

**Anna Kienig**

ORCID: 0000-0001-5912-6503

*Akademia Podlaska w Białymstoku*

*Katedra Psychologii*

## **JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM? DOBROSTAN CZŁOWIEKA – PRZEGLĄD BADAŃ**

### **Streszczenie**

W artykule podjęto próbę analizy podstawowych pojęć z obszaru psychologii pozytywnej: szczęście i dobrostan oraz relacji między nimi. Przedstawione zostały różne koncepcje szczęścia z perspektywy filozoficznej i psychologicznej, historia powstania psychologii pozytywnej, jako nowego obszaru badań i praktyki klinicznej oraz różne ujęcia dobrostanu wraz z charakterystyką jego składników.

Celem artykułu był też przegląd dotychczasowych badań nad dobrostanem człowieka w ostatnich latach, a także przedstawienie propozycji nowych kierunków badań w tym obszarze.

**Słowa kluczowe:** psychologia pozytywna, szczęście, dobrostan

### **Abstract**

The article attempts to analyse the basic concepts in the field of positive psychology: happiness and well-being and the relationship between them. It presents the different concepts of happiness from philosophical and psychological perspectives, the history of the emergence of positive psychology as a new field of research and clinical practice, and the different approaches to well-being with the characteristics of its components.

The aim of the article was also to review existing research on human well-being in recent years and to suggest new directions for research in this area.

**Key words:** positive psychology, happiness, well-being

Problematyka szczęścia od dawna była przedmiotem zainteresowania w filozofii, teorii psychologii społecznej i analizie kulturowej, ale dopiero w XXI odnotowano wzrost interdyscyplinarnych badań naukowych nad dobrostanem człowieka (*well-being*). Termin dobrostan (*well-being*) po raz pierwszy został użyty w definicji zdrowia sformułowanej w 1948 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Zgodnie z tą definicją zdrowie to „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (*well-being*), a nie tylko brak choroby lub kalectwa”. „Szczęście” i „dobrostan psychiczny” były historycznie synonimami, jednakowo nieokreślonymi w literaturze z różnych dyscyplin akademickich. Szczęście było definiowane w filozofii różnie, ale też różnie jest rozumiane w psychologii.

## Szczęście

Problematyką szczęścia w polskiej filozofii zajmował się Władysław Tatarkiewicz, który już w 1939 roku w pierwszym wydaniu traktatu „O szczęściu” dokonał analizy pojęcia „szczęście”, jego odmian, związków między szczęściem a zdrowiem psychicznym. Opisywał czynniki i źródła szczęścia, a także przeszkody w osiągnięciu szczęścia. Według Tatarkiewicza w filozofii XX w. rozróżnia się cztery podstawowe pojęcia szczęścia: dwa stosowane w mowie potocznej i dwa opisywane przez filozofów (naukowe).

Pojęcia potoczne

1. rozumiane jest jako pomyślny los, szczęśliwy traf, pozytywne wydarzenie
2. rozumiane jako bardziej psychologiczne: wewnętrzne prze-

życie intensywnej radości, jako stan błogości, wprost upojenia.

Pojęcia naukowe

1. dominujące w filozofii starożytnej i średniowiecznej: szczęście to nie jest pomyślność wydarzeń ani przeżywanie radości, ale posiadanie największych, dostępnych człowiekowi, dóbr. W starożytności wyróżniano dwa podstawowe podejścia do szczęścia: hedonistyczne (cyrenejczycy, Epikur) oraz eudajmonistyczne (Arystoteles). W perspektywie hedonistycznej szczęście ujmowano w kategoriach przyjemnego życia, w perspektywie eudajmonistycznej zaś – w kategoriach życia sensownego, moralnego (Kanasz, 2015).
2. dominujące we współczesnej filozofii: pełne i trwałe zadowolenie z całego życia.

Szczęście jest pojęciem wieloznacznym i można je definiować z różnych perspektyw. Definicja szczęścia (ang. *happiness*) może obejmować następujące elementy: trwały stan umysłu składający się z radości, zadowolenia i innych pozytywnych emocji, uzupełniony o poczucie, że życie ma znaczenie i wartość (Lyubomirsky, 2001). Szczęście to długotrwały stan dobrego samopoczucia (Seligman, 2002). Zgodnie z definicjami różnych autorów szczęście jest długotrwałym stanem – co często określa się jako subiektywny dobrostan – a nie tylko przelotnym pozytywnym nastrojem, którego każdy od czasu do czasu doświadcza.

