

DARIUSZ KROK
Opole, UO

SYSTEMOWE UJĘCIE RODZINY W BADANIACH DOBROSTANU PSYCHICZNEGO JEJ CZŁONKÓW

Związki kontaktów rodzinnych z dobrostanem psychicznym są szczególnie widoczne wtedy, gdy spojrzymy na rodzinę przez pryzmat systemowego ujęcia rodziny, oferującego dobry wgląd w specyfikę relacji rodzinnych i ich mechanizmy. Wiedza na temat rodziny i zachodzących w niej wydarzeń i relacjach — wyrażanych często w długo pamiętanych doświadczeniach i wspomnieniach — posiada dużą wagę w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka. Wynika to z proporcjonalnie długiego czasu, który osoba spędza w środowisku rodzinnym, i ilości zachodzących interakcji. Wyraźne więcej elementów składających się na dobrostan uwidacznia się w ramach relacji rodzinnych, opartych na bliskości emocjonalnej, silnych więziach osobistych i intensywnych uczuciach. Precyzyjne uchwycenie tych zależności przyczynia się zarówno do lepszego określenia specyfiki systemu rodzinnego, jak i wskazania na jego zalety w analizach dobrostanu psychicznego. Celem niniejszego artykułu jest określenie potencjalnych możliwości, które niesie ze sobą systemowe ujęcie rodziny dla realizacji prac teoretycznych i prowadzenia badań empirycznych w obrębie dobrostanu psychicznego jej członków.

1. Systemowy model rodziny

Rodzina w ujęciu systemowym jest traktowana w kategoriach złożonej struktury, która składa się ze wzajemnie zależnych od siebie grup osób charakteryzujących się posiadaniem podobnych wspomnień dotyczących przeszłości, obecnością więzi emocjonalnej oraz występowaniem interakcji w obrębie poszczególnych członków rodziny i całej grupy jako całości¹. Charakterystyczną cechą rodziny w ujęciu systemowym jest obecność wzajemnych relacji o charakterze bezpośrednim i pośrednim pomiędzy wszystkimi członkami rodziny. Oznacza to, że relacje zachodzące między dwoma osobami, np. mężem i żoną, wpływają nie tylko na nich samych, ale także na dzieci, które należą do tej rodziny. Mamy tutaj do czynienia z komplek-

¹ M. PŁOPA, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Kraków 2005, s. 15.

sowym i systemowym charakterem relacji rodzinnych². Członkowie rodziny wchodzi z sobą w interakcje w zależności od określonych układów, determinowanych przez zachodzące transakcje. Układy te, chociaż nie są jawne lub otwarcie widoczne, formują całościową strukturę rodziny. W konsekwencji rodzina jest strukturą niesprowadzalną do sumy poszczególnych części, tj. członków rodziny, lecz stanowi dynamiczny system kształtowany przez wzajemne interakcje.

Zdaniem M. Bornsteina i J. Sawyer, rodzina jako system charakteryzuje się następującymi cechami: (1) całościowość i porządek, (2) cyrkularna przyczynowość, (3) hierarchiczna struktura i (4) adaptacyjna samoorganizacja³. Pierwsza cecha oznacza, że system rodziny funkcjonuje jako zorganizowana całość, składająca się z niezależnych elementów lub subsystemów, które obejmują zarówno osoby, jak i relacje między osobami. Można powiedzieć, że system rodzinny składa się z subsystemów, które same są też systemami⁴. Celem organizowania się subsystemów jest prawidłowe funkcjonowanie całościowego systemu rodzinnego. W tym sensie system rodzinny posiada właściwości nieredukowalne do tworzących go części, tj. całość jest większa niż suma poszczególnych części.

Druga cecha, cyrkularna przyczynowość, reprezentuje przekonanie, że każdy element lub subsystem wewnątrz rodziny zarówno wpływa, jak i sam znajduje się pod wpływem innych elementów. Zmiana w jednej części systemu prowadzi do zmian w innych częściach. Relacje przyczynowości zachodzące pomiędzy elementami systemu posiadają charakter cyrkularny, co odzwierciedla wielokierunkowość związków zachodzących w obrębie systemu. Jako przykład można podać sytuację konfliktową, w której działanie męża w stosunku do żony powoduje szereg reakcji między nimi, ale i także pomiędzy nimi a dziećmi⁵.

