

Janina Florczykiewicz
ORCID: 0000-0003-3917-3112
Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Warsztat twórczy jako przestrzeń podnoszenia dobrostanu. Pedagogiczne implikacje teorii szczęścia

The Creative Workshop as a Space for
Increasing Well-Being: Pedagogical Implications
of the Theory of Happiness

ABSTRAKT

Przedmiotem podjętych rozważań jest dobrostan i jego pedagogiczne implikacje. Problematyka ta lokuje się w obszarze rozważań nad trwałością dobrostanu. Nieliczne istniejące dowody empiryczne uzasadniają potrzebę prowadzenia dalszych poszukiwań. Celem badań było ustalenie, czy metoda warsztatu twórczego przy kreacji plastycznej inicjuje zmiany dobrostanu. Odwołano się do modelu ilościowo-jakościowego. Przeprowadzono eksperyment pedagogiczny według planu jednogrupowego z dwoma pomiarami pretest-posttest. Zmienną eksperymentalną był warsztat twórczy. Do oceny zmian dobrostanu posłużono się Skalą Dobrostanu, będącą częścią Wielowymiarowego Kwestionariusza Osobowości (MPQ). Analizom jakościowym poddano wypowiedzi uczestników warsztatu twórczego. Wykazano, że warsztat twórczy wpływa na podniesienie poziomu dobrostanu – średnia z badania posttest jest wyższa od średniej pretestu, a różnica jest istotna statystycznie ($p < .05$). Wynik ten koresponduje z wcześniejszymi badaniami, w których potwierdzono

SŁOWA KLUCZOWE

dobrostan, warsztat twórczy, szczęście, rozwój podmiotowy, eksperyment pedagogiczny

KEYWORDS

well-being, creative workshop, happiness, subjective development, pedagogical experiment

SPI Vol. 25, 2022/1
e-ISSN 2450-5366

DOI: 10.12775/SPI.2022.1.003
Nadesłano: 01.02.2022
Zaakceptowano: 28.02.2022

wzrost dobrostanu po programie warsztatów twórczych. Pozwala to na stwierdzenie, że metoda warsztatu twórczego jest skuteczna w realizacji celów związanych z podwyższaniem subiektywnego odczucia bycia szczęśliwym.

ABSTRACT

The subject of consideration is well-being and especially its pedagogical implications. Of primary importance is the matter of the sustainability of well-being and the lack of empirical evidence justifies the need for further research in this area. The aim of the research was to determine whether the creative workshop method in artistic creation initiates changes in well-being. Reference was made to the quantitative-qualitative model and a pedagogical experiment was carried out according to a one-group plan with two pretest-posttest measurements. The creative workshop was an experimental variable. The Well-Being Scale, which is part of the Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ), was used to assess the changes in well-being. Qualitative analyzes were performed on the statements of the participants of the creative workshop. It has been established that the creative workshop increases the level of well-being – the average from the post-test is higher than the average of the pre-test, and the difference is statistically significant ($p < .05$). This result corresponds to previous studies that confirmed an increase in well-being after a program of creative workshops. This allows us to conclude that the method of creative workshop is effective in achieving goals related to increasing the subjective feeling of being happy.

Związki między dobrostanem a adaptacją społeczną

Przedmiotem podjętych rozważań jest dobrostan i jego pedagogiczne implikacje. Pojęcie dobrostanu odnosi się do poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia tworzonej na bazie doświadczeń jednostki. Wyraża stopień zadowolenia z życia i poczucia spełnienia (Diener, Lucas, Oishi 2004). Dobrostan oznacza zatem emocjonalno-poznawczy stan, cechujący się przewagą pozytywnych emocji, utrzymujący się w dłuższym okresie życia konkretnego człowieka. Jego następstwem jest towarzyszące mu dobre samopoczucie (Diener, Lucas 2005).

Dla pedagogów istotną kwestią stają się powiązania dobrostanu z adaptacją społeczną, będącą odzwierciedleniem funkcjonowania jednostki. Stopień adaptacji ujawnia się w zachowaniach. Stopień wysoki obejmuje zdolność do respektowania norm społecznych, umiejętność poprawnego funkcjonowania w rolach społecznych, nawiązywania poprawnych relacji z innymi i budowania więzi, przyczyniając się do optymalnego wykorzystania potencji podmiotu i odczuwania satysfakcji z własnego rozwoju. Z kolei zaburzenia adaptacji prowadzą do niekorzystnych społecznie skutków, tj. zjawisk nieprzystosowania społecznego, przestępczości oraz innych patologii społecznych.