### **Psychologia pozytywna**

Pojęcie szczęścia zostało wprowadzone do języka głównego nurtu psychologii dzięki psychologii pozytywnej, która zintensyfikowała zainteresowanie psychologii dobrostanem jako istotnym aspektem zdrowia i życia człowieka.

Zdaniem Ewy Trzebińskiej (2008) termin *psychologia pozytywna* prawdopodobnie po raz pierwszy został zastosowany w roku 1954 w książce Abrahama Masłowa *Motivation and personality*. Jednak to Martin Seligman uważany jest za „ojca psychologii po-

zytywnej” (Trzebińska, 2008). W 1998 r. zaproponował członkom Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego zmianę perspektywy współczesnej psychologii. Przedmiotem zainteresowania psychologii powinno być wzmacnianie ludzkiego potencjału a nie tylko koncentrowanie się na deficytach.

Dzięki psychologii pozytywnej pojęcie *szczęście* zostało wprowadzone do języka głównego nurtu psychologii. Początkowo te dwa pojęcia traktowano jako synonimy (Czapiński, 1994; Kahneman (1999) Według Dienera (2000) psychologię pozytywną można nawet nazwać nauką o szczęściu (*happiness*). Według Martina Seligmana (2002) to właśnie *szczęście* jest głównym obszarem zainteresowania psychologii pozytywnej. Jednak w późniejszych publikacjach (Seligman, 2011), odróżnił jednak teorie *szczęścia* od teorii dobrostanu – samo odczucie zadowolenia z życia nie powinno zajmować centralnego miejsca w żadnej nauce, która ma aspirację do bycia czymś więcej niż tylko „szczęściologią” (*happiology*).

Psychologia pozytywna, jako podejście badawcze, koncentruje się nie tylko na konceptualizacji *szczęścia* czy dobrostanu, ale także zajmuje się rozwiązaniami dla praktyki klinicznej. Próby tzw. „pozytywnej psychoterapii” i technik oddziaływania terapeutycznego dotyczyły np. osób z zaburzeniami depresyjnymi, schizofrenią i zaburzeniami zachowania oraz z zaburzeniami somatycznymi (Gulla, Tucholska, 2007).

Psychologia pozytywna rozwija się intensywnie i ewoluuje. Już w 2008 roku Ryff i Singer (cyt. za Jelonkiewicz, 2020) wskazali na potrzebę wprowadzenia w tym obszarze psychologii podejścia zrównoważonego, w którym przedmiotem badania są zarówno słabości, jak i silne strony ludzi. W literaturze pojawiło się pojęcie Drugiej Fali Psychologii Pozytywnej, nazywane też Psychologią Pozytywną 2.0. Nastąpiła istotna zmiana – przejście od akcentowania dychotomii między pozytywnymi i negatywnymi aspektami życia do ujęcia dialektycznego tych dwóch aspektów (Wong, 2017, cyt. za Jelonkiewicz, 2020).

Współcześnie obszarem zainteresowań psychologii pozytywnej jest szeroko pojęte dobre życie, obejmujące m.in.: dobrostan, satysfakcję z życia, radość, przyjemność, *szczęście* i konstruktyw-

ne schematy poznawcze. Psychologia pozytywna interesuje się wszystkimi zdrowymi i pożądanymi przejawami ludzkiego funkcjonowania, sposobem na ich wspieranie i wzmacnianie (Seligman, 2002) oraz pozwala na próbę zrozumienia, co sprawia, że ludzkie życie staje się wartościowe.

Jako przedmiot badań psychologii pozytywnej Seligman (2002) wyróżnił trzy główne sfery życia człowieka:

1. sfera subiektywna, obejmująca pozytywne doświadczenia człowieka, dobrostan, zadowolenie z życia i doświadczanie przyjemności i szczęścia.
2. sfera indywidualna – odnosi się do pozytywnych właściwości człowieka, takich jak np. cnoty czy zdolności interpersonalne.
3. sfera grupowa, obejmująca życie w społeczeństwie i takie wartości społeczne jak np. odpowiedzialność, altruizm czy tolerancja.

Seligman (2002) wymienił także komponenty szczęścia – trzy wymiary: odczuwanie przyjemności, wzbogacanie swoich umiejętności i działania służące wyższemu dobru.

