

TERESA RZEPA

CO WNOSZĄ BADANIA BIOGRAFICZNE DO REFLEKSJI NAD PSYCHOLOGICZNYMI WYMIARAMI JAKOŚCI ŻYCIA?

Zacznijmy od podstawowego rozróżnienia. To oczywiste, że ocena jakości życia zależy nie tylko od wymiarów, na których jest ona dokonywana, lecz również od perspektywy oceniania (życie jednostkowe *versus* zbiór biografii) oraz od osoby oceniającej (podmiot biografii *versus* psychobiograf). Jeżeli jesteśmy zainteresowani oceną jakości życia przez pojedynczego człowieka, zapytamy go o sens istnienia, motywy działania, najistotniejsze potrzeby realizowane w życiu; poprosimy o ocenę poziomu zadowolenia z przebytej drogi życiowej, o sporządzenie listy najwyżej ocenionych wartości. Nawet jeżeli tenże człowiek znajduje się u kresu swej drogi życiowej, może oceniać to, co już przeżył, w "języku" podobnych kategorii i na podobnych wymiarach. Takie badania nie są, niestety, częste. Stąd też dane, na które można byłoby się powołać, są skąpe i fragmentaryczne.

Badania nad jakością życia, ocenianą z indywidualnej perspektywy kresu życiowej drogi, przeprowadziła Maria Susułowska¹. Zbadała grupę 30 osób ze średnią wieku równą 72 lata. Okazało się, że tylko nieliczne osoby uznały, iż przeżyłyby swoje życie tak samo. Jedynie 11 osób oceniło swe życie jako udane, przy 13 osobach uznających je za nieudane. Ocenę ambiwalentną sformułowało 6 osób. Interesujące jest to, że spośród wchodzących w skład tej grupy 22 osób zamężnych i żonatych, 12 oceniło swe małżeństwo jako nieudane. Kobiety podkreślały — jako podstawę oceny negatywnej — brak swobody. Tak można badać jednostkowo ocenianą wartość przebytej drogi życiowej.

Kategorią najczęściej używaną w odpowiedziach na pytanie o jakość życia, jest szczęście². Kategoria ta zajmuje centralną pozycję zarówno w filozofii, etyce, jak i w psychologii. Psychologiczne badania nad szczęściem są nieliczne, a ich wynikiem są głównie charakterystyki tzw. szczęśliwej osoby³. Opisuje się ją jako osobę młodą, zdrową, dobrze wychowaną, dobrze wynagradzaną, ekstrawertywną, optymistyczną, wolną od zmartwień, religijną, pozostającą w związku małżeńskim, legitymującą się wysoką samooceną i wysokim morale zawodowym.

¹ M. Susułowska, *Bilans życiowy ludzi starych*, Psychiatria Polska 1974, R. VIII, nr 5, s. 469 - 475.

² M. Mikulincer, I. Peer-Goldwin, *Self-congruence and the Experience of Happiness*, British Journal of Social Psychology 1991, nr 1, s. 21 - 35.

³ Por. np. A. Furnham, Ch. R. Brewin, *Personality and Happiness*, Personality and Individual Differences 1990, nr 10, s. 1093 - 1096; oraz W. Pavot, E. Diener, F. Fujita, *Extraversion and Happiness*, Personality and Individual Differences 1990, nr 12, s. 1299 - 1306.

Korzystając z tych danych można byłoby uznać zespół wskazanych zmiennych psychologicznych i socjologicznych za determinujący poczucie wysokiej jakości życia. Idąc dalej - wszelkie biografie tak charakteryzowanych osób trzeba byłoby uznać za przykłady szczęśliwych biografii. Jednakże, na podstawie badań biograficznych nie zdołamy uchwycić i ocenić choćby tych - wymienianych w literaturze psychologicznej - zmiennych. Zresztą, już dwie pierwsze (młody, zdrowy) wskazują na konieczność odnośzenia kategorii szczęścia do konkretnych okresów życia ludzkiego. Kategorii szczęścia nie można zatem uznać za różnicującą jakość życia w wymiarze biograficznym.

