

POCZUCIE KONTROLI I ZMIANA OSOBISTA A JAKOŚĆ ŻYCIA

1. Wprowadzenie: czym jest kontrola psychologiczna nad otoczeniem

Celem pracy jest rozważenie znaczenia poczucia kontroli dla jakości ludzkiego życia oraz podjęcie pewnych aspektów psychologii zmiany. Po ustaleniach terminologicznych dotyczących kategorii kontroli przedstawiamy najpierw, między innymi w oparciu o losy ludzi starych w domach opieki oraz eksperymenty nad stresem i frustracją, rozmaite negatywne przejawy poczucia utraty kontroli. Ukazujemy także związek systemu przekonań z problematyką poczucia kontroli, odwołując się do zjawiska wyuczonej bezradności oraz umiejscowienia kontroli. Ilustracją znaczenia kontroli dla jakości życia będzie także przywołanie badań nad optymalnymi doświadczeniami. Na koniec rozważamy możliwość kontroli swoich przekonań, dokonywania ich zmian, by zmieniać jakość życia.

W psychologii dużo miejsca poświęca się problematyce kontroli psychologicznej nad otoczeniem, wyróżniając kontrolę behawioralną i poznawczą oraz podkreślając rolę **poczucia kontroli**.

Kontrola behawioralna to kierowanie wydarzeniami za pomocą własnych celowych działań (aktywne panowanie nad środowiskiem zamiast biernej zależności i ulegania mu), to sytuacja, w której wystąpienie danego zdarzenia zależy od jednostki, od jej zachowania. **Kontrola poznawcza** wiąże się ze zdolnością rozumienia tego co, się dzieje (m.in. odkrywanie związków przyczynowych, nadające sens wydarzeniom) i ze zdolnością do przewidywania zachodzących w otoczeniu zdarzeń (wnosi porządek zamiast chaosu i niepewności). Kofta wykazuje wzajemne związki obydwu rodzajów kontroli – z jednej strony, kontrola poznawcza stanowi warunek (choć niewystarczający) efektywnej kontroli behawioralnej (panowanie nad wydarzeniami zależy też od zdolności do ich przewidywania), z drugiej strony, przejmowanie kontroli behawioralnej może zwiększyć poziom kontroli poznawczej nad otoczeniem (gdy dostrzegamy efekty naszych skutecznych działań, to możemy łatwiej przewidywać nasz dalszy wpływ na otoczenie) (Kofta, 1977).

Należy jeszcze wyróżnić jedną kategorię: jest nią **poczucie kontroli**, które jest zespołem przekonań jednostki na temat jej możliwości sprawowania kontroli behawioralnej i poznawczej. Przekonanie o kontroli poznawczej daje poczucie bezpieczeństwa, a przekonanie o kontroli behawioralnej generuje poczucie mocy (tamże).

Pojęcie kontroli pozostaje w związku m.in. z takimi kategoriami, jak: podmiotowość i autonomia, swoboda wyboru, czyli wiąże się z możliwością dokonywania własnych wyborów, podejmowaniem własnych decyzji, przyjmowaniem osobistej odpowiedzialności, a w sensie najbardziej ogólnym panowaniem nad swoim życiem. Ponadto wiąże się z systemem przekonań jednostki.

Wykazano, że możliwość sprawowania tak rozumianej kontroli i wywierania wpływu na otoczenie ma pozytywne konsekwencje w rozmaitych dziedzinach życia, na przykład: w medycynie, edukacji, zarządzaniu. Aktywny udział pacjenta w walce z chorobą daje lepsze wyniki niż pasywność i bezradność, uczniowie mają lepszą motywację do nauki, gdy zwiększa im się w szkole pole wyboru, a u pracowników poprawia się wydajność pracy i zadowolenie z niej, a obniża absencja, gdy dopuszcza się ich do udziału w podejmowaniu decyzji.

Postawmy najpierw pytanie o to, jakie są konsekwencje i przejawy utraty poczucia kontroli na sytuacją, wydarzeniami, czy szerzej – nad swoim życiem?

2. Znaczenie możliwości dokonywania wyboru w przypadku ludzi starych

Badania nad losami starych ludzi, przyjętych do domów opieki dostarczyły dramatycznych wyników. W pewnej serii badań przyjęto jako zmienną niezależną przekonanie ludzi starych o istnieniu lub nieistnieniu możliwości wyboru w sprawie przeniesienia się do domu opieki (niektórzy mieli poczucie dobrowolności pobytu w domu opieki, inni zostali przez rodzinę zmuszeni do przeniesienia się tam). Podajmy wynik jednego z badań, w którym zastosowano powyższe kryterium. Starające się o przyjęcie do domu opieki 55 kobiet podzielono na dwie grupy; w jednej grupie znalazły się te, które były przekonane o możliwości decydowania, czy znajdą się w domu opieki, zaś w drugiej grupie kobiety przekonane o braku takiej możliwości. Prawie wszystkie osoby, które nie miały wyboru i były skazane na przeniesienie do domu opieki, zmarły w ciągu kilku tygodni od przyjęcia (szesnaście na siedemnaście przyjętych). Zupełnie inaczej wyglądała sytuacja w grupie mającej wybór, a więc wśród osób przekonanych, że nie musiały przenosić się do domu starców – w tym przypadku po kilku tygodniach, oprócz jednej, wszystkie osoby żyły nadal (Zimbardo, 1994, s. 384).