## **Dobrostan**

Od definicji zdrowia sformułowanej w 1948 roku przez WHO termin dobrostan stał się pojęciem coraz bardziej powszechnym w psychologii. We wspomnianej wcześniej pracy *Motivation and personality* Maslow (1954) omawiał znaczenie poczucia własnej wartości, przynależności i autotranscendencji we wspieraniu rozwoju osobistego i ogólnego dobrostanu (*overall well-being*). O poczuciu dobrostanu pisał też Eric Erikson (1968), wskazując, iż rozwój tożsamości jest subiektywnie odczuwany jako poczucie „psychospołecznego dobrostanu” (*sense of psychosocial well-being*).

Współcześnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje dobrostan psychiczny jako „stan umysłu, w którym jednostka jest w stanie rozwijać swój potencjał, pracować produktywnie i kreatywnie oraz jest w stanie radzić sobie z normalnymi stresami życiowy-

mi” (WHO, 2021). Dobrostan psychiczny jest uważany za kluczowy dla kompleksowego zdrowia i szczęścia i został powiązany z poprawą zdrowia psychicznego, lepszym zdrowiem fizycznym i dłuższą oczekiwaną długością życia. Dobre samopoczucie psychiczne jest ważnym aspektem ogólnego zdrowia i szczęścia jednostki. Odnosi się do subiektywnego doświadczania pozytywnych stanów psychicznych, takich jak szczęście, satysfakcja z życia i poczucie celu. Pojęcie dobrostanu psychicznego jest wieloaspektowe – obejmuje różne aspekty zdrowia psychicznego i emocjonalnego jednostki, w tym pozytywne relacje, rozwój osobisty, pozytywną samoocenę i poczucie kontroli nad własnym życiem (Dhanabhakym, Sarath, 2023).

Podobnie jak w przypadku definiowania pojęcia szczęście istniały różnice w literaturze z zakresu psychologii pozytywnej, tak i definiowanie terminu dobrostan jest niejednoznaczne. Karaś (2019) podjęła próbę uporządkowania terminologii związanej z pojęciem dobrostan. W polskiej literaturze psychologicznej najczęściej spotyka się pojęcie dobrostanu psychicznego (Czapiński, 1994; Wojciechowska, 2005; Trzebińska, 2008), podczas gdy w literaturze anglojęzycznej dominuje pojęcie dobrostanu psychologicznego (*psychological well-being*). Karaś (2019) zaproponowała, by ograniczyć się do terminu dobrostan, a więc zrezygnować z dołączania do niego określenia *psychiczny*. Zabieg ten wydaje się być uzasadniony w celu uniknięcia rozbieżności terminologicznych między językiem polskim a angielskim, aczkolwiek w polskiej literaturze naukowej z zakresu psychologii pozytywnej stosuje się jednak nadal tradycyjnie pojęcie *dobrostan psychiczny*.

Tak jak w przypadku różnych perspektyw w podejściu do szczęścia, tak i w przypadku dobrostanu wyróżnia się dwie perspektywy (Karaś, 2019).

1. Dobrostan hedonistyczny (Diener, 1984; Kahneman, 1999), którego przejawami są: zadowolenie z życia, odczucie przyjemności, unikanie nieprzyjemności, subiektywne odczucie szczęścia, zaspokajanie własnych potrzeb.

W ujęciu hedonistycznym pojęcie subiektywnego dobrostanu (*subjective well-being*) to poznawcza i emocjonalna ocena własne-

go życia: zadowolenie z życia, doświadczanie przyjemnych emocji i rzadkie występowanie negatywnego nastroju (Jelonkiewicz, 2020).

2. Dobrostan eudajmonistyczny (Ryff, 1989; Waterman i in., 2010), którego przejawami są: działanie zgodne z ludzką naturą, realizacja cnót, realizacja ludzkiego potencjału i poczucie celu i sensu.

W ujęciu eudajmonistycznym dobrostan to (a) samopoznanie (odkrycie swoich zdolności), (b) postrzegany rozwój własnych najlepszych potencjałów, (c) poczucie celu i sensu w życiu, (d) wkładanie wysiłku w osiągnięcie doskonałości, (e) duże zaangażowanie w działania, (f) czerpanie przyjemności z działań autoekspresyjnych (Waterman i in., 2010, cyt. za Jelonkiewicz, 2020).

