

Anna Linek

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ORCID 0000-0002-0883-8698

DOI <https://doi.org/10.21697/ucs.2025.35.1.03>

PUŁAPKI POMIARU SZCZĘŚCIA

The pitfalls of measuring happiness

Streszczenie

Celem artykułu jest ukazanie trudności, jakie wiążą się z prowadzeniem badań dotyczących szczęścia. Wieloznaczność i subiektywny charakter pojęcia oraz utrudnienia wynikające z jego operacjonalizacji w procedurze badawczej przyczyniają się do licznych wątpliwości co do jego naukowych ram. W tekście przywołane zostały niektóre z obaw formułowanych przez naukowców oraz zarysowana możliwa droga ich minimalizowania poprzez np. interdyscyplinarne ujęcia, dla których autorka jako adekwatny grunt wskazała socjologię z jej specyfiką badawczą, oraz wskazane założenia, które warto w tych badaniach uwzględniać. Podkreślono przy tym znaczenie tego typu badań oraz ich praktyczny wymiar.

Słowa kluczowe: szczęście, badania naukowe, trudności badawcze

Summary

The aim of the article is to show the difficulties that concern conducting research on happiness. The ambiguity of the concept and its subjective nature, as well as the difficulties resulting from its operationalization in the research procedure contribute to numerous doubts as to its scientific framework. The text recalls some of the concerns raised by scientists and outlines a possible way to minimize them, e.g. through interdisciplinary approaches for which the author indicated sociology with its research specificity as an adequate ground and indicated assumptions that are worth considering in such research. The importance of this type of research and its practical dimension are emphasized.

Keywords: happiness, scientific research, research difficulties

Wprowadzenie

Szczęście – jakkolwiek je opisywać, stanowi dziś nie lada wyzwanie – nie tylko dla jednostki, która pragnie go doświadczać na wielu płaszczyznach swego życia (Cikała-Kaszowska 2016), ale też dla badacza, który próbuje postrzegać je przez pryzmat nauki. Z pozoru proste pytanie „Czy jesteś szczęśliwy?” niesie ze sobą całe mnóstwo rozterek zarówno po stronie pytanego, jak i pytającego. Czy jeśli zapytany odpowie, to pytający będzie miał pewność, że mówią o tym samym? Celem niniejszego opracowania jest zarysowanie niektórych trudności na ścieżce naukowo-badawczej w odniesieniu do szczęścia, jak też pewnych przesłanek do ich niwelowania bądź oznaczania na mapie naukowego poznania. Problemem badawczym jest więc znalezienie odpowiedzi na pytania: jakie trudności wskazują najczęściej badacze zajmujący się tematem szczęścia i jakie możliwości na gruncie naukowym można wykorzystać do podejmowania tego typu szerokich i niejednoznacznych zagadnień. Przeprowadzona analiza teoretyczna oparta jest na przeglądzie badań prowadzonych nad szczęściem.

Badania psychologiczne dowodzą, że ludziom szczęśliwym wiedzie się lepiej – żyją dłużej i są zdrowsi, pracują wydajniej, lepiej znoszą ból i przykrości, skupiają uwagę na tym, co dobre, i pamiętają więcej pozytywnych zdarzeń. Mają też wyższy poziom empatii i chętniej pomagają innym. Często się śmieją, mają wyższe poczucie własnej wartości i kontroli nad życiem (Seligman 2005; Trzebińska 2008; Carr 2009;

Michoń 2010; Porczyńska-Ciszewska 2013, Waldinger, Schultz 2025). Jak przekonuje Piotr Michoń – autor *Ekonomii szczęścia*: „szczęście jest podstawą ludzkich pragnień, jedynym celem, do którego człowiek dąży dla niego samego. Jest celem ostatecznym. Wiele naszych działań, dążeń i pragnień, nakierowanych jest na jego osiągnięcie. Chcę być bogaty, ponieważ wierzę, że wtedy będę szczęśliwy. Chcę mieć bliską i kochającą rodzinę, wiernych przyjaciół, dobrą pracę; każdy z tych celów wydaje się ważny i przyczynia się do poprawy jakości naszego życia; ale jakość życia jest tylko narzędziem, a nie celem samym w sobie. Środkiem do osiągnięcia celu większego, ogólnego, najwyższego: szczęścia” (Michoń 2010: 11). Jest więc ono kierunkiem dążeń wszystkich ludzi. Trudno bowiem wskazać w pełni zdrowe osoby celowo i świadomie zmierzające w przeciwnym kierunku. Choć, z drugiej strony, warto też stawiać pytanie o to, czy pogoń za szczęściem nie czyni człowieka nieszczęśliwym (Żmuda 2016).

Badanie szczęścia – ograniczenia

Ranga szczęścia, jego pozycja w strukturze ludzkich dążeń, a także wpływ, jaki ma ono na zdrowie i zachowanie człowieka, wskazują na konieczność dogłębnego zbadania jego istoty, uwarunkowań i wszelkich zależności. Z drugiej jednak strony, podobnie jak rzecz ma się z miłością, jest to materia niezwykle trudno poddająca się twardej analizie naukowo-badawczej.

Badacze analizując zakres pojęciowy szczęścia, zwykle odwołują się na wstępie do jego filozoficznych podstaw.

Władysław Tatarkiewicz (2008) wskazuje cztery ujęcia szczęścia:

1. Szczęście rozumiane jako powodzenie, pomyślność;
2. Szczęście jako stan intensywnej radości;
3. Eudajmonia – posiadanie największych dóbr, jakie są dostępne dla człowieka (nie tylko materialnych);
4. Szczęście jako zadowolenie płynące z życia – co ma wyraźnie subiektywny charakter.

