

**Katarzyna Piotrowska**

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie  
ORCID 0009-0005-4283-7831

**Maria Sroczyńska**

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie  
ORCID 0000-0003-2993-8820  
DOI <https://doi.org/10.21697/ucs.2025.35.1.05>

## **MŁODZI POLACY W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA (REFLEKSJE W KONTEKŚCIE POKOLENIA Z)**

### **Young Poles in search of happiness (reflections in the context of Generation Z)**

Zrozumiałem, że nawet ktoś, komu wszystko na tym świecie odebrano, wciąż może zaznać prawdziwego szczęścia, choćby nawet przez krótką chwilę, za sprawą kontemplacji tego, co najbardziej ukochał.  
Viktor E. Frankl

#### **Streszczenie**

Problematyka podjęta w niniejszym artykule koncentruje się na strategiach poszukiwania szczęścia i sposobów jego identyfikacji przez młodych Polaków należących do pokolenia Z. Celem jest przybliżenie wyników badań odnoszących się do ujmowania i przeżywania szczęścia oraz poszukiwania strategii pomocnych w jego osiągnięciu. Pomimo licznych opracowań (także międzynarodowych) dotyczących kwestii aksjologicznych i normatywnych związanych z młodzieżą kategoria szczęścia należy do tych, które nie pojawiają się zbyt często w badaniach socjologicznych. Z jednej strony wiąże się to z przeobrażeniami „usieciovionych” społeczeństw Zachodu, coraz częściej łączonymi z kulturą ryzyka, konsumpcjonizmu i zmęczenia, z drugiej zaś – z daleko idącą indywidualizacją i analgetyzacją doświadczeń jednostkowych, odwodzących od przeżywania bólu, ale także prawdziwych radości i sensu życia. W artykule odwołano się głównie do badań o charakterze ilościowym (dane zastane). Przywołano także dane jakościowe – absorbujące rezultaty wywiadu fokusowego dotyczącego postpandemicznej kondycji młodzieży studenckiej, a także zwiadu badawczego dotyczącego identyfikowanego i przeżywanego szczęścia.

**Słowa kluczowe:** szczęście, dobrostan, trudności w osiągnięciu szczęścia, pokolenie Z

#### **Summary**

The issues addressed in this article focus on strategies for seeking happiness and ways of identifying it by young Poles belonging to Generation Z. The aim is to introduce the results of research relating to the apprehension and experience of happiness and the search for strategies to help achieve it. Despite numerous studies (including international ones) on axiological and normative issues related to youth, the category of happiness is one of those that does not appear very often in sociological researches. On the one hand, this is related to the transformation of “networked” Western societies, increasingly associated with a culture of risk, consumerism, and fatigue. On the other hand, it is related to the far-reaching individualization and analgesic nature of individual experiences, which distract from the experience of pain, but also from true joy and the meaning of life. The article mainly refers to quantitative research (existing data). Qualitative data is also cited, including the absorbing results of a focus group interview on the post-pandemic condition of university students, as well as a research survey on identified and experienced happiness.

**Keywords:** happiness, well-being, difficulties in achieving happiness, generation Z

### Wprowadzenie

Zagadnienie szczęścia stanowi przedmiot refleksji ludzkiej od najdawniejszych czasów, było podejmowane zarówno przez filozofów, jak i badaczy społecznych, zwłaszcza w obszarze psychologii<sup>1</sup>. Dlaczego tak ważne jest szczęście? Idzie z nim bowiem w parze wiele profitów. Ludzie szczęśliwi wchodzą w związki małżeńskie z większą częstotliwością, charakteryzuje je wyższa trwałość relacji, a ich samych większa skłonność do nawiązywania kontaktów społecznych.

Szczęśliwi mają większą liczbę przyjaciół, dysponują wyższym poziomem energii życiowej, są bardziej skłonni do zachowań altruistycznych i lepiej radzą sobie w kontekście grupowej współpracy (Lyubomirsky 2011: 37). Istnieje także korelacja między szczęściem a długowiecznością. Z badań wynika, że ryzyko zgonu w okresie obserwacji było większe o 14% wśród osób nieszczęśliwych w porównaniu z bardzo szczęśliwymi. Działo się to niezależnie od ich stanu cywilnego, statusu społeczno-ekonomicznego, regionu spisu ludności i uczestnictwa w praktykach religijnych (Lawrence, Rogers 2016: 5–6). Ponadto osoby charakteryzujące się niskim poziomem odczuwanego szczęścia cechuje krótsza długość życia (średnio o 8–10 lat) oraz ponad dwukrotnie wyższe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w porównaniu z respondentami deklarującymi wysoki poziom szczęścia (Lee, Singh 2020: 314).

Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych rezolucją z dnia 28 czerwca 2012 r. ustanowiło narodowy Dzień Szczęścia, który jest obchodzony 20 marca. Zbiorowa uchwała wskazała na konieczność ujmowania kwestii szczęścia w polityce społecznej, sugerowała zrównoważony rozwój uwzględniający nie tylko potrzeby materialne, ale także dotyczące subiektywnego dobrostanu (Kanasz 2015: 77). Kategoria szczęścia, powiązana z różnymi fazami życia, jawi się zatem jako ważny i interesujący przedmiot światowych badań naukowych, a także jako zagadnienie istotne dla władz państwowych, które podejmują działania legislacyjne w obszarze dobrostanu i szczęścia obywateli (Zwoliński 2013: 6).

### Kwestie metodologiczne

Treści zawarte w artykule odnoszą się zatem do problematyki szczęścia, sposobu interpretacji tej ważnej kategorii, nierzadko postrzeganej w różnych kontekstach semantycznych. Podjęta badania objęły także uwarunkowania społeczno-demograficzne młodzieżowego szczęścia, strategię jego kształtowania w obszarze ciągłości i zmiany (w kontekście ostatnich dwóch dekad) oraz związane z tym zagrożenia, a także indywidualne doświadczenia respondentów. Analizie poddano różnorodne dane dotyczące głównie kohorty wiekowej 18–24 lat i 18–29 lat, co odpowiada najczęściej spotykanemu w literaturze przedmiotu rozumieniu pokolenia Z<sup>2</sup>.

Niniejszy tekst powstał na podstawie kilku źródeł dotyczących problematyki szczęścia współczesnej polskiej młodzieży (pokolenia Z). Oznacza to triangulację zarówno danych, jak i metod badawczych. Odwołano się także do badań o charakterze międzynarodowym. Z jednej strony wykorzystano metodę *desk-research* (EZ 2025), związaną z analizą danych zastanych (opartych w znacznej mierze na netografii)<sup>3</sup>. Z drugiej strony posłużono się danymi wywołanymi o charakterze jakościowym. Dotyczyły one wywiadów fokusowych, zrealizowanych w 2022 r. oraz zwiadu badawczego z 2025 r. odwołującego się do pisemnych wypowiedzi młodzieży akademickiej. W obu przypadkach objęto badaniami osoby studiujące na pierwszym roku na Wydziale Społeczno-Ekonomicznym UKSW w Warszawie<sup>4</sup>.

1 Zob. m.in. W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015; J. Haidt, *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*, GWP, Gdańsk 2007; J. Czapinski, *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, PTP, Warszawa 1994; M. Seligman, *PERMA and the building blocks of well-being*, „The Journal of Positive Psychology” 2018, <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466> [dostęp 8.09.2025]; M. Sińczuch M., *Młodzi ludzie w krainie szczęśliwości*, „Rocznik Lubuski” 2018, t. 44, cz. 1: 261–276; H. Lee, G.K. Singh, *Inequalities in Life Expectancy and All-Cause Mortality in the United States by Levels of Happiness and Life Satisfaction: A Longitudinal Study*, 2020, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7397330/pdf/IJMA-9-305.pdf> [dostęp 8.05.2025].

2 W najszerszym rozumieniu, spotykanym w opracowaniach naukowych, są to osoby pomiędzy 13. a 30. rokiem życia.

3 Netografia odwołuje się do źródeł bibliograficznych dostępnych w internecie.

4 Zwiad badawczy przeprowadzono pod koniec zajęć dydaktycznych, na początku czerwca 2025 r. na UKSW w Warszawie. Uczestniczyło w nim 56 osób studiujących na pierwszym roku Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Politologii i Europeistyki.

Przedstawiciele tego pokolenia (nazywanego również: iGen, Gen Z, post-milenialsami, zoomersami, pokoleniem selfie) urodzili się między 1995 a 2012 r. Daty te są umowną granicą, ponieważ nie ma spójnej opinii badaczy na temat przynależności osób z danej grupy wiekowej do tego pokolenia (Twenge 2019: 7–8). Gen Z, jako pierwsze pokolenie, wchodziło w wiek dojrzewania, posługując się smartfonami, które pojawiły się na polskim rynku w 2008 r. Szybki rozwój technologii informacyjnych przyczynił się do rozdzielenia życia młodych ludzi – na obecność w rzeczywistości analogowej i cyfrowej. Pokolenie selfie podlega również socjalizacji sieciowej, gdyż młodzi śledzą zazwyczaj 13 influencerów (Generacja Z... 2022), a w Polsce stanowią 1/5 społeczeństwa (około 19%).

### Definiowanie szczęścia jako wartości życiowej

Kategoria szczęścia ma charakter wieloaspektowy i niejednoznaczny, czego dowodem jest pojawienie się jej w refleksji podejmowanej przez różne dyscypliny naukowe, np. filozofię, biologię, psychologię czy socjologię. Wybitny polski filozof Władysław Tatarkiewicz (2015) ujmował szczęście w różnych kontekstach semantycznych. W pierwszym znaczeniu szczęście to powodzenie, pomyślność, dodatni układ zdarzeń czy szczęśliwy traf. W drugim jest ono rozumiane jako stan intensywnej radości, zadowolenia, przyjemności (stan emocjonalny). Trzecie znaczenie odnosi się do filozoficznego rozumienia szczęścia, czyli eudajmonii. Oznacza posiadanie największej miary dóbr, które człowiek może posiadać (dóbr moralnych czy hedonistycznych), a szczęście jest jedynie skutkiem dysponowania nimi. Współczesne ujmowanie szczęścia (będące elementem trzeciej definicji) opiera się na dodatnim bilansie życia, czyli poczuciu, iż przyniosło ono więcej dobra niż zła. Czwartym, ostatnim rozumieniem tego terminu jest zadowolenie z całego życia. I na tym ostatnim znaczeniu W. Tatarkiewicz oparł definicję szczęścia, czyli pełnego, trwałego zadowolenia z całości życia. Stworzył także wzór na szczęście (S), który jest uwarunkowany trzema różnymi czynnikami (C):

$$S = f(C1, C2, C3)$$

Szczęście jest funkcją różnych czynników, do których należą: posiadanie silnych więzi społecznych, zdrowie, powiększenie majątku itp. (Tatarkiewicz 2015: 15–29, 288).

Inna z koncepcji definiuje szczęście za pomocą następującego równania:

$$S = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

Poziom szczęścia zależy od P (*personal characteristics*), czyli cech osobistych, takich jak: nastawienie do życia, zdolność adaptacji, odporność psychiczna, elastyczność. E (*existence*) to we wzorze odpowiednik egzystencji, czyli ogólnej kondycji, stanu zdrowia, sytuacji finansowej, życia towarzyskiego. Litera H (*higher order*) oznacza potrzeby wyższego rzędu, takie jak: poczucie własnej wartości, ambicje i poczucie humoru. Liczby, przez które należy pomnożyć litery, mówią o ważności danych składników w osiągnięciu szczęścia (Ramezani, Gholtash 2015: 101).

