

DARIUSZ KROK

Uniwersytet Opolski

Katedra Psychologii i Pedagogiki Rodziny

RELIGIJNY SYSTEM ZNACZEŃ I RELIGIJNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM A EUDAJMONISTYCZNY DOBROSTAN PSYCHICZNY

Artykuł dotyczy zależności między religijnością ujmowaną w ramach religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie a dobrostanem eudajmonistycznym w mediacyjnej perspektywie poczucia sensu życia. Aby zweryfikować postawione hipotezy, przeprowadzono dwa badania empiryczne ($N = 187$ i $N = 177$ osób) mające na celu określenie charakteru i stopnia powiązań między wymienionymi czynnikami. Wyniki ukazały, że religijny system znaczeń pozytywnie wiązał się z dobrostanem eudajmonistycznym, podczas gdy negatywna strategia religijnego radzenia wykazywała ujemne związki. Wystąpiły także pozytywne związki między religijnością i wymiarami poczucia sensu życia: obecnością i poszukiwaniem. Wymiar obecności sensu życia, w przeciwieństwie do poszukiwania sensu, okazał się mediatorem w relacjach religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie z dobrostanem eudajmonistycznym.

Słowa kluczowe: religijny system znaczeń, religijne radzenie sobie, dobrostan eudajmonistyczny, poczucie sensu życia.

WPROWADZENIE

Związki religijności z eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym

Współcześnie religijność rozumie się najczęściej w kategoriach znaczenia i sensu, które wyrażają dążenia człowieka ukierunkowane na sferę *sacrum* (Hood, Hill i Spilka, 2009; Paloutzian i Park, 2013). Traktowanie religijności

Adres do korespondencji: DARIUSZ KROK – Katedra Psychologii i Pedagogiki Rodziny, Uniwersytet Opolski, ul. Drzymały 1a, 45-342 Opole; e-mail: dkrok@post.pl

w kategoriach znaczenia i sensu jest podstawowym wyznacznikiem religijnego systemu znaczeń, będącego jedną z form religijności. Religijny system znaczeń może być rozumiany jako idiosynkratyczny system przekonań na temat siebie samego oraz relacji do innych ludzi i świata, których główną cechą jest inherentny związek ze sferą świętości (*sacrum*) oraz czynnikami orientacyjnymi i sensotwórczymi (Krok, 2009). Dwoma wymiarami religijnego systemu znaczeń są: orientacja i sens religijny. Pierwszy z nich umożliwia jednostce zrozumienie świata i własnego życia, natomiast drugi – dostarcza możliwości interpretacji życia w kategoriach sensu i celu.

Zasadność badania religijności w ramach religijnego systemu znaczeń wynika z obserwacji, że treści religijne pomagają człowiekowi w wyjaśnianiu i interpretacji rzeczywistości w kategoriach sensu i celu. Dla wielu osób religijnych przekonania religijne wyrażają dążenia do zrozumienia swojego miejsca w relacjach do świata i innych ludzi (Hood i in., 2009; Krause i Hayward, 2012). Zdecydowana większość religii stara się znaleźć odpowiedzi dotyczące pochodzenia wszechświata i człowieka, wydarzeń historycznych, norm etycznych i moralnych, a także sensu i celu życia. Ujmowanie świata i własnego życia z religijnego punktu widzenia umożliwia jednostkom zbudowanie koherentnego i uzasadnionego systemu znaczeń, w ramach którego interpretowane są zdarzenia życiowe.

Druga z omawianych form religijności, religijne radzenie sobie ze stresem, wskazuje, że religijność w zróżnicowany sposób wpływa na strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi (Pargament i in., 1992). Pargament (1997) twierdzi, że religia odgrywa istotną rolę na różnych etapach sytuacji stresowych, począwszy od ich oceny, skończywszy na psychicznych i fizycznych konsekwencjach. Proponuje traktowanie religijności jako części systemu orientacji związanego z poszukiwaniem znaczenia w odniesieniu do *sacrum*, który w konsekwencji ułatwia proces radzenia sobie ze stresem.

Rezultaty badań przeprowadzonych nad religijnym radzeniem sobie wskazały na obecność dwóch wzorców radzenia sobie: pozytywnego oraz negatywnego (Pargament i Park, 1995; Pargament, Smith, Koenig i Perez, 1998). Wzorzec pozytywny jest związany z adaptacyjnym przystosowaniem, a także pozytywnym zaangażowaniem się jednostki w sferę religii. Przykładowymi formami są: poszukiwanie religijnego wsparcia duchowego i społecznego, dobrowolne przewartościowanie religijne oraz współdziałanie jednostki z Bogiem. Negatywny wzorzec religijnego radzenia sobie obejmuje takie formy, jak niezadowolenie z Boga i Kościoła, negatywne przewartościowanie danego zdarzenia jako kary Bożej, jako przejawu niemocy Boga czy jako działania demona. Pozytywne stra-

tegie radzenia sobie wykazują dodatnie powiązania ze wzrostem duchowym, satysfakcją z życia i wewnętrzną integracją, natomiast ujemne – z depresją, niepokojem, beznadziejnością (Ano i Vasconcelles, 2005).

Istnieją dane świadczące, że religijny system znaczeń i religijne radzenie sobie są związane z eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym, który ujmuje szczęście człowieka w kategoriach wartości i celów (Ryff i Singer, 2008; Trzebińska, 2008). W niniejszym artykule skupiono się na koncepcji dobrostanu eudajmonistycznego Ryff (1989, 1996), w której szczęście rozumiane jest jako osiąganie dobra poprzez realizację wartości o charakterze indywidualnym i społecznym. Na całościowy dobrostan składa się sześć wymiarów: (1) autonomia – zdolność działania zgodnie z indywidualnie ustalonymi zasadami i przekonaniami; (2) panowanie nad środowiskiem – umiejętność radzenia sobie w otaczającym świecie; (3) rozwój osobisty – wykorzystywanie własnego potencjału i rozwijanie nowych zdolności; (4) pozytywne relacje z innymi – zadowolenie z przyjaciółmi i miłości do innych ludzi; (5) cel życiowy – zdolność odnajdywania sensu w życiu i realizacji zadań życiowych; (6) akceptacja siebie – pozytywny i realistyczny stosunek do samego siebie.

