



***Satysfakcja z życia rodziców nastolatków w kontekście
 profilaktycznego wymiaru ich relacji z dziećmi***
***Satisfaction with Life Among Parents of Teenagers
 in the Context of Preventive Measures***

ABSTRACT:

RESEARCH OBJECTIVE: This study aims to identify and examine the dimensions of life satisfaction among parents of teenagers.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: The central research question is: What is the level of life satisfaction among parents with teenage children? To answer this question, a study was conducted involving 106 parents. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) was employed to measure life satisfaction.

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: The study is grounded in the theoretical framework of positive psychology, which defines life satisfaction and explores its various dimensions. The analysis also considers the preventive aspects of life satisfaction. The discussion includes the results of quantitative self-assessments by the participants.

RESEARCH RESULTS: The findings indicate that parents of adolescents generally declare high levels of life satisfaction, characterized by a positive assessment of their well-being, life conditions, and relationships. They tend to have strong relationships with close family people, which contributes to a relatively good attitude towards their lives.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATIONS, AND APPLICATIONS VALUE OF RESEARCH: Parents of adolescents, often in the middle of their lives, face challenges related to both their own and their children's development. This stage involves a process of individualization for the parents, while their adolescent children undergo significant developmental changes, including reorganization in brain structure, changes in appearance, lifestyle, communication, and other developmental tasks. Bridging these two developmental worlds is necessary. By understanding their own life satisfaction, parents can become more conscious and effective in their roles, which may lead to better relationships with their children. The findings are particularly relevant for developing preventive programs aimed at families with children in early adolescence.

→ **KEYWORDS:** **LIFE SATISFACTION, FAMILY SATISFACTION, PARENTS OF ADOLESCENTS, ADOLESCENT-PARENT RELATIONSHIPS, INTRA-FAMILY RELATIONSHIPS**

Sugerowane cytowanie: Kmieciak-Jusięga, K. (2024). Satysfakcja z życia rodziców nastolatków w kontekście profilaktycznego wymiaru ich relacji z dziećmi. *Horizonty Wychowania*, 23(67), 137–146. <https://doi.org/10.35765/hw.2024.2367.14>

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Zidentyfikowanie i omówienie wymiarów satysfakcji życia rodziców nastoletnich dzieci w kontekście relacji.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Problem badawczy zawiera się w pytaniu: Czy i jaka jest satysfakcja z życia w grupie rodziców mających nastoletnie dzieci? By móc odpowiedzieć na to pytanie, przeprowadzono badania w grupie 106 rodziców, korzystających z programów profilaktycznych. Wykorzystano do tego Skalę satysfakcji z życia (SWLS). Zawiera ona pięć twierdzeń, które osoba badana ocenia w siedmiostopniowej skali, odnosząc je do swojego dotychczasowego życia w rodzinie.

PROCES WYWODU: Jako tło teoretyczne przyjęto perspektywę psychologii pozytywnej. W jej kontekście definiowana jest satysfakcja z życia, jej obszary i wymiary, takie jak: zadowolenie, osiągnięcie celów oraz akceptacja rzeczywistości, w której rodzina funkcjonuje. Zwrócono też uwagę na profilaktyczny wymiar satysfakcji z życia. Następnie omówiono ilościowe badania własne.

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Wyniki badań wskazują, że rodzice nastolatków deklarują zadowolenie ze swojego życia, czyli przejawiają pozytywną ocenę swojego dobrostanu, warunków funkcjonowania oraz relacji, które podejmują. Mają dobre relacje z bliskimi osobami, co pozwala im na relatywnie dobre ustosunkowanie się do swojego życia.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPŁYWU BADAŃ: Rodzice nastolatków, będący najczęściej w połowie swojego życia, przekraczając ów „półmetek”, stają przed wyzwaniami związanymi z rozwojem swoim oraz swoich dzieci. Zachodzi proces indywidualizacji rodziców, związany z autorefleksją na temat dotychczasowego życia. Z drugiej strony zachodzi proces dojrzewania nastolatka, związany z reorganizacją w strukturze mózgu, zmianami w wyglądzie, stylu życia, sposobie porozumiewania się i wykonywania pozostałych zadań rozwojowych. Zestawienie tych dwóch rzeczywistości jest konieczne. Rodzice zderzając się ze światem nastolatka, kierują uwagę na sposoby porozumiewania się z nim oraz z drugim rodzicem. Mając wiedzę o własnej satysfakcji życiowej, stają się świadomymi rodzicami oraz lepiej funkcjonującymi dorosłymi w relacji ze swoimi dziećmi. Znaczenie wyników badań może być aplikacyjne, szczególnie dla realizowanych działań profilaktycznych, dedykowanych rodzinom z dziećmi we wczesnej adolescencji.