Każde z tych ujęć prowadzi jednak do wielu pytań, które sprawiają, że są one niewystarczające dla zbadania i opisu istoty szczęścia. Szczęście pojmowane jako pomyślność wskazuje na jego zewnętrzny charakter i brak wpływu jednostki na jego przeżywanie. Jego podstawową cechą jest krótkoterminowość. Intensywną radość trudno oddzielić od działania chwilowych impulsów, czynników o charakterze przypadkowym, a eudajmonistyczne podejście przynosi wiele znaków zapytania o to, co jest wartością (wartościami) dającą szczęście. Na czym konkretnie polega jej/ich posiadanie/realizowanie? Czy życie nasycone cenionymi wartościami (materialnymi i niematerialnymi) w każdym przypadku napełnia szczęściem? Eudajmonia każe wskazywać, co konkretnie definiuje życie jako wartościowe, a ta ocena jest wysoce subiektywna i zmienna w czasie, choćby wraz z rozwojem jednostki. Wiele jest też osób, które w swej ocenie wszystko zdobyły, ale poziom własnego szczęścia oceniają jako niewystarczający. Częste dziś odwoływanie się do konsumpcjonizmu ujawnia chwilowość szczęścia wynikającego z zaspokojenia tymczasowych potrzeb, nierzadko ostatecznie od szczęścia odległych (Czapiński 2004a). A jeśli przyjąć, że szczęście człowieka leży w dążeniu do szczęścia innych albo w dążeniu do własnej doskonałości, wątpliwości co do definicji szczęścia pojawia się więcej. Szczęście jako zadowolenie z życia wskazuje z kolei na dwa wymiary – cieszenia się własnym życiem jako całością, a nie poszczególnymi jego etapami czy „fragmentami” oraz jego pozytywnej (subiektywnej) oceny.

Szczęście jest więc terminem na tyle wieloznacznym, że jego zamykanie w twardych definicjach na podłożu jakiegokolwiek nauki wydaje się zawsze wymagać pewnych ograniczeń czy zawężeń opartych na subiektywnych wyborach autora. Przedstawiciel filozofii lub teologii będzie ukierunkowany na poznawanie szczęścia wynikającego z cnotliwego życia, odwołującego się do wartości ostatecznych. Dla ekonomistów kluczem okaże się prawdopodobnie analizowanie życia pod kątem dostatku, psychologzy skupią swoją uwagę na osiągnięciu dobrostanu psychicznego, dla socjologów istotne będzie spełnienie wynikające z realizacji norm oraz trwałych i satysfakcjonujących więzi społecznych. Niełatwo więc jakkolwiek opisywać szczęście bez odwołania do subiektywnych ocen – najpierw indywidualnych wyborów autora opisującego definicję, według której tworzone są kryteria badawcze, a potem tych, którzy to szczęście opisują czy oceniają. Oceny te zawsze pozostają uwikłane w wątki sytuacyjne, a więc tymczasowe, choćby takie jak chwilowe problemy,

obniżony nastrój, poczucie niezadowolenia. Dziś kierują one ocenami, a jutro będą tylko wspomnieniem. Jak by więc szczęścia nie ujmować, subiektywizm pozostaje jego istotnym wyznacznikiem.

Co więcej, pojawiają się pułapki w postaci powszechnego splatania przyjemności ze szczęściem. To powoduje, że wiele chwilowych doznań utożsamianych jest przez ludzi ze stanem szczęśliwości. Zbiór przyjemności trudno jednak definiować jako szczęście. Przyjemności też niekoniecznie wynikają z tego, co obiektywnie jest dla człowieka dobre. Czy taki rodzaj szczęścia należy brać pod uwagę, czy jasno w badaniach wykluczać? I czy ewentualne wykluczenia byłyby dla badanych wystarczająco czytelne? A jeśli czyjeś zachowanie, działania, decyzje prowadzą do szczęścia tę jedną osobę, ale unieszczęśliwiają inną? Czy to nadal szczęście? Czy ma znaczenie, z czego wynika i jakie ma ukryte koszty? Czy te konotacje, gdy zostaną oderwane od istoty definiowania samego szczęścia, nie pozbawiają go jednak pełni znaczenia? To tylko niektóre pytania, które sprawiają, że naukowa droga badania szczęścia staje się dość wyboista.

Jak podkreślają psycholodzy, indywidualna perspektywa postrzegania szczęścia i jego doświadczania jest mocno powiązana z cechami osobowości (Czapiński 2004b: 379). Według badań empirycznych „osobowość ludzi szczęśliwych rzeczywiście różni się od osobowości ludzi nieszczęśliwych” (Porczyńska-Ciszewska 2013: 92). Co więcej, ważne okazują się też interpretacje zdarzeń, które jednostki kreują, nie tylko opierając się na swoich cechach. Niemniej trzeba zauważyć, że te zindywidualizowane perspektywy czy punkty widzenia zawsze mają związek z jakimś wymiarem tymczasowości i podlegają sytuacyjnym uwarunkowaniom. Komuś na danym etapie życia może być trudno i źle, podczas gdy później oceni ten etap jako ważny i prowadzący do szczęścia. Perspektywa oceniającego zawsze też będzie zależna od warunków, w jakich żyje i do jakich się przystosował w większym lub mniejszym stopniu. Także osobiste doświadczenia (jak też łatwość przywoływania ich we wspomnieniach), zwłaszcza te gromadzone w okresie wczesnego dzieciństwa, często umykające pamięci, a jednak w dużej mierze determinujące wiele późniejszych wyborów i ocen, pozostają istotne w pojmowaniu tego, co jest szczęściem i co nim nie jest. Tu powstaje kolejne pytanie o rozumienie szczęścia przez osoby o różnym doświadczeniu życiowym – czy młodzi będą rozumieć to samo przez pojęcie szczęścia co starsi? (Sińczuch 2018: 273).

