



Dobrostan Polek i Polaków

Spis treści

WSTĘP	4
EXECUTIVE SUMMARY	6
1. DOBROSTAN I JEGO ZNACZENIE	8
Czym jest dobrostan?	8
Dlaczego pomiar i zrozumienie zjawiska dobrostanu jest konieczne?	10
2. DOBROSTAN POLEK I POLAKÓW DZISIAJ	14
Poczucie dobrostanu	14
Jaki jest dobrostan Polek i Polaków?	15
Czy płeć determinuje poczucie dobrostanu?	16
Wiek chronologiczny i subiektywny a dobrostan	18
Co wzmacnia nasz dobrostan? Co go zaburza?	20
Podążanie za przyjemnościami i minimalizm a ich wpływ na poczucie dobrostanu	21
Dobrostan a tryb pracy	22
Najważniejsze elementy dobrostanu – perspektywa pracownic i pracowników	23
3. KOMPLEKSOWOŚĆ I MIERZALNOŚĆ DOBROSTANU	24
4. OBSZARY DOBROSTANU	28
5. DOBROSTAN JAKO PROCES	35
Infrastruktura dobrostanu	36
METODOLOGIA	38
SŁOWNIK POJĘĆ	39

A: Czy słyszałaś kiedyś takie słowo jak „dobrostan”?

B: Nie. Chodzi o dobry stan?

A: Niech będzie. Co to dla ciebie znaczy: być w dobrym stanie?

B: Że na przykład jestem szczęśliwa, wesoła i energiczna. I też to, gdy się obudzę i wiem, że coś fajnego na mnie czeka. A zły stan to wtedy, gdy jestem taka wymęczona, tylko siedzę w telefonie.

fragment rozmowy z Mią (9 lat)
z pokolenia Alpha

Dobrostan – rozumiem, że to poczucie, kiedy ktoś znajduje się w stanie, gdy czuje się dobrze. Ładne słowo. Nie słyszałam o nim wcześniej. Życie stawia przed nami wiele wyzwań. Wiem coś o tym, bo mam już za sobą dziewięćdziesiąt trzy lata życia. I to zachowanie naszego „stanu dobra” w tym wszystkim jest ważne. Poczucie tego dobrostanu powinno być na właściwym dla nas poziomie chyba zawsze. Gorzej, jak ktoś nie umie o sobie zadbać, nie wie, co go przywołuje do codziennego dobrostanu. Tu już potrzebna jest znajomość siebie samego, a to chyba dziś nie jest takie oczywiste.

fragment rozmowy z Albiną (93 lata)
z pokolenia Silent Generation

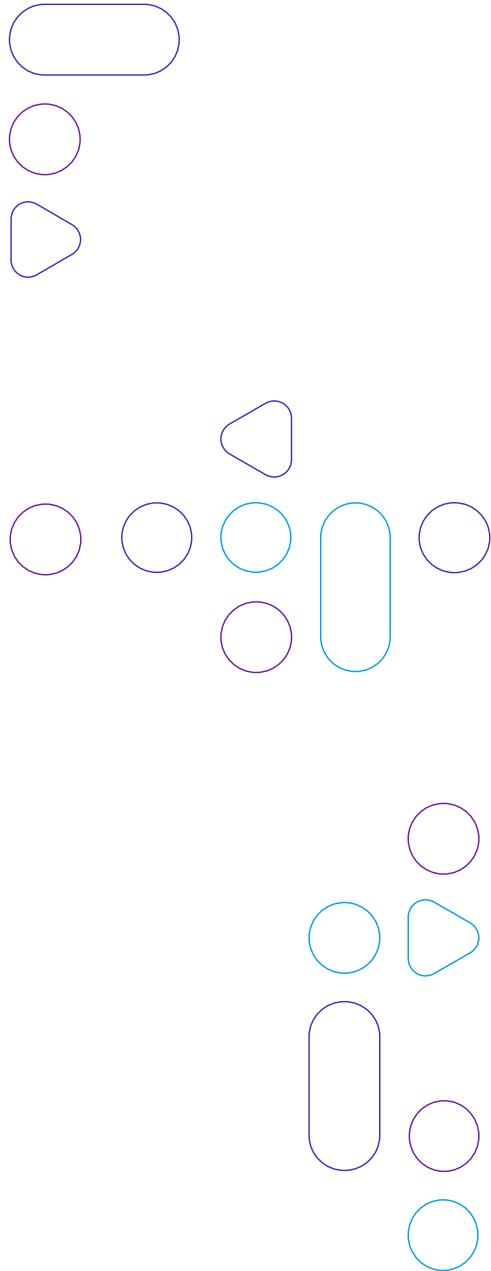
Żyjemy dziś w świecie tzw. multiplikacji kryzysowej. Zmagamy się z kryzysem gospodarczym, geopolitycznym, klimatycznym, energetycznym i wieloma innymi kryzysami. Oprócz tego mamy do czynienia z postępującą technologizacją naszego życia, polaryzacją oraz kulturą nanosekundy, która wymusza na nas nieustanny pośpiech i stres. Wszystko to ma negatywny wpływ na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, na jakość relacji, a w konsekwencji na sposób funkcjonowania społeczeństwa i gospodarki. Nic więc dziwnego, że osiągnięcie szeroko rozumianego dobrostanu jest dziś jednym z najistotniejszych wyzwań – także dla firm. Wraz ze spadającym poczuciem dobrostanu spada bowiem zaangażowanie ludzi i zmniejsza się efektywność ich pracy. Rośnie za to wypalenie zawodowe, rosną rotacje w firmie, rosną koszty związane z nieobecnością pracowników i szukaniem nowych ludzi. Działania podejmowane przez organizacje w kierunku poprawy dobrostanu często jednak nie są skuteczne. I to z kilku powodów. Przede wszystkim firmy mają tendencję do szukania jednego, uniwersalnego rozwiązania, które pomoże osiągnąć dobrostan wszystkim pracownikom. To założenie jest niemożliwe do

spełnienia, bo dobrostan jest czymś bardzo indywidualnym. Po drugie, próbują poprawiać dobrostan przez drobne, czasem powierzchowne inicjatywy, podczas gdy źródło braku dobrostanu bywa bardzo głębokie i trudne do zdiagnozowania bez właściwych narzędzi. I wreszcie problemem bywa zły pomiar dobrostanu lub jego całkowity brak. Z ogromną przyjemnością przyjęliśmy więc zaproszenie Benefit Systems do stworzenia wskaźnika dobrostanu, który pozwoliłby zmierzyć się z tymi wyzwaniami. Wskaźnika, który mierzy dobrostan na poziomie indywidualnym i dzięki temu pozwala dopasować realne, przynoszące skutki rozwiązania. Wskaźnika, który jest holistyczny i obejmuje wiele aspektów naszego funkcjonowania mających wpływ na poczucie dobrostanu, w tym chociażby relacje z innymi, komfort życia czy kontakt z naturą. Wskaźnika, który można wykorzystywać zarówno na poziomie pojedynczych osób, jak i całej organizacji. I wreszcie wskaźnika, dzięki któremu można nie tylko precyzyjnie określić obszary wymagające interwencji, ale także monitorować postępy i dostosowywać strategię w odpowiedzi na dynamicznie zmieniające się warunki i potrzeby pracowników. Efekty naszej pracy znajdziecie

Państwo w tym raporcie. Przedstawiamy w nim opracowany przez nas Wellbeing Score oraz wyniki badań dobrostanu Polek i Polaków. Wierzę, że dane zawarte w tym raporcie pomogą nam wszystkim nie tylko w podejmowaniu kroków, które realnie poprawiają jakość życia pracowników, ale także w budowaniu trwałej kultury dobrostanu będącej fundamentem silnego i zdrowego społeczeństwa.

Z życzeniami dobrej lektury

– Natalia Hatałska
CEO, infuture.institute



W Benefit Systems od ponad 20 lat wspieramy pracowników i pracodawców na ich drodze do zdrowego i aktywnego życia. Rozumiemy, że na indywidualny dobrostan składa się wiele czynników. Dlatego tworząc nasze rozwiązania, skupiamy się na całościowym dbaniu o ciało i umysł. Program MultiSport pomaga w utrzymaniu regularnej aktywności fizycznej, wpływającej na efektywność i zaangażowanie w pracy, radzenie sobie ze stresem, a także poprawę kondycji psychicznej. Platforma MultiLife z kolei wszechstronnie wspiera rozwój osobisty i rezyliencję. Nasze produkty łączą się w ekosystem wellbeingu, całościowo realizując różnorodne potrzeby osobiste i biznesowe.

Pandemia COVID-19 zmusiła nas wszystkich – zarówno pracowników, jak i pracodawców – do zredefiniowania priorytetów i potrzeb. Na pierwszy plan wysunęła się troska o kondycję psychiczną oraz utrzymanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Jest to sygnał globalnych zmian, zachodzących również w naszym społeczeństwie.

Coraz ważniejsze staje się utrzymanie sprawności ciała i umysłu dzięki profilaktyce – regularnej aktywności fizycznej, zdrowej diecie, regeneracji i cyklicznym badaniom. Żyjemy coraz dłużej,

ale za to w ciągłej presji wywołanej przez polikryzys. Wojny, kryzys gospodarczy, katastrofa klimatyczna, globalizacja czy nieograniczony rozwój technologii wywołują lęk przed tym, co przyniesie jutro. Aby funkcjonować w czasach VUCA – w nieprzewidywalnym, złożonym, niejednoznacznym i niepewnym otoczeniu – musimy budować nowe kompetencje.

W zmiennym świecie kluczowe staje się dążenie do ciągłego poszerzania swojej wiedzy i umiejętności (*life-long learning*). Nie tylko tych twardej i technologicznych, ale przede wszystkim miękkich i psychicznych. Jedną z nich jest rezyliencja, czyli odporność i zdolność dostosowania się do zmian, kolejną – budowanie relacji z innymi. Ważną kompetencją XXI wieku staje się także dbanie o własny, całościowy dobrostan (*wellbeing*).

Jednak, aby o coś zadbać, musimy zdiagnozować stan obecny. Świadomość swoich potrzeb jest doskonałym punktem wyjścia do rozwijania i poprawy dobrostanu w różnych obszarach. Dlatego we współpracy z infuture.institute wypracowaliśmy narzędzie do mierzenia dobrostanu. Jako że jest on zmienny w czasie, można wykonywać badanie wielokrotnie, aby dostrzec zachodzące zmiany.

Dla pracodawców z kolei wgląd w zagregowane informacje o dobrostanie pracowników pozwala określić punkt wyjścia do opracowania strategii wellbeingu w firmie. Umożliwia pozyskanie informacji zwrotnej na temat skuteczności prowadzonych działań – zarówno z poziomu jednostki, jak i organizacji. Ponadto bieżące monitorowanie wskaźników pozwala na weryfikację prowadzonych działań wellbeingowych oraz reagowanie na zmiany.

Podstawą do opracowania naszego narzędzia było badanie przeprowadzone na reprezentatywnej próbie Polek i Polaków. Jego wyniki przedstawiamy w niniejszym raporcie. Mamy nadzieję, że stanie się on podstawą do szerszej dyskusji o naszym dobrostanie.

Zależy nam na tym, aby zarówno liderzy, jak i ich pracownicy zadbali o swój dobrostan. Lepsze zdrowie i samopoczucie pomagają radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. A to poprawia jakość życia – w pracy i poza nią.

– Benefit Systems

Executive Summary

DLACZEGO DOBROSTAN?

Żyjemy w czasach, które wywołują w nas poczucie lęku i niepokoju, powodują utratę poczucia bezpieczeństwa. Nasz świat to świat polikryzysu – w jednym czasie mamy do czynienia z kryzysem klimatycznym, geopolitycznym, gospodarczym, zdrowotnym, kryzysem relacji i zaufania. Dodatkowo żyjemy w czasach tzw. *tech-celeration*, czyli momencie, w którym rozwój technologii jest szybszy niż nasza zdolność ich przyswajania. Życie w tak niepewnej, zmiennej, kruchej i pełnej wyzwań rzeczywistości wymaga od nas, zarówno na poziomie jednostek, jak i organizacji, traktowania dobrostanu jako zasobu, który pomaga nam adaptować się, efektywnie działać i budować odporność w dynamicznie zmieniającym się świecie.

JAK MIERZYĆ DOBROSTAN?

Mając świadomość trwałości i nasilania się polikryzysu, infuture.institute na zlecenie Benefit Systems opracował Wellbeing Score – autorski wskaźnik dobrostanu, który pozwala monitorować jego poziom i proaktywnie działać na rzecz poprawy wyniku. Wskaźnik jest holistyczny (uwzględnia wiele czynników), kontekstowy (zależny od sytuacji, w której się znajdujemy), zmienny w czasie (bierze pod uwagę tryb naszego życia) i wielopoziomowy. Uwzględnia sześć obszarów w dwóch wymiarach, w jakich na co dzień funkcjonujemy. Zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne i wewnętrzny spokój to obszary wewnętrzne, bardziej subiektywne – odzwierciedlają spojrzenie człowieka na elementy związane z nim jako jednostką. Komfort życia, relacje oraz natura to z kolei obszary zewnętrzne, odnoszące się do elementów życia społecznego, finansów, sytuacji gospodarczo-politycznej czy relacji ze środowiskiem naturalnym. Tym samym Wellbeing Score to pierwszy tego rodzaju model, który traktuje dobrostan kompleksowo i pozwala regularnie weryfikować jego poziom wśród Polek i Polaków.

JAKA JEST ROLA PRACY W KONTEKŚCIE DOBROSTANU?

Bez względu na to, jak nazwiemy to zjawisko – czy będzie to *work-life balance*, *work-life blending* czy *work-life integration* – wiemy, że praca i życie osobiste tworzą system naczyń połączonych. Dlatego też praca stanowi horyzontalny obszar, który przenika wszystkie sześć obszarów składowych Wellbeing Score. Wątek pracy odnajdujemy w obszarach związanych z relacjami z innymi, zdrowiem psychicznym, wewnętrznym spokojem czy komfortem życia.

Wiemy też doskonale, że zaniedbanie dobrostanu pracowników wpływa na mniej efektywne funkcjonowanie gospodarki, choćby ze względu na ich utraconą wydajność, nieobecności czy zwolnienia. Dbanie o relacje oraz rozwijanie zainteresowań i pasji przekłada się na nasz ogólny dobrostan psychiczny i emocjonalny, a ostatecznie także na naszą efektywność i produktywność w pracy. Benefity wspierające kształtowanie dobrostanu powinny zatem wykraczać poza jej ramy.



NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z BADANIA

Dobrostan jest zmienny w czasie. Obecnie prawie połowa Polek i Polaków (47% respondentów) ocenia swój dobrostan jako średni – znajdujemy się tym samym w punkcie równowagi. Oznacza to, że osoby z tej grupy, w przypadku braku troski o poszczególne obszary dobrostanu, mogą przejść do niższego poziomu lub opiekując się wszystkimi obszarami składowymi, poprawić swój dobrostan.

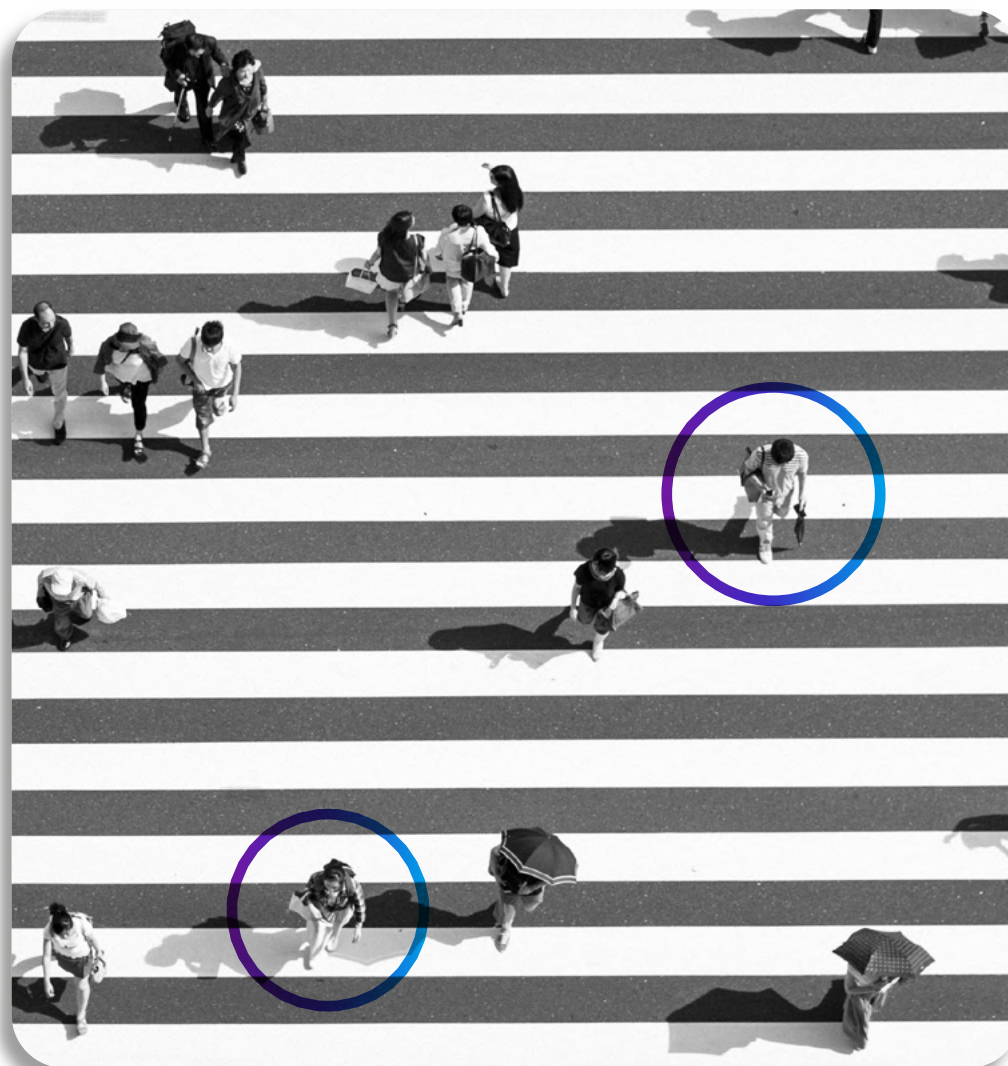
Płeć nie wydaje się determinować poczucia dobrostanu. Minimalne różnice widoczne są jedynie w przypadku bardzo niskiego i niskiego dobrostanu (11% mężczyźni, 16% kobiety) i mogą wynikać z czynników społecznych i kulturowych, takich jak stereotypizacja roli kobiety, brak równowagi między życiem zawodowym a obowiązkami domowymi czy kwestie nierówności płciowych.

