

Szczęście i optymizm a funkcjonowanie relacji miłosnych – podejście psychoedukacyjne na podstawie psychologii pozytywnej.

PIOTR MODZELEWSKI

Akademia Pomorska w Słupsku

Stowarzyszenie Naukowe Psychologia i Seksuologia LGBT

piotr.modzelewski@snps.pl

Abstrakt

Artykuł stanowi przegląd badań dotyczących powiązania optymizmu i szczęścia z funkcjonowaniem relacji miłosnych. Szczęście i optymizm sprzyjają pomaganiu, tolerancji, dobrej komunikacji, sympatii do innych, rozwiązywaniu konfliktów, zachowaniom moralnym, empatii, dobremu słuchaniu, zmniejszają ryzyko zakończenia relacji oraz zwiększają satysfakcję ze związku. Artykuł przedstawia propozycję oddziaływać psychoedukacyjnych promujących szczęście i optymizm w romantycznych związkach.
Słowa kluczowe: optymizm, szczęście, bliskie relacje

Abstract

This article reviews current research about the correlation of the level of optimism and happiness with the functioning of close relationships. Happiness and optimism encourage helping, tolerance, good communication, sympathy towards others, solving conflicts, moral behaviours, empathy, listening skills. They also reduce the probability of divorce and improve the relationship satisfaction. The article proposes psychoeducational means to promote happiness and optimism in romantic relationships.
Key words: optimism, happiness, close relationships

1. Wprowadzenie.

Szczęście i optymizm stanowią główny temat rozważań i badań w nurcie psychologii pozytywnej (Seligman, 2005; 2009) i mają duże znaczenie dla wszystkich relacji międzyludzkich, w szczególności relacji miłosnych. Psychologia pozytywna, w odróżnieniu od klasycznej psychologii, która zwraca dużą uwagę na psychopatologię, zajmuje się rozwojem szczęścia, optymizmu, dobrostanu psychologicznego oraz pozytywnych cech i zasobów człowieka (Trzebińska, 2008). Szczęście i optymizm czynią życie bardziej satysfakcjonującym, wpływają korzystnie na postrzeganie partnera oraz na relację, gdyż osoby szczęśliwie i optymistyczne przejawiają więcej zachowań prospołecznych, są wrażliwsze moralnie, ale także same postrzegają partnerów w „lepszemu świetle” (Srivastava i Angelo, 2009). Prezentowane

nizej badania sugerują, że te właściwości psychologiczne mogą korzystnie wpływać na satysfakcję partnerów ze związku.

2. Istota szczęścia i optymizmu oraz ich korelaty.

W literaturze z zakresu psychologii pozytywnej szczęście ujmowane jest jako (Carr, 2009):

„Pozytywny stan psychologiczny charakteryzujący się wysokim poziomem zadowolenia z życia, wysokim poziomem afektywności pozytywnej i niskim poziomem afektywności negatywnej”.

Człowiek szczęśliwy w tym ujęciu jest zadowolony z życia i doświadcza większej ilości emocji o znaku pozytywnym. Seligman (2005), twórca psychologii pozytywnej, uważa, że na szczęście składają się:

- pozytywne emocje,
- poczucie sensu,
- zaangażowanie.

O ile pozytywne emocje są zrozumiałe intuicyjnie, o tyle konstrukt poczucia sensu wymaga wyjaśnień. Składa się na niego możliwość zaspokojenia potrzeb takich jak (Trzebińska, 2008):

- 1) posiadanie celu,
- 2) postępowanie według własnych wartości, wykonywanie czynności uważanych przez daną osobę za dobre,
- 3) kontrola – możliwość oddziaływania na siebie i otoczenie,
- 4) samoakceptacja.

Poczucie sensu osiągnięte jest również poprzez znajomość swoich mocnych stron (opisywanych w psychologii pozytywnej jako cnoty i zalety sygnaturowe) oraz wykorzystywanie ich nie tylko w celu realizacji własnych potrzeb, ale także w służbie najbliższemu otoczeniu i społeczeństwu (Seligman, 2005).

Trzeci komponent szczęścia – zaangażowanie – nazywane jest też w psychologii jako stan *flow* (ang. przepływ). Określenie to nawiązuje to do koncepcji stworzonej przez M. Csikszentmihalyiego (za: Seligman, Enrst, Gillham, Reivich i Linkins, 2009). Zaistnienie *flow* jest możliwe w czasie aktywności wymagających znacznych umiejętności, motywujących wewnętrznie i mających szansę na ich ukończenie. *Flow* wymaga także jasnego wyznaczenia celów i możliwości uzyskania natychmiastowych informacji zwrotnych o postępie względem celu. Stan *flow* wymaga silnej koncentracji, dlatego w trakcie doświadczania go zapomina się o problemach. Niejednokrotnie słabnie poczucie „Ja” i zmienia się postrzeganie czasu – osoby doświadczające *flow* deklarują, że „godziny mijają jak minuty, a minuty jak godziny” (Carr, 2009). Możliwe, że każda osoba doświadcza czasem *flow*. Przykładem aktywności, podczas których można doświadczyć tego stanu, mogą być czytanie, sport czy aktywność twórcza. W trakcie wykonywania ich często zmienia się postrzeganie siebie samego oraz sytuacji. Bierny odpoczynek, taki jak oglądanie telewizji, jest ujemnie skorelowany

z częstością doświadczania *flow* (ibidem). Aktywności prowadzące do tego stanu są zwykle autoteliczne (ibidem).

