

# Hedonizm, eudajmonizm oraz przepływ/zaangażowanie jako trzy nurty badań nad szczęściem

## Hedonism, eudajmonism and flow as three approaches to happiness

MARCIN WNUK

Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Celem artykułu jest opisanie trzech różnych podejść do szczęścia na bazie tego w jaki sposób jest ono definiowane w filozofii i psychologii, kładąc nacisk na różnice pomiędzy nimi. Pierwsze z nich zwane Eudajmonizmem oznacza życie zgodne z tak zwanym wewnętrznym duchem „Eudajmonem” i koncentruje się na zdolnościach i cnotach, jakie człowiek posiada. Innym podejściem do szczęścia jest koncepcja przepływu. Zakłada ona, że szczęście jest stanem, gdzie człowiek jest na tyle zaangażowany w zadania, skutecznością poznawczą i wewnętrznym zadowoleniem, że ma poczucie, iż stanowi jedno z aktywnością, w którą jest zaangażowany. Trzecim podejściem do szczęścia jest Hedonizm zgodnie z którym składa się ono z zadowolenia wynikającego z odczuwanej przyjemności oraz unikania cierpienia i bólu.

**Słowa kluczowe:** jakość życia, szczęście, hedonizm, eudajmonizm, przepływ

The aim of the present paper is to describe three different attempts made by philosophers and psychologists to define what happiness is; and to spell out some of the difficulties that face each definition. Eudajmonism means life according to the internal spirit – “Eudajmon” and focuses on the capacities and virtues of a human being. The Flow theory assumes that happiness a state of profound task-absorption, cognitive efficiency, and intrinsic enjoyment that makes a person feel one with the activity in which s/he is involved. Hedonism sees happiness as enjoyment of pleasure and avoidance of pain.

**Key words:** quality of life, happiness, hedonism, eudajmonism, flow

© Hygeia Public Health 2013, 48(3): 285-288

www.h-ph.pl

Nadesłano: 24.05.2013

Zakwalifikowano do druku: 12.07.2013

**Adres do korespondencji / Address for correspondence**

Marcin Wnuk

ul. Ananasowa 27, 60-685 Skórzewo

tel. 664934268, e-mail: marwnuk@wp.pl

### Eudajmonistyczna i hedonistyczna tradycja w badaniach nad szczęściem

Historyczne uwarunkowania badań nad jakością życia mają korzenie w filozofii starożytnej, kiedy to przedstawiciele dwóch głównych nurtów filozoficznych zajmowali się zjawiskiem postrzegania, rozumienia i wyjaśniania szczęścia. Jakość życia była wówczas utożsamiana ze szczęściem, a dalszy rozwój tego podejścia zaowocował przeniesieniem go na grunt psychologii oraz innych nauk społecznych. Pierwszy ze wspomnianych nurtów, zwany hedonistycznym, ma swoje źródła w filozofii greckiego Arystypa z Cyreny zgodnie z którą głównym celem życia jest doświadczanie maksymalnej ilości przyjemności w danym momencie stanowiącej o szczęściu danego człowieka. Hedonizm w filozofii był obecny w poglądach wielu innych filozofów, takich jak Hobbes, zgodnie z którym szczęście jest skutecznym spełnieniem pożądań i pragnień, markiza DeSade, według którego jest ono dążeniem do przyjemności i wrażeń, oraz Benthamu twierdzącego, że próba maksymalizacji przyjemności

i własnego interesu stoi u podłoża zdrowego społeczeństwa [1].

Hedonistyczna wizja szczęścia została przeniesiona na grunt psychologii. Prekursorzy badań w tym obszarze utożsamili szczęście z przyjemnymi stanami psychicznymi mającymi odzwierciedlenie w pozytywnych emocjach. Hedonizm w przeciwieństwie do ascetyzmu, który z perspektywy moralnej odrzuca przyjemność preferując wstrzemięźliwe zachowania koncentruje się na dążeniu i uzyskiwaniu przyjemności jako głównej życiowej wartości. Zjawisko to budzi niejednoznaczne skojarzenia. Z jednej strony hedonistyczne wartości są ujmowane jako zgodne z naturą człowieka i sprzyjające jego zdrowiu, podczas, gdy przyjmując odmienną perspektywę można je potraktować jako brak umiaru oraz źródło moralnego rozpadu. Krytycy tego sposobu życia podkreślają, że dążenie do przyjemności prowadzi do nadużywania psychostymulantów, słodyczy, oraz nadmiernego seksu. Kładą oni również nacisk na negatywne konsekwencje hedonizmu pojawiające się w dłuższej per-

