

Dariusz Krok

Uniwersytet Opolski, Opole  
ORCID: 0000-0002-1034-0944

Justyna Tkaczyk

Szkoła Podstawowa nr 1 w Niemodlinie  
ORCID: 0009-0007-4325-4480

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.03>

## **Prospołeczna aktywność młodzieży a poziom dobrostanu psychicznego – perspektywa mediacyjna**

**Streszczenie:** Analiza aktualnej literatury pokazuje, że istnieją powiązania między prospołeczną aktywnością młodych ludzi a ich dobrostanem psychicznym. Istotną rolę pełni także poczucie sensu życia, które pozwala jednostkom interpretować i organizować swoje codzienne doświadczenia, osiągać cele i kategoryzować ważne obiekty. Celem artykułu jest określenie kierunku oraz siły relacji między wymiarami Jasnej Triady i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego w mediacyjnej perspektywie egzystencjalnego poczucia sensu życia w grupie późnych adolescentów. W badaniach wzięło udział 190 osób będących w okresie późnej adolescencji – 108 kobiet (56,8%) i 82 mężczyzn (43,2%). Wiek osób poddanych badaniu wahał się w przedziale od 17 do 24 lat; średnia wieku wynosiła  $M = 22,35$  lat ( $SD = 2,06$ ). Wyniki przeprowadzonych badań wskazały na dodatnie zależności pomiędzy dwoma wymiarami Jasnej Triady: wiarą w ludzi i humanizmem a poczuciem sensu życia, zrozumieniem i celem, a także dobrostanem psychicznym. Ponadto wymiar Jasnej Triady – kantyizm, dodatnio korelował z dobrostanem psychicznym. Poczucie sensu życia było istotnym statystycznie mediatorem w dwóch następujących relacjach: 1) wiary w ludzi z do-

brostanem psychicznym oraz 2) humanizmu z dobrostanem psychicznym. Wyniki te potwierdzają przypuszczenia badawcze, że związki prospołecznej aktywności młodzieży z dobrostanem psychicznym zależą od ich poczucia sensu życia.

**Słowa kluczowe:** prospołeczna aktywność młodzieży, Jasna Triada, dobrostan psychiczny, poczucie sensu życia, młodzież

## 1. Wprowadzenie

### 1.1. Prospołeczne postawy młodzieży w ujęciu Jasnej Triady

Według Bierkowa (2002) zachowania prospołeczne dotyczą dobrowolnych działań, które mają na celu pomóc lub przynieść korzyść innej osobie lub grupie osób. Postawy prospołeczne oznaczają względnie trwałą gotowość ludzi do pozytywnych reakcji skierowanych względem innych. Są to działania nieodpłatne, a ich przykładem jest udzielanie komuś wsparcia, przekazanie darowizny lub szeroko pojęte pomaganie. Zachowanie prospołeczne nie jest motywowane spełnieniem obowiązku zawodowego, to działanie na rzecz innych przy obecności zewnętrznych wzmocnień lub ich braku (Mariański 2012). Troska o innych ludzi może być skierowana na konkretnego człowieka, dotyczyć szerszych zbiorowości lub ochrony interesów społecznych.

Zachowania prospołeczne podejmowane przez młodzież są różnorodne i obejmują: stawanie w obronie innych, zachęcanie innych do działania, pomaganie innym w rozwijaniu umiejętności (w tym osobom pominiętym), dzielenie się z innymi oraz udział w wolontariacie. Jest to także pozytywne nastawienie do ludzi i bycie humorystycznym. Badania przeprowadzone przez Bergen, Talley i Hamer (2003) wykazały, że ważnym elementem zachowań prospołecznych jest również pomaganie innym w regulacji własnych emocji. Oznacza to, że prospołeczni nastolatki są postrzegani przez swoich rówieśników jako osoby ułatwiające regulację emocjonalną u innych, a także u siebie.

Jasna Triada jest konstruktem alternatywnym do Ciemnej Triady, zaproponowanym przez Kaufmana i współpracowników (2019). Celem badaczy było stworzenie miary obejmującej pozytywne cechy osobowości, które stanowią przeciwieństwo wymiarów reprezentowanych przez Ciemną Triadę – narcyzmu, makiawelizmu oraz psychopatii (Paulus, Williams 2002). Jak się okazało, nowy koncepcyjnie konstrukt nie jest jedynie wersją odwrotnie zakodowanej Ciemnej Triady, ale zupełnie nową orientacją do mierzenia pozytywnych aspek-

tów osobowości. Jak twierdzą badacze, natura ludzka jest dużo bardziej złożona, błędem byłoby zatem rozumienie jej w kategoriach dobra/zła lub jasna/ciemna (Muris i in. 2017).

Jasna Triada odzwierciedla życzliwą postawę zorientowaną na innych (Kauffman i in. 2019) i składa się z trzech wymiarów: wiary w ludzkość (przekonania w fundamentalną dobroć ludzi), humanizmu (docenianie godności i wartości każdej osoby) oraz kantyztu (traktowanie ludzi jako celów samych w sobie). Bardzo nieliczne przeprowadzone do tej pory badania pokazują, że Jasna Triada jest pozytywnie powiązana z satysfakcją z życia, rozwojem osobistym, współczuciem i empatią oraz jest ujemnie związana z agresją interpersonalną, egoizmem i lękiem. Ponadto wyższe wyniki w skali Jasnej Triady uzyskują osoby, które mają wyższą motywację do angażowania się w tworzenie trwałych i opartych na współpracy relacji międzyludzkich (Sevi, Doğruyol 2020). Dla porównania badania dotyczące Ciemnej Triady wykazały, że osoby, które osiągają wysokie wyniki w jej wymiarach, są zwykle bardziej aroganckie i niestabilne. Są również bardziej skłonne do angażowania się w działania antyspołeczne (Paulhus 2014).

Badania pokazują, że Ciemna Triada jest predyktorem różnych antyspołecznych zachowań w Internecie: cybernękania, cyberprześladowania oraz trollingu. Zależność ta dotyczy wszystkich jej wymiarów. Zachowanie ludzi online odzwierciedla ich zachowanie offline (Wang, Wang 2008), w związku z czym istnieje uzasadnienie, iż Ciemna Triada jest istotnym, negatywnym predyktorem prospołecznych zachowań wśród ludzi i na tej podstawie przewiduje się niższą prospołeczność zachowania offline (Wertag, Bratko 2019).

Badania przeprowadzone przez March i Marrington (2021), dotyczące prospołecznych zachowań w Sieci, pokazały, że wiara w ludzkość i humanizm są znaczącym pozytywnym predyktorem prospołecznych zachowań w Internecie. Prospołeczne zachowania online najlepiej przewidzieć, oceniając godność i wartość innych (humanizm), wiarę w dobro innych (wiara w ludzkość) oraz chęć zdobycia szacunku i podziwu (narcyzm). Kantyztm natomiast nie okazał się istotny, co pokazuje, że chociaż bycie uczciwym i autentycznym zniechęca do aspołecznych zachowań w Internecie, to nie promuje zachowań prospołecznych online.

