

# Teoria dobrostanu w badaniach rozwojowych nad rodziną: dobrostan rodziców w stadium pustego gniazda<sup>1</sup>

LUDWIKA WOJCIECHOWSKA

Wydział Psychologii  
Uniwersytet Warszawski  
Warszawa

## STRESZCZENIE

*W ostatnich latach coraz częściej podkreślana jest wartość holistycznego podejścia do badań nad rozwojem i funkcjonowaniem człowieka na różnych, a zwłaszcza na dorosłych etapach życia. Jednocześnie formułuje się postulat prowadzenia badań nie tyle z perspektywy zaburzeń, braków i regresu, ile osiągnięć, postępu i realizacji pozytywnego programu rozwojowego. Takie ujęcie jest szczególnie ważne w odniesieniu do człowieka w okresie średniej czy późnej dorosłości. Jak się wydaje, warunek całościowego i pozytywnego spojrzenia na jednostkę spełnia teoria well-being – teoria subiektywnego dobrostanu opisywanego na trzech wielowymiarowych wymiarach, a mianowicie – osobowościowym, emocjonalnym i społecznym. Ponieważ poczucie dobrostanu można analizować w odniesieniu do różnych dziedzin życia – pracy zawodowej, finansów, rodziny, staje się ono również przydatne do opisu relacji rodziców z potomstwem, poprzez diagnozę komponentów dobrostanu dotyczącego pełnionej roli rodzicielskiej.*

## WPROWADZENIE

Wydłużanie się ludzkiego życia i systematyczne zwiększanie się populacji dorosłych w średnim i starszym wieku sprawia, że wzrasta zainteresowanie studiami nad tymi, dotychczas słabo poznanymi, okresami rozwojowymi. Szczególnie ciekawy dla badacza wydaje się wiek średni, wokół którego narosło wiele mitów, nie zawsze znajdujących potwierdzenie w dotychczas

pozyskanych wynikach badań. Wśród licznych przekonań dotyczących rozwojowych zdarzeń w średniej dorosłości, na uwagę zasługuje to, które odnosi się do negatywnych przeżyć rodziców towarzyszących osiaganiu przez dziecko dorosłości i opuszczaniu domu rodzinnego, zwane syndromem pustego gniazda. Dane empiryczne na ten temat nie są jednoznaczne, między innymi z powodu wyrywkowego analizowania funkcjonowania rodziców i diagnozowania niektórych aspektów ich życia psychicznego, np. satysfakcji małżeńskiej. Celem niniejszego opracowania jest ukazanie, że zyskująca coraz większe uznanie wśród psychologów koncepcja dobrostanu, proponująca szerokie i wieloaspektowe podejście do ludzkich doświadczeń, może stanowić podstawę do bardziej złożonej i pogłębionej analizy przeżyć rodziców w stadium rozwojowym rodziny określanym jako puste gniazdo.

## NOWE SPOJRZENIE NA ROZWÓJ W ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

W ostatnich latach, dzięki wyzwoleniu się od sztywnego podejścia do istoty rozwoju, ograniczającego pole badawcze psychologii rozwoju do dzieciństwa i młodości, nastąpiło ożywienie w studiach nad biegiem życia człowieka, a zwłaszcza nad okresami dotychczas pomijanymi – wczesną i średnią dorosłością. Średnia dorosłość nadal jednak nie wydawała się zbyt atrakcyjnym obiektem badań, m.in. z powodu braku ostrych kryteriów wyznaczających początek i koniec tego okresu, a także dlatego, że w powszechnym przekonaniu jest to czas względnego zdrowia, spokoju, zrównowżenia

oraz konsumowania wcześniejszych osiągnięć rozwojowych (Aldwin, Levenson, 2001; Staudinger, Bluck, 2001). Podkreślano, że – odwrotnie niż w dzieciństwie – dorośli w średnim wieku nie inwestują tak silnie w swój rozwój, a także nie oczekują tak dużego wsparcia ze strony społeczeństwa, jak to ma miejsce w późnej dorosłości. Słuszność rozumowania o stabilności średniej dorosłości potwierdzały wyniki podejmowanych badań, świadczące o dobrym stanie zdrowia w tym okresie, a także wyższym niż u ludzi młodszych zadowoleniu z życia i poczuciu radzenia sobie w sytuacjach społecznych (Aldwin, Levenson, 2001).

Jednocześnie pojawiały się przeciwne poglądy na temat wieku średniego, przyrównujące ten okres do adolescencji, ze względu na występujące w nim przejawy wzmożonego napięcia i zachwiania równowagi, podobne do tych, które w stadium dorastania określane są mianem „burzy i naporu”. Zgromadzono dane empiryczne pokazujące, że mężczyźni w średniej dorosłości mogą przeżywać kryzys związany z uświadomieniem sobie własnej śmiertelności i dążyć do znaczących zmian w dotychczasowym stylu życia (Heckhausen, 2001). Kobiety z kolei mogą przeżywać depresję po odejściu dorosłych dzieci z domu (Borland, 1982) bądź też na skutek menopauzy (Aldwin, Levenson, 2001). Mogą także jako przedstawicielki tzw. pokolenia „sandwichowego” doświadczać ogromnego przeciążenia, spowodowanego licznymi obowiązkami wynikającymi z jednoczesnego pełnienia roli rodzica wobec swych dzieci i roli opiekuna swoich rodziców (Aldwin, Levenson, 2001; Turner, Helms, 1999).

