doi: 10.23734/wwr20172.153.171

„Wychowanie w Rodzinie" t. XVI (2/2017)

nadesłany: 25.09.2016 r. – przyjęty: 21.01.217 r.

Janusz KIRENKO[*], Agnieszka BOCHNIARZ[**]

Zasoby osobiste młodzieży z rodzin niepełnych

Personal resources of adolescents from incomplete families

Streszczenie

Współczesny świat oferuje człowiekowi szybkie tempo życia, wymuszając konieczność kształtowania samego siebie i otoczenia, w którym funkcjonuje oraz dostarczając mu wiele doświadczeń, wydarzeń i sytuacji nie tylko przyjemnych, ale również trudnych i stresowych. Stres stał się więc nieodłączną częścią życia jednostki, prowadząc między innymi do powstawania dyskomfortu psychicznego, zaburzeń w zachowaniu czy chorób psychosomatycznych. Czynnikami, które mogą pośredniczyć w konfrontacji ze światem są zasoby osobiste jednostki. Pełnią one wiele pozytywnych funkcji, między innymi obronną, regulacyjną czy prozdrowotną. Dlatego też uznaje się je za predykatory subiektywnego dobrostanu i satysfakcji życiowej jednostki, pomagające efektywnie walczyć z cywilizacyjnym dystresem. Zasoby osobiste odgrywają szczególną rolę w doborze odpowiednich strategii zaradczych oraz wpływają na ocenę samego wydarzenia, w którym uczestniczy jednostka – mniejsze zasoby będą zwiększać prawdopodobieństwo oceny sytuacji w kategorii bardziej stresującej. Wśród korzystnych zasobów osobistych można między innymi wyróżnić: poczucie koherencji i pozytywną samoocenę. Obok nich istotną rolę odgrywa również środowisko, w którym żyje jednostka. Szczególną uwagę zwraca się zwłaszcza na rodzinę, która powinna być gwa-

[*] e-mail: kiren@wp.pl
Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, ul. Narutowicza 12, 20-004 Lublin, Polska.

[**] e-mail: abochniarz@onet.eu
Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, ul. Narutowicza 12, 20-004 Lublin, Polska.

rantem optymalnego środowiska stymulującego i wspierającego rozwój człowieka. Specyfika oddziaływań wychowawczych i atmosfera panująca w rodzinie w dużej mierze determinuje styl zachowania się i sposoby radzenia sobie ze stresem przez młodzież. Współczesna rodzina przechodzi liczne transformacje, obejmujące między innymi jej strukturę, konsekwencją czego jest wzrastająca liczba rodzin niepełnych.

Sytuację dziecka wychowywanego w rodzinie niepełnej w dużym stopniu wyznacza przyczyna niekompletności rodziny oraz fakt, że czynniki powodujące niepełność rodziny mają działanie długookresowe. Przedmiotem zainteresowania uczyniono zagadnienia dotyczące zasobów osobistych młodzieży z rodzin niepełnych w zakresie poczucia koherencji i samooceny z wykorzystaniem: Kwestionariusza Orientacji Życiowej Antonovsky'ego oraz Skali Samooceny Rosenberga.

Słowa kluczowe: zasoby osobiste, poczucie koherencji, samoocena, rodzina niepełna.

Abstract

The contemporary world offers humans a fast pace of life which creates a need to shape ourselves and the environment in which we function. It also provides us with a lot of experiences, events and situations, not only pleasant but also difficult and stressful ones. Stress has become an intrinsic part of human life leading to, among others things, psychological discomfort, behavioural disorders or psychosomatic illnesses. The personal resources of an individual are factors which may mediate in his/her interaction with the world. They have a lot of positive functions, among them a defensive one, a regulating one and a pro-health one. Because of that, they are considered predictors of the subjective good state and life satisfaction of the individual which aid in the fight against civilizational distress. Personal resources play a specific role in the selection of adequate remedial strategies and they influence the evaluation of the events in which the individual participates-lesser personal resources will increase the probability of evaluating the situation as more stressful. Among beneficial personal resources we may distinguish the following; a sense of coherence and a positive self-evaluation. Besides these, the environment in which the individual lives plays an important role. Special attention is paid to the family, which should be the guarantee of an optimal environment, stimulating and supporting the development of the human. A specific character of pedagogical influence and the overriding atmosphere in the family considerably determines behavioural styles and ways of managing stress among adolescents. The contemporary family is undergoing numerous transformations including that of its structure. The consequence of that is a growing number of incomplete families. The situation of a child raised in an incomplete family is determined, to a large extent, by the reason for the family's incompleteness and the fact that the factors causing it may have a long-term effect. The subject of interest are the issues concerning the personal resources of adolescents from incomplete families in terms of a sense of coherence and self-evaluation, involving Antonovsky's Orientation to Life Questionnaire and Rosenberg's Self-Esteem Scale.

Keywords: personal resources, sense of coherence, positive self-evaluation, incomplete family.

Wprowadzenie

Naturalną potrzebą człowieka jest życie w dobrym zdrowiu i samopoczuciu. Tymczasem wiele sytuacji, w których uczestniczy, różnorodne wymagania i zadania stawiane przez środowisko, obowiązki i role, które wypełnia, konflikty czy problemy życiowe, z którymi musi się zmierzyć może oddziaływać na niego zarówno w sposób konstruktywny, jak też dostarczać stresowych czy wręcz traumatycznych przeżyć, zakłócających funkcjonalną równowagę organizmu. Zdaniem Ryszarda Poprawy do sytuacji życiowych traktowanych przez jednostkę jako skrajnie urazowe czy też krytyczne można zaliczyć m.in.: 1) poważne zagrożenie życia; 2) poważne zagrożenie fizycznej integralności; 3) poważne zagrożenie najbliższych członków rodziny; 4) nagłe zniszczenie domu/całej społeczności; 5) bycie świadkiem okrutnego zdarzenia; 6) przemoc fizyczną[1].

