

Alina Kałużna-Wielobób

Zakład Badań Podstawowych w Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Polska

Krzysztof Mudyń

Zakład Badań Podstawowych w Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Polska

Cenione wartości a jakość życia.

Problem wartości przeciwstawnych

Streszczenie

Celem badań było ustalenie związków między cenionymi wartościami (w tym wartościami przeciwstawnymi) a wymiarami jakości życia i dobrostanu. Badanie przeprowadzono metodami kwestionariuszowymi. Wykorzystano Portretowy Kwestionariusz Wartości Schwartza (PVQ-21), Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia (KPJŻ) Straś-Romanowskiej, Oleszkowicza i Frąckowiak oraz Skale Psychologicznego Dobrostanu (*Psychological Well-Being*, PWB) Ryff. Wyniki pokazały, że z cenionymi wartościami najbardziej związany jest wymiar metafizyczny, a najmniej psychofizyczny. Takie wartości, jak: uniwersalizm, życzliwość, kierowanie sobą i osiągnięcia korelują z jakością życia i dobrostanem wyłącznie pozytywnie, w przypadku pozostałych wartości korelacje są mieszane. Bardziej korzystne dla dobrostanu jest wysokie ceniecie wartości przeciwstawnych (np. orientacja na siebie i na innych) niż wysokie ceniecie jednych, a niskie drugich.

Słowa kluczowe: dobrostan, poczucie jakości życia, wartości osobiste, wartości przeciwstawne

The Esteemed Values and Quality of Life. The Problem of Opposing Values

Abstract

The research objective was to establish a connection between the esteemed values (including opposing values) and the dimensions of life quality and well-being. The research was conducted using the following questionnaire methods: Schwartz's Portraits Value Questionnaire (PVQ-21), The Sense of Quality of Life Questionnaire by Straś-Romanowska, Oleszkowicz, Frąckowiak and Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB). The results showed that, among perceived dimensions of life quality, the esteemed values are connected most with metaphysical dimension and least with psychophysical dimension. Such values as: universalism, benevolence, self-direction and achievement are correlated with life quality and well-being only positively; in the case of the remaining values, correlations are mixed. It is more beneficent for one's well-being to highly esteem opposing values (i.e. orientation to self and to others) than to esteem one value high and the remaining low.

Keywords: well-being, sense of quality of life, personal values, opposing values

Wprowadzenie

Jakość życia i dobrostan

Wiele opublikowanych w ostatnich latach badań dotyczy problemu jakości życia. Nie ma jednak jednego powszechnie akceptowanego sposobu rozumienia tego terminu. Definicje jakości życia możemy podzielić na akcentujące obiektywny bądź subiektywny charakter zjawiska. Pierwsze koncentrują się na poziomie życia (dobrobycie), drugie na samopoczuciu psychicznym, czyli poczuciu jakości życia (Straś-Romanowska, Oleszkowicz i Frąckowiak, 2004; Straś-Romanowska, 2005). W przypadku subiektywnej jakości życia najczęściej wyróżnia się aspekt afektywny (dobre samopoczucie, poczucie szczęścia i zadowolenia z życia, bilans pozytywnych i negatywnych emocji) oraz poznawczą ocenę własnego życia.

Jakub Trzebiatowski (2011) dokonał przeglądu i podjął próbę usystematyzowania różnych sposobów rozumienia jakości życia w naukach społecznych i medycznych. Definicje jakości życia w naukach społecznych podzielił na cztery grupy: (a) egzystencjalne, (b) skupiające się na zadaniach rozwojowych i życiowych, (c) odwołujące się do stopnia zaspokojenia jednostkowych potrzeb, oraz (d) wyróżniające obiektywny i subiektywny nurt jakości życia, uwzględniając jednocześnie stopień zaspokojenia potrzeb. W psychologii kategoria „jakości życia” jest przedmiotem badań, a zarazem celem oddziaływań „pomocowych” i terapeutycznych (Dziurowicz-Kozłowska, 2002; Straś-Romanowska i Frąckowiak, 2007).

Personalistyczno-rozwojowa koncepcja poczucia jakości życia Marii Straś-Romanowskiej

Zgodnie z koncepcją poczucia jakości życia opracowaną przez Straś-Romanowską (Straś-Romanowska i in., 2004; Straś-Romanowska, 2005), ocena jakości życia dokonywana jest w czterech sferach: *biologicznej*, *społecznej*, *podmiotowej* oraz *metafizycznej* inaczej *duchowej*. W sferze biologicznej miarą jakości życia jest stopień zaspokojenia potrzeb organizmu, przejawiający się w doświadczaniu stanów fizycznego dobrostanu, przyjemności czy braku dolegliwości. W sferze społecznej decyduje o tym jakość relacji z innymi ludźmi, funkcjonowanie w społecznych rolach oraz związane z tym odczucia, np. poczucie bezpieczeństwa, poczucie bycia potrzebnym, akceptowanym i cenionym, co z kolei ma związek z poczuciem własnej wartości i życiowej satysfakcji. Z kolei źródłem poczucia jakości życia w sferze podmiotowej jest samorealizacja, osiągnięcie celów, rozwijanie zainteresowań i pasji oraz życie w zgodne z samym sobą, czemu towarzyszy radość życia, radość istnienia. Natomiast jakość życia w sferze metafizycznej wyznaczona jest przez stosunek jednostki do wartości najwyższych, absolutnych (czego przykładem są wartości religijne). Jakość życia w tym wymiarze przejawia się spokojem sumienia, pogodą ducha oraz głębokim i trwałym poczuciem sensu życia. Człowiek może doświadczać jednocześnie wysokiej jakości życia w danej sferze, a niskiej w innej (Straś-Romanowska i in., 2004).

Koncepcja psychologicznego dobrostanu Carol Ryff

Carol Ryff (1989; 1995) opracowała wieloaspektową koncepcję psychologicznego dobrostanu (*well-being*), gdyż – jej zdaniem – dominujące wcześniej koncepcje dobrostanu nadmiernie koncentrowały się na ocenie dobrego samopoczucia, zadowolenia i satysfakcji z życia, ujmując dobrostan w sposób zbyt bliski hedonizmowi. Jej celem było uwzględnienie w koncepcji dobrostanu również aspektów podkreślanych w psychologii rozwoju człowieka w biegu życia (koncepcje Junga, Eriksona, Bühlera czy Neugartena) oraz w psychologii egzystencjalnej i humanistycznej (Allport, Frankl, Maslow, Rogers), czy w koncepcjach z nurtu psychologii zdrowia. Autorka odwołuje się również do *Etyki Nikomachejskiej* Arystotelesa, który szczęście wiązał z tym, co piękne moralnie. Zamiarem Ryff było sformułowanie koncepcji psychologicznego dobrostanu, która nie będzie ograniczała się do subiektywnej oceny zadowolenia z życia, ale w której uwzględnione zostaną rozwój i samorealizacja jednostki. Wielowymiarowy model dobrostanu psychicznego (*Psychological well-being* – PWB) Ryff (por. Schmutte i Ryff, 1997; Ryff i Singer, 2008) uwzględni następujące aspekty zdrowia psychicznego: (a) pozytywną ocenę siebie i swojego dotychczasowego życia (samoakceptacja), (b) zdolność do efektywnego zarządzania własnym życiem i środowiskiem (opanowanie środowiska), (c) obecność wysokiej jakości więzi międzyludzkich (pozytywne relacje z innymi), (d) wiarę, że czyjeś życie jest celowe i sensowne (cel w życiu), (e) poczucie ciągłego wzrostu i rozwoju (rozwój osobisty) oraz (f) poczucie samostanowienia (autonomia).

Odmienne terminy, różne koncepcje, podobne założenia

Pomimo, iż Carol Ryff sformułowała koncepcję dobrostanu (*well-being*), a Maria Straś-Romanowska – jakości życia, ich koncepcje oraz opracowane przez nie kwestionariusze służące do pomiaru dobrostanu i jakości życia (Frąckowiak, 2012) mają wiele wspólnego, a u ich podłoża leżą podobne założenia:

1. Intencja sformułowania koncepcji, która byłaby alternatywą dla współcześnie dominującego, ich zdaniem, rozumienia szczęścia bliskiego hedonizmowi.
2. Odwoływanie się do historycznych źródeł, a w szczególności do *Etyki Nikomachejskiej* Arystotelesa.
3. Uwzględnienie w koncepcjach takich aspektów, jak: moralność, sens życia, aspekty rozwojowe.
4. Wieloaspektowe rozumienie dobrostanu/jakości życia (Ryff i Singer, 2008).
Obie koncepcje można by zaklasyfikować do koncepcji egzystencjalnych.

Koncepcje te dotyczą jednak nieco innych obszarów. Maria Straś-Romanowska wyróżnia w poczuciu jakości życia cztery wymiary, które związane są z czterema sferami czy poziomami funkcjonowania człowieka (psychofizyczny, psychospołeczny, podmiotowy i metafizyczny). Wymiary dobrostanu wyróżnione przez Carol Ryff odnoszą się raczej do obszarów, w których człowiek może się realizować, związanych z różnymi potrzebami człowieka. Obszary te wydają się dotyczyć w szczególności

dwóch sfer człowieka wyróżnionych przez Marię Straś-Romanowską, tj. psychospołecznej i podmiotowej oraz w pewnym stopniu również metafizycznej.

Wartości a jakość życia i dobrostan

W nawiązaniu do koncepcji Milтона Rokeacha (1973), dzielącej wartości na *ostateczne* i *instrumentalne*, Barbara Mróz (2011) przeprowadziła badania w grupie pracowników zatrudnionych na stanowiskach specjalistycznych i kierowniczych w wieku 20–60 lat, które ujawniły związki między jakością życia mierzoną KPJŻ Straś-Romanowskiej, a niektórymi wartościami w Skali Wartości Rokeacha. Dla ogólnego poczucia jakości życia wartość predykcyjną uzyskały takie zmienne aksjologiczne, jak: „dojrzała miłość”, „zabezpieczenie bytu dla rodziny”, czy „zbawienie” oraz „samodzielność”. Okazało się jednak, że zmienne osobowościowe (mierzone Testem Przymiotnikowym ACL Gougha i Heilbruna) wpływają na jakość życia zdecydowanie silniej niż zmienne aksjologiczne.

