzenia, jak „brak bierności”, „brak lęku przed przyszłością”. Dla młodych dorosłych ważne było poczucie bezpieczeństwa.

### Szczęście jako pomaganie innym osobom

Zarówno studenci pedagogiki, jak i pracy socjalnej wskazywali na pomoc innym ludziom. W opiniach studentów pracy socjalnej szczęście jest doświadczane, „kiedy jestem w stanie pomóc drugiej osobie w potrzebie”, „kiedy mogę pomagać bezinteresownie potrzebującym”; „Jestem szczęśliwy, kiedy ktoś jest szczęśliwy”. Wśród studentów kierunków politechnicznych nie pojawiał się wątek pomocy. Można przypuszczać, że kierunek studiów w pewnym stopniu determinuje wyobrażenia człowieka o szczęściu.

### Czas wolny i przyjemności

Szczęście kojarzy się studentom z czasem wolnym, wakacjami, podróżami, hobby. W skojarzeniach znalazły się takie określenia, jak: „oddech od codzienności”, „czas świąteczny” (urodziny, ślub), „odpoczynek” (np. „odpoczynek u rodziców na wsi”), „zabawa”, „rozrywka”, „wspomnienia”, „duża ilość pasji”, „posiadanie hobby i jego rozwijanie”, „mieć pasję w życiu”.

Wymieniane przez studentów hobby i pasje są bardzo różne. Na przykład: podróże („wycieczki”, np. „górskie”, „latanie samolotem”, „wspólny wyjazd z przyjaciółmi”, „wyjechać w daleką podróż”, „zwiedzanie nowych miejsc”), kino („oglądanie dramatów psychologicznych, horrorów i *science fiction*”), trójwymiarowe kino „IMAX”), sport („pływanie”, „żeglowanie”, „wykonanie ćwiczeń fizycznych”, „chodzenie na mecze”, „ruch”, „rower”), muzyka („śpiew”, „fortepian”, „gitara”, „koncerty”, „wyjście do opery”, „słuchanie dobrej muzyki”, „granie koncertów”, „chodzenie na koncerty”, „chwile na koncercie, kiedy wszyscy śpiewają”), „taniec”, „powieści”, „gotowanie”, „obcowanie ze zwierzętami”, „spacer”, „jazda samochodem”.



Szczęście w czasie wolnym kojarzy się z wymiarem kontemplacyjnym, z przyrodą. Wśród studentów pojawiły się następujące tego typu skojarzenia: „tęcza”, „gwiazdzista noc”, „morze”, „słońce”, „wiosna”, „śnieg w zimie, słońce w lecie”, „lato”, „wiosenny spacer”, „barwność”, „pogoda”, „góry”, „szum morza, szum wiatru”, „wschody i zachody słońca”, „las”, „rechatanie żab, świerszcze”, „wczesne wieczory”, „mosty”, „rzeki”.

Szczęście kojarzono z przyjemnościami jedzenia słodczy i picia kawy. Jedzenie bywa wymieniane z przymrużeniem oka, towarzyszy temu symbol uśmiechniętej twarzy: „czekolada!”, „dobre jedzenie”, „ulubiona kawa” i „ulubiona kawiarnia”, „lody bakaliowe”, „ptasie mleczko ☺”, „piwo ☺”. W jednym przypadku pojawiło się określenie „sytość”.

Studenci pracy socjalnej ze studiów niestacjonarnych pisali: „Jestem szczęśliwa, kiedy mam wolne”/„wolny dzień”, „kiedy nie muszę pracować”.

### Pozytywne emocje, osobowość i zdrowie

Szczęście w percepcji badanej młodzieży akademickiej jest szczególnym stanem wywołującym różne emocje pozytywne oraz pozytywnie ocenianym. Studenci wymieniali radość („radość bliskich”, „radość z życia”, „dzielić się radością”, „radość z dnia codziennego”) i zadowolenie („poczucie spełnienia”). Niektórzy wskazywali na bardziej intensywne emocje oraz cechy człowieka szczęśliwego: „zachwycenie”, „szaleństwo”, „wesoły”, „energiczny”. Inni zwracali uwagę na „brak pośpiechu”, „spokój ducha”, „równowagę”, „harmonię”. Następną grupą skojarzeń ze szczęściem obejmuje „beztroskość”, „spontaniczność”, „uczucie lekkości”, „poczucie bezpieczeństwa”, „stan błogości”.

W kontekście szczęścia studenci wymieniali cechy osobowościowe: „wiarę w siebie”, „ optymizm w stosunku do świata”, „patrzenie w przyszłość z nadzieją, optymizmem”, „wysoką samoocenę”, „pogodę ducha”, „pozytywne nastawienie do życia”.

Do interpersonalnego wymiaru szczęścia zaliczyć można następujące określenia: „bliskość”, „brak poczucia osamotnienia”, „poczucie akceptacji”.

Klasykcznym symbolem analizowanych prac studentów była uśmiechnięta twarz. Jednemu z uśmiechów towarzyszył napis: „niezmącona radość / brak destrukcyjnych emocji”. Studenci pisali też o śmiechu i dobrym humorze.

Ponadto szczęście kojarzono ze zdrowiem. Studenci wymieniali „sen”, „komfort psychiczny”, „dobre samopoczucie”.

Podsumowując, z jednej strony szczęście kojarzy się z radością i zachwytem, a z drugiej – ze spokojem, harmonią. Człowieka szczęśliwego charakteryzuje pozytywne nastawienie do życia, optymizm i pogoda ducha.

## Symbole szczęścia jako powodzenia życiowego

W analizowanych pracach pojawiło się skojarzenie szczęścia z „dobrym losem”, „powodzeniem”, „trafem”. Wskazuje to na pasywny typ szczęścia, niezależny od człowieka. Kobiety częściej niż mężczyźni odnoszą się do symboli szczęścia, w skojarzeniach ze szczęściem umieszczają niespodzianki („niespodzianka dla mnie i przygotowana przeze mnie”), upominki, prezenty, talizmany.

Badani kojarzyli ze szczęściem czterolistny kwiat koniczyny. Studentka pedagogiki narysowała bociana w gnieździe, który symbolizował „pokój (też serca)”. W opisie słownym wspomniano również o „słoniu z uniesioną trąbą”. Jedna z osób badanych napisała o grosiku znalezionym na szczęście. Innej studentce szczęście kojarzyło się m.in. z różowymi okularami. Wspomniano także o amulecie.

Chociaż nikt ze studentów nie wymienił kominiarza, wykonując zadanie polegające na wypisaniu wszystkich skojarzeń ze słowem „szczęście”, w późniejszej rozmowie w jednej z grup studentów socjologii opowiedziano o zabawnej obserwacji z życia codziennego: gdy do jednego z warszawskich tramwajów wszedł kominiarz, wszyscy pasażerowie (bez względu na wiek i płeć) zaczęli łapać się za swoje guziki (na szczęście, jak głosi przesąd). Pokazuje to, jak mocno tkwią w człowieku pewne przesady na temat szczęścia i powodzenia życiowego.

## Szczęście tematem kobiecym

Skojarzenia kobiet i mężczyzn ze szczęściem są podobne, ale kobiety piszą na ten temat więcej i bardziej emocjonalnie. Najbardziej kreatywne w swoich pracach dotyczących skojarzeń ze słowem „szczęście” były studentki pedagogiki APS. Zamieszczały rysunki, rozbudowane opisy szczęścia, przymiotniki, poetyckie określenia. Studentki mieszkające na wsi wskazywały na „spełnienie (osobiste)”, „samorealizację”, „realizację marzeń”, „satysfakcję (zadowolenie z życia)”. Strona uczuciowa została przedstawiona za pomocą następujących określeń: „radość”, „uśmiech”, „śmiech”, „pozytywne emocje”, „pogoda ducha”, „dobry humor”, „miłość”. Dodatkowo pojawiły się: „pozytywne nastawienie”, „pozytywna samoocena”, „optymizm”, „nadzieja”, „wiara”, „człowiek radzący sobie w życiu”. Szczęście to nie tyle „zachwyt”, ile „równowaga (psychofizyczna)”, „porządek”, „spokój”, „harmonia”, „komfort”, „bezpieczeństwo”.

Podobne, choć nieco bardziej rozbudowane, określenia znajdujemy w pracach mieszkanki miasta. Na przykład: „szczęście to stan, kiedy człowiek czuje radość w sercu, uśmiecha się do samego siebie, nawet gdy za oknem pada deszcz”, „to ta chwila co trwa, niepewna swojej urody... tuż obok nas” (z piosenki Anny

Marii Jopek „Na dłoni”), „kiedy coś nam się uda, jesteśmy szczęśliwi”, „stan, kiedy jest nam dobrze”, szczęście „jest ulotne, kruche, krótkie”.

Studenci Politechniki korzystali ze schematów, pragnąc podkreślić przyczynowo-skutkowe relacje: „praca → pieniądze → mieszkanie”, „posiadanie priorytetów w życiu → miłość (wiara) szczęście”. Uwydatniali myśl, że nie same pieniądze są ważne i kojarzą się ze szczęściem, lecz to, co umożliwiają. Do podobnych wniosków doprowadziła jedna z dyskusji wśród grupy studentów socjologii.

W odróżnieniu od studentek pedagogiki, badani studenci Politechniki nie opisywali – z drobnymi wyjątkami – własnych zainteresowań, rzadziej wymieniali relacje rodzinne, praktycznie nic nie wspominali o pomaganiu innym (obcym) ludziom. W kontekście szczęścia pisali o pieniądzach i zabezpieczeniu materialnym.

Kobiece spojrzenie na szczęście to także otrzymywanie „wsparcia”, „prezentów”, „niespodzianek”, „kwiatów”.

Reasumując: płeć studentów nieznacznie różnicuje skojarzenia związane ze szczęściem: kobiety są bardziej otwarte na dzielenie się swoimi wyobrażeniami szczęścia. Są nastawione bardziej uczuciowo, a mężczyźni – bardziej pragmatycznie.

## Dyskusja wyników i konkluzje

Studenci poproszeni o napisanie skojarzeń ze słowem „szczęście” odnosili się do sfery własnych przeżyć oraz pragnień, a także do stereotypowych wyobrażeń na temat szczęścia. Powtarzające się w ich wypowiedziach wątki pokazuja też wpływ wzorów kulturowych, procesów socjalizacji.

Wyobrażenia o szczęściu łączą w sobie emocje o różnym stopniu intensywności: od zwykłej radości do zachwyty. Odwołują się do pożądanых wartości: przyjaźni, miłości, zdrowia, pasji, pracy, domu; celów i aspiracji młodzieży akademickiej; do wysokiej samooceny, a także do umiejętności stawiania czoła trudnym sytuacjom życiowym. W wymiarze temporalnym wyodrębnić należy: przeszłość (wspomnienie szczęśliwych chwil), teraźniejszość (zadowolenie z życia), przyszłość (cele i aspiracje życiowe). Szczęście kojarzy się z czasem odświętnym, ale także z codziennością (w przypadku zadowolenia z kontaktów z bliskimi, z pracy, z nauki).

Studenci wszystkich kierunków studiów uwzględnionych w badaniu kojarzą szczęście z byciem w bliskich relacjach z innymi ludźmi, z samorealizacją, czasem wolnym i zainteresowaniami, przyrodą, pozytywnymi emocjami, brakiem problemów, zdrowiem, miłością, wolnością, wiedzą i mądrością. W przypadku studentów i studentek pedagogiki, socjologii i pracy socjalnej szczęście kojarzy

się z pomaganiem. Pieniądze ważne są dla badanych dlatego, że umożliwiają osiągnięcie innych celów.

Warto zwrócić uwagę, że oprócz wyraźnych podobieństw skojarzeń ze słowem „szczęście”, jednostkowe odpowiedzi poszczególnych osób wskazują na różnice w postrzeganiu szczęścia: jedne osoby podkreślają uwarunkowania wewnętrzne szczęścia, a inne – zewnętrzne.

Szczęście jest nieco inaczej postrzegane przez mężczyzn i kobiety, co może się wiązać z różnymi sposobami wychowania i różnymi oczekiwaniami społecznymi, nakazującymi mężczyznom na ogół większą powściągliwość w wyrażaniu emocji niż kobietom.

Odnosząc się do różnych teorii szczęścia, trzeba stwierdzić, że uzyskane dane zbliżają się do psychologicznej teorii potrzeb. Poczucie szczęścia pojawia się na skutek zaspokojenia coraz wyższych potrzeb. Kilka socjologicznych teorii emocji, o których była już mowa, okazuje się pomocnych w interpretacji wyników badań. Studenci podkreślali rolę pozytywnych emocji w ich życiu oraz wskazywali na potrzebę równowagi. Jest to zgodne z teorią rytuałów interakcyjnych Randalla Collinsa. Część wyników można wyjaśnić za pomocą koncepcji Michaela Hammonda. Studenci wskazywali na ogromną rolę rodziny i przyjaciół. Szczęście kojarzyło im się z umiejętnością dobierania przyjaciół, prawdziwą przyjaźnią. Strategie antyhabituacyjne polegają na stworzeniu nowych i różnorodnych sytuacji pobudzających pozytywne afekty. Osoby badane wspominały, że ważne są dla nich zmiany, rozwój (kariery, potencjału, własnych kompetencji, możliwości), nie tylko posiadanie hobby, lecz także jego rozwijanie, ciekawe doświadczenia, ciekawe obowiązki, ciekawa praca, poznawanie nowych miejsc.

Zastosowane w badaniu techniki skojarzeń oraz zadanie otwartego pytania: „Kiedy jestem szczęśliwy/a?” pomogło odtworzyć wyobrażenia studentów o szczęściu. Są one w dużym stopniu stereotypowe. Niedostatki zastosowanej techniki wiążą się z tym, że badacz uzyskuje obraz raczej statyczny, jednopunktowy. Przewyciężyć te ograniczenia pomogły następne badania, oparte na indywidualnych wywiadach, ukazujących bardziej złożony obraz szczęścia w wyobrażeniach młodzieży akademickiej zarówno w odniesieniu do jej własnego życia, jak i do postrzeganego przez nią otoczenia.

## 5. Wyobrażenia młodzieży akademickiej na temat szczęścia i dobrego życia

Celem drugiego projektu, realizowanego wspólnie ze studentami socjologii APS w ramach zajęć „Projekt badawczy” oraz praktyk badawczych w roku

akademickim 2012/2013, było zbadanie wyobrażeń na temat szczęścia i dobrostanu w środowisku młodzieży akademickiej ostatnich lat dziennych studiów licencjackich i magisterskich różnych kierunków na wybranych warszawskich uczelniach. W związku z tym, że wywiady przeprowadzono wiosną na ostatnich latach studiów, zdecydowano włączyć do badań kilka osób, które zdążyły już obronić pracę dyplomową.

Problem szczęścia rozpatrywano w kategoriach wartości, życiowych celów oraz satysfakcji. W ramach projektu prowadzono kilka badań cząstkowych:

- 1) pilotaż (indywidualny wywiad pogłębiony) – wśród 11 osób z warszawskich uczelni publicznych;
- 2) badania zasadnicze (indywidualne wywiady pogłębione oraz ankieta o wartościach) – wśród 129 osób (46 mężczyzn i 83 kobiet), w tym 125 osób z warszawskich uczelni (122 osób z publicznych uczelni, 3 – z prywatnych), 4 – z uczelni pozawarszawskich (2 z Łodzi, 1 ze Szczecina, 1 z uczelni zagranicznej w Anglii). Wśród 122 osób z warszawskich uczelni 2 osoby studiowały w trybie niestacjonarnym, a 1 osoba – w trybie wieczorowym, pozostałe (119 osób) były na studiach stacjonarnych. Dziesięć osób w badanej zbiorowości różniło się od zakładanych kryteriów doboru próby (wynikało to z trudności ze znalezieniem odpowiednich osób do udziału w badaniu, a także z chęci studentów-badaczy przeanalizowania kilku odmiennych przypadków). Wszystkie osoby badane łączył fakt bycia studentem ostatniego roku studiów licencjackich lub magisterskich, przynależność do podobnej kategorii wiekowej. Wypowiedzi 10 osób odbiegających od pozostałych pod względem kryteriów doboru próby znacząco nie różnią się pod względem refleksji na temat szczęścia i dobrego życia. Są to osoby z tego samego pokolenia;
- 3) wywiad grupowy – grupa fokusowa została wyłoniona spośród uczestników badań głównych – 4 osoby (z zaproszonych 8 osób).

### Badanie pilotażowe

Pilotaż, mający na celu wypróbowanie dyspozycji do wywiadu swobodnego, zrealizowano wśród 11 warszawskich studentów (7 kobiet, 4 mężczyzn) różnych uczelni (UW, Politechnika Warszawska, UKSW, WUM) i kierunków studiów (humanistycznych oraz przyrodniczych). Scenariusz wywiadu obejmował kilka sfer: postrzeganie własnego szczęścia obecnego oraz przyszłego i jego determinant, postrzeganie szczęścia Polaków, obecność/nieobecność tematu szczęścia w mediach.

Zadanie zdefiniowania szczęścia było dla badanych dość trudne. Przyczyny tego mogą być różne: od tematyki (którą określano jako filozoficzną,

wymagającą refleksji) po miejsce pytania w trakcie wywiadu (pytanie zadane było na samym początku wywiadu, po pytaniu o uczelnię i kierunek studiów), czyli zadanie pytania o szczęście wprost na samym początku wywiadu było pewnym zaskoczeniem dla badanych. Jeśli chodzi o kolejność pytań scenariusza badania zasadniczego, pytanie o rodzinę przesunięto na początek wywiadu, a temat refleksji nad szczęściem, jako trudniejszy, dano później.

W wyniku analizy danych z badania pilotażowego scenariusz wywiadu został zmieniony: usunięto część pytań, część przeformułowano, zmieniono ich kolejność. Zrezygnowano z pytania o szczęście udawane (w pilotażu młodzież stwierdziła, że nie da się manipulować radością, że nie udają własnego szczęścia), idealnie spędzony dzień (w dobrym samopoczuciu, bez pośpiechu i stresu), najszczęśliwsze wydarzenie w życiu (badanym trudno było takie opisać, podawali okres nauki w liceum, moment dostania się na wymarzone studia, zajęcia związane z hobby), przesady na temat szczęścia (badani w większości deklarowali, że nie są przesadni), ulubione święta („wszystkie święta są fajne, jeśli spędza się je w gronie najbliższych osób”, wymieniano Boże Narodzenie i urodziny), poglądy polityczne (większość badanych twierdziła, że nie interesuje się polityką), opinie różnych pokoleń na temat szczęścia (temat ważny, wymagający odrębnego zbadania).

Zgromadzony materiał zostanie wykorzystany w dalszej części książki jako uzupełnienie badań zasadniczych.

## Badanie zasadnicze

Celem analizy było odtworzenie wyobrażeń i poglądów studentów na temat szczęścia, dobrostanu i wartości oraz poszukiwanie ich uwarunkowań socjodemograficznych (płeć, wiek, kierunek studiów).

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem jakościowej metodologii badań z jednym pytaniem ankietowym o wartości. Podstawowym narzędziem badawczym był scenariusz wywiadów pogłębionych, składający się z kilku bloków tematycznych (zob. aneks 2). Na początku scenariusza znalazły się pytania o studia oraz dalsze plany edukacyjne, następnie o rodzinę, stosunek do religii, o zadowolenie z życia osobistego i towarzyskiego, pracę, aktywność społeczną. W następnej kolejności pytano o czas wolny, uczestnictwo w kulturze. Środkowa część scenariusza dotyczyła bezpośrednio tematyki szczęścia. Znalazły się tutaj pytania o definicję szczęścia, poczucie szczęścia, jego uwarunkowania. W dalszej kolejności pytano o poczucie kontroli nad własnym życiem, wolność, sukces. Osobny blok pytań dotyczył postrzegania szczęścia innych osób. Kolejne – ponownie dotyczyły bezpośrednio osób badanych: jak wyobrażają sobie swoje życie za 10 lat, a jak – w starszym wieku. Pytanie ankietowe z prośbą

o uszeregowanie celów życiowych ważnych dla udanego/szczęśliwego życia oraz metryczka zamykały scenariusz wywiadu.

Badani zostali poinformowani o poufności badania, anonimowości, a także o tym, że dane, które dostarczyli, zostaną wykorzystane wyłącznie w celach naukowych. Badanie zostało przeprowadzone w okresie maj–wrzesień 2012 r.

Szczęście jest bardzo osobistą kwestią, dlatego ważne było znalezienie rozmówców gotowych podzielić się swoimi przemyśleniami oraz doświadczeniami w celach naukowych<sup>13</sup>. Studenci – uczestnicy badań – poszukiwali rozmówców spośród znajomych różnych kierunków studiów, będących na etapie ukończenia studiów licencjackich oraz magisterskich. Tak powstała zbiorowość 129 osób badanych w wieku 21–28 lat, składająca się z 46 mężczyzn oraz 83 kobiet. Osoby badane studiowały na następujących warszawskich uczelniach: Uniwersytet Warszawski, Politechnika Warszawska, Akademia Sztuk Pięknych, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Uniwersytet im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Akademia Obrony Narodowej, Akademia Wychowania Fizycznego, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Szkoła Główna Handlowa, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Chrześcijańska Akademia Teologiczna, Społeczna Akademia Nauk, Wyższa Szkoła Turystyki i Języków Obcych, Polsko-Japońska Szkoła Technik Komputerowych. Kierunki studiów były bardzo zróżnicowane: finanse, medycyna, prawo, filologia, psychologia, informatyka, pedagogika, socjologia, teologia, filozofia i inne. Przeważały kierunki humanistyczne. W badanej zbiorowości znalazły się także osoby studiujące na dwóch kierunkach.

Szczegółowe dane dotyczące badanej zbiorowości zawarte są w tabelach 10–17. Przeważały w niej kobiety (64,3%).

Tabela 10. Płeć badanych

	Częstość	Procent
Mężczyzna	46	35,7
Kobieta	83	64,3
Ogółem	129	100,0

Źródło: opracowanie własne.

<sup>13</sup> Jonathan L. Freedman w pracy *Happy People* (1978) opisywał trudności w procesie realizacji wywiadów na temat szczęścia. Szczęście należy do najgłębszych dążeń człowieka, nie każdy chce się tym dzielić z obcą osobą. Podobne obserwacje dotyczą moich badań. Wywiady przeprowadzane z osobami znajomymi były często bardziej otwarte niż z osobami nieznanymi, ale poleconymi przez znajomych.

Zróznicowanie wieku jest duże: od 21 do 28 lat, z przewagą grupy wiekowej 22–24 lata. Ponad połowa (64,3%) młodzieży akademickiej urodziła się w początkowym okresie transformacji 1989–1991, pozostałe 35,7% stanowią osoby urodzone przed transformacją systemową.

Tabela 11. Wiek badanych

Liczba lat	21	22	23	24	25	26	27	28	Ogółem
Częstość	4	60	19	22	15	5	3	1	129
Procent	3,1	46,5	14,7	17,1	11,6	3,9	2,3	0,8	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Najwięcej osób badanych studiowało na Uniwersytecie Warszawskim (39,5%), Politechnice Warszawskiej (12,4%), Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego (10,9%). Zgodnie z założeniami projektu studenci-badacze starali się wyjść w teren, poza mury własnej uczelni. Tak też się stało: respondenci z APS stanowili jedynie 7,0% badanej zbiorowości.

Tabela 12. Miejsce studiów (uczelnia)

	UW	PW	ASP	APS	UKSW	AON	AWF	SGGW	Inne	Ogółem
Częstość	51	16	2	9	14	2	6	8	21	129
Procent	39,5	12,4	1,6	7,0	10,9	1,6	4,7	6,2	16,3	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Studenci kierunków humanistycznych przeważali w całej próbie – 63,6%. Zgodnie z założeniami projektu udało się dotrzeć także do studentów kierunków przyrodniczych (15,5%), matematycznych (13,2%) oraz sportowych (4,7%).

Tabela 13. Kierunek studiów

	Częstość	Procent
Humanistyczny	82	63,6
Przyrodniczy	20	15,5
Matematyczny	17	13,2
Sportowy	6	4,7
Inny	4	3,1
Ogółem	129	100,0

Źródło: opracowanie własne.



Rozkład badanych ze względu na rok studiów jest również zróżnicowany, z przewagą III roku (62,0%). Zgodnie z założeniami projektu nie ma w tej próbie studentów I roku studiów licencjackich. Studenci II roku to studenci studiów magisterskich.

Tabela 14. Rok studiów

	II	III	IV	V	VI	Ogółem
Częstość	9	80	8	29	3	129
Procent	7,0	62,0	6,2	22,5	2,3	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Zróżnicowanie badanej zbiorowości młodzieży akademickiej dotyczy nie tylko uczelni, kierunku, roku, lecz także poziomu studiów. Nieco ponad połowa badanych to studenci studiów licencjackich, 34,9% to osoby na studiach magisterskich, a 9,3% – na inżynierskich.

Tabela 15. Poziom studiów

Studia	Licencjackie	Magisterskie	Inżynierskie	Ogółem
Częstość	72	45	12	129
Procent	55,8	34,9	9,3	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Większa część badanych zadeklarowała, że pochodzi z dużego miasta (78%), w drugiej kolejności – z małego miasta (27,1%), a najmniej – ze wsi (12,4%).

Tabela 16. Pochodzenie respondenta

	Małe miasto	Wieś	Duże miasto	Ogółem
Częstość	35	16	78	129
Procent	27,1	12,4	60,5	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Rodzina pochodzenia jako środowisko wspierające przynosi znacznej części badanej młodzieży akademickiej satysfakcję. Relacje w obecnej rodzinie uznawane są często jako „normalne, zwyczajne”. W części rodzin relacje są bardziej wspierające i radosne (atmosfera „raczej radosna, optymistyczna, oparta na wzajemnym ciepłe”), w innych – napięte. Atmosfera w rodzinie pogarszała się w sytuacji śmierci jej członka (najczęściej jednego z rodziców), nałogów, konfliktów pomiędzy rodzicami.

W planach młodzieży są dalsze studia i praca. Jedni po ukończeniu studiów licencjackich myślą o kontynuacji edukacji na studiach magisterskich, na tym samym lub – częściej – na innym kierunku. Inni po studiach magisterskich planują podjęcie studiów podyplomowych. Okazjonalnie wymieniano studia doktoranckie.

Pragnienie usamodzielnienia się powoduje, że nawet na stacjonarnych studiach licencjackich podejmuje się różne prace, po zajęciach oraz w weekendy. Chęć usamodzielniania się modyfikuje plany edukacyjne. Jeden z badanych stwierdził: „Bardziej boli mnie to, że w wieku 23 lat mieszkam z rodzicami, i tak naprawdę nie jestem samodzielny. Niby jestem dorosły, a tak naprawdę nie jestem dorosły. I to mnie boli najbardziej. Chciałbym to jak najszybciej zmienić. Wiem, że nie jest to możliwe dopóki jestem studentem dziennym. Następne studia, magisterskie, będą to studia zaoczne, ponieważ będę chciał praktykę i popracować w zawodzie” (student III roku zarządzania).

Zbliżone są proporcje młodzieży, która oprócz studiów pracuje, i tej niepracującej, a zwłaszcza proporcje osób żyjących w związkach (głównie partnerskich) oraz stanu wolnego. Ponad połowa badanych deklaruje, że jest wierząca. Znaczna jest liczebność grupy osób niewierzących.

Tabela 17. Inne cechy badanych

	Tak	Nie	Brak danych	Ogółem
<b>Aktywność na rynku pracy</b>				
Częstość	66	62	1	129
Procent	51,2	48,1	0,8	100,0
<b>Zaangażowanie w związek</b>				
Częstość	64	64	1	129
Procent	49,6	49,6	0,8	100,0
<b>Deklaracja wiary</b>				
Częstość	78	50	1	129
Procent	60,5	38,8	0,8	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Zebrane dane zostały uporządkowane tematycznie. Wywiady wielokrotnie odsłuchiowano i czytano, zwracając uwagę na powtarzające się wątki, specyficzne i typowe wypowiedzi. Przedstawione w dalszej części wyniki są ilustrowane wypowiedziami młodzieży akademickiej, która uczestniczyła w badaniach. Zachowano oryginalny styl wypowiedzi. Zanim jednak przejdę do zaprezentowania rezultatów, krótko opiszę przebieg zogniskowanego wywiadu grupowego.

## Wywiad grupowy

Zogniskowany wywiad grupowy dotyczył, tak jak i w przypadku pogłębionych indywidualnych wywiadów, pojęcia szczęścia w percepcji młodzieży akademickiej. Udział w badaniu wzięły 4 osoby (z 8 zaproszonych), które uprzednio odpowiadały na pytania podczas pogłębionych wywiadów indywidualnych: 1 mężczyzna i 4 kobiety. Głównym celem badania fokusowego było ujawnienie różnic i podobieństw w wypowiedziach badanych na temat postrzeganego przez nich szczęścia osobistego i innych ludzi, przyczyn szczęścia i jego braku. Badanie fokusowe było rejestrowane kamerą wideo. Narzędzie badawcze zostało opracowane przez studentki socjologii Magdalenę Małetkę i Zuzannę Cieślak na podstawie wcześniej zrealizowanych wywiadów indywidualnych.

Pierwszy blok tematyczny dotyczył definicji szczęścia, którą badani mieli za zadanie wspólnie, z pomocą dwojga moderatorów, ustalić. Drugi blok obejmował poczucie szczęścia, źródła satysfakcji. Uczestnicy wywiadu grupowego dostali zadanie stworzenia kolażu na temat szczęścia. Inną metodą projekcyjną było wykorzystanie figury ludzika, co miało ułatwić badanym postrzeganie siebie jako osoby bardziej lub mniej szczęśliwej (czy nieszczęśliwej). Badani mieli się z nim identyfikować i opowiedzieć moderatorom, co stanowi o ich poczuciu kontroli nad własnym życiem. Ostatnim etapem badania fokusowego była wspólna dyskusja na temat szczęścia. Analizowano źródła szczęścia i nieszczęścia, a także postrzeganie Polaków w kategoriach odczuwania przez nich szczęścia i nieszczęścia. Wnioski z indywidualnych wywiadów i grupy fokusowej są zbieżne. Jednakże wywiady indywidualne dały więcej ciekawych i różnicowanych spostrzeżeń dotyczących szczęścia.

## Definicja szczęścia formułowana przez osoby badane i ich poczucie szczęścia

### Wymiary szczęścia

Zdefiniowanie szczęścia okazało się dość trudne dla badanej młodzieży akademickiej. Studenci potrzebowali czasu na zastanowienie się, podkreślali, że każdy człowiek ma własną definicję szczęścia. „Nie da się zdefiniować szczęścia. To tak, jakby kazano mi odpowiedzieć na pytanie, czym jest miłość. Dla każdego z nas oznacza to zupełnie coś innego” (studentka V roku dziennikarstwa). „Nie wiem, co to jest szczęście, czasami po prostu jestem szczęśliwy” (student IV roku elektrotechniki).

Pomimo trudności w zdefiniowaniu szczęścia wskazywano, że jest to „coś bardzo pozytywnego, coś, co buduje człowieka”. Młodzież definiowała

szczęście jako chwile („piękne chwile”), jako trwający dłużej stan zadowolenia, uczucie, poczucie celu w życiu i samospełnienie, chęć życia, dobrostan. Studenci stwierdzali: „Szczęście to dla mnie emocje trudne do opisania. Emocje, które pozwalają oddychać pełną piersią i brać życie całymi garściami” (studentka II roku dziennikarstwa); „[cisza] Szczęście to uczucie, w którym człowiek czuje, że może wszystko, może przenosić góry, czuje się naprawdę silny i fizycznie, i psychicznie. Czuje się, że nic nie jest w stanie go zniszczyć ani przemoc, że ma skrzydła i może dokonać wszystkiego” (student V roku teologii).

Jedna z definicji szczęścia nawiązywała do posiadania rodziny i bliskich osób, z którymi spędza się czas wolny. Wymiar relacyjny umieszczano w kontekście codzienności: „Szczęście według mnie to takie prozaiczne rzeczy, typu posiadanie bliskich osób, na których możemy polegać, czy uśmiech na twarzy bliskiej osoby. Takie codzienne rzeczy, które budują to większe szczęście. I to sprawia, że jesteśmy zadowoleni z życia” (studentka V roku psychologii).

Kolejna definicja szczęścia odnosiła się do posiadania ważnych celów życiowych, poczucia własnej wartości, spełnienia (realizacji „swoich marzeń, planów, dążeń”), powodzenia, robienia tego, co się lubi (hobby), decydowania o sobie, wolności. „Dla mnie szczęście to jest spełnienie swoich potrzeb – tych najbardziej elementarnych, ale również tych bardziej wygórowanych. Tak jak to Maslow przedstawił w swojej piramidzie: zarówno potrzeby fizjologiczne są niezbędne żeby być szczęśliwym, ale również potrzeby wyższego rzędu – umysłowe, jakieś tworzenie czegoś. I najważniejsze jest to, żeby po prostu spełnić siebie. To, co chce się robić, i żeby to było wykonalne, tak? I żeby to robić, jeżeli można. Szczęście to jest po prostu zrealizowanie siebie, tak jak ja siebie widzę. Być sobą, a nie być tworem, który jest kreowany przez innych ludzi. Bo często człowiek stara się upodobnić do kogoś i przez to traci samego siebie” (student III roku zarządzania samorządu terytorialnego i rozwoju lokalnego).

Szczęście to także życie w zgodzie z samym sobą i systemem własnych wartości. Badani mówili: „Szczęście dla mnie to jest czuć się dobrze z samym sobą, mieć sprecyzowany cel i plany życiowe i konsekwentnie je realizować. Dobrze się czuć w towarzystwie osób, które są mi bliskie i które kocham – i to już dla mnie szczęście” (studentka III roku pracy socjalnej). Szczęście to „życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi przekonaniem, poglądami, które nie kolidują z przekonaniem innych. Godzenie tego ze sobą” (studentka V roku psychologii). Pojawiła się także definicja szczęścia zbliżona do Tatarkiewiczowskiego „całkowitego zadowolenia z całości życia”: „Moja definicja szczęścia to będąc na łożu śmierci, być zadowolonym ze swojego życia i jego przebiegu. Być świadomym tego, że dobrze się wychowało dzieci, wnuki, że nic by się nie zmieniło w swoim życiu, że wszystkie ważniejsze wybory były trafne” (student III roku transportu).

Podsumowując, trzeba zauważyć, że w definicjach szczęścia studenci odwoływali się do zaspokojenia potrzeb ekonomicznych, społecznych, zdrowotnych i samorealizacyjnych (praca, dobry status materialny, zdrowie, posiadanie hobby, miłość). Czasami szczęście definiowano jako stan, w którym niczego nie brakuje (zaspokojenie wszystkich potrzeb). Badani wspominali o poczuciu bezpieczeństwa (finansowego i społecznego, jak kochająca rodzina, inne osoby, które mogą wspierać w trudnych sytuacjach życiowych), o spokoju wewnętrznym. Wskazywano na równą ważność wymiaru ekonomicznego (dobrobytu), jak i relacyjnego (wsparcie społeczne, więzi).

Poczucie szczęścia osób badanych: „pesymista”, „optymista” i „realista”

Ze względu na postrzegane poczucie szczęścia wśród badanej młodzieży akademickiej wyodrębnić można trzy typy osób. Pierwszy typ to „optymista”. Są to osoby, które patrzą na swoje życie perspektywicznie, pozytywnie myślą o swojej przyszłości, radzą sobie ze stresem. Uważają, że moment życia, w którym obecnie się znajdują, jest kolejnym etapem na drodze do szczęścia. Wyrażają nadzieję na jeszcze szczęśliwsze życie w przyszłości. Oto wypowiedź jednej z uczestniczek badania: „Obecnie tak i to bardzo [jestem szczęśliwa]. Spełniam się na studiach, prywatnie też nie jest najgorzej. Daję radę” (studentka V roku dziennikarstwa).

Drugim typem studenta jest „realista”. Taka osoba uważa, że czasem bywa szczęśliwa. Dla realistów szczęście jest stanem ulotnym, chwilowym. To poszczególne wydarzenia z życia powodują, że czują się szczęśliwi. Jako realistów zaklasyfikowałam też osoby, które myślą w następujący sposób: „W tym momencie nie jestem nieszczęśliwa, ale nie czuję się w pełni szczęścia” (studentka V roku kulturoznawstwa). Realiści dostrzegają szczęście w teraźniejszości, bez oglądania się na przeszłość. Badana zauważała: „Szczęście jest wtedy, kiedy mogłabym zatrzymać czas w pewnym momencie, nie chcąc nic zmieniać. Czuję się dobrze teraz, nie rozgrzebując przeszłości, nie żyjąc przyszłością. Patrzeć na tu i teraz i czuć się dobrze” (studentka V roku psychologii).

