



Recenzja książki *Dobrostan. Perspektywa indywidualna i społeczna* pod red. Agaty Matysiak-Błaszczyk i Barbary Jankowiak

Poznań 2024

ISBN 978-83-232-4357-1

ISBN 978-83-232-4358-8 (e-book)

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

Magdalena Barańska

ORCID: 0000-0003-3615-1321

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

e-mail: magdalena.baranska@amu.edu.pl

Dobrostan. Perspektywa indywidualna i społeczna to książka, która podejmuje temat dobrostanu z dwóch uzupełniających się perspektyw: jednostkowej i społecznej. Praca ma interdyscyplinarny charakter, a zawarte w niej rozważania przedstawiają wieloaspektowe ujęcie problematyki dobrostanu w kontekście nauk pedagogicznych.

Dobrostan to wieloaspektowe pojęcie, które odnosi się do stanu ogólnego zadowolenia, zdrowia i jakości życia jednostki lub grupy. Jest to termin używany w różnych dziedzinach, takich jak: psychologia, socjologia, ekonomia, filozofia czy zdrowie publiczne, a jego znaczenie może różnić się w zależności od kontekstu. Pojęcie dobrostanu zyskało szczególne znaczenie w ramach podejścia holistycznego do zdrowia. Uznaje się, że dobrostan jednostki stanowi wynik synergicznego oddziaływania licznych czynników, których obecność i wzajemne relacje wykraczają poza prosty brak choroby. Do kluczowych determinant tego zjawiska zalicza się: satysfakcję z życia i pracy, doświadczanie pozytywnych emocji przy jednoczesnym ograniczaniu emocji negatywnych, a także procesy

samopoznania, świadomość własnego potencjału oraz poczucie celu i sensu życia. Znaczenie mają również: samoakceptacja, utrzymywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, realizacja istotnych celów, autonomia, kontrola nad otoczeniem, rozwój osobisty oraz zaufanie i zaangażowanie społeczne.

Publikacja składa się z 16 artykułów podzielonych na trzy części, z których każda porusza inny aspekt podejmowanej problematyki. Część I pod tytułem *Wprowadzenie do problematyki dobrostanu* zawiera artykuły wprowadzające do zagadnienia. Sześć opracowań porusza kwestie związane ze znanymi w literaturze koncepcjami dobrostanu oraz sposobami jego osiągania. Dobrostan przedstawiono w ujęciu cyfrowym, duchowym, psychologicznym oraz subiektywnym, hedonistycznym i eudajmonistycznym. W tej części opisano też wybrane narzędzia do pomiaru dobrostanu, przedstawiono możliwości jego osiągania oraz utrzymania. Autorzy podkreślają, że wymaga to posiadania i rozwijania określonych umiejętności, co ma kluczowe znaczenie dla poczucia szczęścia.

Część II zatytułowana *Instytucje edukacyjne w trosce o dobrostan dzieci i młodzieży* składa się z pięciu artykułów i skupia się na problemie szkoły jako przestrzeni istotnej w procesie budowania dobrostanu uczniów. Autorki dokonują analizy różnego rodzaju praktyk, które w znaczący sposób mogą przyczynić się do wzmacniania poczucia dobrostanu dzieci i młodzieży. W tej części publikacji omówiono również kwestię pandemii oraz jej wpływu na dobrostan uczniów i nauczycieli, co stanowi istotny aspekt poruszanej problematyki. Pandemia stworzyła bowiem wyjątkową sytuację, wymagającą konieczności zmierzenia się z nowymi wyzwaniem. Podkreślona została rola wsparcia psychologicznego i emocjonalnego, które jest fundamentem ludzkiej odporności psychicznej. Przedstawione zostały propozycje oddziaływań pedagogicznych, które w dalszej perspektywie czasowej mogą zapobiegać poczuciu frustracji wśród uczniów i nauczycieli, zmniejszyć skalę zachorowań na depresję, a tym samym wpływać pozytywnie na poczucie szczęścia i zadowolenia z życia. Kluczem tych działań jest właściwa edukacja oraz promocja zdrowia psychicznego.

