

ZUZANNA NIŚKIEWICZ

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

## Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka

### Psychological Well-Being and Its Role in Human Life

#### ABSTRAKT

Celem artykułu jest charakterystyka pojęcia dobrostanu psychicznego i warunków jego realizacji w życiu jednostki. Analizie poddane zostaną czynniki składowe konstytuujące kategorię dobrostanu psychicznego w odróżnieniu od np. szerszego pojęcia dobrobytu, jak również zaprezentowana zostanie cebulowa koncepcja szczęścia autorstwa Janusza Czapińskiego.

#### SŁOWA KLUCZOWE

dobrostan psychiczny, dobrobyt, cebulowa teoria szczęścia, konsumpcja

#### ABSTRACT

The purpose of this article is to characterize the concept of psychological well-being and the conditions of its implementation in the life of the individual. The components that constitute the concept of well-being will be analyzed, in contrast to the wider notion of welfare, as well as an 'onion' theory of happiness (by Janusz Czapiński) will be presented.

#### KEY WORDS

psychological well-being, welfare, onion theory of happiness, consumption

#### CYTOWANIE

Niśkiewicz Zuzanna (2016). Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka. „Studia Krytyczne” NR 3: 139-151.

## Wprowadzenie

Celem przedkładanego artykułu jest sprawdzenie, co kryje się pod pojęciem dobrostanu psychicznego, a także identyfikacja czynników

z jakich się składa oraz wpływu, który wywiera na jednostkę i grupy osób. Innymi słowy: jaką rolę odgrywa w życiu człowieka; dlaczego jest istotny lub nie; dla kogo jest ważny, a dla kogo nie? Często używa się określeń „dobrostan psychiczny”, „szczęście”, „dobrobyt”, „zadowolenie”, „bogactwo” jako synonimów. W opracowaniu postanowiono sprawdzić, czy faktycznie te pojęcia oznaczają to samo, czy też tylko są ze sobą powiązane. Przywołane zostaną znane koncepcje dotyczące dobrostanu psychicznego. Kolejną istotną rzeczą jest próba określenia tego, czy możliwe jest zbadanie dobrostanu psychicznego i – ewentualnie – za pomocą jakich narzędzi. Ostatnimi laty sukcesywnie rośnie zainteresowanie dobrostanem psychicznym wśród socjologów, ekonomistów, psychologów i antropologów. Uważam, że z perspektywy zarówno czysto teoretycznej, jak i pragmatycznej wątek dobrostanu psychicznego jest bardzo istotny dla nauk społecznych i indywidualnych strategii życiowych. Jednostki nie posiadają wyrafinowanej wiedzy na temat głębszego i precyzyjnego znaczenia terminu „dobrostan psychiczny”. Nie są w stanie precyzyjnie zidentyfikować czynników posiadających wpływ na ów dobrostan, a także nie zdają sobie sprawy, jaką rolę odgrywa on w ich życiu.

### Definicja dobrostanu psychicznego

Dobrostan psychiczny można zdefiniować jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Gdy zauważamy, że w naszym otoczeniu przeważają pozytywne doświadczenia i przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych przeżyć i nastrojów, wówczas możemy stwierdzić, że dobrostan psychiczny jest rzeczą, która nas dotyczy (Kasperek-Golimowska 2012: 183). Fakt ten powinien budzić zadowolenie, ponieważ takie osoby są bardziej efektywne w swoich działaniach i lepiej wykorzystują dostępne zasoby środowiskowe (Myers 2000 za: Jach 2013).

Dobrostan psychiczny nie jest czymś danym i stałym. Zdobyty raz nie musi nam towarzyszyć przez całe życie. Oczywiście należy również spojrzeć z drugiej strony, nawet jeżeli teraz nie jestem szczęśliwy/szczęśliwa, nie oznacza, że w przyszłości nie będę. Warto się wtedy zastanowić, co należy zrobić, aby być usatysfakcjonowanym z życia. Co sprawia, że czuje się tak, a nie inaczej? Dlaczego teraz nie jestem zadowolony/zadowolona? Dobrostan psychiczny, „nazywany również osobowościowym, opisywany jest w sześciu następujących dymensjach, jak: 1) samoakceptacja, 2) osobisty rozwój, 3) cel w życiu, 4) panowanie nad otoczeniem, 5) autonomia, 6) pozytywne relacje z innymi” (Cieślińska 2013: 102). Należy skupić się na każdej z nich, przeanalizować czy są one obecne w naszym życiu, czy wszystkie z nich realizujemy w pozytywny sposób.

Jak widać powyżej, po pierwsze bardzo ważna jest samoakceptacja. To, czy szanuję siebie i akceptuję. Czy zdaję sobie sprawę jakie są moje mocne i słabe strony, jakie posiadam wady i zalety. Czy jestem w stanie się pogodzić z moimi porażkami i tym, czego nie potrafię. Jeżeli nie akceptuję siebie, następstwem jest to, że nie będę również szczęśliwy.

