

Dobrostan: składniki i tajniki

Byc młodym, pięknym i bogatym – tym oklepanym powiedzonkiem ludzie zbywają często pytanie, o czym marzą. Ale pytanie wcale nie jest banalne, a problemów zawartych w zdawkowej odpowiedzi – całe mnóstwo. No bo doskonale zdajemy sobie sprawę – a psychologia to tylko potwierdza – że ani młodość, ani uroda, ani bogactwo nie są warunkami koniecznymi czy wystarczającymi do szczęścia. A znowu szczęście – czy aby na pewno jest tym, do czego człowiek w swoim życiu dąży i dążyć powinien?

Od starożytności najtęższe umysły drążyły kwestię, czym jest szczęśliwe i udane życie. W dzisiejszych teoriach psychologicznych pobrzmiewają echa szkół filozoficznych – cyrenajaskiej i arystotelesowskiej. Dla zwolenników pierwszej, czyli podejścia hedonistycznego, istota sprawy sprowadzała się do tego, by życie przysparzało człowiekowi więcej radości i przyjemności niż bólu i przykrości. Dla drugich – poszukiwaczy eudajmonii – miarą szczęścia było osiąganie celów wartych starań, co daje poczucie sensu życia niezależnie od doznanych cierpień i zawodów.

Dziś nie tylko psychologia, lecz także wszelkie nauki społeczne operują pojęciem dobrostanu. Jak osiągnąć ów well-being – legendarny i pożądany? Czy radość życia jest czymś głęboko zakorzenionym w osobowości człowieka, czy też można jej się w sobie doszperać i ją udoskonalić? Dlaczego jedne społeczeństwa są szczęśliwsze od innych?

Choć z pozoru od antyku zmieniło się wszystko – język, warsztat badawczy i narzędzia pomiaru, jakimi dysponują badacze i myśliciele – to pytanie pozostaje otwarte: jak być szczęśliwym, będąc zaledwie relatywnie zdrowym, niezupełnie młodym i względnie bogatym? Bo, nie oszukujmy się, przecież w takim właśnie stanie znajduje się większość spośród nas. Zapewniamy: sprawa jest dość trudna, ale bynajmniej nie beznadziejna.

♦ Noty o autorach ♦



dr Aleksandra Cichocka
psycholog polityczny z University of Kent



dr hab. Aleksandra Cistak
dyrektor Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS



dr Katarzyna Growiec
psycholog, socjolog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



Grzegorz Gustaw
psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, coach, akredytowany konsultant Insights Discovery



Kamil Izydorczak
psycholog, doktorant na Uniwersytecie SWPS



dr Agata Jastrzębowska-Tyczkowska
Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS



dr Magdalena Kaczmarek
psycholog, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



dr Piotr Kaczmarek-Kurczak
Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie



dr Monika Kornacka
Instytut Psychologii Uniwersytetu SWPS



dr Joanna Maria Kwaśniewska
adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS



dr Anna Tylikowska
psycholog, doktor nauk humanistycznych, wykłada, bada, konsultuje, pomaga



Beata Urbańska
psycholog, doktorantka w Instytucie Psychologii PAN



dr Adrian Wójcik
prodziekan Wydziału Filozofii i Nauk Społecznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika



dr Bartosz Zalewski
psychoterapeuta, adiunkt w Katedrze Diagnostyki Psychologicznej SWPS

Dziennikarze i współpracownicy POLITYKI:



Joanna Cieśla



Katarzyna Czarnecka
redaktor wydania „Ja My Oni”



Katarzyna Kazmierowska



Violetta Krasnowska



Agnieszka Krzemińska



Joanna Podgórska



Ryszarda Socha



Agnieszka Sowa



Paweł Walewski



Ewa Wilk
redaktor naczelna „Ja My Oni”

PRESTIGE MJM PREZENTUJE
22 sierpnia 2020
PGE NARODOWY, WARSZAWA



ANDREA
BOCELLI

THE WORLD'S MOST BELOVED TENOR

BILETY:
PRESTIGEMJM.COM

www.andreabocelli.com



Od każdego biletu 4 zł na Fundację Andrei Bocellego

Prestige
MJM

PGE
NARODOWY

REGENT
WARSAW HOTEL

Radio
złote przeboje



PANI



URODA



JA MY ONI SKŁADNIKI
I TAJNIKI

8 ŻYCIE WIELOWARSTWOWE EWA WILK ♦ Dobrostan: co to oznacza, z czego się składa i czy da się nad nim pracować.

12 ARCHIPELAG DOBREGO ŻYCIA Katarzyna Growiec ♦ Światowy ranking szczęścia – czy tylko dostatek kraju wpływa na samopoczucie jego obywateli.

8

JA POLEPSZYĆ
SWÓJ STAN

30

16 REFLEKSJE NAD KREMÓWKĄ ♦ Skąd się biorą emocje i czy wszystkie zakłócają racjonalne myślenie oraz równowagę psychiczną.
Z dr. hab. Kamilem Imbirem rozmawia Ewa Wilk.