Jakkolwiek rezultaty dotychczasowych badań wskazują na powiązania religijności z eudajmonistycznym dobrostanem, to jednak mają one złożony charakter. Religijny system znaczeń wykazuje słabe związki z dwoma spośród sześciu wymiarów dobrostanu eudajmonistycznego: ujemny z autonomią oraz dodatni z celem życiowym (Krok, 2009). Jeśli chodzi o związki religijnego radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem, to brak jest badań bezpośrednio uwzględniających te czynniki. Dotychczasowe badania brały pod uwagę tylko relacje religijnego radzenia sobie z miarami pokrewnymi z dobrostanem eudajmonistycznym. Zdaniem Pargamenta (1997), relacje między religijnością i dobrostanem psychicznym mogą być lepiej wyjaśnione poprzez uwzględnienie religijnego radzenia sobie.

Maltby i Day (2003) zbadali związki religijnego radzenia sobie z ocenami trudnych sytuacji w wymiarach: zagrożenia, wyzwania i straty. Wyniki ukazały, że pozytywne radzenie sobie korzystnie wpływa na podejście do stresujących sytuacji poprzez interpretowanie ich w kategoriach osobistego rozwoju i wzrostu, a więc wymiarów występujących w ramach koncepcji dobrostanu eudajmonistycznego. W badaniach zespołu Rammohana (Rammohan, Rao i Subbakrishna, 2002) okazało się, że religijność i religijne radzenie sobie były predyktorem dobrostanu psychicznego, ale mierzonego w sposób ogólny. Zdaniem autorów oznacza to, że osoby, napotykając trudne sytuacje, korzystają ze swoich zasobów religijnych (*religious resources*) w celu zachowania dobrostanu psychicznego.

Trudno jednak stwierdzić, jaka jest rola negatywnego radzenia sobie w formowaniu dobrostanu.

Niektóre formy religijności, obecne również w religijnym radzeniu sobie, pozytywnie wiążą się z eudajmonistycznym dobrostanem. Lawler-Row i Elliott (2009) stwierdzili pozytywny związek modlitwy z dobrostanem egzystencjalnym, który jest pokrewny do eudajmonistycznego dobrostanu, natomiast Ekas, Whitman i Shivers (2009) wskazali na korzystną rolę przekonań religijnych w ogólnym dobrostanie matek dzieci z autyzmem. Przytoczone rezultaty, chociaż nie odnoszą się wprost do relacji religijnego radzenia sobie i eudajmonistycznego dobrostanu, tym niemniej – poprzez analizę pokrewnych konstruktów – wskazują na potencjalne powiązania badanych w niniejszym artykule czynników.

Pośrednicząca rola poczucia sensu życia

W kontekście powyższych analiz pojawia się pytanie, czy związki wymiarów religijności z eudajmonistycznym dobrostanem są bezpośrednie, czy też mogą być pośredniczone przez inne czynniki, np. poczucie sensu życia, które pełni istotną rolę w osobowości i zdrowiu psychicznym (Frankl, 1979; Klamut, 2002; Popielski, 1993). Zdaniem Stegera (2011) poczucie sensu życia można zdefiniować jako „stopień, w jakim ludzie rozumieją własne życie, tworzą sens i spostrzegają znaczenie w swoim życiu, wraz z jednoczesnym przekonaniem posiadania życiowych celów” (s. 682). W jego koncepcji poczucie sensu życia obejmuje dwa wymiary: obecności i poszukiwania. Obecność sensu życia oznacza, że człowiek posiada wyraźny sens i cel w swoim życiu oraz że ma świadomość przyczyn swojego aktualnego stanu. Poszukiwanie sensu życia wyraża stan dążenia do znaczących, ważnych i sensownych elementów życia.

Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że poczucie sensu życia jest związane zarówno z religijnością, jak i dobrostanem psychicznym (Krause i Hayward, 2012; Krok, 2011; Park, 2013). Wynika to głównie z obecności wartości i celów w powyższych konstruktach. Religijność dostarcza motywacji i znaczących celów do działania, a także wskazuje na sposoby realizacji tych celów. Ponadto w religijności obecne są wartości moralne i etyczne, na których podstawie osoby formują własne życie i którymi kierują się w postępowaniu. Cele i wartości są również istotne w osiągnięciu szczęścia, zarówno w wymiarze hedonistycznym, jak i przede wszystkim eudajmonistycznym, ukierunkowanym na rozumienie życia w kategoriach dobra.

Dodatkowego potwierdzenia dla mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia w relacjach religijności i dobrostanu eudajmonistycznego dostarczają badania

z pokrewnych obszarów. Steger i Frazier (2005) stwierdzili, że sens życia jest czynnikiem mediacyjnym pomiędzy zachowaniami religijnymi a satysfakcją z życia. Dodatkowo sens życia okazał się tutaj mediatorem w związkach religijności z optymizmem i samooceną, a więc czynnikami charakterystycznymi dla eudajmonistycznego dobrostanu. W innych badaniach egzystencjalnie rozumiany sens życia pełnił rolę mediatora w relacjach religijności, ujmowanej poznawczo i społecznie, z dobrostanem psychicznym (Krok, 2009). Należy jednak podkreślić, że w większości przypadków poczucie sensu życia było supresorem w relacjach religijności i eudajmonistycznego dobrostanu.

