

Samorealizacja a szczęście i zdrowie w warunkach izolacji penitencjarnej

Zakład Karny w Zamościu

M.Sawa



Czym jest szczęście ?

Co nas uszczęśliwia ?

Co daje nam satysfakcję, o której możemy powiedzieć, że jesteśmy zadowoleni z własnego życia ?

Potoczne definicje szczęścia wiązać można z:

- pieniędzmi i bogactwem
- władzą i karierą zawodową
- posiadaniem wielu przyjaciół i znajomych
- stanem ukojenia lub euforii
- zdrowiem i rodziną



Szczęście w słowniku j. polskiego

Dunaj B. (red.): Słownik współczesnego języka polskiego. Warszawa 1996 Wilga s. 1088

1. sytuacja, gdy wszystko układa się dobrze, zgodnie z pragnieniami, oczekiwaniami; pomyślność, powodzenie

2. poczucie radości, stan euforii, upojenia, zadowolenia z czegoś

3. pomyślny zbieg okoliczności



Władysław Tatarkiewicz definiuje cztery rodzaje szczęścia:

- pomyślny układ okoliczności w życiu
- doskonałość, czyli osiągnięcie dobra
- szczęście psychologiczne, czyli stanu ukojenia lub euforii
- dodatni bilans życia

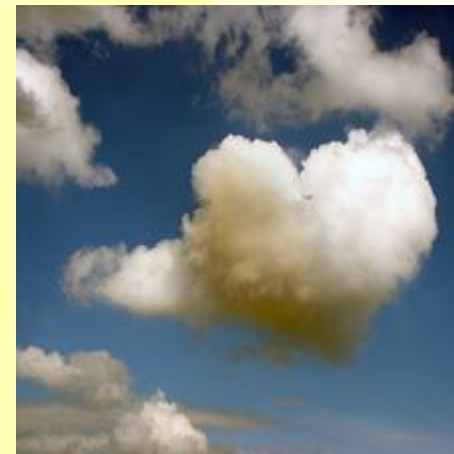
Ostatni z wymienionych autor uważa za podstawowy.
Twierdzi, że w pełni szczęśliwy jest człowiek to taki, który trwale przeżywa uzasadnione i głębokie zadowolenie z całości swego życia.



Dobrostan i zdrowie: Integracyjny Model
Paula Miquelon, Roberta J. Vallerand

Wyróżniają dobrostan i jego rodzaje:

- Szczęście, radość (happiness)
- Samorealizacja (self – realization)