W innych badaniach (Burroughs i Rindfleisch, 2002), w których wykorzystano wiele różnych narzędzi odnoszących się do dobrostanu (ujmowanego inaczej niż w koncepcji Ryff) oraz wiele metod badających wartości (religijne, rodzinne oraz tzw. materializm), stwierdzono znaczące związki między stresem (traktowanym jako przeciwieństwo dobrostanu), a interakcją materializmu z wartościami religijnymi i rodzinnymi. Autorzy zinterpretowali te wyniki jako konflikt wartości, przejawiający się jako stres.

Aktualnie wiele badań nad związkami wartości z innymi zmiennymi prowadzonych jest przy wykorzystaniu kołowej koncepcji wartości Schwartza. Koncepcja Schwartza wyrasta z teorii wartości Rokeacha. Wartości w ujęciu Schwartza (Schwartz i in., 2012; Ciecuch, 2013) definiowane są jako poznawcza reprezentacja motywacyjnego, godnego pożądanego, ponad sytuacyjnego celu. Struktura wartości ma kształt uniwersalnego kołowego kontinuum. Wartości sąsiadujące ze sobą są możliwe do współrealizowania, ponieważ są reprezentacją poznawczą zbliżonych celów. Wartości leżące po przeciwległych stronach koła nie są możliwe do współrealizowania, gdyż są reprezentacjami poznawczymi sprzecznych celów. Niemożliwa jest jednoczesna realizacja sprzecznych wartości, przynajmniej w ramach tego samego działania.

Z kolei badania Kasser i Ryan (1993) pokazały dodatnią zależność między wartością *życliwość* a psychicznym dobrostanem, jednak badania Oishi, Diener, Suh i Lucas (1999), prowadzone metodą codziennego pamiętnika nie wykazały bezpośredniego związku między ceniением tej wartości a dzienną satysfakcją. Badania Oishi, Diener, Suh i Lucas pokazały natomiast, że codzienne zadowolenie z osiągnięć było znacznie silniejszym predyktorem dziennej satysfakcji dla tych osób, które wysoko cenią *osiągnięcia* (jako wartość) niż dla tych, którzy ją cenili niżej. Z kolei codzienne zadowolenie z życia społecznego było znacznie silniejszym predyktorem dziennej satysfakcji dla tych, którzy wysoko cenili wartość *życliwości* niż dla tych, którzy ją cenili niżej. Działania związane z *uniwersalizmem*, *osiągnięciami* oraz *życliwością* były dodatnio skorelowane z pozytywnymi emocjami.

Siła bezpośrednich zależności między wartościami, a wskaźnikami subiektywnego dobrostanu była mała.

Sagiv i Schwartz (2000) dokonali przeglądu teorii i badań pokazujących związku między wartościami a subiektywnym dobrostanem, w odniesieniu do którego wyróżnia się dwa aspekty: (a) poznawczy (zazwyczaj rozumiany jako satysfakcja z życia danej osoby) oraz (b) afektywny, zazwyczaj rozumiany jako osobiste poczucie szczęścia/smutku. Jensen i Bergin (1988), a także Strupp (1980) wskazali jako „zdrowe” wartości *kierowanie sobą*, *życzliwość* i *uniwersalizm*. Natomiast wartości często uważane za „niezdrowe” to: *przystosowanie*, *tradycja*, *bezpieczeństwo* i *władza* (Gat, 1997). Zarazem jednak, jak zauważają Sagiv i Schwartz (2000), dane potwierdzające te spekulacje są skąpe.

W oparciu o szeroki przegląd badań Mudyń i Pietras (2007) badacze doszli do zgeneralizowanego wniosku, iż „zdrowe wartości” to te, które „[...]” korespondują z dobrze rozumianym rozwojem osobistym, angażują wewnętrzne standardy oceny i pozwalają na wyjście poza własne «ja». Negatywne związki ze zdrowiem występują natomiast w przypadku tych wartości, u których podłoża leży lęk, zewnętrzny system ocen oraz brak umiejętności zaspokajania naturalnych potrzeb” (Mudyń i Pietras, 2007, s. 11).

Sagiv i Schwartz (2000) zwracają również uwagę na możliwość, że ludzie, którzy są szczęśliwi i zadowoleni z życia, mają większe zasoby emocjonalne, by dążyć ku autonomii (*kierowanie sobą*), do tolerancji (*uniwersalizm*) i do skupiania się na dobru bliskich (*życzliwość*). Ludzie mogą też pomniejszać znaczenie ważnych wartości, jeśli nie są w stanie ich zrealizować. Wykazały to badania dotyczące tego, jak ludzie dostosowują swoje priorytety wartości do warunków pracy (Kohn i Shooler, 1983). Wartości, które reprezentują potrzeby niedoboru (np. zdrowie, bezpieczeństwo) są szczególnie ważne dla tych, którzy nie są w stanie osiągnąć celów, na które są skierowani. *Przystosowanie*, *bezpieczeństwo* i *władza* zostały sklasyfikowane jako reprezentujące potrzeby niedoboru (Bilsky i Schwartz, 1994).

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku Deci i Ryan (1991; 1995) postawili hipotezę o związkach wartości z subiektywnym dobrostanem na podstawie teorii autodeterminacji. Według niej, autonomia, pokrewieństwo (*relatedness*) i kompetencje są wrodzonymi podstawowymi potrzebami psychologicznymi. Ich realizacja jest bezpośrednim źródłem satysfakcji i osobistego dobrostanu. Natomiast dążenie do „zewnątrzpo pochodnych” celów (np. pieniądze, sława, wizerunek publiczny, kontrola nad innymi) może w najlepszym przypadku jedynie pośrednio prowadzić do zadowolenia związanego z realizacją podstawowych wrodzonych potrzeb, a może być też tak, że cele te przeszkadzają w ich realizacji. Zewnętrzpo pochodne cele mogą wiązać się również z niższym poziomem dobrostanu, ponieważ dążenie do nich często wymaga działania stresującego, skupionego na ego. Przeprowadzono badania potwierdzające tę teorię (Emmons, 1991; Kasser i Ryan, 1993, 1995).

Sagiv i Schwartz w roku 2000 prowadzili badania z wykorzystaniem Skali Wartości Schwartza (1992), narzędzi do pomiaru subiektywnego dobrostanu, tj. Skali Satysfakcji Życiowej (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985) mierzącej poznawczy

aspekt dobrostanu, Skali Pozytywnego/Negatywnego Afektu Bradburn'a (1969) do pomiaru aspektu afektywnego i Skali Pozytywnego Zdrowia Psychicznego z Kwestionariusza Osobowości Trier (Becker, 1989). Korelacje uzyskane podczas badania wykazują, że przy pomiarze Skalą Pozytywnego Zdrowia Psychicznego żadna z relacji między wartościami a subiektywnym dobrostanem (utożsamianym z ogólnym zdrowiem psychicznym) nie była szczególnie silna. Wartość *osiągnięcia* była pozytywnie skorelowana ($r = 0,22$) w każdej próbie. Zarówno *kierowanie sobą*, jak i *stymulacja* były skorelowane dodatnio z ogólnym zdrowiem psychicznym. Tylko *tradycja* była istotnie negatywnie skorelowana ($r = -0,15$). Stwierdzono też niewielkie pozytywne zależności pomiędzy Skalą Afektu Bradburn'a a *stymulacją* ($r = 0,13$), *kierowaniem sobą* ($r = 0,12$) i *osiągnięciami* ($r = 0,1$). Natomiast *bezpieczeństwo* ($r = -0,13$), *przystosowanie* ($r = -0,12$) i *tradycja* ($r = -0,08$) były skorelowane ujemnie. Nie potwierdzono hipotezy o dodatniej korelacji afektywnie rozumianego dobrostanu z *życliwością* i *uniwersalizmem* oraz ujemnej korelacji z *władzą*. Jednakże przy pomiarze poznawczego aspektu subiektywnego dobrostanu (Skala Satysfakcji Życiowej), żaden z typów wartości nie korelował znacząco z tak rozumianym dobrostanem. Ustalono więc, że wartości nie są bezpośrednio związane z poznawczym aspektem subiektywnego dobrostanu, nawet jeśli są powiązane ze wskaźnikami afektywnymi (Sagiv i Schwartz, 2000).

Okazało się również, że zgodność między wartościami cenionymi przez jednostkę a wartościami cenionymi w jej środowisku wpływa korzystnie na dobrostan, niezależnie, które wartości są cenione. Potwierdzają to wcześniejsze założenia (Feather, 1975; Roccasi, Horenczy i Schwartz, 2000), że niespójność hierarchii wartości z obowiązującą w danym środowisku jest problemem.

Badania własne

Pytania badawcze

Zaplanowano dwa badania. Pierwsze badanie odnosiło się do następujących pytań badawczych i hipotez:

Pytanie pierwsze: *Jakie są związki między wartościami cenionymi przez jednostkę a jakością jej życia (operacjonalizowaną zgodnie z koncepcją Straś-Romanowskiej)?*

Hipoteza 1a: Cienienie wartości, kierowanie sobą, życliwość i uniwersalizm jest pozytywnie związane z jakością życia.

Hipoteza 1b: Cienienie wartości, przystosowanie, tradycja, bezpieczeństwo, władza i hedonizm jest negatywnie związane z jakością życia.

Niektórzy autorzy wyróżniają wartości „zdrowe” i „niezdrowe”. Hans Strupp (1980) wskazał jako „zdrowe” wartości *kierowanie sobą*, *życliwość* i *uniwersalizm*. Natomiast wartości często uważane za „niezdrowe” to: *przystosowanie*, *tradycja*, *bezpieczeństwo* i *władza* (Gat, 1997).

Nie znaleźliśmy wcześniejszych badań, które pokazują związki między wymiarami jakości życia w ujęciu Straś-Romanowskiej a wartościami w ujęciu Schwartz.

Upřednie badania Mróz (2011) opierały się na koncepcji wartości Rokeacha, w naszych badaniach posłużyliśmy się metodą Schwartza.