Dokonując metaanalizy przytoczonych badań można stwierdzić, że powodami niejednoznacznych wyników nad związkami religijności i dobrostanu eudajmonistycznego mogą być różnice w zakresie operacjonalizacji religijności. Różne ujęcia sfery religijnej, preferowane przez badaczy, mogą prowadzić do nieco innych rezultatów. Ponadto wpływ może mieć dobór grupy badawczej. Inaczej kształtują się zależności między omawianymi zmiennymi u osób zdrowych niż chorych.

Uwzględniając powyższe dane dotychczasowych badań, postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Religijny system znaczeń i pozytywna strategia religijnego radzenia sobie wykazują dodatnie związki z eudajmonistycznym dobrostanem, natomiast negatywna strategia – związki ujemne.
2. Wymiar obecności sensu życia silniej niż wymiar poszukiwania wiąże się z dobrostanem eudajmonistycznym.
3. Obecność sensu życia jest silniejszym niż poszukiwanie sensu mediatorem w relacjach religijności i eudajmonistycznego dobrostanu.

BADANIE 1

Cel badań i osoby badane

Pierwsze badanie miało charakter wstępny, jego celem było sprawdzenie, czy założenie o pozytywnym związku religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym zostanie potwierdzone. W badaniu uczestniczyło 187 osób (97 kobiet i 90 mężczyzn) w wieku 19-62 lata. Średni wiek badanych wynosił 39 lat ($SD = 9,45$). Badanie było anonimowe.

Procedura badań

W badaniu wykorzystano trzy narzędzia: Skalę Religijnego Systemu Znaczeń, Skalę Religijnego Radzenia Sobie i Skalę Dobrostanu Psychicznego.

Skala Religijnego Systemu Znaczeń, autorstwa D. Kroka (2009), mierzy religijność wyrażoną w kategoriach znaczenia. Obejmuje dwa wymiary: (1) orientacji religijnej i (2) sensu religijnego. Wskaźniki zgodności wewnętrznej α Cronbacha wynoszą: skala Orientacji $\alpha = 0,92$; skala Sensu $\alpha = 0,89$; cała skala $\alpha = 0,93$. Rzetelność skali, sprawdzana metodą test-retest, wynosi 0,81. Trafność kryterialna, sprawdzana poprzez porównanie narzędzia ze Skalą Centralności Postawy Religijnej, wyniosła odpowiednio: wskaźnik ogólny – 0,79; skala Orientacji – 0,80; skala Sensu – 0,77. Skala składa się z 20 twierdzeń.

Skala Religijnego Radzenia Sobie jest narzędziem do badania religijnego radzenia sobie (Pargament i in., 1998). Wersja skrócona tej skali (Brief RCOPE) składa się z 14 itemów i mierzy dwie strategie religijnego radzenia sobie: pozytywną i negatywną. Została zaadoptowana do warunków polskich przez M. Jarosza (2011). Rzetelność podskal wynosi: dla pozytywnego radzenia sobie – 0,86, zaś dla negatywnego – 0,74. Trafność kryterialną skali potwierdzono poprzez uzyskanie wysokich korelacji (od 0,50 do 0,87) z wymiarami centralności religijności.

Skala Dobrostanu Psychicznego zawiera 42 twierdzenia składające się na sześć skal: Autonomia, Panowanie nad środowiskiem, Rozwój osobisty, Pozytywne relacje z innymi, Cel życiowy i Akceptacja siebie (Ryff, 1989). Autorem polskiej wersji adaptacji jest D. Krok (2009). Współczynniki rzetelności α Cronbacha dla poszczególnych skal wynoszą od 0,72 do 0,86. Trafność narzędzia sprawdzono metodą korelacji ze Skalą Satysfakcji z Życia (SWLS) (współczynniki korelacji dla skal wahały się od 0,31 do 0,74) oraz Skalą Depresji Becka (współczynniki korelacji wynosiły od -0,35 do -0,64).

Wyniki

W pierwszym etapie obliczono korelacje r Pearsona między religijnym systemem znaczeń i religijnym radzeniem a eudajmonistycznym dobrostanem (Tabela 1).

Tabela 1
 Wyniki korelacji r Pearsona między religijnym systemem znaczeń i religijnym radzeniem sobie a eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym

Dobrostan psychiczny	Religijny system znaczeń			Religijne radzenie sobie	
	orientacja religijna	sens religijny	wynik ogólny	pozytywne	negatywne
Autonomia	-0,01	0,02	-0,01	-0,04	-0,32***
Panowanie nad środowiskiem	0,01	0,08	0,04	0,04	-0,32***
Rozwój osobisty	0,05	0,13	0,09	0,10	-0,27***
Pozytywne relacje z innymi	0,15*	0,19**	0,17*	0,12	-0,31***
Cel życiowy	0,25***	0,29***	0,28***	0,14	-0,22**
Akceptacja siebie	0,06	0,11	0,09	0,06	-0,45***
Wynik ogólny	0,11	0,18**	0,15*	0,09	-0,42***

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

Dodatnia korelacja wystąpiła między wynikami ogólnymi religijnego systemu znaczeń i eudajmonistycznego dobrostanu, natomiast ujemna – między negatywną strategią religijnego radzenia a dobrostanem. Oznacza to, że wraz ze wzrostem religijności bazującej na systemie znaczeń będzie zwiększał się dobrostan, a równocześnie wraz z częstszym stosowaniem negatywnej strategii religijnego radzenia sobie dobrostan ten będzie malał. Dodatkowo korelacje wystąpiły także między wymiarami orientacji i sensu religijnego a dwoma wymiarami dobrostanu: pozytywnymi relacjami z innymi i celem życiowym. Dodatkowo korelacje zanotowano między wymiarami orientacji i sensu religijnego a powyższymi wymiarami dobrostanu. Jeśli chodzi o religijne radzenie sobie, to tylko negatywna strategia radzenia ujemnie korelowała ze wszystkimi wymiarami dobrostanu.