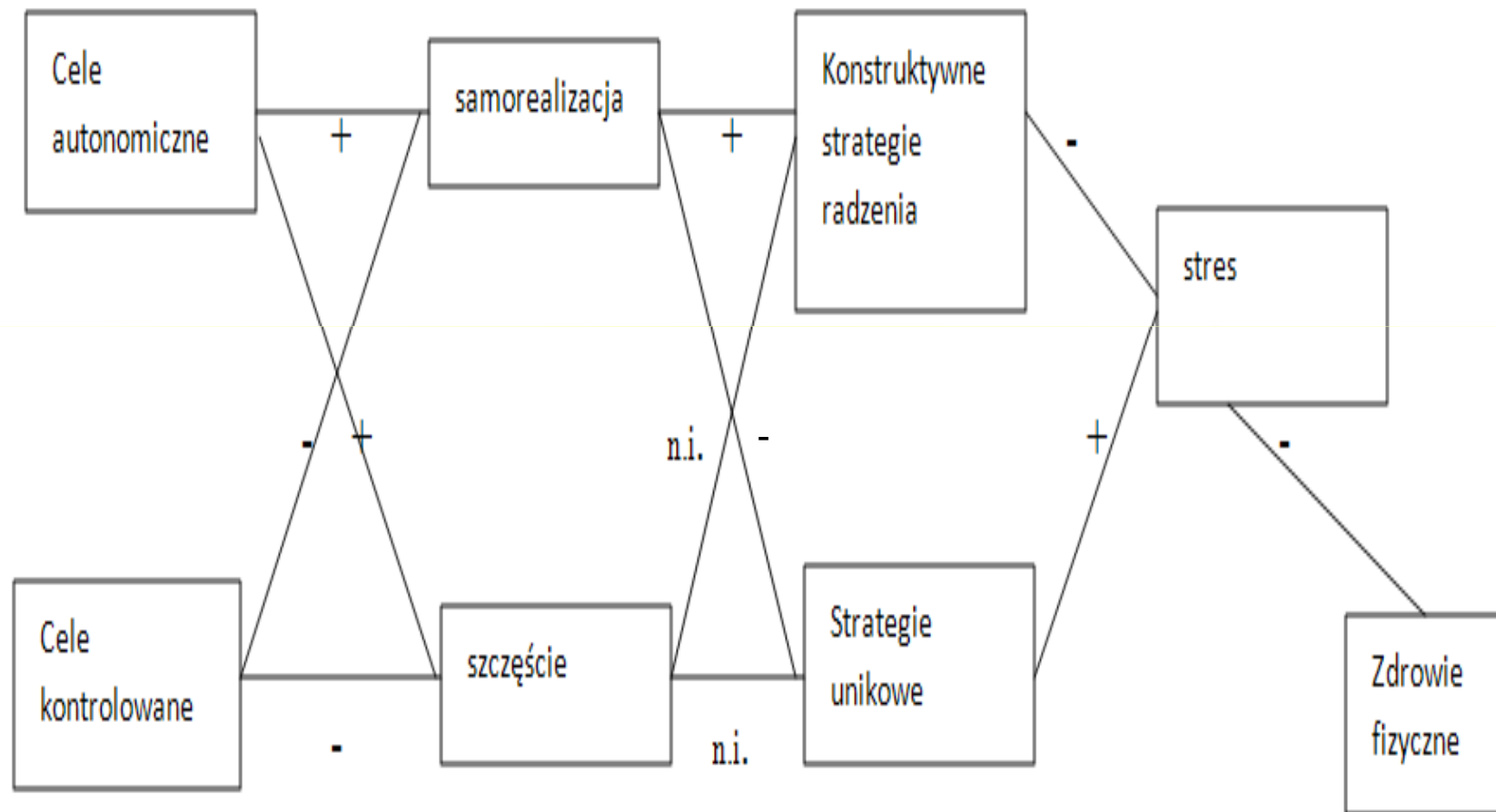


Samorealizacja w ujęciu teorii humanistycznych C.R.Rogersa i A.H.Maslowa

- Dążenie do rozwoju, dojrzałości, pełni życia
Jej zaspokojenie nie wygasza tej tendencji, lecz przeciwnie, pobudza do dalszych działań. Jest ona najwyższą formą motywacji, nie zawsze w pełni wykorzystywaną. Większość ludzi w obliczu niezaspokojonych potrzeb niższego rzędu koncentruje się na nich i nie doświadcza siebie w pełni



Integracyjny model związku pomiędzy celami, szczęściem a samorealizacją (za: Miquelon i Vallerend, 2008)



Problem badawczy sformułowano jako pytanie:

Czy poczucie szczęścia osobistego różnicuje grupy społeczne osadzonych i funkcjonariuszy ?

Czy porównywane grupy różnicuje ?

- *poczucie satysfakcji z własnego życia*
- *poziom samooceny*
- *wartości osobiste wpływające na poczucie szczęścia*

***W celu weryfikacji postawionych hipotez badawczych
wykorzystano:***

Skalę satysfakcji z życia – SWLS autorstwa E. Diener, R.A. Emmons, R.J.Larsen, S.Griffin

Test orientacji życiowej – LOT-R autorstwa M.F.Scheier, Ch.S.Carver, M.W.Bridges

Testu Przymiotnikowego ACL – 37 H. Gougha i A. Heilbruna w adaptacji Z. Płużek w wersji „Jaki jestem”

Wielowymiarowy kwestionariusz samooceny - MSEI autorstwa E.J.O'Brien, S.Epstein

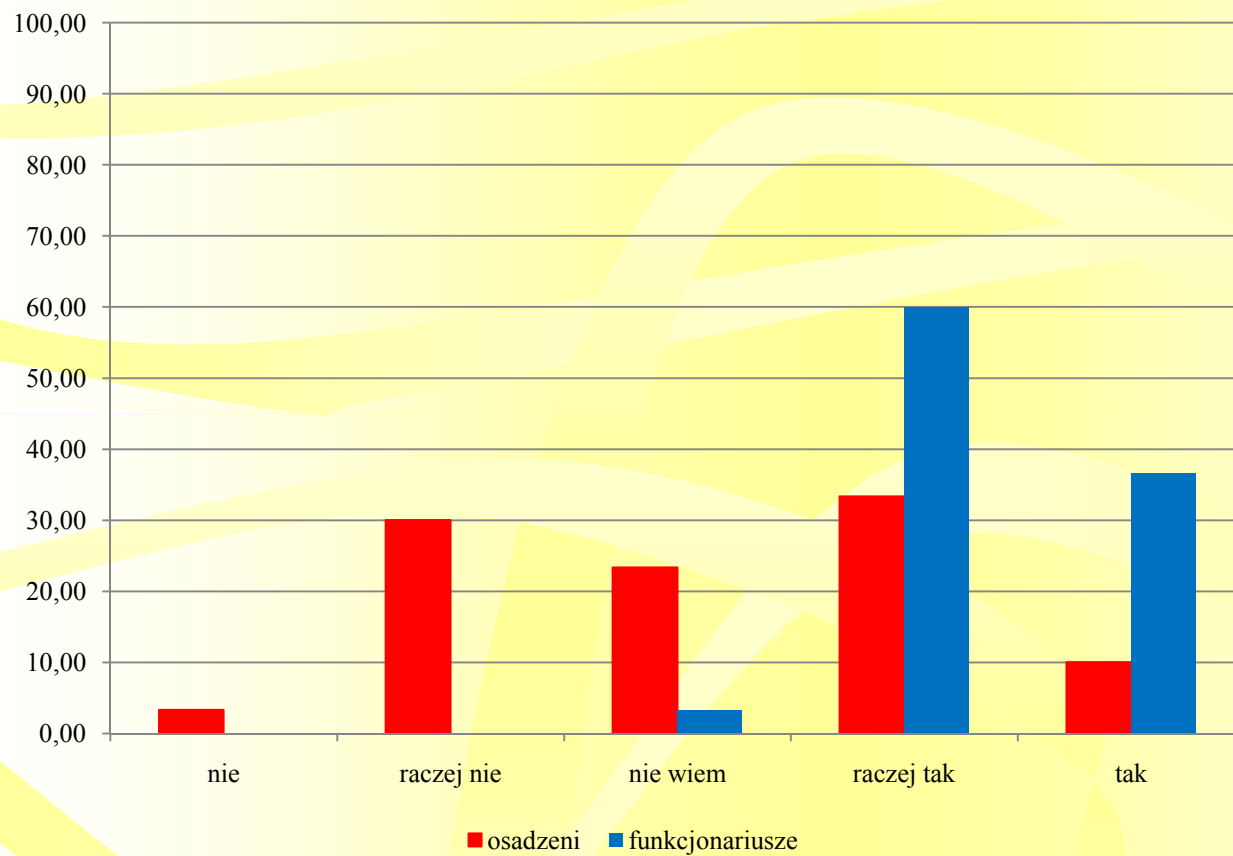
Listę wartości osobistych – LWO Z. Jurczyńskiego

Ankieta : Metryczka - skonstruowaną na potrzeby badań

***H₁: Osadzonych i funkcjonariuszy różnicuje
poczucie satysfakcji z własnego życia***

- Osadzeni odczuwają niską satysfakcję z własnego życia i charakteryzuje ich znacząco niższy poziom dyspozycyjnego optymizmu, są znacząco mniej szczęśliwi niż funkcjonariusze

Czy jesteś szczęśliwym człowiekiem ?