Drugie badanie dotyczyło następujących pytań i hipotez:

Pytanie drugie: *Jakie są związki między wartościami cenionymi przez jednostkę a jej dobrostanem (w rozumieniu koncepcji Carol Ryff)?*

Hipoteza 2a: Cenienie wartości, kierowanie sobą, życzliwość i uniwersalizm jest pozytywnie związane z dobrostanem.

Hipoteza 2b: Cenienie wartości, przystosowanie, tradycja, bezpieczeństwo, władza i hedonizm jest negatywnie związane z dobrostanem.

Wcześniejsze badania koncentrowały się na subiektywnym dobrostanie w aspekcie afektywnym lub poznawczym, dotyczącym ogólnego zadowolenia z życia. Nie natrafiliśmy jednak na badania pokazujące związki między tak szczegółowymi aspektami dobrostanu, jak te zaproponowane przez C. Ryff).

Pytanie trzecie: *Czy osoby, które wysoko cenią wartości przeciwstawne na kole wartości różnią się w zakresie dobrostanu od osób, które ceniąc wysoko poszczególne wartości, wartości przeciwstawne cenią nisko?*

Zgodnie z literaturą (Schwartz i in., 2012), realizacja przeciwnych wartości w jednym działaniu jest niemożliwa, ponieważ prowadzi do sprzecznych skutków psychologicznych i społecznych, wartości te uważa się za potencjalnie konfliktowe. Brak jednak badań pokazujących, jaki jest związek między jednoczesnym cenieniem przeciwstawnych wartości a dobrostanem (które mogą być realizowane w różnych działaniach). Jedynie w odniesieniu do innego ujęcia wartości (nie dotyczącego kołowej koncepcji Schwartza), badania Burroughs i Rindfleisch (2002) pokazały, że konflikt wartości (materialnych z religijnymi i rodzinnymi) negatywnie wpływa na dobrostan, będąc źródłem napięcia i stresu. Z uwagi na brak wcześniejszych badań pokazujących związki między jednoczesnym cenieniem wartości przeciwstawnych a dobrostanem, nie sformułowano hipotez, a jedynie pytanie o charakterze eksploracyjnym.

Badanie pierwsze: wartości a jakość życia

Przebadano 246 osób, w wieku 18–60 lat ($M = 35,24$, $SD = 12$). W badaniu uczestniczyło 169 (69%) kobiet oraz 77 (31%) mężczyzn. Osób w okresie wczesnej dorosłości (18–34 lat) było 143 (58%), a osób w średniej dorosłości (35–60 lat) 103 (42%). 100 (41%) badanych miało wykształcenie średnie, a 146 (59%) – wyższe. Większość respondentów (184 osoby, 76%) pracowało, 9 osób (4%) to bezrobotni, na rencie lub emeryturze, a pozostałe 71 osób (29%) studiowało. Stan cywilny: stan wolny – 129 (52%), w małżeństwie – 100 (40%), rozwiedzeni – 11 (4%), wdowcy – 6 (2%). 107 (43%) osób posiadało dzieci. Większość osób mieszkała w środowisku wielkomiejskim – 125 (51%), w średnim lub małym mieście – 42 (17%), a na wsi – 79 (32%).

Metody W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Portretowy Wartości Schwartza (PVQ–21) oraz Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia (KPJŻ) Straś-Romanowskiej, Oleszkowicza i Frąckowiak.

Portretowy Kwestionariusz Wartości Schwartza (PVQ-21) – mierzy preferencje w zakresie 10 wartości: (1) *kierowania sobą*, (2) *stymulacji*, (3) *hedonizmu*, (4) *osiągnięć*, (5) *władzy*, (6) *bezpieczeństwa*, (7) *przystosowania*, (8) *tradycji*, (9) *życzliwości* oraz (10) *uniwersalizmu*. PVQ-21 mierzy wartości w sposób pośredni. W poszczególnych pozycjach kwestionariusza opisywane są osoby reprezentujące preferencję danej wartości. Badani oceniają, jak bardzo opisywana osoba jest do nich podobna na sześciostopniowej skali: od *bardzo podobna do mnie* do *zupełnie do mnie niepodobna*. W 21-itemowej wersji każdej wartości dotyczą dwa opisy, z wyjątkiem uniwersalizmu reprezentowanego przez trzy stwierdzenia.

Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia autorstwa Marii Straś-Romanowskiej i in. (2004) mierzy cztery wymiary jakości życia: *psychofizyczny*, *psychospołeczny*, *podmiotowy* i *metafizyczny*. Składa się z 60 twierdzeń, po 15 dla każdego wymiaru. Badani ustosunkowują się do twierdzeń, zaznaczając jedną z czterech odpowiedzi: *zdecydowanie nie zgadzam się*, *raczej nie zgadzam się*, *raczej zgadzam się*, *zdecydowanie zgadzam się* (1–4). W skład kwestionariusza wchodzi skale mierzące następujące wymiary jakości życia:

1. Sfera psychofizyczna obejmuje czynniki związane z biologią człowieka, takie jak: wygląd zewnętrzny, temperament czy witalność. Przykładowe pytania wchodzące w skład skali: *Cieszę się dobrym zdrowiem. Dolegliwości fizyczne przeszkadzają mi w codziennym życiu. Sfera psychospołeczna* dotyczy świata relacji społecznych, oczekiwań otoczenia, poziomu przystosowania, jakości więzi społecznych, ale również poczucia własnej wartości i akceptacji. Przykładowe itemy: *Są osoby, dla których jestem ważny/a. Często spotykam się z życzliwością ze strony innych ludzi.*
2. Sfera podmiotowa odnosi się do wyodrębniania własnej indywidualności ze społecznego tła, podejmowania odpowiedzialności za własne wybory, bycia autentycznym, rozwijania swoich zainteresowań, czy samorealizacji. Przykładowe itemy: *Nie mam sprecyzowanych planów na przyszłość. Mam jasny cel życiowy, w którego realizację jestem zaangażowany/a.*
3. Sfera metafizyczna odnosi się do duchowości możliwości realizacji wartości uniwersalnych, religijności. Przykładowe itemy: *Istnieją wartości, dzięki którym nawet w trudnych chwilach zachowuję nadzieję. Wierzę, że nad tym co robię, czuwa siła wyższa.*

Kwestionariusz spełnia wymogi psychometryczne (Frąckowiak, 2012). Rzetelność sprawdzona metodą Alfa Cronbacha dla skali sfery psychofizycznej wynosi: 0,86, sfery psychospołecznej: 0,82, sfery podmiotowej: 0,83, sfery metafizycznej: 0,79.

Wyniki badania pierwszego: wartości a jakość życia

Na początku wykonano analizy dla całej badanej grupy ($N = 246$) ponieważ rozkład wyników w skalach KPJŻ oraz w skalach PVQ-21 Schwartza okazał się zbliżony do normalnego – dla wstępnego poznania związków między tymi zmiennymi, posłużono się klasyczną korelacją r -Pearsona). Następnie, zarówno w tym, jak i w następnym badaniu, skoncentrowano się na zależnościach korelacyjnych

wykorzystujących tzw. ipsatywny wskaźnik wartości, który uwzględnia niejako miejsce poszczególnych wartości w relacji do wszystkich innych wartości u danej osoby.

Okazało się, że prawie wszystkie wartości korelują pozytywnie z jakością życia. Nie są to jednak korelacje silne, lecz co najwyżej umiarkowane. Jedyną wartością nie korelującą z większością wymiarów jakości życia jest *hedonizm*, który jest jedynie słabo skorelowany ($r = 0,17$; $p < 0,05$) z jakością życia w wymiarze psychofizycznym.

Najsilniejsze *pozytywne* korelacje stwierdzono między *życliwością* a jakością życia w wymiarach: metafizycznym ($r = 0,46$; $p < 0,001$), podmiotowym ($r = 0,37$; $p < 0,01$), psychospołecznym ($r = 0,36$; $p < 0,05$), sumarycznym ($r = 0,4$; $p < 0,01$) oraz *uniwersalizmem* a jakością życia w wymiarze metafizycznym ($r = 0,4$; $p < 0,01$), a więc wartościami z grupy przekraczania siebie (*self-transcendence*) i koncentracji na innych. Stosunkowo wysokie korelacje wystąpiły również z sąsiadującymi z nimi wartościami, tj. między *przystosowaniem* i *tradycją* a metafizycznym wymiarze jakości życia (r pomiędzy 0,28 a 0,31) oraz wymiarem psychospołecznym (r pomiędzy 0,29 a 0,36). Tak więc, z jakością życia w wymiarach metafizycznym, psychospołecznym i częściowo podmiotowym najsilniej korelują te wartości, które na kole wartości są najbardziej oddalone od *hedonizmu*. Natomiast z jakością życia w wymiarze psychofizycznym najsilniej korelują *kierowanie sobą* ($r = 0,3$; $p < 0,05$) oraz *uniwersalizm* ($r = 0,29$; $p < 0,05$).

Ponieważ badana grupa była zróżnicowana wiekowo, porównano również korelacje między wartościami a jakością życia w dwóch podgrupach wiekowych 18–34 lat, $N = 143$ oraz 35–60 lat, $N = 103$. W tym celu sprawdzono istotność różnic między współczynnikami korelacji. Nie stwierdzono zasadniczych różnic między porównywanymi grupami wieku. W związku z tym dalsze analizy dokonywano na całej grupie.

Ipsatywny wskaźnik wartości a jakość życia

W kolejnych analizach posłużono się tzw. ipsatywnym wskaźnikiem wartości, który umożliwia orientację wewnątrz hierarchii wartości danej osoby. W tym celu wykorzystano wzór Schwartza (Schwartz i in., 2012), zgodnie z którym najpierw obliczamy średnią punktów w odniesieniu do wszystkich stwierdzeń (itemów), a następnie od średniej uzyskanej dla danego typu wartości odejmujemy średnią punktów wszystkich itemów. W ten sposób uzyskane wyniki pozwalają na wgląd wewnątrz hierarchii wartości. Wyniki dodatnie oznaczają preferencję danej wartości powyżej średniej preferencji wszystkich wartości, a wyniki ujemne – preferencję poniżej średniej (np. średnia punktów dotyczących konformizmu – średnia punktów wszystkich itemów = ipsatywny wskaźnik konformizmu).

