



PEDAGOGICZNE

2023, 13, 1: 93–105

p-ISSN 2083-6325; e-ISSN 2449-7142

DOI <http://doi.org/10.21697/fp.2023.1.07>

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-ND 4.0 International) license • <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>



AGNIESZKA HAMERLIŃSKA¹

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Polska

ORCID 0000-0002-9305-5793

JACEK J. BŁESZYŃSKI²

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Polska

ORCID 0000-0002-6553-0550

Zgłoszono: 19.02.2023; recenzowano: 16.04.2023; zaakceptowano do druku: 27.04.2023

WSPOMAGANIE STRATEGII RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU KROKIEM KU USPRAWNIANIU KOMUNIKACJI

SUPPORTING STRATEGY MANAGING STRESS FOR PEOPLE WITH THE SPECTRUM OF AUTISM A STEP TO IMPROVING COMMUNICATION

Abstract: The objective of this article is to delve into the issue of coping with stress and to explore its relevance in the context of individuals on the autism spectrum. Initially, two prominent stress theories will be introduced – the first proposed by Richard Lazarus and Susan Folkman, and the second by Stevan Hobfoll. These theories will provide a framework for understanding coping strategies. Subsequently, the article will provide a concise overview of stress, with specific focus on how individuals on the autism spectrum and their families navigate and manage stressors. This section aims to shed light on the unique challenges they face in coping with stress. Concluding the chapter, the article will propose proprietary solutions aimed at supporting effective stress management strategies for individuals on the autism spectrum. These solutions will emphasize empowering individuals to initiate the communication process and explore strategies tailored to their specific needs.

1 **Agnieszka Hamerlińska**, dr hab. prof. UMK, psycholog sp. kliniczna, pedagog, neurologopeda, psychoonkolog. Prekursorka onkologopedii. W swojej pracy badawczej zajmuje się ogólnie przyjętą jakością życia osób z niepełnosprawnościami oraz metodami terapeutycznymi mającymi na celu podnoszenie jej poziomu. Adres e-mail: hamer@umk.pl

2 **Jacek J. Bleszyński**, prof. dr hab., pracuje na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, pedagog specjalny, oligofrenopeda, logopeda, pedagog wczesnoszkolny. Autor wielu pozycji naukowych poświęconych osobom ze spektrum autyzmu. Twórca skali SOZA – skali oceny zachowań autystycznych. Założyciel Krajowego Towarzystwa Autyzmu w Toruniu. Adres e-mail: jacek.bleszynski@uksw.edu.pl

Keywords: autism spectrum, stress, coping strategy, education, communication

Streszczenie: Celem poniższego rozdziału jest przybliżenie problematyki stresu oraz strategii radzenia sobie z nim oraz odniesienie opisywanych zjawisk do osób ze spektrum autyzmu. Na początek opisane zostaną w zarysie dwie wybrane teorie stresu – pierwsza Richarda Lazarusa i Susan Folkman oraz druga – Stevana Hobfolla. Następnie scharakteryzowane będą strategie radzenia sobie ze stresem. Kolejną część tekstu stanowi krótki przegląd badań nad stresem i sposobami radzenia sobie z nim przez osoby ze spektrum autyzmu i ich rodziny. Rozdział kończą autorskie refleksje na temat wspomagania strategii radzenia sobie ze stresem u osób ze spektrum autyzmu, które mogą w efekcie stosowania usprawniać proces komunikacji.

Słowa kluczowe: spektrum autyzmu, stres, strategie radzenia, edukacja, komunikacja

Wprowadzenie

Pojęcie „stresu” stosowane jest potocznie, a także jest jednym z głównych zagadnień psychologii, w szczególności psychologii zdrowia oraz psychologii klinicznej. Jednocześnie jest to obszar zainteresowań nauk medycznych, socjologicznych, pedagogicznych (pedagogiki specjalnej, w tym zwłaszcza leczniczej). O stresie pisano już w starożytności. Hipokrates (ok. 460-370 r. p.n.e.) twierdził, że wśród przyczyn chorób fizycznych i umysłowych, oprócz płynów i wydzielin ciała, wymienić należy stres (Gatchel 1994). Początki badań nad stresem wiążą się z osobą Hansa Selyego (1907-1982). Termin „stres”, użyty przez tego autora, służył do określenia niespecyficznego reakcji organizmu powstającej w odpowiedzi na działanie bodźców szkodliwych (stresorów) zwanej ogólnym zespołem adaptacyjnym (Selye 1956).