Na dzień dzisiejszy jest niewiele badań dotyczących powiązania Jasnej Triady z prospołecznymi postawami wśród młodych ludzi. W dostępnej literaturze można natomiast znaleźć informacje, że osoby przejawiające większe zaufanie do innych ludzi mają mniejszą skłonność do kłamstwa, oszustw i kradzieży

(Mariański 2012). Ponadto bardziej respektują prawa innych, mają skłonność do przebaczenia i są bardziej przyjazne wobec innych oraz bardziej zadowolone z siebie i życia. Wspomniane wymiary wydają się zatem powiązane z jednym z wymiarów Jasnej Triady – wiary w ludzkość. Oznacza to, że mogą być dobrymi predyktorami postaw prospołecznych wśród młodych ludzi.

## 1.2. Dobrostan psychiczny w ujęciu eudajmonistycznym

Dobrostan psychiczny jest konstruktem, który pojawił się ponad osiemdziesiąt lat temu w definicji zdrowia Światowej Organizacji Zdrowia. Mówi ona, że zdrowiem jest „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby” (WHO 1948, s. 1). W literaturze psychologicznej, polskiej jak i zagranicznej, problematyka dobrostanu jest obszernie opisywana. W związku z tym pojawiło się szereg różnych koncepcji oraz narzędzi do badania odmiennych aspektów dobrostanu skonceptualizowanych przez różnych niezależnych badaczy (Karaś, Ciecuch 2017).

Konstrukc dobrotanu (*well-being*) wywodzi się z dwóch podejść filozoficznych – hedonistycznej oraz eudajmonistycznej. W rozumieniu pierwszej z nich dobrostan jest doświadczeniem przyjemności (Ryan, Deci 2001) oraz subiektywnym zadowoleniem z życia. Drugie podejście mówi natomiast o odczuciu, jakie towarzyszy realizacji potencjału człowieka oraz życiu, które jest zgodne z jego naturą (Waterman i in. 2010, za: Karaś, Ciecuch 2017). Perspektywa eudajmonistyczna traktuje dobrostan jako długotrwały pozytywny stan psychiczny, który wynika z zaangażowania jednostki w różne rozwojowe i egzystencjalne wyzwania życiowe, sens życia i autorefleksję. Można wnioskować, że hedonizm wynika z doświadczania bardziej przyjemnych niż nieprzyjemnych emocji i wiąże się z natychmiastową satysfakcją, szczęściem i przyjemnością oraz z ideą subiektywnego dobrostanu. Eudajmonia wiąże się z samorealizacją, sensem życia i rozwojem pozytywnych odczuć psychologicznych, które wynikają z realizacji pełnego potencjału jednostki (Salavera i in. 2020).

Obecnie jedną z najpopularniejszych koncepcji dobrostanu jest ta zaproponowana przez Ryff (1989), która wywodzi się z podejścia eudajmonistycznego. Badaczka zaproponowała sześć wymiarów dobrostanu: 1) samoakceptacja (*self-acceptance*) – pozytywny stosunek do siebie, który odzwierciedla się w szacunku do samego siebie oraz świadomości posiadania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych cech; 2) cel życiowy (*purpose in life*) – umiejętność znajdowania sensu oraz kierunku w życiu, a także definiowania i realizowania zadań

życiowych; 3) osobisty rozwój (*personal growth*) – wykorzystywanie własnego potencjału i talentu, rozwijanie własnych zdolności; 4) autonomia (*autonomy*) – działanie zgodnie z indywidualnie ustalonymi przez jednostkę zasadami oraz kierowanie się własnymi przekonaniem; 5) pozytywne relacje z innymi ludźmi (*positive relations with others*) – zadowolenie i satysfakcja z bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, utrzymywanie relacji przyjaźni i miłości; 6) panowanie nad otoczeniem (*environmental mastery*) – radzenie sobie z otaczającym światem, a także posiadanie możliwości tworzenia oraz podtrzymywania otoczenia satysfakcjonującego dla jednostki.

Teoria Ryff (1989) nie koncentruje się wyłącznie na doświadczaniu przez człowieka krótkotrwałych, pozytywnych emocji czy pozytywnego afektu, ale ujmuje dobrostan bardziej całościowo – jako istotny i nieodłączny element zdrowego rozwoju jednostki. Badania pokazują, że dobrostan w ujęciu eudajmonistycznym jest silnym korelatem zdrowego rozwoju psychicznego człowieka. Wymiary dobrostanu są powiązane z satysfakcjonującymi relacjami w rodzinie, małżeństwie oraz zaangażowaniem się w społecznie i zawodowo pełnione role (Strauser, Lustig, Ciftçi 2008, za: Karaś, Ciecuch 2017). Eudajmonistyczna koncepcja dobrostanu daje możliwość głębokiego i wnikliwego wglądu w naturę szczęścia. Dzieje się tak poprzez analizę mechanizmów w sferze indywidualnej (autonomia, akceptacja siebie) oraz społecznych (pozytywne relacje z innymi, panowanie nad środowiskiem). Możliwe jest dzięki temu częściowe poznanie oraz zrozumienie uwarunkowań oraz przyczyn satysfakcji oraz zadowolenia z życia ludzi (Krok 2012).

W ostatnich dziesięcioleciach eudajmonia cieszyła się dużym zainteresowaniem naukowców, a wiele badań miało na celu zidentyfikowanie czynników, które mogą prowadzić do dobrego samopoczucia w ujęciu eudajmonistycznym (Salavera i in. 2020). Istnieją różne teorie, które koncentrują się na osobistej ekspresji, dobrostanie psychicznym oraz teorii samostanowienia. Psychologicznym aspektem eudajmonii, które prowadzą jednostkę do tego psychologicznego stanu dobrego samopoczucia, poświęcono jednak niewiele uwagi w badaniach.

Dobrostan można ogólnie pojmować jako stan optymalnego funkcjonowania psychicznego (Ryan, Deci 2001). W okresie dojrzewania jednostki często stają w obliczu negatywnych wydarzeń życiowych, które mogą zakłócić zdrowy rozwój i zaszkodzić dobrostanowi. Negatywne zdarzenia życiowe są jednymi z najsilniejszych predyktorów złego samopoczucia u nastolatków (Grant i in. 2004, za: Bryden, Field, Francis 2015). Niemniej jednak nie wszystkie osoby, które spotkały się z negatywnymi wydarzeniami życiowymi, będą w rezultacie

odczuwać złe samopoczucie. Niektórzy są w stanie pozytywnie zaadaptować się w obliczu ryzyka i utrzymać lub odzyskać dobre samopoczucie, a proces ten często określa się mianem odporności (Windle 2011).

### 1.3. Rola poczucia sensu życia u młodzieży – perspektywa mediacyjna

Rozumienie poczucia sensu życia jest niezwykle różnorodne, a kwestie dotyczące wspomnianego konstruktu można poddawać analizom z różnych punktów widzenia. Wielu psychologów uważa go za istotną część procesów psychicznych i zachowań (Frankl 2000; Steger 2012; Wonga 1998, za: Krok 2014). Poczucie sensu życia pozwala jednostkom interpretować i organizować swoje codzienne doświadczenia, osiągać cele i kategoryzować ważne obiekty. Zdefiniowanie poczucia sensu życia stanowi wyzwanie zarówno od strony teoretycznej, jak i empirycznej. Frankl (1965) w swojej teorii znaczenia zaproponował, że każda osoba ma jakiś wyjątkowy cel lub nadrzędny cel swojego życia i stara się urzeczywistnić jak najwięcej wartości w otaczającej ją społeczności. Baumeister (1991) podkreśla, że sens życia zależy od celu, skuteczności, wartości i poczucia własnej wartości. Emmons (2003) zdefiniował znaczenie jako warunki i cele, do których dążą jednostki. Inni badacze sens życia opisują w kategoriach znaczenia (Yalom 1980).