Szczególną rolę w spostrzeganiu i doświadczaniu sytuacji życiowych jako krytycznych odgrywają procesy subiektywnego ich interpretowania oraz wysiłek podejmowany przez jednostkę w celu zmiany niekorzystnych warunków i opanowania przykrych emocji. Dlatego niezwykle istotne z punktu widzenia zdrowia psychosomatycznego są czynniki, które pośredniczą w radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi. Mogą one nie tylko ułatwiać ich opanowanie, przeciwdziałać pojawianiu się poważnych konsekwencji w wymiarze zdrowotnym, emocjonalnym czy adaptacyjnym, ale również uodparniać, dzięki czemu wydarzenia te nie będą przeżywane jako szkodliwe i zagrażające[2]. Czynniki te określa się zwykle mianem zasobów. Większego znaczenia pojęcie zasobów nabrało dzięki teorii zachowania zasobów (*Conservation of Resources Theory* – COR) Stevan'a E. Hobfolla, przedstawionej pod koniec lat 80. ubiegłego wieku. Zdaniem autora zasoby są rzeczami cenionymi przez ludzi. Zalicza do nich przedmioty, warunki, cechy osobowości oraz pokłady energii (pieniądze, wiarygodność kredytowa, wiedza). Według Hobfolla stres pojawia się wówczas, gdy istnieje groźba utraty zasobów, następuje ich faktyczna utrata lub gdy zainwestowanie zasobów nie prowadzi do satysfakcjonującego zysku, co jest równoznaczne ze stratą[3].

Z kolei Rudolf H. Moos i Jeanne A. Schaefer określają zasoby jako względnie stałe czynniki o charakterze osobowym i społecznym, które decydują o tym, w jaki sposób człowiek radzi sobie z kryzysami życiowymi i stresem[4].

---

[1] R. Poprawa, *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001, s. 105.

[2] Tamże, s. 104.

[3] S.E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s. 70–71.

[4] Za: J. Chodkiewicz, *Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź 2006, s. 152.

Krzysztof Mudyń jest natomiast zdania, że zasobem dla człowieka może stać się tak naprawdę wszystko (materia, informacja, energia), co zostanie wykorzystane przez niego do zaspokojenia potrzeb i realizacji celów[5].

Najogólniej więc, przez zasoby rozumie się określone właściwości korzystnie wpływające na proces radzenia sobie z wymaganiami (stresorami) życia[6].

Rozwijanie i pomnażanie zasobów odgrywa zatem istotną rolę w utrzymaniu i potęgowaniu potencjałów zdrowia, dzięki czemu możliwe jest skuteczne przeciwstawianie się stale rosnącym oczekiwaniom społecznym[7]. Bowiem osoba, która dysponuje wyższym poziomem zasobów, prawdopodobnie rzadziej identyfikuje doświadczane sytuacje jako stresujące, szybciej rozwiązuje problem, co w efekcie sprzyja powiększaniu zasobów[8].

Najogólniej zasoby można podzielić na dwie zasadnicze grupy: zasoby osobiste, czyli indywidualne, wewnętrzne oraz środowiskowe, tzn. społeczne, zewnętrzne[9]. Według Ireny Heszen i Heleny Sęk zasoby osobiste stanowią najbardziej rozbudowaną grupę zasobów, które określa się również mianem potencjałów zdrowia[10]. Wśród najczęściej wymienianych przez autorów zasobów osobistych wymienia się: poczucie koherencji, pozytywną, względnie wysoką samoocenę i samoakceptację, poczucie sprawstwa i kontroli, otwartość, poczucie kompetencji społecznej, optymizm, wiarę w siły nadprzyrodzone[11]. Ponadto istotnymi zasobami są również kompetencje poznawcze, a wśród nich inteligencja wraz z elastycznością, refleksyjnością, kreatywnością oraz kompetencje emocjonalne[12].

W niniejszym artykule skoncentrowano się na dwóch zasobach osobistych – poczuciu koherencji i samoocenie.

Poczucie koherencji uznawane jest za główny metazasób osobisty. Zdaniem Aarona Antonovsky'ego zarządza ono pozostałymi uogólnionymi zasobami człowieka, dlatego też jest określane przez niego jako „klucz do zdrowia"[13]. Autor określa poczucie koherencji jako:

---

[5] K. Mudyń, *Czy można mieć zasoby nie mając do nich dostępu? Problem dostępności zasobów*, [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003, s. 66.

[6] I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 161.

[7] H. Wrona-Polańska, *Zdrowie i jego psychobiologiczne mechanizmy*, [w:] Taż, *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2008, s. 34.

[8] A. Kühn-Dymecka, *Występowanie wybranych zasobów osobistych u osób z rozpoznaniem schizofrenii*, „Psychiatria Polska" 2012, t. XLVI, nr 2, s. 167–176.

[9] H. Sęk, *Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych*, [w:] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 53.

[10] I. Heszen I., H. Sęk, *Psychologia zdrowia…*, dz. cyt., s. 163.

[11] R. Poprawa, *Zasoby osobiste w radzeniu…*, dz. cyt., s. 107–110.

[12] B. Borys, *Zasoby zdrowotne w psychice człowieka*, „Forum Medycyny Rodzinnej. Wybrane Problemy Kliniczne" 2010, t. 4, nr 1, s. 45–46.

[13] I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia…*, dz. cyt., s. 81.

„[...] globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturowany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania"[14].

Na poczucie koherencji składają się trzy komponenty: poczucie zrozumiałości, poczucie zaradności oraz poczucie sensowności. Pierwszy element – poczucie zrozumiałości – odnosi się do stopnia spostrzegania przez człowieka napływających do niego z wewnątrz i zewnątrz bodźców jako sensownych poznawczo, uporządkowanych, spójnych i jasnych. Silne poczucie zrozumiałości daje jednostce przekonanie, że sytuacje, z którymi może się zetknąć w przyszłości będą przewidywalne[15]. Poczucie zaradności – sterowalności określa, w jakim stopniu człowiek spostrzega dostępne zasoby jako umożliwiające radzenie sobie z wymogami otoczenia. Dzięki temu nie czuje się on bezradny wobec zdarzeń, w których uczestniczy i ma przekonanie, że trudnościom można zaradzić[16]. Ostatni element – poczucie sensowności – jest uznawany przez Antonovsky'ego za najważniejszy, decyduje bowiem o globalnym poziomie poczucia koherencji. Jest to komponent emocjonalno-motywacyjny, który wyraża się w przekonaniu, że warto się angażować i inwestować swój czas i siły we własne życie i wyzwania, które ono stawia[17].