Następnie przeanalizowano związki między jakością życia a ipsatywnym wskaźnikiem dla poszczególnych wartości (zob. tabela 1). Nieliczne korelacje między ipsatywnym wskaźnikiem wartości (pokazującym jak bardzo osoba ceni daną wartość w porównaniu z innymi wartościami) a wymiarami jakości życia okazały się umiarkowane i słabe. Najwięcej korelacji stwierdzono między ipsatywnymi

wskaźnikami wartości (dotyczy to aż siedmiu wartości) a jakością życia w wymiarze metafizycznym. Korelacje te są pozytywne dla wartości związanych z przekraczaniem siebie (*self-transcendence*) i koncentracją na innych (*życzliwość, przystosowanie, tradycja, uniwersalizm*), a negatywne dla wartości powiązanych z koncentracją na sobie i umacnianiem siebie (*hedonizm, władza, stymulacja*).

Tabela 1. Korelacje (*r*-Pearsona) między wynikami w skalach KPIŻ Straś-Romanowskiej i in., a wskaźnikami ipsatywnymi wartości Schwartza (PVQ-21) dla całej badanej grupy (*N* = 246)

Wartości	Wymiar jakości życia				
	psychofizyczny	psychospołeczny	podmiotowy	metafizyczny	ogólny (sumaryczny)
Uniwersalizm	0,05	0,07	0,02	0,13*	0,08
Życzliwość	0,04	0,16*	0,18**	0,26***	0,18**
Przystosowanie	-0,03	0,11	0,01	0,17**	0,07
Tradycja	-0,04	0,18**	0,02	0,18**	0,09
Bezpieczeństwo	-0,15*	-0,02	-0,06	0,05	-0,05
Władza	-0,03	-0,09	-0,08	-0,16**	-0,10
Osiągnięcia	0,01	-0,05	0,05	-0,07	-0,02
Hedonizm	-0,02	-0,20**	-0,16**	-0,31***	-0,19**
Stymulacja	0,08	-0,09	-0,01	-0,14*	-0,05
Kierowanie sobą	0,09	-0,04	0,10	-0,04	0,03

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

Preferowanie *hedonizmu* (w odróżnieniu od *życzliwości*) negatywnie koreluje z aż trzema wymiarami jakości życia (psychospołecznym, podmiotowym i metafizycznym) oraz sumarycznym wskaźnikiem jakości życia. Z kolei wysokie cenie *tradycji* koreluje pozytywnie z psychospołecznym i metafizycznym wymiarem jakości życia. Nie stwierdzono natomiast żadnych korelacji z ipsatywnym wskaźnikiem *kierowania sobą* ani *osiągnięć*.

Wartości a jakość życia (analiza regresji)

W celu weryfikacji hipotez o związkach cenionych wartości z jakością życia posłużono się analizą regresji krokowej. W analizach wykorzystano wskaźniki ipsatywne.

System wartości uważa się za bardziej stabilne dyspozycje od jakości życia, która (jakkolwiek również może być związana z dyspozycjami osobowościowymi) wydaje się być mniej trwała i stabilna od systemu wartości. Z tego względu w analizach regresji wymiary jakości życia potraktowaliśmy jako zmienne zależne, a wartości jako predyktory.

Na zmienną *jakość życia w wymiarze psychofizycznym* statystycznie istotne okazało się oddziaływanie tylko jednej zmiennej (wartości): *bezpieczeństwa* – wpływ ujemny (Beta = -0,18; $p < 0,001$). Jednak zmienna ta wyjaśnia jedynie 3,2% wariancji ($r^2 = 0,032$).

Na *jakość życia w wymiarze psychospołecznym* okazała się wpływać również tylko jedna wartość: *tradycja* – dodatnio (Beta = 0,26; $p < 0,001$). Zmienna ta wyjaśnia 6,7% wariancji ($r^2 = 0,067$).

Dla wymiaru *jakości życia w wymiarze podmiotowym* istotne okazało się oddziaływanie dwóch zmiennych: *życzliwości* – dodatnio (Beta = 0,21; $p < 0,001$) oraz *osiągnięć* – również dodatnio (Beta = 0,14; $p < 0,05$). Jednak zmienne te wyjaśniają jedynie 4,7% wariancji ($r^2 = 0,047$).

W odniesieniu do zmiennej *jakość życia w wymiarze metafizycznym* istotne okazało się oddziaływanie trzech zmiennych (wartości): *hedonizmu* – ujemne (Beta = -0,21; $p < 0,01$), *życzliwości* – dodatnie (Beta = 0,25; $p < 0,001$) i *przystosowania* – również dodatnie (Beta = 0,16; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają 19,4% wariancji ($r^2 = 0,194$).

W odniesieniu do *całościowego wskaźnika jakości życia* (sumy wszystkich czterech skal) istotny okazał się wpływ dwóch zmiennych: *życzliwości* – dodatni (Beta = 0,14; $p < 0,05$) oraz *hedonizmu* – ujemny (Beta = -0,135; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają jednak jedynie 4,6% wariancji ($r^2 = 0,046$).

Badanie drugie: wartości a dobrostan

W badaniu wzięło udział 123 studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Byli to studenci następujących kierunków: stosunki międzynarodowe (rok I), politologia (rok I), pedagogika specjalna – rehabilitacja osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną (rok II) oraz filologia angielska (rok II). W przebadanej grupie 80% stanowiły kobiety, a 20% mężczyźni. 16,5% studentów studiowało więcej niż jeden kierunek. Badano osoby w wieku 18–26 lat ($M = 20,47$, $SD = 1,33$). Około 1/3 uczestników badania oprócz studiowania pracowało, czy to na pełnym etacie, czy w niepełnym wymiarze czasu pracy. Badania przeprowadzono w styczniu 2013 roku.

Metody W badaniu ponownie wykorzystano Kwestionariusz Portretowy Wartości Schwartza (PVQ-21), Skale Dobrostanu Psychicznego (*Ryff Scales of Psychological well-being* – PWB) Carol Ryff, który składa się z 84 pytań, odnoszących się do sześciu obszarów dobrostanu. W odniesieniu do każdego pytania badany ocenia siebie na 6-stopniowej skali (od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam do 6 – zdecydowanie się zgadzam). W skład kwestionariusza wchodzi następujące skale:

1. Samoakceptacja (*self-acceptance*). Skala dotyczy pozytywnego odniesienia do siebie i akceptacji różnych aspektów „Ja” (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych). Przykładowe itemy: *Ogólnie myślę o sobie pozytywnie. Kiedy porównuję się do moich przyjaciół i znajomych, jestem zadowolony z tego, kim jestem.*
2. Dobre relacje z innymi (*positive relations with others*). Odnosi się do posiadania ciepłych, satysfakcjonujących i pełnych zaufania relacji z innymi, troski o dobro innych, zdolności do empatii, miłości i intymności oraz rozumienia dawania i brania w ludzkich relacjach. Przykładowe itemy: *Ważne jest dla mnie, aby być dobrym słuchaczem, gdy przyjaciele mówią mi o swoich problemach. Większość ludzi postrzega mnie jako osobę kochającą i czułą.*
3. Autonomia (*autonomy*). Odnosi się do poczucia samookreślenia i niezależności, zdolności opierania się społecznym naciskom dotyczącym myślenia i działania, wewnętrznej regulacji zachowania oraz oceny siebie zgodnie z osobistymi

standardami. Przykładowe itemy: *Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z poglądami większości ludzi. Ludziom rzadko udaje się namówić mnie do zrobienia czegoś, czego nie chcę zrobić.*

4. Opanowanie środowiska (*environmental mastery*). Dotyczy poczucia panowania nad własnym środowiskiem i kompetencji w zarządzaniu nim, organizacji i kontrolowania szeregu działań. Efektywnego korzystania z warunków, zdolności do wybierania i kreowania takich kontekstów, które umożliwiają zaspokojenie osobistych potrzeb i realizację wartości. Przykładowe itemy: *Całkiem dobrze sobie radzę z licznymi obowiązkami życia codziennego. Ogólnie świetnie sobie radzę z zarządzaniem swoimi sprawami finansowymi.*
5. Poczucie celu życia (*purpose in life*). Dotyczy posiadania celów życiowych oraz poczucia kierunku i celu w życiu oraz sensu i znaczenia przeszłego i aktualnego życia, jak również wiary w cel i sens życia. Przykładowe itemy: *Mam poczucie celu i sensu swojego życia. Moje cele życiowe są dla mnie raczej źródłem satysfakcji niż frustracji.*
6. Rozwój osobisty (*personal growth*). Odnosi się do poczucia kontynuacji rozwoju i wzrostu oraz bycia otwartym na nowe doświadczenia. Dotyczy również poczucia realizacji własnego potencjału, samodoskonalenia oraz wzrostu samowiedzy i skuteczności. Przykładowe itemy: *Moim zdaniem ludzie w każdym wieku są w stanie nadal rozwijać się. Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie* (Ryff, Keyes, 1995; Ciecuch, 2010).

W badaniu posłużono się polską adaptacją PWB autorstwa Jana Ciecucha z 2010 roku. Rzetelność poszczególnych skal wyniosła: autonomia (α Cronbacha) – 0,74, opanowanie środowiska – 0,82, rozwój osobisty – 0,75, pozytywne relacje z innymi – 0,86, cel życia – 0,82, samoakceptacja – 0,87.

Najpierw przeanalizowano zależności między wynikami w skalach Dobrostanu Ryff a wynikami PVQ–21 Schwartza przy użyciu współczynnika korelacji liniowej r -Pearsona (rozkład wyników okazał się zbliżony do normalnego) dla całej grupy, a w następnej kolejności obliczono ponownie te same korelacje, wykorzystując ipsatywny wskaźnik wartości.

Okazało się, że *kierowanie sobą* koreluje pozytywnie z wszystkimi wymiarami dobrostanu (r między 0,21 a 0,45) – najsilniejsze korelacje odnosiły się do wymiaru autonomii ($r = 0,44$; $p < 0,001$) i rozwoju osobistego ($r = 0,45$; $p < 0,001$). *Stymulacja* koreluje pozytywnie z 5 skalami: autonomią, opanowaniem środowiska, rozwojem osobistym i samoakceptacją. Stwierdzono niewielkie korelacje *tradycji* z poczuciem celu życia i pozytywnymi relacjami. *Hedonizm* i *osiągnięcia* to jedyne skale niezwiązane z dobrostanem. *Władza* koreluje negatywnie pozytywnymi relacjami z ludźmi, poczuciem sensu życia i opanowaniem środowiska, a *przystosowanie* koreluje negatywnie z autonomią.

