



Co-funded by
the European Union

Międzynarodowe szkolenie dla edukatorów osób dorosłych na temat fenomenu dobrostanu (Działanie 3)

Koncepcja dobrostanu w życiu człowieka.


**„Życiowy dobrostan dla zapracowanych. Rola doradcy edukacyjno-rozwojowego”
nr 2023-2-PL01-KA210-ADU-000174442**



CELE

Wprowadzenie do teorii dobrego samopoczucia życiowego, psycho-fizycznej kondycji współczesnego człowieka, równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

- **Poszerzenie wiedzy na temat zajwiska dobrostanu**
- **Rozwój umiejętności rozpoznawania swoich potrzeb związanych z dobrostanem.**



Ta część szkolenia dotyczy definicji dobrego samopoczucia życiowego z Twojej perspektywy oraz obserwacji i badań naukowych.



LIFE WellNess
FOR DIVERSE PEOPLE



Co-funded by
the European Union

WARTO SIĘ NAD TYM ZASTANOWIĆ...

Czym jest dobre życie?

Jak dbasz o swój dobrostan?

Jak uczyć innych (= edukatorów, doradców, coachów itp.) dbania o siebie i ich dobrostan?

KILKA WAŻNYCH SŁÓW NA POCZĄTEK

dobrostan

szczęście

**dobrostan
psychiczny**

zadowolenie

dobre życie

**komfortowe
życie**

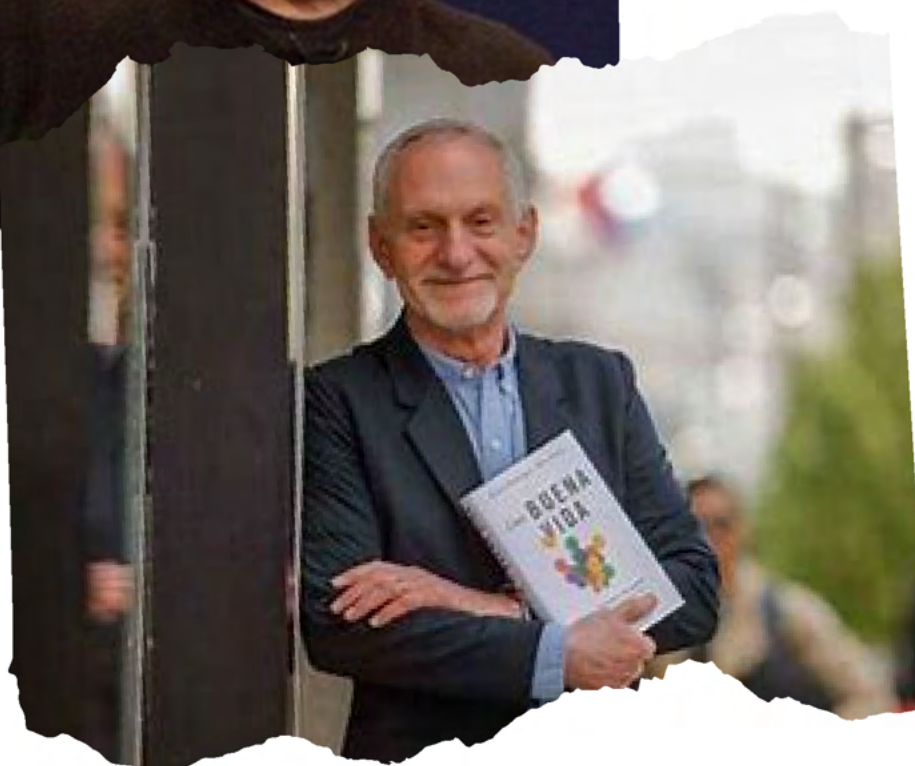
dobrobyt

**dobrostan
życia
prywatnego**

NAUKOWCY I BADACZE ZAJMUJĄCY SIĘ DOBROSTANEM



Prof. Martin Seligman



Prof. Robert Waldinger

Prof. Carol Ryff



Prof. Janusz Czapiński

Homo Happy

Rozmowa z prof. Januszem Czapińskim, psychologiem społecznym, o tym, od czego zależy ludzkie szczęście