Przegląd literatury sugeruje, że poczucie sensu życia jest ściśle związane z osobowością człowieka i jego środowiskiem, tj. sytuacją życiową oraz warunkami, w których żyje (Porczyńska-Ciszewska 2013). Poczucie sensu życia spełnia istotną funkcję w psychicznym funkcjonowaniu jednostki i jest czynnikiem motywacyjnym podejmowanych działań. Wymiar ten ułatwia radzenie sobie jednostki w sytuacjach trudnych oraz wiąże się z jej dobrostanem psychicznym (Krok 2012). Ma także szczególne znaczenie w okresie dojrzewania jednostki.

Okres dorastania jest ważnym i krytycznym etapem w rozwoju człowieka. Większość zmian fizjologicznych, psychologicznych i społecznych zachodzi właśnie w tym okresie życia. Okres dorastania może być postrzegany jako czas różnych zawirowań. Młodzież od dawna uważana jest za grupę ludzi, którzy poszukując siebie, próbują znaleźć jakąś formę tożsamości i znaczenia w swoim życiu (Erikson 1968). Posiadanie znaczenia lub celu w życiu może rozwiązać kryzys tożsamości, z którym zazwyczaj boryka się osoba w tym okresie. Sens życia jest ważnym zadaniem, które należy zrealizować w okresie dorastania (Li, Salcuni, Delvecchio 2018). Dorastający może doświadczać różnych zmie-

niających życie wydarzeń, dzięki czemu późny dorastający jest w stanie zbadać i znaleźć sens swojego życia. Ten proces znalezienia sensu życia może zapewnić późnym nastolatkom rozwój osobisty, a także dobre zdrowie psychiczne. Jeśli jednak nastolatki mają trudności z odnalezieniem sensu swojego życia, może to mieć negatywne skutki, takie jak problemy emocjonalne, myśli samobójcze, a także dolegliwości psychosomatyczne (Hartoyo, Wijaya 2021).

Związki między znaczeniem sensu życia i dążeniem do satysfakcji z życia osobistego a zdrowiem psychicznym zostały dobrze ugruntowane (Erikson 1982; Stefana, Frasera, Marcia 1992, za: Rathi, Rastogi 2007). Badania pokazują, że poszukiwanie sensu i spełnienia w życiu działa jako znaczący czynnik chroniący jednostkę przed niestabilnością psychiczną i działa ochronnie na zdrowie psychiczne oraz pozytywnie wpływa na dobre samopoczucie (Lukas 1991). Poczucie sensu życia okazało się silnym i spójnym predyktorem dobrostanu psychicznego (Zika, Chamberlain 1987). Badanie przeprowadzone przez Sheka (1992) wśród chińskich uczniów pokazało, że uczniowie, którzy zdobyli najwięcej punktów pod względem jakości życia i poczucia sensu życia, uzyskali również wysokie wyniki w dobrostanie psychicznym.

Z kolei badania przeprowadzone przez Kroka (2012) wykazały, że istnieje związek między poczuciem sensu życia a dobrostanem eudajmonistycznym. Obecność sensu życia była pozytywnie związana z ogólnym dobrostanem oraz z prawie wszystkimi, poza autonomią, jego wymiarami. Badanie wykazało, że jeśli ludzie posiadają poczucie sensu życia, to ich zadowolenie oraz satysfakcja w wymiarze wartości i celów jest wyższa, mają większą zdolność radzenia sobie w życiu, wykorzystywania własnego potencjału, utrzymywania relacji przyjaźni, odnajdywania kierunku w życiu oraz posiadają pozytywny stosunek do siebie.

Obecnie w literaturze brakuje badań dotyczących mediacyjnej roli poczucia sensu życia w relacjach czynników Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym, stąd istotne jest poszerzenie badań i wiedzy w tym zakresie. Analiza dostępnej literatury wykazała, że istnieją powiązania między poczuciem sensu życia a dobrostanem, mediatorami w tych związkach są natomiast czynniki podobne do czynników Jasnej Triady.

Yalçın i Malkoç (2015) przeprowadzili badanie na grupie tureckich studentów, którego celem było przetestowanie efektu mediacji zarówno nadziei, jak i przebaczenia dla związku między sensem życia a subiektywnym dobrostanem. Przeprowadzone analizy wykazały, że sens życia jest powiązany z subiektywnym dobrostanem poprzez przebaczenie i nadzieję. Wyniki te sugerują, że zwiększony sens życia przewidywał większe przebaczenie, które generowało większy su-

biektywny dobrostan. Większy sens życia przewidywał również wzrost nadziei, co następnie pozytywnie wpłynęło na subiektywne samopoczucie.

Ho, Cheung i Cheung (2010) badali związek między poczuciem sensu życia, optymizmem a dobrym samopoczuciem wśród nastolatków. W sumie 1807 młodych ludzi z Hongkongu wypełniło inwentarze, które oceniały ich osobowość, problemy psychospołeczne i zadowolenie z życia. Wyniki pokazały, że zarówno poczucie sensu życia, jak i optymizm istotnie wiążą się z wielowymiarową satysfakcją z życia i strukturą problemów psychospołecznych wśród młodzieży. Optymizm służył również jako częściowy mediator w relacjach między sensem życia a pozytywnymi i negatywnymi aspektami dobrostanu. Mediacyjna rola optymizmu nie różniła się w zależności od płci.

#### 1.4. Cel badań

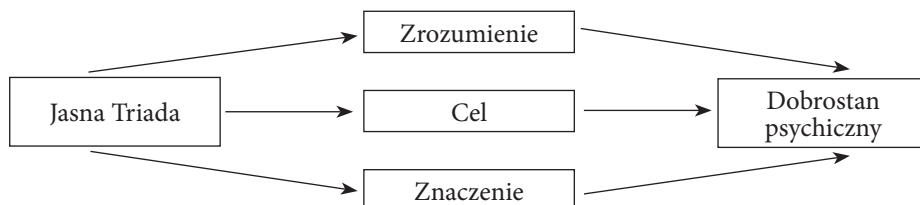
Celem niniejszego artykułu jest pokazanie kierunku oraz siły relacji między wymiarami Jasnej Triady i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego w mediacyjnej perspektywie egzystencjalnego poczucia sensu życia w grupie późnych adolescentów. Badania mają również na celu sprawdzenie, które czynniki poczucia sensu życia pełnią funkcję mediacyjną w powyższych relacjach. W ramach tak sformułowanego celu badań postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: Wyższy poziom Jasnej Triady będzie wiązał się z silniejszym poczuciem sensu życia i wyższym eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym;

H2: Poczucie sensu życia będzie dodatkowo wiązało się z dobrostanem psychicznym;

H3: Poczucie sensu życia będzie pełnić funkcję mediacyjną między Jasną Triadą a dobrostanem psychicznym.