Nowego spojrzenia na funkcjonowanie i rozwój w średniej dorosłości dostarcza coraz wyraźniej zaznaczający się w psychologii nurt badań nad jakością życia (w Polsce np. Brzezińska, Stolarska, Zielińska, 2002; Czapiński, 2002; Tatala, 2003; Trzebińska, Łuszczynska, 2002). Za główny wskaźnik jakości życia przyjmowana jest subiektywna ocena różnych aspektów własnej sytuacji jednostki (Trzebińska, Łuszczynska, 2002), a ramy teoretyczne badań nad jakością życia wyznacza często perspektywa przyjmowana przez tzw. **psychologię pozytywną**, nastawioną

na analizę pozytywnych aspektów życia i osiągania przez człowieka komfortu psychicznego, a także traktującą wydarzenia życiowe jako wyzwania rozwojowe (Seligman, 2003). Określone w taki sposób podejście do badań pozwala na spełnienie postulatu psychologii drogi życiowej (*life-span*) w odniesieniu do holistycznego spojrzenia na zmiany rozwojowe (Schuster, 1986) oraz uwzględnienia wizji badań człowieka definiowanej jako orientacja na dobrostan, w kontraście do stosowanej przez lata orientacji na cierpienie (Cierpiałkowska, Sęk, 2002; Seligman, 2004).

Istota podejścia holistycznego tkwi w tym, że człowiek traktowany jest jako funkcjonalna całość, w obrębie której poszczególne sfery – emocjonalna, biofizyczna, poznawcza i społeczna – są ściśle z sobą związane, a rozwój przebiega nie tylko według zasady podobieństw, ale i zgodnie z zasadą różnic interindywidualnych, uwarunkowanych odmiennymi doświadczeniami życiowymi jednostek (Schuster, 1986).

Orientacja na dobrostan nie jest koncepcją nową. Dobrostan (*well-being*) stanowił przedmiot rozważań filozofów i myślicieli od czasów starożytnych, ale systematyczne badania zmierzające do jego operacjonalizacji zaczęły się dopiero w końcu lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ubiegłego wieku (Moore, Keyes, 2003). Mimo że badacze różnią się w pojmowaniu dobrostanu, zgadzają się co do konieczności szerokiego definiowania go i traktowania jako całościowego, zintegrowanego stanu jednostki, choć rozpatrywanego w kilku odrębnych dziedzinach (Lerner, Bornstein, Smith, 2003; Moore, Keyes, 2003; Zaff i in., 2003). Doceniają ponadto, odwołując się do założeń fenomenologii, egzystencjalizmu i symbolicznego interakcjonizmu, a na gruncie psychologicznym – do psychologii humanistycznej, znaczenie osobistej percepcji świata i roli poczucia sensu istnienia, czego konsekwencją jest analiza subiektywnego, a nie obiektywnego dobrostanu (Moore, Keyes, 2003). Dobrostan jest więc traktowany jako pozytywna ocena odnosząca się tak do funkcjonowania fizycznego, dającego w rezultacie dobre fizyczne samopoczucie, jak i do psychicznego – dającego poczucie zado-

wolonia z realizacji potrzeb, z poczucia tożsamości oraz z podejmowania wyzwań, a także do funkcjonowania społecznego – dostarczającego podstaw do zadowolenia z bliskich relacji z innymi, wypełniania ról i osiągania pozycji w otoczeniu (Cierpiałkowska, Sęk, 2002). Zdaniem J. Czapińskiego (1992), dobrostan psychiczny to po prostu naukowy odpowiednik potocznego terminu – szczęście.

### TRÓJWYMIAROWA KONCEPCJA DOBROSTANU

Na podstawie wnikliwego przeglądu literatury dotyczącej dobrostanu, badacze – C.L.M. Keyes, M.B. Waterman (za: Moore, Keyes, 2003) opracowali triadyczną koncepcję subiektywnego dobrostanu odnoszącego się do trzech sfer, a mianowicie: dobrostanu emocjonalnego, psychologicznego oraz społecznego. W ich przekonaniu tradycyjne podejście do dobrostanu, skoncentrowane na emocjonalnych jego miarach – czyli poczuciu szczęścia i zadowolenia z życia – jest niewystarczające, albowiem poza przejawianiem pozytywnego stosunku do swego życia, człowiek dokonuje także oceny swojej osobowości i własnego funkcjonowania w społeczeństwie (Moore, Keyes, 2003). Przeprowadzona analiza czynnikowa na wynikach pochodzących z reprezentatywnej grupy badanych potwierdziła słuszność rozumowania badaczek. Niskie korelacje pomiędzy trzema dymensjami dobrostanu wskazują na ich odrębność, natomiast komponenty wewnątrz tych dymensji wysoko korelują z sobą, co przemawia za ich spójnością (Keyes, Waterman, 2003).