Inne badania, przeprowadzone przez Judy Rodin i jej współpracowników z Uniwersytetu w Yale, pokazały znaczenie – dla fizycznego i psychicznego samopoczucia pensjonariuszy domów opieki – takich zjawisk, jak: osobista odpowiedzialność, sprawowanie kontroli nad własnym otoczeniem i dokonywanie wyborów. Mieszkańcy domu opieki zostali podzieleni, z uwagi na zajmowane piętro, na dwie grupy. Grupa kontrolna nie miała wyboru, co do dziennego planu zajęć, a personel sam dbał o zabezpieczenie wszystkich ich potrzeb. Natomiast osoby z grupy eksperymentalnej dowiedziały się, że same ponoszą odpowiedzialność za to, jak będzie wyglądało ich życie w domu opieki i pozostawiono im wiele możliwości wyboru. W pierwszej grupie personel dbał o przestrzeganie planu pracy, w drugiej grupie każda osoba zajmowała się tym sama. Gazzaniga następująco podsumowuje ten eksperyment:

„Po osiemnastu miesiącach pensjonariusze z grupy innowacyjnej sprawiali wrażenie szczęśliwszych i bardziej zainteresowanych życiem, mniej się też skarżyli na fizyczne dolegliwości. Jeszcze bardziej przekonujące były różnice w śmiertelności. Podczas trwania obserwacji wy-

nosiła ona w grupie innowacyjnej 15%, a w grupie porównawczej 30%. Sami eksperymenciatorzy zaskoczeni byli rezultatami osiągniętymi dzięki tak subtelny zmianom, jak pozwolenie ludziom na samodzielne kształtowanie własnego środowiska (Gazzaniga, 1997, s. 230).

Omawiając te badania na zebraniu Amerykańskich Stowarzyszeń Medycznych i Pielęgniarskich stwierdzono:

„Poczucie celowości i panowania nad własnym życiem jest integralnym elementem zdrowia osób w podeszłym wieku” (tamże).

3. Poczucie kontroli a sprawność intelektualna, odporność na stres, frustrację i ból

Wiele eksperymentów dowiodło, że poczucie kontroli nad przykrymi bodźcami ma związek z odpornością na frustrację i poziom sprawności intelektualnej. W eksperymencie Glassa (Glass, Singer, 1972) osoby badane rozwiązywały zadanie umysłowe w warunkach hałasu nieprzewidywalnego i bez możliwości jego wyłączenia (brak kontroli behawioralnej i poznawczej). W grupie tej – w porównaniu z grupą, którą poddano działaniu hałasu regularnego, czyli przewidywalnego – nastąpiło w tej sytuacji obniżenie poziomu sprawności intelektualnej i spadek tolerancji na frustrację. W innej wersji wprowadzono jako zmienną niezależną przekonanie o istnieniu kontroli behawioralnej – część badanych dowiedziała się, że może w dowolnej chwili wyłączyć hałas, jeśli okazałby się szczególnie przykry. Jednakże zasugerowano badanym, aby dla dobra eksperymentu tego nie robili. Chociaż wszyscy przyjęli sugestię i nie używali przełącznika, to samo przekonanie o posiadaniu kontroli nad panującymi warunkami sprawiło zwiększenie w sposób istotny poziomu wykonywania zadań umysłowych i tolerancji na frustrację. Wynik tego eksperymentu prowadzi do wniosku, że może być tak, iż przekonanie o sprawowaniu kontroli ma większe znaczenie niż rzeczywista kontrola.

Okazuje się też, że przekonanie o kontroli behawioralnej i poznawczej redukuje stres i jego następstwa (Lefcourt, 1972, s. 417–425). Wiadomo, że stres i negatywne emocje działając poprzez układ neurohormonalny na układ immunologiczny, osłabiają siły odpornościowe organizmu. Tutaj należy podkreślić, że nie sam stres jest szkodliwy, ale poczucie niemożności kontrolowania zdarzenia stresotwórczego. Wykazały to badania reakcji immunologicznych u różnych zwierząt, wobec których stosowano podlegający lub niepodlegający kontroli czynnik stresotwórczy. Hamowanie funkcjonowania układu immunologicznego wiązało się z sytuacją braku możliwości kontroli zdarzeń stresujących. Badania z udziałem ludzi, laboratoryjne oraz przeprowadzone w naturalnym środowisku dały wyniki zgodne z powyższymi – efektem pocucia braku możliwości kontrolowania stresujących zdarzeń jest obniżona sprawność immunologiczna.

Jak wykazały eksperymenty Bowersa, przekonanie o kontroli wpływa także na subiektywną ocenę wrażenia bólu. Jedną grupę badanych poinformowano, że uderzenia prądem w trakcie rozwiązywania zadań będą pojawiać się w sposób przypadkowy, niezwiązany z reakcjami badanych (sytuacja braku kontroli), druga grupa natomiast dowiedziała się, że stosowanie bodźców bólowych zależeć będzie od sposobu rozwią-

zywania zadań, i że dzięki okazanej zręczności będą mogli ich unikać (poczucie kontroli). Okazuje się, że poczucie posiadania kontroli nad otrzymywaniem bodźców bólowych wpłynęło na ocenę intensywności bólu – był on odbierany jako mniej intensywny.

4. Wyuczona bezradność i umiejscowienie kontroli

Odwołamy się teraz do dwóch zjawisk, na przykładzie których wyraźnie widać związek systemu przekonań z problematyką poczucia kontroli – będzie to koncepcja wyuczonej bezradności Seligmmana oraz teoria umiejscowienia kontroli Rottera.

Wyuczona bezradność wiąże się z siłą przekonań opartych na dotychczasowym doświadczeniu. Jeśli człowiek doświadcza, że nie ma związku między jego wysiłkami a tym, co go spotyka, i że żadne reakcje nie przynoszą pożądanych skutków, to może się poddać i zrezygnować ze wszystkich działań, może nauczyć się bezradności. Klasyczne badania Seligmmana dotyczące wyuczonej bezradności polegały na tym, że jedna grupa osób badanych miała możliwość wpływania na przebieg wydarzeń (np. mogła znaleźć sposób wyłączenia przykrego dźwięku dzwonka). W nowej sytuacji otrzymywania awersyjnych bodźców członkowie tej grupy pozostawali aktywni i pełni inicjatywy w poszukiwaniu sposobów poradzenia sobie z sytuacją. Natomiast osoby, które doświadczyły bezradności, w nowej sytuacji nie podejmowały w zdecydowanej większości prób rozwiązania problemu. Źródłem wyuczonej bezradności staje się oparte na doświadczeniu przekonanie o daremności wszelkich wysiłków, czego następstwem jest poddanie się, rezygnacja. Wywołują ją wydarzenia, których nie można kontrolować i na które nie ma się wpływu, a także niepowodzenia i przeszkody w dążeniu do celu.

