

Od czego zależy szczęście?



Adelina Naglik
psycholog w Domu Pomocy Społecznej

5

Od zarania dziejów wielcy myśliciele tego świata zastanawiali się nad tym, jak być szczęśliwym i wieść dobre życie. Wiedzieli, że na dobrostan jednostki wpływa kompilacja czynników zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Dziś wiemy, które z nich mają największe znaczenie w osiągnięciu stanu szczęścia.

DOCHÓD

Nie ulega wątpliwości, że ludziom bogatym żyje się łatwiej i wygodniej – mają lepsze mieszkanie, środki transportu, wykształcenie, sposoby spędzania czasu wolnego, lepszy dostęp do leczenia – co daje w rezultacie lepsze zdrowie, a nawet lepsze zdrowie psychiczne i bardziej zintegrowaną osobowość (ponieważ mogą sobie pozwolić na terapię) oraz wyższe poczucie własnej wartości, wynikające z szacunku, jakim darzy się ludzi bogatych. Bogaci są zdrowsi, częściowo dzięki lepszemu dostępowi do leczenia, lecz także wskutek doceniania zdrowych zachowań.

Jednak „pieniądze szczęścia nie dają”, jak mówi popularne porzekadło – bogaci są niekoniecznie szczęśliwsi od ludzi mniej zamożnych, bo dochód ma słaby wpływ na subiektywne poczucie szczęścia

jednostki. Wyjątek stanowią ludzie bardzo ubodzy. Fakt ten możemy wytłumaczyć tym, że „pieniądze mają większe znaczenie dla jakości życia wtedy, gdy się je wydaje na żywność, mieszkanie i artykuły pierwszej potrzeby, niż wtedy, gdy

są wydawane na większe samochody, dzieła sztuki, antyki i biżuterię”.

Ludzie materialistycznie nastawieni do życia, lubiący posiadać różne rzeczy są mniej szczęśliwi niż inni. Może to wynikać z tego, że tak naprawdę ludzie ci dążą do



osiągnięcia celów niematerialnych np. samorealizacji czy sensu życia i są rozczarowani, kiedy za pomocą kupionych przedmiotów nie udaje im się ich osiągnąć.

Mimo to, wielu ludzi uzależnia swoje poczucie szczęścia od posiadania dużych pieniędzy. Niektórzy biorą udział w loteriach pieniężnych, licząc na sporą wygraną. Uważają, że mając większy dom, lepszy samochód będą na pewno szczęśliwi. Jak jest naprawdę? Odpowiedź na to pytanie możemy znaleźć analizując przypadek młodej, bezrobotnej kobiety, która wygrała znaczną sumę w Brytyjskiej Loterii Narodowej. Kupiła sobie samochód, nie zrażając się faktem, że nie posiada prawa jazdy. Wydała także sporą sumę na ubrania, których było tak dużo, iż musiała je zdeponować w magazynie. Czy jej życie stało się przez to szczęśliwsze? Jak możemy się domyślić – kobieta ta nadal pozostawała bez pracy, a jej życie było tak samo mało satysfakcjonujące jak przed wygraną. Ogólnie można przyjąć, że po początkowej radości wygrana ma niewielki wpływ na subiektywne poczucie szczęścia. Niektórzy wygrywający mogą doświadczyć poważnego kryzysu życiowego. Tak było w przypadku grupy Brytyjczyków, z których 70% rzuciło pracę, tracąc tym samym źródło satysfakcji i kontakty z kolegami.

MAŁŻEŃSTWO

Małżeństwo jest ściśle powiązane z poczuciem szczęścia i dobrostanem człowieka. Ludzie, którzy pozostają w związku małżeńskim lub żyją ze sobą, są przeciętnie szczęśliwsi i odznaczają się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym niż osoby, które żyją samotnie, nigdy nie zawarły małżeństwa albo są owdowiałe, rozwiedzione lub w separacji. Ponadto, osoby kohabitujące są mniej szczęśliwe niż te, które żyją samotnie. Pary



w „luźnych” związkach są kilka razy bardziej narażone na rozstanie w porównaniu z parami małżeńskimi. Mimo to, małżeństwo jest związkiem stanowiącym największe źródło konfliktów. Najlepszymi okresami dającymi satysfakcję małżeńską są fazy miesiąca miodowego i pustego gniazda, natomiast najgorszymi te, w których są dzieci poniżej 5 roku życia i nastolatki. Potomstwo jest źródłem stresu dla rodziców, ale jak pokazują inne badania przynosi też sporo radości.

Jeśli chodzi o długość trwania związku to największe szanse na długie życie razem mają pary małżeńskie religijne i takie, które wspólnie przyjemnie spędzają czas wolny.

Pary małżeńskie mają lepsze zdrowie niż pary nie związane przysięgą kościelną. Małżonkowie dbają o siebie wzajemnie, mniej palą i piją, lepiej się odżywiają oraz stosują do zaleceń lekarskich. Ponadto mężczyźni rzadziej chorują na depresję.

ZATRUDNIENIE

Osoby posiadające pracę, w przeciwieństwie do tych niezatrudnionych są szczęśliwsze. Status zatrudnienia wpływa m.in. na pozytywny afekt, satysfakcję, poczucie własnej wartości, apatię, zadowole-

nie z sytuacji finansowej, zdrowia i warunków mieszkaniowych. Bezrobotni zaś często są znudzeni, nie wiedzą, co zrobić z nadmiarem wolnego czasu. Zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne, jest gorsze a śmiertelność wyższa. Ponadto wyższe są u nich wskaźniki depresji, samobójstw i alkoholizmu.

