

Grażyna Leśniewska

SZCZĘŚCIE W PERSPEKTYWIE ONTOLOGICZNEJ I EKONOMICZNEJ

Grażyna Leśniewska, dr – Uniwersytet Szczeciński

adres korespondencyjny:
Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania
ul. Mickiewicza 64, 71-101 Szczecin
e-mail: mona2012@o2.pl

HAPPINESS IN THE ONTOLOGICAL AND ECONOMIC PERSPECTIVE

SUMMARY: The article raises an important issue in today's developing societies – that is happiness. Have been presented different perspectives of this phenomenon, both philosophical and psycho-social approach of happiness in economic terms.

The feeling of happiness is a byproduct of meeting its needs. The relationship between mental wellbeing and wealth and good relationships with others is apparent. The purpose of this article is to present the concept of happiness in different perspectives.

KEY WORDS: happiness, quality of life, well-being

„Aby być szczęśliwym,
nie należy przeglądać się w lustrze ulicy.”

Jacek Bocheński

Wstęp

Rozważania na temat szczęścia społeczeństw były obecne w historii myśli ludzkiej od zawsze. Tym tematem zajmowali się Sokrates, Montaigne, Bentham, Mill czy autorzy amerykańskiej Deklaracji Niepodległości. Dawniej bardziej rozważano warunki zdobycia szczęścia indywidualnego, a ostatnie dziesięciolecia przyniosły badania nad szczęściem jako celem polityki i rozwoju społecznego. Koncepcja szczęścia sformułowana w starożytnej Grecji pozostaje ponadczasowa. Szczęście kojarzy nam się przede wszystkim z osiągnięciem tego, co niesie ze sobą dobro i co sprawia nam radość. Szczęście to zadowolenie z naszego życia rodzinnego i partnerskiego, zdrowia, pracy, a we współczesności coraz częściej ze sfery materialnej. Najogólniej definiuje się je jako dobrą emocję, spowodowaną doświadczeniami ocenianymi przez podmiot jako pozytywne, zakłada posiadanie wizji życia¹.

Perspektywa, jaką zakreślają rozważania ontologiczne jest szeroka. Obejmuje ona wszelką rzeczywistość, wszystko to, co istnieje. Ale ontologiczny punkt widzenia jest najogólniejszy również w innym sensie. W ontologii nie chodzi o zgłębianie rzeczywistości w najdrobniejszych szczegółach. Tego rodzaju badania, uwzględniające jakiś aspekt czy określony wycinek świata, przeprowadzają nauki szczegółowe. Natomiast dociekania ontologiczne zasadniczo zmiernają do dania ogólnej charakterystyki rzeczywistości².

Celem artykułu jest przedstawienie koncepcji szczęścia w różnej perspektywie w nawiązaniu do ekonomii szczęścia, zarówno jako stanu wewnętrznego dobrostanu, jak i zewnętrznych jego oznak czyli w aspekcie zrównoważonego rozwoju. Czy jest możliwe odczuwanie szczęścia we współczesnym zabieganym życiu? W jaki sposób zdefiniować tak subiektywny stan, jak szczęście? Przecież istnieją w tym względzie różnice pomiędzy poszczególnymi ludźmi, rodzinami, grupami, narodami i kulturami.

Perspektywy postrzegania szczęścia

Filozof Czesław Głombik określa, iż szczęście jest naturalnym pragnieniem ludzi, motorycznym czynnikiem ich działań³. Psycholog Tal Ben – Sahar, w książce

¹ N. Pawlak, *W poszukiwaniu miary szczęścia. Zdrowie i spokój szczęście, czyli lafiya' w języku i kulturze Hausa*, w: *Anatomia szczęścia. Emocje pozytywne w językach i kulturach świata*, red. A. Duszak, N. Pawlak, Warszawa 2005, s. 81-91.

² *Encyklopedia Socjologii*, t. 4, Warszawa 2004, s. 197.

³ Cz. Głombik, *Oblicza szczęścia*, Warszawa 1982, s. 38.