Trzeci typ studenta nazwałam „pesymistą”. Osoby, które określiły siebie jako nieszczęśliwe, tłumaczyły to wieloma nieprzyjemnymi obowiązkami, brakiem czasu na realizację swoich pasji, złymi relacjami z rodziną, brakiem miłości, „natłokiem pracy”, stresem i trudnościami radzenia sobie z nim, poczuciem niepewności odnośnie do przyszłej pracy w zawodzie, sytuacji materialnej, własnych kompetencji. Przeszkody w odczuwaniu pełni szczęścia upatrywano w sesji oraz ważnych egzaminach, które są przed studentami, w pracy w weekendy, zawiedzeniu się na bliskiej osobie, samotności, problemach ze zdrowiem. Uczestnicy zogniskowanego wywiadu grupowego wskazywali, że

szczęście odbierają: choroba, śmierć bliskiej osoby, ale także utrata stabilizacji (pracy), kryzys, fala trudności („kiedy coś się wali”).

W kwestii radzenia sobie ze stresem można wyróżnić kilka typów postaw. Pierwszy typ stanowią osoby bezradne wobec stresu – niemające żadnego sposobu na radzenie sobie z nim. Takie osoby przesadzają z jedzeniem i korzystają z używek. Drugi typ postawy charakteryzuje osoby, które starają się unikać stresujących sytuacji. Trzeci typ reprezentują zaś osoby, na które stres działa mobilizująco, które potrafią sobie z nim radzić. Za pomocne uznano następujące aktywności: sport, podróże, spacer, seks; działania relaksacyjne: głębokie oddychanie, sen, słuchanie muzyki, śpiew, taniec; kontakty społeczne (rozmowa z przyjacielem) lub unikanie kontaktów (przebywanie samemu); nastawienie psychiczne: wiara w sukces, realne spojrzenie na sytuację, zdystansowanie się od swoich problemów, poczucie humoru.

### Osiągnięcia i duma – przestrzeń sukcesu

Podobnie jak w badaniach Hanny Świdry-Ziemby (2006), młodzież akademicką zapytano o poczucie sukcesu. Jak się okazało, uczestnicy badań są dumni z dostania się na wymarzone studia, ze stypendiów oraz ze zdanych trudnych egzaminów (w tym – egzaminu na prawo jazdy), z ukończenia szkoły muzycznej, osiągnięć muzycznych i sportowych, konkursów recytatorskich. Inne osiągnięcia to: wyjazd z rodzinnego miasta, awans w pracy, zbudowanie trwałego związku lub przyjaźni, odbycie zasadniczej służby wojskowej, udany zagraniczny wyjazd zarobkowy, a także sukcesy kulinarne i podróże. Kilka osób uważa, że sukcesy życiowe ma przed sobą. Sukcesy w opinii osób badanych dają poczucie satysfakcji. Te natury życiowej przyczyniają się do pewności siebie. Jak zaznaczył jeden z badanych, sukcesy podbudowują bardziej niż krytyka. Oto przykłady innych wypowiedzi: „Każdy mały sukces, który uda mi się zrobić, bądź ocena, zawsze to mnie jakoś podbudowuje. Coś tam w jakimś stopniu osiągnęłam, coś tam już potrafię. I im takie sukcesy są większe, tym człowiek staje się bardziej dowartościowany. Zakładam, że jest to z zakresu jego zainteresowań, to tym bardziej, jeśli wie, że jest w czymś dobry. Zawsze jakieś dobre rzeczy, które nas spotykają, jakoś tam nas podbudowują. Ważne jest, że jak już spotykają nas te złe, nie upaść już tak w pełni, tylko jakoś z tego wstać” (studentka III roku finansów i rachunkowości). „Myślę, że to funkcjonuje troszeczkę na takiej zasadzie, że sukcesy dają nam pewność, dają nam wiarę w siebie. I to na pewno pomaga kontrolować życie, nie wiem czy to jest takie poczucie, że faktycznie. Taka polityka małych zwycięstw jest przydatna, dlatego że pomaga nam budować swoją wartość w momencie, kiedy mamy dołki” (student V roku prawa).

Pojawiały się i odmienne opinie, wskazujące nie na sukces, lecz na wartość życia osobistego, rodzinnego, na wiarę jako źródło kontroli nad życiem, na umiejętność radzenia sobie z porażką. Studenci mówili: „Sukcesy życiowe wcale nie wpływają na kontrolę nad własnym życiem. Jest wiele przypadków osób znanych, które osiągnęły sukcesy zawodowe, stały się sławne, można tu wymienić wielu muzyków, które stały na szczycie, które miały tak naprawdę świat u swoich stóp, ale nie szło to w parze z ich osobistym życiem” (student III roku cywilizacji śródziemnomorskiej). „No to jest pytanie: co wtedy, gdy się nagle potkniesz? Że niby tracę kontrolę nad wszystkim? Trzeba się podnieść i dalej próbować. To nie jest tak, że zawsze w życiu wszystko będzie się udawało, trzeba być też przygotowanym na porażki” (student III roku informatyki).

Zdania na temat możliwości osiągnięcia sukcesu są podzielone. Studenci wyrażający pierwsze stanowisko nie wyobrażają sobie, by samemu brnąć przez życie. Najbardziej istotne jest dla nich wsparcie rodziny i przyjaciół. Według drugiego stanowiska w osiąganiu życiowych celów wsparcie innych osób jest niezbędne na równi z własną pracą i staraniami. Trzeci pogląd wyrażają osoby, które swój sukces opierają wyłącznie na własnej pracy. Te ostatnie wskazują: „Dobrze by było znaleźć wsparcie u innych, ale ja wiem, że tak naprawdę, jeśli chce się być szczęśliwym, to nie można liczyć na nikogo innego, bo każdy tak naprawdę myśli o sobie” (studentka VI roku kierunku lekarsko-dentystycznego). „Myślę, że to jest głównie twoja sprawa, czy będziesz osiągać sukcesy, czy będziesz szczęśliwy. Oczywiście inni mogą wspierać, przyjaciele w trudnych momentach. Natomiast nikt nie zrobi tych rzeczy za Ciebie, kiedy musisz tak naprawdę sam dojść do tego w swoim umyśle” (student V roku psychologii).

Podsumowując: nie wszyscy studenci postrzegają sukces materialno-prestiżowy jako niezbędny do poczucia spełnienia i satysfakcji. Dla niektórych osób ważniejsze są wartości afiliacyjno-uczuciowe lub transcendentalne. Studenci dostrzegają znaczenie umiejętności radzenia sobie w życiu w sytuacji niepowodzeń.

Przejdę teraz do postrzegania udanego życia w kategorii wartości.

### Cenione wartości sprzyjające szczęśliwemu życiu

Przeprowadzona wśród 129 studentów ankieta na temat wartości pokazała, że najważniejsze cele związane ze szczęśliwym życiem osobistym to: udane życie rodzinne (75,2%), wielka i odwzajemniona miłość (59,7%), życzliwi, serdeczni przyjaciele (55,0%). Druga grupa ważnych życiowych celów obejmuje czyste sumienie (25,6%), ludzki szacunek (16,3%), ciekawą pracę (14,7%) oraz niezależność poglądów i postępowania (14,7%). Najmniej ważne okazały się: możliwość wpływania na sprawy swego narodu i państwa oraz

władza nad innymi ludźmi. Stosunkowo nisko (po 4,7%) ułożyły się takie cele, jak: wysokie dochody, dużo wolnego czasu na rozrywkę, świadomość, że przynosi się ludziom pożytek. Brakującą w ankiecie, a istotną dla młodzieży wartością, która jednak pojawia się w wypowiedziach osób badanych i wpływa na samopoczucie, jest zdrowie.

Tabela 18. Najważniejsze wartości stanowiące o szczęśliwym życiu

Wartość	Młodzież akademicka (21–28 lat), N = 129	Młodzi Polacy (16–29 lat) w 2003 r. według OBOP
Udane życie rodzinne	75,2%	56,0%
Wielka i odwzajemniona miłość	59,7%	33,0%
Życzliwi, serdeczni przyjaciele	55,0%	18,0%
Czyste sumienie	25,6%	17,0%
Ludzki szacunek	16,3%	15,0%
Ciekawa praca	14,7%	43,0%
Niezależność poglądów i postępowania	14,7%	7,0%
Wykształcenie i wiedza	7,8%	24,0%
Sukcesy zawodowe, awans i stanowisko	9,3%	5%
Wysokie dochody	4,7%	35%
Życie urozmaicone, pełne przygód i ryzyka	11,6%	6,0%
Świadomość, że przynosi się ludziom pożytek	4,7%	8,0%
Spokojny, zapewniony byt bez niespodzianek	10,1%	23,0%
Dużo wolnego czasu na rozrywkę	4,7%	6,0%
Możliwość wpływania na sprawy swego narodu i państwa	Brak	1,0%
Władza nad innymi ludźmi	1,6%	1,0%

Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem obliczeń studenta socjologii APS Tomasza Bednarskiego (uczestnika badań), a także badań OBOP.

Obydwa badania zostały przeprowadzone na innych próbach i w innym czasie. Niemniej jednak z pewną ostrożnością próbuję porównać odpowiedzi udzielone w tych grupach młodzieży. W obydwu grupach na pierwszym miejscu



– zarówno w 2003, jak i 2012 r. – plasuje się udane życie rodzinne. Jest to wynik podobny do poglądów wyrażanych przez ogół populacji Polaków, gdzie także wysoko ceniono szczęśliwe życie rodzinne (CBOS 2010b). Drugą pozycję w badaniu studentów zajęła wielka i odwzajemniona miłość, a w badaniu OBOP – ciekawa praca. Na trzecim miejscu za warunek udanego życia studenci uznali przyjaciół, ogół młodzieży zaś – miłość. Zbliżone są wartości moralno-etyczne: czyste sumienie, ludzki szacunek. Młodzież akademicka (prawie) dwukrotnie częściej ceni sobie niezależność poglądów, sukces zawodowy, urozmaicone życie. Co zaskakujące, badani stosunkowo małą wartość nadają ciekawej pracy, wykształceniu, wysokim dochodom, świadomości, że przynosi się ludziom pożytek. Można się zastanawiać, na ile te wartości świadczą o bardziej pragmatycznym nastawieniu współczesnej młodzieży akademickiej, a na ile jest to wynik porównywania bardzo zróżnicowanych pod różnymi względami młodych osób. Na poziomie deklaracji mniejsze znaczenie dla młodzieży akademickiej ma spokojny, zapewniony byt. Młodzi Polacy, jak wynika z badań OBOP oraz APS, nie przykładają szczególnej wagi do przyszłości, poczucia władzy oraz możliwości wpływania na sprawę swojego narodu i państwa. W obydwu grupach mniejsze znaczenie dla szczęśliwego życia przypisywane jest dużej ilości czasu na rozrywki.

Podsumowując ankietę na temat ważnych wartości młodzieży akademickiej stanowiących o szczęśliwym życiu, można zaznaczyć, że wyraźnie zarysowuje się model szczęścia osobistego, opartego na wątkach afiliacyjnych, uczuciowych, moralno-etycznych.

W wywiadach indywidualnych powracają pytania oraz refleksje na temat wartości. Badani wskazują, że obecna rodzina przekazuje im różne wartości moralno-etyczne (szacunek do drugiego człowieka, tolerancję, szczerłość, uczciwość, troskę, empatię, miłość, bycie sobą, odpowiedzialność, „walkę o własne zdanie”, „bycie po prostu dobrym dla innych ludzi, być dobrym człowiekiem”). Pojawiały się też określenia: „Bóg, honor, ojczyzna”, „chrześcijańsko-demokratyczny” system wartości lub też „katolicko-konserwatywny”. Czasem wymieniane były wykształcenie i praktyczne podejście do życia. Wyrażono opinię, że system wartości rodzinnych w dzisiejszym świecie nie jest istotny. Podkreślano także, że własny system wartości został wypracowany przez lata i częściowo lub całkowicie różni się od tego, który był przekazywany w domu.

Nie tylko w ankiecie, lecz także w wypowiedziach w wywiadach indywidualnych rodzina została uznana za bardzo ważną, „najważniejszą” w życiu wartość. Tuż obok rodziny umieszczane były miłość, przyjaźń, zdrowie. Przytoczę charakterystyczne wypowiedzi: „System wartości to przede wszystkim rodzina. Rodzice zawsze nam wpajali, że masz brata, pilnuj tego brata i dbaj o niego, i tak samo w drugą stronę. Tak samo od najmłodszych lat byliśmy zaznajamiani z naszą rodziną, ponieważ posiadam bardzo liczną rodzinę. Nasze kontakty

z dziadkami, babciami, ciociami, dalszymi, bliższymi zawsze były. Rodzice zawsze nam wpajali, że to rodzina jest podstawą, rodzina jest po to, aby nas wspierać i zawsze z nami będzie. Nieważne, czy będzie dobrze, czy źle. Znajomi, przyjaciele mogą być i mogą nas opuścić. A rodzina, jaka była taka była, ale zawsze będzie” (student III roku zarządzania). „To znaczy, najważniejsze wiadomo, że miłość, rodzina, przyjaźń, takie cechy, których nie można kupić. Dopiero później pieniądze, światem rządzą teraz pieniądze i to też jest ważne, ale najważniejsze – zdrowie, rodzina, najbliżsi” (student IV roku prawa).

Do kwestii rodziny powrócę jeszcze w dalszej części, zastanawiając się nad pożądanymi obrazami szczęśliwego życia w przyszłości. Teraz skupię się na zagadnieniu określonych wzorów życiowych w życiu osób badanych – na tym, jakie osoby i jakie instytucje stanowią dla nich inspirację.

### Wzorce i autorytety

To głównie w rodzinie młodzież znajduje wzory życiowe do naśladowania. Dla badanych ważny autorytet życiowy stanowią rodzice, dziadkowie, rodzeństwo. Oto jedna z wypowiedzi: „Bardziej chodzi o bliskie mi osoby, np. moją mamę. Kiedyś też chciałabym być tak zdeterminowaną kobietą, która potrafi zająć się rodziną” (studentka III roku finansów i rachunkowości).

Wśród osób uznawanych za autorytety wymieniani byli: irlandzki muzyk, filantrop i lider grupy U2 Bono, amerykański prezydent Ronald Reagan, brytyjska premier Margaret Thatcher, papież Jan Paweł II, brazylijski kompozytor i gitarzysta Baden Powell de Aquino, kameruński multiinstrumentalista, gitarzysta basowy, perkusista i wokalista Richard Bona, jugosłowiański kompozytor muzyki rockowej, elektronicznej i etnicznej Goran Bregović, polski dziennikarz, podróżnik, przedsiębiorca, wydawca Jan Fijor, amerykańska aktorka Angelina Jolie, młody polski przedsiębiorca zaangażowany społecznie Kamil Cebulski, polski pisarz Wiesław Myśliwski, niemiecki prozaik i eseista Tomasz Mann, polski historyk, publicysta, pisarz, działacz społeczny i polityczny, dyplomata Władysław Bartoszewski.

Studenci uznali za istotną możliwość odniesienia się do osób, które pokonały jakieś życiowe trudności na drodze do celu. Ilustracją takiego poglądu jest następująca wypowiedź: „Myślę, że tylko w sporcie mam takie autorytety. I są to zawodnicy, którzy mieli bardzo ciężką drogę, żeby dojść do sukcesu. I to jest dla mnie taki napęd, żeby nie poddać się w ciężkich chwilach. Czasami oglądam sobie na YouTube filmiki poświęcone takim zawodnikom, najczęściej Brazylijczykom, którzy mieli ciężkie życie w slumsach i nie mieli takich możliwości jak ja, a potrafili zdobyć tytuły mistrzowskie” (student III roku sportu).

Badanym bliska jest idea samorealizacji, spełnienia. Inspirują ich takie osoby, którym to się udaje. Za przykład niech posłuży wypowiedź: „Teraz czytam

fajną książkę – biografię Stevena Jobsa. No i nakręca człowieka, bo on jak coś chciał, to robił. I ja lubię takich ludzi, bo to jest fajne, taka samodyscyplina [...] Tak, takie podążanie za własnymi marzeniami, za tym co chce się robić” (student III roku zarządzania).

Wśród młodzieży akademickiej pojawia się także typ postawy indywidualistycznej, odrzucającej autorytety. Oto dwa przykłady: „Każda osoba powinna sama przeżyć swoje życie i mieć własne doświadczenia. Można podpatrywać niektóre osoby, ale nie szukać autorytetów” (studentka III roku zarządzania). „Nie kojarzę, żebym miał autorytet, osobę, która byłaby dla mnie bogiem, generalnie, którą chciałbym kopiować i iść tą samą ścieżką. Nie ma takiej osoby. Raczej jestem indywidualistą. Staram się raczej sam sobie stworzyć tą ścieżkę. Robić coś i jakby sam ustalać swoją osobowość, to, gdzie będę. Nie chcę podążać ścieżką, którą szedł ktoś. Wolę iść przez trawę i wydeptywać tą trawę samemu” (student III roku zarządzania).

Reasumując: młodzież akademicka biorąca udział w badaniu deklarowała, że w życiu inspirowane się osobami z rodziny, a także bardziej znanymi postaciami, cieszącymi się szacunkiem społecznym i uznaniem. Nie wszyscy badani potrafili wskazać swoje wzory życiowe. Jedni być może nie zadawali sobie wcześniej takiego pytania, więc trudno im było na nie odpowiedzieć. Inni świadomie podkreślali własny indywidualizm, chęć przeżycia własnego życia po swojemu.

### Stosunek do poradników

Interesowało mnie, jaki stosunek do poradników oraz warsztatów rozwoju osobistego mają badani – czy ich zdaniem szczęścia można się nauczyć.

Młodzież akademicka przeważnie ma sceptyczne podejście do warsztatów i książek uczących szczęścia. Podkreślano, że szczęścia należy szukać w sobie i że nie da się go nauczyć (m.in. dlatego, że nie da się go zdefiniować i nie ma uniwersalnej recepty na szczęście). Studenci stwierdzali: „Nie wiem, czy można się nauczyć bycia szczęśliwym. Nie sądzę. Szczęśliwym się albo jest, albo nie, inaczej jest sztucznie. Wydaje mi się, że jeżeli ktoś ma uporządkowane życie rodzinne, zawodowe, jest jakoś wewnętrznie zgodny ze sobą, to będzie szczęśliwy. Jeżeli nie, to żadne poradniki nie pomogą” (absolwentka medycyny). „Nie, nie można się nauczyć być szczęśliwym. Szczęśliwym się albo jest, albo nie. Przede wszystkim, jeśli się akceptuje. Być szczęśliwym to akceptować to, co mi przynosi los, a nie wiecznie się martwić o to, że ja to bym chciał inaczej, że ja np. chciałbym być bogatym, a nie jestem. Przyjmuję to, co się ma, a nie żyję jakimiś marzeniami. Jeżeli żyje się jakoś normalnie, akceptuje to, co się ma, to życie jest szczęśliwe wtedy” (student V roku socjologii).

Wśród opinii przychylnych poradnikom zwracano uwagę na to, że te profesjonalnie przygotowane mogą pomóc osobom w depresji lub niepewnym siebie.

Można się nauczyć dostrzegać w swoim życiu małe radości, bardziej optymistycznie patrzeć na świat, „pojmwować szczęście”. Kobiety mają bardziej przychylnie zdanie na temat literatury samopomocowej niż mężczyźni. Uważają poradniki profesjonalne za skuteczne (przynajmniej dla części osób), poprawiające jakość życia i pobudzające do refleksji. Zdarzały się głosy wskazujące na krótkotrwały efekt poprawy samopoczucia w wyniku czytania poradników samopomocowych i poznawania zawartych w nich zasad. Tak oto studenci wypowiadają się na temat możliwości przyswojenia pewnych umiejętności, pomocnych w poczuciu się bardziej zadowolonym z życia: „Nauczyć się całkowicie bycia szczęśliwym to byłoby trudne, ale na pewno można zwiększyć pulę tego szczęścia. Treningi jak najbardziej. Są treningi oddechu, relaksacji mięśni, spojrzenia na świat z innej strony. Na pewno da się tego wszystkiego nauczyć, pokazać inną stronę. Na tym polega też działanie psychiatry czy psychologa. [...] Spojrzenie optymistyczne można u każdego jakoś wprowadzić i nauczyć. Są różne techniki relaksacyjne i bardziej można się tego nauczyć. Wracając do tej religii, są różne religie, które propagują różne spojrzenia na świat, bardziej optymistyczne, szczęśliwe. Więc na pewno wszystko zależy od naszego spojrzenia, od tego, co sobie założymy w danym momencie. Jeżeli podniesiemy wysoko poprzeczkę, możemy czuć się załamani, ale jeśli staniemy z boku i spojrzymy na to wszystko z dystansu, to możemy tą poprzeczkę obniżyć i stwierdzić, że i tak zrobiliśmy bardzo dużo, i być szczęśliwym” (student VI roku medycyny). „[...] poradniki to jest coś, co jakby pomaga na wzmacnianie jakby pewnych bodźców życiowych, OK. Natomiast, no tak jak było wcześniejsze pytanie, no nie nauczymy się mimo wszystko szczęścia. To jest tak, że one mogą nam pomóc do tego dążyć, mogą nam pomóc zrozumieć wiele sytuacji, które się dzieją w naszym życiu. Natomiast one nas nie uczą szczęścia. Ale mimo to jest mnóstwo fajnych metod, które gdzieś tam na rozładowanie emocji czy zgubienie tremy istnieje, i one rzeczywiście pomagają” (absolwentka psychologii).

Poradniki postrzegane są przez niektóre osoby badane jako niekorzystne, ponieważ mogą wzbudzać nierealistyczne oczekiwania, idealizować życie i możliwości osiągnięcia celu. Jak zauważyła jedna ze studentek: „Myślę, że jest to bardzo głupi pomysł, że one raczej dołują taką osobę jeszcze bardziej, i zaraz sobie pomyśli, że ta autorka to tak jej się wszystko układa, a ja to jestem bezna dziejna. Więc raczej myślę, że to nie jest najlepszy pomysł” (studentka III roku pedagogiki specjalnej).

Nawet wśród osób nieco przychylniej patrzących na poradniki samopomocowe niewiele przyznaje się, że takie książki zna, że je czytała. Pojawiała się opinia: „Może komuś poradniki pomogą, ale nie mnie”.

Podsumowując, należy zauważyć, że studenci osiągnięcie szczęścia wiążą z pewnym wysiłkiem w kierunku własnego rozwoju. Młodzież wybiera metodę

prób i błędów lub wsparcia społecznego częściej niż korzystanie z profesjonalnie przygotowanej literatury samopomocowej. Studenci uważają, że szczęścia raczej nie można się nauczyć, trzeba odnaleźć je w sobie.

### Życie duchowe, stosunek do religii

Większość młodzieży akademickiej została wychowana w religii katolickiej. Nie wszyscy jednak pozostali jej wierni w sensie praktykowania. Zdarzały się określenia typu: „wierzący niepraktykujący”. Jeden z badanych stwierdził, że wiara nie jest dla niego ważna, ale mimo to czasem chodzi do kościoła „dla siebie”, a w przyszłości chciałby mieć ślub kościelny (student V roku historii). Dla innych osób wiara w Boga jest ważna, ponieważ „[...] pozwala się wyciszyć, znaleźć spokój, patrzeć z dystansem” (student III roku elektrotechniki), daje nadzieję na lepszą przyszłość, pomaga w trudnych sytuacjach życiowych „przynieść ulgę”, nadaje życiu sens. Jeden z badanych wskazywał: „W moim życiu religia ma przede wszystkim znaczenie, jeśli chodzi o system wartości i znaczenie duchowe. Codziennie staram się postępować w zgodzie z przykazaniami zawartymi w Dekalogu, ponieważ uważam, że jest to najbardziej uniwersalny zbiór praw. Taki przede wszystkim system wartości i postępowania względem ludzi i życia. Oprócz tego wiara ma jeszcze taki wymiar sumienia, postępowania z tymi zasadami, i też aspekt czystej kultury i tradycji, tym co zawarte we wszystkich świątach i obrzędach” (absolwent bezpieczeństwa narodowego).

Osoby wierzące znajdują wsparcie w religii i czerpią z niej siły oraz satysfakcję życiową, poczucie równowagi. Oto przykładowe wypowiedzi: „Och... tak. Jestem osobą wierzącą i wiara tak naprawdę jest sensem mojego życia. [...] Ale im dłużej żyję, im dłużej też rozwijam się duchowo, widzę, że to wszystko układa się dla mnie w jakąś całość, jest sensowne i piękne i mogę się tym zachwycać, więc nie ma wątpliwości, że pomaga mi w życiu, i też odnośnie jakichś tam moich wyborów” (studentka III roku pedagogiki). „Ja osobiście jestem osobą wierzącą, praktykującą. Podobnie zresztą jak reszta mojej rodziny. Wiara odgrywa dla nas istotną rolę, na pewno bardzo pomaga w życiu” (studentka V roku medycyny). „Doświadczyłem w swoim życiu już wielu sytuacji, w których czułem pomoc i opiekę ze strony duchowej, a także wydarzenia, które dzieją się wokół uważam za pewnego rodzaju szczęście z góry” (student IV roku mechatroniki).

Niektórzy badani dostrzegają, że „kiedyś” ich wiara była silniejsza. Obecnie mniej angażują się religijnie. Przytaczam wypowiedź uczestniczki badań: „Teraz zdecydowanie [religia] jest na dalszym planie. Staram się być co niedzielą w kościele, słucham kazania. Nie zgadzam się ze wszystkim, ale ma duże znaczenie. [...] Dzięki temu, że wierzę, to pomogło mi przejść przez cały okres śmierci mojego taty. Ponieważ mam świadomość, że jest on w niebie

i jest mu dobrze, i że jeszcze się zobaczymy” (studentka V roku stosunków międzynarodowych).

Odejście od Kościoła motywowane jest niezgodą z głoszonymi postulatami jego przedstawicieli. Studentka argumentowała: „Jeśli chodzi o wiarę, to muszę szczerze przyznać, że mam kryzys Kościoła jako instytucji. Wynika to z licznych doniesień dotyczących życia kościelnego i też relacji wewnątrz Kościoła. Nie miałam też w życiu szczęścia do dobrych księży, moja parafia też nie należy do najfajniejszych, więc może powiem tak: wierzę, ale nie praktykuję. Moi rodzice dali mi pełną swobodę w wyborze drogi duchowej, wychodzą z założenia, że nic na siłę. Każdy musi wedle własnego sumienia podejść do kwestii wiary i nie powinno być to narzucone przez osoby trzecie, a już szczególnie, jak się już jest osobą pełnoletnią, tak?” (studentka po V roku medycyny).

Odejście badanej młodzieży od religii bywa trudne do pogodzenia z wiarą pozostałych członków rodziny. Jedna z osób badanych opowiadała o tym następująco: „Na początku były bardzo długie rozmowy, było nawet zmuszanie, żebym poszła do kościoła. Bardzo długo rozmawialiśmy na ten temat. Moja mama nie mogła się z tym pogodzić, że nie będę chodziła do kościoła i nie będę wierzyła. W sumie, to nadal są jakieś dyskusje, ale w dużo mniejszym stopniu. Teraz już to zaakceptowała, aczkolwiek stara się mnie przekonać, że pomimo tego, że nie chodzę do kościoła, to Bóg istnieje, że żyjemy po to, aby mieć to życie pozaziemskie” (studentka III roku inżynierii środowiska).

W życiu niektórych osób badanych nastąpiło wzmocnienie wiary. Oto wypowiedź uczestniczki badania: „Od jakiegoś czasu już rozumiem, że to jest dużo głębsze niż wcześniej, bo wcześniej było no bo było, tak było w rodzinie [wierzili babcia, dziadek, matka i ojciec]. Natomiast w tej chwili jest to mój własny wybór, że rzeczywiście to jest coś, co warto pielęgnować” (studentka III roku samorządu terytorialnego i polityki regionalnej).

Niektórzy z badanych studentów bez względu na własny stosunek do religii uznawali fakt, że innym osobom wiara pomaga w życiu. Studentka zwracała uwagę: „Mogę powiedzieć na przykładzie mojej mamy, że jej wiara pomogła przetrwać poważne burze i kryzysy, że ją umocniła i sprawiła, że to wszystko ma sens. Dla mnie się to nie sprawdza, bo ja z tatą nie wierzymy, a moja mama z siostrą bardzo wierzą, i widzę, że u nich to działa, że im pomaga przejść przez trudy” (studentka V roku pedagogiki specjalnej).

Osoby niewierzące pokładają nadzieję w drugim człowieku lub we własnych siłach i możliwościach. Uważają, że silny człowiek potrafi być szczęśliwy bez wiary religijnej. Oto charakterystyczne wypowiedzi: „Bo wiara jest dla ludzi słabych. [...] Bo tylko ludzie potrzebują modlić się do jakiegoś bożka, duszka, który ich rzekomo wspiera, a tak naprawdę trzeba polegać na sobie i ewentualnie na ludziach wokół siebie” (student III roku politologii). „A czy człowiek

bez wiary może być szczęśliwy? Oczywiście. Jeżeli jest silną jednostką i potrafi, tak trywialnie mówiąc, twardo stąpać po ziemi, to osiągnie swój cel bez wiary” (student VI roku medycyny).

Podsumowując wątek wiary i religii, przytoczę słowa studentki, dla której wiara jest źródłem sensownego i szczęśliwego życia: „Szczęście. Więc moja wiara zakłada, że szczęście – taka pełnia szczęścia – jest dla mnie dopiero przygotowana w przyszłym życiu, nieziemskim. Jeżeli chodzi o szczęście tutaj, teraz, to myślę, że jestem osobą szczęśliwą właśnie dlatego, że jestem osobą wierzącą i życie ma dla mnie piękny sens. I wydaje mi się, że człowiek szczęśliwy to osoba, która potrafi odnaleźć w życiu sens, ale taki sens, który pozwoli jej być szczęśliwą nie tylko od czasu do czasu, używając życia, ale szczęście, które jest takim długotrwałym stanem, taką satysfakcją z życia, i z tego, że to jest coś, na co miałam wpływ, i że to życie z perspektywy czasu jest takim, jakim chciałabym, żeby ono było. A tak naprawdę szczęściem jest bycie dobrym człowiekiem i też dawanie siebie innym” (studentka III roku pedagogiki).

### Znaczenie wartości materialnych i niematerialnych

Ponad połowa badanych uważa, że pieniądze (zarobione i zaoszczędzone) nie dają szczęścia bezpośrednio, ale znacznie ułatwiają jego osiągnięcie: pozwalają „zapewnić dobrobyt”, „żeby dobrze żyć, na godnym poziomie” (student III roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej), „żeby wydawać na to, co [człowiek] lubi, co go pasjonuje, i oczywiście zapewnić sobie godne życie, czy godne życie dla swojego potomstwa” (student III roku stosunków międzynarodowych). „Dzięki nim możemy przynajmniej pozbyć się części zmartwień, takich jak choroby, jak chociażby niepokój, związany z tym, że nie możemy utrzymać rodziny” (student V roku psychologii). „[...] dzięki pieniądзом człowiek może spełniać swoje marzenia i być bardziej szczęśliwy. [...] ale sądzę też, że pieniądze trzeba osiągnąć swoją ciężką pracą” (studentka V roku zarządzania). „Pieniądze raczej służą do zapewnienia bezpieczeństwa i spokoju pod względem psychicznym” (student V roku prawa). „Mając pieniądze, możemy gdzieś wyjechać, poznać nowe osoby, poznać miłość, która da nam szczęście na całe życie [...]” (studentka III roku ochrony środowiska).

Pieniądze i dobra materialne muszą być z kimś dzielone, żeby przyczynić się do poczucia szczęścia. Pieniądze szczęście „dają, ale w momencie, kiedy ja mam je z kim wydawać, i w momencie, kiedy mam z kim się nimi dzielić. Bo w momencie, kiedy biorę wypłatę i mam ją sama na siebie wydać, to mi to nie daje szczęścia kompletnie” (studentka III roku dziennikarstwa i fotografii).

O istotności czynnika materialnego w tworzeniu poczucia szczęścia świadczą trzy kolejne wypowiedzi. Zwraca się w nich uwagę na zaspokojenie potrzeb i konieczność posiadania pieniędzy, żeby nie być wykluczonym ze

społeczeństwa: „Znaczący ja myślę, że całego szczęścia nie mogą dać, ale dużo się do niego przyczyniają. Jednak jak u mnie w domu wszystko fajnie, szczęśliwa rodzina, no ale jednak z tymi pieniędzmi różnie bywało. Jest tak, że kryzys się pojawia wtedy, kiedy jakieś problemy finansowe i tym podobne. No i wtedy jest jedna wielka jedność, że przezwyciężymy to i razem damy radę. Ale jednak dużo bardziej byśmy byli szczęśliwi, gdyby tych problemów nie było. Nie mogę powiedzieć, że jest to jakiś obojętny czynnik” (studentka V roku stosunków międzynarodowych). „Nie, ale bez pieniędzy też trudno o szczęście. Chyba, że jest się bezdomnym i nic go nie interesuje. Ale jeżeli chce się żyć w społeczeństwie, to trzeba mieć pieniądze. Po pierwsze wielu ludzi dyskryminuje ludzi bez pieniędzy, uważają, że są nieudacznikami życiowymi i nie ma dla nich miejsca, są odsunięci. A na przykład ja muszę zarabiać dużo pieniędzy, bo tego wymaga moje leczenie, a bez tych leków czuję się bardziej chora i mniej szczęśliwa” (studentka V roku filologii angielskiej). „Oczywiście, że mogą dać człowiekowi szczęście, jeśli człowiek wie, co z nimi zrobić. Ale są też wielkim ryzykiem. [...] Niestety dziś żyjemy w takich czasach, że jak nie będziemy mieć tych podstawowych dóbr materialnych, to będzie nam bardzo ciężko i będziemy wyrzutkami w społeczeństwie. I wtedy trzeba mieć naprawdę silną wolę i wsparcie rodziny i tych wszystkich środków niematerialnych, żeby potrafić tak żyć” (studentka III roku pedagogiki specjalnej).

Odmienne stanowisko zajęły osoby uważające, że pieniądze w ogóle nie dają szczęścia. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni cenią sobie bardziej wartości niematerialne, jak miłość i przyjaźń, szacunek i życzliwość. Badani stwierdzali: „Tak jest z dobrami materialnymi, jest tak, że nie zawsze jest się na wozie, czasami jest się pod wozem. Jednak zawsze posiadanie szacunku, życzliwości jest o wiele cenniejsze” (student V roku prawa). „Pieniądze mogą dać szczęście na krótką metę, ponieważ jeżeli mamy pieniądze, ale nie mamy osoby bliskiej, to tak naprawdę ile możemy się cieszyć nowym samochodem, nowym domem i tego typu rzeczami? Uważam, że pieniądze są potrzebne. Bez pieniędzy choćbyśmy byli najszczęśliwsi, to żyjemy w takich a nie innych czasach, że chodząc po ulicy boso nie będziemy szczęśliwymi, bo trzeba mieć w co się ubrać, trzeba mieć dom, trzeba zapłacić rachunki. Umówmy się, że bez pieniędzy nie da się teraz żyć, ale pieniądze to nie jest coś najważniejszego. Pieniądze jest to rzecz nabyta: raz jest, raz jej nie ma. Czasami jest więcej, czasami jest mniej – i to jest coś, na co można zawsze zapracować, co można uzyskać. Szczęście buduje się latami. Buduje się swoim charakterem, buduje się swoją osobą przez całe życie” (student III roku zarządzania).

W opinii studentów niezależność i decydowanie o sobie jest ważnym źródłem szczęścia. Wolność bywa pojmowana przez badanych na różne sposoby. Niektórzy mówili o całkowitym braku ograniczeń, inni opowiadali się za



bardziej realistyczną, umiarkowaną wolnością, częściowo ograniczaną przez normy społeczne. Przytoczę przykładowe wypowiedzi: „Wolność kojarzy mi się nierozzerwalnie z niezależnością. Człowiek wolny jest niezależny, może robić to, co mu się podoba, ale oczywiście rozsądnie, nie ograniczając wolności drugiej osoby. To jest właśnie szczęście” (studentka V roku psychologii). „Wolność jest przede wszystkim dla mnie najważniejszą z rzeczy, podstawą do tego, żebym był szczęśliwy. Oczywiście nie mówię o takiej pełnej wolności, która raczej jest nie do osiągnięcia, ale przede wszystkim wolność ekonomiczna i takie własne poczucie wolności, że jestem zależny tylko od siebie, i tylko od tego, co ja zdecyduję, zależy, co się dalej ze mną stanie, mam pełną świadomość wyborów i tylko ja decyduję, co się ze mną stanie” (absolwent kulturoznawstwa, licencjat).

Badana młodzież różnie odpowiadała na pytanie: „Czy czujesz się wolnym człowiekiem?”. Zgodnie z pierwszym, dominującym stanowiskiem młodzież akademicka deklaruowała, że czuje się wolna, ma w życiu wybór i może o sobie decydować. Drugie stanowisko zajmowały osoby, dla których poczucie wolności jest częściowo ograniczone. Postrzeganie własnej wolności jako częściowo ograniczonej wiąże się z trudnościami natury ekonomicznej (z faktem mieszkania wspólnie z rodzicami, z pracą, która znacznie ogranicza czas wolny), jak i społecznej (z narzucaniem przez rodziców kierunku studiów, religii katolickiej, z normami społecznymi). Mniejsza grupa osób zadeklarowała, że w ogóle nie czuje się wolna. Osoby te dostrzegały w swoim życiu wiele ograniczeń.