Obok wyodrębnionych komponentów Antonovsky zwraca uwagę na istnienie wymiaru granic. Granice określają przestrzeń życiową, która dla człowieka odgrywa szczególne znaczenie. Dla jednych może to być np. życie rodzinne, dla innych praca zawodowa. To, co znajduje się poza osobistymi granicami jednostki, nie ma dla niej specjalnego znaczenia. W ciągu życia granice mogą ulegać zmianie – poszerzać się lub zwężać. Ich cechą jest więc elastyczność, dzięki czemu osoba może dokonywać selekcji doświadczeń, biorąc pod uwagę stopień ich ważności. Antonovsky zwraca jednak uwagę na istnienie czterech obszarów, które powinny być wprowadzone w osobiste granice jednostki, dzięki temu bowiem może ona utrzymywać wysoki poziom poczucia koherencji. Są to:

— własne życie emocjonalne,
— bezpośrednie relacje interpersonalne,
— podstawowa aktywność życiowa,
— zadania egzystencjalne[18].

[14] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005, s. 34.
[15] Tamże, s. 32.
[16] H. Sęk, *Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 30.
[17] G. Dolińska-Zygmunt, *Orientacja salutogenetyczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky'ego*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt, *Podstawy psychologii...*, dz. cyt., s. 24.
[18] Tamże, s. 24–25.

Osoby z wysokim poziomem koherencji wykazują większą gotowość wykorzystania swoich potencjalnych zasobów. Wiąże się to z percypowaniem przez człowieka siebie, świata i swoich z nim związków. Wysokie poczucie koherencji powoduje wzrost wiary, że życie ma sens, jest przewidywalne i uporządkowane, że warto w nie inwestować, angażować się w różne działania, korzystać z dostępnych i zdobywać nowe zasoby w celu osłabienia lub wyeliminowania szkodliwych czynników, powodujących chaos, zagubienie i bezradność człowieka[19].

Innym, bardzo ważnym zasobem osobistym jest samoocena, dzięki której człowiek może poznać samego siebie, kierować swoim zachowaniem, realizować plany i dążenia życiowe, wyodrębniać siebie ze środowiska[20]. Świadomość swojej wartości i siły, a jednocześnie swoich ograniczeń daje szansę na wykorzystanie swojego potencjału, wiarę w możliwość osiągnięcia celu i skuteczność podejmowanych działań.

W literaturze przedmiotu termin ten jest różnie definiowany. Zdaniem Leona Niebrzydowskiego samoocena stanowi element systemu wiedzy człowieka o sobie samym i jest zespołem sądów i opinii, które odnoszone są do własnej osoby. Dotyczą one aktualnych właściwości fizycznych i psychicznych, a także możliwości życiowych jednostki[21].

Nathaniel Branden, z kolei jest zdania, że na samoocenę składają się dwa elementy: poczucie pewności, że człowiek potrafi stawiać czoło różnym wyzwaniom oraz przekonanie, że ma prawo do szczęścia i zasługuje na zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień. „Zdrowa" samoocena jest dyspozycją do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej w radzeniu sobie z życiowymi wymaganiami. Koreluje ona w znacznym stopniu z racjonalizmem, realizmem, intuicją, kreatywnością, niezależnością, umiejętnością przyznania się do błędów i korygowania ich, umiejętnością radzenia sobie ze zmianami, współpracą i życzliwością wobec innych[22].

Morris Rosenberg, definiując pojęcie samooceny, uważa, że jest ona pozytywną lub negatywną postawą wobec Ja. W jego ujęciu wysoka samoocena to przekonanie człowieka, że jest się wartościową osobą, co nie jest równoznaczne z opinią, że jest się lepszym od innych. Niska samoocena przejawia się w niezadowoleniu z siebie i odrzuceniu własnego Ja[23].

Samoocena może być cząstkowa – wówczas człowiek ocenia siebie w różnych sferach różnie i niezależnie oraz globalna – to całościowy stosunek do

[19] Tamże, s. 28.

[20] J. Kirenko, *Wsparcie społeczne osób z niepełnosprawnością*, WSUPiZ, Ryki 2002, s. 129.

[21] L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, „Nasza Księgarnia", Warszawa 1976, s. 52; L. Niebrzydowski, *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 1989, s. 25.

[22] N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2012, s. 19, 42, 59.

[23] I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga.* Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008, s. 7.

siebie, oparty na ocenie cech uznawanych za najważniejsze wśród właściwości, z którymi jednostka się identyfikuje, pozostaje ona względnie stała, rzutując na zachowanie człowieka. Ewentualne zmiany w samoocenie globalnej są następstwem zdarzeń o wyjątkowej sile o charakterze pozytywnym (np. uznanie społeczne, odkrycie wcześniej niedostrzeganych u siebie możliwości) lub negatywnym (np. śmierć bliskiej osoby, ciężka choroba, niespodziewany wypadek)[24].

To, w jaki sposób człowiek spostrzega samego siebie determinuje jego funkcjonowanie w różnych rolach społecznych, określa jego gotowość do podejmowania wyzwań, strategie postępowania w sytuacjach trudnych i charakter kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki pozytywnej samoocenie jednostka lepiej radzi sobie z problemami, które pojawiają się zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, szybciej i efektywniej mobilizuje się po niepowodzeniach, formułuje ambitne cele, dąży do samorealizacji i samoaktualizacji, nawiązuje trwałe relacje interpersonalne.

Na kształtowanie samooceny wpływ ma wiele czynników, do najważniejszych z nich można zaliczyć: czynniki anatomiczno-fizjologiczne (funkcjonowanie organizmu, wygląd zewnętrzny, sprawność fizyczna, dojrzewanie biologiczne) oraz czynniki psychospołeczne (pochodzenie społeczne, kultura rodziny, zdobyte doświadczenie, aktywność jednostki)[25].

Rozwojowi silnego poczucia koherencji i optymalnej samooceny sprzyjają prawidłowe relacje i doświadczenia zdobywane przez jednostkę w środowisku rodzinnym. W różnych okresach swego życia człowiek znajduje się pod silnym wpływem wychowawczych oddziaływań rodziny. Dlatego też jest ona pierwszym, podstawowym i najważniejszym środowiskiem, które stwarza warunki dla jego rozwoju, edukacji i zaspokajania potrzeb.

W ostatnich dekadach w życiu społeczno-ekonomicznym dokonują się liczne zmiany, które dotyczą również modelu rodziny, jej struktury i osłabienia trwałości. Wzrost liczby rozwodów, urodzeń dzieci ze związków nieformalnych czy nasilone procesy migracyjne to zjawiska powodujące zwiększenie liczby przypadków formalnego i rzeczywistego samotnego rodzicielstwa, które mają związek z głębokimi przeobrażeniami o charakterze obyczajowo-kulturowym[26]. Do powyższych przyczyn samotnego rodzicielstwa należy dodać również śmierć jednego z rodziców.