Szczęśliwszy, opisuje je jako źródło ogólnego doświadczenia przyjemności i sensu życia⁴. Definicja ta nie jest zasadniczo odmienna od sformułowania Władysława Tatarkiewicza, który w czasie okupacji hitlerowskiej w swym klasycznym traktacie *O szczęściu* napisał, iż szczęście jest dodatnim wydarzeniem, dodatnim przeżyciem, stanem intensywnej radości, błogości czy upojenia. W myśl tego, należy definiować szczęście jako pełne i trwałe zadowolenie z całości życia⁵.

W rozważaniach o jego naturze szczęście najczęściej określane jest w dwóch aspektach:

- mieć szczęście oznacza:
 - sprzyjający zbieg, splot okoliczności,
 - pomyślny los, fortuna, dola, traf, przypadek,
 - powodzenie w realizacji celów życiowych, korzystny bilans doświadczeń życiowych;
- odczuwać szczęście oznacza:
 - (chwilowe) odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia,
 - (trwałe) zadowolenie z życia połączone z pogodą ducha i optymizmem; ocena własnego życia jako udanego, wartościowego, sensownego⁶.

Arystoteles uważał, że człowiek powinien podążać drogą „złotego środka” – nie ignorować żądz, ale też nie może się im podporządkowywać, nie może im ulegać. Jego działanie ma być umiarkowane, ale ma jednocześnie przynosić mu przyjemność. Żądze muszą zostać zaspokojone, ale w sposób umożliwiający harmonijny rozwój także rozumnej części duszy, która powinna, oprócz nabywania wiedzy kultywować również umiejętności panowania nad żądzami, przez silną wolę, odwagę i rozsądek. Rygorystyczne podejście do moralności oraz całkowite ignorowanie żądz cielesnych ma zwykle fatalne rezultaty, gdyż żądze te są sposobem, w jaki ciało komunikuje silnie zależnej od niego duszy swoje potrzeby⁷.

Co w takim razie motywuje nas do osiągnięcia szczęścia, jakie potrzeby nami kierują? Według amerykańskiego psychologa Abrahama Maslowa, istotą szczęścia jest zaspokojenie potrzeb. Maslow przyjmuje, iż ludzie posiadają następujące potrzeby⁸:

- fizjologiczne – głód, pragnienie, sen;
- bezpieczeństwa;
- przynależności i miłości;
- szacunku;
- samorealizacji.

Po zaspokojeniu danej potrzeby dochodzi do głosu potrzeba wyższego rzędu. Osoba szczęśliwa to osoba, która zaspokoiła wszystkie potrzeby. Ponieważ

⁴ K Szymborski: *Z łopatką po szczęście*, „Pomocnik Psychologiczny” 2007 nr 43, s. 16.

⁵ W. Tatarkiewicz: *O szczęściu*, Warszawa 1985, s. 18 i nast.

⁶ Ibidem, s. 59 i nast.

⁷ Ibidem, s. 179.

⁸ Zob. A. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, New York 1968; A. Maslow, *Teoria hierarchii potrzeb*, w: *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*, red. J. Reykowski, Warszawa 1968, s. 79.

najwyższą z nich jest potrzeba samorealizacji, można przyjąć, że ludzie szczęśliwi to samorealizujący się. Według Maslowa ludzie ci posiadają następujące cechy:

- realistyczne nastawienie do świata;
- akceptacja samego siebie;
- przyjazny stosunek do otoczenia;
- spontaniczność;
- niezależność;
- niekonwencjonalne podejście do życia (unikanie stereotypów);
- głęboka duchowość;
- głębokie przeżywanie miłości;
- filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru;
- kreatywność;
- bogata osobowość, odporna na wpływy otoczenia⁹.

Daniel Gilbert, profesor psychologii na Uniwersytecie Harvarda w Stanach Zjednoczonych, uważa, że poziom szczęścia danej osoby jest zaprogramowany genetycznie i choć wydarzenia mogą mieć nań wpływ, prędzej czy później wrócimy do stanu wyjściowego.

