

RELACJE DUCHOWOŚCI I SZCZĘŚCIA W PERSPEKTYWIE MEDIACYJNEJ FUNKCJI POCZUCIA SENSU ŻYCIA

Dariusz Krok

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

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

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

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

Wprowadzenie

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

Adres do korespondencji: Dariusz Krok, e-mail, dkrok@uni.opole.pl

Wzajemne powiązania duchowości i szczęścia

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

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

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

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

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

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

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

Poczucie sensu życia jako czynnik podmiotowej aktywności

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Metoda

Osoby badane i przebieg badań

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

Narzędzia badawcze

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

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

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

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

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

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

Wyniki

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

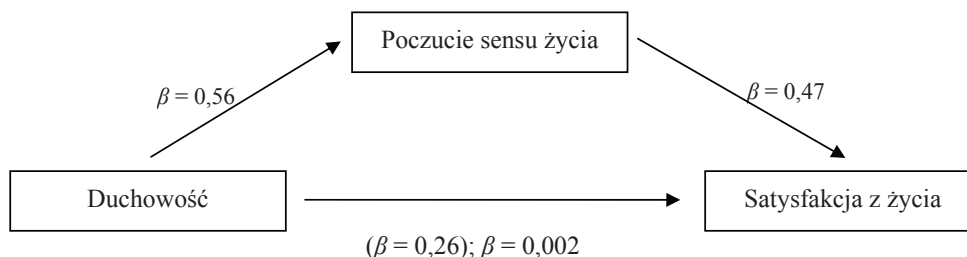
	β	t	$p <$
Satysfakcja z życia: $R = 0,33; R^2 = 0,11; F(2,182) = 11,27; p < 0,001$			
Harmonia	0,28	3,97	0,001
Wrażliwość etyczna	0,16	2,28	0,03
Ogólny nastrój pozytywny: $R = 0,15; R^2 = 0,02; F(1,183) = 3,99; p < 0,05$			
Harmonia	0,15	2,00	0,047

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

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

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

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

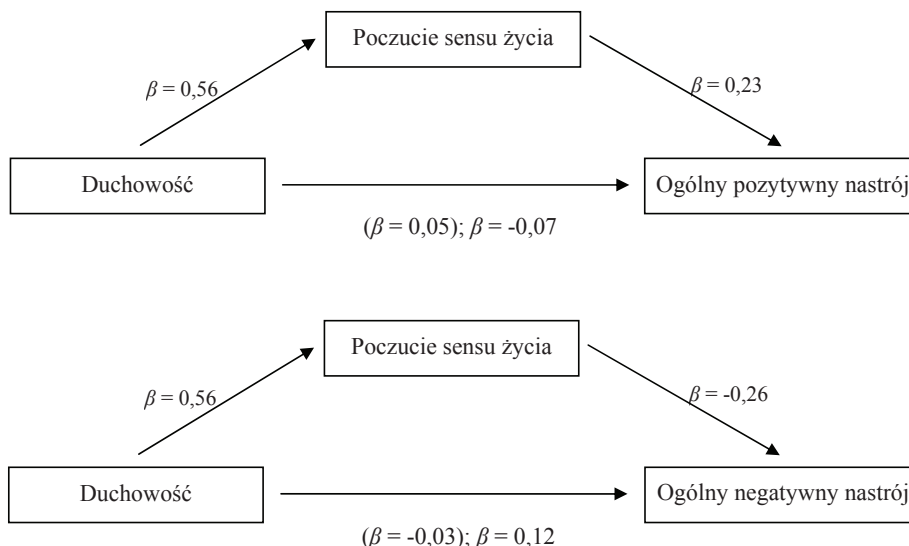


Rycina 1. Model mediacyjnej roli poczucia sensu życia pomiędzy duchowością a satysfakcją z życia

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

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

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



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

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

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

W powyższych analizach mediacyjnych dla nastroju pozytywnego i negatywnego poczucie sensu życia działa jako zmienna tłumienia przechodzącego (supresor przechodzący), ponieważ w obydwóch przypadkach następuje zmiana znaku wartości współczynnika β i jego wzrost. Oznacza to, że relacje między duchowością a ogólnym nastrojem nie mają charakteru bezpośredniego, lecz pośredni, który jest determinowany przez poczucie sensu mające charakter supresora przechodzącego¹.

Dyskusja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Literatura cytowana

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

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

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

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

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

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

Data wpłynięcia: 25.05.2015

Data wpłynięcia po poprawkach: 23.09.2015

Data zatwierdzenia do druku: 21.01.2016