spektywie czasowej. Paradoks hedonizmu przejawia się w tym, że doraźne osiągnięcie przyjemności może być trudne do utrzymania w dłuższym okresie prowadząc w konsekwencji do jej odrzucenia. Poszukiwanie coraz silniejszej stymulacji i związane z tym efekt habituacji czynią jednostkę bardziej skłoną do coraz bardziej skrajnych i ryzykownych zachowań. Skutkiem zaangażowania w poszukiwanie silniejszych bodźców jest wzrost egocentryzmu, erozja więzi społecznych oraz uzależnienie od stymulacji. Zwolennicy hedonistycznej wizji szczęścia twierdzą, że hedonizm wpływa na poczucie zadowolenia z życia poprzez pozytywny balans przejawiający się w dominacji przyjemnych uczuć nad przykrymi. Innym argumentem przemawiającym za korzystnym wpływem hedonizmu na szczęście jest fakt, iż osoby doświadczające przyjemności są bardziej skłonne do nawiązywania kontaktów społecznych oraz zwiększa się ich zdolność do skutecznego radzenia sobie z sytuacjami stresowymi [2].

Eudajmonia jest podejściem do szczęścia i jakości życia opartym na filozofii Arystotelesa. Zgodnie z jej założeniami człowiek powinien żyć w zgodzie z dajmonem, wewnętrznym duchem stanowiącym prawdziwe „ja” jednostki. Dajmon odnosi się do wszystkich potencjalności, których realizacja prowadzi do najwyższego spełnienia w życiu. Pewne zdolności są dzielone z innymi ludźmi, podczas, gdy inne stanowią o specyfice i wyjątkowości danego człowieka. Dajmon, będąc w perspektywie egzystencjalnej pewnym wzorem i ideałem, nadaje sens ludzkiemu życiu oraz wskazuje drogę postępowania. Funkcjonowanie zgodnie z jego natchnieniem prowadzi do osiągnięcia samoaktualizacji zwanej eudajmonią [3]. Jest to stan tożsamy z dobrym i wartościowym życiem, w którym istotną rolę odgrywa zaangażowanie w sferę aksjologiczną. Podejście to jest zbliżone z wizją człowieka stworzoną przez Frankla. Według niego głównym motywem postępowania każdego człowieka jest dążenie do odkrycia sensu w podejmowanych działaniach, których efektem jest odczuwanie szczęścia [4]. Trudności w odnalezieniu sensu życia mogą prowadzić do stanu pustki egzystencjalnej, której towarzyszą negatywne zjawiska psychologiczne – takie jak anhedonia, myśli samobójcze, czy brak motywacji do podejmowania jakichkolwiek działań [5, 6].

### **„Przepływ” jako sposób na osiągnięcie szczęścia**

Poza wymienionymi powyżej ujęciami szczęścia [1, 7] na gruncie psychologii wyróżnia się dodatkowo podejście zwane przepływem/zaangażowaniem [8-11]. Jest to stan mentalny, któremu towarzyszą pozytywne emocje takie jak duma i spełnienie związane z jasnością celów działania, natychmiastową informacją zwrotną dotyczącą efektów działania, wykluczeniem dystraktorów z pola świadomości, brakiem