I tutaj należy podkreślić znaczenie naszych przekonań: niezwykle ważne jest, co myślimy, kiedy doznajemy niepowodzeń. Seligman uznał, że ludzie posługują się stałymi sposobami tłumaczenia swoich porażek. Na styl wyjaśniania składają się trzy wzorce przekonań. Są to przekonania o trwałości (stałości) problemów, przekonania o rozmiarach (zasięgu) problemu oraz osobisty stosunek do problemu (personalizacja). Pesymistyczny styl wyjaśniania, który prowadzi do wyuczonej bezradności, polega po pierwsze, na przypisywaniu niepomysłnym wydarzeniom trwałego charakteru, na myśleniu o nich w kategoriach **zawsze** i **niegdy** („Już zawsze tak będzie”). Dla ludzi ponoszących klęski charakterystyczne jest to, że każdy drobny problem traktują jako niemożliwy do pokonania i trwały – i to odróżnia ich od ludzi odnoszących sukcesy, których cechuje niezgoda na traktowanie niepowodzeń jako trwałego elementu życia. Po drugie, pesymistyczny styl myślenia dotyczy „zasięgu” niepowodzeń – wyjaśnienia o zasięgu uniwersalnym prowadzą do poczucia klęski we wszystkich sferach („To się kładzie cieniem na całe moje życie”). Ludzie o wyuczonej bezradności wyolbrzymiają problemy, co się wyraża m.in. w przekonaniu, że niepowodzenie w jednej sprawie oznacza jednocześnie porażkę w innych dziedzinach ich życia. I po trzecie, ważnym aspektem pesymistycznego wyjaśniania jest personalizacja – obwinianie za niepowodzenia samego siebie („To moja wina”). Osobisty stosunek do problemu oznacza przekonanie, że jego źródłem są defekty naszej osobowości czy brak określonych zdolności. Podsumowując, pesymistyczne myślenie wyraża się w przekonaniu, że złe wydarzenia będą trwały długo, wpłyną na wszystkie działania i dziedziny życia oraz wynikają z własnej winy

podmiotu. Optymista traktuje kłopoty i porażki w kategoriach **czasami i ostatnio**, a więc jako mające charakter przejściowy. Nie rezygnuje z osiągnięć w innych dziedzinach życia oraz doszukuje się przyczyn niepowodzeń w zewnętrznych czynnikach i okolicznościach.

O ile pesymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń może być traktowany jako zasadniczy czynnik rezygnacji z osiągania czegokolwiek w życiu, o tyle optymizm można traktować jako jeden z podstawowych (obok uzdolnień i motywacji) warunków sukcesów w życiu. Bez niego człowiek nie wykaże wytrwałości i umiejętności przezwyciężania zniechęcenia w chwilach niepowodzeń.

W ścisłym związku z wyuczoną bezradnością pozostaje opisane m.in. przez Rottera zjawisko umiejscowienia kontroli. Umiejscowienie kontroli (*locus of control*) odnosi się do systemu przekonań dotyczących tego, od czego zależą wyniki działania jednostki. Ludzie o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli są przekonani, że to, co się im zdarza, rezultaty działań, widoki na przyszłość, nie zależy od ich działań, ale zdeterminowane jest przez zewnętrzne siły, takie, jak przypadek, los, inni ludzie, tzw. obiektywna sytuacja. Wewnętrzne umiejscowienie kontroli oznacza przekonanie jednostki, że zdarzenia, które ją spotykają, są konsekwencją jej własnego działania lub jej właściwości – według niej rezultaty działań, kształt życia zależą od przymiotów i zachowania człowieka.

Przeprowadzono wiele badań, dokonując pomiaru umiejscowienia kontroli za pomocą Skali I–E Rottera. Ich wyniki wskazują na wiele różnic między reprezentantami tych dwóch systemów przekonań. Tak, jak można oczekiwać, osoby o zewnętrznej lokalizacji kontroli w eksperymentach dotyczących wyuczonej bezradności szybciej poddawały się rezygnacji. Zaś przekonani o wewnętrznej lokalizacji kontroli wykazywali wytrwałość w dążeniu do końcowego sukcesu, nie zrażając się początkowymi niepowodzeniami. Jednostki o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli charakteryzują się potrzebą osiągnięć, skłonnością do dominacji, wytrwałością, dobrym samopoczuciem i samoakceptacją (por. Kofta, 1979).

Osoby z poczuciem kontroli zewnętrznej łatwiej zmieniają postawy pod wpływem nacisków sytuacyjnych, a osoby z poczuciem kontroli wewnętrznej są bardziej odporne na wpływ społeczny i niezależne, czyli mniej konformistyczne, przejawiają większą odporność na próby zmiany ich postaw. Ujawniła się też różnica, co do roli elementów sytuacji perswazyjnej – dla osób z kontrolą zewnętrzną ważny jest prestiż nadawcy komunikatu, perswazyjnego, a osoby z poczuciem kontroli wewnętrznej bardziej uwzględniały treść komunikatu, a mniej jego źródło. Z kolei w sytuacji możliwości posiadania władzy nad innymi osoby z poczuciem kontroli zewnętrznej używały w swoich oddziaływaniach więcej przemocy, a „wewnętrzni” bardziej polegali na perswazji (por. Domachowski, 1984).

W eksperymentalnych sytuacjach zadaniowych „wewnętrzni” więcej koncentracji i uwagi poświęcają zadaniom, których rozwiązanie zależy od umiejętności, niż tym, gdzie wynik zależy od przypadku. Różni ich reakcja na sytuacje niepewności i stresu – osoby z kontrolą zewnętrzną reagują zwiększonym lękiem i poczuciem zagrożenia. Ja, a w ich nastrojach pojawiają się napięcie i depresja (Lefcourt, 1976). Wobec przeszkód „wewnętrzni” przyjmują postawę konstruktywną, skupiając się na sposobach ich przezwyciężenia, podczas gdy przekonaniu o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli towarzyszy w tej sytuacji nastawienie na obronę własnego ja (por. Kofta, 1979).