22 NIE WSZYSTKO ZŁOTO, CO W ZŁOTYCH ♦ Co pieniądze robią z życiem człowieka.
Z Dariuszem Dumą rozmawia Joanna Podgórska.

26 USPOSOBIENI DO UŚMIECHU Magdalena Kaczmarek ♦ W jakim stopniu zadowolenie z życia jest cechą wrodzoną i stałą.

30 UDRĘKA ROZTRZĄSANIA Monika Kornacka ♦ Jak wyzwolić się z gonitwy negatywnych myśli.

34 W IMIĘ OJCA Beata Urbańska ♦ Co ludziom daje wiara religijna.

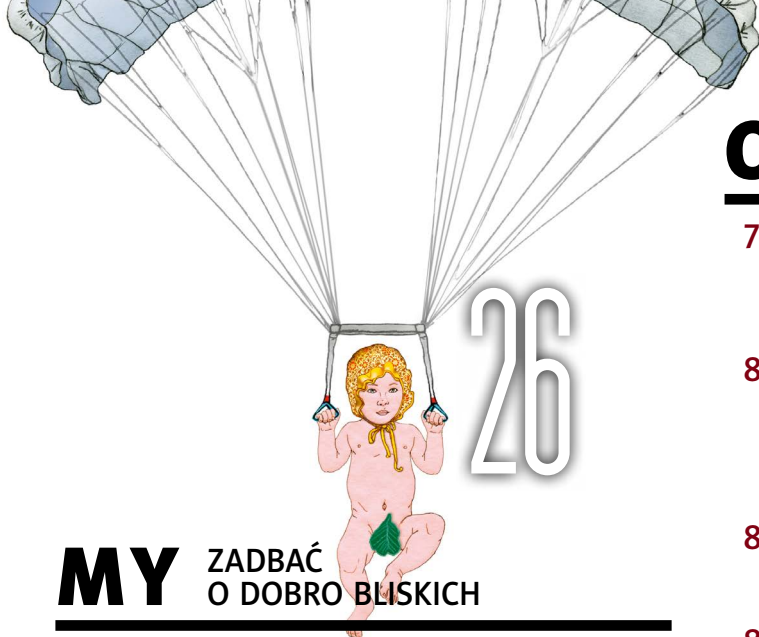
38 DOPRACOWANI Agata Jastrzębowska-Tyczkowska ♦ Kiedy zawodowy aspekt życia uszczęśliwia.

42 TWORZĘ, WIĘC JESTEM Joanna Maria Kwaśniewska ♦ Czy kreatywność przytrafia się tylko nielicznym.

46 OGLĄD WYGLĄDU Grzegorz Gustaw ♦ Dlaczego uroda, choć przynosi profity, nie jest źródłem szczęścia.

50 MIMO WSZYSTKO ♦ Jak w chorobie się nie załamać, a nawet uznać swoje życie za udane.
Z prof. dr. hab. Tadeuszem Gałkowskim rozmawia Paweł Walewski.

54 PATRZĄC W SUFIT ♦ Jak robić w życiu to, co na pewno chce się robić.
Z Łukaszem Krasoniem rozmawia Violetta Krasnowska.



MY ZADBAĆ O DOBRO BLISKICH

- 58 MIŁOSNE PERPETUUM MOBILE** Bartosz Zalewski
❖ Jak serwisować związek, który czasem musi zaszwankować.
- 62 GRZECH ZANIEDBANIA** ❖ Dlaczego dorosłych tak mało obchodzi samopoczucie dzieci.
Z Anną Krawczak rozmawia Joanna Cieśla.
- 66 CIEŃ ORIENTACJI** ❖ Co to jest stres mniejszościowy i jak rujnuje radość życia.
Z dr. hab. Wojciechem Draganem rozmawia Agnieszka Krzemińska.
- 70 BRACIA UMĘCZENI** ❖ Czego pragną zwierzęta.
Z prof. dr. hab. Andrzejem Elżanowskim rozmawia Agnieszka Sowa.
- 74 NIE CZYTAŁEŚ, NIE PRZEOCZ:** Meik Wiking, „Sztuka tworzenia wspomnień” ❖ Recenzuje Agnieszka Krzemińska.

108



POLITYKA
Poradnik
psychologiczny

ONI POPRAWIĆ ŚWIAT WOKÓŁ

- 76 ZABURZENIA PO BURZACH** Adrian Wójcik, Aleksandra Cisłak ❖ Jak zmiany klimatyczne mogą zagrozić psychice człowieka.
- 80 NIEZALEŻNOŚĆ CZY PRZYNALEŻNOŚĆ** Aleksandra Cisłak, Aleksandra Cichocka
❖ W czym pomaga, w czym przeszkadza akcesja do grup.
- 84 ŁOBUZUJ Z UMIAREM** Kamil Izydorczak
❖ Komu i kiedy popłaca nonkonformizm.
- 88 DOM DOBRY** Anna Tylikowska
❖ Jak dobrze poczuć się w swoich czterech kątach.
- 93 RZECZOZMĘCZENI** Ryszarda Socha
❖ Jak reagować na nowe trendy w stylu życia.
- 97 W POSZUKIWANIU NIESTRACONEGO CZASU** Katarzyna Kazimierowska
❖ Co robić, gdy można nic nie robić.
- 100 TWÓJ ZNÓJ** Piotr Kaczmarek-Kurczak
❖ Dlaczego współcześnie praca tak wiele osób dobija psychicznie.
- 104 GROS RZUCA GROSZ** ❖ Dlaczego Polacy zazwyczaj niechętnie pomagają innym.
Z dr. Konradem Majem rozmawia Katarzyna Kazimierowska.
- 108 OBYWATELE DWAJ** ❖ Z Jerzym i Maciejem Stuhrami rozmawia Katarzyna Czarnecka.



ŻYCIĘ WIELOW

DOBROSTAN: CO TO OZNACZA, Z CZEGO SIĘ SKŁADA I CZY DA SIĘ NAD NIM POPRACOWAĆ.