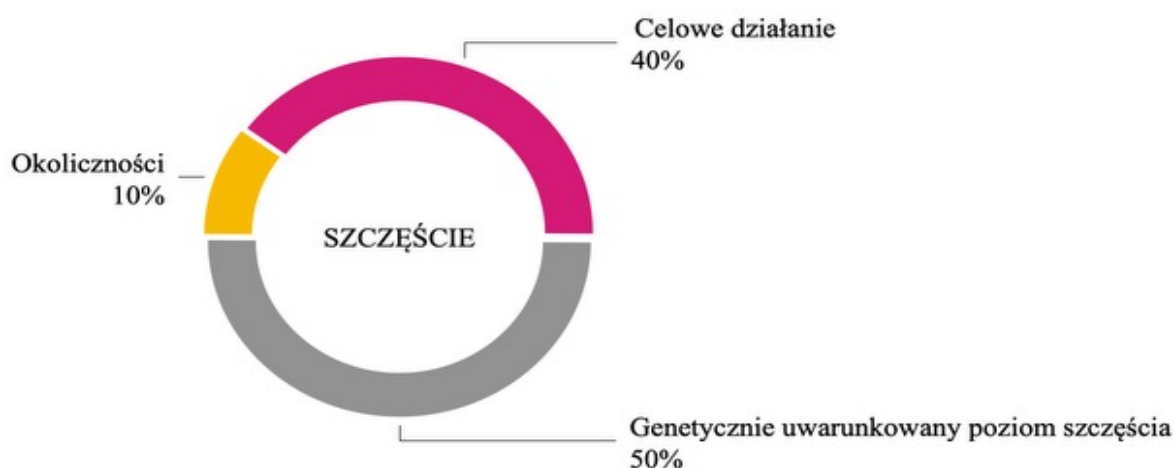
Współczesne badania ukazują jeszcze inne czynniki szczęściotwórcze. Wzór na szczęście (*happiness formula*) wygląda następująco (Haidt 2007: 168):

$$S = U + O + W$$

W powyższym wzorze S oznacza ogólny poziom poczucia szczęścia, U – uwarunkowany biologicznie poziom poczucia szczęścia, O – to okoliczności życiowe, a W – czynności wolicjonalne. Z badań przeprowadzonych na bliźniętach jednojajowych i dwujajowych wynika, że każdy człowiek przychodzi na świat z wrodzonym 50-procentowym poziomem poczucia szczęścia. Sonya Lyubomirsky porównuje go do genetycznego uwarunkowania wagi ciała czy inteligencji – każdy człowiek jest inaczej uformowany przez cechy biologiczne. Tylko 10% różnic w poziomie doświadczania szczęścia zależy od okoliczności i sytuacji życiowej, w jakiej znajduje się dana osoba. Okoliczności naszego życia, takie jak: standard ekonomiczny, zdrowie czy choroba, wiek, stan cywilny, nie mają zasadniczego wpływu na ogólne poczucie szczęścia. Co zatem może zwiększyć szansę na jego przeżywanie? Poza normą genetyczną i życiowymi uwarunkowaniami istnieje jeszcze 40%

różnic w poziomie odczuwanego szczęścia – tworzą je nasze celowe działania. Wiążą się one ze świadomą aktywnością – pracą podejmowaną, aby zwiększyć poziom zadowolenia z życia (Lyubomirsky 2011: 32–33).

Ta sama autorka definiuje szczęście jako „doświadczanie radości, zadowolenia i dobrego samopoczucia, połączone ze świadomością tego, że nasze życie jest dobre, wartościowe i ma sens” (Lyubomirsky 2011: 44). W kontekście koncepcji Władysława Tatarkiewicza szczęście łączy stan emocjonalny danej osoby z ogólnym zadowoleniem z życia (czwarta definicja).



Wykres 1. Czynniki kształtujące poziom szczęścia (Lyubomirsky 2011: 44)

Psycholog Janusz Czapiński, w odniesieniu do wyników badań empirycznych, używa zamiennie terminu „szczęście” z pojęciem dobrostanu. Utożsamia on szczęście z subiektywnym odczuciem pomyślności i dobrego stanu (subiektywny dobrostan – ang. *subjective well-being*) własnego życia (Czapiński 1994: 12). Badacz ten jest autorem „cebulowej teorii szczęścia”, zgodnie z którą składa się ono z trzech warstw: najgłębszej, uwarunkowanej genetycznie i pozostającej poza kontrolą świadomości – woli życia, drugiej – dobrostanu subiektywnego, czyli bilansu życiowego związanego ze szczęściem, oraz trzeciej – satysfakcji częściowych, będących konsekwencją zdarzeń następujących w codziennym życiu (Cebulowa... 2022).

W innym znaczeniu subiektywne odczucie szczęścia jest jedną ze składowych dobrostanu hedonistycznego, do którego należą również: zadowolenie z życia, odczuwanie przyjemności czy zaspokajanie własnych potrzeb. Alternatywnym ujęciem dla tej kategorii pozostaje dobrostan eudajmonistyczny, a jego przejawami są: działanie zgodnie z ludzką naturą, realizacja cnót, realizacja ludzkiego potencjału, poczucie celu i sensu życia (Karaś 2019: 9). Szczęście może być rozpatrywane w kategoriach odczuć subiektywnych i określane synonimicznie jako: zadowolenie z życia, dobrostan, satysfakcja życiowa, sens życia i cel życia. W ogólnoswiatowych badaniach uwzględnia się także wpływ czynników obiektywnych, takich jak: dochód narodowy brutto na mieszkańca, wsparcie społeczne, oczekiwana długość życia w zdrowiu czy nawet ślad ekologiczny. Jak zauważa Anna Grzanka, „dobrostan jest istotnym elementem zdrowia psychicznego i odzwierciedla harmonię pomiędzy różnymi aspektami życia jednostki. Jest również kluczowym czynnikiem w dążeniu do osobistego szczęścia i satysfakcji” (2024: 177).

### Czynniki sprzyjające osiągnięciu szczęścia

Na początku warto sięgnąć do kwestii historycznych. Najdłużej trwające na świecie badania longitudinalne nad szczęściem rozpoczęto w 1938 r. w Stanach Zjednoczonych. Zbadano dwie kohorty mężczyzn (ogółem 724). Pierwsza z nich obejmowała studentów drugiego roku Harvard College, a druga – chłopców z najbiedniejszych dzielnic Bostonu (wybranych do badania głównie z powodów społecznych – pochodzili

z rodzin problemowych, prześladowanych przez los). Z czasem, oprócz pierwszych uczestników, w badania włączono potomstwo ich synów (ponad 1300 osób) oraz małżonki (Waldinger, Schilz 2025). Około 30 lat temu zaczęto odkrywać korelacje pomiędzy bliskimi, ciepłymi relacjami (*warm relationships*) a subiektywnym samopoczuciem. Wieloletnie badania doprowadziły do sformułowania trzech kluczowych wniosków wyznaczających drogę do szczęścia. Po pierwsze, warto zainwestować w budowanie relacji, ponieważ respondenci mocniej związani z rodziną, przyjaciółmi czy społeczeństwem jako takim okazali się w kontekście psychofizycznym bardziej szczęśliwi i zdrowsi od innych. Ponadto żyli dłużej niż osoby nieutrzymujące takich kontaktów (Waldinger: Wideo 1,2). Ustalono, że „ludzie, którzy byli najbardziej zadowoleni ze swoich relacji w wieku 50 lat, okazywali się najzdrowsi (fizycznie i psychicznie) w wieku 80 lat” (Lyubomirsky 2011: 48). Posiadanie więzi społecznych zwiększało również o ponad 50% prawdopodobieństwo przeżycia w danym roku (Lyubomirsky 2011: 91).

Drugim ważnym wnioskiem było odkrycie, że samotność jest toksyczna. Badani pozbawieni kontaktów z innymi są mniej szczęśliwi, ich zdrowie i funkcje mózgowe pogarszają się szybciej, żyją także krócej. W Polsce doświadczenie to dotyka wielu młodych ludzi, aż 65% osób należących do pokolenia Z doświadcza tego uczucia (*Nigdy więcej samotności...* 2023: 6).

Mimo dużej liczby znajomych w Internecie młodzi mają trudności w budowaniu wartościowych relacji, wielu z nich odczuwa samotność (*Trend impact* 2024). Warto dodać, że powyższe konstatacje dotyczą samotności jako sytuacji jednostki odniesionej do braku kontaktów czy społecznego odrzucenia. Z drugiej strony nierzadko można spotkać się z indywidualnymi, świadomymi wyborami ludzi, którzy samorealizując się, ograniczają jednocześnie kontakty z innymi. Jednak takie osoby nie czują się samotne.

Innym celowym działaniem kształtującym własne poczucie szczęścia jest praktykowanie wdzięczności. Osoby, które są w związkach i czują, że będąc w potrzebie, mogą polegać na partnerze czy partnerce, dłużej zachowują lepszą pamięć. Badanie przeprowadzone wśród studentów wskazuje, iż odczuwanie wdzięczności sprzyja dobrostanowi psychicznemu i zwiększa poczucie szczęścia (Bilong, Hutassuhut, Abu Bakar, Wardhani 2021: 241–242). Do innych korzyści związanych z okazywaniem wdzięczności należą: wzrost poczucia własnej wartości, większa odporność na sytuacje stresowe, wyższy poziom odporności psychicznej, optymizmu i skłonności do pomocy innym (Tomaszek, Lasota 2019: 81). Ćwiczenie wyrażania wdzięczności wymaga skupienia się na chwili obecnej, docenienia tego, w jaki sposób oraz dzięki czemu żyje się lepiej, a nie gorzej. Oprócz stosowania spontanicznej wdzięczności można prowadzić dziennik wdzięczności lub pisać listy z podziękowaniami (Lyubomirsky 2011: 104–116). Inne praktyki, które mogą pomóc w kształtowaniu szczęścia, to: ćwiczenie optymizmu, pozytywne myślenie, zacieśnienie relacji międzyludzkich, ćwiczenie aktów życzliwości i zaradności, wybaczenie, realizowanie celów z zaangażowaniem, „bycie w ferworze” (tamże 2011: 103–226).

Wartość powyższych konstatacji potwierdza aktualne zestawienie realnych i gwarantujących dobrostan „luksusów” które pojawiło się na platformach edukacyjnych zajmujących się problemem zdrowia współczesnego człowieka. Lista dziesięciu kategorii obejmuje w kolejności: czas, zdrowie, poczucie bezpieczeństwa, spokojny sen, wewnętrzny spokój. Na szóstym miejscu pojawia się stabilizacja finansowa, a na siódmym – bezwarunkowa miłość. Listę zamyka możliwość odkrywania świata, wolność wyboru oraz głębokie więzi, które mają znaczenie (Woźniak 2023). Nie są to zatem kategorie związane bezpośrednio z wysoką pozycją materialną czy społecznym statusem. Z kolei naukowcy z Uniwersytetu Otago w swoich najnowszych badaniach ujawnili, że świadome ograniczenie konsumpcji („dobrowolna prostota”) sprzyja wyższemu poziomowi szczęścia i dobrostanu dorosłych, a do podstawowych deklarowanych wartości należą relacje i więzi społeczne (Uler 2025)<sup>5</sup>.