Czyli, czym jest szczęście? To pytanie jest standardowe dla wszystkich poetów, filozofów, psychologów, socjologów i innych humanistów a obecnie również dla ekonomistów. Psychologom, antropologom, paleontologom i historykom nie udało się na razie znaleźć ani jednej kultury, której członkowie przedkładali by złe samopoczucie nad dobre, brak szczęścia nad szczęśliwość. Neurologom i psychologom nie udało się dotychczas znaleźć w umyśle i mózgu centralnego ośrodka zarządzania emocjami, myślami i zachowaniami. Chociaż każdy z nas ma przemożne poczucie, że taki ośrodek istnieje oraz poczucie, że to my za jego pośrednictwem kierujemy naszym życiem, to w istocie kierowani jesteśmy przez procesy mózgowy, do których nie mamy bezpośredniego dostępu. Poczucie szczęścia jest produktem właśnie takich, niedostępnych racjonalnemu umysłowi, procesów. Lubimy być szczęśliwi. A gdy dopada nas poczucie nieszczęścia, poszukujemy pomocy i wsparcia. Szczęście jest stanem bardzo wartościowym, ale poświęcanie życia na poszukiwanie szczęścia jest jedną z najgłupszych rzeczy, jakie człowiek może zrobić. Generał Charles de Gaulle, zapytany kiedyś przez dziennikarza, czy dąży do szczęścia, wypalił: „Bierze mnie pan za idiotę?”¹⁰. Poczucie szczęścia jest niejako wewnętrzną wskazówką dawaną przez nieświadomy umysł racjonalnej jego części, że jesteśmy na dobrej drodze. Na dobrej drodze życia. Mimo że nie wiemy, jak działa nieświadomy umysł w konkretnych okolicznościach, to dość dobrze wiemy, co uznaje on za dobre. Poczucie szczęścia to w gruncie rzeczy świadomość, że posiada się wszelkie środki do realizacji swoich ważnych potrzeb i celów oraz możliwości ich osiągnięcia. W dłuższej perspektywie czasowej naprawdę nieszczęśliwi są tylko ci, którzy nie mają zaspokojonych najbardziej elementarnych potrzeb bytowych: dachu nad głową oraz pokarmu w garnku. Bezdomni oraz głodujący zdecydowanie nie są szczęśliwi, wszyscy

⁹ Ibidem, s. 91.

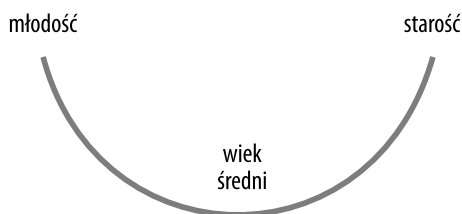
¹⁰ W. Baryła, *Odkrywamy szczęścia szczyty*, „Charaktery” 2006 nr 07, s. 44.

pozostali ludzie są szczęśliwi w mniejszym lub większym stopniu. Poczucie pełnego szczęścia wiąże się ze stanem całkowitego zaspokojenia potrzeb: przynależności społecznej, pozytywnej samooceny, wpływania na najbliższe otoczenie fizyczne i kontrolowania go, rozumienia swojego otoczenia, zaufania do najbliższego otoczenia oraz kontaktów seksualnych. Szczęśliwości dodaje nam również poczucie zbliżania się do „szczęśliwej” realizacji naszych celów i planów¹¹.

Ekonomiczne badania nad poczuciem szczęścia

W ramach jednego z najszerszych badań nad szczęściem i kondycją psychiczną człowieka, naukowcy z University of Warwick i Dartmouth College w Ameryce poddali analizie wypowiedzi ponad dwóch milionów osób, w tym miliona Brytyjczyków. W ten sposób zgromadzili bardzo przekonujące dowody na to, że wykres odczuwania szczęścia w życiu człowieka przypomina literę „U” (rysunek 1).

Rysunek 1
Wykres odczuwania szczęścia



Źródło: opracowanie własne na podstawie: R. Alleyne, *Wiek męski, wiek klęski*, „The Daily Telegraph” 2008, 1 lutego.

Spadek odczuwania szczęścia przypada na wiek średni, niezależnie od tego, czy wypowiadał się milioner, czy mało zarabiający pracownik fizyczny, mężczyzna czy kobieta, singiel czy osoba mająca liczną rodzinę, wyniki były na ogół podobne. Ten sam schemat wystąpił również w krajach rozwijających się¹².