Badania nad dobrostanem ukazały jego korelacje ze zmiennymi, będącymi wskaźnikami adaptacji, tj. umiejętnościami społecznymi (Argyle, Lu 1990, za: Argyle 2004), m.in. skłonnością do współpracy, zdolnościami przywódczymi (Argyle, Martin, Lu 1990, za: Argyle 2004), dobrym funkcjonowaniem w grupie, akceptacją społeczną, pozostawaniem w bliskich związkach z innymi ludźmi (Myers 2004). Pozytywny dobrostan odpowiedzialny za poczucie szczęścia wpływa na zachowanie człowieka – sprzyja nawiązywaniu poprawnych i bliskich relacji z innymi, motywuje do podejmowania ambitnych zadań i angażowania się w ich wykonanie (Czapiński 2004). Ludzie, którzy doświadczają przewagi pozytywnych emocji, optymistycznie postrzegają zdarzenia, wykorzystują swoje potencje, co przyczynia się do ich sukcesów zawodowych i finansowych, a w konsekwencji prowadzi do samorealizacji (Czapiński 2004).

Przytoczone funkcje dobrostanu w regulowaniu stosunków z otoczeniem społecznym stały się punktem wyjścia do opracowania koncepcji resocjalizacji jako procesu podnoszenia dobrostanu (Florczykiewicz 2008). W świetle jej założeń pozytywny dobrostan staje się punktem wyjścia do układania poprawnych relacji z otoczeniem społecznym, stąd jego uzyskanie zostało wskazane jako cel oddziaływań resocjalizacyjnych. Podejście to wpisuje się w nurt humanistycznej myśli resocjalizacyjnej, w której na plan pierwszy wysuwa się dobro resocjalizowanej osoby, zaś realizacji tego postulatu mają służyć procedury ukierunkowane na optymalny rozwój osobowości resocjalizowanej jednostki.

Założenia badawcze

Podstawowe założenie badawcze odwołuje się do dyskusyjnej wyżej tezy o adaptacyjnej roli pozytywnego dobrostanu, tj. jego wpływu na jakość funkcjonowania społecznego i towarzyszącej mu aktywizacji osobowych potencji.

Poczucie szczęścia przekłada się na istotne z punktu widzenia pedagogiki korzyści, m.in. na niższy poziom psychopatologii czy wyższe umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach (Lyubomirsky, King, Diener 2005). Daje to przesłanki pozwalające poszerzyć katalog celów zakładanych w procedurach wychowawczych/resocjalizacyjnych o dążenie do zwiększenia poziomu dobrostanu.

W zaproponowanym ujęciu pierwszoplanową kwestią staje się możliwość intencjonalnego wpływu na poziom dobrostanu. Badania w tym obszarze zaowocowały sformułowaniem dwóch przeciwstawnych stanowisk – o trwałości i zmienności dobrostanu. Teza o trwałości dobrostanu jest formułowana między innymi na gruncie koncepcji genetycznie zdeterminowanego poziomu szczęścia czy teorii hedonistycznej adaptacji (Sheldon, Lyubomirsky 2007). Ustalenia Kennona M. Sheldona i Sonji Lyubomirsky wskazują, że poczucie szczęścia doświadczane przez jednostkę podlega krótkotrwałym wahaniom wskutek oddziaływania silnych bodźców. Badania pokazały, że ludzie reagują na określone sytuacje i okoliczności życiowe w charakterystyczny dla jednostki sposób, a reakcje te są stałe (Diener, Larsen 1984). Na ich podstawie uznano, że istnieje genetycznie zdeterminowany potencjalny poziom szczęścia jednostki (atraktor szczęścia), do którego człowiek usiłuje powrócić. Ed Diener i Richard E. Lucas (2005) stwierdzili, że filarem dobrostanu jest stabilna emocjonalność, która czyni go niepodatnym na chwilowe zmiany nastrojów. Zwolennicy drugiego podejścia dowodzą, że poziom dobrostanu można trwale podwyższać oraz przytaczają badania, które pokazują, że jest to możliwe. Między innymi udokumentowano długoterminową skuteczność strategii poznawczych i behawioralnych w osłabieniu afektu negatywnego i depresji, czy trwale podwyższenie dobrostanu w przypadku realizacji celów osobistych (Sheldon, Houser-Marko 2001, za: Sheldon, Lyubomirsky 2007). Istniejące dowody empiryczne nie rozwiązują kwestii trwałości dobrostanu, co wskazuje na potrzebę dalszych badań.

Wobec założeń o trwałości dobrostanu w określonym czasie oraz niskiej i nietrwałej jego podatności na sytuacyjne, silne bodźce afektywne, projektując badania nad możliwością zmiany dobrostanu zwrócono uwagę na czynniki konstytuujące dobrostan. Odwołano się do modelu szczęścia opisanego przez Kennona M. Sheldona i Sonję Lyubomirsky (2007), w którym wyróżniono trzy czynniki warunkujące bieżący potencjał szczęścia wyrażony w określonych proporcjach: 1) wrodzony potencjał osoby – 50%; 2) czynniki sytuacyjne – 10%; 3) czynniki wolicjonalne, związane z działaniami podejmowanymi przez jednostkę – 40%. Skupiono się na czynnikach wolicjonalnych, tj. działaniach intencjonalnych. Działania te, jak twierdzą autorzy, mogą blokować proces adaptacji emocjonalnej odpowiedzialny za powrót do stałego poziomu odczuwalnego dobrostanu, ponadto mają potencjał do zainicjowania pozytywnej, trwałej zmiany dzięki dynamice i dostarczeniu bogatych oraz pozytywnych doświadczeń (Sheldon, Lyubomirsky 2007).