W kolejnym etapie analiz przeprowadzono analizy regresji krokowej dla wymiarów eudajmonistycznego dobrostanu względem wyników szczegółowych religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie (Tabela 2).

Tabela 2

Krokowa regresja wielokrotna wyników eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego względem wyników szczegółowych religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie

	β	t	p
Autonomia: $R = 0,32; R^2 = 0,11; F(1,185) = 20,51; p < 0,001$			
Negatywne radzenie	-0,32	-4,52	0,000
Panowanie nad środowiskiem: $R = 0,36; R^2 = 0,13; F(1,185) = 6,48; p < 0,01$			
Negatywne radzenie	-0,35	-4,73	0,000
Rozwój osobisty: $R = 0,35; R^2 = 0,12; F(2,184) = 5,98; p < 0,001$			
Negatywne radzenie	-0,31	-4,11	0,000
Pozytywne radzenie	0,27	2,12	0,035
Pozytywne relacje z innymi: $R = 0,36; R^2 = 0,13; F(2,184) = 12,99; p < 0,001$			
Negatywne radzenie	-0,31	-4,34	0,000
Sens religijny	0,19	2,68	0,008
Cel życiowy: $R = 0,36; R^2 = 0,13; F(2,184) = 12,97; p < 0,001$			
Sens religijny	0,29	4,05	0,000
Negatywne radzenie	-0,22	-3,09	0,002
Akceptacja siebie: $R = 0,48; R^2 = 0,27; F(2,184) = 25,42; p < 0,001$			
Negatywne radzenie	-0,48	-7,08	0,000
Pozytywne radzenie	0,14	2,09	0,038
Wynik ogólny: $R = 0,45; R^2 = 0,21; F(2,184) = 22,92; p < 0,001$			
Negatywne radzenie	-0,42	-6,22	0,000
Sens religijny	0,18	2,67	0,008

Dla dwóch wymiarów dobrostanu: autonomii i panowania nad środowiskiem zmienną wyjaśniającą jest negatywne radzenie sobie. Zdolność działania według indywidualnych zasad i radzenia sobie w świecie będzie tym mniejsza, im silniej osoby będą stosować negatywną strategię bazującą na religii. Wymiary rozwoju osobistego i akceptacji siebie są wyjaśniane przez obydwie strategie radzenia sobie. Osoby będą miały tym większą zdolność wykorzystywania własnego potencjału oraz pozytywny stosunek do siebie samych, im częściej będą stosować pozytywne strategie religijnego radzenia, a mniej – negatywne. Wymiary pozy-

tywne relacje z innymi i cel życiowy są wyjaśniane przez negatywne radzenie sobie i sens religijny. Osoby będą mieć tym bardziej zadowolające relacje interpersonalne i konstruktywne zadania życiowe, im rzadziej będą posługiwać się negatywną strategią, natomiast częściej – religijnym systemem znaczeń. Wynik ogólny dobrostanu jest wyjaśniany przez negatywne radzenie sobie i sens religijny. Osoby będą charakteryzować się tym wyższym poziomem dobrostanu, im rzadziej będą stosować negatywne radzenie, natomiast częściej – uwzględniać religijny sens.

Uzyskane wyniki wskazały na związki wymiarów religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem, co daje impuls do przeprowadzenia badań z poczuciem sensu życia jako mediatorem.

BADANIE 2

Cel badań i osoby badane

Badanie drugie miało na celu zweryfikowanie, czy poczucie sensu życia może być mediatorem w relacjach wymiarów religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym. Uczestniczyło w nim 177 osób (92 kobiety i 85 mężczyzn) w wieku 21-63 lata. Średni wiek badanych wynosił 41 lat ($SD = 10,21$). Badanie miało charakter anonimowy.

Procedura badań

W badaniu przekazano uczestnikom zestaw czterech kwestionariuszy: Skalę Religijnego Systemu Znaczeń, Skalę Religijnego Radzenia Sobie, Skalę Dobrostanu Psychicznego i Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia. Opis trzech pierwszych został już przedstawiony wcześniej.

Kwestionariusz Poczucia Sensu Życia opracowany został przez Stegera i współpracowników (2006). Jest narzędziem składającym się z 10 twierdzeń i przeznaczonym do badania sensu życia w dwóch aspektach: obecności i poszukiwania. Kwestionariusz zaadaptowano zgodnie z procedurami adaptacji testów psychologicznych (Krok, 2009). Współczynniki rzetelności α Cronbacha: 0,82 – dla skali Obecności i 0,83 – dla skali Poszukiwania. Trafność narzędzia, sprawdzona za pomocą korelacji z Testem Poczucia Sensu Życia (PIL), była zadowolająca i zbliżona do wskaźników wersji oryginalnej (0,59 dla skali Obecności i -0,25 dla skali Poszukiwania).

Wyniki

Najpierw obliczono korelację r Pearsona między religijnym systemem znaczeń i religijnym radzeniem sobie a poczuciem sensu życia (Tabela 3).