Niektórzy uczestnicy badań wskazywali na ograniczenie ich wolności w kontekście braku akceptacji ich poglądów przez najbliższe środowisko rodzinne. Jedna z badanych opowiadała, że czuje się „zamknięta, taka przytłamszona” i przez to nie jest wolna (studentka III roku bibliotekoznawstwa). Rodzice nie akceptowali jej braku wiary w Boga. Sama badana mówiła: „Nie, moja mama mi to powiedziała wprost, że mam siedzieć cicho i nie wypowiadać takich durnych poglądów na głos, bo co rodzina powie, jak to usłyszy. Tata... z tatą na ten temat, ja w ogóle z tatą za wiele nie rozmawiam. Ale jak już, to przemilcza to, bo pewnie myśli to samo co mama, a mama każe siedzieć cicho i uważa, że jestem niedojrzała, że nie wiem, co mówię, i żebym się zastanowiła trzy razy, zanim cokolwiek powiem na takie poważne tematy. A mam 22 lata!”. W innych sferach życia ta sama osoba czuła się wolna: „[...] wychodzę na ulicę, nikt mi rąk nie skuje, nikt nie każe milczeć, jak idę, mogę sobie przekląć, na lewo i prawo, chociaż to będzie uważane za niekulturalne. Ale tak w innych aspektach życia w sumie czuję się wolna”.

Wolność w sensie politycznym jest wymieniana rzadziej. Wątek ten pojawia się w studenckich narracjach dotyczących przeczytanych książek, które zmusiły do zastanowienia się nad własnym życiem. To w kontekście porównawczym (w innych krajach brutalnie łamane są prawa człowieka) doceniane jest poczucie wolności politycznej we współczesnej Polsce.

Poza wymienionym poczuciem bezpieczeństwa oraz wolności, młodzież akademicka ceni w życiu prawdę, kulturę osobistą, tolerancję, poczucie podmiotowości, empatię. Są to wartości, na które wskazały odpowiedzi na pytanie: „Czego w życiu nie tolerujesz?”. Trzy najbardziej nietolerowane zjawiska to kłamstwo, chamstwo oraz uprzedzenia. W pojedynczych wypowiedziach pojawia się brak tolerancji wobec ludzi narzekających i pesymistów, wobec „ludzi przemądrzałych/narzucających swoje zdanie”. Nie toleruje się zazdrości, przedmiotowego traktowania innych, manipulacji, wtrącania się w cudze życie.

### Udany związek, rodzina

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety uznawali, że są na razie za młodzi na tworzenie poważnych związków, na dzieci. Najpierw chcą „skończyć szkołę”, „zacząć życie zawodowe”. Jedna z badanych będąca w związku partnerskim zdradziła, że o dzieciach pomyśli, gdy skończy 28 lat. Inni studenci stwierdzali: „Nie myślę w ogóle w kategoriach rodziny. Dzisiejsze czasy powodują, że człowiek musi najpierw samorealizować się, a później myśleć o rodzinie” (student V roku prawa). „Pewnie na jakimś etapie życia tak. W tym momencie, jakbym miała szczerze powiedzieć, to rodzina nie jest mi w ogóle potrzebna do szczęścia, bo jestem szczęśliwa taka, w takim momencie życia, jak jestem. I nie wyobrażam sobie siebie w roli matki, żony, nie wiem, kucharki i kochanki” (studentka II roku gospodarki przestrzennej).

Zarazem studenci deklarowali, że rodzina jest potrzebna do szczęścia, „ponieważ daje wiele powodów do radości i obecność drugiego człowieka dobrze wpływa na ludzi” (studentka III roku polityki społecznej); „[...] rodzina jest bliższą więzią niż przyjaciele [...]” (studentka III roku filozofii); „daje oparcie”, „daje poczucie spełnienia” (studentka V roku politologii). Dla znacznej części badanych wartością jest ideał szczęśliwej rodziny. Jak wyraził to jeden ze studentów: „[...] jeśli ja mam być szczęśliwy, to muszę mieć szczęśliwą, kochającą się rodzinę. [...] Najważniejsza jest dla mnie rodzina. I bez rodziny nie można nazwać się człowiekiem szczęśliwym” (student III roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej).

Obecnie studenci zadowolają się byciem „singlem” lub pozostawaniem w związku partnerskim. Badany dowodził: „Teraz, póki jeszcze mam 22 lata [...] jeśli chodzi o związki, to takie otwarte, które polegają na takim luźnym związkowym byciu ze sobą. Czy to chodzi o kwestię spotykania się, czy kwestię zaspokajania seksualnych potrzeb. W takim wieku to jest najbardziej atrakcyjne i pożądane przez największą populację studentów” (student III roku sztuki nowych mediów).

Przyszła rodzina jest postrzegana najczęściej jako udany związek, w którym są dzieci. Zwracano uwagę na wspólne zainteresowania partnerów, na

dopasowanie seksualne, wspieranie się nawzajem, „dawanie sobie przestrzeni”, „wierność, szczerłość, zaufanie”. Takie cechy wymieniali zarówno studenci, jak i studentki.

W idealnym modelu rodziny preferowany jest styl partnerski oraz elastyczny układ obowiązków. Zwłaszcza studentki podkreślały znaczenie partnerskiego modelu rodziny w przeciwieństwie do panującego tradycyjnego modelu w ich rodzinie pochodzenia, ze sztywnym podziałem obowiązków i ciężarem prac domowych wykonywanych przez kobiety. Zauważały: „[...] musi być wsparcie, i nie tylko taki podział, że kobieta tylko w kuchni, a facet coś tam innego, tylko po prostu w zależności od sytuacji: raz ja, a raz narzeczony robi jakieś rzeczy w kuchni powiedzmy” (studentka II roku europeistyki). „Ponieważ mój tata twierdzi, że moja mama powinna wszystko robić w domu, sprzątać, a on jest wiecznie zmęczony pracą i ma odpoczywać, dlatego uważam, że mój związek będzie zupełnie inny. Chociaż mówi się często, że nasze związki będą takie jak rodziców, ale ja stwierdzam, że mój związek będzie inny” (studentka V roku zarządzania). „No na pewno musi być druga osoba, która nas wspiera, pomaga w trudnych chwilach. Nie może też być tak, że jedna osoba jest wyżej w hierarchii, druga niżej, trzeba być na równi” (absolwentka studiów licencjackich z kultury Japonii).

Nie wszystkie osoby uznają, że rodzina jest potrzebna do szczęścia. Pojawiła się opinia, że szczęścia trzeba szukać w sobie, że „da się bez rodziny żyć szczęśliwie”. Badani uważają, że na danym etapie życia szczęście daje samoakceptacja, dostrzeganie wartości własnej osoby, rozwój. Oto kilka typowych wypowiedzi: „[...] najważniejsze jest przede wszystkim akceptować siebie i znać siebie i znać swoją wartość. I gdy poznaję swoją wartość, to jestem szczęśliwa z tego, kim jestem, w ten sposób mogę się realizować, nie musi to być rodzina” (studentka III roku pedagogiki). „A dzieci, sądzę, że mogą być źródłem szczęścia i radości, ale również i bez nich życie może być piękne” (student IV roku mechatroniki). „Myślę, że [rodzina] nie jest niezbędną, [...] no, ja przynajmniej chciałbym kiedyś założyć rodzinę. Natomiast jeżeli mi się nie uda, to myślę, że znajdę jakąś alternatywną ścieżkę dojścia do szczęścia. [...] Myślałem o podróżach, o ciągłym przemieszczaniu się z miejsca na miejsce. Być może nawet będę mieć jakąś partnerkę, natomiast niekoniecznie w jakimś sformalizowanym związku” (student V roku psychologii).

Poglądy młodzieży akademickiej przechodzą ewolucję, zmieniają się. Dotyczy to także rodziny. Jedna z badanych opowiadała: „Wcześniej byłam przeciwko dzieciom, i w ogóle przeciwko jakimkolwiek związkom, ale spotkałam osobę, która zmieniła wszystko. No i teraz zupełnie inaczej nastawiam się do tego dorosłego życia – wszystko biorę tak, jak nie chciałam brać. I że tak, że powinny być dzieci i powinien być dom, i powinna być żona i mąż, i że się kochają,

i powinni dbać o swoje dzieci, i bardzo ładnie dbają o swój ogródek [śmiech], no ale oczywiście też podróżują i korzystają z życia. No a podział obowiązków? Raczej każdy robi coś, żeby pomóc drugiej osobie” (studentka III roku bezpieczeństwa wewnętrznego).

Podsumowując: na danym etapie życia młodzież akademicka skupia się przeważnie na własnym rozwoju, ukończeniu studiów, pracy, usamodzielnieniu się. Rodzina jest elementem raczej nieokreślonej przyszłości, ale dla wielu jest potrzebna do szczęścia. Okazjonalnie, w niektórych wypowiedziach wprost pojawiał się wątek życia dostatniego i szczęśliwej rodziny żyjącej w dostatku. Zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn cenione jest wzajemne wsparcie, zrozumienie, dzielenie się obowiązkami; takie były deklaracje badanych.

### Przyjaciele i znajomi

W świetle omawianych wcześniej koncepcji teoretycznych oraz badań wyłania się potrzeba spojrzenia na rolę więzi społecznych młodzieży akademickiej jako potencjalne istotne źródło udanego życia. Osoby badane zapytano o poczucie satysfakcji z życia towarzyskiego, a także o to, czy mają przyjaciół i jak definiują prawdziwą przyjaźń. Większość respondentów stwierdziła, że ma kilkoro przyjaciół i jest zadowolona ze swojego życia towarzyskiego. Prawdziwy przyjaciel to taki, który jest „w najgorszych chwilach i w najlepszych chwilach”, z którym relacje układają się dobrze nawet po długiej przerwie w kontakcie. Przytaczam wypowiedź jednego ze studentów: „[...] zauważyłem od pewnego czasu, że mam taką grupę przyjaciół, z którymi nie widzę się codziennie, ani raz w miesiącu, a czasem raz na rok, ale ciągle mimo faktu, że spotykamy się tak rzadko, to... nie czuję żadnych barier w kontakcie z nimi i mogę się podzielić z nimi wszystkim tak naprawdę. I to traktuję jako taki miernik przyjaźni” (student V roku prawa).

Czas z przyjaciółmi młodzież akademicka spędza na wspólnych wyjściach, rozmowach, zabawie. Uczestniczka badań opowiadała: „Mam grupkę stałych przyjaciół i dużą grupę różnych znajomych i ogólnie rzecz biorąc, moje życie towarzyskie jest od, nie wiem, siedzenia przy herbacie na trawniku, nie wiem przy czym, do szalonego koncertowania, i tak dalej. W zależności od osób, z jakimi przebywam, i od nastroju, czasu” (studentka III roku socjologii).

Spędzanie czasu z przyjaciółmi bywa źródłem dużej radości, co potwierdzają słowa kolejnego uczestnika badań: „Lubię bardzo przesiadywać z kolegami i koleżankami i sprawia mi to ogromną radość, kiedy mam kontakt z innymi. I myślę, że też staram się znaleźć czas na jakiś wyjazd tygodniowy, ale to zależy od dochodów” (student III roku sportu).

Nowe przyjaźnie zawierane są na studiach. Tak o tym opowiadała jedna ze studentek: „Jestem zadowolona ze swojego życia towarzyskiego, nie wiem, jak

mogłabym nie być [...]. Ja mam po prostu genialne towarzystwo, uwielbiam tych ludzi i oni również uwielbiają, mam nadzieję, mnie, bo ja wyjeżdżam z niepełnosprawnymi, w sensie intelektualnym, ale również niepełnosprawnymi wzrokowo. Wyjeżdżamy na obozy, co również dla mnie jest niesamowitym przeżyciem. I tutaj, wśród nich, mam również bardzo dużo przyjaciół, nie tylko znajomych, ale również przyjaciół, od których się bardzo dużo uczę, którzy uczą mnie życia, uczą mnie życia z takiej innej, z takiej ich perspektywy, i czasami to wygląda piękniejsze. Oni tego nie widzą, ale mają swój, inny obraz świata, więc to też jest fajne, to moje towarzystwo takie szalone jest [...]" (studentka III roku pedagogiki niepełnosprawności intelektualnej).

Nie wszyscy badani mają prawdziwych przyjaciół. Jak określił to jeden z nich: „[...] nie umiem zdefiniować pojęcia prawdziwa przyjaźń, no nie wierzę w coś takiego. Twierdzą, że w określonych okolicznościach, każdy by zrezygnował z przyjaciela, gdyby mu się dało odpowiednią cenę, np. swoje życie, odpowiednią ilość pieniędzy [...]” (student III roku studiów ekonomiczno-menedżerskich).

Niezadowolenie z życia towarzyskiego części badanych było przez nich tłumaczone rozsypaniem się towarzystwa z czasów liceum po podjęciu studiów, nauką, podjęciem pracy: „Jak się studiuje medycynę, to się nie ma życia towarzyskiego. No dobra, ma się. Chociaż jest mega okrojone i nie mam na to czasu, chociaż chciałabym i jest mnóstwo wydarzeń i osób, które muszę opuszczać i później odnawiać kontakty i tak w kółko, co wakacje” (studentka VI roku medycyny).

Zdaniem jednego z badanych, dobrze mieć zaufanych przyjaciół, ale w życiu trzeba się nauczyć obchodzić bez nich. Oto jego wypowiedź: „Moim zdaniem, podstawą jest nauczenie się żyć samemu. Są przyjaciele, nie ma przyjaciół. [...] Mam takie osoby, z którymi mogę porozmawiać. Też nie lubię mówić ludziom o swoich problemach i jestem w tej kwestii raczej zamknięty. Staram się innych nie obciążać, bo wiem, jak sam jestem czymś obciążany. [...] Mam jakichś tam przyjaciół, ale powiedziałbym, że jest to na fazie spotkań i tak dalej, nie na zasadzie obciążania innych swoimi problemami. [...] Poza tym chodzę do psychoanalityka i to jest mój przyjaciel, któremu płacę i jemu mogę się wypląkać” (student V roku prawa).

Podsumowując: spędzanie czasu z przyjaciółmi jest źródłem radości dla znacznej grupy osób z badanej zbiorowości. Warto zauważyć, że także w ankiecie na temat wartości ponad połowa młodzieży akademickiej wysoko ceni posiadanie serdecznych, życzliwych przyjaciół. Nie wszyscy jednak mają satysfakcjonujące relacje towarzyskie. Części młodzieży akademickiej brakuje przyjaciół, a części – czasu na utrzymanie przyjaźni. Niepokojąca wydaje się ostatnia cytowana wypowiedź, gdzie rolę prawdziwego przyjaciela zastępuje psychoanalitik. Aczkolwiek należy przyznać, że istnieją osoby ceniące sobie czas spędzany w samotności, poza rodziną czy grupą przyjaciół. Można tu przywołać

ponownie badania Elaine Duncan oraz Ilarii Graccani-Gavacci (2004), z których wynika, że szkoccy studenci wiążą swoje pozytywne doświadczenia z odpoczynkiem w samotności. Z kolei badania Tomasza Stróziaka (2009) dotyczące studentów z Poznania wykazały, że osoby niepotrafiące nawiązać kontaktów z bliskimi cechował niski poziom zadowolenia z życia.

## Praca

Podczas studiów (w roku akademickim lub w wakacje) część studentów podejmuje się różnych dorywczych form zatrudnienia: pracy hostessy, opieki nad dziećmi, pracy w różnych projektach (np. w organizacjach pozarządowych), udzielania korepetycji. Są to zajęcia z elastycznym czasem pracy, co pozwala godzić studia z zarobkowaniem.

Motywacje do podjęcia pracy zarobkowej w czasie studiów są dwojakie: finansowe oraz związane ze zdobywaniem doświadczenia. Zwykle zajęcia związane z zarobkowaniem (praca fizyczna, np. na budowie) sprawiały mniej satysfakcji niż te, które służyły zdobyciu doświadczenia w wymarzonej branży (np. praca doradcy finansowego w banku). Większe zadowolenie z wykonywanych zajęć dorywczych dawały sektory zatrudniające studentów i stwarzających miłą atmosferę w pracy (np. kina).

Praca daje poczucie niezależności finansowej i kontroli nad własnym życiem. Oto charakterystyczna wypowiedź badanej: „Mi kontrolę nad życiem daje praca. Nie wyobrażam sobie, żebym nie pracowała. Teraz też byłam dumna, że udało mi się tą pracę w Sephorze zdobyć. To była praca tymczasowa, na miesiąc, dwa, a ja zostałam tam pół roku. Później się nie udało, ale to już z innych przyczyn. Najbardziej to mnie umacnia, że mogę się sama utrzymać, że jestem niezależna. To mi daje poczucie kontroli, że jestem niezależna i kończę już studia” (studentka V roku psychologii).

Należy szczególną uwagę zwrócić na fakt, że wśród zbiorowości badanych były osoby czerpiące satysfakcję z pracy z ludźmi, w sytuacji niesienia skutecznej pomocy innym. Tak o swoim doświadczeniu mówiła jedna z osób badanych: „Rezultaty mojej pracy. To jest najważniejsze w tym wszystkim, co robię. I myślę, że w pracy w ogóle jakiegokolwiek terapeuty czy lekarza najważniejsze są rezultaty tej terapii – to, widzę, że pomagam tym dzieciom i ich rodzinom, tak? To sprawia niesamowitą satysfakcję” (absolwentka psychologii).

Tymczasowa praca sprawiała satysfakcję osobom, które miały pasjonujące dla nich zajęcia. Oto z jakim entuzjazmem opisała własne doświadczenia pracy (na recepcji w hostelu międzynarodowym oraz jako kierowca w branży ślubnej) studentka V roku stosunków międzynarodowych: „Jedna i druga sprawia mi przyjemność. Jakby w tej pracy z dekoracjami i z wożeniem to jest bardziej kreatywne, jakby to mnie bardziej rozwija. Wożenie do ślubu, no to co tam, ktoś by

powiedział, siedzę za kółkiem i jadę. Ale ja bardzo lubię prowadzić samochód, więc ogółem jest to dla mnie przyjemne. Zazwyczaj przed ślubem muszę zrobić dekorację na samochód, co jest też nie lada wyzwaniem, żeby tej dekoracji nie zwało albo żeby deszcz nie zmoczył i nie zrobiła się jedna wielka plama. A ta druga praca w hostelu to jest też ciekawe wyzwanie. Nie dość, że się rozwijam, bo bardzo dużo mówię po angielsku, praktycznie pracujemy po angielsku (z Polski gości mamy bardzo mało), tu mam też dużo wyzwania [...]”.

Nie wszystkie tymczasowe zajęcia wiązały się z miłą atmosferą, m.in. z powodu konfliktów z przełożonym. Tak oto opisuje swoje doświadczenia pracy studentka, która na I roku studiów przez cztery miesiące pracowała jako konsultant telefoniczny: „Nie, nie byłam zadowolona. Powiem tak, poznałam tam bardzo fajne osoby, więc dlatego mogę być zadowolona, bo nadal utrzymuję kontakty z jedną dziewczyną, często się spotykamy, ale nie byłam zadowolona. Nie odpowiadali mi, że tak powiem, *supervisorzy* grupy, czyli tamci kierownicy, nie podobał mi się stosunek do pracowników. Nie podobało mi się wiele rzeczy, tak że może dlatego tak krótko. No i rozstałam się w niezbyt pokojowych warunkach, więc no nie podobało mi się” (studentka III roku kulturoznawstwa).

Inne sposoby zarobkowania odczuwane były jako ciężkie, jak na budowie, czy też praca kelnerska nawet do 15 godzin dziennie. Pojawiał się dylemat: praca w upragnionym zawodzie czy na mniej ciekawym, a bardziej opłacalnym stanowisku w handlu. Tak o swoim doświadczeniu mówiła badana: „Myślę, że bym zmieniła [pracę], gdyby się pojawiła taka możliwość. Z tym że praca ta, nie mówię w ten sposób, że praca ta, którą mam, jest zła, że bym tak zmieniała na inną. Raczej ja się nie realizuję tam. Nie jest to jakieś ambitne, sprzedawanie rzeczy. Wolałabym robić coś właśnie w kierunku tym, który studiuję. Natomiast tutaj też wchodzi czynnik typu pieniądze, tak. Też mam poczucie, że po tych studiach, jeżeli poszłabym na pedagoga, to zarabiałabym mniej niż obecnie. Tutaj jest pies pogrzebany. Nie wiem, między czym wybierać. No, ciężka decyzja” (studentka III roku pedagogiki).

Za najważniejsze cechy pracy uznawano: kreatywne formy aktywności zawodowej, dające możliwość samorealizacji, rozwoju i perspektyw, satysfakcji, „żeby praca była przyjemnością”, „poczucie, że jest się potrzebnym”, miłą atmosferę w pracy, godne zarobki, „pensję i urlop”, „żeby kierownictwo odnosiło się do pracownika z szacunkiem”. W opinii badanych studentów dobrze wykonywana praca wiąże się z rzetelnością i terminowością.

Dla studentów, podobnie jak w przypadku dorosłych Polaków (Diagnoza Społeczna 2009: 118), ważna jest stabilność przyszłej pracy<sup>14</sup>. Jedni marzą o pracy na umowę, z wynagrodzeniem, które nie tylko będzie wystarczające dla

<sup>14</sup> Według danych Diagnozy Społecznej z 2009 r. za najważniejsze cechy pracy Polacy uznają odpowiednią płacę, stabilność zatrudnienia oraz brak napięć i stresów.

zaspokojenia potrzeb podstawowych, lecz także pozwoli zaoszczędzić pewną kwotę na realizację innych planów życiowych. Dla innych celem jest założenie własnej firmy. Studentka stwierdzała: „Chciałabym już zacząć gdzieś praktyki, zostawić swoją pracę, która jest na zlecenie i jest niepewna. Chciałabym mieć już coś na umowę. Mieć zagwarantowane, że mogłabym nie żyć już tak po prostu z dnia na dzień, tylko odłożyć pieniądze czy kupić mieszkanie” (studentka III roku filozofii).

W wypowiedziach studentów satysfakcja jako jedna z ważniejszych cech pracy wskazywana była wielokrotnie. Badani zauważali: „Satysfakcja i chęć tej pracy. Jeżeli idziemy do pracy z nastawieniem: «O Boże, dziś znowu muszę tam iść», to trzeba tą pracę zmienić, bo prędzej czy później ta praca nas wykończy. Nie będziemy efektywni, będziemy źle oceniani, zrobimy złe wrażenie. W pracy jest najważniejsze, żeby ją lubić. Nie każę jej kochać, siedzieć po godzinach, tak nie myślę. Po prostu powinno się iść z nastawieniem: «OK, po prostu idę do pracy». Nie musi to być szal, że «wow, znowu idę do pracy». Powinno być takie nastawienie i pogodzenie się z tym, gdzie pracuję, i tak naprawdę nastawienie do tego, że tam jest praca, tam jest dom, ale praca też jest OK” (student III roku zarządzania). „Na pewno satysfakcja z tej pracy i jednocześnie zarobki. Najlepiej, gdyby to szło ze sobą w parze. To znaczy mógłby to być taki złoty środek. Czyli gdybym wykonywała jakąś satysfakcjonującą pracę, ale zarabiałabym za nią bardzo mało, to pewnie ta satysfakcja bardzo by się obniżała. [...] Czyli chciałabym założyć własną firmę, żeby mogła robić to, co mnie interesuje, ale jednocześnie, żeby nie mieć nad sobą szefa z batem” (studentka V roku edukacji artystycznej).

Istotny dla badanych był dobry kontakt z pracodawcą, także w przypadku pracy tymczasowej, relacje ze współpracownikami oparte na zaufaniu. Większość badanych chciałaby pracować w wyuczonym zawodzie, po części dlatego, że wybrano go świadomie i samodzielnie, a po części dlatego, że w niego zainwestowano sporo czasu i energii. Optymizm co do możliwości znalezienia pracy dotyczył osób otwartych i przedsiębiorczych, a także podejmujących studia na kilku kierunkach. Wysokie aspiracje materialne oraz przykład z najbliższego otoczenia skłaniały niektóre osoby do namysłu nad podjęciem przyszłej pracy w swoim zawodzie za granicą. Przytoczę dłuższą wypowiedź studentki: „Znaczy ja jestem o tyle interdyscyplinarna, że skończyłam transport, a teraz studiuję zarządzanie produkcją. To mogę to połączyć i mogę pracować i w tym, i w tym, a po trzecie, mam takie zainteresowania, które mogą mi przynosić kasę, więc to akurat nie jest problem, żeby sobie połączyć to wszystko razem. Więc planuję przyszłość zawodową na pewno, ale jaką, to się okaże, bo różne są koleje losu. Ciężko mi to przewidzieć, ciężko też powiedzieć, czy zostanę w Polsce [...]. To zależy, bo np. moja siostra studiowała w Norwegii, a potem pracowała w Wiedniu, teraz jest w Polsce i, szczerze mówiąc, ma porównanie jak się



pracuje zupełnie gdzie indziej. No i jest wygodniej. Zwłaszcza początek, kiedy zaczynasz pracować, potrzebne ci mieszkanie. W Polsce jeśli zarabiasz 2500 zł, to nie stać cię na kredyt na 300 tysięcy, nie? No ale za granicą, to są trochę inne fundusze, bo mieszkania są czasami nieco tańsze, a pensje są no, nieco wyższe, więc o to chodzi. Za granicą to nie jest teraz problem znaleźć pracę myślę, szczególnie dla kogoś, kto już ma jakieś pojęcie o tym, co będzie robił w życiu” (studentka po III roku inżynierii transportu).

Większy optymizm odnośnie do znalezienia pracy cechował osoby, które dostrzegały potencjał w pasjach rozwijanych poza kierunkiem studiów. Oto przykład: „Tak, zamierzam pracować w zawodzie po swoich studiach i nie wykluczam działalności pozazawodowej, ponieważ interesuje mnie też scenopisarstwo i chciałabym sprzedawać swoje prace telewizji publicznej” (studentka III roku prawa).

Nieliczni wyrażali jednak pewne obawy. Wspominano, że kierunek studiów jest za obszerny (stosunki międzynarodowe), zbyt popularny (zarządzanie i marketing), co utrudni poszukiwanie miejsca pracy. Brakuje wiedzy na temat stanowisk pracy odpowiadających wybranemu kierunkowi studiów (sztuka nowych mediów). Obawy dotyczyły także sytuacji na rynku pracy oraz zapotrzebowania na dany zawód. Ponadto wskazywano na dysfunkcje systemowe.

Studenci są gotowi na zmianę miejsca pracy na rzecz bardziej satysfakcjonującego zajęcia zarobkowego. Pojawiały się także pomysły na niezależność oraz otwarcie własnej działalności gospodarczej (np. gabinetu stomatologicznego). Oceniając przyszłe szanse zawodowe, brano pod uwagę pomysłowość i elastyczność. Wymarzona praca to taka, która jest dobrze płatna, pozwalająca na zaspokojenie potrzeb własnych i przyszłej rodziny. Jak wyraził to jeden z badanych: „No miałbym porządną pracę, porządne zarobki, dzięki którym mógłbym utrzymać tę rodzinę, dzieci. Mógłbym kupić wszystko, co sobie zapragnęłaby moja żona...” (student IV roku inżynierii środowiska).

Podsumowując, należy stwierdzić, że praca w wyuczonym zawodzie, zgodna z zainteresowaniami i dobrze płatna, jest wartością cenioną przez młodzież akademicką. Warto jednak pamiętać, że to udane życie rodzinne, wielka odwzajemniona miłość, życzliwi, serdeczni przyjaciele, czyste sumienie i ludzki szacunek znajdują się wyżej w deklarowanej przez badanych hierarchii wartości potrzebnych do szczęśliwego życia. Nie wszyscy są pełni optymizmu, że uda im się znaleźć pożądaną pracę.

### Aktywność społeczna

Umiejscowienie w refleksji nad szczęściem pomocy innym ludziom jest w pewnym stopniu uwarunkowane kierunkiem studiów, jak np. psychologia, pedagogika specjalna, praca socjalna. Przytoczę jedną z wypowiedzi badanej

studentki: „Na pewno pomoc innym ludziom, na pewno dla mnie to wolontariat jest niesamowicie ważny, pomoc innym ludziom jest dla mnie też ważna, bo ja np. czuję satysfakcję i jestem szczęśliwa, kiedy widzę, że ktoś jest szczęśliwy dlatego, że ja coś zrobiłam dla niego. Tak, to jest głównie, głównie, ogólnie ja się lubię angażować, więc co, więc przebywanie wśród ludzi [...]” (studentka III roku pedagogiki niepełnosprawności intelektualnej).

Jeden z badanych studentów psychologii planował w najbliższym czasie pojechać na kilka miesięcy do Indii jako wolontariusz, uczyć dzieci języka angielskiego. Inna studentka chciałaby „wyjechać za rok za granicę na wolontariat, do jakiegoś państwa, gdzie jest duża bieda i jest zapotrzebowanie na wolontariat” (studentka III roku inżynierii środowiskowej). Także studentka V roku psychologii planowała wyjechać po studiach na pół roku na wolontariat misyjny lub inny z organizacją AIESAC. Potem zamierzała skończyć czteroletnią szkołę psychoterapii, a następnie w tym zawodzie podjąć pracę.

Badani wykonywali następujące prace wolontariackie: oddawali krew, organizowali zbiórki, pracowali w świetlicach środowiskowych, instytucjach społecznych, organizacjach pozarządowych. Najczęściej brali udział w jednorazowych akcjach, największą popularnością cieszyła się Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Praca wolontariusza większości sprawiała satysfakcję. Z poprzednich lat pozytywnie wspominało harcerstwo. Częściej wykonywano takie zajęcia w szkole średniej, na studiach – rzadziej, co tłumaczono brakiem czasu i nadmiarem obowiązków. W prace społeczne angażowano się w gimnazjum, żeby zdobyć punkty ułatwiające dostanie się do liceum. Nieco ponad połowa badanych nie miała doświadczenia pracy społecznej. Wśród studentów pojawił się także pogląd, że trzeba pomagać innym, ale odpłatnie. Sugerowano, że bezpłatne praktyki na studiach są formą wolontariatu. Nieliczni wskazywali na aktywność społeczną w ramach uczelni (np. udział w uczelnianym zespole pieśni i tańca).

Niektórzy studenci stwierdzali, że dawna aktywność społeczna okazała się wysoko ceniona i pomocna w obecnej pracy lub może się taka okazać w przyszłej. Przytaczam kilka wypowiedzi osób badanych: „Ona [praca wolontariuszki w domu dziecka] mi przyniosła nie tylko satysfakcję, ale i ogromne doświadczenie, które pomogło mi w dzisiejszej pracy etatowej, za którą dostaję wynagrodzenie. A tamta praca, powiem ci szczerze, była jeszcze fajniejsza właśnie z tego powodu, że robiło się to, to wszystko, z czystej chęci i próby nauczenia się czegoś, próby pomocy. To były czasy początkowych lat studiów, końcówki liceum, kiedy zaczęła mnie interesować psychologia w ogóle jako dziedzina. I to było niesamowite, że po prostu z perspektywy czasu jak na to patrzę, że potrafiłam połączyć to wszystko: i studia dzienne, i dorabianie – tak jakby, żeby trochę rodziców odciążyć – w weekendy, i do tego ta działalność charytatywna. Bardzo

fajna rzecz, bardzo!” (absolwentka psychologii). „No jest to [wolontariat w szpitalu dla dzieci] na pewno bardzo ciężka praca. Przede wszystkim taka ciężka, obciążająca psychicznie. Wydaje mi się, że trzeba mieć taką sprawną i naprawdę silną psychikę. Muszę powiedzieć, że taka praca naprawdę dużo daje. Docenia się to, co się ma, cieszysz się każdym dniem. I też takie poczucie, że dzięki tej pracy jestem lepszym człowiekiem, coś takiego, mimo że nie pracowałam tam jakoś bardzo długo. Ale to, że mogłam chociaż przez jakiś krótki czas pomóc tym dzieciom, to dużo mi dało” (studentka V roku medycyny). „[...] Siedem, osiem lat, i w tym trzy jestem tutaj u nas w organizacji w wolontariacie, i ostatnie dwa lata jestem przewodniczącą. Naprawdę to daje niesamowitą satysfakcję, mimo że jest dużo chrzanienia, czasami jak są jakieś akcje lub jakieś większe święta, to śpisz po dwie godziny albo w ogóle nie śpisz. Ale potem, jak widzisz jak coś się udało, lub jak widzisz uśmiech niepełnosprawnego dziecka na twarzy, i wtedy czujesz naprawdę ogromną satysfakcję. I to jest największą nagrodą i zapłatą, no mimo że to jest ciężki wolontariat, to naprawdę nie jest dla każdego, bo to trzeba jednak dużo poświęcić [czasu] i nie każdy rozumie to, że za to nie płacą i że za to wynagrodzenia nie dostaniesz” (studentka III roku pedagogiki niepełnosprawności intelektualnej, praca z dziećmi autystycznymi).

Podsumowując: praca wolontariusza jest doświadczeniem trudnym, ale dającym poczucie satysfakcji, radości. Do wykonywania takiej pracy przyznają się przeważnie studenci społecznych kierunków studiów.

### Czas wolny jako źródło radości i przyjemności

Posiadanie dużej ilości wolnego czasu na rozrywki jako składowa szczęśliwego życia jest jedną z najmniej cenionych wartości deklarowanych przez badaną młodzież akademicką. Jest to zrozumiałe w świetle eudajmonistycznych koncepcji szczęścia oraz poszukiwań istotnych sensów życia. Niemniej jednak, z mojego poprzedniego badania na temat skojarzeń młodzieży akademickiej ze słowem „szczęście” wynikało, że należy zwrócić uwagę także na zagadnienie wolnego czasu: czy czas wolny jest tylko źródłem radości i przyjemności, czy bywa też źródłem istotnych sensów w życiu badanych?

Studenci zwracali uwagę, że nie mają dużo czasu wolnego ze względu na studia, a czasem – także na pracę. Czas wolny traktują przede wszystkim jako odpoczynek od nauki i zarobkowania, a niektórzy – również od dużego miasta. Poświęcają go na wyspanie się, spotkania ze znajomymi, oglądanie filmów, rozwijanie różnorodnych pasji (gra na gitarze, wędkowanie, montaż filmów, kibicowanie, udział w rekonstrukcjach historycznych, *flashmob* i inne). Poza odpoczynkiem i rozwijaniem pasji niektórzy badani pomagają rodzicom w domu (np. przy żniwach), inni wspominali o robieniu porządków w domu. Rozwijane hobby czasami wiązało się z wybranym kierunkiem studiów. Tak

było w przypadku psychologii, dziennikarstwa oraz kierunków artystycznych. Studenci tych kierunków opowiadali, że dla nich to, co studiują, jest pasją.

W teoretycznej części pracy pisałam, że badacze szczęścia uznają czas wolny za istotny składnik dobrostanu jednostki. Szczególne znaczenie mają towarzyskie formy spędzania czasu wolnego. W badaniu młodzieży akademickiej poprosiłam o opisanie ostatnich najciekawszych wydarzeń kulturalnych (np. koncertu, filmu, spektaklu), w których uczestniczyli. Wśród wydarzeń o silnym pozytywnym ładunku emocjonalnym wspomniano Euro 2012 oraz koncerty.

Wątek kibicowania oraz wspólnie przeżywanych chwil podczas mistrzostw świata w piłce nożnej Euro 2012, odbywających się m.in. w Warszawie, pojawiał się w wielu wywiadach młodzieży obu płci w kontekście czasu wolnego spędzanego w gronie znajomych czy przyjaciół, a nawet rodziny. Oto jedna z wypowiedzi, pokazująca jak mistrzostwa połączyły ze sobą członków rodziny: „U mnie każdy ma swój pokój, w którym się zamyka. Nawet jeśli do siebie dzwonimy, to nie ma często przepływu informacji między tymi czterema osobami. Trudno jest pogodzić się w prostych rzeczach i zdania są na różne tematy podzielone. Teraz jak jest Euro, to potrafimy sięść przed telewizorem i porozmawiać w trakcie meczu o czymś, co nas łączy” (studentka III roku pedagogiki).

Studenci pozytywnie odnosili się także do strefy kibica podczas Euro 2012, gdzie ich zdaniem panowała niezwykła atmosfera. Oto wyznanie jednego ze studentów: „Byłem na strefie kibica i była bardzo pozytywna atmosfera. Nigdy nie byłem na meczu piłkarskim. Nie znałem tej atmosfery i szczerze chciałem ją poznać. To było bardzo... otwierające umysł. Naprawdę, ludzie mogą się zmobilizować i stworzyć” (student III roku socjologii).