Przyjęto, że kluczowym czynnikiem konstytuującym dobrostan jednostki jest dokonywana przez nią ocena własnego życia. Ocena ta jest determinowana przez poznawczą reprezentację rzeczywistości. Tworzące ją przekonania wartościujące i oceny zdarzeń biograficznych, mając subiektywny charakter, mogą zawierać zafałszowania poznawcze, tj. nierealistyczne przekonania, które wywołają negatywne emocje. Powoduje to niekorzystną ocenę życia, determinując tym samym niski poziom dobrostanu. Założono więc, że modyfikacja oceny może doprowadzić do wyeliminowania (przynajmniej częściowego) zafałszowań poznawczych, a tym samym do obiektywizacji umysłowej reprezentacji rzeczywistości, co przyczyni się do bardziej korzystnej oceny własnego życia.

W celu wyeliminowania zafałszowań poznawczych w ocenie wydarzeń biograficznych posłużono się metodą warsztatu twórczego przy kreacji plastycznej. Jest to metoda wspierania rozwoju podmiotowego, której efektywność została zweryfikowana empirycznie (zob. Józefowski, Florczykiewicz 2015). Teoretyczne założenia warsztatu lokują się na gruncie humanistycznym – jest to metoda niedyrektywna, odwołująca się do potencji samoleczenia tkwiących w człowieku. Do ich aktywizacji wykorzystuje mechanizmy terapeutyczne uruchamiane w sztuce/kreacji artystycznej. Z formalnego punktu widzenia warsztat twórczy jest formą sztuki wywodzącą się

z jej nurtów skoncentrowanych na procesie (działaniu twórczym) i współdzielonym autorstwie. Artysta aranżuje sytuację estetyczną, która inicjuje działania twórcze uczestników. Ich istotą jest tworzenie obiektu plastycznego odzwierciedlającego doświadczenia podmiotowe zyskane w działaniu warsztatowym (Józefowski, Florczykiewicz 2015; Józefowski 2017). Towarzyszące kreacji myśli, ustalenia, emocje powstałe w wyniku wewnętrznego dialogu toczonego pomiędzy jednostką a tworzoną przez nią strukturą artystyczną, poszerzają perspektywy oglądu rozważanych kwestii poprzez identyfikację problemów i powiązanych z nimi czynników. Prowadzą do redefinicji problemów, a tym samym do poznawczego przeobrażenia opartej na nich reprezentacji rzeczywistości – w ten sposób dokonuje się jej obiektywizacja (Florczykiewicz 2013).

Należy zaznaczyć, że poznawcze i emocjonalne zmiany inspirowane doświadczeniem podmiotowym są wyrazem przeobrażeń w strukturach samowiedzy jednostki. W ujęciu humanistycznym samowiedza jest czynnikiem powiązanim z przewyżnianiem wewnętrznych konfliktów. Zakłada się, że powiększenie samowiedzy w zakresie pozytywnych i negatywnych doświadczeń życiowych może się przyczynić do modyfikacji sądów poznawczych, na których opiera się subiektywny dobrostan jednostki. Podstawą modyfikacji będzie poszerzenie samoświadomości w zakresie doświadczeń życiowych i weryfikacja ich oceny emocjonalnej w perspektywie dotychczasowej biografii, czyli emocjonalny bilans doświadczeń pozytywnych i negatywnych.

Procedura badawcza

Próba

Badania przeprowadzono w Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach od grudnia 2021 roku do stycznia 2022 roku. Objęto nimi studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych kierunku pedagogika. Próba badawcza liczyła 45 osób.

Metoda

Przeprowadzono eksperyment pedagogiczny według planu jednogrupowego z dwoma pomiarami pretest-posttest. Zmienną

eksperymentalną był warsztat twórczy przy kreacji plastycznej, realizowany według autorskiej koncepcji Eugeniusza Józefowskiego (zob.: Józefowski 2012, 2017; Józefowski, Florczykiewicz 2015). Spotkanie warsztatowe trwało dwie godziny. Jego struktura obejmowała etapy: 1) trening wyobraźniowy, 2) kreację plastyczną, 3) dyskusję inspirowaną pracami.

