

Charakter relacji rodzinnych a dobrostan psychiczny

Character of family relationships and subjective well-being

Abstract:

This article reviews theoretical and empirical advances in research on the character of family relationships and subjective well-being. 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. This term has received a growing interest in the psychological research on human happiness reflecting the perpetual human tendency to search for factors that contribute to our quality of life. The relations between family relationships and well-being are presented in three dimensions describing the following interactions: husband - wife, parents - children, and among siblings.

The analyses of husband - wife relationships suggest that these interactions affect their well-being at multiple levels. Although the relations between marriage and subjective well-being is well recognized, the effect sizes are rather small. It is a result of other factors moderating the relations e.g. social classes, age, culture, timing of live events, social expectations. A well-established findings regarding parents and children point out that the parents' relationships of support, warmth, and intimacy positively influence their children's well-being. Family relationships are changed from more hierarchical relationships at the beginning of adolescence to more egalitarian relationships by late adolescence. The research on siblings shows that better relationships with brothers and sisters lead to better adjustment during childhood, adolescence, and adulthood. Even after controlling for level of parental and peer support, greater support from siblings is associated longitudinally with higher levels of emotional and social support and better adjustment. The results point at positive connections between siblings' helpful and affirmative relationships and their well-being.

Key words:

family relationships, subjective well-being, happiness, marriage, parents-child relationships.

Uważna obserwacja zachowań ludzkich nieodparcie zwraca naszą uwagę na pragnienie przynależności, będące jedną z najsilniejszych potrzeb psychicznych tkwiących w człowieku. Pragnienie przynależności wyraża dążenie jednostki do posiadania bliskich, intymnych więzi z innymi osobami, które obecne są na wszystkich etapach rozwoju indywidualnego. Szczególny rodzaj poczucia przynależności obecny jest w ramach relacji rodzinnych, cechujących się dużą intensywnością, bliskością emocjonalną i długim czasem trwania. Pozytywny kontakt zapewnia dzieciom możliwości prawidłowego rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego. W okresie dorastania interakcje rodzice - dzieci są nieodzowne dla ukształtowania się właściwych wzorców zachowań i wykształcenia ról społecznych. Dla osób dorosłych atmosfera rodzinna jest także niezwykle korzystnym czynnikiem wypełniania aktualnych zadań rozwojowych (praca, wychowanie) i satysfakcji z życia. W okresie starości relacje małżeńskie i rodzinne stanowią źródło oparcia i zadowolenia z dobrze przeżytego życia.

Wymienione przykłady świadczą o silnej zależności relacji rodzinnych z dobrostanem psychicznym. Osoby cieszą się wyższym poziomem życia, gdy ich potrzeby przynależności i bliskości są prawidłowo zaspakajane w środowisku rodzinnym, zapewniając im wsparcie oraz poczucie bezpieczeństwa i miłości. Relacje rodzinne są bardzo ściśle związane z dobrostanem psychicznym czyli satysfakcją z życia i pozytywnymi uczuciami. Celem niniejszego artykułu jest prezentacja związków między relacjami małżonków, rodziców i dzieci oraz samych dzieci a ich dobrostanem psychicznym, a także wyjaśnienie mechanizmów odpowiedzialnych za powstawanie i utrzymywanie się tych związków.

1. Wpływ relacji małżeńskich na dobrostan psychiczny

Dobrostan psychiczny należy współcześnie do jednych z najczęściej używanych terminów w psychologicznych badaniach nad ludzkim szczęściem¹. Można go zdefiniować „jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia”². W kategoriach psychologii dobrostan psychiczny obejmuje trzy składniki: (1) zadowolenie z życia (*life satisfaction*), (2) pozytywny afekt (*positi-*

¹ Por. E. DIENER, *The science of well-being*, „Social Indicators Research Series” 37(2009), s. 11-13; 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.

² 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.

ve affect), (3) negatywny afekt (*negative affect*)³. Pierwszy z wymienionych składników, zadowolenie z życia, rozumiane jest jako poznawcze ustosunkowanie się wobec swojego życia jako całości oraz jego poszczególnych wymiarów np. zdrowia, pracy lub rodziny. Drugi i trzeci składnik, pozytywny oraz negatywny afekt, wyrażają emocjonalną ocenę życia poprzez określenie przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć doświadczanych przez ludzi.

Małżeństwo jako związek oparty na bliskości emocjonalnej i mocnych więziach jest jednym z najsilniejszych korelatów szczęścia i dobrostanu psychicznego. M. ARGYLE formułuje tezę, że ludzie pozostający w związku małżeńskim lub żyjący ze sobą są przeciętnie szczęśliwsi i odznaczają się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym niż osoby żyjące samotnie lub takie, które nigdy nie zawarły małżeństwa, albo są owdowiałe, rozwiedzione lub pozostające w separacji⁴. Obszerną metaanalizę 58 badań amerykańskich przeprowadzili M. HARING-HIDORE wraz ze współpracownikami, których wyniki wskazały na umiarkowany związek małżeństwa z dobrostanem (współczynnik korelacji wyniósł 0,14)⁵. Dane pochodzące z nowszego sondażu obejmującego 43 kraje świata i przeprowadzonego w 2000 roku przez zespół pod kierunkiem E. DIENERA wskazały, że osoby żyjące w małżeństwie doświadczały większej satysfakcji z życia, wyższego poziomu emocji pozytywnych i mniejszego emocji negatywnych⁶. Uzyskane rezultaty przekonująco pokazują, że relacje małżeńskie stanowią cenne źródło pozytywnych doświadczeń, które przekładają się na ogólny poziom zadowolenia z życia.