Jednym z istotnych wyznaczników szczęścia, czy szerzej – satysfakcjonującej jakości życia, jest doświadczanie pozytywnych stanów afektywnych (Diener, Lukas, Oishi 2002; Derbis 2007). Jak zauważa Michoń, analizując wyniki badań, także wyraźna zmiana w obszarze doświadczeń będzie naznaczona wcześniejszymi przeżyciami. Niektóre doświadczenia, zwykle skrajnie dobre lub skrajnie złe, mogą trwale oddziaływać na ustalony poziom szczęścia. Autor zaznacza przy tym, że „zwykle nie dostrzegamy istnienia adaptacji lub nie doceniamy jej siły. W efekcie przeceniamy wpływ, jaki na szczęście mają określone czynniki”, a sama „adaptacja ujawnia się szczególnie wtedy, gdy bodźce są stałe, niezmiennie lub regularnie powtarzane” (Michoń 2010: 49). Nie bez znaczenia jest więc proces adaptacji do doświadczeń o charakterze pozytywnym. Zwykle się mawia, że „do dobrego człowiek szybko się przyzwyczaja”. Oznacza to, że „oswojone” wyznaczniki szczęścia mogą znacząco tracić na wartości i podnosić poziom oczekiwań. Ale też adaptacja do zdarzeń o charakterze negatywnym, zwłaszcza tych, które mają wyraźny wpływ na jakość życia, odgrywa istotną rolę w opisie poziomu szczęścia.

W interpretacjach i ocenach osobistego szczęścia ważna jest także kwestia porównań, opisywanych w ramach psychologii społecznej jako porównania społeczne „w górę” i „w dół”. Te pierwsze wyznaczają standardy i kształtują oczekiwania, dążenia. Drugie – chronią własne „ja”, pozwalając poczuć się lepiej niż inni (Aronson, Wilson, Akert 1997: 252–253). I jedno, i drugie nie są obojętne dla osobistych definicji szczęścia (Michoń 2010; Porczyńska-Ciszewska 2013). Co więcej, mają wpływ na kształtowanie się oczekiwań, które stanowią osobną kategorię zmiennych istotnych dla postrzegania poziomu własnego szczęścia, który może być zaniżany przy zbyt wygórowanych oczekiwaniach, kształtujących się właśnie w wyniku porównań z innymi. Oczekiwania są też powiązane z wieloma innymi aspektami, takimi jak osobowość, system wartości, postawy. Zazwyczaj łatwiej o szczęście, gdy ma się niezbyt wygórowane oczekiwania. Ale czy to zawsze wystarczy, by opisać samego siebie jako osobę w pełni szczęśliwą?

Pozostaje także ocena tego, jak bardzo ludzie są determinowani przez własne wizje szczęścia na co dzień. W jakim stopniu ich wyobrażenia i oczekiwania przekładają się na działania? Jednym może ta idea przyświecać niemal bez przerwy, inni mogą widzieć w niej sens większości swoich działań, a jeszcze inni, choć chcieliby

z pewnością być szczęśliwi, nie skupiają na tym swojej uwagi ani gdy podejmują inicjatywę, ani gdy wpływają na nich rezultaty własnych działań. Może to być zauważalne w chwili oceny poziomu szczęścia, ponieważ czasem trudno jest badanym opisać jednoznacznie ich postawy wobec stawianych im pytań. Mogą się na to nakładać pewne sprzeczności wynikające z ich wewnętrznych wątpliwości, niepewności czy samooceny albo tymczasowego braku poglądu na dany temat. A może ludzie szczęśliwi nie muszą podążać za szczęściem, może mają je w sobie? Może jego charakter jest bardziej podmiotowy niż zewnętrzny? Jak można bowiem wnioskować z analiz postbadawczych, „coraz powszechniej akceptowany jest pogląd, że dobrostan psychiczny stanowi pewną trwałą cechę indywidualną i poczucie szczęścia nie tyle zależy od określonych zewnętrznych okoliczności, ile raczej wpływa na te okoliczności” (Porczyńska-Ciszewska 2013: 110).

Specyfika szczęścia sprawia, że trudno zamknąć je w ramy definicji, piętrzą się także trudności związane z jego pomiarem. Do tego, jak zauważa Krzysztof Wielecki (2011), zbyt często pojawiają się odwołania do potocznego pojmowania szczęścia, które nie pozostają obojętne dla jego społecznych interpretacji i wyznaczników (uwarunkowań). Szczęście, poprzez swoje powiązanie z jakością życia (Porczyńska-Ciszewska 2013: 12), stwarza trudne do rozstrzygnięcia dylematy związane z oceną tego, co jest faktycznie przedmiotem badania i o co pyta badacz. A różne elementy postawy: wiedza (przekonania), emocje i zachowanie (działania), zazwyczaj obecne w pytaniach o szczęście, z perspektywy badanego splatają się niekiedy w popularne w danym czasie i przestrzeni sformułowania dotyczące tego, kto i kiedy jest szczęśliwy, a kiedy nie.

Idąc dalej, sama procedura badawcza może być czynnikiem kształtującym wyniki – od różnic kulturowych zaczynając, poprzez proponowaną treść i liczbę pytań, zastosowaną skalę odpowiedzi, na kolejności pytań kończąc (Michoń 2010). Przy czym, jak zauważają badacze, żadne narzędzie do pomiaru szczęścia nie jest wystarczająco doskonałe (Zwoliński 2013). Niemniej jednak jest to pierwszy element, którego wnikliwa analiza, oparta na adekwatnych paradygmatach teoretycznych i uwzględniająca wszelkie niedoskonałości narzędzia i pomiaru, stanowi o jego wiarygodności. Z pewnością trudno o model, który obejmowałby wszystkie istotne dla szczęścia zmienne, i trudno o takie narzędzie, ale każde metodycznie zaplanowane działanie badawcze prowadzi do poznania naukowego. A szczęście, ze względu na swe znaczenie, zarówno jednostkowe, jak i ogólnospołeczne, z pewnością warto jest naukowego poznania.