Projekt warsztatu zakładał inspirację badanych do oceny dotychczasowego życia i temu celowi podporządkowano artystyczną strukturę. Kluczowe do zainicjowania oczekiwanych doświadczeń podmiotowych były pytania o ocenę swojego życia zawarte w treści treningu wyobraźniowego.

Treść treningu wyobraźniowego: „Jestem w uniwersytecie, na zajęciach. Teraz skupiam się na sobie, na moim życiu. Myślę o sobie, o swoim życiu. Jakie ono jest? Co widzę, gdy myślę o swoim dotychczasowym życiu? Jakie kolory, jakie przedmioty, jakie sytuacje widzę w wyobraźni, gdy myślę o swoim życiu? Próbuję je zobaczyć dokładnie. Co widzę, gdy myślę o swoim dotychczasowym życiu? Jak oceniam swoje życie, jaki mam do niego stosunek? Jakie odczuwam emocje, gdy myślę o swoim dotychczasowym życiu? Jak oceniam swoje dotychczasowe życie? Jeśli dokładnie zobaczę kolory, przedmioty, sytuacje, jeśli już będę wiedział(a), co myślę o swoim dotychczasowym życiu, jak oceniam swoje dotychczasowe życie, wtedy stworzę oczy”.

Po treningu wyobraźniowym uczestnicy mieli przedstawić swoje wyobrażenia w formie plastycznej. Otrzymali podłużną kartkę papieru (20 × 90 cm), która miała budzić skojarzenia z osią czasu. Sugestia zawarta w formie miała zainicjować przypominanie ważnych doświadczeń życiowych i ich powtórny ocenę w kontekście oceny dotychczasowego życia z dokonywanej tu i teraz perspektywy.

Narzędzie badawcze i procedura statystyczna

Badania wykonano w mieszanym modelu badawczym ilościowo-jakościowym, przyjmując założenie o komplementarności obu strategii (Pilch, Bauman 2001). Do oceny zmian dobrostanu posłużono się Skalą Dobrostanu, będącą częścią Wielowymiarowego Kwestionariusza Osobowości (MPQ). Skala została opracowana na potrzeby oszacowania aktualnego, indywidualnego poziomu dobrostanu.

Miała ona charakter samoopisowy. Zawierała 18 pytań opatrzonych skalą szacunkową przekładaną na wynik punktowy od 3 do 0 punktów. Maksymalny wynik mógł wynieść 54 punkty.

W interpretacji uzyskanych wyników posłużono się procedurą statystyczną: obliczono średnie oraz określono normalność rozkładu w obu pomiarach, stosując test Kołmogorowa-Smirnowa, a następnie zbadano różnice między średnimi uzyskanymi w poszczególnych pomiarach (pretest i posttest), stosując parametryczny test T-studenta dla prób zależnych. Obliczenia przeprowadzono w programie Statistica 13.3.

Procedura badawcza zastosowana w badaniach jakościowych wywodzi się z paradygmatu synergiczno-partycypacyjnego (Kubiński 2010). Uczestnika badań traktuje się w nim na równi z badaczem, jako myślący i czujący podmiot, który ma prawo do narracji o sobie i własnych odczuciach. Materiał badawczy stanowiły wypowiedzi uczestników warsztatu. Wypowiedzi te są częścią warsztatu, ich zakres tematyczny określany jest przez jego problematykę. Przy ich opracowaniu zastosowano podejście interpretatywne, wykorzystano metodę analizy treści.

Warsztat twórczy jako przestrzeń inicjowania zmian dobrostanu – ustalenia badawcze

Celem badań ilościowych było potwierdzenie wpływu warsztatu twórczego na poziom badanej zmiennej – dobrostanu. Rozpiętość wyników otrzymanych w badaniu pretest jest duża – od 18 do 45 punktów, co wskazuje na wysokie zróżnicowanie poziomu dobrostanu u respondentów.

Wartości średnich ($M_{pretest} = 32.42$, $SD = 5.97$, $M_{posttest} = 33.74$, $SD = 6.43$) wskazują na jego wzrost po wprowadzeniu zmiennej eksperymentalnej (warsztatu twórczego). Otrzymana wartość statystyk testu Kołmogorowa-Smirnowa pozwoliła na potwierdzenie założenia o normalności rozkładów zmiennej dobrostan w obu pomiarach: dla pretestu: $\chi^2(3, N = 48) = 2.97$, $p = .39$, dla posttestu $\chi^2(1, N = 48) = 1.20$, $p = .27$.

Wartości statystyki testu T-Studenta $t(46) = -2.97$, $p < .05$ wskazują na wystąpienie istotnych różnic między wynikami pomiarów. Wielkość efektu jest mała ($d-Cobena = 0.218$).