Niedawno opublikowane badania⁴ potwierdzają słuszność takiego wniosku. E. W. Mathes sformułował interesującą hipotezę i przeprowadził badania mające na celu zweryfikowanie europejskiego przepisu na samobójstwo. Autor założył, że zgodnie z owym przepisem, ludzie wierzący w śmierć jako kres wszystkiego i oczekujący przyszłych doświadczeń życiowych jako nieprzyjemnych i nieszczęśliwych, powinni bardziej niż inni (wierzący w życie wieczne oraz w szczęście i powodzenie w życiu doczesnym), skłaniać się ku samobójstwu. Zbadał 272 osoby dorosłe. Wynik - jak można się domyślać - był niezgodny z Epikurejską receptą. Osoby, które bardziej niż inne wierzyły, iż śmierć jest równocześnie końcem wszelkich doświadczeń wyznawały, że chcą wybrać życie nawet wówczas, gdy nie spodziewają się w przyszłości niczego przyjemnego. Rozważając przyczyny uzyskanych rezultatów empirycznych, autor ten dochodzi do wniosku, że w rozumowaniu Epikura i innych hedonistów tkwi błąd. Widocznie przyjemność i szczęście nie są zasadniczym celem życia. Nie one więc "decydują" o jego jakości. Autor sugeruje, odwołując się do znanych teorii psychologicznych, że - być może - celem życia jest przetrwanie (B. F. Skinner), poszukiwanie sensu (V. E. Frankl), czy też samoaktualizacja (A. H. Maslow, F. S. Perls, C. R. Rogers), bądź też jeszcze coś innego.

Natomiast z perspektywy biograficznej, globalnej, przyglądamy się drogom życiowym różnych ludzi, analizujemy je, dokonując porównań w celu odszukania podobieństw i różnic. Najczęściej postępujemy tu w myśl klasycznej już wskazówki Kluckhohna i Murraya⁵, rozpatrując historie życia ze względu na ich podobieństwa: ze wszystkimi ludźmi (uniwersalne prawdy o człowieku), z niektórymi ludźmi (prawdy na poziomie grupy społecznej), z żadanymi innymi ludźmi (prawdy indywidualne, odnoszące się wyłącznie do danej jednostki).

Staramy się globalnie wyróżnić te sytuacje życiowe, które ze względu na swą powtarzalność są typowe dla większości dróg życia. Takie sytuacje, wyabstrahowane z kontekstów indywidualnych ocen, nie wazą na jakości życia ujmowanego całościowo, a jedynie życie to porządkują. Są one bowiem traktowane jako naturalne i stanowiące "tradycyjną normę" w danej kulturze, jednakże z perspektywy jednostkowej oceny stanowią o wartości drogi życiowej. Wówczas sytuacje powtarzalne, typowe dla większości przebiegów ludz-

⁴ E. W. Mathes, *Rational Suicide: A Test of the Prescriptions of Epicurus Concerning Suicide*, Psychological Reports 1990, nr 67, s. 307 - 310.

⁵ W. McKinley Runyan, *Historie życia a psychobiografia*, Warszawa 1992, s. 13 - 15.

kiego życia, mogą być wykorzystywane także - jako wymiar psychologiczny - do badania jakości życia.

Z najczęściej tak właśnie prowadzonych badań socjologicznych i psychologicznych⁶ wynika, że w życiu dorosłym do najbardziej typowych działań i wydarzeń należy zaliczyć: podjęcie i wykonywanie pracy, założenie rodziny, prowadzenie gospodarstwa domowego, wychowanie dzieci, udział w życiu społecznym, zmiany pracy i miejsca zamieszkania.

Interesują nas tu zatem badania biograficzne, na podstawie których możemy wnosić zarówno o wymiarach jakości życia (co jest ważne w życiu), jak i o globalnej ocenie życia (jakie ono jest czy było). W badaniach biograficznych obie te "ścieżki empiryczne" przenikają się; globalna ocena jakości życia wynika z wymiarów jakości uznanych za najistotniejsze (stan zdrowia, stan majątkowy, życie osobiste, kariera zawodowa). Stąd też badania biograficzne dotyczące jakości życia przebiegają najczęściej według schematu: ocena jakości życia ze względu na wskazane przez badacza wymiary (lub wymiar), skorelowana z wybranymi zmiennymi psychologicznymi (ekstrawersja, poziom lęku), socjologicznymi (miejsce zamieszkania, status społeczno-zawodowy), biologicznymi (wiek, płeć).

