



Złożenie pracy online:
2026-02-01 14:48:40
Kod pracy:
33661/54012/CloudA

Katarzyna Pławiak
(nr albumu: 30342)

Praca magisterska

Style radzenia sobie ze stresem i samoocena kobiet w sytuacji rozwodowej. Studium przypadku

Coping styles and self-esteem of women in a divorce situation. Case Study.

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości, neuropsychologia

Promotor: dr Aleksandra Patyk-Rybka

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Pani dr Aleksandrze Patyk-Rybce za cenne wskazówki, poświęcony czas oraz pomoc, która przyczyniła się do powstania niniejszej pracy magisterskiej.

I



Streszczenie

Celem pracy jest analiza sposobów radzenia sobie ze stresem oraz roli zasobów osobistych w adaptacji kobiet do sytuacji rozwodowej. Badanie ma charakter jakościowy i jest oparte na studium przypadku Marty, Katarzyny, Laury, Julii i Beaty w sytuacji rozwodowej. W badaniu tym zastosowano wywiady częściowo ustrukturyzowane własnego autorstwa, obserwacje oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) oraz Skalę Samooceny SES, co umożliwiło uchwycenie zarówno indywidualnych profili radzenia sobie, jak i subiektywnych doświadczeń badanych kobiet.

Uzyskane wyniki wskazują, że w badanej grupie dominują strategie zadaniowe a styl zadaniowy sprzyja porządkowaniu codziennego funkcjonowania, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu poczucia sprawczości, choć w niektórych przypadkach współwystępuje z przeciążeniem emocjonalnym. Co więcej, największe zróżnicowanie dotyczy stylu skoncentrowanego na emocjach z racji przeżywanego napięcia, a styl unikowy ma tylko charakter pomocniczy. Niniejsza praca uwydatnia jak złożonym i trudnym emocjonalnie jest doświadczenie kryzysu rozwodowego i w jak wielu obszarach życia zachodzi zmiana. Ponadto, istotne jest aby podkreślić jakich strategii radzenia sobie ze stresem używa kobieta w trakcie rozwodu, aby poprawić jakość swojego życia.

Słowa kluczowe

rozwód, kryzys życiowy, stres, samoocena, strategie radzenia sobie, zasoby osobiste, jakość życia, studium przypadku



Abstract

The aim of this study is the analysis of coping strategies in response to stress and the role of personal resources in women's adaptation to the experience of divorce. The research adopts a qualitative design and is based on a case study approach involving Marta, Katarzyna, Laura, Julia, and Bety, all of whom are experiencing divorce. The psychological instruments applied in this study are: author's own semi-structured interviews, observations and questionnaires to assess stress coping strategies (CISS) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (SES), which made it possible to capture both individual coping profiles and the participants' subjective experiences. The results indicate that task-oriented strategies predominate within the studied group. A task-focused coping style supports the organisation of everyday functioning, decision-making, and the maintenance of a sense of agency. However, in some cases it co-occurs with emotional overload. Furthermore, the greatest variability concerns emotion-focused coping, reflecting the intensity of experienced tension, while avoidance coping appears to play a secondary, supportive role. The present study highlights the complexity and emotional difficulty of the divorce crisis and the extent to which changes occur across multiple areas of life. Moreover, it is important to emphasise which coping strategies women use during divorce, as this may contribute to improving their quality of life.

Keywords

divorce, life crisis, stress, self-esteem, coping strategies, personal resources, quality of life, case study

Spis treści

Wstęp.....	5
Rozdział 1. Stres, definicje, koncepcje, stresory, style radzenia ze stresem	8
1.1 Czym jest stres – terminologia i ujęcia teoretyczne	8
1.2 Koncepcje stresu	9
1.2.1 Biologiczne koncepcje stresu	9
1.3 Medyczne koncepcje stresu	12
1.3.1 Koncepcja stresowych zdarzeń życiowych B.S . i B.P. Dohrenwendów.....	12
1.3.2 Koncepcje psychosomatyczne stresu	14
1.3.3 Koncepcja salutogenetyczna A. Antonovsky'ego	15
1.4 Psychologiczne koncepcje stresu.....	16
1.4.1 Transakcyjna teoria stresu R. Lazarusa i S. Folkman	17
1.4.2 Koncepcja zachowania zasobów S. Hobfolla	18
1.4.3 Teoria napięcia emocjonalnego I. L. Janisa	18
1.4.5 Teoria percepcji zagrożenia M.H. Appleya.....	19
1.5 Koncepcje polskich psychologów	20
1.5.1 Teoria sytuacji trudnych T. Tomaszewskiego	20
1.5.2 Informacyjno-regulacyjna teoria stresu J. Reykowskiego	20
1.6 Koncepcje stresu związane z kryzysem.....	21
1.6.1 Teoria kryzysów życiowych Caplana.....	22
1.6.2 Teoria dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego	23
1.6.3 Koncepcja stresów konstruktywnych M. Jarosza	25
1.7 Stresory	26
1.7.1 Rodzaje stresorów	26
1.7.2 Podział stresorów	27
1.7.3 Stres ostry i chroniczny	27
1.7.4 Rozwód jako stresor.....	28
1.8 Radzenie sobie ze stresem	29
1.8.1 Strategie radzenia ze stresem	30
1.8.2 Style radzenia sobie ze stresem.....	31
1.8.3 Konsekwencje traumatycznego stresu – Lifton	32
1.8.4 Na przyszłość - Teoria proaktywnego radzenia sobie ze stresem Schwarzera i Tauberta.....	34
1.9 Stres w ujęciu klasyfikacyjnym	35
1.9.1 Zaburzenia związane ze stresem według DSM-V-TR	36



