18.08.2023 · Materiały edukacyjne

Ciekawy artykuł: Dobrostan psychiczny czyli słów kilka o samoakceptacji

W artykule tym chciałbym zastanowić się nad tematem dobrostanu psychicznego oraz jego rolą w życiu człowieka. Na samym początku spróbujmy zdefiniować czymże on jest. Zastanowimy się co kryje się pod tym tematem oraz jego wpływem na jednostkę oraz grupy osób. Chciałbym przywołać znane koncepcje dotyczące tego pojęcia. Zastanowimy się również nad tym czy możliwe jest jego zbadanie oraz jeżeli tak to za pomocą jakich narzędzi. Dobrostan psychiczny definiujemy jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia na który składa się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Jeżeli zauważymy, że w otoczeniu przeważają pozytywne doświadczenia, przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych przeżyć i nastrojów – wówczas możemy powiedzieć, że dobrostan psychiczny jest rzeczą, która nas dotyczy. Zwróćmy jednak uwagę, że nie jest nam on danym na stałe. Jeżeli go zdobędziemy raz nie oznacza to, że będzie on towarzyszył nam na zawsze. Jednak z drugiej strony, jeżeli w danym momencie jeżeli nie mamy go w danym momencie nie oznacza to iż nie będziemy go odczuwać w przyszłości.

Mając powyższe na uwadze bardzo ważne jest to, czy siebie szanuje i akceptuje. Czy mam na uwadze jakie są moje mocne i słabe strony oraz jakie posiadam wady i zalety. Czy umiem pogodzić się z moimi porażkami i tym czego nie potrafię. Po drugie powinniśmy uważać na rozwój osobisty. Powinniśmy pielęgnować swoje zdolności i talenty oraz podnosić swoje kompetencje. Zwróćmy również uwagę na to czy zdajemy sobie sprawę na czym mi w życiu należy oraz czy posiadam cel do którego dążę.

Następnie powinniśmy się zastanowić nad tym czy angażuje się w kształtowanie środowiska, w którym żyje. Czy tworze je tak aby spełniało moje potrzeby i oczekiwania? Równie ważną kwestią jest to, czy jestem jednostką autonomiczną. Czy w gdy w społeczeństwie panuje inny wzorzec kieruje się własnymi przekonaniami. Czy potrafię ich bronić narażając się na ostracyzm lub potępienie ze strony środowiska.

Istotnym czynnikiem mającym wpływ na dobrostan psychiczny są moje relacje z otoczeniem. To czy umiem nawiązać, podtrzymać i rozwijać więzi między ludźmi oraz czy odczuwam radość z bliskiego z nimi kontaktu. Czy doznaje w związkach interpersonalnych głębokiej zażyłości, przyjaźni, intymności i miłości.

Poczucie szczęścia uodparnia nasz system odporności, zwiększa poziom aktywności polepsza nasze zdrowie fizyczne i mentalne, powoduje wzrost zaangażowania człowieka w prace, polepsza samoocenę oraz relacje międzyludzkie.

Zastanówmy się teraz czy dobrostan psychiczny oznacza to samo co dobrobyt. Otóż te nie oznaczają tego samego chociaż pojęcia te mogą być ze sobą powiązane. Pojęcie dobrobytu w naukach społecznych cieszy się dużą popularnością, chociaż nie posiada jednej konkretnej definicji. Traktowany jest on jako swoisty potencjał ekonomiczny konsumpcji stanowi on synonim bogactwa. Do jego pomiaru zazwyczaj używa się PKB (produktu krajowego brutto) oraz PKB per capita (produkt krajowy brutto dzielony przez liczbę mieszkańców. Jednak PKB przez ekonomistów jest uznawany za miarę produkcji a nie dobrobytu. W związku z tym powstały nowe mierniki umożliwiające pomiar dobrobytu oraz porównanie go na tle innych krajów. Pomiary te są wiarygodniejsze niżli określanie dobrobytu na podstawie wysokiego lub niskiego PKB. Wśród wielu psycholożek i socjolożek zajmujących się problematyką szeroko rozumianego szczęścia wspomniane wcześniej zagadnienie zyskało spore zainteresowanie. Dzięki nim dobrobyt stał się nie tylko porównaniem dochodu pieniężnego czy poziomu konsumpcji co dobrostan ogólny, poziom życia, styl życia czy też jakość życia.

