

## **Autoreferat**

**1. Imię i nazwisko:**

Agnieszka Bojanowska

**2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe lub artystyczne – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej**

2013	stopień doktora nauk społecznych Wydział Psychologii, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej (obecnie SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny) Tytuł rozprawy doktorskiej „Sezony szczęścia. Jakość życia z perspektywy rozwojowej w zależności od cech temperamentu i wsparcia społecznego” Promotor: prof. Dr hab. Anna Zalewska
2007	tytuł zawodowy magistra psychologii (z wyróżnieniem) Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej (obecnie SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny), Wydział Psychologii
2006	tytuł zawodowy magistra filologii angielskiej Uniwersytet Warszawski, Wydział Neofilologii

**3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych lub artystycznych.**

Od X 2014 roku	SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny Wydział Psychologii Adiunkt
IX 2012-VIII 2013	Uniwersytet Rzeszowski Wydział Pedagogiczny Adiunkt

**4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.). Omówienie to winno dotyczyć merytorycznego ujęcia przedmiotowych osiągnięć, jak i w sposób precyzyjny określać indywidualny wkład w ich powstanie, w przypadku, gdy dane osiągnięcie jest dziełem współautorskim, z**

**uwzględnieniem możliwości wskazywania dorobku z okresu całej kariery zawodowej.**

Za swoje główne osiągnięcie naukowe uznaję analizę osobowościowych uwarunkowań dobrostanu. W cyklu publikacji wchodzących w skład dzieła przedstawiam wyniki badań empirycznych pokazujące szczegółowe powiązania dobrostanu eudajmonistycznego i hedonistycznego z różnymi poziomami organizacji osobowości.

Oświadczenia współautorów dołączone są na końcu niniejszego dokumentu.

**a) Tytuł osiągnięcia naukowego**

„Nowa, integracyjna koncepcja szczęśliwej osobowości – temperament, cechy osobowości i wartości a dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny”

**b) Publikacje wchodzące w skład osiągnięcia naukowego**

1. Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł., Kościelniak, M., Urbańska, B. (2021). Changes in values and well-being amidst the COVID-19 pandemic in Poland. PLOS One 16 (9): e0255491. doi: /10.1371/journal.pone.0255491

IF w roku publikacji: 3.240

IF pięcioletni: 3.101

Aktualna punktacja: 100

Mój wkład w publikację to: opracowanie koncepcji badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu.

2. Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł. (2021). How healthy and unhealthy values predict hedonic and eudaimonic well-being. Dissecting value-related beliefs and behaviors. *Journal of Happiness Studies*, doi 10.1007/s10902-021-00396-z

IF w roku publikacji: 3.852

IF pięcioletni: 4.729

Aktualna punktacja: 100

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu.

3. Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56 (5), pp. 698-709, doi.org/10.1002/ijop.12751

IF w roku publikacji: 2.000

IF pięcioletni: 1.655

Aktualna punktacja: 70

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu.

4. Bojanowska, A., & Czerw, A. (2020). Values and well-being – how are individual values associated with subjective and eudaimonic well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 51 (2), 162–169. <http://doi.org/10.24425/ppb.2020.133773>

IF w roku publikacji: 0.494

IF pięcioletni: 0.519

Aktualna punktacja: 40

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, przygotowanie pierwszej wersji tekstu.

5. Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents – are some values ‘healthier’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16 (4), 402–416. <http://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>

IF w roku publikacji: 2.063

IF pięcioletni: 2.285

Aktualna punktacja: 70

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

6. Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology* 40, 1185–1193, <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>

IF w roku publikacji: 1.468

IF pięcioletni: 2.829

Aktualna punktacja: 40

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

7. Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2018). Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology* , 6 (53), 458–467. <http://doi.org/10.1002/ijop.12414>

IF w roku publikacji: 1.608

IF pięcioletni: 1.655

Aktualna punktacja: 70

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

8. Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2016). Happy temperament? Four types of stimulation control linked to four types of Subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* , 18 (5), 1403–1423. <http://doi.org/10.1007/s10902-016-9777-2>

IF w roku publikacji: 2.733

IF pięcioletni: 4.729

Aktualna punktacja: 100

Mój wkład w publikację to: konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

- c) **Omówienie celu naukowego/artystycznego ww. pracy/prac i osiągniętych wyników wraz z omówieniem ich ewentualnego wykorzystania**

## Wstęp – główne pytania badawcze

W mojej karierze naukowej, wychodząc od obserwacji, że ludzie różnią się poziomem dobrostanu zadawałam sobie następujące pytania:

### **(1) Z jakimi stabilnymi właściwościami osób związane są różnice w poziomie dobrostanu?**

Skupiałam się na obszarze różnic dotyczących czynników osobowościowych, poszukując odpowiedzi na pytania **(2) Jak różne poziomy organizacji osobowości wiążą się z różnymi aspektami dobrostanu?** oraz **(3) Czy różne poziomy organizacji osobowości wchodzi z sobą w interakcję i wspólnie różnicują indywidualne poziomy dobrostanu?**

Interesujące mnie poziomy organizacji osobowości uwzględniały cechy temperamentu, cechy osobowości oraz indywidualne systemy wartości, natomiast dobrostan ujmowałam szeroko, włączając w moje badania analizy dobrostanu subiektywnego (hedonistycznego) oraz psychologicznego (eudajmonistycznego). Wszystkie wymienione powyżej poziomy organizacji osobowości dotyczą predyspozycji i preferencji jednostki dotyczących jej interakcji ze światem zewnętrznym. Żeby zatem uzupełnić te analizy o poziom rzeczywistych zachowań, a nie tylko preferencji, postanowiłam zbadać **(4) Jakie znaczenie dla dobrostanu ma ekspresja wartości w konkretnych zachowaniach i czy znaczenie tej ekspresji różni się od znaczenia samej deklaracji wartości?**

Powyższe pytania dotyczyły zatem stabilnych indywidualnych różnic wynikających z właściwości i zachowań jednostki. Z drugiej strony, dobrostan nie wynika tylko ze stałych cech, ale także podlega zmianom w zderzeniu ze środowiskiem. Postanowiłam więc także sprawdzić jak dobrostan zmieni się w obliczu silnych oddziaływań środowiskowych, uniemożliwiających naturalną regulację funkcjonowania. Zadałam sobie pytanie **(5) Jakie znaczenie dla dobrostanu może mieć wydarzenie załamujące zwyczajowe możliwości działania w zgodzie ze swoimi preferencjami, wynikającymi z osobowości: epidemia COVID-19 wraz ze wprowadzonymi ograniczeniami życia społecznego?**

## Wprowadzenie – schematyczny model zależności i główne definicje

Moje badania dotyczą powiązań pomiędzy osobowością a dobrostanem. Stanowią poszerzenie koncepcji „szczęśliwej osobowości”, która uwzględnia zależności pomiędzy cechami wielkiej piątki i dobrostanem subiektywnym (Costa i McCrae, 1980). Koncepcja ta mówi o tym, że „szczęśliwa osobowość” to układ cech składający się z wysokiej ekstrawersji i niskiej neurotyczności i że cechy te przyczyniają się do wyższego poziomu dobrostanu subiektywnego

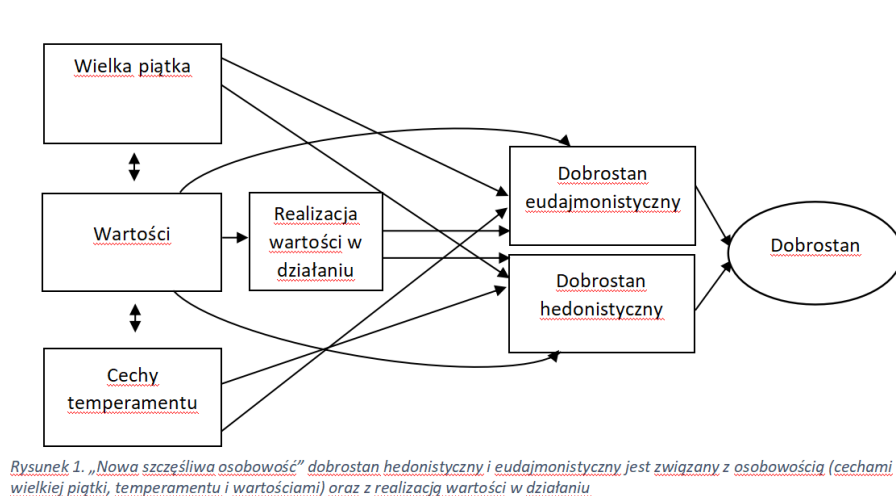
(wyższy afekt pozytywny i satysfakcja, niższy afekt negatywny). Z kolei moja „nowa szczęśliwa osobowość” obejmuje szersze ujęcie osobowości oraz szersze ujęcie dobrostanu.

Oryginalna koncepcja szczęśliwej osobowości bazowała na definicji dobrostanu subiektywnego opracowanej przez Eda Dienera (1984; 2000). Uznaje się w niej, że każdy człowiek określając swój poziom dobrostanu ocenia go na podstawie własnych, wewnętrznych kryteriów, a badacz dobrostanu nie może tych kryteriów narzucać odgórnie (zob. Torras, 2008). W takim ujęciu, dobrostan składa się z dwóch komponentów: afektywnego oraz poznawczego. Komponent afektywny to afekt pozytywny i negatywny odczuwany w codziennym życiu, a komponent poznawczy to satysfakcja z życia, czyli ogólna ocena na ile własne życie jest takie, jakie chciałoby się prowadzić. Dobrostan ten czasem nazywany jest hedonistycznym (Kashdan i in., 2008), ponieważ jego wysokie poziomy stanowią o życiu pełnym satysfakcji i przyjemnych stanów emocjonalnych. Takie ujęcie dobrostanu można jednak uznać za ateoretyczne (Ryff, 1989). W zasadzie nie wiadomo tu skąd się bierze wysoka satysfakcja u danego człowieka, ani jego dobre emocjonalne samopoczucie. Przeciwwagą dla tej koncepcji, uwzględniającą pewne założenia dotyczące tego, co to znaczy wieść „dobre życie” jest koncepcja dobrostanu eudajmonistycznego, w którym za „dobre życie” uznaje się życie pełne sensu, wypełnione pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi i środowiskiem, w którym realizuje się swój potencjał w zgodzie z własnym ja (Waterman i in., 2010). Moja koncepcja uwzględnia oba te typy dobrostanu i czynniki powiązane z każdym z nich – analizowałam zarówno uwarunkowania dobrostanu subiektywnego (Diener, 2000), jak dobrostanu eudajmonistycznego (w dwóch ujęciach: Ryff, 1989; Waterman i in., 2010).

„Szczęśliwa osobowość” również osobowość ujmowała wąsko – brano w niej pod uwagę wyłącznie cechy wielkiej piątki (Costa i McCrae, 1980). W toku jej tworzenia odkryto, że osoby o wysokiej ekstrawersji i niskiej neurotyczności są bardziej szczęśliwe niż inne. Uznano więc, że taki układ cech jest szczególnie sprzyjający i stanowi dobrą predyspozycję osób do odczuwania wysokich poziomów dobrostanu. W moich badaniach poszerzam rozumienie osobowości o nowszą, bardziej kompleksową koncepcję osobowości opracowaną przez McAdamsa i Pals (2006), która określa trzy poziomy osobowości, przy założeniu że poziomy niższe są bardziej związane z biologicznymi podstawami funkcjonowania, a poziomy wyższe bardziej kontekstualne i osadzone w kulturze. Poziom pierwszy to poziom cech i określa on ogólne predyspozycje do zachowań pewnego typu w różnych sytuacjach, które są relatywnie stabilne w ciągu życia i uniwersalne. W moich badaniach poziom ten reprezentowany jest przez cechy temperamentu (Zawadzki i Strelau, 1997) oraz cechy osobowości wielkiej piątki (Costa

i McCrae, 1980). Poziom drugi to poziom charakterystycznych adaptacji, takich jak cele, role społeczne, motywacje czy wartości. Są one specyficzne dla danego kontekstu kulturowego i o większej dynamice w trakcie życia niż poziom cech. W moich badaniach poziom ten reprezentowany jest przez indywidualne systemy wartości (Schwartz, 1992) oraz ich ekspresję w konkretnych zachowaniach (Bardi i Schwartz, 2003; Schwartz i Butenko, 2014). Poziom trzeci to indywidualne narracje na temat swojego życia, specyficzne dla konkretnej osoby (McAdams i Guo, 2015). Tego poziomu nie uwzględniałam do tej pory w swoich badaniach.

Zależności analizowane w moich badaniach można przedstawić schematycznie, jak na rysunku poniżej (Rysunek 1.).



W końcu, koncepcja szczęśliwej osobowości określała jedynie predyspozycje osób do pewnego poziomu dobrostanu. Oczywiście określano w niej, że czynniki osobowościowe decydują jedynie o części wariancji dobrostanu, jednak nie zajmowano się czynnikami zewnętrznymi, które mogą wchodzić w interakcję z tymi predyspozycjami. Z kolei w mojej koncepcji jest miejsce również na takie rozważania. W jednym z moich badań analizowałam więc zmiany dobrostanu w obliczu kryzysu (epidemia COVID-19) oraz zastanawiałam się, czy któryś z elementów ‘nowej szczęśliwej osobowości’ może chronić przed jego negatywnymi skutkami. Badania te prowadzone były na ogólnopolskiej próbie osób dorosłych.

