

ANNA KOPROWICZ\*

## **STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A STOSUNEK DO PRZYSZŁOŚCI U RODZICÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ**

### **Wprowadzenie**

Wychowanie dziecka z niepełnosprawnością jest dla rodzica źródłem stresu, którego zasadniczą cechą jest jego permanentny charakter i brak perspektywy zmiany (Pisula, 1993). Niepełnosprawność dziecka wpływa na sytuację całej rodziny, jest dla jej członków sytuacją trudną, skutkującą m.in. żalobą, deprywacją potrzeb, przeciążeniem i wypaleniem się sił (Kościelska, 1995; Pisula, 1993). Brak nadziei na zmianę sytuacji, poprawę funkcjonowania dziecka i jego samodzielność w przyszłości sprawia, że wychowanie osoby niepełnosprawnej może sprzyjać powstaniu stresu chronicznego, z jego konsekwencjami widocznymi na poziomie somatycznym, psychicznym i społecznym (Goetz, 2014). Jednym z poważnych następstw stresu chronicznego jest chwiejność emocjonalna, która może skutkować utratą samokontroli, nieuzasadnioną irytacją i wybuchami złości oraz prowadzić do agresji i autoagresji. W literaturze przedmiotu coraz częściej pojawiają się opracowania wskazujące, że stres, jakiego doświadczają rodzice osób z niepełnosprawnościami, może stać się przyczyną przemocy wobec podopiecznych i otoczenia (tamże).

Od czasu, gdy Hans Selye (za: Terelak, 1995, s. 22) wprowadził do literatury psychologicznej pojęcie stresu, definiując go jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądania”, pojawiło się wiele koncepcji opisujących to zjawisko oraz jego psychologiczne i fizjologiczne następstwa. Do najczęściej cytowanych teorii należy koncepcja stresu psychologicznego Susan Folkman i Richarda S. Lazarusa (za: Heszen-Niejodek, 2000a). Autorzy ci definiują stres jako „określo-

---

\* Anna Koprowicz; Akademia Pomorska w Słupsku, Instytut Pedagogiki i Pracy Socjalnej, ul. Bohaterów Westerplatte 64, 76-200 Słupsk; tel. +48 598405928; e-mail: anna.koprowicz@apsl.edu.pl

ną relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (tamże, s. 14). Dana sytuacja staje się zatem stresująca dopiero wtedy, gdy zostanie tak zdefiniowana przez konkretnego człowieka. To samo zdarzenie może być dla niektórych osób źródłem dużego stresu, podczas gdy dla innych będzie niewiele znaczącym epizodem. Takie relacyjne ujęcie stresu uwzględniające cechy zarówno jednostki, jak i jej otoczenia, sytuacji, w jakiej się znalazła, jest szeroko rozpowszechnione w polskiej literaturze psychologicznej (tamże). Wydaje się również odpowiednie do analizy sytuacji psychologicznej rodziców osób z zaburzeniami rozwoju.

Czynnik obiektywnie obciążający, jakim jest wychowanie dziecka z niepełnosprawnością, może być zgodnie z tą koncepcją źródłem zróżnicowanego poziomu stresu – zależnie od tego, jak zostanie oceniony. Sytuacja stresowa może być oceniona jako krzywda, zagrożenie lub wyzwanie. Zależnie od dokonanej oceny poznawczej zdarzenia pojawiają się różne emocje: od złości, żalu i smutku, gdy sytuacja postrzegana jest jako krzywda, poprzez lęk, obawę, niepewność w przypadku zagrożenia, aż po całą gamę często sprzecznych stanów, takich jak lęk, obawa, ale również nadzieja i zapał, mogących pojawić się, gdy sytuacja odbierana jest jako wyzwanie (Heszen-Niejodek, 2000b). Jeśli w wyniku pierwotnej oceny poznawczej sytuacja zostanie uznana za stresującą, następuje uruchomienie procesu oceny wtórnej, dotyczącej możliwości usunięcia źródeł stresu. Ocenie tej podlegają osobiste możliwości i zasoby, sprzyjające radzeniu sobie ze stresem (Terelak, 1995). Ocena pierwotna i ocena wtórna przebiegają jednocześnie i są ze sobą powiązane. Jeśli sytuacja będzie postrzegana jako trudna, ale człowiek wysoko oceni swoje zasoby, ocena pierwotna danego zdarzenia może się zmienić – np. z zagrożenia na wyzwanie (Heszen-Niejodek, 2000b).

