

JACEK OLSZEWSKI

*Radzenie sobie z rodzinnymi wydarzeniami życiowymi
przez osoby z nerwicowymi zaburzeniami lękowymi*

Coping with family life events by persons with neurotic anxiety disorders

Nieprawidłowo funkcjonująca rodzina może stanowić silne źródło stresu, utrudniać rozwój kompetencji jednostki w radzeniu sobie ze stresem i odgrywać ważną rolę w rozwoju zaburzeń nerwicowych (Olszewski 2000; Płopa 1996). Wiele danych świadczy o tym, że osoby z zaburzeniami nerwicowymi często nieskutecznie zmagają się ze stresem (por. Olszewski 2003).

Zaburzenia nerwicowe tradycyjnie definiuje się jako psychopochodne zaburzenia funkcjonalne z przewagą patologicznych zmian w sferze emocjonalnej, w której dominującą emocją, będącą objawem podstawowym, jest lęk (por. Jarosz 1988; Olszewski 2003). Nerwice odznaczają się dużym bogactwem symptomów, jednak wśród nich do najczęściej występujących należą zaburzenia lękowe. Na podstawie aktualnej wersji klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia ICD-10, ze względu na sposób manifestowania się lęku, wyróżnić można następujące rodzaje nerwicowych zaburzeń lękowych: zaburzenia lękowe w postaci fobii (agorafobię, socjofobię i fobie specyficzne), zaburzenia lękowe z napadami lęku, zaburzenia lękowe uogólnione oraz zaburzenie depresyjne i lękowe mieszane (Pużyński i Wciórka 1997).

W obliczu trudności życiowych ludzie często uruchamiają różnorodne wysiłki adaptacyjne, które zwykło określać się mianem radzenia sobie ze stresem (por. Olszewski 2001). Jedną z bardziej znanych współczesnych relacyjnych koncepcji stresu jest poznawcza koncepcja stresu autorstwa R. S. Lazarusa i S. Folkmana (1984). Według niej radzenie sobie obejmuje zachowania i reakcje wewnątrzpsychiczne, służące opanowaniu zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez człowieka jako obciążające lub przekraczające jego możliwości przystosowawcze.

W sytuacjach stresujących człowiek może podejmować wiele różnorodnych działań, czyli strategii zaradczych. Strategie składają się na styl radzenia sobie, który jest względnie trwałą dyspozycją osobowościową jednostki do stawiania czoła różnym sytuacjom stresującym. Znajomość stylu danej osoby pozwala przewidywać jej zachowania wobec trudności, przy czym w procesie radzenia sobie z konkretną sytuacją uruchamiana jest tylko część zbioru strategii, które tworzą styl zaradczy (por. Heszen-Niejodek 2000). Strategie radzenia sobie można różnie klasyfikować, jednakże generalnie można wśród nich wyodrębnić:

- strategie nastawione na rozwiązanie problemu, umożliwiające faktyczną zmianę sytuacji trudnej,
- strategie zorientowane emocjonalnie, służące obniżeniu przykrego napięcia stresowego (Heszen-Niejodek 2000).

Strategie ukierunkowane na problem najczęściej okazują się bardziej efektywne niż strategie emocjonalne (por. Heszen-Niejodek 2000).

Sytuacjami trudnymi, stanowiącymi źródło stresu, są niewątpliwie różnorodne – dotyczące wielu sfer funkcjonowania – wydarzenia życiowe. Autor niniejszego opracowania, badając pacjentów nerwicowych, wyłonił wydarzenia życiowe: rodzinne, zawodowe, osobiste oraz dotyczące stosunków interpersonalnych (Olszewski 2002). Ponadto wydarzenia, ze względu na znak, często dzieli się na negatywne i pozytywne. W różnych teoriach stresu i radzenia sobie więcej uwagi poświęca się wydarzeniom negatywnym. Na przykład w skalach T. H. Holmesa i R. H. Rahe'a (1967) zdecydowanie przeważają negatywne wydarzenia życiowe, do których autorzy zaliczają m.in. śmierć współmałżonka, rozwód, chorobę, konflikty małżeńskie, zwolnienie z pracy, kłopoty finansowe. Jednak w literaturze przedmiotu podejmuje się również problem wpływu pozytywnych wydarzeń życiowych na funkcjonowanie człowieka. Holmes i Rahe zaliczają do nich m.in.: ślub, poprawę sytuacji finansowej, awans w pracy, narodziny dziecka. Negatywne wydarzenia życiowe należą do wydarzeń wymagających dużego wysiłku adaptacyjnego. Zgodnie z podejściem patogenetycznym uznawane są za niepożądane i mogą prowadzić do wystąpienia zaburzeń m.in. nerwicowych. Natomiast w przypadku pacjentów cierpiących już na nerwicę negatywne wydarzenia życiowe mogą potęgować intensywność objawów i przedłużać czas trwania zaburzenia (Canton i Santonastaso 1984).