Istotnych danych dla rozważanego problemu dostarczyły wyniki badań jakościowych. Wypowiedzi uczestników zebrane na etapie dyskusji inspirowanej wykonanymi pracami plastycznymi zostały nagrane na dyktafon. Następnie dokonano selekcji ich treści pod względem powtarzalności podejmowanych wątków (por. Szczepaniak 2012). W jej wyniku określono dwie kategorie: 1) obszary istotne dla oceny jakości życia; 2) ocena życia i towarzyszące jej emocje. Poruszane kwestie to uczucia, głównie miłość, bliskość, rodzina, praca, osiągnięcia, realizacja celów.

Warsztat twórczy stworzył mentalną przestrzeń sprzyjającą ocenie dotychczasowego życia. W wypowiedziach odwoływano się do wydarzeń z życia – faktów biograficznych. Szczegółowość ich identyfikacji była różna – od bardzo konkretnego opisu sytuacji/zdarzenia do ogólnego zasygnalizowania ich rodzaju. Duża część badanych, dokonując oceny swojego dobrostanu, odwoływała się do etapów życia: dzieciństwa, dorastania i dorosłości. Podejście takie, zgodnie z zamysłem warsztatu, było wynikiem sugestii zawartej w kształcie arkusza papieru, który miał budzić skojarzenia z osią czasu. Niektórzy z badanych koncentrowali się na jednym aspekcie życia, kluczowym dla nich w chwili obecnej.

Do szczegółowej analizy wybrano 6 przypadków, w tym 5 o największych różnicach między wynikiem z pretestu i posttestu i jeden o różnicy 1-punktowej. Uznano, że ich wypowiedzi będą kluczowe dla identyfikacji uwarunkowań zmiany zachodzącej pod wpływem warsztatu.

Przypadek I

Jest to kobieta, lat 22. Otrzymała najniższy wynik w skali dobrostanu: $M_{pretest} = 18$, $M_{posttest} = 25$, różnica między średnimi wynosi 7 pkt.

Respondentka ocenia życie pozytywnie, odwołując się do szczęśliwego dzieciństwa oraz udanego związku. Źródłem negatywnych emocji może być praca – badana komunikuje wprost potrzebę jej zmiany i wyraża nadzieję na swój rozwój. Ponadto badana odczuwa niepokój związany z przyszłością, z jej wypowiedzi odczytuje się nastawienie na niepowodzenie. Możliwe, że to nastawienie odzwierciedla indywidualny atraktor szczęścia lokujący się na niskich poziomach, co tłumaczyłoby uzyskany przez nią niski wynik dobrostanu.

Należy przyjąć, że w przestrzeni warsztatu uczestniczka dokonała identyfikacji pozytywnych doświadczeń i osiągnięć, co pozwoliło jej dostrzec dobre strony życia – stąd jej subiektywna ocena dobrostanu uległa weryfikacji.

Ja mam stosunkowo bardzo udane życie, jak na razie. Na początku jest przedstawiona moja rodzina, która jest bardzo szczęśliwa. Od małego już miałam bardzo beztrudne dzieciństwo, bardzo kochający dom i ciepły, wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. Dalej przedstawiona praca, jak na razie tutaj zakreslona trochę, dlatego, że chciałabym po prostu zmienić na lepszą, też mam nadzieję, że studia mi właśnie umożliwią drogę do dalszego rozwoju. Dalej przedstawiona miłość, czyli mój narzeczony. Mamy bardzo udany związek, w przyszłości planujemy rodzinę, dzieci. I tutaj dalej już niewiadoma, ale nastawiam się pozytywnie. [Ocena życia – wtrącenie autorki] jak na razie bardzo pozytywnie, ale jeszcze jestem stosunkowo młoda i wiem, że jeszcze coś może się zmienić, pewnie pod górkę, ale mam nadzieję, że zawsze po burzy wschodzi słońce, więc i tak jakoś będzie (Uczestnik 9).

Przypadek 2

Mężczyzna, 22 lata, $M_{pretest} = 36$, $M_{posttest} = 42$, różnica między średnimi wynosi 6 pkt.

Badany koncentruje się na bieżących wydarzeniach życiowych, które wywołują w nim wiele przeciwstawnych emocji – radości i ekscytacji towarzyszy niepewność o trwałość związku. Zwiększenie poziomu dobrostanu w postępie można łączyć z inicjowanym w przestrzeni warsztatu mechanizmem wglądu, sprzyjającym pogłębieniu rozumienia doświadczanych stanów (zob. Florczykiewicz 2013). Z jego wypowiedzi wynika, że doświadczane emocje zostały poddane próbie racjonalnego oglądu, który prowadzi do strukturyzacji samowiedzy dotyczącej aktualnego stanu emocjonalnego. Jej wyrazem są skonkretyzowane sądy o sytuacji oraz nadzieje i obawy odniesione do osobistego doświadczenia (wiedzy uczestnika). Poznawcze opanowanie sytuacji jest źródłem pozytywnych emocji, stąd dokonana w przestrzeni warsztatu strukturalizację wiedzy należy wiązać ze zwiększeniem wyniku w postępie.