Wyniki bardzo interesujących badań⁷ dotyczących kategorii, które w ludzkim życiu są naprawdę znaczące pokazują, że niezależnie od wieku te same kategorie są równie znaczące. Zbadano 185 osób znajdujących się na pięciu etapach życia: 1) młodych dorosłych (17 - 24 lat); 2) dorosłych (25 - 39 lat); 3) osoby w wieku średnim (40 - 55 lat); 4) osoby w późnym wieku średnim (56 - 69 lat); 5) osoby stare (70 - 96 lat). Wszystkie badane osoby proszono o wskazanie najbardziej znaczących kategorii w ich życiu. Okazało się, że znaczące treści zamykają się w takich kategoriach, jak: miłość, praca, poszukiwanie niezależności, choroba, śmierć etc. Uzyskane kategorie sklasyfikowano w siedmiu grupach wydarzeń życiowych, ułożonych według przypisywanego im znaczenia (niezależnie od płci i wieku osób wartościujących kategorie):

- 1) praca (z włączeniem nauki i kariery zawodowej),
- 2) miłość i małżeństwo,
- 3) narodziny dzieci,
- 4) poszukiwanie niezależności (służba wojskowa, podróże, wszelkie formy samorealizacji, jak np. napisanie książki),
- 5) katastrofy, śmierć, choroby,
- 6) separacje i/lub rozwody,
- 7) ważne zakupy.

Autorzy podkreślają brak wyraźnych różnic w ocenie znaczących wydarzeń życiowych przez osoby w różnym wieku. Większość znaczących wydarzeń zachodzi między 25 a 43 r.ż., ze średnią przypadającą na 30 lat. Ten wynik nie jest żadną niespodzianką. Natomiast autorzy zarejestrowali różnice w ocenie znaczenia wydarzeń zależnie od płci. Oto mężczyźni uznawali za przede wszystkim znaczące kategorie: pracę, miłość i małżeństwo oraz

⁶ Na ten temat por. Z. Pietrusiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990, s. 55 - 62.

⁷ S. K. Baum, R. B. Stewart Jr., *Sources of Meaning Through the Lifespan*, Psychological Reports 1990, nr 67, s. 3 - 14.

poszukiwanie niezależności. Tymczasem kobiety: narodziny dzieci, miłość i małżeństwo oraz pracę.

Na podstawie uzyskanych wyników autorzy sformułowali dwa ważne wnioski ogólne. 1) W pierwszej połowie drogi życiowej zasadniczo tworzymy własną karierę oraz podejmujemy decyzje o małżeństwie i posiadaniu dzieci. Zatem w tym czasie "zakotwiczymy" strukturę naszego życia, 2) określoną — przez nasze wybory dokonane w pierwszej połowie drogi życiowej — strukturę życia rozwijamy przez dalsze lata; przy czym osoby autentycznie zadowolone z dokonanych wyborów kontynuują je, określając swą drogę jako znaczącą i pasjonującą; natomiast osoby niezadowolone z własnych wcześniejszych wyborów, uznają swe życie za mało znaczące i niezbyt pasjonujące.

Taki sposób postępowania podczas analizy wielu biografii, polegający na wyszukiwaniu wspólnych kategorii znaczących, służy następnie orzekaniu o typowości bądź jej braku w przypadku danej biografii jednostkowej. Punktem wyjścia do poszukiwań tego rodzaju jest oczywisty i niepodważalny argument o identycznym początku (narodziny) i końcu (śmierć) każdej historii życia, jak również argumenty w postaci dających się wyróżnić, powtarzalnych elementów. Te ostatnie — jak podkreślają psychologowie — są związane z prawidłowościami rozwojowymi pojawiającymi się w określonej kolejności w ciągu życia oraz z realizacją potrzeb typowych dla danych okresów rozwojowych.