Badacze zaobserwowali także związek lokalizacji kontroli z zmiennymi ekonomiczno-społecznymi. Ludzi z grup upośledzonych ekonomiczno-społecznie cechuje przekonanie o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli, o nieopłacalności indywidualnego wysiłku, co może tłumaczyć charakterystyczną dla nich apatię i brak motywacji do osiągnięć (Lefcourt, 1966, s. 206–220). Zaobserwowano także większą beczynność i fatalizm u „zewnętrznych” w sytuacji kataklizmów przyrodniczych. Z kolei z badań cytowanych przez Kozielskiego wynika, że przekonanie o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli wpływa na wybór bardziej ryzykownych działań, na większą konsekwencję w sytuacjach decyzyjnych oraz na wybór strategii perspektywicznej (uwzględnianie odległych konsekwencji swoich działań) w złożonych sytuacjach decyzyjnych.

Badania wykazują, że przekonanie o posiadaniu kontroli nad otoczeniem, wewnętrznym umiejscowieniu kontroli, pozostaje w związku z występowaniem samokontroli, czyli posiadaniem kontroli nad swoim postępowaniem i życiem emocjonalnym (Kofka, 1979).

5. Kontrola a optymalne doświadczenie

O ile utrata kontroli nad wydarzeniami prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji, tak jej posiadanie stanowi jeden z najważniejszych elementów decydujących o jakości życia. Wskazują na to bardzo wyraźnie badania Csikszentmihalyi’ego nad tzw. przepływem, czyli optymalnym doświadczeniem. Jego badania miały na celu poznanie tego, co i dlaczego czują ludzie w chwilach największego zadowolenia. Wraz z zespołem współpracowników za pomocą wywiadów uzyskiwał od wielu tysięcy ludzi opisy ich optymalnych doświadczeń. Osoby badane wywodziły się z różnych kultur, klas społecznych, różniły się wiekiem, wykształceniem, zawodem itd. Uderzające było to, że opisywali doświadczenie satysfakcji w podobny sposób. Autor postawił więc tezę, iż doświadczenie optymalne wygląda jednakowo na całym świecie i jednakowe są warunki psychologiczne, które je umożliwiają. Chociaż, oczywiście, ludzie różnią się między sobą tym, co doprowadza do stanu satysfakcji, rodzajem aktywności, cenionymi wartościami i stawianymi sobie celami.

Autor na podstawie wspomnianych badań wyróżnił osiem warunków psychologicznych, których wystąpienie wywołuje poczucie głębokiej satysfakcji i rozwija naszą jaźń. Wśród nich znajdują się takie, które w sposób bardziej lub mniej bezpośredni odnoszą się do analizowanej przez nas kategorii kontroli. Tak więc, do warunków możliwości doświadczenia przepływu Csikszentmihalyi zalicza poczucie możliwości posiadania kontroli nad wydarzeniami, szczególnie chodzi tu o poczucie kontrolowania trudnych sytuacji. Tu znajduje się źródło satysfakcji czerpanych z niebezpiecznych zajęć, takich jak wspinaczka wysokogórska czy nurkowanie. Píše autor *Przepływu*:

„Kiedy rozmawia się ze specjalistami od ryzyka, okazuje się, że satysfakcję czerpią oni nie z samego niebezpieczeństwa, lecz ze zdolności do jego zmniejszenia. To zaś oznacza, że nie chodzi tu o patologiczny dreszczyk związany z poszukiwaniem niebezpieczeństwa, ale o emocje pozytywne, czyli o poczucie możliwości kontrolowania potencjalnie niebezpiecznych sił. (...) Nie można doświadczyć poczucia kontroli, jeżeli nie chce się zrezygnować z bezpieczeństwa, jakie zapewnia nam codzienna rutyna. Tylko wtedy, kiedy stawką jest dość wątpliwy rezultat, na który

możemy mieć wpływ, jest nam dane odczuć, że faktycznie kontrolujemy sytuację” (Csikszentmihalyi, 1996, s. 114–115).

Wskazmy jeszcze na dwa inne elementy, warunkujące optymalne doświadczenie, które mają związek z szeroko rozumianą kontrolą. Po pierwsze – twierdzi Csikszentmihalyi – satysfakcja jest możliwa, gdy mamy do czynienia z wyzwaniem (trudnym zadaniem), z którym możemy sobie poradzić dzięki posiadanym umiejętnościom (kontrola behawioralna związana z naszą kompetencją). Brak odpowiedniości między wyzwaniem, przed którym stoimy, a naszymi umiejętnościami uniemożliwia doświadczenie satysfakcji z działania. Jeśli wyzwanie jest zbyt wygórowane, przeżywamy napięcie, frustrację i zniechęcenie. Jeśli nie jest ambitne w stosunku do naszych możliwości, to prowadzi do nudy. Apatia pojawia się, gdy zarówno wyzwania, jak i możliwości pozostają na niskim poziomie. Satysfakcji doświadczamy w sytuacji, w której nasze umiejętności są w pełni wykorzystane, gdy radzimy sobie z wyzwaniami graniczącymi z niemożliwością, satysfakcja wiąże się z poczuciem osiągnięcia i nowości, z poczuciem ruchu naprzód i rozwoju własnej jaźni. Po drugie, konieczne są jasno określone cele oraz rozpoznawanie i ocena informacji zwrotnych o realizowaniu celu¹. Satysfakcję daje informacja o zbliżaniu się do celu, o tym, że działanie, w które angażowaliśmy naszą energię psychiczną, zostało uwiecznione sukcesem (kontrola percepcyjna).

Można zatem powiedzieć, że optymalne doświadczenia mają związek z poczuciem posiadania kontroli nad wydarzeniami, z poczuciem panowania nad swoim życiem, decydowaniem o jego treści. Píše autor *Przepływu*:

„Uzyskanie kontroli nad własnym życiem nie jest łatwe, a czasem może być bolesne. Jednakże w dłuższej perspektywie optymalne doświadczenia dają człowiekowi poczucie panowania – a nawet świadomość uczestnictwa w decydowaniu o treści własnego życia – co jest najbliższe szczęściu w jego konwencjonalnym rozumieniu. (...) Doświadczenie optymalne zależy od zdolności do świadomego kontrolowania wydarzeń” (Csikszentmihalyi, tamże, s.19 i 23).

