

BEATA SZABAŁA*

POCZUCIE SENSU ŻYCIA W KONTEKŚCIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH MŁODYCH DOROSŁYCH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKOWĄ

Wprowadzenie

Pojawienie się w życiu człowieka sytuacji trudnej pobudza go do podejmowania działań zmierzających do odzyskania równowagi pomiędzy wymaganiami narzuconymi przez otoczenie a możliwościami osoby, jak również aktywności ukierunkowanych na poprawę swojego stanu emocjonalnego, co określa się mianem radzenia sobie ze stresem (Lazarus, Folkman, 1984). Na podobny proces wskazuje definicja radzenia sobie, według której polega ono na poznawczych i behawioralnych wysiłkach podejmowanych przez człowieka w celu opanowania sytuacji, która oceniana jest przez niego jako obciążająca lub przekraczająca posiadane zasoby (Heszen, Sęk, 2007). Radzenie sobie obejmuje zatem dwie podstawowe funkcje, tzn. czynności poznawcze i behawioralne, które ukierunkowane są na zmianę własnej sytuacji na lepszą. Może się to odbywać poprzez zmianę własnego działania zaburzonego wskutek stresu (koncentracja na sobie) lub poprzez zmianę zagrażającego otoczenia czy też regulację emocji (samospokojenie) (Ratajczak, 2000). W aktywności zaradczej ocena sytuacji może być nierealistyczna, a cel działań nie w pełni uświadomiony. Dlatego też do zachowań zaradczych włączane są mechanizmy obronne, które w sytuacjach niepodatnych na zmiany mogą odgrywać rolę przystosowawczą. W sytuacji trudnej doświadczanej przez prawidłowo funkcjonującego człowieka oba rodzaje zjawisk zachodzą równocześnie. Można wprawdzie mówić o przewadze któregoś z nich, ale nie należy ich utożsamiać (Oleś, 1993).

* Beata Szabała; Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, pl. M. Curie-Skłodowskiej 5, 20-031 Lublin; tel. +48 81 5376336; e-mail: szabalabeata@poczta.umcs.lublin.pl

Radzenie sobie w sytuacjach trudnych może być analizowane jako styl, strategia i proces (Łosiak, 2008). Styl radzenia sobie stanowi względnie trwałą dyspozycję osobowościową człowieka odzwierciedlającą się w tendencji do zachowywania się w sytuacji stresowej w pewien określony sposób. Jest to charakterystyczny dla danej osoby zbiór metod radzenia sobie, uruchamianych podczas konkretnej konfrontacji z sytuacją stresową (Heszen-Niejodek, 2000). Styl radzenia sobie jako cecha osobowości także może ulec zmianom, do czego mogą się przyczynić nowe doświadczenia człowieka i oddziaływania terapeutyczne (Wójtowicz, 2003). Mianem strategii radzenia sobie przyjęło się z kolei określać dyspozycje sytuacyjne. Mają one charakter zmienny, warunkowany wynikami oceny dokonanej przez osobę. Wraz z przebiegiem konfrontacji stresowej dynamicznie zmienia się wartość przystosowawcza określonych strategii zaradczych. Strategie stosowane na jednym z etapów radzenia sobie mogą być nieprzydatne lub szkodliwe na innym (Folkman i in., 1986). Wreszcie, proces radzenia sobie obejmuje ciąg zmieniających się w czasie strategii, wiążących się ze zmianami cech sytuacji i zmianami stanu psychofizycznego człowieka (Wrześniewski, 2000). Jest to proces złożony i dynamiczny, który może trwać przez długi czas i zmieniać pierwotną sytuację (Heszen-Niejodek, 2000, s. 18). Richard S. Lazarus i Susan Folkman (za: Kuryłowicz, 2006), rozpatrując radzenie sobie jako proces, uwzględniają w nim dynamikę przeżywania stanów emocjonalnych, dynamikę myślenia i działania człowieka w konkretnej transakcji stresowej, ujawniającej zmieniające się warunki samego działania i modyfikujące te warunki oddziaływania aktywności poznawczej i behawioralnej podmiotu.

Efektywność radzenia sobie należy analizować w konkretnym okresie oraz w nawiązaniu do przeżywanych w danym momencie sytuacji trudnych. Funkcje poszczególnych sposobów radzenia sobie ściśle wiążą się bowiem ze specyfiką sytuacji, w stosunku do której są zastosowane. Aktywność zadaniowa może się okazać zupełnie nieużyteczna wówczas, gdy wprowadzane zmiany mogą mieć niekorzystne konsekwencje. Natomiast preferencje emocjonalne czy unikowe w pewnych sytuacjach mogą pełnić funkcję adaptacyjną, ponieważ w warunkach niekontrolowanych i nieprzewidywalnych pomagają utrzymać równowagę emocjonalną człowieka (Zeidler, Saklofske, za: Byra, 2012).

Radzenie sobie w sytuacjach trudnych pełni funkcję regulacyjną, która polega na „utrzymywaniu adekwatnej równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami lub na redukowaniu rozbieżności pomiędzy wymaganiami a możliwościami” (Strelau, 2000, s. 95). Nowe okoliczności życiowe, ich dynamika i osadzenie na różnych płaszczyznach funkcjonowania zmuszają bowiem osobę do ciągłego adaptowania aktywności zaradczej najbardziej właściwej do pokonania zaistniałych okoliczności. Człowiek musi nieustannie podejmować określone sposoby radzenia sobie ukierunkowane na opanowanie sytuacji już poznanych, jak również na poszukiwanie i przyjmowanie zróżnicowanych sposobów radzenia sobie wobec nowych trudności i okoliczności (Shapiro i in., za: Byra, 2012).

Doświadczanie niepełnosprawności jest sytuacją, która mobilizuje osobę do przywrócenia utraconej równowagi i podjęcia aktywności zaradczej w dążeniach do skutecznego pokonywania trudności związanych z niepełnosprawnością, odnoszących się do barier psychologicznych i społeczno-środowiskowych (Crisp, 2002). W dostępnych publikacjach poświęconych radzeniu sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową preferencje zaradcze są analizowane w kategoriach stylu lub strategii. Z badań przeprowadzonych przez Beatę Szabałę (2013) wśród studentów z niepełnosprawnością wzrokową wynika, że osoby te wyraźnie preferują styl skoncentrowany na zadaniu, co sugeruje, iż w obliczu trudności najczęściej podejmują działania mające na celu rozwiązanie problemu i są w stanie dokonać obiektywnej oceny sytuacji, której nie traktują jako osobistego zagrożenia. Ponadto młodzi dorośli z niepełnosprawnością wzrokową w sytuacji stresowej stosunkowo często wykorzystują styl unikowy, bardziej preferując przy tym poszukiwanie bliskich kontaktów społecznych niż angażowanie się w czynności zastępcze. Najrzadziej natomiast wykorzystują styl skoncentrowany na emocjach. Podobne wyniki uzyskała Sabine Kef (2002) w grupie młodzieży z uszkodzonym wzrokiem. Autorka ustaliła również, że młodzież z niepełnosprawnością wzrokową różni się istotnie statystycznie od młodzieży pełnosprawnej w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem. Badani z niepełnosprawnością wzrokową w sytuacji trudnej zdecydowanie częściej niż badani pełnosprawni podejmują aktywność zadaniową i unikową. Strategia skoncentrowana na emocjach nie różnicowała istotnie badanych grup.