### **„Szczęśliwy temperament” – cechy i typy temperamentalne a subiektywny dobrostan**

Począwszy od lat 70. XX wieku naukowcy obserwowali, że ludzie różnią się poziomem dobrostanu w sposób stabilny – niektóre osoby są z natury bardziej zadowolone z życia niż inne. Na podstawie tych obserwacji powstało kilka kluczowych teorii, w tym koncepcja linii bazowej dobrostanu Brickmana i Campbell (1971). Mówi ona o tym, że porównując ludzi, da

się wykryć stabilne różnice w dobrostanie, który podlega co prawda wahaniom pod wpływem czynników środowiskowych, ale jednak po jakimś czasie wraca do swojego wyjściowego poziomu. Podobne twierdzenia przedstawione zostały w *hedonic treadmill model* (Heading i Wearing, 1992), który to model mówi o tym, że ludzie adaptują się do przyjemności – czynniki, które początkowo sprawiają przyjemność szybko nudzą się, a ich efekt maleje. Ostatnio podobne obserwacje poczyniono w odniesieniu do pozytywnych interwencji (interwencji psychologicznych mających na celu podnoszenie dobrostanu; Seligman et al., 2005), których efektywność maleje wraz z czasem stosowania, dlatego w praktyce psychologicznej przydatna jest ich różnorodność (White, Uttl & Holder, 2019).

Poszukując czynników odpowiedzialnych za te różnice, naukowcy zwrócili się w stronę osobowości. I tak, na początku lat 80. XX wieku odkryto, że wysoki poziom ekstrawersji i niski neurotyczności jest związany z wyższym poziomem dobrostanu, a układ taki okrzyknięto „szczęśliwą osobowością” (Costa i McCrae, 1980) – stabilni emocjonalnie ekstrawertycy odczuwają mniej lęku, a więcej pozytywnych emocji i chętniej wchodzi w interakcje społeczne, co sprzyja wysokiemu dobrostanowi.

Zainspirowana tą koncepcją postanowiłam zbadać, czy podobne zależności można wykryć posługując się Regulacyjną Teorią Temperamentu Strelaua (RTT, Strelau, 2008; Strelau i Zawadzki, 1995). W tym kontekście teoria ta ma tę przewagę nad teorią cech osobowości, że jest skupiona wyłącznie na formalnych aspektach zachowania (Zawadzki i Strelau, 1997), podczas gdy koncepcja osobowości uwzględnia i formalne i treściowe aspekty, przemieszczone w definicjach cech. Mocno podkreśla także biologiczne uwarunkowania różnic indywidualnych (Kandler i in., 2012; 2013), a w konsekwencji także względną stałość tych cech, co dobrze współgra z teorią linii bazowej. Ponadto, RTT wyróżnia cechy temperamentu odpowiedzialne za potrzebę stymulacji oraz te, które odpowiedzialne są za dostarczanie stymulacji poprzez zachowanie (Jankowski i Zajenkowski, 2009; 2012), podczas gdy w cechach osobowości te dwa aspekty są złane (np. ekstrawersja odpowiada zarówno za potrzebę stymulacji interpersonalnej jak i za dostarczanie tego typu stymulacji). Badania na ten temat zostały opublikowane w dwóch artykułach, których jestem pierwszą autorką (Bojanowska i Zalewska, 2016; 2018).

Pierwszy z nich pokazuje, że zgodnie z moimi przewidywaniami istnieje układ cech temperamentu, który można określić "szczęśliwym temperamentem". Wykorzystałam tu metodologię analiz skoncentrowaną na osobach, a nie na cechach (Asendorpf, 2003; Asendorpf i in., 2001; Wytykowska, 2012). Takie podejście stanowi istotny wkład w wiedzę na temat

funkcjonowania człowieka, a jest niedocenywanie w badaniach dobrostanu, gdzie dominuje podejście skoncentrowane na cechach. Podejście skoncentrowane na osobach pozwala na pokazanie interakcji cech wewnątrz osób, a więc wyjaśnia jak cały układ cech jest powiązany z dobrostanem. Zastosowałam tę metodologię zarówno do wyłonienia typów temperamentu, jak i typów dobrostanu, a następnie porównałam rozkład liczebności danych typów dobrostanu i temperamentu.

Opierając się na jednej z wiodących koncepcji dobrostanu – dobrostanie subiektywnym (Diener, 2000) uwzględniającym (1) aspekt afektywny, czyli bilans odczuwanych stanów afektywnych pozytywnych i negatywnych oraz (2) aspekt poznawczy, czyli satysfakcję z życia, określiłam cztery typy dobrostanu (zdobywcy, aspiranci, cierpiętnicy i frustraci; por. Zalewska, 1999), a korzystając z nazewnictwa Hipokratesa określiłam cztery typy temperamentu (sangwinik, flegmatyk, choleryk i melancholik; zob. Strelau, 2008). Określając typy temperamentu opierałam się na dwóch właściwościach jednostki: jej (1) możliwościach przetwarzania stymulacji, która jest wysoka przy niskiej reaktywności emocjonalnej i wysokiej wytrzymałości oraz na (2) jej tendencji do dostarczania sobie określonej ilości stymulacji, która jest wysoka przy wysokiej aktywności i żwawości. Wyznaczniki każdego z typów pokazane są w Tabeli 1.

Tabela 1. Typy dobrostanu i typy temperamentu

Typy dobrostanu		Typy temperamentu	
Zdobywcy	Wysoka satysfakcja, pozytywny bilans afektywny	Sangwinik	Wysokie dostarczanie stymulacji Wysoka zdolność przetwarzania stymulacji
Aspiranci	Niska satysfakcja, pozytywny bilans afektywny	Flegmatyk	Niskie dostarczanie stymulacji Wysoka zdolność przetwarzania stymulacji
Cierpiętnicy	Wysoka satysfakcja, negatywny bilans afektywny	Choleryk	Wysokie dostarczanie stymulacji Niska zdolność przetwarzania stymulacji
Frustraci	Niska satysfakcja, negatywny bilans afektywny	Melancholik	Niskie dostarczanie stymulacji, Niska zdolność przetwarzania stymulacji

Analizy danych zebranych wśród ponad 700 Polaków pokazały, że „szczęśliwy temperament” to układ cech składających się na wysoką możliwość przetwarzania stymulacji oraz wysokie dostarczanie sobie stymulacji przez jednostkę. W typologii hipokratejskiej byłby to typ Sangwinika i taki temperament najczęściej występował u zdobywców, którzy mają spójny i wysoki dobrostan. Pozostałe typy również rozkładały się spójnie z ich funkcjami i stanowiły psychologicznie logiczne układy. „Temperament nieszczęśliwy”, czyli melancholik najczęściej występował wśród frustratów o spójnie niskim dobrostanie. „Temperament przestymulowany”, czyli choleryk najczęstszy był wśród cierpiętników, którzy za stymulację przewyższającą ich możliwości przetwarzania płacą negatywnym bilansem afektywnym, ale czują się dość usatysfakcjonowani swoim życiem. Z kolei odwrotny mechanizm ujawnił się wśród osób o „temperamencie niedostymulowanym”, czyli wśród flegmatyków, którzy za zbyt małą stymulację płacą niską satysfakcją, ale mają dość dobry bilans afektywny (aspiranci).

Wnioski płynące z tych wyników pozwalają wyjaśnić część obserwacji teorii linii bazowej (Brickman i Campbell, 1971), a także wzbogacają wyjaśnienia koncepcji „szczęśliwej osobowości” (Costa i McCrae, 1980) o mechanizmy związane z budową układu nerwowego. Wskazują one, że u podłoża różnic indywidualnych dobrostanu leżą mechanizmy regulujące dopływ i przetwarzanie stymulacji przez jednostkę, a więc jej formalne (ilościowe) relacje ze środowiskiem (Strelau, 2008). Wyłonione typy dobrostanu i korespondujące z nimi typy temperamentu pozwalają także na wyjaśnienie jak to się dzieje, że są osoby u których aspekt afektywny dobrostanu jest niespójny z aspektem poznawczym, a to było możliwe dzięki zastosowanej przeze mnie metodologii opartej na osobach, a nie tylko na cechach.

Żeby jednak wyjaśnić funkcje konkretnych cech temperamentu dla dobrostanu trzeba było powrócić do tradycyjnego ujęcia cechowego (omówione w artykule: Bojanowska i Zalewska, 2018). Moja szczegółowa analiza funkcji cech pokazała, jak konkretne cechy wiążą się z trzema komponentami dobrostanu subiektywnego (hedonistycznego) – afektem pozytywnym, negatywnym i satysfakcją z życia (Diener, 2000). Ponieważ cechy temperamentu fluktuują w trakcie rozwoju (choć na tle swojej grupy wiekowej jednostka zwykle pozostaje w tej samej pozycji i to oznacza relatywną stabilność cech; Zawadzki i Strelau, 1997), postanowiłam sprawdzić, czy cechy te są różnie związane z dobrostanem w zależności od fazy rozwoju w dorosłości.

Bazując na wcześniejszych badaniach (choć było ich niewiele) oraz na teoretycznych funkcjach cech (Zawadzki i Strelau, 1997), opracowałam hipotezy mówiące o pozytywnych powiązaniach pomiędzy dobrostanem a żwawością, wytrzymałością oraz aktywnością oraz o negatywnych powiązaniach z reaktywnością emocjonalną i perseweratywnością. Znaczenie czterech z tych cech (reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność, żwawość) było już analizowane w artykule dotyczącym typów temperamentu, natomiast funkcja żwawości została tu pokazana po raz pierwszy (perseweratywność łąduje zarówno czynnik pozyskiwania stymulacji jak i jej przetwarzania, więc nie dało jej się jednoznacznie przypisać do tamtych wymiarów). Hipotezy te potwierdziły się, choć konkretne cechy wiązały się różnie z różnymi aspektami dobrostanu. Wytrzymałość to cecha powiązana pozytywnie z pozytywnym afektem, aktywność z kolei związana jest pozytywnie z afektem pozytywnym i satysfakcją, reaktywność emocjonalna wiąże się ze wszystkimi trzema komponentami (jej wysokie poziomy nie sprzyjają dobrostanowi), perseweracja jest związana z wyższym afektem pozytywnym i negatywnym, a żwawość ujemnie z negatywnym afektem. Oznacza to, że cztery z wyżej wymienionych cech mają jednoznaczne powiązania z dobrostanem: więcej emocji pozytywnych będą odczuwać na co dzień osoby wytrzymałe, aktywne, niskoreaktywne i o wyższej perseweracji; wyższą satysfakcję będą odczuwały osoby o niższej reaktywności oraz wyższej aktywności, a niższy afekt negatywny osoby niżej reaktywne, żwawsze oraz o niższej perseweratywności. Wszystkie kierunki zależności są zgodne z moimi założeniami, z wyjątkiem jednego – perseweratywność okazała się mieć znaczenie niejednoznaczne. Osoby u których pobudzenie wygasa się wolniej niż u innych (czyli te o wyższej perseweratywności) trzymają afekt dłużej i dotyczy to afektu zarówno pozytywnego, jak i negatywnego, a więc jest niezależne od walencji bodźca. Ten mechanizm można uznać za sprzyjający dobrostanowi, jeśli weźmie się pod uwagę koncepcję *emodiversity* (Quoidbach et al., 2014), czyli bogactwa odczuć emocjonalnych różnego typu, w którym uznaje się, że dobrostan nie polega na odczuwaniu jedynie pozytywnych stanów emocjonalnych, chodzi bardziej o ich zróżnicowanie. Większość uzyskanych przeze mnie efektów była uniwersalna dla wszystkich okresów rozwoju, a więc zgodna raczej z relatywną stałością cech, niż z ich zmiennością w trakcie rozwoju. Nieliczne wyjątki od tej reguły pokazywały raczej różnice w sile powiązań, aniżeli zmianę kierunku zależności.

**Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach:**

Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2016). Happy temperament? Four types of stimulation control linked to four types of Subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18 (5), 1403–1423. <http://doi.org/10.1007/s10902-016-9777->

Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2018). Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology*, 6 (53), 458–467. <http://doi.org/10.1002/ijop.12414>

### **Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny a cechy osobowości i temperamentu**

Od lat 80. XX wieku badania dotyczące powiązań między dobrostanem a osobowością były zawężone do ujęcia cech osobowości, głównie w modelu wielkiej piątki oraz do analiz uwarunkowań wspomnianego wcześniej dobrostanu subiektywnego (afekt pozytywny, negatywny, satysfakcja z życia; DeNeve i Cooper, 1998). Takie wąskie ujęcie zarówno dobrostanu, jak i osobowości pozostawia wiele kwestii niewyjaśnionych, a więc konieczne wydało mi się rozbudowanie modelu tego typu zależności o inne poziomy organizacji osobowości oraz bogatsze ujęcie dobrostanu.

Jak wspomniałam wcześniej, poziomy organizacji osobowości zdefiniowałam zgodnie z koncepcją McAdamsa i Pals (2006), którzy osobowość ujmują szeroko, a wśród poziomów jej organizacji wskazują cechy (np. temperament i cechy „wielkiej piątki”) oraz charakterystyczne adaptacje, do których zaliczyć można indywidualnie wyznawane wartości. Z kolei za bogatsze ujęcie dobrostanu uznałam obecne we współczesnej literaturze uwzględnienie dobrostanu subiektywnego (hedonistycznego) oraz eudajmonistycznego.

Składowe dobrostanu subiektywnego zostały już omówione, natomiast dobrostan eudajmonistyczny w swej definicji odzwierciedla dążenia jednostki do osiągnięcia swojego pełnego potencjału, działania w zgodzie ze sobą i swoją tożsamością, pozytywne relacje ze środowiskiem i innymi ludźmi (Ryff, 1989; Waterman i in., 2010). Takie ujęcie jest zdecydowanie inne od ujęcia subiektywnego, w którym wszystkie czynniki składające się na poczucie dobrostanu mają być subiektywnie i *implicite* określone przez jednostkę, bez odgórnego narzucenia właściwości określających „dobre życie”. W koncepcji eudajmonistycznego dobrostanu chodzi o prowadzenie dobrego życia i dążeniu do samorealizacji (Huta i Ryan, 2010, Kaczmarek, 2017a, 2017b). Jednoczesne włączanie obu konceptualizacji dobrostanu jest w literaturze dość rzadkie, a porównania czynników powiązanych z każdym z nich w zasadzie nieobecne. W moich nowszych badaniach starałam się uzupełnić tę lukę uwzględniając oba podejścia.