Badania autora *Przepływu* dotyczące ludzkich satysfakcjonujących doświadczeń dostarczają wiedzy o sposobach wpływania na jakość swojego życia, kontrolowania tej jakości. Jego sposób rozumowania oparty jest na fenomenologicznym podejściu: życie jest tym, co doświadczamy:

„Życie to doświadczać przez działanie, odczuwanie, myślenie” (Csikszentmihalyi, 1998, s. 21).

A jakość życia zależy od naszych uczuć i myśli.

Prototypem wszelkich przeżyć pozytywnych jest szczęście, które – jak wykazują badania – jest bardziej cechą osobowości niż konsekwencją okoliczności. Natomiast inne stany wewnętrzne i uczucia zależą od tego, co robimy. To, co robimy, wpływa na to, jak się czujemy (np. poczucie bycia aktywnym, czujnym czy silnym wiąże się z tym, jakiemu rodzajowi aktywności się oddajemy), a to, jak się czujemy, wpływa z kolei na poczucie szczęścia. Jakość życia – zdaniem Csikszentmihalyi’ego – zależy nie tyle od samego szczęścia, ale od tego, co robimy, aby być szczęśliwi. Największe prawdopodobieństwo doświadczania satysfakcji istnieje m.in. wtedy, gdy nasze działanie ma jasno określone cele, dające poczucie sensu egzystencji, wiąże się z wysokimi

¹ Ilustracją znaczenia tego punktu mogą być rozważania Kępińskiego na temat zawodowej frustracji psychiatrów, która ma źródło w niejasności informacji zwrotnych, a więc w niepewności, czy leczenie jest skuteczne.

wymaganiami, stwarzając szanse wykorzystania naszego potencjału (zgodne z naszymi możliwościami), a informacje zwrotne pozwalają nam kontrolować efekty działań.

Csikszentmihalyi stawia pytanie o jakość życia w odniesieniu do naszej codzienności, w związku ze sposobem, w jaki gospodarujemy czasem i czym go wypełniamy. Swój czas przeznaczamy głównie na trzy kategorie aktywności, przebiegające w różnych kontekstach społecznych: 1. Aktywność twórcza i produkcyjna, 2. Czynności bytowe i 3. Rekreacja. To, czym jest nasze życie, zawiera się w doświadczeniach związanych z tymi dziedzinami aktywności.

Autor zaprojektował badania empiryczne, których celem było określenie wpływu różnych form aktywności na nasze przeżycia, a dokładniej, podczas jakich zajęć codzienności doświadczamy szczęścia, koncentracji, motywacji i przepływu. Pomijając tu wiele szczegółowych wyników jego badań, zwróćmy tylko uwagę na fakt, że w pewnych rodzajach aktywności tkwią największe szanse doświadczania przepływu – w czasie pracy, aktywnego wypoczynku i w kontaktach towarzyskich.

Podstawowy wniosek wynikający z tych badań brzmi, że możemy mieć wpływ na swoje przeżycia i kontrolować jakość życia, wybierając działania o strukturze warunkującej przepływ. Możemy to zilustrować przykładem pracy, w której tkwi paradoks: z jednej strony stanowi źródło satysfakcjonujących doświadczeń, a z drugiej dużo ludzi jej nie lubi. Niechęć do pracy pojawia się, gdy po pierwsze: praca jest bezsensowna (nie przynosi korzyści, jest marnotrawieniem zasobów ludzkich, jej owoce szkodzą człowiekowi itp.), po drugie: gdy towarzyszy jej nuda i rutyna, brak urozmaicenia i nowych wyzwań, i po trzecie: gdy wiąże się z nią stres (np. złe stosunki z kolegami i przełożonymi, zbyt wysokie wymagania lub bycie niedocenionym).

Człowiek jednakże może wyeliminować te czynniki niechęci do pracy, przekształcając swoją postawę wobec niej, odkrywając lub nadając jej sens, poszukując w niej nowych możliwości i przekształcając wymagania będące źródłem stresu w źródło przepływu.

Własna praca może stać się sensowna, jeśli odkryjemy jej związek z cenionymi przez nas wartościami, gdy odkryjemy jej znaczenie w szerszym kontekście. Ostatecznie poradzić sobie z bezsensowną pracą można, rezygnując z niej. Bezużyteczną i szkodliwą pracę lepiej porzucić nawet za cenę przejściowych trudności finansowych, a znaleźć takie zajęcie, przy którym czujemy się dobrze.

Niechęć do pracy, w której brakuje wysokich wymagań i urozmaicenia, możemy pokonywać przez wysiłek odkrywania w niej możliwości zaspokojenia potrzeby nowości i osiągnięć. Jak zauważa autor *Uroku codzienności*:

„Nawet drobne modyfikacje mogą zmienić rutynową pracę, która budzi w nas lęk, w fascynujące wyzwanie, pole do popisu dla kompetencji, gdzie z ochotą przychodzimy co rano” (tamże, s. 168).

Wymaga to skupienia uwagi, nieakceptowania w sposób bierny założenia, że to, co robimy, jest jedynym sposobem działania oraz rozważania nowych możliwości i eksperymentowanie z nimi, by znaleźć satysfakcjonujące rozwiązanie i sposoby pełniejszego wykorzystania swoich umiejętności (por. tamże).

Stres z kolei można eliminować, jeśli zdobywa się poczucie panowania nad sytuacją. Dobrą strategią zdobywania kontroli nad różnymi naciskami jest ustalanie priorytetów, czyli hierarchii ważności spraw do wykonania oraz dopasowywanie wła-

nych umiejętności do stojących przed nami wymagań, by to, co stanowiło przyczynę stresu, stało się źródłem przepływu.