obawy przed porażką, zanikiem samoświadomości, zanikiem poczucia przepływającego czasu, zlewania się świadomości z podejmowaną aktywnością [12]. Spełnienie w tym kontekście stanowi maksymalne zaabsorbowanie preferowaną aktywnością, która w momencie jej podejmowania i zaangażowania w nią staje się najważniejszą wartością. Psychologia przepływu/zaangażowania odwołuje się do dwóch wymiarów: umiejętności oraz wyzwań. Krańce obu kontynuów stanowią wartości przeciwstawne. W przypadku umiejętności analizuje się ich wysoki i niski poziom. Natomiast w odniesieniu do wyzwań jednostki postrzegają dane wydarzenia na kontynuum maksymalne wyzwanie – minimalne wyzwanie. Według założeń tej koncepcji percepcja danego zadania jako niewielkiego wyzwania oraz posiadanie niskiego stopnia umiejętności są związane z doświadczaniem apatii. Kiedy z postrzeganiem danego zadania w kategorii dużego wyzwania idzie w parze niski poziom umiejętności jest mowa o odczuwaniu lęku, któremu mogą towarzyszyć działania skierowane na zdobywanie danych kompetencji. Nuda pojawia się wówczas, gdy umiejętności są duże, natomiast zadanie nie stanowi znaczącego wyzwania. Odpowiedzią na tą sytuację może być poszukiwanie trudniejszych zadań, które przy aktualnym poziomie umiejętności będą stanowiły wyzwanie. Przy wysokich umiejętnościach oraz percepcji zadania jako dużego wyzwania pojawia się stan tzw. przepływu [13]. Jest z nim związana jasność celów działania, natychmiastowa informacja zwrotna dotycząca efektów działania, wykluczenie dystraktorów z pola świadomości, brak obawy przed porażką, zanik samoświadomości, zanik poczucia przepływającego czasu, zlewanie się świadomości z podejmowaną aktywnością [12]. U nastolatków, u których wzrastała siła doświadczania stanu przepływu, zwiększała się równocześnie wewnętrzna motywacja, poczucie własnej wartości, ważność przyszłości oraz poziom koncentracji. Taka sama prawidłowość dotyczyła grupy badanych o stabilnym i silnym poczuciu przepływu. Wśród nastolatków wzrastającej sile stanu przepływu towarzyszyło poświęcanie większej ilości czasu na prace domowe oraz spędzanie mniejszej ilości czasu na bierne formy korzystania z czasu wolnego. W grupie o dużej i stabilnej sile przepływu badani rzadziej korzystali z biernych form spędzania czasu wolnego, podczas, gdy u nastolatków wraz z obniżającą się siłą przepływu szła w parze odwrotna prawidłowość [14].

W innych badaniach przeprowadzonych na populacji nastolatków ze Stanów Zjednoczonych doświadczanie szczęścia szło w parze z młodszym wiekiem, mniejszą ilością czasu spędzaną w samotności, rzadszym czytaniem książek, częstszym spędzaniem czasu na zadaniach będących dużymi wyzwaniami

przy posiadaniu dużych kompetencji i umiejętności jako warunków przeżywania przepływu lub stanach relaksu będących konsekwencją niskiego poziomu wyzwania przy wysokim poziomie umiejętności. Osoby te czuły częściej podekscytowanie, dumę, siłę oraz towarzyskość [14].

Centralnym stanem emocjonalnym u osób doświadczających przepływu jest zaciekawienie i zainteresowanie, które z kolei nie jest obecne u osób przeżywających nudę. Zaciekawienie jest związane z pozytywnym dobrostanem, podczas, gdy doświadczaniu nudy jako przeciwieństwa zaciekawienia towarzyszą negatywne odczucia i odniesienia. Dotychczasowe badania zdają się potwierdzać powyższą konstatację. Studenci, którzy przez większość czasu doświadczali zainteresowania w porównaniu ze studentami przeżywającymi przeważnie nudę mieli wyższe poczucie własnej wartości, prezentowali wyższy poziom optymizmu przy niższym poziomie pesymizmu, jak również posiadali większe poczucie wewnętrznego umiejscowienia kontroli [15]. W innych badaniach dotyczących czterech różnych kontekstów sytuacyjnych oraz czterech różnych jakościowo doświadczeń takich jak szczęście, zaangażowanie, koncentracja na czymś ważnym i pragnienie, spośród 16 zastosowanych modeli wyniki 12 z nich potwierdziły pozytywny wpływ równowagi pomiędzy wyzwaniami i umiejętnościami oraz negatywne konsekwencje braku tej równowagi. W obszarze aktywności szkolnych wspomniany efekt wystąpił w odniesieniu do wszystkich czterech doświadczeń. W perspektywie życia rodzinnego i przyjaciół tylko w przypadku pragnienia i szczęścia, natomiast w kontekście samotności w odniesieniu do koncentracji i szczęścia [13].

### **Hedonizm, eudajmonizm oraz przepływ/zaangażowanie – przegląd badań**

Zarówno hedonizm jak i eudajmonia oraz przepływ/zaangażowanie są różnymi sposobami do osiągnięcia pełni życia oraz szczęścia [8]. W badaniach Waterman [3] otrzymano silną korelację pomiędzy eudajmonistycznymi i hedonistycznymi miarami szczęścia. Okazało się, że pomimo tego, że oba konstrukty są podobne do siebie stanowią dwa odrębne i specyficzne byty, które mogą ulegać odmiennej ekspresji. Potwierdzono, że eudajmonia jest wystarczają-