Celem niniejszego opracowania jest określenie zależności między rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a rodzajem stosowanych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem przez osoby z nerwicowymi zaburzeniami lękowymi.

OSOBY BADANE

Badania przeprowadzono wśród pacjentów ze szpitalnych oddziałów nerwic z rozpoznanymi zaburzeniami lękowymi, którzy weszli w skład grupy eksperymentalnej (E), oraz wśród osób zdrowych niehospitalizowanych, tworzących grupę

kontrolną (K). Wiek osób badanych mieścił się w przedziale od 30 do 50 lat. Liczebność każdej z grup badanych wyniosła po 70 osób.

W każdej grupie 2/3 stanowiły kobiety, a 1/3 mężczyźni. Średnia wieku w grupie eksperymentalnej wynosiła 40,93, natomiast w grupie kontrolnej – 40,66. Osoby badane miały wykształcenie zasadnicze zawodowe (35,71%), średnie (51,43%) i wyższe (12,86%). Wśród badanych pacjentów rozpoznano zaburzenie depresyjne i lękowe mieszane, zaburzenie lękowe z napadami lęku, zaburzenie lękowe uogólnione, agorafobię oraz fobie społeczne.

METODA BADAWCZA

W badaniach zastosowano Inwentarz Biograficzny własnego autorstwa. Inwentarz umożliwia zebranie danych, które m.in. dotyczą wydarzeń życiowych oraz sposobów radzenia sobie ze stresem. Przeanalizowanie odpowiedzi umożliwiło wyodrębnienie negatywnych i pozytywnych rodzinnych wydarzeń życiowych oraz strategii radzenia sobie ze stresem. Wyłoniono następujące wydarzenia rodzinne:

A. Negatywne rodzinne wydarzenia życiowe:

1. Śmierć osoby bliskiej.
2. Choroba osoby bliskiej lub zdarzenia zagrażające jej zdrowiu i życiu.
3. Konflikty i nieporozumienia w rodzinie.
4. Konflikty małżeńskie.
5. Nadużywanie alkoholu przez osobę bliską.

B. Pozytywne rodzinne wydarzenia życiowe:

1. Zawarcie związku małżeńskiego.
2. Drobne wydarzenia wynikające z posiadania własnej rodziny.
3. Narodziny i wychowywanie dzieci.
4. Sukcesy dzieci.

Z kolei wyodrębnionymi strategiami radzenia sobie ze stresem są:

- 1) koncentracja na emocjach,
- 2) ucieczka od ludzi, zamykanie się w sobie,
- 3) bezradność (bierne poddanie się biegowi wypadków),
- 4) zwlekanie z rozwiązaniem problemu,
- 5) unikanie sytuacji trudnych,
- 6) przyjmowanie leków,
- 7) angażowanie się w czynności zastępcze (praca, czytanie książek, słuchanie muzyki, sen, ćwiczenia fizyczne, objadanie się itp.),
- 8) poszukanie wsparcia ze strony lekarza, psychologa,
- 9) poszukiwanie wsparcia i pomocy osób bliskich,
- 10) opanowanie,
- 11) analiza sytuacji trudnej,

- 12) szukanie rozwiązania,
- 13) rozwiązywanie problemu (konsekwentnie, zgodnie z planem),
- 14) szukanie dobrych stron sytuacji (optymizm),
- 15) modlitwa (por. Olszewski 2003).

Wyróżnione w ten sposób strategie zaradcze stały się podstawą do wyodrębnienia za pomocą hierarchicznej analizy skupień (Noworol i Marek 1983) – oddzielnie dla grupy eksperymentalnej i kontrolnej – stylów radzenia sobie ze stresem. W każdej z badanych grup otrzymano po trzy style zaradcze.

W grupie pacjentów nerwicowych są to następujące style:

- wartościująco-poznawczo-unikowy (WPU),
- zorientowany na problem (ZP),
- zorientowany na emocje (ZE).