A co się dzieje kiedy szczęście przestaje być dobrą, daną możliwością, a zaczyna być społecznym obowiązkiem? Socjologowie mówią w tym kontekście o nowym zjawisku zwanym stresem szczęścia. Zaczynamy stresować się tym, że powinniśmy mieć dobre samopoczucie, najlepiej cały czas we wszystkich sytuacjach. Zaczynamy się głęboko zastanawiać, czy wszystko z nami jest w porządku jeśli takiego stanu szczęścia nie odczuwamy lub nie udaje nam się go osiągnąć codziennie. Zauważamy go u naszych kolegów, znajomych, przyjaciół, widzimy wokół siebie ludzi uśmiechniętych i zadowolonych, a my nie mamy się z czego

¹¹ Ibidem, s. 45

¹² R. Alleyne, *Wiek męski, wiek klęski*, „The Daily Telegraph” 2008, 1 lutego.

cieszyć. Tymczasem standard tego, co należy uważać za szczęście coraz bardziej się podwyższa i staje się ono towarem, a nie stanem naszego ducha.

Od niedawna szczęściem jako jedną z dziedzin badawczych zajęła się również ekonomia, napisano w „Financial Times”. Mieszkańcy państw rozwiniętych, którzy w ostatnich 50 latach znacznie się wzbogacili, mogą mniej pracować, cieszyć się dłuższymi wakacjami i dłużej żyć w zdrowiu, wcale nie są szczęśliwsi – twierdzi Richard Layard z London School of Economics. Jego zdaniem ludziom potrzebne jest do szczęścia jedynie zaspokojenie podstawowych potrzeb. Dlatego wzrost zamożności ma wielki wpływ na samopoczucie osób żyjących w niedostatku, lecz powyżej granicy 20 tys. dolarów PKB na głowę mieszkańca wzrost dochodów nie wpływa na poprawę samopoczucia¹³.

Ponadto okazuje się, że znacznie bardziej nas cieszy poprawa sytuacji materialnej, jeśli dotyczy nas samych, a nie wszystkich dookoła w jednakowym stopniu. Naukowcy odkryli także, że do szczęścia przyczynia się w największym stopniu posiadanie kręgu rodziny i przyjaciół oraz zajęcie, które daje nam satysfakcję.

Według Paula Dolana z Sheffield University, badania nad szczęściem są nadal uważane przez wielu ekonomistów za nieco ekscentryczne i pozbawione twardej danych, lecz interesuje się nimi coraz więcej naukowców. Dziedzina ta jest rezultatem aliansu ekonomii z psychologią. W 2002 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie ekonomii otrzymał psycholog z Princeton Daniel Kahneman, który wzbogacił wiedzę ekonomistów i finansistów elementami psychologii poznawczej¹⁴.

Bogactwem naukowym od zawsze zajmowali się ekonomiści. Szczęście natomiast do niedawna nie było uwzględniane w naukach empirycznych. Do drugiej połowy XX wieku pisali o nim prawie wyłącznie filozofowie. Na warsztaty badawcze psychologów i socjologów trafiło dopiero w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia jako istotny składnik ogólniejszego konstruktów – dobrostanu psychicznego i jakości życia. Zaczęło się od pytania: od czego zależy dobrostan psychiczny? Wśród potencjalnych źródeł szczęścia znalazły się oczywiście także pieniądze. Ekonomiści natomiast potraktowali kilkanaście lat później wskaźniki subiektywnego dobrostanu jako miary użyteczności pieniędzy. Fuzja ekonomii i psychologii zaczęła generować lawinowo rosnące projekty badań interdyscyplinarnych, które przynoszą niezwykle interesujące dane na temat wzajemnej relacji między dwoma głównymi celami dążeń człowieka: bogactwem i szczęściem¹⁵.

Ekonomia szczęścia zajmuje się badaniem jakości życia. Uczeni wykorzystują do swoich badań narzędzia ekonomiczne oraz metody typowe dla innych nauk społecznych, w szczególności psychologii i socjologii. Współczesna ekonomia szczęścia bada bardzo szczegółowo wpływ różnych czynników ekonomicznych na satysfakcję z życia, nie tylko na poziomie dostępności dóbr i bezpieczeństwa finansowego, ale również mniej wymiernych obszarów, jak więzy rodzinne, życie seksualne, zadowolenie z pracy i długowieczność. Za prekursora ekonomii szczęścia uważa się Abrahama Maslowa, który czysto teoretycznie określił wymogi dla

¹³ www.nobelprize.org [21-03-2014].

