

Anna Porczyńska-Ciszewska

Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji, Uniwersytet Śląski

Poczucie szczęścia u rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną¹

W prezentowanym artykule poddano analizie, jakże często pomijaną w literaturze przedmiotu, problematykę poczucia szczęścia rodziców dzieci niepełnosprawnych, zwłaszcza niepełnosprawnych intelektualnie. Zdecydowana większość prac dotyczących niepełnosprawności intelektualnej poświęcona jest tematyce negatywnej, dotyczącej przede wszystkim problemów rodzin osób niepełnosprawnych intelektualnie, ich deficytów, chorób i zaburzeń wynikających z tej niepełnosprawności. Z tego też względu w opracowaniu niniejszym podkreśla się konieczność skoncentrowania się w teorii niepełnosprawności, badaniach oraz praktyce również na jej pozytywnych aspektach oraz zwraca uwagę na fakt, że dobrostan psychiczny pełni niezwykle ważną funkcję motywacyjną, bowiem nie tyle stanowi wynik doświadczeń życiowych i działań, co przede wszystkim decyduje o owych doświadczeniach oraz działaniach, jak również o ich rezultatach. Poczucie szczęścia odgrywa niezwykle istotną rolę w radzeniu sobie z różnego rodzaju sytuacjami, w tym również z sytuacją posiadania dziecka z niepełnosprawnością intelektualną, determinuje jak się wydaje umiejętność radzenia sobie z trudnościami wynikającymi z owej sytuacji, tym samym decydując o efektywności procesu rehabilitacji dziecka z niepełnosprawnością intelektualną. W artykule zwrócono uwagę na problematykę poczucia szczęścia rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, podkreślając możliwość wykorzystywania zarówno w teorii, jak i praktyce pedagogicznej założeń psychologii pozytywnej jako warunku optymalizacji oraz funkcjonowania osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz ich rodzin.

Słowa kluczowe: niepełnosprawność intelektualna, doświadczanie szczęścia, dobrostan psychiczny, rodzicielstwo specjalne

The Sense of Happiness of Parents of Children with Intellectual Disabilities

The article presents the analysis of the problem of sense of happiness of parents of children with disabilities, especially intellectual disabilities, which is often ignored in source literature. The vast majority of works concerning intellectual disability take a negative approach, mostly focusing on

¹ Niniejsze opracowanie jest pokłosiem wystąpienia na Konferencji międzynarodowej *Nierówna Edukacja. Forum wymiany myśli i doświadczeń*, zorganizowanej przez zespół pedagogów Wydziału Sztuki i Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, kierowany przez dr hab. Elżbietę Górnikowską-Zwolak, prof. UŚ. Konferencja odbyła się 20 listopada 2019 r. w Cieszynie. Współorganizatorami wydarzenia byli: Związek Nauczycielstwa Polskiego (Zarząd Główny, Oddział Śląski, Oddział Cieszyn) oraz Fundacja Paradygmat.

the problems faced by families of persons with intellectual disabilities, their deficits, diseases and disorders resulting from the disabilities. Therefore, this study emphasizes the need to concentrate on the theory of disability, as well as on research and practice, including the positive aspects of disability. It also highlights the fact that mental well-being plays an extremely important motivational role, because it is not really the result of life experiences but it actually determines those experiences and actions, as well as their effects. The sense of happiness plays a very important role in coping with various situations, including the situation of having a child with intellectual disability. It seems to determine the ability to cope with difficulties resulting from this situation, and thus, it affects the efficiency of the process of rehabilitation of a child with intellectual disability. The article points to the issue of the sense of happiness of parents of children with intellectual disabilities, emphasizing the possibility to apply, both in theory and in educational practice, the assumptions of positive psychology as the condition of optimization and functioning of people with intellectual disabilities and their families.

Keywords: intellectual disability, experiencing happiness, mental well-being, special needs parenting

Wstęp

Podjmując trudną problematykę dotyczącą poczucia szczęścia rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie – w wielu potocznych opiniach posiadanie dziecka niepełnosprawnego intelektualnie i równoczesne doświadczanie szczęścia wzajemnie się wykluczają – wzięto pod uwagę fakt, iż zdecydowana większość badań dotyczących rodzin dzieci z niepełnosprawnością koncentruje się na negatywnych aspektach funkcjonowania tych rodzin oraz problemach wynikających z owej niepełnosprawności. W przeważającej części opracowań poświęconych problematyce niepełnosprawności dziecka podejmowane są zagadnienia z obszaru szeroko rozumianej rehabilitacji dziecka oraz ogólnego wspierania jego rodziny. Warto również podkreślić, że w Polsce istnieje niewiele badań ukierunkowanych na analizę pozytywnego przeżywania specjalnego rodzicielstwa, a autorzy zdecydowanej większości opracowań zwracają uwagę głównie na negatywne konsekwencje niepełnosprawności dziecięcej dla funkcjonowania całej rodziny (Kubiak 2012). Uwaga autorów koncentruje się przede wszystkim na problematyce nieradzenia sobie z tak trudną sytuacją, jaką jest pojawienie się dziecka niepełnosprawnego w rodzinie, poczucia bezradności oraz pesymistycznym postrzeganiu zaistniałej sytuacji, pomijając niemal zupełnie aspekt dobrostanu psychicznego, zadowolenia czy poczucia szczęścia rodziców dzieci niepełnosprawnych pomimo, że powszechnie wiadomo, iż każdemu dziecku, a w szczególności niepełnosprawnemu, potrzebni są szczęśliwi oraz kochający rodzice, którzy potrafią zbudować w dziecku wiarę w ludzi oraz samego siebie, jak również dać nadzieję i ukształtować świadomość wartości życia (Krakowiak 1993).