Wyniki moich badań pokazały, że temperament jest silniej związany z emocjonalnymi aspektami dobrostanu subiektywnego, natomiast słabiej z satysfakcją i dobrostanem

eudajmonistycznym (po około 20% zmienności obu afektów i po około 11% zmienności satysfakcji i dobrostanu eudajmonistycznego). To oznacza, że aspekty formalne i ilościowe osobowości odpowiadają raczej za regulowanie funkcjonowania emocjonalnego, niż za poznawcze oceny czy bardziej złożone procesy powiązane z tożsamością. Odzwierciedla to założone w RTT (Strelau, 2008) powiązania cech z budową i funkcjonowaniem układu nerwowego – reakcje emocjonalne są związane z nimi bardziej wprost (np. przez pobudliwość układu nerwowego) podczas gdy bardziej złożone procesy poznawcze takie jak ocena swojego życia na różnych płaszczyznach, czy to subiektywna czy też dotycząca konkretnych eudajmonistycznych wymiarów, to już kwestia bardziej złożona, angażująca wiele różnych procesów.

Porównałam także znaczenie cech osobowości (ekstrawersja, stabilność emocjonalna, ugodowość, sumienność i otwartość na doświadczenie, Costa i McCrae, 1980) dla różnych aspektów dobrostanu. Wyniki moich badań pokazały, że „szczęśliwa osobowość”, a więc wysoka ekstrawersja i niska neurotyczność są związane nie tylko z wyższym dobrostanem subiektywnym, ale także z eudajmonistycznym. Cechy te odpowiadają zatem nie tylko za bardziej sprzyjające funkcjonowanie emocjonalne i większą satysfakcję, ale także – poprzez swoje funkcje – mogą regulować pozytywne relacje jednostki ze środowiskiem i innymi ludźmi, pomagać w osiąganiu swojego potencjału, czyli sprzyjać budowaniu „dobrego życia”. Podobne z resztą funkcje miały inne cechy osobowości, mniej obecne we wcześniejszych badaniach nad dobrostanem – intelekt, sumienność i ugodowość – ich wyższe poziomy były związane z większym dobrostanem (zob. Anglim i in., 2020; Fetvadjev i He, 2019). Co ciekawe, wysokie poziomy intelektu i ugodowości były najmocniej ( $r \approx 0,50$ ) związane z dobrostanem eudajmonistycznym. Oznacza to, że szczególnie osoby ugodowe i otwarte na nowe doświadczenia funkcjonują w sposób sprzyjający rozwijaniu swojego potencjału. Być może wchodzą one w więcej sytuacji nowych i ciekawych, a także lepiej dogadują się z innymi ludźmi, co powoduje że ich relacje ze środowiskiem są bogatsze i bardziej rozwijające – a to są składowe dobrostanu eudajmonistycznego.

Reasumując, zależności między cechami temperamentu i osobowości a dobrostanem eudajmonistycznym i subiektywnym są złożone. Temperament ma swoje konkretne korelaty w obszarze dobrostanu, silniejsze dla afektywnego aspektu dobrostanu subiektywnego. Z kolei wszystkie pięć cech osobowości łączy się zarówno z dobrostanem subiektywnym, jak i eudajmonistycznym, choć poszczególne związki mają różną siłę.

Problemy o charakterze wdrożeniowym związane z takimi rozważaniami polegają jednak na tym, że cechy są dość stabilne w trakcie życia (DeNeve i Cooper 1998; Kandler i in., 2012). Wniosek że niektóre osoby są po prostu predysponowane do wyższego dobrostanu, bo mają konkretny zestaw sprzyjających cech ma niewielki potencjał do zastosowania w podnoszeniu tego dobrostanu. Trudno wyobrazić sobie interwencję pozytywną mającą zwiększać dobrostan poprzez modyfikowanie poziomu cech. Naturalne zatem wydawało się wyjście ponad poziom cech i sprawdzenie powiązań dobrostanu z poziomem charakterystycznych adaptacji, które mogą być bardziej elastyczne i podatne na oddziaływania, w tym na interesujące mnie tzw. interwencje pozytywne (nakierowane na podnoszenie dobrostanu, Seligman i in., 2005).

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach:**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology* 40, 1185–1193, <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>

Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56 (5), pp. 698-709, [doi.org/10.1002/ijop.12751](http://doi.org/10.1002/ijop.12751)

### **Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny a indywidualne systemy wartości**

Dobrostan powiązany jest nie tylko z cechami, ale także z indywidualnie wyznawanymi wartościami (Sagiv i Schwartz, 1992). Wartości, czyli ponadsytuacyjne cele, które kierują działaniem i są uznane przez jednostkę za warte wysiłku (Schwartz, 1992) są powiązane z poczuciem tożsamości – określają ‘kim jestem’ i ‘co jest dla mnie ważne’ – i determinują w co dany człowiek będzie się chciał zaangażować. Są one częścią osobowości człowieka i stanowią charakterystyczne adaptacje, czyli sposoby wchodzenia człowieka w interakcję ze środowiskiem, które są wysoce kontekstualne, zależne od czasu, miejsca i kultury, w której człowiek funkcjonuje (McAdams i Pals, 2006). Są bardzo istotnym elementem funkcjonowania, a co za tym idzie – mogą mieć niemałe znaczenie dla doczuwanego dobrostanu (Schwartz & Sortheix, 2018)

W swoich badaniach zoperacjonalizowałam wartości zgodnie z Teorią Wartości Schwartz (1992). Struktura wartości w tej koncepcji ma kształt koła – wartości leżące obok siebie na tym kole można realizować razem, ponieważ leżące u ich podstaw motywacje są wspólne, natomiast wartości leżące po przeciwnych stronach koła są wzajemnie sprzeczne. Dzięki takiemu ujęciu,

wartości można łączyć w większe grupy. Obecnie najczęściej spotykanym w literaturze, dobrze zweryfikowanym statystycznie i ugruntowanym teoretycznie, jest podział wartości na cztery grupy: otwartość na zmianę (hedonizm, stymulacja, niezależność w myśleniu i działaniu), umacnianie siebie (prestż, władza i osiągnięcia), zachowawczość (przystosowanie do innych i do reguł, tradycja, bezpieczeństwo) oraz przekraczanie siebie (uniwersalizm i życzliwość; Schwartz i in., 2012).

Schwartz wyjaśnia zależności między dobrostanem a wartościami na trzy sposoby (Schwartz i Sortheix, 2018; Sortheix i Schwartz, 2017). Po pierwsze mówi o tym, że niektóre wartości, ze względu na treść przekonań które się w nich zawierają, są zdrowsze, a niektóre mniej zdrowe. Po drugie, uważa że to zgodność wartości wyznawanych przez osobę oraz osoby z jej otoczenia sprzyja dobrostanowi. Po trzecie, mówi o tym że to osiąganie celów związanych z wartościami jest odpowiedzialne za związki wartości z dobrostanem (Schwartz & Sortheix, 2018). Poniżej przedstawiam wyniki odnoszące się do hipotezy pierwszej (hipoteza druga weryfikowana była w moim artykule: Bojanowska i Piotrowski, 2020 – omówiona jest w dorobku towarzyszącym; a trzecia w artykule: Bojanowska i Kaczmarek, 2021 – omówiona w dorobku głównym, rozdział „Realizacja wartości w działaniu – interakcje deklaracji i ekspresji wartości a dobrostan”).

Zgodnie z hipotezą pierwszą zdrowsze wartości to te, które związane są z bardziej przyjaznymi przekonaniami. Przykładowo, grupa wartości przekraczanie siebie wyraża takie przekonania jak „ludziom warto pomagać” czy „należy dbać o środowisko i o tolerancję”, a grupa wartości otwartość na zmianę wiąże się z przekonaniem, że „nowe rzeczy są ciekawe”. Oba te wymiary wyrażają postawę nakierowaną na wzrost. Z kolei przekonania związane z zachowawczością (np. „że trzeba dbać o bezpieczeństwo, ponieważ istnieją zagrożenia”) czy umacnianiem siebie (np. „nie wolno dać się poniżyć”, „trzeba zyskiwać przewagę nad innymi”) mają u swoich podstaw lęk. Można więc spodziewać się, że z treści przekonań i procesów leżących u podstaw konkretnych wartości wynikać będą konkretne kierunki związków z dobrostanem: pozytywne dla otwartości na zmianę i przekraczania siebie, negatywne dla zachowawczości i umacniania siebie. Wcześniejsze badania potwierdziły te założenia tylko częściowo, a ich wyniki zależały od badanej próby i kontekstu społeczno-ekonomicznego (por. Schwartz i Sortheix, 2018).

Moje badania były częściowo zgodne z powyższymi założeniami, wzbogaciły też wiedzę na temat powiązań wartości z dobrostanem o dobrostan eudajmonistyczny. Wcześniej prowadzone badania skupiały się w zasadzie wyłącznie na dobrostanie subiektywnym, pomijając inne jego konceptualizacje (Schwartz i Sortheix, 2018). Ja z kolei badałam to zagadnienie na kilku

różnych próbach, uwzględniając dobrostan subiektywny, eudajmonistyczny (ogólny) i psychologiczny (zaliczany do eudajmonistycznego, ale uwzględniający różne jego wymiary: autonomię, cel życiowy, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi ludźmi, panowanie nad środowiskiem, samoakceptację). Choć na różnych próbach różna była siła efektów, a niektóre efekty były obecne tylko w niektórych z nich, to wyniki moich badań można podsumować następująco:

- (1) otwartość na zmianę ma w większości pozytywne efekty: jest związane z wyższym dobrostanem eudajmonistycznym, wyższym poczuciem autonomii, wyższą satysfakcją i afektem pozytywnym, niższym afektem negatywnym, ale także z niższym poczuciem celu życiowego
- (2) przekraczanie siebie ma jednoznacznie pozytywne efekty: sprzyja dobrostanowi eudajmonistycznemu, szczególnie poczuciu osobistego rozwoju i pozytywnym relacjom, a także satysfakcji, afektu pozytywnego, a ogranicza afekt negatywny
- (3) umacnianie siebie ma niejednoznaczne efekty: jest związane z niższym dobrostanem eudajmonistycznym ogólnym, niższym poczuciem panowania nad środowiskiem, niższym poczuciem wzrostu osobistego, gorszymi relacjami z ludźmi, wyższym afektem negatywnym, ale bywa także związane z wyższą satysfakcją i afektem pozytywnym
- (4) zachowawczość ma niejednoznaczne efekty: jest związana z niższym poczuciem autonomii, ale z sprzyja budowaniu życiowego celu, bywa także związana z wyższym dobrostanem eudajmonistycznym, satysfakcją i afektem pozytywnym oraz z niższym negatywnym

Jak widać, otwartość na zmianę i przekraczanie siebie rzeczywiście można uznać za wartości „zdrowsze”, potencjalnie warte promowania w psychologicznych interwencjach. „Zdrową” funkcję otwartości na zmianę udało mi się także potwierdzić w badaniu prowadzonym w trakcie epidemii COVID-19 (Bojanowska i in., 2021). W badaniu tym sprawdzałam, czy cenie poszczególnych wartości pozwala przewidzieć poziom poszczególnych aspektów dobrostanu w obliczu zagrożenia związanego z epidemią i wprowadzonych w związku z nią restrykcji. Zastanawiałam się czy niektóre wartości mają funkcję ochronną lub też pozwalają adaptować się lepiej do trudnej sytuacji. Okazało się, że otwartość na zmianę była predyktorem wyższego dobrostanu eudajmonistycznego i był to jedyny istotny efekt. Wniosek z tego badania byłby taki, że cenie wartości z obszaru otwartości na zmianę – hedonizmu, stymulacji i kierowania sobą w myśleniu i działaniu – pozwala zachować poczucie, że prowadzi się wartościowe życie

także w obliczu dużego zagrożenia i wprowadzonych ograniczeń. Nie wiem natomiast jak dokładnie działa ten mechanizm, problem ten wymaga dalszych badań. Możliwe, że osoby ceniące otwartość na zmianę funkcjonują ogólnie lepiej i w związku z tym mają zakumulowane zasoby, które pozwalają im lepiej radzić sobie z zagrożeniem i ograniczeniami. Możliwe także, że w związku ze swoim zamiłowaniem do zmian i nowości, nieco inaczej, być może mniej katastroficznie, interpretują stresory. W końcu, możliwe że te osoby lepiej (bardziej elastycznie) regulują swój eudajmonistyczny dobrostan poprzez zachowania, bo chętniej próbują nowych sposobów radzenia sobie.

Umacnianie siebie i zachowawczość nie są związane z dobrostanem tak jak się spodziewałam, bo niektóre ich związki z dobrostanem są pozytywne. Te wyniki nie współgrają z hipotezą pierwszą Schwartza (Schwartz i Sortheix, 2018) – treści poznawcze związane z tymi wartościami nie są raczej przyjazne, więc należałoby się spodziewać, że te wartości nie są „zdrowe”. Pozytywne związki zachowawczości z dobrostanem można byłoby wyjaśniać zgodnością ze środowiskiem – skoro Polska jest krajem stosunkowo konserwatywnym (Hofstede Insights, 2018), to wyznawanie wartości takich jak tradycja czy konformizm może sprzyjać dobrostanowi. W środowisku ludzi podobnie myślących łatwiej jest funkcjonować i współdziałać (Sortheix & Lonnqvist, 2015). Natomiast pozytywne efekty umacniania siebie pozostają dla mnie jeszcze zagadką wymagającą dalszych badań.

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach:**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology* 40, 1185–1193, <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents – are some values ‘healthier’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16 (4), 402–416. <http://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>

Bojanowska, A., & Czerw, A. (2020). Values and well-being – how are individual values associated with subjective and eudaimonic well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 51 (2), 162–169. <http://doi.org/10.24425/ppb.2020.133773>

Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56 (5), pp. 698-709, doi.org/10.1002/ijop.12751

Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł., Kościelniak, M., Urbańska, B. (2021). Changes in values and well-being amidst the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS One* 16 (9): e0255491. doi: /10.1371/journal.pone.0255491

### **Interakcje różnych poziomów organizacji osobowości a dobrostan**

W moich badaniach zadawałam sobie także pytanie o to, jak różne poziomy organizacji osobowości wchodzą ze sobą w interakcję w odniesieniu do dobrostanu. Takich badań wcześniej nie prowadzono, wiadomo jednak że zarówno cechy temperament czy osobowości, jak i wartości mają znaczenie dla dobrostanu i że te różne poziomy osobowości są ze sobą wzajemnie powiązane (Fisher i Boer, 2015).