→ **SŁOWA KLUCZE:** **SATYSFAKCJA Z ŻYCIA, SATYSFAKCJA Z ŻYCIA W RODZINIE, RODZICE NASTOLATKÓW, RELACJE NASTOLATKÓW Z RODZICAMI, RELACJE WEWNĄTRZRODZINNE**

Satysfakcja z życia w ujęciu psychologii pozytywnej

Problematyka satysfakcji z życia, podobnie jak poczucia jakości życia, szczęścia czy dobrostanu, przeżywa w obecnych czasach swój renesans. Szczególnie w obserwowanej na wielu płaszczyznach sytuacji ogólnoswiatowego kryzysu wartości, trudności

ekonomicznych i społecznego cierpienia zainteresowanie pozytywną stroną funkcjonowania człowieka jest zrozumiałe. Wydaje się, że badacze społeczni, naukowcy i praktycy w coraz większym stopniu podejmują tę tematykę, by zrównoważyć nagromadzoną w przeszłości wiedzę z zakresu patogenezy, chorób, uzależnień, zaburzeń i innych ludzkich problemów. Przykładem takiego odrotu wektora zainteresowań jest historia Philipa Zimbardo, który po badaniach skupionych na wydobywaniu z człowieka zła (Zimbardo, 2021), skupił się na projekcie wzmacniającym w ludziach dobro. Stworzył „Projekt bohaterstwa wyobraźni”, który jest globalną inicjatywą o charakterze edukacyjno-wychowawczym, promującym pozytywne postawy w życiu codziennym, poszukiwanie satysfakcji z bycia bohaterem dla innych i siebie samego (www.hip.org.pl).

Satysfakcja z życia jest pojęciem podmiotowym i jako właściwość jest specyficzna dla każdego człowieka. Określa poczucie zadowolenia, przyjemności, radości wynikającej z zaspokojenia określonych potrzeb, spełnienia, urzeczywistnienia przyjętych przez samego siebie standardów, norm, zachowań, które mogą dotyczyć funkcjonowania wewnętrznego, moralno-duchowego, emocjonalnego lub też zewnętrznego, dotyczącego kwestii relacji czy aspektów materialnych. Samo słowo „satysfakcja” używane jest najczęściej w kategoriach sprawstwa (mam satysfakcję, bo... czegoś dokonałem, coś uczyniłem czy zadośćuczyniłem) lub stanu (mam satysfakcję, bo stało się, jest tak lub inaczej). Ma ono wymiar poznawczy oraz afektywny. Jego znaczenie zyskało wraz z popularyzacją kolejnego paradygmatu w historii psychologii, a mianowicie: psychologii pozytywnej, która stanowi teoretyczne zaplecze omawianego pojęcia (Seligman, 2005). Bliskoznaczne określenia satysfakcji z życia to poczucie szczęścia i dobrostan, który jest pojęciem szerszym, definiowany jako poznawcza i emocjonalna ocena własnego życia, obejmująca zarówno emocjonalne reakcje na zdarzenia, jak i poznawcze sądy dotyczące zadowolenia i spełnienia. Dobrostan w pozytywny sposób koreluje z czynnikami demograficznymi, a szczególnie z małżeństwem (Czapiński, 2004, s. 35).