JACEK ŻAKOWSKI: – How are you?
JANUSZ CZAPIŃSKI: – OK. Mogło być gorzej.
Szczęśliwy czy nie?
Jak się ktoś nie urodził z poważną wadą mózgu i nie uszkodził go sobie wódką albo narkotykami, to musi być szczęśliwy. Nawet gdy jakaś tragedia wybiję nas z dobrego samopoczucia, dzięki straktorowi szczęścia, czyli genetycznie uwarunkowanej woli życia, z czasem znów będziemy szczęśliwi.
Jesteśmy Homo happy?
Warka-wstańka. Nawet kiedy tracimy coś ważnego, znajdujemy nowy sens życia. Kiedy przed milionami Polaków stanęło teraz wyzwanie nowego zdefiniowania tego, jak dbać o swoje interesy, pojawia się masa pomysłów, które dwa lata temu nikomu nie przychodziły do głowy.
Jak u pana: napisać „Psychologię szczęścia”, która właśnie wyszła?
Na przykład.
Rok temu miał pan minę psa Pluto, który zakopał kość i nie pamięta gdzie. Znalazł pan szczęście, próbując zrozumieć, co to znaczy?
Szczęściem zajmuję się kilkadziesiąt lat. Kiedy dwa lata temu okazałem, że to znów jest deficytowy towar, postanowiłem sprawdzić, o nim wie współczesna nauka.



Prof. Janusz Czapiński – psycholog społeczny i wykładowca akademicki związany z Katedrą Psychologii Społecznej na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Członek Komitetu Psychologii PAN oraz ds. nauki Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania. 40 lat jest kierownikiem badań.



Life Wellness



Co-funded by
the European Union



“„Życie dostarcza tych samych niepowodzeń i tragedii optymistom, co pesymistom, ale to optymiści radzą sobie z nimi lepiej.”
-Martin Seligman-



Poczucie szczęścia <
< Życiowy dobrostan



Life Wellness
For Busy People



Co-funded by
the European Union

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA



Prof. Martin Seligman

Martin Seligman jest pionierem Psychologii Pozytywnej (sam termin został wymyślony przez Abrahama Maslowa), nie tylko dlatego, że ma systemową teorię na temat tego, dlaczego szczęśliwi ludzie są szczęśliwi, ale dlatego, że używa naukowej metody do badania szczęścia. Poprzez zastosowanie szczegółowych kwestionariuszy Seligman odkrył, że najbardziej zadowolonymi, optymistycznymi ludźmi byli ci, którzy odkryli i wykorzystali swoją unikalną kombinację „mocnych stron”, takich jak człowieczeństwo, umiarkowanie i wytrwałość. Ta wizja szczęścia łączy etykę cnót Konfucjusza, Mencjusza i Arystotelesa z nowoczesnymi psychologicznymi teoriami motywacji. Wniosek Seligmana jest taki, że szczęście ma trzy wymiary, które można kultywować: **„Przyjemne Życie; Dobre Życie i Życie Pełne Sensu.**

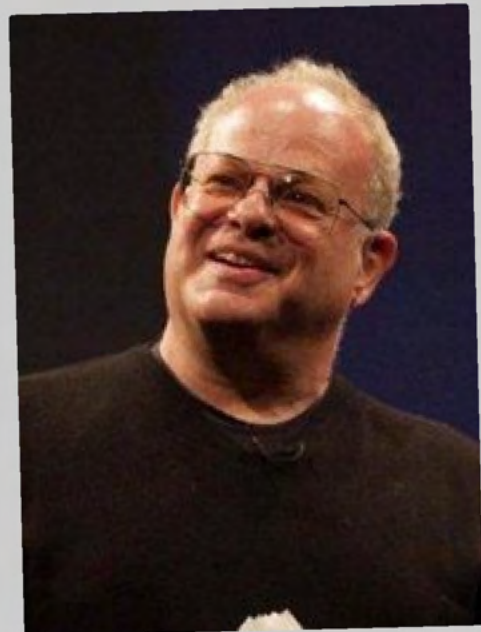
<https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/martin-seligman-psychology/>