Pojawienie się stresora powoduje dysharmonię, zaburza zarówno zewnętrzny ład, jak i wewnętrzny spokój. W ciągu ostatnich dwóch lat doszło do trudnych globalnych sytuacji zaburzających codzienność. Pierwszą z nich była epidemia Covid-19. Drugą z kolei jest wojna w Ukrainie. Społeczeństwo staje w obliczu wielu konsekwencji: kryzysu gospodarczego, niepokoju, trudności finansowych. Z pewnością opisywane sytuacje niezaprzeczalnie wiążą się z występowaniem stresu, ponieważ są wydarzeniami zewnętrznymi o silnych właściwościach. Ponadto odnoszą się do reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza reakcji emocjonalnych, doświadczanych w postaci określanego przeżycia. W takich okolicznościach należy mieć na uwadze dobro i bezpieczeństwo osób słabszych, niepełnosprawnych, ponieważ one z uwagi na swoje pewne deficyty rozwojowe, mogą sobie nie poradzić z niespodziewanym zagrożeniem.

Dzieci i młodzież z zaburzeniami ze spektrum autyzmu są jedną z najbardziej zróżnicowanych grup pod względem funkcjonowania społecznego, komunikacyjnego i możliwości poznawczych (w grupie osób z niepełnosprawnością intelektualną), ale także jedną z największych grup dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego w systemie edukacji (Wojciechowska 2021, s. 209). U osób ze spektrum autyzmu występują problemy w funkcjonowaniu społecznym,

komunikowaniu się oraz sztywne wzorce zachowania, aktywności i zainteresowań (Pisula 2004). Osoby te mają trudności z adaptacją do otaczającego świata. Co najważniejsze, znacznie ograniczone możliwości komunikowania się dziecka, połączone ze sprzecznymi sygnałami zawartymi w jego zachowaniu, sprawiają, że rodzicom bardzo trudno rozeznaczyć się w potrzebach dziecka i uzyskać spójny obraz jego możliwości. Nakładają się na to nietypowe, niezrozumiałe dla otoczenia zachowania (stereotypowe, samouszkodzające i samostymulujące) (Nadachewicz 2018; Pisula 2004). Zachowania trudne, występujące u osób ze spektrum autyzmu, mogą wynikać z narażenia na sytuacje stresowe, które związane są z dyskomfortem i frustracją. Zachowanie niepożądane będzie miało na celu zmniejszenie poziomu odczuwanego pobudzenia negatywnego, którego źródło można odnaleźć w środowisku zarówno wewnętrznym (np. ból), jak i zewnętrznym (np. stawiane wymagania) (Suchowierska i in., 2012). Jednym ze sposobów zabezpieczających samopoczucie osób ze spektrum autyzmu jest pewna rutyna, powtarzalność. Istotnym także zagadnieniem są strategie radzenia sobie ze stresem. Rodzice dzieci ze spektrum autyzmu żyją w ciągłym napięciu. Wysoki poziom stresu u rodziców tworzy specyficzne warunki dla rozwoju dziecka, w tym rozwoju relacji przywiązania. Wykazano, że wysoki poziom stresu u matki nie sprzyja powstawaniu ufnego przywiązania do niej u dziecka (Jarvis, Creasley 1991; Pisula 2004).

Wybrane teorie związane ze stresem

Stres według Jana Strelaua „to stan, który charakteryzowany jest przez silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji” (Strelau 1996, s.92). Potocznie pojęcie „stresu” używane jest w dwóch znaczeniach. Po pierwsze, odnosi się do okoliczności zewnętrznych, adresowanych wymagań, obciążeń, przykrych sytuacji. Po drugie, stosuje się do określania przeżywanego napięcia, przykrych reakcji, nieprzyjemnych przeżyć emocjonalnych (Heszen, Sęk 2008).

Jak zauważa Robert Gatchel (1994) stres to obszerny proces obejmujący złożone zjawiska biochemiczne, fizjologiczne, behawioralne i psychiczne, z których wiele ma bezpośredni lub pośredni związek ze zdrowiem.

We współczesnej psychologii stres nie jest lokalizowany ani w jednostce, ani w otoczeniu, ale dotyczy określonego rodzaju relacji (interakcji, transakcji) między nimi. Zwykle ta transakcja ujmowana jest jako zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami czy możliwościami jednostki z jednej strony a wymaganiami z drugiej (Heszen Sęk 2008, s. 703).

W ten sposób o stresie pisał Richard Lazarus (1966), który jest autorem transakcyjnej teorii stresu psychologicznego. Zgodnie z założeniami tejże teorii, człowiek wchodzi w relację z otoczeniem, nieustannie ją oceniając. Właśnie ta relacja nazywana jest transakcją z otoczeniem. Termin „transakcja” oznacza coś więcej

niż określenie „interakcja” w psychologii interakcyjnej. Szczególnie oceniane są te elementy otoczenia, które mają wpływ na dobrostan człowieka. Ocena relacji może być:

- niemająca znaczenia,
- sprzyjająco-pozytywna,
- stresująca.