Każdy niemal człowiek na przestrzeni swojego życia staje w obliczu problemów, trudności, czy nawet życiowych tragedii, a rodzice dzieci niepełnosprawnych są w szczególny sposób narażeni na tego rodzaju sytuacje. Warto jednak zauważyć, że w niektórych przypadkach te negatywne doświadczenia życiowe stanowią „kamienie milowe” na drodze do wewnętrznego spełnienia (Kubiak 2012) dając szansę na doświadczanie pozytywnych stanów emocjonalnych. Potwierdza to Obuchowski (2002), który zauważa, że tego rodzaju naruszenie porządku świata wynikające z trudności, z jakimi przychodzi zmierzyć się człowiekowi może przyczynić się do bardziej świadomego działania, zwłaszcza, że jak pisze Sęk i Kaczmarek (2009: 19): „...akceptacja tych przeszkód na drodze do szczęścia, które są nie do pokonania, jest jedną z ważnych determinant szczęścia”. Każde przeżycie radości, optymistyczne nastawienie, poczucie szczęścia, pozytywna interpretacja zdarzeń wywierają istotny wpływ na jakość myślenia, na wybór trafnych decyzji, na poczucie autentyczności, jak również na podejmowanie działań nadających życiu sens (Obuchowski 2005), które z kolei pełnią szczególną rolę w pokonywaniu trudności, również tych wynikających z opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem.

Warto również podkreślić, że wśród rodzajów niepełnosprawności niesprawność intelektualna (a także inne zaburzenia dotyczące funkcjonowania psychiki) zajmuje szczególne miejsce. O ile w przypadku zaburzeń w sferze ruchu, możliwe jest zdystansowanie się wobec niepełnosprawnych narządów, o tyle zaburzenia w obrębie psychiki dotyczą samej istoty człowieczeństwa, czyniąc daną osobę zdecydowanie „inną”. Z tego też względu w niniejszym artykule skoncentrowano się przede wszystkim na poczuciu szczęścia rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, zwłaszcza, że jak wskazuje A. Krause (2005), jednym z kierunków zmian, w jaki powinna zaangażować się pedagogika specjalna jest rozszerzanie zakresu działań pedagogiki specjalnej z typowych obszarów niepełnej sprawności na obszary życia społecznego i oddziaływanie na populację ludzi sprawnych. Takim obszarem życia społecznego wydaje się być dobrostan psychiczny rodziców wychowujących dziecko z niepełnosprawnością intelektualną mający niewątpliwie wpływ zarówno na samo dziecko, jak i całe otoczenie.

Doświadczanie szczęścia w kontekście rodzicielstwa specjalnego.

Na temat szczęścia sformułowano do tej pory chyba wszystkie możliwe, również wykluczające się wzajemnie twierdzenia, a różnorodność poglądów na jego naturę przybiera niezwykle imponujące rozmiary. Problematyka dotycząca szczęścia, dobrostanu psychicznego podejmowana była już przez starożytnych filozo-

fów, a jej kontynuatorami byli teologowie, psychologowie, socjologowie, antropologowie, psychiatrzy, pedagodzy, a nawet historycy czy pisarze. Na przestrzeni ostatnich lat duże zainteresowanie omawianą problematyką pojawiło się wśród psychologów tworzących w nurcie psychologii pozytywnej zapoczątkowanej pod koniec XX wieku przez Martina Seligmana.

W ujęciu Martina Seligmana psychologia pozytywna jest nauką traktującą o szczęściu i osobistym spełnieniu człowieka, która podkreśla znaczenie mocnych stron jednostki i zajmuje się problemami współczesnego człowieka, poszukującego „sposobu” na życie udane, sensowne i szczęśliwe (Seligman 2004). Przedstawiciele tego nurtu poszukując odpowiedzi na pytania dotyczące tak psychologicznej, jak i egzystencjalnej kondycji człowieka próbują wyjaśnić, co wpływa na poczucie szczęścia, od czego zależy poziom doświadczanego szczęścia, czy jak powinien postępować i czym kierować się w życiu człowiek, aby jego szczęście nie umniejszało szczęścia innych, od których to również zależy jego powodzenie? (Porczyńska-Ciszewska 2019). Tego rodzaju pytania wydają się być szczególnie ważne z perspektywy rodziców dzieci niepełnosprawnych, w tym dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, zwłaszcza, że jak wspomniano wcześniej, opracowań naukowych dotyczących dobrostanu psychicznego, czy odczuwanego szczęścia i jego roli w życiu osób, które zostają rodzicami dzieci niepełnosprawnych intelektualnie jest niewiele.