Trzecia cecha wskazuje, że subsystemy są zorganizowane w hierarchiczną strukturę określającą zależności władzy wśród członków rodziny i granice interakcji subsystemów. W obrębie systemu rodzinnego mamy do czynienia z asymetrycznością interakcji, co widoczne jest w relacjach rodzice – dzieci. Zdaniem G. Foxa, hierarchiczna struktura systemu rodzinnego jest konieczna dla prawidłowego rozwoju dziecka i funkcjonowania całej rodziny⁶. Wynika to z ogólnych zasad rozwojowych, np. wieku rodziców, ich większej wiedzy i doświadczenia, pozycji zawodowej.

² P. MINUCHIN, *Looking toward the horizon: present and future in the study of family systems*, w: J.P. McHALE, W.S. GROLNICK (red.), *Retrospect and prospect in the psychological study of families*, Mahwah 2002, s. 259–260; R.D. PARKE, *Development in the family*, „Annual Review of Psychology” 55 (2004), s. 366.

³ M. BORNSTEIN, J. SAWYER, *Family system*, w: K. MCCARTNEY, D. PHILLIPS (red.), *Blackwell handbook of early childhood development*, Malden 2006, s. 382.

⁴ Por. S. GOLOMBOK, *Parenting and contemporary reproductive technologies*, w: M. BORNSTEIN (red.), *Handbook of parenting*, Mahwah 2002, s. 340–341.

⁵ M.J. COX, B. PALEY, K. HARTER, *Interparental conflict and parent-child relationships*, w: J.H. GRYCH, F.D. FINCHAM (red.), *Interparental conflict and child development*, Cambridge 2001, s. 251.

⁶ G. FOX, *Development in family contexts*, w: L. COMBRINCK-GRAHAM (red.), *Children in family contexts: Perspectives on treatment*, New York 2006, s. 27–28.

Czwarta cecha, odnosząca się do adaptacyjnej samoorganizacji systemu rodzinnego umożliwia rodzinie funkcjonowanie w kontekście pojawiających się nowych okoliczności. Podobnie jak i inne systemy, rodzina nieustannie dąży do utrzymania dynamicznego balansu wśród różnych doświadczeń i zdarzeń życiowych⁷. Głównym celem tego działania jest ochrona dzieci przed negatywnym wpływem nierozwiązalnych konfliktów małżeńskich. System rodzinny w naturalny sposób ukierunkowany jest na adaptacyjne rozwiązywanie trudności, dzięki czemu zapewnia prawidłowe warunki dla wychowania dzieci.

Powyższe cechy wskazują, że role i funkcje wszystkich członków rodziny, chociaż odmienne, to jednak wpływają na siebie nawzajem. Jest to szczególnie widoczne, gdy rozważamy wzorce komunikacyjne w rodzinie⁸. W systemie rodzinnym komunikacja interpersonalna jest umiejscowiona w szerszym kontekście relacji między wszystkimi członkami rodziny. Spełnia ona rolę wskaźnika tych relacji oraz wpływa na ich jakość. Wzorce komunikacji rodzinnej wpływają silnie na relacje zachodzące między wszystkimi członkami rodziny, określając słowa, gesty, przeżywane emocje i uczucia, a także konkretne zachowania. Komunikowanie w rodzinie w porównaniu z innymi systemami charakteryzuje się szczególną intensywnością interakcji osobowych, co wynika z dużej częstotliwości kontaktów związanych ze wspólnym zamieszkaniem i codziennym przebywaniem. O ważności procesów komunikacji w rodzinie świadczy fakt, iż wiele problemów i trudności znajduje pozytywne rozwiązanie w oparciu o dojrzałe i konstruktywne wzorce komunikacji między członkami rodziny.