W tym podejściu, stres definiowany jest jako „(...) określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Lazarus, Folkman 1984, s. 19). Bardzo wyrazista jest relacyjność tego ujęcia – „relacja między osobą a otoczeniem”, która jest tutaj określeniem nadrzędnym. Irena Heszen i Helena Sęk (2008) zwracają również uwagę na to, że o uznaniu relacji za stresową rozstrzygać ma subiektywna ocena jej znaczenia przez osobę w niej uczestniczącą, a nie właściwości obiektywne osoby czy otoczenia. Odwołanie się do zasobów osobistych i ich obciążenia czy przekroczenia implikuje zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami a wymaganiami.

Drugą najczęściej przytaczaną teorią stresu jest teoria zachowania zasobów Stevena Hobfolla (*Conservation of Resources Theory* – COR) (Miniszewska, Chodkiewicz 2013). Według Hobfolla (2006), człowiek dysponuje pewnymi zasobami, czyli tym, co ceni, co uważa za wartościowe. Zasobami są przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które albo są cenione same w sobie jako potrzebne do przetrwania, albo służą do zdobycia owych zasobów, które są cenione przez jednostkę i spostrzegane jako najistotniejsze zarówno dla ludzi, jak i dla Ja (Hobfoll 2006, s. 61). Stres według tej koncepcji pojawia się wtedy, gdy zasoby są tracone, istnieje zagrożenie ich utraty lub zachodzi brak ich wzrostu w następstwie ich zainwestowania. W teorii tej mniej uwagi poświęca się rozpoznaniu stresogennych warunków życia, a więcej zwraca się na koszty, jakie człowiek musi ponieść, starając się przystosować do środowiska.

Tadeusz Tomaszewski (1975) w klasycznej dla polskiej psychologii teorii czynności wyróżnił pięć typów sytuacji trudnych: deprivacje, przeciążenia, utrudnienia, zagrożenia, konfliktowe:

1. Sytuacje deprivacji związane są z niemożnością zaspokojenia istotnych potrzeb lub pozbawieniem podstawowych elementów, niezbędnych do normalnego funkcjonowania. Do deprivacji prowadzi, zarówno pozbawienie pokarmu lub snu, jak i podstawowych potrzeb psychicznych.
2. Sytuacje przeciążenia związane są z przekroczeniem swoich możliwości fizycznych czy psychicznych; w rezultacie permanentne zmęczenie prowadzi do zniechęcenia i ogólnego wyczerpania organizmu.
3. Sytuacje utrudnienia są związane z niemożliwością wykonania zadania w związku z przeszkodami czy utrudnieniami natury fizycznej, organizacyjnej, społecznej lub psychicznej.

4. Sytuacje zagrożenia są związane z lękiem przed utratą ważnych dla jednostki wartości o charakterze materialnym, społecznym lub psychicznym.
5. Sytuacje konfliktowe związane są z występowaniem konfliktu, kiedy wybór jednego celu działania uniemożliwia realizację innego (Tomaszewski 1975; Kulmatycki 2008, s. 410).

Choroba czy też wojna mogą aktywować wszystkie wymienione kategorie. W momencie pojawienia się stresu zdarza się, że występują tzw. mechanizmy obronne, czyli odruchowo stosowane sposoby zmniejszania konsekwencji reakcji stresowej, a w szczególności obciążenia emocjonalnego. Do mechanizmów obronnych stosowanych najczęściej należą m.in.:

- odreagowanie (np. pozbycie się negatywnych emocji poprzez „wygadanie się”);
- ucieczka – zagłuszenie (próba zapomnienia o kłopotcie poprzez stosowanie używki);
- fantazjowanie (np. poprzez wyobrażanie sobie fikcyjnych przyjaciół przez dzieci);
- projekcja („zrzucanie” własnych myśli na innych);
- wyparcie (zaprzeczanie sytuacji, faktom);
- kompensacja (zastępowanie zachowań innymi) (Kulmatycki, 2008).

Wymienione mechanizmy obronne pojawiają się w szczególności wtedy, gdy dana osoba ma niewypracowane prawidłowe strategie radzenia sobie ze stresem. Obserwując osoby przeżywające silne emocje, zauważyć można kolejne fazy stresu opisane przez Hansa Selyego w następujący sposób:

1. Faza alarmowa. Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją.
2. Faza przystosowania (odporności). Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresem. Jeśli organizm poradzi sobie z trudną sytuacją wszystko wraca do normy. W innym przypadku następuje trzecia faza.
3. Faza wyczerpania. Stałe pobudzenie całego organizmu (przewlekły stres) prowadzi do wyczerpania zasobów odpornościowych, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych. W szczególnych przypadkach prowadzi nawet do śmierci.

To, na co należy w szczególności zwrócić uwagę analizując teorię Selyego, to przede wszystkim podkreślenie, że przedłużone działanie stresorów może wywołać negatywne fizjologiczne skutki.

Radzenie sobie ze stresem

Lesław Kulmatycki (2008, s. 409) zaznacza, że stres jest konieczny i niezbędny do życia, a pokonywanie przeszkód jest czymś naturalnym i akceptowalnym. Pokonywanie przeszkód i odczuwanie satysfakcji pod wpływem stresu nazywane jest eustresem, czyli stresem pozytywnym. Z kolei jeśli zostanie przekroczona granica eustresu, pojawia się dystres, czyli stres negatywny (Kulmatycki 2008).

