



Anna Porczyńska-Ciszewska

<https://orcid.org/0000-0002-5012-7590>

e-mail: annapsych@interia.pl

Uniwersytet Śląski, Polska

Szczęśliwe dzieci uczą się lepiej – o roli dobrostanu psychicznego w powodzeniach szkolnych dzieci

Happy Children Learn Better: The Role of Mental Well-Being in Children's Success at School

KEYWORDS

child's mental well-being, child's sense of happiness, education, school success, academic success

ABSTRACT

This article aims to enrich the literature on childhood happiness with considerations regarding the importance of psychological well-being for children's academic achievement. To address this goal, an attempt was made to answer the following research questions: what role does a child's psychological well-being play in achieving academic success, and what factors contribute to a child's sense of happiness? A literature review was used to construct the argument, reviewing empirical research on the relationship between selected factors related to child well-being and academic success. The first section highlights family factors that influence children's mental well-being, including parental happiness, parental involvement, family bonds, physical contact between parents and their children, time spent together, and father involvement. The following section examines the relationship between children's activity and their mental well-being regarding school success, focusing on the role of play, stress management, clear rules of conduct. The results of the analyses indicate that children's mental well-being is one of the most critical factors determining school success. The conclusions drawn constitute the basis for further empirical analyses in this area. They may also help develop programmes supporting the mental well-being of children and constitute a foundation for constructing interventions aimed at improving children's mental well-being.

SŁOWA KLUCZE ABSTRAKT

dobrostan
psychiczny dziecka,
poczucie szczęścia
dziecka, edukacja,
powodzenia
szkolne, sukcesy
w nauce

Celem artykułu jest wzbogacenie literatury poruszającej zagadnienia z obszaru dziecięcego poczucia szczęścia o kwestie dotyczące znaczenia dobrostanu psychicznego dla osiągnięć szkolnych dzieci. W odniesieniu do wyznaczonego celu podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na następujące pytania badawcze: jaką rolę odgrywa dobrostan psychiczny dziecka w osiąganiu sukcesów szkolnych oraz jakie czynniki mają znaczenie dla dziecięcego poczucia szczęścia.

W procesie konstruowania wyводу zastosowano metodę analizy literatury przedmiotu, dokonując przeglądu badań empirycznych dotyczących zależności pomiędzy wybranymi czynnikami związanymi z dobrostanem dziecka a jego sukcesami szkolnymi. W pierwszej części zwrócono uwagę na czynniki rodzinne mające znaczenie dla dobrostanu psychicznego dziecka, tj. poczucie szczęścia rodziców, ich zaangażowanie, więzi w rodzinie, fizyczny kontakt rodziców z dzieckiem, wspólnie spędzany czas, zaangażowanie ojca. W kolejnej części przeanalizowano zależności pomiędzy aktywnością dziecka a jego dobrostanem psychicznym w aspekcie sukcesów szkolnych, zwracając uwagę na rolę zabawy, umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz jasne reguły postępowania.

Wyniki przeprowadzonych analiz wskazują, że dziecięcy dobrostan psychiczny, którego wyznacznikiem jest poczucie szczęścia, stanowi jeden z istotniejszych czynników determinujących sukcesy szkolne.

Sformułowane wnioski stanowią podstawę do podejmowania dalszych analiz empirycznych w tym zakresie, a także mogą być przydatne do opracowywania programów wspierających kondycję psychiczną dzieci i stanowić fundament do konstruowania interwencji ukierunkowanych na poprawę dziecięcego dobrostanu psychicznego.

Dobrostan psychiczny w kontekście sukcesów edukacyjnych dzieci

Wychowanie szczęśliwych dzieci stanowi jedno z najważniejszych wyzwań współczesnego świata, w którego obliczu stoją zarówno rodzice, jak i nauczyciele z wielu powodów. Umiejętność przeżywania szczęścia jest bowiem jednym z najistotniejszych motorów napędzających ludzką aktywność, który umożliwia każdemu człowiekowi, zarówno dorosłemu, jak i dziecku podejmowanie wszelkich działań, zapewnia orientację w rzeczywistości, a także pomaga w dokonywaniu wyboru celów oraz metod działania, co jest niezwykle przydatne w procesie efektywnej edukacji. Badania potwierdzają, że szczęśliwe dzieci wyrastają na lepszych uczniów i lepszych pracowników,

cieszą się większą popularnością w szkole oraz są bardziej wytrwałe w nauce. Szczęśliwe dzieci szybciej się uczą i lepiej radzą sobie z zadaniami wymagającymi wysiłku umysłowego (Hoggard, 2006). Bez wątpienia emocje pozytywne, odgrywając ważną rolę w procesie ewolucji, zwiększają oraz rozwijają zasoby intelektualne, fizyczne i społeczne dziecka, z których będzie ono korzystało w przyszłości w całym procesie edukacji. Emocje pozytywne pobudzają chęć eksplorowania świata, która z kolei prowadzi do większej zaradności; sama zaradność zaś wzbudza więcej emocji pozytywnych, dając początek wznoszącej się spirali dobrego samopoczucia, pociągającej za sobą jeszcze większą zaradność oraz jeszcze lepsze samopoczucie. Zgodnie z założeniami koncepcji zwiększania i rozwijania zasobów Barbary Fredrickson podczas odczuwania pozytywnych emocji myślenie staje się twórcze i tolerancyjne, a działania śmiałe oraz odkrywczе, co jest warunkiem powodzeń szkolnych. Ten poszerzony repertuar zachowań daje dziecku możliwość lepszego radzenia sobie z wyzwaniami, również edukacyjnymi, co z kolei stymuluje jeszcze więcej pozytywnych doznań emocjonalnych. Pozytywny afekt bez wątpienia sprzyja sprawności procesów percepcji oraz twórczemu myśleniu, jak również poszerza zakres operacji intelektualnych, w konsekwencji czego człowiek posiada możliwość rozwijania i pomnażania osobistych zasobów na przyszłość (Fredrickson, 2001), co z kolei stanowi fundament powodzeń szkolnych i edukacyjnych (Cachia i in., 2018; York i in., 2019).