Pozytywny wpływ małżeństwa na dobrostan psychiczny stwierdza się także, gdy bierze się pod uwagę takie czynniki jak wiek, płeć, dochód. Do takich wniosków doszli N.D. GLENN i C.N. WEAVER, którzy na podstawie kilku ogólnonarodowych badań amerykańskich wykazali, że relacje małżeńskie wpływają pozytywnie na zadowolenie z życia nawet wtedy, gdy uwzględniamy czynniki socjoekonomiczne⁷. Procent wyjaśnianej wariancji dla czynnika małżeństwo wynosił 0,16 dla mężczyzn i 0,21 dla kobiet. Porównanie tych

³ U. SCHIMACK, *The structure of subjective well-being*, w: M. EID, R.J. LARSEN (red.), *The science of subjective well-being*, New York and London 2008, s. 97.

⁴ M. ARGYLE, *Przyczyny i korelaty szczęścia*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 179.

⁵ M. HARING-HIDORE, W.A. STOCK, M.A. OKUN, R.A. WITTER, *Marital status and subjective well-being: A research synthesis*, „Journal of Marriage and Family” 47(1985), s. 950-951.

⁶ E. DIENER, C.L. GOHM, E. SUH, S. OISHI, *Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures*, „Journal of Cross-Cultural Psychology” 31(2000) nr 4, s. 433-434.

⁷ N.D. GLENN, C.N. WEAVER, *A multivariate, multisurvey study of marital happiness*, „Journal of Marriage and the Family” 40(1979), s. 280.

wyników może sugerować, że małżeństwo posiada nieco większy wpływ na szczęście kobiet niż mężczyzn.

Interesujące wyniki dotyczące wpływu relacji małżeńskich na dobrostan psychiczny w kontekście międzykulturowym przeprowadzili C.M. KAMP DUSH i P.R. AMATO, którzy wzięli pod uwagę takie formy życia jak: małżeństwo, stały związek partnerski, pary na stałe „chodzące ze sobą”, osoby spotykające się rzadko oraz osoby nie utrzymujące bliskich relacji⁸. Wyniki ukazały, że bycie w związku było związane z większym stopniem dobrostanu psychicznego w porównaniu z osobami nie utrzymującymi bliskich relacji. Ponadto, im większe było zaangażowanie w relacje, tym silniejszy był związek pomiędzy relacjami a dobrostanem. Najsilniejszy związek wystąpił w przypadku osób żyjących w małżeństwie, co oznacza, że zamężne kobiety i żonaci mężczyźni charakteryzowali się najwyższym poziomem dobrostanu.

Szczęście małżeńskie nie ma charakteru niezmiennego, lecz uzależnione jest od pewnych warunków takich jak klasa społeczna, wiek czy religijność. Małżeństwa osób należących do klasy średniej są bardziej udane niż w innych grupach, co sugeruje wpływ czynnika socjoekonomicznego związanego z dochodami i poziomem życia. Małżeństwa zawierane przez osoby młode dostarczają więcej pozytywnych emocji niż osoby w wieku dojrzałym lub starszym. W przypadku młodych małżeństw następuje rozwój miłości – miłość namiętna zostaje w trakcie życia zastąpiona przez miłość przyjacielską. Religijność także wpływa na zadowolenie ze związku, gdyż osoby religijne dłużej pozostają razem. Najprawdopodobniej decydującym czynnikiem jest tutaj nauka kościołów i dostarczane przez nie wsparcie społeczne⁹. Wpływ wymienionych czynników świadczy o tym, że dobrostan psychiczny czerpany z relacji małżeńskich jest modyfikowany przez czynniki natury społecznej i demograficznej.

Interesującym zagadnieniem jest zależność zadowolenia z życia od czynnika płci małżonków. Czy małżeństwo jest silniej związane ze szczęściem u mężczyzn niż u kobiet? Uwzględniając większy wkład kobiet w prace domowe i opiekuńcze, moglibyśmy przypuszczać, że małżeństwo przynosi więcej korzyści i konsekwentnie więcej szczęścia dla mężczyzn. Jednak badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych pokazały, że pod względem poczucia szczęścia różnica między mężczyznami a kobietami żyjącymi w związku małżeńskim oraz nie będącymi w jakichkolwiek relacjach była niewielka na korzyść mężczyzn, podczas gdy w sondażach europejskich różnica ta okazała

⁸ C.M. KAMP DUSH, P.R. AMATO, *Consequences of relationship status and quality for subjective well-being*, „Journal of Social and Personal Relationships” 22(2005) nr 5, s. 624-625.

⁹ ARGYLE, dz. cyt., s. 182.

się nieistotna statystycznie¹⁰. Powyższe wyniki wskazują na podobny stopień szczęścia odczuwany przez mężczyzn i kobiety żyjące w związku małżeńskim.

O ile płeć biologiczna nie posiada większego wpływu na zadowolenie z małżeńskiego życia, to zauważalny wpływ odgrywa czynnik płci psychologicznej. Do takich wniosków doszła E. MANDAL na podstawie przeprowadzonych badań nad związkami jakości życia w małżeństwie¹¹. W ramach tożsamości płciowej wyróżniła ona cztery typy zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn: kobiecy, męski, androgyniczny i nieokreślony. Wyniki pokazały, że występują różnice w poczuciu szczęścia małżeńskiego u osób o różnej tożsamości płciowej. Kobiety o tożsamości androgynicznej charakteryzowały się najwyższym poziomem szczęścia, a kobiety o tożsamości męskiej – najniższym. Wśród mężczyzn wysokie poczucie szczęścia w małżeństwie najsilniej związane było z tożsamością kobiecą, a najslabiej – z tożsamością męską. Jednocześnie wyniki analiz pokazały, że skrzyżowana tożsamość płciowa u kobiet (męskie kobiety) i mężczyzn (kobięcy mężczyźni) odgrywa prawdopodobnie odmienną rolę i w różny sposób oddziałuje na szczęście małżeńskie. Wśród kobiet psychiczna męskość negatywnie koreluje z poczuciem szczęścia, podczas gdy u mężczyzn psychiczna kobiecość jest skorelowana pozytywnie.