Emocji intensywnej radości dostarczają nie tylko wydarzenia sportowe, lecz także aktywności kulturalne. Studentki opisywały swoje pozytywne emocje jako intensywne i niezwykle w kontekście koncertów, w których brały udział. Wielokrotnie i pozytywnie wspomnianym muzycznym wydarzeniem kulturalnym był Warsaw Open Festival. O swoich odczuciach opowiedziała jedna z uczestniczek festiwalu: „Ojej, sza!!! Takie emocje, o których sama o sobie nie wiedziałam, że mam. [...] To jest coś niesamowitego! Nie wiem, tak jakby ktoś, wyzwalasz takie emocje z człowieka, jakies zwierzę jakby wychodziło” (studentka III roku chemii).

Z typowo studenckich imprez wspomniano kilka razy Juwenalia, oprócz tego wiele innych koncertów. Przytoczę kilka kolejnych wypowiedzi: „Koncerty to jest coś, co przynosi mi strasznie dużo przyjemności, ta energia całego tłumu, którą da się troszeczkę dla siebie [pozyskać]” (studentka III roku ekonomii). „Warszawskie wianki świętowaliśmy. To święto rozpoczęcia lata na Podzamczu ja osobiście spędziłam pod sceną. Było całkiem sympatycznie, tańczyłam,

śmiałam się, wygłupiałam, bawiłam, śpiewałam, bo grały całkiem znane zespoły: Wilki, Myslovitz” (studentka III roku pracy socjalnej).

Studenci lubią koncerty za szczególną atmosferę, która na nich panuje. Oto kilka kolejnych przykładów: „[...] w małych miasteczkach to dopiero widać, jak ludzie naprawdę to przeżywają, kiedy jest koncert zespołu. Rzeczywiście, wszyscy się spotykają, znają, razem sobie tam, no wiadomo, wypiją piwko, ale się też razem dobrze bawią, mimo tego, że np. to było w niedzielę. W poniedziałek wszyscy normalnie [idą] do pracy, a jednak potrafią znaleźć czas, żeby sobie, no wspólnie, w jakiś tam sposób umilić chwilę, i to było bardzo miłe wydarzenie” (studentka III roku samorządu terytorialnego i polityki regionalnej). „Naprawdę, koncerty to takie miejsca, gdzie dostaję satysfakcję muzyczną. Jest się nakręconym przez kolejne trzy dni tym, co oni powiedzieli, tym, co zaśpiewali, jak wykonali dany utwór, jak pozytywni są ci ludzie. Parę dni po koncercie jeszcze czułam te wibracje” (studentka IV roku inżynierii chemicznej i procesowej).

Opisywane przez studentów emocje towarzyszące uczestnictwu w koncertach przypominają zjawisko zbiorowego uniesienia opisywane przez Durkheima (1990 [1912]). Pełnią one ważną funkcję więziotwórczą. Podobnie jest z wydarzeniami sportowymi.

### Obrazy szczęścia (nie)obecne w mediach

Opinie młodzieży akademickiej na temat modeli szczęścia prezentowane przez media w Polsce są podzielone. Jedni wskazują na fałszywe modele, trudne do osiągnięcia dla młodych ludzi. Inni w ogóle nie dostrzegają przekazów zawierających idee szczęścia (szczęście w przekazie medialnym jest nieobecne, media „pokazują to, co jest najgorsze”). Wśród badanych dominuje opinia, że polskie media (utożsamiane głównie z telewizją) przekazują materialistyczny model szczęścia („jak sobie czegoś nie kupisz, to będziesz nieszczęśliwy”), kult bogactwa, przyjemności i rozrywek. Przedstawiają też wzorcowe szczęśliwe rodziny, najczęściej takie, w których są pracujący mąż i żona – gospodyni domowa, wychowująca dzieci. Oto przykładowa wypowiedź: „Rodzina, telewizor, pies biegający naokoło, prawda... To w każdej reklamie chyba jest. Wszyscy przy obiedzie. To wydaje mi się... Rodzina, takie szczęście. Coraz częściej widzę, że no szczęście... Jakaś bizneswoman albo biznesmen, który biega z neseserem i ma dobry samochód, i generalnie nic mu do szczęścia więcej nie potrzeba [...]. Wydaje mi się, że media oscylują wokół takich stereotypów” (studentka V roku stosunków międzynarodowych).

Wiele odpowiedzi miało wydźwięk zbliżony do tej, którą zacytowano. Pojawiają się jednak opinie wskazujące na odmienny od tradycyjnej rodziny wzorzec, obejmujący bycie „singlem” i robienie kariery. Studenci stwierdzali: „Szczęśliwe

jest życie singla bez zobowiązań. Od kultury zachodniej to wszystko bierzemy” (studentka III roku bezpieczeństwa wewnętrznego). „Kiedyś było inaczej, a teraz szczęśliwa osoba to ta, którą stać na wyjazd na wakacje, taka, która ma nową pracę, perspektywy, która ma mężczyznę, bardziej promuje się model singielki, kobiety niezależnej, to jej daje szczęście. Kiedyś to dawała rodzina, dom, dzieci. A teraz życie singla, bądź w konkubinacie, bardziej kariera, praca” (studentka V roku psychologii). „Teraz jest kult singlostwa, więc coraz rzadziej można się spotkać z kultem rodziny. Jest teraz coraz większe rozedrganie między wartością rodziny a całą resztą... Szczerze powiedziawszy, nie widzę, aby teraz media rozprzestrzeniały dobre wizje [...]” (studentka III roku zarządzania).

Niektórzy badani słusznie zauważają, że w zależności od środka masowego przekazu pojawiają się różne wzory życiowego sukcesu. Brak jest jednego modelu szczęścia. Oto przykładowe wypowiedzi: „Zależy, jaki program akurat się włączy, bo media są tak zróżnicowane pod tym względem, że się nie da [uogólnić]. Czasami niektóre programy pokazują, że najlepiej być matką-Polką – i najlepiej siedzieć w domu i poświęcić się dzieciom. Inne z kolei pokazują, że najlepiej być karierowiczką i wszystko robić dla kariery. Więc tu jest akurat ciężko powiedzieć, jest taki rozmach w mediach, że ciężko powiedzieć. Ja nie wiem, jaki oni model szczęścia proponują” (studentka III roku zarządzania inżynierią produkcji). „[...] trudno tak generalizować pod jednym kątem, nie wiem. Wydaje mi się, że na pewno, jeśli chodzi o takie filmy itd., jest to szczęście budowane na takiej, powiedzmy, romantycznej miłości, ale z drugiej strony – na ogromnej niezależności danych jednostek, dość nowoczesne podejście do życia i na pewno kreują chyba obraz, że tylko duże pieniądze dają ci szczęście. Wydaje mi się, że to się przewija w większości polskich filmów” (studentka III roku ekonomii). „Uważam, że teraz to wszystko jest tak skondensowane, że jest takie pomieszane, że nie ma jednego, konkretnego modelu. Tak jak pamiętam różne epoki literackie, gdzie każda charakteryzowała się czymś konkretnym: że tu i tu hołowano takim i takim wartościom. Teraz pokazują model bardzo szczęśliwej rodziny, zaraz inny. Ja uważam, że nie ma jednego modelu we współczesnym świecie. Można żyć na tysiące różnych sposobów, skrajnie różnych. Tak też promują to media. Ja nie widzę żadnego schematu” (studentka IV roku inżynierii chemicznej i procesowej).

Dla wielu młodych ludzi wysoki poziom dobrobytu jest celem trudnym do osiągnięcia. Mówili o tym w sposób następujący: „Według tego, co dzieje się w mediach, osoba szczęśliwa powinna mieć dochody przynajmniej cztery razy wyższe niż przeciętna krajowa. Powinna mieć, powinna być w szczęśliwym związku małżeńskim, mieć kilkoro dzieci, mieć zapewniony byt materialny, bez żadnych chorób itd. Jednym słowem, taka sielanka kapitalisty młodego” (student V roku psychologii). „Myślę, że modelem szczęścia jest być pięknym

(według mediów). Pięknym, bogatym, najlepiej Magdą M. [serialową bohaterką] albo innym prawnikiem, mającym w wieku 28 lat pięćdziesięciometrowe mieszkanie z widokiem na centrum Warszawy. Raczej frustrują młodych ludzi niż... No i z reklam – szczęśliwa rodzina, oczywiście mama wrzucająca kostki rosółowe, dzieci biegają, leją się ketchupem, tata wraca z pracy i smakuje tą zupę. Uważam, że nie ma to wiele wspólnego z prawdziwym życiem” (studentka V roku kulturoznawstwa).

Zdaniem młodych ludzi, media pokazują nieprawdziwy (wyidealizowany) obraz życia w Polsce. Estetyzacja skrywa wiele problemów, z którymi znaczna część ludzi boryka się na co dzień. Oto opinie badanych: „Właśnie media w dzisiejszych czasach przedstawiają Polaka jako Polaka bogatego, który ma wszystko, nie wychodzi z domu, a zarabia ogromne pieniądze i te pieniądze służą mu, żeby utrzymać rodzinę. I właśnie w takim świetle jest typowa polska rodzina dzisiaj przedstawiana. Niestety tak nie jest. Bo typowe polskie rodziny mieszkają w blokach szarych, a raczej w grupach takich bloków, tak? Wśród brzydkich podwórek, placów zabaw, no i niestety ten obraz polskiej rodziny naginają polskie media, co mi się nie podoba, oficjalnie” (student III roku inżynierii środowiska). „Media szukają bardziej sensacji niż szczęścia. Jeśli chodzi o szczęście, to tylko w szczególnych przypadkach, na przykład facet uratował bociana i się z nim zaprzyjaźnił. A w serialach, to raczej dziecko, szczęśliwa para. Młodzi, ambitni, którym się wszystko udaje. Jeśli im się to nie udaje, to im się uda, mają bardzo dużo wolnego czasu i zarabiają kokosy. Takie szczęście oderwane od realiów” (student V roku prawa). „W tych serialach to szczególnie to widać, taki świat wyidealizowany. Bardzo mi przeszkadza, że w co drugim serialu jest jakiś architekt, który nic nie robi, a ma pełno kasy i w ogóle. Dwie trzecie polskich seriali to jest jakiś architekt. [...] Młody, tak. Jeździ już porsche. W rzeczywistości jest zupełnie inaczej! Zarabiają tyle, co pani w Tesco na kasie. Albo pracują za darmo i jeszcze dziękują, że mogą pracować” (studentka IV roku architektury).

Osoby badane uważają, że człowiek szczęśliwy w mediach jest „modny i popularny”, nie jest to „przeciętny ułożony człowiek”. Liczą się nie tylko pieniądze, lecz także sława, dużo „lajków” na Facebooku.

Studentki zauważają model wyidealizowanego kobiecego piękna, polegającego na zadbanym ciele oraz modnych ubraniach. Szczęście ma również oblicze banalne i beztroskie: „[...] bardzo pusty, płytki, banalny [obraz szczęścia]. Co gorsza, z przykrością to stwierdzam jako przyszła dziennikarka, ale niestety tak jest. Jednak bierze się to moim zdaniem z tego, że jest na coś banalnego bardzo duży popyt, ludzie chcą w obecnym świecie słuchać o prostych rzeczach, nie przejmując się niczym, poczuć się beztrosko” (studentka V roku dziennikarstwa).

Podobnie jak we wcześniej przywoływanych badaniach Ewy Grzeszczyk (2003), badana młodzież akademicka dystansuje się od kreowanych w mediach

wzorów sukcesu życiowego opartych na materializmie i konsumpcji. Oto wypowiedzi warszawskich studentów: „[...] nie przywiązuję szczególnej wagi do tego, co się dzieje w mediach, ponieważ mam jakiś swój model szczęścia i nie zwracam na to szczególnej uwagi. Ale myślę, że w polskich mediach, jak w zagranicznych, propagowany jest taki styl hedonistyczny, odnoszący się do sukcesów, i to ma jakieś większe znaczenie według mnie” (student III roku cywilizacji śródziemnomorskiej). „Przez model szczęścia polskie media uważają szeroko pojęty świat celebrytów i to mi się wydaje bardzo tandetne i bardzo smutne, ja bym się pod tym nie podpisał” (absolwent bezpieczeństwa narodowego, licencjat). „Teraz to idzie w tą tendencję amerykańską, gdzie starają się udowodnić nam, że będziemy szczęśliwi, jeśli kupimy wszystko to, co uważają, że mieć powinniśmy. I oczywiście tworzą ten model życia z wieloma egzotycznymi wyjazdami, ciężką pracą, dobrym ubezpieczeniem, rodziną, psem, dobrym życiem katolickim i wieloma rzeczami, których nie potrzebujemy. Według mnie jest to kawał bzdury, chociaż niektóre rzeczy fajnie by było mieć, ale nie zgadzam się z modelem prezentowanym przez media” (student III roku psychologii).

Pojawiła się także wypowiedź o braku szczęścia w życiu Polaków i o narzekaniu: „Nie wiem czy tak, że wszyscy muszą być szczęśliwi. Myślę, że dużo jest pokazane, że wcale nie są szczęśliwi, wszystko jest nie tak, za mało zarabiamy, za mało jesteśmy szczęśliwi i może właśnie, że powinniśmy się z tego cieszyć. Że mimo że jest źle, to powinniśmy być szczęśliwi” (studentka III roku budownictwa).

Pojedyncze osoby dostrzegały w polskich mediach alternatywne modele szczęścia. Zamiast pracy w korporacjach – założenie własnej działalności gospodarczej, niezależność. Zwracano też uwagę na kontakty międzyludzkie, przyjaźnie.

Podsumowując: szczęście medialne widziane oczami młodzieży akademickiej to szczęście wygodne (dostatek i konsumpcja), rodzinne, stereotypowe (idealne, bo istniejące we wszystkich sferach życia) i nie dla młodych (choć wskazujące na kult młodości). Medialny młody człowiek sukcesu jest singlem, ma dużo pieniędzy, posiada drogi samochód, dom lub mieszkanie, „wypasiony telefon komórkowy”, ma dużo wolnego czasu, jest lubiany, ambitny i wszystko mu się udaje. Obrazy szczęścia idą w parze z wzorem (amerykańskiego) sukcesu życiowego, pojawiają się w reklamach oraz serialach. Badani nie utożsamiali się z prezentowanymi medialnymi obrazami młodych ludzi i sukcesu życiowego. Jak wyraziła swój stosunek jedna z badanych: „Ja mam inne spostrzeżenie na szczęście i nie przywiązuję do tego jakiejś wagi” (studentka III roku finansów i rachunkowości). Sytuacje braku szczęścia przedstawiają media informacyjne, zajmujące się problemami, dramatem, nieszczęściem.

Niezgoda na medialne wzory szczęścia i sukcesu badanej młodzieży akademickiej jest zbieżna z wynikami badań Świdy-Ziemby (2005: 285–287). Ludzie



młodzi są krytyczni wobec ukazywanej przez media „rzeczywistości”, która, moim zdaniem, zasadniczo się nie zmienia w tym sensie, że ukazuje życie idealne i trudne do osiągnięcia.

### Myślenie o przyszłości

#### Miejsce zamieszkania: Warszawa miastem marzeń i możliwości?

Badana młodzież akademicka przeważnie mieszkała w Warszawie lub w mniejszych miejscowościach sąsiadujących ze stolicą, w domu z rodziną pochodzenia albo w wynajętym razem z kimś mieszkaniu. Nieliczni mieli własne mieszkanie, przekazane im przez rodziców lub kupione wspólnie z partnerem na kredyt. Jeszcze inni mieszkali w akademiku. Na studiach licencjackich bardziej ceniono zamieszkanie z rodzinami ze względu na wygodę i dobry kontakt z bliskimi. Im starsze były osoby badane (koniec studiów magisterskich) oraz im bardziej były niezadowolone z relacji w rodzinie, tym częściej podejmowały decyzję o usamodzielnieniu się, wyprowadzce z rodzinnego domu.

Warszawa jest postrzegana jako miejsce, które stwarza możliwości rozwoju i ma bogatą ofertę kulturalną i gastronomiczną, gdzie „wszystko szybko się dzieje”, gdzie „można robić wszystko i bawić się na maksa”. Badani wskazywali także na ciekawą ofertę teatrów, kin, muzeów. Stolica jest uznawana za miejsce, do którego po latach studiów można się przyzwyczać, gdzie zawierane są nowe przyjaźnie. Jest miejscem, z którym młodzież akademicka wiąże własną przyszłość. Jak mówił jeden z badanych: „Wydaje mi się, że Warszawa to piękna miejscowość, piękne miasto, otwarta na wszystkich. I mam nadzieję, że to się nie zmieni. [...] Na pewno, bo czuję sentyment do tamtego [rodzinnego] miejsca, kocham to miejsce, ale jednak ta Warszawa jak najbardziej jest dla mnie na plusie i chyba zamieszkać tu do końca życia, oczywiście jak dobrze pójdzie” (student III roku sztuki nowych mediów, urodzony w mieście powiatowym województwa podlaskiego).

Osoby mieszkające w pobliżu stolicy oraz na jej obrzeżach doceniały ciszę i spokój (możliwość odpoczynku „od codziennego zgiełku Warszawy”), ale zarazem stosunkową bliskość do centrum miasta. Nie podobał im się trudny i uciążliwy dojazd do Warszawy.

Osoby, które nie były zbyt zadowolone z zamieszkania w Warszawie, wskazywały na hałasy oraz trudne sąsiedztwo. Wśród studentów pojawiała się opinia, że alternatywą dla Warszawy mogą być inne duże miasta, stwarzające szansę na pracę i rozwój, z bogatą ofertą kulturalną i rozrywkową.

Nie wszystkim łatwo przychodziła decyzja o pozostaniu w Warszawie. Niektórym nie odpowiadał rytm wielkiego miasta. Od czasu do czasu powraca

się do rodzinnych mniejszych miast i na wieś, żeby „odpocząć od Warszawy”. Ostateczne decyzje podejmowane są w zależności od oferty pracy. Ta ostatnia ma zaspokajać potrzeby mieszkaniowe, łączyć się z wyuczonym zawodem. Warszawa jest postrzegana nie tylko jako miasto marzeń, lecz także jako miasto wybierane z konieczności, choćby znalezienia pracy, oraz z powodu pragnienia dostatku czy wolności. Jedna z badanych stwierdziła: „Myślę, że wrócić do rodzinnej miejscowości bym nie wróciła, chyba że miałabym stamtąd opcję jakiejś atrakcyjnej pracy w zawodzie, czyli związaną z kulturą. Musiałaby być to praca na tyle atrakcyjna, żeby mnie skłoniła do powrotu. Musiałoby mnie stać na zakup swojego lokum. Raczej wolę zostać w Warszawie albo pracować gdzieś indziej, ale tego nie jestem w stanie przewidzieć, co się wydarzy” (studentka V roku kulturoznawstwa, pochodzi z miasta w województwie mazowieckim).

Wśród przyjezdnej młodzieży akademickiej pojawiały się pomysły, by wrócić do rodzinnego miasta „na starość”, gdy człowiek już osiągnie pewną stabilizację życiową, przejdzie na emeryturę. W tych marzeniach odczuwało się nutę tęsknoty za małą ojczyzną, za wspólnotą.

Podsumowując, trzeba zauważyć, że młodzież akademicka wiąże swoją bliższą przyszłość z zamieszkaniem w dużym mieście, głównie w Warszawie. Wybór miejsca zamieszkania młodzi uzależniają od miejsca pracy w wyuczonym zawodzie. Wśród walorów zamieszkania w mieście dostrzegają dużą ofertę zagospodarowania wolnego czasu, możliwości rozrywki oraz czerpania przyjemności. W deklaracjach badanych Warszawa była pożądanym miejscem zamieszkania: pragnęli tu zostać po studiach, pracować. Przy czym można by zadać pytanie, czy nie jest to szczęście z konieczności, powodowane pragnieniem dostatniego życia; wszak mieszkanie w wielkim mieście łączy się również z większym tłokiem, zanieczyszczonym powietrzem, hałasem, pośpiechem, obojętnością ludzi.

### Życie młodzieży akademickiej za 10 lat

Analiza wypowiedzi studentów pozwala wyłonić dwa typowe wyobrażenia na temat własnego życia za 10 lat (wtedy większość badanych będzie miała powyżej 30 lat). Pierwszy typ dążeń młodzieży akademickiej nazwałam „osiadłym”. Wyobrażenia własnej przyszłości tej dominującej grupy studentów układają się w następujący portret: rodzina, ukochana osoba, dzieci, własny dom bądź mieszkanie oraz dobrze płatna praca, która pozwoliłaby im na godne życie. W wielu kwestiach marzenia kobiet i mężczyzn są podobne. Studenci myślą o pracy w zawodzie, stabilizacji finansowej, własnym mieszkaniu czy domu, o rodzinie (z dziećmi), czyli o „ustatkowaniu się”. Marzą, by nie być obciążonymi kredytem, o tym, by mieć czas dla swojej rodziny. Oto kilka przykładowych wypowiedzi badanych: „Hm, miałabym wtedy 32 lata... Myślę, że w tym

wieku chciałabym mieć już dom, rodzinę, męża. Mimo to chciałabym mieć czas na podróże, jakieś hobby. W tej chwili nie wiem, jaka praca mogłaby mnie usatysfakcjonować, ale chciałabym mieć taką, w której byłabym szczęśliwa i do której chciałabym chodzić, a nie tylko zarabiać pieniądze. Myślę, że to jest najważniejsze” (studentka III roku inżynierii środowiska). „[cisza] jak mam teraz 22 lata, to za 10 lat będę miał 32, więc myślę, że to będzie wiek, w którym chciałbym uzyskać jakąś stabilizację zawodową, która pozwoli mi żyć na odpowiednim poziomie. Mi i mojej rodzinie, którą też chciałbym w tym wieku już mieć. No co tutaj więcej dodać? Myślę, że niewiele by się musiało zmienić w stosunku do tego, co jest teraz. Przyjaciele, rodzina, no rodzina powiedzmy, też plan zawodowy. Powoli dobijając do czterdziestki i tyle” (student III roku zarządzania samorządu terytorialnego i rozwoju lokalnego). „Za 10 lat? Na pewno chciałbym mieszkać w Polsce, w Warszawie bądź jej okolicach. I za 10 lat też chciałbym być z kobietą, którą kocham z wzajemnością. No też mieć, chyba, dwójkę dzieci. Mieć pracę, która przede wszystkim mnie interesuje. Już może nie będzie ważne czy zarabiam X czy troszeczkę więcej, natomiast żeby było to coś, w czym czuję się dobrze, i co przede wszystkim lubię. No i także mieć to poczucie bezpieczeństwa, że zawsze mogę liczyć na moją małżonkę czy grupę przyjaciół” (student III roku stosunków międzynarodowych). „Za 10 lat, no myślę, że czemu nie, chciałbym mieć pod Warszawą dom z ogrodem, gdzie mógłbym wyprowadzać dwa psy, mieć dwójkę dzieci i uważam, że to wcale nie są takie marzenia na wyrost. Bo jeśli ma się marzenia i postawi sobie pewne cele, to jeśli tylko przy odrobinie chęci, jest to możliwe, i tak to sobie wyobrażam” (student II roku informatyki).

Z przytoczonych wypowiedzi wynika, że oprócz poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji oraz posiadania rodziny dla młodzieży ważna jest także samorealizacja w wybranym zawodzie. Młodzi ludzie chcą, by praca ich interesowała i dawała im satysfakcję. Można się domyślać, że w tym idealnym obrazie własnego życia badani godzą pracę z obowiązkami rodzinnymi.

Do drugiego typu, który określiłam jako „mobilny”, zaliczam osoby przywiązujące dużą wagę do podróży, do zdobycia doświadczenia pracy za granicą. Podobnie jak badani należący do pierwszej grupy, osoby te marzą o byciu w związku, ale niekoniecznie chcą osiąść w konkretnym miejscu. Studenci stwierdzali: „Chciałabym być bogata w doświadczenia podróżnicze, być właśnie w związku, jeszcze nie mieć dzieci, ale z partnerem być właśnie taką parą podróżników” (studentka III roku bezpieczeństwa wewnętrznego). „Powiedzmy 35 lat... Chciałabym mieć specjalizację jakąś, gabinet, ale niekoniecznie w Polsce, bo to jest taka sprawa, że mnie bardzo jakby fascynują inne państwa. Chciałabym np. dwa lata popracować sobie w Szwecji, dwa lata gdzieś tu pomieszkać, i też chciałabym mieć takiego męża, który też by ze mną jeździł. Bo

nie chciałabym nigdy zostawiać swojej rodziny, tylko chciałabym kogoś takiego, kto będzie podzielał moje takie spojrzenie na życie” (studentka V roku kierunku lekarsko-dentystycznego).

Uznając proponowaną perspektywę czasową za zbyt odległą, ok. jedna trzecia badanych nie potrafiła wyobrazić sobie własnego życia w przyszłości. Nie oznacza to, że ci młodzi ludzie nie mają planów ani marzeń. Myślę, że tak osobistymi pomysłami po prostu nie chcieli się dzielić, być może też bali się „zapezyc”. Jeszcze innym wyjaśnieniem mogłaby być koncepcja sztuki życia w płynnej nowoczesności (niepewnej, zmieniającej się współczesności, w której słabną struktury społeczne, życie jednostki staje się sfragmentaryzowane, niemożliwe jest długoterminowe myślenie oraz planowanie przyszłości) przedstawiona przez Zygmunta Baumana (2009a: 103–104). Autor zauważa, że „dzisiaj każdy z nas jest artystą nie tyle z wyboru, ile z nakazu powszechnego dziś ludzkiego losu. [...] że powstrzymanie się od działania jest także formą działania. Unoszenie się na fali uznaje się zarówno a priori, jak i a posteriori za akt twórczego działania w tym samym stopniu co pływanie i żeglowanie” (tamże). Istotne jest po prostu życie tu i teraz.

### Szczeliny szczęśliwości<sup>15</sup> – obawy o przyszłość

Marzenia i plany dotyczące szczęśliwego życia mogą się zakończyć niepowodzeniem. Badani doskonale zdają sobie sprawę z tego faktu. Młodzież akademicka żywi obawy co do pracy i zarobków, a w związku z tym – możliwości całkowitego uniezależnienia się od rodziców (kupno mieszkania). Studentka opowiadała: „No chyba głównie [martwię się] o to, że nie chciałabym całe życie mieszkać z rodzicami i chciałabym mieć swoje mieszkanie, chciałabym mieć partnera, nie chcę cały czas polegać na rodzicach, dlatego mam obawy takie, że nie osiągnę tego i nie będę w stanie kupić sobie mieszkania i go utrzymać. I to są bardziej takie obawy” (studentka V roku zarządzania).

Inne obawy dotyczą samotności, trudności w znalezieniu partnera, braku własnej rodziny. Takie niepokoje częściej wyrażają kobiety (że zostaną same, że szybko się zestarzeją i umrą w samotności), ale i mężczyźni nie są ich pozbawieni. Oto wypowiedź badanego: „W tym momencie nie mam partnerki i zastanawiam się, jak ten związek będzie wyglądał i czy będzie satysfakcjonujący – to też jest pewna obawa...” (student V roku psychologii).

Kilka osób wyraziło obawy o zdrowie – własne i bliskich osób. Wspominało także o ryzyku braku stabilności i pokoju na świecie. Jeden ze studentów opowiadał: „Oprócz choroby i wypadku czy mam jeszcze jakieś obawy? Aha,

<sup>15</sup> Pojęcie zapożyczone od Świdry-Ziemby (2005: 152).

no pewnie. Wojna chociażby. Ktoś kiedyś powiedział, żeby powiedzieć komuś, kogo nie lubisz: «Życzę ci, żebyś żył w ciekawych czasach». U nas średnio co 30–40 lat wybucha wojna. Zbiera się na kolejną teoretycznie, patrząc po sinusoidach historycznych. No więc nie wiem. Boję się, boję się wielu rzeczy. Przede wszystkim boję się o moją rodzinę, ale to choroby. Jest to związane z moim zawodowym życiem, z tym mam styczność, to wiem. Może jakieś ekonomiczne krachy, które spowodują jakieś późniejsze perturbacje, ale głównie boję się o rodzinę i o najbliższych. Tak bym powiedział, to są moje główne obawy. Sam o siebie trochę też się boję, ale myślę, że trochę mniej niż o rodzinę” (student VI roku medycyny).

Niektórzy studenci wskazywali na wielość obaw oraz ich uniwersalność. Oto charakterystyczna wypowiedź studentki: „Bardzo dużo [mam obaw], tak naprawdę zaczyna się od tego, że cały czas nie wiem, czy znajdę pracę, chociaż cały czas pozytywnie wierzę, że tak. Podobno pozytywne myślenie to połowa sukcesu. Wiadomo, że może mi się wcale nie ułożyć i ta rodzina tak bardzo szczęśliwa nie będzie, o ile będzie w ogóle. Jak nie będzie pracy, to też się będzie ciężko utrzymać. To są, myślę, obawy, które ma każdy człowiek” (studentka III roku samorządu terytorialnego i polityki regionalnej).

Jak wynikało z wypowiedzi, badani podejmowali starania, które mogłyby osłabić choć część wspomnianych lęków. Student opowiadał: „Raczej jeżeli czegoś się obawiam, to staram się zrobić, żeby to się nie spełniło. Różne są metody, szukanie jakiejś metody alternatywnej, czy stare dobre metody. Na przykład jak szukam dobrej pracy, to zaczynam od słabszej, gdzie zdobywam doświadczenie, staram się do każdej pracy np. zmieniać referencje, które pozwalają pokazywać mi, że jestem wartościowym pracownikiem” (student III roku zarządzania, samorządu terytorialnego i rozwoju lokalnego).

Studenci obawiają się także, że ich samorealizacja zawodowa nie będzie możliwa w Polsce (do tego wątku jeszcze powrócę). Oto słowa studentki: „Tak, posiadam [obawy], chodzi raczej o życie w tym kraju. Bo jest problem z pracą i znalezieniem tej pracy takiej satysfakcjonującej. Ja uważam, że to nie jest dobre miejsce do rozwoju – Polska” (studentka III roku pracy socjalnej).

Niecała jedna trzecia badanych nie ma obaw odnośnie do własnej przyszłości: albo nie wybiegają myślami daleko w przyszłość, albo mają optymistyczne nastawienie co do własnych perspektyw. Także i w tym przypadku możliwa jest interpretacja na podstawie wspomnianej już koncepcji sztuki życia w „płynnej nowoczesności” autorstwa Baumana. Niewybieganie w przyszłość może wskazywać na życie chwilą, dniem dzisiejszym, na świadomość szybko zmieniających się możliwości realizacji siebie.

Podsumowując, studenci mają obawy co do swoich kluczowych marzeń i celów: rodziny, pracy, ale też zdrowia. Sądzę, że jest to w miarę uniwersalny zbiór

lęków człowieka, wskazujący jednocześnie na wartość życia, potrzebę przynależności, samorealizacji i bezpieczeństwa. Zarazem trzeba pamiętać, że są to obawy młodych dorosłych.

### Czy z wiekiem człowiek staje się mniej czy też bardziej szczęśliwy?

W odniesieniu do tego zagadnienia zarysowały się trzy stanowiska. Zgodnie z pierwszym z nich wiek nie wpływa na sposób odczuwania szczęścia. Jest to kwestia indywidualna danej osoby i jej sytuacji rodzinnej. Druga grupa odpowiedzi wskazywała na wzrost poczucia szczęścia biorącego się z satysfakcji z gromadzenia życiowych doświadczeń, nabierania większego dystansu do życia, zmniejszania liczby obowiązków, osiągnięcia sukcesów osobistych i zawodowych. Zgodnie z trzecim – rzadszym – stanowiskiem wraz z wiekiem człowiek staje się coraz mniej szczęśliwy. W argumentacji odwoływano się do chorób pojawiających się w starszym wieku, do poczucia osamotnienia, do większej odpowiedzialności. W świetle przedstawionych wcześniej danych na temat determinant poczucia szczęścia w społeczeństwie polskim, ukazujących pewną zależność wieku i poczucia szczęścia na niekorzyść osób starszych, opinie badanej młodzieży akademickiej są bardziej optymistyczne. Może to wynikać zarówno z istniejących w otoczeniu studentów wzorców w jakimś stopniu satysfakcjonującej starości, jak również z nadziei, że własny proces starzenia się będzie przebiegał dla nich pomyślnie.

Poczucie szczęścia uzależniano od stopnia realizacji swoich planów życiowych. Oto wypowiedź studentki: „To zależy, czy [starszy człowiek] dążył do czego chciał i czy czuje się spełniony. Na szczęście składa się wiele rzeczy. Bo są ludzie zgorzkniali z wiekiem, którzy nie osiągnęli swoich marzeń, założeń, nie wyszło im. I wtedy możemy mówić, że osoba z wiekiem będzie bardziej nieszczęśliwa. Natomiast osoba, która będzie robiła coś, co jest zgodne z jej poglądami i wartościami, to będzie szczęśliwa” (studentka V roku politologii).

Jak zatem widać, w stosunku do samych siebie, własnych perspektyw, studenci mają optymistyczne podejście. Wierzą, że z wiekiem będą się stawali szczęśliwsi.

### Szczęśliwa starość

Pytanie o tak daleką przyszłość, jak wiek emerytalny badanych, okazało się dość trudne. Nie wszyscy mogli sobie wyobrazić własne życie w starszym wieku. Uzyskane wypowiedzi dotyczą sfery wyobrażeń, ale też wskazują na ważne wartości w życiu respondentów, czyli na aspekt ekonomiczny (dostatek), afiliacyjny (więzi), rozwojowy (aktywności).

Czytając wypowiedzi studentów, można dostrzec, że istnieją cztery zasadnicze spojrzenia na udaną starość: indywidualistyczne, familiocentryczne, kompromisowe oraz „klubowo-senioralne”. Pierwsze polega na aktywności, rozwoju zainteresowań, podróżach. Ważny dla typu indywidualistycznego jest dostatek, który umożliwia podróże po świecie. Kilka razy powtarzał się mityczny wręcz obraz niemieckiego emeryta: „Na emeryturze chciałbym być niemieckim emerytem – podróżować i odpoczywać. Nie, no ale naprawdę, myślę, że jak na emeryturze ma się wystarczającą ilość środków, to może to być najfajniejszy okres życia” (student III roku kierunku ekonomiczno-menedżerskiego). „O tym nigdy nie myślałem, najfajniej byłoby wieść żywot niemieckiego emeryta, który jeździ sobie po świecie i realizuje swoje zamiary z młodości, których nie udało mu się zrealizować do tej pory, więc jeżeli będę miał możliwości finansowe, myślę, że nie będzie to zbyt odbiegało od tego wzorca, a jeśli nie, to zobaczymy. Zobaczymy też, jakie będą możliwości i sytuacja, i ciężko o tym mówić... z konieczności, jeśli będzie rodzina, to pewnie pojawią się też wnuki, więc również opieka nad nimi...” (student V roku psychologii).

Jedna z osób podziwiała sposób życia osób starszych w Anglii, który w zasadzie także wynika z zasobnego portfela oraz specyfiki kulturowej: „Jak jest się starym? Wychodzić do ludzi, to jest właśnie to, co zauważyłam w Anglii. U nas w Polsce mamy mnóstwo zgorzkniałych właśnie starszych ludzi, bo siedzą całymi dniami w domu i tylko obserwują z okna okolice, są zgorzkniali przez to życie. W Anglii z kolei jest ta kultura wychodzenia do pubów [...]. Pamiętam, codziennie przychodziła ta sama babcia, ona po prostu czytała książkę, zostawiała zakładkę i następnego dnia do niej wracała. [...] Zawsze przy tym samym stoliku siadał właśnie starszy pan, on sobie wypijał właśnie dwa Guinnessy, do tego przeczytał całą gazetę i potem wracał do domu. Oni nie siedzieli w domu, dzięki czemu widać było, że ci ludzie są po prostu szczęśliwi” (studentka III roku dziennikarstwa).

Drugi typ wyobrażeń szczęśliwej starości skupia się wokół rodziny, pomocy przy wnukach lub kontaktach z bliskimi, starości przeżywanej przez małżonków wspólnie. Oto wypowiedzi badanych: „Myślę, patrząc na swoją babcie, że ona jest szczęśliwa, kiedy się otacza swoimi bliskimi. Kiedy razem spędzamy czas, kiedy ona ma jeszcze możliwość spotkania się ze swoimi znajomymi, no otaczanie się po prostu ludźmi” (studentka III roku bezpieczeństwa wewnętrznego). „Oni [dziadkowie] są szczęśliwi, gdy nic ich nie boli, gdy nie zapomną wziąć leków, kiedy są razem. Na pewno są szczęśliwi, gdy przychodzą do nich wnuki z dziećmi<sup>16</sup>, to w ogóle jest super. Te właśnie przyjęcia rodzinne, to wtedy są przeszczęśliwi! Wszyscy są w dobrych humorach, każdemu wszystko idzie

<sup>16</sup> Zapewne mowa jest o rodzicach osoby badanej.

dobrze. Wszyscy są zdrowi. To są zapewne ich chwile szczęścia. Teraz pojechali na dwa tygodnie do sanatorium, to myślę, że tam też mogą sobie trochę odsapnąć i pobyc razem. Wszystko, jedzenie jest tam podawane, nie trzeba gotować. Masaże, kąpiele błotne, EKG, na każdym kroku lekarze. Jest to dla nich miłe. Są szczęśliwi, że razem sobie jeszcze żyją. Jakoś tak to widzę” (student VI roku medycyny).