Pozostawanie bez zatrudnienia ma bardziej destrukcyjny wpływ, jeśli małe jest wsparcie społeczne rodziny bezrobotnego. W swoich badaniach Cobb i Kasl (1977) stwierdzili u osób nie posiadających wspierającego współmałżonka więcej przypadków zachorowań na artretyzm lub podwyższony poziom cholesterolu.

Emeryci, mimo tego iż nie pracują, nie są nieszczęśliwi. Na ogół osoby pozostające na emeryturze są nawet szczęśliwsze niż te, które pracują. Dzieje się tak, gdy przeszli na nią dobrowolnie, mają dobre zdrowie, nie doznali dużego spadku dochodów i realizują swoje zainteresowania.

CZAS WOLNY

Dowiedziano, że przynależność do określonej klasy społecznej ma wpływ na preferowany sposób spędzania czasu wolnego. Osoby należące do klasy robotniczej częściej oglądają telewizję, natomiast



te z klasy średniej wolą aktywność fizyczną. Jak się okazuje, to w jaki sposób ludzie spędzają czas wolny od pracy koreluje z odczuwanym nastrojem i poczuciem szczęścia.

Czas wolny daje więcej zadowolenia wtedy, gdy trzeba się nieco zmobilizować, wykorzystać swoje zdolności i gdy coś się dzięki temu osiąga. Pewnie dlatego ludzie spędzający dużo czasu na oglądaniu telewizji są mniej szczęśliwi. Natomiast źródłem wielkiej satysfakcji i radości jest praca dobrowolna i charytatywna. Jeśli chodzi o samopoczucie, Steptoe, Kimbell i Basford (1996) stwierdzili, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych powodowało zmniejszenie depresji i lęku przez kilka godzin po wykonaniu treningu.

Bezrobotni mało ćwiczą, oglądają dużo telewizji, więcej piją i spędzają dużo czasu z kolegami. Ich mała aktywność w czasie wolnym wyjaśnia ich niskie poczucie szczęścia. Jak zwiększyć ich mobilizację i sprawić, by byli szczęśliwsi? Okazuje się, że osobom niepracującym wystarczy zapewnić trening sportowy i możliwość korzystania z obiektów sportowych. Takie rozwiązanie przynosi bardzo pozytywne efekty.

RELIGIA

Widoczny jest wyraźny związek między religijnością a poczuciem

sensu i celu życia. Osoby religijne są szczęśliwsze od niewierzących, a praktykujące od niepraktykujących. Ponadto członkowie kościołów cieszą się lepszym zdrowiem od ateistów – bardziej dbają o swoją kondycję fizyczną i żyją dłużej.

Przynależność do wspólnoty kościelnej najbardziej służy osobom starszym, samotnym, będącym na emeryturze lub o słabym zdrowiu.

WYDARZENIA ŻYCIOWE I AKTYWNOŚCI

W jednym z badań pytano ludzi o to, co sprawia im radość. Osoby badane najczęściej wymieniały: kontakty z przyjaciółmi, jedzenie, picie, seks oraz doświadczenie sukcesu. Przebywanie z przyjaciółmi znacznie poprawia nastrój. Nasze samopoczucie jest lepsze w towarzystwie przyjaciół niż gdy jesteśmy z rodziną czy sami. Ponadto poczucie szczęścia koreluje z liczbą przyjaciół, częstością spotykania się z nimi, chodzeniem na przyjęcia i tańce oraz przynależnością do zespołów i klubów. Ten wpływ interakcji społecznych jest większy w przypadku ekstrawertyków i częściowo wyjaśnia ich poczucie szczęścia.

Przebywanie w otwartych przestrzeniach takich jak morze, lasy, łąki, góry a nawet oglądanie filmów przedstawiających takie krajobra-

zy ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

KOMPETENCJE I CECHY OSOBISTE

Atrakcyjność fizyczna – zwłaszcza w przypadku młodych kobiet – prowadzi do większego poczucia szczęścia. U mężczyzn z poczuciem szczęścia jest z kolei związany wzrost – im osoba wyższa tym szczęśliwsza. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że cechy te przyczyniają się do zwiększenia popularności u płci przeciwnej, nauczycieli i pracodawców, co z kolei stanowi źródło awansu zawodowego i społecznego.

Umiejętności społeczne takie jak np. łatwość nawiązywania relacji czy asertywność powodują, że ekstrawertycy są szczęśliwsi od introwertyków. Poczucie szczęścia jest także związane ze skłonnością do współpracy, zdolnościami przywódczymi i umiejętnościami w zakresie relacji z płcią przeciwną. Posiadanie takich umiejętności prowadzi do satysfakcjonujących relacji z innymi. Osoby niekompetentne społecznie często są odrzucane i izolowane, mają trudności w znalezieniu towarzystwa i wsparcia społecznego. Są samotne, często przygnębione.

Szczęśliwie, na wiele z warunkujących szczęście czynników mamy wpływ. Nie jest zależne od nas czy jesteśmy wysocy czy niscy, ale już sposób spędzania wolnego czasu, otaczanie się bliskimi ludźmi czy rozwijanie swoich kompetencji społecznych jest jak najbardziej w naszym zasięgu.

Artykuł opracowano na podstawie książki „Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka” pod redakcją naukową Janusza Czapińskiego, wydaną w 2004 r. przez Wydawnictwo Naukowe PWN SA.