¹⁴ Zob. www.nobelprize.org [21-03-2014].

¹⁵ J. Czapiński, *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, „Nauka” 2012 nr 1, s. 51.

zapewnienia szczęścia. Oprócz społecznych czynników, jak miłość, samorealizacja, wskazał też na czynniki materialne. W ten sposób powstała piramida Masłowa, czyli piramida potrzeb fundamentalnych¹⁶.

Poza wartością czysto poznawczą ekonomia szczęścia może mieć zastosowanie w polityce społecznej i gospodarczej. Zdaniem Adaira Turnera, bankiera, który przewodniczył brytyjskiej Komisji Emerytur, korzystanie z osiągnięć innych dyscyplin naukowych w ekonomii pozwala stawiać pytania o sposób myślenia konsumentów, o to, co ich naprawdę uszczęśliwia. Dawniej ekonomia kazała zakładać, że ludzie podejmują racjonalne decyzje. Dziś już wiemy, że nasze decyzje nie zawsze służą naszemu najlepiej pojętemu interesowi i podlegają czynnikom emocjonalnym. Dawniej, aby przewidzieć, w jaki sposób obywatele będą oszczędzać na emeryturę, stosowano klasyczną koncepcję *homo oeconomicus*, która nie sprawdza się w życiu. Nie zawsze wybieramy sensownie.

Większość rządów uważa, że „wzrost równa się szczęście”. Na pewnym pułapie zamożności społeczeństwa zależność ta jednak przestaje obowiązywać. Brytyjski rząd powołał już w Whitehallu międzyresortową grupę ekspertów do spraw szczęścia.

Jak podkreślano w „The Economist”, po raz pierwszy uznano oficjalnie dążenie do szczęścia, obok prawa do życia i wolności, za niezbywalne prawo człowieka w Deklaracji Niepodległości Stanów Zjednoczonych. Stanowiło to radykalną zmianę podejścia w porównaniu z tradycją antyczną. Dla Greków szczęście wiązało się przede wszystkim z pojęciami szczęśliwego trafu i fortuny, czyli losu. Należało więc przede wszystkim żyć cnotliwie, a nie dążyć za wszelką cenę do szczęścia, bo człowieka mogło w każdej chwili spotkać złe fatum. Również w tradycji chrześcijańskiej dążenie do szczęścia nie doczekało się uznania wobec konkurencji ze strony wiecznej szczęśliwości w niebie. Dopiero w oświeceniu zaczęło przywracać dążeniu do szczęścia rację bytu¹⁷.

W jednym z brytyjskich college'ów pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX wieku wprowadzono do programu nauczania lekcje szczęścia. Uczniowie mieli się na nich dowiedzieć, jak panować nad emocjami, dbać o zdrowie emocjonalne i fizyczne, jak budować dobre relacje, czym jest asertywność, jak można się jej nauczyć i jak z niej korzystać. Takie lekcje szczęścia mają swoje zalety – zwiększają kompetencje samoregulacyjne i społeczne, ale mogą również mieć negatywne konsekwencje, bo już samo nazwanie ich lekcjami szczęścia sugeruje, że osiągnięcie szczęścia jest celem życia i działania człowieka. A czynienie ze stanu szczęśliwości celu życia może być naprawdę niebezpieczne¹⁸.

W rankingu SPI (*Social Progress Index*), nazywanym również rankingiem najszczęśliwszych państw świata, Polska jest na 13 miejscu pośród 50 krajów. To wysoko. Przed nami są takie państwa, jak Wielka Brytania, Szwajcaria czy Szwecja. To właśnie ten ostatni kraj uzyskał najlepszy wynik. Czy naprawdę da się zmierzyć szczęście – określić, kto, kiedy, dlaczego i jak bardzo jest szczęśliwy?

¹⁶ www.obserwatorfinansowy.pl [10-04-2014].

¹⁷ www.usfiles.us.szc.pl [12-04-2014].

¹⁸ W. Baryła, op. cit., s. 18.