Life Wellness
FOR BUSY PEOPLE



Co-funded by
the European Union



Prof. Martin Seligman

Przyjemne życie jest wtedy, gdy nauczymy się smakować i doceniać takie podstawowe przyjemności jak towarzystwo, środowisko naturalne i nasze potrzeby cielesne. Możemy pozostać przyjemnie uwięzieni na tym etapie lub możemy kontynuować doświadczanie i zacząć **Dobre Życie**, które osiąga się poprzez odkrywanie naszych unikalnych cnót i mocnych stron oraz kreatywne ich wykorzystywanie w celu wzbogacenia naszego życia. Według współczesnych teorii poczucia własnej wartości życie jest prawdziwie satysfakcjonujące tylko wtedy, gdy odkryjemy wartość w sobie. Jednym z najlepszych sposobów odkrycia tej wartości jest pielęgnowanie naszych unikalnych mocnych stron w przyczynianiu się do szczęścia naszych bliźnich. W rezultacie ostatnim etapem jest **Życie Pełne Sensu**, w którym odnajdujemy głębokie poczucie spełnienia poprzez wykorzystanie naszych unikalnych mocnych stron w celu większym niż tylko my sami.



Co-funded by
the European Union

Model PERMA

Prof. Martin Seligman

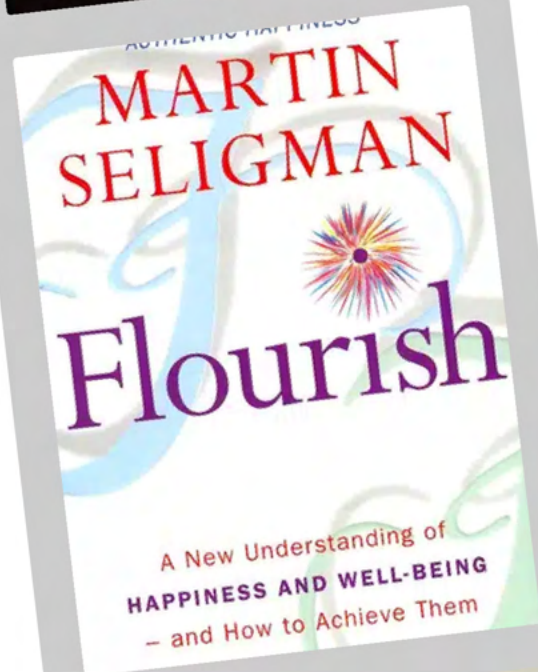
P – Pozytywna emocja

E – Zaangażowanie

R – Relacje

M – Znaczenie

A – Osiągnięcia



Life Wellness
FOR BUSY PEOPLE



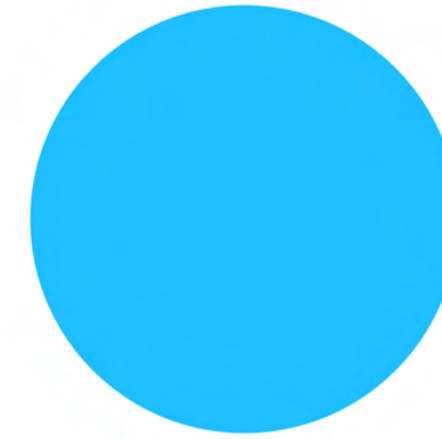
Co-funded by
the European Union



Carol Ryff

model psychicznego dobrostanu (opracowany 1989-1998)

- Autonomia
- Panowanie nad otoczeniem
- Rozwój osobisty
- Pozytywne relacje z innymi
- Cel życia
- Akceptacja samego siebie



Co-funded by
the European Union



Prof. Robert Waldinger

jedna z osób najdłużej prowadzących badań nad życiem osób dorosłych.