Pomiędzy dobrobytem a dobrostanem zauważamy zasadniczą różnicę. Pierwszy skupia uwagę na rzeczach materialnych natomiast drugi docenia poza materialne rzeczy takie jak zdrowie, szczęście miłość.

Zajmijmy się teraz poruszanego w artykule zagadnienia w ujęciu Dienera. Sposób analizy przez niego dobrostanu psychicznego nakazuje on traktować go jako zmienną o charakterze subiektywnym co poparte jest koniecznością uwzględnienia indywidualnych preferencji stosowanych przez badanych. Badacz proponuje strukturę subiektywnego dobrostanu, obejmujących trzy komponenty. Dwa pierwsze z nich to afektywne: pozytywny (takie jak: radość, duma) i negatywny (takie jak: zazdrość, wina), natomiast trzeci poznawczy (takie jak: praca, rodzina). Poznawcze elementy tworzą według autora konstrukt określany jako satysfakcja z życia.

Pomyślmy nad pojęciem szczęścia. Każdy przecież może definiować je inaczej. Zajmujący się tym terminem badacze utworzyli kilka odmiennych definicji. Jako definicje szczęścia wyjaśniają jako zadowolenie doświadczane w kontaktach z otoczeniem; szczególny rodzaj emocji i podsumowanie przyjemnych i nieprzyjemnych doświadczeń z przeszłości; pozytywną ocenę własnego życia jako całości; pełne i trwałe zadowolenie z życia.

Definiując pojęcie szczęścia warto wspomnieć o dwóch nurtach: hedonistycznym, i eudajmonistycznym. Pierwszy z nich nawiązuje do szkoły cyrenajskiej drugi natomiast do arystotelesowskiej definicji udanego życia. Każdy z nich odpowiada na pytanie czym jest udane i szczęśliwe życie. W podejściu hedonistycznym istotne jest czy człowiek jest zadowolony i czy daje mu ono więcej radości niż bólu. Natomiast dla Arystotelesa miarą szczęścia ma być osiągniecie tego, co warte jest starań co niezależnie od doznanych cierpień i zawodów, daje poczucie sensu życia. Ciężko jest wskazać jedną i właściwą definicję szczęścia jednak uznać możemy, że jest ono bliskoznaczne określeniu „dobrostan psychiczny”.

Najbardziej rozbudowaną teorię szczęścia zaproponował polski uczony Janusz Czapiński. Ze względu na analogie do warstw jakie posiada cebula nazwaną właśnie cebulową teorią szczęścia. składa się ona z trzech warstw. Pierwsza z nich znajdująca się najgłębiej, jest wrodzonym elementem dobrostanu psychicznego. Druga to zadowolenie z życia. Trzecia zewnętrzna warstwa obejmuje zadowolenie z poszczególnych obszarów życia, takich jak: praca, rodzina, dom, przyjaciele, dochody itp.

Każdy z nas chciały być piękny, młody i bogaty. Jak się jednak okazuje nie wszystkim zamożnym osobom towarzyszy poczucie dobrostanu. Jeżeli bylibyśmy bogaci, ale ciężko chorzy i samotni zapewne nie czulibyśmy się szczęśliwi. Pieniądze nie kupiłyby nam zdrowia, szczęścia, miłości ani szczerej sympatii innych osób. Polaków poproszono o wskazanie jak pewne wartości decydują o ich poczuciu przedmiotu naszych rozważań. Badani w czołówce umieścili zdrowie (64%), udane małżeństwo (53%), dzieci (48%), praca (31%), pieniądze znalazły się dopiero na piątym miejscu (28%).

Wydrukowano ze strony Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju "FEER" dnia 16.09.2026. Treść mogła od tego czasu ulec zmianie. Aktualna wersja: https://feer.org.pl/aktualnosci/ciekawy-artykul-dobrostan-psychiczny-czyli-slow-kilka-o-samoakceptacji