

Style radzenia sobie ze stresem a ocena własnej sytuacji życiowej przez matki dzieci z niedorozwojem umysłowym¹

Żaneta Stelter

Instytut Psychologii

UAM Poznań

THE WAYS OF COPING WITH STRESS OF MOTHERS OF MENTALLY HANDICAPPED CHILDREN

Summary: Giving birth to handicapped child means for its mother a lasting and fundamental change in her living situation. A special link between mother and child causes that a mentally handicapped child is traumatic experience for its mother. To sketch a psychological portrait of a mother of a mentally handicapped child there was paid attention on the process of coping with long-lasting psychological stress. The tests have shown that mothers of mentally handicapped children who have a tendency to become involved in solution of the problem in crisis situations are less open to negative effects of mental stress than mothers who in difficult situation concentrate on their own emotions or try to brush aside the problem of mental deficiency.

Wprowadzenie

Doświadczenie przez matkę sytuacji urodzenia dziecka upośledzonego umysłowo jest okolicznością, która ze względu na jej ogromne znaczenie dla matki, musi wpłynąć na sposób jej funkcjonowania, stosunek do samej siebie i do jej niepełnosprawnego dziecka.

Analiza sposobów radzenia sobie przez matkę ze stresem, wywołanym chorobą dziecka (w tym wypadku upośledzeniem umysłowym), to nie tylko ciekawy problem teoretyczny. Ważny jest również wymiar utylitarny. Opieka nad dzieckiem leży przede wszystkim w rękach rodziców, zwłaszcza matki. Lekarze i psychologowie są doradcami, konsultantami, wyznaczają zakres i program leczenia. Lecz sposób realizacji tych zaleceń, wysiłek włożony w wykonanie codziennych zadań to ciężar, który bierze na siebie chore dziecko i jego rodzina. Obciążenia wywołane chorobą dziecka są bardzo duże, a wpływ choroby dziecka na życie matki pokazują zmiany o charakterze tymczasowym, przystosowawczym, jak i te trwałe na dłuższą przeksztalcające normy, zasady, wartości czy reguły funkcjonowania matki i rodziny. Dlatego też szczególnie w tym aspekcie, ważny jest problem adaptacji do stresu a w szczególności sposoby radzenia sobie (zob. Jelonkiewicz, 1992; Pisula, 1996).

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników badań, które wskazują na istnienie związku, pomiędzy stosowanymi stylami radzenia sobie ze stresem a oceną własnej sytuacji życiowej przez matki dzieci z niedorozwojem intelektualnym.

Upośledzenie dziecka jako sytuacja stresowa w świetle wybranych koncepcji stresu. Urodzenie się dziecka niepełnosprawnego jest bez wątpienia sytuacją stresową. Wielu badaczy podkreśla, że obecność dziecka upośledzonego umysłowo wywiera wielostronny wpływ na funkcjonowanie rodziny i jest źródłem długotrwałego stresu (Cunningham 1992, Minczakiewicz 1990, Mrugalska 1988, Obuchowska 1991, Pisula 1993).

¹Artykuł powstał na podstawie badań przeprowadzonych na potrzeby rozprawy doktorskiej pt. Temperament jako czynnik moderujący stres matki dziecka upośledzonego umysłowo napisanej pod kierunkiem prof. dr hab. Jana Strelaua

Jak wiadomo z koncepcji stresu Lazarusa (1986) odebranie przez podmiot określonej sytuacji jako stresującej zależy przede wszystkim od wyniku konfrontacji człowieka z wymaganiami świata i własnej osoby. Sytuacja w rozumieniu Lazarusa zawiera trzy elementy, na których człowiek może się skoncentrować i na które może reagować, a mianowicie: wymagania, ograniczenia i zasoby.

Jednostka posiadająca pewne przekonania, wartości i umiejętności konfrontuje swoje właściwości z właściwościami sytuacji, ocenia swoje relacje z otoczeniem ze względu na ich znaczenie dla własnego położenia. Ten rodzaj oceny, nazywamy oceną pierwotną (*primary appraisal*). Jest to osąd (*judgement*) o znaczeniu danej transakcji dla dobrostanu (*well - being*) jednostki. Człowiek ocenia czy jego aktualna konfrontacja (*encounter*) z otoczeniem angażuje ważne dla niego wartości czy cele (Lazarus, 1987). Ocena ta będąca procesem poznawczego oceniania podmiotowego znaczenia danej transakcji ze światem, w konkretnym położeniu życiowym może uzyskać następujące treści:

- transakcja jest bez znaczenia (*irrelevant*),
- transakcja jest sprzyjająco - pozytywna (*benning - positive*),
- transakcja jest stresująca (*stressful*) (Lazarus, 1980, 1987; Folkman, 1984).