Dobrostan Polek i Polaków jest skorelowany z ich wiekiem subiektywnym – tym, na ile czują się dojrzały, jak oceniają swoje zdolności umysłowe i sprawność fizyczną oraz jaki jest ogólny poziom satysfakcji z życia. Ich dobrostan jest

tym wyższy, im czują się oni młodziej. Widoczne jest to zwłaszcza na poziomie wysokiego i bardzo wysokiego dobrostanu, gdzie wskazuje na niego najwięcej osób (odpowiednio 32% i 10%) czujących się młodziej.

Zero-jedynkowe podejście do dobrostanu w pracy w długiej perspektywie czasowej nie jest wystarczające. Warto uwzględnić zindywidualizowane podejście bazujące na różnorodnych czynnikach, takich jak etap kariery, moment życia oraz pełniona rola w organizacji.

Wyższy poziom dobrostanu w przypadku osób pracujących hybrydowo (52% w tej grupie) w porównaniu do osób pracujących z domu (44%) i z biura (39%) może sugerować korzystny wpływ elastyczności form zatrudnienia na ogólne samopoczucie pracowników. Elastyczność i możliwość łączenia pracy z domu i biura wydaje się zatem takim modelem pracy, który pozwala pracownikom na lepszą harmonizację życia zawodowego i prywatnego.



Dobrostan i jego znaczenie



CZYM JEST DOBROSTAN?

Światowa Organizacja Zdrowia w 1948 roku zdefiniowała zdrowie jako „nie tylko brak choroby lub kalectwa, ale stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego”¹. Takie założenie, wskazujące na dobrostan, było wtedy dość odważne – dla wielu nawet zbyt utopijne.

Dzisiaj dobrostanem zajmują się nie tylko lekarze, psychologowie czy socjologowie, ale i architekci czy specjaliści HR. Choć wiemy o nim coraz więcej, to wciąż nie istnieje jedna i obowiązująca definicja. Opisywany jest on zarówno przez pryzmat zdrowia fizycznego, psychicznego, jakości relacji², jak i przez miarę subiektywnego poczucia szczęścia i satysfakcji. Badacze, głównie psychologowie, zwracają także uwagę na kwestię rozwoju, realizowanie potencjałów, życie w zgodzie z naturą człowieka³ czy równowagę między jego zasobami a wyzwaniami, z którymi się mierzy⁴. Dobrostan to zatem pojęcie z jednej strony wyjątkowo wielowymiarowe, z drugiej zaś bardzo subiektywne.

1. World Health Organization, *Constitution*, <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution> [dostęp: 31.01.2024].

2. D. Karaś, *Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania*, „Studia Psychologica: Theoria et Praxis” 2019, 19(2), s. 5–23, <https://doi.org/10.21697/sp.2019.19.2.01> [dostęp: 31.01.2024].

3. C. D. Ryff, *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1989, 57(6), s. 1069–1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> [dostęp: 31.01.2024].

4. *Paradygmaty współczesnego zarządzania z perspektywy młodych naukowców*, red. J. Dzieńdziora, M. Lisiński, Dąbrowa Górnicza 2023, https://wsb.edu.pl/files/news/11906/paradygmaty_wspolczesnego_zarzadzania.pdf [dostęp: 31.01.2024].

Polki i Polacy, w badaniu przeprowadzonym na potrzeby tego raportu, pytani o ich własną definicję dobrostanu, wskazywali między innymi na takie czynniki jak: zgoda na siebie i świat, dobre samopoczucie, brak zmartwień, to, co posiadamy, godne życie, poczucie stabilizacji, zadowolenie z życia, ogólnie dobre zdrowie, spokój, czyste środowisko, bycie dobrym czy brak konieczności martwienia się o finanse.

Ekspertki i eksperci, z którymi infuture.institute rozmawiało na potrzeby tego raportu, podkreślali z kolei to, jak ważna jest równowaga, holistyczne podejście w dbaniu o siebie, umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami czy rezyliencja. Wskazywali także na subiektywność zjawiska.

Ważnym elementem dobrostanu jest odczuwanie połączenia i przynależności, zarówno w sensie wewnętrznym, jak i zewnętrznym. A więc poczucie połączenia z własnymi myślami i emocjami, jak i przynależności do sfery wykraczającej poza własne istnienie: wspólnoty społecznej, kulturowej, ludzkości i bycia częścią żywego świata.

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

główny specjalista ds. psychiatrii
Harmonii – Akademii Zdrowia Psychicznego

Dobrostan to dla mnie życie w równowadze, która obejmuje wiele różnych czynników stanowiących całość. Jako biologka nazwałabym to homeostazą lub możliwością trwania w zdrowej, dynamicznej allostazie.

dr n. biol. Asia Wojsiat (Podgórska)

neurobiolożka, biochemiczka, wykładowczyni
akademicka, popularyzatorka nauki

Ja definiuję dobrostan jako taki moment, w którym czuję, że moje zasoby, kompetencje, możliwości psychiczne nie są mniejsze niż wyzwania, które przede mną stoją. Nie muszę czuć, że jest mi dobrze w znaczeniu ciepło i wygodnie, muszę czuć, że poradzę sobie z rzeczywistością.

Marta Niedźwiecka

psycholożka, sex coach, w trakcie szkolenia
psychoanalitycznego, autorka podcastu
„O zmierzchu” i książki pod tym samym tytułem
oraz książki „Slow Sex”

Temat dobrostanu (ang. *well being*), jakości życia (ang. *quality of life*), istoty dobrego życia

5. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka, red. J. Czapiński, Warszawa 2004, s. 7–10.

6. F. Ben Abdelaziz, Y. J. Anwar, R. Krech, V. Lin, C. Williams, *Creating 'wellbeing societies': moving from rhetoric to action*, <https://www.phrp.com.au/issues/july-2023-volume-33-issue-2/creating-wellbeing-societies/> [dostęp: 31.01.2024].

7. W skali od –3 do 3 wpływ tego trendu został oceniony na 0,95.

(ang. *good life*) czy dobrego społeczeństwa (ang. *good society*) jest dziś szczególnie istotny. Między innymi dlatego, że – jak wynika z badań⁵ – mimo postępów gospodarczych czy rosnącego dobrobytu materialnego ludzie wcale nie stają się szczęśliwsi.

Wiemy już także, że postęp nie może być mierzony wyłącznie wskaźnikami ekonomicznymi. W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia nawiązuje do dobrostanu jako zjawiska, które może zaangażować społeczności i przyspieszyć działania na rzecz realizowania Celów Zrównoważonego Rozwoju⁶. Także z analiz infuture.institute wynika, że dobrostan jako trend wpływa pozytywnie na realizację Celów Zrównoważonego Rozwoju⁷. To też jeden z niewielu na Mapie Trendów 2024, który horyzontalnie przenika przez megatrendy, co świadczy o jego sile i znaczeniu.

Z jednej strony stanowi istotny czynnik w realizacji celów na rzecz zrównoważonego rozwoju. Z drugiej odzwierciedla to, w jaki sposób jako społeczeństwa dążymy do harmonii emocjonalnej i psychicznej w obliczu ewoluujących norm i wartości. Z trzeciej podkreśla też konieczność redefinicji systemu dbania o zdrowie i jakość życia oraz przejścia z systemu reaktywnego na system prewencyjny, który w aktywny sposób będzie pomagał zapobiegać chorobom.

Przez swą subiektywność, wielowymiarowość i nieoczywistość dobrostan jest zjawiskiem trudnym do zmierzenia. Jednak w dzisiejszych realiach, gdzie postęp technologiczny i zmieniające się konteksty społeczne wpływają na nasze codzienne życie, zrozumienie i holistyczny pomiar dobrostanu stają się konieczne.



DLACZEGO POMIAR I ZROZUMIENIE ZJAWISKA DOBROSTANU JEST KONIECZNE?

Żyjemy w czasach, które wywołują w nas poczucie lęku⁸ i niepokoju (4% populacji światowej cierpi na zaburzenia lękowe⁹), powodują utratę poczucia bezpieczeństwa. Nasz świat to świat polikryzysu – rzeczywistości, w której kryzysy występują jednocześnie, oddziałują na siebie, a poprzez cyfryzację i dostęp do różnych źródeł informacji są stale obecne w naszym życiu.

Konflikty i kryzysy

Toczące się na całym świecie konflikty zbrojne – inwazja Rosji na Ukrainę, konflikty na Bliskim Wschodzie – są na bieżąco transmitowane w mediach. Odbiorcy tych informacji mogą doświadczać wtórnej traumy¹⁰, czyli stanu przewlekłego stresu emocjonalnego. Obecna sytuacja społeczno-polityczna budzi niepokój w wysokim lub bardzo wysokim stopniu u 61% Polek i Polaków.¹¹

8. J. Ducharme, *America Has Reached Peak Therapy. Why Is Our Mental Health Getting Worse?*, www.time.com [dostęp: 22 stycznia 2024].

9. World Health Organization, *Anxiety Disorders*, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders [dostęp: 31.01.2024].

10. A. Bhatia, O. Khokhlova, N. Lamba, C. McHugh, *Mental health hygiene during a health crisis: Exploring factors associated with media-induced secondary trauma in relation to the COVID-19 pandemic*, „Health Psychol Open” 2023, 2(10).

11. infuture.institute, badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski w wieku 15+, n = 1014, 11–12.2023.

Wyniki badań, które przeprowadziliśmy, dotyczących reakcji ludzi na pandemię i wojnę w Ukrainie, dowodzą, że ludzie, którzy w większym nasileniu śledzili medialne komunikaty, doświadczali większego zatrwożenia, lęku i silniejszego stresu. Niejasne jest, czy jest to skutek aktywnego poszukiwania informacji przez osoby z natury bardziej lękliwe, czy działa tu sprzężenie zwrotne, które polega na tym, że dowiadując się więcej o sytuacji budzącej strach, ludzie czują się jeszcze bardziej zagrożeni, a czując silniejszy lęk, poszukują kolejnych informacji. Co ważne, wspomnianą zależność zaobserwowaliśmy w różnych krajach na świecie, nie tylko w Polsce i nie tylko w Europie.

dr hab. Agata Chudzicka-Czupała
Interdyscyplinarne Centrum Badań Aktywności
Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL,
Uniwersytet SWPS

Pogłębia się kryzys relacji i wzrasta problem osamotnienia. Samotność i brak więziotwórczych relacji między ludźmi, dotkliwe szczególnie dla coraz młodszych osób, mogą prowadzić do problemów w porozumieniu i sprzyjać polaryzacji.

Wiemy już dziś, jak duże są konsekwencje tego zjawiska. Osamotnienie jest przyczyną atomizacji społeczeństwa, zmniejsza poczucie sprawczości, wpływa negatywnie na zaangażowanie społeczne i odbija się niekorzystnie na zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Zjawisko osamotnienia może mieć destrukcyjny wpływ na różne aspekty naszego życia, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. W kontekście zdrowia fizycznego osamotnienie może prowadzić do nasilenia chorób związanych z układem krążenia oraz osłabienia układu odpornościowego. Zwiększa się też wtedy tolerancja na ból fizyczny, co może prowadzić do większej urazowości.

Marta Niedźwiecka

psycholożka, sex coach, w trakcie szkolenia psychoanalitycznego, autorka podcastu „O zmierzchu” i książki pod tym samym tytułem oraz książki „Slow Sex”

Balans między życiem prywatnym a zawodowym

Pandemia COVID 19 zachwiała równowagą między życiem prywatnym a zawodowym. Wprowadziła niepewność i obawy w życie pracowników, wymagając od nich szybkiego dostosowania się do nowej rzeczywistości. Jedną z bardziej gwałtownych zmian było oderwanie się od środowiska pracy, co poskutkowało pogłę-

biającym się poczuciem osamotnienia (aż 74% młodych pracowników doświadczyło samotności podczas lockdownów¹²) oraz koniecznością budowania i utrzymywania relacji za pośrednictwem technologii.

Miejsce koncepcji *work-life balance* (utrzymania jasnego rozróżnienia między życiem zawodowym a prywatnym) zaczęła zajmować koncepcja *work-life integration* czy *work-life blending*. Pracując z domu czy hybrydowo, pracownicy zaczęli łączyć obowiązki zawodowe z życiem prywatnym, żonglować zadaniami i zarządzać elastycznie swoim czasem. Okazało się, że te dwa światy przenikają się tak bardzo, że balans i sztywne granice są nie tylko niemożliwe do utrzymania, ale i nawet do jasnego określenia. Pracodawcy zaczęli też coraz wyraźniej zauważać, że nie można dzielić dobrostanu na ten zawodowy – opiekowany przez pracodawcę – i prywatny, opiekowany po godzinach pracy.

12. Lockdown loneliness & the collapse of social life at work, Badanie Totaljobs zrealizowane wśród dwóch tysięcy brytyjskich pracowników, przeprowadzone w dniach 23–27 lipca 2020.

13. infuture.institute, badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznajto, reprezentatywne dla populacji Polski w wieku 15+, n = 1014, 11–12.2023, zsumowane wskazania (0, 1 – bardzo niski; 2, 3 – niski; 4, 5, 6 – średni; 7, 8 – wysoki; 9, 10 – bardzo wysoki).

14. M. P. Aylett, D. Ching, C. Linehan, G. Murphy, M. Quayle, J. Twomey, Do deepfake videos undermine our epistemic trust? A thematic analysis of tweets that discuss deepfakes in the Russian invasion of Ukraine, „PLOS ONE” 2023, 10(18).

15. M. Tang, J. Koopman, K. M. Mai, D. De Cremer, J. H. Zhang, P. Reyniers, Ch. T. S. Ng, I.-H. Chen, No Person Is an Island: Unpacking the Work and After-Work Consequences of Interacting With Artificial Intelligence, „Journal of Applied Psychology” 2023.

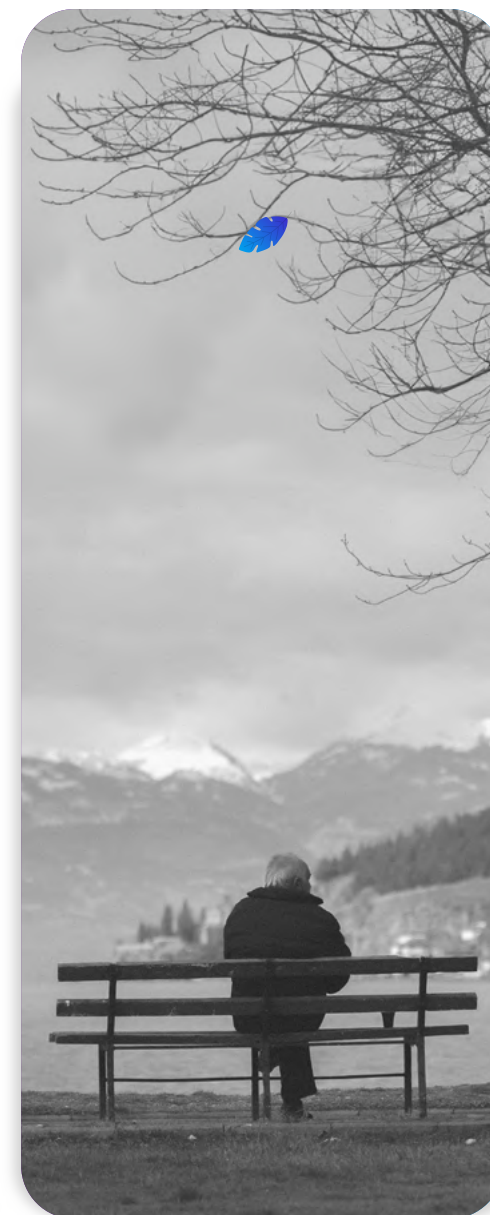
Musimy pamiętać, że człowiek jest jednością. Problemy doświadczane w pracy osoba przeżywa także w domu. Wyzwania, które stoją przed nią w życiu prywatnym, rzutują z kolei na jej funkcjonowanie w pracy zawodowej. Kondycja psychofizyczna zależy od tego, co dzieje się w obu sferach życia.

dr hab. Agata Chudzicka-Czupała

Interdyscyplinarne Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL, Uniwersytet SWPS

Technologizacja i digitalizacja życia

Niepewność i lęk nasilają się także przez gwałtowny rozwój technologii. Tempo zmian technologicznych negatywnie wpływa na jakość życia 34% Polaków w wysokim lub bardzo wysokim stopniu¹³. Naszą niepewność pogłębia dodatkowo zacieranie się granic pomiędzy światem rzeczywistym a cyfrowym – między tym, co prawdziwe a tym, co stworzyła AI¹⁴. Dotychczasowe badania pokazują, że niekontrolowane korzystanie ze sztucznej inteligencji może przyczyniać się do pogłębienia izolacji, bezsenności i popadania w uzależnienia¹⁵. Już takie zjawiska jak technostres czy lęk cyfrowy odzwierciedlają to, jak bardzo jesteśmy przebudżcowani, sfrustrowani i zmęczeni codziennym, wielogodzinnym korzystaniem z technologii. Te negatywne odczucia zostają wzmacniane m.in. przez możliwość śledzenia konfliktów



zbrojnych niemalże w czasie rzeczywistym czy coraz bardziej powszechny *doom scrolling*. Na drugim końcu tego spektrum mamy do czynienia z *digital wellbeingiem* (określanym także jako *digital wellness*), który staje się istotnym elementem kształtowania dobrostanu i utrzymywania równowagi między światem cyfrowym i fizycznym.