Kolejnymi czynnikami moderującymi związku relacji małżeńskich z dobrostanem psychicznym są kultura i czas wydarzeń życiowych¹². Rezultaty badań przeprowadzonych w ramach Światowego Sondażu Wartości wskazują, że związek pomiędzy małżeństwem a dobrostanem jest różny w konkretnych narodach. Na przykład, w Stanach Zjednoczonych zauważa się pozytywną zależność między małżeństwem a dobrostanem, podczas gdy na Litwie – zależność negatywną¹³. Istotnym czynnikiem jest czas wydarzeń życiowych np. wdowieństwa. W przypadku, gdy wdowieństwo zachodzi w okresie starości (duże prawdopodobieństwo śmierci ze względu na wiek małżonka), wywiera ono mniejszy negatywny wpływ na psychikę współmałżonka niż wtedy, kiedy zdarza się w okresie wczesnej lub średniej dorosłości (małe prawdopodobieństwo śmierci małżonka). Istotną rolę odgrywają tutaj oczekiwania spo-

¹⁰ D.G. MYERS, *Bliskie związki a jakość życia*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 216.

¹¹ E. MANDAL, *Poczucie jakości życia w małżeństwie kobiet i mężczyzn*, w: A. BAŃKA (red.), *Psychologia jakości życia*, Poznań 2005, s. 159.

¹² M.L. DIENER, M.B. DIENER MCGAVRAN, *What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being*, w: M. EID, R.J. LARSEN (red.), *The science of subjective well-being*, New York and London 2008, s. 365-366.

¹³ Por. R.E. LUCAS, P.E. DYRENFORTH, *The myth of marital bliss*, „Psychological Inquiry” 16(2005), s. 113-114.

łeczne. Starsze kobiety mogą liczyć się z potencjalną śmiercią małżonka, podczas gdy młode osoby oczekują dłuższego, wspólnego życia. W sytuacji śmierci małżonka młodsze kobiety będą zatem bardziej negatywnie przeżywać stratę niż kobiety starsze, co wpłynie na obniżenie dobrostanu psychicznego.

Stwierdzenie pozytywnych związków zachodzących między małżeństwem i dobrostanem domaga się pójscia „krok dalej” i postawienie pytania o przyczyny takiego stanu rzeczy. Wymienić można trzy zasadnicze wyjaśnienia związków relacji małżeńskich i szczęścia¹⁴:

(1) Efekt selekcji – zakłada, że pewne osoby posiadają zespół cech psychicznych, które predysponują je do zawierania związków małżeńskich. Jedną z takich cech jest dobrostan psychiczny. Zgodnie z tym założeniem ludzie szczęśliwi byłiby bardziej atrakcyjni i cieszyliby się większym powodzeniem, które umożliwiłoby im znalezienie partnera i zawarcie związku małżeńskiego. Z kolei, osoby nieszczęśliwe byłyby spostrzegane jako mniej atrakcyjne, czego konsekwencją byłoby większe prawdopodobieństwo życia w samotności. Mamy tutaj do czynienia ze wzajemnym sprzężeniem między dobrostanem psychicznym i małżeństwem. Hipoteza ta znajduje potwierdzenie w badaniach J. CZAPIŃSKIEGO nad bliskimi relacjami społecznymi, w których okazuje się, że ludzie szczęśliwi mają większe szanse na nawiązywanie kontaktów społecznych¹⁵. Rezultaty wskazały, że większą szansę zawarcia związku małżeńskiego w okresie trzech lat między pierwszym a drugim pomiarem miały osoby z wyższym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego ($\beta = 0,130$; $p < 0,001$). Interesującym spostrzeżeniem było stwierdzenie odwrotnej zależności dla wpływu zmiany stanu cywilnego na dobrostan ($\beta = 0,134$; $p < 0,001$). Na tej podstawie można sformułować wniosek, że małżeństwo w zbliżonym stopniu sprzyja poczuciu szczęścia, jak i szczęście – znalezieniu stałego partnera.

(2) Pełnienie ról społecznych – wyraża przekonanie, że małżeństwo stanowi istotne źródło wsparcia emocjonalnego, społecznego i materialnego. Małżeństwo dostarcza sieci społecznych umożliwiających nawiązywanie satysfakcjonujących kontaktów oraz pewną stabilność materialną, która wpływa pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa. Osoby żonate lub zameżne mają większe szanse cieszyć się trwałym i intymnym związkiem, a także w mniejszym stopniu cierpią wskutek samotności. Ponadto, związek małżeński jest postrzegany w wielu kulturach jako wartościowy i pożądany, co od strony

¹⁴ DIENER, DIENER MCGAVRAN, dz. cyt., s. 363-364.

¹⁵ J. CZAPIŃSKI, *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej*, w: J. CZAPIŃSKI (red.). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, s. 237.

psychologicznej stanowi dodatkowe źródło własnej wartości¹⁶. Zawarcie małżeństwa przyczynia się do podwyższenia poczucia własnej wartości i w konsekwencji zwiększa dobrostan psychiczny małżonków.

(3) Efekt kryzysu lub wydarzenia – wskazuje, że trudne doświadczenia małżeńskie (np. kryzysy, poważne konflikty) mogą powodować krótkotrwałe zmiany w dobrostanie psychicznym, które jednak stabilizują się w miarę upływu czasu. Zgodnie z tym wyjaśnieniem, jednostki potrafią efektywnie adaptować się do zdarzeń życiowych. Małżeństwo, obok pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń, wiąże się z gotowością do rozwiązywania konfliktów, wybaczenia błędów i ponownego budowania wzajemnych relacji¹⁷. W miarę pogłębiania się związku małżonkowie są w stanie skuteczniej rozwiązywać sytuacje konfliktowe czy kryzysowe. W konsekwencji poziom dobrostanu, nawet po poważnych doświadczeniach, powraca do stanu wyjściowego.

