

DOBROSTAN PSYCHICZNY I JEGO ZNACZENIE W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Urszula Walczak

*PUNO, Wydział Nauk Społecznych, Zakład Nauk o Zdrowiu,
240 King Street, London W6 0RF*

Wprowadzenie

Współczesny człowiek żyjąc w świecie nieustannych zmian oraz konfrontując się z rzeczywistością w wielu jej sferach, doświadcza różnorodnych stanów w obszarze zdrowia, dobrostanu i jakości życia. Na skutek zachodzącej w społeczeństwach i gospodarkach globalizacji, przemian społeczno-ustrojowych, świat staje się coraz bardziej homogeniczny, w wyniku czego człowiek narażony jest na utratę poczucia odrębności, szczęścia, życiowej satysfakcji, a nawet zdrowia. W konsekwencji, doprowadzić to może do wyalienowania jednostki, jej samotności lub skoncentrowaniu wyłącznie na własnej osobie. Istotną staje się zatem troska o zdrowie rozumiane jako dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, odnoszący się do sprawności prowadzenia produktywnego życia.

Dobrostan psychiczny

Uznawany za:

- efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się: wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej [5]
- osobowościowy, opisywany w sześciu obszarach:
 1. samoakceptacja,
 2. osobisty rozwój,
 3. cel w życiu,
 4. panowanie nad otoczeniem,
 5. autonomia,
 6. pozytywne relacje z innymi [3]

Czynniki wpływające na dobrostan psychiczny:

- demograficzne (np. wiek, miejsce zamieszkania),
- charakterologiczne (np. cechy, umiejętności społeczne),
- środowiskowe (np. religia, czas wolny).



źródło: „Reality” by Yadelis Gomez

Dobrostan fizyczny - zdrowie

to podstawowy wskaźnik jakości życia, który charakteryzuje kondycję zdrowotną jednostki czy grupy społecznej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uważa, że zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz jest to również stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego [8].

Traktowany jako dobre samopoczucie osoby, która zna swój potencjał oraz rozumie emocje. Jednocześnie odporna jest na stres, dba o swoje ciało, ma poczucie celu, więzi i przynależności do społeczności.

Zdrowie w społecznym wymiarze:

- zdolność uczestniczenia jednostki w życiu społecznym na różnym poziomie jego integracji [6].
- zdolność do samoregulacji organizmu. To proces, który wynika z konieczności zaspokajania potrzeb [2].

Subiektywna koncepcja zdrowia

- osobiste doznanie zdarzenia psychicznego, fizycznego i społecznego, ale w takim zakresie, w jakim kształtują one samopoczucie jednostki [4].
- zdrowie to subiektywne poczucie sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej oraz prawidłowe relacje między tymi trzema parametrami [1].

Trójczynnikowa struktura subiektywnego dobrostanu:

1. komponenty afektywne:
 - pozytywny (np.: radość, dumą),
 - negatywny (np.: zazdrość, wina),
2. komponent poznawczy (np.: praca, rodzina)[7]

Szczęście to jedyna rzecz,
która się mnoży, jeśli się ją
dzieli.