Badanie szczęścia – możliwości

Spojrzenie na szczęście przez pryzmat różnych nauk pozwala przyjąć szeroką perspektywę, która odpowiednio ukierunkowana interdyscyplinarnymi badaniami przybliży jednak pewne jego zarysy wyrażone językiem nauki (Gierańczyk, Leszczyńska 2019). Wydaje się, że właśnie interdyscyplinarne ujęcia pozwalają, mimo szerszego horyzontu postrzegania, a raczej właśnie z jego powodu, doprecyzować różnorodne uwarunkowania szczęścia: biologiczne, psychologiczne i społeczno-kulturowe, a także duchowe, z uwzględnieniem czynników o charakterze zewnętrznym i wewnętrznym.

Jak zauważa Anna Kienig (2024: 108), choć szczęście od dawna było przedmiotem zainteresowania badaczy na gruncie różnych nauk, w XXI w. odnotowano wyraźny wzrost badań interdyscyplinarnych nad dobrostanem człowieka (*well-being*), przy czym często w badaniach zamiast pojęcia szczęścia, któremu przypisywany jest szerszy i bardziej niejednoznaczny zakres pojęciowy, stosowane jest określenie dobrostanu, które nieco łatwiej definiować na gruncie nauk społecznych (Waldinger, Schultz 2025).

Takie szerokie podejście badawcze zostało przyjęte m.in. w konstrukcji jednego z najbardziej znanych narzędzi do pomiaru szczęścia w obszarze psychologii, jakim jest Skala Szczęścia opracowana przez Michaela Argyle’a. Ujęto w niej wiele komponentów, np.: poczucie szczęścia, optymizm w odniesieniu do przyszłości, zadowolenie z różnych aspektów życia i samego siebie, poczucie kontroli nad własnym życiem i biegiem zdarzeń, poczucie ożywienia umysłowego i fizycznego, ocenę zdrowia, darzenie serdecznymi uczuciami innych ludzi, posiadanie miłych wspomnień, poczucie radości i uniesienia, robienie tego, czego się pragnie, dobrą organizację czasu, postrzeganie własnego życia jako dobrego, zainteresowanie innymi ludźmi, łatwość podejmowania decyzji, łatwość mobilizowania się do zadań, budzenie się wypoczętym, dostrzeganie piękna w rzeczach, doświadczanie radości z kontaktów z innymi ludźmi, poprawianie innym humoru, posiadanie celu i sensu życia, angażowanie się w działania i poświęcenie, pozytywne postrzeganie świata jako miejsca,

poczucie atrakcyjności własnej osoby, śmiech (Carr 2009: 30–31). Tak szeroki zakres narzędzia wskazuje na konieczność przyjmowania w badaniach nad szczęściem (zwłaszcza w obszarze interpretacji wyników) równie szerokiej perspektywy, która wychodzi poza ramy psychologii i sięga do szerszych uwarunkowań społecznych i kulturowych.

Jak można sądzić na podstawie przedmiotu zainteresowania poszczególnych nauk, to właśnie obszar socjologii może dawać odpowiednią podstawę do takiego horyzontalnego ujęcia złożonych zagadnień o charakterze społecznym, a z pewnością należy do nich szczęście, choć jak zauważa Tatiana Kanasz, socjologowie wciąż podchodzą do niego z rezerwą (Kanasz 2015: 10). Na gruncie socjologii szczęście rozpatrywane jest właśnie w kontekście warunków społecznych (Glatzer 2000). I choć trudno o jednoznaczne definicje szczęścia, to czerpiąc z innych nauk, na podstawie przyjętych kryteriów definicyjnych, można badać i opisywać, a tym samym konkretyzować jego wybrane wymiary (Drabarek 2011; Kanasz 2015). Te skonkretyzowane aspekty wraz z interdyscyplinarnym spojrzeniem mogą stanowić wciąż żywy i uzupełniający się obraz szczęścia wpisanego w kategorie naukowe.

Analizując trudności w obszarze naukowego ujmowania i badania szczęścia, trzeba jednak uwzględnić specyficzne dla socjologii większe zainteresowanie tym, co obiektywne, a nie subiektywne (Kanasz 2015: 10). Tymczasem, jak wynika z analiz definicji szczęścia, „należy stwierdzić, że jest ono pojęciem wieloznacznym, wielowymiarowym, subiektywnym. Próby empirycznego badania szczęścia wychodzą z definiowania go jako rodzaju zadowolenia z życia lub jako pozytywnej emocji, bądź też jako wartości osobistej czy społeczno-kulturowej” (tamże: 21). Każde z tych ujęć każe więc najpierw przekierować uwagę badacza na to, co subiektywne w ocenie jednostki – czy to w kontekście zadowolenia z życia, opisu emocji, czy wartości, by potem zarysować to, co wspólne dla większych zbiorowości, i wskazać istotne różnice. Ten indywidualno-społeczny wymiar wydaje się najbardziej zasadny w analizach tak złożonych pojęć jak szczęście. Trzeba przy tym zaznaczyć, że takie podejście badawcze jest w socjologii obecne od dłuższego już czasu ze względu na powszechny nurt indywidualizmu.

Ponadto sposoby opisywania szczęścia, jego przeżywania i wyrażania zawsze pozostają mocno osadzone w danej kulturze. Dziś szczęście jest postrzegane jako prawo każdego człowieka, a nierzadko – obowiązek, co z kolei może prowadzić do negatywnych konsekwencji (takich jak frustracja, depresja, poczucie wyizolowania) (tamże: 40–41). Naukowe poszukiwanie tego, co szczęście wyznacza, co jest istotą jego doświadczania, ale też jakie zagrożenia powoduje jego brak, właśnie na gruncie socjologii wydaje się wysoce uzasadnione i konieczne.

Mimo tego, że szczęście i jego subiektywne interpretacje są uwarunkowane zróżnicowanymi czynnikami, w obszarze badań przyjmuje się, że ludzie są w stanie dokonywać ocen zarówno chwilowego stanu szczęścia, jak i szeroko pojętego zadowolenia z całości swojego życia (dającego szczęście). Takie założenie poparte dwutorowym podejściem badawczym – korzystaniem z metod ilościowych i jakościowych (zwłaszcza wywiadów indywidualnych i opisów biograficznych) – wydaje się stanowić wiarygodny wyznacznik uzyskanych wyników badań.

