

Maciej Górny

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Subiektywny dobrostan – zmiany poziomu zadowolenia z życia wraz z wiekiem

1. Wstęp

Szczęście, dobrostan, zadowolenie z życia, subiektywny dobrostan, jakość życia, psychologiczny dobrostan – wszystkie te pojęcia w literaturze socjologicznej, ekonomicznej, psychologicznej, politologicznej używane są niejednokrotnie w bardzo różnych kontekstach. W oparciu o współistniejące, nakładające się na siebie koncepcje tworzone są coraz to nowe definicje, jak i sposoby pomiaru. Tworzy to bardzo zróżnicowany aparat pojęciowy, jak i daje potencjalną możliwość ich implementacji w zróżnicowanych przestrzeniach polityk państwa. Ich celem jest stworzenie nowej formy oceny skuteczności działań rządzących, co Justina Fischer podsumowała następująco: „Zamiast spytać czy polityka A lub polityka B pobudza wzrost gospodarczy czy nie, można spytać czy sprzyja ona zdrowiu ludzi, zmniejszeniu przestępczości, zwiększeniu spójności społecznej, czy zwiększa dobrostan ludzi” (Fischer 2009, s. 1). Powstało wiele definicji i modeli do takiego opisu i są one konstytuowane zróżnicowanymi czynnikami. Przypomina to próby definiowania szczęścia, które Władysław Tarkiewicz podsumował jako niewykonalne, gdyż dla każdego będzie to coś innego. Z punktu widzenia dobrego samopoczucia dla poszczególnych jednostek istotne są inne kwestie, jednak z pełnym przekonaniem można

stwierdzić, że jest to połączenie czynników: psychicznych, psychologicznych, społecznych, duchowych, intelektualnych i ekonomicznych (Taylor 2018).

Zgodnie z przyjętymi normami ktoś może cieszyć się dobrym zdrowiem, dużym majątkiem, szczęśliwym życiem rodzinnym i dostępem do wszystkich dóbr materialnych, a jednocześnie być nieszczęśliwym. Na pytanie brzmiące: „Czy jesteś teraz szczęśliwy?” w sposób pozytywny odpowiedzieć może osoba w ciągu alkoholowym, która dopiero napiła się wódki, a w sposób negatywny osoba posiadająca kapitał, ale go nie afirmująca – nie czująca zadowolenia z takiego stanu rzeczy (Mirski 2009, s. 172). Takie badanie miałoby niewielki sens w badaniach o charakterze globalnym i dla użytku tzw. policymaking.

Wśród determinantów dobrostanu badacze koncentrują się głównie na czynnikach socjo-demograficznych, ekonomicznych. Panuje szeroka zgoda co do założenia, że wiek, stan cywilny, zdrowie, wiara/religijność, miejsce zamieszkania (miasto/wieś), relacje społeczne są kluczowe dla zadowolenia z życia. W odniesieniu do płci, wykształcenia i poglądów politycznych w wynikach badań jednak widać już rozbieżności (Portela, Neira, Salinas-Jimenez 2013, s. 496; Bojic 2019, s. 781). Celem niniejszego artykułu będzie omówienie zmian poziomu zadowolenia z życia wraz z wiekiem.

2. Dobrostan – ujęcie teoretyczne

Porządkując podejmowane zagadnienie z teoretycznego punktu widzenia należy wskazać, że liczne badania potwierdzają, że dobrostan jest zjawiskiem złożonym, w ramach którego uwzględnić należy:

- dobrostan eudajmonistyczny – odnosi się do poczucia celu i sensu w życiu,

- dobrostan hedonistyczny – dotyczy oceny poziomu szczęścia, rozumianego jako przyjemności, pozytywne doznania i wynikające z nich zadowolenie z życia, przy jednoczesnym braku negatywnych afektów (Ilska, Kołodziej-Zaleska 2017, s. 157),
- dobrostan wartościujący/krytyczny (*evaluative wellbeing*) – część badaczy wyróżnia jako osobną kategorię również dobrostan oceniający, który dotyczy całościowej oceny naszego życia. Wydaje się to zasadne z punktu widzenia polityki państwa, gdyż z całą pewnością satysfakcja z podejmowanych w przeszłości decyzji i przekonanie o tym, że „nie zmarnowało się życia” wpływa na nasze samopoczucie (por. Steptoe, Deaton, Stone 2014; Miret, Cabalero, Olaya, et al. 2017).