Tabela 3

Wyniki korelacji r Pearsona między religijnym systemem znaczeń i religijnym radzeniem sobie a poczuciem sensu życia

Poczucie sensu życia	Religijny system znaczeń			Religijne radzenie sobie	
	orientacja religijna	sens religijny	wynik ogólny	pozytywne	negatywne
Obecność	0,34***	0,30***	0,34***	0,23**	-0,23**
Poszukiwanie	0,26***	0,16*	0,23**	0,22**	-0,06

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

Związki istotne statystycznie zaobserwowano między prawie wszystkimi, z wyjątkiem jednego, wymiarami. Wyższy poziom religijnego systemu znaczeń w zakresie orientacji i sensu religijnego wiąże się z wyższą obecnością i poszukiwaniem sensu życia. Ponadto wyższy stopień pozytywnej strategii religijnego radzenia sobie wiąże się z silniejszym natężeniem obecności i poszukiwania sensu, natomiast częstsze stosowanie strategii negatywnej współwystępuje z niższą obecnością sensu życia.

Następnie sprawdzono powiązania między poczuciem sensu życia i eudajmonistycznym dobrostanem (Tabela 4).

Tabela 4

Wyniki korelacji r Pearsona między poczuciem sensu życia i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym

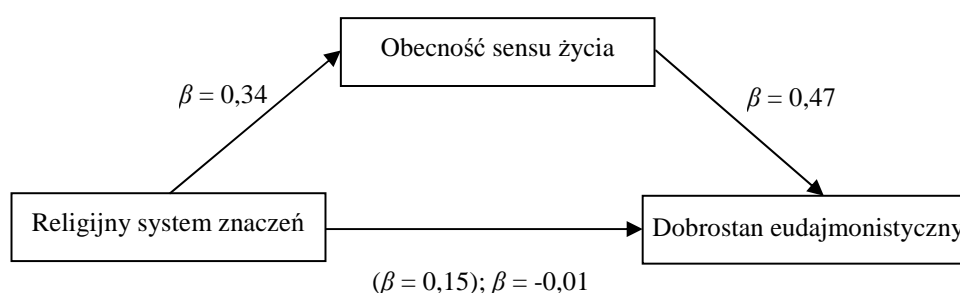
Dobrostan psychiczny	Poczucie sensu życia	
	obecność	poszukiwanie
Autonomia	0,28***	-0,04
Panowanie nad środowiskiem	0,31***	-0,02
Rozwój osobisty	0,37***	0,15*
Pozytywne relacje z innymi	0,29***	0,22**
Cel życiowy	0,44***	-0,00
Akceptacja siebie	0,44***	-0,03
Wynik ogólny	0,45***	0,06

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

Wyniki wskazały, że głównie obecność sensu życia pozytywnie wiąże się z wynikiem ogólnym i wymiarami dobrostanu eudajmonistycznego. Można za-

tem stwierdzić, że wyższy poziom obecności sensu życia jest związany z większym stopniem dobrostanu w zakresie: niezależności do działania, zdolności do radzenia sobie z otaczającym światem, umiejętności wykorzystywania własnego potencjału, utrzymywania relacji przyjaźni i miłości, odnajdywania sensu i kierunku w życiu, a także pozytywnym stosunkiem do własnego Ja. Poszukiwanie sensu życia dodatnio koreluje tylko z rozwojem osobistym i pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi.

Najważniejszym etapem obecnych analiz statystycznych było określenie, czy poczucie sensu życia jest mediatorem w związkach religijnego systemu znaczeń i religijnego radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem. W pierwszym równaniu mediacyjnym zmienną niezależną był wynik ogólny religijnego systemu znaczeń, mediatorem – obecność sensu życia, a zmienną zależną – wynik ogólny dobrostanu eudajmonistycznego (Schemat 1).



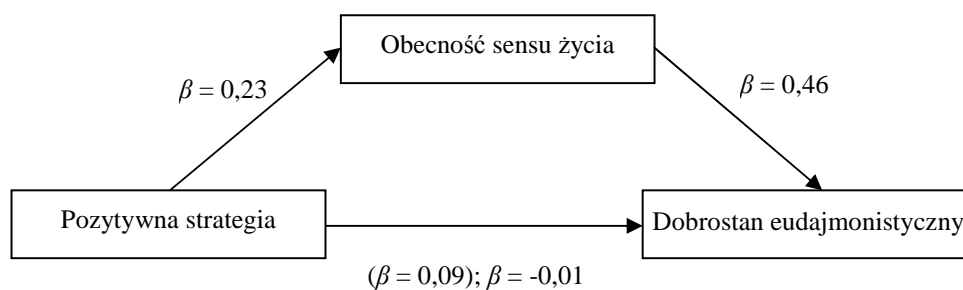
Schemat 1. Model mediacyjnej roli obecności sensu życia pomiędzy religijnym systemem znaczeń a dobrostanem eudajmonistycznym.

W pierwszym równaniu regresyjnym religijny system znaczeń był istotnym predyktorem dobrostanu eudajmonistycznego ($\beta = 0,15$; $t(175) = 1,98$; $p < 0,05$). Oznacza to, że pierwszy warunek mediacji został spełniony. W drugim równaniu religijny system znaczeń dodatnio wpływał na obecność sensu życia ($\beta = 0,34$; $t(175) = 4,71$; $p < 0,001$). Następnie, dokonując analizy regresji z religijnym systemem znaczeń i obecnością sensu życia jako zmiennymi przewidującymi w stosunku do dobrostanu, zauważono, iż obecność sensu życia wpływa statystycznie istotnie na dobrostan ($\beta = 0,47$; $t(174) = 6,65$; $p < 0,001$). Waga β efektu całościowego religijnego systemu znaczeń przy uwzględnieniu mediatora obecności sensu życia zmieniła znak i wyraźnie obniżyła się do wartości $-0,01$ ($t(174) = -0,15$; $p < 0,88$). Zgodnie z obliczeniami mediacyjnymi wartość testu Sobela była istotna statystycznie ($z = 3,94$; $p < 0,001$). Na podstawie tych wyni-

ków można stwierdzić, że obecność sensu życia jest całkowitym mediatorem w relacjach religijnego systemu znaczeń z eudajmonistycznym dobrostanem.