Podjęwając próbę zdefiniowania pojęcia „szczęście” należy pamiętać o wieloznaczności tego terminu i oddzielać różne pojęcia szczęścia od siebie. Jednak pomimo istniejących różnic mają one pewną cechę wspólną, wszystkie bowiem oznaczają coś dodatniego, cennego (Tatarkiewicz 1979). Badania subiektywnej jakości życia, poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego, ogólnie ujmując, wpisują się w dwie podstawowe tradycje: hedonistyczną oraz eudajmonistyczną. Dla przedstawicieli nurtu hedonistycznego istotne jest to, czy człowiek jest ze swojego życia zadowolony oraz czy daje mu ono więcej radości niż bólu; nie wnikają oni w to, jakie cele i w jaki sposób realizuje jednostka. Z kolei dla eudajmonistów szczęście nie ma nic wspólnego z emocjonalnymi doznaniem ani tym bardziej ze zmysłową przyjemnością. W tym kontekście miary szczęścia nie stanowi osiągnięcie przyjemności, ale osiągnięcie tego, co warte jest podejmowania starań, a warte starań jest zaś to, co harmonijnie współgra z naturą człowieka, czyli „prawdziwym Ja”. Zgodnie z tymi poglądami, tylko tą drogą postępując, człowiek ma możliwość maksymalnego spożytkowania tkwiącego w nim potencjału. Miarą szczęścia w ujęciu eudajmonistycznym jest więc życie autentyczne, podkreślające podstawowe cnoty, zapewniające samorealizację, nie koniecznie przy tym musi być ono przyjemne (Czapiński 2004).

Analizując kwestię doświadczania szczęścia przez rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie warto zwrócić uwagę na koncepcję szczęścia rozumia-

nego jako eudajmonia, której bliska jest koncepcja „flow experience” sformułowana przez Mihalyiego Csikszentmihalyiego (1996), określana również jako „koncepcja przepływu” bądź „koncepcja zaangażowania”. Koncepcja M. Csikszentmihalyiego jest przykładem koncepcji należącej do nurtu eudajmonistycznego, jednak nieco odbiega ona od wyraźnego zabarwienia ideologicznego, jest bowiem teorią o charakterze zdecydowanie mniej normatywnym, moralistycznym (Porczyńska-Ciszewska 2013).

Doświadczenie szczęścia, określane przez M. Csikszentmihalyiego „doświadczeniem przepływu”, czy „doświadczeniem optymalnym” to stan, podczas którego ludzie doświadczają uczucia satysfakcji. Według tego autora termin „przepływ” (ang. *flow experience*) oznacza stan, w którym człowiek jest tak pogrążony w swoim zajęciu, że nic innego nie ma znaczenia, a umiejętności człowieka są dostosowane do wymagań stawianych mu przez zadanie. M. Csikszentmihalyi wyraźnie podkreśla, że „Cele, postanowienia oraz harmonia jednoczą życie i nadają mu sens, poprzez utworzenie z niego doświadczenia przepływu. Człowiek, który osiągnie taki stan, nigdy nie odczuje braku czegokolwiek. Osoba o uporządkowanej świadomości nie musi obawiać się niespodziewanych wydarzeń, ani nawet śmierci. Każda chwila życia będzie pełna znaczenia, a także satysfakcji” (Csikszentmihalyi 1996 s. 376). W tym miejscu należy zwrócić uwagę na często jakże intensywne zaangażowanie rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie w zadania wynikające ze specjalnego rodzicielstwa, w proces rehabilitacji oraz usprawniania funkcjonowania swojego dziecka. W takiej sytuacji nierzadko zdarza się, że jeden z rodziców rezygnuje z pracy zawodowej, własnych zainteresowań, spotkań towarzyskich, aby móc całkowicie zaangażować się w wychowanie oraz rehabilitację swojego niepełnosprawnego dziecka.

Poddając analizie problematykę poczucia szczęścia rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną należy podkreślić, że doświadczenie szczęścia, rozumiane jako „doświadczenie optymalne” zależy przede wszystkim od zdolności jednostki do świadomego kontrolowania wydarzeń, co oznacza, że możliwe jest do osiągnięcia wyłącznie poprzez własne wysiłki i twórczość. Niewątpliwie optymalny stan doświadczeń wewnętrznych to taki stan, w którym „w świadomości jednostki panuje porządek”. Występuje to wtedy, kiedy energia psychiczna (lub uwaga) jest zainwestowana w realne cele oraz kiedy umiejętności są odpowiednio dopasowane do możliwości działania. Realizowanie jasno sprecyzowanego i wyznaczonego celu wprowadza w świadomości porządek, bowiem działający podmiot musi skoncentrować się na realizowanym zadaniu i na pewien czas zapomnieć o wszystkim innym. Jak twierdzi M. Csikszentmihalyi, właśnie ta walka z przeciwnościami, dostarcza ludziom najbardziej satysfakcjonujących chwil, a jak wiadomo przeciwności nie brakuje w życiu rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie (Csikszentmihalyi 1996).

Badacze zajmujący się zjawiskiem *flow experience* wyeksponowali kilka charakterystycznych cech dla tego zjawiska, warunkujących jednocześnie jego zaistnienie, takich jak: występowanie jasno sformułowanych celów, wymagających określonych zachowań; obecność natychmiastowej informacji zwrotnej – wykonując daną czynność, jednostka od razu dowiaduje się, jak dobrze sobie radzi; pełne wykorzystanie przez działający podmiot posiadanych umiejętności, podczas przewycięzania trudności lub podejmowania wyzwań graniczących z niemożliwością; występowanie delikatnej równowagi pomiędzy wymaganiami, wyzwaniami a możliwościami posiadanymi przez daną jednostkę zwiększające prawdopodobieństwo głębokiego zaangażowania się w wykonywanie danej czynności. Właśnie owo głębokie zaangażowanie odróżnia uczucie przepływu od doświadczeń życia codziennego (Persaud 1998).