Główną i oczywistą korzyścią szczęścia jest lepsze samopoczucie. Jednakże zgodnie z wieloma badaniami prowadzonymi w nurcie psychologii pozytywnej, szczęście koreluje pozytywnie z sukcesami w życiu prywatnym i zawodowym, gdyż ludzie szczęśliwi są bardziej popularni, zdrowsi i mogą nawet żyć dłużej, co udowadnia Segerstrom (2009) - psycholog zdrowia, badająca wpływ szczęścia i optymizmu na zdrowie i szeroko rozumiane sukcesy oraz psycholog społeczny Wiseman (2010).

Optymizm, według jednej z definicji, to (Okoń, 2007):

„Taka postawa jednostki wobec życia, wobec pewnych zdarzeń bądź wobec innych osób, w której dominują pierwiastki nadziei i wiary w wartości pozytywne życia, zdarzeń i osób (...)”.

W tym ujęciu optymista koncentruje się na pozytywnych aspektach różnorodnych sfer życia oraz korzystniej postrzega innych. Choć Okoń (2007) analizuje definicję optymizmu w kontekście edukacyjnym i stawia ten konstrukt w centrum tworzenia odpowiedniego klimatu czy atmosfery w klasie bądź szkole, to warto rozpatrywać ten konstrukt również jako przydatny do zmiany odczuwanej subiektywnie atmosfery bądź klimatu w relacji miłosnej, a nie tylko w relacjach szkolnych (Okoń, 2007). W innym ujęciu optymizm to (Siuta, 2005):

„Skłonność do dostrzegania przede wszystkim dodatnich stron życia, formułowania pozytywnych ocen zdarzeń i ludzi oraz przewidywania pomyślnego biegu wydarzeń (...)”.

Optymista widzi zatem dobre strony życia i wydarzeń, wierzy w korzystny rozwój sytuacji. Nietrudno zauważyć, że już na poziomie definicyjnym optymizm jawi się jako pozytywny korelat satysfakcji ze związku, co znajduje potwierdzenie w badaniach (o czym Autor pisze w kolejnym podrozdziale). Antropolog L. Tiger twierdzi natomiast, że optymizm to (za: Czerw, 2010):

„Nastrój lub postawa związana z oczekiwaniami dotyczącymi społecznej

lub materialnej przyszłości – to, co oceniający uważa za społecznie pożądane lub pożądane dla własnej korzyści czy przyjemności”.

Podsumowując, można uznać, że optymizm to pozytywna postawa wobec życia, przekonanie i oczekiwanie wobec przyszłości, ale także skłonność do koncentrowania się na pozytywnych elementach rzeczywistości.

Ponadto w analizach filozoficznych optymizm traktuje się czasem jako formę odwagi, przekonanie, że nie wszystko jest stracone (co przypomina opisywaną przez psychologów prężność czy wytrwałość). Filozofka Julia (2000) uważa, że optymizm stanowi podstawę wszystkich form aktywności ludzkiej, ponieważ osoba przekonana o bezużyteczności swoich działań oraz negatywnym nastawieniu innych ludzi nie podejmowałaby żadnych działań. W istocie, według badań prowadzonych w nurcie dwóch najpopularniejszych konceptualizacji optymizmu – optymizmu dyspozycyjnego wg. Carvera i Scheiera oraz optymistycznego stylu wyjaśniania wg. Seligmana (za: Carr, 2009) – optymiści rzeczywiście są wytrwalsi i odważniejsi, nie poddają się przeciwnościom, lękom, komplikacjom na drodze do celu (Julia, 2006).

Optymizm dyspozycyjny w ujęciu Scheiera i Carvera to (Carr, 2009):

„Oczekiwanie, że w przyszłości wydarzy się więcej dobrych niż złych rzeczy”.

Natomiast optymistyczny styl wyjaśniania rozumiany jest jako wyjaśnianie sobie własnych niepowodzeń czynnikami zewnętrznymi (wymiar atrybucji personalizacja), działającymi chwilowo (wymiar stałość) i mającymi zasięg ograniczony (trzeci wymiar atrybucji) do jednej dziedziny lub aspektu życia (Łaguna, 2010). Odwrotnie wyjaśniają sobie optymiści przyczyny sukcesów – traktują je jako zasługi własne, elementy trwałe i oddziałujące na wiele stref życia (ibidem). Za najważniejszą cechę optymistycznego myślenia Seligman (1995) uważa zdolność kwestionowania negatywnych myśli uwzględniając powyższe wymiary atrybucji – stałość, zasięg i personalizację.