“Kiedy przebijemy się przez cały ten kulturowy szum wokół szczęścia, co tak naprawdę tworzy dobre życie? Przez ponad dwie dekady badałem odpowiedź na to pytanie jako dyrektor Harvard Study of Adult Development, jednego z nielicznych badań w historii, które śledziły te same osoby od okresu dojrzewania do 90. roku życia. Korzystając z rygorystycznych metod naukowych, zbadałem, co naprawdę sprawia, że się rozwijamy. **Badając 724 rodziny przez 85 lat, odkryliśmy, że liczba i intensywność naszych relacji są kluczem do dobrego samopoczucia – nie tylko szczęścia, ale także zdrowia fizycznego”**

<https://www.robertwaldinger.com/about>



Co-funded by
the European Union

Prof. Robert Waldinger



Co-funded by
the European Union

"Cebulowa teoria szczęścia"

Janusz Czapinski, 1989

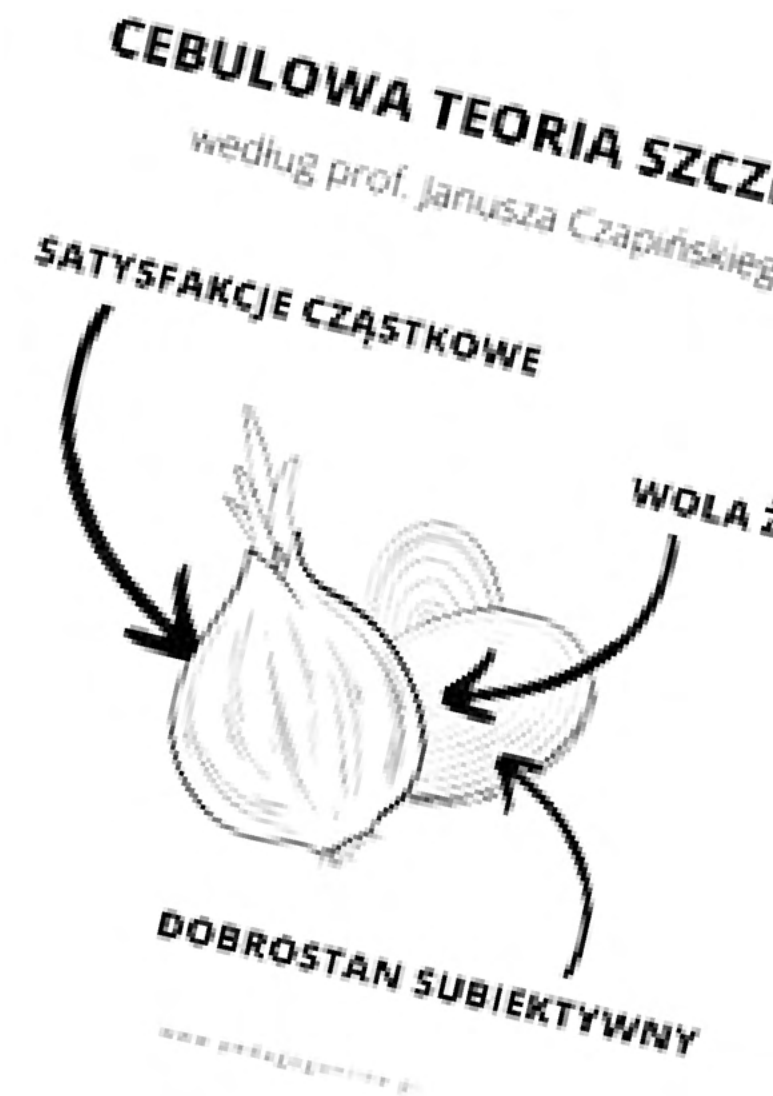
Wola życia

Ogólny psychologiczny dobrostan (subiektywny)

Częstkowe satysfakcje z życia



Prof. Janusz Czapinski – psycholog społeczny i wykładowca akademicki związany z Katedrą Psychologii na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Członek Komitetu Psychologii PAN oraz prorektor ds. Finansów i Zarządzania w Warszawie. Autor licznych publikacji i badań panelowych Diagnostyka Społeczna.