Mieszkańcy wysoko lokowanych w kontekście szczęścia krajów skandynawskich stawiają na proste codzienne nawyki, do których należą: aktywne spędzanie czasu w kontakcie z naturą, tworzenie przytulnej przestrzeni i atmosfery, stosowanie zasady złotego środka, stawianie na równowagę między pracą a życiem osobistym oraz na proste, codzienne przyjemności (rytuały), skupianie się na 2–3 najważniejszych sprawach, dbanie o czystość i komfort, a także spacerować i jeździć na rowerze, docenianie minimalizmu i funkcjonalności

5 Badanie przeprowadzono na ponad tysięcznej próbie dorosłych, średnio 45-letnich Nowozelandczyków (z dochodem gospodarstwa domowego na poziomie 50 tys. dolarów rocznie).

pomieszczeń (Karbarczyk 2025). Z kolei podejście materialistyczne nie sprzyja wyższej jakości życia, a zarazem dobru planety (Uler 2025).

### **Pokolenie Z wobec problematyki szczęścia i jego uwarunkowań (przegląd badań)**

Współcześni młodzi ludzie są inni niż poprzedzające ich pokolenia, ponieważ ciągłość kulturowa została nadszarpnięta, a w pewnych obszarach być może zerwana. W społeczeństwach ponowoczesnych mamy do czynienia z rosnącym znaczeniem transmisji odwróconej, tzw. prefiguratywnej, w ramach której generacja dzieci uczy także rodziców i dziadków. Wcześniej odgrywali oni ważną rolę w procesach socjalizacyjnych opartych na post- i kofiguracji. Prognoza dotycząca rosnącego znaczenia pokolenia dzieci, sformułowana już pod koniec lat 50. przez amerykańską badaczkę Margaret Mead (2000), jest współcześnie realizowana przez pokolenie Z i częściowo – trochę starszych milenialsów. Zetki można określić jako otwarte, tolerancyjne, poszukujące, korzystające z nowoczesnych technologii, stawiające na stosunki międzyludzkie, które wydają się trudniejsze niż w przeszłości. To ludzie wrażliwi, mało odporni na problemy i zranienia, przez niektórych badaczy nazywani pokoleniem „płatków śniegu”. Większość skupia się na samorealizacji, której wzorce można często odnaleźć w mediach społecznościowych, część – pozbawiona rzeczywistego wsparcia ze strony bliskich – popada w stany depresyjne, uzależnienia, podejmuje próby samobójcze, niekiedy kończące się całkowitym wycofaniem ze społeczeństwa. Słabszą konstrukcję psychiczną młodych z pokolenia Z tłumaczy się koniecznością funkcjonowania w „duopolu” świata rzeczywistego i wirtualnego, w których dorastali, i zmianami kulturowymi, ale również deficytami rodzicielstwa – nadopiekuńczością, władczością rodziców, nieświadomym uzależnianiem dzieci od siebie, a niekiedy dysfunkcjonalnością (np. przemoc, używki).

Rodzice milenialsów i pokolenia Z starali się rekompensować dzieciom braki, których sami doświadczyli w czasach zmiany ustrojowej i transformacji społeczno-ekonomicznej. Część z nich, nadmiernie skupiając się na pożądanym cechach osobowościowych gwarantujących sukces czy na wymarzonej dla dziecka karierze zawodowej, niekiedy zapominała o budowaniu relacji, o potrzebie rozmowy, wzajemnego okazywania szacunku i miłości w życiu rodzinnym. Jednak badania dwóch kohort młodych Polek i Polaków z roku 2000 i 2015 pokazały wzrost ogólnej pozytywnej oceny życia („udane”, „wspaniałe”) – od 38% do 58%. Psycholog Marcin Sińczuch (2018), dostrzegając pozytywne zmiany w kontekście młodzieżowego szczęścia na przestrzeni dwóch dekad XXI w., weryfikuje postawione przez siebie trzy hipotezy wyjaśniające ten trend. Pierwsza z nich dotyczy zjawiska upodmiotowienia członków danego społeczeństwa, w tym młodzieży, druga – bardziej przyjaznej przestrzeni fizycznej i społecznej, dającej więcej możliwości mobilności, a co za tym idzie, nawiązywania relacji. Trzecia hipoteza dotycząca „kolorowego życia” głosi, że dzięki rewolucji technicznej i wzrostowi dobrobytu życie młodych ludzi stało się bardziej nasycone różnego rodzaju formami rozrywki (Sińczuch 2018: 268–271).

W świecie zrelatywizowanych wartości w czasach kryzysu męskości i kobiecości przedstawiciele pokolenia Z mogą mieć problemy z znalezieniem równowagi między pracą a życiem prywatnym, między wartościami materialnymi a duchowymi. Skupienie na sobie, orientacja konsumpcjonistyczna i związana z nią samorealizacja nie sprzyjają tworzeniu stabilnych, długotrwałych związków, a w przyszłości życia rodzinnego otwartego na posiadanie dzieci. To pierwsze od dziesięcioleci pokolenie, które pośrednio doświadcza sytuacji wojny za naszą granicą (w Ukrainie), a w odleglejszym kontekście terytorialnym – także napięć i konfliktów zbrojnych obecnych w innych częściach świata (np. na Bliskim Wschodzie czy w Azji Południowo-Wschodniej).

Większość młodych Polaków (18–24-latków i 25–29-latków) badana przez CBOS przewidywała poprawę swojej sytuacji życiowej w nieodległej przyszłości; odpowiednio – 78% i 67% (Scovil 2025: 8). Natomiast znacznie rzadziej myśleli oni z optymizmem o przyszłości swojego kraju – poprawie warunków życiowych w ciągu najbliższych 10 lat (40% i 39%), a tym bardziej całego świata – 29% i 31% (tamże: 9–10). Obok optymizmu pojawia się zatem zachwianie poczucia bezpieczeństwa oraz pewien rodzaj zagrożenia – prawie trzy czwarte (73%) badanej młodzieży oraz 62% 25–29-latków z niepokojem myśli o możliwości wybuchu globalnej wojny światowej. Większość młodych Polaków przed 30 rokiem życia (odpowiednio – 64% i 61%) obawia się masowych migracji z Afryki i Bliskiego Wschodu (tamże: 12–13).

Zetki znajdują się obecnie w „społecznej i jednostkowej poczekalni” – testują rzeczywistość, nie podejmując wiążących decyzji. Niektórzy badacze (por. Zielińska 2020) zwracają uwagę na wymiar „innej dorosłości” doświadczanej przez młodych ludzi, przejawiającej się w dawaniu sobie prawa do eksperymentowania, przeżywania nowych doświadczeń, dokonywania wyborów, przesuwania momentu podjęcia ról identyfikowanych ze stabilnością i spełnianiem oczekiwań społecznych (nawet do 30. roku życia), co podkreślał m.in. Jeffrey J. Arnett (2013). Koncepcję Arnetta można odnieść do stadiów rozwojowych pozostających w związku z określonym kontekstem społeczno-kulturowym i formą rytualizacji, pozostają jednak wątpliwości, czy można przypisać jej walor uniwersalny (Lipska, Zagórska 2011; Zagórska, Jelińska, Surma, Lipska 2012). Innym podejściem socjologiczno-antropologicznym jest odwoływanie się do mitu śpiącej królewny, włączając w to czas przebudzenia. Ten ostatni uprawnia do podejmowania odpowiedzialnych wyzwań związanych z dorosłością (Jaskólska 2016: 45–56).

Trudności, z jakimi borykali się młodzi, które pojawiły się na początku drugiej dekady obecnego wieku, łączyły się przede wszystkim z pandemią Covid-19 i związanymi z nią obostrzeniami. W prowadzonych badaniach socjologicznych zwracano się niejednokrotnie ku formie elektronicznej, opartej na technice CAWI (*Computer Assisted Web Interview*). Na bazie jednego z przedsięwzięć podjętych w 2020 r. przez Pracownię Badawczą PPiW na UKSW w Warszawie zgromadzono informacje pochodzące od 621 studentów różnych uczelni w Polsce. Dane społeczno-demograficzne ujawniały, że najczęściej byli to młodzi ludzie w wieku 21–22 lat (41,9%), najliczniej reprezentujący nauki społeczne (59,9%), humanistyczne (25,4%) i inżynierjno-techniczne (7,1%), a w próbie zdecydowanie dominowały kobiety (78,6%)<sup>6</sup>. Połowa respondentów deklarowała mieszkanie z rodzicami i pozostawanie na ich utrzymaniu (50,6%), rzadko – usamodzielnienie finansowe i mieszkaniowe (7,2%) lub zamieszkiwanie z partnerem (8,2%) (Ukłańska, Kotowska-Wójcik, Choczyński 2020: 10–12). Młodzież akademicka odniosła się m.in. do wartości nadających sens życiu, a więc sprzyjających subiektywnemu dobrostanowi<sup>7</sup>. Wśród najważniejszych celów życiowych uplasowało się sześć kategorii: samorealizacja (94,4%), przyjaźń (94,4%), posiadanie hobby i zainteresowań (92,3%), przyjemność z życia (87,4%), udany związek z drugim człowiekiem (86,5%), udane życie rodzinne (84,7%). Inne wartości uplasowały się na znacznie niższych miejscach – należały do nich: wysoki status materialny (47,0%), satysfakcjonujący seks (43,5%), religia (37,5%) i głębokie doznania duchowe (31,4%) (Ukłańska i in. 2020: 37).

Z drugiej strony, jak pokazują badania Fundacji Pokolenie zrealizowane w 2022 r. na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków, aż 54% respondentów odczuwało wówczas samotność, a kategorią społeczną, która doświadczała jej najmocniej, byli młodzi mężczyźni przed 24. rokiem życia (57%). Wyższemu natężeniu samotności sprzyjało bycie mieszkańcem wielkiego miasta (powyżej 500 tys.), brak pracy, wzrastanie w rodzinie niepełnej oraz nieposiadanie dzieci (*Poczucie samotności...* 2022: 42–43)<sup>8</sup>.

Zadowolenie z życia młodych Polaków znajdujących się w przedziale wiekowym 18–24 lat kształtuje się na zróżnicowanym poziomie w zależności od czasu, w którym realizowano badania. W 2018 r. 90,5% młodych ludzi odczuwało zadowolenie z życia (GUS 2018), ale już trzy lata później zmniejszyło się ono do 79 punktów procentowych. W kolejnym roku – 2022 tylko 70% młodych respondentów było zadowolonych z życia (Pankowski 2023). W roku 2023 zadowolonych młodych ludzi było już 80% (Pankowski 2024). Wskaźnik szczęścia pokolenia Z, według badania z 2023 r. obejmującego 32 kraje z całego świata, był niższy o kilka punktów procentowych w porównaniu do Polski i wynosił 73% (*Global happiness* 2023: 4), a w 2024 r. poziom szczęścia młodych respondentów z różnych krajów wyniósł sumarycznie 71% (*Global happiness* 2024: 7). Nieco bardziej szczęśliwymi okazali się mężczyźni z tego pokolenia (73%) niż kobiety (69%) (*Global happiness* 2025: 8), co znajduje potwierdzenie w krajowym badaniu CBOS przeprowadzonym w 2024 r. i obejmującym respondentów z pokolenia Z i Y (Feliksiak 2025). Przykładowo stan zadowolenia, bo coś się udało, powiodło się w życiu, był udziałem 68% badanych 18–24-latków, a pewność, że wszystko układa się dobrze – 65%. Z kolei 37% przedstawicieli młodzieży czuło się nieszczęśliwymi, a 36% samotnymi

6 Większość młodych ludzi pochodziła ze środowiska wiejskiego (36,2%) lub z małego miasta – do 20 tys. mieszkańców (13,2%), natomiast z aglomeracji wielkomiejskich – niespełna 18% (tamże: 11).