Skupiając się jednak na dwóch pierwszych – dominujących kategoriach – najczęściej określa się kolejno, jako psychologiczny dobrostan (PWB – ang. *psychological well-being*) i subiektywny dobrostan (SWB – ang. *subjective well-being*). Niejednokrotnie synonimicznie używany jest z pojęciem „szczęścia” (Ambrecht, Andresson 2019; Yuen, Greene, Chu 2013, s. 238).

Jest to uproszczenie, gdyż SWB zawiera wiele elementów niehedonistycznych, ale ze względu na brak ich ostrego wyróżnienia, przyjmuje się najczęściej taką właśnie perspektywę (Heintzelman 2018; Vittersø 2013). Zdarza się również używanie pojęcia subiektywnego dobrostanu, jako kategorii nadrzędnej względem dobrostanu hedonistycznego, eudajmonii (Step-toe, Deaton, Stone 2014; Dolan, Metcalfe 2012). Z tego powodu badacze często tworzą koncepcje wychodzące poza ramy SWB, PWB, dobrostanu hedonistycznego, dobrostanu eudajmonistycznego, gdyż nie stanowią one ściśle określonych, zamkniętych kategorii. Przykładem może być teoria szczęścia autentycznego, w której Martin Seligman zaproponował nastę-

pujące budulcowe szczęścia: „przyjemność i pozytywne emocje, zaangażowanie (*flow*) oraz poczucie sensu” (Ilska, Kołodziej-Zaleska 2017, s. 159).

Wszystko to tworzy swoisty zamęt metodologiczny, który znajduje swój wyraz w następujących tezach:

- SWB i PWB stanowią odrębne płaszczyzny badań, gdyż ten pierwszy bada wyłącznie poziom szczęścia i przyjemnego życia, a drugi potencjał i życiowe aspiracje;
- SWB i PWB są wyłącznie różnymi perspektywami w ramach tej samej koncepcji (wspólnie tworzą całość zjawiska dobrostanu), zatem są sobie bliższe niż dalsze – w skrócie uzupełniają się, stąd należy skupić się na ich podobieństwach.

Z uwagi na powyższe badacze w składzie: Fang Fang Cheng, Yiming Jing, Adele Hayes, Jeong Min Lee, podjęli się próby określenia prawdziwości wyżej wymienionych poglądów. Badania, w oparciu o model dwuskładnikowy (ang. *bi-factor model*) (zob. Chen, Jing, Hayes, Lee 2012) na reprezentatywnej grupie, doprowadziły do następujących wniosków popierających oba spojrzenia na kwestie dobrostanu:

- Gdy badamy dobrostan w ujęciu całościowym (globalnym) ujawnia się koncepcyjne powiązanie PWB i SWB. Oznacza to, że w przypadku badania zjawiska dobrostanu jako całości, są one sobie bliższe niż dalsze.
- Gdy badamy dobrostan za pomocą wyłącznie wybranych składników PWB lub SWB, to składniki te mają relację o innej mocy predykcyjnej z każdym z wymiarów tego zjawiska. Np. aspiracje i życiowe cele będą silniej związane z PWB niż SWB (Chen, Jing, Hayes, Lee 2012).

W odniesieniu do wszystkich powyższych ustaleń, autor używać będzie w swych dalszych rozważaniach pojęcia subiektywnego dobrostanu jako kategorii nadrzędnej, gdyż w kontekście *policymaking* taka praktyka jest najczęstsza i uzasadniona skalą badań.