Optymizm koreluje z wytrwałością, dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym,

osiągnięciami (naukowymi oraz zawodowymi, zwłaszcza w zawodach związanych ze sprzedażą), lepszym przystosowaniem zawodowym (co oznacza zmniejszenie stresu w pracy i częstsze odnoszenie sukcesów) i bardziej satysfakcjonującym życiem rodzinnym (Carr, 2009). Ludzie optymistyczni lepiej radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi, żałobą i stresem (ibidem).

Nietrudno zauważyć, że wyżej wymienione korelaty optymizmu są istotne dla bliskich relacji. Niski poziom stresu, skuteczne zarządzanie konfliktami, dobre radzenie sobie w pracy, w szkole lub na studiach (osiągnięcie sukcesów i zmniejszenie stresu w tych kontekstach), czy z drugiej strony napięcie odczuwane po dniu odbieranym jako stresujący (Thayer, 2008; Vetulani, 2015) pozostają nie bez znaczenia dla relacji rodzinnych.

Wiele badań nad optymizmem prowadzonych jest zgodnie z metodologią ilościową (Seligman 2007; 2009). Ich cennym uzupełnieniem są także badania jakościowe, pozwalające spojrzeć na zjawisko optymizmu z innej perspektywy. Psycholog i psychoterapeuta McGinnis (1993), wykorzystując metodę analizy dokumentów, przestudiował blisko tysiąc biografii ludzi uznawanych przez innych za optymistów. Na podstawie tych badań twierdzi on, że optymiści wnoszą miłość w otaczający świat, czyli kochają życie oraz ludzi i przejawiają wyższy poziom entuzjazmu (McGinnis, 1993). W tym ujęciu optymistą to osoba entuzjastyczna (czyli doświadczająca emocjonalnego zaangażowania w jakieś działania), szczęśliwa, pozytywnie nastawiona do społeczeństwa. Natomiast socjolog Alberoni (1997) na podstawie swoich obserwacji wnosi, że optymistą poświęca swoją uwagę i czas innym. Człowiek optymistyczny zdaje sobie sprawę, że ludzie posiadają wady i zalety, ale próbuje w każdej istocie ludzkiej dostrzec cechy pozytywne i zaufać drugiej osobie (ibidem). Badania ukazują optymistę jako doskonałego słuchacza, człowieka akceptującego innych, osobę koncentrującą się na zasobach drugiej osoby i przejawiającą ufność (ibidem). Na podstawie tych badań można wysunąć

wniosek, iż optymista to także dobry przyjaciel, partner, rodzic, nauczyciel.

3. Szczęście i optymizm a relacje romantyczne – przegląd badań.

Definiując związek miłosny, można za Robertem Sternbergiem (1986; za: Wojciszke, 1994) przyjąć, że jest to relacja oparta na trzech składowych: intymności (przyjaźni), namiętności oraz zaangażowaniu w utrzymanie związku, przy czym każdy z tych elementów może być różnie nasilony, a z czasem może pojawić się deficyt któregoś z nich. Liczni filozofowie prezentowali postawę nieufności wobec szczęścia. Wiekami gloryfikowano cierpienie, przekonywano, iż szczęście nie wydobywa z nas tego co najlepsze, a wręcz uważano, że człowiek szczęśliwy jest samowystarczalny, co sprawia, że staje się on mniej wrażliwy wobec cierpienia innych (Ben-Shahar, 2009). Zgodnie z tym poglądem rozpowszechnianie idei szczęścia miało prowadzić do zepsucia moralnego społeczeństwa (Veenhoven, 2007). Przykładowo Immanuel Kant (za: Ben-Shahar, 2009) za jedyną słuszną motywację działań uważał poczucie obowiązku, natomiast działania podejmowane dla innych nie z poczucia obowiązku właśnie, ale z powodu własnej satysfakcji uważał za bezwartościowe moralnie. Podobną tezę głosiły inne systemy ideologiczne (Ben-Shahar, 2009). Współczesne badania przytaczane przez amerykańskiego psychologa pozytywnego Ben-Shahara w jego publikacji (2009) wskazują, że pomaganie sobie i innym jest ze sobą powiązane, co oznacza, że szczęście warunkuje pomaganie, ale i pomaganie przyczynia się do osiągnięcia poczucia szczęścia.

Korzystną rolę szczęścia partnerów, zarówno jako osobnych jednostek, jak i jednej całości, podkreśla również koncepcja Barbary Fredrickson (2011) – teoria poszerzającej i budującej funkcji pozytywnych emocji. Zgodnie z tą teorią doświadczanie pozytywnych stanów emocjonalnych wskazuje na dobrostan psychiczny oraz prowadzi do rozwoju osobistego człowieka. Emocje poszerzają dostępny repertuar myśli i zachowań, co z czasem prowadzi do rozwinięcia się trwałych zasobów

osobistych. Emocje negatywne przeciwnie, zawężają repertuar możliwych reakcji w danej sytuacji. Jest to zjawisko korzystne w przypadku konieczności obrony przed niebezpieczeństwem. Fredrickson (2011) twierdzi, że:

„Emocje pozytywne służą ważnemu celowi w procesie ewolucji. Powiększają nasze stałe zasoby intelektualne, fizyczne i społeczne (...). Kiedy jesteśmy w nastroju pozytywnym, jesteśmy bardziej lubiani, i istnieje prawdopodobieństwo, że zostanie wtedy umocniona miłość, scementowana przyjaźń i koalicje, które zawrzemy. w przeciwieństwie do ograniczeń, które stwarzają emocje negatywne, pozytywne sprawiają, że jesteśmy bardziej serdeczni, tolerancyjni i twórczy”.