Ocena wtórna (*secondary appraisal*) ma miejsce kiedy sytuacja zostanie oceniona przez jednostkę w kategoriach stresu (Lazarus i Folkman, 1984). Wtedy człowiek szacuje co (jeśli w ogóle coś) może być zrobione aby przezwyciężyć zagrożenie lub mu zapobiec, aby zwiększyć szansę na polepszenie swojej sytuacji. Dana relacja (transakcja) oceniona zostanie przez podmiot jako stresująca gdy zawiera: szkodę/stratę, zagrożenie, wyzwanie.

Stopień stresowości danej transakcji zależy od podmiotowej oceny poznawczej oraz od tego jaka transakcja wchodzi w grę. Istnieje bowiem współzależność między tym ile wchodzi w grę (jaki jest ryzyko) a osobistym oszacowaniem (*person`s appraisal*) własnych zdolności, możliwości poradzenia sobie (Folkman, 1984). Transakcja podmiotu ze światem wtedy stanowi stres psychologiczny dla jednostki gdy oceniana jest przez nią jako poddająca próbom (taksująca) lub przekraczająca zasoby (możliwości) radzenia sobie. Tak więc stres psychologiczny ujmowany jest tutaj w kategoriach subiektywnego procesu wartościowania (oceniania) poznawczego (por. Reykowski, 1966).

Pojęcie stresu w ujęciu Strelaua (1996) odnosi się do stanu na który składają się silne negatywne emocje takie jak: strach, lęk, wrogość oraz towarzyszące im zmiany fizjologiczne i biochemiczne przekraczające normalny (podstawowy) poziom pobudzenia. Powodem tych zmian jest zakłócenie równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami jednostki w ich spełnieniu. Wymagania to stresory lub sytuacje stresujące, które stres wywołują. Są to takie czynniki jak: nieprzewidywalne sytuacje życiowe, codzienne kłopoty, ważne wydarzenia życiowe. W swojej koncepcji Strelau rozróżnia obiektywną i subiektywną formę wymagań i możliwości. Wymagania obiektywne to zadania, sytuacje, które oddziałują na jednostkę niezależnie od jej cech. Odnosi się to przede wszystkim do traumatycznych lub ekstremalnych zmian życiowych. W takich wypadkach ocena sytuacji przez jednostkę pełni rolę wzmacniającą lub obniżającą poziom stresu (Strelau, 1996).

Możliwości jednostki radzenia sobie z wymaganiami zależą m.in. od takich cech jak: inteligencja, wiedza, cechy osobowościowe i temperamentalne, doświadczenie życiowe, czy też aktualny fizyczny i psychiczny stan jednostki. Możliwości te również występują w dwóch formach. Z jednej strony istnieją obiektywnie, a tym samym stanowią przedmiot pomiaru, z drugiej natomiast mogą być doświadczane przez jednostkę subiektywnie jako wynik indywidualnej oceny. Naruszenie równowagi pomiędzy subiektywną i obiektywną formą wymagań i możliwości to źródło stresu psychicznego. Stan stresu jest więc wynikiem interakcji pomiędzy spostrzeganymi lub

rzeczywistymi wymaganiami otoczenia a subiektywnymi i obiektywnymi możliwościami jednostki (Strelau, 1996).

W myśl teorii stresu Lazarusa, matka dziecka o obniżonym rozwoju intelektualnym jest w sytuacji permanentnego stresu. Poczucie straty/szkody jest rezultatem ustosunkowań i przekonań matki dotyczących przeszłości i przyszłości łącznie. Jeżeli matka uważa, że to jej wina, że urodziła chore dziecko jest narażona na utratę poczucia własnej wartości. Zdarza się również, że dla dobra dziecka matka zmuszona jest zrezygnować z własnych ambicji, zainteresowań a nawet pracy zawodowej - co może spowodować utratę możliwości samorealizacji, możliwości wykorzystania swoich umiejętności i kwalifikacji a nawet utratę poczucia bezpieczeństwa.

Zgodnie z transakcyjną teorią stresu Lazarusa, drugim biegunem oceny sytuacji jest skoncentrowana na przyszłości, ocena w kategoriach zagrożenia lub wyzwania. Sytuacja typu zagrożenia oznacza, że istnieje prawdopodobieństwo naruszenia wartości cenionej przez podmiot, antycypacja jej utraty. Najistotniejszym czynnikiem zagrożenia w sytuacji matki dziecka z niedorozwojem umysłowym jest obawa, że jednostka nie nauczy się żyć z kryzysem upośledzenia; a czynnikami pośrednimi są wszelkie konsekwencje, które z tego faktu wynikają - a więc ograniczenie możliwości zaspokojenia wszystkich potrzeb, zaburzenie atmosfery życia rodzinnego, utrata autorytetu, utrata wiary w siebie, ograniczenie kontaktów towarzyskich.