Badania wskazują, że długotrwałe korzystanie z mediów społecznościowych, szczególnie w przypadku młodych ludzi, może być katastrofalne dla poczucia ich własnej wartości i zdrowia psychicznego. Ograniczenie czasu spędzanego online do nawet jednej godziny dziennie może przynieść pozytywne efekty, zwiększając ogólne poczucie szczęścia.

Mateusz Majchrzak

certyfikowany terapeuta CBT-I, specjalista w dziedzinie snu, stresu, zaburzeń lękowych oraz depresyjnych, członek m.in. Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskiego Towarzystwa Badań Nad Snem

Technologia od lat zmienia nie tylko sposób naszego funkcjonowania, komunikacji, ale i narzędzia czy formy pracy. Rośnie liczba

komunikatorów, kanałów, aplikacji, narzędzi, platform i rozwiązań cyfrowych. Wraz z tymi zmianami na sile przybierają także nowe zjawiska m.in. stres cyfrowy, technostres czy konieczność dbania o higienę cyfrową.

Zmiany klimatyczne

2023 rok był najcieplejszym rokiem w historii¹⁶. Niewystarczająca ilość globalnych, długofalowych działań wzmacnia u części osób obawy o przyszłość i powoduje wzrost lęków związanych z losami planety i najbliższym otoczeniem. Zmartwionych stanem środowiska naturalnego w wysokim lub bardzo wysokim stopniu jest aż 60,5% Polek i Polaków¹⁷. I choć depresja czy nerwica klimatyczna (określane jako solastalgia, czyli cierpienie emocjonalne spowodowane katastrofą klimatyczną) nie są jeszcze jednostkami chorobowymi, to stają się kolejnymi, coraz bardziej powszechnymi obciążeniami psychicznymi, z którymi przychodzi nam się mierzyć.

18. World mental health report: transforming mental health for all, Światowa Organizacja Zdrowia, Genewa 2022.

19. J. J. McGrath et al., Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries, „The Lancet Psychiatry” 2023, 10(112).

20. infuture.institute, op. cit.

21. grupa wrodzonych lub nabytych postępujących chorób układu nerwowego, w których podstawowym zjawiskiem patologicznym jest utrata komórek nerwowych

Lęk dotyczący dających się dostrzec na co dzień zmian klimatycznych oraz obawy przed katastrofą klimatyczną i jej skutkami odczuwa wiele osób, zwłaszcza w młodszych pokoleniach. I jest on jednym z lęków, które dotyczą przyszłości, takich jak kryzys ekonomiczny czy konflikty zbrojne.

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

główny specjalista ds. psychiatrii
Harmonii – Akademii Zdrowia Psychicznego

Choroby cywilizacyjne

I pomimo tego, że w przeciągu ostatnich stu lat, dzięki rozwojowi technologii i medycyny długość ludzkiego życia wydłużyła się, to wzrost ten nie jest skorelowany w żaden sposób z poprawą jakości naszego życia. Oznacza to, że żyjemy dłużej w złym lub umiarkowanym stanie zdrowia. W 2019 roku Światowa Organizacja Zdrowia podała, że ponad miliard ludzi na całym świecie żyje z problemem zdrowia psychicznego¹⁸. Z najnowszych badań wynika, że w ciągu całego swojego życia co druga osoba będzie zmagać się z zaburzeniami psychicznymi¹⁹. Kulturowo zdrowie psychiczne, pomimo popularyzacji psychoedukacji, nadal bywa tabuizowane.

21%

Polek i Polaków odczuwa **permanentny stres**, tyle samo czuje się zagonionych, a 27% niekiedy traci sens życia²⁰.

Nie tylko kryzys zdrowia psychicznego sprawia, że jakość naszego życia się pogarsza. Ma to również związek z rozwojem chorób cywilizacyjnych czy neurodegeneracyjnych²¹ – chorób wieloczynnikowych, które rozwijają się także przez przyczyny zewnętrzne, takie jak zmiany środowiskowe, ekonomiczne czy nasilenie stresu. W 2020 roku na całym świecie ponad 55 milionów osób żyło z demencją. Według szacunków



16. M. Poynting, E. Rivault, 2023 confirmed as world's hottest year on record, www.bbc.com [dostęp: 22.10.2024].

17. infuture.institute, op. cit.

liczba ta podwoić się ma do 2030 roku.

W 2022 roku 2,5 miliarda dorosłych miało nadwagę, a spośród nich 890 milionów żyło z otyłością²². Każdego roku na całym świecie 3 miliony osób umiera z kolei z powodu szkodliwego spożywania alkoholu²³.

Głównymi problemami zdrowotnymi społeczeństwa są nadmierna masa ciała oraz choroby serca. Otyłość stanowi istotny czynnik ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym cukrzycy typu drugiego i schorzeń sercowo-naczyniowych. Prewencja tych schorzeń, z mojej perspektywy, jest absolutnym priorytetem. Dodatkowo styl życia chroniący przed tymi chorobami będzie miał również inne korzyści. W długoterminowej perspektywie utrzymanie prawidłowej masy ciała i aktywność przekłada się także na utrzymanie funkcji psychofizycznych i dobrego zdrowia w okresie starości.

dr n. o zdr. Damian Parol

dietetyk i psychodietetyk

22. World Health Organization, *Obesity and overweight*, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [dostęp: 31.01.2024].

23. World Health Organization, *Alcohol*, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAxaCvBhBa-EiwAvsLmWkoRuXIK5d6nX50ef_UWj-BMOdqNdj4N-1aTx_169wR-FZe9eAmHuhoCO4EQAvD_BwE [dostęp: 31.01.2024].

24. Z. MockaHo, A. Stachura-Krzyształowicz, *Jak rozwijać kapitał psychologiczny pracowników w celu poprawy ich dobrostanu? Przykłady interwencji*, <https://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-21b786d6-9ca1-4e57-becc-08e1a23abe1e> [dostęp: 31.01.2024].

Alkohol nie działa prozdrowotnie. Z rozporządzenia WHO z 2023 roku wynika, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, a każda jego ilość może okazać się niebezpieczna. Pomimo faktu, że kiedyś małe dawki wina były zalecane w dietach promujących zdrowie mózgu, to alkohol nie działa neuroprotekcyjnie, a resweratrol, który na to wpływa, można znaleźć w innych produktach.

dr n. biol. Asia Wojsiat (Podgórska)

neurobiolożka, biochemiczka, wykładowczyni akademicka, popularyzatorka nauki

Budowanie rezyliencji

W dzisiejszym świecie przystosowywanie się do zmian wynikających z kryzysów staje się niezbędną umiejętnością.

W momencie, w którym dbamy o swój dobrostan w trudnych czasach, stajemy się coraz bardziej rezylietni i elastyczni emocjonalnie. To znaczy, że stajemy się bardziej odporni i lepiej przygotowani do radzenia sobie z wyzwaniami, które napotykamy.

Marta Niedźwiecka

psycholożka, sex coach, w trakcie szkolenia psychoanalitycznego, autorka podcastu „O zmierzchu” i książki pod tym samym tytułem oraz książki „Slow Sex”

Dobrostan w erze polikryzysu może pomóc nam kształtować rezyliencję, czyli zdolność radzenia sobie w obliczu trudności. To kompetencja, która pomaga nam wrócić do stanu równowagi w sytuacjach przeciwności²⁴, jest uznawana także za kompetencję przyszłości.

Biorąc pod uwagę to, jak kryzysy z różnych obszarów nakładają się na siebie, należy pamiętać, jak ważne jest, żeby kształtować dobrostan na różnych płaszczyznach: zarówno w relacji ze samym sobą (dbanie o zdrowie fizyczne, psychiczne i o poczucie wewnętrznego spokoju), jak i z otoczeniem (troska o relacje z innymi, komfort życia czy kontakt z naturą).

Mając świadomość trwałości i nasilania się polikryzysu, zespół infuture.institute na zlecenie Benefit Systems postanowił przyjrzeć się temu, jaki jest dobrostan Polaków i Polek oraz zdefiniować narzędzia niezbędne do jego kształtowania. Badania ilościowe przeprowadzone wśród Polaków stanowiły jednocześnie podstawę dla stworzenia Wellbeing Score (wskaźnika dobrostanu) umożliwiającego regularną i skuteczną weryfikację oraz monitorowanie poziomu dobrostanu w Polsce.



Dobrostan Polek i Polaków dzisiaj

POCZUCIE DOBROSTANU

Dobrostanu nie należy traktować zero-jedynkowo. Zmienia się on w zależności od tego, co dzieje się w naszym życiu i jak się w związku z tym czujemy. Jest zależny od kontekstu życiowego i indywidualnych doświadczeń człowieka. Polki i Polacy nie określają konkretnie, czy dobrostan jest stanem trwałym czy ulotnym. Liczba wskazań w przypadku obu biegunów jest zbliżona – w podobnym stopniu traktują dobrostan jako coś trwałego (51%) lub ulotnego (49%). Potwierdza to jedynie złożoność i wielowymiarowość zjawiska. Jako ludzie mamy różne podejście do kształtowania dobrostanu (więcej na ten temat przeczytać można w rozdziale czwartym). Dlatego też tak ważne jest uwzględnianie tej różnorodności w budowaniu strategii wspierających kształtowanie dobrostanu. Wynik ten podkreśla także potrzebę stałego jego monitorowania tak, aby lepiej odpowiadać na wyzwania wynikające z kryzysów, z którymi się mierzymy.

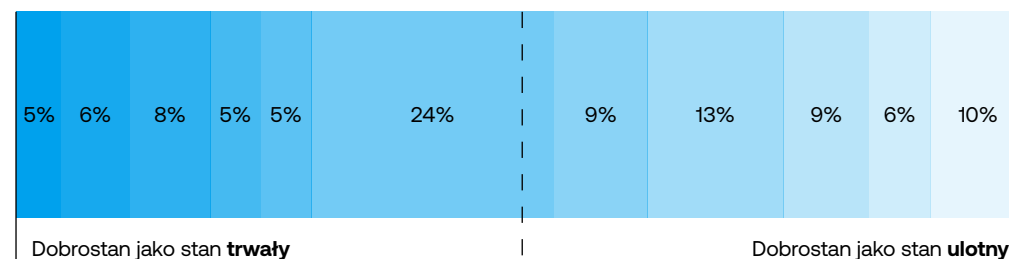
Dobrostan to wymiar, zmienna o pewnym nasileniu. Człowiek może mieć bardzo niskie subiektywne poczucie dobrostanu, ale w dalszym ciągu ten dobrostan istnieje. Należy zwrócić uwagę na kondycję dobrostanu. Istotne tutaj będzie też budowanie tolerancji dyskomfortu: od osoby, która straciła pracę lub mierzy się z chorobą bliskiej osoby, trudno oczekiwać odczuwania wysokiego poziomu subiektywnego dobrostanu.

dr Joanna Gutral

psycholożka, psychoterapeutka,
psychoedukatorka

Wykres 1

Poczucie stałości dobrostanu



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Dobrostan jest dla Ciebie: stanem trwałym / stanem ulotnym?”.

JAKI JEST DOBROSTAN POLEK I POLAKÓW?

Skoro dobrostan nie jest stały, jego poziom będzie ulegał zmianom. Należy o tym szczególnie pamiętać, przyglądając się wynikowi badania, w którym Polacy oceniali swój dobrostan. Okazuje się bowiem, że prawie połowa społeczeństwa (47% respondentów) ocenia swój dobrostan jako średni²⁵. To oznacza, że znajdują się w punkcie równowagi. Z jednej strony istnieje potencjalne ryzyko, że osoby z tej grupy mogą równie szybko przejść do niższego poziomu, doświadczając pogorszenia np. stanu psychicznego, jak i wyższego poziomu, przez np. rozwijanie zdolności do radzenia sobie ze stresem.

Druga największa grupa wskazań dotyczy osób, które oceniły swój dobrostan jako wysoki (31%) i bardzo wysoki (8%). Z kolei 14% stanowi grupa, która ocenia swój dobrostan jako niski (12%) i bardzo niski (2%).

Wykres 2

Odczuwany dobrostan Polek i Polaków

8%
Bardzo wysoki

2%
Bardzo niski

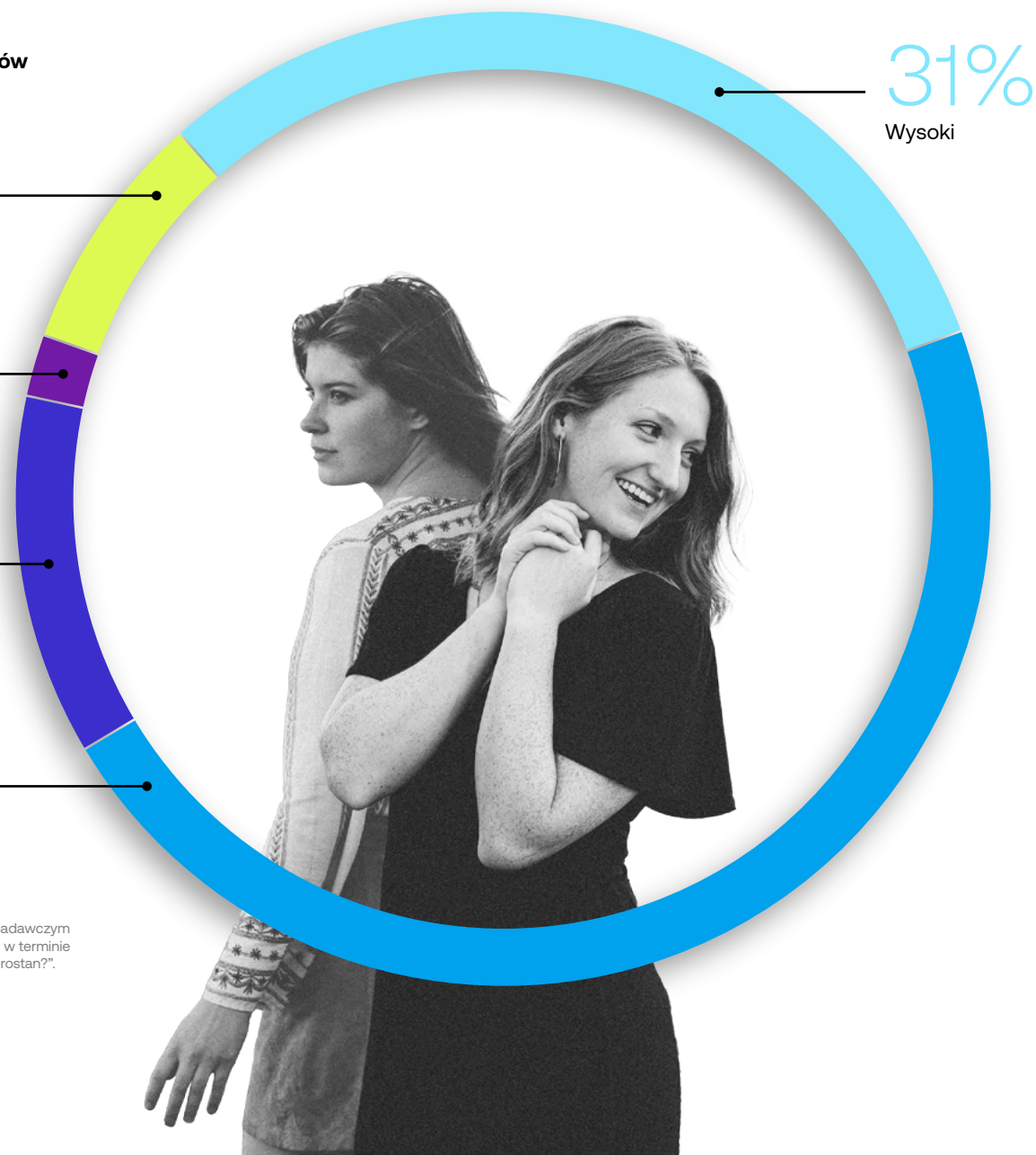
12%
Niski

47%
Średni

31%
Wysoki

25. infuture.institute, badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023, zsumowane wskazania (0, 1 – bardzo niski; 2, 3 – niski; 4, 5, 6 – średni; 7, 8 – wysoki; 9, 10 – bardzo wysoki).

źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jak oceniasz swój dobrostan?”.