W pierwszym badaniu sprawdzałam, jakie efekty dla dobrostanu będą istotne przy jednoczesnym uwzględnieniu cech temperamentu i wartości (Bojanowska i Piotrowski, 2018). Wyniki pokazały, że po pierwsze temperament nie wchodził w interakcję z wartościami, ale efekt wartości dla dobrostanu subiektywnego zniknął gdy kontrolowałam znaczenie temperamentu. To oznacza, że dobrostan subiektywny jest raczej wyznaczany temperamentem, a wartości nie wyjaśniają dodatkowo jego zróżnicowania. Po drugie, jeśli chodzi o dobrostan eudajmonistyczny to tylko jedna spośród cech temperamentu – aktywność – była jego istotnym predyktorem. Związek aktywności z dobrostanem eudajmonistycznym potwierdza, że osiąganie tego rodzaju dobrostanu wymaga wysiłku. W definicji dobrostanu eudajmonistycznego zawarte jest twierdzenie, że polega on na osiągnięciu swojego potencjału, a to nie jest możliwe bez wysokiego poziomu aktywności (Huta i Ryan, 2010; Waterman i in., 2010). Wydaje się to oczywiste, natomiast wcześniej nie potwierdzono tego wprost w badaniach. Po trzecie, dla dobrostanu eudajmonistycznego efekt wartości utrzymywał się nawet po kontroli znaczenia cech temperamentu. Po kontroli temperamentu wszystkie wartości były z nim nadal związane – otwartość na zmianę, przekraczanie siebie i zachowawczość pozytywnie, a umacnianie siebie negatywnie. Reasumując, rola wartości utrzymała się tylko dla dobrostanu eudajmonistycznego, a dla subiektywnego nie i to pokazuje, że dobrostan eudajmonistyczny jest wypadkową bardziej skomplikowanych procesów z różnych poziomów organizacji osobowości.

W drugim badaniu analizowałam wspólne znaczenie cech osobowości wielkiej piątki i wartości dla dobrostanu (Bojanowska i Urbańska, 2021). Analizując to zagadnienie wyszłam z założenia, że istnieją pary cech i wartości, które odpowiadają sobie treściowo (zob. Fisher i Boer, 2015) i w związku z tym ich harmonia w ramach jednej osoby byłaby związana z wyższym dobrostanem. Przykładowo osoby o wysokiej cesze intelektu, a więc otwarte na nowe doświadczenia i zaintrygowane światem powinny odczuwać wyższy dobrostan jeśli jednocześnie realizują cele zgodne z wartością otwartości na zmianę. Jeśli jakiś cel jednocześnie jest zgodny z predyspozycjami wynikającymi z cech i z motywacjami wynikającymi z wartości, to jego realizacja może być łatwiejsza, a to sprzyja dobrostanowi. Takie założenia są odzwierciedlone w wyższych korelacjach niektórych cech z niektórymi wartościami (np. ekstrawersji z otwartością na zmianę; ugodowości z przekraczaniem siebie; Fisher i Boer, 2015). Ta hipoteza nie potwierdziła się w moich badaniach – żadna z takich „synergicznych” par nie wchodziła w istotną interakcję. Postawione przeze mnie pytanie badawcze doprowadziło jednak do odkrycia ciekawych efektów sumienności i ugodowości. Jak wspomniałam powyżej, znaczenie obu tych cech dla dobrostanu było wcześniej niedoceniane, choć są one niezwykle ważne dla jakości relacji czy wykonywania pracy (McCrae i Costa, 1991). Być może ich funkcja jest pośrednia, poprzez wspieranie skutecznej realizacji celów wynikających z określonych wartości. Sumienność wchodziła w interakcję z otwartością na zmianę oraz z przekraczaniem siebie, czyli z dwiema wartościami, których funkcje dla dobrostanu są w większości pozytywne. Najwyższe poziomy dobrostanu (afektu pozytywnego, satysfakcji i eudajmonii) osiągały osoby, które jednocześnie ceniły te dwie wartości i miały wysokie wskaźniki sumienności. Oznacza to, że sumienność może wzmacniać pozytywne efekty tych wartości dla dobrostanu, bo pomaga skuteczniej realizować ‘zdrowe’ cele z nimi związane. Ugodowość również wchodziła w interakcję z tymi dwiema wartościami, a dodatkowo z umacnianiem siebie, która to wartość jest związana z dobrostanem w sposób niejednoznaczny. Szczegółowa analiza tych interakcji pokazała, że przy interakcji z jednoznacznie ‘zdrowymi’ wartościami wysoka ugodowość jest związana z wyższym dobrostanem, czyli efekt jest tu analogiczny do efektów sumienności. Natomiast w przypadku umacniania siebie (władza, osiągnięcia, prestiż), niska ugodowość w połączeniu z wysokim cieniem wartości umacniania siebie jest związana z wyższym afektem negatywnym. Oznaczać to może, że osoby nastawione na rywalizację i zyskiwanie przewagi nad innymi a jednocześnie mało ugodowe, czyli potencjalnie konfliktowe, narażają się na nieprzyjemne interakcje z innymi ludźmi przez to częściej odczuwają negatywne emocje.

Te dwa badania pokazują, że warto jest w badaniach uwzględniać różne poziomy organizacji osobowości jednocześnie, ponieważ oddziałują one na siebie wzajemnie – mogą anulować swój wzajemny wpływ lub wchodzić ze sobą w interakcję. Żeby jednak dokładniej zanalizować te zależności należałoby wykonać więcej badań na większych próbach i być może uwzględnić w jednym badaniu temperament, cechy osobowości i wartości.

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach:**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology* 40, 1185–1193, <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>

Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56 (5), pp. 698-709, [doi.org/10.1002/ijop.12751](http://doi.org/10.1002/ijop.12751)

### **Realizacja wartości w działaniu – interakcje deklaracji i ekspresji wartości a dobrostan**

Wszystkie powyższe badania dotyczyły deklaracji oraz predyspozycji i ich powiązań z dobrostanem. Zarówno cechy osobowości i temperamentu, jak i wartości mają w swoich definicjach założenie, że jedną z ich funkcji jest regulacja zachowań. Naukowcy już od dłuższego czasu obserwują jednak zjawisko rozdziewięku pomiędzy deklaracjami a zachowaniami (tzw. *attitude-behaviour gap*, Sheldon i Krieger, 2010) i to może także dotyczyć realizacji indywidualnych wartości w działaniu (tzw. *walking the talk*, Sheldon i Krieger, 2010). Skoro zatem deklaracje wartości oraz zachowania realizujące te wartości mogą nie być tożsame, to postanowiłam sprawdzić, czy mają one odmienne znaczenie dla dobrostanu. Jest to zagadnienie ważne, ponieważ do tej pory nie było wiadomo czy zachowania związane z wartościami mają taki sam kierunek powiązań co leżące u ich podstaw deklaracje (Jost i Hunyady, 2002; Pienaar i in., 2006; Van Hiel i Brebels, 2011). Przykładowo, nie wiadomo było, czy zachowania wyrażające wartość umacniania siebie, czyli wartości raczej ‘niezdrowej’ są również negatywnie powiązane z dobrostanem, a jeśli tak, to z którymi jego aspektami. Opieranie się na samych tylko deklaracjach i wnioskowanie o spodziewanych efektach zachowań dla dobrostanu tylko na ich podstawie bazowałoby na nadmiarowym uogólnieniu wniosków płynących z wcześniejszych badań. Uznałam zatem za wartościowe sprawdzenie tych zależności wprost.

Kierunek zależności dla zachowań może być albo taki sam jak dla deklaracji dla danej wartości (np. Jost i Hunyady, 2002; Schwartz, 2007), albo realizacja jakiegokolwiek celu zgodnego z wartością będzie pozytywnie powiązana z dobrostanem (Kim-Prieto i in., 2005). Realizacja wartościowych celów to działanie zgodnie z wewnętrzną motywacją i z samym sobą, co zgodnie z teorią autodeterminacji powinno być raczej przyjemne i promować dobrostan (Ryan i Deci, 2000). Takie założenie prowadzioby do wniosku, że nieważne jaką wartość realizujemy, o ile działanie jest zgodne z tym co za ważne uznajemy.

Z drugiej strony, możliwe, że związki działania z dobrostanem zależne są od tego, czy dana wartość jest raczej 'zdrowa', czy 'niezdrowa'. Przykładowo, zaangażowanie w działania prospołeczne kierowane wartością uniwersalizmu lub poszukiwanie nowości kierowane otwartością na zmianę mogą generować więcej pozytywnych stanów, myśli i interakcji (np. 'przyjemnie jest pomagać innym', 'ciekawie jest doświadczać nowych rzeczy'), niż zaangażowanie w działania realizujące wartości z obszaru umacniania siebie. Realizacja wartości władzy w działaniu może prowadzić do konfliktów interpersonalnych.

Ponadto, niektóre wartości mogą być 'zdrowe', kiedy pozostają tylko na poziomie deklaracji. Takich zależności spodziewałam się dla zachowawczości, ponieważ osoby ceniące wartości z tej grupy dobrze chronią swoje poczucie tożsamości, co skutkuje pozytywnymi efektami dla samooceny (Van Hiel & Brebels, 2011). Z drugiej strony, angażowanie się w działania kierowane tą grupą wartości, czyli aktywnie realizowany konserwatyzm, mogą pomagać się chronić kosztem innych (np. imigrantów), a tym samym powodować napięcia (Jost i Hunyady, 2002; Schwartz, 2007). W przypadku zachowawczości można było spodziewać się, że deklaracje będą wiązały się z dobrostanem pozytywnie, a zachowania – negatywnie.

Kiedy przystępowałam do badań, nie było w Polsce ani jednego narzędzia do badania zachowań realizujących wartości z koła Schwartza. Wspólnie z moim zespołem stworzyliśmy takie narzędzie, sprawdziliśmy jego właściwości psychometryczne na grupie pilotażowej, a następnie ponownie weryfikowaliśmy jego jakość na próbie głównej (ponad 1110 osób). Spełnia ono wszystkie niezbędne do badań kryteria psychometryczne i może być stosowane samodzielnie lub wspólnie z narzędziem do pomiaru wartości (Personal Values Questionnaire, Schwartz et al., 2012; wersja polska Ciecuch, 2013).

Wyniki moich badań potwierdziły, że dla niektórych wartości deklaracje i zachowania inaczej wiążą się z dobrostanem – nie zawsze ich efekty mają ten sam kierunek. Najbardziej spójnie pozytywne efekty dla dobrostanu miały wartości z grupy przekraczania siebie (uniwersalizm i

życzliwość) i dotyczyło to zarówno cenienia tej wartości, jak i angażowania się w działania ją wyrażające. Dodatkowo spójność wysokiego poziomu deklaracji i zachowań wiązała się z jeszcze wyższym dobrostanem eudajmonistycznym. Jest to przykład sytuacji, w której ‘zdrowa’ wartość jest aktywnie realizowana poprzez aktywności, które również można uznać za zdrowe i taka synergia jest związana z poczuciem, że prowadzi się wartościowe życie, realizuje swój potencjał i kultywuje dobre relacje z innymi. Oznacza to także, że niektóre interwencje pozytywne, takie jak promowanie życzliwości (np. Curry i in., 2018) mogą mieć większe efekty dla osób, które jednocześnie wierzą, że życzliwość jest wartościowa.

Podobnie pozytywne efekty zaobserwowałam dla otwartości na zmianę. Jedyny wyjątek stanowiło tu połączenie wysokiego zaangażowania w zachowania wyrażające tę wartość i niskiego jej cenienia. Taki układ wiązał się z wyższym afektem negatywnym i przypomina on mechanizm ‘przestymulowania’, który omawiałam w kontekście temperamentu. Zachowania wyrażające wartości z grupy otwartości na zmianę (hedonizm, stymulacja, niezależność w działaniu i myśleniu) dostarczają prawdopodobnie dużo stymulacji, co może być sprzyjające, jeśli dana osoba interpretuje ją jako ekscytującą i wartościową. U osób, które nie cenią tych wartości taka stymulacja może być interpretowana jako obciążenie niezgodne z preferencjami i w ten sposób być związana z wyższym afektem negatywnym.

W odniesieniu do zachowawczości potwierdziły się przypuszczenia, że cenienie tych wartości jest związane z wyższym dobrostanem. Negatywne efekty zachowań wyrażających te wartości były widoczne wyłącznie w interakcji z deklaracjami. Najwyższe wskaźniki dobrostanu eudajmonistycznego miały osoby ceniące zachowawczość, ale angażujące się w realizację tych wartości w małym stopniu. Z kolei przy odwrotnej sytuacji (niskim cenieniu a wysokim zaangażowaniu) dobrostan eudajmonistyczny był dość niski. Odwrotnie było w przypadku afektu pozytywnego (aktywne zaangażowanie przy niskim cenieniu było związane z wyższym afektem pozytywnym). To oznacza, że aktywność versus pasywność związana z cenieniem zachowawczości ma różne efekty dla dobrostanu i jest to zgodne z wcześniejszymi badaniami na ten temat (Karabati & Cemalcilar, 2010; Pienaar et al., 2006; Van Hiel & Brebels, 2011; Van Hiel & De Clercq, 2009).

Dla wartości umacniania siebie deklaracje były związane z wyższym dobrostanem eudajmonistycznym i pozytywnym afektem, natomiast zachowania wyrażające tę wartość były związane z wyższym afektem pozytywnym i negatywnym. Aktywną realizację umacniania siebie można uznać za pozytywną w kontekście koncepcji *emodiversity* – emocjonalnie różnorodnego funkcjonowania, które sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu (Quoidbach

et al., 2014). Z drugiej jednak strony, osoby zaangażowane w realizację umacniania siebie płaciły za tą emocjonalną różnorodność obniżonym dobrostanem eudajmonistycznym. Dla dalszych badań powstaje zatem pytanie jak pogodzić te efekty – być może da się je jeszcze precyzyjniej rozwikłać, żeby możliwe było korzystanie z efektów emocjonalnych bez ponoszenia kosztów.