Część III – *Rodzina, grupy rówieśnicze, środowisko pracy a dobrostan* – umiejscawia dobrostan w innych, bardzo ważnych, obszarach funkcjonowania człowieka. Na ostatnią część książki składa pięć artykułów, w których autorki wskazują, że dobrostan staje się przedmiotem troski partnerów życiowych, pracodawców i pracowników. Poczucie dobrostanu prezentowane jest ponadto w kontekście m.in. sposobów spędzania czasu wolnego czy sposobu odżywiania. Rodzina, grupy rówieśnicze oraz środowisko pracy odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu dobrostanu jednostki, wpływając nie tylko na jej poczucie bezpieczeństwa

i wsparcie emocjonalne, lecz także determinując rozwój społeczny, poziom motywacji oraz ogólną jakość życia.

Autorzy i autorki recenzowanej pracy zbiorowej, korzystając z bogatej polskiej i zagranicznej literatury przedmiotu, starają się zrozumieć, jak różne aspekty życia człowieka wpływają na jego poczucie dobrostanu.

Publikacja wyróżnia się nowatorskim podejściem do zagadnienia dobrostanu, łącząc perspektywę indywidualną i społeczną oraz ukazując ich wzajemne oddziaływanie. Zwraca uwagę na złożoność podejmowanego zagadnienia, wskazuje na konieczność uwzględnienia czynników takich: jak zdrowie psychiczne, relacje interpersonalne czy warunki społeczno-ekonomiczne. Autorzy przedstawiają szeroką gamę podejść do dobrostanu, podkreślając znaczenie równowagi między indywidualnymi dążeniami a wpływem społecznym. Prezentują dobrostan w ujęciu fizycznym, który odnosi się do stanu zdrowia fizycznego, poziomu energii oraz braku chorób lub bólu; w ujęciu psychologicznym – dotyczącym równowagi emocjonalnej, pozytywnego samopoczucia, poczucia szczęścia, zdolności radzenia sobie ze stresem oraz rozwijania osobistych zasobów; w ujęciu społecznym związanym, z jakością relacji międzyludzkich, wsparciem oraz poczuciem przynależności do grupy lub wspólnoty; czy w ujęciu środowiskowym, który uwzględnia wpływ warunków otoczenia, takich jak: dostęp do czystego powietrza, wody, przestrzeni zielonych oraz ogólną jakość środowiska, w którym jednostka żyje.

Jednym z największych atutów książki jest szerokie ujęcie tematu, które pozwala czytelnikowi spojrzeć na dobrostan nie tylko z perspektywy jednostki, ale także w kontekście instytucji edukacyjnych, relacji rodzinnych czy środowiska pracy. Badacze podkreślają fundamentalne znaczenie wspierania człowieka na różnych etapach życia w kształtowaniu własnego dobrostanu oraz rozwijania kapitału społecznego, w którym funkcjonuje.

Opracowanie zyskuje na znaczeniu dzięki aktualności podejmowanego tematu, który jest istotny nie tylko z naukowego punktu widzenia, ale także znajduje realne odzwierciedlenie w debatach publicznych oraz praktyce zawodowej. Na uwagę zasługuje również praktyczny wymiar publikacji – zawarte w niej propozycje działań pedagogicznych i społecznych mogą stanowić inspirację dla nauczycieli, psychologów i innych specjalistów pracujących na rzecz poprawy jakości życia. Rzetelna analiza teoretyczna, poparta licznymi odniesieniami do polskiej i zagranicznej literatury sprawia, że książka stanowi cenne źródło wiedzy zarówno dla badaczy, jak i praktyków. Zawarte w książce analizy dowodzą, że dobrostan ma charakter dynamiczny i relacyjny, co wymaga jego

badania w ujęciu systemowym, integrującym wymiar indywidualny, społeczny i środowiskowy. Publikacja podkreśla tym samym potrzebę dalszych badań nad dobrostanem w perspektywie holistycznej, uwzględniającej wzajemne relacje między różnymi czynnikami, co ma istotne znaczenie zarówno dla rozwoju teorii, jak i praktyki wspierania wellbeingu jednostek i społeczności.