Preferowana przez ludzi aktywność zaradcza oraz jej skuteczność uzależnione są od szeregu czynników natury osobowościowej i społecznej, związanych ze specyfiką sytuacji trudnej. Istotne znaczenie w procesie radzenia sobie w sytuacjach trudnych przypisywane jest zmiennym osobowościowym, w tym – umiejętności odnalezienia sensu życia. Wyodrębniając obszary nadawania sensu ludzkiemu życiu, zwraca się uwagę na kryterium obiektywne i subiektywne. Obiektywne rozumienie sensu życia odnosi się do pojmowania istnienia jego przejawów w egzystencji innych ludzi, społeczeństw, obiektywnych wydarzeniach i rządzących nimi zasadach (Baumeister, 1991). Natomiast subiektywne ujęcie sensu życia dotyczy jego poczucia, wyrażającego się w indywidualnym doświadczeniu emocjonalnym człowieka (Sępowicz-Buczko, 2010). Poczucie sensu życia rozumiane jest jako przeżywanie i trwanie określonego doświadczenia podmiotowo-osobowego, motywującego osobę do uznawania własnego życia za wartościowe, pełne sensu, potrzebne i satysfakcjonujące. Dzięki takiemu poczuciu człowiek zdobywa kompetencje do przeżywania własnego życia jako pełnego możliwości i wartego przeżycia, a nie tylko kompetencje do bycia i stawania się (Popielski, 2007). Wiążąc się z takimi treściami życia ludzi jak: zaufanie, nadzieja, refleksja, dobro, miłość, życzliwość, perspektywa życiowa, wolność, absolut, sens, zaangażowanie, poczucie sensu życia podtrzymuje siłę do życia i dążenia człowieka (Popielski, 1993).

Viktor Frankl (2009), analizując poczucie sensu życia, zauważył, że ów sens jest nadrzędną potrzebą funkcjonowania psychicznego ludzi, silnie związaną z podstawową cechą ich istnienia, a mianowicie ze zdolnością do samotranscendencji i odkrywania wartości. W związku z tym odnajdywanie sensu egzystencji jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania człowieka. Niestety nie jest on dany raz na zawsze, trzeba go poszukiwać, co wymaga zaangażowania i wysiłku. Poszukując sensu życia, człowiek niejednokrotnie musi pokonywać ogromny trud w postaci niepewności i zwątpienia (Płużek, 1996). Istotną rolę odgrywają tutaj warunki wewnętrzne (podmiotowe) i zewnętrzne (przedmiotowe), które są ważne w dążeniu do osiągnięcia poczucia sensu życia. Pierwsze dotyczą określonych stanów psychicznych, a drugie – okoliczności zewnętrznych ułatwiających lub utrudniających odkrywanie sensu życia (Meissner-Łozińska, 2011). Janusz Mariański (1990) zwraca uwagę na trzy drogi odnajdywania sensu życia: emocjonalne doświadczanie radości życia, pozytywny stosunek do celu i zadania, które zamierza się zrealizować, oraz postawienie sobie celów pozaegoistycznych i transcendentnych. Według Frankla (2009) człowiek próbuje odnaleźć sens we wszystkich wymiarach życia, a więc w codziennych działaniach i zadaniach, relacjach z innymi ludźmi czy też radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami. Poszukiwanie sensu życia stwarza warunki do osiągnięcia dojrzałości na poziomie indywidualnym (rozwój samego siebie) i społecznym (kształtowanie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych).

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że doświadczanie poczucia sensu życia ma dwojaki charakter, tj. egzystencjalny i duchowy (Popielski, 1993). Wyraża ono bowiem uwewnętrznioną postawę i głęboką motywację człowieka do działania w określonym kierunku. Umożliwia wykonywanie różnych zadań, osiąganie celów i jest skutecznym „narzędziem” zapobiegającym rezygnacji, rozczarowaniom i depresji. Znaczące jest również to, że poczucie sensu życia nie realizuje się tylko w jednym wymiarze, lecz jest doświadczeniem całego człowieka (Stawiarska, 2011).

Egzystencjalność człowieka, jak słusznie podkreśla Marian Wolicki (za: Kirenko, 1998), wiąże się z jego samodzielnością i możliwością decydowania o sobie, co w niektórych sytuacjach życiowych jest utrudnione. Chodzi zwłaszcza o sytuacje graniczne, które odbierają nadzieję i chęć do życia, jak również doprowadzają do utraty smaku i wartości życia. Należy tutaj niewątpliwie wskazać na głębokie kryzysy osobiste i społeczne czy też na cierpienie związane z niepełnosprawnością. Osoby niepełnosprawne często zadają sobie pytania dotyczące sensu ich istnienia i sensu doświadczanego przez nie cierpienia. Znalezienie odpowiedzi na te pytania może być ważnym elementem kształtującym ich drogę do dalszego rozwoju, prowadzić do zaakceptowania swojej niepełnosprawności, a niekiedy nawet stwarzać szansę na ocalenie życia w ogóle (Konieczna, 2010). Janusz Kuczyński (za: Kirenko, 1998) na podstawie wyników badań wyróżnił następujące przyczyny rozmyślań osób niepełnosprawnych nad sensem życia: sytuacja życiowa czy też

zdarzenie, które spowodowało niepełnosprawność; własne doświadczenia życiowe i osobiste przemyślenia; świadomość przemijalności życia, dostrzeganie kruchości własnej egzystencji i próby znalezienia wytłumaczenia takiego stanu; oddziaływanie środowiska, w którym żyją; wpływ wiary religijnej.

Próby empirycznego określenia sensu życia odczuwanego przez osoby z niepełnosprawnością prowadzą do niejednoznacznych wyników. Marzena Rorat (2000), prowadząc badania w grupie osób z niepełnosprawnością ruchową i w grupie osób pełnosprawnych, zauważyła, że badanych z niepełnosprawnością cechuje niższy poziom poczucia sensu życia. W grupie podstawowej pojawiło się więcej wyborów niskich i mniej – wysokich (w obu przypadkach różnica wynosi ok. 12%). Na poważne obniżenie poziomu poczucia sensu życia i jego wartości w grupie osób z niepełnosprawnością wskazują także wyniki uzyskane przez Mieczysława Radochońskiego (1987), który objął badaniami dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i pełnosprawnych. Jedynie 15% osób z niepełnosprawnością uzyskało wyniki zadowolające, które są udziałem 51,7% osób pełnosprawnych. Z kolei Bożena Olszak-Krzyżanowska (2005), badając studentów z niepełnosprawnością, m.in. wzrokową, zauważyła u nich wysoki poziom poczucia sensu życia. Do nadawania sensu życiu młodych ludzi z niepełnosprawnością przyczyniają się wartości zawodowe, edukacyjne, rodzinne, miłość, przyjaźń i zdrowie. Podobne wyniki uzyskała Lucyna Bobkowicz-Lewartowska (2008) w grupie dorosłych niewidomych i słabowidzących. Autorka ustaliła, że większość badanych niepełnosprawnych i pełnosprawnych bardzo pozytywnie ocenia swoje życie i ma ugruntowane poczucie jego sensu. Dla osób z obu grup sensem życia są: rodzina, miłość, Bóg, samo życie. Z przytoczonych badań wynika wyraźnie, że występowanie u danej osoby trwałej niepełnosprawności nie musi prowadzić do obniżenia poczucia sensu istnienia. W tym kontekście większe znaczenie mogą mieć różne korelaty poczucia sensu życia.