Upośledzenie dziecka może być traktowane przez matkę również jako wyzwanie. Sytuacja wyzwania to sytuacja trudna, ale możliwa do opanowania. Takie potraktowanie, przez matkę dziecka upośledzonego, sytuacji w jakiej się znalazła, spowoduje nastawienie zadaniowe, mające na celu powstrzymanie lub zlikwidowanie kryzysu upośledzenia. Tego typu działania zmniejszają u matki napięcie stresowe a tym samym kształtują dalsze losy dziecka.

Dziecko upośledzone umysłowo to stresor w życiu matki również w rozumieniu stresu Strelaua. Upośledzenie dziecka, w myśl jego koncepcji, możemy rozpatrywać z pozycji stresora obiektywnie istniejącego. Nie ma bowiem matki, dla której fakt urodzenia dziecka z niedorozwojem umysłowym byłby zupełnie bez znaczenia. Wręcz przeciwnie, wszystkie doznają frustrujących uczuć takich jak: smutek, rozpacz, lęk, depresja, poczucie winy, żal, szok (Wojciechowski, 1984). Natomiast subiektywne możliwości tych matek kształtują w dalszej perspektywie ich życie z upośledzeniem, decydują o szansie pokonania kryzysów, które są ściśle związane z byciem matką dziecka o ograniczonym rozwoju intelektualnym.

Podsumowując można powiedzieć, że upośledzenie dziecka to bardzo skomplikowana sytuacja stresowa, z którą matka musi sobie poradzić aby móc w miarę normalnie funkcjonować w drastycznie zmienionej rzeczywistości. Im skuteczniej poradzi sobie z tą sytuacją tym szybciej osiągnie równowagę psychiczną, tak niezbędną w walce z kryzysem upośledzenia. Wyniki badań pokazują, iż różne cechy osobowościowe w tym szczególnie umiejętności i sposoby radzenia sobie z problemami, mają wpływ na psychologiczne następstwa sytuacji trudnych.

Radzenie sobie ze stresem. Radzenie sobie to złożona aktywność człowieka, podejmowana w sytuacjach trudnych. Zachowanie człowieka w sytuacjach kryzysowych jest uzależnione od właściwości tychże sytuacji oraz od własnych, aktualnych predyspozycji psychicznych. Dlatego też stylem radzenia sobie ze stresem nazywamy charakterystyczny dla jednostki zbiór strategii zaradczych i sposobów radzenia sobie, z których część jest uruchamiana w procesie radzenia sobie z konkretną sytuacją stresową (Heszen-Niejodek, 1996).

Według koncepcji radzenia sobie ze stresem N. S. Endlera i J. D. A. Parkera (1990) działania zaradcze (strategie), podejmowane przez człowieka w sytuacji stresowej są wynikiem interakcji jaka zachodzi pomiędzy cechami sytuacji a

charakterystycznym dla danej jednostki stylem radzenia sobie ze stresem. Coping to charakterystyczny (typowy) dla danej jednostki sposób zachowania się w różnych sytuacjach stresowych. Endler i Parker odróżniają radzenie sobie od mechanizmów obronnych a kryterium rozróżniania jest świadomość, która ma udział w procesie radzenia sobie ze stresem. Dokonując rozróżnienia pomiędzy stylami a strategiami radzenia sobie ze stresem Endler i Parker nawiązują do koncepcji lęku Spielbergera (por. Wrześniewski i Sosnowski, 1987).

Procesy radzenia sobie mają dwie zasadnicze funkcje:

- regulowanie stresowych emocji (*emotion - focused coping*),
- rozwiązywanie problemu czyli zmiana stresogennej sytuacji poprzez zmianę własnego działania i/lub zagrażającego, szkodzącego otoczenia (*problem - focused coping*) (Lazarus 1987).

Częściowo nawiązując do funkcji jaką według Lazarusa ma pełnić radzenie sobie ze stresem Endler i Parker wyróżniają: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu (1990).

- **Styl skoncentrowany na emocjach** dotyczy stylu charakterystycznego dla zachowania osób, które w sytuacjach stresowych mają tendencje do koncentracji na sobie i na własnych przeżyciach emocjonalnych takich jak złość, poczucie winy, napięcie.
- **Styl skoncentrowany na zadaniu** określa styl radzenia sobie ze stresem, polegający na podejmowaniu zadań przez jednostkę w sytuacji trudnej.
- **Styl skoncentrowany na unikaniu** określa styl radzenia sobie ze stresem charakterystyczny dla osób, które w sytuacji stresowej wykazują tendencje do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji.