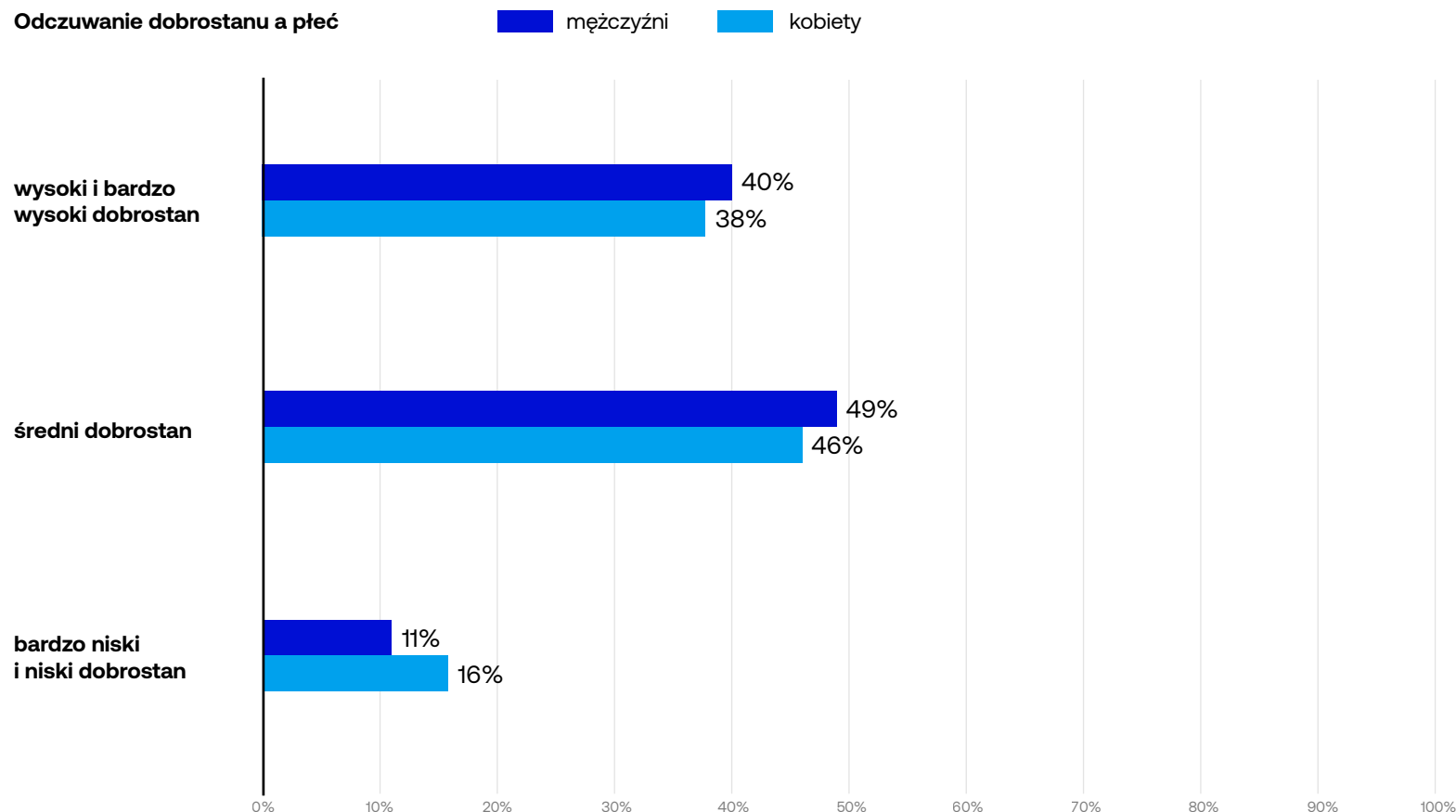


CZY PŁEĆ DETERMINUJE POCZUCIE DOBROSTANU?

Płeć nie wydaje się determinować poczucia dobrostanu. Wskazania dla poszczególnych odpowiedzi w przypadku kobiet i mężczyzn są podobne. Wysoki i bardzo wysoki dobrostan deklaruje 40% mężczyzn i 38% kobiet. Z kolei średni dobrostan odczuwa 49% mężczyzn i 46% kobiet. Różnica na poziomie pięciu punktów procentowych (11% mężczyzn, 16% kobiety) widoczna jest w przypadku bardzo niskiego i niskiego dobrostanu. Może ona wynikać z wpływu czynników społecznych i kulturowych, takich jak stereotypizacja roli kobiety (która traktuje kobietę jako opiekunkę), brak równowagi między życiem zawodowym a obowiązkami domowymi, częstsze wykonywanie przez kobiety prac nieodpłatnych czy kwestie nierówności płciowych (w tym mniejszy dostęp do edukacji czy mniejsze wynagrodzenie). Warto zwrócić uwagę na fakt, że czynniki te wpływają nie tylko na postrzeganie własnego dobrostanu przez kobiety, ale również mogą przyczyniać się do powstawania chronicznego stresu, co przekłada się na pogorszenie ich stanu zdrowia. Konieczne jest więc uwzględnienie tych różnic w tworzeniu rozwiązań wspierających m.in. harmonizację życia zawodowego i prywatnego czy równość płci na rynku pracy.

Wykres 3

Odczuwanie dobrostanu a płeć



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jak oceniasz swój dobrostan?”.

Mimo niewielkich różnic w odczuwaniu dobrostanu widoczne są dwie grupy czynników mówiących o rozbieżnościach w podejściu do dobrostanu w przypadku kobiet i mężczyzn.

Pierwsza z nich dotyczy podejścia do choroby własnej i najbliższych. Dla kobiet choroba najbliższych w większym stopniu wpływa negatywnie na dobrostan niż choroba własna (24% vs. 22%). Z kolei u mężczyzn widać sytuację odwrotną. Choroba własna w większym stopniu determinuje zaburzenie dobrostanu niż choroba najbliższych (27% do 18%). Kobiety wciąż społecznie częściej uznawane są za opiekunki i osoby bezpośrednio odpowiedzialne za wzmacnianie dobrostanu bliskich. Badania pokazują, że ponad połowa (57%) wskazuje, że sprawuje główną rolę w opiece nad dziećmi, a 46% w opiece nad starszymi członkami rodziny²⁶. Wydaje się zatem naturalne, że ocena ich dobrostanu jest mocno powiązana z kondycją bliskich osób. Mężczyźni z kolei, wychowywani od pokoleń do roli silnych i niezależnych jednostek, rzadziej proszą o pomoc i często za wszelką cenę starają się sami poradzić sobie z wyzwaniami, także tymi dotyczącymi zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wykres 4

Czynniki zaburzające i wspierające dobrostan a płeć



Druga grupa czynników mówi o podejściu do zdrowia. Widzimy, że dla kobiet zdrowie fizyczne i psychiczne w takim samym stopniu określane są jako czynniki wspierające dobrostan (po 65% wskazań). Z kolei u mężczyzn różnica między wskazaniem zdrowia fizycznego i psychicznego jako czynnika wspierającego wynosi aż dziesięć punktów procentowych. Przyczyn takiego stanu rzeczy można upatrywać m.in. w stereotypowym podejściu do ról płciowych, wciąż widocznym tabu związanym ze zdrowiem psychicznym, a co za tym idzie – brakiem holistycznego podejścia do zdrowia.

Ludziom, którzy chcą wpisywać się w panujące w społeczeństwie stereotypy, żyje się trudniej. Oczekiwania społeczne i wzorce promowane przez kulturę wytyczają dla nas sztywniejsze ramy niż to, czego my potrzebujemy, żeby dobrze żyć.

Marta Niedźwiecka

psycholożka, sex coach, w trakcie szkolenia psychoanalitycznego, autorka podcastu „O zmierzchu” i książki pod tym samym tytułem oraz książki „Slow Sex”

26. Praca zawodowa a pełnienie ról opiekuńczych przez kobiety i mężczyzn w Polsce, Forum Odpowiedzialnego Biznesu, Karta Różnorodności 2020, s. 18, https://odpowiedzialnybiznes.pl/wp-content/uploads/2020/08/FOB_Praca-zawodowa-a-pe%C5%82nienie-r%C3%B3l-opieku%C5%84czych-przez-kobiety-i-m%C4%99%C5%B3wczyn-w-Polsce.pdf [dostęp: 31.01.2024].

źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytania brzmiały: „Jakie elementy są niezbędne, by twój dobrostan był na wysokim poziomie?” oraz „Wymień maksymalnie trzy główne czynniki, które zaburzają twój dobrostan”.

WIEK CHRONOLOGICZNY I SUBIEKTYWNY A DOBROSTAN

Jako społeczeństwo wiek postrzegamy w co najmniej kilku perspektywach. Z jednej strony mówimy o wieku biologicznym, który odnosi się do procesów starzenia się naszych komórek. Z drugiej o wieku chronologicznym, czyli liczbie lat, które minęły od naszego urodzenia. Z trzeciej o wieku subiektywnym, czyli o percepcji naszego wieku i o tym, na ile lat się czujemy. W przypadku wieku chronologicznego – bazując na wynikach badań – nie ma widocznych różnic w odczuwaniu dobrostanu w poszczególnych grupach wiekowych.

Wysoki i bardzo wysoki dobrostan odczuwają przedstawiciele najmłodszego pokolenia (44% wskazań) i – co ciekawe – pomimo powszechnej opinii o trudnościach adaptacyjnych osób starszych oraz wyzwań związanych z wiekiem emerytalnym także przedstawiciele pokoleń starszych (46% wskazań dla osób w wieku 55–64 i 43% wskazań dla osób w wieku 65 i więcej). Taki wynik może być odzwierciedleniem rosnącej świadomości dotyczącej zdrowego starzenia się (ang. *healthy ageing*). Mamy bowiem do czynienia ze zmianą paradygmatu dotyczącą postrzegania starości. Przestajemy traktować ją jako bierny etap życia pełen ograniczeń, a zaczynamy widzieć ją jako kolejny etap dojrzałego życia, pełen możliwości i rozwoju.

Niski i bardzo niski dobrostan najczęściej odczuwają osoby w wieku 35–44 lata (21% wskazań). Przedstawiciele tej grupy nazywani są czasem pokoleniem kanapki. To osoby w średnim wieku, które są aktywne zawodowo, mające pod opieką dzieci, a często także opiekujące się swoimi chorującymi rodzicami. Takie połączenie obowiązków może prowadzić do wzrostu stresu i obciążenia, co negatywnie wpływa na ich dobrostan. Wynik ten podkreśla także potrzebę tworzenia nowego rodzaju benefitów skierowanych właśnie do przedstawicieli tej aktywnej na wielu płaszczyznach grupy.

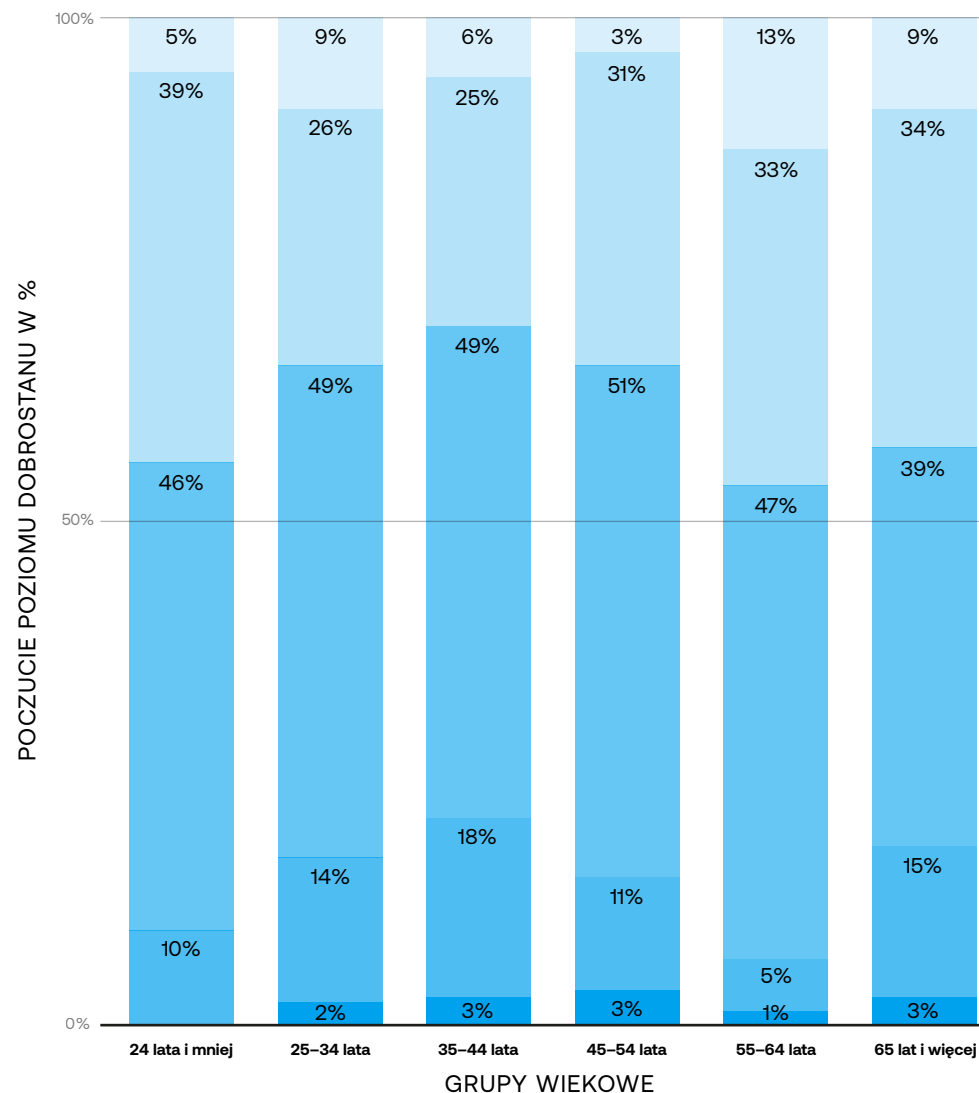
Wykres 5

Poczucie dobrostanu a wiek

„Jak oceniasz swój dobrostan?”



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jak oceniasz swój dobrostan?”.

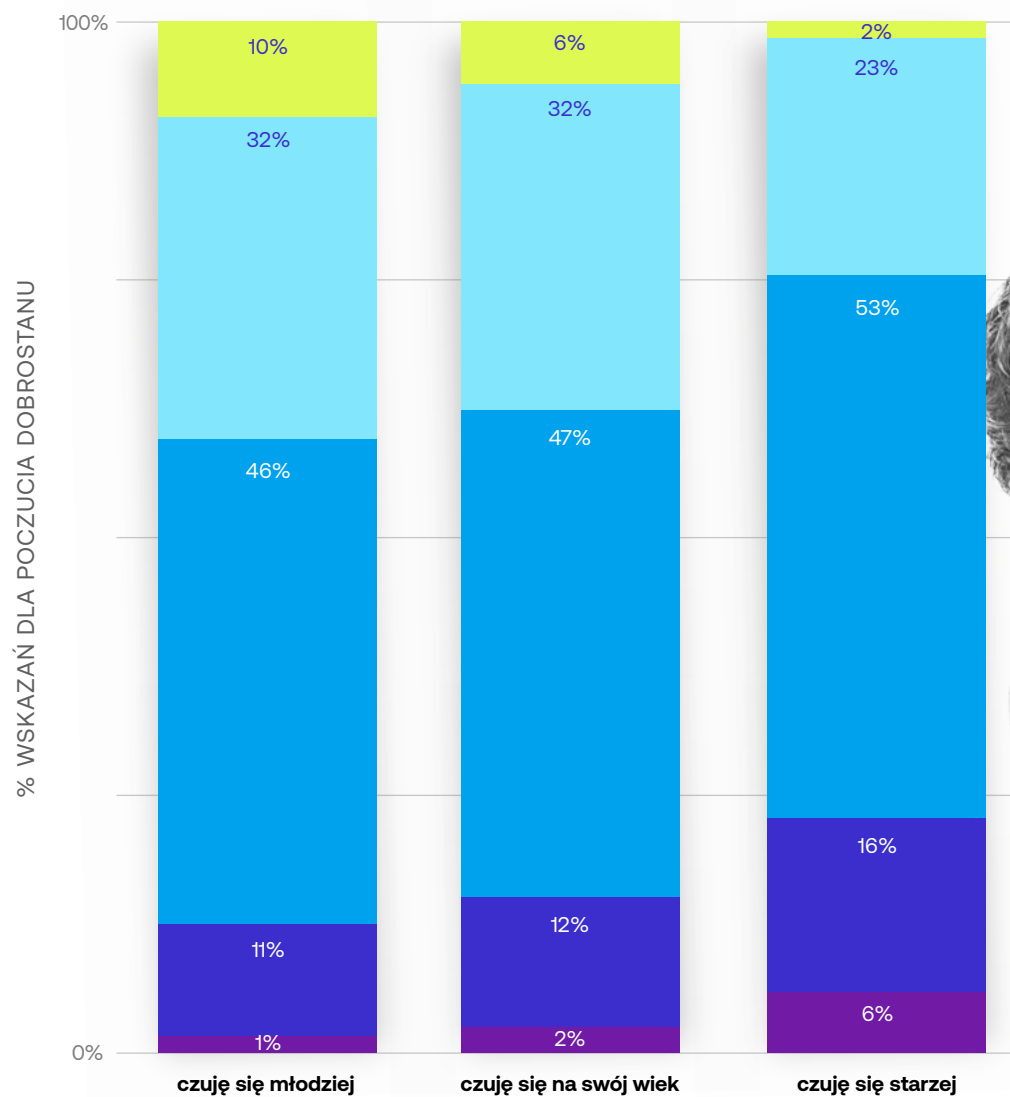


Dobrostan jest jednak skorelowany z wiekiem subiektywnym – tym, na ile czujemy się dojrzały, jak oceniamy swoje zdolności umysłowe i sprawność fizyczną oraz jaki jest nasz ogólny poziom satysfakcji z życia.

Dobrostan Polek i Polaków jest tym wyższy, im czują się oni młodziej. Widoczne jest to zwłaszcza na poziomie wysokiego i bardzo wysokiego dobrostanu, gdzie wskazuje na nie najwięcej osób (odpowiednio 32% i 10%) czujących się młodziej.

Wykres 6

Poczucie wieku a dobrostan



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznajto, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jak oceniasz swój dobrostan?”.



CO WZMACNIA NASZ DOBROSTAN? CO GO ZABURZA?²⁷

Polki i Polacy wskazali na czynniki, które wspierają ich dobrostan oraz te, które go zaburzają. Aż 72% badanych jako czynnik wspierający wskazało na niezależność finansową. 64% wskazało na poczucie bezpieczeństwa²⁸. Wśród czynników zaburzających dobrostan z największą liczbą wskazań (40%) znalazł się stres dnia codziennego. Na drugim miejscu (37%) Polki i Polacy wskazali na niskie dochody.