Po drugie powinno się kłaść nacisk na „osobisty rozwój”, pomimo wieloznaczności tego terminu. Doskonalić własne zdolności i talenty oraz podnosić swoje kompetencje. Człowiek jest wręcz „skazany” na nieustannie nabywanie nowych umiejętności i rozwijanie tych już zdobytych.

Po trzecie należy sobie zdać sprawę na czym mi życiu zależy, czy posiadam wyznaczony cel, do którego staram się nieustannie dążyć. Czy odnajduje sens i kierunek w tych wysiłkach, oraz czy potrafię formułować zadania życiowe, których źródłem często są konfrontacje z przeciwnościami losu (Kasperek-Golimowska 2012: 183).

Jako kolejne trzeba sobie zadać pytanie: czy panuję nad otoczeniem? Czy angażuję się w kreowanie i tworzenie środowiska, w którym żyję? Czy tworzę je tak, aby spełniało moje własne potrzeby i oczekiwania, co można określić mianem „podmiotowego sprawstwa”?

Przedostatnią kwestią jest to, czy jestem jednostką autonomiczną? Czy zawsze kieruję się wyłącznie własnymi przekonaniem, nawet jeżeli w społeczeństwie dominuje inny wzorzec? Czy potrafię stanąć w ich obronie, mimo że mogę się wtedy narazić na ostracyzm lub potępienie ze strony otoczenia (Kasperek-Golimowska 2012: 184)?

Ostatnim istotnym czynnikiem mającym wpływ na dobrostan psychiczny są relacje z otoczeniem. Czy posiadam „umiejętność nawiązania, podtrzymania i rozwoju więzi z ludźmi, zdolność odczuwania radości, przyjemności z bliskiego kontaktu. Doznawanie poczucia pełni w związkach interpersonalnych – głębokiej zażyłości, przyjaźni, intymności i miłości. Przeżywanie splotu pozytywnych i negatywnych emocji, które charakteryzują głębokie i znaczące relacje międzyludzkie” (Kasperek-Golimowska 2012: 184). Innymi słowy, czy dobrze żyje mi się z innymi ludźmi.

Poczucie szczęścia daje energię i zwiększa poziom aktywności, „udparnia system immunologiczny, polepsza zdrowie fizyczne (w tym sprzyja rekonwalescencji po operacjach, długowieczności) i mentalne, powoduje wzrost zaangażowania człowieka w pracę (sprzyja twórczemu myśleniu i rozwiązywaniu problemów), polepsza samoocenę oraz relacje międzyludzkie (w tym gotowość pomagania innym ludziom), udziela się innym osobom” (Lyubomirsky 2008; Czapiński 1992; Czapiński 2004; za: Kanasz 2015). Mając na uwadze te efekty, należy zastanowić się nad wspomnianymi wcześniej czynnikami i sprawdzić, czy są obecne w naszym życiu. Jakie z nich powinno się dodać lub zmodyfikować, aby być szczęśliwym. Motywacją powinno być to, że tak wiele

korzyści płynie z pracy nad sobą i z osiągniętego w efekcie dobrostanu psychicznego.

### **Czy dobrostan psychiczny oznacza to samo co dobrobyt?**

Dobrostan psychiczny bywa często mylony lub utożsamiany z pojęciem dobrobytu (zjawisko to ma miejsce głównie wśród osób posiadających niewystarczającą wiedzę na tematy związane z opisywanymi zjawiskami). Dobrobyt i dobrostan psychiczny nie oznaczają tego samego, aczkolwiek pojęcia te mogą być ze sobą powiązane.

Pojęcie dobrobytu cieszy się dużą popularnością w naukach społecznych (Baranowski 2013), jednak tak jak i dobrostan psychiczny, nie posiada jednej, konkretnej definicji. Bywa często określany jako „zasób dóbr konsumpcyjnych i środków finansowych pozostających do dyspozycji człowieka. Innymi słowy, traktowany jest on jako swisty potencjał ekonomiczny konsumpcji, ale w potocznym rozumieniu stanowi synonim bogactwa” (Machowska-Okrój 2014: 410). Do pomiaru dobrobytu najczęściej używa się PKB (produkt krajowego brutto) oraz PKB *per capita* (produkt krajowy brutto dzielony przez liczbę mieszkańców). PKB jest jednak uznawany przez ekonomistów za miarę produkcji, a nie dobrobytu. Ze względu na to powstały nowe mierniki umożliwiające pomiar dobrobytu oraz porównanie go na tle innych krajów. Takie pomiary są wiarygodniejsze i dokładniejsze niżeli określanie dobrobytu na podstawie wysokiego lub niskiego PKB (Machowska-Okrój 2014: 410).