**Rysunek 1.** Model mediacyjnej roli wymiarów egzystencjalnego poczucie sensu życia w relacjach pomiędzy Jasną Triadą a dobrostanem psychicznym





## 2. Metoda

### 2.1. Osoby badane i procedura badań

W badaniach wzięło udział 190 osób będących w okresie późnej adolescencji, które mieszkały w różnych rejonach południowej i środkowej Polski. W grupie było 108 kobiet (56,8%) i 82 mężczyzn (43,2%). Wiek osób poddanych badaniu wahał się w przedziale od 17 do 24 lat; średnia wieku wynosiła  $M = 22,35$  lat ( $SD = 2,06$ ). Osoby badane stanowiły reprezentatywną próbę populacji polskiej dla badanej grupy wiekowej. Część z nich to uczniowie lub studenci (68,5%), natomiast pozostali pracowali w różnych sektorach życia zawodowego (31,5%). W pomiarach zastosowano procedurę doboru próby na zasadzie kuli śnieżnej. Część z badań przeprowadzono za pomocą platformy internetowej, a część osób badanych odpowiadała w formie tradycyjnej (papier – ołówek). Każda osoba posiadała dostęp do identycznego zestawu narzędzi, składającego się z informacji o badaniu, metryczki oraz kwestionariuszy opatrzonej instrukcjami. Informacje zawarte w instrukcji nie wskazywały na specyfikę mierzonych konstruktywów, aby nie skłonić badanych do udzielania nienaturalnych odpowiedzi i tym samym uniknąć zniekształcenia wyników badań.

### 2.2. Narzędzia badawcze

#### **Jasna Triada**

Skala Jasnej Triady (*Light Triad Scale*) została opracowana przez Kaufman i in. (2019). Do polskich warunków zaadaptował ją Krok i Gerymski (2020). Kwestionariusz zawiera 12 itemów, które tworzą trzy podskale mierzące: poziom wiary w ludzi, humanizm oraz kantyzm. Narzędzie to odzwierciedla troskę oraz dobroczynną orientację na innych ludzi, którą człowiek przejawia w codziennym zachowaniu. Osoby badane udzielają odpowiedzi, w jakim stopniu zgadzają się z podanymi stwierdzeniami, wykorzystując w tym celu pięciostopniową skalę Likerta. W skali Jasnej Triady zdania przedstawiają osobowość człowieka w pozytywny sposób (Lomas, Ivtzan 2016; Lopez, Pedrotti, Snyder 2019, za: Gerymski, Krok 2019). Badania wykazały, że skala Jasnej Triady ma wskaźnik rzetelności i trafności na wysokim poziomie (Gerymski, Krok 2019). Polską wersję skali charakteryzuje rzetelność –  $\alpha$  Cronbacha w przedziale od 0,67 do 0,80, a trafność uzyskała porównywalne wskaźniki do oryginalnej skali.

### **Egzystencjalne poczucie sensu życia**

Skala Poczucia Sensu Życia (*Multidimensional Existential Meaning Scale*) została skonstruowana przez George i Park (2017). Kwestionariusz zawiera trójstronne spojrzenie na sens życia i mierzy je w trzech różnych wymiarach: zrozumienia, celu i znaczenia. Narzędzie zbudowane jest z 9 itemów, które tworzą trzy skale określające poziom poczucia sensu życia. Odpowiedzi na stwierdzenia zawarte w Skali Poczucia Sensu Życia udzielane są przez osoby badane na siedmiostopniowej skali Likerta. Suma uzyskanych przez badanego odpowiedzi w poszczególnych skalach określa poziom wymienionych wymiarów poczucia sensu życia. Polska adaptacja skali MEMS została wprowadzona przez Gerymskiego i Kroka (2019). Wyniki procedury testowania skali wskazały na rzetelność narzędzia, a współczynniki alfa i omega przekroczyły wartość 0,70, co wskazuje na spójność walidowanej skali. Wyniki te są bardzo podobne do oryginalnej wersji kwestionariusza.

### **Dobrostan psychiczny**

Kwestionariusz Dobrostanu Psychicznego (*Psychological Well-Being Scales*) to skala skonstruowana przez Ryff (1989; Ryff, Keyes 1995) do pomiaru sześciu wymiarów dobrostanu psychicznego w ujęciu eudajmonistycznym: samoakceptacji, pozytywnych relacji z innymi ludźmi, autonomii, panowania nad otoczeniem, celu życiowego oraz osobistego rozwoju. Polską wersję skali zaadaptowano dla badań nad jakością życia (Krok 2009). Narzędzie składa się z 42 itemów, a stwierdzenia są oceniane przez badanych na siedmiostopniowej skali Likerta. Współczynniki rzetelności  $\alpha$  - Cronbacha dla poszczególnych skal wyniosły od 0,72 do 0,86. Trafność natomiast sprawdzono metodą korelacji ze Skalą Satysfakcji z Życia SWLS oraz Skalą Depresji Becka. Uzyskane wyniki wykazały, że współczynniki korelacji dla skal wahały się odpowiednio: od 0,31 do 0,74, oraz od -0,35 do -0,64.

## **3. Wyniki badań własnych**

### **3.1. Analizy różnicowe i korelacyjne**

W pierwszym kroku określono różnice w zakresie mierzonych zmiennych pomiędzy kobietami i mężczyznami. Wyniki zaprezentowano w tabeli 1.

**Tabela 1.** Wyniki testu *t*-Studenta między kobietami a mężczyznami w zakresie wymiarów Jasnej Triady, poczucia sensu życia i dobrostanu psychicznego

|                         | Kobiety | Mężczyźni | <i>t</i> | <i>p</i> |
|-------------------------|---------|-----------|----------|----------|
| 1. Wiara w ludzi        | 3,32    | 3,31      | 0,089    | 0,929    |
| 2. Humanizm             | 3,84    | 3,59      | 2,400    | 0,017    |
| 3. Kantyzm              | 3,93    | 3,72      | 2,306    | 0,022    |
| 4. Zrozumienie          | 4,85    | 4,80      | 0,306    | 0,760    |
| 5. Cel                  | 5,77    | 5,51      | 1,508    | 0,133    |
| 6. Znaczenie            | 4,68    | 4,61      | 0,325    | 0,745    |
| 7. Dobrostan psychiczny | 5,02    | 4,91      | 0,912    | 0,363    |

Spośród mierzonych zmiennych wyniki istotne statystycznie zanotowano tylko dla humanizmu i kantyzmu, w których kobiety uzyskały wyższe wyniki niż mężczyźni. Biorąc pod uwagę znaki testu różnic, można powiedzieć, że kobiety charakteryzują się wyższym poziomem traktowania każdej osoby jako jednostki ważnej i jej poszanowania, a także bardziej patrzą na ludzi w kategoriach celów, do których się dąży.

Następnie przeprowadzono kalkulacje danych na podstawie statystyk opisowych i wyników korelacji. Wyniki zaprezentowano w tabeli 2.