Z powyższych rozważań wynika wniosek, iż kontrola zewnętrznych aspektów naszego życia (m.in. sił środowiskowych, wydarzeń, przewyżnianie przeszkód w drodze do celu) ma wpływ na jakość naszego życia, a brak tej kontroli prowadzi m.in. do opisanych wcześniej negatywnych konsekwencji. Jednakże wiele danych wskazuje, że nie mniejsze (a być może większe) znaczenie dla jakości życia posiada umiejętność kontrolowania wewnętrznych doświadczeń, uzyskanie kontroli nad własną świadomością i swoimi przekonaniem.

6. Rola ludzkich przekonań

Większość z opisanych zjawisk i eksperymentów dotyczących poczucia kontroli wiązało się ściśle z kategorią przekonań². Szczególnie widać to na przykładzie przytaczanych wyżej badań nad losami starych ludzi, przyjętych do domów opieki oraz wyuczonej bezradności (która wiąże się z pesymistycznym wzorcem przekonań) i zjawiska umiejscowienia kontroli. Dlatego też zwróćmy uwagę na rolę przekonań w kontekście jakości życia.

Posiadane przekonania wywierają ogromny wpływ na nasze procesy poznawcze, emocje i zachowanie. Można je traktować jako rodzaj filtru percepcyjnego, który określa, na co zwracamy uwagę, co włączamy w swój model rzeczywistości, a co pomijamy. Decydują, jaki rodzaj informacji zwrotnych otrzymujemy – mechanizm samospełniającego się proroctwa stanowi tu dobrą ilustrację: nasze doświadczenie i zachowanie potwierdza nasze przekonania. Można powiedzieć, że ludzie budują rzeczywistość z definicji – np. sposób, jak zdefiniujemy problem, określi to, jak będziemy sobie z nim radzić. Nasze działania wynikają z naszych przekonań, szczególnie tych, które odnoszą się do wartości i nadawania znaczeń. Ułatwiają proces decyzji; towarzyszące im poczucie pewności pozwala działać bez zastanowienia i bez trudu podejmowania decyzji na nowo w każdej sytuacji.

Zatem przekonania kierują naszym działaniem, naszymi emocjami i percepcją, określając przez to jakość i poziom naszego życia. Ich wpływ ujawnia się także w odniesieniu do naszego ciała i zdrowia; np. przekonanie o działaniu lekarstwa wpływa na jego skuteczność, a jak powszechnie wiadomo, wiara w możliwość wyleczenia pozytywnie wpływa na nasz system immunologiczny. Najbardziej znane przykłady „cudów” sprawianych przez wiarę dotyczą efektu „placebo”; poprawa stanu zdrowia pacjenta jest wynikiem wiary w lecznicze działanie pastylki, niebędącej z medycznego punktu widzenia żadnym środkiem leczniczym. Dowiedziony jest też przeciwny kierunek wpływu przekonań – oczekiwanie symptomów choroby wynikłe z wewnętrznego systemu przekonań człowieka na temat tego, co wywołuje chorobę, może spowodować wytworzenie się danych symptomów. Krańcowym przykładem jest tu tzw. śmierć vodoo – tajemnicze przypadki nagłej śmierci badacze wiążą z uruchomieniem procesów

² Jak wykazały omówione wyżej eksperymenty Glassa, czasem ważne jest dla uniknięcia bezradności samo przekonanie, że sprawuje się kontrolę, niezależnie od jej rzeczywistego sprawowania.

fizjologicznych przez system przekonań osoby obłożonej klątwą w danym społeczeństwie.

Wiara nie tylko leczy, ale ma fundamentalne znaczenie dla jakości naszego życia, dając przekonanie o możliwości osiągnięcia pożądaných celów. O potęgę wiary dowiadujemy się szczególnie z nauczania Jezusa. Prawdy o tym, iż „wiara czyni cuda” i „góry przenosi”, znane są wszystkim w naszej cywilizacji, chociaż, z drugiej strony, nie docenia się w życiu praktycznego ich znaczenia.

Zakres wpływu przekonań na życie człowieka wiąże się z ich szczegółowym bądź globalnym charakterem. Te pierwsze dotyczą pojedynczych aspektów, przykładem może być przekonanie na temat możliwości nauczenia się języków obcych lub tańca, albo na temat cech jednego z przyjaciół. Te szczegółowe przekonania nie decydują, jak mamy się czuć i zachowywać w innych sytuacjach czy wobec innych ludzi. Posiadamy także ogólne (globalne) przekonania, które mogą zdominować każdy aspekt naszego życia. Mogą one dotyczyć obrazu samego siebie, innych ludzi, pracy, świata, życia w ogóle itd. Wyrażane są często za pomocą czasownika „być”: „ja jestem...” „ludzie są...”, „życie jest...”. Przekonania ogólne wspierają się na opiniach szczegółowych. Przykładowo, czyjeś przekonanie o znakomitych umiejętnościach społecznych („świetnie wypadam w kontaktach z ludźmi”) wspierać się może na sądach typu: „po trafię opowiadać dowcipy”, „łatwo nawiązuję rozmowę”, „koledzy mnie lubią” itp.

Niektóre względnie stałe cechy osobowości człowieka opierają się na gruncie wyznawanych przekonań. Jako przykład służyć może zjawisko umiejscowienia kontroli oraz tzw. makiawelizm. Makiawelizm jest cechą, która wiąże się z umiejętnością wywierania wpływu manipulacyjnego na ludzi szczególnie w sytuacjach rywalizacyjnych. U podstaw makiawelizmu leży pewna „filozofia” na temat reguł postępowania w stosunkach międzyludzkich, zakładająca relatywizm norm zachowania. Odzwierciedla to kwestionariusz do jego mierzenia, który jest złożony z przekonań na temat taktyki postępowania (np. „użycie podstępów w prowadzeniu wojny jest rzeczą chwalebną i zgodną z honorem”), innych ludzi (np. „większość ludzi nie wie naprawdę, co jest dla nich najlepsze”) oraz moralności (np. „uzasadnione kłamstwo jest często dobrą rzeczą”).