Richard Lazarus i Susan Folkman wyróżniają dwie funkcje radzenia sobie ze stresem. Pierwsza z nich, określana jako instrumentalna, zadaniowa, zorientowana

na problem, polega na poprawie niekorzystnej relacji pomiędzy wymaganiami a możliwościami. Druga to funkcja samoregulacji emocji – na ogół polega na obniżaniu przykrego napięcia i łagodzeniu innych negatywnych stanów emocjonalnych. Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach może także zmierzać do wzrostu pobudzenia, ponieważ mobilizuje do działania (Lazarus, Folkman 1984). Badacze opracowali relacyjną teorię radzenia sobie ze stresem. W ich ujęciu, radzenie sobie ze stresem to stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby (Lazarus, Folkman 1984, s. 141).

W ujęciu Hobfolla radzenie sobie, które prowadzi do usunięcia stanu stresu, może być rozpatrywane z punktu widzenia procesu zarządzania zasobami w kategorii zysku i straty. Korzyści płynące z radzenia sobie polegają na uzyskaniu lub zachowaniu zasobów, natomiast koszty radzenia sobie oznaczają wyzbywanie się, utratę i zużycie zasobów. Jednostka walczy ze stresem za pomocą przemieszczania, zmiany lub inwestowania zasobów (Hobfoll 1989). Intensywność, zasięg i wytrwałość, z jaką próby radzenia sobie są podejmowane, odnoszą się do włożonego wysiłku i pod tym względem występują różnice indywidualne (Strelau, Jaworowska 2020, s. 10).

Styl radzenia sobie ze stresem można zdefiniować jako względnie stałą tendencję do jej stosowania w różnych sytuacjach specyficznych dla jednostki, w celu usunięcia lub redukcji stanu stresu. Z kolei strategia radzenia sobie ze stresem to określone działania i reakcje, jakie człowiek podejmuje lub uruchamia w konkretnej sytuacji stresowej (Strelau, Jaworowska 2020, s. 11). Heszen i Sęk (2007) podkreślają, że więcej uwagi poświęca się stylom radzenia sobie ze stresem, a zdecydowanie mniej czynnikom wywołującym stres.

Wyróżnia się następujące style radzenia sobie ze stresem:

1. skoncentrowany na zadaniu – polega na podejmowaniu zadań; główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu;
2. skoncentrowany na emocjach – dotyczy stylu charakterystycznego dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie;
3. skoncentrowany na unikaniu – charakterystyczny dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji; styl ten może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Strelau, Jaworowska 2020, s. 11).

Na koniec warto przytoczyć także typologię zaproponowaną przez Ralfa Schwarzera (2001), który wymienił trzy formy radzenia sobie ze stresem zorientowanym na przyszłość:

1. antypacyjne radzenie sobie ukierunkowane na nieuchronne wydarzenie, które ma nastąpić w niedalekiej przyszłości, wiążące się z ryzykiem krzywdy i zdrady;

2. prewencyjne radzenie sobie, dotyczące krytycznego wydarzenia w bardziej odległej przyszłości, które może zająć z jakimś prawdopodobieństwem i polega na gromadzeniu ogólnych zasobów, mogących zmniejszyć skutki przyszłych wydarzeń stresowych;
3. proaktywne radzenie wiążące się z przyszłymi wyzwaniami, polegające na gromadzeniu zasobów ułatwiających wykorzystanie przyszłych szans.

Bywa, że w sytuacji silnego stresu, w którym zagrożone jest życie, w przypadku niewypracowanych strategii radzenia sobie stresem, lepszą formą radzenia sobie z sytuacją będą nawet wcześniej opisane mechanizmy obronne. Lepszą strategią radzenia sobie będzie wypieranie problemu, niż całkowite poddanie się jemu.

Stres u dzieci ze spektrum autyzmu – przegląd badań

Analizując literaturę dotyczącą stresu i strategii radzenia sobie z nim przez osoby ze spektrum autyzmu, zdecydowanie łatwiej odnaleźć wyżej wymieniony przedmiot badań u rodzin dzieci z ASD niż u samych osób z neuroróżnorodnością. Jak wskazują Tomasz Gosztyła, Anna Prokopiak, Jacek Pasternak (2019), bycie rodzicem dziecka ze spektrum autyzmu (*Autism Spectrum Disorder – ASD*) wiąże się z odczuwaniem chronicznego stresu, a sama diagnoza stanowi przeżycie traumatyczne, które oprócz negatywnych konsekwencji może prowadzić do pojawienia się potraumatycznego wzrostu (*postraumatic growth* PTG). Jak zauważa Ewa Pisula (2004), stres nie tylko zaburza wrażliwość na sygnały płynące od dziecka i niekorzystnie wpływa na zdolność ich interpretowania, lecz także obniża gotowość i umiejętność adekwatnego do nich zachowania. Ogranicza również zdolność do elastycznego reagowania w różnych sytuacjach. Poza tym, przyczynia się do powstawania zaburzeń depresyjnych lub lękowych u rodziców (Rodgers 1993), które niekorzystnie oddziałują na kontakty z dzieckiem oraz sposób komunikowania się z nim.