Psychologia pozytywna wywodzi się z koncepcji hedonistycznych i eudemonistycznych oraz z badań nad dobrostanem i jakością życia (Czapiński, 2004, s. 13–17). Zwraca uwagę na mocne strony jednostki, skupia się na tym, jak kształtować zalety i cnoty człowieka, satysfakcję z życia czy też jak ulepszać działanie instytucji. Celem tego nurtu jest poznanie pozytywnej strony ludzkiej natury: opisywanie, wyjaśnianie i przewidywanie zachowania człowieka, polepszanie jakości jego życia oraz wzbogacanie obrazu i pogłębione badanie całościowo pojętej kondycji ludzkiej (Tucholska i Gulla, 2007).

Ed Diener, twórca narzędzia do pomiaru satysfakcji życiowej (skali SWLS), twierdzi, że szczęście nie jest najważniejszą wartością w życiu. Nie musi być też efektem działania, ale może stanowić uczucie pierwotne, jakie zaszczepiamy naszym dzieciom (Diener i Biswas-Diener, 2010, s. 245). Autor nawiązuje między innymi do koncepcji salutogenezy Aarona Antonowsky'ego, będącej podejściem kładącym nacisk na zachowanie i pielęgnowanie zdrowia oraz szukanie takich działań, które to zdrowie będą utrzymywały.

Warunki satysfakcji z życia

Przechodząc do kwestii warunków satysfakcji, należy podkreślić, że w literaturze informacje na ten temat są rozproszone i niespójne. Autorzy piszą o uwarunkowaniach psychospołecznych, takich jak: wiek, płeć, intymność, role społeczne, zawodowe, aspiracje, realizacja potrzeb czy relacje między małżonkami. Inni podejmują temat warunków szczęścia czy dobrostanu psychicznego. Zastanawiając się nad pytaniem, od czego zależy poczucie satysfakcji w życiu, na pewno można przyjąć tezę o relacyjności człowieka i jego odniesień do sfery norm i wartości, także duchowych, w których można szukać pozytywnych aspektów życia. Wydaje się, że ludzie mają satysfakcję wtedy, kiedy ich relacje z rodziną, znajomymi, współpracownikami są w ich mniemaniu dobre i zadowalające. Kiedy sami ze sobą czują się pogodzeni i mają świadomość wewnętrznej równowagi.

Najważniejszymi obszarami poczucia satysfakcji są: inni ludzie i relacje z nimi, praca i wykonywanie czynności zawodowych przynoszących zadowolenie oraz czas wolny, definiowany jako pozazawodowa sfera życia. Te trzy obszary, wyróżnione według kryterium czasu w codzienności, mogą być spójne, to znaczy praca zawodowa może przenikać w czas wolny i być realizowana z najbliższymi osobami, ale też mogą być oddzielone z jasno wytyczonymi granicami. W zależności od człowieka, jego sytuacji, warunków życia, preferencji i przekonań, osobistych standardów, ale też czynników takich jak: temperament, profil osobowościowy, tożsamość społeczna, poczucie zewnątrz- lub wewnątrzsterowności obszary satysfakcji będą spójne lub rozłączne.

Można też wyróżnić trzy kategorie decydujące o stanie satysfakcji ze związku między rodzicami. Pierwszym jest intymność (Plopa, 2004), wyrażana w budowaniu wzajemnych relacji, które powinny być pełne zaufania, szczerości i wzajemnej odpowiedzialności. Druga to samorealizacja w związku. Umożliwia ona zaspokajanie potrzeb własnych rodzica, wynikających z jego osobistych aspiracji i decyzji. Kiedy są one akceptowane przez drugą stronę, wspierane, pielęgnowane, to związek staje się bardziej spójny i dojrzały. Trzecią kategorią jest podobieństwo, które charakteryzuje się stopniem zgodności partnerów w procesie realizacji celów związanych z rodziną. Jeśli rodzice posiadają podobne poglądy na temat rozwoju związku, spędzania czasu wolnego, organizacji życia rodziny, wyznaczania zasad funkcjonowania w rodzinie, jej granic, preferowanych zwyczajów, tradycji czy też sposobów wychowania dzieci, wtedy można uznać związek za udany.