W tym miejscu należy zwrócić uwagę na fakt, że rodzice dzieci z niepełnosprawnością intelektualną niejednokrotnie stają w obliczu jasno sprecyzowanych zadań, które muszą zrealizować sprawując opiekę nad swoim dzieckiem, zazwyczaj też otrzymują informację zwrotną dotyczącą efektów realizacji tych zadań, często wykorzystują wszystkie swoje umiejętności podczas pokonywania trudności wynikających z opieki nad niepełnosprawnym intelektualnie dzieckiem czy też podejmowania wyzwań graniczących z niemożliwością, w które zazwyczaj są maksymalnie zaangażowani. I właśnie to głębokie zaangażowanie stanowiące nierozłączną cechą uczucia przepływu, a nie szczęście jako takie, jest czymś co decyduje o pięknym życiu. W chwili, kiedy człowiek doznaje tego uczucia, nie czuje się szczęśliwy, bo by poczuć szczęście musiałby on skoncentrować się na własnym stanie wewnętrznym, a to z kolei odciągnęłoby jego uwagę od wykonywanego aktualnie zadania. Dopiero gdy dana czynność zostanie zakończona, nadchodzi czas na luksus obejrzenia się za siebie i dopiero wówczas działający podmiot zostaje ogarnięty falą wdzięczności za to, że dane mu było czegoś takiego doświadczyć; dopiero wtedy też czuje się szczęśliwy. Szczęście wynikające z doświadczania uczucia przepływu jest własną zasługą jednostki, dlatego też jest przyczyną komplikowania się struktur świadomości, a tym samym prowadzi do jej rozwoju. Można powiedzieć, że uczucie przepływu prowadzi do rozwoju jednostki, bowiem jest ono zachętą do nauki i osiągnięcia nowych pułapów wymagań oraz umiejętności. Koncepcja przepływu wydaje się mieć szczególne zastosowanie w odniesieniu do rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, którzy niejednokrotnie mają niewielkie szanse na przeżywanie szczęścia w rozumieniu hedonistycznym, natomiast maksymalnie angażując się w opiekę nad swoim niepełnosprawnym dzieckiem, koncentrując się na realizacji zadań wynikających z rodzicielstwa specjalnego wydają się mieć szanse na przeżywanie doświadczeń optymalnych wpisanych w eudajmonistyczne rozumienie szczęścia.

Podsumowując można powiedzieć, że przy spełnionych pewnych określonych warunkach, niemalże każde zajęcie wymagające zaangażowania, również opieka nad dzieckiem może być źródłem uczucia przepływu, w związku z czym możliwe jest polepszenie jakości własnego życia. Należy jedynie pamiętać, aby stawiać przed sobą jasno sprecyzowane cele, zapewnić sobie natychmiastową informację zwrotną oraz równowagę pomiędzy wymaganiami a umiejętnościami.

Emocje pozytywne w procesie wychowania dzieci z niepełnosprawnością intelektualną

W ujęciu tradycyjnym wychowanie jest kształtowaniem osobowości małego człowieka, a precyzyjniej rzecz ujmując, wychowanie jest kształtowaniem w dzieciach postaw oraz przekonań, które powszechnie uznawane są za cenne oraz pożądane. Można zatem powiedzieć, że wychowanie „ma z jednej strony zapewniać ciągłość i pomyślność życia społecznego, a z drugiej zaś czynić jednostkę zdolną do osiągnięcia szczęścia osobistego w sposób bezkolizyjny w stosunku do życia zbiorowego” (Muszyńska 1999: 101). Warto zwrócić uwagę na fakt, iż badacze zajmujący się problematyką wychowania podkreślają, że jednym z ważnych celów wychowania jest – obok prawidłowego rozwoju, przystosowania, rozwijania spontaniczności, twórczości – właśnie szczęście dziecka (Muszyńska 1999).

Możliwość osiągnięcia wartości naczelnej, jaką jest szczęście powinna być również zagwarantowana rodzinom z dzieckiem niepełnosprawnym, w tym niepełnosprawnym intelektualnie, na co zwraca uwagę E. Muszyńska przedstawiając kierunki wychowania w rodzinie, których realizacja w odniesieniu do dzieci niepełnosprawnych wydaje się fundamentalna. Autorka ta formułując cele wychowania kierowała się kilkoma założeniami. Pierwsze i najważniejsze założenie wskazuje na konieczność określenia takich celów, „których realizacja zmierzałaby do osiągnięcia wartości naczelnej, jaką jest rozwój, szczęście i dobro człowieka” (Muszyńska 1999: 111). Według E. Muszyńskiej wychowanie powinno zmierzać do ukształtowania osobowości, której właściwości po pierwsze czyniłyby podmiot zdolny do rozwoju osobistego oraz wynoszenia z życia doznań szczęścia własnego, po drugie dawałyby możliwość jednostce działania na rzecz innych oraz przyczyniania się do szczęścia i pożytku ogólnego. Autorka ta podkreśla, że jedną z cech, których kształtowanie u dzieci niepełnosprawnych wydaje się być zadaniem pierwszoplanowym - obok samodzielności, odporności emocjonalnej i samoacepcji – jest właśnie optymizm (Muszyńska 1999). Z kolei optymizm definiowany jako pozytywne oczekiwania dotyczące przyszłości może być traktowany jako jeden z filarów szczęścia (Sheldon, Lyubomirsky 2006).

