

# Wprowadzenie

*Renata Stefańska-Klar*

## **KOMUNIKACJA MIĘDZYŁUDZKA W KONTEKŚCIE PYTAŃ O JAKOŚĆ ŻYCIA CZŁOWIEKA**

Temat dobrostanu lub jakości funkcjonowania, ocenianej zarówno z perspektywy obiektywnej jak i subiektywnej, podejmowany jest coraz częściej (K. Baumann, 2006; A. Bańka, 2005; A. Dziurawicz-Kozłowska 2002; R. Derbis, 2000; IASSID, 2000; S. Kowalik 1998; I. Heszen-Niejodek, 1996; Z. Ratajczak 1993; H. Sęk, 1993). Ma to związek z jednej strony, z rosnącym zainteresowaniem społecznym możliwością realnego wpływania na ową jakość w różnych obszarach egzystencji człowieka, z drugiej strony przyczyną jest dynamiczny rozwój nowego kierunku, a może tylko paradygmatu badawczego, zwanego psychologią pozytywną (E. Trzebińska, 2008; Seligmann M. E., 2006; J. Czapiński (red) 2004).

Psychologia pozytywna kieruje swoją uwagę na pozytywne stany psychologiczne i formy aktywności, będące dla człowieka źródłem satysfakcji, jak również na te właściwości jednostek i zbiorowości, które bywają wysoko cenione ze względu na wartości jakie niosą, zarówno dla podmiotu, jak i jego otoczenia. Okazuje się bowiem, że pełnią one istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej i rozwojowej, wspierają dobre funkcjonowanie psychofizyczne osób w każdym wieku, od niemowlęcego, aż po podeszły, pomagają osiągać sukcesy, skuteczniej się uczyć i czerpać zadowolenie z dnia codziennego. Mają też związek z funkcjonowaniem środowiska, w którym jednostka żyje i z którym wchodzi w relacje (E. Trzebińska, op.cit.).

Komunikacja społeczna, to obszar badany od dawna, w tym w sposób interdyscyplinarny. Zaczęto się nią interesować wcześniej, niż problematyką zadowolenia z życia i z siebie, czego efektem jest obecnie istnienie wielu dojrzałych teorii i metodologii badawczych, powstałych na gruncie nauk, które interesuje proces i efekty porozumiewania się ludzi między sobą (por. E. Griffin, 2003; Z. Nęcki 2000). Jednak teren ten nie wydaje się być już tak intensywnie eksplorowany, jak niegdyś, choć nadal stanowi przedmiot wielkiego zainteresowania ze strony praktyków i społeczeństwa; oczekuje się tu na wzory skutecznych zastosowań, chętnie w formie atrakcyjnych poradników typu KNOW- HOW (jak np.: M. Mc Kay, M. Davis, P. Fanning, 2001; K. Oppermann, E. Weber, 2000).

Komunikowanie się jest w sposób naturalny powiązane z jakością życia, gdyż stanowi w dużej mierze jej czynnik, zarówno dodatni jak i ujemny. Począwszy od przyjemnych, gratyfikujących aspektów kontaktowania się z innymi za pomocą uśmiechu (P. Szarota, 2008), przez możliwość osiągnięcia zadowolenia z życia, dzięki skutecznemu działaniu w przyjaznym i godnym zaufania otoczeniu interpersonalnym (K. Skarżyńska, 2003), po głęboką dyssatisfakcję z życia i obiektywnie złą jego jakość, w warunkach nieprzyjaznego otoczenia i bycia ofiarą uprzedzeń i wykluczenia (T. D. Nelson, 2003). Połączenie obu problematyk tworzy nowy obszar wspólny, o dużym zasięgu teoretycznym, atrakcyjny przez swą różnorodność i subiektywną oraz obiektywną ważność wyłaniających się z niego problemów.