Założenia badań własnych

Celem tego artykułu jest przeanalizowanie charakteru relacji pomiędzy poczuciem sensu życia i stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową w porównaniu z młodymi dorosłymi pełnosprawnymi. W związku z tym problematyka badawcza konkretyzuje się w dążeniach do ustalenia odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jak jest poczucie sensu życia młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych?
2. Jakie style radzenia sobie w sytuacjach trudnych preferują młodzi dorośli z niepełnosprawnością wzrokową w porównaniu ze stylami preferowanymi przez młodych dorosłych pełnosprawnych?
3. Czy istnieje zależność pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością

wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych, a jeśli tak, to jaki ma charakter?

Niejednoznaczne doniesienia empiryczne dotyczące poczucia sensu życia i stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych preferowanych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych nie pozwalają założyć istnienia zachodzących pomiędzy nimi różnic. Na podstawie zgromadzonych analiz empirycznych uzasadnione jest natomiast postawienie hipotezy w odniesieniu do trzeciego ze sformułowanych problemów. Badania prowadzone wśród osób pełnosprawnych ujawniły, że istnieje zależność między poczuciem sensu życia a przyjmowanymi przez te osoby stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych (Frankl, za: Poprawa, 2001). Stąd też można przypuszczać, że u młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i u młodych dorosłych pełnosprawnych związek ten także okaże się znaczący. Założono, że wyższemu poczuciu sensu życia będzie towarzyszyć preferowanie bardziej adaptacyjnych stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a niższe poczucie sensu życia będzie współwystępowało z mniej adaptacyjnymi stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

W dążeniu do osiągnięcia tak sformułowanego celu badań posłużono się następującymi technikami badawczymi: Skala Sensu Życia (PIL) Jamesa C. Crumbaugh'a i Leonarda T. Maholicka oraz Inwentarz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Normana S. Endlera i Jamesa D. Parkera.

Skala Sensu Życia służy do pomiaru poczucia sensu życia. Zbudowana jest z trzech części. W części pierwszej znajduje się 20 twierdzeń ocenianych na skali siedmiopunktowej, które pozwalają uzyskać wynik ogólny, jak i wyniki szczegółowe odpowiadające poszczególnym kategoriom poczucia sensu życia. Część druga zawiera 14 zdań niedokończonych dotyczących życia, śmierci i choroby. Część trzecia obejmuje 12 zdań – również niedokończonych – określających ambicje, dążenia i cele życiowe (Popielski, za: Krok, 1999). W badaniach własnych posłużono się pierwszą częścią skali.

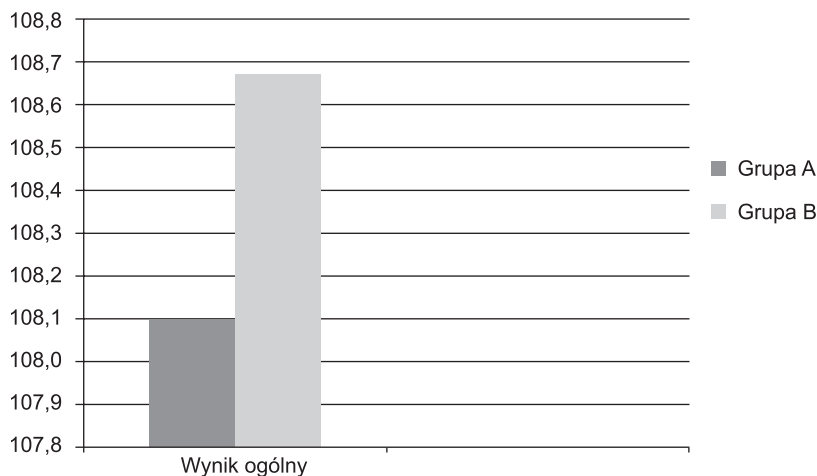
Inwentarz Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych służy do badania stylów radzenia sobie ze stresem. Składa się z 48 stwierdzeń ocenianych na skali pięciopunktowej, które ujmowane są w trzech skalach określających trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu; skoncentrowany na emocjach; skoncentrowany na unikaniu. Ten ostatni styl może przyjmować dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Oleś i in., 2002).

Badaniami objęto dwie grupy młodych dorosłych. Grupę podstawową tworzyło 30 osób z niepełnosprawnością wzrokową (słabowidzących) w wieku 19–25 lat, w tym 19 kobiet (63,33%) i 11 mężczyzn (36,66%). W skład grupy porównawczej weszło 30 osób pełnosprawnych – 20 kobiet (66,66%) i 10 mężczyzn (33,33%) w wieku 19–25 lat. Prezentowane wyniki są częścią szerszej zakrojonych badań, co pozwala analizować ich rezultaty w różnych konfiguracjach.

Analiza wyników badań własnych

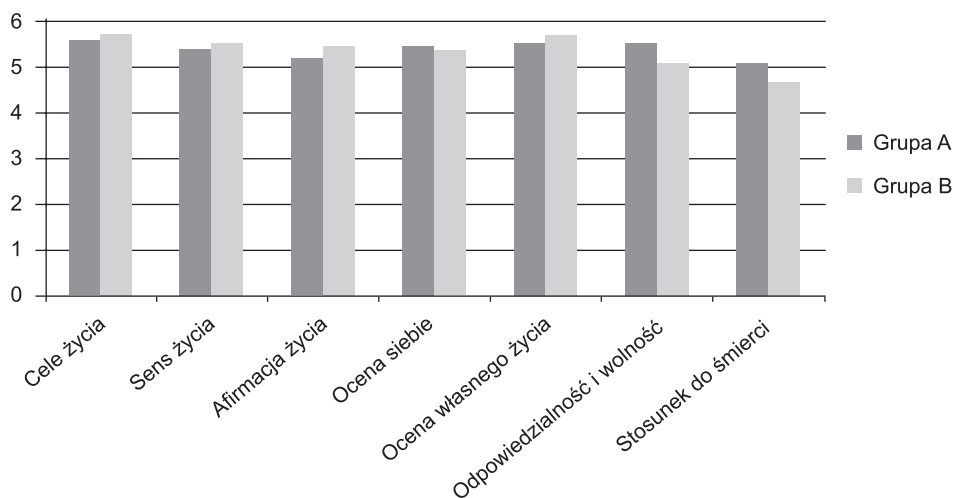
Poczucie sensu życia badanych młodych dorosłych

Zróżnicowanie poczucia sensu życia badanych z obu grup określono za pomocą testu *t*-Studenta, a obliczone średnie arytmetyczne posłużyły do sporządzenia wykresów (zob. wykresy 1 i 2).