Implikacje praktyczne tych badań są bezpośrednio związane z niektórymi nurtami terapeutycznymi, głównie z Terapią Akceptacji i Zaangażowania (Hayes, Strosahl i Wilson, 1999). Jedną z podstaw teoretycznych tego nurtu jest przekonanie, że aktywne działanie w zgodzie ze swoimi wartościami buduje dobrostan pacjentów. Z moich badań wynika, że niekoniecznie zawsze tak jest, a realizacja niektórych wartości może być wręcz szkodliwa. Dzięki badaniom takim jak moje, można zatem podjąć próbę bardziej precyzyjnego określenia, jak stosować oddziaływania terapeutyczne związane z realizacją wartości i jakich szczegółowych efektów (emocjonalnych, wyższej satysfakcji czy eudajmonii) należałoby się po nich spodziewać.

#### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykule:**

Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł. (2021). How healthy and unhealthy values predict hedonic and eudaimonic well-being. Dissecting value-related beliefs and behaviors. *Journal of Happiness Studies*, doi 10.1007/s10902-021-00396-z

#### **Zmiany wartości i dobrostanu w obliczu epidemii COVID-19**

Teoria linii bazowej dobrostanu zakłada, że każdy człowiek ma pewien poziom wyjściowy dobrostanu i że indywidualne predyspozycje odpowiadają za część wariacji dobrostanu (Brickman i Campbell, 1971). Jednak z drugiej strony, czynniki zewnętrzne także oddziałują na jednostkę i mogą ten dobrostan zmieniać (Veenhoven, 1994). Z kolei indywidualne systemy wartości to charakterystyczne adaptacje osobowości, które są stosunkowo stabilne, ale także mogą podlegać wpływom środowiska – ten poziom osobowości jest mniej stabilny niż poziom cech (Ingelhart i Baker, 2000). Oba te obszary powinny zatem być, pomimo swojej relatywnej stałości, w pewnym stopniu elastyczne i zmieniać się, szczególnie gdy oddziaływanie środowiska jest silne, nietypowe i stresujące, a możliwości poradzenia sobie z nim swoimi zwyczajowymi sposobami są ograniczone.

Epidemia COVID-19 wraz ze wprowadzonymi z jej powodu ograniczeniami życia społecznego może stanowić taki czynnik oddziałujący na dobrostan i wartości. Na podstawie obserwowanych w sytuacji pandemii zmian tych wymiarów można byłoby wyciągnąć wnioski na temat ich zmienności. Wprowadzenie ograniczeń życia społecznego miało też tę charakterystykę, że uniemożliwiło podejmowanie aktywności wynikających z indywidualnych predyspozycji i preferencji (np. z cech) czy też realizacji swoich wartości w zwyczajowy sposób, ograniczało więc naturalne sposoby samoregulacji.

Wcześniejsze badania na temat zmienności dobrostanu sugerowały, że może on się zmieniać pod wpływem dłuższych oddziaływań takich jak bezrobocie (negatywny wpływ) czy małżeństwo (pozytywny; Anusic, Yap, Lucas, 2014) oraz pod wpływem podejmowanych, nawet krótkotrwałych, aktywności (Lucas i in., 2004; Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Zmienność dobrostanu jest prawdopodobnie większa u kobiet, a wniosek ten wynika z ich średnio wyższej neurotyczności i reaktywności emocjonalnej (Lynn i Martin, 1997; Zawadzki i Strelau). Z kolei wartości również mogą zmieniać się w obliczu oddziaływań środowiska, ponieważ ich funkcją jest regulowanie aktywności i efektywne radzenie sobie z wyzwaniami – skoro środowisko zmienia się, to cele wynikające z wartości również mogą podlegać adaptacji. Te przypuszczenia zostały potwierdzone w badaniach dotyczących np. kryzysu finansowego z 2008 roku (Sortheix i in. 2019), ataków na World Trade Center (Verkasalo, Goodwin i Bezmenova, 2001) czy konfliktów na Bliskim Wschodzie (Daniel i in., 2013). We wszystkich tych przypadkach zaobserwowano, że sytuacje stresujące powodują wzrost znaczenia wartości z grup zachowawczości (bezpieczeństwa i tradycji), a po części także umacniania siebie (władzy) i przekraczania siebie (życzliwości). Ponieważ w koncepcji Schwartza wartości rozmieszczone są na kole, a wartości leżące po przeciwnych stronach tego koła są przeciwstawne, to zmiany te są symetryczne – np. wzrostowi znaczenia wartości z obszaru zachowawczości towarzyszy zmniejszenie znaczenia wartości otwartości na zmianę (stymulacji, hedonizmu). W badaniu przeprowadzonym w trakcie epidemii COVID-19 zakładałam, że dobrostan się zmniejszy i że zmianom mogą ulec także niektóre wartości.

Moje badania przeprowadziłam po dwóch i czterech tygodniach od wprowadzenia w Polsce restrykcji związanych z COVID-19 (marzec i kwiecień 2020). Wyniki z tych dwóch pomiarów porównałam do pomiaru wykonanego na tej samej próbie 9 miesięcy wcześniej. Pomiary z marca i kwietnia zostały przeprowadzone w sytuacji, kiedy z zagranicy do Polski dopływały bardzo niepokojące informacje o epidemii, a ograniczenia życia codziennego były znaczące. Była to sytuacja silnego stresu dla wielu ludzi, co z resztą bezpośrednio potwierdzili

respondenci – na pytanie o to, czy czują zagrożenie dla swojego zdrowia odpowiadali w przeważającej większości twierdząco, a średnia odpowiedzi na 10-stopniowej skali była bardzo wysoka ( $M=8,18$ ;  $SD=1.89$ ).

Wyniki mojego badania były zgodne z przypuszczeniami. Wzrosło znaczenie wartości kierowania sobą w myśleniu, przystosowaniu do reguł, pokory i uniwersalizmu (dotyczącego natury i tolerancji). W stosunku do pierwszego pomiaru, w obu ‘pandemicznych’ pomiarach te wartości miały większe znaczenie. Z kolei wartości bezpieczeństwa osobistego i społecznego, przystosowania do innych, troskliwości i uniwersalizmu społecznego zyskały na znaczeniu w pomiarze drugim (dwa tygodnie po wprowadzeniu ograniczeń), ale powróciły do swojego wyjściowego poziomu już dwa tygodnie później. Wartość hedonizmu spadła po wprowadzeniu ograniczeń i pozostała na niższym poziomie także dwa tygodnie później. Ten wzorec zmian odpowiada w większości wcześniejszym badaniom. Wartości, które zyskały na znaczeniu należą w większości do grupy zachowawczości (bezpieczeństwo, pokora i przystosowanie) i przekraczania siebie (uniwersalizm, troskliwość), a hedonizm to wartość z grupy otwartości na zmianę. Te zmiany mają adaptacyjną logikę – czas ograniczeń nie sprzyjał poszukiwaniu przyjemnych doznań (hedonizm), a wymuszał dostosowanie się i zadbanie o innych i o bezpieczeństwo. Udało mi się więc potwierdzić, że pomimo swojej względnej stabilności, wartości podlegają zmianom w obliczu oddziaływań środowiska.

Wyniki dotyczące dobrostanu również były zgodne z oczekiwaniami. Wszystkie wskaźniki dobrostanu zmieniły się po wprowadzeniu ograniczeń – spadła satysfakcja, dobrostan eudajmonistyczny i afekt pozytywny, a zwiększył się afekt negatywny. Zmiany te miały różną dynamikę – odpowiedź poznawcza na zagrożenie, czyli obniżona satysfakcja była późniejsza niż odpowiedź afektywna (obniżenie afektu pozytywnego i podwyższenie negatywnego). Zgodnie z przypuszczeniami, kobiety zareagowały silniejszymi zmianami afektu negatywnego niż mężczyźni.

Badania te pokazały, że choć wartości i dobrostan są w miarę stabilne, to jednak podlegają także wahaniom w obliczu silnych oddziaływań środowiska, a zmiany te mają swoją dynamikę. Wyniki te sugerują, które ograniczenia życia społecznego (np. ograniczanie „hedonistycznych” rozrywek) mogą zyskać większą akceptację społeczną w czasie kryzysu (ze względu spadek ceniienia hedonizmu). Pokazują także, że w takim czasie wzrasta w ludziach potrzeba prospołecznych działań, co można wykorzystać promując wolontariat czy akcje pomocowe.

**Powyższa tematyka omówiona jest w artykule**

Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł., Kościelniak, M., Urbańska, B. (2021). Changes in values and well-being amidst the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS One* 16 (9): e0255491. doi: /10.1371/journal.pone.0255491

## **Podsumowanie**

Powyższe badania pokazują wiele złożonych zależności pomiędzy osobowością a dobrostanem. Na ich podstawie można określić „szczęśliwą osobowość” w szerszym niż do tej pory kontekście. Taka „nowa szczęśliwa osobowość” określa cechy, charakterystyczne adaptacje i związane z nimi zachowania sprzyjające dobrostanowi. Pokazuje, jak jej poszczególne elementy są związane z subiektywnym dobrostanem i z dobrostanem eudajmonistycznym. „Nowa szczęśliwa osobowość” określa więc predyspozycje do odczuwania w życiu dobrego bilansu afektywnego, wysokiej satysfakcji oraz poczucia, że prowadzi się życie dobre, wartościowe i zgodne z własnym potencjałem. Koncepcja ta uwzględnia także fakt, że człowiek może być predysponowany do pewnego poziomu szczęścia, ale nie jest całkowicie odporny na oddziaływania środowiska. Zarówno dobrostan, jak i elementy „nowej szczęśliwej osobowości” mogą podlegać zmianom i elastycznie dostosowywać się do rzeczywistości, szczególnie kiedy zdarza się coś, co załamuje zwyczajowe możliwości samoregulacji, tak jak w przypadku epidemii COVID-19.

Zgodnie z powyższą koncepcją, człowiek szczególnie predysponowany do szczęścia będzie zatem charakteryzował się pewnym szczególnym zestawem właściwości. Jego cechy temperamentu pozwalają mu na dostarczanie sobie dużej ilości stymulacji i efektywne przetwarzanie tej stymulacji, a do jego złożoności funkcjonowania emocjonalnego (*emodiversity*) przyczynia się wysoka perseweratywność. Jest ekstrawertywny, stabilny emocjonalnie, ugodowy, sumienny i otwarty. Ceni hedonizm, stymulację i kierowanie sobą w myśleniu i działaniu (otwartość na zmianę) oraz uniwersalizm i serdeczność (przekraczanie siebie). Aktywnie realizuje te wartości w zachowaniu, a czerpie z tego największe korzyści, jeśli jest ugodowy i sumienny. Jego otwartość na zmianę pomaga mu radzić sobie z trudnymi sytuacjami (np. epidemia COVID-19).

W powyższych badaniach łączę koncepcję osobowości McAdamsa i Pals (2006) z czterema aspektami dobrostanu: afektem negatywnym i pozytywnym, satysfakcją (dobrostan subiektywny, Diener, 2000) oraz dobrostanem eudajmonistycznym (Waterman i in., 2010). Wykryte przeze mnie zależności układają się we wzór, który można ułożyć hierarchicznie: mniej złożone reakcje emocjonalne (afekty) są w większym stopniu związane z „niższymi”

poziomami organizacji osobowości, które są w większym stopniu ugruntowane w ludzkiej biologii (temperament). Z kolei złożona ocena „dobrego życia”, na którą składa się wiele różnych aspektów funkcjonowania psychicznego, np. poczucie sensu czy swojej relacji z otoczeniem, powiązana jest „wyższymi” poziomami organizacji osobowości, które są bardziej kontekstualne i ugruntowane w kulturze (McAdams i Pals, 2006). W tym ostatnim przypadku, relacja ta utrzymuje się nawet przy kontroli znaczenia temperamentu. Daje to nadzieję, że nawet u osób których profil temperamentu czy osobowości nie tworzy sprzyjającej linii bazowej dobrostanu można podjąć próbę kompensowania dobrostanu poprzez np. interwencje oparte na pracy z realizacją indywidualnych wartości – tak jak proponuje terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy, Hayes, Strosahl i Wilson, 1999).

### **Zastosowania praktyczne i dalszy kierunek badań**

Moje badania mają praktyczne zastosowania. Choć w większości prowadziłam badania podstawowe nienakierowane bezpośrednio na praktykę, to stanowią one cenny wkład w rozumienie mechanizmów związanych z dobrostanem. Te mechanizmy są podstawą tworzenia skutecznych interwencji pozytywnych (Positive Psychology Interventions, PPIs; Seligman i in., 2005), mogą też wyjaśniać ograniczenia ich skuteczności u niektórych osób (np. tych o niesprzyjającym profilu temperamentu).

Ponadto, ostatnie metaanalizy stworzonych do tej pory interwencji pokazują, że są one mniej skutecznie niż wcześniej uważano (Bao & Lyubomirsky, 2014; Schooler, 2011; White, Utzl & Holder, 2019). Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że ludzie mają tendencję do powrotu do swoich zwyczajowych i wyznaczanych cechami sposobów radzenia sobie lub też że interwencje te zwyczajnie się nudzą, a ludzie wracają do swojej linii bazowej dobrostanu. Nie oznacza to, że nie należy podejmować wysiłków tworzenia takich interwencji – wręcz przeciwnie, korzystanie z różnorodnych technik i interwencji może pomóc w utrzymywaniu dobrego samopoczucia, pod warunkiem, że są one dostosowane do osoby i jej potrzeb oraz oparte na bardzo dobrym rozumieniu mechanizmów uwarunkowań dobrostanu (Lyubomirsky & Layous, 2013). W ciągu ostatnich dwóch lat stworzyłam i przetestowałam taką interwencję opartą na realizacji wartości w działaniu, jednak na moment opracowywania tego autoreferatu, nie jest ona jeszcze opublikowana (jest w recenzji). Opracowany przeze mnie program okazał się skuteczny w podnoszeniu dobrostanu, pomimo że był realizowany w bardzo niesprzyjających warunkach – w całości online i w trakcie epidemii COVID-19 (kwiecień – lipiec 2020).