Ryff (1989) podkreślała, że szczęście związane z dobrostanem eudajmonistycznym jest uczuciem towarzyszącym realizacji ludzkiego potencjału, a nie subiektywnym doznaniem szczęścia, które jest celem ludzkiego życia w tradycji hedonistycznej. Według Sonnentag (2015) dobrostan odnosi się do hedonistycznego doświadczenia dobrego samopoczucia danej osoby oraz do eudajmonistycznego doświadczenia spełnienia i celu.

Ze względu na ograniczenia obu tradycyjnych podejść – w podejściu hedonistycznym brak jest wskazania źródeł szczęścia, w podejściu eudajmonistycznym – zbyt arbitralnie definiuje się „dobre życie”, a ponadto ujednocila się naturę człowieka, w tym jego potrzeby Czapiński (2004) zaproponował ich integrację. Egzemplifikacją tej integracji (ujęcia hedonistycznego i eudajmonistycznego) jest cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego (1994) oraz teoria dobrostanu subiektywnego Keyesa i Waterman (2003, cyt. za Karaś, 2019).

Cebulowa teoria szczęścia została opracowana przez Janusza Czapińskiego w 1992 roku. Autor zdefiniował szczęście jako „pozytywną, afirmującą postawę wobec życia”. Źródłem szczęścia nie są obiektywne warunki życia, ale predyspozycje psychiczne człowieka. Czynniki, które wydają się determinować poczucie szczęścia, mogą nie mieć na nie większego wpływu (cyt. za Kanasz, 2015). Według Czapińskiego (1994) struktura szczęścia ma trzy warstwy. Pierwsza z nich – najgłębsza i najbardziej stabilna – to wola ży-



cia. Jest ona wrodzonym elementem dobrostanu psychicznego jednostki, nie zależy od świadomości. Druga warstwa to przeżywane emocjonalnie lub wyrażone w sądach poznawczych ogólne zadowolenie z życia. Trzecia, powierzchniowa, warstwa szczęścia składa się z cząstkowego zadowolenia z poszczególnych obszarów życia (z pracy, rodziny, dzieci, wypoczynku, przyjaciół, warunków mieszkaniowych, dochodów, miasta, kraju itp.) Bilans emocjonalny wraz z poczuciem satysfakcji z poszczególnych obszarów życia wynika z odpowiada hedonistycznego modelu szczęścia. Ogólna satysfakcja z życia połączona z poczuciem sensu życia to eudajmonistyczne ujęcie szczęścia. Zewnętrzna warstwa cebuli, czyli bieżące doświadczenia afektywne, to ujęcie bliskie koncepcji obiektywnego szczęścia Kahnemana (cyt. za Kanasz, 2015).

Współcześnie wielu badaczy analizuje dobrostan właśnie poprzez wielowymiarową perspektywę hedonistyczno-eudajmonistyczną, opisując go w kategoriach różnych elementów dobrostanu hedonistycznego (np. doświadczanie pozytywnych emocji) i różnych aspektów dobrostanu eudajmonistycznego, takich jak korzystanie z autonomii, pozytywne relacje, rozwój osobisty, sens życia, osobiste osiągnięcia i inne. Na przykład osoba posiadająca wiele pozytywnych więzi społecznych (wymiar eudaimonii) może jednocześnie doświadczać niskiego poziomu pozytywnych emocji (hedonia) (Heshmati i in., 2024).

### **Składniki dobrostanu psychicznego**

Utrzymanie wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego jest niezbędne do prowadzenia satysfakcjonującego życia oraz promowania ogólnego zdrowia i szczęścia. Wśród wielu składników dobrostanu psychicznego opisanych w dotychczasowej literaturze naukowej Dhanabhakya i Sarath (2023) dokonały szczegółowej analizy następujących: satysfakcja z życia, pozytywne emocje, niski poziom negatywnych emocji, autonomia, pozytywne relacje, cel w życiu i rozwój osobisty. Składniki te są współzależne i mogą na siebie oddziaływać, prowadząc do poprawy ogólnego samopoczucia.