Wykres 1. Poczucie sensu życia badanych z grupy podstawowej (A) i porównawczej (B) w wymiarze ogólnym – średnie arytmetyczne

Źródło: opracowanie własne.



Wykres 2. Poczucie sensu życia badanych z grupy podstawowej (A) i porównawczej (B) w wymiarach szczegółowych – średnie arytmetyczne

Źródło: opracowanie własne.

Analiza ujawniła, że poczucie sensu życia nie różnicuje istotnie statystycznie młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych. Stwierdzony brak różnic dotyczy zarówno wymiaru ogólnego, jak i wymiarów szczegółowych. Na podstawie wartości średnich arytmetycznych można jednak przyjąć, że badani z grupy podstawowej cechują się niższym poczuciem sensu życia w wymiarze ogólnym ($t = -0,12$; $p > 0,908$). Pewne różnice, aczkolwiek niewielkie, zaznaczają się również w poszczególnych kategoriach Skali PIL. Okazało się, że osoby słabowidzące, w porównaniu z widzącymi, wyżej oceniają takie kategorie, jak: odpowiedzialność i wolność ($t = 1,54$; $p > 0,130$), stosunek do śmierci ($t = 1,13$; $p > 0,265$), ocena siebie ($t = 0,40$; $p > 0,693$), mniejsze wartości przypisują natomiast następującym: afirmacja życia ($t = -1,02$; $p > 0,313$), ocena własnego życia ($t = -0,50$; $p > 0,617$), cele życia ($t = -0,47$; $p > 0,623$), sens życia ($t = -0,43$; $p > 0,670$).

Na występujące pomiędzy grupami różnice wskazuje także szczegółowe zestawienie wartości przeliczonych (wyznaczono je za pomocą średniej arytmetycznej i odchylenia standardowego). Z zestawienia wynika, że poczucie sensu życia badanych młodych dorosłych niepełnosprawnych i pełnosprawnych w wymiarze ogólnym, jak i poszczególne jego kategorie nie są ukształtowane na zbliżonym poziomie. W obu grupach wprawdzie zaznacza się wyraźna domi-

Tabela 1. Poczucie sensu życia badanych z grupy podstawowej (A) i porównawczej (B) – wyniki przeliczone

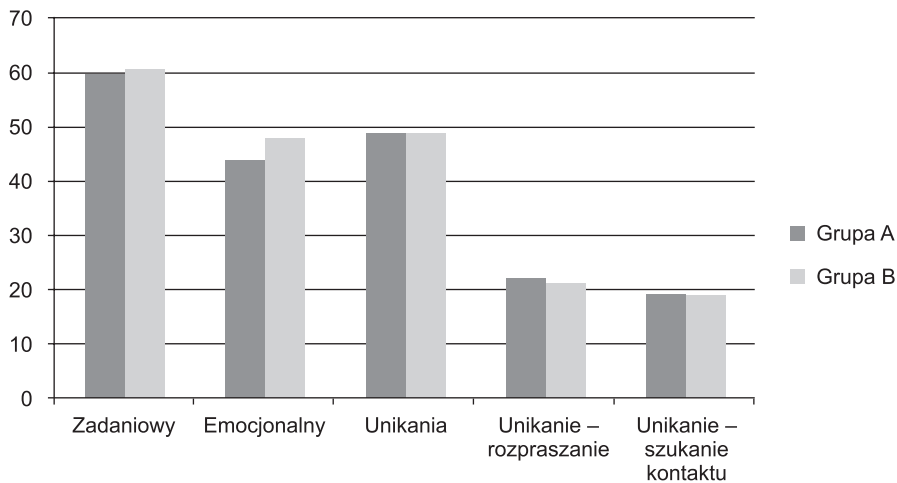
Skale PIL	Grupa A			Grupa B		
	Wyniki niskie	Wyniki przeciętne	Wyniki wysokie	Wyniki niskie	Wyniki przeciętne	Wyniki wysokie
Cele życia	5 (16,66%)	20 (66,66%)	5 (16,66%)	4 (13,33%)	23 (76,66%)	3 (10,00%)
Sens życia	6 (20,00%)	18 (60,00%)	6 (20,00%)	5 (16,66%)	23 (76,66%)	2 (6,66%)
Afirmacja życia	5 (16,66%)	20 (66,66%)	5 (16,66%)	4 (13,33%)	23 (76,66%)	3 (10,00%)
Ocena siebie	6 (20,00%)	16 (53,33%)	8 (26,66%)	3 (10,00%)	24 (80,00%)	3 (10,00%)
Ocena własnego życia	5 (16,66%)	21 (70,00%)	4 (13,33%)	3 (10,00%)	27 (90,00%)	–
Odpowiedzialność i wolność	6 (20,00%)	20 (66,66%)	4 (13,33%)	4 (13,33%)	22 (73,33%)	4 (13,33%)
Stosunek do śmierci	2 (6,66%)	22 (73,33%)	6 (20,00%)	4 (13,33%)	19 (63,33%)	7 (23,33%)
Wynik ogólny	8 (26,66%)	11 (36,66%)	11 (36,66%)	3 (10,00%)	25 (83,33%)	2 (6,66%)

Źródło: opracowanie własne.

nacja wyników przeciętnych, ale większe ich odsetki, poza kategorią stosunek do śmierci, obserwuje się w grupie porównawczej. Natomiast rozkład wartości niskich i wysokich wskazuje na ich przewagę w grupie podstawowej, z wyłączeniem, tak jak poprzednio, kategorii stosunek do śmierci.

Radzenie sobie w sytuacjach trudnych przez badanych młodych dorosłych

Preferencje badanych osób w zakresie stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych wyznaczono z wykorzystaniem statystyki *t*-Studenta, a otrzymane średnie arytmetyczne stały się podstawą do sporządzenia wykresu (zob. wykres 3).



Wykres 3. Style radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez badanych z grupy podstawowej (A) i porównawczej (B) – średnie arytmetyczne

Źródło: opracowanie własne.

Z badań wynika, że młodzi dorośli z niepełnosprawnością wzrokową nie różnią się na poziomie ufności od młodych dorosłych pełnosprawnych w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Analizując wartości średnich arytmetycznych, można jednak przyjąć, że młodzież słabowidząca rzadziej niż młodzież widząca ujawnia preferencje zadaniowe ($t = -0,34$; $p > 0,732$) i skoncentrowane na emocjach ($t = -1,35$; $p > 0,183$). Przy czym badanych z obu grup najbardziej charakteryzuje zadaniowe nastawienie wobec sytuacji trudnej, przy mniej zaznaczającej się koncentracji na własnych emocjach, bardziej wyraźnej wśród młodych dorosłych pełnosprawnych. W zachowaniu badanych z obu grup w obliczu trudności z bardzo zbliżoną częstotliwością pojawiają się preferencje unikowe ($t = -0,03$; $p > 0,976$), przy czym zachowania mające na celu uniknięcie konfrontacji z problemem lub pozwalające na oderwanie się w myślach od problemu są bardziej charakterystyczne dla młodych dorosłych słabowidzących ($t = 0,54$; $p > 0,589$). Poszukiwanie towarzystwa innych ludzi uzyskało zbliżoną preferencję badanej młodzieży ($t = -0,11$; $p > 0,908$).