#### **d) Omówienie pozostałych osiągnięć naukowych**

##### **Publikacje wchodzące w skład pozostałych osiągnięć naukowych**

1. Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2015). Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than Others? *Journal of Happiness Studies* , 17 (2), 793–815. <http://doi.org/10.1007/s10902-015-9620-1>  
IF w roku publikacji: 1.846; IF pięcioletni: 3.597; Aktualna punktacja: 100
2. Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2020). Is Person-Group Value Congruence Always a Good Thing? Values and Well-Being Among Maladjusted Teens and Their Peers. *Frontiers in Psychology* , 11 , 1–10. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02035>  
IF w roku publikacji: 2.990; IF pięcioletni: 2.693; Aktualna punktacja: 70
3. Piotrowski, K., Bojanowska, A., Nowicka, A., Janasek, B. (2021). Perfectionism and community-identity integration: the mediating role of shame, guilt and self-esteem. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01499-9>  
IF w roku publikacji: 2.051; IF pięcioletni: 2.829; Aktualna punktacja: 40
4. Piotrowski, K., & Bojanowska, A. (2019). Factor structure and psychometric properties of a Polish adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Current Psychology*, 40, pp. 2754–2763 <http://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w>  
IF w roku publikacji: 1.468; IF pięcioletni: 2.829; Aktualna punktacja: 40
5. Kościelniak, M., & Bojanowska, A. (2019). The Role of Personal Values and Student Achievement in Academic Dishonesty. *Frontiers in Psychology* , 10 (1887), 1–7. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01887>  
IF w roku publikacji: 2.693; IF pięcioletni: 2.693; Aktualna punktacja: 70
6. Bojanowska, A., Zatorski, M., Gazdowska, J., & Durlik, M. (2017). Adherence to treatment among chronically ill ambulatory patients. *Polish Psychological Bulletin* , 3 (48), 380–387. <http://doi.org/10.1515/ppb-2017-0044>  
IF w roku publikacji: 0.273; IF pięcioletni: 0.519; Aktualna punktacja: 40
7. Gozdowska, J., Zatorski, M., Bojanowska, A., Trochalla, p., Białek, Ł., Tomaszek, A., ... Durlik, M. (2016). Living-Donor Versus Deceased-Donor Kidney Transplantation: Comparison of Psychosocial Consequences for Recipients. *Transplantation Proceedings*, 48 (5), 1498–1505. <http://doi.org/10.1016/j.transproceed.2016.01.075>  
IF w roku publikacji: 0.908; IF pięcioletni: 0.856; Aktualna punktacja: 40

#### **Omówienie pozostałych osiągnięć**

##### **Potoczne koncepcje szczęścia**

W badaniach subiektywnego dobrostanu uznaje się, że człowiek ma sam określić na ile jest szczęśliwy czy usatysfakcjonowany swoim życiem na podstawie własnych wewnętrznych kryteriów (Diener i in., 1985). Do tych kryteriów badacze często nie mają dostępu, a co za tym idzie, nasze rozumienie w jaki sposób dany człowiek określa swój wysoki lub niski poziom szczęścia czy satysfakcji jest znikome. Można ten fakt zaakceptować i badać tylko ogólny poziom zadowolenia z życia, bez wskazania jego obszarów, lub pytać o zadowolenie z konkretnych obszarów, wybranych *a priori* przez badacza (np. z pracy, życia rodzinnego,

zdrowia). W tym drugim przypadku nie jesteśmy jednak pewni czy pytamy o obszary ważne dla danego człowieka (Torras, 2008).

W moim badaniu postawiłam sobie za cel wypełnienie tej luki. Wykorzystałam mieszaną metodologię jakościowo-ilościową. Pytałam o subiektywny dobrostan, tak jak jest on badany zazwyczaj (satysfakcja z życia, afekt pozytywny i negatywny), a jednocześnie, tę samą grupę respondentów poprosiłam o wypisanie skojarzeń ze słowem „szczęście” (skojarzenia ‘szybkie’, jedna minuta na wypisanie odpowiedzi, Karwoski i Berthold Jr. 1945; Ross i in., 2006; Szalay i Brent, 1967). Na podstawie wglądu w te skojarzenia wnioskowałam o tym, co dla ludzi oznacza szczęście i jakie mogą być ukryte wyznaczniki ocen własnego życia oraz źródeł różnych emocji odczuwanych w codziennym życiu. Następnie analizowałam, czy niektóre kategorie skojarzeń są związane z wyższym dobrostanem subiektywnym – być może istnieją takie rozumienia szczęścia, które są ‘zdrowsze’.

Wyniki mojego badania pokazały, że ludzie najczęściej kojarzą szczęście z relacjami (42% skojarzeń) i ze zdrowiem (34% skojarzeń), a w dużo mniejszym stopniu (7% i mniej) z dobrami materialnymi, pracą, wiedzą i zrozumieniem, wolnością i samostanowieniem oraz pracą (kategorie wyłonione w badaniach Eurostatu, 2010). Można zatem wnioskować, że to tymi kategoriami posługują się, kiedy oceniają swój subiektywny dobrostan. Dodatkowe analizy pokazały, że częstsze rozumienie szczęścia w kategoriach pracy wiązało się z wyższym afektem pozytywnym, a częstsze rozumienie go w kategoriach dóbr materialnych z niższą satysfakcją z życia. Z kolei łączenie pojęcia szczęścia z relacjami związane było z większą satysfakcją z życia oraz z afektem pozytywnym u kobiet. Materialistyczne nastawienie okazało się być jedynym aspektem rozumienia szczęścia, które można uznać za ogólnie ‘niezdrowe’.

Powyższe badanie jest najczęściej cytowane spośród wszystkich moich prac (prawie 100 razy, według Google scholar), co pokazuje jak potrzebne jest łączenie perspektyw ilościowych i jakościowych oraz podejmowanie prób wypełniania ilościowych wskaźników dodatkową treścią generowaną spontanicznie przez respondentów. Analiza wyników tego badania była czasochłonna i wymagała namysłu, ale dzięki niemu można uzyskać wgląd w proces, który dokonuje się, kiedy ludzie oszacowują swój dobrostan.

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykule**

Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2015). Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than

### **Zgodność wartości osoba-środowisko a dobrostan**

Jak wspomniałam w głównej części autoreferatu, jedna z trzech hipotez dotyczących związków wartości z dobrostanem mówi o tym, że za relacje pomiędzy nimi odpowiada zgodność wartości osoby i jej środowiska. Zgodność wartości osoby i środowiska potencjalnie może być związane z wyższym dobrostanem (Sortheix i Lönnqvist, 2015), ponieważ w sytuacji zgodności łatwiej jest utrzymać pozytywne relacje z innymi ludźmi i współpracować z nimi razem osiągając wspólne cele. Ta zasada podobieństwa dotyczy zarówno związków intymnych (Gaunt, 2006; Nguyen, 2018), jak i szerszych grup np. osób wspólnie studiujących (Lönnqvist et al., 2009). Dzieląc wspólne cele, normy i wartości łatwiej uzyskuje się także wsparcie od innych osób, a wsparcie jest jednym z bardziej stabilnych predyktorów dobrostanu (Baumeister i Leary, 1995; Helliwell i in., 2016). Hipoteza mówiąca o tym, że zgodność wartości osoby i środowiska jest związana z wyższym dobrostanem jest więc dobrze ugruntowana w teorii i wynikach badań.

W jednym z moich badań weryfikowałam tę hipotezę. Zastanawiałam się czy od reguły zgodności są jakieś wyjątki np. związane z próbą badawczą. Tematyka tego badania jest bardzo podobna do tematyki omawianej w moim dorobku głównym, ale omawiam je osobno, ponieważ próba w tym badaniu była specyficzna, a w związku z tym nie należy moim zdaniem na jej podstawie wnioskować o ogólnych zależnościach między osobowością a dobrostanem.

W moim badaniu udział wzięło 100 nastolatków, z czego połowa była pod nadzorem kuratora, ponieważ miała problemy z prawem lub z realizacją obowiązków szkolnych. Analizowałam tu dwie próby – populację ogólną i populację nastolatków wymagającą szczególnej opieki – pod względem wartości, dobrostanu oraz wskaźników zgodności wartości z dobrostanem.

Wyniki tego badania pokazały, że po pierwsze grupy różnią się dobrostanem i wartościami. Wśród nastolatków objętych nadzorem niższe były wskaźniki satysfakcji, wyższą wagę miały wartości stymulacji, hedonizmu, władzy, a niższą uniwersalizmu i życzliwości. Jednocześnie, gdy nastolatki te ceniły stymulację, hedonizm i prestiż to miały niższą satysfakcję z życia, a ich satysfakcja była wyższa gdy cenili uniwersalizm i przystosowanie do reguł. Ten wyniki pokazuje, że cenie wartości, które są dominujące w tej grupie nie wiązało się z wyższym

dobrostanem – wskazuje to na ograniczenie reguły zgodności. Żeby jeszcze dokładniej pokazać te zależności dla każdej osoby badanej policzyłam bezpośredni wskaźnik zgodności każdej wartości ze średnią w grupie. Tu wyniki były nieco odmienne: zgodność wartości osoby i środowiska korelowała dodatnio z dobrostanem dla wartości osiągnięć, stymulacji, osobistego bezpieczeństwa i uniwersalizmu społecznego, a ujemnie dla wartości władzy. Wyniki te oznaczają, że od reguły zgodności mogą być odstępstwa – jeśli grupa jest słabo dostosowana, występują w niej problemy z funkcjonowaniem społecznym, to zgodność może być sprzyjająca dla dobrostanu tylko w przypadku niektórych wartości.

Moim zdaniem to badanie pokazuje, jak ważny dla uwarunkowań dobrostanu jest kontekst społeczny. Związki osobowości i dobrostanu mogą zależeć od kontekstu szczególnie w przypadku poziomów organizacji osobowości bardziej wrażliwych na kulturę i otoczenie, a takie są właśnie wartości (McAdams i Pals, 2006).

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykule**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2020). Is Person-Group Value Congruence Always a Good Thing? Values and Well-Being Among Maladjusted Teens and Their Peers. *Frontiers in Psychology 11*, 1–10. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02035>

### **Perfekcjonistyczne dążenia i obawy**

Klasycznie perfekcjonizm był uważany za jednowymiarowy konstrukt, który potencjalnie może obniżać dobrostan ponieważ jest związany z różnymi problemami psychicznymi takimi jak depresja, niska samoocena, lęk, wstyd czy poczucie winy (Burns 1980; Pacht 1984). Nowsze badania i narzędzia służące do pomiaru perfekcjonizmu podkreślają jednak jego wielowymiarowość. W takim ujęciu perfekcjonizm składa się z pięciu wymiarów: obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań, oczekiwania rodziców, krytycyzm rodziców i standardy osobiste (Frost i in. 1990). Oryginalnie uwzględniał także skalę zorganizowanie, ale ze względu na wątpliwości co do jej właściwości psychometrycznych często się ją pomija (Suddarth i Slaney 2001; Stoeber i Otto 2006). Badacze podkreślają także, że skale oczekiwania rodziców i krytycyzm rodziców raczej wskazują na źródła perfekcjonizmu niż stanowią jego integralną część (Enns i in. 2002), a w zamian proponują podzielenie perfekcjonizmu na dwie składowe: perfekcjonistyczne dążenia i perfekcjonistyczne obawy (Stoeber i Otto, 2006).

W polskim kontekście brakowało dobrego narzędzia do pomiaru wielowymiarowego perfekcjonizmu, wspólnie z doktorem Konradem Piotrowskim wypełniliśmy tę lukę (Piotrowski i Bojanowska, 2019). Zaadaptowane do polskich warunków narzędzie *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (omówione w artykule: Piotrowski i Bojanowska, 2019) mierzy wspomniane pięć wymiarów i ma dobre właściwości psychometryczne. Skala zorganizowanie (szósty wymiar) może być także stosowana, jednak mamy wątpliwości co do jej znaczenia dla perfekcjonizmu.

Trzy z tych pięciu skal – obawa przed błędami, wątplenie w jakość swoich działań i standardy osobiste – okazały się być najbardziej spójnie związane z zewnętrznymi korelatami perfekcjonizmu (Stoeber i Otto, 2006). Obawa przed błędami i wątplenie w jakość swoich działań były pozytywnie związane ze wstydem, poczuciem winy, zamartwianiem się, ruminacją i trudnościami w podejmowaniu decyzji. Z kolei standardy osobiste były związane z tymi wymiarami negatywnie. Te odwrotne korelacje pokazują, że perfekcjonizm ma dwa oblicza: (1) Pozytywne: to perfekcjonistyczne dążenia, czyli chęć wykonywania zadań na bardzo wysokim poziomie, które mogą być adaptacyjne i wspierać dobrostan oraz (2) Negatywne: perfekcjonistyczne obawy, czyli obawa przed porażką i wrażliwość na krytykę, które są raczej dezadaptacyjne i powodują różnego rodzaju psychiczne napięcia.

W dalszych badaniach (Piotrowski, Bojanowska, Nowicka i Janasek, 2021) udało nam się potwierdzić takie dwuczynnikowe ujęcie perfekcjonizmu i pokazać, jak jest on związany z ważnymi procesami rozwoju tożsamości w dorosłym życiu. Spójność i ciągłość tożsamości pozwala ludziom na postrzeganie siebie jako jedną i tę samą osobę, bez względu na zmieniające się okoliczności (Erikson 1950), na lepszy kontakt ze swoimi potrzebami oraz poczucie własnych granic, co przekłada się na większy dobrostan (Marcia, 1980).