Czynniki takie jak niezależność finansowa czy niskie dochody wskazują na istotną rolę finansów w kształtowaniu dobrostanu. Można by przyjąć, że Polki i Polacy traktują dobrostan jako niezależność finansową. Należy jednak pamiętać o kontekście kryzysu gospodarczego i rosnącej stopie inflacji. Gdy przyjrzymy się odpowiedziom otwartym²⁹ respondentów, czytamy o potrzebie utrzymania mieszkania, braku kredytów, braku konieczności życia od pierwszego do pierwszego czy posiadania oszczędności na czarną godzinę.

Podobnie w odpowiednim kontekście należy osadzić czynniki związane z dbaniem i utrzymaniem zdrowia – może być to konsekwencja doświadczenia pandemii COVID 19 i izolacji społecznej.

Wykres 7

Czynniki wspierające i zaburzające dobrostan

72%

niezależność finansowa

68%

dobrze zdrowie fizyczne

64%

poczucie bezpieczeństwa

63%

dobrze zdrowie psychiczne

60%

poczucie szczęścia

Co wspiera dobrostan?

Co burzy dobrostan?

40%

stres dnia codziennego

37%

niskie dochody

25%

choroba własna

24%

pośpiech, tempo życia

21%

choroba najbliższych

27. infuture.institute, op. cit.

28. Ibidem

29. Ibidem

źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytania brzmiały: „Jakie elementy są niezbędne, by twój dobrostan był na wysokim poziomie?” oraz „Wymień maksymalnie trzy główne czynniki, które zaburzają twój dobrostan”.

PODĄŻANIE ZA PRZYJEMNOŚCIAMI I MINIMALIZM A ICH WPŁYW NA POCZUCIE DOBROSTANU

Pomimo tego, że wiele czynników wspierających i zaburzających dobrostan dotyczy finansów, to Polki i Polacy zdają sobie sprawę, że niezależność finansowa sama w sobie nie jest w stanie pomóc im wykształcić wysokiego poczucia dobrostanu. 66% Polek i Polaków zapytanych o to, co w większym stopniu na to wpływa, odpowiedziało, że jest to umiejętność poprzestawania na niezbędnych dobrach. Co trzeci respondent w realizowaniu dobrostanu skłania się w stronę podążania za przyjemnościami w życiu³⁰. Takie podejście nie dziwi, a jest nawet zgodne z teorią w psychologii pozytywnej, gdzie dobrostan rozumiany jest także jako satysfakcja z życia i czerpanie z niego przyjemności. Może być wzmacniany przez budowanie świadomości na temat tego, co tę przyjemność daje i gdzie jej szukać.

Z kolei wpływ poprzestawania na niezbędnych dobrach na poczucie dobrostanu może łączyć się z istotnym aspektem niwelowania bodźców i codziennego szumu oraz z radzeniem sobie z presją ciągłej produktywności. Mowa tu na przykład o przestrzeni na nudę. Nuda, choć

kulturowo często nadal traktowana jako coś negatywnego, związanego z marnowaniem czasu, ma duży wpływ na wyciszenie i regenerację, czego efektem może być zwiększona uważność, większe zrozumienie siebie i swoich potrzeb, a także rozwój kreatywności, co w bezpośredni sposób wpływa na wewnętrzny spokój i poczucie harmonii.

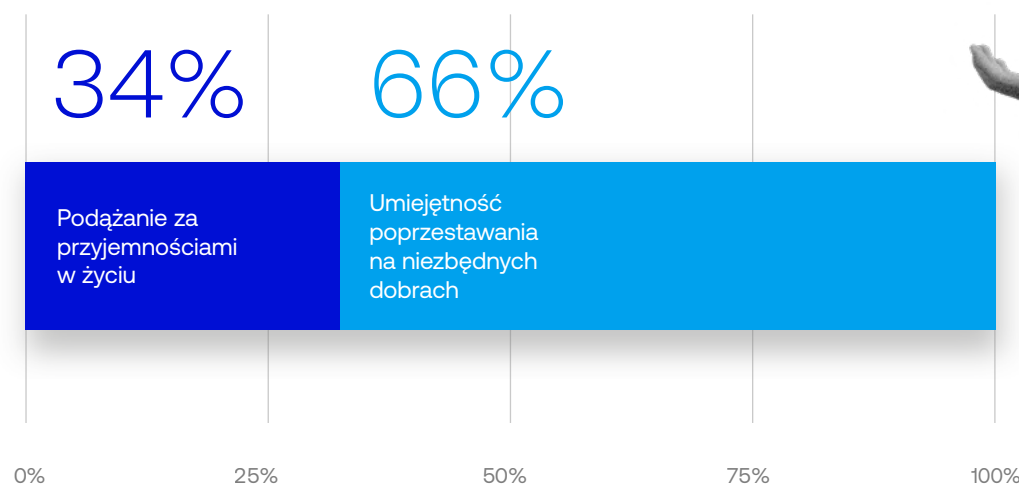
Warto przyrzeć się hedonistycznej perspektywie dobrostanu, która mówi o przyjemnym życiu opartym na między innymi pozytywnym bilansie emocji.

dr Agnieszka Czerw

Interdyscyplinarne Centrum Badań
Aktywności Społecznej i Dobrostanu
FEEL & ACT WELL, Uniwersytet SWPS

Wykres 8

Podążanie za przyjemnościami a minimalizm



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytania brzmiały: „Jakie elementy są niezbędne, by twój dobrostan był na wysokim poziomie?” oraz „Co według ciebie lepiej wpływa na ogólne poczucie dobrostanu?”.

30. Ibidem



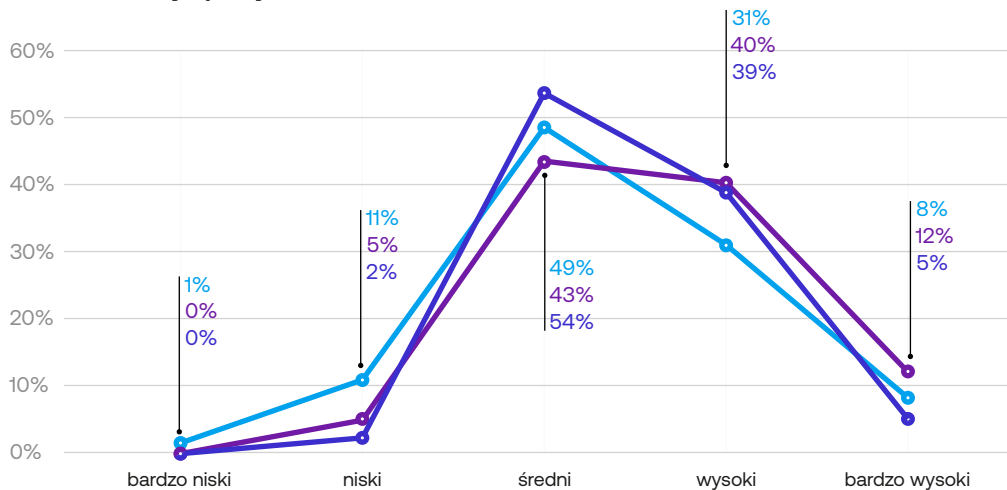
DOBROSTAN A TRYB PRACY

Na przestrzeni ostatnich lat widzimy, jak zmienia się nie tylko tryb, ale i sposób pracy. Praca zdalna czy hybrydowa to stały element codzienności coraz większej liczby pracowników. Część przedstawicieli młodszego pokolenia nie zna innej formy pracy – są to zwłaszcza te osoby, które na rynek pracy wchodziły w trakcie pandemii. Z badań wynika, że wśród osób pracujących hybrydowo w sumie aż 52% deklaruje, że ma wysoki (40%) lub bardzo wysoki (12%) poziom dobrostanu. W przypadku pracy z domu jest to 44%, a w przypadku pracy

z biura 39%. Warto także zwrócić uwagę na to, że to wśród osób pracujących z domu występuje najmniej wskazań na niski lub bardzo niski poziom dobrostanu (12%). Wyższy poziom dobrostanu w przypadku osób pracujących hybrydowo może sugerować korzystny wpływ elastyczności na ogólne samopoczucie. Elastyczność i możliwość łączenia pracy z domu i biura wydaje się zatem takim modelem pracy, który pozwala pracownikom na lepszą harmonizację życia zawodowego i prywatnego.

Wykres 9

Dobrostan a tryb pracy



Wiemy już, że dobrostan jest skorelowany z wiekiem subiektywnym mówiącym o tym, na ile lat się czujemy. Osoby, które pracują wyłącznie w domu – w porównaniu do osób wskazujących na pracę stacjonarną czy hybrydową, czują się wyraźniej starzej.

Organizacja naszego życia zawodowego może mieć istotny wpływ na subiektywne poczucie wieku. Być może więc wiąże się ono także w jakimś stopniu z rozwojem osobistym i relacjami z innymi, o które dbamy bardziej w przypadku pracy hybrydowej lub stacjonarnej. Osoby pracujące wyłącznie zdalnie mogą doświadczać większego poczucia izolacji i osamotnienia, a także rzadziej doświadczają spontanicznych interakcji społecznych.

TRYB PRACY

- stacjonarny
- hybrydowy
- praca z domu

źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jak oceniasz swój dobrostan?”.

Wykres 10

Poczucie wieku a tryb pracy

Pracuję tylko stacjonarnie, w firmie i czuję się:



Pracuję hybrydowo, część w siedzibie firmy, część zdalnie, w domu i czuję się:



Pracuję wyłącznie z domu i czuję się:



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Na ile lat się czujesz?”.

NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY DOBROSTANU – PERSPEKTYWA PRACOWNIC I PRACOWNIKÓW

Postanowiliśmy przyjrzeć się także temu, na jakie elementy niezbędne dla osiągnięcia wysokiego dobrostanu wskazują pracownice i pracownicy na wybranych stanowiskach w organizacjach. W każdej z grup, choć na innych miejscach, znajdują się: niezależność finansowa i dobre zdrowie fizyczne. Warto wskazać też na różnice: wśród pięciu najwyższych wskazań osoby na wyższych stanowiskach wskazywały na istotę bliskich relacji, osoby na stanowiskach samodzielnych związanych z zarządzaniem ludźmi na poczucie sensu życia, a pracownicy fizyczni czy osoby na stanowiskach asystentek na poczucie szczęścia.

Prezentowana tabela jednoznacznie wskazuje, że zero-jedynkowe podejście do dobrostanu w pracy w długiej perspektywie czasowej nie jest wystarczające. Warto uwzględnić zindywidualizowane podejście bazujące na różnorodnych czynnikach takich jak etap kariery, moment życia oraz pełniona rola w organizacji. Dostosowywanie rozwiązań i benefitów do indywidualnych potrzeb pracowników może mieć istotne znaczenie dla ich satysfakcji zawodowej i kształtowania dobrostanu.

Tabela 1

Stanowiska pracy a elementy dobrostanu

stanowisko kierownicze i wyższe

dobrze zdrowie fizyczne	74%
niezależność finansowa	58%
zdrowie psychiczne	58%
poczucie szczęścia	53%
bliskie relacje	47%

stanowisko samodzielne związane z zarządzaniem ludźmi

niezależność finansowa	83%
dobrze zdrowie fizyczne	69%
zdrowie psychiczne	68%
poczucie bezpieczeństwa	65%
poczucie sensu życia	63%

stanowisko samodzielne niezwiązane z zarządzaniem ludźmi

niezależność finansowa	77%
poczucie bezpieczeństwa	69%
dobrze zdrowie fizyczne	66%
poczucie szczęścia	60%
zdrowie psychiczne	59%

stanowisko podległe

niezależność finansowa	83%
dobrze zdrowie fizyczne	75%
poczucie bezpieczeństwa	74%
poczucie szczęścia	70%
poczucie sensu życia	67%

pracownik fizyczny

dobrze zdrowie fizyczne	69%
zdrowie psychiczne	69%
niezależność finansowa	67%
poczucie szczęścia	63%
poczucie bezpieczeństwa	56%



źródło: Badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski, n = 1004, w terminie 18–22.09.2023. Pytanie brzmiało: „Jakie elementy są niezbędne, by twój dobrostan był na wysokim poziomie?”.

Kompleksowość i mierzalność dobrostanu

Widoczna jest wzajemna zależność między dobrostanem społeczeństwa a stanem gospodarki: nasze zdrowie jest rezultatem wzrostu gospodarczego, ale jednocześnie także kluczowym czynnikiem napędzającym ten wzrost. Dobrostan w erze polikryzysu wychodzi poza ramy kategorii społecznych i staje się powodem do wdrażania nowych modeli gospodarczych jak np. ekonomia dobrostanu, która koncentruje się na potrzebach ludzi i planety oraz w której ich dobrobyt napędza dobrobyt gospodarczy i odwrotnie. To sprawia także, że dobrostan jest tematem, który interesuje coraz większą liczbę organizacji i pracodawców.

Karta genewska na rzecz dobrostanu (*Geneva Charter for Wellbeing*) podkreśla pilną potrzebę stworzenia zrównoważonych społeczeństw dobrostanu. Postęp ludzkości nie może być bowiem mierzony wyłącznie wskaźnikami ekonomicznymi, a kwestia dobrostanu wymaga holistycznego spojrzenia. Karta wskazuje także, że poczucie dobrostanu (także w kontekście funkcjonowania w świecie polikryzysu) jest zależne od coraz większej liczby czynników – m.in. stanu środowiska i relacji ze zmieniającą się naturą – które muszą być uwzględnione w kształtowaniu dobrostanu w społeczeństwie.

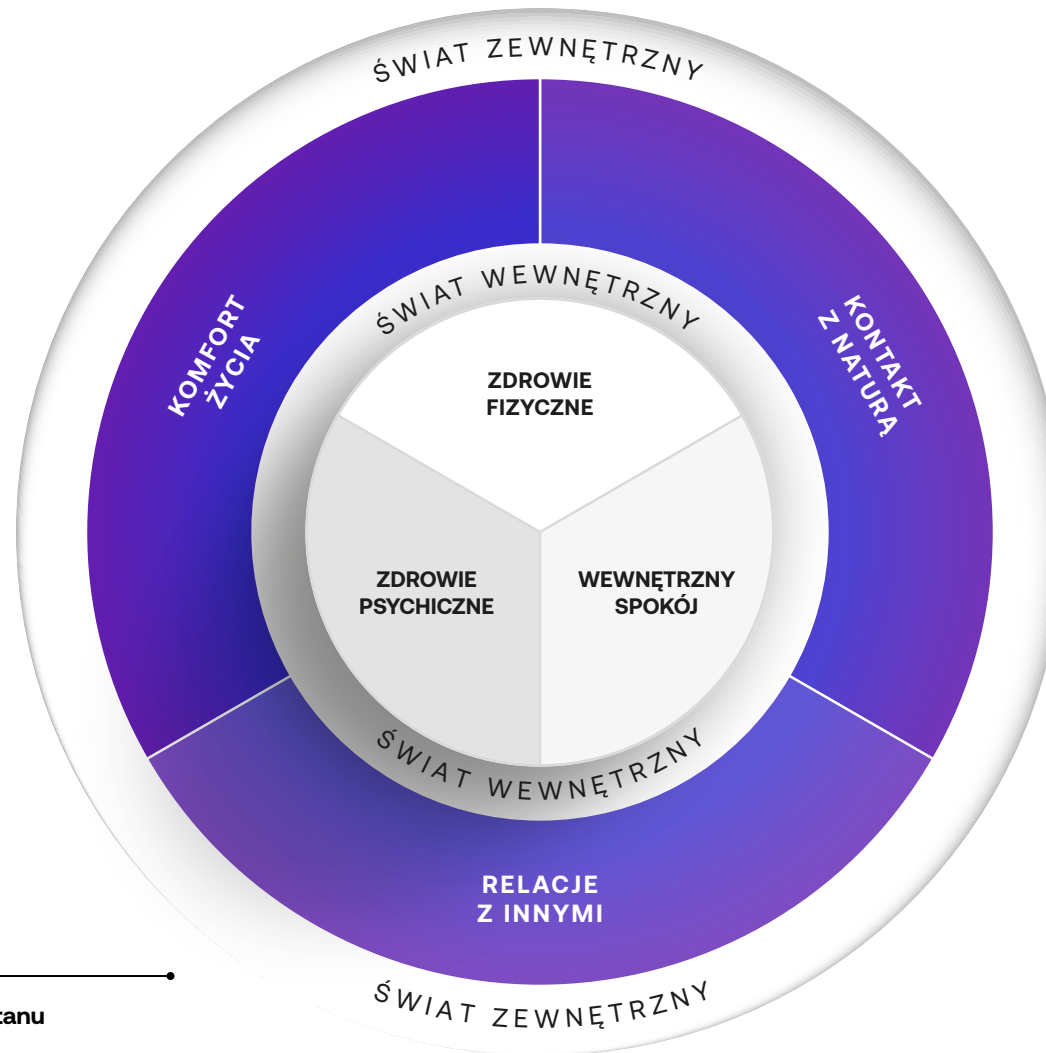


I choć dziś widoczne są próby mierzenia dobrostanu, to często nie adresują one realnych problemów i wyzwań jednostek. Większość z nich standaryzowana jest na poziomie makro – poziomie krajów czy organizacji międzynarodowych.

Nie ma jednego rozwiązania, które adresowałoby potrzeby każdego człowieka w kontekście dobrostanu. Jednocześnie należy pamiętać, że kwestia ta jest złożona i kompleksowa. Chcąc inwestować w kształtowanie dobrostanu, należy rozpoznawać potrzeby indywidualne i budować programy wsparcia skierowane do określonych grup.