M. Seligman (2005) zwraca uwagę, że podłożem optymizmu jest sposób myślenia o przyczynach tego, co przytrafia się człowiekowi, czyli można powiedzieć, że optymizm pozostaje w ścisłym związku ze stylem wyjaśniania przez podmiot różnych zdarzeń, których doświadczą, a nade wszystko niepowodzeń. Na ten styl wyjaśniania składają się trzy istotne wymiary, takie jak: stałość, zasięg oraz personalizacja, którymi posługuje się jednostka interpretując przyczyny danego zdarzenia. Optymiści doświadczając porażki, myślą, że jest ona chwilowym niepowodzeniem, ma ograniczony zasięg, a jej przyczyny (nawet jeśli tkwią w jednostce) są chwilowe oraz konkretne. Taki sposób wyjaśniania niepowodzeń stanowi źródło nadziei, która mobilizuje podmiot do podejmowania kolejnych działań i wzmacnia wiarę w osiągnięcie sukcesu (Muszyńska 1999), co z kolei wydaje się mieć niezwykle istotne znaczenie dla rodziców zaangażowanych w proces rehabilitacji dziecka z niepełnosprawnością intelektualną.

Warto podkreślić, że emocje pozytywne, które niewątpliwie współwystępują z doświadczaniem szczęścia, czy optymistycznym nastawieniem służą ważnemu celowi w procesie ewolucji. Zgodnie z pierwszą odwołującą się do emocji pozytywnych zasadą wychowania, emocje pozytywne zwiększają oraz rozwijają zasoby intelektualne, fizyczne oraz społeczne dziecka. Z zasobów tych dziecko będzie korzystało w późniejszym życiu w różnego rodzaju sytuacjach (Fredrickson 1998; Fredrickson 2001). W odróżnieniu od emocji negatywnych, które zawężają repertuar reakcji człowieka w zakresie bezpośredniego zagrożenia, emocje pozytywne stymulują rozwój i jak zauważa Seligman „emanująca z dziecka emocja pozytywna jest niczym neonowy szyld obwieszający, że i dziecko, i rodzice są w dobrej sytuacji” (Seligman 2005: 271). Z tego też względu w procesie ewolucji emocje pozytywne stały się kluczowym elementem w rozwoju dzieci, co potwierdza fakt, iż dzieci zazwyczaj odczuwają dużo emocji o zabarwieniu dodatnim. Można powiedzieć, że dominacja emocji pozytywnych w okresie dzieciństwa wynika z faktu, iż jest to czas mający fundamentalne znaczenie dla powiększania oraz rozwijania zasobów poznawczych, społecznych oraz fizycznych małych dzieci. Emocje pozytywne w sposób bezpośredni pobudzają chęć badania świata, która z kolei przyczynia się do większej zaradności. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na zjawisko wznoszącej się spirali emocji pozytywnych. Zgodnie z koncepcją zwiększania i rozwijania własnych zasobów, w sytuacji doświadczania emocji pozytywnych, myślenie staje się twórcze i tolerancyjne, z kolei podejmowane działania są śmiałe i odkrywcze. Poszerzony repertuar zachowań umożliwi lepsze radzenie sobie z wyzwaniami, co z kolei wyzwala więcej emocji pozytywnych, które najprawdopodobniej jeszcze bardziej potęgują prowadzące do zwiększenia i rozwijania zasobów myślenie oraz działanie (Seligman 2005). Należy podkreślić, że warunkiem generowania pozytywnych emocji u dzieci jest doświadczanie takich samych stanów emocjonalnych przez ich rodziców, na co zwraca uwagę Selig-

man (2005), twierdząc, że optymistycznie podchodzące do życia dzieci zazwyczaj mają optymistycznych rodziców, od których to uczą się interpretowania zdarzeń oraz szukania rozwiązań pojawiających się trudności (Kubiak 2012). Można więc powiedzieć, że otoczenie, a zwłaszcza rodzina stanowi niezwykle istotny kontekst, w którym potwierdzenie znajdują prawidłowości wynikające z ewolucyjnego przystosowania jednostki. Zachowania członków rodziny, zwłaszcza rodziców, ich reakcje na niepowodzenia mogą być dla dziecka wzorem uruchamiającym proces modelowania, determinując jego percepcję rzeczywistości oraz stosunek do przyszłości, który odgrywa szczególną rolę w kształtowaniu optymizmu.

W odniesieniu do rodzin posiadających niepełnosprawne dziecko często mamy do czynienia z przytłaczającą atmosferą pesymizmu, poczucia bezradności, braku szans zmiany na lepsze, jednak jak zauważa Muszyńska atmosferę optymizmu, tak istotną dla rozwoju dziecka, można jednak kształtować „mimo wszystko“, a czasami nawet „wbrew wszystkiemu“ podkreślając, że zasadnicze znaczenie dla wyzwalania i utrzymywania takiej atmosfery ma obecność w rodzinie osoby cechującej się optymizmem (Muszyńska 1999).

Reasumując można powiedzieć, że emocje pozytywne pełnią bardzo ważną rolę w procesie wychowania dzieci, tak pełnosprawnych, jak i niepełnosprawnych i nie powinny być marginalizowane podczas oddziaływań terapeutycznych ukierunkowanych na poprawę funkcjonowania rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym intelektualnie.