Wymiary satysfakcji z życia

Trzema podstawowymi wymiarami satysfakcji z życia jest zadowolenie, osiągnięcie celów oraz akceptacja rzeczywistości, w której człowiek funkcjonuje. Zadowolenie jest afektywnym wymiarem ludzkiego życia, które jest charakterystyczne dla hedonistycznych koncepcji. Osiąganie celów zaś i akceptacja, czyli pojęcia po części związane z motywacją, stanowią już konstrukty koncepcji eudajmonistycznych.

Zadowolenie można opisać jako afektywny, a więc krótkotrwały i zmienny stan człowieka, wynikający z zaspokojenia potrzeb lub realizacji celów, choć może również wynikać z poczucia ich zaspokojenia czy realizacji (Holak, 2016). Sam stan zadowolenia nie musi wiązać się z faktycznymi dokonaniem, działaniem czy zachowaniem, ale może być efektem wewnętrznego stanu ciała i / lub umysłu, bez uprzednich działań czy zachowań, lub też efektem użycia środków psychoaktywnych powodujących lub wzmacniających stan zadowolenia. Z drugiej strony zadowolenie wiąże się z subiektywną oceną własnego dobrostanu, warunków funkcjonowania oraz relacji, które są podejmowane, pielęgnowane lub zaniechane, w zależności od indywidualnych preferencji. Jest wieloaspektowe, wielopoziomowe i dotyczy wielu sfer życia, które w zróżnicowanym stopniu i nasileniu oddziałują na siebie, w zależności od osoby.

Osiąganie celów jest z kolei wielopoziomowym procesem i wiąże się z automotywacją, podejmowaniem decyzji oraz konkretnym działaniem, które ma swój odpowiedni kierunek, czas, siłę i częstotliwość. Zależy od poczucia sprawstwa, sensu i wiary we własne możliwości. Z drugiej strony może zależeć od czynników zewnętrznych, niezależnych od człowieka, czyli na przykład od zbiegu okoliczności, przypadkowo spotkanych ludzi, zdarzeń czy nadarzających się sytuacji. By osiągać cele, muszą być spełnione warunki związane z zaangażowaniem i podejmowaniem działań.

Akceptacja jako następny wymiar satysfakcji z życia jest z kolei procesem godzenia się ze stanem, w jakim znajduje się człowiek oraz sytuacjami, wydarzeniami, jakie mu się w drodze życia przytrafiły. Słownikowa definicja akceptacji określa ją jako: pogodzenie się z czymś, czego nie można zmienić, uznanie czyichś cech, czyjegoś postępowania za zgodne z oczekiwaniami, formalna zgoda na coś, aprobatą (www.sjp.pwn.pl). Akceptacja definiowana jest też jako: przychylny stosunek do idei, sytuacji, osoby lub grupy, receptywna, nieoceniająca postawa będąca wyrazem szacunku, dobrowolne uznanie ważności lub poprawności jakiegoś stanu. Wydaje się, że akceptacja jest niezbędna w poczuciu satysfakcji z życia w rodzinie. Godząc się z tym, co jest, dając przyzwolenie członkom rodziny na bycie takimi, jakimi są, otwieramy drogę do zmiany. By lepiej to rozumieć, można akceptację odnieść do jej przeciwieństwa, czyli unikania i tłumienia. Co ciekawe, w próbach unikania i tłumienia tkwi wewnętrzny paradoks: najczęściej prowadzą one do wzrostu częstotliwości i nasilenia tych doświadczeń, których unikamy i które tłumimy. Długofalowe skutki unikania i tłumienia mogą prowadzić do wielu chorób psychosomatycznych, zawężenia przestrzeni życiowej, braku zdolności do cieszenia się życiem, zaburzeniem dobrostanu oraz nagromadzeniem niszczących myśli i emocji (Hayes i in., 2013, s. 43–44).

Profilaktyczne znaczenie satysfakcji w życiu rodzinnym

Badania prowadzone w nurcie psychologii pozytywnej jasno wskazują na rodzinę jako czynnik kluczowy w poczuciu satysfakcji. Jednak jest to zależne od fazy rozwoju danej rodziny, jej specyfiki, otwartości i funkcjonalności. Inny poziom poczucia satysfakcji jest w rodzinie młodej, bez dzieci lub też z małym dzieckiem, a inny z dzieckiem

dorastającym, nastolatkiem lub też dzieckiem dorosłym, które jest na etapie opuszczania rodziny pochodzenia.