2. Dobrostan psychiczny jako wskaźnik pozytywnego funkcjonowania jednostki

Dobrostan psychiczny można zdefiniować „jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia”⁹. Ocena ta zawiera zarówno poznawcze sądy dotyczące poczucia zadowolenia i spełnienia, jak i emocjonalne reakcje na zachodzące zdarzenia. Dobrostan psychiczny jako konstrukt psychologiczny zawiera trzy komponenty: (1) zadowolenie z życia (*life satisfaction*), (2) pozytywny afekt (*positive affect*), (3) negatywny afekt (*negative affect*)¹⁰. Zadowolenie z życia analizowane jest w kon-

⁷ M.J. COX, B. PALEY, *Understanding families as systems*, „Current Directions in Psychological Science” 12 (2003), s. 194; A. SAMEROFF, *Developmental systems: Context and evolution*, w: P.H. MUSSEN, W. KESSEN (red.), *Handbook of child psychology*, t. I: *History, theory, and methods*, New York 1983, s. 238–240.

⁸ D. KROK, *Znaczenie komunikacji interpersonalnej w funkcjonowaniu rodziny*, w: B. SOIŃSKI (red.), *Rodzina w świetle psychologii pastoralnej*, Łódź 2007, s. 43.

⁹ E. DIENER, R.E. LUCAS, S. OISHI, *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 35.

¹⁰ U. SCHIMACK, *The structure of subjective well-being*, w: M. EID, R.J. LARSEN (red.), *The science of subjective well-being*, New York – London 2008, s. 97.

kretnych wymiarach życia, np. zdrowie, rodzina, praca, i uważane jest za poznawczy komponent, który bazuje na ewaluatywnych przekonaniach (postawach) dotyczących życia jednostki. Pozytywny i negatywny afekt jest stosowany do oszacowania afektywnych komponentów dobrostanu psychicznego i reprezentuje natężenie przyjemnych oraz nieprzyjemnych uczuć doświadczanych przez ludzi w trakcie życia.

Wysoki poziom dobrostanu psychicznego charakteryzowany jest przez wysokie zadowolenie z życia, obecność pozytywnego afektu i brak afektu negatywnego. Pogląd ten jest obecnie powszechnie akceptowany i stosowany w badaniach nad dobrostanem. Wyraża on przekonanie, że o poziomie życia decyduje to, jak człowiek je ocenia i jak się ono mu podoba. Pozytywne stany poznawcze i emocjonalne doświadczane przez jednostki są kluczowym pojęciem jakości życia, gdyż nadają mu wartość i wskazują na szczęśliwe życie.

Prezentowane ujęcie dobrostanu odzwierciedla narastające w świecie (przynajmniej w kulturze Europy i Ameryki Płn.) tendencje indywidualistyczne, ukierunkowane na własne uczucia i przekonania. Centralnym punktem dobrostanu psychicznego jest określenie, na ile ludzkie życie jest szczęśliwe i satysfakcjonujące¹¹. Akcent spoczywa zatem na subiektywnym określeniu poczucia szczęścia, które niekoniecznie musi iść w parze z obiektywnymi wskaźnikami. Badania wskazują, że osoby żyjące na niskim poziomie ekonomicznym czy nawet cierpiące głód i ubóstwo są w stanie posiadać relatywnie satysfakcjonujący poziom dobrostanu¹². Oznacza to, że zadowolenie z życia i szczęście jest w dużej mierze uzależnione od osobistych poglądów i doświadczeń życiowych, a także spostrzegania własnego życia z indywidualnej perspektywy. Człowiek szczęśliwy i zadowolony z życia koncentruje się na tym, kim jest, a nie na tym, co posiada.

Istotnym aspektem badań nad dobrostanem psychicznym jest zaprezentowanie metod pomiaru, dzięki czemu możliwe jest głębsze poznanie tego zagadnienia. Jakkolwiek dobrostan psychiczny jest relatywnie prostym konstruktem — zawiera takie wymiary, jak zadowolenie z życia, pozytywny i negatywny afekt, to jednak na płaszczyźnie metodologicznej okazuje się on bardziej wymagający i skomplikowany, gdyż nie jest bezpośrednio dostępny zewnętrznym obserwacjom¹³. W celu pomiaru dobrostanu musimy uciekać się do subiektywnych ocen, które reprezentują opinie jednostek dotyczące ich wewnętrznego stanu psychicznego. Uzyskujemy wówczas szansę, że prezentowane poglądy rzeczywiście reprezentują to, co ludzie myślą o sobie samych, a nie są opiniami będącymi interpretacją osób trzecich.