Wspomniane wcześniej zagadnienie zyskało także spore zainteresowanie wśród socjolożek i psycholożek zajmujących się problematyką szeroko rozumianego szczęścia. Rozszerzono je o wymiary pozadochodowe. Dobrobyt stał się dzięki nim nie tylko porównaniem dochodu pieniężnego czy poziomu konsumpcji (wydatków). Przy jego określaniu zaczęto brać pod uwagę dobrostan ogólny, poziom życia, styl życia czy też jakość życia.

„Obecnie dobrobyt jednostki traktuje się m.in. jako poziom realnego dochodu, majątku (przyjmuje się poziom łącznych wydatków, czyli konsumpcji dóbr i usług). W skład dobrobytu wchodzi także inne komponenty, takie jak: poczucie bezpieczeństwa ekonomiczno-społecznego (w tym pewności zatrudnienia, stabilności cen, zapewnienia ochrony zdrowia, zabezpieczeń społecznych), poziom wiedzy i wykształcenia, styl życia przesądzający o jego jakości” (Zaremba 2016: 326-327).

Dobrobyt ze względu na to, że również nie posiada ogólnie przyjętej i akceptowanej definicji może być utożsamiany z pojęciem dobrostanu psychicznego. „Pomiędzy dobrobytem a dobrostanem widać zasadniczą

różnicę. Dobrobyt skupia swą uwagę na rzeczach materialnych, które zapewniają godziwe i dobre życie. Natomiast dobrostan docenia pozamaterialne rzeczy np. zdrowie, szczęście, miłość” (Babiarz, Brudniak-Drąg 2013: 38). Często, gdy osoby mają zapewnione nie tylko podstawowe potrzeby materialne, ale mogą sobie pozwolić na „odrobinę luksusu” stają się też szczęśliwsze. Pojęcie dobrostanu psychicznego i dobrobytu, jak widać na podstawie powyższych stwierdzeń, nie oznaczają tego samego, ale mają ze sobą elementy wspólne. Dobrobyt jednak w znaczenie większym stopniu odnosi się do poziomu zamożności i bogactwa.

### Dobrostan psychiczny w ujęciu Dienera

„Proponowany przez Dienera (2000) sposób analizy dobrostanu psychicznego nakazuje traktować go jako zmienną o charakterze subiektywnym, co poparte jest koniecznością uwzględnienia w procesie badawczym indywidualnych preferencji i kryteriów stosowanych przez badane osoby” (Jach 2012: 60). Sam dobrostan można definiować według niego jako potocznie używane pojęcie „szczęścia”. Badacz zaproponował trójczynnikową strukturę subiektywnego dobrostanu, obejmującą trzy komponenty. Dwa pierwsze z nich to komponenty afektywne: pozytywny (np.: radość, duma) i negatywny (np.: zazdrość, wina), natomiast trzeci to komponent poznawczy (np.: praca, rodzina) (Diener 1984; za: Pilarska 2012: 92). „Poznawcze elementy dobrostanu psychicznego tworzą według autora konstrukt określany jako satysfakcja z życia” (Pavot, Diener 2008; za: Jach 2013: 50).

### Dobrostan psychiczny a szczęście

Wspominany wcześniej dobrostan psychiczny kilkakrotnie był zastępowany wyrazem szczęście. Pytanie brzmi: co kryje się pod samym pojęciem „szczęścia”? Każdy może definiować je inaczej. Dla kogoś szczęście to dom, rodzina i spokój, a dla innej osoby szczęściem będzie wolność, niezależność i nieustająca adrenalina. Ktoś odczuwa pełną radość w momencie skończenia studiów, a ktoś inny, gdy rodzi mu się dziecko.

Badacze zajmujący się tym terminem stworzyli kilka odmiennych definicji. Szczęście wyjaśniają jako np.: zadowolenie doświadczane w kontaktach z otoczeniem; szczególny rodzaj emocji i podsumowanie przyjemnych i nieprzyjemnych doświadczeń z przeszłości; pozytywną oceną własnego życia jako całości; pełne i trwałe zadowolenie z życia (Włodarczyk 2014: 347–348).

Przy próbie definiowania szczęścia warto wspomnieć o dwóch nurtach: hedonistycznym i eudajmonistycznym. Pierwszy z nich nawiązuje do szkoły cyrenajskiej (IV w. p.n.e.), drugi natomiast do arystotelesow-

skiej definicji udanego życia. Każdy z tych nurtów daje odmienne odpowiedzi na pytanie:

„Czym jest szczęśliwe i udane życie?”. Dla zwolenników podejścia hedonistycznego istotne jest czy człowiek jest „ze swego życia zadowolony i czy daje mu ono więcej radości niż bólu. Miarą dobrego życia jest tutaj bilans przyjemności i przykrości. Dla Arystotelesa [...] szczęście utożsamiane z eudajmonią nie wiązało się z bilansem przyjemności i przykrości. Jego miarą mają być [...] osiąganie tego, co warte jest starań, co daje poczucie sensu życia, niezależnie od doznanych cierpień i zawodów” (Czapiński 2015: 216).