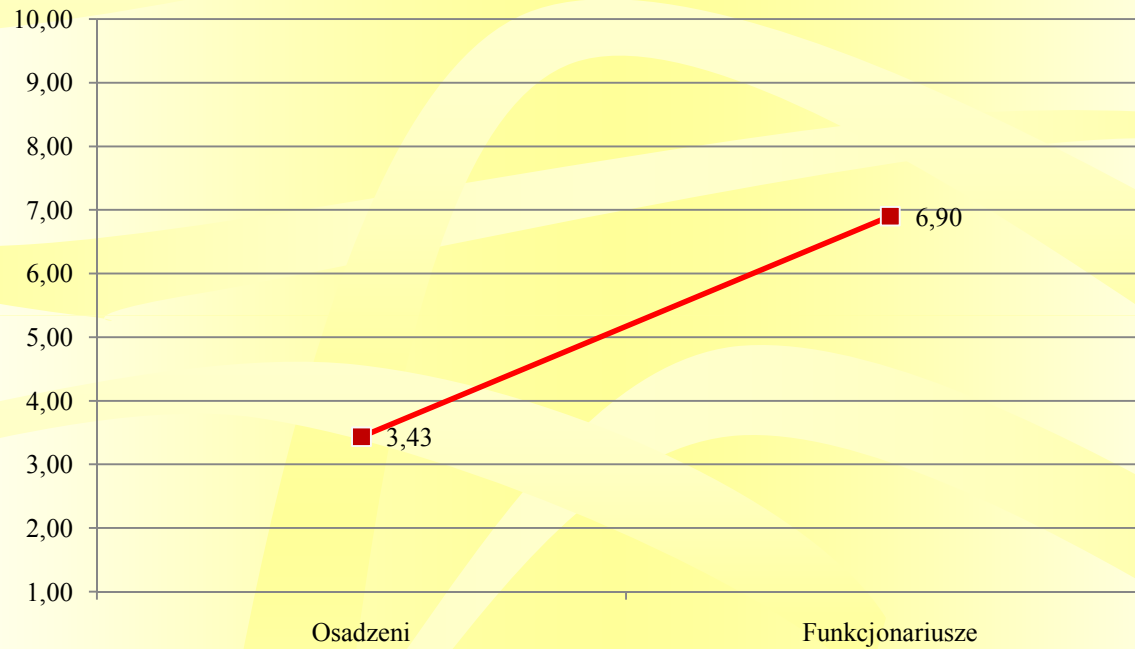


	\bar{x}	s
Osadzeni	3,17	1,09
Funkcjonariusze	4,33	0,55

t=-5,26 ***

M.Sawa

Poczucie satysfakcji z własnego życia



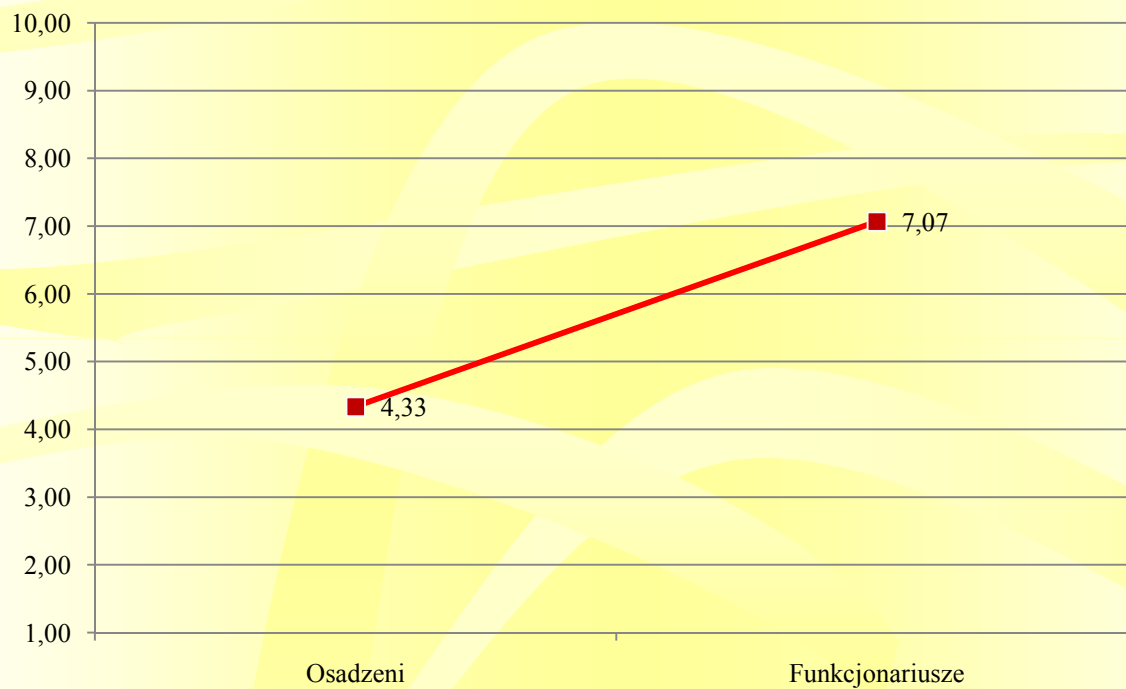
Poczucie satysfakcji z życia

SWLS	\bar{x}	s
Osadzeni	3,43	1,89
Funkcjonariusze	6,90	1,83

t=-7,23 ***

\bar{x}

Różni ich ponadto poziom dyspozycyjnego optymizmu



Dyspozycyjny optymizm

LOT-R	\bar{x}	s
Osadzeni	4,33	1,92
Funkcjonariusze	7,07	1,57

t=-6,03 ***

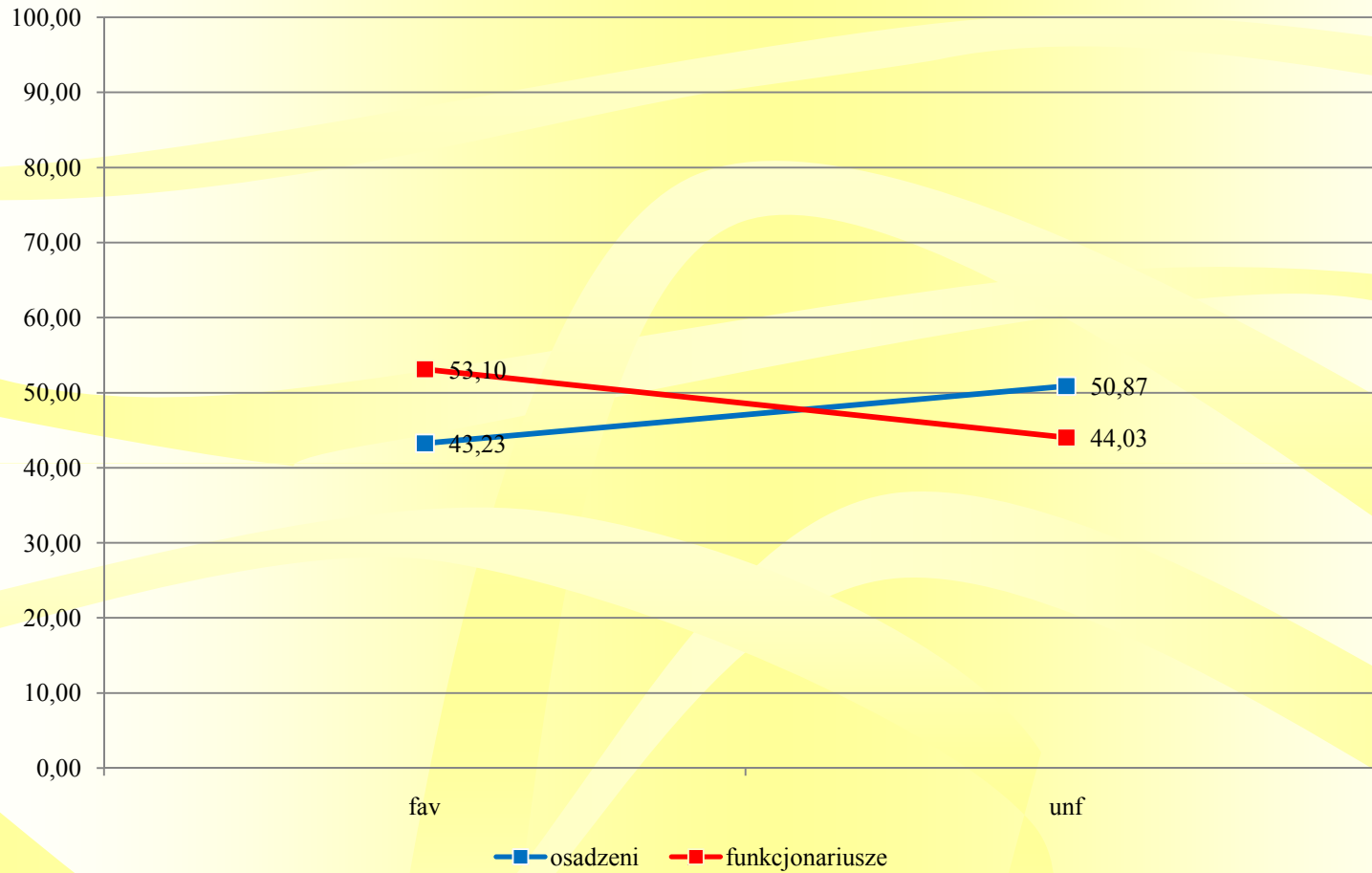
M.Sawa

H2. Osadzonych i funkcjonariuszy różnicuje poziom samooceny

- Spostrzegają siebie w znacząco różny sposób od funkcjonariuszy. Osadzeni mają zdecydowanie negatywną wizję własnej osoby. Obraz siebie u funkcjonariuszy jest zdecydowanie pozytywny
- Osadzonych charakteryzuje obniżona samoocena i dotyczy to wszystkich badanych obszarów. Nie akceptują siebie szczególnie na poziomie moralnym w przeciwieństwie do funkcjonariuszy, którzy prezentują wysoki poziom akceptacji w tym obszarze