W drugim równaniu mediacyjnym, w którym zmienną niezależną był religijny system znaczeń, mediatorem – poszukiwanie sensu życia, a zmienną zależną – dobrostan eudajmonistyczny, nie uzyskano wyników istotnych statystycznie ($\beta = 0,03$; $t(174) = 0,38$; $p < 0,71$).

W kolejnym etapie analiz mediacyjnych wprowadzono następujące dane: zmienna niezależna – pozytywna strategia religijnego radzenia sobie, mediator – obecność sensu życia, zmienna zależna – dobrostan eudajmonistyczny (Schemat 2).

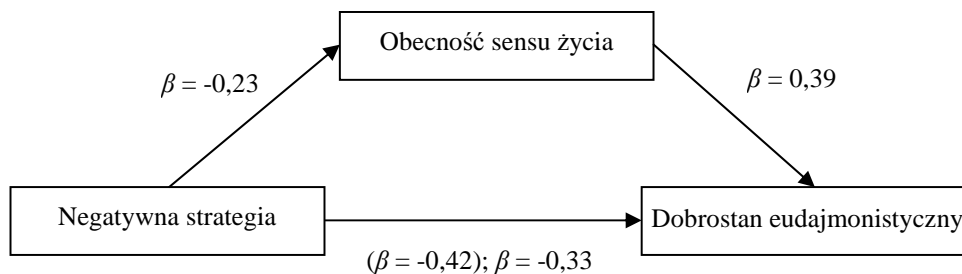


Schemat 2. Model mediacyjnej roli obecności sensu życia pomiędzy pozytywną strategią a dobrostanem eudajmonistycznym.

Wstępne wyniki analiz regresyjnych nie wykazały istotnie statystycznego związku między postawą religijną a dobrostanem eudajmonistycznym ($\beta = 0,09$; $t(175) = 1,22$; $p < 0,22$). Niektórzy autorzy (Paulhus, Robins, Trześniewski i Tracy, 2004; Shrout i Bolger, 2002) uważają jednak, że nie wyklucza to dalszego wykonywania analiz mediacyjnych, które mogą okazać się istotne statystycznie po wprowadzeniu mediatora. W kolejnym równaniu pozytywna strategia wpływała na obecność sensu życia ($\beta = 0,23$; $t(175) = 3,15$; $p < 0,01$). Po przeprowadzeniu analizy regresji z pozytywną strategią i obecnością sensu życia jako zmiennymi przewidującymi w stosunku do dobrostanu, okazało się, że obecność sensu życia wpływa istotnie na dobrostan ($\beta = 0,46$; $t(174) = 6,86$; $p < 0,001$). Waga β efektu całościowego pozytywnej strategii przy uwzględnieniu mediatora obecności sensu życia zmieniła znak i obniżyła się do $-0,01$ ($t(174) = 0,26$; $p < 0,80$). Wartość testu Sobela była istotna statystycznie ($z = 2,95$; $p < 0,01$). W tym przypadku można powiedzieć, że obecność sensu życia jest całkowitym mediatorem w relacjach pozytywnej strategii radzenia sobie z eudajmonistycznym dobrostanem.

Przy następnej analizie mediacyjnej, gdzie zmienną niezależną była pozytywna strategia, mediatorem – poszukiwanie sensu życia, a zmienną zależną – dobrostan eudajmonistyczny, wynik był nieistotny statystycznie ($\beta = 0,04$; $t(174) = 0,55$; $p < 0,58$).

Kolejny etap analiz mediacyjnych uwzględnił jako: zmienną niezależną – negatywną strategię religijnego radzenia sobie, mediator – obecność sensu życia, zmienną zależną – dobrostan eudajmonistyczny (Schemat 3).



Schemat 3. Model mediacyjnej roli obecności sensu życia między negatywną strategią a dobrostanem eudajmonistycznym.

W pierwszym równaniu regresyjnym, w którym negatywna strategia była predyktorem, natomiast dobrostan eudajmonistyczny – zmienną zależną, efekt oddziaływania okazał się istotny statystycznie ($\beta = -0,42$; $t(175) = -6,11$; $p < 0,001$). Wyniki drugiego równania wskazały, że negatywna strategia ujemnie wiąże się z obecnością sensu życia ($\beta = -0,23$; $t(175) = -3,16$; $p < 0,01$). W trzecim równaniu, z negatywną strategią i obecnością sensu jako zmiennymi przewidywanymi, obecność sensu życia istotnie oddziaływała na dobrostan (zmienną zależną) ($\beta = 0,39$; $t(174) = 6,12$; $p < 0,001$). Jednocześnie wyniki tej regresji ukazały obniżenie wartości β efektu całościowego negatywnej strategii, przy uwzględnieniu mediatora obecności sensu życia, do wartości $-0,33$ ($t(174) = -5,11$; $p < 0,001$). Wielkość efektu całościowego była istotna statystycznie w teście Sobela ($z = -2,93$; $p < 0,01$). Z uwagi na fakt, że wartość β efektu całościowego w trzecim równaniu regresyjnym jest istotna statystycznie, mamy do czynienia z częściową mediacją.

W ostatniej analizie mediacyjnej (ze: zmienną niezależną – negatywna strategia, mediatorem – poszukiwanie sensu życia, zmienną zależną – dobrostan eudajmonistyczny) wynik okazał się nieistotny statystycznie ($\beta = -0,06$; $t(175) = -0,80$; $p < 0,42$).

DYSKUSJA

Przeprowadzone badania dostarczają nowych informacji na temat związków religijności z eudajmonistycznym dobrostanem oraz wskazują na mediacyjną rolę poczucia sensu życia w relacjach między tymi czynnikami. Wcześniejsze badania w tym zakresie nie były jednoznaczne, jeśli chodzi o precyzyjne ustalenie zależności między różnymi formami religijności a wymiarami poczucia sensu życia i dobrostanu eudajmonistycznego (Lawler-Row i Elliott, 2009; Rammohan i in., 2002; Steger i Frazier, 2005).