Stres, jakiego doświadczają rodzice wychowujący dziecko niepełnosprawne, stał się zagadnieniem interesującym naukowców stosunkowo niedawno, a na przestrzeni ostatnich 20 lat pojawiło się wiele cennych opracowań dotyczących tego problemu. Nie przynoszą one jednak jednoznacznych rozstrzygnięć dotyczących źródeł stresu odczuwanego przez rodziców dzieci z zaburzeniami rozwoju, a wyniki prezentowanych w nich badań niejednokrotnie pozostają ze sobą sprzeczne. Między innymi trudno jest określić znaczenie rodzaju i głębokości zaburzeń rozwoju, płci dziecka czy prezentowanych zachowań dla poziomu stresu przeżywanego przez rodziców (por. Pisula, 1998; Naerde i in., 2000). Zarówno badacze, jak i specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi i ich rodzinami wskazują natomiast jednoznacznie, że czynnikiem stresującym jest myślenie o przyszłym losie dziecka (Szczepaniak, 2005; Pisula, 1998; Chodkowska, 1995), a dominujące w wypowiedziach rodziców uczucie to lęk przed przyszłością (Szczepaniak, 2008).

Proces wychowania dziecka ukierunkowany jest na przyszłość. Jego podstawowym celem jest wychowanie człowieka zdolnego do pracy, odpowiedniego funkcjonowania społecznego, samodzielnego radzenia sobie i podejmowania

decyzji. Świadomość, że w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną, szczególnie ze znaczną i głęboką, cel ten nie zostanie osiągnięty pomimo starań, zaangażowania i intensywnie prowadzonej rewalidacji, jest czynnikiem znacznie obciążającym rodziców, którzy wiedzą, że ich dziecko nigdy nie będzie w pełni samodzielne, pozostanie zależne od rodziców, a po ich śmierci – od rodzeństwa lub obcych ludzi i instytucji. Im starsze dziecko, tym bardziej miejsce nadziei na poprawę zdrowia zajmuje lęk przed przyszłością (Szczepaniak, 2005). Wyniki badań przeprowadzonych wśród rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną wskazują, że lęk i niepokój związane z przyszłością to uczucia przeżywane przez ponad 50% badanych. Analiza treści lęków pozwoliła na ustalenie, że dotyczą one głównie czasu, gdy niepełnosprawne dziecko nie będzie już mogło liczyć na pomoc rodzica. Badani obawiali się, co się stanie z ich dziećmi po śmierci rodziców, że będą samotne, nie znajdą odpowiedniej opieki, spotkają się z nietolerancją, odrzuceniem, będą skrzywdzone lub wykorzystane (Szczepaniak, 2008). Rodzice, obawiając się przyszłości, stają wobec konieczności planowania życia dziecka tak, aby ich śmierć nie oznaczała zarazem pozbawienia niepełnosprawnej osoby szans na rozwój i godne życie. Bariery finansowe, brak dostępu do informacji, jak również brak wsparcia ze strony odpowiednich instytucji i ośrodków mogących zapewnić właściwą opiekę i rehabilitację sprawiają, że jest to trudne zadanie. Niejednokrotnie rodzice obawiają się, że niepełnosprawne dziecko stanie się ciężarem dla zdrowego rodzeństwa (Pisula, 1998). Czynnikiem dodatkowo obciążającym jest to, że niepełnosprawność intelektualna brata lub siostry również u rodzeństwa wywołuje niepokój związany z przyszłością – z obawą o możliwość zapewnienia właściwej opieki, ale również z lękiem przed dziedzictwem genetycznym, zwiększającym prawdopodobieństwo posiadania niepełnosprawnego dziecka (Pisula, 2009).

Obecnie w psychologii mniej uwagi poświęca się teorii stresu i opisowi poszczególnych czynników obciążających człowieka, coraz większą wagę przypisując aktywności człowieka – temu, jakie działania podejmuje w obliczu stresu (Heszen-Niejodek, 2000a). Wydaje się, że również dla funkcjonowania rodziców osób z zaburzeniami rozwoju i ich stosunku do przyszłości istotny jest nie sam poziom odczuwanego stresu, lecz stosowane sposoby radzenia sobie z nim. Działania te nazywane są „radzeniem sobie”, przy czym zwykle mówi się o radzeniu jako o procesie, stylu lub strategii (Heszen-Niejodek, 2000b).