Zaobserwowano, że rodzice, szczególnie matki dzieci ze spektrum autyzmu, są poddawani silnemu stresowi. Co więcej, poziom tego stresu jest wyższy niż w przypadku rodziców dzieci z innymi zaburzeniami i niepełnosprawnościami oraz rodziców dzieci prawidłowo się rozwijających. Małgorzata Sekułowicz (2013) przytacza badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych w 2006 roku, które potwierdzają, że aż 40–70% opiekunów dzieci ze spektrum autyzmu ma kliniczne objawy depresji (Perspektives 2011, za: Sekułowicz 2013). Stres u rodziców dzieci z neuroróżnorodnością nie wynika tylko z zachowań trudnych do zaakceptowania, ale również z braku umiejętności wychowywania dziecka ze spektrum autyzmu oraz z niewiedzy na temat rozwoju tego zaburzenia. Rodzice dzieci ze spektrum autyzmu tworzą nierealistyczne plany związane z przyszłością dziecka, znacznie dłużej niż większość rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną (Pisula 1994). Ponadto, wystąpienie u dziecka objawów ze spektrum autyzmu sprawia, że przed rodzicami pojawiają się wyjątkowo trudne wyzwania. Na podstawie

dotychczasowych badań można stwierdzić, iż często są one ponad siły rodziców i prowadzą u nich do nadmiernego stresu i depresji (Prokopiak 2014).

Podobne badania przeprowadziła Anna Banasiak (2017) w grupach: 39 matek dzieci ze spektrum autyzmu, 40 matek dzieci z zespołem Downa oraz 40 matek dzieci rozwijających się prawidłowo. Badaczka wysnuła kilka istotnych wniosków. Matki dzieci ze spektrum autyzmu w porównaniu z matkami dzieci pełnosprawnych oceniły swoje potomstwo jako bardziej uzależnione od opieki, a ich rozwój poznawczy oraz możliwości rozwoju fizycznego jako bardziej ograniczone. Tym samym doświadczały również silniejszego stresu związanego z perspektywą konieczności ciągłej opieki nad dzieckiem i z preferowaniem opieki instytucjonalnej. Także brak wzmocnień osobistych został oceniony jako większy przez matki dzieci z neuroróżnorodnością niż przez matki dzieci rozwijających się prawidłowo. W porównaniu z matkami dzieci z zespołem Downa, matki dzieci z ASD doświadczały wyższego poziomu stresu związanego z zależnością od opieki, zaburzeniami i deficytami poznawczymi, ograniczeniami w rozwoju fizycznym oraz ograniczeniami możliwości rodziny (Banasiak 2017).

Z kolei Gosztyła, Prokopiak, Pasternak (2019) prowadzili badania w grupie 14 rodziców dzieci z rozpoznaniem ASD. Celem badań była analiza związku strategii radzenia sobie ze stresem i potraumatycznym rozwojem. Wykorzystano następujące narzędzia badawcze: Inwentarz Potraumatycznego Rozwoju (PTGI) w adaptacji Ogińskiej-Bulik i Juczyńskiego, Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (Mini-COPE) w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik oraz kwestionariusz do badania wdzięczności GQ-6 (Gratitude Questionnaire 6) w adaptacji Kossakowskiej i Kwiatka. Uzyskane wyniki potwierdziły znaczącą rolę pozytywnych strategii radzenia sobie ze stresem oraz poczucia wdzięczności dla rozwoju potraumatycznego badanych (Gosztyła, Prokopiak, Pasternak 2019).

O osobach ze spektrum autyzmu mówi się dość często w aspekcie ich funkcjonowania, podkreślając, że przejawiają one zachowania trudne, niepożądane. Zachowanie trudne uważane jest jako „(...) nietypowe, niepożądane, dziwaczne bądź problemowe” (Gruntowski 2000, s. 65). Zachowanie trudne jest „zachowaniem o takim natężeniu, częstotliwości lub czasie trwania, że fizyczne bezpieczeństwo przejawiającej je osoby lub bezpieczeństwo innych osób jest poważnie zagrożone” (Dunfirth, 2004, s. 42.). Jak zauważa Barbara Pietrowka (2013, s. 194) takie zachowania podopiecznych stanowią duże wyzwanie dla nauczycieli, terapeutów oraz innych specjalistów pracujących z dziećmi i osobami dorosłymi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. W kontekście przedstawionej wcześniej literatury, należałoby się zastanowić, na ile owe zachowania wynikają ze słabo rozwiniętych stylów radzenia sobie ze stresem. Brak pewnych umiejętności spowodowany brakiem dostępności do nich z uwagi na ograniczenia rozwojowe może spowodować u osób z ASD wysoki poziom stresu. Niepokój, cierpienie psychiczne – takie stany mogą być spowodowane strachem, lękiem, paniką, reakcją na nadmiar jakiegoś bodźca czy bodźców, zmianą, nieznanym otoczeniem, ludźmi, niezrozumieniem sytuacji,