W przypadku osób reprezentujących normę również dało się wyróżnić style: zorientowany na emocje (ZE) i zorientowany na problem (ZP), obejmujące jednak odmienne niż w grupie eksperymentalnej strategie radzenia sobie, oraz styl radzenia sobie unikowo-bierny (UB) (Olszewski 2002).

WYNIKI

W celu określenia sposobów radzenia sobie z rodzinnymi wydarzeniami życiowymi uchwycono, oddzielnie dla każdej z grup badanych, zależności pomiędzy negatywnymi i pozytywnymi wydarzeniami rodzinnymi a:

- strategiami zaradczymi (za pomocą współczynnika miary siły związku Jurgensena) (Brzeziński 1984),
- stylami radzenia sobie (przy użyciu współczynnika korelacji r-Pearsona) (Brzeziński 1984).

ANALIZA ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY RODZINNYMI WYDARZENIAMI ŻYCIOWYMI A STRATEGIAMI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Zależności między negatywnymi i pozytywnymi rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a strategiami radzenia sobie ze stresem, wyłonionymi przy użyciu Inwentarza Biograficznego, w grupie eksperymentalnej (E) zawiera tabela 1, a w grupie kontrolnej (K) – tabela 2.

W grupie pacjentów lękowych więcej korelacji dotyczy negatywnych wydarzeń rodzinnych (5 korelacji), natomiast w grupie osób reprezentujących normę – więcej wydarzeń pozytywnych (3 korelacje).

Wyniki analizy korelacyjnej, przedstawione w tabeli 1, wskazują na to, że w grupie osób z zaburzeniami lękowymi radzenie sobie jest głównie związane z kłopotami rodzinnymi (2 korelacje), ponadto z chorobą członka rodziny, z kłopotami małżeńskimi oraz z problemami wynikającymi z nadużywania alkoholu przez

Tab. 1. Istotne zależności, określone przy użyciu wskaźnika ϕ Jurgensena, pomiędzy rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a strategiami radzenia sobie w grupie eksperymentalnej (E)

Significant relations were determined by using ϕ Jurgensen index, between family life events and strategies of coping with stress in experimental group (E)

Strategie radzenia sobie	Negatywne rodzinne wydarzenia życiowe				Pozytywne rodzinne wydarzenia życiowe				
	śmierć bliskich	choroba bliskich	kłopoty rodzinne	kłopoty matżeńskie	nadużywanie alkoholu	związek matżeński	życie rodzinne	nar./wych. dzieci	sukcesy dzieci
Koncentracja na emocjach									
Ucieczka od ludzi			-0,26*		-0,26*				
Bezradność									
Zwlekanie									
Unikanie		-0,26*		-0,25*					
Zażywanie leków									
Czynności zastępcze									
Wsparcie profesjonalistów									
Wsparcie bliskich									
Opanowanie									
Analiza sytuacji									
Szukanie rozwiązania									
Rozwiązywanie problemu									
Optymizm									0,29**
Modlitwa									
									0,23*

* - zależność istotna na poziomie 0,05;
 ** - zależność istotna na poziomie 0,01;
 *** - zależność istotna na poziomie 0,001.

Tab. 2. Istotne zależności, określone przy użyciu wskaźnika ϕ Jurgensena, pomiędzy rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a strategiami radzenia sobie w grupie kontrolnej (K)

Significant relations were determined by using ϕ Jurgensen index between family life events and strategies of coping with stress in control group (K)

Strategie radzenia sobie	Negatywne rodzinne wydarzenia życiowe					Pozytywne rodzinne wydarzenia życiowe			
	śmierć bliskich	choroba bliskich	kłopoty rodzinne	kłopoty małżeńskie	nadużywanie alkoholu	związek małżeński	życie rodzinne	nar./wych. dzieci	sukcesy dzieci
Koncentracja na emocjach Ucieczka od ludzi Bezradność Zwlekanie Unikanie Zażywanie leków Czynności zastępcze Wsparcie profesjonalistów Wsparcie bliskich Opanowanie Analiza sytuacji Szukanie rozwiązania Rozwiązywanie problemu Optymizm Modlitwa								-0,27*	
				0,26*					
		0,24*					0,35**		
							0,26*		

osobę bliską (po 1 korelacji), a także z pozytywnymi wydarzeniami, do których należą: zawarcie związku małżeńskiego i sukcesy dzieci (po 1 korelacji).

