02.11.2023 · Ogólne

Dobrostan psychiczny czyli słów kilka o samoakceptacji cz. 2

Zastanówmy się teraz nad kwestią czy bogactwo poprawia byt człowieka. Na tak zadane pytanie próbował odpowiedzieć w 1974 roku Richard Esterlin. Napisał On wtedy artykuł, w którym to wykazał brak związku między szczęściem a dobrobytem materialnym. Zauważmy iż ludzie zamożni są szczęśliwi jednak dalsze bogacenie się nie oznacza wzrostu szczęścia.

Na podstawie wcześniejszych analiz można wsnuć wniosek iż „pieniądze szczęścia nie dają.” „Utrzymywanie relacji społecznych, zaspokajając naturalna potrzebę przynależności, samo w sobie przyczynia się do wzrostu poziomu dobrostanu psychicznego oraz koreluje ujemnie z odczuciami leku, zazdrości, osamotnienia i winy”.

To małżeństwo przyczynia się do jego wzrostu gdyż dzięki niemu osoby mogą pełnić określone role społeczne np. role męża, żony, rodzica. Role te wymagają odpowiedzialności, która przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości co powoduje podwyższenie samooceny. To osoby żyjące w trwałych związkach są mniej narażone na poczucie samotności. Bliskość natomiast podnosi poczucie zadowolenia z własnego życia. Nie do przecenienia są relacje z przyjaciółmi które dzięki możliwości zwierzenia się oraz zaufania do nich powodują wzrost poczucia dobrostanu psychicznego. Nie do przecenienia jest również posiadanie przyjaciół, którzy pomagają nam przecież radzić sobie z sytuacjami stresującymi i kryzysowymi.

Pomyślmy teraz nad dobrostanem w społeczeństwach konsumpcyjnych. Konsumpcjonizm jest bowiem nie tylko modny ale i wygodny. Zobaczmy jak bardzo

nastawieni jesteśmy na ciągłe bogacenie się oraz posiadanie nowych przedmiotów, gadżetów cudów techniki. Im więcej mamy tym jeszcze więcej chcemy posiadać. Socjologowie kultury podkreślają, że żyjemy teraz w czasach kultury teraźniejszości. Jej skutkami są samotność oraz obojętność ludzi wobec siebie. W konsekwencji powoduje to iż ludzie stają się samotnikami skoncentrowanymi wyłącznie na sobie. Większość nastawiona jest na nieustanne bogacenie się, przestając mieć więcej czasu dla bliskich, a to oni są przecież głównym i podstawowym źródłem dobrostanu psychicznego. Z badań wyłania się paradoks społeczeństwa konsumpcji i dobrobytu wyrażony stwierdzeniem „mieć się lepiej a czuć się gorzej". W najbliższym otoczeniu zaobserwować można również osoby będące sfrustrowane z powodu nadmiaru pracy i niezadowolenia z własnej sytuacji finansowej. Stale dowiadujemy się również o rosnącej liczbie przypadków depresji oraz wzroście przypadków samobójstw. Narażeni na to są głównie młodzi ludzie którzy z powodu niewystarczających w ich mniemaniu środków finansowych czują się gorsi.

W literaturze przedmiotu często wykorzystywany jest światowy indeks szczęścia. Wpływają na niego takie czynniki jak: subiektywny dobrostan obiektywny czyli 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). Liczymy go według wzoru: **HPI=(odczuwany dobrostan*oczekiwana długość życia/ ślad ekologiczny**.

Wskaźnik HPI jest bardzo przejrzysty, bierze pod uwagę twarde i miękkie kryteria oceny szczęścia w społeczeństwach oraz, że konsumpcjonizm, bogactwo i życie dobrami nie oznaczają szczęścia. Analiza danych pokazuje, że konsumpcjonizm bogactwo i życie dobrami nie oznaczają szczęścia. W czołówce nie znalazły się kraje skandynawskie i Stany Zjednoczone Ameryki.

Podsumowując dobrostan psychiczny nazywamy odczucie spełnienia i satysfakcji z życia oraz z niskiego poziomu stresu. Opisywana jest w następujących wymiarach:

- -samoakceptacja
- osobisty rozwój
- cel w życiu
- panowanie nad otoczeniem
- autonomia
- pozytywne relacje z innymi

Poczucie szczęścia daje i zwiększa poziom aktywności (co ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne), powoduje wzrost zaangażowania człowieka w pracę pozytywnie wpływa na samoocenę oraz relacje międzyludzkie a także udziela się innym osobą. Dobrostan nie jest tym samym co dobrobyt. Pierwszy z nich odnosi się do psychiki drugi natomiast jest domeną rzeczy finansowych.

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/dobrostan-psychiczny-czyli-slow-kilka-o-samoakceptacji-cz-2