Proces radzenia sobie ze stresem to celowe, stale zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne, podejmowane w wyniku oceny sytuacji jako obciążającej lub przekraczającej możliwości człowieka, mające na celu opanowanie jej. Proces ten spełnia funkcję instrumentalną – skoncentrowaną na zmianie sytuacji oraz funkcję samoregulacji emocji. Jeżeli stres nie ma charakteru chronicznego, proces radzenia sobie powinien zakończyć się rozwiązaniem sytuacji. Strategia oznacza indywidualne sposoby radzenia sobie – określone działania, podejmowane w konkretnej stresowej sytuacji, nastawione na zmianę tej sytuacji lub

redukcję napięcia. Styl radzenia sobie z kolei jest to „posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi” (tamże, s. 484).

Jedną z najpopularniejszych koncepcji radzenia sobie ze stresem jest koncepcja Jamesa D.A. Parkera i Normana S. Endlera (1992). Badacze wyróżnili trzy style radzenia sobie.

1. Styl skoncentrowany na zadaniu charakterystyczny jest dla osób, które w obliczu stresu podejmują działania zmierzające do rozwiązania problemu lub poznawczego przeformułowania go, sprzyjającego zmianie sytuacji.
2. Styl skoncentrowany na emocjach oznacza działania mające na celu zmniejszenie napięcia związanego z sytuacją stresową. Osoby stosujące ten styl wykazują tendencję do koncentracji na sobie, swoich uczuciach, często mają tendencję do fantazjowania i myślenia życzeniowego (tamże). Styl ten silnie koreluje z poziomem neurotyzmu, lęku-stanu oraz z depresją (Endler, Parker, 1990), a niebezpieczeństwo jego stosowania wiąże się z możliwością wzrostu napięcia i przygnębienia (Wrześniewski, 2000).
3. Styl skoncentrowany na unikaniu może przyjmować dwie formy: angażowania się w czynności zastępcze lub rozpraszające albo poszukiwania kontaktów towarzyskich (Parker, Endler, 1992). Jest charakterystyczny dla osób, które próbują uciekać przed doświadczaniem sytuacji stresowej i myśleniem o niej (Wrześniewski, 2000).

Badania dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem przez rodziców osób z niepełnosprawnościami, podobnie jak badania odczuwanego stresu, nie przynoszą jednoznacznych rozstrzygnięć i nie wskazują na konkretne, dominujące strategie. Jedną z przyczyn takiego stanu są różne koncepcje teoretyczne badaczy, różne metody i procedury badawcze. Niektóre z badań dowodzą, że radzenie sobie zorientowane na problem związane jest z obniżeniem poziomu stresu, natomiast strategie unikowe – z wyższym poziomem stresu (por. Stelter, 2004). W innych opracowaniach przypisuje się ucieczce w fantazję i myśleniu życzeniowemu pozytywne znaczenie (por. Pisula, 1998).

Marie M. Bristol (za: tamże) zauważa, że nie ma strategii ogólnie dobrych ani złych. Niektóre z nich – niepożądane u jednych rodziców, mogą okazać się bardzo konstruktywne u innych osób na danym etapie życia. Strategią często stosowaną przez rodziców dzieci niepełnosprawnych jest wiara w lepszą przyszłość, łącznie z nierealistycznym oczekiwaniem całkowitego wyleczenia. Taka nadzieja, nawet jeśli jest nieracjonalna, może stanowić istotny sposób radzenia sobie z doświadczeniem wychowywania dziecka z niepełnosprawnością.

### **Badania własne**

Pomimo że myślenie o przyszłości jest znaczącym czynnikiem stresogennym u osób sprawujących opiekę nad niepełnosprawnymi dziećmi, wciąż bra-

kuje opracowań naukowych, mających na celu poznanie problemu stosunku do przyszłości oraz jego związku z indywidualnymi cechami rodziców. Celem przeprowadzonych badań było stwierdzenie, czy istnieje związek pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem (zmienna niezależna) a stosunkiem rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną do przyszłości (zmienna zależna). Odkrycie tego związku może przyczynić się do osiągnięcia celu praktycznego, jakim jest zwrócenie uwagi na sytuację rodziców osób z niepełnosprawnościami w kontekście nakładanych na nich przez specjalistów pracujących z dziećmi zobowiązań oraz możliwości udzielania im wsparcia w sytuacji trudnej, jaką jest wychowanie niepełnosprawnego dziecka.