cym, ale niekoniecznym warunkiem dla odczuwania hedonistycznego szczęścia. Zarówno hedonistyczna satysfakcja jak i osobista ekspresja stanowiąca przejaw eudajmonistycznej koncepcji szczęścia były doświadczane jako pozytywny kognitywno-afektywny stan o podobnym nasileniu. Różnice dotyczyły siły związków pomiędzy obiema miarami a poszczególnymi kognitywno-afektywnymi aspektami stanu zaangażowania/przepływu. Poczucie osobistej ekspresji było silniej skorelowane z odczuciem uczestniczenia w sytuacji będącej wyzwaniem, poczuciem bycia kompetentnym, z zaangażowaniem w radzenie sobie z sytuacją poprzez podjęcie wysiłku, posiadaniem wysokiego stopnia koncentracji, z poczuciem bycia asertywnym oraz posiadaniem jasnych celów. Natomiast hedonistyczne zadowolenie było mocniej związane z poczuciem relaksacji, podnieceniem, zadowoleniem, poczuciem szczęścia, zapomnieniem o osobistych problemach. W przedstawionym świetle zaangażowanie/przepływ został potraktowany jako konglomerat hedonistycznych oraz eudajmonistycznych aspektów funkcjonowania.

W innych badaniach Vella-Brodrick i wsp. [11] dowiedli, iż trzy wymienione koncepcje szczęścia są odrębnymi strategiami dążenia do szczęścia związanymi z satysfakcją z życia. Osoby osiągające niski wynik we wszystkich trzech skalach szczęścia osiągały bardzo niski rezultat w skali satysfakcji z życia, podczas, gdy badani, którzy otrzymali dużą ilość punktów w miarach hedonizmu, eudajmonizmu i zaangażowania/przepływu osiągnęli dużą ilość punktów na skali satysfakcji z życia. Eudajmonizm był silniej skorelowany z zaangażowaniem w porównaniu z hedonizmem, podczas, gdy pomiędzy obiema tymi miarami siła korelacji była mniejsza niż w przypadku relacji pomiędzy zaangażowaniem a hedonizmem.

### **Podsumowanie**

Z perspektywy historycznej wyodrębniły się trzy nurty badań nad szczęściem w postaci hedonizmu, eudajmonizmu oraz przepływu/zaangażowania. Rezultaty badań wskazują na to, że pomimo tego, że są to odrębne konstrukty teoretyczne koncentrujące się na odmiennych aspektach dobrostanu to stanowią one trzy różne sposoby na osiągnięcie szczęścia [16, 17].

### **Piśmiennictwo / References**

1. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic research. *Ann Rev Psychol* 2001, 52: 141-166.
2. Veenhoven R. Hedonism and happiness. *J Happiness Stud* 2003, 4: 437-457.
3. Waterman AS. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J Person Social Psychol* 1993, 64: 678-691.
4. Frankl V. Paradoksy szczęścia. *Życie i Myśl* 1977, 1: 33-45.
5. Frankl V. Egzystencjalna pustka. *Życie i Myśl* 1973, 5: 46-51.

6. Frankl V. Homo patiens. Inst Wyd Pax, Warszawa 1998.
7. Czapiński J. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. PWN, Warszawa 2004.
8. Seligman MEP, Parks AC, Steen P. A balanced psychology and full life. *Philosophical Transactions Roy Soc* 2004, 359: 1379-1381.
9. Duckworth AE, Steen TA, Seligman MEP. Positive psychology in clinical practice. *Ann Rev Clin Psychol* 2005, 1: 629-651.
10. Sandoe P. Quality of life – three competing views. *Eth Theory Moral Practice* 1999, 2(1): 11-23.
11. Vella-Brodrick DA, Park NA, Peterson C. Three ways to be happy: Pleasure, engagement and meaning – findings from Australian and US samples. *Soc Indicat Res* 2008, 90: 165-179.
12. Csikszentmihalyi M. Happiness and creativity: Going with the flow. *Futurist* 1997, 31(5): 8-12.
13. Csikszentmihalyi M, Moneta GB. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *J Personality* 1996, 64(2): 275-310.
14. Csikszentmihalyi M, Hunter J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *J Happiness Stud* 2003, 4, 2: 185-199.
15. Csikszentmihalyi M, Hunter J. Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *J Happiness Stud* 2003, 4(2): 1-15.
16. Wilson W. Correlates of avowed happiness. *Psychol Bull* 1967, 67: 294-306.
17. Veenhoven R. Is Happiness a Trait? *Soc Indicators Res* 1994, 32: 101-160.