Do pomiarów szczęścia na gruncie socjologii stosowane są zwykle metody ilościowe, najczęściej sondaże, które budzą duże zainteresowanie społeczne, a zwłaszcza medialne. Przykładem jednego z większych badań jest opublikowany przez Eurostat raport z badania dotyczącego poziomu szczęścia mieszkańców Unii Europejskiej. W badaniu zostały uwzględnione trzy wymiary szczęścia: satysfakcja z życia, doświadczanie uczuć pozytywnych i brak uczuć negatywnych oraz poczucie sensu życia (Eurostat 2015). Przykładem mogą być też badania regularnie przeprowadzane przez CBOS. Są one zazwyczaj oparte na pytaniach dotyczących stopnia szczęśliwości oraz zadowolenia z życia i jego różnych aspektów (np. CBOS: BS 1/2013). Podobne badania, o nieco szerszym zakresie, przeprowadza także GUS w ramach diagnozy społecznej, która uwzględnia wiele obszarów (czynników obiektywnych i subiektywnych) mających wpływ na szczęście (np. GUS 2017). Nie pozwalają one jednak odpowiedzieć na bardziej złożone pytania dotyczące czynników decydujących o szczęściu, jakości przeżyć związanych ze szczęściem czy dokonywanych przez badanych samodzielnie porównań różnych etapów ich życia lub doświadczeń. Konieczne wydaje się więc uwzględnienie szerszego kontekstu społeczno-kulturowego oraz poszerzenie badań o metody jakościowe (Kanasz 2015: 186).

Jednym z metodologicznych zabiegów obiektywizacji wyników badań jest triangulacja, czyli łączenie metod badawczych (ilościowych i jakościowych). To zdecydowanie poszerza perspektywę analizy danego

problemu, choć trzeba pamiętać, że nie jest to wciąż obraz pełny. Triangulacja może być stosowana również w odniesieniu do badaczy, a więc poprzez tworzenie zespołów badawczych uwzględniających różne spojrzenia naukowe, zbudowane jednak wokół wspólnych paradygmatów, co redukuje ryzyko błędnej interpretacji. Konieczne jest przy tym uwzględnienie, że nie tyle chodzi tu o mieszanie metod i perspektyw, ile o ich komplementarne uzupełnienie (Wieczorek 2014: 18–29). Takie podejście badawcze sprzyja poznawaniu pojęć złożonych i niejednoznacznych, co w przypadku pomiarów dotyczących szczęścia wydaje się skutecznym sposobem niwelowania trudności badawczych.

Badacze szczęścia zwracają uwagę, że to definicja szczęścia implikuje sposób badania. „Szczęście dotyczy myśli i odczuć poszczególnych ludzi. Stąd pojawia się trudność w obiektywnych jego pomiarach” (Kanasz 2015: 186). Metody jakościowe, takie jak pogłębione wywiady czy metoda biograficzna, pozwalają na głębsze poznanie indywidualnych wymiarów szczęścia. Obudowane na poziomie interpretacji szerszym kontekstem społeczno-kulturowym, a także historycznym czy politycznym oraz powiązane z analizą danych ilościowych, mogą dawać rodzaj głębszego, wielowymiarowego spojrzenia na tak złożone zjawisko jak doświadczanie szczęścia.

Indywidualne wywiady pogłębione (IDI), jako jedna z kluczowych metod badań jakościowych w naukach społecznych, pozwalają na szczegółowe poznanie opinii badanych, ich motywacji i doświadczeń. „To ustrukturyzowane lub półustrukturyzowane rozmowy między badaczem a respondentem. Głównym celem jest uzyskanie szczegółowych informacji na temat badanego zagadnienia, które trudno ująć w liczbach. Wywiady te prowadzone są w elastyczny sposób, pozwalając respondentom na swobodne wyrażanie swoich myśli i doświadczeń” (Balcerzak 2025). Są one ukierunkowane na zrozumienie indywidualnych znaczeń i perspektyw. Ilość danych – typowa dla badań ilościowych – jest tu zastąpiona głębią analizy, która stanowi priorytet badania. Jest to metoda, która daje dużą elastyczność, cenną w przypadku badania szerokich czy niejednoznacznych pojęć. Jej atutem jest także potencjał eksploracyjny – „idealny do badania nowych i złożonych tematów” (tamże). Wydaje się więc dobrą drogą do poznawania indywidualnych opisów szczęścia w każdej z jego odsłon – od pojęcia, przez czynniki, które mogą je warunkować, po opisy jego doświadczania (czy braku takich doświadczeń). Należy jednak pamiętać o ograniczeniach tej metody, choćby takich jak kontekstowość wyników i niemożność ich generalizacji.

Z kolei metoda biograficzna, która z zasady także akcentuje wymiar jednostkowy – jego wyjątkowość i niepowtarzalność (Leoński 1993: 25) – jednocześnie wplata się w wymiar społeczny, a w nim z kolei uwypatnia się sieć porównań i podobieństw. Te indywidualne opisy doświadczeń wkomponowują się w obraz życia społecznego, w którym jednostka aktywnie uczestniczy (Hałas 1990: 197). Z tego względu biografia jako analiza życia jednostki, akcentująca indywidualne doświadczenia i działania człowieka (Helling 1990: 13), może stanowić trafną perspektywę dla opisu szczęścia – jego znaczenia, ścieżek poszukiwania i doświadczania. Te nadane w opisie indywidualne interpretacje i znaczenia pozwalają odkryć nie tylko typowe dla jednostki cechy, ale też społeczne mechanizmy, w których funkcjonuje i które współtworzy (Kaźmierska 1990: 111).