Osoby, które doświadczają wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego, częściej doświadczają pozytywnych emocji, angażują się w znaczące działania i utrzymują satysfakcjonujące relacje. Autorki wymieniły następujące składniki dobrostanu psychicznego:

1. Satysfakcja z życia: Ogólna ocena życia jednostki oraz jej emocji radości i spełnienia określana jest jako satysfakcja z życia. Uważa się, że jest ona niezbędna dla dobrego samopoczucia, ponieważ jest ściśle skorelowana z poczuciem sensu i celu życia.
2. Emocje pozytywne: Emocje afirmatywne, takie jak radość, podekscytowanie i zadowolenie, są ważnym składnikiem dobrego samopoczucia, ponieważ promują poczucie szczęścia i spełnienia. Pozytywne emocje pomagają także przeciwdziałać negatywnym emocjom i stresowi, prowadząc do poprawy ogólnego samopoczucia.
3. Niski poziom negatywnych emocji: Na dobre samopoczucie danej osoby duży wpływ mogą mieć negatywne emocje, w tym lęk, rozpacz i wściekłość. Dlatego utrzymywanie niskiego poziomu negatywnych emocji ma kluczowe znaczenie dla dobrostanu psychicznego, ponieważ umożliwia ludziom podtrzymywanie przyjemnych uczuć i zapobiega niekorzystnemu wpływowi na zdrowie psychiczne.
4. Autonomia: Autonomia odnosi się do zdolności do podejmowania decyzji i działania w sposób samostanowiący. Osoby posiadające wysoki poziom autonomii są w stanie realizować własne cele i zainteresowania, co może prowadzić do poprawy dobrostanu.
5. Pozytywne relacje: Pozytywne relacje interpersonalne z bliskimi, przyjaciółmi i zainteresowaniami romantycznymi są kluczowe dla zdrowia psychicznego. Połączenia te zapewniają ludziom wsparcie emocjonalne, poczucie wspólnoty oraz wsparcie w dążeniu do szczęścia i dobrego samopoczucia.
6. Cel życia: Istotnym elementem dobrego samopoczucia jest poczucie celu w życiu lub powodu do życia, ponieważ daje ono ludziom poczucie kierunku i znaczenia. Ludzie częściej

- czują się zadowoleni i szczęśliwi, jeśli mają jasne poczucie celu .
7. **Rozwój osobisty:** Rozwój osobisty wpływa na ciągły proces rozwoju i samodoskonalenia danej osoby. Może to obejmować naukę nowych umiejętności, odkrywanie nowych zainteresowań i rozwijanie nowych relacji. Rozwój osobisty jest ważnym aspektem dobrostanu, ponieważ pomaga jednostkom zachować poczucie rozwoju i spełnienia przez całe życie.

### **Przegląd badań nad dobrostanem**

Badanie dobrostanu psychicznego było aktywnym obszarem badań w psychologii przez kilka dziesięcioleci, w celu uzyskania głębszego zrozumienia czynników, które przyczyniają się do jego rozwoju i utrzymania.

W roku 2009 Felicia A. Huppert na podstawie badań eksperymentalnych, danych ankietowych i badań podłużnych reprezentatywnych prób populacji sformułowała następujące wnioski dotyczące uwarunkowań dobrostanu:

1. Dobrostan psychiczny jest związany z elastycznym i kreatywnym myśleniem, zachowaniami prospołecznymi i dobrym zdrowiem fizycznym.
2. Na poziom kapitału umysłowego i dobrostanu psychicznego jednostki silny wpływ ma jej wczesne środowisko, w szczególności opieka matki.
3. Niekorzystne wczesne środowisko może powodować upośledzenie zachowania i neurobiologii przez całe życie, kompensacja jest możliwa na późniejszych etapach życia.
4. Okoliczności zewnętrzne wpływają na nasze samopoczucie, ale większy wpływ mogą mieć nasze działania i postawy. Interwencje, które zachęcają do pozytywnych działań i postaw, odgrywają ważną rolę w poprawie dobrostanu.
5. Ukierunkowanie interwencji na osoby z zaburzeniami lub narażone na wysokie ryzyko może złagodzić nieszczęście

w krótkim okresie, ale uniwersalne podejście może poprawić życie zwykłych ludzi, nie tylko tych z patologią. Uniwersalne podejście może również zmniejszyć całkowitą liczbę osób cierpiących na powszechne zaburzenia psychiczne w perspektywie długoterminowej.