**Tabela 2.** Wyniki korelacji *r*-Pearsona między wynikami Jasnej Triady, poczucia sensu życia i dobrostanu psychicznego

|                         | M    | SD   | 1.      | 2.      | 3.    | 4.      | 5.      | 6.      |
|-------------------------|------|------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|
| 1. Wiara w ludzi        | 3,32 | 0,84 | –       |         |       |         |         |         |
| 2. Humanizm             | 3,73 | 0,71 | 0,42*** | –       |       |         |         |         |
| 3. Kantyzm              | 3,84 | 0,64 | 0,19**  | 0,33*** | –     |         |         |         |
| 4. Zrozumienie          | 4,83 | 1,23 | 0,30*** | 0,18*   | 0,02  | –       |         |         |
| 5. Cel                  | 5,66 | 1,21 | 0,18*   | 0,22*** | 0,02  | 0,64*** | –       |         |
| 6. Znaczenie            | 4,65 | 1,46 | 0,09    | 0,08    | -0,06 | 0,57*** | 0,52*** | –       |
| 7. Dobrostan psychiczny | 4,98 | 0,84 | 0,18*   | 0,19**  | 0,14* | 0,63*** | 0,63*** | 0,56*** |

\*\*\*  $p < 0,001$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

Wyniki przeprowadzonej analizy korelacyjnej wykazały, że współczynniki korelacji  $r$ -Pearsona były istotne statystycznie w zdecydowanej większości porównań. Dodatkowo zależności zaobserwowano pomiędzy dwoma wymiarami Jasnej Triady: wiarą w ludzi i humanizmem, a wymiarami poczucia sensu życia: zrozumieniem i celem, a także dobrostanem psychicznym. Ponadto wymiar Jasnej Triady – kantyzm, dodatkowo korelował z dobrostanem psychicznym. Oznacza to, że im wyższy poziom wiary w ludzkość i traktowania każdej osoby za ważną, tym silniejsze poczucie sensu życia w zakresie zrozumienia i celu oraz tym wyższy poziom odczuwanego dobrostanu psychicznego. Ponadto, im wyższe ujmowanie człowieka jako celu samego w sobie, tym silniejszy dobrostan psychiczny. Wszystkie wymiary poczucia sensu życia: zrozumienie, cel i znaczenie, dodatkowo korelowały z dobrostanem psychicznym. Wskazuje to, że im silniejszy proces tworzenia poczucia sensu życia w zakresie egzystencjalnym, tym osoby charakteryzują się wyższym natężeniem dobrostanu psychicznego. Wyniki istotne statystycznie (dodatknie korelacje) wystąpiły także w wewnętrznym obrębie konstruktów Jasnej Triady oraz poczucia sensu życia, co – biorąc pod uwagę specyfikę i budowę tych konstruktów – wydaje się rzeczą całkowicie zrozumiałą. Jeśli chodzi o korelacje wieku osób badanych z powyższymi zmiennymi, to żaden z wyników nie osiągnął poziomu wymaganej istotności statystycznej ( $p < 0,05$ ) – najprawdopodobniej przyczyną może być ten sam okres rozwojowy osób badanych.

### 3.2. Analizy mediacyjne

W celu weryfikacji mediacyjnej roli poczucia sensu życia w związkach Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym zastosowano Makro PROCESS v4.0 (Hayes, 2018, model 4) z procedurą *bootstrappingu* opartą na następujących parametrach: liczba próbek = 10 000; 95% przedziały ufności skorygowane o błąd. Zastosowany model uwzględniał trzy mediatory równoległe, którymi były wymiary poczucia sensu życia: zrozumienie, cel i znaczenie.

Przetestowano trzy modele mediacyjne, które różniły się między sobą zmienną niezależną – do poszczególnych modeli wprowadzano kolejno wymiary Jasnej Triady: wiarę w ludzi, humanizm i kantyzm. Pozostałe czynniki w modelach, tj. wymiary poczucia sensu życia i dobrostan psychiczny, były stałe. Wyniki szczegółowych analiz mediacyjnych zaprezentowano w Tabeli 3.

**Tabela 3.** Wyniki analizy mediacyjnej roli poczucia sensu życia w związkach Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym

| Zmienne  | <i>Efekt</i> | <i>SE</i> | <i>LLCI</i> | <i>ULCI</i> |
|--|--------------|-----------|-------------|-------------|
| <b>Efekty bezpośrednie</b>                         |              |           |             |             |
| Wiara w ludzi – Dobrostan psychiczny               | 0,01         | 0,05      | -0,10       | 0,11        |
| Humanizm – Dobrostan psychiczny                    | 0,06         | 0,06      | -0,07       | 0,18        |
| Kantyzm – Dobrostan psychiczny                     | 0,19         | 0,07      | 0,06        | 0,31        |
| <b>Efekty pośrednie</b>                            |              |           |             |             |
|  | <i>Efekt</i> | <i>SE</i> | <i>LLCI</i> | <i>ULCI</i> |
| Wiara w ludzi – Zrozumienie – Dobrostan psychiczny | 0,08         | 0,03      | 0,03        | 0,16        |
| Wiara w ludzi – Cel – Dobrostan psychiczny         | 0,06         | 0,03      | 0,01        | 0,12        |
| Wiara w ludzi – Znaczenie – Dobrostan psychiczny   | 0,02         | 0,02      | -0,02       | 0,06        |
| Totalny efekt pośredni                             | 0,16         | 0,06      | 0,04        | 0,29        |
| Humanizm – Zrozumienie – Dobrostan psychiczny      | 0,05         | 0,03      | 0,03        | 0,16        |
| Humanizm – Cel – Dobrostan psychiczny              | 0,07         | 0,03      | 0,03        | 0,13        |
| Humanizm – Znaczenie – Dobrostan psychiczny        | 0,02         | 0,02      | -0,01       | 0,05        |
| Totalny efekt pośredni                             | 0,14         | 0,05      | 0,04        | 0,24        |
| Kantyzm – Zrozumienie – Dobrostan psychiczny       | 0,01         | 0,02      | -0,04       | 0,04        |
| Kantyzm – Cel – Dobrostan psychiczny               | 0,01         | 0,03      | -0,04       | 0,06        |
| Kantyzm – Znaczenie – Dobrostan psychiczny         | -0,01        | 0,02      | -0,06       | 0,02        |
| Totalny efekt pośredni                             | -0,001       | 0,05      | -0,10       | 0,10        |

\*\*\*  $p < 0,001$ 

Wyniki analiz statystycznych pokazały, że tylko jeden efekt bezpośredni – kantyzmu z dobrostanem psychicznym, okazał się istotny statystycznie (Tabela 3). Uwzględniając znak zależności, można powiedzieć, że wyższy poziom kantyzmu wiąże się z wyższym natężeniem dobrostanu psychicznego. Dwa pozostające

stałe efekty: wiara w ludzi – dobrostan psychiczny oraz humanizm – dobrostan psychiczny, były nieistotne.

W ramach efektów pośrednich analiza efektów totalnych wykazała, że poczucie sensu życia było istotnym statystycznie mediatorem w dwóch następujących relacjach: wiary w ludzi z dobrostanem psychicznym oraz humanizmu z dobrostanem psychicznym. Nie odnotowano natomiast istotnych efektów mediacyjnych poczucia sensu życia w związku kandydyzmu z dobrostanem psychicznym. Biorąc pod uwagę szczegółowe wyniki dla poszczególnych zależności, można stwierdzić, że w przypadku wiary w ludzi dwa wymiary poczucia sensu życia: zrozumienie i cel, okazały się mediatorami. Wyższy poziom wiary w ludzi wiązał się z wyższym natężeniem zrozumienia i celu, które z kolei wiązało się z silniejszym dobrostanem psychicznym. Podobnie było dla wymiaru humanizmu, w obrębie którego zrozumienie i cel pełniły również funkcję mediatorów. Wyższy poziom humanizmu był powiązany z wyższym zrozumieniem i celem, które to czynniki następnie wiązały się z silniejszym dobrostanem psychicznym. W obydwóch powyższych przypadkach wymiar znaczenia nie pełnił funkcji mediatora. Dla ostatniego z wymiarów Jasnej Triady, tj. kandydyzmu, żaden ze szczegółowych wyników mediacyjnych nie osiągnął wymaganej wartości statystycznej. Podsumowując uzyskane wyniki, należy stwierdzić, że dwa z trzech możliwych efektów mediacyjnych Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym okazały się istotne statystycznie.