Dobrostan psychiczny, pełniąc ważną funkcję motywacyjną, stanowi niezwykle istotny predyktor wielu czynników w rozwoju dzieci i młodzieży. Wysoki poziom dobrostanu koreluje z prawidłowym rozwojem oraz sukcesami edukacyjnymi, z kolei niski pozostaje w związku z zakłóceniami w rozwoju, skłonnością do uzależnień, zachowaniami agresywnymi oraz lękowymi (Huebner i in., 2000; Sikorska, 2025). Mówiąc o sukcesie szkolnym, należy podkreślić, że jest to pojęcie złożone, które może być rozpatrywane na różnych płaszczyznach i nie ma jednoznacznej definicji (Nikel i in., 2024). Sukces szkolny obejmuje szeroki zakres rezultatów edukacyjnych i nie jest ograniczony do osiągnięć związanych z nauką, ale również obejmuje rozwój osobisty i społeczny. Współcześnie podkreśla się znaczenie różnorodnych aspektów rozwoju ucznia w kontekście jego edukacji oraz osiągnięć szkolnych (Cachia i in., 2018; York i in., 2019). Sukces edukacyjny ucznia zależy od wielu czynników, wśród których wymieniana się m.in. funkcjonowanie rodziny oraz szkoły, motywację do osiągania zamierzonego celu, poczucie sprawstwa, poczucie własnej wartości, relacje z rówieśnikami i nauczycielami, zdolności poznawcze, kompetencje społeczno-emocjonalne, zaangażowanie, otwartość na doświadczenie, umiejętność pokonywania trudności i radzenie sobie ze stresem, dobrostan psychiczny dziecka (Alyahyan i Düşteğör, 2020; Cachia i in., 2018; Nikel i in., 2024; Nunes i in., 2022; Sikorska, 2025). Warto podkreślić, że dobre relacje interpersonalne, dobra atmosfera w rodzinie oraz szkole, zaangażowanie, poczucie sprawstwa, otwartość na doświadczenie, odporność psychiczna są również

opisywane w literaturze jako istotne zmienne pozostające w związku z dobrostanem psychicznym (Argyle, 2004a; Csikszentmihalyi, 2022; Fredrickson, 2001; Myers, 2004; Seligman, 2005; Sikorska, 2025; Sikorska i in., 2021; Porczyńska-Ciszewska, 2013; Hoggard, 2006).

Z uwagi na fakt, że dobrostan psychiczny dzieci stanowi jeden z ważniejszych czynników determinujących powodzenia szkolne, dbałość o poczucie dziecięcego szczęścia jest jednym z ważniejszych wyzwań, przed którym stoją tak rodzice, jak i nauczyciele współczesnego świata. Z tego względu problematyka dotycząca znaczenia dobrostanu psychicznego dziecka w procesie edukacyjnym należy do zagadnień niezwykle istotnych i ważnych, zwłaszcza w obliczu ogromnego wzrostu problemów natury psychicznej wśród dzieci i młodzieży.

W związku z przedstawionymi założeniami podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na następujące pytania badawcze: Jaką rolę odgrywa dobrostan psychiczny dziecka w osiąganiu sukcesów szkolnych oraz jakie czynniki mają znaczenie dla dziecięcego poczucia szczęścia?

Celem przyświecającym napisaniu artykułu jest przede wszystkim wprowadzenie w problematykę dotyczącą dziecięcego poczucia szczęścia oraz zwrócenie uwagi na istotną rolę dobrostanu dziecka w osiąganiu sukcesu szkolnego. W artykule dokonano przeglądu literatury przedmiotu, wybierając źródła przedstawiające wyniki badań prowadzone w tym zakresie, co stanowiło kryterium włączenia poszczególnych publikacji do niniejszego opracowania.

Poczucie szczęścia oraz dobrostan psychiczny dziecka – próba zdefiniowania pojęć

Podjęmując problematykę dotyczącą dobrostanu psychicznego dzieci oraz ich poczucia szczęścia, należy zastanowić się, czym ten dobrostan psychiczny jest oraz co stanowi o poczuciu dziecięcego szczęścia. Pojęcie szczęścia usiłowało zdefiniować wielu badaczy, ale nikomu nie udało się podać jednej, niepodważalnej definicji. Z tego też względu należy podkreślić, że mówiąc o szczęściu, musimy pamiętać o wieloznaczności tego terminu, oddzielając różne pojęcia szczęścia od siebie. Jednak pomimo istniejących różnic mają one pewną cechę wspólną, wszystkie bowiem oznaczają coś dodatniego, cennego (Tatarkiewicz, 1965; Porczyńska-Ciszewska, 2013). Dodatkowo próby wyjaśnienia omawianych pojęć komplikuje problem związany z pomiarem poczucia szczęścia, a zwłaszcza poczucia dziecięcego szczęścia (Porczyńska-Ciszewska, 2013, 2021).

Pomimo że naukowcy od czasów starożytnych po dzień dzisiejszy poszukują odpowiedzi na pytania takie jak: „Co definiuje szczęśliwego człowieka?” i „Od czego zależy, że jedni ludzie są bardziej szczęśliwi od innych?”, problem ten nadal pozostaje

nierozwiązany. Również psycholodzy, poszukując odpowiedzi na te pytania, nie są jednomyślni, czego konsekwencją jest pewna dwutorowość badań subiektywnej jakości życia, dobrostanu psychicznego i szczęścia. Pierwsza grupa badaczy, wpisując się w nurt hedonistyczny, głosi postulat: „niech każdy z nas będzie jedynym i ostatecznym sędzią we własnej sprawie, zdając się w ocenie i kształtowaniu swego życia na osobiste odczucia przyjemności – przykrości, spełnienia – niespełnienia, dobra – zła” (Czapiński, 2004c, s. 13). Przedstawiciele orientacji hedonistycznej nie wnikają w to, jakie cele w jaki sposób człowiek realizuje, lecz zwracają uwagę przede wszystkim na to, czy jest on zadowolony ze swego życia i czy życie, które wie, dostarcza mu więcej radości niż bólu (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Druga grupa, opierając się na założeniach tradycji eudajmonistycznej, podważa prawdziwość takiego stanowiska, uważając, że: „człowiek nie zawsze wie, co w dłuższej perspektywie jest dla niego dobre, a co złe, nie zna w pełni swojej natury, potrzeb i możliwości, są przyjemności ograniczające rozwój i przykrości sprzyjające pełniejszemu wykorzystaniu potencjału ludzkiego” (Czapiński, 2004c, s. 14). Dla eudajmonistów szczęście nie ma nic wspólnego z emocjonalnymi doznaniem ani tym bardziej ze zmysłową przyjemnością. Miara szczęścia jest osiąganie tego, co warte jest podejmowania starań, a warte starań jest zaś to, co harmonijnie współgra z naturą człowieka, czyli „prawdziwym Ja”. Tylko tą drogą idąc, człowiek ma możliwość maksymalnego spożytkowania tkwiącego w nim potencjału. Miara szczęścia jest więc życie autentyczne, podkreślające podstawowe cnoty, zapewniające samorealizację, niekoniecznie przy tym musi być ono przyjemne (Czapiński, 2004c; Porczyńska-Ciszewska, 2013; Trzebińska, 2008).