Bogdan Wojciszke, przedstawiając zmiany na poziomie satysfakcji, zauważa, że w pierwszej fazie cyklu rozwoju rodziny satysfakcja jest wysoka i ulega silnemu obniżeniu z chwilą pojawienia się pierwszego potomka. Rodzice pochłonięci opieką nad małym dzieckiem poświęcają sobie często mniej czasu i mniej uwagi skupiają na pielęgnacji związku. Spadek ten odnotowuje się do momentu, kiedy dzieci zaczynają osiągać wiek adolescencji. Kiedy rodzinie uda się poradzić sobie z trudnościami związanymi z wychowaniem dorastających dzieci, poziom poczucia satysfakcji wzrasta. Potwierdzeniem tej prawidłowości są badania Boyda Rollinsa i Harolda Feldmana (za: Malina, 2011, s. 46).

Inne badania wskazują na pozytywny związek satysfakcji z życia rodzinnego z odczuwalnym sukcesem życiowym. Inaczej mówiąc, jednym z kluczowych warunków sukcesu życiowego jest poczucie satysfakcji w życiu rodzinnym. Co więcej, odczuwalna przez rodziców satysfakcja z życia rodzinnego zapewnia lepsze osiągnięcia rozwojowe ich dzieci (za: Tatala i Mach, 2014, s. 75). Dlatego można postawić tu tezę o profilaktycznym znaczeniu satysfakcji w życiu rodzinnym. Rodzice mający świadomość swoich ról, pielęgnujący swój związek oraz relacje z pozostałymi członkami rodziny, mogą przyczynić się do dobrostanu swoich dzieci. Martin Seligman (1993, s. 224) zwrócił uwagę na odwrotną prawidłowość: często pojawiający się specyficzny łańcuch wydarzeń, zapętlaający się w błędne koło, mające następujący przebieg: nieporozumienia, kłótnie rodziców, ich separacja czy inna forma braku porozumienia powodują zaniżony nastrój u dziecka, które zaczyna mieć trudności w relacjach szkolnych, rówieśniczych, następnie trudności te przekładają się na kolejne problemy rodziców, a te znowu na problemy u dziecka. Oczywiście problemy dziecka mogą wzmocnić homeostazę rodzicielską, a zachowania związane z zaburzonymi relacjami rodziców mogą sprawić, że dziecko będzie szukało pomocy u innych dorosłych, ale schemat pokazany przez Seligmana (1993) jasno pokazuje, że sytuacja odwrotna, czyli poczucie satysfakcji w diadzie ojciec–matka ma realne oddziaływanie na poczucie dobrostanu u dziecka i w konsekwencji zachowania normatywne.

Satysfakcja w rodzinie z wyżej opisanymi wymiarami może mieć znaczenie profilaktyczne i można ją włączyć do grupy czynników chroniących przed zagrożeniami społecznymi. Osoby, które mają poczucie satysfakcji z realizowanych zadań (zarówno doraźnych, o małym znaczeniu, jak i tych bardziej strategicznych, ważnych i znaczących dla zdrowia i życia), jasne cele życiowe, a także poczucie wsparcia społecznego, wynikające z bycia w satysfakcjonujących dla nich relacjach, mają możliwości bardziej dojrzałego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Problem badawczy, narzędzie i grupa badawcza