Wiele badań dotyczy determinantów dobrostanu, podejmuje się próby zidentyfikowania głównych predyktorów i strategii, które są przydatne w promowaniu dobrostanu, ale niektóre stosują nowe podejścia, rzadko omawiane w literaturze przedmiotu. Chociaż osobowość została uznana za jeden z głównych wyznaczników dobrostanu, podstawowe mechanizmy zaangażowane w ten związek nie zostały w pełni ujawnione. Badanie przeprowadzone przez Pino, Giancola, Sannino, D'Amico, i Palmiero (2024) w grupie 176 młodych dorosłych dotyczyło wpływu zachowań prośrodowiskowych na wzajemne oddziaływanie między Wielką Piątką (otwartość, ekstrawersja, ugodowość, sumienność i neurotyczność) a dobrostanem psychicznym (eudaimonicznym). Wyniki przyczyniły się do zidentyfikowania potencjalnych mechanizmów, poprzez które osobowość przyczynia się do indywidualnego dobrostanu eudajmonicznego (zachowania prośrodowiskowe pośredniczyły jedynie w związku między ugodowością a dobrostanem eudaimonicznym).

Ryff (2013) przytacza wyniki badań podłużnych Abbott i in. z roku 2008, które dotyczyły powiązań między wczesnymi profilami osobowości (w wieku 16 lat) a dobrostanem w średnim wieku, stwierdzając, że nastoletnie kobiety, które były bardziej otwarte (ekstrawertyczne), miały wyższy dobrostan (wszystkie wymiary) w średnim wieku. Z kolei otwartość na doświadczenie wzmacnia ekstrawersję w przewidywaniu wyższego dobrostanu, ale także wzmacnia neurotyczność w przewidywaniu większego cierpienia.

Z badań Tse, Nakamury i Csikszentmihalyi'ego (2021) nad rolą przepływu (*flow*) w osiąganiu dobrostanu wynika, że jednym ze sposobów osiągnięcia wysokiego poziomu dobrego samopoczucia jest angażowanie się w codzienne czynności i czerpanie z nich przyjemności. Mierzono osobowość autoteliczną, skłonność do doświadczenia przepływu i dobrostan rozumiany jako zadowolenie z życia i rozkwit. Badania ujawniły siedem cech osobistych (oso-

bowość autoteliczna łącznie), które ułatwiają takie zaangażowanie i przyjemność a także pośredni, pozytywny wpływ osobowości autotelicznej na dobrostan poprzez doświadczenie przepływu, wyjaśniając drogę do dobrego życia poprzez głębokie zaangażowanie.

Anna Porczyńska-Ciszewska i Magdalena Kraczla (2017, s. 115) z analizy problematyki osobowościowych uwarunkowań dobrostanu psychicznego wyciągnęły interesujące wnioski – aby doświadczać stanów *flow* i być szczęśliwym człowiekiem należy:

1. odczuwać głęboki sens własnego życia i podejmowanej aktywności oraz mieć w życiu cele, do realizacji których się zmierza;
2. nie bać się ryzyka i chętnie angażować się w sytuacje o niepewnych skutkach – dobrostan psychiczny zależy między innymi od udanych zachowań ryzykownych (poczucie szczęścia z pozytywnego wyniku podjętego przedsięwzięcia im bardziej jego skutki były niepewne); osoby zafascynowane postępem, które pociąga dokonywanie zmian i przekraczanie granic swoich możliwości, które osiągają cele bardzo ambitne i niezwykle, co z kolei nierozłącznie związane jest z podejmowaniem ryzyka, są zdecydowanie szczęśliwsze w porównaniu z osobami unikającymi sytuacji o niepewnych skutkach;
3. mieć wysoki poziom ekstrawersji przy jak najniższym poziomie neurotyczności;
4. rozwijać w sobie otwartość intelektualną i ciekawość poznawczą;
5. sumiennie wywiązywać się z realizowanych przedsięwzięć – osoby sumienne, posiadające tendencję do podejmowania działań zorientowanych na cel, charakteryzujące się silną wolą, motywacją i wytrwałością w realizowaniu zadań, odnoszą sukcesy w podejmowanych przedsięwzięciach, za sprawą których częściej doświadczają pozytywnych stanów emocjonalnych, również szczęścia, w porównaniu z osobami mało sumiennymi. Osoby sumienne, kierujące się w swoim działaniu ścisłymi zasadami moralnymi, rzetelne, staranne i obowiązkowe spełniają kryteria, na podstawie

których są oceniane przez otoczenie pozytywnie. Prawdopodobnie ich poziom dobrostanu psychicznego jest wysoki za sprawą owej aprobaty społecznej, jaką są obdarzani zdecydowanie częściej od osób mało obowiązkowych, zawodnych i nierzetelnych.