Proces radzenia sobie powinien prowadzić do rozwiązania problemu stanowiącego źródło stresu bądź do złagodzenia przykrych stanów towarzyszących stresowi. Rezultat radzenia sobie może być jednak pozytywny, bądź negatywny (korzystny lub niekorzystny) i odzwierciedla się w samopoczuciu jednostki oraz jej sposobie funkcjonowania.

Jak już wielokrotnie wspomniano, sytuacja matki dziecka upośledzonego umysłowo jest sytuacją stresującą. Zatem może być ona rozpatrywana również ze względu na przebieg procesu radzenia sobie z krytycznym wydarzeniem życiowym, jakim jest urodzenie się dziecka upośledzonego, a także z uwagi na skutki długotrwałego stresu (upośledzenie nie jest stanem przejściowym) w psychologicznym, społecznym i fizjologicznym funkcjonowaniu matki

Wobec znaczenia, jaki przypisuje się sposobom radzenia sobie ze stresem w odniesieniu do prawidłowego funkcjonowania jednostki, istotne wydaje się pytanie o związki między stylami radzenia sobie ze stresem a dobrostanem człowieka (w tym przypadku matki dziecka z niedorozwojem intelektualnym). Za przejaw dobrostanu u matek dzieci upośledzonych będzie się uważać pozytywną ocenę własnej sytuacji życiowej.

Prezentowane poniżej wyniki badań dotyczą więc zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a oceną własnej sytuacji życiowej.

Badania własne

Cel badań. Punktem wyjścia do badań było pytanie o wpływ stylu radzenia sobie ze stresem, na poziom stresu przeżywanego przez matkę, w związku z wychowywaniem dziecka o obniżonym rozwoju intelektualnym. Wskaźnikiem poziomu przeżywanego stresu była ocena własnej sytuacji życiowej. Przyjęto, że im gorzej matka ocenia swoją sytuację tym bardziej narażona jest na stres upośledzenia.

Postawione pytanie badawcze pozwoliło na wysunięcie następującej hipotezy:

- Radzenie sobie ze stresem przez matki dzieci upośledzonych umysłowo ma wpływ na ocenę własnej sytuacji życiowej a tym samym na poziom przeżywanego stresu.. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu ujemnie koreluje z oceną sytuacji jako stresującej a style: skoncentrowany na emocjach i styl radzenia sobie skoncentrowany na unikaniu korelują dodatnio.

Grupa badawcza. Badaniem objęto 120 matek dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym (II = 35-49 według skali Wechslera) i znacznym (II = 20-34, również według skali Wechslera). W doborze matek obok stopnia upośledzenia dziecka ważnym kryterium był również jego wiek. Badaniem objęto matki dzieci upośledzonych umysłowo w wieku od 18 do 25 lat. Badania przeprowadzono na terenie województwa śląskiego (dawne katowickie).

Średnie wieku badanych matek i ich dzieci przedstawia Tabela 1.

Tabela 1

Wiek badanych matek i ich dzieci

Wiek	Przedział wiekowy	<i>M</i>	<i>SD</i>
Matki	39-70	51	7,23
Dziecka	18-25	22	2,30

Uwaga: *M* – wartość średnia, *SD* – odchylenie standardowe.

Analizując grupę badawczą dokonano również analizy ilościowej rozkładu poziomu wykształcenia badanych matek względem stopnia upośledzenia dziecka (Tabela 2).

Tabela 2

Rozkład liczebności badanych matek z uwzględnieniem ich wykształcenia i stopnia upośledzenia dziecka

Stopień upośledzenia	Wykształcenie			
	podstawowe	zawodowe	średnie	wyższe
umiarkowane	13	19	31	5
znaczne	18	7	18	9

Największą liczbę badanych stanowiły matki dzieci upośledzonych w stopniu umiarkowanym, z wykształceniem średnim oraz matki dzieci upośledzonych w stopniu znacznym, z wykształceniem podstawowym i średnim.