Problem badawczy sformułowano następująco: czy i w jaki sposób styl radzenia sobie ze stresem rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną wiąże się z ich stosunkiem do przyszłości dzieci?

Postawiona została hipoteza, że istnieje istotny statystycznie związek pomiędzy stylem radzenia sobie a stosunkiem do przyszłości dziecka – pozytywnemu stosunkowi do przyszłości najbardziej sprzyja zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem. Osoby stosujące ten styl mają największe poczucie wpływu na własne życie, zgodnie z teorią powinny więc mieć również poczucie, że ich obecne działania sprzyjają kształtowaniu dobrej przyszłości dziecka.

W badaniach wykorzystano następujące narzędzia:

**Kwestionariusz stosunku rodziców do przyszłości dziecka (SDP)** – to narzędzie opracowane samodzielnie. We wstępnej fazie konstrukcji kwestionariusza przygotowano 60 stwierdzeń, dotyczących takich aspektów stosunku do przyszłości, jak: poczucie kontroli i wpływu na kształt przyszłości; nadzieja i wiara w dobrą przyszłość; lęk, niepewność i pesymistyczne nastawienie wobec przyszłości. Analiza czynnikowa metodą głównych składowych pozwoliła ostatecznie na wyodrębnienie jednego czynnika ogólnego badającego stosunek rodziców do przyszłości dziecka niepełnosprawnego, wyjaśniającego ok. 45% wariacji wyników, przy rzetelności mierzonej współczynnikiem Cronbacha  $\alpha = 0,94$ . Do ostatecznej wersji kwestionariusza włączono 25 stwierdzeń dotyczących przyszłości dziecka. Odpowiedzi zaznaczane są na pięciostopniowej skali typu Likerta, gdzie 1 oznacza, że dane stwierdzenie jest fałszywe, 2 – raczej fałszywe, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej prawdziwe, 5 – zdecydowanie prawdziwe. W przypadku części pytań odpowiedzi oceniane są według odwróconej skali. Im wyższy wynik uzyskany w teście, tym bardziej negatywny stosunek rodziców do przyszłości. Szczegóły konstrukcji narzędzia zostały przedstawione w innym opracowaniu (Szczepaniak, 2005).

**Kwestionariusz CISS (Coping Inventory for Stressful Situations)** Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera opiera się na założeniu, że działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w stresującej sytuacji, są efektem interakcji pomiędzy cechami sytuacji a charakterystycznym dla niego stylem radzenia

sobie. Styl radzenia sobie autorzy rozumieją jako typowy dla danej osoby sposób zachowania w stresowych sytuacjach (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996). Kwestionariusz składa się z trzech skal określających style radzenia sobie ze stresem. Są to: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu. W skład narzędzia wchodzi 48 stwierdzeń, po 16 do każdej ze skal. Do każdego ze stwierdzeń badany ustosunkowuje się w odniesieniu do pięciostopniowej skali.

Badania prowadzone były na terenie województwa pomorskiego. Wzięli w nich udział rodzice osób niepełnosprawnych intelektualnie – uczniów Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych oraz pensjonariuszy Środowiskowych Domów Samopomocy i uczestników warsztatów terapii zajęciowej. Przebadano 163 osoby – 110 kobiet oraz 53 mężczyzn. Wiek badanych osób zawiera się w przedziale od 25 do 73 lat. W badaniach wzięło udział 28 rodziców osób z lekkim stopniem niepełnosprawności, 56 – z umiarkowaną niepełnosprawnością, 53 – z niepełnosprawnością znaczną, a 26 osób to rodzice dzieci z niepełnosprawnością stopnia głębokiego. Udział w przeprowadzanych badaniach był dobrowolny. Rodzice wypełniali ankiety indywidualnie.