Jest też trzeci typ wymarzonej starości – kompromisowy, który łączy rozwój własny z opieką nad wnukami. Jeden ze studentów mówił: „[...] najlepszy pomysł to są podróże, śmigać po całym świecie, wszędzie, gdzie się da, ile starczy kasy z tej emerytury i oszczędności, i to jest mistrzostwo świata, no i wnukami się opiekować i to jest druga młodość dla nich. Jak ja się urodziłem, [...] to babcie wszystkie zaczęły się jarać i podłapały to, i fajnie, i masz jakieś zajęcie przez te 15 lat na pewno, a potem następny wnuczek i tak dalej, i to jest super, jak ma się więcej czasu, to można się poświęcić innym i tym podróżom, i to jest fajna sprawa” (student III roku zarządzania).

Czwarty typ szczęśliwej starości to „senior-klubowicz”. Tak wypowiadali się badani: „Mogłabym robić tak jak moja babcia, która właśnie teraz ma 75 lat i pracuje charytatywnie w domu starców, pomaga tym starszym ludziom. I np. jak są dostawy żywności, to je rozpakowuje, dzieli. Chodzi do klubu emeryta i bardzo często z tym klubem wyjeżdża, i coś zwiedza, i ciągle tylko do mnie przyjeżdża i jest zafascynowana. Żeby się spotkać z moją babcią, to trzeba się wpisać w jej grafik, bo ma tyle zajęć! Właśnie to jest takie fajne, że ma tyle takich swoich zajęć, nie nudzi się. Uważam moją babcię za osobę bardzo szczęśliwą, że jest optymistką. Po części może to właśnie babcia jest jednym z moich autorytetów. Zawsze jak patrzę na nią, gdy coś się dzieje źle, to ona nigdy się nie załamuje” (studentka III roku ochrony środowiska). Przytoczona wypowiedź wskazuje także na społecznikowską twarz starości, kiedy starsza osoba angażuje się w działalność wolontariacką. Do „klubowo-senioralnej” starości nawiązuje również wypowiedź kolejnej studentki: „Na przykład mój pradziadek. On już nie żyje i miał 99 lat. W sumie do samego końca chodził do klubu seniora co weekend. Był tam starszy dancing, mieli jedzenie, spotykali się w każde święta Bożego Narodzenia i Wielkanocne. To była bardzo fajna opcja, bo starszy człowiek często nie ma się do kogo odezwać, a w takim miejscu może sobie porozmawiać z ludźmi na swoim poziomie. Porozmawiać o tym, kogo widział. Starsi ludzie lubią o tym rozmawiać. O takich rzeczach, które młodzieży nie interesują” (studentka III roku zootechniki).

Studenci wskazywali, że ważne jest utrzymywanie kontaktów nie tylko z rodziną, lecz także z szerszym otoczeniem społecznym: z osobami z różnych pokoleń, z sąsiadami, ze znajomymi i przyjaciółmi. „Recept” na szczęśliwą starość poszukiwano m.in. we własnej rodzinie, w doświadczeniu życiowym innych



starszych osób. Oto wypowiedzi badanych: „No właśnie, wyobrażam sobie tak, jak żyje moja babcia. Ma domek, żyje sobie sama na wsi, ma psa, którego zawsze karmi, swojego syneczka kochanego, który przyjeżdża do niej w weekendy, dogląda sobie gospodarstwa i jest zupełnie niezależna. Nikt jej nie mówi: «teraz masz iść do lekarza», «teraz to musisz leżeć, bo jesteś stara». Robi sobie, co chce, i to jest, tak myślę, najważniejsze” (studentka III roku pedagogiki specjalnej). „Moi dziadkowie są bardzo skromni, aż tacy za skromni. Zbyt mało korzystają z życia. Oni są nadal małżeństwem, są wciąż razem, są szczęśliwi i widzę, że oni boją się o siebie. Boją się tak naprawdę śmierci. Bardzo się kochają i boją się zostać sami. Na pewno starają się aktywnie spędzać czas. Nie siedzą w domu, są otwarci, są nowocześni, są lewicowi. Nie są ograniczeni przez jakiś Kościół, tylko myślą samodzielnie. Starają się obcować ze sztuką. Chodzą gdzieś cały czas na jakieś koncerty. Obcują z naturą, cały czas gdzieś wychodzą na dwór, wyjeżdżają” (studentka V roku edukacji artystycznej).

W opinii badanej młodzieży akademickiej, w starszym wieku istotne jest zagospodarowanie wolnego czasu: podróże, udział w zajęciach organizowanych dla seniorów, aktywność fizyczna, nadrobienie zaległości w czytaniu książek, oglądaniu filmów, rozwijanie zainteresowań, spełnianie marzeń. Znaczenie ma także zdrowie (utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej) i pogodzenie się ze starością. Ważne, aby „nie utracić optymizmu” i „cieszyć się z małych rzeczy”. Życie zgodne z systemem własnych wartości jest postrzegane jako warunek tego, by poczuć się szczęśliwym w starszym wieku. Oto wypowiedź studentki: „To na pewno próbować być takim pogodnym staruszką. Nie ganiającą wszystkich babcia. Wydaje mi się, że dobrze jest uprawiać sport, żeby tam mniej łupało w krzyżu i wtedy jest się też mniej złośliwym dla świata. Bo świat jest wtedy bardziej życzliwy dla ciebie i łatwiej jest być szczęśliwym. No i chyba robić wszystko to, żeby się później nie żałowało jakoś. Jak się żyje zgodnie ze swoimi wartościami, to chyba jest się szczęśliwym. Mam nadzieję. [...] No to bym chciała sobie odłożyć jakąś fajną sumkę, żeby sobie już trybem seniora popodróżować, może nawet bym sobie zrobiła szlak tego, co podróżuję teraz, żeby zobaczyć jak to się wszystko pozmieniało, tylko bardziej spokojnie, już nie na *couchsurfingu*, ale kto wie, może będę szaloną zwariowaną hipiską na starość i będę to dalej praktykować. No ale właśnie, te podróże i w miarę jakoś aktywnie, żeby też nie zgnuśnieć i się zasiedzieć, tylko jakoś fajnie i aktywnie to sobie przeżyć do końca” (studentka II roku gospodarki przestrzennej).

Młodzi ludzie odrzucali – jako antywzór szczęśliwej starości – siedzenie całymi dniami w domu oraz oglądanie telewizji. Marzyła im się aktywna starość, w zdrowiu oraz wśród bliskich ludzi. Myśląc o kresie życia, wskazywali na wagę postępowania w zgodzie z wartościami.

## Polityka i przyszłość: Polska to nie kraj na szczęśliwą starość?

Obecna polityka państwa, wprowadzane reformy ekonomiczne i społeczne rodzą obawy młodych dorosłych co do ich przyszłości<sup>17</sup>. Negatywnie oceniane są reformy emerytalne, zmniejszające szanse na zadowalającą starość. Brakuje nadziei na zapewnienie przez państwo przyszłej emerytury. Studenci zauważali: „No bo z perspektywy czasu, jak obserwuję to, co się dzieje w polityce i w bliskiej mi rodzinie, no mam babcie i dziadków, którzy są na emeryturze i ich emerytury są, no powiedzmy sobie szczerze, niskie i nie mogą sobie pozwolić na to, aby zagwarantować sobie w miarę dostatnie życie, żeby przetrwać od dziesiątego do dziesiątego, no to niestety, ale nasza polityka w tej sferze jest niedostateczna” (studentka III roku dziennikarstwa i fotografii). „[cisza] Wydaje mi się, że składki odprowadzane na emeryturę, że niby one są, tak, ale emerytury wyliczane przez państwo jednak są dość krótkie, no a żeby żyć na pewnym poziomie, dochody muszą być odpowiednio wysokie, no i co do tego mam obawy, tak. No bo nie chciałabym w życiu pracować tyle, żeby nie mieć czasu dla siebie – po to, żeby mieć w przyszłości jakąś tam emeryturę, żeby móc tak żyć, chciałabym pracować, ale mieć też czas na jakieś przyjemności, więc jaka będzie z tego emerytura? Ciężko powiedzieć...” (studentka III roku kulturoznawstwa). „Jeśli pytasz o Polskę, to obecna sytuacja nie zapewnia tego. Ostatnio moja mama dostała list od ZUS, że będzie miała 300 zł emerytury. Jak dostajesz taki list, to w pewnym momencie sobie uświadamiasz, że po co moja mama płaci ogromne pieniądze co miesiąc, skoro ona ma na emeryturze dostawać jedną piątą tego, co teraz co miesiąc. Nie pozwala ci to na jakiegokolwiek utrzymanie. Gdyby moja mama zamiast płacić te pieniądze ZUS-owi je odkładała, to ona teraz by naprawdę wygodnie żyła, tyle że państwo ci to uniemożliwia. I to jest bardzo nefajne. System emerytalny w Polsce kuleje, dlatego ja nie wyobrażam sobie, że będę szczęśliwą emerytką w Polsce. Może inaczej będę, ale nie z polskiej emerytury. Myślę, że w Polsce nikt mi nie gwarantuje wygodnego, dostatniego życia jako emerytce” (studentka III roku transportu). „[Rządzący] nie są gwarantem niczego. Nie mam dobrej opinii o rządzie, sytuacji ekonomicznej, gospodarczej. Nie są w stanie nic zagwarantować, a szczególnie studiując pracę socjalną i mając zajęcia z zabezpieczenia społecznego, nie są w stanie nic zapewnić. Za dużo wiem, jak to wygląda od kuchni” (studentka III roku pracy socjalnej).

<sup>17</sup> Warto w tym miejscu przypomnieć, że badanie było realizowane w okresie maj-wrzesień 2012 r., czyli za rządów Platformy Obywatelskiej.

Także przy tym pytaniu pojawiały się myśli o ewentualnej emigracji. Oto wypowiedzi studentów: „Mój tata mówi, że mam się przeprowadzić do innego kraju, bo w Polsce nie będę raczej szczęśliwa” (studentka VI roku kierunku lekarstwo-dentystycznego). „Nie wiem jeszcze czy zostanę w Polsce, może wyjadę [...], gdyż płaca minimalna w Polsce jest o wiele mniejsza niż w innych krajach Unii Europejskiej” (studentka III roku polityki społecznej).

Na pytanie: „Jak myślisz, czy obecna polityka i gospodarka są w stanie zagwarantować satysfakcjonującą cię przyszłość w wieku emerytalnym?” badani odpowiadali: „Na ten moment zdecydowanie nie! Jak nic się nie zmieni, to ja z Polski uciekam” (absolwentka psychologii). „Myślę, że nie, i to jest jeden z powodów, dla których chciałabym wyjechać z Polski. Jak patrzę na zarobki, które będę osiągała tutaj po studiach, a gdzieś za granicą, to po prostu dla mnie jest śmieszne. Tak samo jeśli chodzi o renty, emerytury, są one dużo niższe i nie zapewniają wystarczającego standardu. Szczególnie w wieku emerytalnym, gdzie człowiek potrzebuje o wiele więcej niż młoda osoba. Muszą brać czasami bardzo drogie lekarstwa, wiadomo, są różne choroby” (studentka III roku inżynierii środowiska). „Ja sobie nie wyobrażam swojego życia na emeryturze, przynajmniej w tym kraju sobie tego nie wyobrażam. Bo jak słyszę, co się dzieje z tymi emeryturami, i kto ma je dostawać czy ma ich nie dostawać, to ja sobie tego nie wyobrażam. Ja mam nadzieję, że jak dożyję i żaden mnie nowotwór wcześniej nie zje, to na jakichś wyspach Wielkiej Brytanii, gdzie zasiłek jest wyższy niż u nas średnia pensja krajowa, to tak to sobie wyobrażam, że jakoś w innym państwie i w innej rzeczywistości. W naszym państwie sobie tego nie wyobrażam” (studentka III roku bibliotekoznawstwa i informacji naukowej).

Młodzieży akademickiej nie podoba się mieszkaniowa oraz zdrowotna polityka państwa w stosunku do starszych osób. Jeden ze studentów stwierdził: „Na przykład pod względem wyrzucania lokatorów na bruk, których mieszkania komunalne, ich status własnościowy został zmieniony. Pod względem w ogóle ciągłych podwyżek cenowych na leki. Pod względem służby zdrowia, która nie spełnia moich oczekiwań wobec starszych ludzi. No mówię to np. obserwując, jak w szpitalu traktowali moich dziadków i w ogóle starsze osoby z mojej rodziny – takie odkładanie wszystkiego na później, ale to tak naprawdę wina tego, że lekarze też nie mają wystarczająco wysokich dochodów. No i tak, ale wracając do pytania, to chciałbym najbardziej, jeżeli nic się nie zmieni, wynieść się gdzieś do Francji i nie przejmować się takimi rzeczami, mieszkać, powiedzmy, na Lazurowym Wybrzeżu, do końca swoich dni tam, OK” (student V roku psychologii).

Wyrażano też opinię, że nadzieję trzeba pokładać w sobie samym i własnej przyszłej rodzinie, w pomocy dzieci. Oto przykładowe wypowiedzi badanych: „Oj, ciężko będzie akurat z tym, przez to, że bardzo dużo moich znajomych np.

ma, pracuje na te tzw. śmieciowe umowy, nie są odprowadzane podatki, przez co emerytury mieć nie będą. Chociaż i tak istnieje zagrożenie, że my jesteśmy starzejącym się społeczeństwem, i tak nie będzie kto miał pracować na nasze emerytury. Znam bardzo dużo ludzi, w moim wieku mniej więcej, których dzięki Bogu stać na to i sobie sami opłacają te składki, ale tutaj jest jakieś takie niebezpieczeństwo, że można zostać bez środków do życia. I tutaj się wtedy dzieci przydają” (student III roku socjologii). „Ja się już tego zaczynam obawiać, to znaczy znając prognozy demograficzne dla Polski, to boję się troszeczkę, że właśnie już jak ja będę takim starszym człowiekiem, to będzie ciężko, ponieważ rąk do pracy będzie mało. Będzie bardzo stare społeczeństwo, będzie ciężko o jakąś dobrą opiekę medyczną, ponieważ będzie bardzo dużo chętnych, też takich, których będzie stać, żeby sobie taką opiekę zapewnić. Więc trochę mnie to przeraża, ale tak naprawdę wszystko jest w naszych rękach. Musimy mieć dużo dzieci i wtedy sobie jakoś poradzimy na starość” (studentka III roku ekonomii).

Pojawiał się pogląd, zgodnie z którym wydłużanie wieku emerytalnego likwiduje „instytucję babci”, bo babcie nie będą mogły pomagać w wychowaniu wnuków.

Pojedyncze osoby wyrażały nadzieję na dobrą przyszłość, wskazywały na własny wysiłek i pracę, które tę przyszłość zagwarantują, na założenie własnej firmy. Zwracano uwagę, że należy oszczędzać pieniądze z myślą o starości. Na koniec tego podrozdziału przytoczę zatem bardziej optymistyczną wypowiedź: „No teraz po tej reformie to już szybciej, reforma to jak reforma, ale mam większą szansę na jakąś tą emeryturkę, bo te dwa lata przepracuje się dłużej, ale może to podniesie tą kasę. No nie wiem, mi się wydaje, że teraz lepiej będzie troszkę” (student III roku zarządzania).

## Postrzeganie dobrostanu Polaków

### Polacy: szczęśliwi, narzekający i zawistni

Opinie studentów dotyczące cech Polaków okazały się bardzo zróżnicowane. Niektórzy byli zdania, że Polacy narzekają trochę za dużo, a inni – że w sam raz lub wcale. Studenci dostrzegali zróżnicowanie grup społecznych, a także cechy indywidualne warunkujące poczucie zadowolenia z życia. Wskazywali na większe narzekanie wśród osób starszych (aczkolwiek i młodzi narzekają, że „muszą pracować, że pracy nie mogą znaleźć”), a także na narzekanie z uzasadnionych powodów (sytuacji ekonomicznej, niższego dobrostanu w Polsce w porównaniu z bardziej zamożnymi krajami Europy). Zauważano, że Polacy są narodem „smutnym, bardzo smutnym. Wystarczy wyjść na ulicę, prawie nikt się nie uśmiecha, prawie nikt nie jest szczęśliwy, prawie nikt nie wie, jak być szczęśliwym, każdy znajduje sobie problemy. Każdy porów-

nuje się do kogoś innego. To jest bardzo przykre” (studentka III roku pracy socjalnej). „Tak, jeżeli są upały, narzekamy, że jest gorąco. Jeżeli jest zimno, narzekamy, że jest zimno, itd. Narzekamy na wszystko, co jest możliwe. Jeśli rośnie zatrudnienie, narzekamy. Jeśli mamy bezrobocie, narzekamy. Narzekamy, że mamy beznadziejne drogi, stadiony i służbę zdrowia. Generalnie na wszystko. Uważamy, że wszyscy wokół nas mają lepiej, a tak naprawdę nie widzimy tej biedy, która się dzieje w innych krajach, gdzie jest naprawdę dużo gorzej, gdzie ludzie naprawdę walczą o kromkę chleba, że w Afryce dzieci nie mają wody, ubrań, szkół” (student III roku zarządzania). „Za dużo jest tego narzekania. To się wszędzie słyszy. Nie tylko w mediach, w wiadomościach czy, no, tego typu programach. To się widzi po prostu w ludziach, jak ze sobą rozmawiają. Codziennie słucham rozmów. No są to ludzie starsi. Oni wiecznie narzekają, rzadko kiedy słyszy się coś dobrego. Narzekają jak nie na siebie, to na najbliższych, to na obcych i na wszystkich dokoła [...]” (studentka V roku zarządzania).

Powody do narzekań upatruje się w wydarzeniach historycznych, w tym w II wojnie światowej, w „zaszłościach z byłego systemu słusznie minionego”, w tym, że Polacy „nie potrafią zaakceptować sytuacji taką, jaka jest, i dążyć do tego, żeby była lepsza”, że „w Polsce jest więcej tych pochmurnych dni”. Badany mówił: „Myślę, że narzekamy. Ale myślę też, że niebezpodstawnie to robimy, ponieważ poziom życia w naszym kraju jest dosyć niski w porównaniu do poziomu życia na Zachodzie. Mamy na co narzekać. Zachodnie kraje dziwią się, że przy takich zarobkach tak dobrze funkcjonujemy. My po prostu przyzwyczailiśmy się do tego. Ale myślę, że mamy prawo narzekać, bo po tym, co przeszliśmy, myślę, że należy nam się lepsze życie” (student III roku transportu).

Pojawiały się głosy o terapeutycznej funkcji narzekania, jak i o tym, że narzekanie zależy od cech osobowościowych, że nie można generalizować tej cechy na całe społeczeństwo. Niektórzy studenci stwierdzali wręcz, że znają więcej osób zadowolonych z życia niż narzekających. Narzekanie jest rozumiane jako pewien rytuał, który zresztą nie przeszkadza mobilizować się do rozwiązania życiowego problemu. Obniża też poczucie stresu. Przytoczę kilka wypowiedzi badanych: „Narzekać to nasz sport narodowy. A takie argumenty, sam lubię sobie ponarzekać czasem na niektóre rzeczy. Nie chodzi o to, żeby jakoś tak poważnie narzekać, ale np. można ponarzekać na pogodę niezależnie od tego, jaka jest. To jest odśrodkujące” (student III roku informatyki). „Przyjdę do domu i ponarzekam, lepiej się czuję, nie wiem czemu. Ale tak chyba jest. Tak Polacy mają, wszystkie babcie w autobusach, wszyscy jak jeden mąż” (studentka V roku stosunków międzynarodowych). „Wydaje mi się, że narzekanie to takie hobby narodowe, że to nawet się narzeka, nawet kiedy nie ma takiej potrzeby. Może rzeczywiście wynika to z lęku o mówieniu o tym, jak u nas jest dobrze

i wspaniale. Polacy lubią, jak się ktoś cieszy z naszego szczęścia, niekoniecznie lubią się cieszyć z cudzego” (studentka V roku kulturoznawstwa).

Niektórzy badani postrzegają Polaków w bardziej korzystnym świetle: jako otwartych, przyjaznych, pomocnych, sympatycznych – wbrew stereotypom ukazującym ich jako narzekających i niezadowolonych z życia. Wskazywano także na takie cechy Polaków, jak patriotyzm, pracowitość, spryt. Studenci mówili: „[...] no bo naprawdę jesteśmy szczęśliwym narodem, znaczy szczęśliwym, no po prostu możemy się śmiać nawet i z porażek. Tak, potrafimy wstać i się otrzepać z jakichś niepowodzeń. No wiadomo, też jest jakaś część ludzi, która tam narzeka i, nie wiem, stoi tylko i, nie wiem, wydaje im się, że z samego narzekania coś osiągną, ale tak, ale wydaje mi się, że jest garstka ludzi takich” (studentka III roku administracji). „Polacy są chyba narodem dość szczęśliwym. Przynajmniej tak jak w moim otoczeniu, to nie ma czegoś takiego, jakichś bliskich strasznie zrezygnowanych ludzi, którzy by jakoś strasznie narzekali na swoje życie. Raczej są pozytywnie nastawieni” (studentka III roku kulturoznawstwa).

Co bardzo ważne, studenci dostrzegali zmiany w samopoczuciu Polaków na lepsze. Stwierdzali: „[...] ostatnie jakieś 15 lat powiedzmy, zaobserwowałam ogromną zmianę mentalności, naprawdę, i to na lepsze. Otwieramy się, umiemy cieszyć się z życia, więc myślę, że jest dobrze, jest dobrze” (absolwentka medycyny). „Polacy są narodem, który bardzo się zmienił na przestrzeni ostatnich 20 lat, 30 już właściwie. Widać to teraz bardzo na przykładzie dwóch pokoleń – mojego i pokolenia moich rodziców. Moi rodzice [...] to pokolenie, [które] nie jest tak bardzo nastawione na sukces jak nasze pokolenie, i wydaje mi się, że teraz Polacy zaczynają być bardziej pewni tego, że mogą być niezależni, samodzielni, nie muszą szukać pomocy gdzieś poza samymi sobą, tylko mogą znaleźć te motywacje do swoich sukcesów no w swoich właśnie osiągnięciach” (student V roku psychologii).

Polacy są również postrzegani przez młodzież akademicką przeważnie jako osoby zawistne, nieumiejące cieszyć się z cudzego szczęścia. Studenci stwierdzali: „Kiedy komuś się wiedzie lepiej niż mi, to zazdrościmy i życzymy jakiegoś raka do zestawu z tym szczęściem” (student III roku psychologii). „Ale jeżeli przebywam w krajach zachodnich, to tam ludzie są uśmiechnięci na ulicy, mają zaufanie do swoich sąsiadów i też są bardzo chętni do pomocy. No w Polsce tego niestety nie ma i w Polsce też jesteśmy jednak narodem zawistnym, i życzymy temu bliźniemu jak najgorzej” (student III roku stosunków międzynarodowych). „Zawistni, są bardzo zawistni, np. no w małych miejscowościach. W Warszawie mniej to wygląda, bo jest większa anonimowość. Ale naprawdę to działa tak, że ktoś ma pieniądze na wsi, że mu się powodzi – to wszyscy mówią, że nakradł. Chociaż wystarczy fora przeczytać, również jest mentalność wśród forumowiczów, ale... ale wydaje mi się, że jesteśmy zawistni wobec

sukcesu innych ludzi. No naprawdę, jak ktoś ma pieniądze, to od razu komentarze innych są pod spodem, to że nakradł, zamordował [...]” (student III roku studiów ekonomiczno-menedżerskich). „Jeśli ktoś inny odniósł sukces, to są zazdrośni zazwyczaj i próbują albo się jakoś dowartościować w ten sposób, czyli np. nawet jeśli nie znają tej osoby, to wiesz, nagle się znają i tak dalej, opowiada w kręgu swoich znajomych, chce się podbudować przede wszystkim. A jeśli ktoś jest szczęśliwy, bo np. sobie kogoś znalazł, to ludzie też potrafią być w związku z tym bardzo nieuprzejmi. I to np. w dzisiejszej erze Internetu bardzo to widać, np. na Facebooku jak ktoś nagle znajdzie związek, to wszyscy nagle wielkie oczy robią, jak ktoś jest w związku i tyle. Są zazdrośni zazwyczaj, albo, nie wiem, może to czasami nie zazdrość, może czasem zawiść albo po prostu zwykła szydera” (student III roku politologii).

Przyczyny zawiści upatrywano w nierównościach społecznych oraz niskim poziomie życia. Oto wypowiedź badanego: „Gdyby każdy miał takie same dobra, zarabiał dobre pieniądze, miałby na ten samochód, na ten dom, to nie byłoby tyle zazdrości co teraz” (student IV roku inżynierii środowiskowej).

Podsumowując, należy zauważyć, że młodzież akademicka wykracza w swoich poglądach poza stereotypy narzekającego społeczeństwa polskiego, jednak ze smutkiem wskazuje na zawiść Polaków wobec cudzego szczęścia. Podobnie jak w przypadku narzekania, badani wskazywali na młodzież jako mniej zawiśniętą, a na starsze pokolenia z małej miejscowości i wsi – jako bardziej skłonne do tego uczucia, choć także wśród młodzieży przybierają na sile zawiść i szyderstwo, podsycane m.in. w Internecie.

### Szanse młodzieży na osiągnięcie celów życiowych

Studenci widzą szanse na osiągnięcie życiowych celów przez polską młodzież we własnej aktywności i motywacji („nic z nieba nie spadnie, trzeba się postarać”), w odpowiednio wybranych studiach, ale i w rozwiązaniach strukturalnych czy instytucjonalnych: w tym, że istnieją wyższe studia bezpłatne, że powstają nowe kierunki studiów, oferowane są stypendia, programy wymian międzynarodowych, funkcjonują nowe technologie i Internet. Badani stwierdzali: „Ciężko powiedzieć, na pewno nie jest tak, jak myśli spora część młodych ludzi, że same studia dadzą ci pracę i zapewnią byt. Tak jak często to się dzieje za granicą, w krajach bardziej, powiedzmy, rozwiniętych – Francji, w Niemczech. Natomiast jest sporo perspektyw w dużych ośrodkach miejskich. W Warszawie np. ciężko nie znaleźć jakiejś pracy, od której można zacząć i piąć się po szczeblach kariery. Więc można, można coś osiągnąć, jeżeli się ciężko pracuje i jest się na to nastawionym – na sukcesy” (student V roku psychologii). „Ma szanse, tylko żeby to osiągnąć, jest potrzebna ogromna ilość pracy, a tego młodzieży zazwyczaj brakuje, takiego samozaparcia.

Jeżeli ktoś jest wytrwały w dążeniu do swojego celu, to prędzej czy później go osiągnie” (student III roku informatyki).

Młodzież akademicka uzależnia osiągnięcie celów przez ludzi młodych od statusu materialnego (trudniej jest osobom z biedniejszych rodzin), miejsca zamieszkania (większe szanse są w dużych miastach niż na wsi, raczej w krajach zachodnich niż w Polsce). Oto wypowiedzi badanych: „No i znowu Warszawa, w Warszawie jak najbardziej tak. To znaczy w porównaniu do tego, co kiedyś było, to się zmieniło i zmienia się na lepsze. Też na jakichś pipidówkach to się na lepsze zmienia. Myślę, że teraz z dostępem do Internetu, jeśli ktoś chce, to naprawdę może dużo. Tylko trzeba chcieć, ale jest możliwość” (studentka II roku gospodarki przestrzennej).

Szanse młodzieży w Polsce oceniano jako gorsze niż w innych krajach zachodnich, m.in. z powodu biurokracji. W niektórych wypowiedziach szanse te postrzegane były jako duże i lepsze niż w czasach PRL-u. Oto przykładowe odpowiedzi na pytanie: „Jak uważasz, czy młodzież w Polsce ma obecnie szanse realizować swoje cele i dążenia życiowe?”. „Tak, zdecydowanie tak. I mają dużo większe możliwości niż czasy PRL-u, gdzieś tam naszych rodziców czy coś, to jest kompletnie nieporównywalne! Uważam, że jest mnóstwo bardzo fajnych projektów nie tylko w Polsce, ale generalnie międzynarodowych, w których Polska także istnieje” (absolwentka V roku psychologii). „Myślę, że tak. Nasze pokolenie jest bardziej zdeterminowane niż kilkanaście lat temu. Uważam, że w Polsce za duża jest ta nagonka na to: każdy musi mieć studia, jeden język, piąty. To przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie, tylko stało się standardem, że młodzi ludzie studiują. Ja akurat nie uważam, że jeśli ktoś robi piąty fakultet, to naprawdę dobrze. Podoba mi się, jak jest w innych krajach: każdy idzie na *college*, później go kończą, swoją edukację, i nastawiają się już na konkretny zawód. U nas to jest taka wieczna nauka, każdy nakręca się na osiągnięcie czegoś, a i tak nie ma pracy” (studentka III roku finansów i rachunkowości). „Wydaje mi się, że tak. Jest dużo możliwości, których nie mieli nasi rodzice, np. wyjazdy za granicę, studiowanie przez semestr za granicą. Tanie loty, można podróżować, poznawać świat za naprawdę nieduże pieniądze. Nie ma się problemu, żeby wyjechać, bo wystarczy dowód osobisty. Tutaj ten świat się otwiera, to na pewno pomaga. W Polsce też jest dużo inicjatyw, w Warszawie też, gdzie jest dużo takich miejsc, gdzie można rozwijać się. W mniejszych miastach jest gorzej” (studentka IV roku architektury).

Nie wszyscy badani patrzyli z optymizmem na realizowanie się zawodowe młodzieży w Polsce. Wskazywano na brak zaplecza materialnego, własnego mieszkania, dobrze płatnej pracy. Badana, która oceniała szanse młodzieży w Polsce na realizację zawodową jako bardzo złe, mówiła: „Ogólnie ci, którzy nie otrzymają pomocy od rodziców, to tak naprawdę mają wielki dylemat, gdzie zamieszkać – czy wynajmować, czy wziąć wielki kredyt, ale też nie każdy może



sobie na to pozwolić, bo jeśli chodzi o pracę, to też jest ciężko. Ludzie po studiach nie mają pracy, chyba że studiują kierunki techniczne, tak jak informatykę czy mechatronikę, czy coś takiego, tak. Więc no uważam, że nie jest łatwo, i sama mam parę znajomych, które wynajmują mieszkanie, pracują same i widzę, że jest im bardzo ciężko powiązać koniec z końcem” (studentka III roku psychologii).

Badani wskazywali także na słabość polityki państwa skierowanej do młodych ludzi, na „drogie życie w Polsce przy polskich zarobkach”. Niektórzy rozpatrywali możliwość zarobkowego wyjazdu w przyszłości za granicę. Stwierdzali: „Najchętniej zostałabym tutaj, ale wiem, że jeżeli nie udałoby mi się ze znalezieniem dobrej pracy albo rozkręceniem własnego biznesu w przyszłości, to na pewno chciałabym wyjechać, bo myślę, że za granicą udałoby mi się” (studentka III roku dziennikarstwa i komunikacji społecznej). „Tydzień temu moja koleżanka wróciła z Erasmusa w Danii. I ona naprawdę wracając stwierdziła, że nie chce tu już mieszkać, i ona będzie na pewno studiować tam, gdzie pojechała na tą wymianę. Więc, z jednej strony patrząc, to, że mamy darmowe studia, jest wielkim plusem, bo są kraje, w których się płaci i to też spore pieniądze. Tyle że kraj nas wykształci, a potem nas nie utrzyma, bo jakby nie są doceniani tutaj fachowcy i to jest powodem, że oni wyjeżdżają gdzieś za granicę, bo tam będą lepsze pieniądze. Kraj wnosi dużo, że nas wykształci, daje nam takie możliwości, ale potem nie potrafi nas zatrzymać przy sobie. Wiadomo, że młodzi będą dążyć do czegoś więcej. Chcą pracować w zawodzie. W kierunku, w którym ukończyli studia. Tu w Polsce jest mało takich okazji” (studentka III roku pedagogiki).

## Podsumowanie

Proces gromadzenia jednostkowych definicji szczęścia na podstawie pisemnych prac oraz ustnych wypowiedzi warszawskich studentów kończących studia wyższe na poziomie licencjackim i magisterskim pozwala wyodrębnić różne formy szczęścia. Na bardziej ogólnym poziomie, na podstawie przytaczanych przez badanych definicji, rysują się cztery wymiary szczęścia.

- I. **Szczęście rodzinne.** W tym kontekście pojawiają się warianty szczęścia partnerskiego oraz indywidualnego (w przypadku życia w pojedynkę). Wyobrażenie rodziny z dziećmi nadal jest modelem szczęścia jednostki. Badani przedstawiają różne poglądy na samą rodzinę i podział obowiązków małżonków – od tradycyjnych ról po bardziej partnerskie. Podstawę takiego modelu stanowią miłość oraz emocjonalne zrozumienie, wsparcie.
- II. **Szczęście samorealizacyjne.** Opiera się na edukacji, pracy, celach życiowych, sukcesie. Młodzi ludzie niemal jednogłośnie stwierdzają, że w życiu trzeba się

zajmować tym, do czego ma się zdolności, co sprawia przyjemność. Praca powinna się wiązać z zainteresowaniami jednostki. Model samorealizacyjnego szczęścia funkcjonuje równoległe z modelem afiliacyjnym. Nie mniej ważne są wartości niematerialne, jak miłość i przyjaźń. Dobrze jest zostać człowiekiem sukcesu, ale zarobionymi pieniędzmi młodzież akademicka chciałaby się dzielić z bliskimi – z wymarzoną przyszłą rodziną.

III. **Szczęście dostatnie/dobrobytu** (zaspokojenia potrzeb własnych i przyszłej rodziny). W opiniach badanych dostatnie życie jest warunkiem szczęścia. Społeczeństwo konsumpcyjne, oferujące coraz to wygodniejsze sposoby życia, budzi pragnienie życia w dostatku. Niekoniecznie oznacza on życie w luksusie. Przede wszystkim chodzi o zaspokojenie różnych potrzeb. W tym obszarze mieszczą się praca i uzyskiwane zarobki. Zdaniem studentów, pieniądze dają poczucie niezależności, pozwalają na usamodzielnienie się. Znacznym problemem pozostaje sprawa mieszkaniowa – własne mieszkanie lub dom. Wśród innych dóbr wymieniany był także samochód. Dochód powinien wystarczać nie tylko na skromne życie, lecz także na rozwój zainteresowań, na wypoczynek i wyjazdy wakacyjne (także zagraniczne). Dostatek ważny jest także, by przeżyć szczęśliwą starość. Ewentualny brak możliwości dostatniego życia w Polsce skłania młodzież akademicką do rozważenia wyjazdu za granicę, choć większość spróbuje najpierw ułożyć sobie życie w Polsce.

IV. **Szczęście psychofizyczne/dobrostanu** (zdrowie, pogoda ducha, optymizm, chwile szczęścia). Ten wymiar szczęścia wiąże się z cechami osobowościowymi jednostki, a także z umiejętnością cieszenia się z małych rzeczy. Łączy się także z umiejętnościami pokonywania sytuacji stresowych, ze świadomością, że nie można osiągnąć pełni szczęścia. Szczęście psychofizyczne realizowane jest na wiele różnych sposobów. Badani wskazują na duże znaczenie w ich życiu aktywności fizycznej, ale także rozwijanych licznych pasji (np. muzyki, tańca, śpiewu), spotkań z przyjaciółmi, spędzania z nimi wolnego czasu. Nieliczni poszukują sensu życia oraz równowagi w sferze religii, większość optuje za wartościami etycznymi, ceniąc wysoko prawdę, kulturę osobistą, tolerancję wobec odmiennych poglądów. W odczuciu studentów szczęście wiąże się z wolnością rozumianą jako decydowanie o sobie, brak znacznych ograniczeń, robienie tego, co się lubi. Dobrostan jest ważny w kontekście wyobrażeń na temat szczęśliwej starości.

Analiza jakościowa ponad 200 wypowiedzi warszawskiej młodzieży akademickiej pochodzących z dwóch badań ukazała pewne różnice w wizjach udanego życia przedstawianych przez mężczyzn i kobiety, a także osoby studiujące różne kierunki. To studenci pracy socjalnej, pedagogiki i psychologii odwołują się do takich aspektów spełnienia, jak pomoc niesiona innym ludziom.

O pomocy innym mówią też studenci medycyny, ale bardziej w kontekście działalności zarobkowej niż wolontariackiej. Warto zaznaczyć, że wywiady indywidualne były często prowadzone nie na terenie uczelni, lecz w innych dogodnych dla badanych miejscach, jak mieszkanie badanego, kawiarnia czy park. Taka sytuacja wywiadu nie wywierała presji na osoby badane – nie czuły się one zmuszone do utożsamiania się ze studiowanym kierunkiem oraz odpowiadania zgodnie z oczekiwaniami środowiska akademickiego (Kanasz 2014: 167). Niemniej jednak wpływ wspomnianych czynników mógł wystąpić w badaniu skojarzeń ze szczęściem, które było prowadzone metodą audytoryjną, oraz w wywiadach realizowanych na terenie uczelni.