Co więcej, przyjmując podział na biografie kompletne i tematyczne (Helling 1990: 17), można zauważyć, że biografie ujmowane jako kompletne, czyli obejmujące całość dotychczasowego życia respondenta, pozwalają na analizę szczęścia z perspektywy całościowej, a biografie tematyczne kierują uwagę ku analizie sposobów widzenia przez respondenta szczęścia na pewnym etapie lub w określonej sferze jego życia. Obie te perspektywy widzenia idealnie wpisują się w definiowanie szczęścia w odniesieniu do oceny całości dotychczasowego życia, jak też jego poszczególnych etapów czy „punktów w czasie”.

Warto także podkreślić rosnące zainteresowanie tą metodą na gruncie socjologii w związku z ukierunkowaniem uwagi badaczy w stronę indywidualnych interpretacji czy kreacji zmieniającej się rzeczywistości społecznej (Gorzko 2004: 15). Ta właśnie przestrzeń wydaje się bardzo odpowiednia dla badawczych analiz szczęścia.

Przykładem sięgania przez badaczy po metody jakościowe lub mieszane (jakościowe i ilościowe) są m.in. badania Jerzego Kuniewskiego (2012) na temat wyobrażenia i poczucia szczęścia, w których wykorzystano 74 wywiady indywidualne z kobietami oraz badanie ilościowe dotyczące oceny jakości życia dawniej i obecnie. Tatiana Kanasz, przedstawiając kontekst dla swoich badań, przywołuje badania Laury Hymon i Rogera Patulny’ego (2007), którzy zastosowali jako metodę badawczą pamiętnik emocji z uwzględnieniem różnych

wymiarów życia – praca, rodzina, życie towarzyskie (za: Kanasz 2015). Autorka badała wyobrażenia młodzieży akademickiej na temat szczęścia, opierając się na 104 pisemnych wypowiedziach studentów różnych uczelni i kierunków, którzy byli pytani m.in. o ich skojarzenia dotyczące szczęścia lub udzielali pisemnej odpowiedzi na pytanie „Kiedy jestem szczęśliwy/-a?”. Zastosowała także wywiady pogłębione zawierające jedno pytanie ankietowe. Przy użyciu tej metody przeprowadzono analizę łącznie 200 wypowiedzi warszawskiej młodzieży akademickiej (tamże). Małgorzata Orłowska (2007) zrealizowała badania empiryczne, prowadząc sondaż na reprezentatywnej próbie 950 osób oraz wywiady pogłębione z 60 rodzinami i zogniskowany wywiad grupowy. Dowodzi to, że badacze dość często przyjmują tego rodzaju metodologię do badania szczęścia jako tę, która pozwala, przynajmniej w pewnym stopniu, niwelować ograniczenia związane z analizą złożonych pojęć.

Warto dodać, w kontekście metodologii badań, że najcenniejszym sposobem mierzenia wszelkich aspektów związanych ze szczęściem są z pewnością badania o charakterze podłużnym (longitudinalne), które pozwalają na obserwację zmian zachodzących w czasie i analizę ich przyczyn. Najnowszym, a jednocześnie najdłuższym badaniem nad szczęściem jest Harwardzkie podłużne badanie rozwoju osób dorosłych (*The Harvard Study of Adult Development*), którego przedmiotem było życie osób dorosłych z różnych pokoleń, pochodzących z tym samych rodzin na przestrzeni ponad 80 lat. W badaniu wykorzystywano m.in. wywiady, obserwacje, ankiety i pisemne wypowiedzi uczestników. Autorzy opisując wnioski z badań, podkreślają, że na poczucie szczęścia wpływa szeroki wachlarz czynników: ekonomicznych, społecznych, psychologicznych i zdrowotnych. Są one złożone i podlegają ciągłym zmianom. Na plan pierwszy jednak wysuwają się zdecydowanie relacje z innymi, na co wskazują również wyniki innych podłużnych badań analizowanych przez badaczy. Podkreślają oni przy tym, że właśnie poprzez zbieranie danych dotyczących szczęścia, pochodzących z różnych badań – uwzględniających różne perspektywy badawcze i metody, można zauważyć pewne prawidłowości wskazujące na czynniki zapowiadające życiową pomyślność (Waldinger, Schultz 2025).

Podsumowanie

Jak się okazuje, problem poszukiwania szczęścia, czy szerzej – człowieka szczęśliwego, jest regularnie podejmowany na gruncie naukowym. Odwołując się do wyników badań, trzeba zauważyć, że choć zwraca się uwagę na problem chwilowości subiektywnych odczuć związanych ze szczęściem czy też zmienności tych ocen rozłożonych w czasie, poziom szczęścia jednostki oceniany w perspektywie długookresowej na ogół jest stabilny, choć w różnych momentach życia może być różny. Co więcej, na podstawie analiz wyników badań można stwierdzić, że większość ludzi jest szczęśliwa przez większość swojego życia i że dominują u nich uczucia pozytywne nad negatywnymi, co przyjmuje się jako jeden z wymiarów szczęścia, przy czym ważniejsze jest częste przeżywanie emocji pozytywnych niż ich wysokie nasilenie (Diener, Lukas, Oishi 2002; Lyubomirsky, King, Diener 2005; Trzebińska 2008). Jest to zgodne ze wskazaniem Anny Kienig, która powołuje się na definicje formułowane przez różnych autorów, że „szczęście jest długotrwałym stanem – co często określa się jako subiektywny dobrostan – a nie tylko przelotnym, pozytywnym nastrojem, którego każdy od czasu do czasu doświadcza” (Kienig 2024: 109).

Szczęście może być definiowane w różnych kategoriach: emocjonalnych, poznawczych oraz w wymiarze aksjologicznym. Poziom emocjonalny odnosi się do emocji, zadowolenia i wartości – przy czym nie należy wykluczać tu doświadczenia przykrych emocji, do których jednostka jest w stanie się przystosować. Podkreśla się tu rolę relacji międzyludzkich i więzi: przyjaźni, miłości, małżeństwa (Kanasz 2015: 185–187) i wartości z nimi związanych. W wynikach z różnych badań podłużnych kluczowe wnioski dowodzą, że ludzie mocno związani z rodziną, przyjaciółmi oraz mający silne więzi w społeczności są szczęśliwsi i zdrowsi od tych, których więzi z otoczeniem społecznym są słabsze. Ci, którzy są samotni, choć tego nie chcą, częściej mają problemy ze zdrowiem i krócej żyją. Częstotliwość i jakość kontaktów z innymi to według badaczy dwa główne wskaźniki szczęścia (Waldinger, Schultz 2025).