3. Subiektywny dobrostan a polityki państwa

Debata nad nieskutecznością PKB jako miernika rozwoju społecznego wydaje się być już zakończona. Nie wyklucza to badań w ramach ekonomii szczęścia, której celem jest próba odpowiedzi na pytanie, w jakim stopniu wskaźniki ekonomiczne, takie jak PKB *per capita*, czy dynamika PKB wpływają na zadowolenie z życia obywateli poszczególnych państw w skali makro. Jakość i zadowolenie z życia wydają się być słusniejszą miarą oceny skuteczności realizowanych przez państwo polityk. Fakt ten został dostrzeżony zarówno przez badaczy, jak i rządy na całym świecie. Przykładami mogą być:

- Wielka Brytania – Urząd Statystyczny Wielkiej Brytanii (*Office for National Statistics*) podjął się w 2010 roku stworzenia i badań nad dobrobytem narodowym. Efektem tych prac, w kontekście subiektywnego dobrostanu, było dodanie do kwestionariusza spisu powszechnego (*Annual Population Survey*) czterech pytań dotyczących zadowolenia z życia, pozytywnych i negatywnych doznań, odczuwanego szczęścia oraz sensu w życiu. Brzmiały one następująco:
 - „Jak bardzo jesteś obecnie zadowolony ze swojego życia?”
 - „Jak bardzo szczęśliwy (-a) byłeś/byłaś wczoraj?”
 - „Jak bardzo byłeś(-aś) wczoraj zatroskany(-a) czy zestresowany(-a)?”

- „W jakim stopniu czujesz, że rzeczy, które robisz w życiu są wartościowe?” (cyt. za: Gierańczyk, Leszczyńska 2019).

Ze względu na umieszczenie wyżej wymienionych pytań w kwestionariuszu spisu powszechnego, możliwe jest określenie poziomu szczęścia poszczególnych grup społecznych i determinantów tego stanu (Gierańczyk, Leszczyńska 2019, s. 64-65).

- Nowa Zelandia – w maju 2019 roku premier Jacinda Ardern przedstawiła przygotowany przez jej rząd project budżetu następującymi słowami: „We said that we would be a government that did things differently, and for this budget we have done just that (. . .) Today we have laid the foundation for not just one wellbeing budget, but a different approach for government decision-making altogether” (cyt. za: Arden 2019). Słowa te wynikają z faktu, iż wiele decyzji budżetowych było warunkowanych determinantami subiektywnego dobrostanu.
- Zjednoczone Emiraty Arabskie – w 2016 roku powołano ministra stanu do spraw szczęścia i dobrobytu, jednocześnie uruchomiono Narodowy Program dla Szczęścia i Dobrobytu (*National Programme for Happiness and Well-Being*) po to, by do 2021 roku znaleźć się w pierwszej piątce najszczęśliwszych państw świata według *World Happiness Index* (ranking prowadzony jest przez Instytut Ziemi Uniwersytetu Columbia, na zlecenie Organizacji Narodów Zjednoczonych) (The United Arab Emirates Government 2019).
- Organizacja Narodów Zjednoczonych, Unia Europejska, Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju – subiektywny dobrostan uwzględniany jest w prowadzonych przez te organizacje statystykach (Kopycka, Petelewicz 2019, s. 34).

Informacje na temat tego w jaki sposób określone formy alokacji zasobów wpływają na szczęście poszczególnych grup społecznych, wydaje się być kolejnym etapem rozwoju polityk w państwach rozwiniętych. Można stwierdzić, że państwo zdolne jest do redystrybucji szczęścia poprzez określone działania redystrybucyjne.