Uzyskane wyniki ukazały, że religijny system znaczeń i religijne radzenie sobie wiążą się częściowo z wymiarami dobrostanu eudajmonistycznego. Powiązania na poziomie ogólnym wystąpiły między religijnym systemem znaczeń i negatywną religijną strategią radzenia sobie a eudajmonistycznym dobrostanem. Znaki zależności były jednak odmienne – wzrost religijności bazującej na systemie znaczeń wiązał się z wyższym poziomem dobrostanu ujmowanego w kategoriach dobra i wartości, podczas gdy częstsze stosowanie negatywnej strategii religijnego radzenia sobie – z obniżaniem się dobrostanu. Brak było natomiast zależności między stosowaniem pozytywnej strategii religijnego radzenia z dobrostanem. Pozwala to częściowo zweryfikować pierwszą hipotezę badawczą, która zakładała, że religijny system znaczeń i pozytywna strategia religijnego radzenia sobie wykazuje dodatnie związki z eudajmonistycznym dobrostanem, natomiast negatywna strategia – związki ujemne.

Rezultaty te potwierdzają wcześniejsze tezy, że religijność powinna być ujmowana w perspektywie indywidualnej (np. myślenie o religii, prywatna modlitwa) oraz społecznej (np. uczestnictwo w nabożeństwach, przynależność do wspólnot religijnych) (Ano i Vasconcelles, 2005; Paloutzian i Park, 2013). Równocześnie przeprowadzone badania poszerzają dotychczasową wiedzę o związkach religijności z dobrostanem eudajmonistycznym wskazując, że religijny system znaczeń wiąże się z dobrostanem w zakresie wartości i celów, natomiast religijne radzenie sobie – tylko w zakresie negatywnej strategii. Dla dobrostanu jednostki jest zatem ważniejsze unikanie negatywnego myślenia o swojej religijności, kwestionowania miłości Boga czy traktowanie niekorzystnych wydarzeń jako kary Bożej niż stosowanie pozytywnej strategii religijnego radzenia (np. poszukiwanie bliskości Boga czy realizowanie zadań w perspektywie religijnej). W tym sensie uzyskane rezultaty doprecyzowują wnioski Maltby i Day (2003), że optymalna rola religijności w kształtowaniu osobistego rozwoju i wzrostu polega nie tylko na akcentowaniu pozytywnych zachowań religijnych, ale i na unikaniu ich negatywnych form.

Kolejne zagadnienie badawcze dotyczyło relacji poczucia sensu życia z religijnością i dobrostanem eudajmonistycznym. Wyniki wskazały, że zarówno obecność, jak i poszukiwanie sensu życia wiążą się z religijnym systemem znaczeń i religijnym radzeniem sobie. Osoby charakteryzujące się religijnością traktowaną w kategoriach orientacji i sensu religijnego, a także stosujące pozytywne strategie religijnego radzenia sobie będą odczuwały sens życia i równocześnie starały się go rozwijać. W pełni uzasadnione jest zatem analizowanie religijności w kategoriach systemu znaczeń, który łączy sferę religii z możliwościami interpretacji świata i zdarzeń poprzez pryzmat sensu i celów (Hood i in., 2009; Krok, 2009; Park, 2013).

W przypadku relacji poczucia sensu życia z dobrostanem związku zanotowano głównie dla wymiaru obecności sensu życia – wyższy jego poziom wiązał się z większym stopniem dobrostanu eudajmonistycznego w zakresie samodzielnego działania, zdolności radzenia sobie w świecie, wykorzystywania posiadanego potencjału, utrzymywania relacji przyjaźni i miłości, odnajdywania celu w życiu, a także pozytywnego stosunku do własnej osoby. Jeśli chodzi o wymiar poszukiwania sensu, to tylko w bardzo małym stopniu wiązał się on z dobrostanem. Pozwala to potwierdzić drugą hipotezę badawczą, która zakładała, że wymiar obecności sensu życia silniej niż wymiar poszukiwania sensu wiąże się z dobrostanem eudajmonistycznym.

Obecność sensu życia jest czynnikiem motywacyjnym umożliwiającym osiągnięcie trwałej życiowej satysfakcji opartej na wartości i dobru. Posiadanie sensu życia umożliwia bowiem jednostkom interpretowanie i organizowanie doświadczeń, wypracowywanie własnej wartości oraz identyfikowanie istotnych dla nich rzeczy (Krok, 2011; Steger, 2011). Wtedy gdy osoba ma wyraźny sens i cel w swoim życiu oraz świadomość przyczyn aktualnego stanu, może w konstruktywny sposób kształtować życie i rozwijać własne szczęście na płaszczyźnie wartości.

Głównym zagadnieniem badawczym było określenie, czy wymiary poczucia sensu życia są mediatorami w relacjach religijności i eudajmonistycznego dobrostanu. Wyniki ukazały, że tylko obecność sensu jest mediatorem w związkach religijnego systemu znaczeń i strategii religijnego radzenia sobie z dobrostanem. Czynniki te okazały się całkowitym mediatorem dla religijnego systemu znaczeń oraz pozytywnej strategii, a także częściowym mediatorem – dla strategii negatywnej. Można zatem stwierdzić, że trzecia hipoteza badawcza, zakładająca ten kierunek zależności, została zweryfikowana.