## Wyniki badań

Kwestionariusz CISS służy do oceny preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem – skoncentrowanego na zadaniu, emocjach lub unikaniu. Przeprowadzone badania dowodzą, że w sposób istotny ze stosunkiem rodziców do przyszłości niepełnosprawnego dziecka koreluje styl skoncentrowany na emocjach. Jest to korelacja pozytywna, co świadczy o tym, że osoby stosujące ten styl tworzą negatywne przewidywania odnośnie do przyszłości. Związek stosunku do przyszłości z pozostałymi stylami radzenia sobie nie uzyskał wymaganego poziomu istotności statystycznej, widoczna jest jednakże tendencja do odwrotnej zależności pomiędzy stylem skoncentrowanym na unikaniu a stosunkiem do przyszłości. Może to sugerować, że najlepiej przyszłość dziecka oceniają rodzice, którzy mają tendencję do ucieczkowego i obronnego reagowania na problem. Co ciekawe, nie potwierdziła się hipoteza zakładająca, że najlepiej oceniają przyszłość osoby stosujące zadaniowy styl radzenia sobie.

**Tabela 1.** Związek pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a stosunkiem do przyszłości

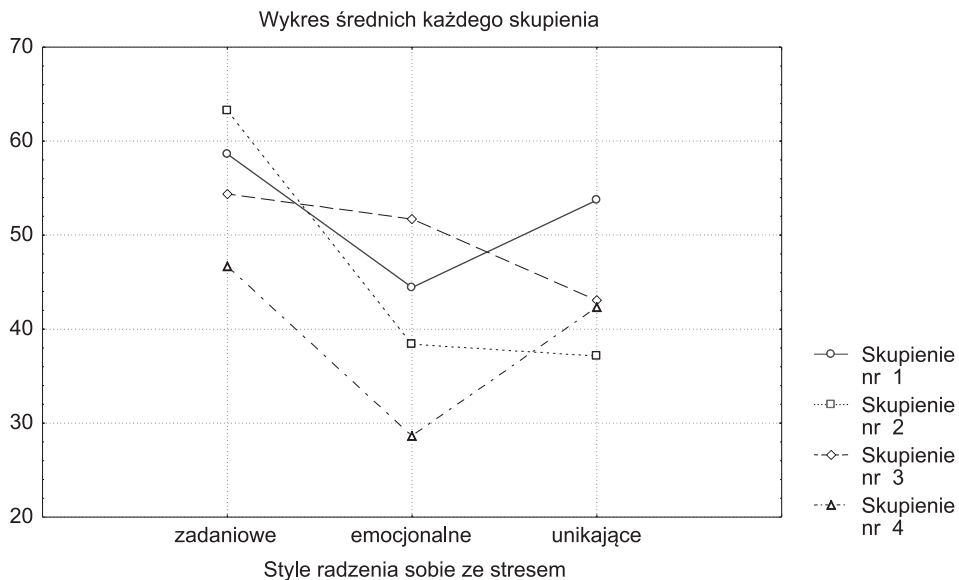
STYL RADZENIA SOBIE (CISS)	KORELACJE CISS I SDP (r Pearsona)
Styl skoncentrowany na zadaniu	0,11
Styl skoncentrowany na emocjach	<b>0,16*</b>
Styl skoncentrowany na unikaniu	-0,09

\*  $p < 0,05$

Źródło: opracowanie własne.



Kolejnym krokiem analizy statystycznej było wyłonienie grup rodziców różniących się między sobą preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem. Dzięki analizie skupień metodą k-średnich możliwe było wyodrębnienie czterech takich skupień. Przedstawia je rysunek 1.



**Rysunek 1.** Skupienia rodziców wyróżnione ze względu na styl radzenia sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

Dla skupienia pierwszego charakterystyczne jest najczęstsze w badanej grupie stosowanie stylu skoncentrowanego na unikaniu. Jest to skupienie najliczniejsze, składające się z 55 osób. W skład skupienia drugiego weszły 44 osoby, u których przeważa styl skoncentrowany na zadaniu. Najwyższe wyniki w skali stylu skoncentrowanego na emocjach osiągnęli rodzice wchodzący w skład skupienia trzeciego (45 osób), najniższe zaś – rodzice ze skupienia czwartego (19 osób). Zależność pomiędzy poszczególnymi skupieniami a stosunkiem do przyszłości dziecka nie osiągnęła wystarczającego poziomu istotności statystycznej ( $F = 1,42$ ;  $p < 0,23$ ), zauważyć można jednakże pewne tendencje. Najbardziej optymistycznie postrzegają przyszłość dziecka rodzice ze skupienia czwartego – charakteryzującego się najniższymi wynikami w skali stylu skoncentrowanego na emocjach oraz przewagą stylu zadaniowego nad pozostałymi. Najmniej optymistycznie postrzegają przyszłość dziecka rodzice ze skupienia pierwszego – z najwyższymi w badanej grupie wynikami stylu skoncentrowanego na unikaniu oraz stosunkowo wysokimi w skali stylu emocjonalnego. Mogłoby to sugerować, że częste stosowanie stylów skoncentrowanych na unikaniu i emocjach sprzyja

pesymizmowi w ocenie przyszłości oraz im mniejsza tendencja do stosowania strategii emocjonalnych, tym lepsza wizja przyszłości.