Przedstawiciele psychologii pozytywnej w odniesieniu do pojęcia szczęścia, dobrego życia, zadowolenia, satysfakcji posługują się również terminem „dobrostan psychiczny” (*well-being*), który często bywa sprowadzany do ogólnej oceny sytuacji życiowej człowieka, np. do odczuwanego szczęścia. Dobrostan psychiczny u dzieci definiowany jest „jako ich własna ocena jakości swojego życia. Jest to zarówno ocena poznawcza, jak i afektywna, wskazująca zadowolenie z życia jako całości lub poszczególnych jego obszarów (rodzina, rówieśnicy, szkoła, sąsiedztwo)” (Sikorska, 2025, s. 18). Biorąc pod uwagę bliskoznaczność kategorii określających dobrostan, tj. szczęście, dobre samopoczucie, zadowolenie z życia (Grochowalska, 2025), terminy te stosowane są często zamiennie.

Dobrostan psychiczny u dzieci definiowany jest „jako ich własna ocena jakości swojego życia. Jest to zarówno ocena poznawcza, jak i afektywna, wskazująca zadowolenie z życia jako całości lub poszczególnych jego obszarów (rodzina, rówieśnicy, szkoła, sąsiedztwo)” (Sikorska, 2025 s. 18). Dzięki rozwojowi psychologii pozytywnej we współczesnych badaniach dobrostanu zwraca się przede wszystkim uwagę na dobre radzenie sobie w obliczu przeciwności losu, wzmacnianie mocnych stron oraz cnót człowieka, które prowadzą do wartościowego życia (Hoosen i in., 2024; Sikorska, 2025).

Obecnie prowadzone badania nad dobrostanem psychicznym dzieci realizowane są zarówno w nurcie eudajmonistycznym, jak i hedonistycznym, a ich rezultaty wskazują na silną pozytywną współzależność obu propozycji teoretycznych (Deci i Ryan, 2008; Linley i in., 2009; Sikorska, 2025). Pomimo istniejących różnic zarówno w wymiarze teoretycznym, jak i metodologicznym pomiędzy tymi dwoma podejściami badacze uważają, że są one ze sobą powiązane. Z tego też względu proponują oni projekty metodologiczne będące próbą połączenia hedonistycznych i eudajmonistycznych komponentów dobrostanu dziecka. Takie podejście daje możliwość analizy zarówno zmiennych dotyczących obiektywnych wskaźników dobrostanu (np. pełna, spójna rodzina, zaspokojone potrzeby materialne dziecka, opieka zdrowotna), jak i subiektywnego zadowolenia z życia u dziecka (Sikorska, 2025).

Opierając się na takim ujęciu dziecięcego szczęścia, w niniejszym opracowaniu przybliżono wybrane kwestie, które pozostając w związku z dobrostanem psychicznym dziecka, sprzyjają jego powodzeniom szkolnym. W tym celu dokonano przeglądu literatury podejmującej problematykę wzajemnych powiązań pomiędzy wybranymi czynnikami związanymi z dobrostanem dziecka a jego powodzeniami szkolnymi.

Czynniki determinujące dobrostan psychiczny i poczucie szczęścia dziecka w kontekście powodzeń szkolnych

Poczucie szczęścia rodziców jako czynnik warunkujący dobrostan psychiczny dziecka

Podejmując problematykę dotyczącą szczęścia dzieci, szczególną uwagę należy zwrócić na dobrostan psychiczny i poziom doświadczanego szczęścia ich rodziców, ponieważ poczucie szczęścia rodziców jest nieodzownym warunkiem poczucia szczęścia wychowywanych przez nich dzieci (Pauling, 2000). Dzieci mogące na co dzień obserwować pozytywnie nastawionych do życia rodziców mają zdecydowanie większą szansę stać się w przyszłości szczęśliwymi dorosłymi w porównaniu z dziećmi, które na co dzień widzą rodziców nieszczęśliwych, drażliwych i wycofanych. Oczywiście życie ludzkie nie jest wypełnione wyłącznie pozytywnymi sytuacjami, człowiek spotyka na swojej drodze również trudności, musząc stawić czoła przeciwnościom losu.

Warto podkreślić, że jednym z warunków poczucia dobrostanu człowieka jest umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami oraz przezwycięzania przeciwności (Sikorska i in., 2021). Badania potwierdzają, że odporność psychiczna rodziców dodatnio koreluje ze wszystkimi wymiarami odporności psychicznej dzieci, rozumianej jako „umiejętność podejmowania przewidzianych dla wieku zadań rozwojowych, pokonywanie codziennego stresu oraz adaptowanie się do nowych sytuacji czy trudnych wydarzeń” (Sikorska i in., 2021, s. 103). Rodzice, których cechuje wysoki poziom odporności psychicznej,

stają się wzorem do naśladowania dla swoich dzieci (Sikorska i in., 2021). Dzieci widząc, jak rodzice akceptują niepowodzenie, ale równocześnie nie popadają w skrajną rozpacz i apatię, lecz starają się radzić sobie z zaistniałą sytuacją, zyskują wzór, do którego mogą się odnosić, kiedy same będą musiały zmierzyć się z różnego rodzaju wyzwaniami (Stiffelman, 2017; Sikorska i in., 2021). Jest to niezwykle cenna umiejętność w procesie edukacji, stanowiąca ważny czynnik warunkujący powodzenia szkolne.

Niezwykle istotne dla dziecięcego dobrostanu psychicznego jest również zarażenie pociech radością życia (Stiffelman, 2017). Z tego też względu ważne jest, aby rodzice wpoili dziecku, że przede wszystkim pragną, aby jego życie wypełnione było ciekawością poznawczą, ekscytacją i entuzjazmem, oraz utwierdzali je w przekonaniu, że „jesteśmy na tym świecie, by życiem się cieszyć, a nie brnąć przez nie w znoju, jak za karę” (Stiffelman, 2017, s. 173). Takie nastawienie niewątpliwie przekłada się na zaciekawienie otaczającym światem oraz entuzjastyczne podejście do nauki, sprzyjając tym samym sukcesom edukacyjnym dzieci. Właśnie rodzice, którzy napełniają swoje życie znaczeniem, pasją i zaangażowaniem, dają swoim dzieciom możliwość, aby robiły to samo – pomagają uodpornić je na znużenie, apatię i marazm, równocześnie zaszczepiają w dziecku radość poszukiwania tego, co sprawia, że serce mocniej bije (Stiffelman, 2017), również w aspekcie nauki i edukacji.