#### 4. Dyskusja na temat wyników

Celem prezentowanych badań było określenie związków zachodzących między Jasną Triadą a eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym w mediacyjnej perspektywie egzystencjalnego poczucia sensu życia u osób będących w okresie późnej adolescencji. Wyniki w zdecydowanej mierze potwierdziły zakładane wcześniej zależności i pokazały wiele interesujących powiązań między badanymi czynnikami. Najbardziej wartościowym i najważniejszym było stwierdzenie mediacyjnej roli poczucia sensu życia w relacjach Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym. Przemawia za tym między innymi fakt, że w dostępnej literaturze, na dzień dzisiejszy, brakuje badań sprawdzających rolę poczucia sensu życia między wymiarami Jasnej Triady a dobrostanem psychicznym.

## Bezpośrednie powiązania między Jasną Triadą a dobrostanem psychicznym

Pierwsza postawiona w badaniu hipoteza zakładała, że wyższy poziom Jasnej Triady będzie się wiązał z silniejszym poczuciem sensu życia. Przeprowadzone analizy wykazały, że dwa czynniki Jasnej Triady: wiara w ludzi i humanizm, dodatnio korelują z dwoma wymiarami poczucia sensu życia: zrozumieniem i celem. Innymi słowy, im wyższa wiara w ludzkość i traktowanie każdej osoby za ważną, tym silniejsze u jednostki poczucie sensu życia w zakresie zrozumienia i celu. W literaturze nie ma badań sprawdzających zależności między Jasną Triadą a poczuciem sensu życia, stąd uzyskane wyniki wnoszą nową wiedzę w tym zakresie. Istnieją jednak badania, które wykazały pozytywne relacje między czynnikami Jasnej Triady a wymiarami mogącymi dodatkowo korelować z poczuciem sensu życia. Badania przeprowadzone przez Kaufmana i współpracowników (2019) wykazały, że osoby, które uzyskały wyższe wyniki w Jasnej Triadzie, miały więcej satysfakcji w relacjach z innymi ludźmi, charakteryzowały się wyższą życzliwością, cierpliwością i wdzięcznością. Dodatkowo, wyższe wyniki w Jasnej Triadzie wiązały się pozytywnie z optymistycznymi przekonaniami na temat siebie, świata i własnej przyszłości. Osoby uzyskujące wyższe wyniki w Skali Jasnej Triady zgłaszały również wyższą samoocenę, autentyczność i wyższe poczucie własnej wartości.

Według Frankla (2000) istnieją trzy drogi, które mogą prowadzić do poczucia sensu życia: pierwszą jest podejmowanie pracy; drugim jest miłość, za czym przemawia stwierdzenie, że sens życia ma istotną dodatnią korelację z pozytywnymi relacjami, ostatnim natomiast jest znoszenie nieuniknionego cierpienia, co jest poparte odkryciem, że dzięki cierpliwości i adaptacyjnemu radzeniu sobie jednostki mogą uzyskać sens nawet w okresie żałoby i poważnych kryzysów życiowych.

Pierwsza hipoteza zakładała również, że wyższy poziom Jasnej Triady będzie się wiązał z wyższym eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym. Analiza wyników badania wykazała, że wszystkie trzy czynniki Jasnej Triady: wiara w ludzkość, humanizm oraz kandyzm, dodatnio korelowały z dobrostanem psychicznym. Potwierdza to również wynik uzyskany przez Stavradi i in. (2022). Badacze ci, wprowadzając na grunt hiszpański skalę Jasnej Triady, przeprowadzali analizy na populacji ogólnej. Wszystkie wymiary Jasnej Triady były istotnie skorelowane z wymiarami dobrostanu, oprócz autonomii, która reprezentuje intencje ludzi, aby być sobą i podtrzymywać swoje opinie, pomimo

presji społecznej (Ryff 1989). Szczególnie silny związek zauważono między humanizmem a dobrostanem psychicznym. Wnioski te można łatwo zrozumieć, ponieważ humanizm definiuje się jako dostrzeganie w innych tego, co najlepsze, co zgodnie z otrzymanymi wynikami pozytywnie wpływa na relacje międzyludzkie.

Druga postawiona w badaniu hipoteza zakładała, że poczucie sensu życia będzie się dodatnio wiązało z dobrostanem psychicznym. Przeprowadzone analizy wykazały, że wszystkie wymiary poczucia sensu życia: zrozumienie, cel i znaczenie, dodatnio korelowały z dobrostanem psychicznym. Otrzymane wyniki mają potwierdzenie w dotychczas przeprowadzonych badaniach. Badania Kleftarasa i Psarra (2012) na grupie młodych mężczyzn rekrutujących do marynarki wojennej w Grecji wykazały ujemny związek między sensem życia a objawami somatycznymi, lękiem, zaburzeniami snu, problemami w funkcjonowaniu społecznym i depresją. Oznacza to, że im wyższy sens życia danej osoby, tym lepsze jej/jego zdrowie psychiczne, subiektywne poczucie stanu zdrowia, funkcjonowania społecznego oraz mniejszy niepokój, zaburzenia snu i objawy depresyjne. Ponadto porównanie średnich wyników między osobami z wyższymi i niższymi wynikami sensu życia wskazywały, że osoby z wyższym poczuciem sensu życia różnią się istotnie we wszystkich powyższych czynnikach w porównaniu z osobami o niższym poczuciu sensu życia, wykazując znacznie lepsze wyniki w zakresie ogólnego zdrowia psychicznego, udziałem danej osoby w działalności społecznej, politycznej, sportowej i kulturalnej oraz redukcją objawów depresji. Osoba zaangażowana w jakąkolwiek działalność (przyjemną lub nie) posiada istotne źródło poczucia sensu życia, które może ostatecznie doprowadzić do zmniejszenia depresji i poprawy dobrostanu jednostki.

Dodatnią korelację między poczuciem sensu życia a dobrostanem pokazują również badania przeprowadzone przez Kroka (2012). Wykazały one, że wyższy poziom obecności sensu życia wiązał się z większą zdolnością do radzenia sobie z otaczającym światem, umiejętnością wykorzystywania własnego potencjału i talentu oraz utrzymywaniem przyjaźni i miłości, odnajdywaniem kierunku oraz sensu w życiu, a także pozytywnym stosunkiem do siebie. Posiadanie przez człowieka sensu życia jest związane z uświadomieniem sobie celów i wypracowaniem wizji życia, jest też ważniejsze niż samo dążenie do jego osiągnięcia.