\bar{x}

Poziom samooceny



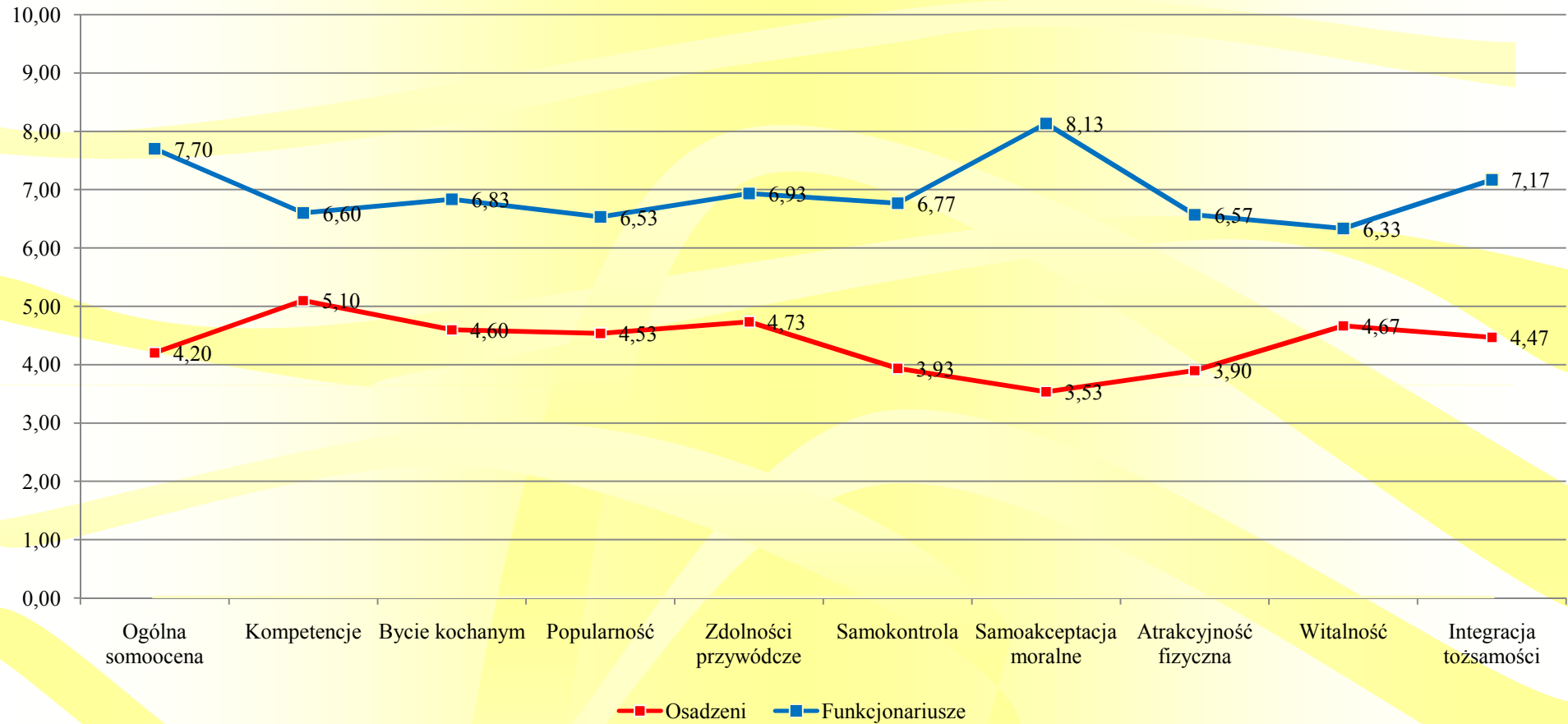
	osadzeni		funkcjonariusze	
ACL	fav	unf	fav	unf
\bar{x}	43,23	50,87	53,10	44,03
s	8,60	10,11	6,98	4,06

t=-0,703 ***
r=-0,703 ***

t=-5,13 ***
r=-0,503 **

M.Sawa

Różnice w zakresie ogólnej samooceny i jej komponentów



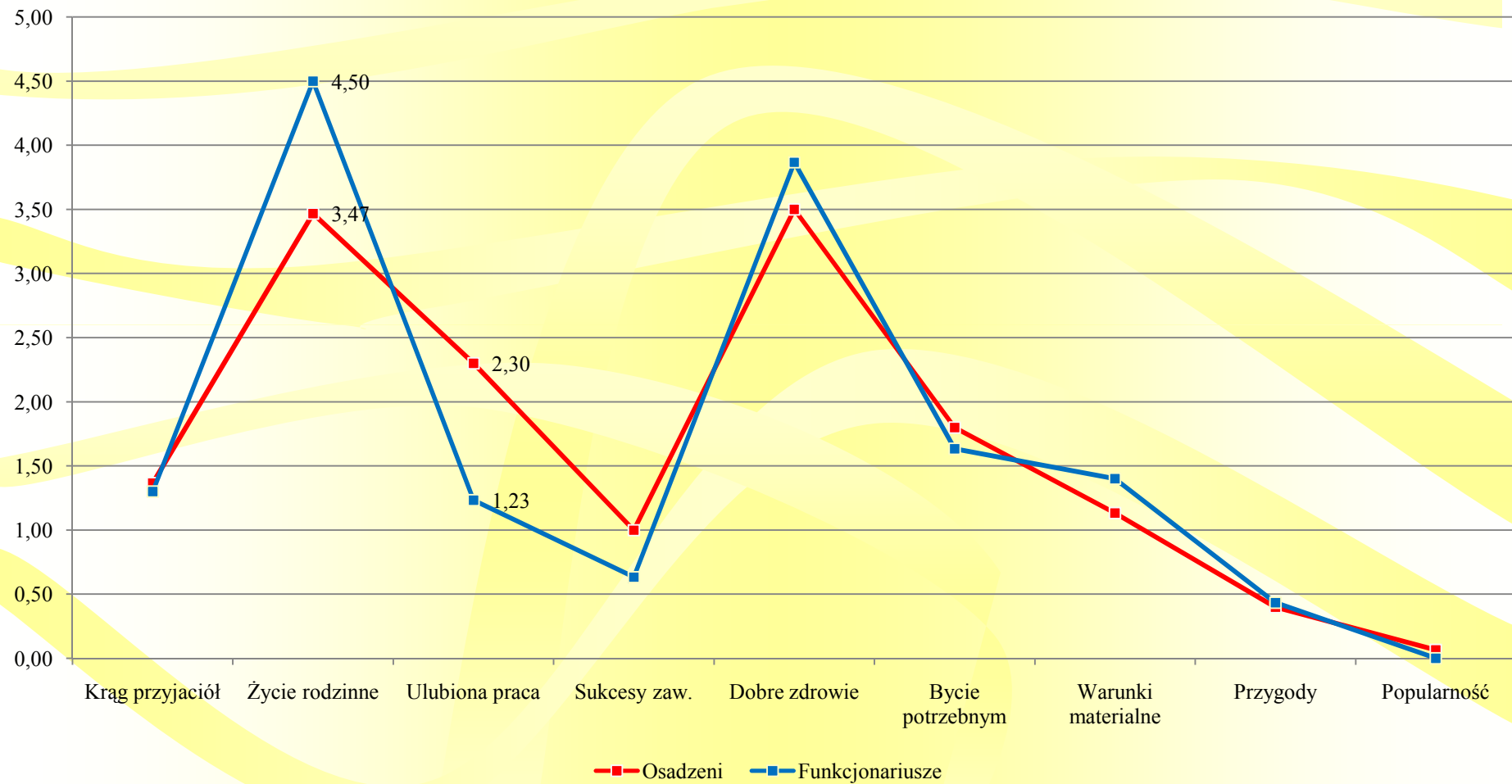
MSEI	Ogólna samoocena	Kompetencje	Bycie kochanym	Popularność	Zdolności przywódcze	Samokontrola	Samoakceptacja moralne	Atrakcyjność fizyczna	Witalność	Integracja tożsamości
Osadzeni	4,20	5,10	4,60	4,53	4,73	3,93	3,53	3,90	4,67	4,47
Funkcjonariusze	7,70	6,60	6,83	6,53	6,93	6,77	8,13	6,57	6,33	7,17
	t=-7,99 ***	t=-2,93 **	t=-5,63 ***	t=-4,02 ***	t=-5,49 ***	t=-6,23 ***	t=-8,63 ***	t=-5,50 ***	t=-3,80 ***	t=-5,88 ***