Pytania, jakie rodzą się w kontekście badań nad komunikowaniem się w powiązaniu z jakością życia człowieka, można sprowadzić do następujących „kaskad problemowych”:

1. **Co jest przedmiotem jakości życia** a więc: Jakie można wyróżnić w jego obszarze rodzaje jakości (w tym – noetyczne; za: K. Popielski, 2008)? Które, w związku z tym, jej/ich obszary lub domeny, a także wymiary, składniki, a w tym - wewnętrzne stany i obiekty ewaluacji podmiotu (globalne oraz szczegółowe) - będą nas interesować?
2. **Jakie czynniki mają wpływ na jakość/jakości życia**, tj. powodują jej/ich wzrost, podtrzymują, gwarantują, itd., a jakie spośród nich mogą obniżać, niszczyć, zakłócać, utrudniać, degradować czy wreszcie uniemożliwiają owej czy owych jakości osiągnięcie?
3. **Jaką rolę w powyższych procesach mogą odgrywać procesy komunikacyjne, wraz ze swymi wielorakimi uwarunkowaniami?** Można tu stawiać wiele pytań, w tym: Jakie „pozytywne” vs ”negatywne” dla podmiotów/grup/społeczeństw funkcje pełni komunikowanie się? Od czego zależy „dobre” komunikowanie się? Co może zakłócać/utrudniać/uniemożliwiać dobre komunikowanie się, a także jego rozwój i nabywanie kompetencji w tym zakresie? Co wynika z procesów skutecznego i nieskutecznego komunikowania się dla problematyki jakości życia podmiotu, grup i społeczeństw? Co wnosi przyjęcie perspektywy rozwojowej do badania procesów komunikacyjnych w kontekście jakości życia? Czy możemy spowodować istotne zmiany we wpływie procesów komunikowania się na subiektywną i obiektywną jakość życia i na przystosowanie dzieci, młodzieży i dorosłych w różnym wieku? Jak optymalizować procesy komunikowania się z perspektywy dbania o wyższą jakość życia osób w różnym wieku, z uwzględnieniem ich specyficznych potrzeb i możliwości? itp.

Domeny zainteresowań badawczych, wynikające z tej problematyki, wyznaczyły strukturę niniejszej książki, w której przenikają się dwa główne konteksty rozważań..

Po pierwsze, mamy do czynienia z podstawowym kontekstem psychologiczno-społecznym, który łączy naukowo-badawczą i praktyczną perspektywę psychologów, pedagogów, kulturoznawców, terapeutów, pracowników socjalnych, itd. Wyraża się on przez podjęcie poprzecznej (intra- i interpersonalnej) i podłużnej (wyznaczonej przez rozwój i bieg życia) analizy problemów, dotyczącej powiązań sfery komunikowania się z różnymi aspektami dążenia jednostek i grup społecznych do życia wartościowego i sensownego w jego naturalnych domenach i obszarach.

Po drugie, specyficzne potrzeby, związane ze sferą komunikowania się osób w różnym wieku, które pozostają pod wpływem rozmaitych życiowych okoliczności i osobistych, psychologiczno-społecznych sytuacji, wyznaczyły drugi kontekst, dotyczący funkcjonowania w warunkach utrudniających lub poważnie zaburzających porozumiewanie się i dochodzenie do porozumienia. W jego ramach podjęto tematykę zarówno osób z zaburzonym przebiegiem procesów komunikacyjnych (dzieci i dorosłych w różnym wieku), jak i związaną z możliwością uruchamiania działań wspierających, terapeutycznych i kompensacyjno-naprawczych, mających na celu, a także stwarzających szansę na wzrost jakości życia osób w jego biologicznym i egzystencjalnym przebiegu.

Książka, którą oddajemy Państwu do rąk, to kompendium interesujących artykułów, podejmujących z jednej strony problematykę psychologiczno-społecznych niuansów komunikowania się ludzi między sobą, z drugiej zaś dotyczącą interpersonalnych i społeczno-informacyjnych aspektów jakości ich życia, widzianego przez pryzmat jego temporalnego biegu oraz rozlicznych uwarunkowań sytuacyjnych, o charakterze psychologiczno-społecznym.