¹¹ Por. E. DIENER, CH. SCOLLON, R.E. LUCAS, *The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness*, w: P.T. COSTA, I.C. SIEGLER (red.), *Recent Advances in Psychology and Aging*, Amsterdam 2004, s. 188–190; S. OISHI, E. DIENER, R.E. LUCAS, *The optimum level of well-being: Can people be too happy?*, „Perspectives on Psychological Science” 2 (2007), nr 4, s. 346–348.

¹² R. BISWAS-DIENER, E. DIENER, *Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta*, „Social Indicators Research” 55 (2001), s. 349.

¹³ R. VEENHOVEN, *Is life getting better? How long and happily do people live in modern society?*, „European Psychologist” 10 (2005b), nr 4, s. 331–332.

Pomimo tego, że wskaźniki dobrostanu wykazują pewne ograniczenia jako miary szczęścia, to jednak podkreślają, iż niemożliwą rzeczą jest zrozumienie ludzkiego szczęścia bez uwzględnienia opinii ludzi dotyczących własnego zadowolenia. Dowodami dla rzetelności subiektywnych ocen dobrostanu są uzyskiwane silne korelacje pomiędzy poziomem dobrostanu podawanym przez jednostki a oceną ich szczęścia wyrażaną przez członków ich rodzin i krewnych¹⁴. W oparciu o zaprezentowane dane można przyjąć, że koncepcja dobrostanu psychicznego jest dobrym „narzędziem” dla oceny jakości życia jednostek.

3. Zasadność systemowego modelu rodziny w badaniach nad dobrostanem psychicznym

Po omówieniu systemowego ujęcia rodziny i dobrostanu psychicznego można postawić pytanie, w jakim stopniu koncepcja rodziny jako systemu nadaje się do badania dobrostanu jej poszczególnych członków. Nie jest to pytanie łatwe, gdyż zarówno systemowy model rodziny, jak i dobrostan psychiczny są złożonymi konstrukcjami, dodatkowo powiązanymi z szeregiem innych cech psychicznych. Niemniej, ze względu na doniosłość omawianej problematyki, warto pokusić się o próbę wskazania na najważniejsze elementy.

Liczne badania prowadzone nad rodziną i dobrostanem psychicznym wykazały, że relacje rodzinne są dobrymi korelatami dobrostanu. W klasycznym studium A. Campbella, P.E. Converse’a i W.L. Rodgersa nad jakością życia społeczeństwa amerykańskiego okazało się, że najważniejszym wymiarem wpływającym na zadowolenie z życia były rodzina i małżeństwo¹⁵. Świadczy to o silnej zależności dobrostanu psychicznego od relacji rodzinnych. Podobne rezultaty uzyskano w innych krajach. Na podstawie badań życia rodzinnego prowadzonych w 31 krajach świata E. Diener i M.L. Diener zademonstrowali, że zadowolenie z rodziny było związane z zadowoleniem z życia¹⁶. Ważnym podkreśleniem jest to, że wyniki te były relatywnie stałe w wielu różnych kulturach. Można zatem stwierdzić, że relacje rodzinne w dużym stopniu określają poziom dobrostanu poszczególnych członków.

Jak wspomniano wcześniej, charakterystyczną cechą systemowego rozumienia rodziny jest cyrkularna przyczynowość, która odzwierciedla stanowisko, że każdy element lub subsystem wewnątrz rodziny zarówno wpływa, jak i sam znajduje się pod wpływem innych elementów. Oznacza to, że elementy systemu rodzinnego, np.

¹⁴ D.G. BLANCHFLOWER, A.J. OSWALD, *Well-being over time in Britain and the USA*, „Journal of Public Economics” 88 (2004), nr 7–8, s. 1382–1384.

¹⁵ A. CAMPBELL, P.E. CONVERSE, W.L. RODGERS, *The quality of American life*, New York 1976, s. 45–47.