Ipsatywny wskaźnik wartości a dobrostan

Następnie w badaniu posłużono się ipsatywnym wskaźnikiem wartości, który umożliwia orientację wewnątrz hierarchii wartości danej osoby. W tym celu użyto wzór Schwartza, przedstawiony wcześniej. Przeanalizowano związki między

dobrostanem a ipsatywnym wskaźnikiem poszczególnych wartości. Wyniki korelacji przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Korelacje (r -Pearsona) między wynikami w skalach Dobrostanu Ryff i ipsatywny wskaźnikiem wartości w Kwestionariuszu Portretowego Wartości Schwarza ($N = 123$)

Wartości	Wymiary dobrostanu						
	Autonomia	Opanow. środowiska	Rozwój osobisty	Pozyt. relacje	Poczucie celu w życiu	Samoakceptacja	Wynik ogólny
Uniwersalizm	0,02	0,05	0,08	0,09	0,05	-0,01	0,05
Życzliwość	0,08	0,18	0,22*	0,48***	0,29**	0,11	0,28**
Przystosowanie	-0,23*	-0,03	-0,17	-0,17	0,02	-0,18*	-0,17
Tradycja	-0,15	0,11	-0,11	0,13	0,15	0,05	0,04
Bezpieczeństwo	-0,22*	-0,24**	-0,29**	-0,15	-0,15	-0,20*	-0,25**
Władza	-0,14	-0,27**	-0,20*	-0,32***	-0,31**	-0,17	-0,29**
Osiągnięcia	0,08	-0,17	0,06	-0,14	-0,01	-0,17	-0,08
Hedonizm	0,03	-0,02	-0,03	0,00	-0,20*	0,11	-0,01
Stymulacja	0,22*	0,15	0,22*	0,07	0,07	0,17	0,18*
Kierowanie sobą	0,43***	0,23**	0,35***	0,10	0,20*	0,30**	0,33***

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

Najbardziej pozytywnie ze wszystkich wartości w rozumieniu Schwartza koreluje z wymiarami dobrostanu ipsatywny wskaźnik *kierowania sobą*, bo z wszystkimi z wyjątkiem tzw. pozytywnych relacji z innymi. Najmocniej koreluje z autonomią ($r = 0,43$; $p < 0,001$) oraz rozwojem osobistym ($r = 0,35$; $p < 0,001$). Wydaje się, że jest to związane z wiekiem osób badanych, mieszczącym się w okresie wczesnej dorosłości. Kolejną wartością, która również – jak się wydaje – sprzyja lub tylko wiąże się z dobrostanem jest *życzliwość*, która najsilniej koreluje z wymiarem pozytywne relacje z innymi ($r = 0,48$; $p < 0,001$). W mniejszym stopniu z dobrostanem wiąże się również wartość *stymulacji*. Natomiast ipsatywne wskaźniki *władzy* oraz *bezpieczeństwa* korelują negatywnie, każdy z czterema wymiarami dobrostanu. Podobnie w przypadku *przystosowania*, które koreluje negatywnie z dwoma aspektami dobrostanu.

Wartości a dobrostan (analiza regresji)

W celu weryfikacji hipotez o związkach cenionych wartości z dobrostanem posłużono się analizą regresji krokowej. W analizach wykorzystano wskaźniki ipsatywne.

Wymiary dobrostanu potraktowaliśmy jako zmienne zależne, a wartości jako predyktory. Na zmienną – autonomia – statystycznie istotne okazało się oddziaływanie tylko jednej zmiennej (wartości): *kierowania sobą* – wpływ dodatni (Beta = 0,43; $p < 0,001$). Zmienna ta wyjaśnia aż 18,7% wariancji ($r^2 = 0,187$). Dla wymiaru opanowanie środowiska istotne okazało się oddziaływanie dwóch zmiennych: *władzy* – ujemny (Beta = -0,27; $p < 0,01$) oraz *kierowania sobą* – dodatni (Beta = 0,24; $p < 0,01$). Zmienne te wyjaśniają 12,9% wariancji ($r^2 = 0,129$).

Na poczucie celu życia okazały się wpływać dwie zmienne (wartości): *kierowanie sobą* – dodatnio (Beta = 0,38; $p < 0,001$) i *życzliwość* – również dodatnio (Beta = 0,27; $p = 0,001$). Zmienne te wyjaśniają 19,6% wariancji ($r^2 = 0,196$).

W odniesieniu do zmiennej dobre relacje z innym istotne okazało się oddziaływanie dwóch wartości: *życzliwości* – dodatnio (Beta = 0,51; $p < 0,001$) i *stymulacji* – również dodatnio (Beta = 0,17; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają aż 25,8% wariancji ($r^2 = 0,258$).

Wyniki w skali poczucia celu życia są istotnie związane z wynikami w aż czterech skalach: *władzy* – ujemnie (Beta = -0,19; $p < 0,05$), *kierowania sobą* – dodatnio (Beta = 0,27; $p < 0,01$), *życzliwości* – dodatnio (Beta = 0,2; $p < 0,05$) oraz *hedonizmu* – ujemnie (Beta = -0,19; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają 20,8% wariancji ($r^2 = 0,208$).

Dla wymiaru samoakceptacji istotne okazało się oddziaływanie dwóch zmiennych: *kierowania sobą* – dodatni (Beta = 0,4; $p < 0,01$) oraz *tradycji* – również dodatni (Beta = 0,22; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają 13,3% wariancji ($r^2 = 0,133$).

W odniesieniu do całościowego wskaźnika dobrostanu (sumy wszystkich sześciu skal) istotny okazał się wpływ trzech zmiennych: *kierowania sobą* – dodatni (Beta = 0,36; $p < 0,001$), *życzliwości* – dodatni (Beta = 0,24; $p < 0,01$) oraz *władzy* – ujemny (Beta = -0,19; $p < 0,05$). Zmienne te wyjaśniają 24,3% wariancji ($r^2 = 0,243$).

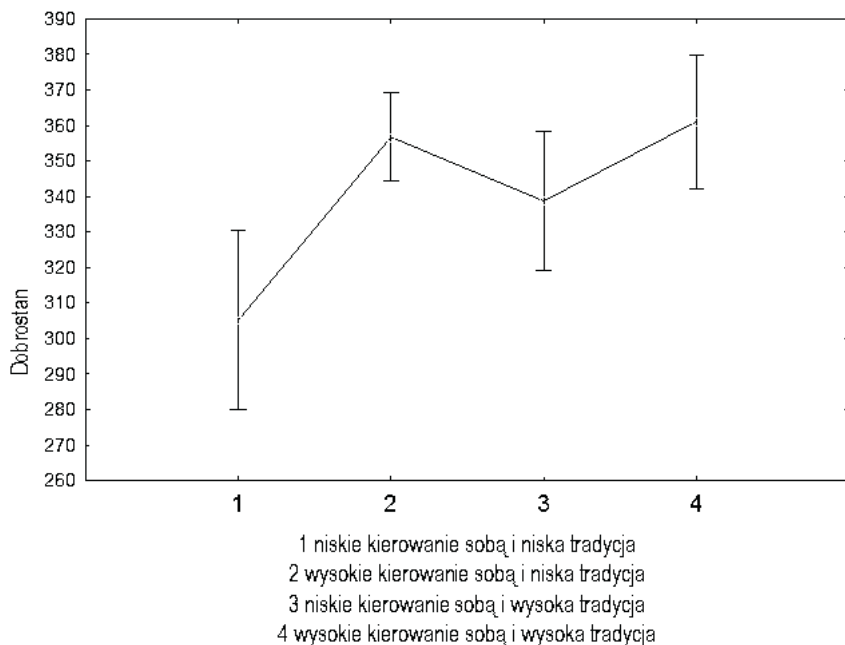
Wartości przeciwstawne

W celu uzyskania odpowiedzi na pytanie, *czy istnieją różnice między osobami, które wysoko ceniąc dane wartości (np. kierowanie sobą), nisko cenią wartości do nich przeciwstawne (np. tradycję), a osobami które cenią wysoko wartości przeciwstawne (np. zarówno kierowanie sobą, jak i tradycję)*, podjęto szereg działań. Najpierw określono pary wartości przeciwstawnych: *kierowanie sobą* – *tradycja*, *kierowanie sobą* – *przystosowanie*, *hedonizm* – *przystosowanie*, *osiągnięcia* – *życzliwość*, *władza* – *życzliwość*, *władza* – *uniwersalizm* oraz *bezpieczeństwo* – *uniwersalizm*. Dalej dla każdej pary wartości przeciwstawnych wyodrębniono cztery podgrupy badanych, biorąc pod uwagę ipsatywne wskaźniki tych wartości (pokazujące czy dana wartość ceniona jest wyżej czy niżej od średniej dla wszystkich wartości danej osoby): (a) osoby ceniące nisko (wskaźnik ipsatywny ujemny) obie wartości, (b) wysoko ceniące pierwszą a nisko drugą, (c) ceniące nisko pierwszą, a wysoko drugą oraz (d) ceniące wysoko obie z pary wartości przeciwstawnych.

Następnie dokonano porównań (ANOVA) tak wyodrębnionych podgrup w zakresie wyników w skalach dobrostanu, dla każdej pary wartości.

Kierowanie sobą vs tradycja. Najpierw porównywano wyniki w zakresie dobrostanu dla czterech grup o różnych konfiguracjach wyników w zakresie przeciwstawnych wartości: *kierowanie sobą* – *tradycja*. Wielowymiarowe testy istotności Wilksa ujawniły istotność różnic międzygrupowych na poziomie istotności $p < 0,01$. Później za pomocą testów Post Hoc Tuckey'a przeanalizowano istotność różnic między czterema konfiguracjami wyników w zakresie tych dwóch wartości a poszczególnymi wymiarami dobrostanu.