Czy wobec tego jakość ludzkich dróg życiowych rozpatrywanych z biograficznego, globalnego punktu widzenia niczym się nie różni? Z badań biograficznych wynika, że jakość dróg życiowych można jednak różnicować nie tylko ze względu na ich jednostkową ocenę, lecz również ze względu na wymiary niepowtarzalne, indywidualne, wymagające "uruchomienia" ludzkich zdolności do tworzenia, kreacji, rozwoju. Nie trzeba specjalnych dowodów na to, że najbardziej niepowtarzalne jest życie jednostkowe rozpatrywane z perspektywy jednostkowo, samodzielnie i odpowiedzialnie formowanego rozwoju oraz są niepowtarzalne (choć zróżnicowane intraindywidualnie ze względu na stopień oryginalności) wytwory, będące świadectwem i efektem niepowtarzalności właśnie owego formowania. Zatem rzec można, że z biograficznych badań nad życiem ludzkim wynika, iż na jakości życia waży najbardziej ten z psychologicznych wymiarów, który zwiemy zdolnością do kierowania własnym rozwojem lub zdolnością do samorealizacji; czyli tworzenia, formowania siebie.

Dla psychologów oczywisty jest fałsz rzekomego truizmu, że rozwój, zmiana (polegająca nie tylko na zdobywaniu nowych, ale i na pozbywaniu się starych nawyków) jest "normalna" dla dziecka i młodego człowieka. W wiedzy potocznej pokutuje przesąd, iż idea rozwoju jako postępu, zmiany, kroku naprzód jest niejako naturalnie przynależna młodości. Potem — to już tylko łaska bożej opatrności, szczęśliwej gwiazdy, znaku Zodiaku etc.

O tym, że rozwój przynależy człowiekowi niezależnie od wieku biologicznego, mówią jasno twórcy⁸ nowego (lata siedemdziesiąte) nurtu w psycholo-

⁸ Por. m. in. P. B. Baltea, H. W. Reese, L. P. Lipaitt, *Life-span Developmental Psychology*, Annual Review of Psychology 1980, nr 31, s. 65 - 110.

gii, nazwanego life-span developmental psychology (psychologia rozwoju w ciągu całego życia). W tym nurcie, powszechnie już akceptowanym przez psychologów, rozwój człowieka rozumiany jest szeroko i nie jest determinowany wyłącznie rozwojem biologicznym. Rozwój człowieka — to wszelkie zmiany zachowania w ciągu życia, zróżnicowane międzyosobniczo⁹. Dorosły człowiek przeobraża się i rozwija, powiększając zasób mądrości, życiowych doświadczeń, modyfikując nawyki, zasady postępowania, systemy wiedzy etc.¹⁰

Najwyraźniejszym we współczesnej psychologii znakiem akceptacji takiego poglądu oraz jednoczesnej nieakceptacji potocznego przekonania o "braku (czy wręcz niemożności) rozwoju" od momentu osiągnięcia dojrzałości, są humanistyczne koncepcje osoby. Przykładem jest choćby logoteoria Victora E. Frankla¹¹ z jej naczelnym przesłaniem, iż życie ludzkie jest przepełnione dążeniem do sensu, a człowiek jest istotą-w-poszukiwaniu-sensu. Wola sensu (Wille zum Sinn) to: podstawowe dążenie, siła motywacyjna, potrzeba, nakierowana na szukanie i znajdowanie sensu przez otwarcie się na wartości (także metafizyczne).

Być może to dlatego staramy się jak najlepiej przemierzać swą drogę życiową. To dlatego wykorzystujemy nasze talenty, uzdolnienia, możliwości. Przecież jeszcze w wiekach średnich niewykorzystywanie w trakcie życia własnych uświadamianych możliwości było uznawane za ciężki grzech. Natura ludzka jest przepełniona potrzebą rozwoju i dążnością do jej realizacji.

Tutaj również można zakładać pewną powtarzalność, a więc podobieństwo indywidualnie formowanych kierunków rozwoju. Zatem na poziomie badań biograficznych w obrębie tego wymiaru psychologicznego można poszukiwać typów twórczego życia, typów życiowych autokreacji, czy też próbować ustalać podstawowe reguły samodzielnego i odpowiedzialnego formowania siebie. W tym przypadku podstawowym kryterium różnicującym staje się zajmowana postawa wobec autokreacji, z uwzględnieniem wszystkich aspektów postawy. Różnicująca jest bowiem zarówno wiedza o potrzebie i możliwości kreacji, jak i emocjonalny stosunek do twórczości oraz wybór i realizacja określonej strategii postępowania (stylu twórczej ekspresji).