która ma miejsce (Gruntowski 2000). Ponadto, nieumiejętność zakomunikowania specyficznych potrzeb oraz stawiane osobom z ASD wymagania – mogą nasilić występowanie stresu powodującego nieradzenie sobie z trudną sytuacją (Bleszyński, Orłowska, 2015, s. 654-655).

Badania prowadzone przez Agnieszkę Hamerlińską, Jacka Bleszyńskiego i in. (2023) w czasie pandemii COVID-19 wśród dorosłych osób ze spektrum autyzmu wykazały, że u osób z ASD pojawiający się stres mógł być efektem zmian wynikających z wymagań sytuacji, zmieniających się nagle zasad funkcjonowania. Z przeprowadzonych badań wynikało, że:

1. U osób z ASD w trakcie trwania pandemii COVID-19 występował podwyższony poziom odczuwanego stresu.
2. Osoby ze ASD stosowały różnorodne strategie radzenia sobie ze stresem w aspekcie społecznym, emocjonalnym, behawioralnym.
3. U osób z ASD dominował styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach.
4. Najbardziej stosowaną strategią radzenia sobie ze stresem był styl unikania.

Dominacja emocjonalnej strategii radzenia sobie ze stresem u osób z ASD oznaczała, że w trakcie trwania pandemii osoby te w sytuacjach stresowych wykazywały tendencje do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych. Rzadziej wykorzystywany był styl skoncentrowany na zadaniu, czyli polegający na podejmowaniu działań. Osoby z ASD, radząc sobie ze stresem, nie przejawiały tendencji do angażowania się w czynności zastępcze w trakcie trwania pandemii COVID-19.

Trudno jest przewidzieć sytuacje skrajnie trudne: epidemię czy też wojnę. Jednakże w obliczu ostatnich wydarzeń, warto zastanowić się nad posiadanymi przez człowieka zasobami odpornościowymi i jego stylami radzenia sobie ze stresem. Tym samym, należałoby rozwijać pomoc osobom ze spektrum autyzmu, by one jako osoby szczególnie wrażliwe na zmiany, miały w tym względzie lepiej rozwinięte kompetencje społeczne.

Wspomaganie stylów radzenia sobie ze stresem krokiem ku usprawnianiu komunikacji

W zakresie rozwoju mowy i komunikacji u osób ze spektrum autyzmu obserwuje się dużą różnorodność (Wojciechowska 2021, s. 209). W grupie tej zdarza się, że występują dzieci mające umiejętności językowe rozwinięte zgodnie z normą; a w przypadku większości dzieci ich umiejętności językowe są znacznie poniżej oczekiwań wiekowych (Kjelgaard, Tager-Flusberg 2010). Jak jednak podkreślają Morton Gernsbacher i Emily Morson (2016), rozwój języka u dzieci ze spektrum autyzmu następuje z normatywnym opóźnieniem w produkcji i rozumieniu. W zakresie funkcjonowania społecznego nieprawidłowości ujawniające się u dzieci z ASD obserwowane są już bardzo wcześnie – na etapie budowania naprzemienności,

kontakty wzrokowe czy rozwoju zabawy (Wojciechowska 2021). Pojawienie się nieoczekiwanego stresu może spowodować pogłębienie istniejących objawów, jeszcze bardziej utrudnić codzienne funkcjonowanie oraz pogorszyć jakość dotychczas znanego sposobu komunikowania się. Dlatego istotne jest pochylenie się nad problemem strategii radzenia sobie ze stresem u osób ze spektrum autyzmu.

Z pewnością we wspomaganiu rozwijania strategii radzenia sobie ze stresem u dzieci z ASD istotną rolę odgrywają rodzice oraz ich postawa. Prezentowanie negatywnych reakcji na stres, typu: emocjonalne wybuchanie gniewem, wysoki poziom lęku, „czarnowidztwo”, szerzenie paniki przez opiekunów dzieci ze spektrum autyzmu przyniesie negatywne skutki w postaci gorszego samopoczucia podopiecznych oraz być może wzmocnienia występowania zachowań niepożądanych. Dlatego też jednym z ważniejszych sposobów wspomaganie rozwoju strategii radzenia sobie ze stresem u dzieci z ASD jest opanowanie własnych emocji i oswojenie się z tematem, a także jego spokojnie omówienie. Ponadto, jak podkreślał Lazarus, warto szukać informacji, po to, by móc zrozumieć i przewidzieć kolejne wydarzenia lub po prostu powstrzymać się od działania. Bywa, że nierobienie niczego w danej sytuacji może być o tyle korzystne, jeśli dane wydarzenie uzna się za krótkotrwałe. Czasem trzeba się danej rzeczy przyjrzeć, zanim zacznie się działać.