W zakresie dobrostanu ogólnego (sumarycznego), ci którzy mają niskie wyniki na obu przeciwstawnych skalach wartości, tj. *kierowania sobą* oraz *tradycji* (grupa 1) posiadają istotnie niższe poczucie dobrostanu niż osoby z dwóch innych grup, czyli o wysokich wynikach na obu skalach (grupa 4) oraz o wysokim *kierowaniu sobą* a niskiej *tradycji* (grupa 3). Zobacz rycinę 1.



Rycina 1. Porównanie wyników w zakresie dobrostanu ogólnego osób o różnych konfiguracjach wysokich i niskich wyników w zakresie kierowania sobą i tradycji

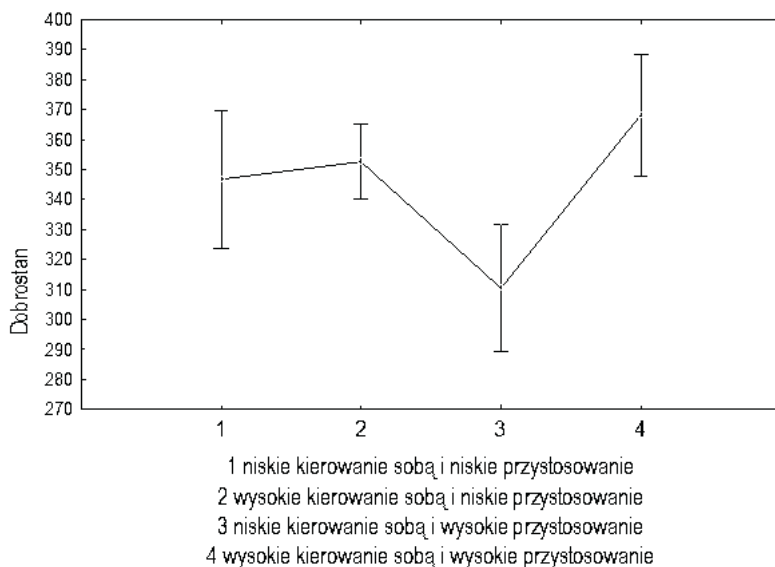
Analogiczne zależności (jak w przypadku dobrostanu ogólnego) stwierdzono w odniesieniu do następujących podskal dobrostanu: opanowania środowiska, samoakceptacji i rozwoju osobistego.

Kiedy porównywano te same podgrupy na *skali autonomii* (jako aspektu dobrostanu) okazało, że ci którzy mają wysokie wyniki w zakresie *kierowania sobą* charakteryzują się wyższą autonomią od tych, którzy mają wyniki niskie, niezależnie czy wyniki w zakresie *tradycji* były wysokie, czy nie (zobacz wykres 2). Istotne różnice stwierdzono między grupą 1 (niskie wyniki w obydwu wartościach) a grupą 2 (wysoka *kierowanie sobą* a niska *tradycja*) oraz 4 (wysokie wyniki na skalach obu wartości). Istotne różnice wystąpiły także między grupą 3 (niskie wyniki *kierowania sobą* a wysokie *tradycji*) a grupami 2 i 4 (wysoka *kierowanie sobą*).

Kierowanie sobą vs przystosowanie. Następnie przeprowadzono analogiczne analizy dla pary przeciwstawnych wartości: *kierowanie sobą* – *przystosowanie*.

W zakresie dobrostanu ogólnego, ci którzy mają niską wartość *kierowanie sobą* a wysoką *przystosowanie* (3) mają istotnie niższe poczucie rozwoju osobistego niż

ci którzy wysoko cenią *kierowanie sobą*, (niezależnie czy wyniki w zakresie *przystosowania* mają wysokie czy niskie). Nie ma natomiast istotnych różnic między osobami ceniącymi nisko obie te wartości a tymi z pozostałych grup (zobacz rycinę 2). Analogiczne różnice międzygrupowe stwierdzono w odniesieniu do innej podskali dobrostanu, tj. rozwoju osobistego.

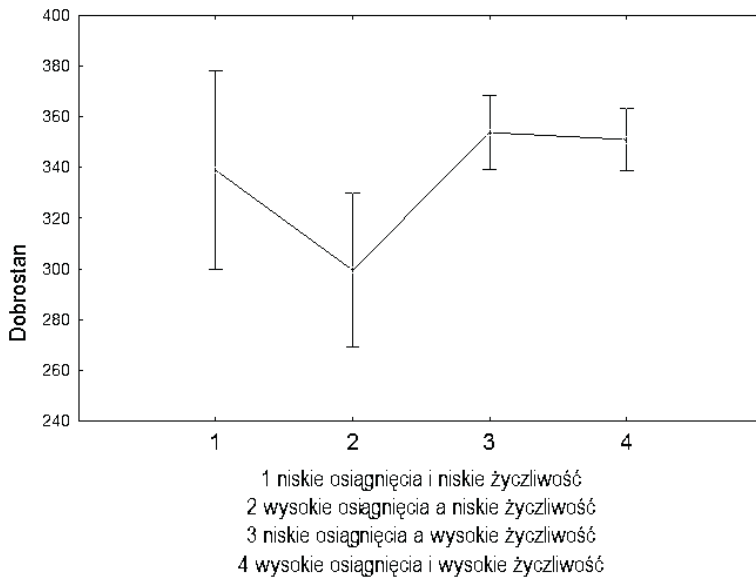


Rycina 2. Porównanie wyników w zakresie dobrostanu ogólnego osób o różnych konfiguracjach wyników wysokich i niskich w zakresie wartości przeciwstawnych: kierowania sobą i przystosowania

Ciekawe zależności stwierdzono w odniesieniu do podskali dobrostanu, jaką jest autonomia. Kiedy *przystosowanie* jest wysokie a *kierowanie sobą* niskie (3), poczucie autonomii jest niższe niż w pozostałych wariantach (z wysokim *kierowaniem sobą* oraz niskimi zarówno *kierowaniem sobą*, jak i *przystosowaniem*. Por. rycinę 3).

W zakresie następujących podskal dobrostanu: pozytywnej relacji, celu życia, samoakceptacji i opanowanie środowiska testy ujawniły brak istotnych związków. Również w odniesieniu do pozostałych par wartości przeciwstawnych: (*stymulacja* – *przystosowanie*; *władza-universalizm*; *hedonizm* – *przystosowanie*) porównanie podgrup o różnych konfiguracjach wyników w zakresie skal przeciwstawnych wartości, nie ujawniły istotnych różnic w zakresie dobrostanu.

Osiągnięcia vs życzliwość. Przy porównaniu, w zakresie dobrostanu i jego poszczególnych skal kolejnych grup osób o różnych konfiguracjach wysokich i niskich, wyników w zakresie osiągnięć i życzliwości, testy wielowymiarowe ujawniły istotność różnic międzygrupowych na poziomie $p < 0,05$. Znaczący to, że w zakresie dobrostanu globalnego: wysoko ceniący *osiągnięcia* a nisko – *życzliwość* (2) mają niższe poczucie dobrostanu niż wysoko ceniący *życzliwość* niezależnie czy towarzyszy temu wysokie czy niskie cenie *osiągnięć* (rycina 3).



Rycina 3. Porównanie wyników w zakresie dobrostanu ogólnego osób o różnych konfiguracjach wysokich i niskich wyników w zakresie wartości osiągnięć i życzliwości

Analogiczne relacje (jak w przypadku dobrostanu ogólnego) stwierdzono w odniesieniu do dwóch podskal dobrostanu: samoakceptacji oraz pozytywnych relacji. Z kolei w innej skali dobrostanu jaką jest rozwój osobisty, osoby z grupy 2 (ceniący wysoko *osiągnięcia* a nisko *życzliwość*) uzyskały niższe wyniki niż osoby z grupy 4 (ceniących wysoko zarówno *osiągnięcia*, jak i *życzliwość*).

Podsumowanie wyników i dyskusja

Preferowane wartości a poczucie jakości życia

Wysokie cenie (w stosunku do innych grup osób) każdej z wartości (oprócz wartości hedonistycznych) wiąże się pozytywnie z jakością życia w różnych wymiarach (psychofizycznym, psychospołecznym, podmiotowym i metafizycznym). Jeśli jednak uwzględnimy wewnętrzną hierarchię wartości danej osoby, to okazuje się, że to, które wartości dana osoba ceni wyżej od innych wartości jest szczególnie związane z jakością życia w wymiarze metafizycznym. Osoby, które wartości społeczne: *życzliwość* i *przystosowanie* cenią wyżej od innych wartości, mają wyższe poczucie jakości życia w wymiarze metafizycznym niż osoby, u których *hedonizm* znajduje się wysoko w hierarchii wartości. Wydaje się to zrozumiałe, gdyż poczucie jakości życia w tym wymiarze definiowane jest przez odniesienie do wartości wyższych, absolutnych (Straś-Romanowska, 2005). Co prawda, opracowany przez Schwartza kwestionariusz, nie wyróżnia wartości niższych i wyższych, nie zawiera również wartości, które byłyby analogiczne do wartości najwyższych, absolutnych. Obejmuje wartości związane z koncentracją na „ja” oraz na relacjach z innymi

ludźmi, nie uwzględniając jednak wartości związanych z jakkolwiek rozumianą sferą religijną, ze sferą *sacrum*. Mimo to, otrzymany wynik wyraźnie wskazuje, że poczucie jakości życia w wymiarze metafizycznym jest związane z tym, jakie wartości ceni się bardziej od innych.

W najmniejszym stopniu z preferencjami aksjologicznymi powiązane jest poczucie jakości życia w aspekcie psychofizycznym. Poczucie jakości życia w tym aspekcie wydaje się być bardziej zależne od stanu zdrowia, a być może również obiektywnych warunków życia. Poczucie jakości życia, w wymiarach psychospołecznym i podmiotowym, wydaje się być związane częściowo z obiektywnymi warunkami, a częściowo ze wskaźnikami podmiotowymi, takimi jak hierarchia wartości danej osoby. Natomiast poczucie jakości życia w wymiarze metafizycznym, wydaje się być najbardziej powiązane z dyspozycjami osobowościowymi i preferencjami aksjologicznymi, a w mniejszym stopniu może zależeć od obiektywnych warunków.