Badania Rodrigueza, Lopez, Browna i Perez-Marmo z 2020 przeprowadzone w grupie studentów roku wykazały, że dobrostan psychiczny jest związany z różnymi konstruktami psychologicznymi i edukacyjnymi, zarówno wewnątrz – jak i międzyosobowymi. Spośród wybranych wymiarów psychologicznych i poznawczych, inteligencja emocjonalna, empatia, umiejętności społeczne i samoakceptacja były pozytywnie skorelowane ze wszystkimi wymiarami dobrostanu psychicznego, podczas gdy w przypadku metodologii uczenia się tylko metodologia współpracy była pozytywnie skorelowana z większością wymiarów dobrostanu psychicznego. Z kolei lęk był odwrotnie skorelowany z postrzeganiem dobrostanu, wpływając na niego negatywnie. Badani preferujący metodologię uczenia się opartą na współpracy mają większą samoakceptację – uznają swoją wartość i mają lepsze samopoczucie psychiczne. Badani, którzy wykazują wysoką zdolność adaptacji i umiejętności społeczne, wykorzystują je do rozwoju osobistego w sytuacjach, które tego wymagają, uzyskując wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Stwierdzono związek między adaptacją psychospołeczną osób o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej a wysokim dobrostanem psychicznym. Wysoki poziom lęku generuje dyskomfort psychiczny u studentów. Zrozumienie emocjonalne, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, studentów sprzyja wysokiemu dobrostanowi psychicznemu, który może pomóc im w rozwoju osobistym. Wreszcie, znaczenie samoakceptacji we wszystkich jej wymiarach, z wyjątkiem emocjonalnego, ma znaczący wpływ na dobrostan psychiczny studentów. Posiadanie dobrej samoakceptacji będzie generalnie skutkowało wyższym poziomem dobrostanu psychicznego.

W wielu badaniach dobrostan został skorelowany z różnych atrybutami jednostki, od tożsamości, przez samoocenę, po radzenie sobie z lękiem (Harasim, 2018). Ale w nowych badaniach po-

jawiały się też inne wątki. Hesmati, Muth, Roeser, Smyth Jama-labadi i Oravec (2024) zmienili perspektywę postrzegania dobrostanu psychicznego, skoncentrowali się nie na uwarunkowaniach, ale na dynamice rozwojowej dobrostanu w czasie. Nowe podejście teoretyczne i metodologiczne pozwala na głębsze badanie procesów i dynamiki zmian dobrostanu pod względem różnych elementów, w różnych skalach czasowych i w różnych środowiskach społecznych w ciągu całego życia. Podjęto próbę konceptualizacji dobrostanu psychicznego jako dynamicznego procesu rozwojowego, czegoś, co zmienia się w różnych skalach czasowych, w tym w ciągu całego życia, jednocześnie uznając go za proces kontekstualny – coś, co zmienia się w różnych środowiskach społecznych i czasie oraz jako proces relacyjny – coś, co zmienia się jako funkcja natury naszych interakcji z innymi, przedmiotami i ustawieniami w czasie.

### **Kierunki przyszłych badań**

Carol Ryff już w 2013 roku zaproponowała kierunek badań nad dobrostanem, który współcześnie jest popularny w psychologii pozytywnej – koncentrację na kształtowaniu odporności (*resilience*), czyli „zdolności niektórych do doświadczania i utrzymywania dobrego samopoczucia, być może nawet pogłębiania go, pomimo wyzwań, jakie stawia przed nimi życie, czy to wydarzeń związanych ze stratą, nierówności społecznych, nieoczekiwanych urazów czy życia w czasami wrogim świecie” (Ryff., 2013, s. 14).

Na podstawie analizy dotychczasowych badań nad dobrostanem Sonnentag (2015) zaproponowała nowe kierunki eksploracji:

1. Kwestie międzykulturowe: Jak kultury różnią się pod względem dynamiki dobrostanu?
2. Bardziej złożona dynamika: W jaki sposób długoterminowe trajektorie zmian są powiązane z krótkoterminowymi wahaniami dobrostanu?
3. Procesy wzajemne: Kiedy i w jaki sposób dobrostan oraz jego potencjalne predyktory i konsekwencje są wzajemnie powiązane?