7 Wydaje się, że można je powiązać z drugą sferą cebulowej teorii szczęścia, dotyczącą prognozowanego bilansu życiowego.

8 W badaniu wykorzystano zrewidowaną skalę samotności R-UCLA; por. *Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków. Raport*, Instytut Fundacji Pokolenia, Warszawa 2022, s. 43.

(tamże: 4). Samopoczucie i zdrowie psychiczne są silnie powiązane z sytuacją materialną – gorzej pod tym względem wypadają osoby znajdujące się w trudnych warunkach. Ponadto nieco gorsze samopoczucie można zaobserwować wśród przedstawicieli młodszego pokolenia badanych (18–29 lat), szczególnie wśród kobiet z tej generacji, niż wśród reprezentantów pokolenia Y, czyli mających od 30 do 44 lat (tamże 12–14).

Zmniejszenie zadowolenia z życia w latach 2021–2022 można było powiązać z pogorszeniem się dobrostanu związanym z pandemią COVID-19, przymusową domową izolacją, koniecznością rozpoczęcia nauki w trybie on-line oraz z ograniczeniem kontaktów rówieśniczych. Częstość odczuwania depresji, zniechęcenia i bezradności osiągnęła w wymienionych latach wysoki poziom (Sztrop-Rutkowska, Maszkowska 2023: 31). W tym okresie badani koncentrowali się na własnych negatywnych emocjach i „przejawiali brak wiary w sensowność jakichkolwiek działań zaradczych” (Baran, Hamer 2021: 108). W czasie, gdy nauka odbywała się zdalnie, młode osoby z pokolenia Z odczuwały najniższy poziom zadowolenia z życia. Zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne były poważnie zagrożone we wszystkich krajach UE, a także w krajach sąsiadujących, dotyczyło to także wysokiego ryzyka depresji (*Living, working and covid 19...* 2022). Poczucie zadowolenia z życia obniżały obawy związane z przyszłością. Ponad połowa respondentów, jak już wspomniano wcześniej, lękała się globalnego terroryzmu i konfliktów zbrojnych (*Next generation...* 2021: 55). Między 2022 a 2023 r. zaobserwowano wzrost poziomu optymizmu dotyczącego przyszłości we wszystkich kategoriach wiekowych społeczeństw należących do UE. Niestety od wiosny 2023 r. ulega on obniżeniu, także w grupie wiekowej 16–24 lat (*Optimism about own future...* 2020–2024).

Istotne wydaje się poznanie czynników w większym i mniejszym stopniu decydujących o dobrym, szczęśliwym życiu Polaków należących do pokolenia Z. Kilka lat wcześniej przedstawiciele tego pokolenia zwracali uwagę na określone wartości: udane (szczęśliwe) życie rodzinne, duże grono przyjaciół, dobre zdrowie, posiadanie wymarzonej pracy czy bycie potrzebnym innym ludziom (Zadworna-Cieślak 2018: 109). Istotne są także takie stany rzeczy, które nadają sens ich życiu. Dla młodych ważne okazało się poczucie szczęścia, odniesienie sukcesu i brak problemów (CBOS 2017: 5). Nie ulega wątpliwości, że istotna dla nich kultura popularna to taka, która w swoim głównym nurcie nawołuje do cieszenia się życiem, do doświadczania szczęścia. Jak zauważa Bartłomiej Kotowski (2017: 215–216), indywidualizacja jednostkowych działań nie jest sztaampowa, a za wyróżniki wolności jednostki – od wszystkiego i wszystkich – należy uznać wielowymiarowość i heterogeniczność w myśleniu i działaniach, zakotwiczone w przestrzeni życia codziennego. Poczucie szczęścia rozumiane jest jako „zderzenie momentów”, do czego konieczne są nie tylko wielkie uniesienia, lecz także małe, ulotne radości.

Prostą radość można znaleźć w słuchaniu ulubionej muzyki, w tekstach piosenek, w aktywnościach internetowych i hobbystycznych. Jednak najważniejsze są spotkania poza domem i pracą/nauką, w tzw. trzecich miejscach. W tych strefach jest się z innymi – obok innych – integrując się, a jednocześnie nie tracąc własnych indywidualnych potrzeb. „Trzecie miejsce”, jak słusznie zauważał Ray Oldenburg (1989), jest powiązane z budowaniem specyficznego kapitału społecznego polegającego na wspólnej niezobowiązującej obecności w sferze publicznej. Odwołuje się ona do wartości, zainteresowań, poglądów, co prowadzi do wchodzenia w interakcje, które niejednokrotnie przekształcają się w bardziej trwałe relacje społeczne.

### Antynomiczne strony młodzieżowego szczęścia

Zarówno kategorię szczęścia, jak i w szerszym kontekście – dobrostanu można odnieść do interpretacji istotnych dla nauk społecznych, w tym socjologicznych (por. Sińczuch 2018: 261–276). Jeśli założymy – odwołując się do kontekstu potocznego, że szczęście zawiera głównie ładunek subiektywny i emocjonalny – to przede wszystkim należy je powiązać z nurtem socjologii jakościowej, interpretatywnej, generującej aspekty biograficzne jednostki. Z drugiej strony kategoria szczęścia może być ujmowana „obiektywnie”, jako rezultat cech oraz funkcji struktur ekonomicznych i politycznych, z którymi łączą się społeczne postawy i działania. Zatem w perspektywie nauk społecznych szczęście może być traktowane jako część jednostkowego lub społecznego dobrostanu powiązanego z realizacją wartości lokowanych w różnych systemach społecznych, ale może też być kategorią niezależną – obecną w emocjach, przeżyciach, doświadczeniach, a więc w bilansie życiowym (tamże: 261).

W warunkach ponowoczesnych społeczeństw trudno jest mówić o jakiejś stabilnej „budowli” aksjologicznej, która przekłada się na spójność orientacji młodego pokolenia. Już dekadę temu socjolog Witold Wrzesień (2015: 21–25) twierdził, że „nigdy nie było... i nie ma jednej młodzieży, są tylko jej odmiany”, natomiast większość młodych ludzi posiada zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne cechy przynależności pokoleniowej, niezależnie od tego, na ile się z nimi utożsamia (Wrzesień 2007). W porównywalnych czasowo badaniach młodzieży akademickiej, prowadzonych przez Tatianę Kanasz (2015: 185–191) w latach 2012–2013<sup>9</sup>, deklarowanymi źródłami szczęścia są: przyjaciele, rodzina, partner czy partnerka, studia, zaspokojenie potrzeb, „w miarę dobra praca”, wolontariat (dla studentów kierunków społecznych), życiowy optymizm, rozwijanie pasji. Młodzi ludzie biorący udział w projekcie badawczym wierzyli, że uda im się zrealizować pasję i marzenia, co pomimo niełatwej sytuacji społeczno-politycznej w Polsce było odzwierciedleniem ich optymizmu. Zdaniem badaczki kultura optymizmu obecna w życiu rodzinnym stanowiła ważny element pokoleniowej socjalizacji.

Interesujące jest to, że problematyka młodzieżowego szczęścia (a w szerszym kontekście dobrostanu) pojawia się w badaniach międzynarodowych raczej w kontekście „mozaikowym”, nie stanowi głównego celu jako takiego. Dotyczy to m.in. eksploracji prowadzonych przez znany amerykański ośrodek Pew Research Center (PEW), w których trudno odnaleźć bezpośrednie, całościowe odniesienie do kwestii młodzieżowego szczęścia czy dobrostanu. Można natomiast w sposób pośredni zidentyfikować m.in. niektóre czynniki (spośród 17) przyczyniające się do dokonywania pozytywnego życiowego bilansu, które na ogół łączą się ze wskazaniem rodziny, a następnie pracy i dobrobytu materialnego. Na początku trzeciej dekady obecnego wieku zauważono na przykład, że poglądy różnicowała przynależność do najmłodszej i najstarszej kategorii wiekowej. Osoby w wieku 18–29 lat na pierwszym miejscu wybierały rodzinę (podobnie jak inne pokolenia), na drugim przyjaciół, a na trzecim pracę zawodową. Z kolei 30–49-latkowie – pracę zawodową i dobrostan materialny (podobnie jak 50–64-latkowie). Najstarsza kategoria wiekowa (65+) wskazała na kwestie najważniejsze (jej zdaniem) w tym okresie życia – materialne i zdrowotne (Clancy, Guballa 2021).

Kiedy przyjrzymy się współczesnemu pokoleniowemu przekazowi wzorów kobiecego optymizmu w Polsce, zobaczymy nie zawsze uświadamiany, stereotypowy wzorzec matki Polki, który skłania do dążenia do doskonałości. Wzorzec ten wyklucza zmęczenie, słabość, zawahanie, poczucie winy, a zarazem wolność w przeżywaniu codziennych radości, doświadczenia dobrostanu, bo przecież zależą one od stopnia realizacji tego, co normatywne (Weber 2025). Dziewczęta i kobiety z pokolenia Z, choć podlegają transmisji tego rodzaju wzorca, to w rzeczywistości akceptują niejednokrotnie jego przeciwieństwo, polegające m.in. na akceptacji alternatywnych form życia rodzinnego (w tym bycia singielką), odsunięciu w czasie lub coraz częściej rezygnacji z posiadania dziecka. Wśród kobiet w wieku 18–29 lat aż 33% nie planowało potomstwa, a w dalszej perspektywie czasowej – 46% i tylko co piąta osoba (21%) w ciągu najbliższych 3–4 lat (Omyła-Rudzka 2023). Z kolei z opinii respondentów obu płci w wieku 18–24 lat wynika, że nie planują oni potomstwa (tu i teraz) głównie dlatego, że są na to zbyt młodzi (43%), że posiadanie dzieci to zbyt duża odpowiedzialność (38%) oraz że ważniejszy jest dla nich rozwój zawodowy, kariera (32%) (tamże). Przeciętnie przedstawiciele generacji Z i milenialsi chcieliby mieć dwoje dzieci. Osoby z pokolenia Z trochę częściej niż nieco starsi nie chcieliby mieć dzieci (15% wobec 12%).

Innymi czynnikami oddziałującymi na dystansowanie się wobec rodzicielstwa są: mieszkanie w największych miastach (25%), bycie singlem (19%), stosunkowo wysokie dochody *per capita* w gospodarstwie domowym – co najmniej 4000 zł lub więcej (13–16% w zależności od kategorii pokoleniowej) lub niezadowolenie z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (20%). Brak zamiaru posiadania dzieci stosunkowo często idzie w parze z lewicowymi poglądami politycznymi (17%) oraz nieuczestniczeniem w praktykach religijnych (19%) (Omyła-Rudzka 2025: 9–10). Niemniej badania CBOS wskazują także na deklaratywną akceptację rodzicielstwa przez większość przedstawicieli pokoleń Z i Y, którzy podkreślają, że dzieci nadają życiu sens, że rodzicielstwo to naturalny etap w życiu człowieka, dzięki niemu można się wiele nauczyć, a posiadanie dzieci łączy się z przeżywaniem radości (Omyła-Rudzka 2025).