EWA WILK

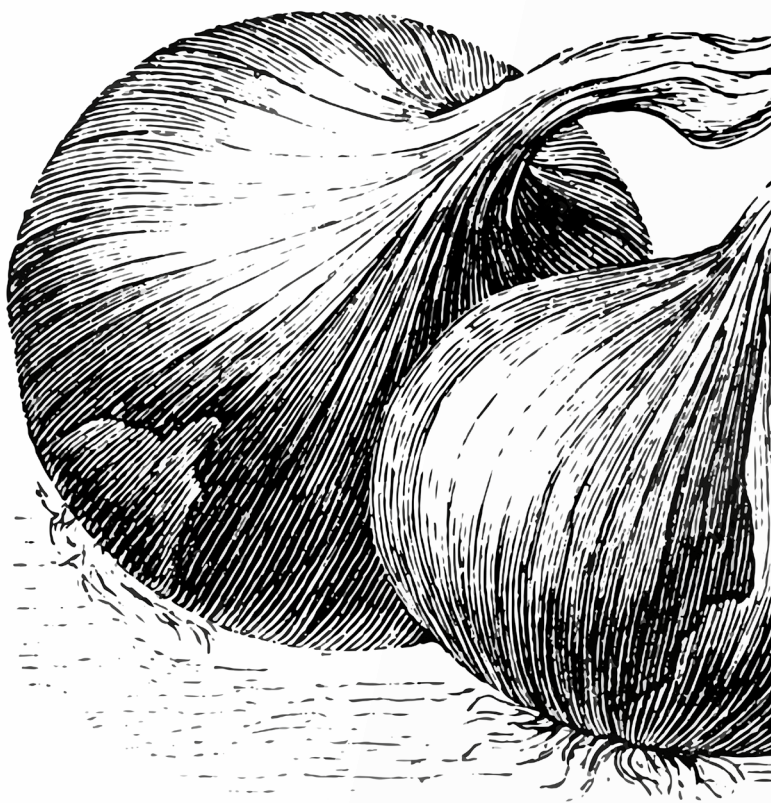
Niewiele jest w naukach społecznych terminów tak pojemnych i wieloznacznych, a jednocześnie tak powszechnie używanych, można rzec – modnych, jak dobrostan. Pojęciem dobrego bycia (bo tak należałoby dosłownie przetłumaczyć z angielskiego *well-being*) posługują się obficie psychologia, ale też antropologia, filozofia, socjologia, ekonomia, a nawet politologia. W przekonaniu, że w istocie o to właśnie w indywidualnym i społecznym życiu naszego gatunku chodzi: o osiągnięcie pewnego korzystnego stanu, by nie powiedzieć błogostanu. Nieprzypadkowo poziom dobrostanu jest dziś badany w skali globu z podziałem na regiony i kraje (s. 12). Wydaje się bowiem, że staje się on również terminem na wskroś politycznym – coraz częściej w retoryce politycznej społeczeństwom obiecuje się już nie tyle dobrobyt, ile owo generalne poczucie szczęścia.

Między szczęściem a dobrobytem

Intuicja słusznie podpowiada, że dobrostan to coś bliższego, ale jednocześnie różniącego się od przyziemnego materialnego dobrobytu, subiektywnego i ulotnego stanu szczęścia czy po prostu niezłej formy fizycznej i psychicznej. Że jego poziom wyznaczają i obiektywne, i subiektywne okoliczności. Czyli człowiek „istnieje dobrze”, bo ma warunki do godziwego życia, przy czym jego psychika jest tak skonstruowana, by czerpać z tego radość, satysfakcję i spokój, a w jego życiu zdarzenia i emocje pozytywne przeważają nad psychicznymi dołkami i złymi nastrojami, lękami, gniewami, nienawiściami.

I rzeczywiście – rozmaite naukowe definicje i teorie dobrostanu eksponują tę wieloskładnikowość. Najogólniej rzecz biorąc, opisują go jako ocenę, jaką człowiek sam przyznaje swemu życiu. Dokonuje jej i za pomocą rzeczowej analizy faktów (psychologia powiada: operacji poznawczych), jak i tego, co on sam czuje (ocena emocjonalna). W efekcie odpowiada sobie na pytanie, na ile jest swoim istnieniem usatysfakcjonowany, jest człowiekiem spełnionym.

Nurtem w psychologii, w którym dobrostan zajmuje absolutnie centralne miejsce, jest psychologia pozytyw-



ARSTWOWE



na. W odróżnieniu od tradycyjnych nurtów, zwłaszcza psychologii klinicznej, zajmuje się ona nie tylko tym, co w człowieku patologiczne, odbiegające od „normy”, słabe, ale również tym wszystkim, co jest zwyczajne i po prostu dobrze działa. Nie ogranicza się do leczenia urazów, ale pomaga ludziom rozpoznawać i umacniać ich zalety.

Między naiwnym optymizmem a poczuciem sensu

Uważany za jej ojca prof. Martin Seligman pisze: „Człowiek, który cierpi na depresję, bezsenność, doświadczył traumy czy ma problemy z odżywianiem albo przeżywa irracjonalne lęki, pragnie czegoś więcej niż tylko uwolnienia od tych dolegliwości. Osoby zubożałe, pogrążone w depresji czy nękane myślami samobójczymi pragną dużo więcej niż tylko ulgi w cierpieniu. Osoby te pragną – czasem rozpaczliwie – cnoty, celu, prawości i sensu”.

Słowem, psychologia pozytywna poszukuje w człowieku nie tyle niedostatków, które trzeba by skorygować, ile psychicznych zasobów, które pozwalają mu mierzyć się z trudami życia i żyć dalej. Przy tym nie tyle udziela złotych rad (to domena poppsychologii i tysięcy „szczęściodajnych” poradników, jakie zalegają półki księgarskie), ile próbuje zbadać, jak ludzie to robią, że osiągają dobrostan.