¹⁶ E. DIENER, M.L. DIENER, *Cross-cultural correlates of life satisfaction*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 68 (1995), s. 660–661.

mąż i żona, wzajemnie oddziałują na siebie w sposób cyrkularny na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Systemy mechanizmów sprzężeń zwrotnych — które mogą być albo dodatnie, albo ujemne — tworzą pętle wzajemnie uwarunkowanych zdarzeń, będących w interakcjach¹⁷. W ramach małżeństwa również mamy do czynienia z zagadnieniem przyczynowości, które sprowadza się do pytania, czy małżeństwo sprzyja szczęściu, czy też szczęście sprzyja małżeństwu.

Można wymienić co najmniej dwa powody, dla których małżeństwo przyczynia się do podwyższenia poziomu dobrostanu psychicznego małżonków¹⁸. Pierwsze uzasadnienie opiera się na stwierdzeniu, że małżeństwo oferuje role współmałżonka i rodzica, stanowiące dodatkowe źródło poczucia własnej wartości. Podejmowane role przyczyniają się do podwyższenia obrazu Ja i własnej wartości, tzn. mąż lub żona zaczynają spostrzegać siebie samych jako osoby, od których wymaga się podejmowania ważnych życiowo decyzji, decydowania o przyszłości i losie dzieci oraz mających pewną władzę (rodzicielską). Drugie uzasadnienie zakłada, że osoby żyjące w małżeństwie posiadają większe szanse na trwałą i intymny związek, który daje silne wsparcie i obniża poczucie samotności. Prawidłowo funkcjonujące małżeństwo charakteryzuje równość i bliskość emocjonalna, co pozytywnie wpływa na wzajemną troskę, szacunek i działanie na korzyść drugiej osoby. Badania J.T. Cacioppo i współpracowników wykazały, że bliskość jest istotnym składnikiem bycia związanym z drugą osobą i ważnym predyktorem szczęścia¹⁹. Równocześnie czynniki psychospołeczne decydują o poziomie dobrostanu psychicznego w zakresie bliskich relacji z innymi²⁰. Bliskie kontakty wiążą się także z gotowością do zwierzeń, ujawnianiem sobie intymnych szczegółów życia i zaufaniem. Czynniki te są silnym źródłem wsparcia emocjonalnego i społecznego.

Jednocześnie nie można zaprzeczyć tezie, że osoby, które są szczęśliwsze, będą bardziej atrakcyjne jako partnerzy do małżeństwa. Zawarcie związku małżeńskiego poprzedza zazwyczaj okres wzajemnego „badania się” i rozpoznawania własnych, zarówno, pozytywnych, jak i negatywnych, stron osobowości. Wątpliwą rzeczą jest przypuszczenie, że osoby zrzędlive lub często przygnębione mogą być atrakcyjne dla drugiej strony. Istnieją dane wskazujące, że ludzie nieszczęśliwi są częściej odrzucani społecznie²¹. Generalnie, ludzie nie są skłonni przebywać na dłuższy czas z osobami depresyjnymi, nieszczęśliwymi i smutnymi. Z tego względu ludzie szczęśliwsi i pewni siebie łatwiej i częściej tworzą związki małżeńskie.

¹⁷ B. JÓZEFIK, *Rozwój myślenia systemowego a terapia rodzin*, w: L. GÓRNIAK, B. JÓZEFIK (red.), *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin*, Kraków 2003, s. 24.

¹⁸ D.G. MYERS, *Bliskie związki a jakość życia*, w: CZAPIŃSKI (red.), *dz. cyt.*, s. 217–218.

¹⁹ J.T. CACIOPPO, L.C. HAWKLEY, A. KALIL, M.E. HUGHES, L. WAITE, R.A. THISTED, *Happiness and the invisible threads of social connection*, w: EID, LARSEN (red.), *dz. cyt.*, s. 210.

²⁰ D. KROK, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Opole 2009, s. 257.

²¹ MYERS, *dz. cyt.*, s. 217.