Metoda. W badaniach wykorzystano dwa kwestionariusze: 1) **Kwestionariusz do Badania Stylów Radzenia Sobie ze Stresem CISS** (*Coping Inventory for Stressful Situations*) N. S. Endlera i J. D. A. Parkera, w polskiej wersji adaptacyjnej (Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski, 1996); 2) **Kwestionariusz do Badania Sytuacji Życiowej Matek Dzieci Upośledzonych Umysłowo (KSŻM)**, skonstruowany na potrzeby powyższych badań. Punktem wyjścia do stworzenia kwestionariusza do badania sytuacji życiowej matek dzieci upośledzonych umysłowo było założenie, że posiadanie takiego dziecka jest samo w sobie sytuacją trudną a rodzice tych dzieci (przede wszystkim matka) przeżywają bardzo silne, negatywne emocje, które powodują zakłócenie relacji pomiędzy członkami rodziny, szczególnie zaś pomiędzy rodzicami, pomiędzy matką a niepełnosprawnym dzieckiem oraz między członkami rodziny dziecka niepełnosprawnego a otoczeniem społecznym (Twardowski, 1991). To powoduje, że matka dziecka upośledzonego umysłowo jest narażona na uczestnictwo w wielu specyficznych sytuacjach trudnych, związanych ściśle ze stanem zdrowia dziecka, a jej sytuacja życiowa w diametralny sposób różni się od sytuacji matek dzieci zdrowych. Kwestionariusz KSŻM jest narzędziem, które poszukuje informacji na temat sytuacji życiowej matek dzieci o obniżonym rozwoju inteligencji w oparciu o trzy wskaźniki. Pierwszy to ogólna ocena własnej sytuacji w odniesieniu do sytuacji życiowej matek dzieci zdrowych, drugi dotyczy uczestnictwa w specyficznych

sytuacjach trudnych natomiast trzeci jest związany z przeżywaniem negatywnych emocji. Założono, że subiektywny obiór swojej sytuacji jako ciężkiej, uczestnictwo w wielu sytuacjach trudnych oraz silne negatywne emocje powodują, że matka jest w stanie długotrwałego stresu. Omawiany kwestionariusz składa się z trzech skal: **Skali Ogólnej Oceny Sytuacji (OOS)**, mierzącej jak badana matka ocenia własną sytuację życiową (dziesięć pozycji), **Skali Sytuacji Trudnych (SST)** badającej uczestnictwo w specyficznych sytuacjach trudnych (dwadzieścia cztery pozycje) oraz **Skali Negatywnych Emocji (SNE)** która pozwala stwierdzić czy oraz na jakie negatywne emocje jest narażona matka wychowująca dziecko upośledzone umysłowo (dwadzieścia pozycji). Osoby badane udzielały odpowiedzi przy pomocy czteropunktowej skali, gdzie wartość 1 oznacza, że osoba badana zupełnie się nie zgadza z danym stwierdzeniem, natomiast wartość 4, że dane stwierdzenie jest zgodne z jej odczuciami. Kwestionariusz KSŻM pozwala stwierdzić czy matka przeżywa stres w związku z posiadaniem dziecka upośledzonego umysłowo.

Wyniki

Aby uzyskać informacje o wpływie stylów radzenia sobie na stres upośledzenia, przeżywanego przez matkę, zastosowano równanie korelacji wielokrotnej - R . Zanim jednak zbudowano model korelacji wielokrotnej, wykorzystano współczynnik korelacji r - Pearsona do zbadania prostych związków pomiędzy zmiennymi zależnymi (ocena sytuacji, przeżywane trudności, negatywne emocje), mierzonymi kwestionariuszem KSŻM a preferowanym stylem radzenia sobie. Wyniki korelacji pomiędzy skalami kwestionariusza KSŻM a skalami kwestionariusza CISS przedstawia Tabela 3.

Tabela 3

Korelacje pomiędzy skalami kwestionariusza KSŻM a skalami kwestionariusza CISS

Skale KSŻM	Coping emocjonalny	Coping zadaniowy	Coping unikowy	Ucieczka w towarzystwo	Czynności zastępcze
Sytuacja	0,25**	0,05	0,09	0,12	0,03
Trudności	0,36***	-0,23*	0,28**	0,01	0,33**
Emocje	0,62***	-0,28**	0,30**	0,07	0,34***

Uwaga: W tabeli podano wartości r - Pearsona, *** - $p < 0,001$, ** - $p < 0,01$, * - $p < 0,05$.

Stwierdzono korelację skali Sytuacja jedynie z copingiem emocjonalnym ($r = 0,25$; $p < 0,01$). Skale Trudności oraz Emocje korelują z czterema skalami kwestionariusza CISS. Dodatkowo z copingiem emocjonalnym, unikowym z naciskiem na czynności zastępcze oraz ujemnie z copingiem zadaniowym. Nie stwierdzono natomiast korelacji pomiędzy skalami kwestionariusza KSŻM a ucieczką w towarzystwo.