4. Subiektywny dobrostan a wiek

Wzrost średniej długości życia ludzkiego wiąże się z licznymi wyzwaniami społecznymi i ekonomicznymi. Jest to proces skomplikowany, w ramach którego trzeba rozróżnić pojęcie „starzenia się” i „jakości starzenia się”, gdyż należy zastanawiać się nie tylko nad długością życia, ale również nad tym w jaki sposób przeżyć ten dodatkowy czas w dobrym samopoczuciu. W ramach debaty nad tą problematyką badacze wskazują na znaczenie wykorzystywania odporności, jako środka służącego wsparciu zadowolenia z życia. Przygotowanie na to, że przyszłość może przynieść ograniczenia wpływające na komfort życia, stanowić może pewną barierę przed gwałtownym obniżeniem subiektywnego dobrostanu. Oznacza to zaangażowanie państwa w psychologiczne budowanie odporności seniorów wobec spadków ich funkcjonalności (Cosco, Howe, Brayne 2017, s. 581-583). Jest to wyzwanie dla całego świata, gdyż badania udowadniają, że subiektywny i psychologiczny dobrostan są powiązane ze zdrowiem, gdyż zmniejszają prawdopodobieństwo chorób fizycznych, tym samym wydłużając długość życia (Helliwell 2011, s. 289, Steptoe, Deaton, Stone 2014, s. 1-2).

Powyższe stoi w kontrze do poglądu wyrażanego często w ramach psychologii pozytywnej, iż poziom zadowolenia z życia jest płaski przez całe życie, czy też że spada liniowo. Okazuje się, że w społeczeństwach rozwiniętych najniższy poziom zadowolenia z życia osiągamy w połowie naszego życia. Badania, które prowadzono w 2008 roku w oparciu o dane Gallup

World Poll, pokazały, że w państwach o niskim PKB faktycznie zadowolenie z życia obniżało się wraz z wiekiem, zaś w tych o najwyższym na świecie, krzywa subiektywnego dobrostanu przybiera kształt litery U. Oznacza to, że polityka państwa może stanowić swoisty bufor przed negatywnymi skutkami starzenia się, gdyż najniższy poziom zadowolenia z życia wypada w wieku 40-50 lat. Podobne wyniki notuje się również w Wielkiej Brytanii, jak i państwach kontynentalnej Europy (Blanchflower, Oswald 2017, s. 17-19; Steptoe, Deaton Stone, 2014, s. 2). W literaturze zjawisko to określane jest jako *midlife low* i utożsamiane jest często z tak zwanym „kryzysem wieku średniego”. Jednakowoż trzeba nadmienić, że przez lata trwały spory co do istnienia takiej zależności. Jedno jednak jest pewne – nie ma aktualnie udokumentowanego wytłumaczenia zjawiska *midlife low* (Blanchflower, Oswald 2017, s. 10-11).

Warto odwołać się również do państw słabiej rozwiniętych gospodarczo. W ich przypadku subiektywny dobrostan obywateli, badany w oparciu o drabinę Cantrilla, faktycznie wraz z wiekiem zmniejsza się, bądź przyjmuje charakter liniowy tj. przez całe życie praktycznie nie ulega zmianie. Jednocześnie w ich przypadku bardzo często wykazują mniejszy poziom stresu, złości w każdym wieku przy gwałtownym wzroście poziomu wykazywanego bólu w okresie starości. Pokazuje to różnice pomiędzy hedonistycznym i eudajmonistycznym wymiarem dobrostanu (Steptoe, Deaton, Stone 2014, s. 3).

Istnieje również teoria odwróconego kształtu U w kontekście subiektywnego dobrostanu. W 2005 roku Daniel Mroczek wraz z Avronem Spiro dokonali analizy danych z *Veterans Affairs Normative Ageing Study* dotyczących mężczyzn pomiędzy 40 a 85 rokiem życia (zob. Mroczek, Spiro 2005). Wyniki ukazały krzywą mającą kształt odwróconej litery U – zadowolenie z życia rosło, by osiągnąć szczyt w 65 roku życia, a następnie