Stosując kryterium wybranego kierunku studiów, daje się zaobserwować podział na osoby pewne swojej przyszłości i niepewne. Niemałą rolę odgrywa tu zapotrzebowanie na dany zawód na rynku pracy oraz wysokość oczekiwanych zarobków. Do pewniejszych siebie należą osoby studiujące m.in. na kierunkach technicznych, medycznych, prawniczych. Liczy się także tzw. powołanie do wybranego zawodu. Pewniejsze siebie są osoby studiujące na dwóch kierunkach, czyli zdobywające doświadczenie w dwóch różnych zawodach.

Na podstawie ocen własnego samopoczucia psychicznego można wyróżnić trzy typy młodzieży akademickiej: optymistów, pesymistów i realistów. Optymiści częściej doświadczają poczucia szczęścia na co dzień oraz z optymizmem patrzą w przyszłość. Pesymiści rzadziej odczuwają radość i ze smutkiem patrzą w przyszłość. Realiści deklarują, że czasami bywają szczęśliwi i że nie wybiegają daleko w przyszłość.

Ze względu na stosunek do religii wyodrębnić można dwa typy młodzieży akademickiej: wierzących i niewierzących. Pierwsza grupa m.in. w swojej wierze znajduje oparcie, sens życia, poczucie szczęścia. Druga – szuka oparcia w relacjach z ludźmi.

Biorąc pod uwagę wyobrażenia studentów na temat przyszłej rodziny, można wyróżnić typ osiadły i typ mobilny, typ familiocentryczny oraz typ indywidualistyczny. Dla typu osiadłego charakterystyczne jest marzenie o posiadaniu własnego domu, mieszkania, dla typu mobilnego zaś – chęć podróży, wyjazdów na długi okres w celu rozwoju zawodowego. Typ familiocentryczny postrzega szczęście własne w kontekście zaspokojenia potrzeb członków rodziny, natomiast typ indywidualistyczny skupia się na zaspokojeniu własnych pragnień.

Zestawiając ankietę na temat wartości młodzieży akademickiej z wypowiedziami uzyskanymi z indywidualnych wywiadów, łatwo dostrzec pewne różnice. Podczas gdy w czołówce cenionych wartości deklarowanych w ankiecie znajdują się: rodzina, miłość, przyjaciele, sumienie, praca, w wywiadach indywidualnych rodzina, jako wartość istotna, rozpatrywana jest przez

młodzież akademicką w dalszej perspektywie i kolejności. Młodzi dorośli najpierw chcą osiągnąć pozycję społeczną, zaspokoić potrzeby materialne (własne mieszkanie, wysokie zarobki), a dopiero później założyć rodzinę z dziećmi. Zanim jednak spełnią swoje pragnienie niezależności ekonomicznej, akceptują mniej zobowiązujące związki partnerskie. Wizja szczęśliwej rodziny w opiniach młodych ludzi, zdaniem Świdy-Ziemby (2005: 285), jest „pewną reakcją psychiczną na poczucie samotności i bezdomności, «noszonym w sercu» ideałem, który jednak (z różnych względów) trudny jest do realizacji. Nie znaczy to jednak, by ten punkt zaczepienia w świadomości nie był psychicznie ważny i symptomatyczny”.

Podobnie jak w przypadku innych badań (Firkowska-Mankiewicz 1997), młodzież akademicka w swoich wizjach udanego życia eksponowała wartości materialno-konsumpcyjne, pracę, rodzinę. Nie znaczy to jednak, że nie miała marzeń. W tym miejscu należy mocno podkreślić, że jednym z istotnych wymiarów szczęścia jest potrzeba samorealizacji. Badani próbują swoich sił na nowych kierunkach studiów, myślą o dalszej edukacji i rozwoju. Ktoś zdradził, że planuje podjąć studia doktoranckie, napisać książkę.

Warto przypomnieć poglądy na szczęście cytowanych już w tej pracy amerykańskich psychologów Eda Dienera i Roberta Biswas-Dienera (2010: 27): „szczęście jest czymś więcej niż tylko osiągnięciem pożądaných okoliczności życiowych, takich jak dobry stan zdrowia, dobrobyt, sukces zawodowy i szczęśliwa rodzina. [...] szczęście jest w dużo większym stopniu procesem niż emocjonalną stacją docelową”. Wśród osób badanych pojawiały się poglądy, że szczęście jest ujmowane w kategoriach stanu lub procesu. Są osoby, które wyraźnie podkreśliły szerszą definicję szczęścia jako przeżywanego życia.

Odnosząc się do zrównoważonej koncepcji szczęścia Durkheima, należy zwrócić uwagę na rolę umiarkowania. Wśród osób badanych istnieją dwa osobne stanowiska: niektórzy są zgodni co do możliwości osiągnięcia bardziej realistycznego szczęścia, które ma pewne ograniczenia; inni przez szczęście rozumieją stan idealny, szczęście jednostki wolne od wszelkich ograniczeń.

Powracając do słownika szczęścia badanej młodzieży akademickiej, trzeba zauważyć, że w wywiadach indywidualnych pojawiły się określenia, iż szczęście to rzeczy zwykłe, proste, prozaiczne. Zarazem wypowiedzi studentów wskazywały, że pomimo swojej banalności szczęście jest ważne, ponieważ ostatecznie oznacza spełnione życie.

W życiu osób badanych obecne są chwile radości i przyjemności. Studenci czerpią radość z czasu wolnego spędzanego w gronie bliskich, przyjaciół, na ulubionych czynnościach. Intensywną radość przeżywali podczas koncertów i wydarzeń sportowych (np. podczas obchodów Euro 2012), które pełnią m.in. funkcję więziotwórczą. Sfera przyjemności była bardziej widoczna w badaniach

skojarzeń oraz w kolażu stworzonym przez małą grupę studentów. W wywiadach indywidualnych mocniej akcentowano zaś wymiar wartości niż przyjemności. Można to zinterpretować tak, że stereotypowe aspekty szczęścia są wyraźniej ujawniane na poziomie większego uogólnienia. Natomiast odniesienie do osobistych doświadczeń jednostki, które pojawiało się zwłaszcza w wywiadach indywidualnych, pozwalało pokazać głębszy sens szczęśliwego życia, którego nie można sprowadzić wyłącznie do sfery przyjemności.

Młodzież akademicka postrzega własne szczęście w przyszłości, siebie obecnie umieszczając w procesie stawania się szczęśliwymi osobami. Taka perspektywa dominowała też w przytaczanych już badaniach Jelonkiewicz (2012). Obraz szczęścia przypomina ścieżkę życia, na której mogą się pojawiać niepowodzenia i porażki; trzeba umieć stawiać im czoła. Jeden z badanych już po przeprowadzeniu wywiadu podzielił się własną refleksją o istocie udanego życia: „Może żeby się nie poddawać i iść cały czas z podniesioną głową, nie zwracając uwagi na przeciwności losu, które nas spotykają, gdyż problemy, które nas spotykają, tylko nas kształtują i możemy się z nich wiele nauczyć” (student III roku transportu).

W świetle omawianej wcześniej literatury przedmiotu warto zaznaczyć, że w opiniach badanej młodzieży akademickiej szczęście i dobrostan zależą od czynników afiliacyjnych oraz ekonomicznych, podobnie jak w populacji dorosłych mieszkańców kraju. Daje się zauważyć podobieństwa z wnioskami wysnutymi przez Świdę-Ziembę (2005) na temat młodzieży z pokolenia urodzonego po 1989 r. Autorka zaobserwowała optymistyczną wiarę badanych w pomyślny los dzięki ich własnym wysiłkom, kształceniu się, zdobywaniu praktycznych doświadczeń, a zarazem pewien dyskomfort psychiczny, powodowany m.in. trudnościami na rynku pracy i rynku mieszkaniowym, myśleniem o dalekiej przyszłości. Inny, podobny wniosek odnosi się do odporności młodzieży akademickiej na nierealistyczne medialne wzory sukcesu życiowego. Kolejne podobieństwo stanowi sposób postrzegania wartości materialnych: pieniądze nie stanowią wartości samoistnej, są jedynie środkiem do zaspokojenia różnych potrzeb (tamże: 257).

Wypowiedzi badanych studentów wskazują, że szczęścia można doświadczać w różnym wieku, że liczą się inne niż wiek czynniki umożliwiające satysfakcjonujące życie. Na podstawie wywiadów indywidualnych należy wysnuć wniosek, że szczęście w oczach młodzieży akademickiej jest uwarunkowane dwutorowo: wewnętrznie i zewnętrznie. Do cech wewnętrznych odnoszą się wiara we własne siły, optymizm, nadzieja, umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu, akceptacja siebie, poczucie kontroli nad własnym życiem. Uwarunkowania zewnętrzne organizowane są wokół źródeł udanego życia: bezpieczeństwa, niezależności, wolności, dostatku, przynależności i satysfakcjonujących relacji

z ludźmi. Na taką podwójną naturę uwarunkowań szczęścia wskazuje również współczesna filozofia społeczna (Drabarek 2011).

Powstaje pytanie, jak bardzo poglądy warszawskiej młodzieży akademickiej różnią się od tych wyrażanych przez studentów zamieszkałych w innych miastach. Można przypuszczać, że część elementów udanego życia będzie się pokrywała, ale mogą występować i inne specyficzne wymiary, wynikające z uwarunkowań ekonomicznych, społecznych, kulturowych zamieszkiwanego regionu. Rola więzi społecznych, przyjaciół, jest znaczna zarówno w zaprezentowanych tu badaniach warszawskiej młodzieży akademickiej, jak i w badaniach studentów poznańskich (Strózik 2009).

Młodzież ma nadzieję na spełnienie się. Liczy na wsparcie bliskich osób, ale też polega na własnym wysiłku. Wzorców życiowych zwykle dostarczają młodym ludziom osoby bliskie, czasem znane osoby publiczne, które mają za sobą osiągnięcia zawodowe, uznanie i szacunek społeczny. Studenci mają też swoje obawy, związane z trudnościami w usamodzielnieniu się (mieszkanie, praca i zarobki) i samotnością. Perspektywy życiowe współczesnej młodzieży w Polsce i możliwość ich realizacji badani uzależniają m.in. od warunków materialnych i miejsca zamieszkania (w dużym mieście, najłatwiej – w stolicy).

Z jednej strony, młodzi ludzie dostrzegają coraz więcej spełnionych i szczęśliwych osób w Polsce, z drugiej – osoby starsze postrzegają jako mniej zadowolone z życia. Zarazem jednak własną starość widzą jako szczęśliwą. Szczęśliwa starość może być przeżywana według wzoru indywidualistycznego, familiocentrycznego, mieszanego wzoru łączącego indywidualny rozwój z pomocą przy wnukach lub według wzoru „klubowo-senioralnego”.

Zdaniem studentów, szczęścia raczej nie da się nauczyć, trzeba je znaleźć w sobie. Projekt szczęścia młodzieży polega na zaspokojeniu rozmaitych potrzeb. Dla młodych ludzi ważne są zarówno wartości materialne, jak i niematerialne. Refleksje na temat szczęścia, inspirowane filmami i książkami, odnoszą się do trudnych sytuacji życiowych, rozwoju osobistego, a także relacji społecznych, w tym miłości i przyjaźni. Czas wolny, zwłaszcza spędzany w gronie przyjaciół, stwarza sytuacje sprzyjające przeżywaniu chwil szczęścia.

Warszawa jawi się młodym dorosłym z Mazowsza, kończącym studia w stolicy, jako miejsce, w którym istnieją szanse na pracę, karierę, ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu. Kraje Europy Zachodniej są dla nich atrakcyjne ze względu na wyższe zarobki i wyższy poziom życia. Rodzime mniejsze miejscowości cenione są ze względu na więzi społeczne (rodzinę i przyjaciół) i spokojniejsze tempo życia.

Medialne przedstawienia szczęśliwego młodego człowieka sukcesu nie przemawiają do młodzieży akademickiej. Badani twardo stąpają po ziemi i dostrzegają niepowodzenia, a także bariery w osiąganiu marzeń i planów życiowych.

W perspektywie międzypokoleniowej (w porównaniu z rodzicami) młodzież akademicka wskazuje, że dla obecnych młodych ludzi w większym stopniu liczy się dostatek oraz sukces życiowy polegający na rozwoju zawodowym, karierze. Dostrzegane są większe możliwości samorealizacji.

Snując refleksje o szczęściu, młodzież akademicka nie widzi pozytywnych działań politycznych. Nie jest zadowolona z polityki państwa w zakresie mieszkalnictwa, ochrony zdrowia, rynku pracy.

Dobrostan Polaków jest postrzegany jako bardziej stereotypowy w nawiązaniu do uogólnionych „innych”: Polacy – zwłaszcza osoby starsze – są smutni, narzekający na życie. Natomiast kiedy studenci opisują najbliższe im otoczenie: rodzinę, znajomych, przyjaciół, to mówią o życzliwości, otwartości, optymistycznym nastawieniu. Niektórzy uważają, że w społeczeństwie polskim nastąpiła zmiana w kierunku większego optymizmu. Gorzej jest z cechą zawiści wobec cudzych sukcesów; niestety nie uzyskałam informacji, czy także w najbliższym otoczeniu badani spotykają się z zawiścią. Zwracają jednak uwagę, że ta niekorzystna cecha występuje w ich pokoleniu, a obserwują ją w Internecie, np. na Facebooku.

W przeprowadzonym badaniu przeanalizowałam wyobrażenia młodzieży akademickiej na temat wartości, szczęścia i dobrostanu. Ukazane pole znaczeń semantycznych nie jest wyczerpane. Jak trafnie odnotował Jan Szczepański (1978: 155): „[...] na pewno istnieje ten świat rzeczy, spraw i obrazów wytworzonych przez wyobraźnię człowieka, świat pomyślany, urojony, świat wartości, poglądów nigdy nie ujawnionych, który ludzie obnoszą ze sobą, w którym się zamykają, który funkcjonuje w ich życiu – poza zasięgiem każdej analizy, gdyż tak jak nie wpuszczamy gości do każdego pokoju naszego mieszkania i wychodzimy do nich poza progi różnych schowków i zakamarków, tak też w obcowaniu z innymi przechodzimy do «pokoju naszej psychiki» urządzonego na przyjęcie gości”. Istotne jest jednak to, że wybrany kierunek studiów, w połączeniu z innymi czynnikami (m.in. cechami osobowościowymi, sytuacją materialną, hierarchią wartości oraz celów i aspiracji), w pewnym stopniu oddziałuje na wyobrażenia dotyczące udanego życia. W wypowiedziach badani nieraz odwołują się do swojego kierunku studiów, zarówno wiążąc z nim nadzieję, jak i wskazując na obawy.

# Zakończenie

Celem tej książki była eksploracja problematyki szczęścia. Interesowały mnie następujące zagadnienia: czym jest szczęście i jakie są jego uwarunkowania? Jak postrzegane jest szczęście własne i szczęście innych osób? Jak jest postrzegane przez różne grupy społeczno-demograficzne, a w szczególności przez młodzież akademicką? Jakie są idee szczęścia w kulturze polskiej oraz w świadomości społecznej współczesnych Polaków?

Podsumuję teraz najważniejsze ustalenia wynikające z rozważań i analiz prowadzonych na podstawie literatury przedmiotu oraz badań własnych. Pierwsza kwestia dotyczy definicji szczęścia z perspektywy socjologicznej oraz związków szczęścia z innymi kategoriami.

Szczęście może być definiowane w kategoriach emocji, zadowolenia oraz wartości. W wymiarze emocjonalnym szczęście to przeżywanie mniej lub bardziej intensywnych radosnych chwil (przy czym poczucie szczęścia nie wyklucza doświadczenia przykrych emocji). W perspektywie socjologicznej szczęście jest emocją społeczną, wiąże się z relacjami międzyludzkimi. Pod tym względem ważne są wartości akceptacji, przynależności, uznania i zaufania, sympatii, umiejętności współpracy. Poczucie szczęścia wytwarzane jest w związkach międzyludzkich: przyjaźni, miłości, małżeństwie.

W wymiarze poznawczym szczęście definiowane jest jako zadowolenie z życia w całości oraz z poszczególnych jego sfer. W ocenach własnego życia jednostka porównuje się z innymi ludźmi z różnych grup odniesienia. Oceny te są warunkowane wieloma czynnikami. Poznawczy wymiar szczęścia obejmuje także sferę stereotypów, mitów, utopii. Potoczne wyobrażenia o szczęściu nie zawsze zgodne są z ustaleniami naukowymi. Ludzie nie doceniają możliwości adaptacji do trudnych sytuacji życiowych. Mylą się, gdy myślą, że dopiero po zdobyciu różnych dóbr będą szczęśliwi. Filozofowie przypominają, że większe natężenie szczęścia możliwe jest wtedy, gdy człowiek dąży do osiągnięcia



ważnego celu. Szczęście nieusprawiedliwione wiąże się z krótszymi doświadczeniami szczęśliwości.

Aksjologiczny wymiar szczęścia nawiązuje do celowej aktywności człowieka, która daje poczucie satysfakcji życiowej. Szczęśliwe życie to życie spełnione, a dróg wiodących do szczęścia jest wiele. Filozofowie zwracają uwagę na zasady moralnego postępowania, a niektórzy psychologowie – na ćwiczenie cnót jako ważnych w dążeniu jednostki do szczęścia. Szczęście z perspektywy wartości jest czymś więcej niż emocją czy uczuciem. Jest obszarem refleksji oraz dążeń człowieka. Jest tym typem szczęścia, które Tatarkiewicz (1979: 51) nazywał „szczęściem wymagającym wysiłku”.

Definicje szczęścia implikują sposób jego badania. Szczęście dotyczy myśli i odczuć poszczególnych ludzi. Stąd pojawia się trudność w obiektywnych jego pomiarach. W naukach społecznych stosowane są samoopisowe miary poczucia szczęścia. Zakłada się, że człowiek jest w stanie ocenić, czy w danym momencie życia odczuwa szczęście. Socjologowie zajmujący się szczęściem jako emocją najczęściej korzystają z sondaży, które przyczyniają się do tzw. obiektywnego podejścia do szczęścia. Sondażowe badania szczęścia zazwyczaj oparte są na kilku pytaniach dotyczących stopnia szczęśliwości oraz zadowolenia z życia. Nie pozwalają one stwierdzić, dlaczego jedne kraje świata uzyskują wyższe wyniki na skali poczucia szczęścia, a inne – niższe. Do tego potrzebna jest wiedza społeczno-kulturowa oraz badania jakościowe. Badacze społeczni zajmujący się zagadnieniem szczęścia korzystają m.in. z wywiadów indywidualnych, ale także z list zapisanych myśli oraz analizy wspomnień. Moim zdaniem, potencjał w badaniu postrzegania szczęśliwego życia mają wywiady indywidualne oraz metoda biograficzna.

Szczęśliwe życie jako udane, satysfakcjonujące, można uznać za jeden z wymiarów refleksyjności człowieka. Niemałe znaczenie ma tutaj podejście jednostki do niepowodzeń i trudnych sytuacji życiowych. W procesie socjalizacji człowiek uczy się sytuacji oraz sposobów odczuwania czy też wyrażania poczucia szczęścia.

Szczęście jest pojęciem, które towarzyszy innym koncepcjom i kategoriom. Należą do nich: tożsamość i sens życia, nadzieja i optymizm, jakość życia. Człowiek może postrzegać siebie w kategoriach osoby szczęśliwej, pogodnej, optymistycznej. Może chwilowo być nieszczęśliwy, ale mieć nadzieję na lepsze jutro. Może też cieszyć się z powodu braku nieszczęścia. Jego dobrostan jest jednym z wymiarów jakości życia, a ta ostatnia znajduje się w orbicie zainteresowań polityki społecznej.

Jednostka w epoce późnej nowoczesności uzyskuje duże pole możliwości w obszarze stylów życia, konstruowania własnej tożsamości (Giddens 2001). Zarazem ma do czynienia z wieloma rodzajami niepewności i ryzyka, brakiem

poczucia ontologicznego bezpieczeństwa, rozmyciem norm społecznych. W takiej sytuacji poszukuje wzorców szczęśliwego życia w rozmaitych systemach eksperckich, jak poradniki, warsztaty rozwoju osobistego. Różne recepty na szczęśliwe życie tworzone są w społeczeństwie indywidualistycznym, opartym na konsumpcji (Bauman 2009a).

Problem szczęścia jest różnie ujmowany w zależności od rodzaju i typu kultury. W kulturze zachodniej szczęście jest rozpatrywane w kategoriach sukcesu życiowego i samorealizacji. W kulturach wschodnich większy nacisk kładzie się na stan równowagi oraz zgodne funkcjonowanie we wspólnocie. Kultura tradycyjna odwołuje się do rozmaitych wierzeń, symboli oraz praktyk dotyczących pomyślności. Kultura współczesna oferuje bardziej aktywne sposoby kreowania własnego dobrostanu. Dzisiejsza kultura popularna opiera się na zasadzie przyjemności i wielozmysłowości, oferuje wiele sposobów na doznanie (chwilowego) poczucia szczęścia.

W teoretycznym wymiarze kluczową rolę odgrywa podział na koncepcje hedonistyczne i eudajmonistyczne. Warte uwagi są podejścia oparte na zaspokojeniu potrzeb człowieka oraz przepływie energii emocjonalnej. Socjologiczne koncepcje podkreślają rolę więzi społecznych jako stanowiących ważny czynnik dobrostanu. To relacje przyjaźni i miłości dają ludziom poczucie satysfakcji i radości. Inspirujące dla badaczy dobrostanu mogą być różne teorie rozwijane w ramach socjologii emocji lub szerzej – socjologii kultury. Perspektywa socjologiczna pozwala na krytyczne analizy idei oraz sposobów osiągnięcia szczęścia w społeczeństwie konsumpcyjnym.

Druga kwestia to uwarunkowania szczęścia. Dotychczasowe analizy filozoficzne, psychologiczne i socjologiczne wskazują na rolę czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Szczęśliwe są nie tylko osoby, które rodzą się pod szczęśliwą gwiazdą, w odpowiednim miejscu, rodzinie, kraju, lecz także te, które mają pozytywne nastawienie do życia, wiarę we własne siły, wysoką samoocenę. Życie szczęśliwe można wieść w różnych – choć nie wszystkich – warunkach instytucjonalnych i okolicznościach życiowych. Ważnymi determinantami szczęścia na poziomie społeczeństwa są: poziom demokracji, światopogląd oraz tolerancja inności (Inglehart i in. 2008). Badania psychologiczne dowodzą, że i w trudnych sytuacjach człowiek może odnajdywać radość. Działa zasada adaptacji, czyli przyzwyczajania się. Szacuje się, że za ok. połowę naszych możliwości doświadczania szczęścia odpowiadają geny. Warto jednak pamiętać, że wpływ genów jest zależny od środowiska, w którym jednostka żyje. Istotne są również cechy naszego charakteru, aktywności oraz okoliczności życiowe; uwarunkowania historyczne, polityczne i ekonomiczne.

Dorota Jasielska (2014: 65) celnie zauważa, że ludzie różnią się między sobą cechami osobowości oraz systemami wartości i że nie można opracować

uniwersalnego zestawu źródeł szczęścia. „Należy przyjąć, że zdefiniowanie poczucia szczęścia poprzez wskazanie jego wszelkich desygnatów nie pozwala na pełne zrozumienie jego fenomenu i różnic międzyosobowych w tym zakresie” (tamże).

Psychologowie podkreślają, że cechy społeczno-demograficzne w stosunkowo niewielkim stopniu wpływają na poczucie szczęścia. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, osoby należące do różnych grup wiekowych, potrafią cieszyć się życiem. To, co różnicuje, dotyczy wymiaru poznawczego szczęścia i dobrostanu, a także stopnia i dynamiki odczuwanych emocji. Praca stanowi źródło naszego dobrostanu, gdy odpowiada naszym umiejętnościom i kompetencjom, gdy jest naszym powołaniem. Czas wolny przyczynia się do doświadczania chwil radości i przyjemności, ale nie jest trwałym źródłem szczęścia. Istotne źródło szczęścia stanowią: nasz kapitał społeczny, głębokość i trwałość więzi społecznych.

Trzecia kwestia dotyczy charakterystyki polskiego społeczeństwa w kategoriach szczęśliwego życia. W odpowiedzi na pytanie o ważne wartości w życiu Polacy od lat wysoko w hierarchii umieszczają rodzinę. Tymczasem na pytanie o wartości niezbędne do tego, aby życie było udane, pozycja rodziny nieco spada, poza deklarowane na pierwszych miejscach wartości zdrowia i dobrobytu. Badania na temat sukcesu życiowego ukazują podwójną naturę szczęścia Polaków: indywidualistyczną, związaną z samorealizacją, oraz quasi-wspólnotową, ukazującą przywiązanie do życia w rodzinie (ogólnie niski jest stopień przywiązania do wspólnoty lokalnej).

W ogólnych deklaracjach Polacy określają siebie jako osoby raczej szczęśliwe. Na tle badań międzynarodowych nie są najszczęśliwszym narodem, ale i nie najbardziej nieszczęśliwym, lokują się gdzieś po środku. Na tle krajów sąsiadujących Polacy są bardziej zadowoleni z życia niż wschodni sąsiedzi, a mniej niż zachodni (Niemcy).

Wnikliwe spojrzenie na charakter Polaków pozwala dostrzec zróżnicowanie poczucia szczęścia w różnych grupach społecznych. Osoby lepiej wykształcone i o wyższym statusie materialnym, osoby relatywnie młodsze, mieszkające w większych miastach deklarują wyższe poczucie szczęścia. Reasumując, na portret szczęśliwego Polaka składają się: posiadanie rodziny i przyjaciół, cieszenie się dobrym zdrowiem, posiadanie zasobów ekonomicznych.

Socjologiczna perspektywa nakazuje upomnieć się także o Polaków niezadowolonych z życia, żyjących niepewnie i mających wiele obaw, jak osoby długotrwale bezrobotne, ubodzy, pracujący za grosze i na tzw. śmieciowych umowach. Wśród niezadowolonych są tacy, którzy z różnym skutkiem decydują się szukać własnego szczęścia w innych, bardziej zamożnych krajach. Osoby zadowolone z decyzji o emigracji wskazują nie tylko na wymiar ekonomiczny, lecz także na sprawniejsze funkcjonowanie różnych instytucji państwowych, jak np. system ochrony zdrowia.

Faktem jest, że deklarowany poziom zadowolenia z życia Polaków wzrósł od początków transformacji systemowej. Kulturowa cecha narzekania w przypadku społeczeństwa polskiego, wynikająca z przywiązania do wartości materialistycznych, wysokich aspiracji w tym zakresie, a małych możliwości ich zaspokojenia, współwystępuje z poczuciem ogólnego zadowolenia z życia. To ogólne zadowolenie ma swoje źródła w osobistym życiu Polaków; sfera niezadowolenia dotyczy życia publicznego. W mniejszym stopniu narzekanie i niezadowolenie przejawiają się u osób o zaspokojonych potrzebach materialnych, nastawionych do życia bardziej optymistycznie. Niepokojący wydaje się fakt słabych ocen własnych perspektyw życiowych Polaków oraz problem z poczuciem sensu życia.

Wreszcie, czwarta kwestia to szansa na bycie szczęśliwym współczesnej elity młodzieży akademickiej. Interesowała mnie młodzież kończąca dzienne studia na poziomie licencjackim i magisterskim w zróżnicowanych dziedzinach (różne uczelnie i kierunki studiów), o zróżnicowanych cechach społeczno-demograficznych. Eksplorowanie tematyki szczęścia wśród studentów przebiegało różnymi drogami: poprzez wypełnienie kart skojarzeniowych z pojęciem szczęścia, wywiady indywidualne połączone z ankietą na temat wartości ważnych dla udanego/szczęśliwego życia, wywiad grupowy, liczne dyskusje ze studentami – uczestnikami realizowanego pod moim kierunkiem projektu badawczego na temat szczęścia.

Dla studentów szczęście wiąże się z usamodzielnieniem się, pracą, rodziną, rozwojem własnym. Teraźniejszość wypełniają m.in. chwile szczęścia przeżywane w relacjach z innymi, w czasie wolnym od pracy i nauki, poprzez rozwijanie zainteresowań. Ważne komponenty szczęśliwego życia to zdaniem młodzieży: dostatek, miłość i związek, samorealizacja, dobrostan. Co ciekawe, hedonistyczne wątki szczęścia dotyczą bardziej skojarzeniowej warstwy wyobrażeń studentów. Natomiast wymiar eudajmonistyczny silniej jest eksponowany w wywiadach indywidualnych.

W świetle różnic pokoleniowych należy zauważyć, że badana młodzież akademicka dostrzega większe możliwości wyboru własnego życia, większe aspiracje i indywidualizm, większą wagę przywiązuje do wartości materialistycznych, dostatku. Osoby starsze zupełnie inaczej mogą postrzegać szczęśliwe życie, to jednak wymagałoby odrębnych badań.

Badani studenci przejawiają krytyczny stosunek wobec medialnych wzorów sukcesu życiowego, ale także wobec poradników oraz religii. Niektórzy deklarują znaczenie w swoim życiu wartości religijnych, inni wskazują na ogólnoludzkie wartości moralne.

Zdecydowana większość młodzieży akademickiej uznała siebie ogólnie za szczęśliwą, zadowoloną z obecnego życia (pomimo zdarzających się momentów

kryzysu i wątpliwości). Deklarowanymi źródłami szczęścia są dla nich: przyjaciele, rodzina, partner czy partnerka, studia, zaspokojenie potrzeb, „w miarę dobra praca”, wolontariat (dla studentów kierunków społecznych), życiowy optymizm, rozwijanie pasji. Jest to szczęście na miarę możliwości i statusu społecznego (bycie studentem/studentką) oraz w porównaniu z innymi (mieszkańcami krajów mniej zamożnych i takich, które ograniczają prawa człowieka, zwłaszcza prawa kobiet – jak zauważali badani).

Myślę, że m.in. z racji wieku studenci – uczestnicy badań – wierzą, że uda im się zrealizować swoje plany i marzenia. Smutnym kontrastem jest postrzeganie przez nich uwarunkowań politycznych w Polsce jako niesprzyjających dobremu życiu. Badani nie potrafili wskazać żadnej partii, która mogłaby realizować swój program, stwarzając warunki dla lepszego dobrostanu Polaków.

Można zadać pytanie: jak bardzo poglądy na temat szczęścia wyrażane przez młodzież akademicką różnią się od poglądów osób o znacznym dorobku życiowym? Znakomity dziennikarz, autor wielu wspaniałych reportaży z różnych części świata, Ryszard Kapuściński wysoko cenił nadzieję: „Ja zawsze mam nadzieję. Nie można żyć bez nadziei. Trzeba stale szukać tych «promieni światła» czy «promieni życia». Po pierwsze, dlatego że one istnieją. Po drugie, dlatego że są niezbędne, żebyśmy czuli sens życia” (za: Klich oprac. 2011: 62). Na pytanie, czy jest szczęśliwy, odpowiedział następująco: „Myślę, że jakoś jestem. [...] Jestem pogodzony z tym, że w miarę upływu lat na wszystkie wielkie wartości – szczęście, marzenia, idee – kładą się cienie czasu. [...] Mając to wszystko w pamięci, mogę powiedzieć: tak, jestem człowiekiem szczęśliwym” (za: tamże: 68). Szczęście Kapuściński widział w możliwości zajmowania się ciekawą pracą. „Przez większość życia mogłem robić mniej więcej to, co mnie interesowało. Niewiele osób miało takie szczęście” (za: tamże). Analizując wypowiedzi studentów – uczestników badań, odnajduję tam podobne rozumienie szczęścia, polegającego na spełnianiu siebie.

Zainteresowanie współczesnych badaczy kategoriami szczęścia oraz dobrostanu wynika nie tylko ze złożonej natury samych pojęć, lecz także ze zmian społecznych, które modyfikują dominujące idee dobrego życia. Wyobrażenia na temat szczęścia i dobrego życia są niezbywalnym elementem ludzkiej egzystencji. Istniały zawsze i zawsze będą towarzyszyć jednostce, odczuwającej potrzebę samorealizacji, aspiracji życiowych, refleksji nad własnym życiem i życiem innych ludzi. Niewątpliwie pewne wyobrażenia (np. eudajmonizm oparty na moralnym postępowaniu czy hedonizm związany z przyjemnościami) będą bardziej lub mniej akceptowane w poszczególnych kulturach i czasach przez różne grupy i warstwy społeczne. Obecnie daje się zauważyć nieco słabnące zainteresowanie szczęściem jako pomyslnym losem na rzecz szczęścia jako towarzyszącego działaniu. Jednocześnie coraz głośniejsze są poglądy opierające

się tyranii szczęścia i pozytywności. W centrum uwagi są również zagadnienia pokonywania czy też osvajania porażek.

Problematyka szczęścia przez lata była w polskiej i światowej socjologii tematem marginalnym i rozproszonym wśród różnych subdyscyplin. Pozostawała w cieniu licznych problemów społecznych. Socjologowie zajmowali się i nadal się zajmują warunkami ograniczającymi poczucie szczęścia jednostki. W podstawowym zestawie kategorii socjologicznych znajdują się takie pojęcia, jak anomia, konflikt ról, nierówności, dezintegracja. Dominują rozważania na temat stanów lękowych, depresyjnych, związanych ze stresem społecznym. Być może nastał czas, żeby zwrócić większą uwagę na zagadnienia szczęścia i dobrostanu, nadziei i optymizmu. Inspirujące może być obrane w tej książce podejście łączące emocjonalne oraz poznawcze wymiary szczęścia.

Celna wydaje się przytoczana już wcześniej uwaga Olivera Benneta o tym, że zadanie socjologa polega na analizowaniu, w jaki sposób optymizm jest przekazywany następnym pokoleniom, jak różne instytucje i praktyki społeczne promują kulturę optymizmu. Jak wynika z moich badań młodzieży akademickiej, to środowisko rodzinne zdaje się odgrywać rolę takiej instytucji – przynajmniej dla części badanych.

# Bibliografia

- Ahuvia Aaron C. 2004. Indywidualizm-kolektywizm a kultury szczęścia: teoretyczne rozważania nad związkiem między konsumpcją, kulturą i subiektywnym dobrostanem w przekroju międzynarodowym. Tłum. J. Kowalczevska. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 319–330). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Akcja „Powiedz STOP narzekaniu”, <http://wybieramdobremysli.pl/> (dostęp: 21.01.2014).
- Aleksijewicz Swietłana. 2014. *Czasy secondhand. Koniec czerwonego człowieka*. Tłum. J. Czech. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Annas Julia. 2008. Szczęście jako osiągnięcie. W: P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności* (s. 960–969). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Argyle Michael. 2004a. *Psychologia szczęścia*. Tłum. N. Oparska. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Argyle Michael. 2004b. Przyczyny i korelaty szczęścia. Tłum. J. Radzicki. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 165–203). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Arystoteles. 1982. *Etyka nikomachejska*. Tłum. D. Gromska. Warszawa: PWN.
- Averill James R., More Thomas A. 2005. Szczęście. Tłum. P. Kołyszko. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 831–848). Gdańsk: GWP.
- Bajburin Albert, Piir Aleksandra. 2008. Schastje po prazdnikam. *Antropologiczkiej Forum*, 8, 227–257.
- Bartram David. 2011. *Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies: Social Context, Unintended Consequences, and Discourses*. Department of Sociology, University of Leicester. <https://www.le.ac.uk/sociology/db158/SCompass%201pt5.pdf> (dostęp: 21.01.2014).

- Baum Ewa, Antczak Stanisław. 2014. Szczęście – fenomen niejednowymiarowy. Konteksty filozoficzne, społeczne i polityczne rozważań nad odczuwaniem szczęścia. W: M. Kowalski, E. Kowalska, P. Prüfer (red.), *Szczęście w wymiarze pedagogiczno-socjologicznym* (s. 13–26). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Bauman Zygmunt. 2007. *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*. Tłum. M. Żakowski. Warszawa: Wydawnictwo Sic!
- Bauman Zygmunt. 2009a. *Sztuka życia*. Tłum. T. Kunz. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bauman Zygmunt. 2009b. Niecodzienność nasza codzienna. W: P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności* (s. 77–94). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Bauman Zygmunt. 2009c. *O konsumowaniu życia*. Tłum. M. Wyrwas-Wiśniewska. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Bauman Zygmunt. 2010. *Socjalizm. Utopia w działaniu*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Bennett Oliver. 2011. Cultures of optimism. *Cultural Sociology*, 5(2): 301–320.
- Bentham Jeremy. 1970 [1789]. *An Introduction into the Principles of Morals and Legislation*. London: Athlone Press.
- Bernhard Plé. 2000. Auguste Comte on Positivism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(4): 423–445.
- Bokszański Zbigniew. 2002. Tożsamość. W: *Encyklopedia Socjologii*. T. 4 (s. 252–255). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Borys Tadeusz, Rogala Piotr (red.). 2008. *Jakość życia na poziomie lokalnym – ujęcie wskaźnikowe*. Warszawa: UNDP. <http://www.undp.org.pl/O-nas/Biblioteka/Jakosc-zycia-na-pozymie-lokalnym-ujecia-wskaznikowe-Tadeusz-Borys-Piotr-Rogala-red.-UNDP-Warszawa-2008> (dostęp: 04.02.2013).
- Boski Paweł. 2009. Od przetrwania do dobrostanu. Problematyka szczęścia w życiu jednostki i społeczeństwa. W: *Kulturowe ramy zachowań społecznych. Podręcznik psychologii międzykulturowej* (s. 248–293). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, Academica Wydawnictwo SWPS.
- Botton Alan, de. 2010. *Sztuka podróżowania*. Tłum. H. Pustuła. Warszawa: Czuły Barbarzyńca.
- Bowling Ann. 1995. What things are important in people's lives? A survey of the public judgements to inform scales of health related quality of life. *Social Science & Medicine*, 10, 1447–1462.
- British Sociological Association. 2011. BSA Annual Conference 2011: 60 Years of Sociology. <http://www.britisoc.co.uk/media/26488/Open.pdf> (dostęp: 09.05.2012).