Dość powszechnie i błędnie utożsamia się ją ze swoistym kultem tzw. pozytywnego myślenia, zobrazowanym w 1978 r. przez Eleanor H. Porter w powieści o Pollyannie – dziewczynce tak wychowywanej przez ojca, by we wszystkich wydarzeniach, nawet w tych bolesnych i trudnych, odnajdywać coś pozytywnego. W psychologii zaś efektem Pollyanny nazywa się naiwny i szkodliwy optymizm. Ale psychologia pozytywna nie ogląda świata przez różowe okulary, nie pomija problemów egzystencjalnych i trudnych doświadczeń człowieka.

Na pytanie, czym w istocie zajmuje się ta brawurowo rozwijająca się dziedzina badań, sam Seligman odpowiedział kilka lat temu: „Kiedyś wydawało mi się, że przedmiotem psychologii pozytywnej jest szczęście, że najlepszym miernikiem szczęścia jest zadowolenie z życia, a celem psychologii pozytywnej jest zwiększenie zadowolenia z życia. Teraz uważam, że przedmiotem psychologii pozytywnej jest dobrostan, najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełnią życia), a ce- →

→ lem pozytywnej psychologii jest spotęgowanie osobistego rozkwitu. Ta teoria, którą nazywam teorią dobrostanu, mocno się różni do poprzedniej teorii, tj. teorii prawdziwego szczęścia”.

Seligman uważa, że dobrostan da się precyzyjnie zmierzyć za pomocą pięciu elementów: pozytywne emocje (P – *Positive Emotion*), zaangażowanie (E – *Engagement*), relacje (R – *Relationships*), sens życia (M – *Meaning*) oraz osiągnięcia (A – *Achievement*). Stąd też pochodzi akronim PERMA, skrót określający wymiary dobrostanu.

Z kolei Ed Diener, jeden z czołowych przedstawicieli tego nurtu, stworzył Skalę Satysfakcji z Życia (The Satisfaction with Life Scale, SWLS). Jest ona efektem porównania przez jednostkę swojej sytuacji życiowej z przyjętymi przez nią standardami. Satysfakcja z życia jest więc indywidualną oceną własnego życia i jest tym wyższa, im bardziej zgodne są oba te aspekty.

Proponowany przez Dienera (2000 r.) model dobrostanu składa się z trzech komponentów. Dwa pierwsze noszą charakter afektywny. Afekt pozytywny oznacza częstotliwość odczuwania takich emocji, jak np. radość czy dumę, negatywny zaś – takich jak np. zazdrość czy poczucie winy. Trzeci element – poznawczy – odnosi się do tego, jak człowiek ocenia takie aspekty, jak praca czy rodzina. I to właśnie Diener nazywa satysfakcją z życia.

Między łuskami cebuli

Polskim badaczem, który sumiennie, od lat zajmuje się dobrostanem, jest prof. Janusz Czapiński. To autor znanej powszechnie w naukach społecznych Cebulowej Teorii Szczęścia oraz systematycznych Diagnoz Społecznych, w których mierzy on poziom dobrostanu naszych rodaków.

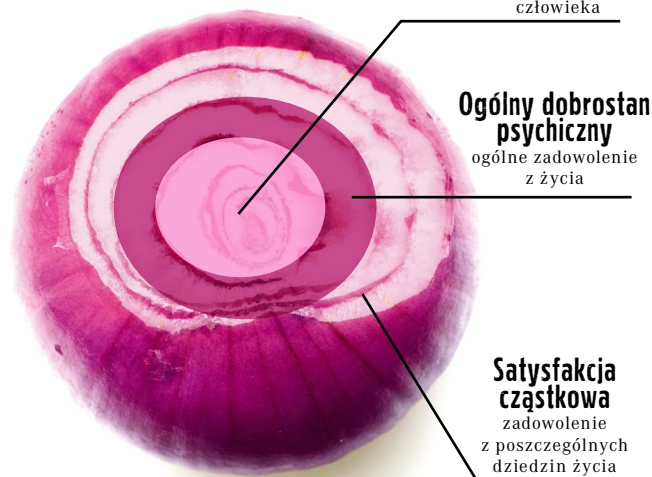
Owa „psychiczna cebula” składa się z trzech warstw. Pierwsza, niejako trzon dobrostanu, to wola życia. Jest ona, zdaniem uczonego, najbardziej stabilnym, wręcz wrodzonym elementem dobrostanu. Na warstwę drugą składa się ogólne emocjonalne zadowolenie człowieka z życia, co znajduje wyraz w wypowiedzianych przez niego sądach. Wreszcie warstwa zewnętrzna obejmuje zadowolenie z poszczególnych obszarów życia: pracy, rodziny, domu, stosunków z przyjaciółmi, no i rzecz jasna dochodów. Polacy proszeni w 2012 r. przez prof. Czapińskiego o wskazanie, co decyduje o ich poczuciu dobrostanu psychicznego, w czołówce umieszczali głównie warstwy zewnętrzne: zdrowie (64 proc.), udane małżeństwo (53 proc.), dzieci (48 proc.), satysfakcjonująca praca (31 proc.), godne pieniądze (28 proc.). Ten ranking raczej się od lat nie zmienia.

Niemniej prof. Czapiński definiuje szczęście jako pozytywną, afirmującą postawę wobec życia i źródła szczęścia upatruje przede wszystkim w predyspozycjach psychicznych człowieka, a nie w obiektywnych warunkach życia. To, co ludziom wydaje się decydować, czy są szczęśliwi, czy też nie, wcale na ich stan nie ma tak fundamentalnego wpływu. Życie może łuskać naszą wewnętrzną, psychiczną cebulę z różnych stron, ale dopóty, dopóki nie dobierze się do jej najgłębszej warstwy – woli życia – jest ciągle nieźle.