stopniowo spada. Wykazano również, że w rok przed śmiercią poziom zadowolenia z życia gwałtownie się obniża. Podobne wyniki uzyskał Richard Easterlin w 2006 roku, gdy poddał analizie dane z *United States General Social Surveys* z lat 1973-1994, które dotyczyły osób w wieku od 18 do 89 lat (Easterlin 2006). Rok później powtórzył te badania wraz z Onniczą Sawangfą (Easterlin, Sawangfa 2007), dokonując regresji poziomu szczęścia z uwzględnieniem zróżnicowanych socjo-demograficznych zmiennych kontrolnych. Tutaj również badacze uzyskali nieco odwrócony kształt litery U, jednak różnice były na tyle znikome, że uznali iż poziom szczęścia był stosunkowo stały w czasie. Wydaje się, że ogromny wpływ na wyniki badań ma „efekt kohorty”, który odnosi się do odczuć respondentów ze względu na czas i miejsce ich urodzenia. Z pewnością inaczej swoje aktualne zadowolenie z życia oceniać będzie osoba, która przeżyła wielki kryzys i wojny światowe, niż ktoś kto całe życie cieszył się pokojem i dobrobytem.

Należy uznać, że powyższe teorie mają charakter spekulacyjny, gdyż ze względu na zróżnicowane metodologie, grupę badawczą, wyodrębnione kohorty, czy zmienne kontrolne brakuje prawdziwie empirycznych dowodów na ich prawdziwość (Ulloa et al. 2013, s. 16-23).

5. Zakończenie

Nie sposób niestety jednoznacznie stwierdzić jaki dokładnie kształt przyjmuje krzywa naszego życiowego szczęścia. Jednak można z pełnym przekonaniem przyznać, że grupa seniorów jest jedyną wśród której widać istotną korelację pomiędzy subiektywnym dobrostanem, a wysokością PKB. Im państwo jest bogatsze (wydatki rządowe wynikają między innymi z zakładanego wzrostu gospodarczego), tym lepszej jakości infrastrukturę, jak i usługi z zakresu polityki zdrowotnej i socjalnej może zaoferować obywatelom. To również zwiększony poziom bezpieczeństwa i mo-

bilności. Oznacza to, że odpowiednia redystrybucja pieniędzy i inwestycje infrastrukturalne mogą odwracać negatywne skutki wieku. Wraz z pojawianiem się coraz to nowych instrumentów w ramach polityki ekonomicznej i społecznej, warto zastanowić się w jaki sposób budować odporność seniorów, ale i w jaki sposób umożliwić im szczęśliwe gospodarowanie czasem. Czas jest w końcu najważniejszym zasobem, którym dysponuje każdy z nas. Jak udowadniają badania, system opieki społecznej wpływa na to w jaki sposób dysponujemy czasem wolnym, jednocześnie przekładając się na poziom naszego zadowolenia z życia (Lahat, Sened 2019, s. 12). W państwach rozwiniętych należy więc postulować zainteresowanie się badaniami nad subiektywnym dobrostanem jako wyznacznika skuteczności poszczególnych polityk.

Bibliografia:

Literatura:

- Ambrecht J., Andersson T. D., *The event experience, hedonic and eudaimonic satisfaction and subjective well-being among sport event participants*, Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19407963.2019.169534>, 02.02.2020
- Ardern J. Unveils New Zealand's 'wellbeing' budget (2019), AlJazeera, <https://www.aljazeera.com/news/2019/05/ardern-unveils-zealand-wellbeing-budget-190530062646522.html>, 04.02.2020
- Blanchflower D., Oswald A. (2017), *Do Humans Suffer a Psychological Low in Midlife? Two Approaches (With and Without Controls) in Seven Data Sets*, IZA Discussion Papers, No. 10958, Institute of Labor Economics (IZA), Bonn, <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/170942/1/dp10958.pdf>, 23.03.2020
- Bojic L. (2019), *Social connections and wellbeing*, <http://media.ljubisabojic.com/2019/06/Social-Connections-and-Wellbeing.pdf>, 02.02.2020
- Chen F. F., Jing Y., Hayes A., Lee J. M. (2012), *Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being*, Journal Of Happiness Studies, nr 3, <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-012-9367-x>, 03.02.2020
- Cosco T. D., Howe K., Brayne C. (2017), *Healthy ageing, resilience and wellbeing*, Epidemiology and Psychiatric Sciences nr 26
- Deci, E. L., Ryan R. M. (2000), *The 'what' and 'why' of goal pursuits:*