W moim życiu od trzech miesięcy pojawiła się dziewczyna, z którą planuję wspólną przyszłość. Mam nadzieję, że ta przyszłość będzie

owocna. Jak wiemy, w życiu niestety nie jest kolorowo, dlatego obok tego serduszka widnieje znak zapytania. Oczywiście ja jestem pewien swoich uczuć, wydaje mi się, że ona też. Ale jak wiemy, różnie może być jeszcze w życiu. Ten dom jest symbolem tego, że to właśnie z nią chciałbym rozpocząć wspólną drogę przez życie i w tym domu zamieszkać z nią, z gromadką dzieci. To praca. Praca też jest bardzo ważna, jest takim moim celem, który doprowadzi nas obydwoje do szczęścia, miłości, zdrowia i wspólnie przeżytych wielu, wielu lat. Ta buźka, która jest smutna, napawa mnie czasami takimi przemyśleniami, że być może moge dać z siebie jeszcze więcej, i mam taki strach. Nie ukrywam, że mam taki strach, że to kiedyś pęknie, że nie wyjdzie mi z tą dziewczyną, ale nie ukrywam, że jeśli by tak się stało w moim życiu, bardzo bym się załamała, bo się zaangażowałam nie na 100, nie na 200, ale na 300% [Stosunek do życia] powiem szczerze, pół na pół, 50 na 50, w połowie jestem optymistką, w połowie niestety pesymistką. No, myślę realnie. Ciągłe odczuwam te obawy, ale jest to zakochanie (Uczestnik 8).

Przypadek 3

Kobieta, 21 lat, $M_{pretest} = 34$, $M_{pretest} = 39$, różnica między średnimi wynosi 5 pkt.

Respondentka ocenia życie przez pryzmat jego etapów – dzieciństwa, dorastania i terażniejszości (dorosłości). Każdy z nich ocenia pozytywnie, wskazując na źródła szczęścia, odpowiednio: szczęśliwą rodzinę, realizację siebie, udany związek. Najwięcej uwagi poświęca dorosłości, którą utożsamia z byciem w związku. Dostrzega trudności napotykane w przeszłości, a także doświadcza niepokoju związanego z przyszłością, nieprzewidywalnością zdarzeń. Na przyszłość patrzy z ufnością i wiarą w możliwość pokonania trudności. Zainicjowana w warsztacie refleksja o życiu poszerzyła perspektywę jego oglądu przez respondentkę, co w konsekwencji podnosi poziom odczuwanej przez nią satysfakcji.

Zaczęłam od swojego dzieciństwa, gdzie wychowywałam się w dużym domku, z rodzicami i piątką rodzeństwa. I zawsze w moim życiu byli obecni ludzie. [...] Słoneczko symbolizuje szczęście. Kolejny etap, to jak zaczęłam dorastać i gdzieś to życie sama realizować. Tutaj jest mój mąż, piesek, nasz domek, nasza praca i serce, które symbolizuje miłość. Właśnie spełnienie. Później zaczęły się nasze wspólne marzenia, do których bardzo

długo dążyliśmy. I tu jest właśnie soneczko i łezki, znaki zapytania, bo czasami było różnie. I nie wszystkie wydarzenia były, jakby się wydawało, tak za pstryknięciem paluszków do zrealizowania. Musieliśmy na nie długo czekać. To jest kolejny etap, obecny, gdzie jest nasz domek, piesek, my, nasza miłość szczęście, uśmiechnięta rodzina. [...]. Tutaj jest przyszłość i ten znak zapytania symbolizuje, że pomimo tego, że gdzieś tam mamy swoje cele jasno sprecyzowane i wiemy, do czego w życiu dążymy, to jakby mamy świadomość tego, że nie zawsze jest tak, jak sobie założymy i tego oczekujemy, że życie przynosi różne niespodzianki. Ale wierzę w to, że dzięki tej miłości i temu szczęściu to zawsze świeci słońce i życie przynosi też dobre rzeczy. I zawsze podchodzę do tego z optymizmem, bo wierzę w to, że jak się wierzy w dobre rzeczy, to się te dobre rzeczy przybliża. Podchodzę do życia w ten sposób, że staram się z porażek wyciągać wnioski i uczyć się na nich. I raczej nie zniechęcają mnie, tylko motywują do działania i optymistycznie patrzę w przyszłość (Uczestnik 4).

Przypadek 4

Kobieta, 22 lata, $M_{pretest} = 32$, $M_{pretest} = 36$, różnica między średnimi wynosi 4 pkt.

Badana ma klarowny plan na szczęśliwe życie, koncentruje się na przyszłości, którą postrzega optymistycznie. Refleksja pozwoliła na identyfikację istotnych zdarzeń życiowych, dotąd niedocenianych.