Life Wellness
For Busy People



Co-funded by
the European Union

PSYCHOSPOŁECZNY STAN OSÓB W KAŻDYM WIEKU POGARSZA

62% obywateli UE uważa, że ostatnie wydarzenia na świecie wpłynęły na ich zdrowie psychiczne.

- rosnące tempo życia
- długa pandemia i praca zdalna,
- wojna na Ukrainie,
- niepewna sytuacja polityczna i gospodarcza,
- globalny wzrost kosztów energii i utrzymania oraz wysoka inflacja
- bezrobocie

Okolo **84 milionów ludzi** w całej UE doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym.

(https://health.ec.europa.eu/noncommunicable-diseases/mental-health_pl).

- zmiany klimatu
- utrata różnorodności biologicznej
- nadmiar negatywnych bodźców i informacji pochodzących z mediów społecznościowych, telewizji, prasy.

Zdrowie psychiczne - październik 2023 - - Badanie Eurobarometru (europa.eu)



Co-funded by
the European Union

PSYCHOSPOŁECZNY STAN OSÓB W KAŻDYM WIEKU POGARSZA

Jedna na dwie osoby mające problemy ze zdrowiem psychicznym nie szukała pomocy u specjalisty.

Już przed pandemią COVID-19 jedna na sześć osób w UE miała problemy ze zdrowiem psychicznym.

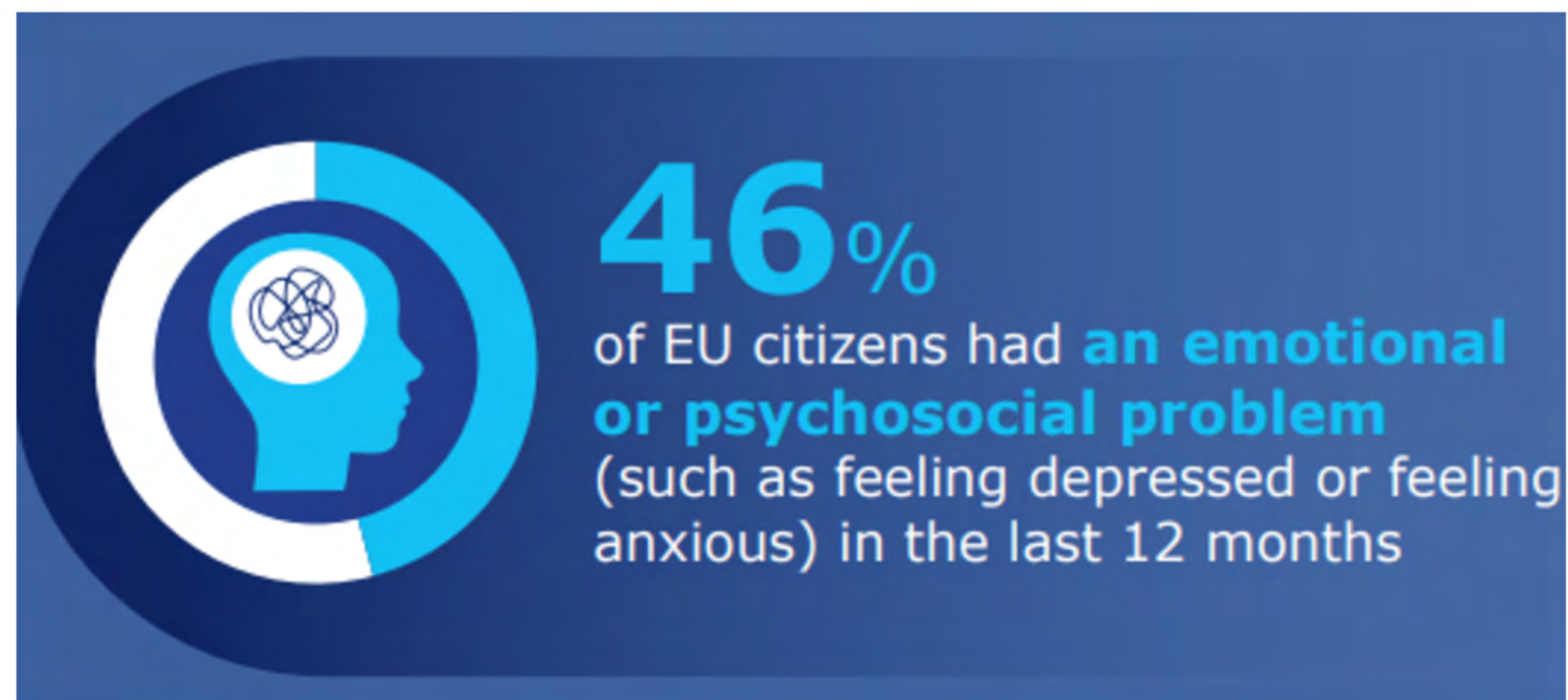
Prawie co drugi młody Europejczyk zgłasza, że jego potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego nie są w pełni zaspokojone, a w wielu krajach UE odsetek młodych ludzi, którzy zgłaszali objawy depresji, wzrósł ponad dwukrotnie w trakcie pandemii