Między wczoraj a jutro

Pozostaje zatem pytanie: na ile dobrostan jest czymś stałym, przyrodzonym człowiekowi? I co może on zro-

CEBULOWA TEORIA SZCZĘŚCIA



bić, gdy los wystawia go na ciężką próbę: chorobę, rozwód, utratę pracy? Czy – by stawić temu czoła – wystarczy sięgnąć w głąb samego siebie?

Wydaje się, że psychologia udziela tu dość obiecującej odpowiedzi. Na pewno nie jest tak, że człowiek nie ma żadnego wpływu na to, jak myśli, jak się czuje, a przede wszystkim – jak sam ocenia siebie i swoje życie. Dobrostan nie jest czymś stałym. Zdobyty raz, nie musi człowiekowi towarzyszyć przez całe życie. I przeciwnie – nadkruszony nadaje się zwykle do remontu. A przed nim warto zawsze dokonać remanentu, zadając sobie kilka nieskomplikowanych pytań.

1. Jak czułam/em się wczoraj, przedwczoraj, rok temu: czy więcej było w moich emocjach stanów pozytywnych czy negatywnych? Czy były ku temu realne powody?

2. Czy szanuję i akceptuję sam/a siebie? Jakie są moje mocne i słabe strony? Czy umiem godzić się z porażkami, ale też przechodzić do porządku dziennego nad tym, że czegoś nie umiem i nigdy nie dokonam?

3. Czy potrafię wracać do dobrych chwil w życiu, konserwować je we własnej pamięci, delektować się nimi? Czy też ulegam potokom złych wspomnień, czarnych myśli i rozpamiętywaniu krzywd?

4. Czy dostrzegam swoje talenty i predyspozycje, staram się je wykorzystywać i doskonalić? Innymi słowy: czy inwestuję w swój wewnętrzny, osobisty rozwój?

5. Na czym mi w życiu zależy? Czy odnajduję sens i cel w wysiłkach, które podejmuję?

6. Czy mam dostateczną kontrolę nad tym, co się w moim życiu dzieje? Czy tworzę swoje życie, mam poczucie tzw. podmiotowego sprawstwa, czy też po prostu płynę z prądem?

7. Czy jestem samodzielnym, autonomicznym, wolnym człowiekiem? Czy kierują mną przekonania, czy też to, co ogólnie uchodzi za słuszne i właściwe? Czy potrafię stanąć w obronie wyznawanych przez siebie wartości, mimo ryzyka, że zostanę zaatakowany, wyśmiany, zignorowany?

8. Czy umiem żyć z ludźmi i wśród ludzi: kochać, przyjaźnić się, współpracować, nawiązywać i podtrzymywać znajomości, dawać innym wsparcie i przyjmować je z wdzięcznością?

9. Czy nabywając rzeczy, po prostu zaspokajam swoje materialne i estetyczne potrzeby, czy też ciągle wydaje mi się, że mam wszystkiego za mało, bo inni mają więcej, żyją bogaciej, modniej?

10. Czy potrafię żyć tym, co tu i teraz, czy też – beznadziejnie i bezcelowo – rozmyślam nad tym, co się stało (i już się nie odstanie), albo nad tym, co się stać może (ale jest niemożliwe do przewidzenia)?

Między dobrostanem a... dobrostanem

pozytywna odpowiedź na większość tych pytań na pewno oddala jedno pytanie – o to, „ile mam”. O dobrobyt. Choć cała współczesna cywilizacja pcha człowieka ku posiadaniu i gromadzeniu rzeczy, to coraz oczy-

wistszy staje się komunał: pieniądze szczęścia nie dają. A przynajmniej – nie pieniądze przede wszystkim. Nawet zimni ekonomiści, badając dobrobyt, nie ograniczają się do PKB na głowę w danym kraju, ale też biorą pod uwagę pewność zatrudnienia, opiekę zdrowotną i socjalną, stabilność cen czy też poziom wykształcenia, decydujący w dużej mierze o jakości i stylu życia. Poziom konsumpcji nawet dla nich przestał być miarą bogactwa, a więc dobrostanu społeczeństwa.

Czy warto zatem dbać o dobrostan? Ze wszech miar tak. I w sensie indywidualnym, i społecznym. Jest w nim bowiem coś z perpetuum mobile, z samonapędzającego się koła. Poczucie dobrostanu daje człowiekowi energię, pobudza jego aktywność i kreatywność, sprzyja zaangażowaniu w pracę. Ma ewidentny dobry wpływ na układ immunologiczny, sprzyja rekonwalescencji po operacjach czy ciężkich chorobach. Poprawia ocenę świata i samoocenę. Skłania do bogatszych relacji z innymi ludźmi, wzmacnia gotowość do pomagania innym. Udziela się innym osobom. Czy trzeba więcej, by wzrósł ogólny poziom dobrostanu w całym społeczeństwie? Czy trzeba więcej, by rósł jego dobrobyt?

Nic zatem dziwnego, że w dobrostanie właśnie pokłada tyle nadziei i psychologia, i ekonomia, i zarządzanie itd. Dzięki tej na pozór mglistej kategorii wiemy dużo więcej o człowieku i ludzkości.

I mamy trochę więcej nadziei na przyszłość.