**Literatura**

- Bańka A., 2005. *Psychologia jakości życia*. Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań.
- Baumann K., 2006. *Jakość życia w okresie późnej dorosłości— dyskurs teoretyczny*. Gerontologia Polska, tom 14, nr 4 s. 165–171
- Czapiński J. (red), 2004. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Derbis R., 2000. *Doświadczenie codzienności. Poczucie jakości życia. Swoboda działania. Odpowiedzialność. Wartości osób bezrobotnych*. Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa.
- Dziurawicz-Kozłowska A. 2002: *Wokół pojęcia jakości życia*. Psychologia jakości życia; 1: 77–99.
- Gawor A., Głębocka A. (red), 2008. *Jakość życia współczesnego człowieka. Wybrane problemy*. Oficyna wydawnicza „Impuls”.
- Griffin E., 2003. *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Heszen-Niejodek I., 1996. Jakość życia w badaniach psychologicznych. „Śląskie Studia Historyczno-Teologiczne”, nr 29 s. 251-255
- IASSID 2000. *Quality of life. Its conceptualization, measurement, and application*. A consensus document prepared by: The Special Interest Research Group on Quality of Life. International Association for the Scientific Study of Intellectual Disabilities. WHO-IASSID work plan.
- Kowalik S., 1998. *Użyteczność koncepcji jakości życia dla procesu rehabilitacji osób niepełnosprawnych*. W: Rozwiązywanie problemów życiowych mieszkańców domów pomocy społecznej. Jarogniewice: Materiały Stowarzyszenia Przyjaciół i Sympatyków Domu Pomocy Społecznej w Jarogniewicach i Katedry Kultury Fizycznej Osób Niepełnosprawnych AWF w Poznaniu, Zeszyt 3, 9-29.
- Mc Kay M., Davis M., Fanning P., 2001. *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Nelson T. D., 2003. *Psychologia uprzedzeń*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Nęcki Z., 2000. *Komunikacja międzyludzka*. Oficyna wydawnicza „Antykwa”, Kraków.
- Oppermann K., Weber E., 2000. *Język kobiet. Język mężczyzn. Jak porozumieć się w miejscu pracy*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Popielski K., 2008. *Noetyczne jakości życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*. Chowanna, 2, 9-25.
- Ratajczak Z., 1993. *W pogoni za jakością życia. O psychologicznych kosztach radzenia sobie w sytuacji kryzysu ekonomicznego*. Kolokwia Psychologiczne, 2.
- Seligmann M. E., 2006. *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Media Rodzina, Poznań.
- Sęk H., 1993. *Jakość życia a zdrowie*. Ruch Pracowniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny, tom 2 s. 103-109.
- Skarżyńska K., 2003. *Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia*. Psychologia Jakości Życia, tom 2 nr 1 s. 35-49.
- Szarota P., 2006. *Psychologia uśmiechu. Analiza kulturowa*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

**Summary****Interpersonal communication in the context of questions about the quality of life**

*The following paper is aimed at introducing the reader into the topic of quality of human life and subjective well-being in the context of the process of communication and a variety of socio-psychological circumstances that appear during one's lifetime.*

## *Część I*

### **Porozumiewanie się jako jeden z wyznaczników dobrostanu człowieka**

***Anna Porczyńska***

Sztuka porozumiewania się a doświadczanie szczęścia i dobrostan psychiczny

***Марина Клементьева***

Сюжеты и события автобиографического нарратива

***Renata Stefańska-Klar***

Nadzieja i jej przestrzeń komunikacji

***Руслан Ткач***

Моделирование системы конкурентоспособности менеджера

***Елена Милашевич***

Самоуважение как аспект социальной идентичности в зрелом возрасте

***Janina Koponicka***

Pozytywne aspekty porozumiewania się i ich rola terapeutyczna w opinii studentów

*Anna Porczyńska*

## **SZTUKA POROZUMIEWANIA SIĘ A DOŚWIADCZANIE SZCZĘŚCIA I DOBROSTAN PSYCHICZNY**

*„...nasze przywiązanie do przyjaciół i partnerów, z którymi możemy dzielić się najskrytszymi myślami, ma podwójny wpływ: podwaja radości, a zmartwienia dzieli na pół.”*