Hipoteza dotycząca wartości pozytywnie związanych z jakością życia potwierdziła się jedynie w odniesieniu do *życzliwości* (której wysokie cenie okazało się wiązać z wysoką jakością życia w wymiarach: podmiotowym, metafizycznym i całościowym). Jest to spójne z wynikami innych badań, które wykazały pozytywne związki *życzliwości* z psychicznym dobrostanem, jednak operacjonalizowanym inaczej niż w naszych badaniach (Kasser i Ryan, 1993) oraz założeniami o tym, że *życzliwość* należy do wartości „zdrowych” (Strupp, 1980; Jensen i Bergin, 1988; Sagiv i Schwartz, 2000). Nie potwierdziła się hipoteza o pozytywnym związku jakości życia z *kierowaniem sobą* i *uniwersalizmem*. Nie oznacza to jednak, że nie są one wartościami „zdrowymi”, lecz okazały się nie być powiązane z jakością życia w takim ujęciu, jak przyjęliśmy w tych badaniach. Wartości: *przystosowanie* i *tradycja*, które przyjmując za badaniami Gat (1997) za należące według niego do wartości „niezdrowych”, wobec czego oczekiwaliśmy związku negatywnego, okazały się jednak związane pozytywnie. *Przystosowanie* okazało się wiązać pozytywnie z jakością życia w wymiarze metafizycznym, a *tradycja* – w psychospołecznym. *Bezpieczeństwo* okazało się być związane ujemnie z jakością jedynie w wymiarze psychofizycznym. Najbardziej negatywnie związany z jakością życia okazał się *hedonizm*, który wiąże się zarówno z jakością życia w wymiarze metafizycznym, jak i ogólnym. W odniesieniu do negatywnych związków wysokiego cenie *władzy* z jakością życia, ustalono pewną tendencję: stwierdzono niewielką negatywną korelację z jakością życia w wymiarze metafizycznym, jednak tendencja ta nie okazała się istotna po przeprowadzeniu analiz regresji. Wszystkie stwierdzone związki wartości z jakością życia są raczej słabe. Generalnie jakość życia ujmowana zgodnie z koncepcją Straś-Romanowskiej jest jedynie w niewielkim stopniu zależna od hierarchii wartości (w ujęciu koncepcji Schwartza).

Preferowane wartości a dobrostan

Poszczególne wymiary dobrostanu wyodrębnione przez Ryff wydają się dotyczyć samorealizacji człowieka w różnych obszarach, ale obszary te odnoszą się do dwóch wyróżnionych przez Straś-Romanowską sfer, tj. psychospołecznej i podmiotowej. Nie mierzyliśmy skuteczności w realizacji cenionych wartości, a jedynie

związki między pewnymi aspektami dobrostanu, a tym jakie wartości cenione są nisko, a jakie wysoko. Badania Sagiv i Schwartz (2000) pokazały, że poczucie dobrostanu (nie dzielonego na tak szczegółowe sfery, jak w prezentowanych badaniach, ale dotyczącego ogólnej satysfakcji życiowej) związane jest w większym stopniu z sukcesem w zakresie realizacji cenionych wartości niż z samą hierarchią cenionych wartości. Korelacje ogólnego dobrostanu z cenionymi wartościami okazały się słabe. Z kolei nasze badania, w których mierzono nie tyle poczucie ogólnego dobrostanu, co poczucie samorealizacji w sześciu szczegółowych aspektach *well-being* pokazały, że poszczególne aspekty dobrostanu korelują z cieniem różnych wartości silniej niż dobrostan ogólny. Nie ma jednak wartości, których wysokie cenie korelowałoby pozytywnie z jednymi aspektami dobrostanu, a negatywnie z innymi.

Potwierdzono hipotezę zakładającą, że cenie *kierowania sobą* jest pozytywnie związane ze wszystkimi aspektami dobrostanu, jakkolwiek związki te najsilniejsze są w przypadku autonomii i rozwoju osobistego (pozytywne korelacje ze wszystkimi skalami dobrostanu, w analizie regresji związki istotne we wszystkich skalach dobrostanu z wyjątkiem dobrych relacji z innymi). Nie wydaje się to zaskakujące uwzględniając, że te aspekty dobrostanu same w sobie wydają się wiązać z realizacją tych wartości. Jednak jak już wcześniej wspomniano, nie badaliśmy realizacji danych wartości, a tylko stopień ich preferencji. Niemniej, wysokie cenie danych wartości wydaje się wiązać pozytywnie z samorealizacją w aspektach z nim związanych. Potwierdzono również hipotezę o pozytywnych związkach *życzliwości* z dobrostanem. Hipoteza o pozytywnym związku *uniwersalizmu* nie potwierdziła się, jednak w przypadku tej wartości stwierdzono istotne korelacje porównując znaczenie tej wartości dla danej osoby w porównaniu z innymi ludźmi, a nie stwierdzono natomiast związków między dobrostanem a tym, jakie znaczenie ma *uniwersalizm* dla danego człowieka w porównaniu z innymi wartościami.

Zgodnie z oczekiwaniami, negatywnie związane z niektórymi aspektami dobrostanu okazały się: *władza* i *hedonizm*. Zakładane negatywne związki, *przystosowania* i *bezpieczeństwa* nie potwierdziły się, ale stwierdzono niewielkie istotne korelacje zgodne z kierunkiem oczekiwań. Hipoteza o negatywnym związku cienia *bezpieczeństwa* z dobrostanem, nie potwierdziła się (związki w analizie regresji okazały się nieistotne), jednak stwierdzono istotne korelacje o kierunku zgodnym z oczekiwaniami. Nie wykazano związków dobrostanu z *osiągnięciami*.

Wymiary dobrostanu Ryff i jakości życia Straś-Romanowskiej korelują z innymi wartościami, co pokazuje, że w zależności od sposobu operacjonalizacji jakości życia i dobrostanu, cenie innych wartości może okazać się korzystne. Wydaje się, że za samymi poszczególnymi koncepcjami jakości życia, dobrostanu, czy szczęścia również stoją odmienne hierarchie wartości. Gdyby tak było, trudno będzie wypracować jedną spójną koncepcję i definicję jakości życia. Byłoby to możliwe jedynie przy uznaniu istnienia obiektywnej hierarchii wartości, jak postuluje między innymi Max Scheler. Decyzja co uznamy za jakość życia, dobrostan, szczęście nie jest decyzją ważną jedynie z punktu widzenia badań i teorii naukowych. Sposób odpowiedzi pociąga za sobą implikacje egzystencjalne: *Jak żyć* (aby osiągnąć wysoką jakość życia, czy wysoki dobrostan), *Jaki powinien być cel rozwoju człowieka?* Nie można również

wykluczyć, że dla różnych osób inne powinny być rozumienia jakości życia, a więc, że nie da się sformułować uniwersalnej definicji jakości życia, która jednocześnie nie byłaby nadmiernie ogólnikowa.

Są wartości, których wysokie lub niskie cenie wpływa na poziom dobrostanu i jakości życia, niezależnie jak wysoko dana osoba ceni inne wartości oraz takie, których związki ze wskaźnikami jakości życia czy dobrostanu zależą od całej konfiguracji hierarchii wartości danej osoby.

Analiza poszczególnych wartości pod kątem jakości życia i dobrostanu

Jensen i Bergin (1988), a wcześniej Strupp (1980) wyróżnili wartości „zdrowe” i „niezdrowe”. Za „zdrowe” uznali wartości: *kierowanie sobą, życzliwość i uniwersalizm*. Niektórzy uważają również, że do wartości „zdrowych” można również zaliczyć osiągnięcia i stymulację. Natomiast wartości często uważane za „niezdrowe” to: *przystosowanie, tradycja, bezpieczeństwo i władza*.

Okazało się, że wartości uznane przez Jensen’a i Bergin oraz Strupp’a za zdrowe, czyli *uniwersalizm, życzliwość i kierowanie sobą* faktycznie są pozytywnie skorelowane z jakością życia i dobrostanem. Niektórzy (Gat, 1997) są również skłonni uznawać za „zdrowe wartości” także *osiągnięcia*. Wprawdzie w naszych badaniach *osiągnięcia* wykazują pozytywne korelacje z jakością życia w wynikach liczonych tradycyjnie, lecz związki te znikają, jeśli bierzemy pod uwagę ipsatywne wskaźniki osiągnięć w kontekście całej hierarchii wartości badanych osób. Podobny obraz zależności dotyczy również *stymulacji*.

W przypadku wartości uznawanych za „niezdrowe”, czyli *przystosowania, tradycji, osiągnięć i stymulacji*, związki z jakością życia i dobrostanem w naszych badaniach, okazały się mieszane (w odniesieniu do pewnych wymiarów jakości życia czy dobrostanu – korelacje są pozytywne, do innych – negatywne). Należy podkreślić, że wspomniane korelacje negatywne dotyczą w szczególności wskaźnika ipsatywnego, czyli że negatywne związki z jakością życia odnoszą się do wewnętrznej hierarchii wartości danej osoby, cenie tych wartości wyżej od innych wartości. To, czy dana osoba (w porównaniu z innymi ludźmi) ceni te wartości wysoko, czy nisko – jest mało istotne.

Hedonizm (rozumiany ipsatywnie) również okazał się być negatywnie skorelowany z jakością życia w aż w czterech wymiarach, tj. wszystkich z wyjątkiem psychofizycznego.

Cenie wartości przeciwstawnych – konflikt wewnętrzny czy równowaga

Otrzymane wyniki sugerują, że bardziej korzystne (dla dobrostanu) jest wysokie cenie wartości przeciwstawnych, związanych z koncentracją na sobie versus z koncentracją na innych, co daje pewną równowagę, niż wysokie cenie jednych, a niskie – drugich. W przypadku pary przeciwstawnych wartości: *osiągnięcia* vs *życzliwość*, osoby które cenią wysoko obie przeciwstawne wartości doświadczają wyższego dobrostanu, niż nastawieni jedynie na osobiste osiągnięcia (nie zrównoważone życzliwością). Również w przypadku pary wartości przeciwstawnych, takich jak *kierowanie sobą* vs *przystosowanie*, równowaga w ceniении obu wartości okazała się wpływać korzystnie na poczucie dobrostanu. Osoby ceniące wysoko

przystosowanie, jeśli jednocześnie nie cenią kierowania sobą, doświadczają niższego poczucia dobrostanu niż w przypadku, gdy cenią wysoko zarówno *przystosowanie*, jak i *kierowanie sobą*.