EWA WILK

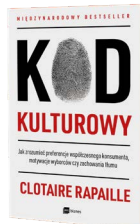
PROMOCJA

WARTO WIEDZIEĆ & WARTO PRZECZYTAĆ



Brené Brown
**ODWAGA
W PRZYWÓDZTWIE**
358 stron
oprawa miękka
cena 49,90 zł
wyd. MT Biznes
www.mtbiznes.pl

Brené Brown to autorka bestsellerów, która od ponad 20 lat bada emocje i doświadczenia. Jej wystąpienie na konferencji TED obejrzało ponad 35 mln ludzi. Brown wyodrębniła cztery kompetencje autentycznego lidera, które pozwalają zbudować środowisko pracy sprzyjające poczuciu przynależności i twórczej swobody wśród pracowników. W tej książce udowadnia, że każdy może stać się lepszym przywódcą, o ile nauczy się właściwie korzystać ze swoich zasobów empatii, zdolności do budowania więzi czy odwagi.



Clotaire Rapaille
**KOD
KULTUROWY**
367 stron
oprawa miękka
cena 54,90 zł
wyd. MT Biznes
www.mtbiznes.pl

Co różni ludzi na całym świecie? Co takiego sprawia, że wybieramy jakiś styl życia i kupujemy takie, a nie inne produkty? Odpowiedzią na te pytania jest kod kulturowy, który delikatnie, acz stanowczo popycha nas w kierunkach, w których poruszamy się na co dzień. Clotaire Rapaille, badacz kultur i ekspert rynku, doradca większości firm z listy Forbes 100, złamał system kodujący nasze zachowania. Jego książka to lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie zrozumieć preferencje współczesnego konsumenta, motywacje wyborców czy psychologię tłumy.



Tiffani Bova
IQ WZROSTU
385 stron
oprawa miękka
cena 56,90 zł
wyd. MT Biznes
www.mtbiznes.pl

Wzrost powinien być zawsze podstawowym zagadnieniem, o którym myślą nie tylko biznesowi przywódcy. Ale w jaki sposób podejmować właściwe decyzje we właściwym czasie, by wybrać właściwą ścieżkę rozwoju? Tiffani Bova przedstawia 10 ścieżek wzrostu i opowieści o tym, co się sprawdza, jakie czyhają na nas pułapki i jakie kolejne kroki należy poczynić, by móc dokonać analizy swoich przedsięwzięć rozwojowych i stać się zdolnym do przeprowadzenia siebie, swojej firmy, działu lub zespołu przez nawet najtrudniejsze zawirowania.



Suhas Kshirsagar
**NATURALNY
RYTM DOBOWY**
304 strony
oprawa miękka
cena 46,90 zł
wyd. Laurum
www.laurum.pl

Z coraz liczniejszych badań nad chronobiologią wynika, że organizm ludzki jest niezwykle wrażliwy na wahania rytmu biologicznego. Dlatego jeśli zaczniesz działać w zgodzie z naturalnym rytmem swojego organizmu, zamiast z nim walczyć, możesz stworzyć nowy, zdrowy harmonogram swojego dnia. Dzięki temu pozbędziesz się toksyn, odzyskasz dobry sen, lepsze zdrowie i zmienisz swoje życie. Doktor Kshirsagar, specjalista medycyny ajurwedyjskiej, podpowiada, jak wykorzystać rozkład dnia, aby wzmocnić swój rytm okołodobowy i cieszyć się większą energią.

Archipelag dobrego życia

KATARZYNA GROWIEC

Światowy ranking
szczęścia – czy tylko
dostatek kraju wpływa
na samopoczucie
jego obywateli.

Konstanty Ildefons Gałczyński pisał: „A ty mnie na wyspy szczęśliwe zawięź,/wiatrem łagodnym włosy jak kwiaty rozwiej, zacałuj,/ty mnie ukołysz i uśpij, snem muzycznym zasyp, otumań,/we śnie na wyspach szczęśliwych nie przebudź ze snu”. Poeta ubrał w słowa żywą od czasów co najmniej mitologii greckiej nadzieję naszego gatunku, że istnieje miejsce, gdzie ludzie są szczęśliwi. W sensie dosłownym szczęście z geografią połączyła Organizacja Narodów Zjednoczonych, która od 2012 r. wydaje The World Happiness Report o poczuciu szczęścia w poszczególnych krajach świata. Piszą go najznamienitsi psychologowie, jak np. Edward E. Diener, i ekonomiści, jak Jeffrey D. Sachs czy Richard Easterlin. Tworzą swoistą mapę szczęścia na świecie. Śledzą, które społeczeństwa stają się coraz szczęśliwsze, coraz bardziej nieszczęśliwe lub podzielone i zróżnicowane pod względem dobrostanu psychicznego. Raport poddaje też analizie przyczyny, dla których zajmują określone miejsca w rankin-





gu. Najnowszy – z 2019 r. – analizuje sytuację w 156 krajach. Dane potrzebne do przeprowadzenia analiz są zbierane przez Instytut Gallupa.

Najczęściej stosowana obecnie w psychologii definicja dobrostanu psychicznego (ang. *subjective well-being*) mówi o tym, że jest to poznawcza i emocjonalna ocena własnego życia. Dobrostan psychiczny dzieli się na trzy składowe: poczucie szczęścia (ang. *happiness*), satysfakcję z życia (ang. *life satisfaction*) oraz pozytywny afekt (ang. *ecopositive afft*). Czasami do określenia dobrostanu stosowana jest też miara pokazująca przewagę odczuwanych emocji pozytywnych nad negatywnymi. Przyjmuje się, że poczucie szczęścia i pozytywny afekt (oraz przewaga afektu pozytywnego nad negatywnym) zawierają emocjonalną ocenę własnego życia, a satysfakcja z życia to ocena poznawcza.