Aby móc zachować korzystne style radzenia sobie ze stresem u dzieci ze spektrum autyzmu, należy zwracać uwagę na to, co się przy nich mówi oraz na to, jakie bajki, filmy oglądają i w jakie gry grają. Wystawianie dzieci na percepcję przemocy, agresji wzbudza w nich samych wyższy poziom złości (Aronson, Wilson, Akert 2007).

Istotną rolę w zmniejszaniu napięcia u rodziców może przynosić uczestnictwo w grupach wsparcia oraz różnego typu warsztatach. Jednakże, przy organizowaniu takich zajęć należy pamiętać, że rodzice dzieci ze spektrum autyzmu mają trudności w znalezieniu opieki dla swoich podopiecznych. Warto wówczas postarać się, aby spotkania te odbywały się w godzinach zajęć dzieci. W przypadku rodziców dzieci pracujących, musieliby oni tak zorganizować swój czas, by mieć na uwadze własny dobrostan emocjonalny. To, co niepokoi rodziców dzieci ze spektrum autyzmu to ich przyszłość. Mają oni obawy dotyczące opieki – kto się nimi zajmie, gdy będą już dorosłymi osobami autystycznymi. Zgodnie z podejściem racjonalnej terapii zachowania (RTZ), nie należy skupiać uwagi na sprawach w tym momencie nieosiągalnych. Warto skupiać uwagę rodziców dzieci z ASD na czasie bieżącym i na podkreślaniu ich dotychczasowego funkcjonowania i sposobu radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Można również proponować rodzicom, by zwracali się o pomoc i po emocjonalne wsparcie. Bywa, że omówienie z kimś problemu wprowadzi większy ład oraz spowoduje obniżenie poziomu napięcia. Co więcej, zdarza się, że poprzez rozmawianie z innymi, spojrzysz się na trudność z innej perspektywy. Należy też mieć na uwadze, że stres jest zjawiskiem naturalnym w życiu człowieka. Należałoby uczyć się przekuwać wysoki poziom stresu w czynność produktywną. Najlepszym

sposobem jest opracowywanie planu rozwiązania problemu w okresie długoterminowym. Ponadto, można zawsze wyrobić w sobie nawyk szukania pozytywów w zaistniałej trudnej sytuacji. Z pewnością metoda ta pozwoli ujrzeć problem z innej perspektywy i zminimalizować napięcie temu towarzyszące.

Podsumowanie

Opisywany wcześniej model zasobów odpornościowych Hobfolla sugeruje, że warto dbać o swoje zasoby, które są wciąż eksploatowane poprzez codzienny stres. By móc dbać o siebie, należy być blisko siebie i pamiętać, że jest się istotnym w swoim życiu. Bywa, że rodzice dzieci ze spektrum autyzmu w obliczu niepełnosprawności swojego dziecka i organizacji terapii oraz innych codziennych wyzwań zapominają o dbaniu o siebie, co w efekcie u nich doprowadza do podwyższonego poziomu stresu. Stan ten utrudnia czasem racjonalne funkcjonowanie i podejmowanie właściwych decyzji. W następstwie udziela się także i dzieciom ze spektrum autyzmu, wywołując u nich zdenerwowanie, wzmożenie trudnych zachowań. Dlatego zagadnienie radzenia sobie ze stresem przez rodziny z dziećmi z ASD jest bardzo aktualnym problemem, ponieważ, jak już zostało zauważone, w ostatnim czasie pojawiają się czynniki radykalnie burzące wewnętrzny spokój (epidemia, wojna). To, jaki styl radzenia sobie ze stresem człowiek ujawni w obliczu zagrożenia, w dużym stopniu zależy właśnie od tego, jak wcześniej zadbał on o własne zasoby odpornościowe.