Dlatego też — dla biografistyki — poznawczo i praktycznie nieocenione są takie propozycje typologii, które kładąc nacisk na sferę behawioru (podstawowa konkretyzująca się w wytworach zmienna różnicująca), uwzględniają dwie pozostałe sfery podczas prezentacji wyróżnianych typów. Mam tu na myśli na przykład J. F. Rychlaka¹² typologię stylów życia (typ prorozwojowy i zachowawczy). W typologii tej psychologicznym kryterium różnicującym

⁹ P. B. Baltes, H. W. Reese, *The Life-span Perspective in Developmental Psychology*, w: *Developmental Psychology. An Advanced Textbook*, red. M. H. Bornstein, M. E. Lamb, Hillsdale 1984.

¹⁰ M. Tyszkowa, *Rozwój psychiczny jednostki jako proces strukturalizacji i restrukturalizacji doświadczenia*, w: *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*, pod red. M. Tyszkowej, Warszawa 1988.

¹¹ Por. m. in.: V. E. Frankl, *Człowiek wolny*, oraz *Pluralizm nauk a jedność człowieka*, w: *Homo patiens*, Warszawa 1971 (wyd. II, Warszawa 1978); oraz tenże, *Siła do życia*, Znak 1976, nr 151, s. 40 - 49; oraz *Człowiek - pytania otwarte*, pod red. K. Popielskiego, Lublin 1987.

¹² J. F. Rychlak, *Personality and Life-style of Young Male Managers. A Logical Learning Theory Analysis*, New York 1982.

jest właśnie nadrzędnie organizująca ludzkie życie zdolność do rozwoju, do formowania siebie.

Nie podejmuję specjalnego ryzyka uznając, że w centrum tego psychologicznego wymiaru jakości życia, podobnie jak w centrum twórczości, znajduje się odkrycie.

Odkrycia może dokonać sama jednostka, a może dokonać go ktoś inny. Odkrycie dotyczy zwykle wnętrza, sfer osobowości "obecnych" w jednostce od momentu jej zaistnienia (np. absolutny słuch, cechy temperamentu) lub też dotyczy obszarów "nabytych" (np. opanowanie kilku języków, techniki obsługi komputera). Podział ten można byłoby rozbudowywać o inne sfery osobowości oraz poznawane dziedziny nauki, sztuki, techniki etc.

Odkrycie ma niewątpliwie swój aspekt poznawczy, którym jest odnośna sfera osobowości, własna natura, historia życia, jego sens, pełnione role społeczne i zawodowe, postawa wobec śmierci, miłości, winy, wobec innych ludzi. To przedmioty odkrycia, ujawniane w akcie odkrywania jako własne możliwości.

Odkrycie ma również swój aspekt emocjonalny, związany z oceną odkrywanych możliwości i cech, z uznawanym systemem wartości, ze zdolnością do doświadczenia siebie, do reagowania na życiowe sukcesy i porażki.

Odkrycie ma również wymiar wolicjonalny, związany z jego behawioralnym aspektem. Akt woli wskazuje bowiem na cel odkrycia, umieszczając go tym samym zarówno w kontekście doświadczeń co do sposobów realizacji (konfrontowanych często z doświadczeniami innych ludzi), jak i w kontekście wiedzy o własnych możliwościach i o stosunku emocjonalnym żywionym wobec tych możliwości i wobec celu odkrycia. Np. gdy akt woli dotyczy postanowienia o podniesieniu sprawności funkcjonowania, wówczas w sferze zachowań prawdopodobnie przejawia się on w postaci wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych, ćwiczenia pożądanых nawyków, sprawności intelektualnej, umiejętności komunikacyjnych itp.

Akt woli można więc uznać za podstawowy mechanizm autokreacji, warunkujący wybór oraz wytyczający kierunek formowania siebie.