Problem badawczy w niniejszym projekcie zawiera się w pytaniu: Czy i jaka jest satysfakcja z życia w grupie rodziców, mających nastoletnie dzieci? By móc odpowiedzieć na to pytanie, przeprowadzono badania w grupie 106 rodziców, korzystających z programów

profilaktycznych. Wykorzystano do tego Skalę satysfakcji z życia (The Satisfaction With Life Scale – SWLS). Zawiera ona pięć twierdzeń, które osoba badana ocenia w siedmiostopniowej skali (od „zupełnie się nie zgadzam” jako 1 punkt do „zgadzam się” jako 7 punktów), odnosząc je do swojego dotychczasowego życia. To krótkie narzędzie, stworzone przez Dienera i współpracowników w 1985 roku w Departament of Psychology University of Illinois, pierwotnie zawierało 48 twierdzeń dotyczących różnych aspektów samopoczucia człowieka. Wstępna analiza czynników pozwoliła na wyłonienie trzech czynników, czyli pozytywnego afektu, negatywnego afektu oraz satysfakcji. Po wyeliminowaniu jednak twierdzeń dotyczących afektów zostało dziesięć twierdzeń, których liczbę ostatecznie ograniczono do pięciu ze względu na podobieństwo semantyczne z pozostałymi (Juczyński, 2001).

Właściwości psychometryczne SWLS sprowadzają się przede wszystkim do:

- rzetelności, czyli jednego z podstawowych kryteriów jakości badania naukowego, które oznacza powtarzalność pomiaru;
- trafności, oznaczającej, że skala mierzy to, do czego została skonstruowana;
- normalizacji, czyli zabiegu statystycznego polegającego na ustaleniu zależności między wynikami skali a średnimi populacji.

Badani byli w przedziale wiekowym od 30. do 60. roku życia, z czego grupa kobiet liczyła 93 osoby (87,7%), a grupa mężczyzn 13 osób (12,3%). W grupie badanych najwięcej (71) osób było w przedziale wiekowym między 40. a 50. rokiem życia, następnie w wieku od 30 do 40 lat (20 osób) oraz w wieku od 50. do 60. roku życia (14 osób). Jedna osoba miała ponad 60 lat. Jeśli chodzi o stan cywilny badanych, to: 90,6% jest w związku małżeńskim, natomiast 6,6% to osoby rozwiedzione, jedna osoba zadeklarowała pozostanie w stanie wolnym (0,9%), jedna osoba to wdowiec (0,9%), jedna wdowa (0,9%).

Kolejną zmienną jest wykształcenie badanych: wyższe magisterskie zadeklarowało 71 osób (67%). Wykształcenie średnie zadeklarowało 13 osób badanych (12,3%), zaś posiadanie doktoratu 12 osób (po 11,3%). Pozostali badani ukończyli studia licencjackie (8 osób) i 1 osoba szkołę policealną. Miejsce stałego zamieszkania to kolejna zmienna. Mieszkańcy dużych miast i wsi liczyli po 33 osoby (31,1%), w średnich miastach mieszkało 27 osób (25,5%), a w małych 13 osób (12,3%). Najwięcej badanych ma dzieci w wieku do 11. do 13. roku życia, to jest na etapie wczesnej adolescencji. Następnie rodzice wskazują na wiek w przedziale 17–19 lat. Najmniej liczna grupa to rodzice nastolatków w wieku od 14. do 16. roku życia. Wszystkie dzieci badanych osób realizują obowiązek edukacyjny, z tym że w zróżnicowany sposób. Do szkół publicznych uczęszcza 82 nastolatków, 16 dzieci do szkół prywatnych. Badani zadeklarowali również, że troje ich dzieci realizuje obowiązek edukacyjny w systemie edukacji domowej. Poza tym jedno dziecko uczęszcza do szkoły społecznej, a jedno studiuje.

Kolejne dane dotyczą opinii osób badanych o stanie zdrowia swoich dzieci i relacji z nimi. Na podstawie uzyskanych opinii rodziców stwierdzono, że zdrowie fizyczne ich nastoletnich dzieci jest w większości bardzo dobre (47,2%) i dobre (37,7%). Średnia ocena stanu zdrowia fizycznego została wystawiona przez 5,7% rodziców, zła przez

3,8%, a bardzo zła przez 5,7% badanych. Należy zaznaczyć, że rodzice zostali poproszeni o wybór optymalnej odpowiedzi. Poproszono też rodziców, by ocenili zdrowie psychiczne swoich dzieci. Większość, 51% rodziców określiło zdrowie psychiczne swoich nastoletnich dzieci jako dobre, a 26% jako bardzo dobre. W dalszej kolejności 15% badanych oceniało średnio zdrowie psychiczne swoich dzieci, 10% jak złe i 4% jako bardzo złe.