Zespół infuture.institute na zlecenie Benefit Systems wypracował *wellbeing intelligence tool* – wskaźnik dobrostanu (Wellbeing Score). Jest to model:

Graf 1. Wellbeing Score, model wskaźnika dobrostanu oraz jego obszary składowe



- **HOLISTYCZNY**
uwzględniający wiele czynników
- **KONTEKSTOWY**
zależny od sytuacji, w jakiej się znajdujemy
- **ZMIENNY W CZASIE**
uwzględniający etap życia
- **WIELOPOZIOMOWY**
ponieważ dobrostan to spektrum

Model ten obejmuje poziom mezo – pułap organizacyjny działania firm i społeczności oraz poziom mikro – indywidualny, pozwalający na zweryfikowanie dobrostanu jednostki.

Człowiek funkcjonuje w dwóch światach: wewnętrznym oraz zewnętrznym. Na podstawie badań³¹ zespół infuture.institute zdefiniował sześć kluczowych obszarów istotnych dla kształtowania dobrostanu. Następnie zostały one wpisane w jeden ze światów. I tak: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, wewnętrzny spokój to obszary wewnętrzne, bardziej subiektywne – odzwierciedlają spojrzenie człowieka na elementy związane z nim jako jednostką.

źródło: Wellbeing Score, model wskaźnika dobrostanu oraz obszary składowe, opracowanie własne, infuture.institute, 2023.

31. Ibidem

ZDROWIE FIZYCZNE

Obszar dotyczący zdrowia ciała. Obejmuje aktywność fizyczną, utrzymywanie prawidłowego poziomu snu, zdrowej diety i nawyków żywieniowych oraz monitorowanie stanu zdrowia w ujęciu profilaktycznym.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Obszar dotyczący zdrowia umysłu. Obejmuje działania mające na celu regulację stresu, poprawę poczucia bezpieczeństwa, zachowanie równowagi między życiem zawodowym i osobistym oraz regenerację poprzez znajdowanie czasu dla siebie.

WEWNĘTRZNY SPOKÓJ

Obszar skupiający się na harmonii wewnętrznej. Zakłada działania w zgodzie z przekonaniami i wartościami, spełnianie się poprzez realizowanie pasji, osiągnięcie poczucia życiowego sensu, rozwój sfery duchowej oraz brak stagnacji w codziennym życiu.



Nie można powiedzieć, że zdrowie psychiczne jest ważniejsze od fizycznego i na odwrót. Tak samo jest z dietą i ruchem. Dziś wiemy, że jedno z drugim jest bardzo powiązane. Jeśli jemy to, co ma niską wartość odżywczą, nie budujemy zasobów potrzebnych do funkcjonowania mózgu. W momencie rozregulowania biochemii mózgu (niedostarczenia odpowiednich ilości aminokwasów, które tworzą neuroprzekaźniki) nie mamy bodźca, żeby zadbać o aktywność fizyczną.

dr n. biol. Asia Wojsiat (Podgórska)

neurobiolożka, biochemiczka,
wykładowczyni akademicka,
popularyzatorka nauki

Komfort życia, relacje z innymi oraz kontakt z naturą to z kolei obszary zewnętrzne, odnoszące się do elementów życia społecznego, finansów, sytuacji gospodarczo-politycznej czy relacji ze środowiskiem naturalnym.

KOMFORT ŻYCIA

Obszar skupiający się na niezależności finansowej, odpowiednich warunkach mieszkaniowych wspierających regenerację, odnalezieniu równowagi w świecie kultury nanosekundy, używek i poczucia bezpieczeństwa w świecie kryzysu gospodarczo-politycznego.

RELACJE Z INNYMI

Obszar dotyczący interakcji i budowania relacji z ludźmi. Obejmuje kwestię poczucia odosobnienia i satysfakcji z nawiązywanych relacji, presji dotyczącej spełniania oczekiwań innych oraz poczucia wykorzenienia i przynależności kulturowej wpływających na kształtowanie tożsamości.

Pozytywne relacje z ludźmi to jeden z podstawowych elementów naszego dobrostanu. Jako ludzie mamy potrzebę afiliacji i jest to fundament naszej psychiki, naszego przetrwania i funkcjonowania w świecie.

Marta Niedźwiecka

psycholożka, sex coach, w trakcie szkolenia psychoanalitycznego, autorka podcastu „O zmierzchu” i książki pod tym samym tytułem oraz książki „Slow Sex”

KONTAKT Z NATURĄ

Obszar dotyczący relacji ze środowiskiem naturalnym. Obejmuje kwestie wpływu dynamicznych zmian technologicznych, ekolęku, poczucia bezradności wobec zmian klimatycznych, a także wpływu natury na samopoczucie człowieka.

Dostępność w najbliższym otoczeniu zamieszkania terenów o naturalnym charakterze, a także zieleni miejskiej (środowiska zielonego bądź niebieskiego, zbiorników wodnych, ptaków, zwierząt) działa na wiele osób uspokajająco, przeciwstresowo, poprawia nastrój, wpływa korzystnie na funkcje poznawcze. Z badań wynika, że czynny kontakt z naturą wpływa na poprawę samopoczucia i poprawia psychologiczny dobrostan.

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

główny specjalista ds. psychiatrii
Harmonii – Akademii Zdrowia Psychicznego



Ze względu na fakt, że w pracy spędzamy około jedną trzecią naszego dorosłego życia, życie zawodowe jest czymś, co przenika wszystkie sześć składowych elementów dobrostanu i staje się tym samym obszarem horyzontalnym. Wątek pracy odnajdujemy w relacjach z innymi, zdrowiu psychicznym (kwestia wypalenia zawodowego i radzenia sobie ze stresem), w wewnętrznym spokoju (umiejętne łączenie życia osobistego z pracą) czy komforcie życia (finanse, których główną determinantą jest właśnie praca).

Aspekt ten jest szczególnie istotny, biorąc pod uwagę nie tylko dobrostan jednostek, ale także wymiar gospodarczy. Według wyliczeń WHO³² globalny koszt niedbania dziś o dobrostan pracowników i ich zdrowie psychiczne wynosi około 2,5 biliona dolarów rocznie, w co wliczana jest utracona wydajność czy nieobecności i zwolnienia. Tym bardziej, że badania potwierdzają, że m.in. poczucie ogólnej satysfakcji z pracy, umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, poczucie bezpieczeństwa są skorelowane m.in. z wynikami finansowymi, wydajnością czy produktywnością³³. W obliczu zmian na rynku pracy troska o dobrostan staje się kolejną istotną kompetencją przyszłości.

32. World Economic Forum, 6 global employers on how to improve workplace mental health, <https://www.weforum.org/agenda/2021/01/6-global-employers-on-how-to-improve-workplace-mental-health/> [dostęp: 31.01.2024].

33. T. Kowalski, W. Loretto, Well-being and HRM in the changing workplace, „The International Journal of Human Resource Management” 2017, 28(16), s. 2229–2255; R. Peccei, K. Van De Voorde, Human resource management—well-being—performance research revisited: Past, present, and future, „Human Resource Management Journal” 2019, 29, s. 539–563.



Obszary dobrostanu

Wykorzystując Wellbeing Score – wskaźnik dobrostanu, sprawdziliśmy, jak Polki i Polacy opiekują się sześcioma obszarami składowymi, omówionymi w poprzednim rozdziale.

Poniższa tabela przedstawia to, w jaki sposób i w jakim stopniu Polki i Polacy dbają o obszary składowe dobrostanu.

Maksymalna wartość w ramach każdego obszaru to 10.

Zaopiekowanie danego obszaru określić można poprzez umiejscowienie wyniku w jednym z pięciu przedziałów:

- **wynik 0–1,99** – obszar wymaga pilnych działań i rozwijania świadomości,
- **wynik 2–3,99** – obszar wymaga podjęcia działań naprawczych i bardziej zdecydowanego zaangażowania,
- **wynik 4–5,99** – obszar potrzebuje pewnej ilości dodatkowej pracy,
- **wynik 6–7,99** – obszar rozwija się w dobrym kierunku, jednakże istnieją pewne możliwości jego doskonalenia,
- **wynik 8–10** – obszar rozwijany jest w sposób świadomy i jest w bardzo dobrym stanie.

Tabela 2
Zaopiekowanie obszarów dobrostanu przez Polaków

	0–1,99	2–3,99	4–5,99	6–7,99	8–10
ZDROWIE FIZYCZNE	8%	23 %	32%	22%	15%
ZDROWIE PSYCHICZNE	6%	17%	29%	28%	20%
WEWNĘTRZNY SPOKÓJ	6%	20%	32%	26%	16%
KOMFORT ŻYCIA	8%	42%	36%	11%	3%
RELACJE Z INNYMI	9%	42%	31%	13%	5%
KONTAKT Z NATURĄ	5%	35%	48%	12%	1%

źródło: infuture.institute, badanie zrealizowane metodą CAWI na panelu badawczym poznaj.to, reprezentatywne dla populacji Polski w wieku 15+, n = 1014, listopad–grudzień 2023 roku.

Wylczenie wskaźnika dobrostanu pozwoliło na określenie najmniej i najbardziej zaopiekowanych obszarów składowych. Widać wyraźnie, że komfort życia i relacje z innymi to dwa obszary wymagające pilnych działań i większego zaangażowania. Z kolei zdrowie psychiczne i wewnętrzny spokój to elementy, które duża grupa Polaków rozwija i opiekuje w sposób świadomy.

Średnia wartość dobrostanu dla Polek i Polaków wyliczona na podstawie Wellbeing Score wynosi 4,9/10. Zbieżne jest to z wynikiem dotyczącym średniego poczucia dobrostanu

u niemal połowy Polek i Polaków. Z jednej strony oznacza to, że mamy jeszcze dużo do zrobienia. Z drugiej wynik w środkowej części skali dobrostanu oznacza, że równie szybko możemy doświadczyć jego poprawy.

Nie ma jednego słusznego podejścia do dobrostanu, dlatego bazując na wypracowanym wskaźniku Wellbeing Score zespół infuture.institute zdefiniował pięć profili odzwierciedlających podejście do dobrostanu różnych grup Polek i Polaków. Kształtują one dobrostan w odmienny sposób, inaczej podchodząc do zaopiekowania zdrowia psychicznego, fizycznego, sfery

duchowej, relacji z innymi i naturą. To, jak rozwijają umiejętność troski o dobrostan, zależy w dużej mierze od kontekstu ich życiowych doświadczeń oraz obecnej sytuacji życiowej.

Wyłoniono następujące profile:

SOLIŚCI
NATUROENTUZJAŚCI
INTROSKUPIENI
REALIŚCI
HOLIŚCI



Soliści

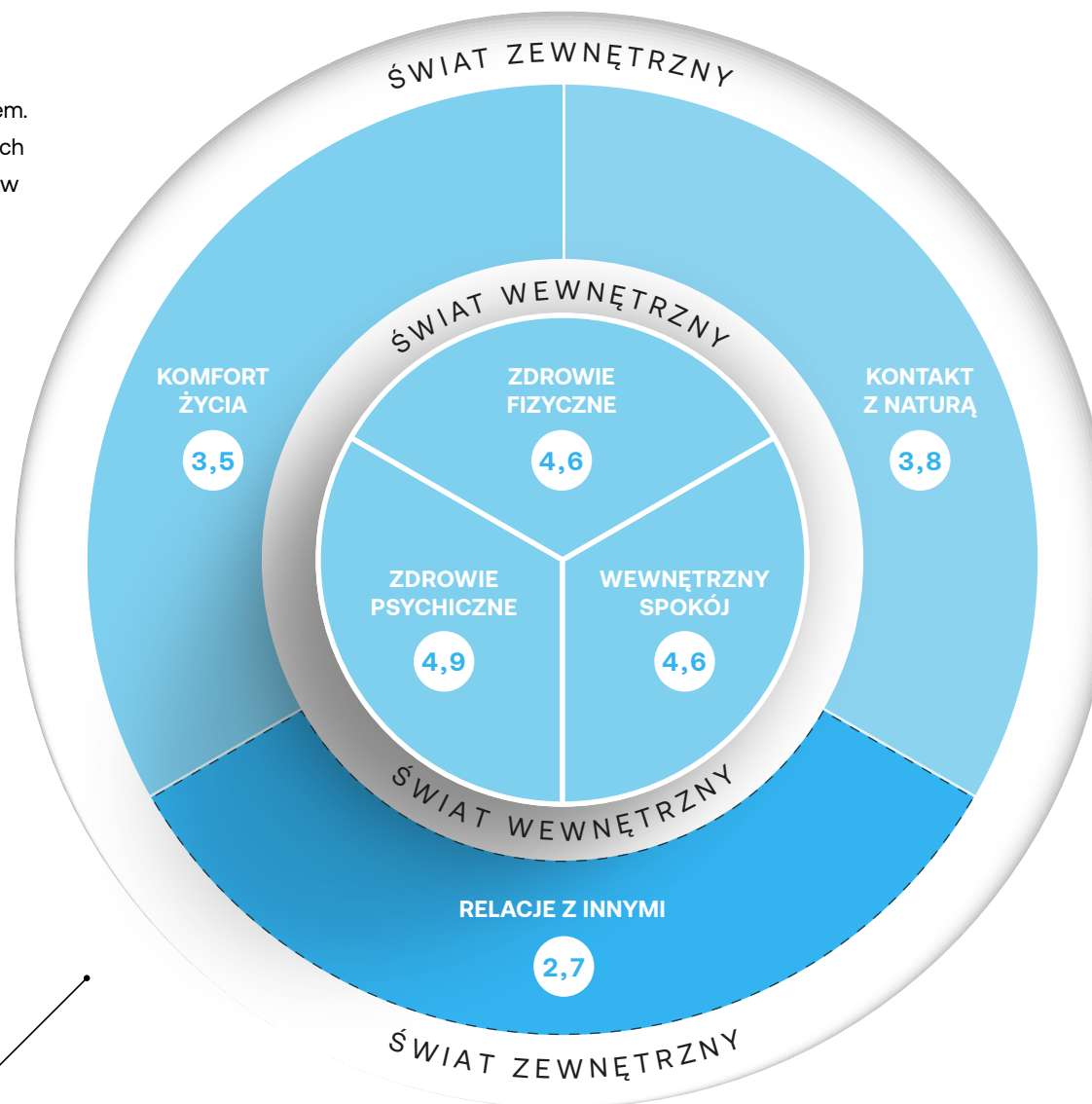
Soliści to osoby mierzące się z osamotnieniem. Czują się na swój wiek lub starszej. Część z nich (30%) doświadcza długotrwałych stanów stresu. Pomimo aktywności zawodowej dużo czasu spędzają w samotności. Prawie połowa z nich (41%) niekiedy traci sens życia. Soliści skupiają się na poszukiwaniu celów i planu na siebie. Potrzebują kształtowania więziotwórczych relacji z innymi ludźmi.

ŚREDNIA DOBROSTANU W TEJ GRUPIE

4,0

vs. średni dobrostan
Polaków: 4,9

ŚREDNIE ZAOPIEKOWANIE OBSZARÓW W TEJ GRUPIE



WIELKOŚĆ GRUPY

n = 514

KRYTERIUM DOBORU

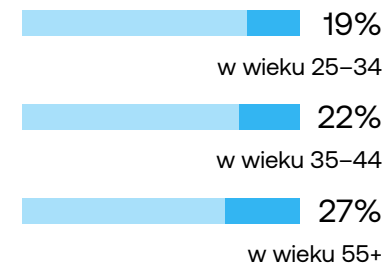
zaopiekowanie obszaru relacje
w przedziale 0–3,99

PŁEĆ

kobiety
52%
mężczyźni
48%



NAJWIĘKSZE GRUPY WIEKOWE



Naturoentuzjaści

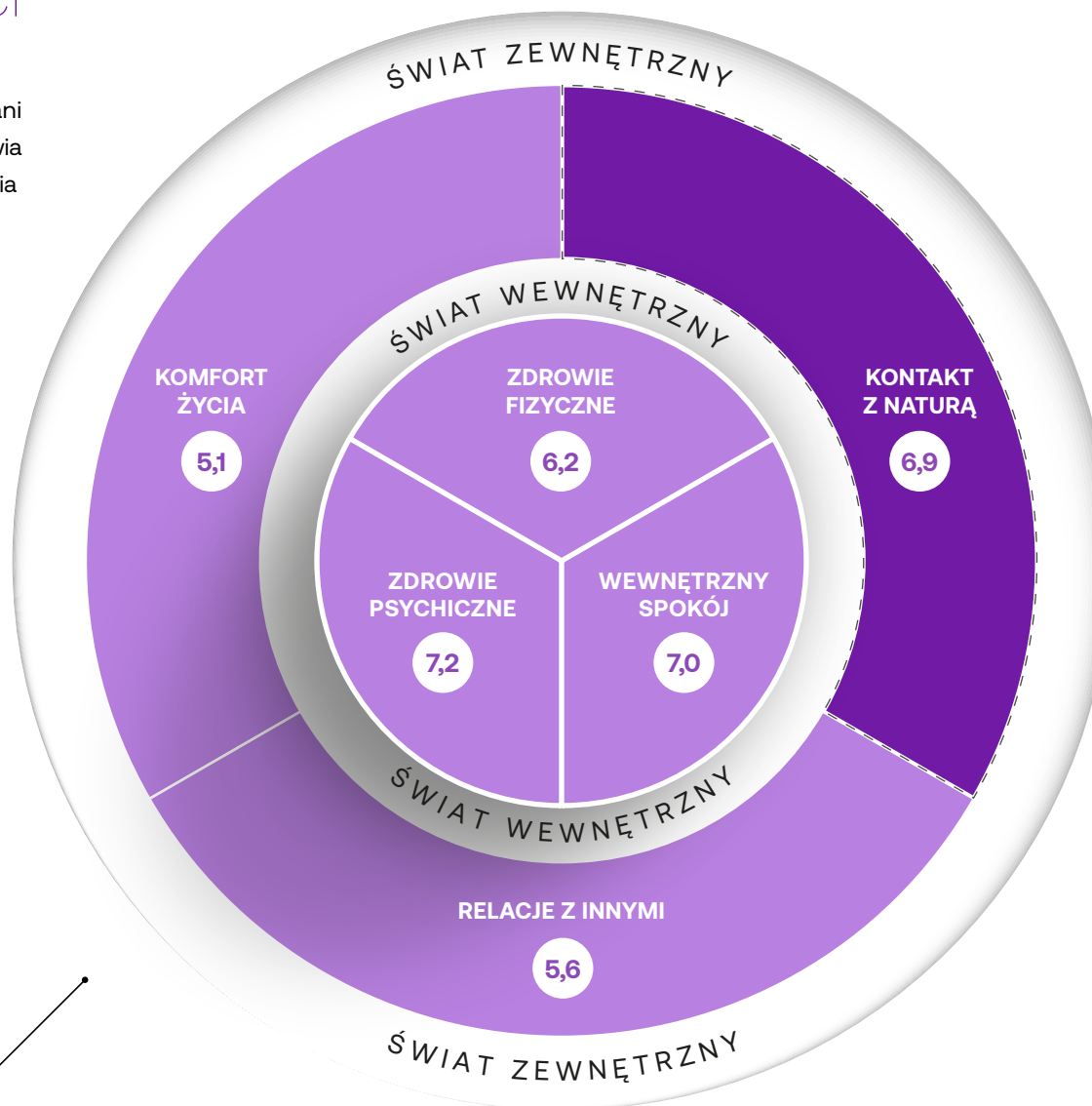
Naturoentuzjaści to ludzie silnie związani z naturą, co sprzyja kształtowaniu ich zdrowia psychicznego oraz wewnętrznego poczucia spokoju i zadowolenia z życia. 58% z nich czuje się młodziej, niż wskazuje na to ich wiek. Duża część z nich aktywnie realizuje swoje pasje i stosunkowo rzadko doświadcza codziennego stresu.