- Brzozowska Maja. 2005. Talizman – magiczny przedmiot osobistego użytku. W: M. Krajewski (red.), współpr. M. Brzozowska, *W stronę socjologii przedmiotów* (s. 93–106). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Budzyńska Ewa. 2008. Podzielane czy dzielące? Wartości społeczeństwa polskiego. W: J. Mariański, L. Smyczek (red.), *Wartości, postawy i więzi moralne w zmieniającym się społeczeństwie* (s. 35–56). Kraków: Wydawnictwo WAM, PTS.
- Bujak-Lechowicz Jolanta. 2006. *Pojęcie szczęścia w dyskursie naukowym i potocznym w ujęciu kognitywnym*. Piotrków Trybunalski: Naukowe Wydawnictwo Piotrkowskie.
- Calvo Esteban. 2008/2009. *Sociology of Happiness. Syllabus*. Department of Sociology. Boston College. [http://www.bc.edu/content/dam/files/schools/cas\\_sites/sociology/pdf/2009S/SC082Calvo.pdf](http://www.bc.edu/content/dam/files/schools/cas_sites/sociology/pdf/2009S/SC082Calvo.pdf) (dostęp: 09.05.2012).
- Campbell Angus. 1976. Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2(31), 117–124.
- Carr Alan. 2009a. Pozytywne Ja. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach* (s. 223–274). Tłum. Z.A. Królicki. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Carr Alan. 2009b. Nadzieja i optymizm. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach* (s. 97–128). Tłum. Z.A. Królicki. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Carr Alan. 2009c. Szczęście. W: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach* (s. 21–66). Tłum. Z.A. Królicki. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Carr Alan. 2009d. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Tłum. Z.A. Królicki. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- CBOS. 1994. *Co wiemy o miłości?* Warszawa.
- CBOS. 2006. *Co jest w życiu najważniejsze?* Warszawa.
- CBOS. 2008. *Polacy o swoim zadowoleniu z życia, szczęściu i pechu w latach 1988–2007*. Warszawa.
- CBOS. 2009a. *Wiara i religijność Polaków dwadzieścia lat po rozpoczęciu przemian ustrojowych*. Warszawa.
- CBOS. 2009b. *Polacy o swoim zadowoleniu z życia. Opinie z lat 1994–2008*. Warszawa.
- CBOS. 2010a. *Polacy o swoim zadowoleniu z życia*. Warszawa.
- CBOS. 2010b. *Cele i dążenia życiowe Polaków*. Warszawa.
- CBOS. 2010c. *Co jest ważne, co można, a czego nie wolno – normy i wartości w życiu Polaków*. Warszawa.
- CBOS. 2010d. *Powody do dumy i wstydu dla Polaków*. Warszawa.

- CBOS. 2011. *Samopoczucie Polaków w roku 2010*. Warszawa.
- CBOS. 2012a. *Samopoczucie Polaków w roku 2011*. Warszawa.
- CBOS. 2012b. *Zadowolenie z życia*. Warszawa.
- CBOS. 2013. *Poakcesyjne migracje zarobkowe*. Warszawa.
- CBOS. 2014a. *O szansach młodych w III RP*. Warszawa.
- CBOS. 2014b. *Co stanowi o udanym życiu?* Warszawa.
- CBOS. 2014c. *Polacy o swoim szczęściu, pechu i zadowoleniu z życia*. Warszawa.
- CBOS. 2015a. *Aktywności i doświadczenia Polaków w 2014 roku*. Warszawa.
- CBOS. 2015b. *Zadowolenie z życia*. Warszawa.
- CBOS. 2015c. *Samopoczucie Polaków w roku 2014*. Warszawa.
- Cichocki Ryszard (red.). 2005. *Wskaźniki jakości życia mieszkańców Poznania*. T. 1. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Collins Randall. 1990. Stratification, emotional energy, and the transient emotions. W: Th.D. Kemper (red.), *Research Agendas in the Sociology of Emotions* (s. 27–57). Albany: State University of New York Press.
- Comte August. 1973. *Rozprawa o duchu filozofii pozytywnej*. Tłum. J.K. Potocki. Warszawa: PWN.
- Comte-Sponville André, Delumeau Jean, Farge Arlette. 2008. *Najpiękniejsza historia szczęścia*. Tłum. E. Burska. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Comte-Sponville André. 2008. U źródeł mądrości. W: A. Comte-Sponville, J. Delumeau, A. Farge, *Najpiękniejsza historia szczęścia* (s. 15–68). Tłum. E. Burska. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Csikszentmihályi Mihály, Csikszentmihályi Izabella Selega. 1988. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihályi Mihály. 2005. *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Tłum. M. Wajda-Kacmajor. Taszów: Moderator.
- Czapiński Janusz. 1992. *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Akademos.
- Czapiński Janusz. 2004a. Psychologiczne teorie szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51–102). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński Janusz. 2004b. Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235–254). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński Janusz. 2004c. Osobowość szczęśliwego człowieka. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 359–379). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Czapiński Janusz. 2005. Optymiści i pesymiści. Polskie paradoksy. W: M. Drogosz (red.), *Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają* (s. 127–148). Gdańsk: GWP.
- Czapiński Janusz. 2009a. Indywidualna jakość życia. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza Społeczna. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 151–174). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Czapiński Janusz. 2009b. Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 266–306). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński Janusz. 2011. Chce nam się żyć. Rozmowa Jacka Żakowskiego z prof. Januszem Czapińskim. *Polityka*, 19–25.10, 18–20.
- Czapiński Janusz. 2012. Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa. *Nauka*, 1, 51–88. [http://www.portalwiedzy.pan.pl/images/stories/pliki/publikacje/NAUKA\\_2012/1\\_2012/N112-05-Czapinski.pdf](http://www.portalwiedzy.pan.pl/images/stories/pliki/publikacje/NAUKA_2012/1_2012/N112-05-Czapinski.pdf) (dostęp: 12.02.2013).
- Czapiński Janusz. 2013. Indywidualna jakość i styl życia. *Diagnoza Społeczna 2013. Warunki i Jakość Życia Polaków – Raport. Contemporary Economics*, 7, 162–267.
- Czerner Anna, Nieroba Elżbieta. 2011. Język socjologów emocji – subiektywny przewodnik. W: A. Czerner, E. Nieroba (red.), *Studia z socjologii emocji* (s. 337–345). Opole: Wydawnictwo UO.
- Daly Mary C., Oswald Andrew J., Wilson Daniel, Wu Stephen. 2011. Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 3(80), 435–442.
- Damasio Antonio R. 2000. *Tajemnica świadomości. Ciało i emocje współtworzą świadomość*. Tłum. M. Karpiński. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Dantas Ana R. 2011. The social construction of happiness. W: *ESA 10<sup>th</sup> Conference. Social Relations in Turbulent Times. Abstract Book* (s. 236–236). Geneva: University of Geneva & Swiss Sociological Association.
- Daszykowska Jadwiga. 2010. *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Derbis Romuald. 2008. Szczęście w życiu biednych i bogatych. W: R. Derbis (red.), *Jakość życia. Od wykluczonych do elity* (s. 109–121). Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Diagnoza Społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków*. 2014. J. Czapiński, T. Panek (red.). Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich. [http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ\\_i\\_raporty/DS2013/Raport\\_glowny\\_Diagnoza\\_Spoleczna\\_2013.pdf](http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/DS2013/Raport_glowny_Diagnoza_Spoleczna_2013.pdf) (dostęp: 11.11.2014).
- Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. 2007. J. Czapiński, T. Panek (red.). Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie.

- Diagnoza Społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. 2009. J. Czapiński, T. Panek (red.). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego.
- Diener Ed, Biswas-Diener Robert. 2010. *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*. Tłum. A. Nowak. Sopot: Smak Słowa.
- Diener Ed, Lucas Richard E., Oishi Shigehiro. 2004. Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. Tłum. M. Szuster. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener Ed, Seligman Martin. 2002. Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Doliński Dariusz. 2005. O tym, co pozytywnego może wynikać z narzekania. W: M. Drogosz (red.), *Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają* (s. 53–68). Gdańsk: GWP.
- Drabarek Anna. 2011. Pojęcie szczęścia i dobrostanu. W: A. Firkowska-Mankiewicz, T. Kanash, E. Tarkowska (red.), *Krótkie wykłady z socjologii. Przegląd problemów i metod* (s. 63–80). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Duncan Elaine, Graccani-Gavacci Ilaria. 2004. Positive emotional experiences in Scottish and Italian young adults: A diary study. *Journal of Happiness Studies*, 5, 359–384.
- Durkheim Émile. 1990 [1912]. *Elementarne formy życia religijnego. System тотемiczny w Australii*. Tłum. A. Zadrożyńska. Warszawa: PWN.
- Durkheim Émile. 1999 [1883]. O podziale pracy społecznej. Tłum. K. Wakar. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Durkheim Émile. 2011 [1897]. *Samobójstwo. Studium z socjologii*. Tłum. K. Wakar. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Dyczewski Leon. 2002. Values and Polish cultural identity. W: L. Dyczewski (red.), *Values in the Polish Cultural Tradition*. Washington: The Council for Research in Values and Philosophy.
- Dzhidaryan Inna. 2001. *Predstawlenija o szcstje w rossijskom mientalitetie*. Sankt Petersburg: Aleteja.
- Dzierzgowska Irena, Nawrot Mirela. 2003. Program *Optymistyczne przedszkole*. [http://www.ps35.republika.pl/optymistyczne\\_prezentacja.pdf](http://www.ps35.republika.pl/optymistyczne_prezentacja.pdf) (dostęp: 12.06.2012).
- Ekman Paul. 2012. *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie*. Tłum. W. Białas. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Elias Norbert. 2011 [1939]. *O procesie cywilizacji. Analizy socjo- i psychogenetyczne*. Tłum. T. Zabłudowski, K. Markiewicz. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Epstein Seymour. 1994. Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709–724.

- Fatyga Barbara, Fluderska Grażyna, Wertenstein-Żuławski Jerzy. 1993. „Wszystko byłoby z nami w porządku, gdyby nie rzeczywistość”. O życiu codziennym młodzieży w Polsce. W: K. Koseła (red.), *Młodym być... Młodzież szkolna '92* (s. 22–82). Warszawa: CBOS.
- Fatyga Barbara, Koseła Krzysztof, Wertenstein-Żuławski Jerzy. 1993. Zakończenie. W: K. Koseła (red.), *Młodym być... Młodzież szkolna '92*. Warszawa: CBOS.
- Fatyga Barbara. 2004. Definicja młodzieży. W: B. Fatyga (red.), *„Biała Księga” młodzieży polskiej* (s. 12–13). Warszawa: MENiS.
- Firkowska-Mankiewicz Anna. 1997. Czym jest sukces życiowy dla współczesnego Polaka? W: H. Domański, A. Rychard (red.), *Elementy nowego ładu* (s. 12–13). Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Flick Uwe. 2010. *Projektowanie badania jakościowego*. Tłum. P. Tomanek. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fortuna. 2005–2013. *Mitencyklopedia. Encyklopedia mitów i legend*. <http://mitencyklopedia.w.interia.pl/fortuna.html> (dostęp: 04.11.2013).
- Frank Robert H. 2008. Jak nie kupować szczęścia? W: P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności* (s. 318–333). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Fredrickson Barbara. 2002. Positive emotions. W: C.R. Snyder, S. Lopez (red.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 120–134). Oxford: Oxford University Press.
- Freedman Jonathan L. 1978. *Happy People: What Happiness Is, Who Has It, and Why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Fundacja Jogini Śmiechu. <http://joginsmiechu.pl> (dostęp: 25.06.2014).
- Gadacz Tadeusz. 2008. *O ulotności życia*. Warszawa: Wydawnictwo Iskry.
- Gadacz Tadeusz. 2012. Moja koszula króla nie uzdrowi. Wywiad przeprowadziła M. Brzezińska. *Charaktery*, 12, 108–113.
- Gallup Organisation, Healthways. 2014. *State of Global Well-being. Results of the Gallup-Healthways Global Well-being Index*. [http://info.healthways.com/hsfs/hub/162029/file-1634508606-pdf/WBI2013/Gallup-Healthways\\_State\\_of\\_Global\\_Well-Being\\_vFINAL.pdf](http://info.healthways.com/hsfs/hub/162029/file-1634508606-pdf/WBI2013/Gallup-Healthways_State_of_Global_Well-Being_vFINAL.pdf) (dostęp: 18.09.2014).
- Giddens Anthony. 2001. *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Tłum. A. Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gilbert Daniel. 2007. *Na tropie szczęścia*. Tłum. E. Rajewska. Poznań: Media Rodzina.
- Gilbert Elizabeth. 2010. *I że cię nie opuszczę*. Tłum. M. Jabłońska-Majchrzak. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Glatzer Wolfgang. 2000. Happiness: Classic theory in the light of current research. *Journal of Happiness Studies*, 1, 501–511.

- Golka Marian. 2010. *Imiona wielokulturowości*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA.
- Gordon Steven L. 1990. Social structural effects on emotions. W: Th.D. Kemper (red.), *Research Agendas in the Sociology of Emotions* (s. 145–179). Albany: State University of New York Press.
- Growiec Katarzyna. 2010. Żyw nadzieję. Dlaczego warto ufać sobie i światu. *Poradnik Psychologiczny Polityki*. T. 4: *Jak sobie radzić z emocjami*, 1, 44–46.
- Grzeszczyk Ewa. 2003. *Sukces. Amerykańskie wzory – polskie realia*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- GUS. 2011. *Przeciętne trwanie życia w 2011 r. według województw*. <http://stat.gov.pl> (dostęp: 12.06.2012).
- Haidt Jonathan. 2007. *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Tłum. A. Nowak. Gdańsk: GWP.
- Halicka Małgorzata. 2004. *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*. Białystok: Akademia Medyczna.
- Halpern David. 2008. Zdrowie i dobre samopoczucie. W: P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności* (s. 534–549). Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Hammond Michael. 1990. Affective maximization: A new macro-theory in the sociology of emotions. W: Th.D. Kemper (red.), *Research Agendas in the Sociology of Emotions* (s. 58–81). Albany: State University of New York Press.
- Hoggard Liz. 2010. *Jak być szczęśliwym?* Tłum. E. Jagła. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Husserl Edmund. 1987 [1936]. *Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentálna. Wprowadzenie do filozofii fenomenologicznej*. Tłum. S. Walczewska. Kraków: Papieska Akademia Teologiczna.
- Hyman Laura, Patulny Roger. 2007. *Generalised' or 'particularised' happiness measures? Implications for time diary research into happiness*. International Conference on Policies for Happiness, The University of Siena, Italy.
- Hyman Laura. 2009. *A sociology of happiness: reflections and perceptions*. Abstract. 9<sup>th</sup> Conference of European Sociological Association. Lisbon, 02–05 September. <http://esa.abstractbook.net/abstract.php?aID=2220> (dostęp: 19.03.2013).
- Iglicka Krystyna. 2008. Czy naprawdę Anglia to raj? Badanie nad legalnymi migracjami zarobkowymi z Polski do Wielkiej Brytanii po 1 maja 2004 roku. W: K. Iglicka, *Kontrasty migracyjne Polski. Wymiar transatlantycki* (s. 99–133). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Illouz Eva. 2012. Praca „ja” – z Ewą Illouz rozmawiają Mateusz Halawa i Agata Dembek. Tłum. Ł. Zaremba. *Kultura Współczesna*, 3, 11–17.

- Inglehart Ronald, Foa Roberto, Peterson Christopher, Welzel Christian. 2008. Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Association for Psychological Sciences*, 4(3), 264–285.
- Jacyno Małgorzata. 2007. *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jadacki Jacek. 2011. W pogoni za szczęściem. W: A. Brożek, J. Jadacki, M. Przełęcki, *W poszukiwaniu najwyższych wartości. Rozmowy międzypokoleniowe* (s. 227–229). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Semper.
- Jakubczak Małgorzata. 2010. *Rozwijanie uważności na co dzień*. Warszawa: Di-fin SA.
- Jakubowska Marta. 2008. Poczucie jakości życia reemigrantów. W: R. Derbis (red.), *Jakość życia. Od wykluczonych do elity* (s. 665–674). Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.
- Jelonkiewicz Irena. 2012. Narracyjny obraz obecnego i przyszłego dobrostanu psychicznego młodzieży. W: H. Grzegołowska-Klarkowska (red.), *Agresja. Socjalizacja. Edukacja. Refleksje i inspiracje* (s. 371–391). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Jasielska Dorota. 2014. *Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udane życie z perspektywy psychologicznej*. Warszawa: Wydawnictwa UW.
- Kabanoff Boris, Ashton Rod. 1984. Conservatism: Locus of control and life satisfaction. A person/environmental fit analysis. *Australian Psychologist*, 19, 19–23.
- Kabzińska Iwona. 2005. „Kultura narzekania”, „globalny średniak”, „narodowa nerwica” i inne elementy wizerunku współczesnych Polaków (na podstawie wybranych artykułów prasowych). Zarys problemu. *Etnografia Polska*, XLIX, 1–2, 89–124. [http://cyfrowaetnografia.pl/Content/4825/Strony+o+d+etnografia+pol.+2005-6\\_Kabzinska.pdf](http://cyfrowaetnografia.pl/Content/4825/Strony+o+d+etnografia+pol.+2005-6_Kabzinska.pdf) (dostęp: 13.07.2013).
- Kaczor Monika. 2014. Etyczno-społeczny wymiar pojęcia „szczęście” – na podstawie definicji słownikowych. W: M. Kowalski, E. Kowalska, P. Prüfer (red.), *Szczęście w wymiarze pedagogiczno-socjologicznym* (s. 27–37). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kahneman Daniel. 2012. *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*. Tłum. P. Szymczak. Poznań: Media Rodzina.
- Kamińska Anna. 2011. *Miastowi. Slow food i aronia losu*. Warszawa: Wydawnictwo TRIO.
- Kanash Tatsiana. 2012. Is happiness an important value for Polish society? *Journal of International Scientific Publications: Media and Value Priorities of Society*, 1, 132–147.
- Kanasz Tatiana. 2012a. Szczęście w polskiej kulturze i obszecznie. W: *Uczenyże zapiski katedry nowoj i nowszej istorii Stawropolskiego gosudarstwiennogo*

- uniwersytetu: Sbornik naucznych statiej*. Z. 5. Stawropol: Wydawnictwo Stawropolskiego Państwowego Uniwersytetu.
- Kanasz Tatiana. 2012b. Fenomeny szczęścia i lubwi w polskiej kulturze i obszcze-  
stwie. *Kultura i iskusstwo*, 8, 41–45.
- Kanasz Tatiana. 2013a. Emocjonalne podstawy życia społecznego: w kierun-  
ku socjologii emocji. W: A. Firkowska-Mankiewicz, T. Kanasz, E. Tarkow-  
ska (red.), *Krótkie wykłady z socjologii: kategorie, problemy, subdyscypliny*  
(s. 252–268). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Kanasz Tatiana. 2013b. Rol nadzieży i optymizmu w sowriemiennoej kulturie.  
*Kultury i iskusstva*, 5, 47–69.
- Kanasz Tatiana. 2013c. Obrona i krytyka optymizmu w dyskursie medialnym  
w Polsce na tle światowego kryzysu finansowego. *Media i Społeczeństwo*, 3,  
53–73.
- Kanasz Tatiana. 2013d. Emotion and value perspectives in sociological investi-  
gation of happiness. *SENTENTIA: European Journal of Humanities and So-  
cial Sciences*, 1, 80–92.
- Kanasz Tatiana. 2014. Kierunek studiów a wyobrażenia o życiu szczęśliwym:  
jakościowa analiza wypowiedzi warszawskich studentów. W: M. Kowalski,  
E. Kowalska, P. Prüfer (red.), *Szczęście w wymiarze pedagogiczno-socjologicz-  
nym* (s. 149–171). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kanasz Tatiana. 2015. Czy osoba doświadczająca biedy może być szczęśliwa? W:  
K. Górniak, T. Kanasz, B. Pasamonik, J. Zalewska (red.), *Socjologia czasu,  
kultury i ubóstwa* (s. 304–322). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Kaufmann Jean-Claude. 2012. *Niezwykła historia szczęśliwej miłości*. Tłum.  
A. Kapciak. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Kemper Theodore D. 1987. How many emotions are there? Wedding the social  
and the autonomic component. *American Journal of Sociology*, 93, 263–289.
- Kemper Theodore D. 1990. Social relations and emotions: A structural ap-  
proach. W: Th.D. Kemper (red.), *Research Agendas in the Sociology of Emo-  
tions*. Albany: State University of New York Press.
- Kemper Theodore D., Collins Randall. 1990. Dimensions of microinteraction-  
ism. *American Journal of Sociology*, 96, 32–68.
- Keyes Corey. 2010. *Sociology of Happiness. Syllabus*. Emory College of Arts and  
Sciences. Emory University. [http://www.college.emory.edu/home/academic/  
course/schedules/2010/fall/section/regular/sociology/SOC389-006.html](http://www.college.emory.edu/home/academic/course/schedules/2010/fall/section/regular/sociology/SOC389-006.html)  
(dostęp: 09.05.2012).
- Kitayama Shinobu, Mesquita Batja, Karasawa Mayumi. 2006. Cultural affor-  
dances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emo-  
tions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psy-  
chology*, 91, 890–903.



- Klein Stefan. 2004. *Formuła szczęścia*. Tłum. E. Jasińska. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Kleinman Arthur. 1978. Culture and depression. *Cultural Medicine and Psychiatry*, 2, 295–296.
- Klich Aleksandra (oprac.). 2011. *Lapidarium mistrzów*. Warszawa: Gazeta Wyborcza Agora SA.
- Kołąkowski Leszek. 2008. *O co nas pytają wielcy filozofowie*. Trzy serie. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Kołąkowski Leszek. 2010. *Czy Pan Bóg jest szczęśliwy i inne pytania*. Wybór i układ Z. Mentzel. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Konieczna-Sałamatin Joanna. 2012. Dzieci jako czynnik szczęścia rodzinnego. Polacy na tle Europejczyków ze Wschodu i Zachodu. W: A. Jasińska-Kania (red.), *Wartości i zmiany. Przemiany postaw Polaków w jednoczącej się Europie* (s. 51–62). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Koralewicz Jadwiga, Zagórski Krzysztof. 2009. O warunkach życia i optymistycznej orientacji Polaków. W: K. Zagórski (red.), *Życie po zmianie. Warunki życia i satysfakcje Polaków* (s. 13–43). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Koralewicz Jadwiga, Ziólkowski Marek. 2003. *Mentalność Polaków. Sposoby myślenia o polityce, gospodarce i życiu społecznym 1988–2000*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, Collegium Civitas Press.
- Korol Natalia Walerjewna. 2011a. Zhizniennyje predstavlenija žensczin o szčastje. W: *Rol licznosti w istorii. Realnost i problemy izuczenija: naucz. sb. (po materialam I Międzynarodowej naukowo-praktyczeskiej Internet-konferencji)*, W.N. Sidorcow i in. (red.) (s. 92–97). Mińsk: BGU.
- Korol Natalia Walerjewna. 2011b. Sistiema žizniennyh cennostiej w predstavlenijach žensczin o szčastji. *Psichologiczeskij Žurnal*, 3–4, 107–112.
- Kosaka Kenji. 2006. Killing many innocent people: An introduction to the sociology of well-being and ill-being. W: K. Kosaka, *A Sociology of Happiness: Japanese Perspectives* (s. 1–39). Melbourne: Trans Pacific Press.
- Koseła Krzysztof. 1999. Młodzież. W: *Encyklopedia Socjologii*. T. 2 (s. 252–259). Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Kozielecki Józef. 2006. *Psychologia nadziei*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kozłowski Tomasz. 2013. Dobrobyt contra dobrostan. Konsumpcjonizm a ideał dobrego życia z perspektywy psychologii pozytywnej. *Kultura i Społeczeństwo*, 4, 29–47.
- Kuniewski Jerzy. 2012. Wyobrażenie i poczucie szczęścia kobiet z Kaszub. *Societas/Communitas*, 2(14), 107–132.

- Kurtz Jaime L., Lyubomirsky Sonja. 2012. Positive psychology. W: M.R. Mehl, T.S. Conner (red.), *Research Methods for Studying Daily Life* (s. 553–568). New York: The Guilford Press.
- Kuźma Elżbieta. 2013. Spełnione marzenia i zmarnowane szanse? Analiza ekonomicznych i demograficznych skutków migracji z Podlasia do Brukseli na przestrzeni minionego dziesięciolecia (2002–2012). W: M. Lesińska, M. Okólski (red.), *Współczesne polskie migracje: strategie – skutki społeczne – reakcja państwa* (s. 218–240). Warszawa: Wydawnictwa UW.
- Kvale Steinar. 2004. *InterViews. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*. Tłum. S. Zabielski. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Kwiatkowski Piotr T. 2005. PRL w pamięci społeczeństwa polskiego. W: A. Szpociński (red.), *Wobec przeszłości. Pamięć przeszłości jako element kultury współczesnej* (s. 311–354). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu im. A. Mickiewicza.
- Lykken David, Tellegen Auke. 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky Sonja. 2008. *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Tłum. T. Rzychoń. Warszawa: Wydawnictwo Laurum.
- Lyubomirsky Sonja. 2013. *Mity o szczęściu. Co powinno nam dawać szczęście, ale nie daje. Co nie powinno nam dawać szczęścia, ale daje*. Tłum. M. Witkowska. Warszawa: Laurum.
- Majewska-Opielka Iwona. 2006. *Wychowanie do szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Mariański Janusz. 2013. *Sens życia – wartości – religia. Studium socjologiczne*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Mariański Janusz, Smyczek Leon. 2008. Przedmowa. W: J. Mariański, L. Smyczek (red.), *Wartości, postawy i więzi moralne w zmieniającym się społeczeństwie* (s. 7–12). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Martineau Harriet. 1838. *How to Observe Morals and Manners*. London: Charles Knight.
- Maslow Abraham. 2009. *Motywacja i osobowość*. Tłum. J. Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Melosik Zbyszko. 2013. Prozac: (pop)szczęście i sukces życiowy w społeczeństwie współczesnym. W: Z. Melosik, *Kultura popularna i tożsamość młodzieży. W niewoli władzy i wolności* (s. 221–238). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mills C. Wright. 1959. *The Sociological Imagination*. Oxford: Oxford University Press.
- Mills C. Wright. 2006. Obietnica. Tłum. J. Mucha. W: P. Sztompka, M. Kucia (red.), *Socjologia. Lektury* (s. 11–17). Kraków: Wydawnictwo Znak.

- Mróz Justyna. 2010. „Szczęśliwym być”. Poczucie dobrostanu psychicznego wśród młodych ludzi. W: M. Sroczyńska, J. Paczkowski (red.), *Młodzi w społeczeństwie zmiany. Studia polsko-ukraińskie* (s. 447–458). Kielce: Wydawnictwo Wyższa Szkoła Umiejętności.
- Myers David G., Diener Ed. 1995. Who is happy? *American Psychological Society*, 1(6), 10–19.
- Nettle Daniel. 2005. *Szczęście sposobem naukowym wyłożone*. Tłum. E. Józefowicz. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Neves Carlos M. 2003. Optimism, pessimism, and hope in Durkheim. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 169–183.
- Nowak Stefan (red.). 1991. *Studenci Warszawy: studium długofalowych przemian postaw i wartości*. Praca zbiorowa. Warszawa: Wydawnictwa UW.
- Oatley Keith, Jenkins Jennifer M. 2003. *Zrozumieć emocje*. Tłum. J. Suchecki, J. Radzicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Obuchowski Kazimierz. 1995. *Przez galaktykę potrzeb – psychologia dążeń ludzkich*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- ONZ. Resolution adopted by the General Assembly, 66/281. International Day of Happiness. Oficjalna strona ONZ. [http://www.un.org/en/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=%20A/RES/66/281](http://www.un.org/en/ga/search/view_doc.asp?symbol=%20A/RES/66/281) (dostęp: 20.03.2013).
- Orłowska Małgorzata. 2007. *Przymus beczynności*. Warszawa: Wydawnictwo APS, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ossowska Maria. 2002. *Motywy postępowania. Z zagadnień psychologii moralności*. Warszawa: Wydawnictwo „Książka i Wiedza”.
- Ossowski Stanisław. 1967. *Dzieła*. T. 3: *Z zagadnień psychologii społecznej*. Warszawa: PWN.
- Ostrowska Krystyna. 2012. *Emocjonalny portret Polaków*. Warszawa: Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna „Adam”.
- Ott Jan. 2008. Review of “How Happy Can You Be”, a film by Line Hatland. *Journal of Happiness Studies*, 9, 621–622.
- Pankowski Krzysztof. 2006. „Emigrować i wracać”. *Analiza treści dyskusji internetowych na temat najnowszej fali emigracji z Polski*. Instytut Spraw Publicznych. <http://www.isp.org.pl/files/12593738160817245001163156537.pdf> (dostęp: 25.04.2014).
- Pettigrew Thomas F. 1958. Personality and socio-cultural factors in intergroup attitudes: A cross-national comparison. *Journal of Conflict Resolution*, 2, 29–42.
- Pietrasik Zdzisław. 2012. Polski oksymoron. *Polityka* z 8–21.08., 32/33, 94–97.
- Platt Stephen, Micciolo Rocco, Tansella Michele. 1992. Suicide and unemployment in Italy: Description, analysis and interpretation of recent trends. *Social Science & Medicine*, 34, 1191–1201.

- Poniedziałek Jacek. (2011). Skarb w mazurskim jeziorze. Wywiad przeprowadził P. Prais. *Gazeta Wyborcza* z 19.09., 17.
- Prüfer Paweł. 2014. Socjologiczne wyobrażenia społeczeństwa szczęśliwego. W: M. Kowalski, E. Kowalska, P. Prüfer (red.), *Szczęście w wymiarze pedagogiczno-socjologicznym* (s. 55–73). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Puchalski Krzysztof. 1997. *Zdrowie w świadomości społecznej*. Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
- Putnam Robert D. 2008. *Samotna gra w kregle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*. Tłum. P. Sadura, S. Szymański. Warszawa: WAIp.
- Rancew-Sikora Dorota, Dowgiałło Bogna. 2011. What can we squeeze out from people's stories about happy moments? W: *ESA 10<sup>th</sup> Conference. Social Relations in Turbulent Times. Abstract Book* (s. 236). Geneva: University of Geneva & Swiss Sociological Association.
- Ritzer George. 2000. *Klasyczna teoria socjologiczna*. Tłum. H. Jankowska. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Rożek Michał. 2009. *Smakowitości obyczajowe*. Kraków: Petrus.
- Seligman Martin E.P. 2005. *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Tłum. A. Jankowski. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman Martin E.P. 2011. *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Tłum. P. Szymczak. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman Martin E.P. 2010. *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Tłum. A. Jankowski. Poznań: Media Rodzina.
- Siemińska Renata. 1988. Zadowolenie z życia a percepcja funkcjonowania polskiego systemu politycznego (w perspektywie międzynarodowej). *Studia Socjologiczne*, 3, 125–152.
- Simmel Georg. 2005. Jednostka i społeczeństwo w świetle światopoglądu XVIII i XIX w. Przykład socjologii filozoficznej. W: G. Simmel, *Socjologia* (s. 45–63). Tłum. M. Łukasiewicz. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Simmel Georg. 2006. Socjologia. Tłum. M. Łukaszewicz. W: P. Śpiewak (red.), *Klasyczne teorie socjologiczne* (s. 201–232). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Skarżyńska Krystyna, Cisłak Aleksandra. 2010. System na szczęście. *Akademia*, 2, 8–11.
- Skrzypińska Katarzyna. 2002. *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Sobol-Kwapińska Małgorzata. 2007. *Życ chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

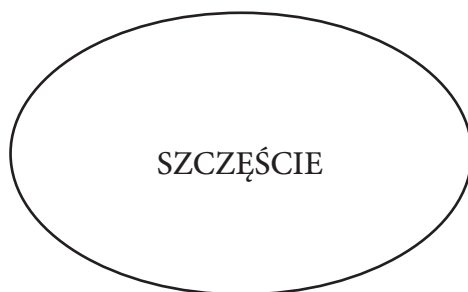
- Socha Ryszard. 2014. Od frutti di mare do tutti frutti. *Polityka* z 27.08–2.09., 35, 70–72.
- Sorokin Pitirim. 1950. *Altruistic Love*. Boston: Bacon Press.
- Sorokin Pitirim. 1992. Sociologiczeskij progress i princip szcztastja. W: P. Sorokin, *Człowiek – cywilizacja – obszczestwo* (s. 507–512), A. Ju. Sogomonow (red.). Moskwa: Politizdat.
- Spaemann Robert. 1995. Tożsamość religijna. W: K. Michalski (red.), *Tożsamość w czasach zmiany. Rozmowy w Castel Gandolfo* (s. 56–72). Tłum. A. Pawelec. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Spaemann Robert. 1997. *Szczęście a życzliwość. Esej o etyce*. Tłum. J. Merecki. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Stangret Michał. 2014. Szczęśliwi jak nigdy. *Metro* z 28.10., 1.
- Stowarzyszenie Nowej Psychologii. <http://www.nowapsychologia.com/> (dostęp: 21.01.2014).
- Strózik Tomasz. 2009. *Uwarunkowania jakości życia młodzieży akademickiej*. Rozprawa doktorska. Poznań: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu.
- Sułek Antoni. 2001. *Sondaż polski. Przygarść rozpraw o badaniach ankietowych*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Szafraniec Krystyna. 2012. Czas na młodych. O konieczności wymiany pokoleniowej w Polsce. W: K. Frysztacki, P. Sztompka (red.), *Polska początku XXI wieku. Przemiany kulturowe i cywilizacyjne* (s. 289–306). Warszawa: PAN.
- Szarota Piotr. 2006. *Psychologia uśmiechu*. Gdańsk: GWP.
- Szczepański Jan. 1988. *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik.
- Szczęsna Ewa. 2001. *Poetyka reklamy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szczygieł Mariusz. 2010. *Zrób sobie raj*. Wołowice: Wydawnictwo Czarne.
- Światowy Związek Stowarzyszeń Realizatorów Lepszych Czasów. <http://realizatorzy.prv.pl/> (dostęp: 12.06.2012).
- Świda-Ziemba Hanna. 1995. *Wartości egzystencjalne młodzieży lat dziewięćdziesiątych*. Warszawa: ISNS UW.
- Świda-Ziemba Hanna. 2006. *Młodzi w nowym świecie*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Świercz Piotr. 2006a. Platon. W: J. Derek, W. Kaute, M. Kaute-Porębska, R. Małek, A. Puszkow, J. Surzyn, P. Świercz, *Słownik myśli społeczno-politycznej* (s. 50–60). Bielsko-Biała: Wydawnictwo PARK.
- Świercz Piotr. 2006b. Sokrates. W: J. Derek, W. Kaute, M. Kaute-Porębska, R. Małek, A. Puszkow, J. Surzyn, P. Świercz, *Słownik myśli społeczno-politycznej* (s. 34–43). Bielsko-Biała: Wydawnictwo PARK.
- Tarkowska Elżbieta. 2013. Socjologia kultury współczesnej. W: A. Firkowska-Mankiewicz, T. Kanasz, E. Tarkowska (red.), *Krótkie wykłady z socjologii*.