- Human needs and the self-determination of behaviour*, Psychological Inquiry nr 11
- Dolan P., Metcalfe R. (2012), *Measuring Subjective Wellbeing: Recommendations on Measures for use by National Governments*, Journal of Social Policy, nr 41
- Easterlin R. A. (2006), *Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography*, Journal of Economic Psychology nr 27
- Easterlin R. A., Sawangfa O. (2007), *Happiness and domain satisfaction: theory and evidence*, <http://ftp.iza.org/dp2584.pdf>, 27.03.2020
- Fischer AV J. (2009), *Subjective Well-Being as Welfare Measure: Concepts and Methodology*, OECD Paris, https://mpra.ub.uni-muenchen.de/16619/1/MPRA_paper_16619.pdf, 28.01.2020
- Gierańczyk W., Leszczyńska M. (2019), *Ujęcie szczęścia w wielowymiarowych badaniach jakości życia*, The Polish Statistician, nr 64
- Heintzelman S. J. (2018), *Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life*. In E. Diener, Š. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*, UT: DEF Publishers, Salt Lake City
- Helliwell F. John (2011), *How can subjective well-being be improved?*, https://www.researchgate.net/publication/233401595_How_Can_Subjective_Well-being_Be_Improved, 23.03.2020
- Ilska M., Kołodziej-Zaleska A. (2018), *Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w sytuacjach kryzysów normatywnych i nienormatywnych*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej w Gliwicach, Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej, Seria: Organizacja i Zarządzanie, nr 123
- Kopycka K., Petelewicz M. (2019), *Zróżnicowanie subiektywnego dobrostanu w krajach Europy środkowo-wschodniej*, Przegląd Politologiczny

nr 2

- Lahat L., Sened I. (2019), *Time and well-being, an institutional, comparative perspective: Is it time to explore the idea of a time policy?*, Journal of European Social Policy, nr 3
- Miret, M., Caballero, F.F., Olaya, B. et al. (2017), *Association of experienced and evaluative well-being with health in nine countries with different income levels: a cross-sectional study*. Global Health nr 13
- Mirski A. (2009), *Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna*, Państwo i Społeczeństwo, nr 2
- Mroczek D. K., Spiro A. (2005), *Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study*, Journal of Personality and Social Psychology nr 1
- Portela M., Neira I., Salinas-Jiménez del M. (2013), *Social capital and subjective wellbeing in Europe: A new approach on social capital*, Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement, Springer, nr 2
- Stephoe A., Deaton A., Stone A. A. (2014), *Subjective wellbeing, health, and ageing*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4339610/>, 03.02.2020
- Swift H. J., Vauclair C. M., Abrams D., Bratt C., Marques S., Lima M. L., *Revisiting the Paradox of Well-being: The Importance of National Context*, *The Journals of Gerontology: Series B*, Volume 69, Issue 6, <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/69/6/920/546906>, 05.02.2020
- Taylor M. (2018), *What does wellbeing actually mean?*, <https://www.wellbeingpeople.com/2018/07/20/what-does-wellbeing-actually-mean/>, 02.02.2020
- The United Arab Emirates' Government (2019), *Hap-*

- piness*, <https://government.ae/en/about-the-uae/the-uae-government/government-of-future/happiness>, 05.02.2020
- Ulloa López B. F., B., Møller V., Souza-Poza A. (2013), *How does subjective well-being evolve with age? A literature review*, Population Ageing, nr 3
- Waterman A.S. (1993), *Two conceptions of happiness. Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*, Journal of Personality and Social Psychology, nr 4
- Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings, and optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*, American Psychological Association, <https://psycnet.apa.org/record/2012-24003-003>, 05.02.2020