Ranking SPI ocenia państwa według 12 kategorii: odżywianie i podstawowa opieka zdrowotna, powietrze, woda i stan sanitarny, poziom schronienia i bezpieczeństwo osobiste, dostęp do podstawowej wiedzy, dostęp do informacji i komunikacji, zdrowie i dobre samopoczucie, trwałość ekosystemu, prawa osobiste, dostęp do szkolnictwa wyższego, stan wolności osobistej i możliwość wyboru, poziom równości i integracji. Nie uwzględnia jednak badań nad poczuciem szczęścia, trudno więc mówić o SPI jako wyznaczniku szczęśliwości. Podobnych indeksów istnieje kilka, chociażby słynny Światowy Indeks Szczęścia (*Happy Planet Index* – HPI) istniejący od 1990 roku. Oprócz wskaźników ekonomicznych, uwzględnia on też na przykład zrównoważony rozwój społeczeństwa. W rankingu HPI Polska jest na 71 miejscu, czyli osiągnęła znacznie gorszy wynik, niż w SPI, choć w HPI uwzględnia się o wiele więcej państw¹⁹.

Innym sposobem mierzenia postępu, czy sukcesu kraju, jest Wskaźnik Szczęśliwej Planety (*Happy Planet Index* – HPI), zaproponowany przez *New Economics Foundation* jako alternatywny wobec wskaźnika PKB liczonego na jednogłównego mieszkańca. HPI mówi bowiem o tym, jak kraj wykorzystuje dostępne mu zasoby w sposób maksymalizujący szczęście. Na wartość Indeksu składają się trzy czynniki: subiektywny – średnie zadowolenie z całości życia mieszkańców danego kraju; obiektywny – oczekiwana długość życia w dniu narodzin oraz miernik korzystania z zasobów „*carbon footprint*” – obszar łądu, potrzebny do tego, aby rosnące na nim rośliny wchłonęły i unieszkodliwiły dwutlenek węgla emitowany podczas wykorzystania paliw kopalnych w danym kraju, w zależności od poziomu konsumpcji. Zaobserwowano, że wzrost wskaźnika łączącego oczekiwanie długości życia i zadowolenia z niego nie był w stanie skompensować negatywnych skutków konsumpcji. Życie w bogatych krajach stawało się dłuższe i szczęśliwsze, ale postęp był zbyt mały, gdy spojrzysz na ten proces z punktu widzenia kosztów.

Liderzy wzrostu gospodarczego systematycznie dążą do zmniejszenia wartości HPI. Umiarkowany wzrost dobrobytu może wpłynąć na wzrost jego wartości. W roku 2008 ranking krajów, według *Happy Planet Index*, otwierały: Kostaryka, Dominikana, Jamajka, Gwatemala, Wietnam, Kolumbia, Kuba, Salwador, Brazylia, Honduras. Stany Zjednoczone nie znalazły się nawet w pierwszej trzydziestce, a Polska była na 77 miejscu, między innymi po Tunezji (29), Ekwadorze (25), Chinach (20), Egipcie (13). Istotny sens tego wskaźnika zawarty był już w słowach Mahatmy Gandhiego, który w roku 1928 powiedział: „Jeżeli nasz naród stosowałby taką samą eksploatację gospodarczą (jak kraje zachodnie), ogołociłoby to świat jak szarańcza... Brytania wykorzystała połowę zasobów planety, by osiągnąć swój dobrobyt. Ile planety będzie potrzebował kraj taki jak Indie?”²⁰. Zwiększenie poziomu konsumpcji nie prowadzi bezpośrednio do zbudowania lepszej jakości życia. Nie ma idealnej miary szczęścia społeczeństw. Podejmowa-

¹⁹ www.natemat.pl [30-03-2014].

²⁰ P. Michoń, *Ekonomia szczęścia*, Poznań 2010, s. 115.

no szereg nieudolnych prób, jak na przykład mierzenie postępu i dobrobytu społeczności ilością wypitego piwa²¹.