9 Badania prowadzone w latach 2012–2013 objęły około 200 studentów różnych kierunków oferowanych przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

Mimo różnic pokoleniowych związanych z systemami normatywnymi większość młodych ludzi pragnie obecności dorosłych, z którymi można dialogować i spierać się, „unieważniając” przekazywane przez nich treści, także o charakterze obyczajowym. Nie przeszkadza to oczekiwać od starszych (w tym rodziców i dziadków) bycia „rzeczywistymi opiekunami” (niekoniecznie autorytetami) i czynić ich poniekąd odpowiedzialnymi za wspieranie młodej generacji w poruszaniu się po właściwych drogach życiowych. O ile rodzice (zwłaszcza matki) są bliżej problemów codzienności, o tyle dziadkowie powinni przede wszystkim zapewnić wnukom poczucie „bycia kochanymi” i opiekę nad nimi (91,8%), a także dbać o przekazywanie im zasad moralnych (68,7%) (Sroczyńska 2021). Konstatacja, że młodzi są dorośli, ale niedojrzali, stanowi zachętę do głębszej refleksji na temat wydłużania się drogi do dorosłości w Polsce (Zagórska i in. 2012: 76–92).

Niektórzy badacze uważają, że współczesny młody człowiek nie tyle powiększa zasoby, co konsumuje efekty pracy swoich przodków, skupiając się na realizacji preferowanych przez siebie celów życiowych. Usiłuje przy tym utrzymać równowagę między tym, co konieczne i tym, co dla niego wartościowe, harmonijnie łącząc życie zawodowe z prywatnym (*work-life balance*). Praca nie stanowi najważniejszej wartości w życiu młodego pokolenia, istotniejsza jest samorealizacja i bycie w relacjach, które jej nie przeszkadzają (Szast 2023: 181–182). Jednak deklaracje to jedno, a rzeczywistość wydaje się bardziej złożona. W badaniu PTBRiO *Przez pryzmat młodych* (2024), zrealizowanym na próbie 1000 osób, aż 86% respondentów w wieku 18–29 lat uznało, że możliwość elastycznego łączenia pracy zawodowej z życiem prywatnym, zainteresowaniami i pasjami jest bardzo ważna. Pokolenie Z zachowuje się bardziej asertywnie w obszarze pracy zawodowej niż mileniałsi, jeżeli płace, a przede wszystkim relacje międzyludzkie nie odpowiadają ich oczekiwaniom, często poddają się *quiet quitting* (cichemu odchodzeniu), a niekiedy *quiet cracking* („cichemu pękaniu”), które prowadzą do minimalizacji obowiązków lub wypalenia zawodowego. Coraz częściej, zwłaszcza na początku kariery, przyjmują rolę freelancerów pracujących na własny rachunek dla różnych klientów, w tzw. wolnych zawodach, np. w obszarze programowania, grafiki, fotografii czy dziennikarstwa. Powodem może być także rosnące bezrobocie wśród młodych Polaków w wieku do 25. roku życia, którego stopa – według Eurostatu – wynosi w 2025 r. 13,5% (Komuda 2025).

Jednostkowe „bycie w świecie” jest czynnikiem istotnym, młodzież przywiązuje obecnie większą wagę do aspiracji mających na celu troskę o planetę, klimat czy środowisko, a także – co wynika z dynamicznie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej – do działań pokojowych podejmowanych przez państwa i ich sojusze, zdolnych powstrzymać i przeciwdziałać konfliktom zbrojnym. Młodzież z pokolenia Z patrzy w przyszłość z większym optymizmem niż starsi (30–44-latkowie), większość spodziewa się poprawy sytuacji życiowej w nieodległej przyszłości, rzadziej obawia się masowego napływu imigrantów z Bliskiego Wschodu i Afryki do Europy, inwazji Rosji na Polskę, a zwłaszcza kolejnych pandemii (Scovil 2025: 7).

Interesujące kwestie pojawiają się w kontekście wspomnianego w części metodologicznej wywiadu fokusowego, przeprowadzonego w maju 2022 r. wśród osób studiujących na pierwszym roku, przystępujących do matury w Warszawie oraz w szkołach średnich w innych regionach Polski (w tym głównie w Kielcach)<sup>10</sup>. Wywiady fokusowe, dotyczące świata wartości i rytuałów młodzieży u progu dorosłości, przeprowadzono 18 maja 2022 r. (w dwóch grupach studentów – dziewięcio- i ośmioosobowej) z udziałem badacza jako moderatora. Zostały one przeprowadzone w fokusowni na terenie uczelni (UKSW w Warszawie), a po nagraniu transkrybowane<sup>11</sup>. Mogą stanowić zarys młodzieżowego „autoportretu czasu kryzysów”, a jego zwornikiem jest kontekst wspólnych problemów, m.in. zmagania się z trudnościami natury psychicznej (depresja, zachowania suicydalne), potrzebą terapeutycznego wsparcia, ale także autonomii, wolności, bycia „majsterkowiczem” w określaniu celów i sensu życia, a więc również szczęścia. Choć młodzi doceniają relacje z innymi ludźmi (rówieśnikami), to w czasach pandemii koronawirusa Covid-19 utrzymywali znajomości głównie z tymi, którzy akceptowali ich wartości, podejmowane decyzje, marzenia, służyli pomocą oraz wspierali „ja” (kwestie te podnosili częściej respondenci z mniejszych miejscowości). Jednocześnie pozostają wrażliwi na krytykę

<sup>10</sup> Łączyło się to z uwzględnieniem badań autorskich realizowanych ponad dekadę wcześniej na terenie województwa świętokrzyskiego.

<sup>11</sup> Wywiady były poszerzeniem zagadnień wyłonionych w badaniach ankietowych adresowanych do maturzystów kielecko-warszawskich na początku trzeciej dekady obecnego wieku.

ze strony innych i przejawiają łatwość w zrywaniu relacji przy jednoczesnym braku chęci walki o związek. Niektórzy z rozmówców identyfikowali się z etykietą „pokolenia jeszcze z podwórka” znajdującego się pomiędzy światem realnym a Siecią, co daje możliwość włączania się w działania zbiorowe o znaczeniu lokalnym i globalnym oraz lepszego rozeznania dodatnich i ujemnych stron internetu.

Tolerancję obowiązującą w stosunku do rówieśników można traktować bardziej jako wartość uznawaną niż odczuwaną i realizowaną. Określenia typu: „żyj sobie, jak chcesz, dopóki nie wpływasz na moje poglądy” (przy czym osoby uzależnione stanowią temat tabu – „nie zmienia się ich na siłę”) czy „nie wtrącamy się do życia innych”, idące w sukurs pochvale odmienności, wydają się wzmacniać trend indywidualistyczny i indyferentyzm młodzieży, co pozostaje w pewnej sprzeczności z dążeniem do tworzenia szczerych, autentycznych relacji międzyludzkich. W gronie dyskutujących studentów pojawiło się sformułowanie „pokolenie buntownicze” na określenie relacji z rodzicami (i innymi dorosłymi ze starszego pokolenia). Obok potrzeby rozmowy istnieje świadomość, że nie zawsze jest to możliwe. Często obie strony pozostają przy swoich stanowiskach, przy czym rodzicom i dziadkom towarzyszy niepokój, „martwią się” o przyszłość młodych. W toku dialogu mają także miejsce sytuacje zmiany poglądów i przekonań starszych, co jest traktowane jako pozytywny aspekt relacji, budzący radość (Sroczyńska 2023).

Większości studentów biorących udział w wywiadzie fokusowym Kościół katolicki kojarzy się z zakazami, a obecność lekcji religii w szkole postrzegana jest krytycznie. Zdaniem młodych „można inaczej...”, potrzebna jest otwartość, szczerza rozmowa, poszanowanie wyboru, indywidualności, prawdy i tolerancji, zastąpienie szkolnej katechezy przedmiotem określanym jako „życie w społeczeństwie”. Alternatywą mogą być młodzieżowe wspólnoty religijne związane z duchowością, z autentycznością spotkań, „gdzie każdy może dla siebie coś znaleźć”, co przekłada się na odnalezienie życiowych celów, poczucia wartości opartych na religijnym *sacrum* (osobistym doświadczeniu Boga) oraz przyjaznego, empatycznego stosunku do innych. Warto dodać, że w dzisiejszych czasach, ze względu na wysoką funkcjonalność oddziaływania współczesnych trendów społeczno-kulturowych na młodych ludzi za pomocą „języka” realno-wirtualnego (z przewagą tego drugiego), warto przemyśleć zakres i cel oddziaływania zarówno szkolnej katechezy, jak i akademickiego duszpasterstwa (por. Szymczak, Adamczyk 2022: 173–177).

Jak już wspomniano w części metodologicznej, zwiad badawczy przeprowadzono pod koniec zajęć dydaktycznych, na początku czerwca 2025 r. Wzięło w nim udział 56 respondentów studiujących na pierwszym roku studiów dziennych<sup>12</sup>. Przy obecnym, szybkim tempie życia współczesnych Polaków oraz jego pluralizacji interesujące wydaje się poznanie aktualnych poglądów tych, którzy z racji wieku przynależą do pokolenia Z. Badani studenci (w tym 32 kobiety i 24 mężczyzn) znajdują się w kategorii wiekowej 18–24 lat (z przewagą osób 19–20-letnich). Prośba dotyczyła pisemnych odpowiedzi na dwa pytania:

*Co to znaczy być szczęśliwym? oraz W jakich sytuacjach/okolicznościach czujesz się szczęśliwa/szczęśliwy?*

Analiza odpowiedzi respondentek na pierwsze pytanie wskazuje na definiowanie szczęścia poprzez: pozytywne uczucia, stany psychiczne i aktywności związane ze spokojem, bliskością i miłością, zbudowane na byciu z samą sobą, na rodzinnych, przyjacielskich i partnerskich relacjach, na docenieniu przez innych. Bardzo ważne są: zdrowie, praca zawodowa przynosząca satysfakcję (związaną zarówno z dobrostanem psychicznym, jak i bazą materialną – pieniędzmi); pomyślność wydarzeń; niemartwienie się niczym, robienie rzeczy, które sprawiają przyjemność. Przeżywanie szczęścia pozostaje jednak kwestią indywidualną. W świadomości młodych kobiet szczęście może przybierać zróżnicowane formy, dotyczyć tego, co realne i duchowe (metafizyczne), choć niekoniecznie powiązane z wymiarem religijnym:

Być w momencie i czuć się spełnionym;

Dla mnie oznacza to uczucie spokoju, gdzie się nie stresuję, bo nie mam większych zobowiązań lub stresogennych zadań;

12 Reprezentowali oni takie kierunki jak: bezpieczeństwo wewnętrzne, politologia i europeistyka.

Dla mnie być szczęśliwą, to jest być zdrowym, abym mogła spełniać marzenia. Być kochanym przez rodzinę, znajomych, partnera. Posiadać dom, do którego mogę wrócić. Mieć pieniądze by móc godnie żyć;

Szczęśliwym być to mieć kochającą rodzinę, przyjaciół, dobrze płatną pracę i spokojne życie;

Czuć się spokojnie i być spełnionym, czuć się beztrudno;

Być szczęśliwym oznacza według mnie być w dobrej relacji z samym sobą. Jeśli kochamy siebie, przyciągamy do swojego życia osoby, które kochają nas. Poczucie bycia kochanym przez kogoś i samego siebie wypełnia pustki spowodowane innymi trudnościami;

Spełnienie zawodowe, szczęśliwa, bezpieczna rodzina, dążenie do swoich celów;

Mieć siłę do życia i mieć z życia radość, i przyjemność, chwile dają nam przyjemność, ekscytować się życiem;

Żyć w pełnej rodzinie, żyć w wolnym kraju, żyć mając przy sobie prawdziwych, szczerych przyjaciół, żyć w zdrowiu;

Osiągnąć spokój ducha, odizolować się od rzeczywistości i naszych myśli, jesteśmy tylko ich obserwatorem. Żyć tak, aby na starość mieć co wspominać i z czego się śmiać;

[...] Kluczem nie jest być szczęśliwym w każdym aspekcie życia, tylko mieć coś, co daje nam poczucie, że po coś żyjemy.