Doświadczenie szczęścia rodziców jako warunek optymalizacji funkcjonowania dzieci z niepełnosprawnością intelektualną

Poddając analizie kwestię przeżywania pozytywnych stanów emocjonalnych, odczuwania szczęścia przez rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną należy zwrócić uwagę na fakt, że pozytywne emocje, odczuwanie radości, zadowolenia, szczęścia stanowi źródło licznych korzyści dla człowieka, pozostaje w związku ze zdrowiem, jak również ze społecznym, intelektualnym oraz emocjonalnym dobrostanem jednostki (Lyubomirsky, King, Diener 2005). Ponadto umiejętność doświadczenia pozytywnych stanów emocjonalnych, przeżywanie szczęścia stanowi jeden z najważniejszych motorów napędzających ludzką aktywność, która umożliwia człowiekowi podjęcie jakichkolwiek działań, zapewnia orientację w rzeczywistości oraz pomaga w dokonywaniu zarówno wyboru celów, jak i metod działania (Porczyńska-Ciszewska 2013). Należy podkreślić, że poczucie szczęścia uznawane jest również za zasadnicze kryterium zdrowia psychicznego (Jahoda 1958; Taylor, Brown 1988, za: Sheldon, Lyubomirsky 2007), tak istotnego

w sytuacji radzenia sobie rodziców z niepełnosprawnością dziecka. Pozytywne stany umysłu, takie jak doświadczanie szczęścia, zadowolenie z życia, dobrostan psychiczny pełnią istotną funkcję motywacyjną – dodają one człowiekowi sił do zmagania się z przeciwnościami losu, tak niezbędnych zwłaszcza w sytuacji pojawienia się w rodzinie dziecka niepełnosprawnego. Dzięki temu pozytywne stany emocjonalne sprzyjają powodzeniom życiowym, które z kolei czynią człowieka szczęśliwszym, a jak wiadomo z dotychczas przeprowadzonych badań, szczęśliwszym wiedzie się lepiej – mają lepsze relacje interpersonalne, cieszą się lepszym zdrowiem oraz dłuższym życiem, wyższymi zarobkami czy sukcesami zawodowymi, właśnie z tego powodu, że są szczęśliwi (Harker, Keltner 2001; Fredrickson 2002; Peterson, Bossio 2001; Czapiński 2004; Danner, Snowdon, Friesen 2001; Marks, Fleming 1999; Staw, Sutton, Pelled 1994; Porczyńska-Ciszewska 2013). Z tego też względu tak ważną i znaczącą rolę, zwłaszcza dla rodziców dzieci niepełnosprawnych, w tym niepełnosprawnych intelektualnie, odgrywa koncentracja uwagi na problematyce dobrostanu psychicznego, którego wyznacznikiem jest m.in. poziom doświadczanego szczęścia. Dlatego też niezwykle istotnym celem psychologii pozytywnej, mogącym znaleźć zastosowanie również w pedagogice specjalnej, jest poszerzanie wiedzy z zakresu sposobów pomagania rodzicom dzieci niepełnosprawnych intelektualnie w zwiększaniu częstości i poziomu doświadczanego przez nich szczęścia, pozytywnego przeżywania rzeczywistości, utrzymania zdrowia psychicznego, intensyfikacji własnego rozwoju; kwestiom tym poświęca się jednak stosunkowo niewiele uwagi (Seligman, Csikszentmihalyi 2000; Sheldon, King 2001, za: Sheldon, Lyubomirsky 2007). Wynika to m.in. z faktu, że interwencje w zakresie zdrowia psychicznego w zdecydowanej większości skoncentrowane są na niwelowaniu cierpienia, lęku czy słabości, nie zaś na zwiększaniu poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego (Sheldon, Lyubomirsky 2007). Zasada ta odnosi się niestety również do rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie czego konsekwencją niejednokrotnie jest pomijanie aspektu przeżywania pozytywnych emocji i poczucia szczęścia przez rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Konieczność wzrostu działań prewencyjnych oraz profilaktycznych obejmujących zarówno samych niepełnosprawnych, jak i ich rodziny akcentuje również A. Krause, który zwraca uwagę na fakt, że ekspansja kultury masowej czy konsumpcyjno-hedonistyczne orientacje życiowe wpływają również na funkcjonowanie osób niepełnosprawnych, ich otoczenia oraz rodziny (Krause 2005), przyczyniając się do kryzysów natury egzystencjalnej i zagrożenia dobrostanu psychicznego.

Znaczna część badań nad dobrostanem psychicznym potwierdza założenie, że podstawowe znaczenie dla doświadczania szczęścia ma poczucie sensu życia, wyznaczanie sobie celów, zamysł i ukierunkowanie. Ponadto strategie wyznacza-