**Tabela 2.** Związek pomiędzy skupieniami rodziców, wyróżnionymi ze względu na wyniki testu CISS, a stosunkiem do przyszłości dziecka ( $F = 1,42; p < 0,23$ )

Skupienia CISS	Średni wynik w skali SDP*
1 – przewaga stylu zorientowanego na unikaniu	78,839
2 – przewaga stylu skoncentrowanego na zadaniu	74,698
3 – przewaga stylu skoncentrowanego na emocjach	77,378
4 – niski styl emocjonalny, przewaga stylu zadaniowego	69,947

\* im wyższy wynik uzyskany w skali stosunku do przyszłości, tym bardziej pesymistyczne przewidywania

Źródło: opracowanie własne.

## Dyskusja wyników

Sposób, w jaki rodzice wychowujący niepełnosprawne dzieci myślą o przyszłości, znacząco rzuca na ich relacje z podopiecznymi oraz zaangażowanie w proces leczenia i rehabilitacji. Trudno pominąć ten aspekt, opisując sytuację psychologiczną rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wyniki badań wskazują, że jednym z czynników najbardziej stresogennych jest myślenie o przyszłości, wartym poznania zagadnieniem jest więc stwierdzenie, czy i w jaki sposób stosunek do przyszłości wiąże się ze stylami radzenia sobie ze stresem. Wyniki przeprowadzonych badań nie przyniosły jednoznacznych rozstrzygnięć.

Hipoteza zakładająca, że najbardziej optymistycznie myślą o przyszłości osoby o zadaniowym stylu radzenia sobie, została potwierdzona jedynie częściowo. Ten styl nie wykazał bowiem istotnego statystycznie związku ze stosunkiem do przyszłości. Jednakże analizowany w kontekście pozostałych stylów wydaje się mieć znaczenie dla zmiennej zależnej. Najlepsze wyniki w skali stosunku do przyszłości uzyskali rodzice ze skupień 2 i 4, charakteryzujących się przewagą stylu zadaniowego nad emocjonalnym. Wyniki te nie uzyskały jednak odpowiedniego poziomu istotności statystycznej, wymagają więc być może dalszych opracowań naukowych, opartych na większej populacji.

Styl emocjonalny z kolei jest jedynym, który koreluje w sposób istotny ze stosunkiem do przyszłości. Rodzice koncentrujący się na sobie i swoich emocjach najgorzej oceniają perspektywę przyszłości dziecka. Jest to spójne z teorią, która zakłada, że ten styl powodować może wzrost napięcia, lęku i przygnębienia (Wrześniewski, 2000). Z kolei z motywacyjnego modelu nadziei i lęku Zbigniewa Zaleskiego (1994) wynika, że im wyższy lęk, tym mniejsza nadzieja związana z przyszłością. Nadmierna koncentracja na sobie, przeżywanych w stre-



sującej sytuacji uczuciach bezradności, zagubienia, niepewności, powoduje uruchomienie prymitywnych mechanizmów obronnych, które z kolei nasilają lęk i sprzyjają pesymistycznym przewidywaniom dotyczącym przyszłości.