H₃: Osadzonych i funkcjonariuszy preferują różne wartości osobiste wpływające na poczucie szczęścia

- Osoby w obydwu badanych grupach szczęściu przypisują podobne wartości: przyjaźń i miłość, zdrowie, życie rodzinne, radość, mądrość

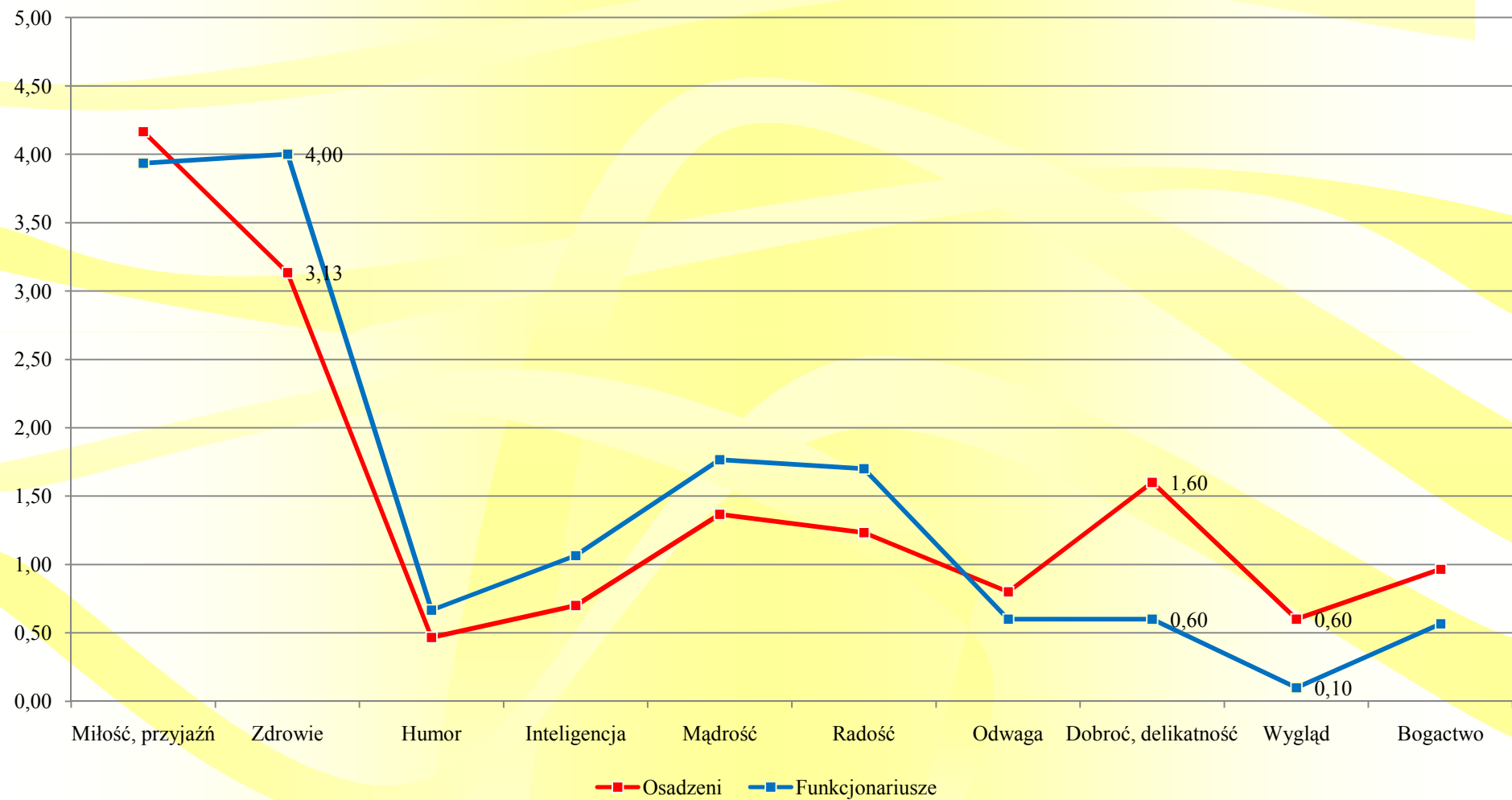
Funkcjonariusze istotnie bardziej cenią życie rodzinne i zdrowie a osadzeni wykonywanie ulubionej pracy czy zawodu, dobroć (delikatność) a także wygląd (prezentację)