Interesującą propozycją wydaje się więc Narodowy Produkt Szczęścia (*Gross National Happiness* – GNH). Ma on określać kierunek i tempo rozwoju ekonomicznego. Ma docelowo mierzyć postęp, łącząc w sobie obok aspektu gospodarczego perspektywę psychologiczną, duchową i ekologiczną. Jest on tak zaprojektowany, by łączyć w sobie dziewięć podstawowych wymiarów, którym przyporządkowane są właściwe wskaźniki, czyli: dobrostan psychologiczny – zadowolenie z wszystkich wymiarów życia człowieka, cieszenie się życiem, zadowolenie z niego, brak negatywnych emocji (nienawiść, strach, zazdrość), aktywność duchowa (medytacja, modlitwa, rozważanie własnej karmy); wykorzystywanie czasu – poza pracą, przeznaczonego na sen, higienę, aktywność kulturalną, sportową, podróże, odpoczynek; żywotność społeczności lokalnej – pomiar zaufania, poczucia przynależności, bezpieczeństwa, wolontariat, wspieranie innych; kultura – zachowanie tradycji i różnic kulturowych, noszenie tradycyjnych strojów, uczestnictwo w festiwalach i imprezach kulturalnych; zdrowie – subiektywna ocena własnego zdrowia, powszechność i zakres niepełnosprawności, wiedza na temat karmienia piersią, przenoszenia HIV, odległość miejsca zamieszkania do punktu pomocy lekarskiej; edukacja – odsetek osób uczących się, poziom nabytej wiedzy, znajomość historii i tradycji kraju; środowisko – zmiany zasobów naturalnych kraju, poziom zalesienia, wiedza ekologiczna; standard życia – status materialny mieszkańców, dochód na poziomie jednostki, liczba izb mieszkalnych, posiadanie domu, mieszkania, zakup ubrań; rządzenie – postrzeganie sprawowania władzy, media, uczciwość, efektywność usług, sposób rządzenia, ocena urzędników, ocena odczuwanej wolności²². Szerokie wskaźniki GNH, obejmujące wielorakie obszary życia społecznego, wydają się obecnie najbardziej interesujące w dyskusji nad rozumieniem postępu i szczęścia społeczeństw. Nie wystarczy bowiem, że w przyszłości „będzie więcej”, by rzeczywiście „było lepiej”. Spojrzenie na postęp jedynie w kategorii życia gospodarczego na niewiele się zdaje, by móc odpowiedzieć na pytanie o sens tego, co społeczność czyni i jak zmierza by być szczęśliwa.

Najbardziej zaawansowane badania nad szczęściem prowadzi prof. Ruut Veenhoven z Holandii, który naukowo zajmuje się badaniem szczęścia. Znalazł już ponad 30 tys. uwarunkowań szczęścia – na przykład to, że żyjący w związkach są szczęśliwsi od singli lub, że do 25 roku życia zadowolenie z życia rośnie, a potem satysfakcja maleje i wraca do pierwotnego poziomu dopiero na starość. Szczęście zależy od zarobków, sytuacji rodzinnej i wielu innych rzeczy. Zdaniem prof. Veenhovena, zestawiając ze sobą te zależności, można określić, jacy ludzie są szczęśliwi.²³

²¹ Por. S.M.N. Islam, M. Clarke, *The relationship between economic development and social welfare: A new adjusted GDP measure of welfare*, "Social Indicators Research" 2002 nr 57, s. 201-228.

²² M. Mancall, *Gross national happiness, an essay*, w: *Gross national happiness and development*, Bhutan 2004, s. 1-50.

²³ *Patent na szczęście*. Wywiad z Ruut Veenhoven, „Newsweek” 2010 grudzień, s. 39.

Badania Centrum Badania Opinii Społecznej z 2012 roku wykazały, iż poziom satysfakcji i samooceny Polaków był rekordowy. Pod koniec grudnia 2012 roku 36% respondentów deklaroowało, że są szczęśliwi, a trzykrotnie mniej uważało siebie za pechowców. Nasz optymizm w ciągu 12 miesięcy 2012 roku wzrósł o 3 punkty w porównaniu z 2011 rokiem, a pesymizm zmalał o 2 punkty. Eksperti uważają, że można już mówić o pewnym trendzie stopniowego polepszania się i umacniania pozytywnej samooceny Polaków²⁴.