W dalszej kolejności rodzice oceniali zachowanie swoich dzieci, również w skali od 1 (bardzo dobre) do 5 (bardzo złe). Największą grupę stanowili rodzice oceniający dobrze swoje pociechy: 46,2%, czyli 51 osób. Kolejna, 28 rodziców (24,8%), oceniła zachowanie dzieci bardzo dobrze, 22 osoby (19,5%) jako przeciętne. Tylko 8,8%, czyli 10 osób określiło zachowanie dzieci jako złe, a dwie osoby jako bardzo złe (1,8%).

Wyniki badania

Ogólne wyniki Skali satysfakcji z życia (SWLS) po standaryzacji na grupie 106 badanych wskazują, że średnia poczucia satysfakcji z życia rodziców wynosi 25 (po standaryzacji 49,971), przy czym minimum to 6 (po standaryzacji 15), a maksimum to 33 (po standaryzacji 65), przy odchyleniu standardowym 5,393 (po standaryzacji 9,976).

Przy zastosowaniu norm polskich (N = 555, 1998–1999), średni wynik SWLS to 25, co odpowiada 7 stenowi w skali od 1 do 10. Świadczy to o tym, że ogólne poczucie satysfakcji z życia w grupie rodziców nastolatków jest wysokie. Warto też dodać, że najczęściej odpowiedzi na pięć stwierdzeń w skali od 1 (zdecydowanie nie zgadzam się) do 7 (zdecydowanie się zgadzam), bo aż 180 było dla 5, czyli raczej się zgadzam, następnie 177 dla zgadzam się.

Zważywszy na trudności związane z okresem dojrzewania oraz specyfikę komunikacji z nastoletnimi dziećmi, można przypuszczać, że na wysoki wynik wpływa swoista stabilizacja badanych oraz ich poczucie zrozumienia siebie. Są to w większości osoby w wieku od 40. do 50. roku życia, kiedy to dojrzałość osobowa wydaje się osiągalna w stopniu pozwalającym na wystarczające samopoznanie oraz pogodzenie się z rzeczywistymi warunkami życia, w tym relacji z najbliższymi osobami.

Wyniki badań wskazują, że rodzice nastolatków odczuwają zadowolenie ze swojego życia, czyli przejawiają oni pozytywną ocenę swojego dobrostanu, warunków funkcjonowania oraz relacji, które podejmują. Prawdopodobnie też mają dobre relacje z bliskimi osobami, co pozwala im na relatywnie dobre ustosunkowanie się do swojego życia.

Rodzice najczęściej mają poczucie osiągnięcia adekwatnych celów oraz akceptują rzeczywistość wokół siebie taką, jaka jest. Akceptacja jest jedną z najważniejszych umiejętności czy właściwości dojrzałego człowieka, który jest otwarty na doświadczenia. Wydaje się, że badani rodzice właśnie takie cechy przejawiają. Warto podkreślić, że nie można mówić o pełnej satysfakcji z życia w rodzinie bez uświadamiania sobie własnej akceptacji wobec samego siebie oraz pozostałych członków rodziny. Przyjmowanie rzeczywistości rodzinnej taką, jaka jest, bez przymusu poprawiania jej, naprawiania,

paradoksalnie wspomaga pozytywne zmiany. W wielu sytuacjach w praktyce możemy obserwować tę uniwersalną prawidłowość polegającą na tym, że kiedy akceptujemy dany fakt, cechę, sytuację, zachowanie, automatycznie stajemy się otwarci na modyfikacje czy reorganizacje. W rodzinie często obserwujemy zwrot w relacjach między rodzicami a dorastającymi dziećmi, kiedy matka czy ojciec świadomie zaczynają akceptować własne dziecko takim, jakie jest. Wtedy nie tylko poprawiają się relacje, ale też rozpoczyna się realny proces dojrzewania młodego człowieka, który czując bezwarunkową akceptację ze strony rodziców, wchodzi w etap samodzielnej pozytywnej zmiany.