Wymiar poznawczy dotyczy oceny zadowolenia z życia jako całości i jego poszczególnych sfer. Na oceny te składa się wiele czynników, m.in. stereotypy i błędne przekonania. Co ważne, „potoczne wyobrażenia o szczęściu nie zawsze są zgodne z ustaleniami naukowymi” (Kanasz 2015: 185). Ludzie przeceniają często znaczenie niektórych czynników, np. związanych z sytuacją materialną, a nie doceniają innych, np.

zadowolenia płynącego z radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Jak zauważa Piotr Michoń na podstawie wyników różnych badań: „choć nie można powiedzieć, iż dochód nie ma wpływu na szczęście jednostki, to z powodu rosnących aspiracji, adaptacji, skłonności do porównań, genów czy *złego* sposobu użytkowania, może być on stłumiony. Pieniądze się liczą, ale po osiągnięciu pewnego poziomu, *więcej pieniędzy* przestaje mieć znaczenie” (Michoń 2010: 159). Powodem niezgodności między tym, co sądzi większość ludzi na ten temat, a wynikami badań może być brak jednoznacznego związku między obiektywną i subiektywną oceną jakości życia (Gierańczyk, Leszczyńska 2019: 54).

Aksjologiczny wymiar szczęścia odnosi się do celowej aktywności człowieka dającej mu szczęście. Tu ścieżki ludzkich dążeń są mocno zindywidualizowane. Oznacza to jednak konieczność włożenia pewnego wysiłku, by osiągnąć pożądaną poziom szczęścia (Kanasz 2015: 186). Jest więc niezbędny pewien plan na szczęście i trening potrzebnych do tego umiejętności, a więc określone działania celowe. Przy czym nie istnieje jedna uniwersalna zasada, której wdrożenie byłoby gwarancją szczęśliwego życia. Konieczne jest przyjęcie indywidualnego punktu widzenia i uwzględnienie własnych możliwości (Lyubomirsky 2007; Jesielska 2014).

Istotne są również uwarunkowania szczęścia, które można skategoryzować jako wewnętrzne i zewnętrzne. „Szczęśliwe są nie tylko osoby, które rodzą się pod szczęśliwą gwiazdą w odpowiednim miejscu, rodzinie, kraju, lecz także te, które mają pozytywne nastawienie do życia, wiarę we własne siły, wysoką samoocenę” (Kanasz 2015: 187). To kolejny powód, by przyjmować zindywidualizowaną optykę analizowania szczęścia. Warto więc poszerzać i pogłębiać podejście badawcze o te indywidualne perspektywy i porównywać rezultaty różnych badań, zwłaszcza interdyscyplinarnych, co pozwoli tworzyć swoiste *mozaiki* badawcze, które dopiero widziane w całości tworzą wzór na szczęście składający się z licznych danych i wskaźników.

Trzeba na koniec zauważyć, że aktualne dane rysują raczej pozytywny obraz. Według badań Polacy w większości określają siebie jako ludzi szczęśliwych (Ostrowska 2012; Krok 2016). „Współczesne badania [...] wskazują, że wielu ludzi okazuje się być szczęśliwymi; nie radosnymi, nie po prostu uśmiechniętymi, ale naprawdę szczęśliwymi. Paradoksalnie wielu z nas okazuje się *szczęśliwymi pomimo* [...]. Doświadczamy problemów społecznych i osobistych, a pomimo tego jesteśmy szczęśliwi” (Michoń 2010: 15). I choć, jak wspomniano, nie ma dla wszystkich jednej recepty na szczęśliwe życie (Bauman 2012), wydaje się, że Polacy w większości odnajdują swoje sposoby na szczęście, które trudno pozostawić bez badawczych ścieżek – dociekam naukowców, a zwłaszcza socjologów.

Niezależnie jednak od zastosowanych form obiektywizacji oraz wiarygodności badań i analiz dotyczących szczęścia warto podkreślać w opracowaniach niemożność pełnego jego zobrazowania. Trudno bowiem mówić o uniwersalności zarówno w odniesieniu do źródeł szczęścia, jak i jego przeżywania i wyrażania (Jesielska 2014: 65). Trudno też zredukować szczęście do ram definicji i implikacji badawczych. Niemniej każda jego naukowa odsłona stanowi istotny element w jego poznaniu i rozumieniu. Jeśli nie pozwala na pełny skategoryzowany opis, to zwykle umożliwia wskazanie pewnych tendencji i często staje się inspiracją dla innych badaczy. A obszar badawczy jest tu szczególnie cenny, ponieważ wiedza dotycząca szczęścia człowieka jest dziś bardzo pożądana. I nawet jeśli ścieżka poznania pełna jest pułapek, warto nią kroczyć, bo ranga tej wiedzy i jej praktycznych zastosowań jest równie szeroka co pojęcie szczęścia.

Bibliografia

- Aronson L.J., Wilson T.D., Akert R.M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Balcerzak A. (2025), IDI – wywiady pogłębione. <https://blog.lbm.uw.edu.pl/idi-wywiady-poglebione/> [dostęp 7.07.2025].
- Bauman Z. (2012), Dyskusja: *Życie według mistrzów, czyli Bauman vs Gadacz* w dn. 22.04.2012 r. w Pałacu na Wodzie w Stolecznych Łazienkach Królewskich. <https://dzieje.pl/kultura-i-sztuka/diskusja-zycie-wg-mistrzow-czyli-bauman-vs-gadacz-0> [dostęp 26.05.2025].
- Carr A. (2009), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- CBOS (2013), *Zadowolenie z życia*. Komunikat z badań BS 1/2013 https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_001_13.PDF [dostęp 9.07.2025].
- Cikała-Kaszowska K. (2016), *Ponowoczesne koncepcje szczęścia*, „Logos i Ethos”, t. 22, nr 1, *Szczęście i radość w relacjach społecznych*: 63–75.

