Dobrobyt czy dobrostan? Co ma większy wpływ na nasze zadowolenie z życia? Co nam daje jedno a co drugie w świetle literatury przedmiotu

W literaturze pojęcie dobrostanu psychologicznego często jest używane zamiennie ze „szczęściem", „satysfakcją z życia", „jakością życia", „subiektywnym dobrostanem", „zdrowiem psychicznym w ujęciu pozytywnym", choć pomiędzy tymi terminami istnieją większe lub mniejsze różnice znaczeniowe. Pojęcia: szczęście, dobrostan, satysfakcja z życia definiowane są jako globalna ocena własnego życia, wyrażająca się w przekonaniach, że życie jest bliskie idealnemu, wspaniałe, satysfakcjonujące, że od życia dostało się to, czego się chciało i że niczego nie chce się w nim zmienić. Najbardziej rozpowszechnione w psychologii rozumienie szczęścia to znaczy lubić swoje życie. Subiektywne poczucie szczęścia można utożsamić z subiektywnym dobrostanem.

Spróbujmy odpowiedzieć na następujące stwierdzenia:

- Mam zawsze pozytywny wpływ na innych .
- Zazwyczaj mam pozytywny wpływ na wydarzenia .
- Potrafię się dostosować do wszystkiego, co chcę .
- Czuję się w pełni sił mentalnych.
- Często doświadczam radości i zachwytu.
- Żywię ciepłe uczucia w stosunku do większości ludzi.
- Czuję, że mam mnóstwo energii.
- Odnajduję piękno w niektórych rzeczach.
- Jestem bardzo szczęśliwy/szczęśliwa.
- Czuję, że jestem zdolny(a) podjąć się czegokolwiek.
- Dużo się śmieję.
- Jestem bardzo zadowolony/na ze wszystkiego w moim życiu.
- Czuję, że życie jest bardzo cenne.
- Życie jest dobre.
- Odnoszę wrażenie, że niespecjalnie kontroluję swoje życie.
- Nie mam konkretnego poczucia sensu i celu w życiu.
- Nie czuję się szczególnie zadowolony z tego, kim jestem.
- Nie jest mi łatwo podejmować decyzje.
- Nie czuję się szczególnie zdrowy(a).
- Nie patrzę w przyszłość zbyt optymistycznie.
- Nie mam specjalnie szczęśliwych wspomnień z przeszłości.
- Nie sądzę, aby świat był dobrym miejscem.
- Nie bawię się dobrze z innymi ludźmi.

Przy których postawiliśmy plus (+), a przy których minus(-)? Czy te stwierdzenia dotyczą dobrostanu, czy dobrobytu?

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. 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.

Szczęście opisuje jako subiektywnie postrzeganą lub odczuwaną pomyślność, dobry stan własnego życia, i dlatego też pojawia się często pojęcie dobrostanu psychicznego jako synonim szczęścia". 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".

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 szczerej sympatii innych osób. 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%). 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". 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 uzależniamy od majątku. Od tego momentu ekonomiści wyraźnie zaczęli podkreślać brak zależności między dobrostanem a dobrobytem. Jego sens przejawia się w tym, że ludzie zamożni owszem są szczęśliwi, ale dalszy wzrost majątku, nie oznacza wzrostu szczęścia.

Małżeństwo przyczynia się do wzrostu dobrostanu psychicznego, ponieważ dzięki niemu osoby mają szanse 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. 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.

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". 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 teraźniejszości. 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".

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. Społeczeństwa 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«”. 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 wystarczających (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 lądu, 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 = (odczuwany dobrostan × oczekiwana długość życia) / ślad ekologiczny.

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.

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 wyjaśniane w środowiskach naukowych oraz w życiu codziennym. Pojęcie dobrostanu psychicznego stanowi następstwo stosowania różnorodnych koncepcji teoretycznych oraz teorii. Jedną z nich jest „cebulowa teoria szczęścia” Czapińskiego, według której szczęście składa się z trzech warstw. Pierwsza z nich znajduję 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 pieniądzom 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 role 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 podstawą powszechną we współczesnym społeczeństwie. Jednostki sporą uwagę poświęcają bogaceniu się. Prowadzi 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. Wracając do tytułu niniejszego artykułu

Bibliografia

1. Babiarz M. Z., Brudniak-Drąg A. (2013). Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej rodziny. „Zdrowie i Dobrostan", 4, 27–44. Baranowski M. (2013).
2. 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.
3. Kasperek-Golimowska E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia" w kulturze konsumpcji. „Studia Edukacyjne", 19, 179–213.
4. 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.
5. Pilarska A. (2012). Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.