Żywione przekonania mogą służyć człowiekowi lub go obezwładniać, ograniczając poziom i jakość życia. Problem wynika stąd, że po pierwsze, często opierają się na niewłaściwych interpretacjach przeszłych doświadczeń, po drugie, własne przekonania uznaje się za coś więcej niż tylko interpretacje (np. za prawdę absolutną) i po trzecie, że większość ludzi nie decyduje świadomie, w co będzie wierzyć.

Skoro rola przekonań w życiu człowieka jest tak ogromna, to kluczem do zdobycia kontroli nad swoim życiem jest świadoma kontrola swoich przekonań, własny wybór, w co będziemy wierzyć oraz zmiana przekonań, które nas ograniczają.

Jednakże nie jest łatwo zmieniać swoje przekonania na te, które lepiej mogłyby nam służyć. Wymieńmy kilka mechanizmów psychologicznych (szczególnie dotyczących poznania społecznego), które utrudniają zmianę własnych przekonań. Jak zauważa Aronson:

„Dane potwierdzające nasze przekonania są przez nas łatwiej zauważane, lepiej pamiętane i uznawane za ważniejsze. Informacja niezgodna z przekonaniami częściej zostaje przeoczona, zapomniana i częściej jest uznawana za nieistotną” (Aronson i in., 1997, s. 137).

Zmianę przekonań utrudnia też opisany na gruncie psychologii społecznej tzw. efekt uporczywości – tendencja do utrzymywania przekonań na swój temat czy innych

ludzi nawet wtedy, gdy dane wspierające te przekonania zostały podważone. Dzieje się tak dlatego, że mamy skłonność do wyjaśniania sobie wszelkiego rodzaju faktów, które uznajemy za prawdziwe. Jeśli następnie została podważona podstawa, na której się opierały, to nasza wcześniejsza interpretacja, mająca je wyjaśnić, pozostaje i sprawia, że często nie rewidujemy swoich przekonań (por. tamże). Także badania nad procesem samospełniającego się proroctwa dowodzą trudności w zmianie swoich przekonań i schematów, bowiem w związku z tym procesem dostrzegamy tylko świadectwa potwierdzające nasze przekonania. I jeszcze jedno zjawisko warto w tym kontekście przytoczyć, jest nim heurystyka zakotwiczenia, to jest tendencja do trzymania się blisko wartości wyjściowej czy wyjściowego przekonania i do niewystarczającego korygowania własnych sądów – ta tendencja należy, zdaniem Aronsona, do podstawowych cech człowieka.

Teza, którą przyjmuję w tej pracy, brzmi: **możemy kontrolować swoje przekonania, przekonania są sprawą wyboru**. W jaki sposób możemy zmieniać przekonania, by służyły jakości naszego życia?

7. Kontrola i zmiana swoich przekonań

W próbie odpowiedzi na to pytanie możemy, po pierwsze, odwołać się do koncepcji Seligmana dokonywania przemiany: od pesymizmu do optymizmu, która opiera się na technikach zwiększenia kontroli nad sposobem, w jaki myślimy o niepowodzeniach i przeciwnościach losu.

„Kiedy napotykamy trudności, reagujemy w ten sposób, że o nich myślimy. Nasze myśli szybko zamieniają się w przekonania. Przekonania te mogą wejść nam w zwyczaj, że nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że je żywimy, dopóki nie skupimy się na nich. A nie tkwią one w nas tylko tak sobie, lecz mają konsekwencje. Przekonania te są bezpośrednimi przyczynami tego, co czujemy i co robimy potem (...) Pewne rodzaje przekonań wyzwalają reakcję w postaci poddania się” (Seligman, 1993, s. 320).

Seligman zwraca uwagę, że przekonania w tym kontekście to interpretacje trudności, które napotykamy. Pierwszy krok w ich zmianie to zidentyfikowanie takich przekonań oraz dostrzeżenie związku między **trudnością** (niepowodzeniem, przeciwnością), **przekonaniem** (myśli, interpretacje, pytania, które pojawiają się jako reakcja na trudność) i **skutkiem** (uczucia, zachowania będące skutkami przekonań). Seligman określa to jako analiza TPS. Drugim krokiem jest prowadzenie zapisów z wydarzeń dnia codziennego, aby sprawdzić, jakie TPS mają miejsce w naszym życiu, polega to na zwróceniu uwagi na dialog wewnętrzny (z którego zwykle nie zdajemy sobie sprawy), by uchwycić związek między jakąś trudnością, interpretacją tej trudności i skutkiem (np. reakcja emocjonalną). W rezultacie odkryjemy związek łączący nasze przekonania z ich skutkami. Następnym krokiem jest zmiana pesymistycznych przekonań wobec napotykanych trudności, by w konsekwencji zmienić swoje reakcje na te trudności. Seligman proponuje dwie, niezawodne jego zdaniem, metody dokonania takiej zmiany. Pierwszą jest odwrócenie uwagi od nawykowych pesymistycznych myśli (za pomocą rozmaitych technik), druga polega na kwestionowaniu negatywnych przekonań (Seligman proponuje różne praktyczne techniki tego kwestionowania). Jego podejście najlepiej streszcza następująca wypowiedź:

„Emocje i działania nie są zazwyczaj bezpośrednim następstwem pojawienia się trudności, lecz raczej wynikają bezpośrednio z twoich przekonań o trudnościach. Znaczy to, że jeśli zmienisz sposób myślenia o trudnościach, to o wiele łatwiej będziesz mógł stawić czoło rzeczywistości” (tamże, s. 349).

Innym przykładem kontroli nad przekonaniem jest podejście reprezentowane na gruncie Programowania Neurolingwistycznego (NLP) (Dilts, 1990). NLP jako dyscyplina praktyczna zajmuje się odkrywaniem umiejętności, wzorców i technik służących osiągnięciu skuteczności w działaniu, podnoszeniu jakości życia, rozszerzeniu możliwości wyboru. Jeśli stale powtarzamy te same myśli, uczucia i działania, to otrzymujemy te same rezultaty. Chcąc otrzymywać inne rezultaty, musimy zmienić nasze myśli, działania i uczucia. Ilustracją sposobu kontroli swoich przekonań mogą być przyjęte w NLP założenia, zwane założeniami operacyjnymi, których kryterium doboru nie jest bezwzględna prawdziwość, ale użyteczność w skutecznym działaniu i podnoszeniu jakości życia. Wymieńmy niektóre z tych założeń:

1. W każdym zachowaniu tkwią pozytywne intencje.
2. Możliwość wyboru jest lepsza niż jej brak.
3. Nie ma porażek, są tylko informacje zwrotne.
4. Każdy ma potrzebne zasoby.
5. Człowiek podejmuje najlepsze spośród dostępnych mu wyborów (dostępnych w jego modelu świata).
6. Jeśli nie udaje się to, co robisz, należy robić coś innego.