Swoją pracę podzieliłam na cztery elementy. Składa się ona głównie z takich symboli. Pierwszy etap mam podpisany jako przeszłość i na środku mam narysowane duże różowe okulary, co [...] oznacza dzieciństwo, taką bez troskę, dzieci zazwyczaj nie mają pojęcia o różnych problemach, sytuacjach, tak że uważam, że to taki błogi czas. Kolejnym etapem jest terażniejszość. Tutaj skupiłam się na pracy, edukacji. Symbolami jest książka i młotek, który oznacza pracę. Ten czas chcę poświęcić na znalezienie drogi, obrać jakiś kierunek konkretny. Kolejnym etapem jest przyszłość, i tutaj narysowałam ogromne serce, w którym mieści się dom i rodzina, czyli to, co chciałabym uzyskać w dalszym etapie. I na koniec jest podsumowanie mojego życia. Mam namalowaną postać, czyli siebie przy jakimś domku. Otoczenie to jakaś przyroda. Ogrodzenie. To symbolizuje wieś, jakieś spokojne miejsce, i też zamieściłam chmurkę, w której są jakieś postaci. Są to oczywiście jakieś dzieci, wnuki, i tak chciałabym podsumować swoje życie. Chciałabym mieć taką spokojną starość i tak zakończyć.

Wcześniej zastanawiałam się nad tym i tak doszłam do wniosku, że jestem pesymistką, bo wolę się czasami pozytywnie zaskoczyć niż rozczarować. Ale wykonując tę pracę doszłam do wniosku, że wielu rzeczy nie doce- niałam. I uważam, że [...] pomimo trudnych sytuacji, to jednak szłam z podniesioną głową, i uważam, że i tak przez ten czas dużo osiągnęłam, pomimo jakichś tam trudności (Uczestnik 9).

Przypadek 5

Kobieta, 22 lata, $M_{pretest} = 18$, $M_{pretest} = 12$, różnica między średnimi wynosi 6 pkt.

Wyjściowy, niski poziom dobrostanu w preteście uległ obniżeniu po warsztacie. Respondentka przeżywa aktualnie przykre doświadczenia życiowe, które silnie oddziałują na jej ocenę życia. Obecne doświadczenia zestawia z przeszłością, której ocena, raczej pozytyw- na, nie równoważy jej aktualnych odczuć.

Jest dużo kolorów. Podzieliłam moje życie na trzy etapy. Bardzo wczesne dzieciństwo, szkoła, no i teraz. Dzieciństwo jest bardzo kolo- rowe, bardzo dobrze je wspominam. Później była szkoła, było różnie, ale raczej pozytywnie. Ale teraz niestety muszę powiedzieć, że jest... Jestem nastawiona neutralnie do życia. Bo troszkę się posypało, więc... tyle chcia- łam powiedzieć [Życie ocenia – wtrącenie autorki] bardzo neutralnie, na pewno niepozytywnie (Uczestnik 24).

Przypadek 6

Kobieta, 39 lat. Uzyskała najwyższy w badaniu wynik dobrosta- nu $M_{pretest} = 45$. Wynik posttestu $M_{pretest} = 44$ świadczy o stabilności nastroju, która znajduje potwierdzenie w wypowiedzi autorki.

Zaznacza się u niej pozytywne nastawienie do życia. Jest ono analizowane raczej na chłodno, bez silnych emocji. Autorka zda- je się rejestrować fakty, na przeszłe wydarzenia, zarówno dobre, jak i gorsze, patrzy z dystansem, co świadczy o ich dobrym rozpozna- niu, przepracowaniu. Ostateczną, wysoką ocenę życia należy wiązać z obecnymi, pozytywnymi dla niej doświadczeniami.

Ja zaczęłam od swojego dzieciństwa, które kojarzy mi się bardzo dobrze, z beztroską przede wszystkim i z wolnością. Potem przeszłam do czasów licealnych, tutaj już są ciemne chmury, trochę bardziej niewesoła

mina i książki, z tym właśnie wiązały się obowiązki. Następnie jest serce, jest miłość, szczęście i radość, czyli znalezienie miłości. I na końcu narysowałam serce i swoją rodzinę, która kojarzy mi się z sercem, miłością, radością, ze spełnieniem. Raczej pozytywnie patrzę na życie, aczkolwiek pomimo wielu takich trudnych chwil patrzę realnie. Ogólnie pozytywnie bardziej, nie poddaję się (Uczestnik 10).

Dyskusja wyników i wnioski

Rezultaty badań ilościowych potwierdzają wpływ warsztatu twórczego na zmianę dobrostanu. Wynik ten koresponduje z wcześniejszymi badaniami, w których potwierdzono wzrost dobrostanu po programie warsztatów twórczych (Józefowski, Florczykiewicz 2015). Pozwala to na stwierdzenie, że metoda warsztatu twórczego jest skuteczna w realizacji celów związanych z podwyższaniem subiektywnego odczucia bycia szczęśliwym. Ustalenia badawcze nie dają podstaw do określenia trwałości uzyskanego wzrostu, wskazują jedynie na możliwość zmiany, wyznaczają dalszy kierunek badań.