Zastosowanie współczynnika korelacji r - Pearsona pozwoliło dowieść istnienia związków pomiędzy zmiennymi oraz określić występowanie i kierunek wzajemnych zależności wszystkich par zmiennych. Aby bardziej szczegółowo scharakteryzować istniejące związki, zastosowano model regresyjny korelacji wielokrotnej. Analiza regresji wielokrotnej została wykorzystana dla wyjaśnienia zmienności zmiennych zależnych (ocena sytuacji, przeżywane trudności, negatywne emocje) zachodzących pod wpływem działania takich czynników jak sposoby radzenia sobie ze stresem przez matki dzieci upośledzonych umysłowo. Analiza regresji pozwoliła na określenie wielkości oraz kierunku wpływu poszczególnych czynników, na zmienne zależne oraz wyeliminowanie zmiennych niezależnych, których istotność oddziaływania jest znikoma.

Wartości współczynnika R^2 dla zmiennych zależnych i zmiennych niezależnych: stylów radzenia sobie ze stresem przez badane matki, przedstawia Tabela 4.

Tabela 4**Wartość współczynnika determinacji R^2 dla zmiennych zależnych i stylów radzenia sobie ze stresem**

Zmienna zależna	R^2	F	p
Sytuacja	0,36	2,75	0,023
Trudności	0,53	6,34	0,000
Emocje	0,64	11,50	0,000

Uwaga: R - współczynnik determinacji, F - wartość testu Fishera, p - poziom istotności.

Wyniki zamieszczone w Tabeli 4 pozwalają stwierdzić, że wszystkie zmienne zależne są w dużym stopniu wyjaśniane przez zmienność zmiennych niezależnych (w tym wypadku stylów radzenia sobie), określanych przy pomocy kwestionariusza CISS. Tabele zamieszczone poniżej przedstawiają dane, które pozwolą ustalić w jakim stopniu poszczególne style radzenia sobie tłumaczą zmienność zmiennych zależnych.

Tabela 5**Analiza regresji dla zmiennej zależnej - sytuacja oraz zmiennych niezależnych mierzonych kwestionariuszem CISS**

Zmienna niezależna	β	r	t
Coping emocjonalny	0,37	0,31	3,14**
Coping zadaniowy	0,13	0,13	1,33
Coping unikowy	0,26	0,04	0,46
Ucieczka w towarzystwo	0,09	0,04	0,39
Czynności zastępcze	-0,32	-0,12	-0,98

Uwaga: β - wartość współczynnika regresji, r - wartość korelacji cząstkowej, t - wartość testu t - Studenta; ** - $p < 0,01$.

Wartości współczynników β oraz t - Studenta wskazują na coping emocjonalny jako ten który wyjaśnia zmienność oceny własnej sytuacji przez matki dzieci upośledzonych.

Tabela 6**Analiza regresji dla zmiennej zależnej „trudności” oraz zmiennych niezależnych mierzonych kwestionariuszem CISS**

Zmienna niezależna	β	r	t
Coping emocjonalny	0,21	0,20	1,98*
Coping zadaniowy	-0,06	-0,06	-0,60
Coping unikowy	1,14	0,22	2,04**
Czynności zastępcze	0,71	0,32	3,00**
Ucieczka w towarzystwo	-0,18	-0,12	-1,14

Uwaga: β - wartość współczynnika regresji, r - wartość korelacji cząstkowej, t - wartość testu t - Studenta; ** - $p < 0,01$, * - $p < 0,05$.

Coping emocjonalny ($\beta = 0,21$, $t = 1,98$) oraz coping unikowy ($\beta = 1,14$, $t = 2,04$) a szczególnie czynności zastępcze ($\beta = 0,71$, $t = 3,00$) pozwalają w istotny sposób wyjaśnić zmienną zależną - trudności. Nieco gorsze wyniki uzyskano rozpatrując wpływ stylów radzenia sobie ze stresem na negatywne emocje przeżywane przez matkę w związku z chorobą dziecka (zob. Tabela 7). Przy wysokiej wartości $R^2 = 0,64$ jedynie zmienna coping emocjonalny pozwala wyjaśnić zmienność interesującej nas zmiennej zależnej.

Tabela 7**Analiza regresji dla zmiennej zależnej „emocje” oraz zmiennych niezależnych mierzonych kwestionariuszem CISS**

Zmienna niezależna	β	r	t
Coping emocjonalny	0,51	0,47	4,91***
Coping zadaniowy	-0,10	-0,13	-1,18
Coping unikowy	0,29	0,06	0,57
Czynności zastępcze	0,05	0,01	0,15
Ucieczka w towarzystwo	-0,23	-0,12	-1,08

Uwaga: β - wartość współczynnika regresji, r - wartość korelacji cząstkowej, t - wartość testu t - Studenta, *** - $p < 0,001$.