Kategorię rodzin niepełnych, oprócz przyczyny powstania samotnego rodzicielstwa, różnicuje również czas trwania tego stanu oraz płeć rodzica zajmującego się wychowaniem dzieci. Współcześnie w strukturze rodziny niepełnej moż-

[24] J. Kirenko, E. Sarzyńska, *Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010, s. 91.

[25] D. Wosik-Kawala, *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007, s. 30.

[26] B. Balcerzak-Paradowska (red.), *Samotne rodzicielstwo a zagrożenie wykluczeniem społecznym*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2014, s. 17.

na zaobserwować zmianę, która dokonuje się na skutek spadku udziału samotnych matek, przy jednoczesnym wzroście udziału samotnych ojców[27].

Bez względu na przyczynę, nieobecność jednego z rodziców jest krytycznym wydarzeniem życiowym dla młodego człowieka. Wśród szeregu utrudnień, które pojawiają się jako konsekwencja braku matki czy ojca zwraca się uwagę między innymi na brak wzoru roli jednego z rodziców, co może przełożyć się na problemy dziecka w budowaniu prawidłowych relacji w dorosłym życiu, nawiązywaniu trwałych związków emocjonalnych. Dziecko wychowywane przez samotnego rodzica może przejawiać postawy bierności i wycofania, nadmiernego uzależnienia od rodzica, reakcje agresywne, problemy z poczuciem własnej wartości czy nerwice. Kumulowanie się przez dłuższy czas przykrych doświadczeń życiowych może prowadzić do odreagowania nagromadzonych emocji przez zachowania ryzykowne (np. eksperymenty z alkoholem, narkotykami, dopalaczami, ucieczki z domu, drobne przestępstwa). Zdarza się również, że rodzic przesadnie obciąża dziecko własnymi problemami, traktując je jak powiernika, co przekracza jego możliwości psychiczne i emocjonalne[28].

Materiał i metoda badań

Rola zasobów osobistych w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych u osób dorosłych jest dość dobrze udokumentowana. Jednak w odniesieniu do dzieci i młodzieży tej problematyce poświęcono stosunkowo niewiele miejsca. Dlatego celem podjętych badań jest określenie charakteru zależności między poczuciem koherencji i samooceną młodzieży wychowywanej przez samotne matki, w porównaniu z młodzieżą wychowywaną przez samotnych ojców.

W związku z powyższym kwestie, wokół których koncentruje się problematyka niniejszych badań, dają się sprowadzić do następujących pytań badawczych:

— Jaki poziom poczucia koherencji wykazuje młodzież wychowywana przez samotne matki w porównaniu z młodzieżą wychowywaną przez samotnych ojców?
— Jaka jest samoocena młodzieży wychowywanej przez samotne matki w porównaniu do samooceny młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców?
— Czy, a jeśli tak, to jaki jest charakter zależności między poczuciem koherencji a samooceną młodzieży wychowywanej przez samotne matki i samotnych ojców?

[27] B. Kołaczek, *Sytuacja społeczna i ekonomiczna rodzin niepełnych w Polsce*, [w:] B. Balcerzak-Paradowska (red.), *Samotne rodzicielstwo...*, dz. cyt., s. 68.

[28] M. Racław, D. Trawkowska, *Samotne rodzicielstwo. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 11; J.U. Lis, *Solo, ale w ostrogach. Poradnik dla samotnych rodziców*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP Spółka z o.o., Kielce 2012, s. 30; H. Liberska, *Wybrane aspekty psychologicznego funkcjonowania młodzieży wychowywanej w rodzinach pełnych i niepełnych*, „Roczniki Socjologii Rodziny" 1998, t. X, s. 233.

Zgodnie z zasadami przyjętymi w metodologii badań nie wszystkie problemy badawcze wymagają wysuwania hipotez roboczych. Są one konieczne w przypadku problemów, które dotyczą współzależności pomiędzy określonymi zmiennymi[29]. W związku z powyższym hipotezę sformułowano jedynie do pytania trzeciego. Stąd też: zależności między poczuciem koherencji a samooceną młodzieży wychowywanej w rodzinach niepełnych są różne. Umiejętne radzenie sobie w sytuacjach trudnych pozytywnie koreluje z dodatnią samooceną. Założono, iż dla młodzieży wychowywanej przez samotne matki oraz samotnych ojców charakterystyczne będzie współdziałanie powyższych zasobów indywidualnych.

Realizując cel badań posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, obejmującego następujące techniki badawcze: Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29 A. Antonovsky'ego oraz Skalę Samooceny SES M. Rosenberga w polskiej adaptacji Ireny Dzwonkowskiej, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Marioli Łaguny.

Kwestionariusz Orientacji Życiowej SOC-29 został stworzony przez Antonovsky'ego w 1983 roku[30]. Składa się z 29 pozycji testowych, wyrażonych w formie pytań. Każda pozycja zawiera 7-punktową skalę szacunkową. Kwestionariusz umożliwia ustalenie poziomu trzech komponentów poczucia koherencji: poczucia zrozumiałości (PZR – 11 stwierdzeń), poczucia zaradności (PZ – 10 stwierdzeń) i poczucia sensowności (PS – 8 stwierdzeń). Na podstawie zliczenia punktów ze wszystkich pozycji testowych ustalany jest wynik ogólny poczucia koherencji[31].

Skala Samooceny (*the Rosenberg Self-Esteem Scale* – SES) opracowana została przez Morrisa Rosenberga i po raz pierwszy opublikowana w 1965 roku. Pozwala ona na pomiar globalnej samooceny u młodzieży i osób dorosłych. Arkusz testowy składa się z 10 twierdzeń, którym przyporządkowana jest 4-punktowa skala odpowiedzi. Wskaźnikiem ogólnego poziomu samooceny jest uzyskana suma punktów. Im wyższy jest otrzymany wynik, tym wyższa jest samoocena. Przy ocenie odpowiedzi odwraca się twierdzenia, które sformułowane są pozytywnie. Robi się to po to, aby wyższa wartość punktowa była przyznawana za odpowiedzi, które wyrażają wyższy poziom samooceny[32].