Wnioski i rekomendacje

Badanie satysfakcji życiowej u rodziców adolescentów polegało na ustosunkowaniu się w siedmiostopniowej skali odpowiedzi do pięciu tez związanych z dobrostanem człowieka. Badani mieli ocenić, czy w większości aspektów ich życie jest bliskie ich ideałowi, czy warunki ich życia są doskonałe w ich ocenie, czy są zadowoleni z dotychczasowego życia, czy jak dotąd osiągają założone przez siebie cele oraz czy gdyby mogli zmienić swoje życie, zrobiliby to. Tych pięć stwierdzeń, z którymi można się zgodzić albo nie, porusza w dorosłym człowieku nie tylko refleksyjność, ale również zmusza do retrospektywnych wysiłków.

Rodzice nastolatków, będący często w połowie swojego życia, stają przed wyzwaniami związanymi z rozwojem swoich dzieci, ale też dokonują rekonesansu własnego życia. Może zachodzić więc z jednej strony proces uspoźnienia osobowości rodzica, związany z autorefleksją na temat jego dotychczasowego życia, przewartościowaniem poglądów i idei, samorozwojem w różnych obszarach, odejściem od ekspansji ku refleksyjności na temat wartości duchowo-moralnych czy kulturowych (Oleś, 2003, s. 56). Równoległe zachodzi proces dojrzewania dziecka, który polega na reorganizacji w strukturze mózgu, radykalnych zmianach w wyglądzie, stylu życia, sposobie porozumiewania się, rozwiązywania problemów czy wykonywania zadań rozwojowych, szczególnie dotyczących rodziny. Zestawienie tych dwóch światów wydaje się trudne, ale jest konieczne, ponieważ prowadzi do usamodzielnienia nastolatka, które stanowi cel wychowania. Rodzice, kierując uwagę na porozumiewanie się z nim, potrzebują poczucia akceptacji samych siebie i sprawstwa, o którym pisał Antonowski.

Nawiązując do początkowej myśli o zwrocie ku pozytywnej stronie życia w rodzinnych relacjach oraz potrzebie wspierania profilaktycznego rodziców adolescentów, można podjąć próby tworzenia działań, które diagnozują oraz wzmacniają opisane wyżej wymiary satysfakcji. Wydaje się, że kategorie zadowolenia, osiągania celów życiowych oraz akceptacji rzeczywistości mogą stanowić komponenty programu profilaktycznego, w którym rodzic, uświadamiając sobie wagę tych wymiarów, rozpoznaje je w swoim życiu, polepsza swój dobrostan i jednocześnie staje się bardziej wytrwałym sparingpartnerem dla swojego dorastającego i usamodzielniającego się dziecka.

BIBLIOGRAFIA

- Czapiński, J. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E. i Biswas-Diener, R. (2010). *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego* (A. Nowak, tłum.). Wydawnictwo Smak Słowa.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. i Wilson, K.G. (2013). *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany* (M. Kapera, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Holak, I. (2016). Zadowolenie z życia rodzinnego. Uwagi i komentarze. *Acta Universitas Lodzensis*, 57, 39–50.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Malina, A. (2011). Styl przywiązania młodych kobiet w ich satysfakcja z życia w różnych fazach rozwoju rodziny. *Psychologia Rozwojowa*, 16(1), 41–55.
- Oleś, P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Plopa, M. (2004). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Seligman, M. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie* (A. Jankowski, tłum.). Media Rodzina.
- Seligman, M. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia* (A. Jankowski, tłum.). Media Rodzina.
- Tatała, M. i Mach, M. (2014). Satysfakcja z życia rodzinnego polem kształtowania tendencji do transcendowania u dziecka w wieku przedszkolnym. *Horyzonty Psychologii*, 4, 67–80.
- Tucholska, K. i Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z Psychologii w KUL*, 14, 107–131.
- Zimbardo, Ph. (2021). *Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło* (A. Cybulko, J. Kowalczevska, J. Radzicki i M. Zieliński, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding

Lack of funding sources.

Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the author(s).