W badanej grupie pacjentów o skłonnościach lękowych negatywne wydarzenia rodzinne zdają się angażować strategie zaradcze: przeciwstawne bezradności, bierności i unikaniu trudności, jak też sprzyjać opanowaniu. Pozytywne wydarzenia rodzinne mają zaś związek z poszukiwaniem i otrzymywaniem wsparcia ze strony osób bliskich oraz sprzyjają optymizmowi.

W grupie osób zdrowych (tabela 2) aktywność zaradcza ma związek z takimi negatywnymi wydarzeniami rodzinnymi, jak: kłopoty małżeńskie i choroba osoby bliskiej (po 1 korelacji) oraz z drobnymi pozytywnymi wydarzeniami wynikającymi z posiadania własnej rodziny (2 korelacje), narodzin i wychowywania dzieci (1 korelacja). Negatywne wydarzenia rodzinne skłaniają osoby z grupy porównawczej do panowania nad emocjami, wydarzenia pozytywne sprzyjają zaś stosowaniu przez nie strategii polegającej na rozwiązywaniu problemów i stawianiu czoła trudnościom (unikanie, korelacja ujemna). Poza tym wydarzenia rodzinne, zarówno pozytywne, jak i negatywne, wyzwalają w omawianej grupie stosowanie strategii religijnej (modlitwy).

Rezultaty badań zawarte w tabeli 1 wskazują na to, że osoby neurotyczne w obliczu negatywnych wydarzeń dotyczących życia rodzinnego starają się stosować strategie pomagające pokonać trudności. Pojawiające się kłopoty rodzinne w badanej grupie wyzwalają chęć opanowania emocji ($\varphi=0,39$; $p<0,001$) oraz podjęcia działań przeciwstawnych bezradności ($\varphi=-0,26$; $p<0,05$). Omawiana strategia jest także stosowana w przypadku problemów wynikających z nadużywania alkoholu przez członka rodziny ($\varphi=-0,26$; $p<0,05$). Z kolei kłopoty małżeńskie ($\varphi=-0,25$; $p<0,05$) oraz choroba osoby bliskiej ($\varphi=-0,26$; $p<0,05$) sprawiają, że osoby o skłonnościach lękowych nie unikają konfrontacji z pojawiającymi się trudnościami.

Jeśli chodzi o radzenie sobie z pozytywnymi wydarzeniami przez pacjentów neurotycznych, to wyniki badań wskazują, że zawarcie przez nich związku małżeńskiego wyzwała optymizm ($\varphi=0,23$; $p<0,05$), zaś sukcesy dzieci pozytywnie korelują z poszukiwaniem wsparcia osób bliskich ($\varphi=0,29$; $p<0,01$).

Także w grupie osób zdrowych zidentyfikowano kilka korelacji sytuacyjnych radzenia sobie ze stresem, dotyczących zarówno negatywnych, jak i pozytywnych wydarzeń rodzinnych. W grupie tej kłopoty małżeńskie wyzwalają strategię polegającą na panowaniu nad emocjami ($\varphi=0,26$; $p<0,05$), zaś choroba członka rodziny – strategię religijną ($\varphi=0,24$; $p<0,05$). Również pozytywne wydarzenia dotyczące życia rodzinnego dodatnio korelują z radzeniem sobie religijnym ($\varphi=0,26$; $p<0,05$), a ponadto ze strategią rozwiązywania problemu ($\varphi=0,35$; $p<0,01$), natomiast pozytywne wydarzenia dotyczące narodzin i wychowywania dzieci mają ujemny związek z unikaniem trudności ($\varphi=-0,27$; $p<0,05$).

ANALIZA ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY RODZINNYMI WYDARZENIAMI ŻYCIOWYMI
A STYLAMI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Zależności zachodzące pomiędzy rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a stylami zaradczymi przedstawione są w tabeli 3.

Tab. 3. Współczynniki korelacji r-Pearsona przedstawiające istotne zależności pomiędzy wydarzeniami życiowymi a stylami radzenia sobie ze stresem, wyodrębnionymi za pomocą analizy skupień, w grupach: eksperymentalnej i kontrolnej

Correlation r-Pearson coefficients which present significant relations between life events and styles of coping with stress, distinguished by using cluster analysis, in the experimental and control groups

	Style radzenia sobie ze stresem	Rodzinne wydarzenia życiowe	
		negatywne	pozytywne
Grupa eksperymentalna	wartościująco-poznawczo-unikowy zorientowany na problem zorientowany na emocje		
Grupa kontrolna	unikowo-bierny zorientowany na emocje zorientowany na problem	0,23* 0,23*	

* – korelacja istotna na poziomie 0,05.