Przyjrzyjmy się obecnie dymensjom i definicjom trzech rodzajów dobrostanu oraz szczegółowym miarom psychologicznego, społecznego i emocjonalnego dobrostanu (tabela 1). Kryteria osobowościowego dobrostanu opracowała C.D. Ryff (1989, za: Keyes, Waterman, 2003) przy współpracy C.L.M. Keyesa (za: Ryff, Keyes, 1995), nazywając go dobrostanem psychologicznym. W celu uniknięcia wątpliwości co do podstaw oddzielenia dobrostanu psychologicznego od emocjonalnego, w dalszych rozważaniach zamiast „psychologiczny” będzie używane po-

jęcie „dobrostan osobowościowy”. W obrębie dobrostanu osobowościowego wyodrębnia się sześć dymensji. Należą do nich: 1. Samoakceptacja; 2. Osobisty rozwój; 3. Cel w życiu; 4. Panowanie nad otoczeniem; 5. Autonomia; 6. Pozytywne relacje z innymi (Keyes, Waterman, 2003; Moore, Keyes, 2003; Ryff, Singer, 2004). Drugi rodzaj dobrostanu – społeczny – opisywany jest za pomocą pięciu następujących dymensji: 1. Akceptacja społeczeństwa; 2. Urzeczywistnianie się społeczeństwa; 3. Wkład w społeczeństwo; 4. Społeczna koherencja; 5. Społeczna integracja. Na trzeci, emocjonalny dobrostan składa się poczucie satysfakcji i szczęścia w odniesieniu do swego życia oraz równowaga w doświadczaniu uczuć pozytywnych względem negatywnych w dłuższej jednostce czasowej (Keyes, Waterman, 2003; Moore, Keyes, 2003). Zakłada się, że dobrostan emocjonalny wyraża się w pozytywnych uczuciach jednostki, natomiast osobowościowy i społeczny przejawia się w pozytywnym funkcjonowaniu (Keyes, Waterman, 2003).

W celu lepszego wglądu w treść poszczególnych rodzajów dobrostanu – osobowościowego, społecznego i emocjonalnego – prześledzimy ogólną charakterystykę odpowiadających im dymensji.

### POZYTYWNE FUNKCJONOWANIE: DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY

Jak już wspomniano, C.D. Ryff (za: Ryff, Singer, 2004) wyodrębniła sześć wymiarów pozytywnego psychologicznego funkcjonowania. Przyjmuje się, że kluczowym aspektem tego rodzaju dobrostanu jest samoakceptacja. *Samoakceptacja* to pozytywny stosunek wobec własnego Ja, pozytywne spostrzeżenie własnej osoby i akceptacja tak pozytywnych, jak i negatywnych cech własnego Ja. Wymaga podtrzymywania pozytywnej oceny własnej osoby, zwłaszcza w sytuacjach, w których ujawniają się niezadowolające cechy funkcjonowania (Keyes, Waterman, 2003). Kolejnym wymiarem w modelu C.D. Ryff jest *osobisty rozwój*, czyli zdolność oraz pragnienie doskonalenia własnych umiejętności i talentów, a także szukanie możliwości dalszego rozwoju,

otwieranie się na wyzwania płynące z różnych środowisk. Następną dymensją, określaną jako *cel życiowy*, dotyczy przekonania o istnieniu we własnym życiu kierunku, dostrzegania w sobie zdolności do stawiania i realizowania zadań życiowych, nawet wtedy, gdy okoliczności temu nie sprzyjają (Ryff, Singer, 2004). *Panowanie nad otoczeniem* to wymiar dobrostanu wyrażający aktywne radzenie sobie z otoczeniem, umiejętność organizowania otaczającego świata oraz korzystania z niego pod kątem realizacji własnych potrzeb i pragnień (Keyes, Waterman, 2003). Z kolei wymiar zwany *autonomią* odzwierciedla poziom, na którym jednostka uznaje siebie za niezależny autorytet, kierujący się zinternalizowanymi standardami i wartościami, zwłaszcza w sytuacjach, w których społeczeństwo wymaga uległości i podporządkowania się wymaganiom zewnętrznym. Ostatnią dymensją z grupy dobrostanu osobowościowego są *pozytywne relacje z innymi*. Jest to zdolność podtrzymywania pozytywnych relacji interpersonalnych i doświadczanie zadowalających kontaktów społecznych.

### **POZYTYWNE FUNKCJONOWANIE: DOBROSTAN SPOŁECZNY**

C.L.M. Keyes i M.B. Waterman (2003) podkreślają, że dobrostan osobowościowy (wraz z komponentem dotyczącym relacji z innymi) zawiera bardziej prywatne i osobiste kryteria do oszacowania własnego funkcjonowania, natomiast kryteria oceny dobrostanu społecznego odnoszą się do obszaru, który można określić jako publiczny, związany z szeroko pojętym społeczeństwem. C.L.M. Keyes (1998, za: Keyes, Waterman, 2003) zaproponował pięć dymensji tego dobrostanu, opisujących pozytywne funkcjonowanie w obliczu społecznych zadań i wyzwań.