Empirycznego potwierdzenia powyższych wyjaśnień dostarczają podłużne badania przeprowadzone przez R.E. LUCASA na dużej 30 tysięcznej reprezentatywnej grupie Niemców¹⁸. Wyniki pokazały, że niższy poziom szczęścia obecny w początkowym okresie małżeństwa był trafnym predykatorem rozwodów w późniejszym czasie. Dodatkowo, osoby, które zawarły małżeństwo i w nim pozostawały charakteryzowały się wysokim zadowoleniem z życia w okresie przedmałżeńskim, co potwierdza efekt selekcji. Lucas znalazł także dowody potwierdzające pozostałe efekty np. zjawisko adaptacji zachodzące po wydarzeniach rozwodu, które uwarunkowane było czynnikami wcześniejszymi przed rozwodem i jednocześnie determinowane zmianami zachodzącymi po rozwodzie.

Zaprezentowane trzy wyjaśnienia rzucają nowe światło na związki relacji małżeńskich z dobrostanem psychicznym. Przede wszystkim, wskazują na dwukierunkową zależność między obydwoma czynnikami tzn. małżeństwo wpływa na poziom dobrostanu i jednocześnie dobrostan determinuje nawiązywanie i podtrzymywanie bliskich więzi. Ponadto, na związki relacji małżeńskich z dobrostanem psychicznym wpływa szereg innych czynników o charakterze psychospołecznym np. osobowość, role społeczne lub środowisko. Jakkolwiek występowanie wielu czynników pośredniczących w związ-

¹⁶ MYERS, dz. cyt., s. 217.

¹⁷ Por. M. RYŚ, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie*, w: E. MILEWSKA, A. SZYMANOWSKA (red.), *Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*, Warszawa 2000, s. 29-31.

¹⁸ R.E. LUCAS, *Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce*, „Psychological Science” 16(2005), s. 948-949.

kach małżeństwa z dobrostanem świadczy o złożoności tych relacji, to jednak nie podważa ogólnej tezy o ich pozytywnym charakterze.

2. Jakość relacji rodzicielskich a dobrostan psychiczny

Ważnym zagadnieniem pojawiającym się w kontekście związków rodzinnych i dobrostanu psychicznego jest określenie, w jakim stopniu relacje rodzice – dzieci wiążą się z zadowoleniem z życia. Relacje rodziców do dzieci pojawiają się już w okresie prenatalnym, kiedy to dziecko wykazuje pierwsze reakcje na bodźce pochodzące od matki. Po urodzeniu dziecko natychmiast nawiązuje szereg relacji z osobami najbliższymi tj. matką i ojcem, które są bardzo intensywne w okresie dzieciństwa i ulegając modyfikacjom, pozostają aktywne przez cały okres życia.

Podstawową teorią, w oparciu o którą można analizować relacje rodzicielskie i dobrostan, jest teoria przywiązania opracowana przez J. BOWLBY'EGO. Teoria postuluje, że relacje przywiązania wyewoluowały, ponieważ zwiększają prawdopodobieństwo bliskości rodzic – dziecko i maksymalizują przetrwanie. Dzieci są biologicznie predysponowane do formowania przywiązania, dzięki czemu rozwijają podstawowe reakcje emocjonalne i społeczne. Prezentując zasady swej teorii, Bowlby stwierdza, że „bliskie więzi emocjonalne z innymi jednostkami stanowią centrum, wokół którego koncentruje się życie człowieka, i to nie tylko w okresie niemowlęcym lub gdy dziecko zaczyna chodzić lub uczęszczać do szkoły, ale i także w okresie dojrzewania, w wieku średnim i okresie starości”¹⁹. Bliskie więzi emocjonalne zapewniają jednostce siłę i radość życia, a także stanowią nieodłączny element ludzkiego rozwoju. Wczesne, trwałe i ciepłe relacje dziecka z rodzicem przyczyniają się do pozytywnego samopoczucia i prawidłowego rozwoju psychicznego.

Ze zrozumiałych przyczyn badania nad związkami postaw rodziców do niemowląt i małych dzieci muszą opierać się na wynikach obserwacji i badań podłużnych, na podstawie których wnioskujemy o poziomie dobrostanu psychicznego. W badaniach nad przywiązaniem okazało się, że niemowlęta mające zapewnione potrzeby bezpieczeństwa i bliskości wykazywały więcej wzorców pozytywnych interakcji z matką (uśmiech, zadowolenie na twarzy) w ciągu pierwszego roku życia w porównaniu z większością niemowląt z niezaspokojoną potrzebą bezpieczeństwa²⁰. W tej sytuacji widać wyraźny wpływ

¹⁹ J. BOWLBY, *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression*. T. 3, New York 1980, s. 442.

²⁰ Por. C.Z. MALATESTA, C. CULVER, F.R. TESMAN, B. SHEPHARD, *The development of emotion expression during the first two years of life*, „Monographs of the Society for Research in Child Development” 54(1989), s. 108-110.

realizacji instynktu macierzyńskiego, odgrywającego szczególnie istotną rolę w pierwszych miesiącach życia dziecka.

Stan emocjonalny niemowląt jest nie tylko związany z jakością relacji z matką, lecz i także z ojcem. Do takich wniosków doszli E. DIENER i współpracownicy, wykazując, że niemowlęta, u których relacje z ojcem bazowały na poczuciu bezpieczeństwa charakteryzowały się silniejszymi pozytywnymi emocjami niż niemowlęta, u których potrzeba bezpieczeństwa nie była zaspakajana. Ci ostatni odznaczali się także wyższym poziomem lęku w relacjach zarówno z matkami, jak i ojcami w porównaniu z pierwszą grupą²¹.