Dane zawarte w tabeli 3 wskazują na istnienie korelacji między rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a stylami radzenia sobie ze stresem jedynie w grupie kontrolnej. Okazuje się, że u osób reprezentujących normę tylko negatywne wydarzenia z obszaru rodzinnego mają dodatni związek ze stylem radzenia sobie emocjonalnym (ZE, $r=0,23$; $p<0,05$) i stylem zorientowanym na problem (ZP, $r=0,23$; $p<0,05$). Natomiast w grupie pacjentów z zaburzeniami lękowymi nie zidentyfikowano zależności między wydarzeniami rodzinnymi (zarówno negatywnymi, jak i pozytywnymi) a stylami zaradczymi.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Rezultaty przeprowadzonych badań wskazują na istnienie zależności pomiędzy rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a radzeniem sobie ze stresem u osób z nerwicowymi zaburzeniami lękowymi, przy czym związki te dotyczą nie stylów radzenia sobie, a podejmowanych w obliczu konkretnych wydarzeń strategii zaradczych. U osób neurotycznych rodzinne wydarzenia życiowe, zwłaszcza negatywne, wyzwalają więcej strategii radzenia sobie niż w grupie porównawczej. Poza tym osoby z zaburzeniami lękowymi i osoby z grupy kontrolnej w obliczu podobnych konkretnych wydarzeń rodzinnych używają innych strategii radzenia sobie ze stresem. Wyniki te wskazywać mogą na to, że zaburzenia nerwicowe z grupy

zaburzeń lękowych modyfikują stosowane strategie radzenia sobie z doświadczanymi wydarzeniami.

Osoby z zaburzeniami lękowymi wobec negatywnych wydarzeń typu: kłopoty rodzinne, małżeńskie, choroba członka rodziny, problem alkoholowy w rodzinie, starają się aktywnie przezwyciężać trudności poprzez próby opanowywania emocji, niepopadanie w bezradność czy też nieunikanie konfrontacji z pojawiającymi się trudnościami. Faktyczne trudności, stanowiące realne zagrożenie dla bytu rodziny, mogą sprawiać, że neurotyczny sposób funkcjonowania badanych pacjentów ulega osłabieniu, gdyż – jak twierdzi A. Kępiński (1986) – otarcie się o niebezpieczeństwo zmniejsza niepokój nerwicowy i może prowadzić do rezygnacji ze stosowania typowych dla niego strategii zmagania się ze stresem. Jednak przy tym nasuwa się pytanie, na ile stosowane przez osoby nerwicowe strategie okazują się skuteczne. Istnieją bowiem dane empiryczne przemawiające za tym, że aktywne radzenie sobie może prowadzić do wzrostu negatywnych emocji. Zakończone niepowodzeniem może zaostrzać stres i jego negatywne skutki. Czasami samo podjęcie aktywności zaradczej stanowi dodatkowe źródło stresu, co sprawia, że człowiek ponosi wówczas zbyt duże koszty, które przewyższają korzyści wynikające z rozwiązania problemu (Carver i Scheier, za: Heszen-Niejodek 1996; Oleś 1993; Schönplflug i Battmann, za: Heszen-Niejodek 1996). A wiele danych wskazuje na mało efektywne radzenie sobie ze stresem przez osoby z zaburzeniami nerwicowymi (por. Aleksandrowicz 1997; Leder 1998; Lis-Turlejska 2000; Olszewski 2003). U osób neurotycznych na skutek mniejszej wydolności temperamentalnej, wyrażającej się wysoką reaktywnością, nawet przeciętne trudności wywołują pobudzenie emocjonalne dezorganizujące działanie w warunkach stresu. Poza tym można przyjąć, odwołując się do teorii S. Hobfolla (1989), że osoby nerwicowe wykazują brak odpowiednich zasobów do skutecznego radzenia sobie ze stresem, a podejmując nieskuteczną aktywność zaradczą ryzykują utratę lub wyczerpanie już posiadanych zasobów.

