

Opis popularnonaukowy

Od czego zależy szczęście? Czy pewne osoby są z natury szczęśliwe, podczas gdy inne są raczej nieszczęśliwe? Czy niektóre wartości wyznawane przez człowieka sprzyjają szczęściu, podczas gdy inne mu nie sprzyjają? Czy można się nauczyć być bardziej szczęśliwym? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w projekcie badawczym.

Psychologowie już od jakiegoś czasu wiedzą, że niektórym osobom łatwiej jest osiągnąć szczęście. Jeśli ktoś jest raczej towarzyski i stabilny emocjonalnie, jest mało wrażliwy, ale za to aktywny i wytrzymały - będzie prawdopodobnie dość szczęśliwą osobą. Zestaw cech predysponujących do szczęścia jest w zasadzie znany. Nie oznacza to, że inne obszary - na przykład wyuczone postawy wobec życia czy wyznawane wartości nie wpływają na dobrostan.

W niniejszym projekcie postaram się zbadać powiązania pomiędzy systemem wartości a indywidualnym dobrostanem. Wyniki badań w tym zakresie pokazują, że na przykład silne postawy konserwatywne raczej szczęściu nie sprzyjają, podczas kiedy przywiązanie do osiągnięć, poszukiwanie nowych doświadczeń i cenie niezależności łączą się raczej z wyższymi wskaźnikami szczęścia. Problem jednak polega na tym, że ludzie często cenią daną wartość, ale robią niewiele, żeby spełniać swoje potrzeby wynikające z tej wartości. Można cenić nowe doświadczenia, ale jeśli nie szuka się sposobów na zdobywanie tych nowych doświadczeń, to prawdopodobnie powiązanie między tą wartością a szczęściem będzie dość słabe. Ponadto, jeśli już szukamy nowych doświadczeń bo je cenimy, to nic nam to pewnie nie da jeśli nie będziemy czuć się w tych poszukiwaniach skuteczni. Ogólnie rzecz biorąc, mechanizm który chcę zbadać w niniejszym projekcie zakłada, że większe szanse na szczęście mają te osoby, które wybierają wartości sprzyjające szczęściu, aktywnie angażują się w realizację tych wartości oraz są w swoich wysiłkach skuteczne. Będę także kontrolować wpływ cech - predyspozycji do szczęścia, bo one powodują, że ludzie już 'na wstępie' różnią się poziomem szczęścia, bez względu na swoje wartości i sposób ich realizacji.

Innymi słowy, chciałabym sprawdzić czy obszar wartości wiąże się z poczuciem szczęścia. Choć każdy człowiek intuicyjnie wie czym to szczęście jest, to w psychologii ma ono bardzo wiele różnych definicji. W moim projekcie uwzględnię dwa rozumienia szczęścia - szczęście jako życie przyjemne (ujęcie hedonistyczne) oraz szczęście jako życie dobre, gdzie realizuje się siebie i swój potencjał (ujęcie eudajmonistyczne). Ciekawi mnie, czy obszar cech i wartości inaczej wpływa na różne aspekty dobrego i przyjemnego życia.

Realizowany przeze mnie projekt będzie trwał trzy lata i będzie obejmował trzy badania. W pierwszym badaniu weźmie udział około 1000 osób reprezentujących strukturę demograficzną Polaków. Osoby te wypełnią serię kwestionariuszy na temat szczęścia, wartości, swoich zachowań i swoich cech. W drugim badaniu przeprowadzimy eksperyment z udziałem 150 osób. Jedna trzecia z nich weźmie udział w treningu, dzięki któremu będą bardziej aktywnie i skutecznie realizować swoje wartości. Druga grupa weźmie udział w innym treningu, niezwiązanym z wartościami. Trzecia grupa to grupa kontrolna. To badanie ma sprawdzić, czy zwiększenie zaangażowania w aktywności związane z wyznawanymi wartościami zwiększa poczucie szczęścia. W trzecim badaniu sprawdzimy czy za powiązanie pomiędzy wartościami a szczęściem rzeczywiście odpowiedzialne jest zaangażowanie w skuteczne działania. W tym badaniu trzykrotnie, w odstępach dwóch miesięcy zbadamy wartości, działanie i poczucie skuteczności oraz szczęście. Następnie za pomocą technik statystycznych prześledzimy szczegółowe powiązania pomiędzy tymi obszarami.

Reasumując, w niniejszym projekcie głównym obszarem badania są wartości. Badanie tego obszaru jest bardzo ważne szczególnie w kontekście obecnej sytuacji społeczno-politycznej w Polsce. Kiedy w przestrzeni publicznej toczy się zacięta dyskusja na temat tradycyjnych polskich wartości, jako badacz chciałabym sprawdzić, czy niektóre z tych wartości warto promować bardziej, ponieważ dzięki nim człowiek może być szczęśliwszy.