## Mediacyjna funkcja poczucia sensu życia w relacjach Jasnej Triady z dobrostanem psychicznym

Trzecia postawiona w badaniu hipoteza zakłada, że poczucie sensu życia będzie pełnić funkcję mediacyjną między Jasną Triadą a dobrostanem psychicznym. Przeprowadzone analizy wykazały, że poczucie sensu życia było istotnym statystycznie mediatorem w dwóch następujących relacjach: wiary w ludzi z dobrostanem psychicznym oraz humanizmu z dobrostanem psychicznym. Nie odnotowano natomiast istotnych efektów mediacyjnych poczucia sensu życia w związku kandydatury z dobrostanem psychicznym.

W dostępnej literaturze brakuje bezpośrednich badań w zakresie mediacyjnej roli poczucia sensu życia między wymiarami Jasnej Triady a dobrostanem psychicznym, jednak rezultaty dotychczasowych badań w obszarze czynników pokrewnych wskazują na taką możliwość. Kaufman i in. (2019) wykazali, że wyższe wyniki w wymiarach Jasnej Triady były powiązane między innymi z wyższym poziomem zadowolenia z życia, empatią i współczującą postawą wobec innych ludzi, akceptacją, sumiennością, otwartością na doświadczenie i przekonaniem, że ludzie są cnotliwi i dobrzy. Jasna Triada była również powiązana z autonomią, bezpiecznym stylem przywiązania, poczuciem własnej wartości, poczuciem autentyczności oraz życzliwością, przebaczeniem, ciekawością, miłością i wdzięcznością.

Badania przeprowadzone przez Krocka (2012) wykazały mediacyjną funkcję między duchowością a dobrostanem eudajmonistycznym. Duchowość powiązana jest z czynnikami motywacyjnymi, które odgrywają istotną rolę w zadowoleniu z życia, szczęściu i doświadczaniu pozytywnych stanów emocjonalnych. Duchowość składa się z trzech głównych wymiarów: 1) postawy religijnej – odnosi się ona do posiadanych przez jednostkę przekonań religijnych dotyczących wiary w Boga i relacji do Niego; 2) wrażliwości etycznej – obejmuje ona sferę zainteresowania losem innych ludzi i sferę zachowań etycznych; 3) harmonii – reprezentuje ona poszukiwanie zgodności ze światem i wewnętrżnej spójności (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska 2004). Po kilku latach dodano również czwarty wymiar: samodoskonalenie, który oznacza zdolność samorealizacji, korzystania z twórczości i nowych doświadczeń w codziennych działaniach (Heszen 2008). Wymiar wrażliwości etycznej wydaje się łączyć z empatią, współczującą postawą wobec ludzi, oraz przekonaniem, że ludzie są cnotliwi i dobrzy. W związku z powyższym zdecydowano się postawić hipotezę o mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia między Jasną Triadą a dobrostanem psychicznym.

## Ograniczenia badań i podsumowanie

Dyskutując nad uzyskanymi wynikami, należy zwrócić uwagę na kilka ograniczeń. Po pierwsze, badanie ma charakter poprzeczny, co nie pozwala na wyciąganie wniosków dotyczących przyczynowości badanych związków. Nie wyklucza się, że Jasna Triada i poczucie sensu życia wchodzi we wzajemne interakcje w czasie, co mogłoby zmienić wyniki uzyskane przy użyciu danych poprzecznych. Przyszłe badania z danymi podłużnymi powinny zbadać tę możliwość. Po drugie, dobrostan psychiczny to złożone i wielowymiarowe zjawisko, które w jakiejś mierze zależy od aktualnej sytuacji życiowej badanych (Liu, Ping i Gao 2019). Nie mierzono tej zmiennej, a zatem zmierzony poziom dobrostanu może być konsekwencją nie tylko relacji do postaw prospołecznych, ale także innych przypadkowych okoliczności życiowych. Część z badań przeprowadzono za pomocą platformy internetowej, a inne w formie tradycyjnej, tj. papier – ołówek, co naraża je na ryzyko odpowiedzi udzielonych pod wpływem zmian pamięci lub tendencji społecznych (Yao, Lin i Hu 2021). Inne formy oceny poczucia sensu życia lub dobrostanu (np. quasi-eksperymenty lub metody projekcyjne) byłyby pożądane, aby zmniejszyć wpływ ww. czynników.

Pomimo tych ograniczeń, zaprezentowany artykuł poszerza dotychczasowe rozumienie związków między Jasną Triadą i dobrostanem społecznym, pokazując, że wymiary egzystencjalnego sensu są równoległymi mediatorami w tych związkach. Mediacyjny charakter poczucia sensu życia w związkach większości wymiarów Jasnej Triady z dobrostanem eudajmonistycznym stanowi zachętę do dalszych eksploracji badawczych w tym zakresie. Poczucie sensu życia było istotnym statystycznie mediatorem w relacjach dwóch wymiarów Jasnej Triady: wiary w ludzi i humanizmu z dobrostanem psychicznym. Z kolei w przypadku kantyzyzmu nie stwierdzono efektów pośredniczących. Konkludując, wyniki obecnych badań dostarczają szerszej wiedzy na temat Jasnej Triady i dobrostanu psychicznego jako czynników, które są „psychologicznie połączone” poprzez struktury egzystencjalnego poczucia sensu życia, co wskazuje na ukierunkowanie jednostek do odkrywania sfer celów i wartości obecnych w strukturach sensu.

## Bibliografia

- Baumeister R.F., 1991, *Meanings of Life*, Guilford, New York.
- Bergin Ch., Talley S., Hamer L., 2003, *Prosocial Behaviours of Young Adolescents: A Focus Group Study*, „Journal of Adolescence”, Vol. 26, nr 1, s. 13–32.
- Bierhoff H.W., 2002, *Prosocial Behaviour*, Psychology Press, New York.
- Bryden C.I., Field A.M., Francis A.J.P., 2015, *Coping as a Mediator Between Negative Life Events and Eudaimonic Well-Being in Female Adolescents*, „Journal of Child and Family Studies”, nr 24, s. 3723–3733.
- Emmons R.A., 2003, *Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life*, [w:] *Flourishing: Positive Psychology and The Well-lived Life*, red. C. Keyes, J. Haidt, American Psychological Association, Washington, s. 105–128.
- Erikson E., 1968, *Identity, Youth and Crisis*, Norton, New York.
- Frankl V.E., 1965, *The Doctor and The Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Vintage Books, New York.
- Frankl V.E., 2000, *Man's Search for Ultimate Meaning*, Perseus Publishing, Cambridge.
- George L.S., Park C.L., 2017, *The Multidimensional Existential Meaning Scale: A Tripartite Approach to Measuring Meaning in Life*, „The Journal of Positive Psychology”, Vol. 12, nr 6, s. 613–627.
- Gerymski R., Krok D., 2019, *Psychometric Properties and Validation of the Polish Adaptation of the Light Triad Scale*, „Current Issues in Personality Psychology”, Vol. 7, nr 4, s. 341–354.
- Gerymski R., Krok D., 2020, *A Polish Adaptation on the Multidimensional Existential Meaning Scale: Internal Structure, Reliability and Validity*, „Annals of Psychology”, Vol. 23, nr 2, s. 173–190.
- Hartoyo A.L., Wijayal E., 2021, *Correlation Between Boredom and Meaning of Life in Late Adolescence During the Covid-19 Pandemic*, „Advances in Social Science, Education and Humanities Research”, nr 655, s. 1495–1500.
- Hayes A.F., 2018, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-based Approach*, The Guilford Press, New York.
- Heszen I., 2008, *Zasoby duchowe człowieka a zdrowie somatyczne*, [w:] *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki*, red. J.M. Brzeziński,