Co-funded by
the European Union

Zdrowie psychiczne jest ważne i stanowi integralną część naszego dobrostanu.

Zdrowie psychiczne - październik 2023 - - Badanie Eurobarometru (europa.eu)



PSYCHOSPOŁECZNY STAN OSÓB W KAŻDYM WIEKU POGARSZA

Ponad 25%, czyli ponad 8 milionów osób w **POLSCE**, cierpi na różne zaburzenia psychiczne w swoim życiu – wynika z badań EZOP II przeprowadzonych przez Instytut Psychiatrii i Neurologii (IPiN). Według danych OECD **Polacy należą do najciężej pracujących narodów w Europie**, a stres związany z pracą towarzyszy większości z nas każdego dnia.

14,5% Bułgarów cierpi na zaburzenia psychiczne w pewnym momencie swojego życia. Od 30% do 35% Bułgarów wiąże swoje problemy ze zdrowiem psychicznym z problemami w pracy.

około **54 000 Sardyńczyków** cierpi na poważną depresję. Szacuje się, że około 60% osób cierpiących na depresję nie otrzymuje skutecznego leczenia.





Einstein: a (= szczęście) = $x+y+z$,
where:

x – praca,

y – rozrywka,

z – "trzymanie gęby na kłódkę"



WHO

dobre samopoczucie jest źródłem zdrowego życia i pozytywnego stanu zdrowia, który jest definiowany jako „**coś więcej niż brak choroby**” i pozwala nam dobrze funkcjonować na poziomie psychicznym, fizycznym, emocjonalnym i społecznym”. Do tej pory „dobre samopoczucie” było kojarzone przede wszystkim z dążeniem do równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, aby zwiększyć wydajność pracownika. Pomijana jest jego holistyczna wersja.

Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby lub niepełnosprawności, ale także stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (dobry nastrój).



Life Wellness
FOR BUSY PEOPLE



Co-funded by
the European Union

„World Happiness Report” (marzec 2024).

Finlandia została wybrana najszczęśliwszym krajem na świecie po raz szósty z rzędu. O dobrostanie mieszkańców decydują m.in. sprawne instytucje publiczne, poczucie bezpieczeństwa, bliskość natury i pozytywne nastawienie otaczających ich ludzi. Finowie podkreślają zachowania swoich współobywateli, takie jak „oddawanie zgubionych portfeli na ulicy i pomaganie sobie nawzajem każdego dnia”.

Ssource: Archipelago of Generations course

ZDROWIE



Dobrostan Fizyczny

+ dobrostan psychiczny

(emocjonalny i osobowościowy)

+ dobrostan społeczny

Dziękuję!



a.piestrzeniewicz@misk.lodz.pl

Sfinansowane ze Środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Co-funded by
the European Union