H₃: Osadzonych i funkcjonariuszy preferują różne wartości osobiste wpływające na poczucie szczęścia



M.Sawa

H₃: Osadzonych i funkcjonariuszy preferują różne wartości osobiste wpływające na poczucie szczęścia

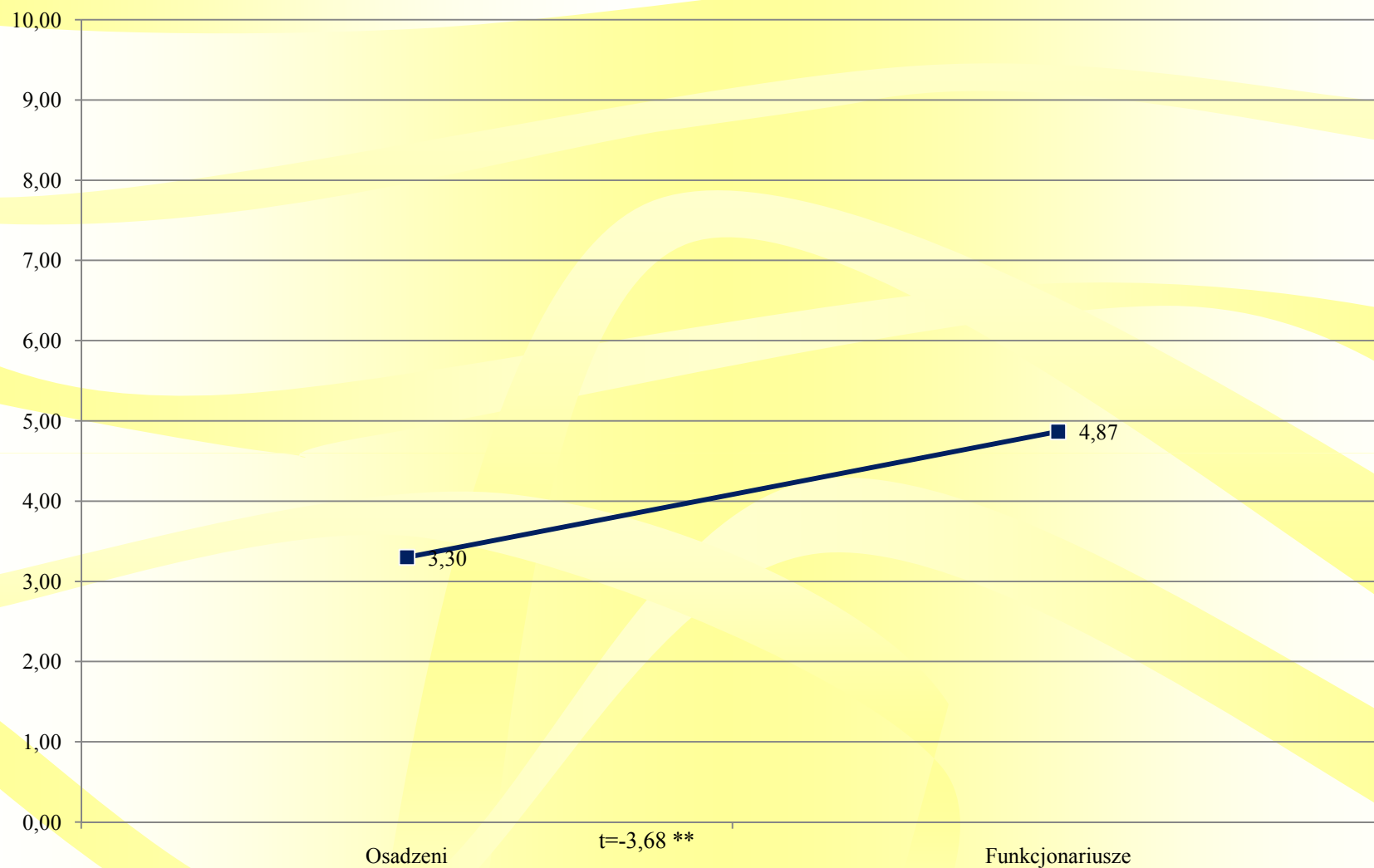


M.Sawa

Zmienne poddane kontroli: zachowania zdrowotne

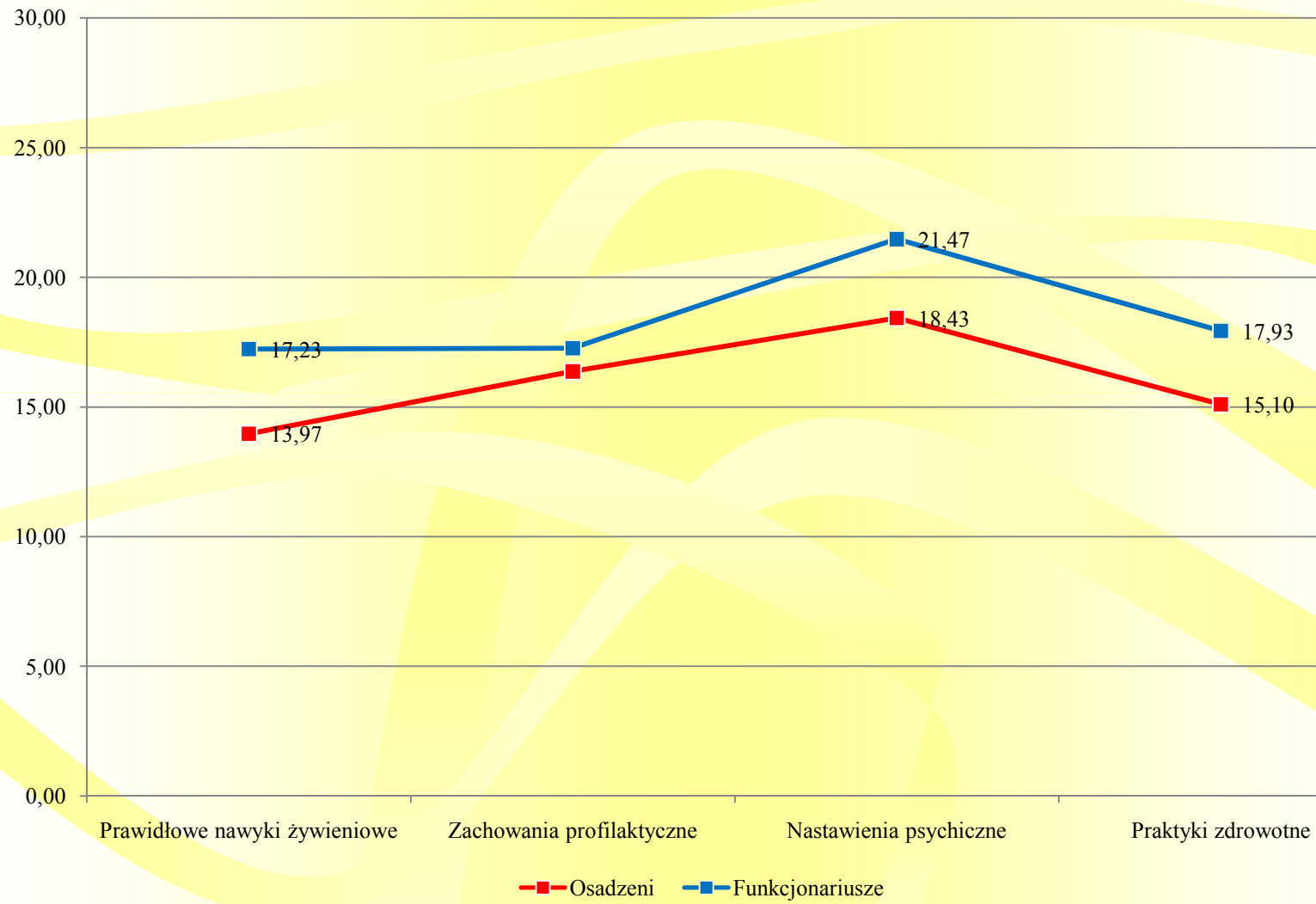
- Funkcjonariusze ujawniają większą dbałość o zachowania prozdrowotne (na poziomie przeciętnym) niż osadzeni (na poziomie niskim) - prawidłowe nawyki żywieniowe, własne pozytywne nastawienia psychiczne
- Grup nie różnicują istotnie zachowania profilaktyczne