Pierwszy z wymiarów dobrostanu społecznego to *akceptacja społeczeństwa*, wyznaczana przez ocenę ogólnych cech społeczeństwa oraz właściwości poszczególnych jego członków. Jednostki akceptujące społeczeństwo są wobec niego ufnie nastawione, przychylnie wobec właściwości ludzkiej natury, a także przekonane o przychylności innych ludzi. Kolejny wymiar

dobrostanu społecznego stanowi *urzeczywistnianie się społeczeństwa*, rozumiany jako ocena potencjału rozwojowego społeczeństwa i kierunku jego rozwoju. Społeczny dobrostan zapewnia w tym zakresie przekonanie o pozytywnej ewolucji społeczeństwa i poczucie, że potencjał w nim tkwiący jest realizowany przez obywateli i powołane do tego instytucje. Wymiar trzeci dobrostanu społecznego, określany jako *wkład w społeczeństwo*, odnosi się do oszacowania przez jednostkę swej wartości dla społeczeństwa. Pozytywna ocena swego funkcjonowania z punktu widzenia tego kryterium to przekonanie jednostki o tym, że wiele wnosi do życia społecznego. Następną dymensją to *społeczna koherencja*, która jest percepcją organizacji i działania otoczenia społecznego, a także zakłada zainteresowanie jednostki poznawaniem społeczeństwa. Jednostka społecznie koherentna spostrzega społeczny świat jako zrozumiały, sensowny i przewidywalny. Ostatnia dymensja dobrostanu społecznego – *społeczna integracja* (lub dokładniej: integracja ze społeczeństwem) – zawiera ocenę jakości stosunków jednostki z otoczeniem społecznym. Człowiek zintegrowany ze społeczeństwem potrafi określić siebie jako jego część, ma poczucie, że łączy go wiele wspólnego z ludźmi, stanowiącymi elementy społecznej rzeczywistości, jak również odczuwa, że jest przez nich wspierany (Keyes i Waterman, 2003).

### **POZYTYWNE UCZUCIA: DOBROSTAN EMOCJONALNY**

Przejawy emocjonalnego dobrostanu to, zdaniem C.L.M. Keyes i M.B. Waterman (2003), obecność lub nieobecność pozytywnych uczuć wobec życia, mierzonych poprzez ocenę szczęścia i satysfakcji życiowej oraz równowagę pomiędzy doświadczanymi w określonym czasie pozytywnymi i negatywnymi uczuciami. Najczęściej mierzy się częstość lub czas trwania pozytywnych i negatywnych uczuć. Do mierzenia zadowolenia z życia stosuje się adaptację skali Cantrila (1965, za: Argyle, 2004; Keyes, Waterman, 2003), w której dokonuje się oszacowania całego życia na skali od „0” do „10” oraz ocenia się satysfakcję z takich dziedzin życia,

jak stan zdrowia, sytuacja finansowa, praca zawodowa, pełnienie ról, relacje z najbliższym otoczeniem – rodziną, sąsiadami, grupą rówieśniczą itp. Jednostka osiągająca emocjonalny dobrostan w równym stopniu przeżywa uczucia pozytywne i negatywne oraz czuje się szczęśliwa i usatysfakcjonowana jakością swego życia.

Mimo że, historycznie biorąc, dobrostan emocjonalny badany jest najdłużej, ciągle budzi wątpliwości i refleksję, zwłaszcza w odniesieniu do statusu emocji pozytywnych i negatywnych. C.L.M. Keyes i M.B. Waterman (2003) zastanawiali się nad tym, czy uczucia pozytywne i negatywne stanowią przeciwległe krańce jednego kontinuum, czy też są one stosunkowo niezależnymi dymensjami dobrostanu. Mimo że niektóre badania, np. nad życiem małżeńskim, wskazują na istnienie częściowej niezależności uczuć pozytywnych (związanych np. ze współżyciem seksualnym) i negatywnych (np. związanych z częstotliwością konfliktów) (Argyle, Henderson, 1985, za: Argyle, 2004), autorzy prezentowanej koncepcji dobrostanu przyznają, że brak jest wystarczających dowodów przemawiających na rzecz słuszności wyłącznie jednego modelu emocji – tak jednodymensjonalnego, jak i dwudymensjonalnego.