Powyższe spostrzeżenia są zgodne z wcześniejszymi badaniami S.D. CALKINS i N.A. FOXA wskazujących, że niemowlęta z niezaspokojonymi potrzebami bezpieczeństwa (brak relacji przywiązania) wykazują więcej lęku i niepokoju niż niemowlęta z zaspokojonymi potrzebami bezpieczeństwa²². Analizując wyniki powyższych badań, można postawić hipotezę, że relacje przywiązania dziecko – rodzice oparte na zaspokajanych potrzebach bezpieczeństwa prowadzą do silniejszych emocji pozytywnych i słabszych emocji negatywnych w porównaniu z dziećmi nie doświadczającymi takich relacji. Uwzględniając ścisłe związki pozytywnych emocji z dobrostanem, można powiedzieć, że zaspokajane potrzeby bezpieczeństwa u dzieci będą przekładać się na wyższy poziom dobrostanu psychicznego.

Pełniejsze zrozumienie zależności potrzeby bezpieczeństwa i dobrostanu u niemowląt dostarczają wyniki badań podłużnych. W serii badań prowadzonych przez Narodowy Instytut Zdrowia Dziecka i Rozwoju Ludzkiego w Stanach Zjednoczonych na dużej grupie dzieci (ponad 1000 dzieci) starano się oszacować zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa u dzieci w wieku 15 miesięcy, a następnie w wieku 4,5 roku. Rezultaty pokazały, że wczesne relacje przywiązania na pierwszym etapie badań (15 miesięcy) były dobrymi predyktorami późniejszych wskaźników kompetencji społecznych i zdolności interioryzacji zachowań na drugim etapie (4,5 roku)²³. Pozytywne relacje rodzicielskie wyjaśniały związki między jakością przywiązania rodziców i dzieci a późniejszymi wynikami dzieci w sferach życia społecznego związanych z dobrostanem.

²¹ M.L. DIENER, S.C. MANGELSDORF, J.L. MCHALE, C.A. FROSC, *Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality*, „Infancy” 5(2002), s. 168-169.

²² S.D. CALKINS, N.A. FOX, *The relations among infant temperament, security of attachment, and behavioral inhibition at 24 months*, „Child Development” 63(1992), s. 1468.

²³ NATIONAL INSTITUTE OF CHILD HEALTH AND HUMAN DEVELOPMENT, *Infant-mother attachment classification: risk and protection in relation to changing maternal caregiving quality*, „Developmental Psychology” 42(2006), s. 54-55.

Pomimo danych wskazujących z dużym prawdopodobieństwem na związki relacji rodzicielskich z dziećmi w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa mechanizmy przyczynowe nie są do końca poznane. Najprawdopodobniej mamy tutaj do czynienia z kilkoma mechanizmami mogącymi jednocześnie modyfikować powyższe związki: czynniki temperamentalne, ciągłość w jakości środowiska opiekuńczego, style reagowania emocjonalnego oraz poczucie bezpieczeństwa²⁴. Wymienione mechanizmy mogą wchodzić ze sobą w interakcje. Przykładem może być wzajemne oddziaływanie stylów reakcji emocjonalnych i poczucia bezpieczeństwa tzn. ze wzrostem doświadczania pozytywnych emocji przez dziecko będzie także wzrastało jego poczucie bezpieczeństwa. I odwrotnie, częstsza obecność negatywnych emocji prowadzić będzie do obniżenia się poczucia bezpieczeństwa u dziecka. Istotną rzeczą jest podkreślenie, że nie tylko częstotliwość relacji zaspakajających potrzeby bezpieczeństwa jest ważna, lecz także ich jakość. Sposób, w jaki rodzice będą okazywać przywiązanie swojemu dziecku decydować będzie o jego funkcjonowaniu psychicznym.

Podsumowując rezultaty dotyczące związków relacji rodzicielskich i dobrostanu psychicznego u niemowląt i małych dzieci, należy zaznaczyć, że nie wyjaśniają one całkowicie zachodzących procesów. Oferują raczej wstępne dane i sugestie, na bazie których można prowadzić dalsze badania.

Kolejnym okresem rozwojowym, w którym można analizować relacje rodzicielskie i dobrostan psychiczny jest adolescencja. W porównaniu z poprzednią grupą wiekową badania nad starszymi dziećmi koncentrują się na próbach uchwycenia związków w relacjach rodzice – dziecko i dobrostan przy wykorzystaniu narzędzi opisowych, które pozwalają na uchwyceniu poziomu zadowolenia i szczęścia. Dostępna literatura przedmiotu sugeruje, że relacje rodzice – dziecko są dobrym predyktorem dobrostanu psychicznego adolescentów²⁵. W studium empirycznym nad zadowoleniem z życia dzieci w wieku 10–13 lat okazało się, że ich poziom zadowolenia z życia rodzinnego był bardziej związany z ogólnym zadowoleniem życiowym niż z zadowoleniem z kontaktów przyjacielskich²⁶. Wskazuje to na silne oddziaływanie relacji rodzinnych na osoby wchodzące w wiek dorastania. W okresie wczesnej adolescencji kontakty z rodzicami stanowią istotne źródło wsparcia emocjonalnego i społecznego, dają możliwość wyjaśnienia i rozwiązywania osobistych dylematów oraz zapewniają poczucie bezpieczeństwa²⁷. Chociaż następuje stopniowe psychiczne oddalanie się dorastających dzieci od swoich

²⁴ DIENER, DIENER MCGAVRAN, dz. cyt., s. 353.

²⁵ Tamże, s. 355.