- <https://czasopisma.upjp2.edu.pl/logosiethos/article/view/1699/1695> [dostęp 29.05.2025].
- Czapiński J. (2004a), *Ekonomiczne przesłanki i efekty dobrostanu psychicznego*, [w:] T. Tyszka (red.), *Psychologia ekonomiczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 192–242.
- Czapiński J. (2004b), *Osobowość szczęśliwego człowieka*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 359–379.
- Derbis R. (2007), *Poczucie jakości życia a zjawiska afektywne*, [w:] S. Kowalik (red.), *Společne konteksty jakości życia*, Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy. https://www.researchgate.net/publication/316919722_Poczucie_jakosci_zycia_a_zjawiska_afektywne [dostęp 30.05.2025].
- Diener E., Lukas R.E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction*, [w:] C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, s. 63–73.
- Drabarek A. (2011), *Pojęcie szczęścia i dobrostanu*, [w:] A. Firkowska-Mankiewicz, T. Kanash, E. Tarkowska (red.), *Krótkie wykłady z socjologii. Przegląd problemów i metod*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 63–80.
- Eurostat (2015), *Quality of Life in Europe – Facts and Views*. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/6856423/KS-05-14-073-EN-N.pdf/742aee45-4085-4dac-9e2e-9ed7e9501f23?t=1433141890000> [dostęp 9.07.2015].
- Gierańczyk W., Leszczyńska M. (2019), *Ujęcie szczęścia w wielowymiarowych badaniach jakości życia*. „Wiadomości Statystyczne”, nr 64(1): 52–67.
- Glatzer W. (2000), *Happiness: Classic theory in the light of current research*. „Journal of Happiness Studies”, nr 1: 501–511.
- Gorzko M. (2004), *Typ doskonały materiału socjologicznego. O niektórych zastosowaniach metody biograficznej w socjologii polskiej*. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- GUS (2017), *Jakość życia w Polsce*, Warszawa: GUS. https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/16/4/1/jakosc_zycia_w_polsce_2017.pdf [dostęp 13.07.2025].
- Hałas E. (1990), *Biografia a orientacja symbolicznego interakcjonizmu*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 197–200.
- Helling I. (1990), *Metoda badań biograficznych*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 13–37.
- Jesielska D. (2014), *Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udań życie z perspektywy psychologicznej*. Warszawa: Wydawnictwa UW.
- Kanasz T. (2015), *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Kaźmierska K. (1990), *O metodzie dokumentów biograficznych*. „Kultura i Społeczeństwo”, nr 1: 111–118.
- Kienig A. (2024), *Jak być szczęśliwym? Dobrostan człowieka – przegląd badań*. „Zagadnienia społeczne”, nr 1(19), s. 107–123. <https://apwb.pl/wp-content/uploads/2022/10/Anna-Kienig-Jak-byc-szczesliwym-Dob-rostan-czlowieka---przegląd-badan.pdf> [dostęp 9.07.2025].
- Krok E. (2016), *Metody pomiaru szczęścia i jego zależność od dochodów*. „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 286: 43–55.
- Kuniewski J. (2012), *Wyobrażenie i poczucie szczęścia kobiet z Kaszub*. „Societas Communitas”, nr 2(14): 107–132.
- Leoński J. (1993), *Różne sposoby ujmowania metody biograficznej w socjologii*, [w:] T. Rzepa, J. Leoński (red.), *O biografii i metodzie biograficznej*. Poznań: Wydawnictwo NAKOM.
- Lyubomirsky S. (2007), *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky S., King L., Diener E. (2005), *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?*. „Psychology Bulletin”, nr 6: 803–855.
- Michoń P. (2010), *Ekonomia szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy Harasimowicz.
- Orłowska M. (2007), *Przymus bezczynności*. Warszawa: Wydawnictwo APS, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ostrowska K. (2012), *Emocjonalny portret Polaków*. Warszawa: Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna „Adam”.
- Porczyńska-Ciszewska A. (2013), *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Seligman M.E.P. (2005), *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Sińczuch M. (2018), *Młodzi ludzie w krainie szczęśliwości*. „Rocznik Lubuski”, t. 44, cz. 1: 261–276.
- Tatarkiewicz W. (2008), *O szczęściu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

- Waldinger R.J., Schultz M.S. (2025), *Dobre życie. Lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem*. Kraków: Znak Literanova.
- Wieczorek T. (2014), *Triangulacja metod w badaniach społecznych*. „Zagadnienia Społeczne”, nr 1(1): 15–34. [http://czasopismo.nwsp.pl/01%20TWieczorek%20Triangulacja%20metod%20w%20badaniach_1\(1\)%202014.pdf](http://czasopismo.nwsp.pl/01%20TWieczorek%20Triangulacja%20metod%20w%20badaniach_1(1)%202014.pdf) [dostęp 7.07.2025].
- Wielecki K. (2011), *Nieszczęsne badania szczęścia*. „Pastores”, nr 52, s. 34–36. http://www.pastores.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=298%3Anieszczesne-badania-szczcia&catid=46%3A5232011&Itemid=59&lang=pl [dostęp 29.05.2025].
- Zwoliński A. (2013), *Szczęście brutto. Człowiek w poszukiwaniu szczęścia*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Żmuda B. (2016), *Pułapka szczęścia współczesnego człowieka*. „Logos i Ethos”, t. 22, nr 1, *Szczęście i radość w relacjach społecznych*: 45–51. <https://czasopisma.upjp2.edu.pl/logosiethos/article/view/1697/1693> [dostęp 29.05.2025].