Rezultaty badań wskazują na większą ilość strategii zaradczych mających związek z wydarzeniami rodzinnymi, głównie negatywnymi, w grupie pacjentów z zaburzeniami lękowymi niż u osób zdrowych. Opierając się na badaniach Krohne'a, można założyć, że osoby dysponujące różnorodnymi sposobami radzenia sobie odznaczają się sztywnością zachowania i małą efektywnością zaradczą (por. Heszen-Niejodek 1996). Nie można wykluczyć, że osoby neurotyczne poszukują efektywnych sposobów radzenia sobie, działając jednak chaotycznie i bez wytrwałości. Przez to nie mogą sprawdzić, na ile skuteczny jest aktualnie stosowany sposób. Zniechęcone niepowodzeniami uciekają się do innych strategii z podobnym skutkiem (por. Charlton i Thompson 1996).

Interesujące wydaje się spostrzeżenie, że pozytywne wydarzenia rodzinne, „otwierają” badanych pacjentów na innych ludzi. Są skłonni zwierzać się bliskim ze swoich problemów, korzystać z ich rad i oparcia. Można przypuszczać, że wydarzenia te dodają energii, prowadzą do zwiększenia aktywności życiowej i zmiany nastawienia do innych ludzi na bardziej ufne i pozytywne.

Z kolei u osób zdrowych negatywne wydarzenia rodzinne, obok ogólnej tendencji do uruchamiania emocjonalnych sposobów radzenia sobie, jeśli dotyczą kłopotów małżeńskich, nad którymi osoby zdają się mieć kontrolę, sprzyjają panowaniu nad emocjami. Można to tłumaczyć brakiem wcześniejszych nierozwiązanych neurotycznych konfliktów, które mogłyby negatywnie rzutować na życie małżeńskie. Natomiast pozytywne wydarzenia dotyczące życia rodzinnego wyzwalają w omawianej grupie strategie konfrontacyjne, zorientowane na rozwiązanie pojawiających się problemów, sprzyjające zapewne efektywnemu funkcjonowaniu w środowisku rodzinnym. Poza tym osoby zdrowe są skłonne w obliczu wydarzeń rodzinnych – zarówno negatywnych, jak i pozytywnych – pokładać nadzieję w wierze religijnej. A nadawanie sytuacjom stresowym, dramatycznym wydarzeniom głębszego sensu religijnego zwiększa szanse ich rozwiązania i uzyskania odległych pozytywnych skutków w postaci dobrego zdrowia psychicznego (Oleś 1993).

Zestawienie strategii zaradczych w stylu radzenia sobie dostarcza dodatkowych, cennych informacji na temat radzenia sobie z wydarzeniami rodzinnymi przez osoby badane. W świetle rezultatów badań osoby reprezentujące normę w obliczu negatywnych wydarzeń rodzinnych są skłonne stosować oba style radzenia sobie, zarówno styl zorientowany na rozwiązanie problemu, jak i na emocje. Wyniki badań własnych są zgodne z rezultatami badań S. Folkman i R. S. Lazarusa (1980), według których w sytuacjach rodzinnych, odznaczających się heterogenicznością, ludzie z reguły radzą sobie, używając sposobów nastawionych na problem, jak również sposobów emocjonalnych. Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają tezę, że osoby zdrowe, jako skutecznie radzące sobie ze stresem, stosują sposoby zorientowane problemowo i sposoby emocjonalne, elastycznie dostosowując je do wymogów konkretnej sytuacji stresowej. Okazuje się, że sposoby emocjonalne i „problemowe” stosowane naprzemiennie lub jednocześnie, jeśli nie kolidują ze sobą, mogą służyć lepszemu przystosowaniu (por. Folkman i Lazarus 1980).

Natomiast w grupie osób z zaburzeniami lękowymi brakuje związku między wydarzeniami rodzinnymi a stylami radzenia sobie ze stresem. Zatem strategie, które generalnie są traktowane jako adaptacyjne, podejmowane przez neurotyków mogą być niezgodne z indywidualnym stylem radzenia sobie, wynikającym z cech temperamentalnych osób nerwicowych. A niewykluczone, że dopasowanie zachowania do indywidualnego stylu radzenia sobie może być ważniejszym warunkiem skutecznego radzenia sobie z wydarzeniami rodzinnymi niż dostosowanie zachowania do rodzaju sytuacji stresowej (por. Hesen-Niejodek 2000).

WNIOSKI

1. Okazuje się, że istnieją zależności pomiędzy rodzinnymi wydarzeniami życiowymi a radzeniem sobie ze stresem u osób z nerwicowymi zaburzeniami lękowymi. Przy tym związki te nie dotyczą stylów radzenia sobie, a podejmowanych w obliczu konkretnych wydarzeń strategii zaradczych.