Stwierdzenie mediacyjnej funkcji obecności sensu życia w relacjach religijnego systemu znaczeń i strategii religijnego radzenia sobie z dobrostanem eu-

dajmonistycznym pozwala spojrzeć pod innym kątem na wcześniejsze badania. Choć wskazywały one na powiązania religijnych zachowań z dobrostanem psychicznym, to jednak nie brały pod uwagę mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia (Thune-Boyle, Stygall, Keshtgar i Newman, 2006; Rosmarin i in., 2009). Obecne wyniki wskazują na istotną rolę struktur sensu życia w powiązaniach religijności i dobrostanu eudajmonistycznego. Próbuąc znaleźć wyjaśnienie takiego stanu rzeczy, można podać następującą interpretację: ponieważ religijność i dobrostan eudajmonistyczny wiążą się ze spostrzeganiem życia w kategoriach celowości i sensowności, to czynnik poczucia sensu życia odnoszący się do tych kategorii może pełnić funkcję pośredniczącą. Dotykamy tutaj strukturalnego podobieństwa obydwóch konstruktów na poziomie znaczenia i sensu.

Analizując uzyskane zależności, można sformułować dwa końcowe wnioski. Po pierwsze, w przekonaniach religijnych, jak i mechanizmach oddziaływania religijności na funkcjonowanie jednostek ważne są czynniki sensu i celu w strukturze religijności. Religia, dostarczając człowiekowi interpretacji świata i wydarzeń, np. dotyczących cierpienia i chorób, pomaga w wypracowaniu relatywnie koherentnego i sensownego obrazu rzeczywistości, w którym nawet wydarzenia niezrozumiałe i traumatyczne mają swój inherentny sens (Park, 2013). Po drugie, aby religia pełniła pozytywną funkcję w ogólnej satysfakcji z życia, poczucie sensu życia powinno mieć charakter obecności, a nie poszukiwania. Innymi słowy, osoba musi mieć przekonanie, że jej życie stanowi spójną i celową całość, co umożliwi spostrzeganie własnego życia jako mającego sens i znaczenie.

Czynniki religijne mogą w zróżnicowany sposób oddziaływać na dobrostan psychiczny. Z jednej strony potrafią spełniać funkcję pozytywną, tj. oferować system wartości i wskazywać sposoby działania, z drugiej – mogą mieć charakter nieadaptacyjny, który prowadzi będzie do negatywnych konsekwencji w sytuacji stresogennej, np. zaprzeczanie czy obwinianie Boga. W dalszych badaniach warto precyzyjnie zbadać rolę pozytywnej strategii religijnego radzenia sobie w formowaniu dobrostanu, co w obecnych eksploracjach nie zostało stwierdzone. Ponadto poznawczo interesującym zagadnieniem byłoby uwzględnienie systemu wartości w relacjach religijności i dobrostanu eudajmonistycznego, dzięki czemu można by wyjaśnić mechanizmy powiązań wartości zarówno ze sferą religii, jak i globalną satysfakcją z życia.

LITERATURA CYTOWANA

- Ano, G. G. i Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 1-20.
- Ekas, N. V., Whitman, T. L. i Shivers, C. (2009). Religiosity, spirituality, and socioemotional functioning in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(5), 706-719.
- Frankl, V. E. (1979). *The unheard cry for meaning. Psychotherapy and humanism*. New York: Simon and Schuster.
- Hood, R. W., Hill, P. C. i Spilka, B. (2009). *The psychology of religion. An empirical approach*. New York: Guilford Press.
- Jarosz, M. (2011). Skala Religijnego Radzenia Sobie – wersja skrócona (Brief RCOPE). W: M. Jarosz (red.), *Psychologiczny pomiar religijności* (s. 293-316). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Klamut, R. (2002). *Cel – czas – sens życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Krause, N. i Hayward, R. D. (2012). Religion, meaning in life, and change in physical functioning during late adulthood. *Journal of Adult Development*, 19(3), 158-169.
- Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.
- Krok, D. (2011). Poczucie sensu życia a dobrostan psychiczny. *Psychologia Jakości Życia*, 10(2), 95-115.
- Lawler-Row, K. A. i 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.
- Maltby, J. i Day, L. (2003). Religious orientation, religious coping and appraisals of stress: Assessing primary appraisal factors in the relationship between religiosity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1209-1224.
- Paloutzian, R. F. i Park, C. L. (2013). Recent progress and core issues in the science of the psychology of religion and spirituality. W: R. F. Paloutzian i C. L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 3-22). New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Olson, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. i Van Haitsma, K. (1992). God help me (II): The relationship of religious orientation to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22, 393-404.
- Pargament, K. I. i Park, C. L. (1995). Merely a defense?: The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-32.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. i Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. W: R. F. Paloutzian i C. L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 357-378). New York: Guilford Press.
- Paulhus, D. L., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H. i Tracy, J. L. (2004). Two replicable suppressor situations in personality research. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 303-328.
- Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Rammohan, A., Rao, K. i Subbakrishna, D. K. (2002). Religious coping and psychological well-being in carers of relatives with schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356-362.

- Rosmarin, D. H., Pargament, K. I. i Flannelly, K. J. (2009). Do spiritual struggles predict poorer physical/mental health among Jews?. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(4), 244-258.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being. W: J. E. Birren (red.), *Encyclopedia of gerontology: Age, aging, and the aged* (s. 365-369). San Diego, CA: Academic Press.
- Ryff, C. D. i Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Shrout, P. E. i Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Bulletin*, 7, 422-445.
- Steger, M. F. (2011). Meaning in Life. W: S. J. Lopez i C. R. Snyder (red.), *The Oxford handbook of positive psychology* (s. 679-687). Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F. i Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. i Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. i Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S. i Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Thune-Boyle, I. C., Stygall, J. A., Keshtgar, M. R. i Newman, S. P. (2006). Do religious/spiritual coping strategies affect illness adjustment in patients with cancer? A systematic review of the literature. *Social Science and Medicine*, 63, 151-164.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.