Ogółem przebadano 210 uczniów szkół gimnazjalnych na terenie Lublina. Badana młodzież znajduje się w okresie dojrzewania – jest w wieku od 14 do 16 lat. Większość badanych (138 = 65,71%) była płci żeńskiej. Podstawą doboru był brak jednego z rodziców. Uwzględniając strukturę rodziny badaniem objęto 105 osób wychowujących się w rodzinach samotnych matek i tyle samo pocho-

[29] M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2006, s. 126.
[30] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem...*, dz. cyt., s. 83.
[31] J. Kirenko, S. Byra, *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2008, s. 144–145.
[32] I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej...*, dz. cyt, s. 30 i 62.

dzących z rodzin samotnych ojców. Jako główne przyczyny samotnego rodzicielstwa badana młodzież podawała rozwód rodziców (118 = 56,19%), migrację zarobkową jednego z rodziców (53 = 25,24%) oraz śmierć jednego z rodziców (39 = 18,57%). Wszystkie problemy związane z okresem dorastania (ambiwalentność reakcji emocjonalnych, tendencja do zachowań impulsywnych, wysoki poziom krytycyzmu, mała odporność na stres) mogą być nasilone przez wychowywanie w rodzinie niepełnej.

Wyniki badań własnych

Z teoretycznych rozważań wynika, że trudne życiowo sytuacje, do których niewątpliwie należy brak jednego z rodziców, mogą prowadzić do różnorodnych zmian, mających istotne znaczenie dla rozwoju i zdrowia człowieka. Efekty zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi można rozpatrywać na dwóch płaszczyznach: pozytywnej i negatywnej. Oceniając dane wydarzenie w kategoriach zysku, człowiek wspomaga swój rozwój, uruchamia zasoby, przejmuje odpowiedzialność, planuje rozwiązanie problemu i dokonuje pozytywnego przewartościowania. Jeśli natomiast transakcje stresowe spostrzegane są jako zagrażające, wówczas człowiek przeżywa silne emocje negatywne, ocenia swoje możliwości zaradcze jako niewystarczające, doświadcza poczucia bezradności, co może prowadzić do poważnych zakłóceń w funkcjonowaniu psychospołecznym. Dlatego tak ważna jest skuteczność jednostki w procesie radzenia sobie, dzięki temu bowiem buduje ona odporność psychobiologiczną, stanowiącą podstawowy warunek satysfakcjonującego życia[33].

Poniżej zaprezentowano wyniki uzyskane przez badaną młodzież w Kwestionariuszu Orientacji Życiowej SOC-29 i Skali Samooceny SES M. Rosenberga.

Porównanie poziomów poczucia koherencji między młodzieżą wychowywaną przez samotne matki i młodzieżą wychowywaną przez samotnych ojców

Ludzie różnią się od siebie poziomem poczucia koherencji, a jego ukształtowanie wyznacza stopień efektywności radzenia sobie z problemami, satysfakcję życiową czy dobre samopoczucie. Osiągnięcie wysokiego poziomu poczucia koherencji wyraża się w przekonaniu, że można zapanować, wyjaśnić i ująć w sensowną całość jedynie wybrane obszary rzeczywistości, ze szczególnym uwzględnieniem własnego życia emocjonalnego, bezpośrednich relacji interper-

[33] R. Poprawa, *Zasoby osobiste w radzeniu...*, dz. cyt., s. 105; H. Makowska, R. Poprawa, *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii...*, dz. cyt., s. 84; H. Sęk, *Stres krytycznych wydarzeń życiowych*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby...*, dz. cyt., s. 20.

sonalnych, podstawowej aktywności życiowej oraz zadań egzystencjalnych, tj. np. doświadczania porażki czy śmierci. Poczucie koherencji jest właściwością względnie trwałą, która osiąga charakterystyczny dla danej osoby poziom we wczesnym okresie dojrzałości[34].

Aby odpowiedzieć na pytanie badawcze dotyczące poczucia koherencji młodzieży wychowywanej przez samotne matki, dokonano porównania danych zebranych z użyciem Kwestionariusza Orientacji Życiowej SOC-29 z danymi uzyskanymi w grupie młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców. Do obliczeń wykorzystano test parametryczny t-Studenta dla par nieskorelowanych.

Uzyskane wyniki badań wskazują, iż między młodzieżą wychowywaną przez samotne matki i młodzieżą wychowywaną przez samotnych ojców zachodzą istotne różnice w zakresie całej struktury poczucia koherencji i dotyczą wszystkich jego komponentów.

Tabela 1. Poczucie koherencji młodzieży wychowywanej przez samotne matki i samotnych ojców

Poczucie koherencji	Młodzież wychowywana przez samotne matki		Młodzież wychowywana przez samotnych ojców		t	p
	M	SD	M	SD		
Poczucie zrozumiałości	47,91	11,47	41,96	7,45	4,458	0,000
Poczucie zaradności	50,26	8,74	43,50	9,06	5,497	0,000
Poczucie sensowności	42,68	8,80	35,96	8,57	5,603	0,000
Wynik ogólny	140,85	26,72	121,43	19,51	6,013	0,000

Źródło: Opracowanie własne.

Table 1. Sense of coherence youth brought up by single mothers or single fathers

Sense of coherence	Youth brought up by single mothers		Youth brought up by single fathers		t	p
	M	SD	M	SD		
Sense of understanding	47.91	11.47	41.96	7.45	4.458	0.000
Sense of resourcefulness	50.26	8.74	43.50	9.06	5.497	0.000
Sense of meaningfulness	42.68	8.80	35.96	8.57	5.603	0.000
General result	140.85	26.72	121.43	19.51	6.013	0.000

Source: Prepared by the authors.

Analiza wartości średnich pozwala stwierdzić, że znacząco wyższy poziom poczucia koherencji występuje u młodzieży wychowywanej przez samotne matki. Jest to jednak wstępna orientacja co do stopnia, w jakim badani dysponują

[34] G. Dolińska-Zygmunt, *Orientacja salutogenetyczna...*, dz. cyt., s. 25–26.

zdolnościami do adaptacyjnego funkcjonowania. Dokładnej charakterystyki tej właściwości dostarcza analiza jej poszczególnych komponentów.

Młodzież wychowywana przez samotne matki wykazuje istotnie wyższe poczucie zrozumienia niż młodzież z grupy porównawczej, co oznacza, że spostrzega napływające do niej bodźce wewnętrzne i zewnętrzne jako spójne i uporządkowane, dzięki czemu jest w stanie przewidywać wydarzenia, tłumaczyć je i nadawać im sens poznawczy. Pojawiające się trudności interpretuje jako możliwe do przezwyciężenia, zgoła odmiennie niż młodzież wychowywana przez samotnych ojców.