²⁶ E.S. HUEBNER, *Correlates of life satisfaction in children*, „School Psychology Quarterly” 6(1991), s. 109.

rodziców, to nie oznacza to utraty więzi, lecz raczej ich zmianę – następuje przejście od dziecięcej zależności do więzi bazujących na partnerstwie.

W kształtowaniu dobrostanu psychicznego adolescentów ważną rolę odgrywa nie tylko matka, co akcentowały wcześniejsze badania, ale także i ojciec. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez H. BEN-ZURA, których wyniki wykazały istotną zależność pomiędzy relacjami dziecko – ojciec mierzonymi na podstawie ocen rodziców i samego dziecka a ich dobrostanem psychicznym²⁸. W okresie dorastania dziecko potrzebuje doświadczeń pozytywnych relacji z obojgiem rodziców, którzy pomagają mu wchodzić w świat społeczny i nabywać nowe umiejętności.

Omawiając dane dotyczące związków postaw rodzicielskich w okresie adolescencji i dobrostanu dzieci, M.L. DIENER i M.B. DIENER MCGAVRAN stwierdzają wzajemne powiązania tych relacji. Generalnie, natężenie związków występuje na poziomie umiarkowanym, co sugeruje obecność innych czynników moderujących jakość relacji rodzicielskich i dobrostanu. Wśród głównych czynników odgrywających rolę w formowaniu relacji rodzicielskich i dobrostanu adolescentów wymienia się temperament oraz zmienne demograficzne²⁹. Głównym problemem badawczym jest, podobnie jak i przy poprzednim okresie rozwojowym, poleganie na pomiarach obserwacyjnych uzyskiwanych od rodziców i nauczycieli. Jednostki w okresie wczesnej adolescencji nie posiadają wystarczającego wglądu, aby ocenić swoje zadowolenie z życia i poziom doświadczanych emocji. Z tego względu pomiar dobrostanu nie dokonuje się według subiektywnego doświadczenia badanych, lecz na podstawie ocen udzielanych przez inne osoby.

Następnym okresem rozwojowym, w ramach którego bada się związki relacji rodzicielskich z dobrostanem jest okres dorosłości. W tym czasie następują liczne zmiany rozwojowe związane z uniezależnieniem się od rodziców, założeniem własnej rodziny oraz ustalaniem i realizacją nowych planów życiowych³⁰. W literaturze omawiającej związki dorosłych dzieci z rodzicami a dobrostanem psychicznym spotykamy się z dwoma głównymi zagadnieniami: (1) czy dorośli posiadający dzieci charakteryzują się wyższym poziomem

²⁷ I. OBUCHOWSKA, *Adolescencja*, w: B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, T. 2, Warszawa 2004, s. 179.

²⁸ H. BEN-ZUR, *Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors*, „Journal of Youth and Adolescence” 32(2003), s. 76-77.

²⁹ DIENER, DIENER MCGAVRAN, dz. cyt., s. 356.

³⁰ Por. K. APPELT, *Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać potencjał dojrzałych dorosłych?* w: A.I. BRZEZIŃSKA (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005, s. 516-520; J. JANISZEWSKA-RAIN, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał ludzi w podeszłym wieku?* w: A.I. BRZEZIŃSKA (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005, s. 612-618.

dobrostanu w porównaniu z osobami nie mającymi dzieci, oraz (2) jak jakość relacji dorosły – dziecko jest związana z dobrostanem³¹. Postawione pytania badawcze wyrastają z ogólnych prawidłowości rozwojowych, których doświadczają ludzie w okresie przechodzenia od wczesnej do późnej dorosłości, a także zmian w strukturze rodziny np. opuszczanie domu rodzinnego przez dorosłe dzieci czy zachodzące procesy starzenia.

W celu określenia wpływu posiadania dzieci na dobrostan psychiczny porównuje się osoby bezdzielne, u których bezdzietność jest wynikiem albo świadomego wyboru, albo niezależnych okoliczności (niepłodność). I.A. CONNIDIS i J.A. McMULLIN postanowili zbadać, czy występują różnice w dobrostanie psychicznym pomiędzy dwoma grupami osób: świadomie decydującymi się na bezdzietność i będącymi bezdzietnymi na skutek okoliczności natury medycznej³². Okazało się, że osoby świadomie bezdzietne nie różniły się istotnie statystycznie w poziomie dobrostanu od rodziców posiadających dzieci i mających pozytywne relacje z nimi. Różnice wystąpiły natomiast u osób, które są bezdzietne ze względów medycznych, którzy byli mniej szczęśliwi, słabiej zadowoleni z życia i z wyższym poziomem smutku w porównaniu z rodzicami mającymi bliskie relacje z dziećmi.

Uzyskane wyniki wskazują, że decydującym czynnikiem jest nie sam fakt posiadania dzieci, lecz osobisty stosunek do rodzicielstwa. W przypadku osób świadomie decydujących się nie posiadać dzieci, poziom dobrostanu nie jest determinowany przez fakt bezdzietności. Najprawdopodobniej wynika to ze świadomości podjętych decyzji, które pozostają w zgodzie z celami i planami życia wpływającymi na zachowanie normalnego poziomu dobrostanu³³. Inna sytuacja zachodzi u osób nie mogących mieć dzieci, dla których niespełnione pragnienia i cele są źródłem frustracji powodującym obniżenie dobrostanu.

Ten tok myślenia koresponduje z zachowaniami rodziców, którzy utracili swoje dzieci, głównie w niespodziewany sposób (nagła śmierć, wypadek). W ich przypadku obserwujemy dramatyczny spadek dobrostanu i przedłużające się okresy intensywnego żalu³⁴. Wynika to z faktu, że strata dziecka należy do jednego z najtrudniejszych i najbardziej traumatycznych doświadczeń, z jakimi może spotkać się człowiek. Jest to sprzeczne z naturalnym myśleniem dotyczącym ludzkiego życia, zgodnie z którym najpierw umierają

³¹ DIENER, DIENER MCGAVRAN, dz. cyt., s. 357.