## BADANIA NAD SUBIEKTYWNYM DOBROSTANEM W PSYCHOLOGII ROZWOJU

Cechy koncepcji subiektywnego dobrostanu sprawiły, że zainteresowali się nią liczni psychologowie specjalizujący się w psychologii osobowości, społecznej, klinicznej. Psychologowie amerykańscy zrealizowali duże projekty badawcze pozwalające określić poczucie dobrostanu w społeczeństwie, stałość bądź zmienność subiektywnego dobrostanu, poczucie dobrostanu w różnych grupach wiekowych, a także jego uwarunkowania. Bogatym źródłem informacji na ten temat są także wyniki szeroko zakrojonych, polskich badań nad dobrostanem Polaków i jego wyznaczników, które przeprowadził J. Czapiński (1992). Jak się wydaje, walory koncepcji dobrostanu stanowią również dobry punkt wyjścia do

uprawiania nowej psychologii rozwoju, którą można określić jako **pozytywną psychologię rozwoju**. Taka perspektywa teoretyczna może być przydatna w badaniu całego życia człowieka, zwłaszcza zaś przy zgłębianiu tych okresów rozwojowych, które nie mają zbyt długiej tradycji badawczej, czyli wczesnej i średniej dorosłości.

Za teoretyczne uzasadnienie badań nad subiektywnym dobrostanem w psychologii rozwoju posłużyć może nie tylko podejście do rozwoju z perspektywy psychologii biegu życia, ale także poznawcza koncepcja zmian rozwojowych H. Bee (Bee, Boyd, 2002). Zasadnicze w tej koncepcji jest założenie o istnieniu wewnętrznych modeli doświadczenia (*internal models of experience*). Przyjmuje się w niej, że rezultat doświadczeń zależy nie od obiektywnych właściwości doświadczenia, ale od jego interpretacji przez jednostkę, czyli znaczenia przypisywanego temu doświadczeniu przez jednostkę. Tak więc reakcje, uczucia, relacje z otoczeniem są wyznaczone przez percepcję i interpretację otoczenia. Ponadto istotnym elementem koncepcji wewnętrznych modeli doświadczenia jest to, że interpretacja doświadczenia nie jest przypadkowa i chwilowa, ale jest ustrukturowana w modele, rozumiane jako zorganizowane kompleksy założeń lub oczekiwań wobec siebie i innych. Zgodnie z teorią Bee (Bee, Boyd, 2002), subiektywny dobrostan, u którego podłoża leżą wewnętrzne modele doświadczenia, charakteryzować się może raczej stabilnością niż zmiennością.

Wewnętrzne modele doświadczenia kształtują się w relacjach jednostki ze środowiskiem. W nowoczesnej psychologii rozwoju zwraca się uwagę na szersze, nieograniczające się tylko do najbliższego otoczenia, rozumienie środowiska. Coraz częściej kładzie się nacisk na rolę doświadczeń kontekstowych, historycznych i kulturowych (np. Baltes, Goulet, 1970; Cohen, Siegel, 1991). Ten aspekt wydaje się również uwzględniany w zaprezentowanej przez C.L.M. Keyes i M.B. Waterman (2003) wizji subiektywnego dobrostanu, szczególnie w propozycji dotyczącej dobrostanu społecznego.

## **SUBIEKTYWNY DOBROSTAN A ZDARZENIA ŻYCIOWE W ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI: SYNDROM PUSTEGO GNIAZDA**

W średniej dorosłości można oczekiwać ugruntowanego poziomu dobrostanu. Jednak jest to czas, w którym dorosły staje w obliczu różnych zdarzeń życiowych mogących potencjalnie naruszyć strukturę i treść wewnętrznych modeli doświadczeń. Dla rodziców jest to okres, w którym ich dzieci osiągają dorosłość i odchodzą z domu rodzinnego. Powstaje pytanie, co dzieje się wówczas z dobrostanem rodziców, czy zmienia się, czy pogarsza lub ulega polepszeniu, czy jest odporny na różne, wpływające z kontekstu sytuacyjnego doświadczenia życiowe. Stosowany przez Czapińskiego (1992) sposób dokonywania pomiaru dobrostanu w programie „Cebula” wprawdzie różnił się od proponowanego przez C.L.M. Keyesa i M.B. Waterman, ale wykazał, że poczucie szczęścia matek obniża się nieco do około 18. roku życia ich dzieci, a potem osiąga stabilizację. Ojcowie z kolei ujawniają niezmienną poczucia szczęścia do czasu osiągnięcia przez dziecko dorosłości, potem zaś ich ocena szczęścia znacząco wzrasta. Przeczy to – zdaniem autora – przekonaniu o występowaniu syndromu pustego gniazda, czyli uczuciu smutku i poczuciu bezsensu życia u rodziców dorosłych dzieci po opuszczeniu przez nie domu rodzinnego. Sądzi on, że raczej jest odwrotnie, ojcowie zyskują, a matki nie tracą. Wydaje się jednak, że przytoczone wyniki nie stanowią dowodu na nieistnienie syndromu pustego gniazda, natomiast wykazują jedynie, że gdy dziecko przechodzi okres adolescencji, następuje pogorszenie się dobrostanu matki, związane zapewne z trudnościami w jej relacjach z coraz silniej walczącym o niezależność dzieckiem. Wraz z uregulowaniem się wzajemnych stosunków, co często następuje już pod koniec drugiej fazy okresu dorastania, dobrostan matki polepsza się i stabilizuje. Z kolei wzrost dobrostanu ojca dorosłego dziecka można interpretować np. jako skutek poprawy samopoczucia żony po czasie napięć i kryzysów występujących w powiązaniu z procesem dorastania dziecka.