Aby zmierzyć poziom dobrostanu w danym kraju, Gallup korzysta z trzech sposobów: **Poznawczej oceny własnego życia** (ang. *Cantril life ladder*). Osobom badanym zadaje następujące pytanie: Wyobraź sobie drabinę ze szczeblami od 0 na samym dole do 10 na samej górze. Załóżmy, że góra tej drabiny oznacza najlepsze życie, jakie możesz mieć, a dół – najgorsze. Jak uważasz, na jakim szczeblu tej drabiny obecnie się znajdujesz? Zakładając, że im wyżej, tym lepiej czujesz się w swoim życiu, a im niżej – tym gorzej.

Z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych w latach 2008–11 wynika, że ponad 70 proc. badanych wybrało odpowiedzi od 6 w górę. 10 proc. zdecydowało się na wybór dziesiątki. Taki sam odsetek respondentów – na wartości najniższe od 0 do 4.

- **Emocjonalnej oceny własnego życia.** To tzw. skala emocji pozytywnych. Osoby badane pytane są: Czy śmiałaś/eś się wczoraj dużo? Czy czułaś/eś się wczoraj często radosna/y? Czy czułaś/eś się wczoraj często szczęśliwa/y?
- **Skali emocji negatywnych.** Respondenci pytani są: Czy przez znaczną część wczorajszego dnia byłaś/eś zmartwiona/y? Czy przez znaczną część wczorajszego dnia byłaś/eś smutna/y? Czy przez znaczną część wczorajszego dnia czułaś/eś złość?

Dlaczego Finowie

Jeśli podzieli się świat na 10 regionów, okazuje się, że najbardziej zadowoleni ze swojego życia są (w kolejności) mieszkańcy Ameryki Północnej i Oceanii, Europy Zachodniej, Ameryki Łacińskiej i Karaibów, Europy Środkowej i Wschodniej, krajów Commonwealthu, Azji Wschodniej, Azji Południowo-Wschodniej, Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej, Afryki Subsaharyjskiej, Azji Południowej.

Eksperti zbadali również, w których regionach świata występują znaczne różnice w poziomach oceny własnego życia. Najsilniejsze stwierdzono w: Ameryce Łacińskiej, Afryce Subsaharyjskiej, na Bliskim Wschodzie i w Afryce Północnej. Najmniejsze zaś w: Europie Zachodniej, Ameryce Północnej i Oceanii oraz Azji Południowej.

Najlepiej oceniają swoje życie według ONZ, i jest to drugi rok z rzędu, Finowie. Wynik taki raczej nie dziwi. Według innych metodologii tworzenia rankingów jakości życia, jak OECD Better Life Index czy Happy Planet Index, kraje nordyckie zajmują bowiem zawsze najwyższe pozycje. Co najwyżej zmienia się ich kolejność w rankingu.

Dlaczego Finowie są tak zadowoleni ze swojego życia? Amerykański nauczyciel Timothy D. Walker przyjechał za swoją żoną Finką do jej ojczyzny. Gdy wyjeżdżał z USA, był na granicy wypalenia zawodowego. Pracując jako nauczyciel w Finlandii, przedefiniował swój zawód. Refleksje zawarł w książce: „Fińskie dzieci uczą się najlepiej. Co możemy zrobić, by nasze dzieci były szczęśliwsze, wierzyły w siebie i lubiły szkołę?”. Czego zatem sam się nauczył? Jeden drobny przykład: wolniejsze tempo życia i przerwy w pracy (na rozmowę z innymi nauczycielami, na lunch, na poczytanie gazety) pomagają, a nie szkodzą w utrzymaniu pasji do zawodu i spontaniczności. To samo zauważył u swoich uczniów. Dzięki regularnym długim przerwom między lekcjami, na zabawę na świeżym powietrzu czy na krótką gimnastykę podczas lekcji w sali uczniowie potrafili lepiej skupić się na zajęciach i czuli się bardziej odprężeni. Walker uważa, że zgodnie z koncepcją pulsowania, opisaną przez dziennikarkę Brigid Schulte w książce „*Overwhelmed* [Przytłoczeni]”, przeskakowanie między pracą a odpoczynkiem pomaga Finom – młodym i dorosłym – uniknąć przepracowania i znaleźć sens w tym, co robią.



© GETTY IMAGES (2)

NAJSZCZĘŚLIWSZE kraje świata według World Happiness Report 2019.

Wyniki na skali *Cantril life ladder*; badani odpowiadali na pytanie: Wyobraź sobie drabinę ze szczeblami od 0 na samym dole do 10 na samej górze. Założmy, że góra tej drabiny oznacza najlepsze życie, jakie możesz mieć, a dół – najgorsze. Jak uważasz, na jakim szczeblu tej drabiny obecnie się znajdujesz? Zakładając, że im wyżej, tym lepiej czujesz się w swoim życiu, a im niżej – tym gorzej.):

- 1 Finlandia
- 2 Dania
- 3 Norwegia
- 4 Islandia
- 5 Holandia
- 6 Szwajcaria
- 7 Szwecja
- 8 Nowa Zelandia
- 9 Kanada
- 10 Austria
- 11 Australia
- 12 Kostaryka
- 13 Izrael
- 14 Luksemburg
- 15 Wielka Brytania
- 16 Irlandia
- 17 Niemcy
- 18 Belgia
- 19 Stany Zjednoczone
- 20 Czechy

NAJBARDZIEJ NIESZCZĘŚLIWE kraje świata według World Happiness Report 2019

(wyniki na *Cantril life ladder*):

- 136 Uganda
- 137 Egipt
- 138 Zambia
- 139 Togo
- 140 Indie
- 141 Liberia
- 142 Komory
- 143 Madagaskar
- 144 Lesotho
- 145 Burundi
- 146 Zimbabwe
- 147 Haiti
- 148 Botswana
- 149 Syria
- 150 Malawi
- 151 Jemen
- 152 Rwanda
- 153 Tanzania
- 154 Afganistan
- 155 Republika Środkowoafrykańska
- 156 Sudan Południowy