Dla grupy podstawowej charakterystyczne jest również istotnie wyższe poczucie zaradności, które wyraża stopień, w jakim człowiek wykorzystuje dostępne zasoby w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Zatem młodzież z rodzin samotnych matek uruchamia większy zakres zasobów w radzeniu sobie z wymaganiami stawianymi przez życie, aktywniej wpływając na sytuację, w której się znalazła, ma bowiem większe przekonanie, iż może znaleźć w kimś lub w czymś oparcie, gdy pojawi się taka potrzeba. Wyższe poczucie sensowności młodzieży wychowywanej przez samotne matki wskazuje z kolei na dostrzeganie i poszukiwanie sensu w podejmowanych przez siebie działaniach, przejawianie większego zaangażowania w swoje życie, stawiania czoła wyzwaniom i radzenia sobie z nimi.

Poziom ogólnego poczucia koherencji jest również zdecydowanie wyższy u osób z grupy podstawowej niż u osób z grupy porównawczej. Wyższy SOC u młodzieży z rodzin samotnych matek mobilizuje ją do aktywności, która pozwala na uruchomienie konstruktywnych i realistycznych strategii radzenia sobie, dzięki którym można zredukować działanie napływających stresorów lub wręcz oceniać je jako bodźce pozytywne, co prawda obciążające, ale bardziej w kategorii wyzwania niż zagrożenia czy straty.

Porównanie samooceny młodzieży wychowywanej przez samotne matki i młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców

Kształtowanie samooceny jest procesem długim, trwającym niemal przez całe życie. Są jednak w rozwoju samooceny dwa okresy szczególnie istotne: dzieciństwo i dorastanie. Okres dorastania to czas, kiedy sposób myślenia o sobie ulega poważnym modyfikacjom. Młody człowiek staje się coraz bardziej świadomy swoich cech osobowości. Obserwowanie własnych działań, porównywanie się z innymi, opinie na swój temat od osób znaczących powodują, że jednostka staje się zdolna do wglądu we własne motywy i skłonności, stara się zrozumieć własną osobę. To, w jaki sposób młodzież myśli o sobie, zależy zarówno od jej rozwoju poznawczego, jak i doświadczeń społecznych, szczególnie od postaw i oczekiwań innych osób[35].

[35] H.R. Schaffer, *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 335 i 370.

Dla uzyskania odpowiedzi na drugie pytanie badawcze, dotyczące samooceny młodzieży z rodzin samotnych matek, dokonano porównania danych otrzymanych ze Skali Samooceny SES M. Rosenberga z danymi młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców. Wykorzystano tu test parametryczny t- studenta dla par niezależnych.

Tabela 2. Samoocena młodzieży wychowywanej przez samotne matki i samotnych ojców

Samoocena	Młodzież wychowywana przez samotne matki		Młodzież wychowywana przez samotnych ojców		t	p
	M	SD	M	SD		
	31,09	5,12	31,60	3,44	–0,855	0,394

Źródło: Opracowanie własne.

Table 2. Self-esteem of young people brought up by single mothers or single fathers

Self-esteem	Youth brought up by single mothers		Youth brought up by single fathers		t	p
	M	SD	M	SD		
	31.09	5.12	31.60	3.44	–0.855	0.394

Source: Prepared by the authors.

Analiza wartości średnich uzyskanych za pomocą Skali Samooceny SES M. Rosenberga prezentowanych w tabeli 2. wskazuje, że młodzież z grupy podstawowej wykazuje nieznacznie niższy poziom samooceny niż jej rówieśnicy z grupy porównawczej.

W przypadku młodzieży wychowywanej przez samotnych rodziców na jej samoocenę ma wpływ z jednej strony wiek rozwojowy, czyli okres dorastania, który jest czasem intensywnych zmian we wszystkich sferach, a z drugiej postawa rodzica. Samotne matki mogą częściej niż samotni ojcowie przejawiać silną tendencję do zacieśniania swoich relacji z dzieckiem, dążąc tym samym do zrekompensowania braku ojca. Nadmierne chronienie dziecka przez kobietę może doprowadzić do rozwoju poczucia społecznej niepewności, lęku przed nieznanym, trudności w nawiązywaniu kontaktów, braku wiary we własne możliwości, niezaradności życiowej czy też nadmiernego krytycyzmu wobec własnej osoby. To wszystko sprawia, że młodemu człowiekowi trudno budować pozytywny stosunek do własnej osoby i akceptować siebie. Ojcowie częściej niż matki rozbudzają w dzieciach ciekawość świata, zachęcają do podejmowania samodzielnych decyzji, dzięki czemu rozwijają w nich ambicje i aspiracje oraz poczucie kierowania swoim życiem. Dziecko rośnie świadome swoich możliwości i kompetencji, budując zręby zdrowej samooceny.

Korelacje między poczuciem koherencji a samooceną w badanych grupach

Ustalenie charakteru zależności między poczuciem koherencji i samooceną wyznacza dalszy etap analiz, który prowadzi do uzyskania rezultatów w ramach procedury korelacyjnej. Pomiędzy wynikami Kwestionariusza Orientacji Życiowej SOC-29 a wynikami Skali Samooceny SES M. Rosenberga obliczono korelacje wykorzystując test r-Pearsona.

Wartość wszystkich współczynników korelacji dla grupy podstawowej i porównawczej przedstawiają tabele 3. i 4.

Tabela 3. Współzależność między elementami składowymi poczucia koherencji a samooceną młodzieży wychowywanej przez samotne matki

Samoocena / Koherencja	Poziom samooceny
Zrozumiałość	0,11
Zaradność	**0,20**
Sensowność	0,16
Wynik ogólny	0,17

Źródło: Opracowanie własne.

Table 3. The interaction between components of a sense of coherence and self--esteem of young people brought up by single mothers

Self-esteem / Coherence	Level of self-esteem
Understanding	0.11
Resourcefulness	**0.20**
Meaningfulness	0.16
General result	0.17

Source: Prepared by the authors.