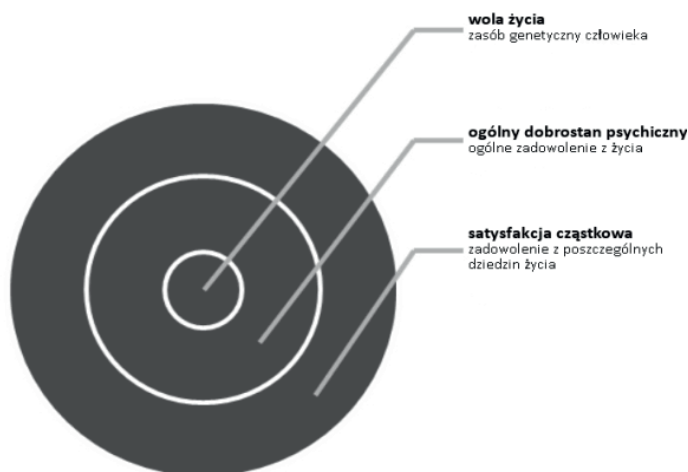
Janusz Czapiński sam „szczęście opisuje jako subiektywnie postrzeganą lub odczuwaną pomyślność, dobry stan własnego życia, i dlatego też pojawia się często pojęcie dobrostanu psychicznego jako synonim szczęścia” (Czapiński 1994 za: Włodarczyk 2014: 348). Nie da się zatem wskazać jedynej, dobrej, właściwej i powszechnie uznanej definicji szczęścia, ale jak najbardziej można je uznać jako wyraz bliskoznaczny określeniu „dobrostan psychiczny”.

### Cebulowa teoria szczęścia

Spośród polskich uczonych najbardziej rozbudowaną teorię szczęścia sformułował wspomniany wcześniej Janusz Czapiński. Została ona nazwana „cebulową teorią szczęścia”, ze względu na analogię do warstw, które posiada cebula. „Autor definiuje szczęście jako pozytywną, afirmującą postawę wobec życia; źródła szczęścia upatruje przede wszystkim w predyspozycjach psychicznych człowieka, a nie w obiektywnych warunkach życia. Czynniki, które wydają się ludziom determinujące poczucie szczęścia, mogą zatem nie mieć na nie większego wpływu” (Kanasz 2015: 51). Psycholog zakłada również, że dobrostan psychiczny pełni istotną funkcję motywacyjną, a także decyduje o różnych działaniach i ich rezultatach (Czapiński 2012: 77).

Wspomniana wyżej teoria składa się z trzech warstw. Pierwsza z nich znajdują się najgłębiej oraz jest najbardziej stabilna, związana z wolą życia, jest wrodzonym elementem dobrostanu psychicznego człowieka. Druga warstwa to emocjonalne oraz wyrażane w naszych sądach zadowolenie z życia. Trzecia, zewnętrzna warstwa, obejmuje zadowolenie z poszczególnych obszarów życia, takich jak: praca, rodzina, dom, przyjaciele, dochody itd. (Czapiński 1992 za: Kanasz 2015: 51).

Wszystkie poziomy dobrostanu są narażone na negatywne działania z zewnątrz. Jednak najniebezpieczniejsze dla człowieka są te doświadczenia, które docierają to warstwy najgłębszej, czyli woli życia (Babiarz, Brudniak-Drąg 2013: 31). Wówczas psychika jednostki zostaje



Rysunek 1. Cebulowa teoria szczęścia J. Czapińskiego

Źródło: Babiarz, Brudniak-Draż (2013: 31).

wystawiona na ciężką próbę, jednak może temu godnie stawić czoła, poradzić sobie z przeciwnościami losu, korzystając z cech swojej osobowości.