Jak wynika z Tabeli 7 coping emocjonalny wyjaśnia ponad 50% wariacji zmiennej zależnej - emocje. Ponieważ obie zmienne w tym wypadku są ściśle ze sobą powiązane można się było tego spodziewać.

Z przedstawionych powyżej wyników można wywnioskować, że swoją sytuację życiową jako zdecydowanie bardziej skomplikowaną w porównaniu z sytuacją matek dzieci zdrowych oceniają przede wszystkim te matki, które stosują emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem. Udział w specyficznych sytuacjach trudnych, które są ściśle związane z wychowywaniem dziecka upośledzonego wzmaga stres, gdy matka stosuje unikowy oraz emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem. Negatywne emocje, na które narażona jest matka wychowująca dziecko o obniżonym rozwoju intelektualnym są tym silniejsze im bardziej skupia się ona na własnych przeżyciach emocjonalnych (preferuje emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem).

Wnioski

W wyniku przeprowadzonych badań potwierdzono, że to w jaki sposób matka poradzi sobie ze stresującą sytuacją, jaką jest urodzenie i wychowywanie dziecka upośledzonego umysłowo, ma dla niej ogromne znaczenie, wpływa na jej sposób funkcjonowania, stosunek do samej siebie i jej niepełnosprawnego dziecka (Jelonkiewicz, 1992; Pisula, 1996). Preferowany styl radzenia sobie ze stresem, w znaczący sposób kształtuje odbiór dziecka upośledzonego w kategoriach stresora. Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu, polega na podejmowaniu zadań w sytuacji stresowej. Założono, że im wyższy wynik w tej skali tym bardziej matka dziecka upośledzonego umysłowo jest zaangażowana w pokonywanie upośledzenia dziecka, a tym samym inaczej odbiera problemy, na które natrafia w procesie rewalidacji. Są one wyzwaniem a nie przeszkodą. Taka postawa może przyczynić się do zmniejszenia poczucia pokrzywdzenia i zredukować odczuwany stres. Inaczej może wyglądać sytuacja matki preferującej styl skoncentrowany na unikaniu. Im bardziej odsuwa ona od siebie problem upośledzenia, tym większy stres jest jej udziałem, ponieważ o kryzysie upośledzenia nie da się zapomnieć. Zawsze powraca. Matka odsuwająca od siebie myśli o chorobie dziecka, nie może efektywnie zapobiegać pogłębianiu się jego niedorozwoju, co w dalszej perspektywie może rodzić poczucie winy, które jeszcze spotęguje przeżywany stres. Koncentracja na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych (styl skoncentrowany na emocjach) może również pogłębić uczucie krzywdy, rozgoryczenia, a tym samym zamiast łagodzić powiększa poczucie stresu. Matka, która nie potrafi wyzwolić się z takiego zamkniętego kręgu myśli, nie jest w stanie podjąć wyzwania, jakim jest walka z kryzysem upośledzenia. Czuje się zbyt słaba, zbyt pokrzywdzona, jest zbyt skoncentrowana na sobie aby znaleźć siłę na walkę z chorobą dziecka i ze swoimi ograniczeniami (Mrugalska, 1988; Kościelska;1995).

Otrzymane wyniki potwierdziły postawioną hipotezę. Matki dzieci upośledzonych umysłowo podejmujące wysiłki zmierzające do rozwiązania problemu, przeżywają swoją sytuację jako mniej stresującą, w porównaniu z matkami preferującymi emocjonalny bądź unikowy styl radzenia sobie ze stresem. Porównując się z matkami dzieci zdrowych, matki dzieci o obniżonym ilorazie inteligencji mają tym większe poczucie pokrzywdzenia im bardziej skupione są na sobie i swoich przeżyciach emocjonalnych ($r = 0,25$; $p < 0,01$). Taka postawa pogłębia napięcie i poczucie winy, a tym samym wypacza ich spojrzenie na sytuację matek pozbawionych problemu upośledzenia. Matki, które całą swoją energię skupiły na walce z chorobą dziecka nie chcą lub nie mają czasu porównywać się z innymi. Trudności przeżywane przez matki dzieci z ograniczonym rozwojem intelektualnym, są mniej odczuwane przez matki, które nastawione są na walkę ($r = -0,23$; $p < 0,05$). Podejmowanie konkretnych zadań, mających na celu pokonanie ograniczeń dziecka, zmniejsza też intensywność przeżywania negatywnych emocji ($r = -0,28$; $p < 0,01$). Takie postępowanie przynosi korzyści nie tylko matce ale i dziecku, które dostaje szansę na normalne uczestnictwo w życiu społecznym i swojej rodziny (Cunningham, 1992). Sytuacja kiedy matka stara się zapomnieć o problemie, a w przypadku upośledzonego dziecka nie jest to zbyt proste, również potęguje stres, który będzie się pogłębiać wraz ze wzrostem napięcia emocjonalnego. Badania pokazały, że im bardziej matka pochłonięta jest czynnościami zastępczymi, tym silniej przeżywa kryzys upośledzenia, im bardziej chce zapomnieć o dziecku i problemach, tym większe koszty ponosi ($r = 0,33$; $p < 0,01$ dla skali „trudności” oraz $r = 0,34$; $p < 0,05$ dla skali „emocje”).