Te stwierdzenia wskazują, że odczuwanie pozytywnych stanów emocjonalnych może sprzyjać umacnianiu wspólnoty partnerów oraz naznaczać kontakty serdecznością i tolerancją.

Taki wzrost tolerancji wobec innych potwierdzają badania Fredrickson i Johnsona (2011). W badaniu wykazano, że pozytywne emocje zmniejszają kategoryzowanie ludzi, co może skutecznie oddziaływać na związki z dłuższym stażem. W takich związkach pojawia się zjawisko przyzwyczajania do partnera i do sposobów spędzania razem czasu, a ponadto namiętność z czasem spada zgodnie z teorią miłości Bogdana Wojciszke (Wojciszke, 1994; Kitz i Tusch, 2015). W każdym związku też pojawia się prędzej czy później konflikt, więc większa tolerancja może być korzystna.

Seligman (2005), twórca psychologii pozytywnej, na podstawie badań prezentowanych w „Prawdziwym szczęściu” – stanowiącym wprowadzenie do psychologii pozytywnej – twierdzi, że odczuwanie pozytywnych emocji nie tylko jest przyjemne samo w sobie, ale także powoduje liczne korzyści, między innymi poprawia kontakty interpersonalne. Seligman (2005) zachęca także do promowania szczęścia i pozytywnych emocji już w procesie wychowania i socjalizacji dziecka w celu

rozwoju cnót i zalet sygnaturowych¹, na które zwraca uwagę psychologia pozytywna. W tym rozumieniu szczęście przyczyniałoby się do poprawy charakteru człowieka, co miałyby także korzyści dla relacji międzyludzkich. Relacja między cnotami i zaletami a szczęściem zachodzi w obie strony, czyli rozwijając je, człowiek staje się bardziej szczęśliwy (Seligman, 2005).

W badaniach Lyubomirskyej i współpracowników (za: Veenhoven, 2007) ustalono, że korelacja szczęścia z dobrymi relacjami wynosiła $r=0,27$, z towarzyskością – $r=0,51$, lubieniem siebie i innych – $r=0,36$, z altruizmem – $r=0,43$, a z radzeniem sobie z konfliktami – $r=0,33$. Wszystkie te właściwości są niezbędne dla funkcjonowania związków romantycznych. Warto odnotować, że są to korelacje umiarkowane i istotne statystycznie, co wskazuje, że to czy jesteśmy szczęśliwi czy nie ma znaczenie dla nas i innych ludzi (Veenhoven, 2007). Veenhoven (2007) w swoich badaniach stwierdził, że szczęście koreluje dodatnio z przekonaniami moralnymi. Osoby szczęśliwe częściej deklarują zgodę w pytaniach kwestionariuszowych z takimi wartościami, jak solidarność, tolerancja, miłość i są mniej materialistyczni, czyli mniej nastawieni na gratyfikacje finansowe od ludzi nieszczęśliwych (ibidem).

Optymizm jest równie korzystny jak szczęście. Rożnowska (2009) w swoim przeglądzie badań nad optymizmem stwierdziła, że optymiści częściej angażują się w działania prospołeczne i cechują się wyższym poziomem empatii. Optymiści, będąc zadowolonymi i pozytywnie nastawionymi do przyszłych wydarzeń, mniej skupiają się na sobie, bardziej lubią innych i chcą dzielić się dobrym nastrojem (Rożnowska, 2009). Można powiedzieć, że optymizm sprzyja zachowaniom opiekuńczym (prospołecznym), przyjmowaniu perspektywy drugiej osoby, oraz zapobiega egocentryzmowi (ibidem). Pozytywna postawa w relacjach sprawia, druga osoba przejmuje to nastawienie

(Wróbel, 2008). Tworzy to oczywiście podstawę do zaistnienia sprzężeń zwrotnych między partnerami, którzy będą wzajemnie się „zarażać” pozytywnym nastawieniem (ibidem), a także do budowania zasobów spajających związek i ułatwiających rozwiązywanie konfliktów, ponieważ, zgodnie z badaniami Fredrickson (2011), pozytywne stany emocjonalne zwiększają kreatywność.

Wiele związków przestaje dobrze funkcjonować z powodu trudności komunikacyjnych czy niedostatku umiejętności społecznych partnerów (Segerstrom, 2009). Segerstrom (2009), prowadząca badania nad optymizmem dyspozycyjnym, stwierdza, że optymizm działa w relacjach jak samospełniająca się przepowiednia. Większość osób spodziewa się bowiem, że relacje z optymistami będą udane, optymiści natomiast wchodzą w interakcje z pozytywnym nastawieniem, co zwiększa szansę na zaistnienie takich pozytywnych relacji (ibidem). Takie samospełniające się przepowiednie pojawiają się we wszystkich związkach (ibidem).