- Wśród funkcjonariuszy jest istotnie mniej osób palących. Grupa skazanych to osoby uzależnione od alkoholu i miało to u nich bezpośredni związek z faktem osadzenia

Wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych



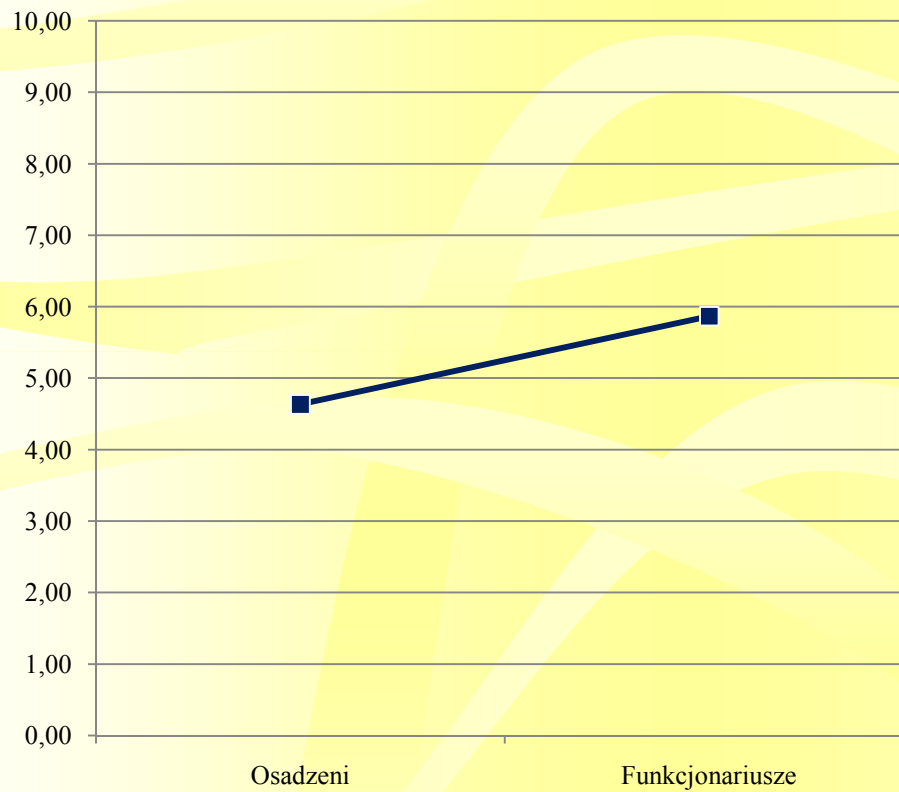
M.Sawa

Zachowania zdrowotne c.d.



M.Sawa

Zmienna poddana kontroli: obronne wzmacnianie samooceny - podatność na aprobatę społeczną



	\bar{x}	s
Osadzeni	4,63	1,67
Funkcjonariusze	5,87	1,94

t=-2,63 *

Zainteresowanych zapraszam do lektury artykułu:

Mariusz Sawa: Szczęście z za krat. w : W poszukiwaniu
szczęścia. Poleszak W. P. (red.). Innovatio Press Wydawnictwo
Naukowe WSEI, Lublin, 2014, s. 155-173

Dziękuję za uwagę