nia celów stanowią istotne elementy wielu programów pogłębiania szczęścia, ponieważ sama przyjemność pozbawiona celu nie stanowi recepty na szczęście (Averil, More 2005), a realizacja osobistych celów, dążeń czy planów często nadaje życiu sens oraz wzbudza pozytywne doznania (Frankl 1978), w istotny sposób wpływa na jakość życia jednostki, w tym na jej zadowolenie i szczęście (Mądrzycki 2002). Również z tego względu podejmując problematykę doświadczania szczęścia w kontekście rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną warto zwrócić uwagę na wspomnianą już koncepcję szczęścia zaproponowaną przez M. Csikszentmihalyi'ego, który wyraźnie podkreśla, że „Cele, postanowienia oraz harmonia jednoczą życie i nadają mu sens, poprzez utworzenie z niego doświadczenia przepływu. Człowiek, który osiągnie taki stan, nigdy nie odczuje braku czegokolwiek. Osoba o uporządkowanej świadomości nie musi obawiać się niespodziewanych wydarzeń, ani nawet śmierci. Każda chwila życia będzie pełna znaczenia, a także satysfakcji” (Csikszentmihalyi 1996: 376). Założenia M. Csikszentmihalyi'ego zostały potwierdzone empirycznie przez R.A. Emmons (1986), który udowodnił, że osobiste dążenia, cele jednostki wyjaśniają znacznie większą wariację dobrostanu psychicznego niż cechy osobowości. Udowodniono też, że ludzie szczęśliwi są osobami zaangażowanymi w wiele długoterminowych planów, natomiast jednostki nieszczęśliwe posiadają niewiele celów zlokalizowanych w bliskiej perspektywie czasowej (Mądrzycki 2002). Podobne założenia prezentuje V. Frankl w swojej koncepcji logoteorii przyjmując, że realizacja sensu życia przyczynia się do rozwoju człowieka, pomimo niesprzyjających okoliczności. Rozwój w ujęciu V. Frankla jest procesem, w który wpisane jest przeżywanie silnych napięć emocjonalnych, wysiłek oraz cierpienie tak psychiczne, jak i duchowe (Frankl 1998). Codzienne życie, zwłaszcza rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie przynosi niewątpliwie wiele zdarzeń, które stanowią przeszkodę w rozwoju osobistym oraz sytuacji, w obliczu których rodzic narażony jest na utratę poczucia sensu życia. Zawiedzione nadzieje, sfrustrowane potrzeby, ograniczenie czy pozbawienie praw to tylko przykłady sytuacji w obliczu których rozwój osobisty jest utrudniony, aczkolwiek nie jest niemożliwy. Przechodzenie z jednego poziomu rozwoju na kolejny wiąże się niewątpliwie z nieustannym zmaganiem się z samym sobą, często jest to walka o byt oraz o przetrwanie. Walka ta jednak, jak podkreśla Dąbrowski może sprzyjać wyzwoleniu od „mieć” pozwalając tym samym jednostce „być”, umożliwiając podmiotowi żyć wartościami wyższymi, takimi jak np. altruizm, motywacja społeczna czy poświęcenie dla drugiego człowieka – w tym przypadku dla swojego niepełnosprawnego dziecka. To właśnie przez dezintegrację, cierpienie, stres, zagrożenie jest możliwe ukształtowanie, a następnie realizowanie własnego ideału osobowości (Dąbrowski 1979, 1986).

Koncepcja V. Frankla będąc koncepcją człowieka godnego, wolnego oraz odpowiedzialnego za własne życie, pomimo niesprzyjających okoliczności pozwala spojrzeć na rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną przez pryzmat możliwości, jakie daje im zmaganie się z kryzysem ograniczonej sprawności intelektualnej własnego dziecka. Niepełnosprawność ta wymaga od rodziców zmierzenia się z cierpieniem, którego nie są w stanie uniknąć, ale mogą oni nadać sens swojemu cierpieniu poprzez rezygnację z własnych ambicji, pragnień, potrzeb w imię ulotnego szczęścia swojego niepełnosprawnego intelektualnie dziecka. Tego rodzaju postawa stanowi akt kształtowania siebie (własnego rozwoju) oraz umożliwia twórczą obecność rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie w społeczeństwie (Stelter 2013), sprzyjając tym samym poprawie funkcjonowania tych dzieci. Ponadto nadanie sensu własnemu życiu niewątpliwie sprzyja doświadczaniu pozytywnych stanów emocjonalnych rodziców oraz daje im szansę na odczuwanie szczęścia stanowiąc tym samym warunek optymalizacji funkcjonowania dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Można zatem powiedzieć, że ludzie szczęśliwi, posiadający poczucie sensowności własnej egzystencji, mogą w sposób bardziej efektywny zabiegać o poprawę warunków bytowania (Czapiński 2004) – tak swoich, jak i swojej rodziny, czy też minimalizować stres życiowy, który jak wiadomo wpisany jest w życie rodziców dzieci niepełnosprawnych, w porównaniu z osobami mniej szczęśliwymi. Wydaje się więc, że dobrostan psychiczny, którego wyznacznikiem jest doświadczanie szczęścia stanowi ważny mechanizm radzenia sobie rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie z problemami wynikającymi właśnie z owej z niepełnosprawności sprzyjając tym samym poprawie funkcjonowania zarówno dziecka z niepełnosprawnością intelektualną, jak i całej rodziny.

Zakończenie

Doświadczanie szczęścia przez rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, a zwłaszcza z niepełnosprawnością intelektualną, wydaje się być zagadnieniem szczególnie ważnym, ale i niezwykle złożonym, bowiem – jak powszechnie wiadomo – choroba dziecka wiąże się z doświadczaniem silnego, długotrwałego stresu mogącego prowadzić do poważnych zaburzeń w obrębie zdrowia psychicznego i fizycznego rodziców, co wydawać by się mogło, stoi w sprzeczności z dobrostanem psychicznym, poczuciem szczęścia i doświadczaniem pozytywnych stanów emocjonalnych.