Wypowiedzi na temat okoliczności, sytuacji, w których respondentki czują się szczęśliwe, korespondują z powyższymi cytatami, jednocześnie zawierając więcej szczegółowych opisów dotyczących indywidualnych zachowań i związanych z nimi przeżyć, w tym: relacji, pielęgnowania hobby, podróżowania itp. Jednak z drugiej strony pewne konteksty i sytuacje upodabniają ich uczucia i doświadczenia. Kobiety częściej niż mężczyźni koncentrują się na relacjach (z ludźmi i ze zwierzętami), także na atmosferze i aktywnościach związanych z kulturą symboliczną (czytaniem, oglądaniem filmów, zajmowaniem się muzyką). Podobnie jak mężczyźni doceniają czynności bezpośrednie – np. jedzenie, zakupy, treningi. Używają zwrotów dotyczących kwestii szczegółowych (wręcz „mikroskopijnych”). Chętniej także dzielą się emocjami i dotykają duchowości poza sferą religii, niekiedy odwołując się do poczucia sensu życia:

Czuję się szczęśliwa, gdy mogę spędzać czas z bliskimi mi osobami, ale także gdy przeznaczam go dla siebie, np. słuchając muzyki czy rysując;

Kiedy spędzam czas z osobami, przy których mogę być sobą. Kiedy robię rzeczy, które sprawiają mi przyjemność;

Czuję się szczęśliwa gdy: 1) oglądam zachody słońca, 2) obcuję z naturą, 3) czuję, że wybory, których dokonałam są trafne, 4) przebywam wśród osób, które kocham, 5) przebywam sama ze sobą, postępując zgodnie z tym, co czuję;

Czuję się szczęśliwa kiedy: spędzam czas z rodziną i przyjaciółmi, nie muszę się martwić o pieniądze, spełniam swoje cele i założenia, stawiam siebie na pierwszym miejscu;

Wśród rodziny, przyjaciół, jak się spełniam, realizuję swoje pasje, jestem ze swoimi kotami i pskami;

Jestem szczęśliwa, kiedy żyję tak jakby nikt nie patrzył. Życie nie jest aż tak poważne;

Czuję się szczęśliwa głównie wtedy, kiedy dostrzegam efekty mojej ciężkiej pracy;

[...] wracając do domu rodzinnego, oglądając mój ulubiony film z dzieciństwa, mając dzień wolny od wszelkich zobowiązań;

Kiedy robię, to co lubię, spędzam czas z ludźmi, których lubię, szanuję siebie i stawiam granice, podróżuję, zwiedzam, odkrywam, jem ulubione jedzenie;

Szczęście przynosi mi moje hobby – muzyka. Od grania na gitarze, po samo słuchanie muzyki.

Z kolei wypowiedzi młodych mężczyzn są bardziej zróżnicowane, niejednokrotnie słabiej rozbudowane od strony narracyjnej, mniej emocjonalne, bardziej konkretne i rzeczowe. Zdarzają się jednak komentarze podobne w swojej warstwie merytorycznej i emocjonalnej do tych, które prezentują młode kobiety. Studenci-mężczyźni są bardziej dosadni, skupiają się na faktach i rozwiązaniach, przejawiają większą asertywność niż kobiety i rzadziej używają niepewnych form, preferując jasne, konkretne przekazy. Nie oznacza to jednak, że wskaźniki bycia szczęśliwym w kontekście obu płci różnią się w sposób zasadniczy. Na pytanie, co to znaczy być szczęśliwą osobą (jednostką), pojawiają się następujące przykładowe odpowiedzi<sup>13</sup>:

Być szczęśliwym, to znaczy być zadowolonym z siebie, otaczających nas ludzi oraz gdy cieszymy się tym co robimy i sprawia nam to przyjemność;

To czerpać radość z życia, spełniać swoje marzenia, to posiadanie kochającej rodziny, bycie zgodnym z samym sobą;

Być spełnionym, odnaleźć spokój, mieć w kimś wsparcie, odnaleźć prawdziwą miłość;

Mieć blisko siebie osobę, pieniądze;

To spełnić swoje marzenia oraz zachcianki, w tym seksualne, materialne, psychiczne;

Być zdrowym, mieć pieniądze i fajną laskę;

Posiadać jak najmniej generujących stresy czynników, mieć sytuację finansową pozwalającą na godne życie i rozwój, posiadać prawdziwych przyjaciół;

Życie bez problemów oraz robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność;

Założyć rodzinę (mieć kochającą żonę i wspaniałe dzieci), mieć głęboką i zażyłą relację z Panem Jezusem i Maryją. Również: mieć psa, stabilność finansowo-ekonomiczną, podróżować po świecie (Europie i Polsce; mieć własne mieszkanie (dom) na własność;

Być szczęśliwym oznacza poczucie, że jest się potrzebnym. Jest to subiektywne, osoba która ma wszystko może nie być szczęśliwa, a osoba, która praktycznie nie ma nic (materialnie) może być szczęśliwa. Szczęście jest złożonym uczuciem, do niego potrzeba celu w życiu, miłości i akceptacji innych, a co najważniejsze swojej akceptacji.

13 Cytowane wypowiedzi odzwierciedlają stosunek studentów do problematyki szczęścia i sposobów jego przeżywania.

Wydaje się, że młode kobiety są bardziej otwarte na kontekst emocjonalny, z kolei mężczyźni – na konkretne wydarzenia, sytuacje, działania i potrzeby, które zostały przez nich nazwane. Elementy tradycyjnych i ponowoczesnych – płynnych wzorów męskości pojawiają się w różnych układach dotyczących zachowań związanych z kontekstem emocjonalnym (przyjaźnią, miłością), z zainteresowaniami, z bliskością w rozmaitych sytuacjach indywidualnych i społecznych. Są one uszczegółowieniem lub dookreśleniem pierwotnego zdefiniowania analizowanej kategorii i ujawniają okoliczności związanych z nią stanów emocjonalnych, przeżyć. Niekiedy łączą się z aktywnościami prowadzącymi do uzależnienia lub odwrotnie – z przezwyciężeniem choroby. Poniżej zaakcentowano sytuacje doświadczania szczęścia przez studentów-mężczyzn:

Gdy jestem z bliskimi przyjaciółmi. Spędzamy wspólnie czas podczas wolnych chwil. Zwłaszcza popieram aktywny tryb życia i aktywny odpoczynek. Gdy jestem najedzony;

„Czuje się szczęśliwy, kiedy spotykam się z przyjaciółmi, oglądam mecze piłkarskie, ale przede wszystkim gdy chodzę na stadion i dopinguję swoją ulubioną drużynę (Legia, Barcelona)”;

„Szczęśliwy jestem, gdy po ciężkim dniu na uczelni wracam do domu i nie mam już żadnych zobowiązań – brak nauki, sprzątania i prac do napisania”;

„Możliwość robienia tego co by się chciało w swoim życiu, a nie to co inni oczekują, a nie możliwość do wyrażania swojego zdania i bycie sobą bez względu na to co myślą inni”;

„Jak jestem z moją dziewczyną, robię to na co mam ochotę”;

„Gdy nie mam naglających spraw na głowie, pilnych obowiązków (gdy unikam stresu);

„Kiedy spędzam czas z ludźmi, których kocham; kiedy spędzam postawione cele, kiedy czuję się doceniany; kiedy czuję się produktywny i potrzebny”;

Spotykanie się z bliskimi osobami: znajomi bądź dziewczyną, uprawianie hobby (siłownia, wędkowanie);

W momencie spędzenia miłego czasu z rodziną lub przyjaciółmi (np. wyjście na kebaba); kiedy się osiągnie zamierzony cel (np. zdanie roku akademickiego);

Hazard, cisza, komputer, lubelska liczi;

Kasyno”;

Dla osoby, która tak jak ja przez kilka lat zmagала się z zaburzeniami lękowo-depresyjnymi: każdy nowy dzień to dzień szczęśliwy, nawet jeśli jest to dzień trudny. Jestem też osobą wierzącą, więc najbardziej czuję się szczęśliwy, gdy spełniam się w swojej wierze podczas obrzędów religijnych;

Najbardziej wtedy, kiedy mam dużo wolnego czasu i mam ambitne plany, jak je wykorzystać. A także wtedy, gdy spotykam osoby, które lubię.

Studenci w swoich wypowiedziach bardzo rzadko odwołują się do kontekstu wiary i praktyk religijnych<sup>14</sup>, co potwierdza tezy socjologów dotyczące obojętnienia i dystansowania się młodych, którzy: „Nie chcą być w Kościele nakazów i zakazów, mówiącym niezrozumiałym językiem. Są nawet wierzący, ale niereligijni” (Mariański, Mąkosa, Słotwińska, Buk-Cegiełka 2023: 201). Często jednak nie mają świadomości,

14 W przeprowadzonym badaniu dotyczyło to tylko dwóch mężczyzn.

że deklarowane sposoby przeżywania szczęścia prowadzą ich w stronę subiektywności i egocentryzmu, rzadziej – w kierunku wartości wyższego rzędu i duchowości jako takiej. Wydaje się, że w wypadku obu płci konstruktywne może być odniesienie do Modelu PERMA autorstwa Martina Seligmana (2018). Jest to akronim pięciu elementów dobrostanu: pozytywnych emocji (*positive emotions*), zaangażowania (*engagement*), relacji (*relationships*), sensu (*meaning*) i osiągnięć (*accomplishment*). Są one interpretowane jako czynniki, które pozwalają człowiekowi osiągnąć prawdziwe poczucie szczęścia, spełnienia i dobrostanu, nieograniczające się do chwilowych przyjemności.

Respondenci z jednej strony wskazują na pozytywne emocje związane z relacjami i osiągnięciami, z drugiej zaś – w mniejszym stopniu – zauważają potrzebę zaangażowania i odnajdywania sensu. Dla części wypowiadających się studentów, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, istotna jest koncentracja na własnym ego, co przejawia się m.in. w byciu sobą (wyrażaniu własnego zdania i w zachowaniach niezależnych od tego, co myślą inni), w braku stresu, w realizacji ambitnych celów, w posiadaniu dobrej sytuacji materialnej i przyjemnościach, a także w relacjach podtrzymujących pozytywny obraz samej/samego siebie<sup>15</sup>. Niemniej w opinii większości, oprócz akceptacji własnego istnienia czy poczucia bycia wolnym, ważne miejsce mają relacje międzyludzkie z przyjaciółmi, członkami rodziny, sympatią, koleżankami i kolegami oraz związane z nimi aktywności (np. realizacja hobby) – to im przypisywane jest ważne znaczenie szczęściotwórcze. W niektórych wypowiedziach (i kobiet, i mężczyzn) pojawia się kategoria wzajemności polegająca na szczęściotwórczym obdarowywaniu się, byciu pomocnym dla innych, a jednocześnie otwartości na przyjmowanie dobra.