Systemowy model rodziny, akcentujący przyczynowość w relacjach między małżonkami, stanowi dobry punkt wyjścia dla powyższych analiz, ukierunkowanych na stwierdzenie kierunku i siły oddziaływania poszczególnych członków związku małżeńskiego. W ramach cyrkularnej przyczynowości stwierdzenie, w jakim stopniu małżeństwo przyczynia się do zwiększenia się poziomu szczęścia partnerów, a w jakim — ich cechy osobowości, wydaje się łatwiejsze i bardziej wykonalne. Ujęcie rodziny jako systemu pozwala na uwzględnienie szeregu czynników występujących w systemie rodzinnym i określających stopień dobrostanu psychicznego poszczególnych członków. Jeśli chcemy zrozumieć źródła i przyczyny dobrostanu, musimy uwzględniać przyczynowy charakter relacji rodzinnych. Zadowolenie z życia jednego z członków rodziny będzie zależęć od stopnia zadowolenia innych członków, gdyż zgodnie z zasadą cyrkularnej przyczynowości zmiana w jednej części systemu prowadzi do zmian w innych częściach.

Kolejna przesłanka wskazująca na użyteczność systemowego modelu rodziny w badaniach nad dobrostanem związana jest z całościowym obrazem rodziny. Podejście systemowe proponuje traktowanie rodziny w kategoriach globalnych, uwzględniających wszystkie elementy obecne w interakcjach rodzinnych. Podobnie dobrostan psychiczny reprezentuje globalną ocenę własnego szczęścia, będącą wypadkową wielu czynników, w tym i tych związanych z rodziną. W przypadku osób posiadających rodziny rozumiałą rzeczą wydaje się fakt, że ich sytuacja rodzinna (relacje rodzinne, poziom zadowolenia ze związku, atmosfera w rodzinie) będzie w istotnym stopniu wpływać na ich ogólny dobrostan. Wiele koncepcji wskazuje, że zadowolenie rodzinne jest ważnym składnikiem ogólnego poczucia jakości życia²². Traktowanie wszystkich członków rodziny jako sprzężonych ze sobą elementów uświadamia nam, że ich dobrostan psychiczny będzie uzależniony zarówno od siebie nawzajem, jak i interakcji zachodzących w obrębie systemu rodzinnego.

Zdaniem M.L. Diener i M.B. Diener McGavran, porównanie wyników wielu przeprowadzonych badań pozwala na stwierdzenie, że bliskie relacje rodzinne, obejmujące wszystkich członków rodziny, wiążą się z bezpośrednimi miarami dobrostanu psychicznego²³. Rodzaj relacji rodzinnych jest centralnym czynnikiem dla dobrostanu i jednocześnie zależy od okresu rozwojowego, w którym znajdują się rodzice i dzieci, np. relacje rodzic – dziecko są najważniejsze w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa. Jednocześnie powyżsi badacze wskazują na pewne trudności w określeniu zależności przyczynowych między różnymi czynnikami występującymi w rodzinie. W wielu przypadkach ich efekty są obopólne. Ponadto

²² R.A. CUMMINS, *The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos*, „Social Indicators Research” 38 (1996), s. 304–305; TENZE, *Comprehensive Quality of Life Scale — Adult: ComQol-A5*, Melbourne 1997, s. 7; M. RAPLEY, *Quality of life. Research*, London 2003, s. 40.

²³ M.L. DIENER, M.B. DIENER MCGAVRAN, *What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being*, w: EID, LARSEN (red.), *dz. cyt.*, s. 367.

relatywnie mało dotychczas wykonanych badań analizuje mechanizm, poprzez który relacje rodzinne i dobrostan psychiczny są ze sobą powiązane. Zrozumienie natury tych procesów jest ważne dla poznania jakości i natężenia wpływu szeregu czynników występujących w rodzinie.