Inny wynik uzyskany w programie „Cebula”, mówiący o znacznym pogorszeniu się dobrostanu rodziców po śmierci dziecka, również wskazuje na rolę zdarzeń życiowych w przekształcaniu się wewnętrznego modelu doświadczenia rodziców (Czapiński, 1992, 2002). Ze względu na ograniczone ramy niniejszego tekstu, jestem jednak zmuszona pominąć ustosunkowanie się do innych rozważań Czapińskiego i danych dotyczących dobrostanu Polaków (jak również do wyników wielu badań prowadzonych na ten temat przez psychologów amerykańskich). Konieczne jednak wydaje się odniesienie do metodologicznej strony badań. By móc mówić o procesie zmiany – pogarszaniu się bądź polepszaniu dobrostanu – psychologowie rozwojowi biegu życia uznają za bardziej wiarygodne od poprzecznych, badania podłużne, czyli śledzenie przebiegu zmian pod wpływem różnych zdarzeń życiowych u tych samych osób. Jednak badania tego rodzaju są bardzo kosztowne i trzeba długo czekać na ich rezultaty, dlatego też są rzadko stosowane w krajach skromnie łożących na naukę. Przyjęcie perspektywy psychologii biegu życia obliuguje do dokonania przynajmniej dwukrotnego pomiaru danej cechy w odstępie czasowym, porównania zmierzonych stanów i wnioskowania na tej podstawie o zmienności danej cechy czy stanu (Brzezińska, 2000).

Opisane powyżej założenia wykorzystałam jako teoretyczną podstawę do badań nad samopoczuciem rodziców w średnim wieku, których dorosłe dzieci odchodzą z domu. Uznałam, że poznanie subiektywnego dobrostanu rodzica w dwóch sytuacjach i w dwóch momentach życiowych, a mianowicie po odejściu dziecka, czyli w sytuacji, którą określiłam jako aktualną, oraz w sytuacji przeszłej, odwołującej się do okresu sprzed odejścia, nazwanej przeze mnie retrospekcyjną, pokaże stabilność lub zmienność w rodzicielskim samopoczuciu i funkcjonowaniu.

Biorąc pod uwagę ocenę dobrostanu rodziców jako zadowolającego lub niezadowolającego, można wyznaczyć teoretyczny model czterech układów relacji pomiędzy stanem poprzednim i aktualnym (tabela 2). Układ pierwszy [„zadowolający dobrostan przed

odejściem dziecka z domu” – „zadowolający dobrostan po odejściu dziecka z domu”) świadczy o braku zmiany w wewnętrznym modelu doświadczenia, w samopoczuciu psychicznym związanym z wypełnianiem roli rodzicielskiej. W grupie tej prawdopodobnie znajdują się rodzice pozytywnie spostrzegający siebie w roli rodzica, a także utrzymujący dobre relacje z dzieckiem i skutecznie przygotowujący się do jego odejścia, a zatem dobrze radzący sobie z osiągnięciem przez dziecko dorosłości. Rodzice tej grupy chętnie są uznawani przez badaczy za świadectwo tego, że nie istnieje syndrom pustego gniazda. Układ drugi [„niezadowolający stan poprzedni” – „niezadowolający stan aktualny”] wskazuje, tak jak pierwszy, na brak zmiany w rodzicielskim dobrostanie. Taki układ może wystąpić wówczas, gdy rodzice nie akceptują siebie w roli rodzica, mają złe relacje z dzieckiem niezależnie od tego, czy dziecko jest z nimi czy oddzielnie, lub też odejście dziecka z domu jest im obojętne. Jednocześnie z tym układem mogą współwystępować inne czynniki indywidualne i kontekstualne, odpowiedzialne za niezmienną negatywną ocenę siebie oraz otoczenia przez rodzica, np. niesatysfakcjonujące życie małżeńskie czy zawodowe. Dwa pozostałe układy dobrostanów ujawniają zmianę. Układ trzeci [„niezadowolający stan poprzedni” – „zadowolający stan aktualny”] oznacza, że dobrostan rodziców poprawił się po odejściu dziecka z domu. Niezadowolająca ocena siebie w roli rodzica oraz niekorzystna ocena relacji z dzieckiem zmieniają się na korzyść, gdy dziecko odchodzi z domu. Taki układ dobrostanów występuje u tych rodziców, którym osiągnięcie dorosłości i wyprowadzenie się dziecka przynosi ulgę, lub u tych, którzy rozstanie z dzieckiem traktują jako wyzwanie rozwojowe (np. odwołują się do swych zasobów, by realizować zadania i cele związane z własnym rozwojem, z polepszaniem relacji z małżonkiem czy innymi członkami rodziny). Tę grupę rodziców, jak wynika z niektórych badań przyjmujących za główny wskaźnik syndromu pustego gniazda poziom satysfakcji małżeńskiej (Turner, Helms, 1999), również traktuje się jako dowód zaprzeczający istnieniu syndromu. Ostatni

układ dobrostanów [„zadowolający stan poprzedni” – „niezadowolający stan aktualny”] wskazuje na pojawienie się zmiany polegającej na pogorszeniu się dobrostanu rodzica po odejściu dorosłego dziecka z domu. Ten układ świadczy o przeżywaniu przez rodzica syndromu pustego gniazda.