Interesujących danych do opisu badanego zjawiska wpływu warsztatu twórczego na zmianę dobrostanu dostarczają wyniki badań jakościowych. Warsztat tworzy warunki do mentalnego przepracowania negatywnych ocen odnoszących się do danego okresu życia. Ich przywołanie „tu i teraz” i powtórne rozważenie w kontekście globalnej oceny życia łagodzi oddziaływanie przypisanych im wcześniej negatywnych emocji, osłabia ich siłę. Wskazują na to wypowiedzi osób, u których zaobserwowano wzrost dobrostanu w badaniu posttest o 4–7 punktów. Większość z nich, mimo negatywnych doświadczeń życiowych i niepokoju o przyszłość, ocenia swoje życie w kategoriach pozytywnych. Dotyczy to także osoby, która otrzymała najniższy w tym badaniu wynik posttestu – 18 punktów (przypadek 1).

Analiza przypadku 5 wskazuje, że poziom dobrostanu obniżył się znacząco po warsztacie – o 6 punktów. Można to wiązać z silnym, aktualnym działaniem niepowodzeń życiowych: „teraz [...] troszkę się posypało” – mówi autorka. Są one doświadczane właśnie w tym momencie życia, a autorka nie zdążyła się zdystansować od nich poznawczo ani nie była w stanie opanować sytuacji. Z kolei wynik osoby, która uzyskała najwyższy wynik w badaniu pretest, jest stabilny (przypadek 6), co wskazuje, że osoby o wysokim poziomie

dobrostanu prezentują pozytywne nastawienie do życia, tworząc optymistyczne narracje dotyczące przyszłości.

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają zatem, że czynniki wolicjonalne, uruchamiane w intencjonalnych aktach poznawania doświadczeń życiowych, prowadzą do obiektywizacji ich oceny, implikując podwyższenie poziomu subiektywnego poczucia szczęścia.

Bibliografia

- Argyle M. (2004). *Przyczyny i korelaty szczęścia*, przeł. J. Radzicki, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, sile, zdrowiu i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 163–203.
- Czapiński J. (2004). *Psychologiczne teorie szczęścia*, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, sile, zdrowiu i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 51–102.
- Diener E., Larsen R.J. (1984), *Temporal Stability Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses*, „Journal of Personality and Social Psychology”, t. 47, nr 4, s. 580–592.
- Diener E., Lucas R. (2005). *Dobrostan emocjonalny*, [w:] *Psychologia emocji*, red. M. Lewis, J. Haviland-Jones, przeł. M. Kacmajor i in., Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 415–430.
- Diener E., Lucas R., Oishi S. (2004). *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, przeł. J. Radzicki, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, sile, zdrowiu i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 35–50.
- Florczykiewicz J. (2008). *Resocjalizacja jako proces podnoszenia dobrostanu psychicznego. Zarys koncepcji*, „Opieka – Wychowanie – Terapia”, nr 1–2, s. 73–74.
- Florczykiewicz J. (2013). *Terapia przez kreację plastyczną w resocjalizacji recydywistów penitencjarnych*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Florczykiewicz J. (2019). *Rozwój podmiotowy w warsztacie twórczym – badania jakościowe nad rezultatami procesu warsztatowego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne”, t. 34, s. 121–134.
- Józefowski E. (2017). *Warsztaty twórcze przy kreacji plastycznej jako doświadczenie partycypacji w sztuce*, Warszawa: Difin.
- Józefowski E., Florczykiewicz J. (2015). *Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki: badania nad edukacyjnym wymiarem kreacji wizualnej*, Wrocław: Drukarnia Jaks.
- Kubinowski D. (2010). *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

- Lyubomirsky S., King L.A., Diener E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*, „Psychological Bulletin”, t. 131, nr 6, s. 803–855.
- Myers D.G. (2004). *Bliskie związki a jakość życia*, przeł. J. Radzicki, [w:] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, sile, zdrowiu i cnotach człowieka*, red. J. Czapieński, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 204–234.
- Pilch T., Bauman T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Sheldon K., Lyubomirsky S. (2007). *Trawy wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia*, [w:] P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, przeł. A. Jaworska-Surma, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 87–111.
- Szczepaniak K. (2012). *Zastosowanie analizy treści w badaniach artykułów prasowych – refleksje metodologiczne*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica”, t. 42, s. 83–112.

ADRES DO KORESPONDENCJI

Dr hab. Janina Florczykiewicz
Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach
Wydział Nauk Społecznych
e-mail: janina.florczykiewicz@uph.edu.pl