### W kierunku zakończenia...

Młodość jest niewątpliwie kluczowym etapem, w którym zapadają decyzje nadające kształt całemu dorosłemu życiu, czyli w znacznej mierze decydujące o „przegranu” lub „wygraniu” życia. Jak zauważał Józef Baniak, w latach 1956–2018 znaczny odsetek młodzieży szkolnej i akademickiej przechodził kryzys własnej tożsamości w aspekcie religijno-kościelnym i moralnym, a im dłużej trwał, tym słabsza była świadomość w tym obszarze (2022: 873–885). Zdaniem Aliny Rynio (2024: 308) stawką, o którą współcześnie toczy się gra, jest właśnie pozytywne, szczęściotwórcze zagospodarowanie młodości, co pociąga za sobą potrzebę powrotu do antropologicznej koncepcji dojrzałości i współpracy środowisk wychowujących, które obdarzają człowieczeństwem, w tym także tych, które odwołują się do wartości religijnych w kontekście sensotwórczym (Mariański 2021). Bardzo ważna jest obecność kompetentnych, świadomych zagrożeń i kryzysów pedagogów i psychologów powołujących się na wartości wyższego rzędu. Zachęcanie do poszukiwania indywidualności i sprawczości, swojego miejsca w świecie łączy się z odnajdywaniem woli i sensu życia. Można też sprawdzić, czy żyje się sensownie, zadając pytanie, czy jest się szczęśliwym. „Efektem sensownego życia jest bowiem poczucie szczęścia. To najlepszy papierek lakmusowy do badania sensu. Wszelkie namiastki czy pozory szczęścia, jak choćby wesołkowatość lub skupianie się wyłącznie na emocji radości, mogą być objawem niepełnego realizowania sensu życia. Wreszcie, jeżeli żyje się sensownie, odczuwają to również ci, którzy są wokół mnie, bo sens jest dla wszystkich, nie tylko dla mnie” (Solecki, Rusin 2024: 154–155).

Chociaż sfera uczestnictwa młodych ludzi w życiu społecznym poszerza się i różnicuje dzięki oddziaływaniu agend takich jak: szkoła/uczelnia, nowe media i grupy rówieśnicze, to pojawiają się pytania wychodzące naprzeciw ograniczonym możliwościom prognostycznym. W tym kontekście można zatem sformułować poniższe pytania. Na ile socjalizacja pierwotna, zwłaszcza rodzinna, będzie stanowić w przyszłości „pas transmisyjny” dla identyfikacji z wartościami, ważnymi dla kultury optymizmu, które czynią życie sensownym, użytecznym, a zarazem szczęśliwym? Czy młodym z pokolenia 2.0, żyjącym w społeczeństwie ryzyka, uda się zagospodarować możliwości stwarzane przez ponowoczesność, a zarazem zminimalizować rozmaite zagrożenia? Jakie mocniejsze, a jakie słabsze strony w kontekście preferencji szczęściotwórczych ma młodzież z Polski peryferyjnej w porównaniu z młodzieżą z centrum? Czy przyspieszająca, instytucjonalna sekularyzacja młodych jest procesem nieodwracalnym, czy też należy założyć model zróżnicowanych scenariuszy,

15 W przypadku trzech studentów w kontekście drugiego pytania pojawiła się odpowiedź typu *nie jestem szczęśliwy*.

w obszarze których hedonistyczny egoizm i materializm będą równoważone przez poszukiwanie sensu bycia i działania, przez kulturę relacyjną.

Jak zauważa Piotr Sztompka (2023:257–283), żyjemy w świecie kryzysu wiarygodności, podsycanego m.in. przez nieprzejrzysty charakter połączeń internetowych i telekomunikacyjnych, anonimowość przestrzeni miejskiej, przepływ ludności z krajów odmiennych kulturowo, a także nieustające poszukiwanie tożsamości społecznej. Z socjologicznego, a także religioznawczego punktu widzenia wyraźny staje się proces desakralizacji życia codziennego i świątecznego młodzieży, a zarazem rytuałów, przesunięcie znaczeń w kierunku optyki „miękkiej”, funkcjonalnej, wkomponowanej w styl życia. Rytuały, rozumiane jako symboliczne praktyki odwołujące się do wartości o charakterze nadrzędnym, mają obecnie w świadomości młodzieży „szczęściotwórcze” znaczenie: integracyjne, identyfikacyjne, kulturowe, ludyczne i hedonistyczne, natomiast wymiar religijny (zwłaszcza instytucjonalny) pozostaje w znacznej mierze nieobecny<sup>16</sup>. Ten ostatni obszar stanowi przedmiot jednostkowych wyborów, co nie znaczy, że nie podlega oddziaływaniu rodzinnej tradycji, rówieśników czy sfery wirtualnej, zwłaszcza mediów społecznościowych. Nie oznacza to, że w pewnych warunkach przedstawiciele pokolenia Z nie wkraczają w sferę transcendentnie rozumianej duchowości i powiązanej z nią radości, „pokoju serca”. Niewątpliwie może się do tego przyczynić spotkanie z jednostką charyzmatyczną, zboczeńcem nadnormalnym – jak to ujmował Florian Znaniecki (1974), wpływ wierzących rówieśników, których znaczenie zauważał Randall Collins (2011), czy osobiste, niepowtarzalne przeżycia wymykające się codziennej narracji i doświadczeniu, związane ze sferą duchowości o proveniencji religijnej (Zaręba, Gawlak 2023).

Wydaje się, że większość Zetek wychodzi z założenia, że zawsze zdążą podjąć ostateczne decyzje i zmienić swoje życie na lepsze. Jak Scarlett O’Hara ze słynnej powieści *Przeminęło z wiatrem* pomyśla o tym jutro. Prokrastynacja ma także pewne pozytywne właściwości, również w czasach, gdy władzę przejmują media cyfrowe. Warto wierzyć, że w pewnym momencie także Zetki obudzą się ze snu, jak śpiewał na początku XXI w. zespół Kombi: „Każde pokolenie ma własny czas. Każde pokolenie chce zmienić świat. Każde pokolenie odejdzie w cień. A nasze nie...”.

Problematyka szczęścia staje się coraz ważniejsza w refleksji budowanej na bazie doświadczenia terapeutycznego. Może ona przyjmować formę albo bardziej rozbudowaną, unaukowaną (popartą badaniami) – adresowaną do profesjonalistów bądź osób głębiej zainteresowanych daną problematyką, albo uproszczoną – przeznaczoną dla masowego, niemniej refleksyjnego odbiorcy. Przykładem tej ostatniej może być tekst: *Jak żyją szczęśliwi ludzie?*. Jego autorka kładzie nacisk na siedem elementów, do których należą: docenianie tego, co dobre; tworzenie przestrzeni na odświeżenie codzienności; obecność tu i teraz; podważanie negatywnych myśli; budowanie sieci bliskich relacji z ludźmi, którzy wnoszą dobrą energię; pielęgnowanie więzi; praktykowanie wzajemności (Waligóra 2025).

Z kolei, jak zauważa psychoterapeutka Ewa Woydytło (2025), „do pocucia szczęścia potrzebna jest chociażby jedna myśl. Mam dwie ręce, dwie nogi i to jest wspaniałe. A jak nie mam nogi, to mogę się poruszać przy pomocy protezy. Słabo widzę, ale stać mnie na okulary. Dostajemy wybór: to jak żyjemy, jest naszą decyzją”. Ważne są dobre relacje (m.in. z nauczycielami, z rodzicami, z rodzeństwem, z przyjaciółmi), czyli jedna, długa niekończąca się rozmowa o tym, co przeżywamy, o czym marzymy. Towarzyszem dojrzewania wydaje się być prostota w dostrzeganiu szczęścia, niezbywalnego elementu naszego człowieczeństwa. Z badań prowadzonych w obszarze nauk społecznych (o proveniencji socjologicznej) wynika, że przynajmniej część przedstawicieli pokolenia Z podąża w tym kierunku.

## Bibliografia

- Arnett J.J. (2013), *Adolescence and Emerging Adulthood. A Cultural Approach*, 5<sup>th</sup>. Ed., New York: Pearson.  
Baniak J. (2022), *Religijność i moralność młodzieży polskiej w latach 1956–2018 na tle przemian cywilizacyjnych i społecznych. Studium socjologiczne*. Poznań: Wydawnictwo Nauk Społecznych i Humanistycznych UAM.