Zauważone rozbieżności pomiędzy grupami potwierdza również rozkład wartości przeliczonych (wyznaczono je za pomocą średniej arytmetycznej i odchylenia standardowego). Analiza zebranego materiału ujawnia, że w zakresie trzech stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych młodzi dorośli z niepełnosprawnością i pełnosprawni najczęściej uzyskują wyniki przeciętne, przy większych ich odsetkach w grupie porównawczej. Zróznicowanie to w szczególności dotyczy preferencji emocjonalnej i unikowej, a nie odnosi się do zadaniowej. Dominację wartości przeciętnych zauważa się także w obu formach pod stylu unikowego, przy czym więcej tego typu wartości obserwuje się w grupie podstawowej. Natomiast rozkład wartości niskich i wysokich w obrębie stylów i podstylów jest na tyle zróżnicowany, że trudno tu wskazać wyraźniejsze preferencje.

Tabela 2. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych przez badanych z grupy podstawowej (A) i porównawczej (B) – wyniki przeliczone

Style CISS	Grupa A			Grupa B		
	Wyniki niskie	Wyniki przeciętne	Wyniki wysokie	Wyniki niskie	Wyniki przeciętne	Wyniki wysokie
Zadaniowy	5 (16,66%)	22 (73,33%)	3 (10,00%)	3 (10,00%)	21 (70,00%)	6 (20,00%)
Emocjonalny	6 (20,00%)	19 (63,33%)	5 (16,66%)	5 (16,66%)	21 (70,00%)	4 (13,33%)
Unikania	6 (20,00%)	21 (70,00%)	3 (10,00%)	3 (10,00%)	23 (76,66%)	4 (13,33%)
Unikanie – rozpraszenie	4 (13,33%)	20 (66,66%)	6 (20,00%)	7 (23,33%)	19 (63,33%)	4 (13,33%)
Unikanie – szukanie kontaktu	3 (10,00%)	22 (73,33%)	5 (16,66%)	4 (13,33%)	20 (66,66%)	6 (20,00%)

Źródło: opracowanie własne.

Poczucie sensu życia a radzenie sobie w sytuacjach trudnych przez badanych młodych dorosłych

Nadrzędnym celem prezentowanego artykułu jest określenie zależności pomiędzy poczuciem sensu życia i radzeniem sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z obu grup, co ustalono za pomocą procedury korelacyjnej (zob. tabele 3 i 4).

Z analizy korelacyjnej przeprowadzonej w grupie podstawowej (zob. tabela 3) wynika, że istnieje zależność pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową. Dwadzieścia współczynników jest istotnych statystycznie, a trzy mają wartości zbliżone do istotnej. Część spośród nich określa współzależności dodatnie, a część – ujemne.

Tabela 3. Poczucie sensu życia a style radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez badanych z grupy podstawowej (A) – analiza korelacyjna

	Cele życia	Sens życia	Afirmacja życia	Ocena siebie	Ocena własnego życia	Odpowiedzialność i wolność	Stosunek do śmierci	Wynik ogólny
Zadaniowy	0,48**	0,48**	0,51**	0,51**	0,49**	0,26	0,37*	0,55**
Emocjonalny	-0,48**	-0,60***	-0,61***	-0,76***	-0,72***	-0,13	-0,51**	-0,66***
Unikania	0,21	0,07	-0,01	-0,10	-0,13	0,04	-0,25	0,01
Unikanie – rozpraszanie	-0,05	-0,10	-0,08	-0,19	-0,26	0,02	-0,37*	-0,16
Unikanie – szukanie kontaktu	0,68***	0,45*	0,33~	0,33~	0,33~	0,37*	0,44*	0,54**

~ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Analiza powiązań, jakie zauważa się pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową, wskazuje, że kategoria cele życia koreluje umiarkowanie ze stylem zadaniowym (0,48), emocjonalnym (-0,48) i podstylem poszukiwanie kontaktów towarzyskich (0,68). Są to zależności istotne statystycznie. Również umiarkowanie istotne związki zależnościowe tworzy z wymienionymi stylami i podstylem kategoria sens życia, z tym że współczynniki korelacji mają odpowiednio wartości: 0,48; -0,60; 0,45, oraz sens życia w wymiarze ogólnym, z wartościami współczynników wynoszącymi odpowiednio: 0,55; -0,66; 0,54. Odwołując się do uzyskanych danych, można przyjąć, że wyższa ocena celów życiowych, sensu życia jako kategorii oraz jako wyniku ogólnego osób słabowidzących wiąże się z silniejszą preferencją zadaniowego radzenia sobie z problemami, częstszym poszukiwaniem kontaktów towarzyskich w takiej sytuacji oraz rzadszym odczuwaniem negatywnych emocji związanych z niezdolnością poradzenia sobie z problemami.

Korelacje podobne do opisanych, ale nie wszystkie na poziomie ufności i nie zawsze umiarkowane, zauważa się w przypadku kategorii afirmacja życia, która umiarkowanie, ale istotnie, powiązana jest ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (0,51) i skoncentrowanym na emocjach (-0,61) oraz nisko – z podstylem poszukiwanie kontaktów towarzyskich (0,33), gdzie zarysowała się tendencja do istotności statystycznej. Takie same współzależności zachodzą pomiędzy wspomnianymi stylami i podstylem a kategorią ocena siebie (odpowiednio: 0,51; -0,76; 0,33) oraz kategorią ocena własnego życia (odpowiednio: 0,49; -0,72; 0,33). W odniesieniu do uzyskanych danych należy sądzić, że osoby z grupy podstawowej bardziej afirmujące własne życie, wyżej oceniające siebie i swoje życie w sytuacji trudnej, częściej wyrażają skłonność do podejmowania wysił-

ków mających na celu rozwiązanie problemu i z większym zaangażowaniem poszukują bezpośredniego i pośredniego kontaktu z innymi. Ponadto cechują się słabszą koncentracją na własnych emocjach.

Wyniki uzyskane w kategorii odpowiedzialność i wolność korelują nisko z jednym podstylem radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a mianowicie podstylem poszukiwanie kontaktów towarzyskich (0,37). Jest to zależność istotna statystycznie. Odwołując się do zawartości treściowej analizowanej kategorii sensu życia, można przyjąć, że wyższa ocena odpowiedzialności i wolności dokonywana przez młodzież z niepełnosprawnością wzrokową wiąże się z tym, iż w sytuacji trudnej młodzież ta częściej jest skłonna do poszukiwaniu kontaktów towarzyskich z innymi ludźmi.