Srivastava i Angelo (2009) wskazują, że optymiści postrzegają wsparcie społeczne w bliskich relacjach jako większe niż pesymiści, co w pełni pomaga radzić sobie ze stresem. Optymiści są ponadto bardziej lubiani i mają więcej relacji społecznych (ibidem). Optymiści mają więc także realnie, a nie tylko subiektywnie, większą dostępność wsparcia, a ponadto ich nastawienie oddziałuje na jakość tego wsparcia (ibidem). Zgodnie z modelem oczekiwanie-wartość optymiści oczekują, że konflikty z partnerami będą szczęśliwie zażegnane poprzez konstruktywne i wspólne rozwiązywanie problemów (ibidem). Badania wykazały, że optymiści w trakcie konfliktów z partnerami częściej słuchają, okazują większe zainteresowanie, mniej krytykują i rzadziej uciekają od konfliktu (ibidem). Ucieczka lub brak zaangażowania podczas konfliktu to czynnik zagrażający relacji, a optymizm jest czynnikiem chroniącym (ibidem). Partner optymisty zwykle „podąża” za nim i podchodzi do konfliktu w podobny sposób, bez względu na swój początkowy poziom optymizmu (ibidem). Optymizm wiąże się

¹Psychologia pozytywna wymienia 6 cnót i 24 zalety sygnaturowe diagnozowane kwestionariuszem VIA (Seligman, 2005).

z mniejszym prawdopodobieństwem zerwania czy rozwodu poprzez zwiększanie satysfakcji ze związku (ibidem). Srivastava i Angelo (2009) przywołują także badania Murray (za: Srivastava i Angelo, 2009), która stwierdziła, że pozytywne iluzje (które są rodzajem optymizmu bardziej specyficznym od optymizmu dyspozycyjnego) sprawiają, że relacje są trwalsze i bardziej satysfakcjonujące (ibidem).

W interesujący sposób przedstawiają się w literaturze relacje między dobrym nastrojem a częstością zachowań prospołecznych. Zgodnie z hipotezą empatii-radości bycie radosnym sprzyja zachowaniom prospołecznym (Clarke, 2005). Warunkiem wyjściowym niesienia pomocy innym jest przede wszystkim radość doświadczana podczas pomagania (ibidem). Radość okazana przez osobę, której udziela się pomocy, sprawia, że następnym razem udziela się jej pomocy chętniej, co w przypadku bliskich związków może korzystnie wpłynąć na ich spójność (ibidem). Hipoteza empatii-radości została potwierdzona eksperymentalnie (ibidem). Psychologia społeczna wskazuje na efekt „czujesz się dobrze, czynisz dobrze”, co w tym kontekście oznacza, że warto zabiegać o szczęście partnerów, bo sprzyja to ich prospołecznemu zachowaniu i empatycznego reagowaniu (Aronson, 1997). Hipotezę szczęścia jako przyczyny altruizmu potwierdziła w swoich badaniach Isen (za: Haidt, 2007). Manipulacja eksperymentalna dotyczyła wprowadzenia probantów w dobry nastrój na różne sposoby. Za każdym razem wyniki wskazywały na powiązanie szczęścia z większą życzliwością i chęcią udzielania pomocy w grupie eksperymentalnej w porównaniu z kontrolną (Haidt, 2007).

Inne badania potwierdzające wpływ szczęścia na skłonność do pomocy i wychodzenia poza zaabsorbowanie sobą przeprowadził Rimland (za: Myers, 2002), który poprosił 216 studentów o zapisanie danych dziesięciu dobrze znanych im osób na kartce, co daje liczbę ponad 2000 osób ocenionych w ramach badania. Badani mieli ocenić poziom szczęścia i egoizmu (koncentracji na własnym dobrostanie) tych osób. 70% osób ocenionych jako nieegoistycznych zostało opisanych jako

szczęśliwe, a 95% ocenionych jako egoistycznych zostało opisanych jako nieszczęśliwe (za: Myers, 2002). Myers (2002) stwierdza:

„(...) szczęście czyni ludzi mniej skoncentrowanymi na sobie i bardziej altruistycznymi. Ale to działa również w drugą stronę. Czynienie dobra sprawia, że czujemy się dobrze. Altruizm wzmacnia naszą samoocenę. To odwraca nasz wzrok od siebie, sprawia że jesteśmy mniej zaabsorbowani sobą, zbliża nas do stanu *flow*”.