Przedstawione w tabeli 3. współczynniki korelacji wskazują na dodatnie zależności między samooceną a poczuciem koherencji (SOC) młodzieży wychowywanej przez samotne matki. Im wyższe poczucie zrozumiałości, zaradności, sensowności i wynik ogólny poczucia koherencji, tym wyższa samoocena. Oznacza to, że młodzież wychowywana przez samotne matki potrafi poradzić sobie z wymogami otaczającej rzeczywistości, jest zdania, że rozwiązywanie problemów warte jest ich zaangażowania i ma sens, co przekłada się na ich zadowolenie z siebie, świadomość swoich zalet, szacunek do siebie. Życie jest dla nich ważną wartością, mającą sens z poznawczego i emocjonalnego punktu widzenia, uczestnicząc w różnorodnych sytuacjach społecznych, mają pewność, że można z nich wiele wynieść, dlatego też wszystko co ich spotyka traktują

w kategorii wyzwania a nie zagrożenia. Dzięki temu rośnie ich wiara we własne siły i możliwości, poczucie sprawstwa i motywacji do podejmowania coraz to nowych wyzwań. Są w stanie wykorzystywać potencjalne zasoby tkwiące w nich samych i w środowisku, co umożliwia im realizację wyznaczonych celów.

Analizując dane dotyczące korelacji między wynikami składowymi poczucia koherencji a samooceną w grupie młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców, można ustalić, że żaden spośród wszystkich współczynników korelacji nie jest istotny statystycznie. Wszystkie współczynniki korelacji mają charakter odwrotnie proporcjonalny.

Tabela 4. Współzależność między elementami składowymi poczucia koherencji a samooceną młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców

Samoocena / Koherencja	Poziom samooceny
Zrozumiałość	–0,08
Zaradność	–0,04
Sensowność	–0,08
Wynik ogólny	–0,08

Źródło: Opracowanie własne.

Table 4. The interaction between components of a sense of coherence and self--esteem of young people brought up by single fathers

Self-esteem / Coherence	Level of self-esteem
Understanding	–0.08
Resourcefulness	–0.04
Meaningfulness	–0.08
General result	–0.08

Source: Prepared by the authors.

Przedstawione w tabeli 4. współczynniki korelacji wskazują na ujemne zależności między poczuciem koherencji a samooceną młodzieży z rodzin samotnych ojców. Im niższe poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności, tym wyższa samoocena. Oznacza to, że im bardziej pozytywna ocena własnej osoby młodzieży z grupy porównawczej, tym mniejsza gotowość do spostrzegania otaczającego świata jako uporządkowanego, spójnego i przewidywalnego, bez względu na to czy jest on przyjazny, czy wrogi. Osoby wychowywane przez samotnych ojców, przy wysokiej samoocenie, interpretują wyzwania jakie stawia im życie jako trudne do pokonania i niewarte zaangażowania, nie szukając efektywnych strategii radzenia sobie z nimi. Ujemna korelacja między poczuciem koherencji a samooceną może mieć związek z wychowaniem dzieci przez samotnych ojców, bowiem częściej niż w przypadku samotnych matek polegać

ono może na większej kontroli dziecka i kierowaniu nim, wydawaniu poleceń i instruowaniu niż rozmawianiu i słuchaniu, ukierunkowywaniu jego aktywności zgodnie z własną wolą. Prowadzi to do przyjmowania przez młodego człowieka biernej postawy i niepodejmowania działań zmierzających do rozwiązania ewentualnych trudności napotykanych na swojej drodze.

Wnioski

Zdaniem Antonovsky'ego główny problem, przed którym staje młody człowiek w okresie dorastania to zintegrowanie swojego zachowania i uformowanie osobowości w ramach zrozumiałej rzeczywistości społecznej. Dokonuje tego poprzez obserwację tego, czym dysponuje dana kultura, próbę uporządkowania i zrozumienia docierających informacji oraz określenie swojego miejsca w tym układzie. Dzięki temu jednostka kształtuje swój indywidualny styl radzenia sobie z własnymi doświadczeniami oraz świadomość skuteczności w tym zakresie[36].

Dysponowanie przez jednostkę zasobami osobistymi wpływa na jej funkcjonowanie, determinuje jej odporność, wspomaga reakcję na stres wydarzeń i umożliwia efektywne radzenie sobie z nimi. Do ważnych zasobów osobistych zalicza się między innymi poczucie koherencji i pozytywną, względnie wysoką samoocenę.

Celem niniejszego opracowania była analiza charakteru zależności między poczuciem koherencji a samooceną młodzieży wychowywanej przez samotne matki oraz samotnych ojców. Wzrastająca liczba rodzin niepełnych stawia rodziców przed koniecznością samodzielnego wypełniania ról rodzicielskich. Bez względu na przyczynę, brak jednego z rodziców stanowi zakłócenie procesu wychowawczego. W przypadku dorosłych – brakuje wzajemnego wspierania się matki i ojca w wychowaniu dzieci. W przypadku dziecka, nieobecność jednego z rodziców może prowadzić do pojawienia się problemów związanych z dojrzałością emocjonalną i funkcjonowaniem społecznym.

Rezultaty przeprowadzonych badań ukazały zróżnicowanie między młodzieżą z rodzin samotnych matek i młodzieżą wychowywaną przez samotnych ojców w zakresie zmiennej poczucia koherencji. Przejawia się ono zarówno w poziomie ogólnym tej dyspozycji, jak i w jego trzech składowych: poczuciu zrozumiałości, zaradności i sensowności. Znacząca przewaga grupy podstawowej nad grupą porównawczą wyraża się w spostrzeganiu napływających informacji jako spójnych i dających się zrozumieć, dzięki czemu napływające bodźce wewnętrzne i zewnętrzne dają się logicznie uporządkować i przewidzieć. Młodzież wychowywana przez samotne matki jest przekonana, że dostępne są jej

[36] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*..., dz. cyt., s. 102.

zasoby, dzięki którym możliwe jest sprostanie wymogom otaczającego świata, może więc aktywnie radzić sobie z napotykanymi trudnościami i niespodziankami. W większym także stopniu niż młodzież z grupy porównawczej czuje, że życie ma sens, a wymagania, jakie ono stawia, warte są zaangażowania i wysiłku. Osoby z rodzin samotnych matek wysoko wartościują pojawiające się w ich życiu problemy, spostrzegając je częściej w kategorii wyzwania niż zagrożenia czy straty, co sprzyja większej motywacji do uporania się z nimi. Strukturalnie w obu badanych grupach dominuje komponent poczucia zaradności. Należy jednak zwrócić uwagę, iż w obu grupach występuje zróżnicowanie w poziomach poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności, co świadczy o dysponowaniu przez badaną młodzież niestabilnym poczuciem koherencji. Zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego ostateczna stabilizacja tego metazasobu dokonuje się około 30. roku życia[37].