Przeprowadzona analiza korelacyjna wskazuje na umiarkowanie istotne powiązania zachodzące pomiędzy kategorią stosunek do śmierci a stylem skoncentrowanym na emocjach (-0,51) i podstylem poszukiwanie kontaktów towarzyskich (0,44) oraz niskie w przypadku korelacji tej kategorii sensu życia ze stylem zadaniowym (0,37) i podstylem angażowanie się w czynności zastępcze (-0,37). Uzyskane współczynniki informują o tym, że pozytywniejszy stosunek do śmierci osób słabowidzących współwystępuje z częstszym podejmowaniem wysiłków mających na celu rozwiązanie problemu i zaangażowaniem w poszukiwanie bezpośredniego i pośredniego kontaktu z innymi, jak również z rzadszym koncentrowaniem się na własnych emocjach w obliczu pojawiających się trudności i słabszym preferowaniem działań zastępczych mających na celu odebranie się od problemu i zredukowanie napięcia (np. sen, jedzenie, robienie zakupów, oglądanie telewizji, spacer).

Tabela 4. Poczucie sensu życia a style radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez badanych z grupy porównawczej (B) – analiza korelacyjna

	Cele życia	Sens życia	Afirmacja życia	Ocena siebie	Ocena własnego życia	Odpowiedzialność i wolność	Stosunek do śmierci	Wynik ogólny
Zadaniowy	0,55**	0,44*	0,59***	0,70***	0,57***	0,27	0,45*	0,61***
Emocjonalny	-0,68***	-0,58***	-0,62***	-0,66***	-0,57***	-0,61***	-0,50**	-0,73***
Unikania	-0,25	-0,25	-0,43*	-0,22	-0,27	-0,12	-0,18	-0,31
Unikanie – rozpraszenie	-0,57***	-0,53**	-0,69***	-0,42*	-0,57***	-0,43*	-0,30	-0,62***
Unikanie – szukanie kontaktu	0,29	0,28	0,14	0,21	0,31	0,41*	0,05	0,29

$\sim p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Dokonując podobnych analiz w grupie porównawczej (zob. tabela 4), zauważa się, że radzenie sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych pełnosprawnych ma znaczenie dla doświadczania poczucia sensu. Zaobserwowano 24 współczynniki o charakterze istotnym statystycznie. Część spośród nich, podobnie jak w grupie podstawowej, opisuje współzależności dodatnie, a część – ujemne.

Analiza związków zależnościowych zachodzących pomiędzy poczuciem sensu życia i stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych pełnosprawnych ujawnia, że kategoria cele życia koreluje umiarkowanie ze stylem zadaniowym (0,55), emocjonalnym (-0,68) i podstylem angażowanie się w czynności zastępcze (-0,57). Są to zależności istotne statystycznie. Podobne powiązania zauważa się pomiędzy wymienionymi stylami i podstylem a następującymi kategoriami: sens życia, z tym że współczynniki korelacji mają odpowiednio wartości: 0,44; -0,58; -0,53; ocena siebie, z wartościami współczynników wynoszącymi odpowiednio: 0,70; -0,66; -0,42; ocena własnego życia (odpowiednio: 0,57; -0,57; -0,57) i sensem życia w wymiarze ogólnym (odpowiednio: 0,61; -0,73; -0,62). W odniesieniu do uzyskanych danych należy sądzić, że wyższa ocena celów życiowych, ocena siebie, własnego życia, sensu życia jako kategorii i wymiaru ogólnego, dokonywana przez młodzież pełnosprawną współwystępuje z silniejszą preferencją zadaniowego radzenia sobie z problemami, słabszym skupianiem się na swoich emocjach w sytuacji trudnej, jak również z angażowaniem się w czynności zastępcze (np. sen, jedzenie, robienie zakupów, oglądanie telewizji, spacer) jako sposobem radzenia sobie z napięciem wywołanym problemem.

Wyniki analizy korelacyjnej wskazują także na umiarkowanie istotne powiązania zachodzące pomiędzy kategorią afirmacja życia a stylem zadaniowym (0,59), emocjonalnym (-0,62), unikowym (-0,44) i podstylem angażowanie się w czynności zastępcze (-0,69). Zważywszy na zawartość treściową analizowanej kategorii sensu życia, można przyjąć, że osoby z grupy podstawowej bardziej afirmujące własne życie, wyżej oceniające siebie samych i swoje życie w sytuacji trudnej, częściej podejmują wysiłek mający na celu rozwiązanie problemu. Ponadto cechują się słabszą koncentracją na negatywnych emocjach związanych z niezdolnością poradzenia sobie z problemami, rzadszym preferowaniem stylu unikowego, a zwłaszcza angażowaniem się w czynności zastępcze sprzyjające radzeniu sobie w sytuacji trudnej.

Następna kategoria sensu życia, a mianowicie odpowiedzialność i wolność, koreluje istotnie umiarkowanie ze stylem emocjonalnym (-0,61) i dwoma formami stylu unikowego, tzn. angażowaniem się w czynności zastępcze (-0,43) i poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (0,41). Uzyskane współczynniki informują o tym, że wyższa ocena odpowiedzialności i wolności młodzieży widzącej współwystępuje ze słabszym odczuwaniem negatywnych emocji związanych z niezdolnością poradzenia sobie z problemami oraz rzadszym angażowaniem

się w czynności zastępcze (np. sen, jedzenie, robienie zakupów, oglądanie telewizji, spacer) jako sposobem radzenia sobie z napięciem wywołanym problemem. Z drugiej strony, osoby te w sytuacji problemowej częściej uciekają się do poszukiwania bezpośredniego i pośredniego kontaktu z innymi.

Ostatni spośród analizowanych związków zależnościowych odnosi się do kategorii stosunek do śmierci, która jest umiarkowanie powiązania ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (0,45) i stylem skoncentrowanym na emocjach (-0,50). Oba współczynniki są istotne statystycznie. Odwołując się do uzyskanych danych, można przyjąć, że osoby pełnosprawne ujawniające pozytywniejszy stosunek do śmierci są bardziej skłonne do zadaniowego radzenia sobie z problemami życiowymi, natomiast w mniejszym zakresie odwołują się do własnych emocji jako drogi zmierzającej do rozwiązania problemu.

Zakończenie

Celem przeprowadzonych badań było określenie, czy istnieje zależność pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych.

Podsumowując wyniki badań i odnosząc się do sformułowanych problemów, należy stwierdzić, że poczucie sensu życia w wymiarze ogólnym nie różnicuje na poziomie ufności badanych z niepełnosprawnością wzrokową i badanych pełnosprawnych. Analogiczną prawidłowość dostrzega się w zakresie kategorii szczegółowych sensu życia. Pomimo braku istotnych różnic pomiędzy grupami, rozkład wyników przeliczonych wskazuje, że poczucie sensu życia w wymiarze ogólnym badanych słabowidzących i badanych widzących, jak i poszczególne kategorie sensu życia nie są ukształtowane na zbliżonym poziomie. Wprawdzie w obu grupach dominują wyniki przeciętne, ale większe ich odsetki, poza kategorią stosunek do śmierci, obserwuje się w grupie porównawczej, podczas gdy w grupie podstawowej częściej pojawiają się wartości niskie i wysokie, z wyłączeniem, tak jak poprzednio, kategorii stosunek do śmierci. Próbując zinterpretować uzyskane wyniki, można powołać się na Marię Gołaszewską (1998), która zauważyła, że pytania egzystencjalne formułowane przez młodzież niepełnosprawną nie różnią się od treści analogicznych młodzieży pełnosprawnej. Jednakże znacznie częściej dotyczą one niezawinionego poczucia cierpienia i niesprawiedliwości losu. Pojawiają się raczej nieoczekiwanie i mają bardziej wyraziste przesłanie, czego odzwierciedleniem może być właśnie uzyskany w tym opracowaniu rozkład wyników przeliczonych.