Powyższe rozważania i badania wskazują, że szczęście to kluczowy warunek uczynienia bliskich relacji nieegoistycznymi. Negatywny nastrój ogranicza prospołeczność, co jest zauważalne już u małych dzieci (Wojciszke, 2005). U dorosłych natomiast zdarza się, że zarówno pozytywny, jak i negatywny nastrój mogą nasilać chęć niesienia pomocy, jednak w przypadku negatywnego nastroju dorośli pomagają z pobudek bardziej egoistycznych, ponieważ mają świadomość, że pomaganie pomoże im poprawić nastrój. Podejmują się wtedy pomocy łatwej i wymagającej niewielkiego wysiłku oraz tylko w sytuacji, gdy nie widzą innej możliwości poprawy swojego złego samopoczucia (por. Wojciszke, 2005). Obniżony nastrój, np. depresja, ogranicza prospołeczność, o czym przekonują badania (Hamer, 2005; Post, 2005). Szczęście, razem z wyuczonym optymizmem, stanowiącym przeciwieństwo wyuczonej bezradności prowadzącej do depresji, mają zatem duże znaczenie dla harmonijnych, szczęśliwych, satysfakcjonujących relacji.

Dominacja uczuć negatywnych jest uznawana za jedno z kryteriów osobowości patologicznej, niedojrzałej. Może ona prowadzić do przemocy w związku. Odwrotnie jest w przypadku osobowości zdrowej, dojrzałej, cechującej się przewagą uczuć pozytywnych nad negatywnymi (Wysocka, 2009). To między innymi deficyty radości zaistniałe już u dzieci przyczyniają się do powstawania zaburzeń rozwojowych w sferze emocjonalnej, społecznej i moralnej, które z czasem będą wpływać na relacje w życiu dorosłym (Pindel, 2009). Promowanie radości i optymistycznego stosunku do życia

musi znaleźć swoje miejsce w wychowaniu młodych ludzi czy w podejmowaniu interwencji korekcyjnej wobec tych, którzy już zeszli na drogę przestępstwa. Pozytywne emocje można uznać za czynnik chroniący przed przemocą, przestępczością oraz patologizacją. Doskonałym przykładem na doniosłą rolę radosnych doświadczeń w życiu człowieka jest sytuacja ludzi skazanych. Wielu skazanych przeżyło dramatyczną młodość, będącą pasmem cierpień, krzywd, maltretowania i upokorzeń, nie doświadczało od najbliższych ciepła i miłości oraz przebywało w placówkach wychowawczych bądź poprawczych (Pindel, 2009).

Na podstawie powyższego przeglądu literatury można stwierdzić, że szczęście i optymizm są ważne dla szeroko pojętej harmonii ze światem, stanowią istotny czynnik rozwoju społecznego, emocjonalnego i moralnego człowieka, a także sprzyjają satysfakcjonującym relacjom, także w bliskich związkach. Pozytywne emocje zwiększają repertuar zachowań i kreatywność, zapobiegają nudzie, która może się pojawić w każdym związku, oraz sprzyjać rozwiązywaniu konfliktów. Szczęście i optymizm sprzyjają wyższej trosce o innych i wyższemu poziomowi sympatii wobec innych. Według powyższego przeglądu szczęście i optymizm są pozytywnie skorelowane przynajmniej z paroma cnotami moralnymi: altruizmem, życzliwością, wielkodusznością i wspaniałomyślnością. Znaczenie szczęścia i optymizmu jest widoczne w wielu dziedzinach. Mają one znaczenie dla kształtowania pozytywnych relacji (wychowanie do życia w rodzinie i seksualne) u sprawców przemocy partnerskiej, par zgłaszających się na terapię lub poradnictwo, a także dla diagnozy niektórych schorzeń, ponieważ deficyt szczęścia i optymizmu może być sygnałem problemów w rozwoju społecznym, emocjonalnym lub moralnym. Jak twierdzi Veenhoven (2007), poziom szczęścia może być sygnałem co do szybkości rozwoju.

4. Sposoby zwiększania optymizmu i poczucia szczęścia w ujęciu psychologii pozytywnej.

Jednym ze środków służących do poprawy szczęścia i optymizmu jest terapia pisaniem (lub tzw. pisanie ekspresyjne; Pennebaker, 2001). Badania prekursora tej terapii, Pennebaker (2001), dowodzą, że pisanie o wstrząsach emocjonalnych i o codziennym stresie poprawia stan zdrowia psychofizycznego poprzez zmniejszenie lęku, depresji i poprawę funkcjonowania układu immunologicznego. Sprawia, że ludzie w sposób bardziej skuteczny radzą sobie w codziennych wyzwaniach (ibidem). Prowadzone przez wiele lat badania Pennebaker (2001) przekonują, że w trudnych sytuacjach życiowych w celu osiągnięcia korzystnych efektów psychicznych zaleca się pisać kilkanaście minut bez przerwy, nie zważając na gramatykę czy pisownię. Ćwiczenie powinno się stosować 5-6 dni bez przerw (por. Carr, 2009). Wiseman (2010) natomiast proponuje pięć technik, na każdy dzień inną. Pozytywny afekt można osiągnąć zarówno za pomocą pojedynczych ćwiczeń, jak i dziennika na cały tydzień (od poniedziałku do piątku każdego dnia inne ćwiczenie):

- a) pisanie o tym, za co jesteśmy wdzięczni życiu;
- b) pisanie o najpiękniejszych momentach w życiu;
- c) pisanie o wymarzonej, realistycznej przyszłości wynikającej z własnej pracy i osiągnięć;
- d) pisanie o ukochanej osobie;
- e) pisanie o miłych wydarzeniach minionego tygodnia.