Stosunkowo pozytywną wizję przyszłości prezentują w przeprowadzonych badaniach osoby stosujące unikowy styl radzenia sobie ze stresem. Ten styl wiąże się z czynnościami zastępczymi, mającymi odwrócić uwagę od problemu lub z poszukiwaniem kontaktów społecznych. Styl ten mogą stosować rodzice, którzy, korzystając z błogosławieństwa mechanizmu obronnego, jakim jest zaprzeczanie, wciąż wierzą w całkowite uzdrowienie dziecka i formułują odnośnie do jego przyszłości nierealistyczne oczekiwania. Pomimo obiektywnych i niepodważalnych danych, świadczących o obniżonych zdolnościach poznawczych ich dzieci i znaczących trudnościach w przystosowaniu, podejmowaniu decyzji, sprawowaniu kontroli nad własnym życiem, rodzice ci wciąż mają nadzieję, że ich dziecko osiągnie swoje cele i pragnienia i „da sobie radę w życiu” (por. Szczepaniak, 2008). Unikający styl radzenia sobie ze stresem może być charakterystyczny również dla rodziców, którzy, poszukując licznych kontaktów, potrafią sobie zapewnić najszerszą sieć wsparcia społecznego, mającego istotne znaczenie w kontekście zarówno radzenia sobie w trudnej, stresującej sytuacji (Sęk, 1993), jak i stosunku do przyszłości (Szczepaniak, 2010). Źródłem nadziei na dobrą przyszłość w tej grupie rodziców może być przeświadczenie, że w tak dużej grupie rodziny, przyjaciół, znajomych również ich dziecko znajdzie życzliwość i odpowiednie wsparcie.

W badaniach naukowych wciąż niewiele miejsca poświęca się tak ważnemu obszarowi funkcjonowania człowieka, jakim jest przyszłość. Jest to obszar temporalny niedoceniany w opracowaniach dotyczących psychologicznej sytuacji osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Skupiamy się na opisie teraźniejszego funkcjonowania lub dociekaniu związków pomiędzy przeszłymi zdarzeniami a obecną sytuacją. Zapominamy, że przyszłość ma wagę motywacyjną, związaną z planowaniem, stawianiem sobie celów, nowych wyzwań. Jest obszarem silnie związanym z takimi emocjami, jak lęk i nadzieja. Chociaż prezentowane opracowanie nie przyniosło jednoznacznych rozstrzygnięć odnośnie do związku pomiędzy stylami radzenia sobie a stosunkiem do przyszłości, może ono zainspirować osoby zainteresowane sytuacją rodziców osób niepełnosprawnych – zarówno teoretycznie, jak i praktycznie, do zwrócenia uwagi na ten istotny obszar oraz do dalszych badań i dyskusji. W szczególności wydaje się ważne podkreślanie znaczenia stylów radzenia sobie ze stresem w pracy z rodzicami osób niepełnosprawnych. O konieczności diagnozowania stylów radzenia sobie w pracy terapeutycznej z matkami dzieci o obniżonym intelekcie pisze m.in. Żaneta Stelter (2004), podkreślając, że może się to przyczynić do poprawy warunków życia nie tylko matki, lecz także dziecka i całej rodziny. W kontekście tego opracowania warto zwrócić uwagę na stosunek rodziców osób niepełnosprawnych do przyszłości. Im bardziej jest on pozytywny – tym większa nadzieja na

dobrą przyszłość, co może pociągać za sobą pełniejsze zaangażowanie w opiekę, wychowanie i rehabilitację. Ponadto Endler i Parker (1990) stwierdzili istotny związek skoncentrowanego na emocjach stylu radzenia sobie z depresją. W kognitywnej teorii depresji Aarona T. Becka (za: Seligman, Walker, Rosenhan, 2003) negatywne myśli odnośnie do przyszłości są jednym z elementów depresyjnej triady poznawczej. Można więc przypuszczać, że w sytuacji rodziców osób z niepełnosprawnościami negatywny stosunek do przyszłości oraz skoncentrowany na emocjach styl radzenia sobie ze stresem staną się czynnikami prowadzącymi do powstawania zaburzeń nastroju. Objawy depresji z kolei będą obniżały aktywność rodzica i jego zaangażowanie w opiekę, wychowanie i rehabilitację dziecka. Pracujący z dzieckiem specjaliści mogą przeciążonemu ponad siły rodzicowi narzucać przekraczające jego możliwości wymagania, tym samym potęgując poczucie winy, niemocy, braku własnych kompetencji i przyczyniając się do nasilenia objawów depresji. Wydaje się, że dostrzeżenie tych mechanizmów przez specjalistów pracujących z niepełnosprawnym dzieckiem i jego rodziną może sprzyjać zapobieganiu objawom zaburzeń nastroju u rodziców. W przypadku, gdy one wystąpią, pomoc w poznawczym przeformułowaniu stosunku do przyszłości może stać się cennym zabiegiem terapeutycznym, pomagającym radzić sobie ze stresem i depresją.