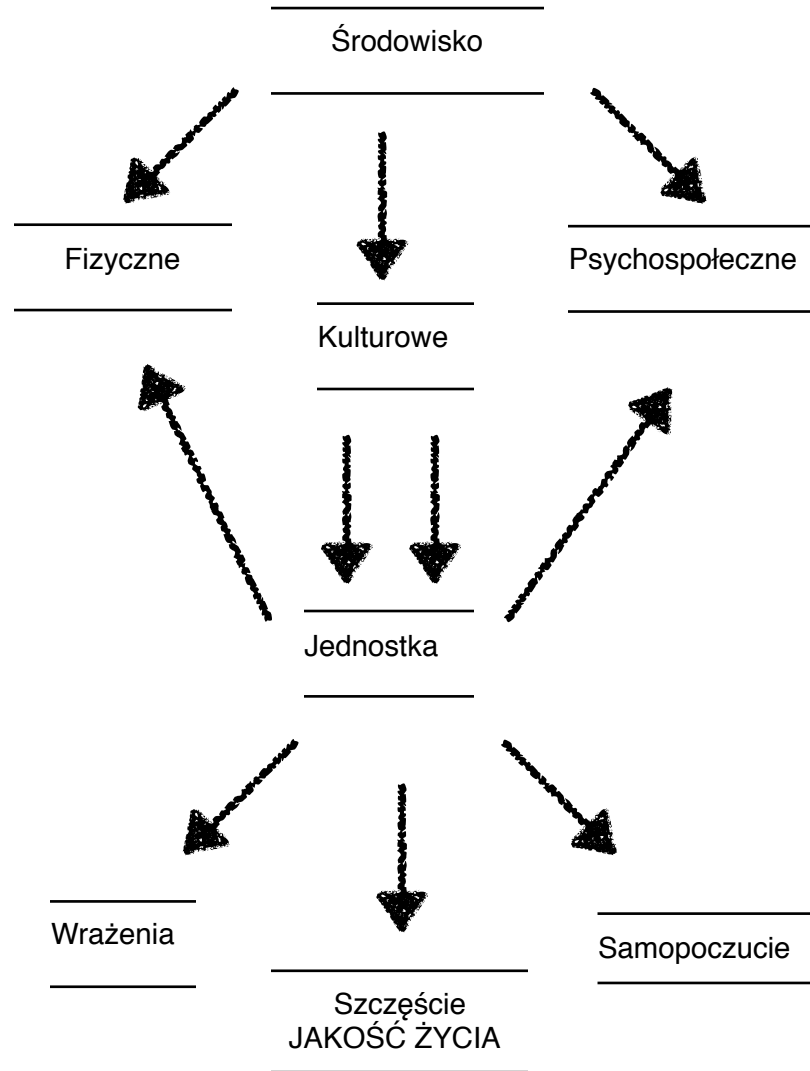
Albert Schweitzer



źródło: pinterest

Optymizm życiowy:

- wzmacnia spostrzeganie samego siebie,
- kształtuje wysoką samoocenę i stosunek do innych ludzi,
- motywuje do podejmowania inicjatyw,
- decyduje o własnej skuteczności,
- sprzyja redukcji napięcia i stresu,
- umożliwia radzenie sobie z trudnościami,
- uruchamia adaptacyjne strategie skoncentrowane na emocjach.



Jakość życia - L. Nordenfelt

dobrostan uzyskiwany w zakresie trzech typów doświadczeń:

1. czerpanych z wrażeń odbieranych z otoczenia,
2. przeżywanych emocji pozytywnych,
3. odczuwanych przez człowieka nastrojów.

- stan przeżyciowy,
- integracja wielu elementów: zadowolenie z życia i samopoczucie z tym związanego czyli dobrostanu oraz sprawności funkcjonalnej utożsamianej z działaniem

Zakończenie

Poczucie dobrostanu jak i optymizm życiowy stanowią nieodłączne elementy życia każdego człowieka. Wysokie poczucie dobrostanu w sposób pozytywny wpływa na relacje z innymi ludźmi, pracę zawodową oraz na ogólny stan zdrowia. Odgrywa istotną rolę w życiu współczesnego człowieka, gdyż nadaje znaczenie osobistej percepcji świata oraz odczuwania sensu istnienia. W dobie współczesnej globalizacji, kryzysów, czy konfliktów istotną staje się zatem refleksja nad własnym życiem oraz poczuciem sprawczości i spełnienia.

Bibliografia:

1. Aleksandrowicz, J. (1988). Sumienie ekologiczne. Warszawa: Wyd. PWN.
2. Bowling, A. (1999). Research, methods in health. Investigating health and health service. Buckingham: Open University Press.
3. Cieślińska, J. (2013). Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych, „Studia Edukacyjne”, 27, 95–112.
4. Hunt, S. M. (1988). Subjective health indicators and health promotion., Health Promotion International, 3, 23-24.
5. Kasperek-Golimowska, E. (2012). Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji. „Studia Edukacyjne”, 19, 179–213.
6. Parsons, T. (1969). Struktura społeczna a osobowość, tłum. M. Tabian. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
7. Pilarska, A. (2012). Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
8. Woynarowska, B. (2008). Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Warszawa: PWN, 24-25.

źródło: opracowanie własne na podstawie Kowalik, S. *Jakość życia psychicznego*, (w:) Derbis R.(red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*, Częstochowa 2000, Wyższa Szkoła Pedagogiczna.

kontakt:
Urszula Walczak
urszula.walczak@puno.ac.uk