Z psychologicznego punktu widzenia pisanie różni się zasadniczo od mówienia, ponieważ, z racji na swoją uporządkowaną strukturę, ułatwia zrozumienie wydarzeń (Wiseman, 2010).

Najskuteczniejsze z wyżej wymienionych technik jest wyrażanie wdzięczności. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Emmons i McCullougha, ludzie częściej wyrażający wdzięczność są szczęśliwsi, bardziej optymistyczni oraz zdrowsi (za: Wiseman, 2010).

Efektom wieczornego prowadzenia takiego dziennika jest zwiększenie doświadczanej radości, szczęścia i zadowolenia z życia (Bartkowska-Nowak i Białecka, 2008).

Segerstrom (2009) uważa, że najskuteczniejszą techniką pisania, która trwale zwiększa poziom optymizmu dyspozycyjnego, jest pisanie o trzech codziennych pozytywnych wydarzeniach. Efekty stosowania tego ćwiczenia są trwałe i długoterminowe. Potencjalnym wyjaśnieniem tego zjawiska jest to, że w ten sposób ćwiczy się koncentrowanie uwagi na pozytywnych aspektach życia, a zatem trenuje się kluczową zdolność optymistów. Optymizm jest w takim razie efektem treningu, nawykiem myślenia (Segerstrom, 2009). Zapisywanie trzech pozytywnych wydarzeń może stać się elementem terapii i poradnictwa dla par, sprawiając, że staną się bardziej szczęśliwe i optymistyczne i doświadczą analizowanych w niniejszym artykule korzyści (ibidem). To ćwiczenie zostało z powodzeniem zastosowane u pacjentów cierpiących na głęboką depresję, a więc osób najmniej szczęśliwych i optymistycznych. W ciągu 15-dniowego eksperymentu Seligmana (Za: Lyubomirsky, 2011), polegającego na stosowaniu tej techniki, 94% jego uczestników odczuło ulgę i zmieniło kategorię depresji z „ciężkiej” na „umiarkowaną”. Zatem powyższe ćwiczenie jest treningiem nie tylko optymizmu, i szczęścia, zgodnie z modelem odnawialnego szczęścia Lyubomirskyj (2011).

Wśród ważnych sposobów rozwijania optymistycznej postawy wobec życia Anolli (2008) wymienia:

- a) utrzymywanie dobrych stosunków społecznych;
- b) dzielenie się uczuciami w formie werbalnej i pisemnej;
- c) techniki relaksacyjne;
- d) wspomaganie poczucia własnej skuteczności poprzez stawianie sobie osiągalnych, konkretnych celów konkretnych;
- e) zaangażowanie w religię, filozofię lub wolontariat;
- f) stosowanie prymowania, np. czytanie, najlepiej rano, pozytywnych refleksji, aforyzmów czy, w przypadku osób wierzących, Pisma Świętego; co ukierunkowuje tok myślenia na bardziej optymistyczne tory.

Wiele z tych oddziaływań może być włączonych do profilaktyki prowadzonej przez różne instytucje edukacyjne i społeczne, co mogłoby sprzyjać tworzeniu satysfakcjonujących związków w przyszłości.

Seligman (2007) proponuje naukę optymistycznego stylu wyjaśniania, kwestionowania negatywnych myśli, przeciwdziałania pesymistycznym wyjaśnieniom doznanych krzywd i niepowodzeń oraz pozytywne ustosunkowanie się do przeszłości poprzez wspomnianą już wdzięczność i przebaczenie. Przytacza on badania Worthingtona (za: Seligman, 2005) nad programem wybaczenia REACH (także autorstwa profesora Worthingtona) wskazujące, że przebaczenie zmniejsza poziom gniewu i stresu, zwiększa optymizm i poprawia stan zdrowia (za: Seligman, 2005). Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych (Egan i Todorov, 2009) ukazują powiązanie wybaczenia krzywd z większą satysfakcją z życia, zdrowiem psychicznym oraz dobrostanem. Uczenie strategii przebaczenia może być zatem korzystne dla związków. Być może jest to skuteczny sposób zapobiegania negatywnym skutkom zależności „zło jest silniejsze od dobra”, która z czasem narasta w związkach (Wojciszke, 1994), jak również zapobiegania fizjologicznym skutkom stresu pojawiającym się przy doznaniu krzywdy.