- L. Cierpiałkowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 96–118.
- Heszen-Niejodek I., Gruszczyńska E., 2004, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*, „Przegląd Psychologiczny”, Vol. 47, nr 1, s. 15–31.
- Ho M.Y., Cheung F.M., Cheung S.F., 2010, *The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 48, nr 5, s. 658–663.
- Karaś D., Ciecuch J., 2017, *Polska Adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-Being) Caroll Ryff*, „Roczniki Psychologiczne”, Vol. 20, nr 4, s. 815–835.
- Kaufman S.B. i in., 2019, *The Light vs. Dark Triad of Personality: Contrasting Two Very Different Profiles of Human Nature*, „Frontiers in Psychology”, nr 10, 467, s. 1–26.
- Kleftaras G., Psarra E., 2012, *Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study*, „Psychology”, Vol. 3, nr 4, s. 337–345.
- Krok D., 2009, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Redakcja Wydawnictw WT UO, Opole.
- Krok D., 2012, *Poczucie sensu życia jako mediator w związkach duchowości i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego*, „Psychologia Jakości Życia”, Vol. 12, nr 2, s. 125–162.
- Krok D., 2014, *The Religious Meaning System and Subjective Well-Being: The Mediatonal Perspective of Meaning in Life*, „Archive for the Psychology of Religion”, Vol. 36, nr 2, s. 253–273.
- Li J.B., Salcuni S., Delvecchio E., 2018, *Meaning in Life, Self-Control and Psychological Distress among Adolescents: A Cross-National Study*, „Psychiatry Research”, nr 272, s. 122–129.
- Liu X., Ping S., Gao W., 2019, *Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 16, nr 16, 2864, s. 1–14.
- Lukas E., 1991, *Meaning-Centered Family Therapy*, „The International Forum for Logotherapy”, nr 14, s. 67–74.

- March E., Marrington J.Z., 2021, *Antisocial and Prosocial Online Behaviour: Exploring the Roles of the Dark and Light Triads*, „Current Psychology”, 42(2), s. 1390–1393.
- Mariański J., 2012, *Postawy prospołeczne i egoistyczne młodzieży polskiej*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica”, nr 40, s. 143–166.
- Muris P. i in., 2017, *The Malevolent Side of Human Nature: A Meta-Analysis and Critical Review of the Literature on the Dark Triad (Narcissism, Machiavellianism and Psychopathy)*, „Perspectives in Psychological Science”, nr 12, s. 183–204.
- Paulhus D.L., 2014, *Toward a Taxonomy of Dark Personalities*, „Current Directions in Psychological Science”, nr 23, s. 421–426.
- Paulhus D.L., Williams K.M., 2002, *The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism and Psychopathy*, „Journal of Research in Personality”, nr 36, s. 556–563.
- Porczyńska-Ciszewska A., 2013, *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucia sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Rathi N., Rastogi R., 2007, *Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents*, „Journal of the Indian Academy of Applied Psychology”, Vol. 33, nr 1, s. 31–38.
- Ryan R.M., Deci E.L., 2001, *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, „Annual Review of Psychology”, nr 52, s. 141–166.
- Ryff C.D., 1989, *Happiness is Everything, Or is It? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 57, s. 1069–1081.
- Ryff C.D., Keyes C.L., 1995, *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 69, s. 719–727.
- Salavera C. i in., 2020, *Eudaimonic Well-Being in Adolescents: The Role of Trait Emotional Intelligence and Personality*, „Sustainability”, Vol. 12, nr 7, 2742, s. 1–11.
- Sevi B., Doğruyol B., 2020, *Looking From the Bright Side: The Light Triad Predicts Tinder Use for Love*, „Journal of Social and Personal Relationships”, nr 37, s. 2136–2144.

- Shek D., 1992, *Meaning in Life and Psychological Well-Being: An Empirical Study Using the Chinese Version of the Purpose in Life Questionnaire*, „Journal of Genetic Psychology”, nr 153, s. 185–190.
- Stavraki M. i in., 2022, *The Dark and Light of Human Nature: Spanish Adaptation of the Light Triad Scale and Its Relationship With Psychological Well-Being*, „Current Psychology”, nr 10, s. 1–26.
- Wang J., Li T., Wang K., 2019, *Patience as a Mediator Between the Dark Triad and Meaning in Life*, „Applied Research Quality Life”, s. 14, s. 527–543.
- Wang C., Wang C., 2008, *Helping Others in Online Games: Prosocial Behavior in Cyberspace*, „Cyber Psychology, Behavior, & Social Networking”, nr 11, s. 344–346.
- Wertag A., Bratko D., 2019, *In Search of the Prosocial Personality*, „Journal of Individual Differences”, nr 40, s. 55–62.
- WHO, World Health Organization, 1948, *Constitution of the World Health Organization*, [on-line:] <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19480610477> – 10.12.2023.
- Windle G., 2011, *What is Resilience? A Review and Concept Analysis*, „Reviews in Clinical Gerontology”, Vol. 21, nr 2, s. 152–169.
- Yalçın İ., Malkoç A., 2015, *The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators*, „Journal of Happiness Studies”, Vol. 16, s. 915–929.
- Yalom I.D., 1980, *Existential Psychology*, Basic Books, New York.
- Yao Z., Lin X., Hu X., 2021, *Optimistic Amnesia: How Online and Offline Processing Shape Belief Updating and Memory Biases in Immediate and Long-Term Optimism Biases*, „Social Cognitive and Affective Neuroscience”, Vol. 16, nr 5, s. 453–462.
- Zika S., Chamberlain K., 1987, *Relation of Hassles and Personality to Subjective Well-Being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 53, s. 155–162.

## **Prosocial Activity of the Youth and the Level of Psychological Well-being – A Mediation Perspective**

**Abstract:** An analysis of the current literature shows that there are links between young people's prosocial activity and psychological well-being. Meaning in life also plays an important role, allowing individuals to interpret and organise their daily experiences, achieve goals and categorise important objects. The aim of this article was to determine the direction and strength of the relationship between the dimensions of the Light Triad and eudaimonic psychological well-being in the mediating perspective of existential meaning of life in a group of late adolescents. A total of 190 late adolescent subjects participated in the study - 108 females (56.8%) and 82 males (43.2%). The age of the subjects ranged from 17 to 24 years; the mean age was  $M = 22.35$  years ( $SD = 2.06$ ). The results of the study indicated positive relationships between the two dimensions of the Light Triad: belief in people and humanism, and the dimensions of meaning in life: understanding and purpose, and psychological well-being. In addition, the Light Triad dimension – kantianism positively correlated with psychological well-being. Meaning in life was a statistically significant mediator in the following two relationships: belief in people with psychological well-being and humanism with psychological well-being. These results support the research conjecture that the relationships of adolescents' prosocial activity with psychological well-being depend on their meaning in life.

**Keywords:** prosocial youth activity, Light Triad, psychological well-being, meaning in life, adolescents