ŚREDNIA DOBROSTANU W TEJ GRUPIE

6,4

vs. średni dobrostan
Polaków: 4,9

ŚREDNIE ZAOPIEKOWANIE OBSZARÓW W TEJ GRUPIE



WIELKOŚĆ GRUPY

n = 136

KRYTERIUM DOBORU

zaopiekowanie obszaru kontakt
z naturą w przedziale 6–10

PŁEĆ

kobiety
49%
mężczyźni
51%



NAJWIĘKSZE GRUPY WIEKOWE



Introskupieni

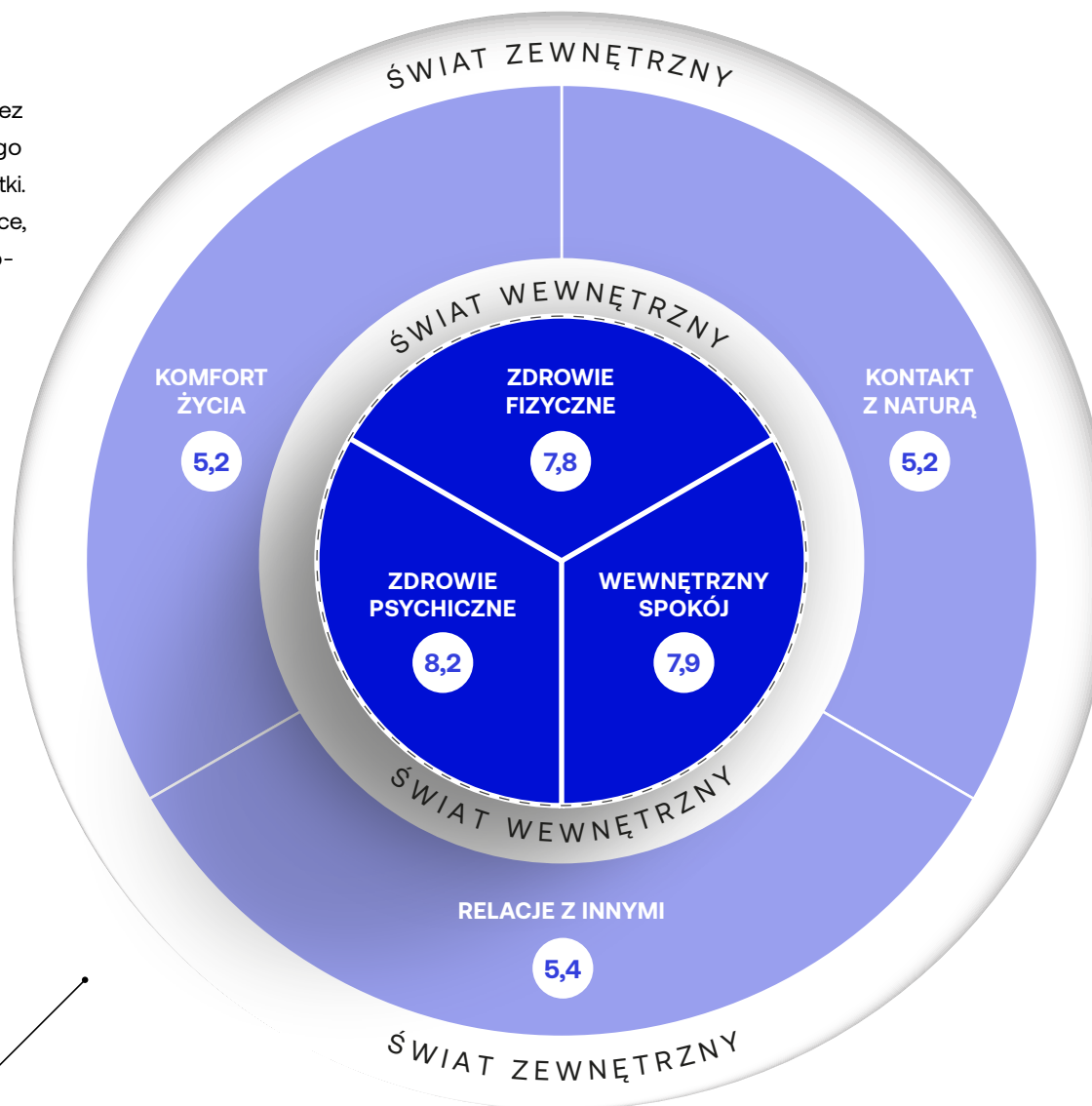
Introskupieni kształtują dobrostan poprzez zaopiekowanie fizycznego, psychicznego i duchowego wymiaru oraz siebie jako jednostki. Połowa tej grupy to osoby po pięćdziesiątce, jednocześnie 68% tej grupy czuje się młodziej, niż wskazywałby na to ich wiek biologiczny. Co trzeci z nich (38%) aktywnie pracuje nad sobą i swoim rozwojem.

ŚREDNIA DOBROSTANU W TEJ GRUPIE

6,9

vs. średni dobrostan
Polaków: 4,9

ŚREDNIE ZAOPIEKOWANIE OBSZARÓW W TEJ GRUPIE



WIELKOŚĆ GRUPY

n = 236

KRYTERIUM DOBORU

zaopiekowanie obszarów
zdrowie psychiczne, zdrowie fizyczne,
wewnętrzny spokój w przedziale 6–10

PŁEĆ

kobiety
53%
mężczyźni
47%



NAJWIĘKSZA GRUPA WIEKOWA



Realisci

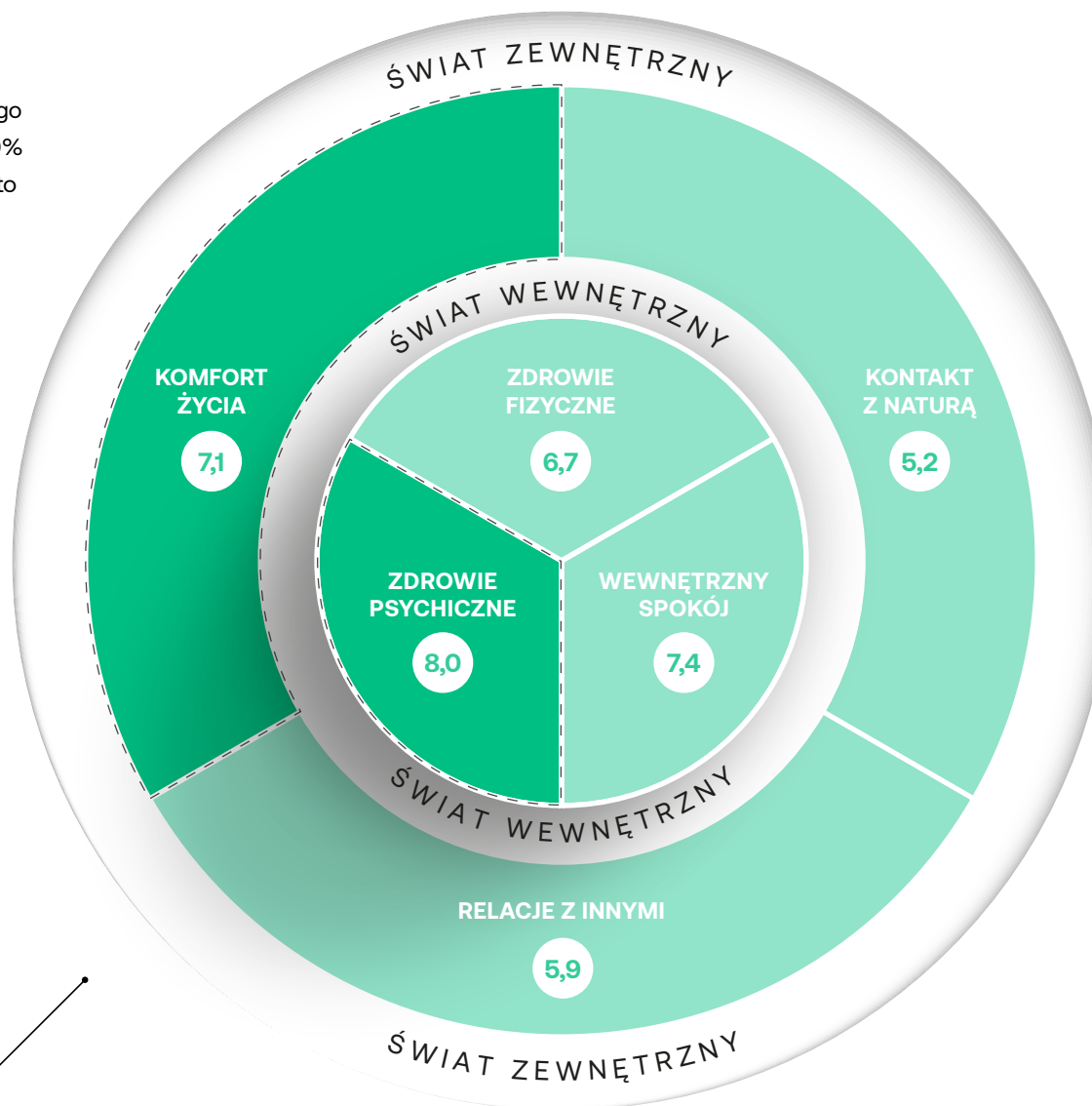
Realisci priorytetowo traktują komfort swojego życia i psychiczny wymiar dobrostanu. 60% z nich czuje się młodziej, niż wskazuje na to ich wiek. Duża część z nich aktywnie dba o siebie i swój rozwój, co przekłada się na duże poczucie kontroli nad własnym życiem, zaopiekowanie obszaru zdrowia fizycznego i rozwoju duchowego.

ŚREDNIA DOBROSTANU W TEJ GRUPIE

6,7

vs. średni dobrostan
Polaków: 4,9

ŚREDNIE ZAOPIEKOWANIE OBSZARÓW W TEJ GRUPIE



WIELKOŚĆ GRUPY

n = 141

KRYTERIUM DOBORU

zaopiekowanie obszaru
komfort życia w przedziale 6–10
oraz zaopiekowanie obszaru zdrowia
psychicznego w przedziale 4–10

PLEĆ

kobiety
52%
mężczyźni
48%



NAJWIĘKSZE GRUPY WIEKOWE



Holiści

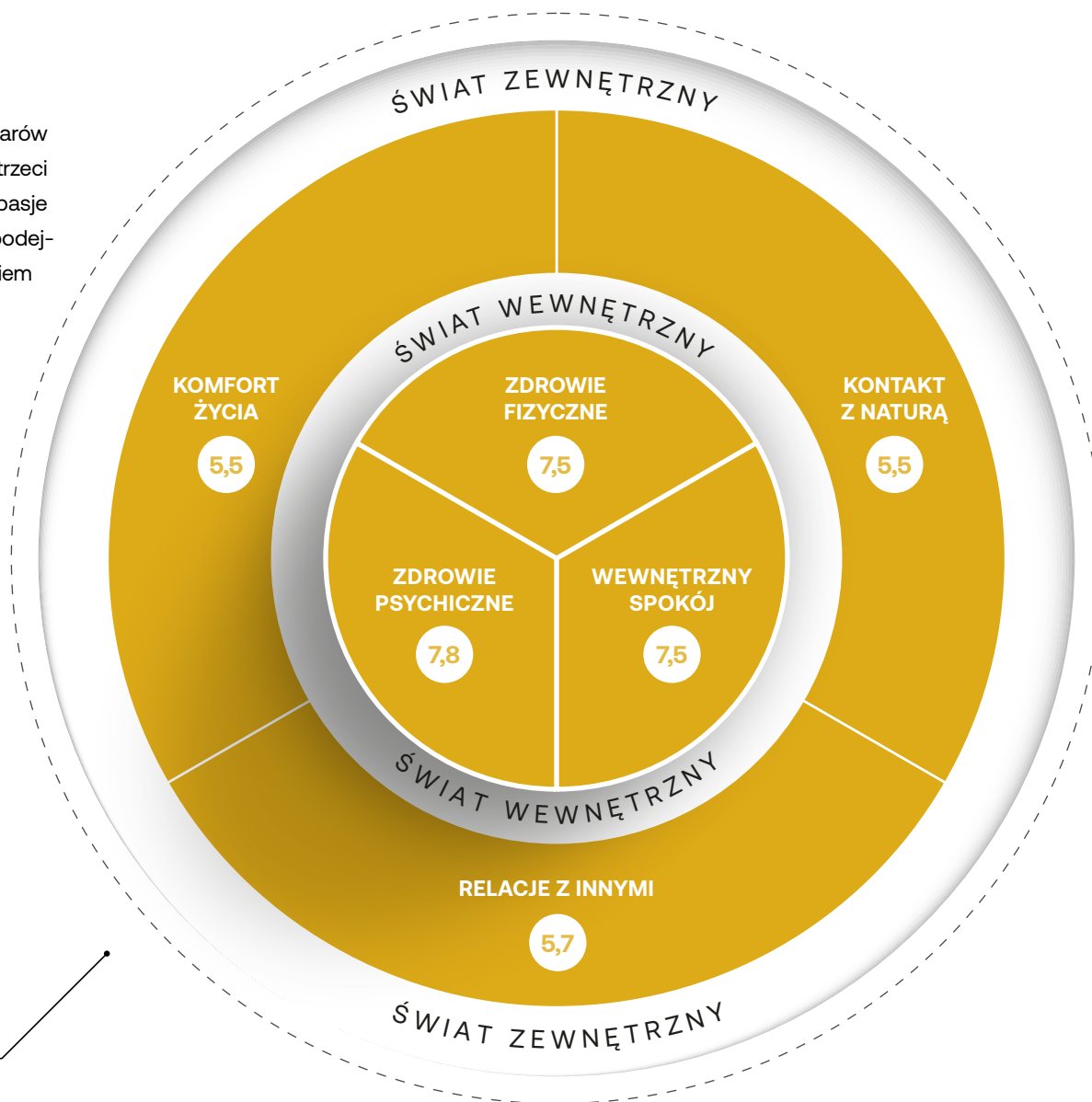
Holiści podchodzą do dobrostanu i obszarów składowych w sposób kompleksowy. Co trzeci z nich aktywnie realizuje przy tym swoje pasje i czuje wewnętrzny spokój. Holistyczne podejście do dobrostanu skutkuje zaopiekowaniem zdrowia psychicznego i fizycznego.