³² I.A. CONNIDIS, J.A. McMULLIN, *To have or have not: Parent status and the subjective well-being of older men and women*, „The Gerontologist” 33(1993), s. 634-635.

³³ Por. G. FOX, *Development in family contexts*, w: L. COMBRINCK-GRAHAM (red.), *Children in family contexts: Perspectives on treatment*, New York 2006, s. 31-34.

³⁴ Por. A. DYREGROV, *Parental reactions to the loss of an infant child: a review*, „Scandinavian Journal of Psychology” 31(1990), s. 275-277.

rodzice, a potem dzieci. W przypadku śmierci dziecka prawa natury zostają odwrócone, co powoduje szok i psychiczny wstrząs dla rodziców.

O ile strata dziecka powoduje zdecydowane obniżenie dobrostanu, to prawidłowe relacje z dzieckiem są pozytywnie skorelowane z dobrostanem. Badania prowadzone w tym zakresie przynoszą prawie jednoznaczne wyniki: dobre jakościowo relacje z dzieckiem są trafnym predyktorem dobrostanu rodziców. W obszernej metaanalizie 286 badań nad związkami relacji społecznych i dobrostanu M. PINQUART i S. SORENSEN wykazali, że prawidłowe relacje rodziców z dorosłymi dziećmi były silnie powiązane z większą satysfakcją z życia. Zależności te były silniejsze dla kobiet niż mężczyzn³⁵. Może to oznaczać, że relacje rodzic – dziecko spełniają ważniejszą rolę w przypadku kobiet, co związane może być z zaspokajaniem instynktu macierzyńskiego lub silniejszym przywiązaniem matki i dziecka. Jednocześnie uzyskane rezultaty zwracają uwagę na jakość relacji rodzicielskich i sugerują, że samo posiadanie dziecka automatycznie nie gwarantuje wyższego poziomu dobrostanu. Warunkiem koniecznym jest pozytywny charakter tych relacji i ich wysoka jakość, które przykładają się na zwiększenie dobrostanu. Dopiero bliskie emocjonalnie i satysfakcjonujące relacje rodziców z dzieckiem są korzystnym czynnikiem.

3. Relacje w obrębie rodzeństwa a dobrostan psychiczny

Relacje między rodzeństwem są szczególnym rodzajem interakcji rodzinnych, głównie ze względu na najdłuższy czas trwania, który rozciąga się od urodzenia najmłodszego z rodzeństwa aż do śmierci jednego z nich. W zależności od konkretnych przypadków okres ten może trwać nawet ok. 80-90 lat. Relacje między rodzeństwem są źródłem zarówno wsparcia, ale i także konfliktów i nieporozumień³⁶. Dla wielu dzieci kontakty z rodzeństwem stwarzają szanse efektywniejszej socjalizacji, nabywania zdolności rozwiązywania konfliktów i doświadczania atmosfery współczucia i emocjonalnego wsparcia. Interesującym zagadnieniem jest zatem prześledzenie, jak dwie antagonistyczne możliwości w życiu rodzeństwa tj. uzyskania wsparcia i zaistnienia konfliktów mogą „przekładać” się na dobrostan psychiczny.

³⁵ M. PINQUART, S. SÖRENSEN, *Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis*, „Psychology and Aging” 15(2000) nr 2, s. 218-220.

³⁶ Por. G.B. DE HART, *Conflict and averted conflict in preschoolers' interactions with siblings and friends*, w: W.A. COLLINS, B. LAURSEN (red.), *Relationships as developmental contexts: The Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 30). Mahwah 1999, s. 281-285; J.G. SMETANA, N. CAMPIONE-BARR, A. METZGER, *Adolescent development in interpersonal and societal contexts*, „Annual Review of Psychology” 57(2006), s. 264-265.

Badania prowadzone nad relacjami w obrębie rodzeństwa i dobrostanem prowadzą do niejednoznacznych wyników. Z jednej strony część badań podkreśla, że relacje rodzeństwa, szczególnie w okresie dzieciństwa, charakteryzują się silniejszymi konfliktami i bardziej negatywnym nastawieniem do siebie w porównaniu z relacjami z rówieśnikami³⁷. Może to prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji dla dobrostanu. Z drugiej strony, wiele relacji rodzeństwa charakteryzuje się bliskością emocjonalną, wsparciem i pozytywnym odniesieniem³⁸. W tym przypadku można domniemywać wystąpienia pozytywnego wpływu na zadowolenie z życia i szczęście. Uwzględniając obydwie stanowiska, należy założyć, że stopień, w jakim relacje rodzeństwa będą określać dobrostan psychiczny zależy od jakości prezentowanych do siebie postaw.

Rezultaty badań w omawianym przedmiocie pokazały, że bardziej pozytywne postawy z rodzeństwem prowadzą do lepszego przystosowania psychicznego w okresie adolescencji. Nawet wtedy, gdy kontroluje się wpływ wsparcia uzyskiwanego od rodziców i rówieśników, większe wsparcie od rodzeństwa jest długotrwale związane z niższym poziomem wewnętrznych trudności i problemów oraz mniejszym natężeniem zewnętrznych zachowań antyspołecznych u dorastających dzieci i młodzieży. Zależność ta jest szczególnie wyraźna dla dziewcząt uzyskujących wsparcie od starszych braci³⁹. Wartościowe badania w tym zakresie przeprowadzili A. PIKE, J. CALDWELL i J.F. DUNN, którzy zbadali 101 rodzin posiadających dwoje lub więcej dzieci w wieku od 4 do 8 lat. Na podstawie uzyskanych danych autorzy stwierdzili, że jakość relacji między rodzeństwem była związana z lepszym przystosowaniem starszych braci i siostr, nawet po uwzględnieniu wpływu jakości relacji z rodzicami⁴⁰. Oznacza to, że pozytywne relacje między rodzeństwem prowadzą do ich udanego przystosowania psychicznego, co przekładać się będzie na wyższy poziom dobrostanu.