Zaangażowanie i pasja w kontekście poczucia dziecięcego szczęścia

Koncepcją, która podkreśla ogromną rolę zaangażowania, pasji i nadawania znaczenia podejmowanym działaniom w doświadczaniu szczęścia jest *flow experience* sformułowana przez Mihalya Csikszentmihalyiego (1996, 2022), określana również jako „koncepcja przepływu” bądź „koncepcja zaangażowania”. Autor ten opisał cechy „jednostek szczęśliwych”, czyli osób, które najczęściej doświadczają uczucia przepływu. Stwierdził, że są to ludzie, którzy potrafią absolutnie pogrążyć się w tym, co robią, i czerpać z tego ogromną satysfakcję. Takie osoby według Csikszentmihalyiego posiadają osobowość autoteliczną. Miano osobowości autotelicznej przypisywane jest osobie, która różnego rodzaju zadania wykonuje dla nich samych, a nie po to, żeby za ich pośrednictwem osiągać jakieś odległe, zewnętrzne cele, takie jak nagrody materialne czy gratyfikacje społeczne (Csikszentmihalyi, 1998). Dzieci, które mają szczęście posiadania rodziców o osobowości autotelicznej, doświadczających stanów przepływu, wydają się mieć większe szanse na to, aby również takich stanów doświadczać, zanurzając się bez miary w podejmowanych aktywnościach, również edukacyjnych, związanych ze zdobywaniem wiedzy.

Doświadczanie szczęścia określane przez Csikszentmihalyiego jako *flow experience* (przepływ) to stan, podczas którego jednostka doznaje uczucia zadowolenia oraz satysfakcji i jest tak pogrążona w realizacji jasno sformułowanych zadań, że nic innego nie

ma dla niej znaczenia oraz angażuje wszystkie posiadane umiejętności w dążenie do sprostania wyzwaniom danej sytuacji oraz realizację obranego celu. Celem tym może być poszerzanie i zgłębianie wiedzy, rozwój swoich pasji oraz zainteresowań naukowych, a co za tym idzie sukcesy edukacyjne. Należy również podkreślić, że dzieci są o wiele szczęśliwsze, jeśli ich rodzice pozostają w szczęśliwym związku, bowiem zdrowo funkcjonujące małżeństwo stanowi fundamentalne źródło dobrego samopoczucia oraz szczęścia tak dla dzieci, jak i dla dorosłych (Rostowski, 2009). Dobra atmosfera w domu rodzinnym niewątpliwie sprzyja lepszej kondycji emocjonalnej i poznawczej dziecka będącej ważnym czynnikiem determinującym sukces szkolny (Nikel i in., 2024). Pozytywne emocje rodzica są zasobem generującym doświadczanie pozytywnych emocji przez dzieci, a jak podkreśla Martin Seligmann (2002), konsekwencją emocji pozytywnych jest zwiększanie i rozwijanie zasobów zarówno intelektualnych, fizycznych, jak i społecznych dziecka, stanowiących fundament dla sukcesu edukacyjnego młodego człowieka (Seligman, 2007, Seligman i in., 2009).

Miłość i więź w rodzinie a poczucie szczęścia dziecka

Kolejnym istotnym czynnikiem warunkującym dobrostan dziecka jest miłość, więź oraz bliskie związki z najbliższymi. Poczucie szczęścia bez wątpienia zapewnia dziecku właśnie silna więź emocjonalna z rodzicami (Porczyńska-Ciszewska, 2021). Więzy, jakie dziecko ma z rodzicami na przestrzeni pierwszych lat życia, wpływają na przyszłe powodzenia, w tym również w sferze edukacji, bardziej niż jakikolwiek inny czynnik (Hoggard, 2006). Warto też zwrócić uwagę, że szczęśliwe dzieci mają bezpieczne, oparte na miłości relacje ze swoimi rodzicami, którzy całkowicie akceptują dziecko. Zdecydowanie łatwiej jest dziecku rozwijać swój potencjał, również intelektualny, jeżeli wie, że niezależnie od tego, co się stanie, rodzina zawsze będzie dla niego bezpieczną bazą (Csikszentmihalyi, 1998). Z tego też powodu szczególnie ważna dla poczucia szczęścia jest bezwarunkowa akceptacja. Jeżeli dziecko żyje w przekonaniu, że rodzice mogą przestać je kochać, gdy nie spełni ono ich oczekiwań, to konsekwencją będzie doświadczanie przez dziecko permanentnego lęku, który jest czynnikiem pogarszającym sprawność funkcjonowania poznawczego, w konsekwencji obniżając efektywność dziecka w realizacji zadań szkolnych. Tylko w sytuacji, w której dziecko czuje, że rodzice są mu naprawdę oddani, może ono bez obaw poznawać świat, rozwijając swój potencjał, co przekłada się na powodzenia w edukacji. Jak się okazuje, dobre relacje rodzinne w dzieciństwie charakteryzujące szczęśliwe rodziny mają większy wpływ na późniejsze sukcesy szkolne i zawodowe oraz wysokość zarobków dziecka niż to, jakie oceny otrzymywało w szkole (Stein, 2019). Wrażliwość, troskliwa opieka, zaspokajanie potrzeb dziecka, a przede wszystkim dobry przykład, czyli radość rodziców czy opiekunów, kiedy troszczą się o dziecko, ale też i siebie wzajemnie, stanowią

najważniejszy fundament wychowania szczęśliwego dziecka (Porczyńska-Ciszewska, 2021), a szczęście dziecka jest warunkiem koniecznym powodzenia w procesie edukacji szkolnej (Sikorska, 2025).