Bibliografia

- Aronson E., Wilson T., Akert R. (2007). *Psychologia społeczna*. Zysk i Ska, Poznań.
- Bleszyński J.J., Orłowska M. (2015). *Poziom partycypacji społecznej rodzin z dziećmi ze spektrum zaburzenia autyzmu*, W: Neslušanová S., Niklová M., Jarosz E. (red. nauk.), *Sociální pedagogika ve světle společenského, institucionálního a individuálního ohrožení*, Institut mezioborových studií, Brno, s. 647-656.
- Banasiak A. (2017). *Stres rodzicielski matek dzieci z autyzmem*. „Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej”, nr 19, s. 116-126.
- Dunfirth F. (2004). *Przeciw przemocy w terapii. Materiały zebrane przez Zespół do spraw etycznychterapii powołany przez Porozumienie AUTYZM POLSKA. Proaktywne kierowanie trudnymi zachowaniami. Strategie i wskazówki dla członków personelu*, W: M. Wroniszewska, M. Wroniszewski, O. Frączak, (red. nauk.) „Autica. Materiały na temat autyzmu”, nr 1, s. 42.
- Gatchel R. (1994). *Stres i radzenie sobie z nim*. W: B. Parkinson, A. Colman, (red. nauk.) *Emocje i motywacja*. Zysk i S-ka. Poznań, s. 107-130.
- Gernsbacher, Morton & Morson, Emily & Grace, Elizabeth. (2016). *Language and Speech in Autism*. „Annual Review of Linguistics”. 2. 10.1146/annurev-linguist-030514-124824.

- Gosztyła T., Prokopiak A., Pasternak J. (2019). *Radzenie sobie ze stresem a rozwój potraumatyczny rodziców dzieci ze spektrum autyzmu*. „Edukacja, Technika, Informatyka”, 1, s. 46-52.
- Gruntowski Z. (2000). *Nieawersyjne i edukacyjne podejście do zachowań nietypowych*. W: *Edukacja uczniów. Przewodnik dla nauczycieli*, red. M. Orkisz, M. Piszczek, A. Smyczek, J. Szwiec, przeł. M. Kaźmierczak, Warszawa.
- Hamerlińska A., Błeszyński J., Stefańska-Klar R., Rumińska A., Warszawa A., (2023) *Perceived stress and coping strategies in people with ASDs during the Covid-19 pandemic: A study report*. Journal of Modern Science, nr 2/51, s. 571-587.
- Heszen I., Sęk H., 2008. *Zdrowie i stres*. W: red. nauk. J. Strelau, D. Doliński, *Psychologia. podręcznik akademicki*, tom 2, GWP, Gdańsk.
- Hobfoll S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Jarvis P.A., Creasley G.L. (1991). *Parental stress, coping, and attachment in families with an 18-month-old infant*. „Infant Behavior and Development”, 14, 383-395.
- Kjelgaard M.M., Tager-Flusberg H., *An Investigation of Language Impairment in Autism: Implications for Genetic Subgroups*, „Language and Cognitive Processes” 2010, 16 (2-3), s. 287-308.
- Kulmatycki L. (2008). *Emocje i stres*. W: red. nauk. B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN.
- Lazarus R., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York, Springer.
- Lazarus R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Miniszewska J., Chodkiewicz J. (2013). *Zmaganie się z przewlekłą chorobą somatyczną w świetle psychologicznej koncepcji stresu*. „Przegląd Lekarski”, 70, 7, s. 448-453.
- Nadachewicz K. (2018). *Zachowania trudne dzieci autystycznych – sposoby przezwyciężania*. „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, 17, nr 1, s. 115-126.
- Pietrowska B. (2013). *Proaktywne i reaktywne strategie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami u dzieci ze spektrum autyzmu. Studium przypadku*. „Konteksty Pedagogiczne”, 1, s. 193-212.
- Pisula E. (1994) *Zespół wypalania się sił u rodziców dzieci autystycznych*, „Nowiny Pedagogiczne”, 3, 83-89.
- Pisula E. (2004), *Stres i depresja u matek a zachowanie dzieci z autyzmem w zmodyfikowanej obcej sytuacji*, „Przegląd Psychologiczny”, tom 47, 3, s. 291-304.
- Prokopiak A. (2014). *Wychowanie dziecka z zaburzeniami ze spektrum autyzmu*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, vol. XXVII, 2, Lublin, s. 51-59.
- Rodgers A.Y. (1993). *The assessment of variables related to the parenting behaviors of mothers with young children*. „Children and Youth Services Review”, 15, 385-402.
- Schawrzner R. (2001). *Stres, resources and proactive coping*. „Applied Psychology. An International Review”, 50, s. 400-407.
- Sekułowicz M. (2013), *Wypalanie się sił rodziców dzieci z niepełnosprawnością*, Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Selye H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

- Strelau J. (1996) *Temperament a stress: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W: red. nauk. Heszen-Niejodek Z, Ratajczak Z., *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88-130). UŚ, Katowice.
- Strelau J., Jaworowska A. (2020). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych*. Pracownia Testów Psychologicznych, PTP, Warszawa.
- Suchowierska M., Ostaszewski P., Bąbel P. (2012). *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem – teoria, badania i praktyka stosowanej analizy zachowania*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tomaszewski T. (1975). *Człowiek i otoczenie*. W: red. nauk. T. Tomaszewski, *Psychologia*. (s. 13-36). Warszawa: PWN.
- Wojciechowska A. (2021). *Edukacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu*. W: red. nauk. B. Jachimczak. *Grupy zróżnicowane w edukacji z perspektywy pedagogiki i pedagogiki specjalnej*. Poznań, UAM, s. 205-229.