### Dobrostan psychiczny a zasoby finansowe

Spora część społeczeństwa chciałaby być piękna, młoda, zdolna i bogata. Mieć szerokie możliwości, piękny dom z ogrodem, móc podróżować oraz kupować sobie coraz nowsze i lepsze samochody. Posiadać nowego iPhone'a i nie przejmować się, że gdy go kupi, to zabraknie im pieniędzy na życie. Jak się okazuje, nie wszystkim osobom, które są zamożne towarzyszy poczucie dobrostanu. Jeżeli bylibyśmy bogaci, ale ciężko chorzy i samotni, zapewne nie czulibyśmy się szczęśliwi. Pieniądze nie kupiłyby nam zdrowia i miłości, ani szczerzej sympatii innych osób. „Stosunkowo słaby związek między dochodem osobistym a dobrostanem w całych próbach, zwłaszcza w krajach zamożniejszych, sprzyja twierdzeniu, że pieniądze nie są istotnym warunkiem szczęśliwego życia” (Myers 1993; Diener and Biswas-Diener 2002; Layard 2005; Nettle 2005, za: Czapiński 2012: 58). Poproszono Polaków o wskazanie, jak pewne wymienione wartości, decydują o ich poczuciu dobrostanu psychicznego. Badani w czołówce umieścili: zdrowie (64%), udane małżeństwo (53%), dzieci (48%), praca (31%), pieniądze znalazły się dopiero na piątym miejscu (28%) (Czapiński 2012: 59). Dobra materialne nie są zatem gwarantem szczęścia.

W licznych badaniach zaobserwowano również, że „przyrost dochodu w zależności od posiadanych już zasobów materialnych inaczej oddziału-

je na poczucie szczęścia” (Kanasz 2015). Ludzie mający dotychczas niski status materialny bardziej ucieszą się z podniesienia standardu życia niż osoby, które miały ugruntowaną i stabilną pozycję finansową. Wzrost dochodów i dobrobytu nie jest jednoznaczny ze wzrostem zadowolenia z życia. Poczucie szczęścia spada, jeżeli nasze szczęście uzależnimy od majątku (Kanasz 2015: 72).

Ekonomia szczęścia od dawna szuka odpowiedzi na pytanie „Czy bogactwo poprawia byt człowieka?”. Na to pytania próbował odpowiedzieć w 1974 roku Richard Easterlin, który „w artykule »Does Economic Growth Improve the Human Lot?« [Czy wzrost ekonomiczny zwiększa pomysłowość ludzi?] stwierdził, że nie można wskazać wyraźnego związku między szczęściem a materialnym dobrobytem” (Easterlin 1974 za: Włodarczyk 2014: 350). Od tego momentu ekonomiści wyraźnie zaczęli podkreślać brak zależności między dobrostanem a dobrobytem (paradoks Easterlina). Jego sens przejawia się w tym, że ludzie zamożni owszem są szczęśliwi, ale dalszy wzrost majątku, nie oznacza wzrostu szczęścia (Włodarczyk 2014: 350).

### **Bliscy jako źródło dobrostanu psychicznego**

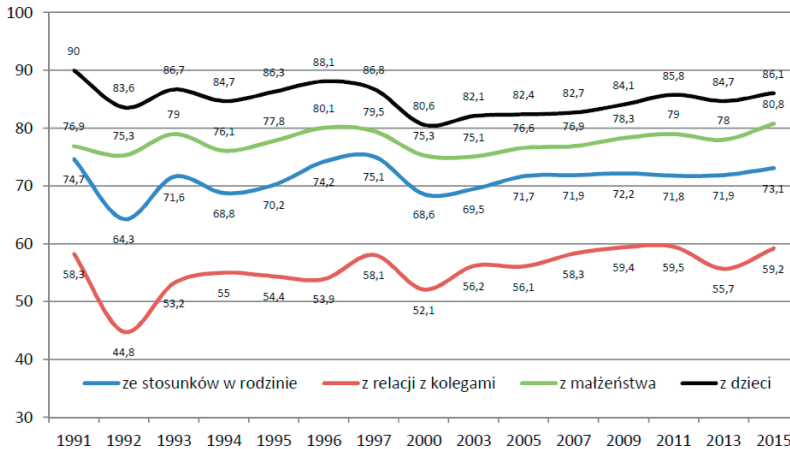
Na podstawie wcześniejszych analiz, śmiało można stwierdzić, że „pieniądze wcale szczęścia nie dają”. Głównymi gwarantami dobrostanu psychicznego są zdrowie, dobrzy współmałżonkowie oraz dzieci. Ich wpływ na poczucia dobrostanu psychicznego od dawna cieszy się zainteresowaniem wśród naukowców z obszaru psychologii czy socjologii. „Utrzymywanie relacji społecznych, zaspokajając naturalną potrzebę przynależności, samo w sobie przyczynia się do wzrostu poziomu dobrostanu psychicznego oraz koreluje ujemnie z odczuciami leku, zazdrości, osamotnienia i winy” (Myers 2000 za: Jach 2012: 63).