Systemowe ujęcie rodziny, dostarczające teoretycznej bazy dla ujmowania szeregu czynników, proponuje możliwość analizowania rodziny w różnorodnych aspektach i pod różnym kątem. Przykładem mogą być relacje między matką i ojcem, które są równocześnie uwarunkowane relacjami rodziców do dzieci. Jakikolwiek zmiany w kontaktach rodziców z dziećmi będą wpływać na wzajemne odniesienia matki do ojca i *vice versa*. Osoby żyjące w rodzinie podlegają określonym zasadom rodzinnym, wypełniają właściwe sobie role oraz komunikują się w charakterystyczny dla danej rodziny sposób²⁴. Globalne traktowanie systemu rodzinnego oznacza, że wszyscy członkowie rodziny wnoszą wkład w funkcjonowanie systemu na poszczególnych poziomach. Poznanie i zrozumienie tego wkładu pozwala na skuteczniejsze badanie dobrostanu psychicznego wszystkich członków rodziny.

Następny argument wskazujący na zasadność stosowania systemowego modelu rodziny w badaniach nad dobrostanem psychicznym pochodzi z terapii. W szerokim rozumieniu można powiedzieć, że jednym z celów terapii jest rozwiązanie psychologicznych trudności jednostki²⁵. W konsekwencji dokonuje się przywrócenie poziomu dobrostanu psychicznego, który został obniżony poprzez negatywne wydarzenia życiowe. Rodzina stanowi ważne źródło pomocy w sytuacjach kryzysowych, udzielając wsparcia społecznego i emocjonalnego. Zgodnie z zasadą samoorganizacji adaptacyjnej systemu rodzinnego, relacje rodzinne będą stanowić istotny czynnik w podtrzymywaniu dobrostanu psychicznego w okresie kryzysów i trudnych doświadczeń. Będzie to szczególnie widoczne w podwyższaniu poziomu emocji pozytywnych, a obniżaniu — negatywnych u członków rodziny.

Podstawowe założenie terapii rodzin brzmi, że problemów jednej z osób z rodziny nie da się wyjaśnić tylko w kategoriach jej procesów intrapsychicznych, lecz konieczne jest odwołanie się do całego systemu rodziny. Pojawiające się symptomy mogą pełnić funkcję utrzymania danego stanu rzeczy w rodzinie lub być sygnałem skłaniającym do zmiany. Myślenie systemowe odchodzi od rozpatrywania objawów w kontekście dysfunkcjonalności systemu rodzinnego, ale, traktując rodzinę jako kulturę, koncentruje się na sposobie, w jaki członkowie rodziny i sama konkretna osoba definiują problemy i jakie znaczenie im przypisują²⁶.

W badaniach nad dobrostanem również uwzględnia się szeroki kontekst kulturowy, co może stanowić wspólną płaszczyznę dla analizowania problemów rodzin-

²⁴ L. DROŻDZOWICZ, *Ogólna teoria systemów*, w: B. DE BARBARO (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków 1999, s. 12.

²⁵ L. GRZESIUK, *Wstęp*, w: TENŻE (red.), *Psychoterapia. Teoria*, t. I, Warszawa 2005, s. 14–15.

²⁶ JÓZEFIK, *art. cyt.*, s. 26.

nych w ramach dominującej kultury²⁷. W procesie terapii członkowie rodziny będą przeformułowywać własne założenia, plany i cele w relacji do wartości kulturowych, którymi żyją i w ramach których się obracają. Widzimy tutaj możliwość zastosowania zasad systemowego modelu rodziny dla oszacowania mediacyjnego oddziaływania czynników kulturowych na członków rodziny i ich dobrostan. Obraz życia rodzinnego, jaki wówczas uzyskujemy, jest możliwie dogłębny i uwzględniający różne wymiary kontekstu, w jakim żyje rodzina.

Innym celem terapii rodzinnej rozważanej w ramach systemowego modelu rodziny, jest zmiana wzorców komunikowania się w rodzinie. Wydaje się to o tyle zasadne, że badania psychologiczne nad zachowaniami komunikacyjnymi w rodzinie i dobrostanem psychicznym jej członków potwierdzają występowanie wzajemnych związków w tym zakresie²⁸. Procesy komunikacji w rodzinie są niezwykle istotne, gdyż wiele problemów i trudności znajduje pozytywne rozwiązanie w oparciu o dojrzały i konstruktywny dialog między członkami rodziny (mąż, żona, dzieci). Bez głębszego zastanowienia można stwierdzić, że komunikacja interpersonalna w rodzinie stanowi podstawę, na której budowane jest całe życie rodzinne, także w kategoriach szczęścia i zadowolenia, czyli składowych dobrostanu psychicznego.