## Bibliografia

- Chodkowska, M. (1995). *Mieć dziecko z porażeniem mózgowym. Pamiętniki matek*. Lublin: Pracownia Wydawnicza Fundacji „Masz Szansę”.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assesment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 5, 844–854.
- Goetz, M. (2014). Poświęcenie wypala. *Niebieska Linia*, 3, <http://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/5196-poswiecenie-wypala> (dostęp: 15.02.2017).
- Heszen-Niejodek, I. (2000a). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 28–43). Katowice: Wydawnictwo US.
- Heszen-Niejodek, I. (2000b). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 465–492). Gdańsk: GWP.
- Kościelska, M. (1995). *Oblicza upośledzenia*. Warszawa: WN PWN.
- Naerde, A., Tambs, K., Mathiesen, K.S., Dalgard, O.S., Samuelsen, S.O. (2000). Symptoms of anxiety and depression among mothers of pre-school children: Effect of chronic strain related to children and child care-taking. *Journal of Affective Disorders*, 58(3), 181–199.
- Parker, J.D.A., Endler, N.S. (1992). Coping with coping assesment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321–344.
- Pisula, E. (1993). Stres rodzicielski związany z wychowywaniem dziecka autystycznego i z zespołem Downa. *Psychologia Wychowawcza*, 36(1), 44–52.
- Pisula, E. (1998). *Psychologiczne problemy rodziców dzieci z zaburzeniami rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwa UW.
- Pisula, E. (2009). Rodzeństwo dzieci z zaburzeniami rozwoju. *Niebieska Linia*, 3, <http://www.niebieskaLinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/5005-rodzenstwo-dzieci-z-zaburzeniami-rozwoju> (dostęp: 15.02.17).
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka.

- Sęk, H. (1993). Wybrane zagadnienia psychoprofilaktyki. W: H. Sęk (red.), *Spoleczna psychologia kliniczna* (s. 472–503). Warszawa: WN PWN.
- Stelter, Ź. (2004). Style radzenia sobie ze stresem a ocena własnej sytuacji życiowej przez matki dzieci z niedorozwojem umysłowym. *Studia Edukacyjne*, 6, 229–242.
- Szczepaniak, A. (2005). Stosunek rodziców do przyszłości dziecka niepełnosprawnego – wstępne wyniki badań. *Edukacja*, 2, 35–42.
- Szczepaniak, A. (2008). Lęki i nadzieje dotyczące przyszłości dziecka w wypowiedziach rodziców osób niepełnosprawnych intelektualnie. *Edukacja*, 4, 102–108.
- Szczepaniak, A. (2010). Poczucie wsparcia społecznego u rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną a ich stosunek do przyszłości. W: D. Apanel, A. Jaworska (red.), *Wychowanie. Nierozłączność teorii i praktyki w perspektywie historii edukacji oraz pedagogiki specjalnej i resocjalizacyjnej* (s. 160–171). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnostyka stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 187–210.
- Terelak, J.F. (1995). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 44–63). Katowice: Wydawnictwo US.
- Zaleski, Z. (1994). Personal future in hope and anxiety perspective. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of Future Orientation* (s. 173–194). Lublin: Wydawnictwo KUL.

## STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A STOSUNEK DO PRZYSZŁOŚCI U RODZICÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

### Abstrakt

Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na zależności pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a stosunkiem do przyszłości u rodziców wychowujących osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Postawiono hipotezę, że rodzice stosujący zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem najbardziej optymistycznie myślą o przyszłości swoich niepełnosprawnych dzieci. Hipoteza ta nie znalazła potwierdzenia w badaniach. Okazało się, że największym optymizmem cechują się osoby stosujące unikający styl radzenia sobie, co może mieć związek zarówno ze stosowaniem mechanizmów obronnych, takich jak zaprzeczanie, jak i z potencjalnie większą dostępną siecią wsparcia społecznego.

*Słowa kluczowe:* przyszłość, niepełnosprawność intelektualna, radzenie sobie ze stresem

## COPING AND ATTITUDE TO THE FUTURE IN PARENTS OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

### Abstract

The purpose of this article is to give attention to the relationship between coping strategies and the attitude to the future in parents raising children with intellectual disabilities. It was hypothesized that parents who used task-oriented coping had the most optimistic view of the future of their children with disabilities. This hypothesis was not confirmed in research. It turned out that the most optimistic were parents using avoidance coping, which may be related both to the use of defense mechanisms such as denial, as well as a potentially more available network of social support.

*Key words:* future, intellectual disability, coping