Przyjęcie tych zasad może być jednym ze sposobów przejmowania kontroli nad swym życiem; stosując je w codziennych sytuacjach, możemy sprawdzać ich użyteczność i zauważać wynikające z nich zmiany w naszym zachowaniu.

Do innych sposobów kształtowania swoich przekonań (tak aby nam służyły, a nie obezwładniały) należy poszukiwanie doświadczeń, które pokazują ludzkie możliwości, lub też doświadczeń, które obalają stare przekonania. Niektórzy specjaliści od treningów motywacyjnych wykorzystują w pracy z grupą technikę chodzenia po ogniu. Celem takich działań jest generowanie u uczestników myśli w rodzaju: „jeśli to jest możliwe, to co jeszcze jest możliwe?”. Przykładem sposobu na kształtowanie w sobie wzmacniających przekonań jest technika „doświadczenia rezultatów z wyprzedzeniem”, polegająca na wizualizacji celów, do których się dąży, jako już osiągniętych. Dobrym sposobem jest też przyjmowanie (kopiowanie) przekonań ludzi sukcesu – skoro określony wzorzec przekonań okazał się w ich przypadku skuteczny, może okazać się także skuteczny w naszym przypadku.

Zajmowaliśmy się tutaj problematyką zmiany przekonań, ze względu na ich wpływ na kształt i jakość naszego życia. Trzeba tu jednak dodać, że zmiany osobowe dokonują się na różnych poziomach, nie tylko na poziomie przekonań. Aby to krótko zilustrować, odwołajmy się do modelu R. Diltsa (tamże), gdzie uczenie się i zmiany przedstawia się jako mogące zachodzić na różnych poziomach. Wyróżnia on, czerpiąc inspiracje z myśli znakomitego antropologa G. Batesona, następujące, coraz wyższe, poziomy: (1) **środowisko** (możemy wpływać na jakość życia, próbując zmieniać warunki zewnętrzne, czy np. zachowania innych ludzi wobec nas), (2) **zachowanie** (specyficzne działania przez nas podejmowane), (3) **możliwości** (ogólne umiejętności czy używane strategie), (4) **przekonania** (różne idee na swój temat, świata, innych ludzi, itp. o których sądzimy, że są prawdziwe), (5) **tożsamość** (podstawowe rozumienie siebie i na-

szego powołania), (6) najwyższy (lub najgłębszy) poziom to **poziom duchowy** związany z podstawowymi pytaniami metafizycznymi.

Model ten może być pomocny w różnych kontekstach, np. planowanie, radzenie sobie z problemami, komunikacja. Pozwala także całościowo spojrzeć na problematykę zmian osobowych. Tytułem zakończenia, sformułujmy kilka tez dotyczących kwestii poziomów zmian.

1. Zmiany mogą zachodzić na różnych poziomach. Człowiek może zmieniać środowisko, swoje zachowanie, kształtować i rozwijać możliwości, modyfikować przekonania, dokonywać (doświadczać) zmian na poziomie tożsamości i na poziomie duchowym.

2. Zmiana na jednym poziomie powoduje zmiany na innym poziomie.

3. Wpływ ten może mieć kierunek „w górę” lub „w dół”, czyli zmiana na niższym poziomie wywołuje zmiany na poziomie wyższym i odwrotnie, np. to, jak się zachowujemy, może zmienić nasze przekonania o sobie samym. Ale oczywiście (jak o tym pisaliśmy powyżej) zmiana przekonań może radykalnie wpływać na nasze zachowanie.

4. Zmiany na niższym poziomie mogą (ale nie muszą) wywoływać zmiany na poziomie wyższym. Natomiast zmiana na poziomie wyższym zawsze wywoła efekt na poziomie niższym. Na przykład, zmiana tożsamości rodziców będzie nowe zachowania i przekonania.

Piśmiennictwo

- Aronson E., Wilson T., Akert R., (1997). *Psychologia społeczna*. Poznań, Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Csikszentmihalyi M. (1996). *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*. Warszawa, Wydawnictwo Studio EMKA.
- Csikszentmihalyi M. (1998). *Uroki codzienności*. Warszawa, Wydawnictwo CiS.
- Dilts R. (1990). *Changing Belief with NLP*. Santa Cruz, Meta Publications.
- Domachowski W. (1984). *Poczucie umiejscowienia kontroli jako wymiar osobowości*. W: Domachowski W., Kowalik S., Mikulska J. *Z zagadnień psychologii społecznej*. Warszawa, PWN.
- Gazzaniga M. (1997). *O tajemnicach ludzkiego umysłu*. Warszawa, Książka i Wiedza.
- Glass B., Singer J. E. (1972). *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York, Academic Press.
- Kofta M. (1977). *Kontrola psychologiczna nad otoczeniem: ramy pojęciowe teorii*. „Psychologia Wychowawcza”, 2.
- Kofta M. (1979). *Samokontrola i emocje*. Warszawa, PWN.
- Kozielecki J. (1981). *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa, PWN.
- Lefcourt H.M. (1966). *Internal versus external control of reinforcement: A review*. „Psychological Bulletin”, 65.
- Lefcourt H.M. (1972). *The functions of the illusions of control and freedom*, „Amer. Psychologist”, 28.
- Lefcourt H.M. (1976). *Locus of control and the response to aversive events*. „Canadian Psychological Review”, t. 17, vol. 3.
- Seligman M. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań, Media Rodzina of Poznań.
- Zimbardo P. (1994). *Psychologia i życie*. Warszawa, PWN.