W celu przekazania innym członkom rodziny własnych komunikatów, każda osoba powinna wyraźnie komunikować: (1) to, co wie; (2) czego oczekuje od innych, (3) jakie zachowania innych podobają się jej, a jakie nie; (4) jak interpretuje to, co inni robią oraz (5) jak ich spostrzega. Dotykamy tutaj zalecenia bardziej precyzyjnego przekazywania komunikatów werbalnych i niewerbalnych, przy jednoczesnym unikaniu nadmiernych uogólnień i posługiwania się wieloznacznymi określeniami. Istotne jest także nauczenie wszystkich członków rodziny wyrażania własnych intencji w konstruktywny i spójny sposób, tak aby uniknąć niewłaściwej interpretacji lub nadinterpretacji. Przetwarzanie niespójnych komunikatów wymaga od odbiorcy dokonywania złożonych interpretacji, które mogą być w konflikcie z intencjami nadawcy i kontekstem komunikatu²⁹. Podejście systemowe, ze względu na akcentowanie powyższych zasad, przyczynia się do prawidłowej komunikacji i usprawnienia procesu terapeutycznego, co pośrednio pozytywnie wpływać będzie na dobrostan psychiczny członków rodziny.

W podsumowaniu przedstawionych treści należy stwierdzić, że systemowe ujęcie rodziny stanowi właściwe i użyteczne podłoże teoretyczne dla prowadzenia badań zarówno o charakterze teoretycznym, jak i empirycznym w zakresie dobrostanu

²⁷ R. VEENHOVEN, *Sociological theories of subjective well-being*, w: EID, LARSEN (red.), dz. cyt., s. 49.

²⁸ Por. P. SCHRODT, A.M. LEDBETTER, *Communication processes that mediate family communication patterns and mental well-being: A mean and covariance structures analysis of young adults from divorced and nondivorced families*, „Human Communication Research” 33 (2007), nr 3, s. 352–354.

²⁹ B. TRYJARSKA, *Systemowa — komunikacyjna terapia rodzin*, w: L. GRZESIUK (red.), *Psychoterapia. Praktyka*, t. II, Warszawa 2006, s. 114.

psychicznego. Mówiąc o zasadach, którymi odznacza się rodzina, i procesach zachodzących w jej strukturze, dotykamy bezpośrednio lub pośrednio zagadnienia szczęścia i zadowolenia rodzinnego. Osoby tworzące rodzinę dążą do tego, aby była ona środowiskiem sprzyjającym rozwojowi osobowościowemu wszystkich członków i miejscem prawidłowego wychowania dzieci. Temat dobrostanu psychicznego członków rodziny, czyli poziom ich zadowolenia z życia oraz odczuwanych pozytywnych emocji i uczuć, nie może pozostawać poza obrębem zainteresowania, jeśli dążymy do kształtowania właściwego obrazu życia rodzinnego. Zaprezentowane argumenty zdają się przemawiać za użytecznością systemowego ujęcia rodziny w analizowaniu dobrostanu jej członków i równocześnie oferują potencjalne możliwości usprawnienia procesu funkcjonowania rodziny.

The family system approach in research on its members' subjective well-being

Summary

This article reviews theoretical and empirical advances in research on the character of family relationships and subjective well-being. First, the concept of family systems theory was introduced in order to provide a theoretical basis for analyzing the relations between family and subjective well-being. According to this theory, family systems are characterized by three factors: (1) wholeness and order – the whole is greater than the sum of its parts and has properties that cannot be understood simply from the joint characteristics of each part, (2) hierarchical structure — a family consists of subsystems that are systems in and of themselves, and (3) adaptive self-organization — a family, as an open, living system, can adapt to potential changes. Then, the concept of subjective well-being is defined in accordance with the traditional approach as a category that includes a cognitive evaluation of one's life and the balance of positive emotions relative to negative emotions. The relations between family relationships and well-being point to multiple connections between both terms. The family system approach appears to be very useful in research on subjective well-being as it provides a multifaceted background for analyzing various factors e.g.