ŚREDNIA DOBROSTANU W TEJ GRUPIE

6,6

vs. średni dobrostan
Polaków: 4,9

ŚREDNIE ZAOPIEKOWANIE OBSZARÓW W TEJ GRUPIE



WIELKOŚĆ GRUPY

n = 113

KRYTERIUM DOBORU

najwyższa istotność
wszystkich obszarów

PŁEĆ

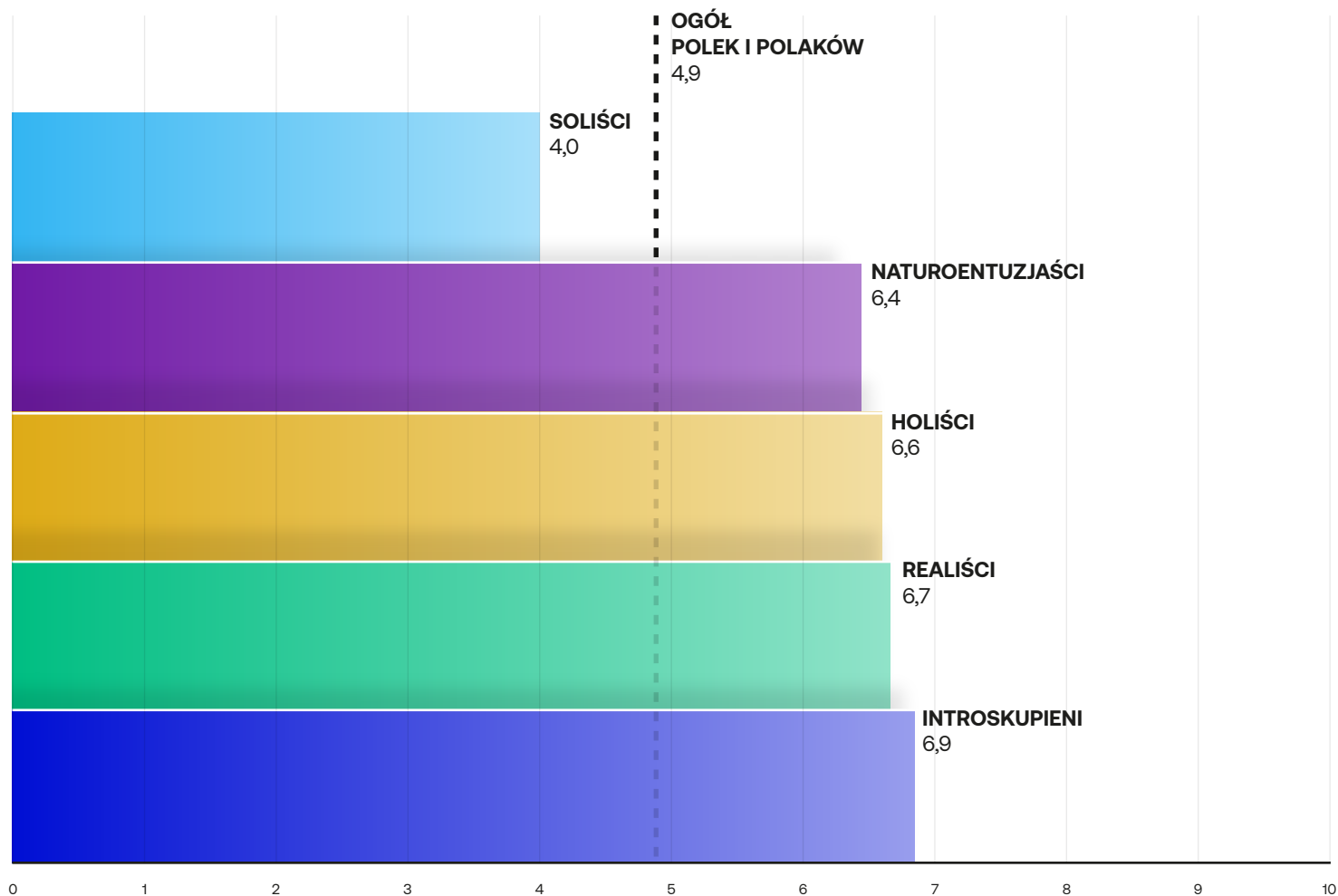
kobiety
73%
mężczyźni
27%



NAJWIĘKSZA GRUPA WIEKOWA

49%
w wieku 55+

Poniższe spektrum uwzględnia zdefiniowane profile i przedstawia podejście do dobrostanu różnych grup.



Umieszczając na osi średnią dobrostanu (nie na poziomie deklaratywnym, a wyliczoną z zaopiekowania obszarów dobrostanu) dla ogółu Polek i Polaków (4,9), widać, że średnia dla solistów (4,0) wypada dużo gorzej niż w przypadku czterech pozostałych grup. Wskazuje to na istotność więziotwórczych relacji z innymi, a w szerszym ujęciu mówi o niwelowaniu osamotnienia. 33% Polek i Polaków nie ma nikogo, do kogo mogłoby się zwrócić, a niemalże 40% często lub czasami czuje się osamotnionych. Osamotnienie to zjawisko silnie wpływające na poczucie dobrostanu, ma wpływ na zdrowie psychiczne oraz utratę zdrowia fizycznego.³⁴

Widać z kolei, że wartości dobrostanu dla czterech pozostałych profili jest o ponad dwa punkty większa względem solistów i o ponad półtora punktu większa od średniej dla ogółu Polek i Polaków. To, co zdecydowanie łączy naturoentuzjastów, realistów, introskupionych i holistów, to kwestia rozwoju osobistego oraz realizacji pasji. Można więc przyjąć, że te dwa aspekty, poprzez budowanie pozytywnego obrazu siebie jako jednostki i zwiększanie poczucia własnej wartości, silnie sprzyjają dobrostanowi.

Dobrostan jako proces



Dbanie o dobrostan nie może polegać jedynie na biernym utrzymaniu poziomu zaopiekowania sześciu obszarów uwzględnionych w Wellbeing Score. Gdy weźmiemy pod uwagę kontekst rezyliencji, dobrostan staje się zdolnością do opiekowania się tymi polami w stale zmieniającym się otoczeniu. Kluczowe staje się mapowanie luk, monitorowanie zmian zachodzących w tych obszarach. Wówczas troska o dobrostan przestaje być jednorazową czynnością, a staje się procesem i konkretną umiejętnością (ang. *wellbeing as a skill* – Richard Davidson).

W kontekście wypracowanego wskaźnika dobrostan można traktować jako pewnego rodzaju kompetencję, ponieważ osiągnięcie wysokiego poziomu dobrostanu we wszystkich sześciu obszarach wymaga określonych umiejętności i działań człowieka. To z kolei przekłada się na radzenie sobie w różnych obszarach życia.

Istnieją elementy, które mogą wspierać dobrostan i jego kształtowanie. Są to takie umiejętności, które możemy na przestrzeni życia rozwijać. Dobrostan nie jest dany raz na zawsze.

dr Joanna Gutral

psycholożka, psychoterapeutka,
psychoedukatorka

Jednak warunkiem rozwoju dobrostanu jest sprzyjające temu otoczenie. Określamy je jako infrastrukturę dobrostanu. Składa się na nią pięć czynników, które wzmacniają proces kształtowania dobrostanu.

INFRASTRUKTURA DOBROSTANU

• popularyzacja psychoedukacji

Popularyzacja psychoedukacji w systemowym podejściu do kształtowania dobrostanu obejmuje zapewnienie dostępu do eksperckiej wiedzy z obszaru zdrowia psychicznego, walkę z dezinformacją, fake newsami prowadzącymi do błędnych samodiagnoz oraz troskę o rzetelność źródeł informacji i demokratyzację wiedzy. W ramach tego podejścia konieczne jest rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia poprzez programy nauczania w szkołach i na uczelniach, tworzenie platform edukacyjnych oraz współpracę międzysektorową – akademii, ekspertów, biznesu, organizacji pozarządowych i mediów w celu skutecznej edukacji.

Musimy pamiętać o tym, że psychoedukacja w mediach społecznościowych ma dwie strony: z jednej daje nam dostęp do wiedzy i możliwość kształtowania świadomości. Z drugiej – stwarza niebezpieczną płaszczyznę do samodiagnozowania się.

dr n. biol. Asia Wojsiat (Podgórska)

neurobiolożka, biochemiczka, wykładowczyni
akademicka, popularyzatorka nauki

Social media mogą mieć znaczący negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, szczególnie w kontekście stron związanych z dietą i stylem życia. Osoby, które starają się dbać o swoje zdrowie, często przeglądając media społecznościowe, zostają narażone na idealizowane obrazy wysportowanych ciał, które w rzeczywistości bywają retuszowane – obecnie również z użyciem sztucznej inteligencji. To może znacząco obniżyć samoocenę i prowadzić do problemów z postrzeganiem własnego ciała oraz związanych z tym zaburzeń odżywiania. W efekcie nieostrożne korzystanie z social mediów może nie tylko zaszkodzić samoocenę, ale również przyczynić się do kształtowania niezdrowych nawyków żywieniowych – np. poprzez nadmiernie ograniczające diety.

dr n. o zdr. Damian Parol

dietetyk i psychodietetyk



- **niwelowanie wykluczenia cyfrowego i zdrowotnego**

Niwelowanie wykluczenia cyfrowego i zdrowotnego obejmuje różnorodne działania mające na celu zapewnienie równego dostępu do technologii i usług opieki zdrowotnej dla wszystkich grup społecznych. To inicjatywy dostępu do narzędzi cyfrowych, rozwój edukacji cyfrowej oraz telemedycyny, programów świadczeń zdrowotnych dla osób o niższych dochodach.

- **bezpieczeństwo danych w obszarze zdrowia**

Wykorzystanie danych użytkowników pochodzących z urządzeń mobilnych i ubieralnych w długiej perspektywie umożliwia spersonalizowane podejście do doświadczeń i opieki nad pacjentami oraz identyfikację obszarów wymagających ulepszeń na poziomie systemowym (np. wykrywanie pandemii, monitorowanie stanu zdrowia publicznego). Kluczowa jest tutaj jednak kwestia troski o bezpieczeństwo danych wrażliwych, takich jak informacje dotyczące nawyków użytkowników. Ma to istotne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa pacjentów, a co za tym idzie, w sposób bezpośredni wpływa na ich poczucie dobrostanu.

- **troska o środowisko żywieniowe**

Środowisko żywieniowe z jednej strony uwarunkowane jest czynnikami politycznymi, społecznymi i gospodarczymi. Z drugiej zdrowe środowisko żywieniowe ma bezpośredni wpływ na niwelowanie otyłości, a co za tym idzie, także chorób przewlekłych. Dlatego tak istotne jest szerzenie świadomości w kwestii budowania zdrowych nawyków żywieniowych, wspieranie badań naukowych oraz współpraca międzysektorowa.

- **redefinicja podejścia do dobrostanu w pracy i benefitów pracowniczych**

Brak troski o dobrostan oznacza dla organizacji nie tylko spadek wydajności, ale i większe koszty (wynikające m.in. z wypalenia zawodowego czy rotacji). W organizacjach obecnie często ważniejszy jest najbliższy kwartał, przychody, realizacja planu, bieżące wyzwania niż myślenie strategiczne i długoterminowe, które oznacza m.in. inwestycje i wdrażanie strategii związanych z zasobami ludzkimi. Takie spojrzenie – długoterminowe i horyzontalne – szczególnie istotne powinno być dziś nie tylko dla działu HR, ale dla całej organizacji. Ciągłość pracy, wysoka motywacja, proaktywne zespoły, zdrowi pracownicy – to

wszystko wymaga zaangażowania w promowanie kultury opartej na trosce o pracowników, elastycznych strategii pracy, inwestowania w rozwój osobisty oraz monitorowania wskaźników dobrostanu każdego z pracowników.

Warunki pracy mają kluczowy wpływ na nasz dobrostan, zdrowie fizyczne oraz jakość życia. Doświadczają tego pracownicy zwłaszcza w toksycznych środowiskach pracy. Badania pokazują, że doświadczanie nadmiernego stresu w pracy może znacząco pogorszyć jakość snu oraz zwiększyć objawy lękowe.

Mateusz Majchrzak

certyfikowany terapeuta CBT-I, specjalista w dziedzinie snu, stresu, zaburzeń lękowych oraz depresyjnych, członek m.in. Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskiego Towarzystwa Badań Nad Snem

dr Agnieszka Czerw

Interdyscyplinarne Centrum Badań Aktywności Społecznej i Dobrostanu FEEL & ACT WELL, Uniwersytet SWPS

Dobrostan pracowników ma istotne konsekwencje zarówno dla ich zdrowia fizycznego, jak i dla kosztów organizacji. Badania wykazują, że pozytywnie emocjonalne i satysfakcjonujące doświadczenia w pracy są silnie powiązane z efektywnością pracowników oraz bezpieczeństwem w miejscu pracy. To konkretne korzyści organizacyjne, dlatego warto dbać o dobrostan pracowników w organizacji. Można też go wprost kształtować – np. poprzez dawanie pracownikom większej autonomii, wsparcia organizacyjnego i budowanie sprawiedliwego i godnego zaufania miejsca pracy.



ETAP I

W pierwszym etapie procesu badawczego przeprowadzono badanie ilościowe na reprezentatywnej próbie Polaków (n = 1004). Badanie to posłużyło sprawdzeniu tego, czym dla Polaków jest dobrostan, co się na niego składa, co go wzmacnia, co mu przeciwdziało.

Czynniki zmian zdefiniowane na podstawie badania stały się bazą do zdefiniowania sześciu składowych obszarów dobrostanu:

- komfortu życia,
- zdrowia fizycznego,
- zdrowia psychicznego,
- wewnętrznego spokoju,
- relacji z innymi,
- kontaktu z naturą.

ETAP II

Na podstawie zdefiniowanych czynników zmian oraz obszarów zespół infuture.institute opracował tezy do każdego z sześciu obszarów. Zestaw ten stanowi podstawę do wyliczenia wskaźnika dobrostanu. To narzędzie zostało następnie przetestowane w drugim badaniu ilościowym przeprowadzonym na reprezentatywnej próbie Polaków (n = 1014). To pozwoliło na wyliczenie ogólnego dobrostanu Polaków oraz poziomów zaopiekowania poszczególnych obszarów.

ETAP III

Obliczenie wskaźnika dobrostanu pozwoliło na zidentyfikowanie pięciu stopni zaopiekowania sześciu obszarów składowych:

wynik 8–10

bardzo wysoki stopień zaopiekowania obszaru,

wynik 6–7,99

wysoki stopień zaopiekowania obszaru,

wynik 4–5,99

średni stopień zaopiekowania obszaru,

wynik 2–3,99

niski stopień zaopiekowania obszaru,

wynik 0–1,99

bardzo niski stopień zaopiekowania obszaru.

W trzecim etapie procesu badawczego infuture.institute przeprowadziło wywiady z ekspertami i ekspertami specjalizującymi się w sześciu składowych obszarach w celu wypracowania rekomendacji do wskaźnika dobrostanu. W procesie tym wzięli udział zarówno specjaliści i eksperci Benefit Systems, jak i eksperci zaproszeni do tego projektu. W projekcie wzięli udział m.in.:

- dr hab. Agata Chudzik-Czupała,
- dr Agnieszka Czerw,
- dr Joanna Gutral,
- Mateusz Majchrzak,
- dr hab. n. med. Sławomir Murawiec,
- Marta Niedźwiecka,
- dr n. o zdr Damian Parol,
- dr n. biol. Asia Wojsiat (Podgórska).

atomizacja społeczeństwa – proces rozpadu społeczeństwa, często wynikający z osłabienia więzi społecznych i wzrostu indywidualizmu

choroby cywilizacyjne – choroby, których przyczyną jest niezdrowy styl życia; dziś zaliczamy do nich m.in. choroby układu krążenia, cukrzycę czy otyłość

choroby neurodegeneracyjne – choroby układu nerwowego, które prowadzą do stopniowej utraty funkcji neuronów

cyfrowy detoks – celowe, czasowe niekorzystanie z technologii w celu zmniejszenia stresu cyfrowego i poprawy zdrowia psychicznego

cyfrowy stres – stres wynikający z nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych lub braku umiejętności korzystania z nich

demokratyzacja wiedzy – proces, którego celem jest budowanie powszechnego dostępu społeczeństwa do wiedzy

doom scrolling – zjawisko pobieżnego przeglądania w mediach społecznościowych newsów, często dotyczących negatywnych wydarzeń

ekolęk – niepokój lub stres związany z zagrożeniami wynikającymi ze zmian klimatu

ekonomia dobrostanu – gospodarka, która koncentruje się na potrzebach ludzi i planety i w której ich dobrobyt napędza dobrobyt gospodarczy i odwrotnie

fake newsy – fałszywe lub zmanipulowane informacje, rozpowszechniane jako rzeczywiste wiadomości, zwykle w celu wpływania na opinię publiczną

higiena cyfrowa – zestaw działań, których celem jest utrzymanie zdrowego stosunku do technologii cyfrowych, zapobieganie nadużyciom i minimalizowanie ich negatywnych skutków

kultura nanosekundy – określana także mianem kultury wiecznej teraźniejszości; oznacza rzeczywistość, w której zmiany następują szybciej niż nasza umiejętność radzenia sobie z nimi

nierówności płciowe – nierówności społeczne i ekonomiczne bazujące na różnicach płci; obejmują takie aspekty, jak m.in. dostęp do edukacji czy pracy

osamotnienie – stan psychiczny odczuwanej izolacji, często wynikający z braku bliskich relacji społecznych lub braku wsparcia społecznego

pokolenie kanapki – określenie odnoszące się do osób, które muszą równocześnie opiekować się zarówno starszymi członkami rodziny, jak i własnymi dziećmi

polikryzys – rzeczywistość, w której kryzysy występują jednocześnie, oddziałując na siebie

psychoedukacja – proces przekazywania wiedzy dotyczącej człowieka i jego funkcjonowania w kontekście psychospołecznym

rezyliencja – umiejętność budowania odporności psychicznej i elastyczności w celu przystosowywania się do trudnych sytuacji i radzenia sobie z niepewnościami

solastalgia – cierpienie emocjonalne spowodowane katastrofą klimatyczną

wiek biologiczny – stan biologiczny organizmu, odzwierciedlający stopień jego starzenia się

wiek chronologiczny – liczba lat, które osoba przeżyła od swojego urodzenia

wiek subiektywny – subiektywne odczucie wieku, które może różnić się od wieku biologicznego i chronologicznego, bazujące na samopoczuciu i percepcji własnej starości

work-life balance – zrównoważony podział czasu i uwagi między pracą zawodową a życiem osobistym w celu osiągnięcia harmonii między nimi

work-life blending / work-life integration – elastyczne podejście do zarządzania obowiązkami zawodowymi i osobistymi, zakładające płynne przechodzenie między nimi

wykluczenie cyfrowe – nierówności zarówno w dostępie do technologii cyfrowych, jak i umiejętności korzystania z nich

wykluczenie zdrowotne – brak równego dostępu do opieki i infrastruktury zdrowotnej

wtórna trauma – stan przewlekłego stresu emocjonalnego wynikający z obserwacji lub bezpośredniego kontaktu z traumą lub czymś cierpieniem

·
· infuture
· institute

 Benefit
Systems