(Francis Bacon 1625)

*„Nie ma wątpliwości, że jesteś w stanie powiększyć ogólną ilość szczęścia na tym świecie. Jak? Wystarczy zwrócić się z kilkoma słowami szczerego uznania do kogoś kto jest samotny albo zniechęcony. Niewykluczone, że ty zapomnisz jutro o życzliwych słowach, jakie dzisiaj wypowiedziałeś, ale ich odbiorca może hołubić je przez całe życie.”*

(Dale Carnegie)

Powszechnie wiadomo, iż jednym z nadrzędnych celów, do których dąży człowiek od zarania dziejów jest szczęście. Wielu naukowców, mędrców i myślicieli na przestrzeni wieków próbowało rozwiązać wątpliwości dotyczące osiągnięcia szczęścia oraz zadowolenia z życia, zwanego również subiektywnym dobrostanem (*psychological well-being*). Wielu też udzielało rad, jak uzyskać owo autentyczne szczęście i jak odnaleźć sens swojej egzystencji. Pojawiła się ogromna ilość teorii i poglądów na temat dobrostanu psychicznego oraz szczęścia. Jednak jasna i jednoznaczna odpowiedź na pytanie, co sprawia, że czujemy się bardziej lub mniej szczęśliwi, jakie życie daje nam poczucie zadowolenia i zapewnia dobry stan (dobrostan) własnej egzystencji, a jakie nie dostarcza nam tego uczucia, do dnia dzisiejszego nie została udzielona (Porczyńska 2005).

Podjęmując rozważania na temat szczęścia – jego rozumienia oraz definiowania – można powiedzieć, że precyzyjne i jednoznaczne określenie pojęcia „szczęście” wydaje się być nieosiągalne i pomimo, iż naukowcy od czasów starożytnych po dzień dzisiejszy pracują nad ustaleniem, czym jest szczęście, problem ten nadal pozostaje nierozwiązany. Poszukując odpowiedzi na powyższe pytanie, pragnę zwrócić uwagę na słowa W. Tatarkiewicza: „Do szczęścia potrzeba jednemu mniej, drugiemu więcej, a szczęście tego, kto się zadowala małym, nie jest ani mniej szczęściem, ani mniejszym szczęściem niż szczęście tego, kto dużo od życia wymaga.” (Tatarkiewicz 1965 s. 45). Z całą stanowczością należy podkreślić, że mówiąc o szczęściu musimy pamiętać o wieloznaczności tego terminu, oddzielając różne pojęcia szczęścia od siebie. Jednak pomimo istniejących różnic mają one pewną cechę wspólną, wszystkie bowiem oznaczają coś dodatniego, cennego (Tatarkiewicz 1965).

Wśród psychologów nie ustają dyskusje na temat tego, czym jest szczęście, czego dowodem jest przedstawiany w literaturze przedmiotu niezwykle szeroki repertuar sposobów ujmowania natury tegoż pojęcia. Nieustannie formułowane są nowe koncepcje i teorie wyjaśniające zjawisko „doświadczania szczęścia”. Jedną z bardziej oryginalnych koncepcji szczęścia stworzył Mihaly Csikszentmihalyi (1996) i nazwał ją „koncepcją *flow experience*”, określaną też mianem „koncepcji przepływu” czy „koncepcji zaangażowania”. Koncepcja „przepływu” została uznana za niezwykle przydatną przez psychologów zajmujących się badaniami poczucia szczęścia, zadowolenia z życia oraz motywacji wewnętrznej, jak również