Relacje zachodzące między odkryciem a wyborem wyznaczają - jak sądzę - pięć zasadniczych typów dróg życiowych organizowanych przez zdolność do rozwoju i do kierowania nim, do formowania siebie.

Pierwszy typ — to droga autokreacji pełnej, kiedy jednostka dokonuje odkrycia rozmaitych obszarów formowania siebie (autokreacji) i wybiera bądź tworzy strategię (styl) ich realizacji. Działa celowo i intencjonalnie poprzez stawianie sobie celów, wartościowanie i nadawanie sensu swej działalności. Przykłady takich dróg życiowych znajdziemy w biografiami ludzi genialnych, zwanych też osobowościami renesansowymi, jak np. Leonardo da Vinci, Michał Anioł Buonarroti, czy Wilhelm G. Leibniz, William James.

Typ drugi — to droga autokreacji częściowej. Jednostka świadomie koncentruje się na wybranej sferze osobowości, pomijając inne lub nie dbając o ich rozwój. Bądź też wybiera jakiś obszar zewnętrzny, którym się szczególnie interesuje, zaniedbując inne dziedziny rzeczywistości. Przykładem są tu biografie Judymów — pasjonatów skupionych na realizacji, wybranej idei, pochłoniętych i przejętych nią do głębi, jak np. Janusz Korczak, Matka Teresa, Charles Darwin.

Typ trzeci — to droga autokreacji zerowej, kiedy jednostka ani nie odkrywa ani nie wybiera jakiegokolwiek obszaru autokreacji. W tym przypadku powiemy o autokreacji jedynie przypadkowej, zachodzącej pod wpływem stymulacji zewnętrznej. Obserwując taką drogę życiową mamy odczucia braku rozwoju, "zatrzymania się" na jakimś etapie życia, stagnacji, życia "z dnia na dzień"¹³.

Typ czwarty - to droga autokreacji ukrytej. Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy jednostka odkrywa obszary autokreacji i dostrzega możliwości ich zrealizowania, lecz nie dokonuje wyboru. Zatem nie wykorzystuje swych możliwości i talentów, choć o nich wie. W sferze realizacji przejawia się to jak w przypadku typu trzeciego (drogi autokreacji zerowej)¹⁴.

Piąty typ — to droga autokreacji wymuszonej, związana z sytuacją narzucenia sobie, a częściej komuś (zwłaszcza w relacji "rodzice — dziecko") pewnej, pożądanej strategii postępowania. Często dokonujemy poważnych wyborów (np. kierunku studiów, miejsca pracy, życiowego partnera), ulegając namowom czy sugestiom innych osób. Po czym — równie często — przekonujemy się jak nietrafny był wybór, jak nieadekwatny do posiadanych zdolności i możliwości¹⁵.

Zaproponowane typy dróg życiowych, wynikające z analiz biograficznych, wskazują na jeden z psychologicznych wymiarów jakości życia. Jest nim zdolność do kierowania własnym rozwojem, konkretyzująca się w sposobie realizacji zależności zachodzącej pomiędzy wyborem a odkryciem lub innymi słowy: w sposobie zaspokajania potrzeby formowania siebie. Jedyną szkołą kształcąca powszechnie w zakresie realizacji tej potrzeby jest, jak dotąd, szkoła życia przy nieobecności w naszej kulturze edukacyjnej odpowiednich narzędzi dydaktycznych.

WHAT DO BIOGRAPHICAL RESEARCH BRING INTO THE CONSIDERATIONS ON PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE QUALITY OF LIFE?

S u m m a r y

The article analyses theoretical concepts and the results of research on the course of human life. The analysis has been directed at distinguishing the factors which exert significant influence on the level of the quality of life. Using the criterion of the ability to control one's own development, the author distinguished five different ways of living, each of which expresses itself through different perception of the quality of life.

¹³ Przykłady wypowiedzi świadczących o takim typie autokreacji, por. w: Z. Pietrasiński, *Czego dowiedziałeś się zbyt późno?*, Warszawa 1979, np. s. 200 - 201.

¹⁴ Przykłady, tamże, m. in. s. 42 - 43.

¹⁵ Przykłady, tamże, m. in. s. 34 - 35, 37 - 39.