Z powyższych rozważań wynika, że syndrom pustego gniazda to zmiana na gorsze w aktualnym dobrostanie rodzica po odejściu dorosłego dziecka z domu, w porównaniu z dobrostanem z okresu sprzed odejścia dziecka. Należy tu jednak stwierdzić, że w analizie syndromu niezbędne jest uwzględnienie czynnika czasowego. Syndrom pustego gniazda nie jest zjawiskiem statycznym, może być krótkotrwałym naruszeniem zadowolającego dobrostanu rodzica, może też trwać długi czas. Jego dynamika może być wyznaczona przez czas i działania przystosowawcze rodziców, zmierzające do przywrócenia pomyślnego samopoczucia psychicznego. Próby usunięcia dyskomfortu i osiągnięcia względnej równowagi w subiektywnym dobrostanie, czyli przystosowanie się do nowej sytuacji w rodzinie, może odbywać się według różnych wzorów. W myśl teorii E. Eriksona (1997), w średniej dorosłości można mówić o dwóch podstawowych wzorach – dorośli podejmują realizację zadań bądź związanych ze stagnacją, bądź generatywnością. Przejawem stagnacji może być powrót lub uporczywe podtrzymywanie starych i nieaktualnych wzorów percepcji sytuacji, systemu przekonań i oczekiwań w relacjach z dorosłym dzieckiem, co z kolei prowadzi do utrzymania się lub pogłębienia syndromu pustego gniazda. Natomiast realizacją generatywności mogą być próby adaptacji uwzględniające zmiany w układzie rodzic – dziecko przez zredefiniowanie roli rodzicielskiej i innych komplementarnych ról, prowadzące w rezultacie do przywrócenia naruszonego stanu równowagi na nowym, wyższym rozwojowo poziomie.

Bazując na triadycznej koncepcji dobrostanu, podjęłam próbę opracowania narzędzia do badania dobrostanu rodzica (tak matki, jak i ojca) po odejściu dorosłego dziecka z domu oraz do mierzenia dobrostanu w okresie, gdy dziecko mieszkało wspólnie z rodzicami. Dy-







mensje i itemy w obu narzędziach są identyczne, różnica polega na zastosowaniu odmiennej instrukcji wyjaśniającej, do jakiego okresu w życiu rodziny ma się odnieść osoba badana oraz na użytym w zastosowanych stwierdzeniach czasie – teraźniejszym lub przeszłym. Dymensje oraz przykłady itemów pochodzące z wersji kwestionariusza przeznaczonego do badania dobrostanu matki po odejściu dorosłego dziecka z domu (dobrostan aktualny) zamieszczone są w tabeli 2 (rzetelność prezentowanego narzędzia mierzona alfa Cronbacha na podstawie badań 63 matek okazała się zadawalająca i wynosi dla skali dobrostanu osobowościowego  $\alpha = 0,8677$ , a dla skali dobrostanu społecznego  $\alpha = 0,9167$ ).

## ZAKOŃCZENIE

Przedstawiono próbę wykorzystania założeń psychologii pozytywnej w badaniach nad doświadczeniami dorosłych w średniej dorosłości, których rodzina wkracza w stadium pustego gniazda. Przyjęto, że odejście dorosłych dzieci z domu rodzinnego, stanowiące w życiu rodziców znaczące zdarzenie, może spowodować naruszenie dotychczasowego poziomu subiektywnego dobrostanu rodziców. Uznano więc, że zastosowanie dwukrotnego pomiaru dobrostanu u tych samych rodziców, a mianowicie w okresie poprzedzającym odejście dorosłego dziecka oraz wówczas, gdy dziecko odeszło z domu, z zachowaniem kontroli nad

odległością czasu relacjonowania przeżyć przez rodziców (czasu badania) od czasu wystąpienia zdarzenia, czyli opuszczenia przez dziecko domu, może dostarczyć informacji o poziomie subiektywnego dobrostanu w dwóch różnych rodzinnych kontekstach sytuacyjnych, może wskazywać na poziom naruszenia dobrostanu, ukazywać tempo przebiegu procesów adaptacyjnych. Takie postępowanie badawcze jest zgodne z założeniami metodologicznymi psychologii biegu życia, której twórcy za bardziej wiarygodne uważają dane o rozwojowych przemianach, uzyskane w rezultacie śledzenia funkcjonowania tej samej jednostki w różnych momentach czasowych (plan podłużny), niż wyniki zdobyte przez dokonywanie poprzecznych porównań między grupami jednostek – w tym przypadku rodzicami, których dzieci jeszcze nie odeszły z domu, a tymi, których dzieci podjęły samodzielne, niezależne, dorosłe życie poza rodziną pochodzenia.