Można także mówić o odwrotnej zależności tzn. wrogość i konflikty zachodzące między rodzeństwem powodują negatywne reakcje emocjonalne i gorsze przystosowanie psychiczne. Taki wniosek sformułowali E.A. STORMSHAK,

³⁷ B.L. VOLLING, L.M. YOUNGBLADE, J. BELSKY, *Young children's social relationships with siblings and friends*, „American Journal of Orthopsychiatry” 67(1997), s. 108.

³⁸ A.M. SHERMAN, J.E. LANSFORD, B.L. VOLLING, *Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being*, „Personal Relationships” 13(2006) nr 2, s. 152.

³⁹ S.J.T. BRANJE, C.F.M. VAN LIESHOUT, M.A.G. VAN AKEN, G.J.T. HASELAGER, *Perceived support in sibling relationships and adolescent adjustment*, „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 45(2004), s. 1393-1394.

⁴⁰ A. PIKE, J. CALDWELL, J.F. DUNN, *Sibling relationships in early/middle childhood: links with individual adjustment*, „Journal of Family Psychology” 19(2005), s. 529-530.

C.J. BELLANTI i K.L. BERMAN demonstrując, iż dzieci będące w relacjach z rodzeństwem charakteryzujących się konfliktowością i brakiem więzi emocjonalnych wykazują gorsze przystosowanie psychiczne i społeczne w porównaniu z dziećmi, które posiadają prawidłowe kontakty z swymi braćmi i siostrami⁴¹. Z przytoczonych wyników wypływa wniosek, że czynnikiem decydującym o związkach kontaktów między rodzeństwem w okresie dzieciństwa a dobrostanem psychicznym jest jakość tych relacji, a nie wyłącznie intensywność. Prawidłowe i bliskie kontakty prowadzą do podwyższenia poziomu dobrostanu, podczas gdy negatywny charakter relacji ma odwrotny skutek.

W okresie adolescencji relacje między rodzeństwem ulegają osłabieniu: zmniejsza się ich intensywność emocjonalna i stają się bardziej oparte na racjonalnym myśleniu. Jednak ich wpływ na zadowolenie i szczęście pozostaje wciąż ważny. Analiza relacji dorastającej młodzieży z rówieśnikami, rodzicami i rodzeństwem wskazuje, że kontakty z braćmi i siostrami są związane ze wsparciem społecznym. Ponadto, młodzi ludzie, którzy doświadczyli bliskości emocjonalnej i akceptacji ze strony rodzeństwa przy jednoczesnym braku podobnych relacji ze strony rówieśników byli zadowoleni z życia w takim samym stopniu, jak osoby doświadczające akceptacji ze strony rówieśników⁴². Można stwierdzić, że relacje z rodzeństwem spełniają funkcję kompensacyjną w przypadku braku prawidłowych kontaktów z rówieśnikami.

Podobny charakter posiadają interakcje z rodzeństwem w okresie dorosłości, które pomimo znacznego osłabienia wynikającego z założenia własnych rodzin oraz mniejszej liczby kontaktów są wciąż ważnym elementem dobrostanu psychicznego. Jak wskazują badania, bliskie relacje z rodzeństwem w okresie dorosłości wiążą się z lepszym zdrowiem psychicznym, podczas gdy konflikty prowadzą do obniżenia dobrostanu⁴³. Uprawnionym stwierdzeniem wydaje się myśl o buforującym charakterze relacji między rodzeństwem, które mogą dostarczać wsparcia i pomocy w trudnych sytuacjach.

W podsumowaniu analiz teoretycznych i wyników badań empirycznych w zakresie relacji rodzinnych i dobrostanu psychicznego należy stwierdzić ich ścisłą zależność. Systemowe ujęcie rodziny określa rodzinę jako grupę osób połączonych nie tylko więzami pokrewieństwa, ale i szeregiem wspólnych wspomnień, bliskimi więzami emocjonalnymi oraz interakcjami społecznymi zacho-

⁴¹ E.A. STORMSHAK, C.J. BELLANTI, K.L. BERMAN, *The quality of sibling relationships and the development of social competence and behavioral control in aggressive children*, „Developmental Psychology” 32(1996) nr 1, s. 79-89.

⁴² R. SEGNER, *Adolescent sibling relationships in the context of other close relationships: Affective and physiological processes*, „Journal of Research on Adolescence” 8(1998), s. 304-306.

⁴³ DIENER, DIENER MCGAVRAN, dz. cyt., s. 363.

dzącymi między wszystkimi członkami. Konsekwencją występujących relacji rodzinnych w ramach systemów: mąż – żona, rodzice – dzieci i rodzeństwo jest ich oddziaływanie na składniki dobrostanu: poznawczą satysfakcję z życia oraz emocjonalne reakcje szczęścia. Należy przy tym zaakcentować istotną konkluzję wpływającą z przedstawionych treści, a mianowicie: o pozytywnym wpływie relacji rodzinnych na dobrostan decyduje nie tyle ich ilość, co jakość. Relacje mające prawidłowy i dojrzały charakter prowadzą do pozytywnych konsekwencji w zakresie dobrostanu, podczas gdy relacje, w których dominują konflikty i brak akceptacji, skutkują obniżeniem zadowolenia i szczęścia z życia. Ważna jest zatem nie ilość relacji rodzinnych, lecz ich jakość.