Kontakt fizyczny dzieci i rodziców i jego znaczenie dla dobrostanu

Do budowania więzi oraz bliskich relacji emocjonalnych pomiędzy rodzicami i dziećmi potrzebny jest kontakt fizyczny, który stanowi jeden z najistotniejszych czynników mających ogromne znaczenie dla dobrostanu psychicznego dziecka. Dotyk ma bardzo korzystny wpływ na rozwój dzieci nie tylko w aspekcie emocjonalnym, ale też poznawczym i intelektualnym, a potrzeba dotyku jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, co udowodnił w swoich eksperymentach Harry Harlow (Zimbardo i Ruch, 2008). Dotyk kochającej osoby stymuluje mózg do produkcji neuroprzekazników, które działają uspokajająco, w konsekwencji czego mały człowiek pod wpływem dotyku uspokaja się i wzmacniają się relacje z osobą, która dziecko przytula (Weil i Marden, 2012), odgrywając tym samym rolę niezwykle istotnego czynnika w społecznym treningu młodych organizmów, a jak wiadomo, dobrze rozwinięte kompetencje społeczne sprzyjają sukcesom szkolnym. Pełen miłości rodzicielskiej dotyk, powodując w mózgu dziecka wzmożoną produkcję naturalnych związków chemicznych, tj. oksytocyny będącej neuroprzekaznikiem miłości i przywiązania oraz opioidów, których funkcja polega na uśmierzaniu bólu, jak również zmniejszaniu produkcji hormonów stresu, przyczynia się do tego, że dzieci lepiej radzą sobie z niepokojem i strachem. Ta umiejętność radzenia sobie z niepokojem oraz strachem powoduje, że dzieci cieszą się lepszym dobrom stanem psychicznym i są bardziej szczęśliwe, co przekłada się na ich lepszy rozwój poznawczy i intelektualny warunkujący z kolei sukcesy w nauce (Nunes i in., 2022).

Wspólny czas dzieci i rodziców w kontekście dobrostanu psychicznego małego człowieka

Kolejnym czynnikiem mającym ogromne znaczenie dla poczucia szczęścia dziecka jest czas, jaki rodzice spędzają wspólnie z dziećmi. Podkreśla to również Csikszentmihalyi (1998), który twierdzi, że jednym z warunków odczuwania szczęścia jest wyhamowanie ciągłego pędu, w jakim ludzie działają i funkcjonują na co dzień, oraz koncentracja na aktualnie wykonywanym zadaniu. Czas spędzony z dziećmi jest najlepszą inwestycją, bowiem chwile spędzone wspólnie z rodzicami pozostawiają dzieciom piękne wspomnienia, zwiększają ich stan kont emocjonalnych oraz pomagają rodzinie tworzyć siatkę ochronną, jednocześnie zaspokajając różnego rodzaju potrzeby, wśród których można wymienić m.in. emocjonalne, fizyczne, ekonomiczne, społeczne, intelektualne, poznawcze, estetyczne, kulturalne czy duchowe (Covey, 2014), co z kolei stanowi fundament powodzenia w nauce i edukacji.

Znaczenie ojca dla dobrostanu psychicznego dziecka

Poddając analizie związek dziecięcego dobrostanu z sukcesami edukacyjnymi, nie można pominąć roli ojca w tym obszarze, bowiem obecność zaangażowanego w wychowanie ojca ma z wielu powodów doniosłe znaczenie dla jakości życia dziecka, jego poczucia szczęścia oraz sukcesów w edukacji. Jak się okazuje, głębokie zaangażowanie ojca już od pierwszego miesiąca życia nowo narodzonego dziecka jest dobrym predyktorem większego potencjału poznawczego malucha, co potwierdzają doniesienia z badań, zgodnie z którymi dzieci otaczane miłością oraz troską ze strony ojca już w pierwszych miesiącach życia posiadają wyższy poziom intelektualny, jak również mają lepiej rozwinięte zdolności językowe w porównaniu z dziećmi, które pozbawione zostały ojcowskiej obecności (Porczyńska-Ciszewska, 2021). Pozytywne oddziaływanie ojca na dziecko przekłada się również na jakość rozwoju społecznego małego człowieka oraz satysfakcjonujące związki z innymi ludźmi, które – jak wiadomo – są istotnym składnikiem poczucia szczęścia i dobrostanu (Argyle, 2004a, 2004b; Myers, 2004).

W literaturze dosyć dobrze udokumentowany został wpływ ojca na rozwój intelektualny dziecka. Wśród badań na ten temat koncentrowano się na dwóch aspektach: pierwszy dotyczy wpływu ojca na poziom aspiracji oraz stopień rozwoju potrzeby osiągnięć dziecka, drugi natomiast odnosi się do wpływu ojca na wyniki w nauce szkolnej. Wyniki badań wskazują, że już nawet sama identyfikacja z ojcem sprzyja rozwojowi potrzeby osiągnięć u dzieci, co szczególnie widoczne jest w przypadku synów (Pospiszyl, 2007), a jak wiadomo, potrzeba osiągnięć pozostaje w ścisłym związku z sukcesami edukacyjnymi. Zaangażowanie ojca w różnego rodzaju sytuacje związane ze szkołą w znaczący sposób wpływa na wyniki, jakie w nauce osiągają dzieci, począwszy od szkoły podstawowej i gimnazjalnej, a także sprzyja efektywnemu osiąganiu kolejnych poziomów edukacji. Pozostawianie dziecka pod czujnym okiem ojca podczas nauki czy odrabiania lekcji pobudza dziecięcą ciekawość świata, sprzyja rozwojowi jego zainteresowań, a także poprawia zdolność koncentracji uwagi, czyli stymuluje umiejętności niezwykle przydatne w procesie edukacji. Uczniowie, których ojcowie zaangażowani są w ich edukację, osiągają wyższy poziom sprawności intelektualnej w wielu obszarach, wśród których można wymienić np. myślenie matematyczne oraz językowe, umiejętności werbalne czy zdolności w zakresie rozwiązywania problemów. Na podstawie długoletnich badań stwierdzono, że dzieci, które były wspierane przez ojców podczas realizowania obowiązków szkolnych, miały wyższy iloraz inteligencji, osiągały wyższy poziom wykształcenia akademickiego bądź wyższe kwalifikacje zawodowe w porównaniu z dziećmi, których ojcowie nie byli zaangażowani w realizację ich szkolnych przedsięwzięć (Vanni, 2012). Ponadto dzieci wspierane obecnością ojca przeżywają szkołę w sposób bardziej pogodny, czego konsekwencją jest mniejsza liczba absencji oraz większa pilność w zakresie uczęszczania na lekcje. Dzieci te również

rzadziej cierpią z powodu zaburzeń depresyjnych oraz w mniejszym stopniu doświadczają stresu, a także lepiej radzą sobie z frustracją. Dodatkowo dzieci, w których życie szkolne zaangażowani są ojcowie, odznaczają się większą ciekawością świata oraz otwartością na nowe doświadczenia, wykazują większe zaufanie do nauczycieli oraz pozytywne nastawienie do udzielanych przez nich rad, mają też bardziej rozwiniętą umiejętność samokontroli, a co więcej, charakteryzują się większą samodzielnością oraz konsekwencją podczas wykonywania powierzonych im zadań, odczuwając przy tym większą pewność osiągnięcia końcowego rezultatu (Porczyńska-Ciszewska, 2021). Z tego też względu aktywne uczestnictwo ojca w procesie wychowania dziecka jest jednym z ważniejszych czynników determinujących poczucie szczęścia dziecka i warunkujących jego sukcesy w edukacji szkolnej.