- Kategorie, problemy, subdyscypliny* (s. 152–171). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Tatarkiewicz Władysław. 1979. *O szczęściu*. Warszawa: PWN.
- Thomas William I., Znaniecki Florian. 1976. *Chłop polski w Europie i Ameryce*. T. 1: *Organizacja grupy pierwotnej*. Tłum. M. Metelska. Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza.
- Tjurina M.A., Epifanowa E.S., Podolnaja N.N. 2011. Postrojenije indikatorow szcztastja. *Sistemnoje uprawlenie, 1(11)*. <http://sisupr.mrsu.ru/2011-1/PDF/TyurinaEpifanova.pdf> (dostęp: 12.06.2012).
- TNS OBOP. 2003. *Szczęśliwe życie. Sondaż z 19–21.07.2003*. Warszawa.
- TNS OBOP. 2010. *Źródła cudzych sukcesów. Raport z ogólnopolskich badań*. Warszawa.
- Tobiasz-Adamczyk Beata. 2009. Jakość życia uwarunkowana stanem zdrowia. Nowe spojrzenie na chorego. W: A. Ostrowska (red.), *Socjologia medycyny. Podejmowane problemy, kategorie analizy* (s. 113–144). Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Triandis Harry C. 2004. Kultura a subiektywny dobrostan. Tłum. J. Kowalczevska. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 331–356). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Turner Jonathan H. 2006. Teorie emocji w interakcji społecznej. Tłum. K. Wyśieńska, M. Bucholc. W: *Struktura teorii socjologicznej* (s. 495–526). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Turner Jonathan H., Stets Jan E. 2009. *Socjologia emocji*. Tłum. M. Bucholc. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Twardowski Jan. Narzekania. [http://www.twardowski.poezja.eu/poezje\\_wybrane.htm](http://www.twardowski.poezja.eu/poezje_wybrane.htm) (dostęp: 12.06.2012).
- Uniwersalny słownik języka polskiego*. 2003. S. Dubisz (red.). T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Veenhoven Ruut. 1992. Questions on happiness. W: R. Veenhoven, *Happiness in Nations* (s. 28–42). Erasmus University, Rotterdam, Netherlands, RISBO series: *Studies in Socio-cultural Transformation 2*.
- Veenhoven Ruut. 2006. *Sociology's Blind Eye for Happiness*. Paper presented at the 16th World Congress of Sociology 2006, Durban, South Africa. <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2006g-full.pdf> (dostęp: 12.06.2012).
- Veenhoven Ruut. Average Happiness in 149 Nations 2000–2009. World Database of Happiness. Rank report Average Happiness. [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_nat/findingreports/RankReport\\_AverageHappiness.php](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_AverageHappiness.php) (dostęp: 12.06.2012).

- Veenhoven Ruut. *Happy Life Years in 49 Nations in 2000–2009*. World Database of Happiness. [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap\\_nat/nat\\_fp.php?mode=6](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php?mode=6) (dostęp: 12.06.2012).
- Vowinckel Gerhard. 2000. Happiness in Durkheim's sociological policy of morals. *Journal of Happiness Studies*, 1, 447–464.
- Walicki Andrzej. 2000. *Polskie zmagania z wolnością widziane z boku*. Kraków: Universitas.
- Weiner Eric. 2009. *Geografia szczęścia*. Tłum. M. Kowalczyk. Warszawa: Carta Blanca.
- White Nicholas. 2008. *Filozofia szczęścia. Od Platona do Skinnera*. Tłum. M. Chojnacki. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- WHO. *Depression*. <http://www.who.int/mip2001/files/1956/Depression.pdf?ua=1> (dostęp: 21.01.2014).
- WHOQOL. 1995. The World Health Organization quality of life assesment. *Social Science & Medicine*, 10, 1403–1409.
- Wikan Unni. 2012. Kierować sercem, by rozjaśnić twarz i duszę. Emocje w balijskiej moralności i ochronie zdrowia. W: M. Rajtar, J. Straczuk (red.), *Emocje w kulturze* (s. 363–393). Warszawa: Wydawnictwa UW, NCK.
- Wojciszke Bogdan, Baryła Wiesław. 2005. Kultura narzekania, czyli o psychicznych pułapkach ekspresji niezadowolenia. W: M. Drogosz (red.), *Jak Polacy przegrywają, jak Polacy wygrywają* (s. 35–68). Gdańsk: GWP.
- World Happiness Report. 2012. J. Helliwell, R. Layard, J. Sachs (red.). The Earth Institute Columbia University.
- Woźniak Zbigniew. 1997. *Najstarsi z poznańskich seniorów. Jesień życia w perspektywie gerontologicznej*. Poznań: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Urząd Miasta Poznania.
- Zagórski Krzysztof, Kelley Jonathan, Evans Mariah D.R. 2010. Economic development and happiness: Evidence from 32 nations. *Polish Sociological Review*, 1, 3–19.
- Zagórski Krzysztof, Koralewicz Jadwiga. 2009. Living conditions and optimistic orientation of Poles. *International Journal of Sociology*, 39(4), 10–44.
- Zagórski Krzysztof. 1994. Hope factor, inequality and legitimacy of systemic transformation. *Communist and Post-Communist Studies*, 4, 357–376.
- Zimbardo Philip, Boyd John. 2008. *The Time Paradox: Using the New Psychology of Time to Your Advantage*. London: Rider.
- Zingerle Arnold. 2000. Simmel on happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 465–477.

# Aneks 1

Proszę napisać za pomocą słów i/lub symboli wszystkie skojarzenia ze słowem „szczęście”



Dodatkowo proszę o zaznaczenie kilku cech społeczno-demograficznych:

- specjalność:
- wiek (liczba lat):
- płeć (m lub k):
- miejsce zamieszkania (wieś lub miasto):
- praca oprócz studiów (nie pracuję, pracuję dorywczo, pracuję na etacie):
- rodzina (jestem wolny, jestem w związku partnerskim/małżeńskim):

**Dziękuję za udział w badaniu**

dr Tatiana Kanash,

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej



# Aneks 2

Warszawa, kwiecień 2012

Opracowała dr Tatiana Kanasz razem z zespołem studentów socjologii II roku APS

## Młodzież akademicka o swoich poglądach na życie

### Dyspozycje do wywiadu

Grupa studentów socjologii II roku Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie pod kierunkiem doktor Tatiany Kanasz realizuje w ramach praktyk badanie na temat wartości oraz dobrostanu młodzieży akademickiej. Zapraszamy do udziału w badaniu. Wywiad jest anonimowy. Składa się z kilku bloków pytań. Potrwa ok. 60 minut.

Czy zgadzasz się na udział w badaniu?

Jeśli tak: Czy zgadzasz się na nagrywanie wywiadu?

**UWAGA: SPRAWDZIĆ CZY DZIAŁA SPRZĘT NAGRYWAJĄCY!**

**WYBRAĆ SPOKOJNE MIEJSCE DO REALIZACJI WYWIADU**

### I. Opowiedz o swoich studiach i planach edukacyjnych.

1. Gdzie i co studiujesz? (który rok studiów, na jakim poziomie: lic. czy mgr)?
2. Kiedy po raz pierwszy uświadomił(a)ś sobie, że będziesz miał(a) możliwość studiowania? Kto pomagał Ci w wyborze studiów? Skąd wziął się pomysł na ten właśnie kierunek?
3. Czy w przyszłości planujesz kontynuować własną edukację?

### II. Życie osobiste, kapitał społeczny, sieci wsparcia

#### Obecna rodzina

1. W którym roku się urodził(a)ś? Z jakiej miejscowości pochodzisz? Jak duża to jest miejscowość?  
Gdzie i z kim obecnie mieszkasz? Czy jesteś zadowolony(a) ze swojego miejsca zamieszkania?
2. Opowiedz o swojej rodzinie.
3. Czy w Twojej rodzinie często się odwiedzacie, komunikujecie?  
Dla osób spoza Warszawy:

- Czy często jeździsz do domu? Czy lubisz jeździć do domu?
  - Czy po studiach planujesz wrócić do swojej rodzinnej miejscowości, czy wolał(a)byś zostać w Warszawie?
4. Czy według Ciebie ważny jest system wartości wyniesiony z domu?
  5. Jaki system wartości był Ci przekazywany przez Twoją rodzinę?
  6. Jaka atmosfera panowała w rodzinie, w której się wychowałeś(a)s (optymistyczna, pesymistyczna, radosna czy niezbyt radosna)?
  7. Jak Twoi bliscy oceniają własne życie? Czy są z niego zadowoleni?
  8. UWAGA: jeśli wcześniej o tym nie było mowy w wywiadzie. Czy Twoi rodzice/dziadkowie akceptują wybrane przez Ciebie studia i Twoje plany na przyszłość?

### **Życie religijne, rozwój duchowy**

1. Jak myślisz, czy wiara pomaga w życiu?
2. Czy jesteś osobą wierzącą?  
Jeśli tak:
  - Jaką religię wyznajesz?
  - Jakie znaczenie w Twoim życiu ma religia?Jeśli nie:
  - Co wpłynęło na to, że nie wyznajesz żadnej wiary?
3. Czy Twoja rodzina jest religijna?  
Jeśli występują rozbieżności w poglądach religijnych: Czy rodzina akceptuje Twoje poglądy/wiarę?

### **Przyjaciele, związki**

1. Czy jesteś zadowolony(a) ze swojego życia towarzyskiego?
2. Jak sądzisz, czy masz prawdziwych przyjaciół?
3. Jak zazwyczaj spędzacie czas?
4. Czy obecnie jesteś w związku?  
Jeśli tak: Czy wiążesz swoją przyszłość właśnie z tą osobą?
5. Czy uważasz, że rodzina jest niezbędna do szczęścia?  
Jeśli tak: Jaka to rodzina? Jak wyobrażasz sobie dobry związek (czy są w nim dzieci, jaki jest podział obowiązków)?

### **Praca**

1. Czy oprócz studiów pracujesz? Jeśli tak, opowiedz jaka to praca (czym się zajmujesz). Czy jest to praca na etacie czy część etatu?  
Jeśli osoba badana pracuje: Czy Twoja praca sprawia Ci przyjemność?
2. Co dla Ciebie jest najważniejsze w wykonywanej pracy?
3. Czy zamierzasz pracować w swoim zawodzie?

### **Aktywność społeczna**

1. Czy działasz charytatywnie, pracujesz/pracowałeś(a)ś jako wolontariusz? Opowiedz coś o tym. Czy ta działalność przynosi/ła Ci satysfakcję?

### **III. Uczestnictwo w kulturze i czas wolny**

1. Co robisz w wolnych chwilach?
2. A co robisz, kiedy masz więcej wolnego czasu (np. długi weekend, wakacje)?
3. Czy masz jakieś hobby? Jakie?
4. Opisz ostatnie najciekawsze wydarzenie kulturalne (np. koncert, kino, teatr), w którym brałeś(a)ś udział.  
Czy chciał(a)byś częściej brać udział w takich wydarzeniach?
5. Czy są książki lub filmy, które wywarły na Tobie szczególne wrażenie (np. zmusiły do refleksji nad życiem, nad szczęściem)? Czy mógłbyś/mogłabyś opowiedzieć o nich?
6. Jaki Twoim zdaniem model szczęścia prezentują obecnie polskie media?

### **IV. Refleksja na temat szczęścia**

1. Zdefiniuj krótko, w dwóch zdaniach, czym jest dla Ciebie szczęście.
2. Czy jesteś osobą szczęśliwą?
3. Czy myślisz, że można nauczyć się być szczęśliwym (np. czytając książki, uczestnicząc w warsztatach)?
4. Co sądzisz o poradnikach dotyczących wzmocnienia pewności siebie, sposobów na życie?

### **V. Miejsce szczęścia obok innych wartości**

1. Czy uważasz, że pieniądze mogą dać człowiekowi szczęście?
2. Czy Twoim zdaniem dobra materialne mogą dać większe zadowolenie z życia niż wartości pozamaterialne (miłość, przyjaźń, szacunek, pomoc)?
3. Czy uważasz, że z wiekiem człowiek staje się mniej czy bardziej szczęśliwy?

### **VI. Poczucie kontroli nad własnym życiem, wolność, sukces**

1. Czym dla Ciebie jest wolność?
2. Czy czujesz się wolnym człowiekiem?
3. Czy masz w życiu autorytety? Jakie?
4. Czego w życiu nie tolerujesz?
5. Czy uważasz, że sukcesy życiowe mogą dać poczucie kontroli nad własnym życiem, dlaczego?
6. Z jakich osiągnięć w swoim życiu jesteś zadowolony najbardziej?
7. Czy szanse na osiągnięcie celów widzisz jedynie we własnych możliwościach czy we wsparciu innych?
8. Czy masz jakieś sposoby radzenia sobie ze stresem? Jakie?

## VII. Szczęście innych ludzi

1. Jakim narodem są według Ciebie Polacy?
2. Jak według Ciebie Polacy postrzegają szczęście, sukces oraz powodzenie innych osób?
3. W społeczeństwie polskim jest powszechne przeświadczenie o tym, że ludzie w Polsce są generalnie narzekający, niezadowoleni. Czy zgadzasz się z takim poglądem? Uargumentuj.
4. Bliższe Ci są poglądy lewicowe czy prawicowe w polityce?
5. Jak uważasz, czy młodzież w Polsce ma obecnie szanse realizować swoje cele i dążenia życiowe?

## VIII. Myślenie o przyszłości

1. Wyobraź sobie siebie za 10 lat – jak chciałbyś, żeby wyglądało Twoje życie?
2. Czy masz obawy, myśląc o swojej przyszłości? Czy możesz powiedzieć jakie?
3. Jakie są najlepsze koncepcje szczęścia, gdy jest się starszym człowiekiem?
4. Jak Ty wyobrażasz sobie życie na emeryturze?
5. Jak myślisz, czy obecna polityka i gospodarka są w stanie zagwarantować satysfakcjonującą Cię przyszłość w wieku emerytalnym?

## IX. Na koniec kartka z prośbą o uszeregowanie celów życiowych ważnych dla udanego/szczęśliwego życia [Pytanie zostało zapożyczone z badania TNS OBOP „Szczęśliwe życie”, 2003].

Poniżej podajemy rozmaite cele, jakie ludzie stawiają sobie w życiu. Które z nich są – według Ciebie – ważne, aby żyć szczęśliwie, a które mniej ważne? Proszę uszeregować cele od 1 do 16, gdzie 1 – to najważniejszy cel, a 16 – najmniej ważny.

- Udane życie rodzinne
- Życzliwi, serdeczni przyjaciele
- Ciekawa praca
- Wielka i odwzajemniona miłość
- Ludzki szacunek
- Czyste sumienie
- Wykształcenie i wiedza
- Świadomość, że przynosi się ludziom pożytek
- Wysokie dochody
- Niezależność poglądów i postępowania
- Sukcesy zawodowe, awans i stanowisko
- Życie urozmaicone, pełne przygód i ryzyka
- Dużo wolnego czasu na rozrywki
- Spokojny, zapewniony byt bez niespodzianek

Możliwość wpływania na sprawy swego narodu i państwa  
Władza nad innymi ludźmi

Dziękujemy za udział w badaniu!

**Cechy społeczno-demograficzne (wypełniamy na podstawie przeprowadzonego wywiadu)**

1. Płeć: k/m
2. Rok urodzenia:
3. Nazwa uczelni:
4. Kierunek studiów:
5. Rok studiów:
6. Rodzaj studiów: licencjackie, magisterskie
7. Praca (jeśli oprócz studiów wykonujesz odpłatne zadania): pracuję dorywczo, pracuję na część etatu, pracuję na etacie, nie pracuję
8. Zaangażowanie w związek partnerski/małżeński: jestem w związku, nie jestem w związku
9. Stosunek do religii: wierzący, niewierzący
10. Pochodzenie respondenta: wieś, małe miasto, duże miasto

**Dane do uzupełnienia dla osoby realizującej wywiad**

**Imię i nazwisko osoby, która przeprowadziła rozmowę:**

**Kiedy został przeprowadzony wywiad: data**

**Godzina rozpoczęcia:**

**Godzina zakończenia:**

**Ile czasu trwał wywiad?**

**W jakim miejscu został zrealizowany wywiad?**

**W jakiej atmosferze przebiegał wywiad?**

**Inne uwagi i komentarze:**

# Summary

## The Determinants of Happiness: A Sociological Analysis of the Opinions of Academic Youth on Happiness and a Good Life

Happiness is a topic which usually attracts the attention of philosophers, religious scholars, psychologists, economists, and also sociologists but to a limited extent. In the last decades the situation has been changing, so in sociology new discussions and research on happiness has started to appear as well. Along with unfortunate and problematic condition of society, social groups and individuals, it is important to look at the other side of its condition where we can find hope, optimism, happiness and life satisfaction, which are determined not only individually, but also socially, culturally and historically.

This book is composed of two parts. The first part of the book gives an overview of the theoretical concepts of happiness and related issues. The second part of the book includes my empirical research. The subject of my analysis are different dimensions of happiness and subjective well-being as seen in the scientific literature, with special emphasis on Polish society.

In the first chapter of the book various dimensions of happiness are presented. I consider happiness as a complex and multidimensional phenomenon. It relates to emotional, cognitive, behavioural, temporal and other aspects. At the emotional level, happiness is a basic universal positive emotion connected with joy and the feeling of pleasure. Such a definition is proper for a hedonistic approach to happiness. There is also another definition of happiness, which is based on the evaluation of our life. Therefore, happiness is a satisfaction with life as a whole and its particular spheres. The second definition of happiness is often called a subjective well-being. In this interpretation happiness is unequally distributed in a society: not all social groups and individuals are equally happy. The third option of defining happiness relates to the set of values people have in order to live a good life. Within this perspective there is an eudaemonist approach to happiness. My understanding of happiness is inspired by the German philosopher Robert Spaemann, who defines happiness as a process of

life fulfillment based on benevolence. From the sociological point of view, happiness can be seen as an individual's perception of his or her life as being fulfilling, based on his or her own system of values in given social, cultural and historical circumstances, and in a context of social interactions with other people. In other words, happiness is an individual's satisfaction with the important dimensions of life related to his or her life activities and dreams.

Happiness is closely related to other categories. First, at the individual level happiness is linked to self-identity and the meaning of life. People with the high meaning of life are more happy and satisfied. People can identify themselves as "rather happy" or "not so happy". Their involvement in many fields of life as part of playing many social roles helps them to feel more happy. At the level of personality, happiness is closely related to an optimistic orientation and hope. A broader perspective on happiness leads us to the concept of quality of life and influences social policy. I pay a special attention to cultural aspects of happiness. Happiness is perceived differently in Western and Eastern cultures, in individualistic and in collectivistic societies. Moreover, defining happiness depends on the type of culture: traditional or modern, popular or high. In a traditional culture, happiness depends mostly on external factors, while in modern societies happiness is rather an inner state, closely related to an individual's activity. In contemporary western cultures happiness is an individual's right and duty. So, a person is responsible for his or her happy life. Sometimes the right to be happy changes to a "compulsion to be happy". Together with the cultural pressure to be happy, a happiness business has been developed that relates both to an individual's body and his or her mind. Nowadays the idea of creative subjective well-being has become crucial. A happy life is seen as an individual's art project, as Zygmunt Bauman noted metaphorically.

The second chapter of the book consists of an overview of the theoretical approaches to happiness in philosophy, psychology and sociology. The first and the second mentioned disciplines have more grounded theories of happiness. In sociology happiness as a key concept was neglected for a long time. Although classical sociologists thought about a better social order and pointed out such determinants of a good life as economic situation, social bonds and moral values. As Charles Mills noticed in his concept of sociological imagination, a pivotal task of a social scientist is to do research on the risks of the subjective well-being. My theoretical inspirations are very diverse, they stem from philosophy, psychology and sociology. My approach to happiness was influenced by thought of Socrates about a human who self-examines his or her life, Aristotle's thesis on human flourishing, and on improving one's skills and using them properly to live a good life. I was also inspired by Wladyslaw Tatarkiewicz's theory on happiness's factors, its complexity and changeability

during the life cycle. Psychological theories of needs and goals achievement, as well as theories of activities encouraged me to study the determinants of happiness. From the sociological inspirations of my approach to happiness, it is worth mentioning such names as Emile Durkheim, William Thomas, Florian Znaniecki, Zygmunt Bauman, and Steven Gordon. Philosophers and psychologists indicate that happiness has both external and internal determinants that are presented in the third part of the book. It is not possible to create a universal set of happiness sources. However, from a sociological perspective it is important to look at the social conditions of happiness. One of the important issues is culture. Happiness as a basic feeling is universal. However, various cultures influence the norms and ways of expressing happiness. For instance, in Poland happiness is a concept which is related to certain individualistic values and private life.

The third part of the book includes issues such as the determinants of happiness (bio-psychological, socio-demographic, cultural and historical), global and regional aspects of happiness and perception of happiness in Polish society. Exploring the topic of happiness of Polish society I am looking for answers to the following questions: What do the Poles think about happiness? Which values are considered important to live a happy life? What factors determine their subjective well-being? How do the Poles perceive success in life? What are the spheres of their satisfaction and dissatisfaction? What role does the Polish culture of complaining and sadness play in the subjective well-being of the Poles? Is Poland a country of happy people?

The fourth chapter of the book is my research. The empirical material for this book was collected for over three years (2011–2013) in two projects. The first project in 2011 had a pilot character and was based on exploring associations with happiness among 104 students of two Warsaw high schools. The second project was undertaken together with a group of sociology students under my guidance in 2012–2013 within a research project. The collected material consists of 129 interviews with Polish students of different basic socio-demographic characteristics and fields of studies. The subject of the study are the selected issues concerning the perceptions of a happy life by academic youth, namely students completing their BA or MA degrees at different higher education institutions in Warsaw. These issues include a sense and feeling of happiness in young adults, values that are important to happy life, the role of economic security, freedom and social ties in a happy life, perception of the condition of Polish society, perception of students' perspectives, perception of their fears and obstacles to achieve a happy life, the role of social institutions (family, church, media, politics) in building or destroying hope and life optimism in the lives of the respondents.



Students consider happiness an important value in their lives. In spite of certain fears they believe that they will achieve happiness in the future. It means that they will fulfill themselves. They dream of finding a good job, of buying a house or an apartment and having a lovely family with children. Students have different views on happiness. According to the first perspective, happiness is a happy family life, which is also seen differently. The second perspective links happiness with self-fulfillment. The third view on happiness is based on a prosperous life. The fourth one is based on the subjective well-being.

On the one hand, students of various specializations have similar ideas about happiness. On the other hand, they think differently about their future. For instance, students of technical, medical and law specializations are more optimistic about their future lives. Based on my qualitative analysis I can hypothesize that a given specialization together with other factors, such as personality traits, material situation, the hierarchy of values and goals, aspirations, influences in some way the students' thinking about a happy life.

Just like the general population of Poles, young adults perceive happiness as a private matter, not strongly connected with public happiness. Respondents cannot point to any political program which could improve their life. They are very critical towards media images of the good life and self-help books. Many of them do not accept the church as an institution, while others perceive a happy life within a Catholic Church doctrine. Family is a key institution instilling hope and optimism in the lives of the students who participated in the research.

Looking at Polish society and history, we find the lowest rates of satisfaction with life during the communist era. The situation changed significantly during the transformation period, and today many Poles consider themselves satisfied with their lives. Not all Polish citizens are satisfied with their lives and their perspectives. The factors that appear to promote the happiness of the Poles include higher education, a good job, young age (age group 25–34), wealth, and a big city life. It is interesting that the university students who participated in my research also thought about their fulfillment in a big city, mainly in Warsaw. However, many of them believe that age is not such an important factor to be happy. Trying to imagine their life in old age, they dream of an active, healthy and happy life. Relating to a Durkheim's balanced concept of happiness, it is important to note that those students who perceive their lives in a realistic way, taking into account both their abilities and possibilities, as well as many obstacles in their lives, have a better chance of being happy. When for some of them (qualified young adults) Poland is not perceived as a country in which they can fulfill themselves, lead a good life, they will seek new ways of self-fulfillment or another places that they consider

---

more attractive. For the majority of respondents, the first place of their fulfillment is Poland. If they fail they will be looking for a better life outside Poland. Those who see happiness in terms of an ideal life, free from any restrictions, can be only disappointed in the future. As Władysław Tatarkiewicz noticed, only realistic happiness can be achievable.

Key words/słowa kluczowe: happiness/szczęście, life satisfaction/zadowolenie z życia, subjective well-being/dobrostan, sociology/socjologia

# Indeks nazwisk

- Ahuvia, Aaron C. 25, 192  
Aleksijewicz, Swietłana 76, 192  
Annas, Julia 20, 192  
Antczak, Stanisław 193  
Argyle, Michael 9, 20, 64, 67, 68, 70, 71, 113, 192  
Arystoteles 19, 43, 44, 48, 54, 192  
Arystyp (z Cyreny) 43  
Ashton, Rod 25, 200  
Averill, James R. 48, 49, 192
- B**  
Bajburin, Albert 76, 192  
Bartoszewski, Władysław 139  
Bartram, David 9, 192  
Baryła, Wiesław 95, 208  
Baum, Ewa 193  
Bauman, Zygmunt 40, 58–60, 62, 109, 165, 166, 187, 193, 216, 217  
Bednarski, Tomasz 13, 137  
Bennett, Oliver 31, 191, 193  
Bentham, Jeremy 43, 193  
Bernhard, Plé 193  
Biswas-Diener, Robert 22–24, 34, 52, 64, 65, 78, 81, 113, 114, 181, 197  
Bokszański, Zbigniew 27, 193  
Bona, Richard 139  
Bono (właśc. Paul David Hewson) 139  
Borys, Tadeusz 31, 32, 193  
Boski, Paweł 66, 76, 77, 193  
Botton, Alan de 101, 193
- Bowling, Ann 32, 193  
Boyd, John 39, 208  
Bralczyk Jerzy 95  
Bregović, Goran 139  
Brzozowska, Maja 36, 194  
Budzyńska, Ewa 194  
Bujak-Lechowicz, Jolanta 69, 194
- C**  
Calvo, Esteban 10, 194  
Campbell, Angus 32, 194  
Carr, Alan 23, 50, 52, 64, 67, 70, 71, 73, 75, 78, 113, 194  
Cebulski, Kamil 139  
Cichocki, Ryszard 32, 195  
Cieślak, Zuzanna 13, 132  
Cisłak, Aleksandra 25, 205  
Collins, Randall 61, 62, 125, 195, 201  
Comte, August 53, 195  
Comte-Sponville, André 9, 41, 87, 195  
Cooley, Charles Horton 27  
Csíkszentmihályi, Izabella Selega 195  
Csíkszentmihályi, Mihály 29, 45, 48, 50, 195  
Czapiński, Janusz 9, 21, 23–25, 28, 31, 32, 34, 49, 51, 52, 64, 66, 67, 75, 88, 94, 97, 100, 112, 195  
Czerner, Anna 22, 196
- D**  
Daly, Mary C. 79, 196  
Damasio, Antonio Rosso 21, 196

- Dantas, Ana Roque 11, 196  
Daszykowska, Jadwiga 33, 196  
Davidson, Richard 66  
Delumeau, Jean 41, 195  
Demokryt 44  
Derbis, Romuald 17, 18, 32, 79, 196  
Diener, Ed 22, 23, 24, 29, 34, 48, 52, 64, 65, 78, 110, 113, 114, 181, 197, 204  
Dmowski Roman 95  
Doliński, Dariusz 96, 197  
Dowgiałło, Bogna 11, 205  
Drabarek, Anna 13, 18, 19, 25, 26, 47, 183, 197  
Duncan, Elanie 111, 151, 197  
Durkheim, Émile 30, 53–55, 58, 73, 158, 181, 197, 217, 218  
Dyczewski, Leon 30, 197  
Dzhidaryan, Inna 67, 68, 197  
Dzierzgowska, Irena 98, 197
- Ekman, Paul 21, 22, 197  
Elias, Norbert 53, 57, 197  
Epifanowa, E.S. 207  
Epikur 19, 43  
Epstein, Seymour 29, 73, 199  
Erikson, Erik 27  
Evans, Mariah D.R. 97, 208
- Farge, Arlette 41, 195  
Fatyga, Barbara 107, 108, 198  
Fijor, Jan 139  
Firkowska-Mankiewicz, Anna 13, 89, 181, 198  
Flick, Uwe 115, 198  
Fluderska, Grażyna 108, 198  
Foa, Roberto 200  
Frank, Robert H. 33, 72, 198  
Fredrickson, Barbara 48, 51, 198  
Freedman, Jonathan L. 128, 198  
Friesen Wallace V. 21
- Gadacz, Tadeusz 47, 198  
Gerhard, Vowinckel
- Giddens, Anthony 28, 72, 186, 198  
Gilbert, Daniel 63, 198  
Gilbert, Elizabeth 35, 198  
Glatzer, Wolfgang 9, 198  
Golka, Marian 28, 199  
Gordon, Steven L. 22, 61, 63, 199, 217  
Górniak, Katarzyna 117  
Graccani-Gavacci, Ilaria 111, 151, 197  
Growiec, Katarzyna 30, 199  
Grzeszczyk, Ewa 89, 160, 199
- Haidt, Jonathan 64, 65, 199  
Halicka, Małgorzata 69, 85, 199  
Halpern, David 73, 199  
Hammond, Michael 61, 125, 199  
Hirschman, Albert 30  
Hoggard, Liz 37, 38, 41, 52, 66, 199  
Husserl, Edmund 60, 199  
Hyman, Laura 11, 114, 199
- Iglicka, Krystyna 101, 199  
Illouz, Eva 72, 197  
Inglehart, Ronald 23, 62, 79, 187, 200
- Jacyno, Małgorzata 72, 200  
Jadacki, Jacek 19, 22, 200  
Jakubczak, Małgorzata 39, 200  
Jakubowska, Marta 102, 103, 200  
Jan Paweł II (właśc. Karol Józef Wojtyła) 139  
Jan, Apostoł 58  
Jasielska, Dorota 187, 200  
Jedlicki, Witold 111  
Jelonkiewicz, Irena 112, 182, 200  
Jenkins, Jennifer M. 22, 204  
Joachim z Floris (z Fiore) 58  
Jobs, Steven 140  
Jolie, Angelina (właśc. Angelina Jolie Voight) 139  
Jopek, Anna Maria 124
- Kabanoff, Boris 25, 200  
Kabzińska, Iwona 97, 200

- Kaczor, Monika 18, 19, 200  
Kahneman, Daniel 51, 116, 200  
Kamińska, Anna 101, 200  
Kanasz, Tatiana (Tatsiana Kanash) 11, 19, 30, 37, 53, 73, 94, 180, 200, 201, 209, 210  
Kant Immanuel 47  
Kapuściński, Ryszard 190  
Karasawa, Mayami 34, 201  
Kaufmann, Jean-Claude 62, 74, 201  
Kelley, Jonathan 97, 208  
Kemper, Theodore D. 21, 62, 201  
Keyes, Corey 10, 201  
Kitayama, Shinobu 34, 201  
Klein, Stefan 66, 202  
Kleinman, Arthur 24, 202  
Klich, Aleksandra 190, 202  
Kobyliński, Szymon 35  
Kołakowski, Leszek 46, 202  
Konieczna-Salamatin, Joanna 84, 202  
Kopacz, Kamila 13  
Koralewicz, Jadwiga 93, 99, 202, 208  
Korol, Natalia Walerjewna 68, 202  
Kosaka, Kenji 10, 202  
Koseła, Krzysztof 107, 198, 202  
Kozielecki, Józef 30, 202  
Kozłowski, Tomasz 62, 202  
Krzykowski Grzegorz 96  
Krzyżanowska, Monika 13  
Kuniewski, Jerzy 68, 115, 202  
Kurtz, Jaime L. 114, 203  
Kuźma, Elżbieta 102, 203  
Kvale, Steina 116, 203  
Kwiatkowski, Piotr Tadeusz 77, 203
- Lechowski, Jerzy 120  
Lucas, Richard E. 24, 29, 48, 197  
Lykken, David 48, 66, 203  
Lyubomirsky, Sonja 20, 64–66, 114, 203
- Łasica, Klaudia 13  
Łuczak, Paulina 13
- Majewska-Opiełka, Iwona 9, 203  
Małetka, Magdalena 13, 132  
Mann, Tomasz 139  
Mariański, Janusz 28, 40, 203  
Martineau, Harriet 53, 54, 203  
Maslow, Abraham Harold 48, 79, 133, 203  
Mead, George Herbert 27  
Melosik, Zbyszko 37, 203  
Mesquita, Batja 34, 201  
Micciolo, Rocco 205  
Mills, Charles Wright 10, 12, 203, 216  
Miłosz, Czesław 95  
More, Thomas A. 48, 49, 192  
Mróz, Justyna 109, 204  
Myers, David G. 64, 204  
Myśliwski, Wiesław 139
- Nawrot, Mirela 98, 197  
Nettle, Daniel 20, 23, 64, 66, 114, 204  
Neves, Carlos M. 30, 204  
Nieroba, Elżbieta 22, 196  
Norwid, Cyprian Kamil 65, 95  
Nowak, Stefan 111, 204
- Oatley, Keith 22, 204  
Obuchowski, Kazimierz 28, 204  
Offe, Claus 30  
Oishi, Shigehiro 24, 29, 48, 197  
Orłowska, Małgorzata 71, 204  
Osmoła, Tadeusz 13  
Ossowska, Maria 20, 44, 45, 58, 59, 204  
Ossowski, Stanisław 58, 204  
Ostrowska, Krystyna 85, 204  
Oswald, Andrew J. 196  
Ott, Jan 65, 204
- Palska, Hanna 13  
Pankowski, Krzysztof 102, 204  
Park, Robert Ery 27  
Patulny, Roger 114, 199  
Peterson, Christopher 200

- Pettigrew, Thomas F. 25, 204  
Pieńkowski, Ryszard 96  
Pietrasik, Zdzisław 97, 204  
Piir, Aleksandra 76, 192  
Pindor, Sylwia 13  
Platon 19, 42  
Platt, Stephen 80, 204  
Plé, Bernhard 53  
Podolnaja, Natalia Nikołajewa 207  
Poniedziałek, Jacek 100, 205  
Porczyńska-Ciszewska, Anna 29  
Powell de Aquino, Baden 139  
Prüfer, Paweł 11, 205  
Puchalski, Krzysztof 33, 205  
Putnam, Robert David 73, 74, 75, 205  
Pytkowska, Karolina 13
- Rancew-Sikora, Dorota 11, 205  
Reagan, Ronald  
Ritzer, George 54, 205  
Rogala, Piotr 31, 32, 193  
Rożek, Michał 35, 36, 205  
Rybaczuk, Przemysław 13
- Schkade, David 65  
Sędek, Karolina 13  
Seligman, Martin E.P. 48–50, 64, 65, 98, 110, 121, 197, 205  
Sheldon, Ken 65  
Shütz, Alfred 60  
Siemińska, Renata 90, 205  
Simmel, Georg 53, 56, 205  
Skarżyńska, Krystyna 25, 206  
Skrzypińska, Katarzyna 29, 205  
Smyczek, Leon 203  
Snyder, Eldon E. 67  
Sobol-Kwapińska, Małgorzata 39, 205  
Socha, Ryszard 100, 206  
Sokrates 19, 42, 48, 216  
Sorokin, Pitirim 53, 57, 206  
Spaemann, Robert 20, 26, 28, 206, 215  
Spreitzer, Elmer A. 67
- Stangret, Michał 87, 206  
Stets, Jan E. 21, 22, 61, 207  
Stevens, Richard 38, 52  
Strózik, Tomasz 32, 111, 112, 151, 183, 206  
Sułek, Antoni 111, 206  
Szafraniec, Krystyna 108, 110, 206  
Szarota, Piotr 206  
Szczepański, Jan 58, 59, 184, 206  
Szczęsna, Ewa 37, 206  
Szczygieł, Mariusz 95, 206  
Szpociński, Andrzej 77
- Świda-Ziemba, Hanna 108, 109, 135, 161, 165, 181, 182, 206  
Świercz, Piotr 42, 206, 206
- Tansella, Michele 204  
Tarkowska, Elżbieta 13, 39, 206  
Tatarkiewicz, Władysław 9, 18, 19, 21, 23, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 63, 114, 133, 186, 207, 216, 219  
Tellegen, Aule 48, 66, 203  
Teperek, Joanna 13  
Thatcher, Margaret Hilda 139  
Thomas, William Isaac 53, 57, 72, 101, 207, 217  
Tiger, Lionel 31  
Tjurina, M.A. 112, 207  
Tobiasz-Adamczyk, Beata 32, 207  
Triandis, Harry C. 75, 207  
Turner, Jonathan H. 21, 22, 61, 62, 207  
Twardowski, Jan 94, 95, 207
- Veenhoven, Ruut 10, 48, 49, 61, 79, 98, 99, 207, 208  
Vowinckel, Gerhard 54, 208
- Walicki, Andrzej 95, 208  
Weiner, Eric 38, 39, 78, 81, 208  
Wellman, Dorota 95  
Welzel, Christian 200

- Wertenstein-Żuławski, Jerzy 107, 108, 198  
White, Nicholas 47, 208  
Wikan, Unni 9, 34, 208  
Wilson, Daniel 196  
Witczak, Magdalena 13  
Wojciszke, Bogdan 95, 96, 208  
Woźniak, Zbigniew 32, 208  
Wu, Stephen 196
- Żagórski, Krzysztof 30, 97, 99, 202, 208  
Zawadzka, Magdalena 95  
Zimbardo, Philips 39, 208  
Zingerle, Arnold 56, 208  
Ziółkowski, Marek 93, 202  
Znaniński, Florian 22, 53, 57, 72, 101, 207, 217
- Żarnawska, Magdalena 13