4. Dynamika eudajmonicznego dobrostanu: W jaki sposób fluktuacje doświadczeń eudajmonistycznych w pracy są powiązane z długoterminowym dobrostanem hedonicznym?
5. Różnice interpersonalne: Które czynniki osobowościowe nasilają, a które łagodzą dynamikę dobrostanu?
6. Metodologia badań: Jakie są opóźnienia czasowe, podczas których rozwijają się zmiany w dobrostanie?

Problematyka dobrostanu psychicznego jest niezwykle ważna z punktu widzenia funkcjonowania jednostki, szczególnie w ostatnich latach. Dobrostan człowieka to już nie tylko domena zainteresowań psychologów z nurtu psychologii pozytywnej, to także kwestia szeroko rozumianej globalnej polityki w postpandemicznym świecie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała ostatnio dokumenty związane z dobrostanem: *WHO: The Geneva Charter for Well Being* z 21.12.2021 roku oraz dokument *Achieving well-being. A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach* opublikowany 6.03.2024 roku. W dokumentach tych podkreśla się rolę dobrostanu (w tym psychicznego) w tworzeniu odpornych i zrównoważonych społeczności, które są w stanie reagować na obecne i pojawiające się zagrożenia dla zdrowia, takie jak pandemia COVID -19.

### **Bibliografia**

- Czapiński J. (1994) *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Czapiński J. (2004) *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. PWN.
- Dhanabhakym M., Sarath M. (2023) Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology* Vol. 3, 1, February 2023.
- Diener (2000) Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, *American Psychologist*, 55(1):34-43.
- Erikson E. H. (1968) *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton Company.
- Gulla B., Tucholska K. (2007) *Psychologia pozytywna. Cele naukowo-ba-*



- dawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji, *Studia z psychologii w KUL*. Tom 14, Wyd. KUL 2007, s. 133–152.
- Harasim K. (2018) Determinants of psychological well-being, *Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne, Instytut Studiów Międzynarodowych i Edukacji HUMANUM*, 31 (4), s. 97-104.
- Heshmati S., Muth Ch., Roeser R.W., Smyth J., Jamalabadi H., Oravec Z. (2024) Conceptualizing psychological well-being as a dynamic process: Implications for research on mobile health interventions, *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 18, 1.
- Hupper F.A. (2009) Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, vol. 1, 2.
- Jelonkiewicz I. (2020) O psychologii pozytywnej – między światłem i cieniem, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 1, 2020, s. 12–26.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (red). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kanasz T. (2015) *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5–23.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Martin (2012)
- Morales-Rodriguez F.M., Lopez I.E., Brown T., Perez- Marmo J. M. (2020) The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Jul; 17(13): 4778.
- Niśkiewicz Z., (2016) Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka, *Studia Krytyczne*, nr 3/2016: 139–151.
- Pino M. C., Giancola M., Sannino M., D’Amico S., Palmiero M. (2024). Exploring the Relationships between Personality and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Pro-Environmental Behaviors. *Social Sciences*13: 278.
- Porczyńska-Ciszewska A., Kraczlą M. (2017) Osobowość jako czynnik determinujący dobrostan psychiczny człowieka , *Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne, Instytut Studiów Międzynarodowych i Edukacji HUMANUM*, 25 (2) 2017, s. 101–117.

- Ryff C. D. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol. 57, No. 6, 1069-1081.
- Ryff C. D. (2013) Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, *Psychotherapy and Psychosomatics*, November 19.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sonnentag, S. (2015), Dynamics of Well-Being, *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2:261-293.
- Tatarkiewicz W. (2015), O szczęściu, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321.
- Wojciechowska L. (2005) Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium pustego gniazda. *Psychologia rozwojowa*, 2005 tom 10, nr 4 s. 35-45.
- World Health Organization (2021). *Mental Health*. <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.
- World Health Organization. (2021) *WHO: The Geneva Charter for Well Being*. <https://www.who.int/publications/m/item/the-geneva-charter-for-well-being>.
- World Health Organization (2024) *Achieving well-being. A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach*. <https://www.who.int/publications/m/item/wha-76---achieving-well-being--a-global-framework-for-integrating-well-being-into-public-health-utilizing-a-health-promotion-approach>.