Analizy wykazały, że badane grupy młodych dorosłych niepełnosprawnych i pełnosprawnych nie różnią się istotnie statystycznie w zakresie preferowanych stylów radzenia sobie. Niemniej jednak, uzyskane w obu grupach wartości średnich arytmetycznych sugerują, że młodzież słabowidząca rzadziej niż młodzież

widząca ujawnia preferencje zadaniowe i skoncentrowane na emocjach, jakkolwiek badanych z obu grup najbardziej charakteryzuje zadaniowe nastawienie wobec sytuacji trudnej, przy mniej zaznaczającej się koncentracji na własnych emocjach. Młodzi dorośli niepełnosprawni i pełnosprawni w porównywalnym zakresie wykorzystują preferencje unikowe, które są częściej stosowane niż aktywność skoncentrowana na emocjach. Uzyskana w grupie podstawowej konfiguracja stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem jest zbieżna z wcześniejszymi doniesieniami (Szabała, 2013). Zaprezentowane badania nie ujawniły jednak znaczącej różnicy pomiędzy młodymi dorosłymi słabowidzącymi i młodymi dorosłymi widzącymi w zakresie preferowanych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, co sugerowały badania Kef (2002). Rozbieżności te mogą być związane m.in. z wiekiem badanych osób i ich zasobem doświadczeń społecznych. W badaniach Kef (tamże) wzięła udział młodzież mająca 14–24 lata, a w przedstawionych tutaj – osoby będące w wieku 19–25 lat.

Z badań wynika, że istnieje zależność pomiędzy poczuciem sensu życia młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych a preferowanymi przez nich stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Uzyskane dane sugerują, że wyższe poczucie sensu życia badanych z obu grup współwystępuje z preferowaniem bardziej adaptacyjnych stylów radzenia sobie. Natomiast niższe poczucie sensu życia wiąże się z mniej adaptacyjnymi stylami radzenia sobie, co tym samym pozwala pozytywnie ustosunkować się do sformułowanej hipotezy. Przeprowadzona analiza korelacyjna wskazuje na wiele podobieństw, jakie zarysowały się pomiędzy grupami w zakresie uzyskanych współczynników korelacji, aczkolwiek można też wskazać na znaczące rozbieżności. Biorąc pod uwagę wspólne tendencje, odnotowane w badanych grupach, należy przyjąć, że wyższa ocena sensu życia w wymiarze ogólnym dokonywana przez młodych dorosłych słabowidzących i młodych dorosłych widzących oraz wyższe wyniki w zakresie większości kategorii szczegółowych sensu życia, zwłaszcza w aspekcie celów życia, sensu życia, afirmacji życia, oceny siebie, oceny własnego życia i stosunku do śmierci, współwystępują z silniejszą preferencją zadaniowego radzenia sobie z problemami i rzadszym odczuwaniem negatywnych emocji związanych z niezdolnością poradzenia sobie z problemami.

Wyniki analizy korelacyjnej wskazują także na istotne związki zależnościowe zachodzące między poczuciem sensu życia a preferowanymi stylami radzenia sobie, które są charakterystyczne wyłącznie dla jednej z badanych grup. Badania wykazały, że osoby z niepełnosprawnością wzrokową wyżej oceniające cele życiowe, odpowiedzialność i wolność, stosunek do śmierci, sens życia w aspekcie kategorii oraz wyniku ogólnego, częściej w sytuacji trudnej skłaniają się ku poszukiwaniu kontaktów towarzyskich z innymi ludźmi. Poza tym ich pozytywniejszy stosunek do śmierci współwystępuje ze słabszą tendencją do redukcji napięcia związanego z sytuacją trudną poprzez takie działania, jak objadanie się, oglądanie telewizji, spacerowanie, robienie zakupów i inne tego typu rozwiązania.

Analogiczne analizy przeprowadzone w grupie porównawczej ujawniły, że młodzi dorośli pełnosprawni wyżej oceniający sens życia w wymiarze ogólnym, jak i w zdecydowanej większości kategorii szczegółowych, z pominięciem kategorii stosunek do śmierci, cechują się rzadszym podejmowaniem czynności zastępczych mających na celu oderwanie się od problemu i zredukowanie napięcia. Również w tej grupie zauważono, że silniejsza afirmacja własnego życia wiąże się z rzadszym preferowaniem stylu unikowego, a wyższa ocena odpowiedzialności i wolności współwystępuje ze słabszym skupianiem się w sytuacji trudnej na swoich emocjach i poszukiwaniem kontaktów towarzyskich z innymi ludźmi.

Mając na względzie znaczące powiązania zachodzące pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych, warto podkreślić, że zagrożenie tak istotnej potrzeby, jak potrzeba sensu życia, i uniemożliwienie jej zaspokojenia może mieć poważne konsekwencje, prowadząc do wystąpienia kryzysu zakłócającego wewnętrzną integrację człowieka. W takiej sytuacji jego indywidualny sens życia staje pod znakiem zapytania, a pojawiające się wciąż problemy nie zostają rozwiązane z powodu braku sił psychicznych, motywacji czy też właściwych środków. Efektem tego mogą być: poczucie wyczerpania, zmęczenia, niepokój, lęk, bezradność, dolegliwości somatyczne, jak również dezorganizacja funkcjonowania psychicznego i społecznego (Kubacka-Jasiecka, 2005). Jeśli osoba z niepełnosprawnością, niezależnie od jej rodzaju, znajdzie się w takiej sytuacji, powinna doświadczyć specyficznej formy wsparcia, obejmującego edukację ukierunkowaną na rozwiązywanie problemów egzystencjalnych, realizowaną w ramach szeroko pojętej rehabilitacji społecznej. Taka forma wsparcia jest związana z organizowaniem doświadczeń społecznych, których treścią jest sens i cel życia, pomagających osobie niepełnosprawnej w podejmowaniu ważnych decyzji życiowych (Konieczna, 2013).