Doświadczanie trudnych sytuacji życiowych, takich np. jak chociażby brak jednego rodzica może prowadzić do zachwiania, a nawet obniżenia samooceny młodego człowieka. Warunkiem wydobycia się z traumatycznych przeżyć jest odzyskanie dobrego mniemania na swój temat, czyli wzmocnienie swojego Ja. Dzięki temu jednostka może podejmować nowe wyzwania, angażować się w nie i odnosić sukcesy. Analiza wyników uzyskanych z wykorzystaniem Skali Samooceny SES M. Rosenberga ukazała brak istotnego statystycznie zróżnicowania w samoocenie młodzieży wychowywanej przez samotne matki i samotnych ojców. Jednakże można zauważyć, że młodzież z grupy podstawowej wykazuje nieznacznie niższą samoocenę niż rówieśnicy z grupy porównawczej. Może mieć to związek ze środowiskiem rodzinnym badanych. Sytuacja psychologiczna dziecka wychowywanego w rodzinie niepełnej z jednej strony zależy od przyczyny niekompletności rodziny, zaś z drugiej od tego, kto sprawuje opiekę nad dzieckiem. Osobowość matki, doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia, uznawany system wartości, preferowane cele życiowe, warunki bytowe i strategie radzenie sobie w trudnych sytuacjach życiowych wyznaczać będą jej stosunek do dziecka i charakter kontaktów. Dlatego też zdarza się, że samotne matki zbytnio koncentrują się na potomstwie, poświęcając się dziecku i dla dziecka, przejawiają wysoki poziom niepokoju i niepewności, nie zawsze potrafią poradzić sobie z napotykanymi trudnościami. To powoduje, że dzieci wychowywane bez ojców trudniej rozwiązują problemy życiowe, wykazują więcej napięć emocjonalnych, mają niższą motywację do osiągnięć i niższe poczucie własnej wartości. Nie są więc w stanie formułować ambitnych celów, realizować trudnych wyzwań, często ustalają cele poniżej poziomu swoich możliwości albo z góry skazują się na przegraną.

Samotny rodzic, niezależnie od płci, powinien szczególnie dbać o budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby u swojego dziecka. Z jednej strony istot-

[37] J. Kirenko, S. Byra, *Zasoby osobiste w chorobach*..., dz. cyt., s. 87.

ne jest zwrócenie uwagi na swoje oddziaływanie na dziecko, zaś z drugiej należy utwierdzać je w przekonaniu, że brak matki lub ojca nie jest wyznacznikiem tego, że jest ono gorsze od rówieśników.

Struktura zależności między badanymi zmiennymi, ustalona w obu grupach za pomocą testu r-Pearsona, cechuje się brakiem silnych korelacji między poczuciem koherencji a samooceną. W grupie młodzieży wychowywanej przez samotne matki występujące zależności są wprost proporcjonalne, z kolei w grupie młodzieży wychowywanej przez samotnych ojców odwrotnie proporcjonalne. Możliwe jest zatem, że ujawniony brak silnego związku między poczuciem koherencji i samooceną spowodowany jest wkładem innych zasobów służących radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi.

Z punktu widzenia zdrowia i funkcjonowania człowieka krytyczne wydarzenia, z którymi człowiek ma styczność przez całe swoje życie, stanowią dla niego stan obciążenia i napięcia, wymagający dokonania zmian. Dlatego tak istotny jest proces konstruktywnego radzenia sobie z nimi, który powinien sprowadzać się do znalezienia sensownego wytłumaczenia ich przyczyn, określenia jaki miały, mają lub będą miały wpływ na człowieka i określenia ich wagi. Tylko wtedy jednostka może odzyskać kontrolę nad własnym życiem, poczucie mocy osobistej, wiary, że można wpływać na sytuacje życiowe, niektórym zapobiegać w przyszłości, inne zaś pokonywać[38].

Bibliografia

Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.

Balcerzak-Paradowska B. (red.), *Samotne rodzicielstwo a zagrożenie wykluczeniem społecznym*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2014.

Borys B., *Zasoby zdrowotne w psychice człowieka*, „Forum Medycyny Rodzinnej. Wybrane Problemy Kliniczne" 2010, t. 4, nr 1.

Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2012.

Chodkiewicz J., *Psychologia zdrowia. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź 2006.

Dolińska-Zygmunt G., *Orientacja salutogenetyczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky'ego*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt, *Podstawy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001.

Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga.* Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2008.

Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

Hobfoll S.E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.

Kirenko J., *Wsparcie społeczne osób z niepełnosprawnością*, WSUPiZ, Ryki 2002.

[38] R. Poprawa, *Zasoby osobiste w radzeniu...*, dz. cyt., s. 112.

Kirenko J., Byra S., *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2008.

Kirenko J., Sarzyńska E., *Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010.

Kołaczek B., *Sytuacja społeczna i ekonomiczna rodzin niepełnych w Polsce*, [w:] B. Balcerzak-Paradowska (red.), *Samotne rodzicielstwo a zagrożenie wykluczeniem społecznym*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2014.

Kühn-Dymecka A., *Występowanie wybranych zasobów osobistych u osób z rozpoznaniem schizofrenii*, „Psychiatria Polska" 2012, t. XLVI, nr 2.

Liberska H., *Wybrane aspekty psychologicznego funkcjonowania młodzieży wychowywanej w rodzinach pełnych i niepełnych*, „Roczniki Socjologii Rodziny" 1998, t. X.

Lis J.U., *Solo, ale w ostrogach. Poradnik dla samotnych rodziców*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP Spółka z o.o., Kielce 2012.

Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2006.

Makowska H., Poprawa R., *Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001.

Mudyń K., *Czy można mieć zasoby nie mając do nich dostępu? Problem dostępności zasobów*, [w:] Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2003.

Niebrzydowski L., *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, „Nasza Księgarnia", Warszawa 1976.

Niebrzydowski L., *Psychologia wychowawcza. Samoświadomość, aktywność, stosunki interpersonalne*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 1989.

Poprawa R., *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, [w:] G. Dolińska-Zygmunt, (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001.

Racław M., Trawkowska D., *Samotne rodzicielstwo. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.

Schaffer H.R., *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.

Sęk H., *Stres krytycznych wydarzeń życiowych*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001.

Sęk H., *Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001.

Sęk H., *Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych*, [w:] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

Wosik-Kawala D., *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007.

Wrona-Polańska H., *Zdrowie i jego psychobiologiczne mechanizmy*, [w:] Taż (red.), *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2008.