Podsumowanie

W oparciu o otrzymane wyniki badań, można zaryzykować stwierdzenie, że wśród czynników, które mogą zredukować bądź zwiększyć stres upośledzenia, znaczącą rolę odgrywają sposoby radzenia sobie ze stresem. Matki dzieci o obniżonym rozwoju intelektualnym, które w sytuacjach kryzysowych mają tendencje do angażowania się w rozwiązanie problemu, w mniejszym stopniu są narażone na negatywne skutki stresu, niż matki, które w sytuacjach trudnych skupiają się na własnych emocjach i/lub unikają myślenia o problemie stosując unikowy styl radzenia sobie ze stresem.

Informacje na temat skuteczności stylów radzenia sobie ze stresem, w przypadku stresu wynikającego z upośledzenia dziecka mają duże znaczenie w pracy terapeutycznej z matkami dzieci z niedorozwojem umysłowym, ponieważ mogą przyczynić się do poprawy warunków życia nie tylko matki ale również dziecka i całej rodziny. Dlatego też diagnoza stylów radzenia sobie powinna być jednym z wyznaczników pracy terapeutycznej z matkami dzieci o obniżonym rozwoju intelektualnym.

Literatura Cytowana

- Cunningham, C. (1992). *Dzieci z zespołem Downa. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: WSiP.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenie sobie: główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 12-43). Katowice: Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Jelonkiewicz, I. (1992). Radzenie sobie rodziców z chorobą dziecka-wybrane zagadnienia. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 101-108.
- Kościelska, M. (1995). *Oblicza upośledzenia*. Warszawa: PWN.
- Kramarczyk, E. (1989). Upośledzenie dziecka jako niesprawiedliwość zadana przez los i ludzi. Doświadczenia matek. *Psychologia wychowawcza*, 4, 412-423.
- Lazarus, R. S. (1980). The stress and coping paradigm. W: L. A. Bond, J. C. Rosen (red.), *Competence and Coping During Adulthood* (s. 28-74). Hanower: University Press of New England.
- Lazarus, R. S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny psychologiczne*, 3-4, 2-39.
- Lazarus, R. S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Minczakiewicz, E. (1990). Czynniki determinujące pozycję dziecka upośledzonego w rodzinie. W: *Osoba upośledzona umysłowo a oddziaływania środowiskowe. VII Ogólnopolska Konferencja z Zakresu Defektologii* (t. 1, s. 159-191). Katowice.
- Mrugalska, K. (1988). Rodzice i dzieci. W: H. Olechnowicz (red.), *U Źródeł rozwoju dziecka. O wspomaganiu rozwoju prawidłowego i zakłóconego* (s. 36-45). Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Obuchowska, I. (1995). *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*. Warszawa: PWN.
- Pisula, E. (1993). Stres rodzicielski związany z wychowywaniem dzieci autystycznych i z zespołem Downa. *Psychologia Wychowawcza*, 36, 17-24.
- Pisula, E. (1996). Strategie radzenia sobie ze stresem a dobrostan psychiczny u matek dzieci o zaburzonym rozwoju. *Psychiatria Polska*, 2, 221-232.
- Reykowski, J. (1966). *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (1996). Temperament a stres: temperament jako czynnik moderujący stresory, stan stresu, skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88-132). Katowice: Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji Kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 187-210.
- Twardowski, A. (1991). Sytuacja rodzin dzieci niepełnosprawnych. W: I. Obuchowska (red.), *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie* (s. 18-54). Warszawa: WSiP.
- Wojciechowski, F. (1984). Środowisko rodzinno-wychowawcze dziecka upośledzonego w stopniu lekkim. W: A. Hulek (red.), *Rewalidacja dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w domu* (s. 34-59). Warszawa: PWN.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: PTP.