W celu minimalizowania negatywnych konsekwencji emocjonalnych wynikających z sytuacji posiadania niepełnosprawnego intelektualnie dziecka oraz maksymalizowania pozytywnych doświadczeń niewątpliwie należy poddać ana-

lizie ten problem, aby lepiej zrozumieć mechanizmy odpowiedzialne za dobrostan psychiczny i radzenie sobie rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie. Zwłaszcza, że jak już wspomniano mimo dużej ilości badań nad sytuacją rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, większość z nich dotyczy związków tzw. specjalnego rodzicielstwa z negatywnymi wpływami na zdrowie oraz funkcjonowanie rodziców i niemal zupełnie nie uwzględnia kwestii dobrostanu oraz możliwości doświadczania przez nich szczęścia, co podkreśla m.in. M. Sekułowicz pisząc, że „większość dotychczasowych badań nad rodziną podejmuje problem nieradzenia sobie i postrzegania problemów rodziny z punktu widzenia bezradności rodzicielskiej i pesymistycznego nastawienia wobec otaczającej rodzinę trudnej rzeczywistości” (Sekułowicz 2012). Z tego też względu podjęcie problematyki dotyczącej pozytywnych stron specjalnego rodzicielstwa wydaje się być niewątpliwie ważnym oraz znaczącym zagadnieniem, zarówno dla rodziców dzieci niepełnosprawnych, jak również ich dzieci, a także specjalistów pracujących z tymi rodzinami, zwłaszcza, że znajomość mechanizmów przekładających szczęście na życie szczęśliwe jest niezbędnym warunkiem powodzenia wszelkich działań profilaktycznych, edukacyjnych, terapeutycznych i korekcyjnych mogących mieć zastosowanie w praktyce tak psychologów, jak i pedagogów specjalnych.

Ciekawość badawcza autora prezentowanego opracowania ukierunkowuje przeprowadzone rozważania teoretyczne na obszar empirycznych eksploracji w celu poznania mechanizmów uczestniczących w doświadczaniu pozytywnych stanów emocjonalnych rodziców dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Bibliografia

- Averill J.R., More T.A. (2005), *Szczęście* [w:] M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Csikszentmihalyi M. (1996), *Przeptyw. Jak poprawić jakość życia*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa.
- Csikszentmihalyi M. (1998), *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przeptywu*, Wydawnictwo CiS, Warszawa.
- Czapiński J. (1994), *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.
- Czapiński J. (2004), *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu* [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, PWN, Warszawa.
- Czapiński J. (2004), *Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomysłowości życiowej* [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Danner D.D., Snowdon D.A., Friesen W.V. (2001), *Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun study*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 804–813.

- Dąbrowski K. (1979), *Dezintegracja pozytywna*, PIW, Warszawa.
- Dąbrowski K. (1986), *Trud istnienia*, Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”, Warszawa.
- Emmons R. (1986), *Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51: 1058–1068.
- Frankl V. (1978), *Psychoterapia dla każdego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Frankl V. (1998), *Homo patiens*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Fredrickson B. (1998), *What good are positive emotions?*, *Review of General Psychology*, 2: 300–319.
- Fredrickson B. (2001), *The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion*, *American Psychologist*, 56: 218–226.
- Fredrickson B.L. (2002), *Positive emotions* [w:] C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, New York.
- Harker L.A., Keltner D. (2001), *Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 112–124.
- Krause A. (2005), *Człowiek niepełnosprawny wobec przeobrażeń społecznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Kubiak H. (2012), *Optymizm jako czynnik wspomagający radzenie sobie ze stresem przez matki dzieci z mózgowym porażeniem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Lyubomirsky S., King L.A., Diener E. (2005), *The benefits of frequent positive affect*, *Psychological Bulletin*, 131: 803–855.
- Marks G., Fleming N. (1999), *Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995*, *Social Indicators Research*, 46: 301–323.
- Mądrzycki T. (2002), *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- Muszyńska E. (1999), *Ogólne problemy wychowania w rodzinie dzieci niepełnosprawnych* [w:] I. Obuchowska (red.), *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Obuchowski K. (2002), *Galaktyka potrzeb*, Zysk i s-ka, Poznań.
- Obuchowski (2005), *Wprowadzenie* [w:] M. Seligmann, *Prawdziwe szczęście*, Media Rodzinna, Poznań.
- Peterson C., Bossio L.M. (2001), *Optimism and physical well-being* [w:] E.C. Chang (red.), *Optimism and pessimism*, American Psychological Association, Washington.
- Porczyńska-Ciszewska A. (2013), *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Porczyńska-Ciszewska A. (2019), *Doświadczanie szczęścia a niepełnosprawność intelektualna*, *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, 24: 53–69.
- Seligman M. (2004), *Psychologia pozytywna* [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Seligman M. (2005), *Prawdziwe szczęście*, Media Rodzinna, Poznań.
- Sęk H., Kaczmarek Ł. (2009), *Wstęp* [w:] A. Carr, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, Zysk i S-ka, Poznań.

- Sheldon K., Lyubomirsky S. (2006), *How to increase and sustain positive emotion: The effects expressing gratitude and visualising best possible selves*, *Journal of Positive Psychology*, 1 (2): 73–82.
- Sheldon K., Lyubomirsky S. (2007), *Trwały wzrost poziomu szczęścia: perspektywy, praktyki i zalecenia* [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Staw B., Sutton R., Pelled L. (1994), *Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace*, *Organisation Science*, 5: 51–71.
- Stelcer Ż. (2013), *Pełnienie ról rodzicielskich wobec dziecka niepełnosprawnego intelektualnie*, Difin SA, Warszawa.
- Tatarkiewicz W. (1979), *O szczęściu*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.