Aktywność własna dziecka w budowaniu dobrostanu psychicznego

Zabawa jako istotny składnik szczęśliwego dzieciństwa

Podając problematykę dotyczącą udziału dobrostanu psychicznego w powodzeniach szkolnych dzieci, nie można pominąć roli zabawy będącej nie tylko niezbędnym składnikiem szczęśliwego dzieciństwa, ale również podstawową formą aktywności dziecka ukierunkowaną na zdobywanie wiedzy. Zabawa stanowi niezwykle ważny mechanizm biologiczny. Dzieci przychodzą na świat z potężnym pragnieniem nauki, wyposażone są w genetycznie zaprogramowany instynkt zdobywania wiedzy oraz umiejętności właśnie poprzez zabawę. To zabawa pomaga dzieciom rozwijać zarówno fizyczne, społeczne, jak i umysłowe kompetencje, a także uczy je radzenia sobie z otaczającym światem, przyczyniając się tym samym do sukcesów w edukacji szkolnej. Zabawa jest prototypową formą gratyfikacji, co stanowi jej ważny aspekt. Bez względu na wiek dziecka w przypadku niemal każdej zabawy w grę wchodzi biegłe opanowanie jakiejś umiejętności oraz doświadczenie stanu przepływu (*flow experience*). Znaczenie swobodnej zabawy dla rozwoju dziecka oraz jego sukcesów w nauce podkreśla Peter Gray (2015), który twierdzi, że dzięki swobodnej zabawie dzieci uczą się zawiązać przyjaźnie, pokonywać strach, rozwiązywać różnego rodzaju problemy, a co najważniejsze przejmować kontrolę nad swoim życiem. Zabawa jest również podstawowym sposobem zdobywania umiejętności fizycznych oraz intelektualnych, które są niezbędne do tego, żeby osiągnąć sukces w różnych sferach funkcjonowania dziecka, w tym w sferze edukacji szkolnej. Znaczenie swobodnych zabaw koordynacyjnych dla dobrostanu psychicznego dzieci podkreśla również Seligman (2005). Zabawa niemal zawsze zwiększa zaradność oraz panowanie nad przedmiotami i wywołuje stan uskrzydlenia, czyli *flow experience*, zapewniając tym samym dzieciom poczucie

szczęścia. Bez wątpienia dla prawidłowego rozwoju dziecka wszystkie czynności typu zabawa, majsterkowanie, eksperymentowanie oraz wszelkiego rodzaju gry (Pauling, 2000), zwłaszcza te wymyślone samodzielnie, są niezwykle ważne i stanowią istotny wkład w dobrostan psychiczny oraz poczucie szczęścia małego człowieka (Porczyńska-Ciszewska, 2021), zwiększając tym samym jego szanse na sukcesy w szkole.

Stres i radzenie sobie ze stresem a dobrostan psychiczny dziecka

Poddając analizie problematykę dobrostanu i szczęścia dziecięcego w kontekście sukcesów szkolnych, należy przyjrzeć się sytuacji współczesnego dziecka, które niejednokrotnie narażone jest na wiele czynników powodujących stres i napięcie. Paradoksalnie dzieciństwo kojarzące się najczęściej z najwspanialszym, wypełnionym od świtu do zmierzchu zabawami i błogim czasem beztroski przepełnione jest niejednokrotnie sytuacjami trudnymi powodującymi stres u małego człowieka (Porczyńska-Ciszewska, 2021). Od współczesnych dzieci wymaga się doskonałych wyników w nauce, ponadprzeciętnych osiągnięć we wszystkich umiejętnościach rozwijanych podczas niezliczonej ilości zajęć dodatkowych, którymi szczerlnie wypełnionych jest większość dni tygodnia, odnajdywania się oraz radzenia sobie we wszystkich skomplikowanych sytuacjach, dostania się na prestiżową uczelnię i znalezienia dobrej pracy (Stiffelman, 2017), a do tego wszystkiego oczekuje się, że będą posłuszne, uczynne, szczęśliwe i zawsze uśmiechnięte. Konsekwencją tych nierealistycznych oczekiwań daleko przekraczających możliwości młodych ludzi są coraz częstsze przypadki oszukiwania na egzaminach przez dzieci i młodzież czy stosowania nielegalnie pozyskiwanych środków farmakologicznych w celu zwiększenia swojej wydajności oraz sprostania nawałowi pracy i obowiązków, w tym również szkolnych. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, w ciągu roku szkolnego nastolatki niejednokrotnie zgłaszają poziom stresu wyższy niż dorośli, a u 30% nastolatków stres przekłada się na poczucie przygnębienia oraz smutku, a nawet na stany depresyjne (Stiffelman, 2017). Od lat 50. liczba samobójstw wśród nastolatków wzrosła czterokrotnie, a zaburzenia odżywiania stały się prawdziwą epidemią. Inne badanie wykazało, że zdecydowana większość nastolatków śpi co najmniej o dwie godziny mniej każdej nocy niż jest to zalecane dla ich wieku, a dzieci, które nie śpią wystarczająco długo, nie są szczęśliwe i gorzej radzą sobie z nauką (Weil i Marden, 2012). Jak podaje Sadowska również szkoła często okazuje się miejscem niesprzyjającym dobremu stanowi psychicznemu uczniów, w którym „dobrostan psychiczny przeciętnego ucznia zostaje nadszarpnięty nawet kilka razy w ciągu tygodnia, a pełne entuzjazmu dziecko gaśnie” (Sadowska, 2021, s. 99). Patrząc na te dzieci, należy zdać sobie sprawę, że w tym jakże krótkim okresie, jakim jest dzieciństwo, rozwijająca się istota powinna eksplorować świat, odkrywać własne talenty, budować oparte na zgodzie relacje z innymi, biegać, skakać, tańczyć, śpiewać, a nawet trochę

rozrabiać, a przede wszystkim dobrze się przy tym bawić i być szczęśliwa, ponieważ tylko dziecko doświadczające dodatnich stanów emocjonalnych może cieszyć się otwartością poznawczą tak potrzebną do osiągania sukcesów w edukacji szkolnej. Z tego też względu rolą zarówno rodziców, jak i wychowawców oraz nauczycieli jest pielęgnowanie subiektywnego poczucia szczęścia dzieci, a nie narzucanie im własnej koncepcji i drogi prowadzącej do osiągnięcia dobrostanu psychicznego – efektem ubocznym będą sukcesy dziecka w różnych sferach funkcjonowania: społecznej, poznawczej, emocjonalnej, a to jest jedyna droga do sukcesów szkolnych (Porczyńska-Ciszewska, 2021).