W prezentowanym opracowaniu skoncentrowano się na wybranym okresie rozwojowym człowieka – na średniej dorosłości oraz na jednym okresie w życiu rodziny, fazie pustego gniazda. Wydaje się jednak, że koncepcja dobrostanu może znaleźć zastosowanie do badań nad różnymi okresami rozwojowymi w toku życia, a także nad funkcjonowaniem jednostek doświadczających normatywnych i pozanormatywnych zdarzeń w powiązaniu z odmiennymi kontekstami sytuacyjnymi.

## PRZYPISY

<sup>1</sup> Opracowanie przygotowane w ramach realizacji programów BST 773/40 oraz BST 843/50 finansowanych przez Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.

## LITERATURA

- Aldwin C.M., Levenson M.R. (2001), Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective [w:] M.G. Lachman (red.), *Handbook of midlife development*, 188–214. New York: John Wiley & Sons.
- Argyle M. (2004), *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Baltes P.B., Goulet L.R. (1970), Status and Issues of a Life-Span Developmental Psychology [w:] L.R. Goulet, P.B. Baltes (red.), *Life-Span Developmental Psychology: Research and Theory*, 3–21. New York – London: Academic Press.
- Bee H., Boyd D. (2002), *Lifespan development*. 3<sup>rd</sup> ed. Boston: Allyn and Bacon.

- Borland D.C. (1982), A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 1, 117–129.
- Brzezińska A. (2000), *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Brzezińska A., Stolarska M., Zielińska J. (2002), Poczucie jakości życia w okresie dorosłości [w:] K. Appelt i J. Wojciechowska (red.), *Zadania i role społeczne okresu dorosłości*, 103–126. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Cierpialkowska L., Sęk H. (2002), Orientacja na dobrostan i orientacja na cierpienie w rozwiązywaniu współczesnych problemów zdrowotnych. *Kolokwia Psychologiczne: Psychologia w obliczu zachodzących przemian społeczno-kulturowych*, 10, 179–195.
- Cohen R., Siegel A.W. (1991), A context for context: toward an analysis of context and development [w:] R. Cohen, A.W. Siegel (red.), *Context and development*, 3–23. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Czapiński J. (1992), *Psychologia szczęścia: Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Oficyna Wydawnicza Academos.
- Czapiński J. (2002), Szczęśliwy człowiek w szczęśliwym społeczeństwie? Zrównoważony rozwój, jakość życia i złudzenie postępu. *Psychologia Jakości Życia* 1, 1, 9–33.
- Erikson E. (1997),  *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Heckhausen J. (2001), Adaptation and resilience in midlife [w:] M.E. Lachman (red.), *Handbook of midlife development*, 345–394. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Keyes C.L.M., Waterman, M.B. (2003), Dimensions of well-being and mental health in adulthood [w:] M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes i K.A. Moore (red.), *Well being: Positive development across the life course*, 477–497. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lerner R.M., Bornstein M.H., Smith C.D. (2003), Child well-being: From elements to integrations [w:] M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes i K.A. Moore (red.), *Well being: Positive development across the life course*, 501–523. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Moore K.A., Keyes C.L.M. (2003), A brief history of the study of well-being in children and adults [w:] M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.), *Well being: Positive development across the life course*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995), The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff C.D., Singer B. (2004), Paradoxy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci, tłum. M. Szuster [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 147–162. Warszawa: WN PWN.
- Schuster C.S. (1986), The holistic approach [w:] C.S. Schuster, S.S. Ashburn (red.), *The process of human development: A holistic life-span approach*, 23–41. Boston: Little, Brown & Co.
- Seligman M.E.P. (2003), Foreword: The past and future of positive psychology [w:] C.L.M. Keyes, J. Haidt (red.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, xi–xx. Washington: American Psychological Association.
- Seligman M.E.P. (2004), Psychologia pozytywna, tłum. J. Radzicki [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, 18–32. Warszawa: WN PWN.
- Staudinger U.M., Bluck S. (2001), A view on midlife development from life-span theory [w:] M.E. Lachman (red.), *Handbook of midlife development*, 3–39. New York: John Wiley & Sons.
- Tatala M. (2003), Kryzysy rozwojowe w świetle problematyki jakości życia. *Psychologia Rozwojowa* 8, 4, 81–89.
- Trempała J. (2000), *Modele rozwoju psychicznego: Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej.
- Trzebińska E., Luszczynska A. (2002), Psychologia jakości życia. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 1, 5–8.
- Turner J.S., Helms D.B. (1999), *Rozwój człowieka*. Warszawa: WSiP.
- Zaff J.F., Smith D.C., Rogers M.F., Leavitt C.H., Halle T.G., Bornstein M. (2003), Holistic well-being and the developing child [w:] M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.), *Well being: Positive development across the life course*, 23–32. London: Lawrence Erlbaum Associates.



## II. RAPORTY Z BADAŃ