Bibliografia

- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Bobkiewicz-Lewartowska, L. (2008). Poczucie sensu życia jako wskaźnik psychicznego dobrostanu u osób z zaburzeniami widzenia. W: U. Bartnikowska, Cz. Kosakowski, A. Krause (red.), *Współczesne problemy pedagogiki specjalnej* (s. 237–242). Olsztyn: UWM.
- Byra, S. (2012). *Przystosowanie do życia z niepełnosprawnością ruchową i chorobą przewlekłą. Struktura i uwarunkowania*. Lublin: UMCS.
- Crisp, R. (2002). Gender differences in the perceptions of psychosocial experiences reported by persons with disabilities. *Australian Occupational Therapy Journal*, 49(2), 188–199.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, Ch., DeLongis, A., Gruen, R.J. (1986). Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Frankl, V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gołaszewska, M. (1998). Piękno i cierpienie. Esej o traumatycznym doznaniu piękna. W: M. Gołaszewska (red.), *Wymiary piękna* (s. 130–136). Kraków: UJ.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Heszen-Niejodek, I. (2000). 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: UŚ.
- Kef, S. (2002). Psychosocial adjustment and the meaning of social support for visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairments & Blindness*, 96(1), 22–37.
- Kirenko, J. (1998). *Psychospołeczne determinanty funkcjonowania seksualnego osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego*. Lublin: UMCS.
- Koniczna, E.J. (2010). *Poczucie sensu życia osób niepełnosprawnych ruchowo*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Koniczna, E.J. (2013). W poszukiwaniu sensu życia... – Refleksje na temat ewaluacji programu wychowawczo-terapeutycznego dla osób niepełnosprawnych ruchowo. W: E. Zasępa (red.), *Doświadczenie choroby i niepełnosprawności* (s. 144–152). Warszawa: Wydawnictwo APS.
- Kuryłowicz, J. (2006). *Radzenie sobie z własną chorobą. Badania psychologiczne pacjentów z zespołem bólowym korzeniowym*. Lublin: Wydawnictwo Verba.
- Krok, D. (1999). Typ religijności a poczucie sensu życia u młodzieży. Badania empiryczne maturzystów. *Studia Teologiczno-Historyczne Śląska Opolskiego*, 19, 295–321.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2005). Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa – spojrzenie z perspektywy zagrożenia Ja i poczucia tożsamości. W: D. Kubacka-Jasiecka, T.M. Ostrowski (red.), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby* (s. 57–87). Kraków: UJ.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: WAiP.
- Mariański, J. (1990). *W poszukiwaniu sensu życia*. Lublin: KUL.
- Meissner-Łozińska, J. (2011). *Poczucie sensu i bezsensu życia u wychowanków domów dziecka*. Rzeszów: URz.
- Oleś, P. (1993). Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, 41(4), 15–22.
- Oleś, M., Steuden, S., Klonowski, P., Chmielnicka-Kutner, E., Gajda, T., Puchalska-Wasył, M., Sobol-Kwapińska, M. (2002). Metody badania jakości życia i psychospołecznego funkcjonowania chorych z zaburzeniami widzenia. W: P. Oleś, S. Steuden, J. Toczolowski (red.), *Jak świata mniej widzę. Zaburzenia widzenia a jakość życia* (s. 51–68). Lublin: KUL.
- Olszak-Krzyżanowska, B. (2005). Świat wartości i sens życia niepełnosprawnych studentów zielonogórskich. W: H. Ochonczenko, G. Miłkowska (red.), *Osoba niepełnosprawna w społeczności akademickiej* (s. 49–64). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Płużek, Z. (1996). Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia. W: K. Popielski (red.), *Człowiek – wartości – sens* (s. 365–370). Lublin: KUL.
- Popielski, K. (1993). *Noetyczny wymiar osobowości*. Lublin: KUL.
- Popielski, K. (2007). Poczucie sensu życia jako doświadczenie egzystencjalnie znaczące i potrzeba rozwojowa. W: M. Dudzikowa, M. Czerepaniak-Walczak (red.), *Wychowanie, pojęcia, procesy, konteksty*. T. 2 (s. 19–51). Gdańsk: GWP.
- Poprawa, R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 103–141). Wrocław: UWr.
- Radochoński, M. (1987). Poczucie sensu życia u osób dorosłych po utracie wzroku. W: B. Pilecka (red.), *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia* (s. 67–86). Rzeszów: WSP.
- Ratajczak, Z. (2000). Stres – radzenie – koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 65–87). Katowice: UŚ.
- Rorat, M. (2000). Rola poczucia sensu życia w zmaganiu się z niepełnosprawnością ruchową. *Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy*, 4, 95–104.
- Sępowicz-Buczko, K. (2010). *Poczucie sensu życia a wsparcie społeczne „Amazonek”*. Legnica: PWSZ.
- Stawiarska, P. (2011). *Wolontariat hospicyjny. Perspektywa interdyscyplinarna*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.

- Strelau, J. (2000). Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu a radzenie sobie ze stresem. W: W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88–132). Katowice: UŚ.
- Szabała, B. (2013). Radzenie sobie w sytuacjach trudnych a kompetencje społeczne studentów z niepełnosprawnością wzrokową. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, 1(19), 59–74.
- Wójtowicz, S. (2003). Coping style configurations and their stability. *Polish Psychological Bulletin*, 34(2), 107–111.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 44–64). Katowice: UŚ.

POCZUCIE SENSU ŻYCIA W KONTEKŚCIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH MŁODYCH DOROSŁYCH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKOWĄ

Streszczenie

Preferowana przez ludzi aktywność zaradcza oraz jej skuteczność uzależnione są od szeregu czynników natury osobowościowej i społecznej, związanych ze specyfiką sytuacji trudnej. Istotne znaczenie w procesie radzenia sobie w sytuacjach trudnych przypisywane jest zmiennym osobowościowym, w tym – umiejętności odnalezienia sensu życia. W artykule podjęto próbę empirycznego określenia charakteru relacji pomiędzy poczuciem sensu życia a stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych przez młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych. Przeprowadzona analiza korelacyjna wykazała, że istnieje zależność pomiędzy poczuciem sensu życia badanych osób a preferowanymi przez nie stylami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Wyższe poczucie sensu życia młodych dorosłych z niepełnosprawnością wzrokową i młodych dorosłych pełnosprawnych współwystępuje z preferowaniem bardziej adaptacyjnych stylów radzenia sobie. Natomiast niższe poczucie sensu życia wiąże się z mniej adaptacyjnymi stylami radzenia sobie, co tym samym pozwala pozytywnie ustosunkować się do sformułowanej hipotezy.

Słowa kluczowe: radzenie sobie w sytuacjach trudnych, poczucie sensu życia, niepełnosprawność wzrokowa

SENSE OF PURPOSE IN LIFE IN THE CONTEXT OF COPING STRATEGIES USED BY YOUNG ADULTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Abstract

Coping activity preferred by people and its effectiveness depend on a number of personality and social factors related to the specific character of a difficult situation. In the coping process, considerable significance is attributed to personality variables – including the ability to find a sense of purpose in life. The article attempts to empirically determine the nature of the relationship between a sense of purpose in life and coping styles used by young adults with visual impairments and nondisabled young adults. Correlation analysis showed there was a connection between the participants' sense of purpose in life and the coping styles they preferred. A higher sense of purpose in life co-occurred with a preference for more adaptive coping styles in young adults with visual impairments and nondisabled young adults. On the other hand, a lower sense of purpose in life was related to less adaptive coping styles, which shows that it is reasonable to take a positive stance on the hypothesis formulated.

Key words: coping, sense of purpose in life, visual impairments