Znaczenie jasnych zasad postępowania i granic dla dobrostanu psychicznego dziecka

Kolejnym czynnikiem pozostającym w związku z dobrostanem dzieci są jasno określone, przejrzyste i racjonalne zasady postępowania. Dzieci czują się zdecydowanie bardziej szczęśliwe, kiedy dobrze znają reguły oraz ograniczenia. Okazuje się, że dzieci zdecydowanie lepiej radzą sobie w szkole i sprawniej funkcjonują w środowisku społecznym (Weil i Marden 2012), jeśli są świadome, czego się od nich oczekuje. Dzieci, które wiedzą, co im wolno, a czego nie powinny robić, mają lepiej opanowaną samodyscyplinę, starając się uszanować ograniczenia, w ramach których mogą podejmować aktywność (Porczyńska-Ciszewska, 2021), a jak wiadomo, samodyscyplina jest jednym z ważniejszych czynników decydujących o sukcesach w edukacji szkolnej.

Podjmując problematykę dotyczącą granic, trzeba zwrócić uwagę na dwa aspekty: jeden dotyczy wyznaczania granic dzieciom przez dorosłych, czyli określania tego, co im wolno, a czego nie wolno robić, drugi natomiast aspekt dotyczy osobistych granic, jakie mają dzieci (dorośli również) i które powinny być szanowane i respektowane przez innych. Szanowanie i ochrona osobistych granic dziecka ma duże znaczenie dla jego dobrostanu, ponieważ dziecko, którego granice są traktowane poważnie od urodzenia, uczy się m.in. rozpoznawania swojej odrębności, dbania o siebie, współpracy, a także rezygnacji z niektórych swoich pragnień na rzecz równowagi i potrzeb innych osób, co ułatwia dziecku funkcjonowanie w szkole. Poza granicami osobistymi istnieje cały szereg norm, reguł i zasad wyznaczających granice, którymi przepełniony jest otaczający dziecko świat. Dlatego też umiejętność przestrzegania tych zasad daje dziecku szansę na sprawne funkcjonowanie w meandrach społecznych norm i obyczajów, pozwalając tym samym młodemu człowiekowi cieszyć się satysfakcjonującymi związkami interpersonalnymi oraz szczęśliwym życiem, co bez wątpienia sprzyja sukcesom szkolnym. Ponadto wyznaczanie zasad, które gwarantują dzieciom poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności w odniesieniu do stawianych przed nimi oczekiwań, powoduje, że dzieci nie muszą martwić się tym, że rodzice oczekują od nich ciągłych sukcesów (Porczyńska-Ciszewska, 2021).

Stawiania granic dziecku nie można utożsamiać z dyscypliną i zanim rodzice zaczną takie granice, czyli zakazy i nakazy dziecku wyznaczać, powinni uświadomić sobie, co kryje się za wszystkimi działaniami ich dziecka, bowiem najczęściej motorem dziecięcej aktywności jest ciekawość poznawcza i potrzeba eksplorowania otaczającego świata. Małe dziecko, eksplorując otoczenie i sięgając po wszystko, co tylko możliwe, jest podporządkowane swoim wewnętrznym pragnieniom poznawania świata, jest ono bowiem zaprogramowane genetycznie do zdobywania wiedzy i uczenia się, a są to kluczowe kompetencje determinujące sukcesy edukacyjne. Warto podkreślić zatem, że osoby empatyczne, które zawsze próbują przyjąć perspektywę dziecka, najczęściej są najlepszymi wychowawcami, bowiem podejmują trud zrozumienia małego człowieka. To zrozumienie dziecka powinno być podstawą do wyznaczania granic i określania, co jest dozwolone, a co takie nie jest (Pauling, 2000), ponieważ tylko takie zrozumienie dziecka stwarza mu warunki do pełnego rozwoju, poczucia szczęścia i otwiera drogę do osiągnięć w sferze edukacji szkolnej.

Zakończenie

Dziecięcy dobrostan psychiczny, którego wyznacznikiem jest poczucie szczęścia, radości i zadowolenia, stanowi jeden z najistotniejszych czynników warunkujących powodzenia szkolne dzieci. Z tego też względu dbałość o pozytywne stany emocjonalne dzieci już od pierwszych chwil ich życia jest koniecznym i niezbędnym warunkiem determinującym ich sukcesy edukacyjne, bowiem jak już wspomniano, dobrostan psychiczny jest lepszym predyktorem późniejszych sukcesów szkolnych i zawodowych dziecka niż to, jak radziło sobie ono w szkole (Stein, 2019). Pozytywne stany umysłu, m.in. takie jak doświadczanie szczęścia, dobrostan psychiczny, dodają każdemu człowiekowi, tak dorosłemu, jak i dziecku, sił do zmagania się z przeciwnościami losu. Badania nad efektami trwałego poczucia szczęścia, zadowolenia z życia, optymizmu czy stałej skłonności do doświadczania przyjemnych emocji dowodzą, że dobrostan psychiczny odgrywa niezwykle ważną rolę motywacyjną, a jak wiadomo, motywacja jest niezwykle istotnym mechanizmem biorącym udział w efektywnej edukacji. Dobrostan psychiczny bowiem nie tyle (jak zwykło się powszechnie uważać) stanowi wynik doświadczeń życiowych i działań, lecz przede wszystkim decyduje o owych doświadczeniach i podejmowanych działaniach, a także ich rezultatach. Wiadomo, że korzyści płynące z pozytywnych emocji, zadowolenia z życia oraz optymizmu są jak najbardziej wymierne oraz obiektywne i jak pisze Czapiński, życie człowieka szczęśliwego, tak dorosłego, jak i dziecka, zdecydowanie różni się od życia osoby nieszczęśliwej. Dlatego też z całą pewnością można powiedzieć, że „szczęście jest jak los wykupiony na loterii – daje szansę na wygraną” (Czapiński, 2004a, s. 237). Wygraną tą mogą być: dobre

relacje z bliskimi, zdrowie, kariera zawodowa, a także sukcesy w nauce i edukacji oraz wszystko inne, o czym ludzie, tak dorośli, jak i dzieci, marzą i o co zabiegają. Można zatem powiedzieć, że „szczęśliwszym wiedzie się lepiej”, ponieważ mają lepsze relacje interpersonalne, cieszą się lepszym zdrowiem i dłuższym życiem, wyższymi zarobkami oraz sukcesami zawodowymi i edukacyjnymi – właśnie z tego powodu, że są szczęśliwsi (Czapiński, 2004a).