Małżeństwo przyczynia do wzrostu dobrostanu psychicznego, ponieważ dzięki niemu osoby mają szansę pełnić określone role społeczne, np. rolę żony, męża i rodzica. Z kolei role te wymagają od nich odpowiedzialności, która jest przyczyną wzrostu poczucia własnej wartości i podwyższenia samooceny. Osoby żyjące w trwałych, sformalizowanych związkach są w mniejszym stopniu narażone na poczucie samotności. Bliskość jest jednym z czynników, które podnoszą poczucie zadowolenia z własnego życia (Babiarz, Brudniak-Draż 2013: 33). Ludzie rozwiedzeni, będący w separacjach oraz single są bardziej narażeni na stany depresyjne. Także relacje z przyjaciółmi, możliwość zwierzenia się, zaufanie do nich, powodują wzrost poczucia dobrostanu psychicznego. Posiadanie przyjaciół pomaga sobie radzić z sytuacjami kryzysowymi i stresującymi. Istotnymi są także kontakty z rodzicami i rodzeństwem (Jach 2012: 63).



Dzięki wcześniejszym stwierdzeniom widać, jak ważną rolę odgrywają w naszym życiu bliscy.

Powinniśmy być usatysfakcjonowani, ponieważ według danych przedstawionych w „Diagnozie Społecznej” 2015, zadowolenie ze społecznych wymiarów życia (zadowolenie ze stosunków z najbliższymi w rodzinie, z relacji z kolegami, z małżeństwa, z dzieci) utrzymuje się na wysokich poziomach, a także po niewielkim spadku w 2013 roku sukcesywnie rośnie (Czapiński 2015: 204). Obrazuje to poniższy wykres.



Źródło danych: lata 1991-1997 — Czapiński, 1998; lata 2000-2015 — *Diagnoza Społeczna*.

Wykres 1. Procent osób w wieku 18+ „bardzo zadowolonych” lub „zadowolonych” ze stosunków z najbliższymi w rodzinie, ze stosunków z kolegami (grupą przyjaciół), z małżeństwa i z dzieci w latach 1991-2015.

Źródło: Czapiński (2015: 205).

## Dobrostan psychiczny w społeczeństwie konsumpcyjnym

Konsumpcjonizm stał się rzeczą powszechną we współczesnym społeczeństwie, „jest on nie tylko modny, ale i wygodny. Podkreśla łatwość wydawania pieniędzy oraz czerpania szczęścia z dóbr materialnych” (Babiarz, Brudniak-Draż 2013: 37). Ludzie są nastawieni na ciągłe bogacenie się i posiadanie nowych przedmiotów, gadżetów, cudów techniki. Im więcej już mają, tym jeszcze więcej chcą posiadać. Socjologowie kultury podkreślają, że m.in. pod wpływem nowych mediów, technologii informacyjnych i komunikacyjnych oraz konsumpcji żyjemy w czasach kultury terażniejszości (Tarkowska 2013 za: Kanasz 2015: 39). Skutkami tejże kultury (poza nowymi przedmiotami) jest samotność i obojętność ludzi wobec siebie. Czasami staje się ona przyczyną egocentryzmu i egoizmu. „To w konsekwencji powoduje wyalienowanie jednostki. Ludzie stają się samotnikami skoncentrowanymi wyłącznie na własnej osobie”

(Babiarz, Brudniak-Draż 2013: 38). Gdy większość jest nastawiona na nieustanne bogacenie się, automatycznie przestają mieć więcej czasu dla bliskich, a to przecież bliscy są podstawowym i głównym źródłem dobrostanu psychicznego.

Spółeczeństwa konsumpcyjne są przez to narażone na zmniejszanie się poczucia dobrostanu psychicznego. Stale gonią, aby „mieć więcej” zatracając przy tym naturalną przyjemność wynikającą z życia. „Z badań wyłania się paradoks społeczeństwa konsumpcji i dobrobytu wyrażony sformułowaniem »mieć się lepiej (więcej), a czuć się gorzej«” (Kanasz 2015: 41). Można zaobserwować również w naszym najbliższym otoczeniu coraz więcej osób będących przygnębionych i sfrustrowanych z powodu nadmiaru pracy i niezadowolenia z własnej sytuacji finansowej. Ponadto stale dowiadujemy się o kolejnych przypadkach depresji, o wzroście problemów psychicznych, a także o kolejnych próbach samobójczych. Szczególnie narażeni są na to młodzi ludzie, którzy czują się gorsi z powodu nie wystarczający (często jedynie w ich mniemaniu) środków finansowych. To oni w głównej mierze marzą o dobrobycie finansowym, który według nich zapewni im szczęście.

Światowy Indeks Szczęścia (*Happy Planet Index* – HPI) to często wykorzystywany w literaturze przedmiotu sposób pomiaru szczęścia w społeczeństwie. Na wartość HPI wpływ mają takie czynniki jak: subiektywny dobrostan, obiektywny (tj. oczekiwana długość życia w dniu narodzin) oraz miernik korzystania z zasobów (obszar łądu, potrzebny do tego, aby rosnące na nim rośliny wchłonęły i unieszkodliwiły dwutlenek węgla emitowany podczas wykorzystania paliw kopalnych w danym kraju, w zależności od poziomu konsumpcji). Wskaźnik HPI jest liczony według wzoru:  $HPI = (\text{odczuwany dobrostan} \times \text{oczekiwana długość życia}) / \text{ślad ekologiczny}$  (Włodarczyk 2014: 358).