Ile na głowę

Finlandia oczywiście należy do krajów bogatych, ale nie jest pierwszą ekonomiczną potęgą świata. Na ile zatem dobrostan psychiczny jest powiązany z dostatkami danego społeczeństwa, wyrażanym najczęściej za pomocą PKB per capita – produktu krajowego brutto na osobę? Amerykański psycholog Ed Diener, autor fundamentalnych odkryć na temat dobrostanu psychicznego, stwierdził w swoich analizach, że ten związek jest jednak bardzo silny. To samo zauważył amerykański politolog Ronald Inglehart, kierujący największym badaniem socjologicznym na świecie – World Values Survey – i niemiecki socjolog Hans-Dieter Klingemann. Widać to również w World Happiness Report z 2019 r.

PKB na osobę w 10 najszczęśliwszych krajach rankingu jest 22 razy większe niż w 10 najbardziej nieszczęśliwych. Różnica między tymi krajami według wspomnianej skali *Cantril life ladder* wynosi aż 4,16. Za tę rozbieżność w pierwszej kolejności odpowiada właśnie poziom PKB, a w dalszej kolejności takie wyróżniane przez badaczy czynniki, jak wsparcie społeczne, spodziewana długość życia w zdrowiu, postrzegana wolność wyboru w swoim życiu, a nawet to, jak obywatele widzą skalę korupcji w kraju.

Z obliczeń Ingleharta i współpracowników wynika ponadto, że chociaż poziom dobrobytu społeczeństwa ma związek ze średnim poziomem dobrostanu psychicznego ludzi w danym społeczeństwie, to zależność ta jest silniejsza tam, gdzie nie przekracza on około 15 tys. dol. na osobę rocznie. Gdy jest wyższy, ta zależność słabnie, choć wciąż jest dodatnia. Do tego samego wniosku co Inglehart doszedł australijski psycholog, specjalizujący się w badaniach nad szczęściem, Robert Cummins. Według jego ustaleń w Australii „dobrostan psychiczny ludzi rośnie aż do dochodu brutto gospodarstwa domowego w wysokości 91–120 tys. dol. australijskich; wyższy poziom dochodów nie powoduje już systematycznego wzrostu zadowolenia”. I na tym w zasadzie kończą się zgodne z potocznymi wyobrażeniami wyniki dotyczące relacji między dobrostanem a dobrobytem. Im dalej, tym bowiem więcej pytań i wątpliwości.

Pozytywnie na co dzień

Autorzy World Happiness Report 2019 twierdzą, że do wyjaśnienia poziomu dobrostanu psychicznego warto włączyć wspomniane już zmienne, pytając respondentów: Czy gdybyś miał kłopoty, jest ktoś z rodziny lub przyjaciel, kto zawsze ci pomoże? (wsparcie społeczne). Czy jesteś zadowolony/a z tego, ile masz swobody w decydowaniu o swoim życiu? (wolność). Badają też szczodrość obywateli w przeznaczaniu pieniędzy na cele charytatywne (szczodrość) czy postrzeganie stopnia korupcji w kraju. Badacze umieścili powyższe zmienne (i PKB per capita) w modelu statystycznym, który miał pokazać, czy są one odpowiedzialne za średnią ocenę życia dla danego kraju (mierzoną za pomocą *Cantril life ladder*).

Okazało się, że wszystkie one są odpowiedzialne za tę ocenę. Gdy do analiz statystycznych dodatkowo włączono dwie zmienne: średnie dla danego kraju wyniki na skali emocji pozytywnych i negatywnych, okazało się, że tylko emocje pozytywne mają związek z dobrostanem psychicznym (dodatni oczywiście). Natomiast średni dla danego kraju poziom emocji negatywnych nie miał związku z oceną życia.

Jest to odbicie prawidłowości dotyczącej jednostek, która mówi, że dla pozytywnej oceny własnego życia większe znaczenie ma doświadczanie pozytywnego afektu (przez spontaniczne doświadczanie pozytywnych emocji na co dzień) niż redukowanie negatywnego (przez unikanie nieprzyjemnych sytuacji czy zaprzeczanie trudnym emocjom).

Od ustalonego przez autorów Raportu wzorca odbiegają tylko kraje Azji Wschodniej i Ameryki Łacińskiej. W tych pierwszych (np. Japonia, Korea) średni poziom dobrostanu psychicznego jest niższy, niż wynika z modelu statystycznego. Badacze uważają, że może to wynikać z różnic międzykulturowych w stylu odpowiadania na pytania dotyczące oceny własnego życia, które są bardziej powściągliwe w kulturach kolektywistycznych niż indywidualistycznych. Z kolei w krajach Ameryki Łacińskiej (np. Kostaryka, Kolumbia) średnie oceny dobrostanu psychicznego na poziomie kraju są wyższe niż przewidywania badaczy. Jest to prawdopodobnie spowodowane m.in. silnymi relacjami rodzinnymi, które są charakterystyczne dla tego regionu świata.

A ta akurat zależność nie dotyczy jedynie krajów Ameryki Łacińskiej, ale jest uniwersalna. Zostało to wykazane w artykule opublikowanym przeze mnie w czasopiśmie naukowym „Social Networks” w 2018 r., napisanym wraz z ekonomistami: Jakubem Growcem i Bogumiłem Kamińskim ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Silne relacje rodzinne mogą nadrobić niedostatki materialne społeczeństw i prowadzić do tego, że będą one miały podobne poziomy dobrostanu psychicznego jak społeczeństwa zamożniejsze od nich, ale pozbawione silnych relacji rodzinnych.