Z tego też względu należy podkreślić, że znajomość mechanizmów przekładających szczęście na życie szczęśliwe jest niezbędnym warunkiem powodzenia wszelkich działań, w tym również działań wychowawczych i edukacyjnych. Wiedza dotycząca poczucia szczęścia, zadowolenia z życia i optymizmu jest o tyle ważna, że poczucie szczęścia jest niejako samospełniającą się przepowiednią, stanowi ono bowiem podstawowe źródło twórczej motywacji napędzającej aktywność nie tylko dorosłych, ale także dzieci, przyczyniając się tym samym do powodzenia życiowego człowieka w wielu aspektach, w tym również w sferze edukacyjnej.

Bibliografia

- Alyahyan, E. i Düştögör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: Literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), 1–21. <http://dx.doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>
- Argyle, M. (2004a). *Przyczyny i korelaty szczęścia* (J. Radzicki, tłum.). W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, (s. 165–203). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Argyle, M. (2004b). *Psychologia szczęścia* (N. Oparska, tłum.). Astrum.
- Brophy, J. (2002). *Motywowanie uczniów do nauki*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cachia, M., Lynam, S. i Stock R. (2018). Academic success: It is just about the grades? *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 434–439. <http://dx.doi.org/10.1080/23752696.2018.1462096>
- Covey, S.R. (2014). *7 nawyków szczęśliwej rodziny* (B. Jóźwiak, tłum.). Dom Wydawniczy Rebis.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia. Jak poprawić jakość życia* (M. Wajda, tłum.). Studio Emka.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu. Książka dla tych, którzy chcą więcej z życia wziąć i więcej mu dać* (B. Odymała, tłum.). Wydawnictwo CiS.
- Csikszentmihalyi, M. (2022). *Flow. Stan przepływu. Zanurzyć się w doświadczeniu, płynąć z jego nurtem, smakować życie* (A. Haduła, tłum.). Wydawnictwo Feeria.
- Czapiński, J. (2004a). Czy szczęście płaca? *Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235–254). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Czapiński, J. (2004b). *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 51–102). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czapiński, J. (2004c). *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 13–17). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudajmonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9018-1>
- Dyrda, B. (2006). Motywowanie uczniów do nauki – zadanie współczesnego nauczyciela. *Chowanna*, t. 1, 121–132.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56(3), s. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gray, P. (2015). *Wolne dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwsze, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą?* (G. Chamielec, tłum.). Wydawnictwo MiND.
- Grochowalska, M. (2025). Szkoła miejscem promowania dobrostanu uczniów edukacji elementarnej. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 20(2/77), 31–42. <https://doi.org/10.35765/eetp.2025.2077.02>
- Hoggard, L. (2006). *Jak być szczęśliwym* (E. Jagła, tłum.). Dom Wydawniczy REBIS.
- Hoosen, P., Savahl, S., Adams, S. i Casas, F. (2024). A systematic review of children's psychological well-being from a eudaimonic perspective: A narrative synthesis. *Child Indicators Research*, 17, 2577–2597. <http://dx.doi.org/10.1007/s12187-024-10174-x>
- Huebner, E.S., Funk, B.A. i Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53–64. <https://doi.org/10.1177/082957350001600104>
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G. i Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878–884. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Myers, D.G. (2004). *Bliskie związki a jakość życia* (J. Radzicki, tłum.). W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 204–234). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Nikel, Ł., Pacholczyk, W., Żołądkowska, S. i Dziergwa, O. (2024). Sukces szkolny i jego rodzaje. Obiektywny i subiektywny wymiar sukcesu szkolnego. W: Z. Janiszewska-Nieścioruk (red.), *O roli rodziny i rówieśników w inkluzyjnej edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami* (s. 227–243). Oficyna Wydawnicza UZ.
- Nunes, C., Oliveira, T., Santini, F., Castelli, M. i Cruz-Jesus, F. (2022). A weight and meta analysis on the academic achievement of high school students. *Education Sciences*, 12(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/educsci12050287>
- Pauling, P. (2000). *Shczęśliwe dzieci, czyli udane wychowanie* (M. Jałowicz-Sawicka, tłum.). Jedność.
- Porczyńska-Ciszewska, A. (2013). *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- Porczyńska-Ciszewska, A. (2021). *O sztuce wychowania szczęśliwego dziecka*. Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Pospiszył, K. (2007). *Ojciec a wychowanie dziecka*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Rostowski, J. (2009). *Współczesne przemiany rozumienia związku małżeńskiego*. W: T. Rostowska, (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań* (s. 15–46). Difin.
- Sadowska, K. (2021). Dobrostan psychiczny dziecka w procesie edukacji szkolnej w czasach pandemii. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 16(5/63), s. 97–110.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. The Free Press.
- Seligman, M. (2004). *Psychologia pozytywna* (J. Radzicki, tłum.). W: J. Czapieński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 18–32). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Seligman, M. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia* (A. Jankowski, tłum.). Media Rodzina.
- Seligman, M. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Cengage Learning, Inc.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K. i Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Sikorska, I. (2025). Dobrostan dziecka – konceptualizacja i metody pomiaru. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 20(2/27), 15–29. <https://doi.org/10.35765/eetp.2025.2077.01>
- Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M. i Polak, M. (2021). Odporni rodzice – odporne dzieci. Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 16(2/60), 101–117. <https://doi.org/10.35765/eetp.2021.1660.08>
- Stein, A. (2019). *Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację*. Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja.
- Stiffelman, S. (2017). *Uważne rodzicielstwo. Wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czulego człowieka* (K. Babicz, tłum.). Galaktyka.
- Tatarkiewicz, W. (1965). *O szczęściu*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Vanni, A. (2012). *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe* (D. Chodyniecki, tłum.). Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów.
- Weil, G. i Marden, D. (2012). *Wychowaj szczęśliwe dziecko. Praktyczne rady dla rodziców* (J. Środa, tłum.). Edgard.
- York, T.T., Gibson, C. i Rankin S. (2019). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 20(1), 1–20. <https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>
- Zimbardo, P. i Ruch, F. (2008). *Psychologia i życie* (J. Radzicki, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.