2. U osób neurotycznych rodzinne wydarzenia życiowe, zwłaszcza negatywne, wywołują więcej strategii radzenia sobie niż w grupie porównawczej. Poza tym osoby z zaburzeniami lękowymi i osoby z grupy kontrolnej w obliczu podobnych konkretnych wydarzeń rodzinnych używają innych strategii radzenia sobie ze stresem. Wyniki te wskazywać mogą na to, że zaburzenia nerwicowe z grupy zaburzeń lękowych modyfikują stosowane strategie radzenia sobie z doświadczanymi wydarzeniami.

3. Osoby z zaburzeniami lękowymi starają się stosować strategie polegające na aktywnym przezwyciężaniu trudności wynikających z negatywnych wydarzeń rodzinnych, przy czym strategie te mogą być mało skuteczne, jako niezgodne z ich stylem radzenia sobie. Z kolei pozytywne wydarzenia rodzinne sprzyjają otwarciu się badanych pacjentów na innych ludzi.

4. W świetle rezultatów badań osoby reprezentujące normę w obliczu negatywnych wydarzeń rodzinnych są skłonne stosować style radzenia sobie zarówno zorientowane na rozwiązanie problemu, jak i na emocje, co może świadczyć o elastyczności zaradczej służącej dobremu przystosowaniu.

BIBLIOGRAFIA

- Aleksandrowicz J. W. (1997). *Zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych (według ICD-10): psychopatologia, diagnostyka, leczenie*. Kraków: Collegium Medicum UJ.
- Brzeziński J. (1984). *Elementy metodologii badań psychologicznych*. Warszawa: PWN.
- Canton G., Santonastaso P. (1984). Psychological distress and life events in neurotic patient. *Psychopathology*, 17, 144–148.
- Charlton P. F. C., Thompson J. A. (1996). Ways of coping with psychological distress after trauma. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 517–530.
- Folkman S., Lazarus R. S. (1980). An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- 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 UŚ.
- Heszen-Niejodek I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3 (s. 465–492). Gdańsk: GWP.
- Hobfoll S. E. (1989). Zachowanie zasobów, nowa próba konceptualizacji stresu. *Nowiny Psychologiczne*, 5–6, 24–48.
- Holmes T. H., Rahe R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 14, 121–132.
- Jarosz M. (1983). *Psychologia lekarska*. Warszawa: PZWL.

- Kępiński A. (1986). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: PZWL.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leder S. (1998). Nerwice. W: A. Bilikiewicz (red.). *Psychiatria* (s. 283–307). Warszawa: PZWL.
- Lis-Turlejska M. (2000). Psychologiczne konsekwencje traumatycznego stresu – współczesne kierunki badań. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 25–38.
- Noworol Cz., Marek T. (1983). *Wprowadzenie do analizy skupień*. Kraków: UJ.
- Oleś P. (1993). Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, 41, 5–22.
- Olszewski J. K. (2000). Rola rodziny w powstawaniu zaburzeń emocjonalnych u dzieci. *Problemy Rodziny*, 2–3, 52–55.
- Olszewski J. K. (2001). Osobowość a radzenie sobie ze stresem. W: B. Gawda (red.). *Wierzę w człowieka, szkice o osobowości. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J*, 14, 117–132.
- Olszewski J. (2002). *Sposoby radzenia sobie ze stresem u osób z zaburzeniami nerwicowymi lękowymi* (mps. pracy doktorskiej – Biblioteka KUL).
- Olszewski J. K. (2003). Osobowościowe uwarunkowania strategii radzenia sobie ze stresem w lękowych zaburzeniach nerwicowych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J*, 16, 169–186.
- Płopa M. (1996). Psychospołeczne determinanty odporności na stres. *Psychologia Wychowawcza*, 4, 301–311.
- Puzyński S., Wiórka J. (red.) (1997). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10: opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius.

SUMMARY

The author of the present empirical study makes an attempt to identify the relations between family life events and the ways of coping with stress of patients with anxiety disorders. In the author's research Biographic Inventory of the author's was applied. The studies comprised patients of neuroses departments as well as healthy, non-hospitalized persons. The results of studies indicate that there is a relation between negative and positive family life events and anxiety disorders. There are also relations between these events and the ways of coping with stress which are used by the persons with anxiety disorders.