

Konспекты do wykładu pt. „Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej oraz neurobiologii i redukcji stresu” podczas Konferencji „Dobrostan – wyłącz stres w relacjach” w Akademii Nauk Stosowanych Collegium Balticum, 12.03.2025 r.

Prelegent i opracowanie konspektów: Dorota Kościukiewicz-Markowska

www.pracowniadobrostanu.pl

KONSPEKT 1:

DOBROBYT A DOBROSTAN

Dobrobyt to stabilny **stan materialny**, który osiągamy dzięki np. stabilnej pracy i odpowiednim zarobkom.

Dobrostan to natomiast dynamiczny **stan umysłu**, który wymaga świadomej pracy nad sobą, pielęgnowania relacji, emocji i osobistego rozwoju.

Mając **dobrobyt**, czyli stabilny stan materialny – można nie czuć się szczęśliwym, jeśli brakuje wewnętrznej satysfakcji, relacji czy sensu w życiu. Z kolei, posiadając **dobrostan** – wewnętrzny spokój, spełnienie i poczucie sensu – nawet w braku pełnej stabilności materialnej, można doświadczać prawdziwego szczęścia. Dobrobyt nie zawsze prowadzi do poczucia szczęścia, za to dobrostan zdecydowanie tak.

Przyjrzyjmy się obu tym ujęciom:

Dobrobyt:

Dobrobyt jest terminem, który najczęściej odnosi się do materialnych i ekonomicznych aspektów życia jednostki lub społeczeństwa. Oznacza ogólny stan zadowolenia, dobrobytu ekonomicznego, zaspokojenia podstawowych potrzeb (jak mieszkanie, jedzenie, opieka zdrowotna, edukacja) oraz dostęp do zasobów, które umożliwiają komfortowe życie. Dobrobyt może być także rozumiany jako stan, w którym jednostka posiada odpowiednie zasoby finansowe, materialne, społeczne i zdrowotne, by czuć się bezpieczna i zaspokojona w codziennym życiu. Dobrobyt ma wpływ na naszą zdolność do kultywowania dobrostanu, ponieważ dostęp do zasobów może wspierać psychiczne i emocjonalne aspekty dobrostanu, **nie musi jednak automatycznie przekładać się na zadowolenie emocjonalne.**

Cechy dobrobytu:

- **Materialny:** obejmuje zasoby finansowe, dobra materialne (np. dom, samochód).
- **Spółeczny:** dostęp do opieki zdrowotnej, edukacji, infrastruktury.
- **Ekonomiczny:** stabilność finansowa, dochód, zatrudnienie.

W skrócie – dobrobyt jest bardziej związany z zaspokojeniem **zewnętrznych potrzeb** jednostki. Jest to stan, który można mierzyć w kategoriach zasobów, dóbr materialnych i usług dostępnych dla jednostki.

Dobrostan:

Dobrostan odnosi się do **psychicznego i emocjonalnego** stanu jednostki i jest bardziej subiektywnym, wewnętrznym doświadczeniem. Dotyczy poczucia zadowolenia, satysfakcji z życia, spełnienia, poczucia sensu, jakości relacji interpersonalnych oraz harmonii wewnętrznej. Dobrostan nie jest tylko efektem zewnętrznych warunków, ale także **wynikiem wewnętrznej równowagi** i zdolności do radzenia sobie z trudnościami. Z tego powodu dobrostan może być doświadczany w różnych kontekstach, nawet w trudnych warunkach życiowych, o ile osoba czuje się spełniona i zadowolona z własnego życia.

Cechy dobrostanu:

- **Psychiczny i emocjonalny:** obejmuje szczęście, zadowolenie z życia, emocje pozytywne, poczucie sensu.
- **Subiektywny:** zależy od indywidualnego poczucia szczęścia, nie jest łatwy do zmierzenia w kategoriach materialnych.
- **Równowaga wewnętrzna:** umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, zarządzanie stresem, zdrowie psychiczne.

W skrócie – dobrostan to bardziej **wewnętrzna jakość życia**: poczucie, że życie jest wartościowe, ma sens, a także umiejętność bycia w zgodzie ze sobą.

Kluczowe różnice:

- **Dobrobyt** jest **związany z zewnętrznymi warunkami życia** – materialnymi zasobami, warunkami zdrowotnymi i społecznymi. Jest bardziej obiektywny i mierzalny.
- **Dobrostan** jest **subiektywnym doświadczeniem** jednostki. Oznacza poczucie szczęścia, spełnienia i satysfakcji z życia, które można osiągnąć niezależnie od zewnętrznych zasobów, choć często jest zależne od nich w pewnym stopniu.

Mówiąc najprościej:

- **Dobrobyt** odpowiada na pytanie: "Czy mam to, co potrzebuję do wygodnego życia?"
- **Dobrostan** odpowiada na pytanie: "Czy czuję się szczęśliwy, spełniony i w zgodzie z sobą?"

Ktoś, kto osiągnął **dobrobyt** (np. wysokie dochody), **może nadal doświadczać pustki emocjonalnej**, a ktoś, kto osiągnął **dobrostan**, nawet żyjąc w prostszych bytowo warunkach – **czuje się spełniony i szczęśliwy**.

Autor: Dorota Kościukiewicz-Markowska

www.pracowniadobrostanu.pl