Wprawdzie, wartości przeciwstawnych nie można realizować w tym samym działaniu, jednak w naszym badaniu nie analizowaliśmy, jakie wartości okazują się decydujące w konkretnych działaniach. Nie wiadomo, czy odmienne wartości ujawniają się w tych samych sytuacjach. Możliwe jest więc, że te same osoby w jednych sytuacjach kierują się jednymi wartościami, a w innego typu sytuacjach innymi. Jednak możliwe jest również, że wartości te jedynie pozornie wydają się sprzeczne i konfliktowe. Wysokie cenie przeciwstawnych wartości nie musi implikować konfliktu wartości. Może wskazywać raczej na pewną równowagę wartości, w której ważne są dla osoby zarówno wartości indywidualistyczne, jak i społeczne. Według Sternberga (2001) jednym z aspektów mądrości jest uwzględnianie w działaniu różnych kontekstów, zarówno interesów osobistych, interpersonalnych, jak i społecznych (czy wręcz globalnych) oraz rozważanie skutków bliskich i odległych w czasie. Być może więc tym, co wiąże się z wysokim dobrostanem jest równowaga w uwzględnianiu interesu indywidualnego oraz dobra innych.

Osoba nastawiona tylko na wartości związane z koncentracją na sobie, nie ceniąc jednocześnie wartości związanych z interesem innych ludzi, długofalowo może nie być w stanie zrealizować nawet swoich indywidualnych celów, gdyż ich realizacja również zależy od dobrych relacji z innymi ludźmi. Koncentracja jedynie na swoim indywidualnym interesie może niszczyć relacje z innymi, prowadząc do wewnętrznej alienacji i osamotnienia.

Z kolei, skupienie jedynie na wartościach skoncentrowanych na innych, nie realizując wartości indywidualistycznych, może prowadzić do sytuacji, gdy ktoś stara się realizować potrzeby innych, ale rezygnując jednocześnie z własnych potrzeb, pragnień i ambicji, również może nie czuć się szczęśliwy, oczekując – być może – wdzięczności od tych, dla których się poświęca, co z kolei nie wpływa korzystnie na jej relacje z innymi (o które tak zabiega). Ilustruje to historia z psychoterapii pewnej kobiety, która cały swój czas i energię inwestowała w to, żeby jej mąż i dzieci byli zadowoleni. Zgłosiła się na terapię, kiedy zaczęła się obawiać, że mąż zainteresowany inną kobietą, zostawi ją. Okazało się, że kiedy w wyniku terapii zdecydowała się zacząć realizować własne pragnienia i cele, zaczęła dbać o własne zadowolenie, mąż ponownie zaczął się nią interesować, a ich małżeńskie pożycie uległo poprawie.

Wydaje się, że w większości sytuacji możliwy jest taki wybór i takie działanie, które jest zgodne zarówno z wartościami indywidualistycznymi, jak i zorientowanymi na innych. Przykładem może być nastawienie „wygrana-wygrana” w negocjacjach. Możliwe, że z wysokim dobrostanem wiąże się myślenie w takich właśnie kategoriach. Wszak dla osiągnięcia własnych sukcesów potrzebne są zwykle dobre relacje z innymi ludźmi, które trudno byłoby trwale zbudować, myśląc jedynie w kategoriach osobistych korzyści.

Istnieją jednak wartości, których wysokie czy niskie cenie ma związek z dobrostanem, niezależnie od stopnia cenięcia wartości do nich przeciwstawnych. Osoby wysoko ceniące *kierowanie sobą* doświadczają wyższego dobrostanu (od

ceniących *kierowanie sobą* nisko) niezależnie od tego czy w zakresie wartości przeciwstawnej, tj. *tradycji* mają wyniki wysokie czy niskie.

Podsumowanie

W prezentowanych badaniach podjęte zostało ważne zagadnienie dotyczące związków cenięcia wartości przeciwstawnych z dobrostanem. Temat ten jest również zagadnieniem nowym – nie był on zbyt często podejmowany w literaturze (nie spotkaliśmy wcześniejszych badań dotyczących tego wątku). Badania miały więc charakter wstępny i eksploracyjny. Pokazały, że w odniesieniu do niektórych wartości przeciwstawnych, wysokie cenie obydwo wartości przeciwstawnych jest korzystniejsze dla dobrostanu niż wysokie cenie jednej, a niskie drugiej. Badania wymagają jednak kontynuacji, a uzyskane tu wstępne wyniki mogą posłużyć jako punkt wyjściowy do sformułowania bardziej specyficznych hipotez wymagających dalszej weryfikacji. Słabą stroną prezentowanych badań jest to, że uczestniczyły w nich stosunkowo nieduże grupy. Kolejne badania związków między konfiguracją cenięcia wartości przeciwstawnych a dobrostanem powinny obejmować większą grupę badanych. Należałoby sprawdzić, jak zależności te kształtują się w różnych grupach badanych, zróżnicowanych ze względu na płeć i wiek, by ustalić na ile odnotowany efekt ma charakter uniwersalny.

Badania wniosły również pewien wkład do obszaru badań poszukujących związków między preferowanymi wartościami a różnymi wymiarami jakości życia i dobrostanu, a więc do eksploracji zagadnienia wartości „zdrowych” i „niezdrowych”. Wątek ten był już wprawdzie podejmowany wcześniej, lecz nie dotyczył związków między wartościami w ujęciu Schwartz’a a wymiarami jakości życia wyróżnionymi przez Straś-Romanowską. W naszym badaniu posłużyliśmy się dwoma różnymi ujęciami: dobrostanu Carol Ryff oraz jakości życia Marii Straś-Romanowskiej, co pozwoliło uzyskać dodatkowe informacje o relacjach pomiędzy cenionymi wartościami a różnie ujmowanymi aspektami, szeroko rozumianej, jakości życia. Jest to ważne z tego względu, że koncepcje jakości życia i dobrostanu także osadzone są w jakimś systemie wartości (wyartykułowanym explicite lub ukrytym), który decyduje o tym, co zostanie uznane za kryterium wysokiej jakości życia czy dobrostanu. Nie można wykluczyć, że wartości cenione przez autora danej koncepcji będą tymi, które są najbardziej skorelowane z wysokimi wskaźnikami jakości życia w jego ujęciu. A więc to, które wartości uznamy za „zdrowe” zależy od tego, jakie wartości leżą u podłoża danej koncepcji zdrowia. Wątek ten również wymaga dalszych badań, najlepiej z uwzględnieniem porównań międzykulturowych.

Literatura cytowana

- Becker, P. (1989). *Das Trierer persönlichkeitsinventor*. Göttingen: Hogrefe.
- Bilsky, W. i Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8, 163–181.
- Bradburn, N. M. (1969). *The social structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

- Burroughs, J. E. i Rindfleisch, A. (2002). Materialism and Well-Being: A Conflicting Values Perspective. *Journal of Consumer Research*, 29, 348–370.
- Cieciuch, J. (2010). *Scales of Psychological Well-Being of C. Ryff – Polish Version. Preliminary results*. Maszynopis niepublikowany.
- Cieciuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Wydawnictwo Liberi Libri.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. W: R. Dienstbier (red.), *Nebraska symposium on motivation* (s. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. W: M. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (s. 31–49). New York: Plenum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction-with-life scale: A measure of life satisfaction. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–76.
- Dziurawicz-Kozłowska, A. (2002). Wokół pojęcia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 1(2), 77–99.
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453–472.
- Feather, N. T. (1975). *Values in education and society*. New York: Free Press.
- Frąckowiak, T. (2012). Poczucie jakości życia u osób długowiecznych. *Psychologia Rozwojowa*, 17(1), 101–115.
- Gat, H. (1997). *Values in psychodynamic psychotherapy: An empirical study*. Niepublikowana praca doktorska napisana pod kierunkiem S. Schwartza.
- Jensen, J. P. i Bergin, A. E. (1988). Mental health values of professional therapists: A national interdisciplinary survey. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19, 290–297.
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1995). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 82–87.
- Kohn, M., Shooler, C. (1983). *Work and personality*. Norwood, Ablex.
- Mróz, B. (2011). *Poczucie jakości życia u pracowników wyższego szczebla. Uwarunkowania osobowościowe i aksjologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Mudyń, K. i Pietras, K. (2007). Preferowane wartości a zdrowie i satysfakcja z życia. *Psychoterapia*, 1, 1–15.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. i Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157–184.
- Roccasí, S., Horenczy, G. i Schwartz, S. H. (2000). Acculturation discrepancies and well-being: the moderating role of conformity. *European Journal of Social Psychology*, 30, 323–334.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. London: Sage.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. i Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

- Ryff, C. D. i Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sagiv, L. i Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177–198.
- Schmutte, P. S. i Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology*, T. 25 (s. 1–65). New York: Academic Press.
- Schwarz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O. i Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688.
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227–245.
- Straś-Romanowska, M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. *Kolokwia Psychologiczne*, 13, 262–274.
- Straś-Romanowska, M. i Frąckowiak, T. (2007). Personalistyczno-egzystencjalna koncepcja poczucia jakości życia a doświadczenie niepełnosprawności. W: M. Flanczewska-Wolny (red.), *Jakość życia w niepełnosprawności. Mity a rzeczywistość* (s. 15–24). Kraków: Impuls.
- Straś-Romanowska, M., Oleszkowicz, A. i Frąckowiak, T. (2004). *Charakterystyka Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia*. Wrocław: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Strupp, H. H. (1980). Humanism and psychotherapy: A personal statement of the therapist's essential values. *Psychotherapy*, 17, 396–400.
- Trzebiatowski, J. (2011). Jakość życia w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych. *Hygeia Public Health*, 46(1), 25–31.

„Wynagrodzenie autorskie sfinansowane zostało przez Stowarzyszenie Zbiorowego Zarządzania Prawami Autorskimi Twórców Dzieł Naukowych i Technicznych KOIPOL z siedzibą w Kielcach z opłat uzyskanych na podstawie art. 20 oraz art. 20¹ ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych”.