**Tabela 1.** Wartości poszczególnych kategorii składowych wskaźnika HPI w pięciu najszczęśliwszych krajach i w Polsce w 2016 r.

Kraj	Odczuwany dobrostan (max. 10)	Oczekiwana długość życia w latach	Ślad ekologiczny w gha/osobę	HPI
Kostaryka	7,3	79,1	2,8	44,7
Meksyk	7,3	76,4	2,9	40,7
Kolumbia	6,4	73,7	1,9	40,7
Vanuatu	6,5	71,3	1,9	40,6
Wietnam	5,5	75,5	1,7	40,3
Polska	5,9	76,9	4,4	27,5

Źródło: Happy Planet Index (2016) <http://happyplanetindex.org/> [dostęp: 02.02.2016]

Wskaźnik HPI jest bardzo przejrzysty, bierze pod uwagę twarde i miękkie kryteria oceny szczęścia w społeczeństwach. Powyższa tabela prezentuje m.in., że konsumpcjonizm, bogactwo i życie dobrami nie oznaczają szczęścia. W czołówce nie znalazły się kraje skandynawskie i Stany Zjednoczone Ameryki.

### Krytyka literatury przedmiotu

Po przeanalizowaniu powyższych faktów bardziej naturalną staje się ocena, że dobrostan psychiczny jest jedną z najistotniejszych rzeczy w życiu człowieka. Nie bez powodu poświęca mu się tyle miejsca w literaturze przedmiotu. Nieustannie pojawiają się nowe pozycje poruszające temat dobrostanu. Dzięki temu dysponujemy coraz bardziej precyzyjnymi kryteriami, odróżniającymi dobrostan od samego dobrobytu, a także od ogólnego pojęcia „szczęście”. Faktem jest, że ludzie bogatsi są szczęśliwi, jednak nie jest to reguła sprawdzająca się w każdym przypadku.

Dobrostan psychiczny nie jest rzeczą wrodzoną, nabywa się go w ciągu życia, a na jego poczucie mają wpływ rodzina, partnerzy, satysfakcjonująca praca, dobre relacje z przyjaciółmi i wiele innych. Wciąż jednak nie wskazano, nie zbadano i nie wyznaczono wszystkich aspektów i determinant dobrostanu psychicznego.

Badacze analizujący i badający dobrostan psychiczny wciąż powtarzają te same lub podobne tezy. W wielu pracach można napotkać wnioski mające ten sam sens, co w pracach innych autorów, albo wnioski kompletnie się wykluczające, najczęściej na skutek zastosowanie odmiennych podejść metodologicznych lub metod i technik badawczych. Trudno jest przez to wytypować jednoznaczne i spójne elementy, wynikające z badań naukowców zajmujących się dobrostanem psychicznym w społeczeństwach współczesnych. Skutkiem stosowania wielu podejść i metod badawczych są wciąż trwające rozważania i spory na temat dobrostanu psychicznego, jak również brak jednolitego i spójnego stanowiska w ramach wyznaczania ram teoretycznych i konsekwencji praktycznych omawianego zjawiska.

### Podsumowanie

Dobrostan psychiczny to odczucie wynikające ze spełnienia i z satysfakcji z naszego życia oraz z niskiego poziomu stresu. Opisywany jest w sześciu następujących dymensjach: samoakceptacja, osobisty rozwój, cel w życiu, panowanie nad otoczeniem, autonomia, pozytywne relacje z innymi. Poczucie szczęścia daje energię i zwiększa poziom aktywności (zatem wywiera pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne), powoduje wzrost zaangażowania człowieka w pracę, polepsza samoocenę oraz

relacje międzyludzkie, a także udziela się innym osobom. Dobrostan nie oznacza tego samego, co dobrobyt. Pierwszy odnosi się do psychiki, natomiast dobrobyt do rzeczy materialnych, finansowych. Dobrostan psychiczny można zastępować synonimem „szczęście”, które również posiada niezliczoną ilość definicji. Inaczej jest wyjaśnienie w środowiskach naukowych oraz w życiu codziennym.

Pojęcie dobrostanu psychicznego stanowi następstwo stosowania różnorodnych koncepcji teoretycznych oraz teorii. Jedną z nich jest „cebulo-wa teoria szczęścia” Czapińskiego, według której szczęście składa się z trzech warstw. Pierwsza z nich znajduje się najgłębiej i jest związana z wolą życia, jest wrodzonym elementem dobrostanu psychicznego człowieka. Druga warstwa to emocjonalne zadowolenie z życia. Trzecia obejmuje satysfakcje z poszczególnych obszarów życia, takich jak: praca, rodzina, dom, przyjaciele, dochody itd. Najniebezpieczniejsze dla człowieka są te doświadczenia, które docierają to warstwy najgłębszej, czyli woli życia.