Perfekcjonistyczne obawy mogą zaburzać naturalne procesy rozwoju tożsamości poprzez związane z nimi negatywne procesy takie jak odczuwanie wstydu, niska samoocena czy dezadaptacyjne sposoby radzenia sobie (Dimaggio et al., 2015; Castro et al., 2017; Malivoire et al., 2019). Osoby o dużych perfekcjonistycznych obawach zamiast angażować się w efektywne poszukiwania swojej tożsamości czy podejmowanie zobowiązań związanych z tożsamością utykają w cyklu powtarzających się ruminacji i niemożności spełnienia swoich wewnętrznych nierealistycznych oczekiwań (Luyckx i in., 2008, Stoeber i Otto, 2006). Z kolei perfekcjonistyczne dążenia mogą wspierać procesy tożsamości, ponieważ osoby o wysokich dążeniach (przy jednoczesnych niskich obawach) mają większe poczucie swojej sprawczości, bardziej pozytywny profil emocjonalny czy samoocenę (Luyckx i in., 2008;

Piotrowski, 2019; Stoeber i Otto, 2006). W naszym badaniu założyliśmy, że mediatorem procesów perfekcjonizmu i tożsamości są wstyd, poczucie winy i niska samoocena. Za wskaźnik pozytywnie rozwiązanego kryzysu uznaliśmy integrację ze społecznością zgodnie z modelem Côté (1997).

Wyniki potwierdziły nasze przypuszczenia i pokazały, że perfekcjonistyczne dążenia same w sobie są pozytywnie związane z rozwiązywaniem kryzysów tożsamościowych (integracja ze społecznością, Côté, 1997), natomiast jeśli towarzyszą im wysokie perfekcjonistyczne obawy, to pozytywna rola tych dążeń staje się marginalna. Z kolei perfekcjonistyczne obawy są związane negatywnie z procesami tożsamości, a mediatorem zależności pomiędzy perfekcjonizmem i procesami tożsamości są wstyd, poczucie winy i niska samoocena. Te wymiary są pozytywnie związane z perfekcjonistycznymi obawami. Innymi słowy, osoby o wysokich perfekcjonistycznych obawach gorzej radziły sobie z integracją ze społecznością (proces tożsamości), ponieważ przeszkadzał im w tym wstyd, poczucie winy i niska samoocena.

Wniosek z tych badań jest taki, że dla dobrostanu najbardziej sprzyjającym układem są wysokie perfekcjonistyczne dążenia przy jednocześnie niskich perfekcjonistycznych obawach. Ludzie o takim profilu perfekcjonizmu odczuwają niewiele wstydu czy poczucia winy, mają wyższą samoocenę i dzięki temu potrafią efektywnie rozwiązywać swoje tożsamościowe kryzysy i podejmować zobowiązania spójne z ich poczuciem tożsamości i osadzeniem w otoczeniu społecznym (Marcia, 1980).

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach**

Piotrowski, K., Bojanowska, A., Nowicka, A., Janasek, B. (2021). Perfectionism and community-identity integration: the mediating role of shame, guilt and self-esteem. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01499-9>

Piotrowski, K., & Bojanowska, A. (2019). Factor structure and psychometric properties of a Polish adaptation of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Current Psychology*, 40, pp. 2754–2763. <http://doi.org/10.1007/s12144-019-00198-w>

### **Badania w grupach osób chorujących somatycznie**

Problem dobrostanu i jakości życia interesował mnie również w odniesieniu do osób borykających się z problemami zdrowotnymi. W 2016 i 2017 roku opublikowane zostały dwa badania dotyczące grup klinicznych, w których podjęłam tę tematykę.

Pierwszy z nich (Gozdowska, (...), Bojanowska i in., 2016) dotyczył porównania różnych aspektów dobrostanu wśród osób po transplantacji nerki od dawcy żyjącego i zmarłego. Przebadani pacjenci nie różnili się pod względem obiektywnych wskaźników medycznych (wyników testów laboratoryjnych), jednak ich psychospołeczne funkcjonowanie było różne. Wyniki badania pokazały, że pacjenci po transplantacji nerki od osoby żyjącej miały m.in. wyższe wskaźniki subiektywnego poczucia szczęścia, poczucia własnej skuteczności, byli bardziej zaangażowani w życie społeczne, bardziej usatysfakcjonowani ze swoich relacji i z relacji z otoczeniem. Wyjaśnienie tych różnic wymaga dalszych badań i głębszej refleksji nad tym, jakie aspekty transplantacji od dawcy żyjącego *versus* zmarłego mogą mieć znaczenie dla samopoczucia (np. relacja z dawcą) oraz lepszego ugruntowania tego problemu w psychologicznych teoriach.

W drugim artykule analizowałam zagadnienie stosowania się pacjentów do zaleceń lekarskich. Jest to zagadnienie ważne, ponieważ wiele z terapii proponowanych pacjentom jest skuteczna i może znacząco przedłużać życie i podnosić jego jakość, jednak ich potencjał nie jest wykorzystywany, ponieważ pacjenci nie stosują się do zaleceń (WHO, 2003). Badania tego obszaru są trudne i problematyczne, ponieważ wymagają interdyscyplinarnej współpracy pomiędzy medykami i psychologami, często są też w pewnym stopniu ateoretyczne.

Podejmując ten problem wykorzystałam model teoretyczny stosowania się do zaleceń „IMB – *Information, Motivation, Behavioural Skills Model*”, który oryginalnie został stworzony do badania stosowania się do zaleceń lekarskich wśród pacjentów zarażonych wirusem HIV i otrzymujących dość skomplikowaną terapię HAART (Fisher, Fisher, Williams, & Malloy, 1994). W modelu tym zakłada się, że stosowanie się do zaleceń jest pewnym specyficznym rodzajem zachowania, a żeby osiągnąć jego wysoki poziom muszą zostać spełnione konkretne warunki – pacjent musi posiadać wystarczającą wiedzę na temat swojej choroby i leczenia (I – *Information*) oraz motywację do korzystania z terapii (M – *Motivation*). Te dwa elementy wpływają na poziom stosowania się do zaleceń bezpośrednio oraz poprzez umiejętności behawioralne (B – *Behavioural skills*). W moim badaniu zastanawiałam się, czy zależności pomiędzy elementami tego modelu są uniwersalne i czy odwzorowują się również w populacji pacjentów bardziej zróżnicowanych pod względem chorób na które cierpią. Wyniki mojego badania pokazały, że pewne założenia tego modelu sprawdzają się, chociaż cały układ zależności tak jak jest proponowany przez autorów oryginalnej koncepcji nie odwzorował się w tej bardziej zróżnicowanej próbie. Weryfikowany model nie pasował w całości do danych, ale udało się potwierdzić część zależności pomiędzy jego elementami. Przede wszystkim,

umiejętności behawioralne okazały się być najsilniejszym predyktorem stosowania się do zaleceń oraz mediatorem pomiędzy motywacją oraz informacją a stosowaniem się do zaleceń. Dodatkowo, okazało się, że efekt wysokiej motywacji znika przy bardzo wysokim poziomie informacji i odwrotnie. Te wyniki mają zastosowania praktyczne, choć wymagałyby dodatkowej weryfikacji w kolejnych próbach. Przede wszystkim wskazują w który element modelu (umiejętności behawioralne pacjentów) warto inwestować przede wszystkim energię. Wskazuje też, w co wysiłków wkładać nie trzeba – np. w przypadku pacjentów bardzo zmotywowanych może nie być konieczności dalszego rozwijania ich wiedzy o chorobie i leczeniu. Ma to ogromne znaczenie przy ograniczonych zasobach polskiej służby zdrowia (np. bardzo niskich wskaźnikach liczby lekarzy i pielęgniarek w Polsce, OECD, 2013).

Ponieważ z kolejnych lat skupiałam się na innych problemach badawczych, głównie tych omówionych w moim dorobku głównym, to badania te nie miały kontynuacji. Uważam jednak, że jest to kierunek badań warty rozwijania, ale wymagający zbudowania interdyscyplinarnego zespołu.

### **Powyższa tematyka omówiona jest w artykułach**

Bojanowska, A., Zatorski, M., Gazdowska, J., & Durlik, M. (2017). Adherence to treatment among chronically ill ambulatory patients. *Polish Psychological Bulletin*, 3 (48), 380–387. <http://doi.org/10.1515/ppb-2017-0044>

Gozdowska, J., Zatorski, M., Bojanowska, A., Trochalla, p., Białek, Ł., Tomaszek, A., ... Durlik, M. (2016). Living-Donor Versus Deceased-Donor Kidney Transplantation: Comparison of Psychosocial Consequences for Recipients. *Transplantation Proceedings*, 48 (5), 1498–1505. <http://doi.org/10.1016/j.transproceed.2016.01.075>

### **Bibliografia:**

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective wellbeing from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Anusic I, Yap SCY, Lucas RE. (2014). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality* 5, 69–77. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.04.009>
- Asendorpf, J. B. (2003). Head-to-head comparison of the predictive validity of personality types and dimensions. *European Journal of Personality*, 17(5), 327–346. <https://doi.org/10.1002/per.492>
- Asendorpf, J. B., Borkenau, P., Ostendorf, F., & Van Aken, M. A. (2001). Carving personality description at its joints: Confirmation of three replicable personality prototypes for both children and adults. *European Journal of Personality*, 15(3), 169–198. <https://doi.org/10.1002/per.408>
- Bao, K. J., & Lyubomirsky, S. (2014). Making happiness last: Using the hedonic adaptation prevention model to extend the success of positive interventions. W: A. C. Parks & S. M. Schuller

- (red.), *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 373–384). Malden, MA: Wiley.
- Bardi A., Schwartz S. (2003). Values and behavior: strength and structure of relations. *Pers Soc Psychological Bulletin* 29(10), 1207–20. <https://doi.org/10.1177/0146167203254602>
- Baumeister, R. F., and Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the food society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). New York: Academic Press.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34–52.
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: The role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39, 77–87. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- Cieciuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. The formation of a value system from childhood to early adulthood. Warszawa: LiberiLibri.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>.
- Côté, J. E. (1996). Sociological perspective in identity formation: The culture–identity link and identity capital. *Journal of Adolescence*, 19, 417–428. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0040>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Daniel E., Fortuna K., Thrun S.K., Cioban S., Knafo A. (2013). Brief report: early adolescents' value development at war time. *Journal of Adolescence* 36 (4):651–5. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.009>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95 (3): 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13).
- Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Calarco, T., Pedone, R., Marsigli, N., Riccardi, I., Sabatelli, B., Carcione, A., & Paviglianiti, A. (2015). Perfectionism and personality disorders as predictors of symptoms and interpersonal problems. *American Journal of Psychotherapy*, 69, 317–330. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.3.317>
- Enns, M., Cox, B., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton & Co.
- Eurostat. (2010). *Well-being indicators. Feasibility study*. Results of critical review. Paper presented at the 8th meeting of the working group on sustainable development, Luxembourg.
- Fetvadjeiev, V., & He, J. (2019). The longitudinal links of personality traits, values, and well-being and self-esteem: A five-wave study of a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences*, 117(2), 448–464. <https://doi.org/10.1037/pspp0000212>
- Fisher, R., & Boer, D. (2015). Motivational basis of personality traits: A meta-analysis of value–personality correlations. *Journal of Personality*, 83(5), 491–510. <https://doi.org/10.1111/jopy.12125>
- Fisher, J.D., Fisher, W.A., Williams, S.S., & Malloy, T.E. (1994). Empirical tests of an information-motivation-behavioural skills model of AIDS-preventive behaviour with gay men and

- heterosexual university students. *Health Psychology*, 13(3), 238–250. doi:10.1037/0278-6133.13.3.238
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: are similar spouses happier? *Journal of Personality* 74, 1401–1420. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00414.x
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Headey, B.; Wearing, A.J. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-being*. Longman Cheshire. ISBN 9780582875081.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. (red.) (2016). *World Happiness Report 2016*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Hofstede Insights. (2018). *Culture compass TM*. Retrieved from: [https:// www. hofstede- insig hts. com/ country- compa rison/ poland/](https://www.hofstede-insights.com/country-comparison/poland/).
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping wellbeing benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. [https://doi.org/ 10. 1007/ s10902- 009- 9171-4](https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4)
- Inglehart R, Baker WE. (2000). Modernization, Cultural Change, and the Persistence of Traditional Values. *American Sociological Review* 65(1):19. <https://doi.org/10.2307/2657288>
- Jankowski, K. S., Zajenkowski, M. (2009). Ilościowe metody szacowania struktury temperamentu w ujęciu regulacyjnej teorii temperamentu [Quantitative methods of estimating temperament structure according to regulative theory of temperament]. *Psychologia Etologia Genetyka*, 19, 55–70.
- Jankowski, K. S., Zajenkowski, M. (2012). Mood as a result of temperament profile: Predictions from the regulative theory of temperament. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 559–562. doi:10.1016/j.paid.2011.11.012.
- Jost, J. T., & Hunyady, O. (2002). The psychology of system justification and the palliative function of ideology. *European Review of Social Psychology*, 13, 111–153. [https:// doi. org/ 10. 1080/ 10463 2802400000 46](https://doi.org/10.1080/10463280240000046)
- Kaczmarek, L. D. (2017a). Eudaimonic motivation. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York, NJ: Springer.
- Kaczmarek, L. D. (2017b). Hedonic motivation. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York, NJ: Springer
- Karabati, S., & Cemalcilar, Z. (2010). Values, materialism, and well-being: A study with Turkish university students. *Journal of Economic Psychology*, 31, 624–633. [https:// doi. org/ 10. 1016/j. joep. 2010. 04. 007](https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.04.007)
- Kandler, C., Held, L., Kroll, C., Bergeler, A., Riemann, R., & Angleitner, A. (2012). Genetic links between temperamental traits of the regulative theory of temperament and the big five: A multitrait-multimethod twin study. *Journal of Individual Differences*, 33 (4), 197–204. doi:10.1027/1614-0001/a000068.
- Kandler, C., Riemann, R., & Angleitner, A. (2013). Patterns and sources of continuity and change of energetic and temporal aspects of temperament in adulthood: A longitudinal twin study of self- and peer reports. *Developmental Psychology*, 49(9), 1739–1753. doi:10.1037/a0030744.
- Karwoski, T. F., & Berthold, F, Jr. (1945). Psychological studies in semantics: II. Reliability of free association tests. *Journal of Social Psychology*, 22(1), 87–102.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. [https:// doi. org/ 10.1080/ 17439 76080 23030 44](https://doi.org/10.1080/17439760802303044)
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261–300. [https:// doi. org/ 10. 1007/ s10902- 005- 7226-8](https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8)
- Lönnqvist, J.-E., Verkasalo, M., Helkama, K., Andreyeva, G. M., Bezmenova, I., Manganelli Rattazzi, A. M., et al. (2009). Self-esteem and values. *European Journal of Social Psychology* 39, 40–51.

- Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E.(2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science* 15(1):8–13. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58–82.
- Lynn R, Martin T. (1997). Gender Differences in Extraversion, Neuroticism, and Psychoticism in 37 Nations. *Journal of Social Psychology* 137(3):369–73. <https://doi.org/10.1080/00224549709595447>
- Lyubomirsky, S., Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57–62.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9(2):111–31. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Malivoire, B., Kuo, J., & Antony, M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 71, 39–50.
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 26, 475–483.
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232. <https://doi.org/10.1177/014616729101700217>
- Nguyen, P. L. T. (2018). *What Makes a Happy Relationship? Distinguishing the Associations between Partner Similarity (Personality Similarity and Value Similarity) and Relationship Quality*. Ph D. Dissertation, ProQuest Information & Learning, Ann Arbor.
- OECD: Organisation for Economic Co-operation and Development (2013). *Health at a glance 2013: OECD Indicators*, OECD Publishing. [http://dx.doi.org/10.1787/health\\_glance-2013-en](http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2013-en)
- Pacht, A. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386–390.
- Pienaar, J. M., Beukes, R. B. I., & Esterhuyse, K. G. F. (2006). The Relationship between conservatism and psychological well-being in adolescents. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 391–406.
- Piotrowski, K. (2019). Perfectionism and identity processes in two domains: Mediation roles of worry, rumination, indecisiveness, shame, and guilt. *Frontiers in Psychology*, 10 (1864), 1–11.
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2057–2066. <https://doi.org/10.1037/a0038025>
- Ross, A., Fullop, M., & Pergar Kuscer, M. (2006). *Teachers' and pupils' constructions of competition and cooperation: A three-country study of Slovenia, Hungary and England*. Ljubljana: Tiskatna Littera.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177–198.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. (Vol. 25, pp. 1–65). Academic Press.

- Schwartz, S. H. (2007). Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations. *Measuring attitudes cross-nationally: Lessons from the European Social Survey*, 169, 204
- Schwartz, S. H., & Butenko, T. (2014). Values and behavior: Validating the refined value theory in Russia. *European Journal of Social Psychology*, 44(7), 799–813. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2053>
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. [doi:nobascholar.com](https://doi.org/10.1002/9781108453269.ch10).
- Schwartz, S., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>
- Schooler, J. (2011). Unpublished results hide the decline effect. *Nature*, 470(7335), 437–437. <https://doi.org/10.1038/470437a>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2014). Walking the talk: Value importance, value enactment, and wellbeing. *Motivation and Emotion*, 38(5), 609–619. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9424-4>
- Sortheix, F. M., & Lonnqvist, J. (2015). Person-group value congruence and subjective well-being in students from Argentina, Bulgaria and Finland: The role of interpersonal relationships. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25(1), 34–48. <https://doi.org/10.1002/casp.2193>
- Sortheix, F. M., & Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-Being: Variability across countries. *European Journal Of Personality*, 31(2), 187–201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
- Sortheix, F.M., Parker, P.D., Lechner, C.M., Schwartz, S.H. (2019). Changes in Young Europeans' Values During the Global Financial Crisis. *Social Psychological and Personality Science* 10(1):15–25. <https://doi.org/10.1177/1948550617732610>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319
- Strelau, J. (2008). *Temperament as a regulator of behaviour: After fifty years of research*. New York: Eliot Werner Publications.
- Strelau, J., & Zawadzki, B. (1995). The formal characteristics of behaviour—Temperament inventory (FCB—TI): Validity studies. *European Journal of Personality*, 9, 207–229. [10.1002/per.2410090304](https://doi.org/10.1002/per.2410090304)
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157–165
- Szalay, L. B., & Brent, J. E. (1967). The analysis of cultural meanings through free verbal associations. *Journal of Social Psychology*, 72(2), 161–187.
- Torras, M. (2008). The subjectivity inherent in objective measures of well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 475–487.
- Van Hiel, A., & Brebels, L. (2011). Conservatism is good for you: Cultural conservatism protects self-esteem in older adults. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.002>
- Van Hiel, A., & De Clercq, B. (2009). Authoritarianism is good for you: Right-wing authoritarianism as a buffering factor for mental distress. *European Journal of Personality*, 23(1), 33–50. <https://doi.org/10.1002/per.702>
- Veenhoven R. (1994). Is Happiness a Trait?: "Tests of the Theory that a Better Society Does Not Make People Any Happier". *Social Indicators Research* 32(2):101–60.
- Verkasalo M, Goodwin R, Bezmenova I. (2001). Values Following a Major Terrorist Incident: Finnish Adolescent and Student Values Before and After September 11, *Journal of Applied Social Psychology* 36(1):144–60. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00007.x>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic well-being: Psychometric

- properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS one*, 14(5), e0216588.
- World Health Organization (2003). *Compliance to long-term therapies*. Geneva: WHO Publications.
- Wytykowska, A. (2012). The type of temperament, mood, and strategies of categorization. *Journal of Individual Differences*, 33(4), 227–236. doi:10.1027/1614-0001/a000073.
- Zalewska, A., (1999). Typy zadowolenia z życia a system wartościowania. *Forum Psychologiczne* 4(2); 138-155.
- Zawadzki, B., & Strelau, J. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.

Potwierdzeniem mojej aktywności naukowej w więcej niż jednej uczelni są publikacje współtworzone wraz z naukowcami z innych ośrodków naukowych oraz udział w międzynarodowym grantie European Science Foundation *Obywatele przyszłości – młodzież wobec współczesnych problemów lokalnych i globalnych*.

a) Publikacje we współautorstwie z dr. hab. Łukaszem Kaczmarem, prof. UAM

- Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł., Kościelniak, M., Urbańska, B. (2021). Changes in values and well-being amidst the COVID-19 pandemic in Poland. *PLOS One* 16 (9): e0255491. doi: /10.1371/journal.pone.0255491
- Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł. (2021). How healthy and unhealthy values predict hedonic and eudaimonic well-being. Dissecting value-related beliefs and behaviors. *Journal of Happiness Studies*, doi 10.1007/s10902-021-00396-z

b) Publikacje we współautorstwie z prof. dr hab. med. Magdaleną Durlik (Warszawski Uniwersytet Medyczny), dr hab. med. Jolantą Gazdowską (Warszawski Uniwersytet Medyczny)

- Bojanowska, A., Zatorski, M., Gazdowska, J., & Durlik, M. (2017). Adherence to treatment among chronically ill ambulatory patients. *Polish Psychological Bulletin* , 3 (48), 380–387. <http://doi.org/10.1515/ppb-2017-0044>
- Gozdowska, J., Zatorski, M., Bojanowska, A., Trochalla, p., Białek, Ł., Tomaszek, A., ... Durlik, M. (2016). Living-Donor Versus Deceased-Donor Kidney Transplantation: Comparison of Psychosocial Consequences for Recipients. *Transplantation Proceedings*, 48 (5), 1498–1505. <http://doi.org/10.1016/j.transproceed.2016.01.075>

- c) Udział w międzynarodowym grantie European Science Foundation *Obywatele przyszłości – młodzież wobec współczesnych problemów lokalnych i globalnych* (2007-2009) jako wykonawca. Współautorstwo publikacji w książce pod redakcją prof. Alistaira Rossa (London Metropolitan University) oraz Melindy Dooly (Universitat Autònoma de Barcelona), będącej efektem ww. grantu:
- Bojanowska, A., Siegień, W. (2010). Playing with people in the same country. [in:] A. Ross, M. Dooly (red.) *What's fair? Young Europeans constructions of equity, altruism and self-interest*. Barcelona: UAB Press.

6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę.

- Prodziekan ds. Nauki, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu, Uniwersytet SWPS, 2016-2018. W trakcie pełnienia funkcji odpowiedzialna byłam m.in. za przygotowanie wydziału do ewaluacji (otrzymana kategoria: A)
- Członek Komisji Etyki Badań Naukowych, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu, Uniwersytet SWPS 2015-2018
- Członek Wydziałowej Komisji Finansowej, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu, Uniwersytet SWPS, 2016-2018



.....  
(podpis wnioskodawcy)

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Current Psychology* 40, 1185–1193, <http://doi.org/10.1007/s12144-018-0043-0>

IF w roku publikacji: 1.468

IF pięcioletni: 2.829

Aktualna punktacja: 40

Agnieszka Bojanowska: konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

Konrad Piotrowski analiza danych, przygotowanie ostatecznej wersji tekstu, redakcja

A. Bojanowska

.....  
Agnieszka Bojanowska



.....  
Konrad Piotrowski

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents – are some values ‘healthier’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 16 (4), 402–416. <http://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>

IF w roku publikacji: 2.063

IF pięcioletni: 2.285

Aktualna punktacja: 70

Agnieszka Bojanowska: konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.

Konrad Piotrowski analiza danych, przygotowanie ostatecznej wersji tekstu, redakcja

A. Bojanowska

.....  
Agnieszka Bojanowska



.....  
Konrad Piotrowski

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56 (5), pp. 698-709, doi.org/10.1002/ijop.12751


IF w roku publikacji: 2.000

IF pięcioletni: 1.655

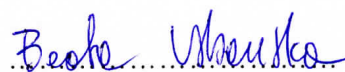
Aktualna punktacja: 70

Agnieszka Bojanowska: konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu

Beata Urbańska analiza danych, opis metodologii



Agnieszka Bojanowska



Beata Urbańska

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2018). Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology*, 6 (53), 458–467. <http://doi.org/10.1002/ijop.12414>

IF w roku publikacji: 1.608

IF pięcioletni: 1.655

Aktualna punktacja: 70

Agnieszka Bojanowska:	konceptualizacja, sformułowanie hipotez, opracowanie metodologii, pozyskanie danych, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu
Anna M. Zalewska:	konceptualizacja, nadzór nad projektem, wsparcie opracowania metodologii, redakcja ostatecznej wersji tekstu

A. Bojanowska

.....  
Agnieszka Bojanowska

Zalewska

.....  
Anna M. Zalewska

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Zalewska, A. (2016). Happy temperament? Four types of stimulation control linked to four types of Subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* , 18 (5), 1403–1423. <http://doi.org/10.1007/s10902-016-9777-2>

IF w roku publikacji: 2.733

IF pięcioletni: 4.729

Aktualna punktacja: 100

Agnieszka Bojanowska:	konceptualizacja, pozyskanie funduszy, sformułowanie hipotez, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, nadzór nad projektem, interpretacja wyników, przygotowanie tekstu.
Anna M. Zalewska:	konceptualizacja, nadzór nad projektem, redakcja ostatecznej wersji tekstu

A. Bojanowska

.....

Agnieszka Bojanowska

Zalewska

.....

Anna M. Zalewska

## Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów

Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł. (2021). How healthy and unhealthy values predict hedonic and eudaimonic well-being. Dissecting value-related beliefs and behaviors. *Journal of Happiness Studies*, doi 10.1007/s10902-021-00396

IF w roku publikacji: 3.852

IF pięcioletni: 4.729

Aktualna punktacja: 100

Agnieszka Bojanowska:	konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu
Łukasz D. Kaczmarek:	analiza danych, przygotowanie ostatecznej wersji tekstu, redakcja

A. Bojanowska

.....  
Agnieszka Bojanowska

Łukasz D. Kaczmarek

.....  
Łukasz D. Kaczmarek

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., Kaczmarek, Ł., Kościelniak, M., Urbańska, B. (2021). Changes in values and well-being amidst the COVID-19 pandemic in Poland. PLOS One 16 (9): e0255491. doi: /10.1371/journal.pone.0255491

IF w roku publikacji: 3.240

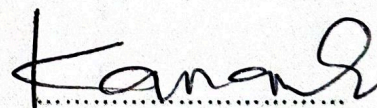
IF pięcioletni: 3.101

Aktualna punktacja: 100

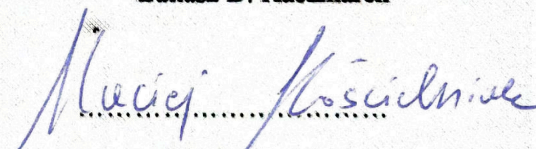
Agnieszka Bojanowska:	sformułowanie hipotez, pozyskanie funduszy, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, nadzór nad projektem, przygotowanie tekstu
Łukasz D. Kaczmarek:	opracowanie metodologii, przygotowanie ostatecznej wersji tekstu, redakcja
Maciej Kościelniak:	analiza i wizualizacja danych, redakcja
Beata Urbańska:	opieka nad danymi, administracja projektu



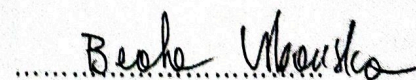
.....  
Agnieszka Bojanowska



Łukasz D. Kaczmarek



Maciej Kościelniak



Beata Urbańska

Warszawa, wrzesień 2021

**Podział wkładu w publikację wraz z podpisami autorów**

Bojanowska, A., & Czerw, A. (2020). Values and well-being – how are individual values associated with subjective and eudaimonic well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 51 (2), 162–169. <http://doi.org/10.24425/ppb.2020.133773>

IF w roku publikacji: 0.494

IF pięcioletni: 0.519

Aktualna punktacja: 40

Agnieszka Bojanowska: konceptualizacja całego badania, sformułowanie hipotez, pozyskanie danych, opracowanie metodologii, interpretacja wyników, przygotowanie pierwszej wersji tekstu

Agnieszka Czerw: analiza wyników, opracowanie ostatecznej wersji tekstu



.....

Agnieszka Bojanowska



.....

Agnieszka Czerw