16 O sprofanowanym czasie współczesnych społeczeństw pisze przekonująco Byung-Chul Han (2022: 79–90).

- Baran M., Hamer K. (2021), *Młodzi dorośli podczas pandemii COVID19*, [https://www.researchgate.net/publication/357182769\\_Mlodzi\\_dorosli\\_podczas\\_pandemii\\_COVID19\\_Young\\_adults\\_during\\_COVID-19\\_pandemic](https://www.researchgate.net/publication/357182769_Mlodzi_dorosli_podczas_pandemii_COVID19_Young_adults_during_COVID-19_pandemic) [dostęp 1.05.2025].
- Bilong D.P., Hutatushut I.J., Abu Bakar M.A., Wardhani N. (2021), *Gratitude and Its Relationship with Students' Psychological Well-Being and Happiness*, <http://msocialsciences.com/index.php/mjssh/article/view/1176/831> [dostęp 1.05.2025].
- Clancy L., Guballa S. (2021), *What makes life meaningful? Globally, answers sometimes vary by age*, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/11/23/what-makes-life-meaningful-globally-answers-sometimes-vary-by-age/> [dostęp 20.08.2025].
- Collins R. (2011), *Łańcuchy rytuałów interakcyjnych*, tłum. K. Suwada. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Czapiński J. (1994), *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: PTP.
- Desk-research (2025), *Encyklopedia zarządzania*, [https://mfiles.pl/pl/index.php/Desk\\_research](https://mfiles.pl/pl/index.php/Desk_research) [dostęp 23.07.2025].
- Feliksiak M. (2025), *Kondycja psychiczna młodych Polaków. Komunikat z badań*, nr 58. Warszawa: CBOS.
- Grzanka A. (2024), *Dobrostan psychiczny jako predyktor szczęścia według teorii psychologicznych*. „Kultura-Społeczeństwo-Edukacja”, nr 1(25): 167–179.
- Haidt J. (2007), *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*. Gdańsk: GWP.
- Jaskólska H. (2016), *Współczesne rytuały przejścia z dzieciństwa do dorosłości: baśń o Śpiącej Królewnie*, w: A. Grabowski, M. Zaorska (red.), *Bajka, baśń, legenda i mit w naukowych opracowaniach*. Olsztyn: Wydział Humanistyczny UWM, s. 45–56, <https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/24d207b3-9087-43c8-a0ae-91f59bb4e58d/content> [dostęp 19.06.2025].
- Han B.-Ch. (2022), *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, tłum. R. Pokrywka. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Kanasz T. (2015), *Uwarunkowania szczęścia. Socjologiczna analiza wyobrażeń młodzieży akademickiej o szczęściu i udanym życiu*. Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Karaś D. (2019), *Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania*, [https://www.researchgate.net/publication/357414932\\_Pojęcia\\_i\\_koncepcje\\_dobrostanu\\_przegląd\\_i\\_proba\\_uporzadkowania](https://www.researchgate.net/publication/357414932_Pojęcia_i_koncepcje_dobrostanu_przegląd_i_proba_uporzadkowania) [dostęp 1.05.2025].
- Karbarczyk M. (2025), *Jak Skandynawowie osiągają szczęście? Stosują tych 10 prostych zasad*, <https://www.chillizet.pl/psychologia/10-skandynawskich-nawykow-ktore-odmienia-twoje-zycie> [dostęp 22.08.2025].
- Komuda Ł. (2025), *Stopa bezrobocia młodych*, : 20.08.2025].
- Kotowski B. (2017), *Popkulturowy all inclusive. Socjologiczno-antropologiczny szkic o szczęściu*. Warszawa: Fabryka Druku.
- Lawrence E.M., Rogers R.G., Wadsworth T. (2016), *Happiness and Longevity in the United States*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4724393/pdf/nihms749454.pdf> [dostęp 8.05.2025].
- Lee H., Singh G.K. (2020), *Inequalities in Life Expectancy and All-Cause Mortality in the United States by Levels of Happiness and Life Satisfaction: A Longitudinal Study*, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7397330/pdf/IJMA-9-305.pdf> [dostęp 8.05.2025].
- Lipska A., Zagórska W. (2011), *Stająca się dorosłość w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia*. „Psychologia Rozwojowa”, nr 1/16: 9–21.
- Lyubomirsky S. (2011), *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*. Warszawa: MT Biznes.
- Mead M. (2020), *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, tłum. J. Hołówka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mariański J. (2021), *Wartości życia codziennego a sens życia – zmienne relacje*. „Zeszyty Naukowe KUL” 64, nr 1–2: 163–184.
- Mariański J., Mąkosa P., Słotwińska H., Buk-Cegiełka M. (2023), *Religiosity and Secularisation of Polish Youth in the 21st Century. Quantitative Research Analysis*. „Rocznik Teologii Katolickiej”, t. XXII: 186–202.
- Next generation Polska (2021), [https://www.britishcouncil.pl/sites/default/files/m011\\_next\\_gen\\_poland\\_polish\\_v6\\_compressed.pdf](https://www.britishcouncil.pl/sites/default/files/m011_next_gen_poland_polish_v6_compressed.pdf) [dostęp 1.05.2025].
- Nigdy więcej samotności (2023), [https://mindgenic.ai/wpcontent/uploads/2023/11/Raport\\_NigdyWiecejSamotnosci\\_II\\_edycja\\_121123-1.pdf](https://mindgenic.ai/wpcontent/uploads/2023/11/Raport_NigdyWiecejSamotnosci_II_edycja_121123-1.pdf) [dostęp 1.05.2025].
- Oldenburg R. (1989), *The Great Good Place: Cafes, Coffee Shops, Community Centers, Beauty Parlors, General Stores, Bars, Hangouts, and How They Get You Through the Day*. New York: Paragon House.
- Ramezani S.G., Gholtash A. (2015), *The relationship between happiness, self-control and locus of control*, [dostęp 15.05.2025].
- Rynio A. (2024), *Młodzież w kontekście współczesnych kryzysów rodziny, szkoły i Kościoła. Perspektywa pedagogiczna*. „Journal of Modern Science”, t. 1/55: 290–312.
- Seligman M. (2018), *PERMA and the building blocks of well-being*. „The Journal of Positive Psychology”, <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466> [dostęp 8.09.2025].

- Sińczuch M. (2018), *Młodzi ludzie w krainie szczęśliwości*. „Rocznik Lubuski”, t. 44, cz. 1: 261–276.
- Solecki R., Rusin M. (2024), *Terapia sensem. Znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Sroczyńska M. (2021), *Axiological preferences of Polish youth in the context of social transformation and post-transformation*. „Journal of Modern Science”, No. 2/47, pp. 391–407.
- Sroczyńska M. (2023), *Szkice do socjologicznego portretu współczesnej młodzieży (wybrane zagadnienia)*. „Rocznik Lubuski”, t. 49, cz. 2: 13–32.
- Szafranec K. (red.) (2019), *Młodzi 2018. Cywilizacyjne wyzwania. Edukacyjne konieczności*. Warszawa: A PROPOS.
- Szast M. (2023), *Aspiracje życiowe młodzieży*, w: P.T. Nowakowski (red.), *Jaka jest współczesna młodzież?*, T.I. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych, s. 169–184.
- Sztompka P. (2023), *Wiarygodność. Sekret dobrych relacji*. Kraków: Znak Horyzont.
- Szymczak W., Adamczyk T. (2022), *Młodzież w kontekstach współczesnych. Rodzina. Czas. Szkoła. Kościół i katecheza*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Tatarkiewicz W. (2015), *O szczęściu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Twenge J.M. (2019), *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*, tłum. A. Nowak-Młynikowska. Sopot: Smak Słowa.
- Uler M. (2025), *Naukowcy odkryli, co naprawdę daje szczęście. Luksus nie ma z tym wiele wspólnego*, <https://pacjenci.pl/naukowcy-odkryli-co-naprawde-daje-szczescie-luksus-nie-ma-z-tym-wiele-wspolnego-mu-ds-140825> [dostęp 14.08.2025].
- Ukłańska K., Kotowska-Wójcik O.A., Choczyński M. (2020), *Młodzież akademicka w dobie pandemii o sensie życia, relacjach i planach życiowych*, T. III *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju?*. Poznań: Wydawnictwo RYS.
- Waldinger R., Schilz M. (2025), *Dobre życie. Lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Waligóra J. (2025), *Jak żyją szczęśliwi ludzie? Oto 7 rzeczy, które robią i 7, których nie robią*, CHILLIZET/psychologytoday.com [dostęp 31.08.2025].
- Weber M. (2025), *Empowerment czy wypalenie? O cienkiej granicy, która przekraczamy codziennie*, <https://share.google/ZNYdfGGGeEe4fYqjU> [dostęp 25.07.2025].
- Woydyło E. (2025), *Do poczucia szczęścia potrzebna jest chociażby jedna myśl*, Więż.pl, <https://share.google/f0QDFurejvppscNny> [dostęp 27.07.2025].
- Woźniak M. (2023), *Lista 10 doświadczeń i rzeczy, które stanowią o prawdziwym luksusie. Stać cię na niego*, <https://mamadu.pl/180251,lista-10-doswiadczen-i-rzeczy-ktore-stanowia-o-luksusie-stac-cie-na-niego> [dostęp 13.07.2025].
- Wrzesień W. (2007), *Europejcy poszukiwacze. Impresje na temat współczesnego pokolenia polskiej młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wrzesień W. (2015), *Nie ma jednej młodzieży*. „Władza Sądzenia”, nr 7: 21–25.
- Zadworna-Cieślak M. (2018), *Zdrowie jako wyznacznik szczęścia a zachowania zdrowotne młodzieży*, <https://www.termedia.pl/Zdrowie-jako-wyznacznik-szczescia-a-zachowania-zdrowotne-mlodziezy,99,33097,0,0.html> [dostęp 1.05.2025].
- Zagórska W., Jelińska M., Surma M., Lipska A. (2012), *Wydłużająca się droga do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Zaręba S., Gawlak H. (2023), *Doświadczenie religijne jako subiektywne przeżywanie „sacrum” w teoretycznych i empirycznych odstonach*. „Zeszyty Naukowe KUL”, t. 66: 49–68.
- Zielińska M. (2020), *Gotowi na dorosłość? Projekty życiowe i zasoby społeczne pokolenia 2.0*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Znaniecki F. (1974), *Ludzie terazniejsi a cywilizacja przyszłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zwoliński A. (2013), *Szczęście brutto. Człowiek w poszukiwaniu szczęścia*. Kraków: WAM.

## Raporty z badań

- Feliksiak M. (2017), *Sens życia – wczoraj i dziś*. Warszawa: CBOS, nr 41, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K\\_041\\_17.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_041_17.PDF) [dostęp 10.08.2025].
- Cebulowa teoria szczęścia* (2022), <https://pedagogonline.pl/cebulowa-teoria-szczescia/> [dostęp 22.07.2025].
- Generacja Z wchodzi do gry. Raport na temat konsumpcji treści przez młodych*, <https://cluepr.pl/generacja-z-wchodzi-do-gry-raport-na-temat-konsumpcji-tresci-przez-mlodych/> [dostęp 1.02.2025].
- Global happiness 2023*, <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-03/Ipsos%20Global%20Happiness%202023%20Report-WEB.pdf> [dostęp 1.05.2025].

- Global happiness 2024*, <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-03/Ipsos-happinessindex2024.pdf> [dostęp 1.05.2025].
- Global happiness 2025*, [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-03/Ipsos-Global-Happiness-Index-2025\\_1.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2025-03/Ipsos-Global-Happiness-Index-2025_1.pdf) [dostęp 17.05.2025].
- Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki Badania spójności społecznej 2018*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny [dostęp 1.05.2025].
- Living, working and COVID-19 in the European Union and 10 EU neighboring countries*, <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/living-working-and-covid-19-european-union-and-10-eu-neighbouring-countries#overview> [dostęp 2.08.2025].
- Omyła-Rudzka M. (2023), *Postawy prokreacyjne kobiet*. Warszawa: CBOS, nr 3.
- Omyła-Rudzka M. (2025), *Pokolenie Z i Y o rodzicielstwie*. Warszawa: CBOS, nr 68.
- Optimism about own future by rounds of e-survey and age category, EU, 2020–2024 (%)*, <https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys-and-data/data-catalogue/optimism-about-own-future-rounds-e-survey-and-age-category-eu-2020-2024> [dostęp 25.08.2025].
- Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków. Raport* (2022). Warszawa: Fundacja Instytut Pokolenia.
- Pankowski K. (2023), *Zadowolenie z życia w roku 2022. Komunikat z badań*. Warszawa: CBOS, nr 5, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K\\_005\\_23.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_005_23.PDF) [dostęp 4.09.2025]
- Pankowski K. (2024), *Zadowolenie z życia w roku 2023*, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K\\_006\\_24.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_006_24.PDF) [dostęp 10.08.2025].
- Przez pryzmat młodych. Trend impact* (2024), PTBRiO, <https://insummit.pl/youth/> [dostęp 1.04.2025].
- Scovil J. (2025), *Młodzi Polacy o wyzwaniach stojących przed ich pokoleniem. Komunikat z badań*. Warszawa: CBOS, nr 56.
- Sztomp-Rutkowska K. (2023), *Młodzi w Polsce. Przegląd badań*, <https://www.szkola-liderow.pl/wp-content/uploads/2023/03/Mlodzi-z-bliska-Przeglad-badan.-1-1.pdf> [dostęp 1.05.2025].
- Tomaszek K., Lasota A. (2019), *Struktura czynnikowa wdzięczności. Wstępne badania adaptacyjne nad skalą SGRAT-PL*, [https://www.academia.edu/117385807/Struktura\\_czynnikowa\\_wdzieczności\\_Wstępne\\_badania\\_adaptacyjne\\_nad\\_skalą\\_SGRAT\\_PL?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/117385807/Struktura_czynnikowa_wdzieczności_Wstępne_badania_adaptacyjne_nad_skalą_SGRAT_PL?email_work_card=view-paper) [dostęp 15.05.2025].

### **Materiały wideo**

- Waldinger R., *The Secret to a Happy Life – Lessons from 8 Decades of Research [wideo]*, YouTube, 2023 [dostęp 1.05.2025]. <https://www.youtube.com/watch?v=IStsehNAOL8>.
- Waldinger R., *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness [wideo]*, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI> [dostęp 1.05.2025].