Duża część społeczeństwa wiąże swoje poczucie dobrostanu psychicznego z posiadanymi zasobami finansowymi. Uważają, że bogatym żyje się łatwiej oraz, że dzięki posiadanym pieniądзом są szczęśliwi. Z badań wynika natomiast, iż poczucie dobrostanu rośnie do pewnego momentu osiąganego bogactwa. Dalszy wzrost majątku, nie oznacza wzrostu szczęścia. Coraz powszechniejszym zjawiskiem staje się to, że biedniejsza część społeczeństwa jest bardziej zadowolona ze swojego życia, niż osoby zamożne, co zakrawa na paradoks przeczący generalnym intuicjom respondentów i samych badaczy.

Głównymi gwarantami szczęścia są zdrowie, współmałżonkowie i dzieci. Osoby żyjące w sformalizowanych związkach, pełniące rolę żony/męża, matki/ojca, wykazują wyższy poziom odczuwanego dobrostanu psychicznego. Także ważną rolę odgrywają w naszym życiu przyjaciele i rodzeństwo. Kontakty z nimi pomagają rozładować napięcie i stres. Według szeregu badań, zadowolenie ze stosunków w rodzinie, z relacji z kolegami, z małżeństwa, z dzieci utrzymuje się na wysokich poziomach.

Konsumpcjonizm stał się powstawałą powszechną we współczesnym społeczeństwie. Jednostki sporą uwagę poświęcają bogaceniu się. Pro-wadzi to do wzrostu wśród ludzi samotności, egoizmu i egocentryzmu. Wyłania się przez to paradoks społeczeństwa konsumpcji i dobrobytu. Idealnie ujmuje to powiedzenie: „mieć więcej, a czuć się gorzej”. Każdy z nas zapewne ma w otoczeniu osoby, które są przygnębione z powodu nadmiaru pracy i niezadowolone z własnej sytuacji finansowej. Do pomiaru szczęścia wykorzystuje się przeróżne wskaźnik, jak np. HPI. Ten ostatni uwagę twarde i miękkie kryteria oceny szczęścia we współczesnych społeczeństwach. Dzięki niemu widać, że konsumpcjonizm, boga-

ctwo i życie dobrami nie oznaczają szczęścia, zaś na podstawie analiz empirycznych z jego wykorzystaniem możemy dostrzec, że w czołówce krajów „szczęśliwych” brakuje tzw. „państw dobrobytu”. Dobrostan psychiczny nie jest zatem konieczną domeną państw wysoko rozwiniętych.

## Bibliografia

- Babiarz M. Z., Brudniak-Draż A. (2013). *Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej rodziny*. „Zdrowie i Dobrostan”, 4, 27-44.
- Baranowski M. (2013). *Towards the Welfare State Sociology*, „Kultura i Edukacja”, 6(99), 135-148.
- Czapiński J. (2012). *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, „Nauka”, 1, 51-88.
- Czapiński J. (2015). *Indywidualna jakość i styl życia. Diagnoza społeczna 2015. Warunki i Jakość Życia Polaków – Raport*. „Contemporary Economics”, 9 (4), 200-331.
- Cieślińska J. (2013). *Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych*, „Studia Edukacyjne”, 27, 95-112.
- Happy Planet Index (2016), <http://happyplanetindex.org/> [dostęp: 02.02.2016].
- Jach Ł. (2012). *Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych*. „Psychologia Ekonomiczna”, 1, 58-74.
- Jach Ł. (2013). *Wyznaczniki akademickiej i pozaakademickiej aktywności studentów w kontekście jakości ich życia*, <http://www.sbc.org.pl/dlibra/doccontent?id=97950> [25.01.2017].
- Kanasz T. (2015). *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęśliwym i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Kasperek-Golimowska E. (2012). *Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji*. „Studia Edukacyjne”, 19, 179-213.
- Machowska-Okrój S. (2014). *Wzrost gospodarczy a dobrobyt ekonomiczno-społeczny w wybranych krajach europejskich*. „Studia i Prace Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego”, 35, 409-430.
- Pilarska A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Włodarczyk K. (2014). *Ekonomia wobec poczucia szczęścia*. „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, 76 (4), 347-363.
- Zaremba M. (2016). *Dobrobyt społeczny – problemy metodologiczne i definicyjne*, „Zeszyty Naukowe Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego w Zielonej Górze”, 4, 323-331. <http://happyplanetindex.org/> [dostęp: 02.02.2016].