Podsumowując badania, teorie i propozycje rozwijania optymizmu i szczęścia można stwierdzić, że są to istotne społecznie czynniki udanego związku. Promowanie optymizmu i szczęścia może być włączone do profilaktyki prowadzonej przez różnorodne instytucje edukacyjne i społeczne, powinno być ono także uwzględnione w psychoterapii oraz w oddziaływaniach wobec sprawców przemocy w rodzinie. Warto podjąć badania dotyczące różnic między parami cechującymi się wysokim poziomem szczęścia i optymizmu i par o niskim poziomie tych wartości. Warto zwrócić uwagę na teorię Fredrickson (2011) o budującej i poszerzającej funkcji pozytywnych emocji, według której

doświadczenie ich powiększa wiele zasobów społecznych, emocjonalnych i intelektualnych, co pomaga w budowaniu i rozwijaniu związków wysokiej jakości.

5. Literatura cytowana:

- Alberoni, F. (1997). *Optymizm*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Anolli, L. (2008). *Optymizm: ...skąd go brać i jak nie stracić*. Poznań: Wydawnictwo Świętego Wojciecha.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna: Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Bartkowska-Nowak, D., Białecka, B. (2008). *Prawdziwe szczęście w praktyce: Jak rozpoznać i rozwijać swoje zalety: Poradnik*. Poznań: Wydawnictwo Świętego Wojciecha.
- Ben-Shahar, T. (2009). *w stronę szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Zyski S-ka Wydawnictwo.
- Clarke, D. (2005). *Pro-social and anti-social behaviour*. London: Routledge.
- Czerw, A. (2010). *Optymizm: Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Egan, L. A., Todorov, N. (2009). Forgiveness as a Coping Strategy to Allow School Students to Deal With the Effects of Being Bullied: Theoretical and Empirical Discussion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (2), 198-222.
- Fredrickson, B. (2011). *Pozytywność: Naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Haidt, J. (2007). *Szczęście: od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hamer, H. (2005). *Psychologia społeczna: Teoria i praktyka*. Warszawa: Difin.
- Julia, D. (2000). *Słownik filozofii*. Katowice: Książnica.
- Kitz, V., i Tusch, M. (2015). *Co pije krowa?: Przydatna wiedza z psychologii życia codziennego*. Warszawa: PWN.
- Lyubomirsky, S. (2011). *Wybierz szczęście: Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: MT Biznes.
- Łaguna, M. (2010). *Przekonania na własny temat i aktywność celowa: Badania nad przedsiębiorczością*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- McGinnis, A. L. (1993). *Potęga optymizmu*. Warszawa: Palabra.
- Myers, D. G. (2002). *The pursuit of happiness: Who is happy and why*. New York: W. Morrow.
- Okoń, W. (2007). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Pennebaker, J. W. (2001). *Otwórz Się: Uzdrawiająca siła wyrażania emocji*. Warszawa: Media Rodzina.
- Pindel, E. (2009). Ułatwienia i trudności na drodze do readaptacji społecznej po karze pozbawienia wolności. W: A. Jaworska (red.), *Resocjalizacja. Zagadnienia prawne, społeczne i metodyczne* (s. 101-110). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (2), 66-77.
- Rożnowska, A. (2009). *Podmiotowe obszary jakości życia osób z różnych grup społecznych*. Słupsk: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pomorskiej.
- Segerstrom, S. C. (2009). *Jak przelamać prawo Murphy'ego: Jak pesymiści mogą osiągnąć to, co realizują optymiści*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Seligman, M. E. (1995). *Co możesz zmienić a czego nie możesz: Ucząc się akceptować siebie: Poradnik skutecznego samodoskonalenia*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Seligman, M. E. (2005). *Prawdziwe szczęście: Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman, M. E. (2007). *Optymizmu można się nauczyć: Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., i Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Siuta, J. (2005). *Słownik psychologii*. Kraków: Krakowskie Wydawnictwo Naukowe.

- Srivastava, S.I., Angelo, K. (2009). Optimism, Effects on Relationships. W: H. T. Reisi S. K. Sprecher (red.), *Encyclopedia of Human Relationships*. Thousand Oaks: Sage.
- Pozyskano z:
<http://pages.uoregon.edu/sanjay/pubs/optimismrels.pdf>
- Thayer, R. E. (2008). *Źródło codziennych nastrojów: Kontrola energii, napięcia i stresu*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Veenhoven, R. (2007). Szczęście jako cel polityki społecznej: zasada największego szczęścia. W: P. A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, (s. 413-441). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Vetulani, J., i Mazurek, M. (2015). *Bez ograniczeń: Jak rządzi nami mózg*. Warszawa: Dom Wydawniczy PWN.
- Wiseman, R. (2010). *59 sekund: Pomyśl chwilę, zmień wiele*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Wojciszke, B. (2005). Pomaganie innym. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik Akademicki* (t.3, s. 146-186). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (1994). *Psychologia miłości: Intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wróbel, M. (2008). o transferze emocji i nastrojów między ludźmi – mechanizm i psychologiczne wyznaczniki zarażenia afektywnego. *Psychologia Społeczna*, 3 (8), 210–230.
- Wysocka, E. (2009). *Diagnoza w resocjalizacji: Obszary problemowe i modele rozwiązań w ujęciu psychopedagogicznym*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Żywczok, A. (2004). *Wychowanie do radości życia*. Warszawa: Wydaw. Akademickie "Żak".