Polacy są coraz szczęśliwsi, bogatsi i zadowoleni z życia – takie wnioski płyną z Diagnozy Społecznej 2013 – kompleksowego badania warunków i jakości życia Polaków, które od 2000 roku co dwa lata prowadzi zespół pod kierunkiem prof. Janusza Czapińskiego. Siódmą edycję badania Diagnoza Społeczna zrealizowano w marcu i kwietniu 2013 roku. Wzięło w niej udział ponad 12 tys. gospodarstw domowych i ponad 26,3 tys. indywidualnych respondentów. Najbardziej zadowoleni jesteśmy z rodziny, dzieci i swojej kariery. Socjologowie ostatnio odnotowali też rekordowy poziom satysfakcji Polaków z materialnych warunków życia i sytuacji finansowej²⁵.

Z przytoczonych badań wynika, że nie ma korelacji poczucia szczęścia ze stanem ekonomicznym. Niektórzy badacze wskazują na następujące źródła poczucia szczęścia: dobre relacje z ludźmi oraz optymistyczne, otwarte nastawienie do życia.

Podsumowanie

Brytyjscy psychologowie ułożyli wzór na szczęście. Przepis jest banalnie prosty. $Szczęście = P + (5 \times E) + (3 \times H)$. Wystarczy pomnożyć i dodać. Wzór został opracowany na podstawie badań prowadzonych wśród tysiąca osób. Musiały one odpowiedzieć na kilka prostych pytań: „Czy jesteś elastyczny i otwarty na zmiany?”, „Czy jesteś optymistą i masz poczucie, że kontrolujesz swoje życie?”, „Czy zaspokojone są twoje podstawowe potrzeby życiowe – czy jesteś zdrowy i czy masz poczucie bezpieczeństwa, w tym finansowego?”. „Czy odczuwasz satysfakcję z pracy i życia rodzinnego?”. Z analizy odpowiedzi naukowcy wysnuli następujące wnioski: P (*personal characteristics*) oznacza cechy charakteru takie, jak: podejście do życia, zdolność adaptacji, elastyczność (pytanie pierwsze i drugie). E (*existence*) we wzorze to egzystencja, czyli ogólna kondycja, stan zdrowia, finansów oraz życia towarzyskiego (pytanie trzecie). H (*higher order*) zaś to potrzeby wyższego rzędu, takie jak poczucie własnej wartości, ambicje i poczucie humoru (pytanie czwarte).

Na ile ważne są te składniki w osiągnięciu szczęścia, mówią liczby, przez które należy je pomnożyć. Im większe, tym bardziej istotny składnik. Mówiąc więc

²⁴ Badania CBOS.

²⁵ Zob. *Diagnoza społeczna 2013. Warunki jakości życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, Warszawa 2013.

najprościej: aby być szczęśliwym, musisz mieć zaspokojony byt materialny, czuć się kochanym, być optymistą i mieć poczucie własnej wartości²⁶.

Poczucie szczęścia jest rezultatem zaspokojenia potrzeb, a relacja pomiędzy dobrostanem psychicznym a bogactwem i dobrymi relacjami z innymi jest pozorna. Ludzie, którzy ufają innym, mają wielu przyjaciół i poczucie, że „dadzą radę”, są szczęśliwsi i mają wszelkie podstawy, by zarabiać dużo pieniędzy. Można więc powiedzieć, że zaspokojenie potrzeb daje zarówno szczęście, jak i pieniądze oraz zapewne wiele innych dobrych konsekwencji, jak na przykład dobre relacje z innymi. Powszechnie wiadomo również, że niektórzy ludzie są radośni i pogodni właściwie niezależnie od tego, co złego im się przytrafi, inni natomiast nieustannie martwią się i niepokoją, nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach.

Pozostaje nadal do rozwiązania niebagatelny problem postawiony jako cel artykułu: czy możliwe jest badanie szczęścia i w jaki sposób zdefiniować tak subiektywny stan jak szczęście? Przecież istnieją w tym względzie różnice pomiędzy poszczególnymi ludźmi, rodzinami, grupami, narodami i kulturami. Z przytoczonych badań wynika, że skuteczną drogą do odczuwania szczęścia wydaje się przynależność do rodziny, budowanie więzi koleżeńskich i przyjacielskich czy też wolontariat. Pomimo szerokiego i różnorodnego rozumienia szczęścia ludzie nie przestali poszukiwać jego przybliżeń, synonimów, opisów, które zastąpiłyby jednoznaczne określenia.

²⁶ O. Woźniak: *Wzór na szczęście*, „Przekrój” 2003 nr 6(3007).