1.9.2 Zaburzenia związane ze stresem według ICD-10	39
1.9.3 Zaburzenia związane ze stresem według ICD-11	41
1.9.4 Rozwód jako stresor w ujęciu ICD-10, ICD-11 i DSM-5-TR	44
Rozdział 2. Rozwód jako zjawisko społeczne i kryzysowe	47
2.1 Pojęcie, definicje kryzysu	47
2.1.1 Geneza pojęcia kryzysu	48
2.1.2 Kryzys jako proces i punkt zwrotny	50
2.1.3 Typologia kryzysów	51
2.1.4 Radzenie sobie z kryzysem	52
2.2 Kryzys rozwodowy	54
2.2.1 Fazy kryzysu rozwodowego	56
2.2.2 Formy rozwodów	58
2.2.3 Konsekwencje kryzysu rozwodowego w funkcjonowaniu jednostki	59
2.3 Rozwód jako proces wielowymiarowy	62
2.4 Definicje oraz typologia rozwodów	64
2.5 Przyczyny niestałości małżeństw	66
2.5.1 Małżeństwa i rozwody – dane statystyczne	67
2.5.2 Następstwa rozwodu	69
2.5.3 Społeczeństwo – wizerunek rozwodów	71
2.6 Rozwód i życie po rozwodzie z perspektywy osób rozwiedzionych	73
2.6.1 Życie po rozwodzie jako proces adaptacji	73
2.6.2 Reorganizacja codziennego funkcjonowania	74
2.6.3 Relacje społeczne po rozwodzie	74
2.6.4 Funkcjonowanie rodzicielskie po rozwodzie	75
2.6.5 Subiektywne doświadczenie życia po rozwodzie	75
2.6.6 Zróźnicowanie doświadczeń po rozwodzie	76
Rozdział 3. Samoocena jako konstrukt psychologiczny	78
3.1 Pojęcie samooceny w psychologii	78
3.2 Geneza pojęcia samooceny	80
3.2.1 Psychologiczne podstawy humanistycznego ujęcia samooceny	81
3.2.2 Carl Rogers – samoocena jako element struktury Ja	82
3.2.3 Abraham Maslow – samoocena w perspektywie motywacyjnej	83
3.2.4 Janusz Reykowski – samoocena jako element systemu regulacji zachowania	84
3.2.5 Znaczenie humanistycznego ujęcia samooceny dla współczesnej psychologii	85
3.3 Samoocena a pojęcia pokrewne	86



3.2 Główne koncepcje teoretyczne samooceny	88
3.2.1 Ujęcie humanistyczne	88
3.2.2 Ujęcie poznawczo-społeczne	88
3.2.3 Samoocena w koncepcjach tożsamościowych.....	88
3.2.4 Samoocena jako zasób osobisty.....	89
3.3 Uwarunkowania kształtowania samooceny.....	90
3.4 Samoocena w sytuacjach kryzysowych.....	90
3.5 Samoocena kobiet w sytuacji rozwodu	91
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	93
4.1 Wprowadzenie – uzasadnienie koncepcji badawczej oraz zastosowanych sposobów gromadzenia danych.	93
4.2 Pytania badawcze	94
4.3 Studium przypadku.....	95
4.4 Kwestionariusze użyte w badaniach własnych – opis	96
4.4.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych	96
4.4.2 SES – Skala Samooceny SES	97
4.5 Dobór próby badawczej i metody gromadzenia danych.....	99
4.6 Analiza danych	101
Rozdział 5. Wyniki badań.....	103
5.1 Studium przypadku – Marta	103
5.1.1. Marta – opis Badanej	103
5.1.2 Analiza i interpretacja wyników Marty w kwestionariuszach	103
5.1.3 Interpretacja wywiadu.....	106
5.1.4 Obserwacja.....	110
5.1.5 Zalecenia	111
5.1.6 Podsumowanie	112
5.2 Studium przypadku – Katarzyna	114
5.2.1 Katarzyna – opis Badanej	114
5.2.2 Analiza i interpretacja wyników Katarzyny w kwestionariuszach	114
5.2.3 Interpretacja wywiadu.....	117
5.2.4 Obserwacja.....	121
5.2.5 Zalecenia	122
5.2.6 Podsumowanie	122
5.3 Studium przypadku – Laura	124
5.3.1. Laura – opis Badanej.....	124



5.3.2 Analiza i interpretacja wyników Laury w kwestionariuszach	124
5.3.3 Interpretacja wywiadu.....	127
5.3.4 Obserwacja.....	131
5.3.5 Zalecenia	132
5.3.6 Podsumowanie	133
5.4 Studium przypadku – Julia	135
5.4.1 Julia – opis Badanej	135
5.4.2 Analiza i interpretacja wyników Julii w kwestionariuszach	135
5.4.3 Interpretacja wywiadu.....	137
5.4.4 Obserwacja.....	141
5.4.5 Zalecenia	142
5.4.6 Podsumowanie	143
5.5 Studium przypadku – Beata.....	145
5.5.1 Beata – opis Badanej.....	145
5.5.2 Analiza i interpretacja wyników Beaty w kwestionariuszach.....	145
5.5.3 Interpretacja wywiadu.....	147
5.5.4 Obserwacja.....	150
5.5.5 Zalecenia	151
5.5.6 Podsumowanie	152
Rozdział 6. Wyniki i dyskusja.....	154
6.1 Zbiorcza analiza i wnioski w odniesieniu do pytań badawczych.....	154
6.2 Wnioski praktyczne i rekomendacje.....	159
6.3 Dyskusja wyników badań.....	161
6.4 Pomoc psychologiczna dla kobiet w sytuacji rozwodowej	164
Zakończenie	166
Bibliografia.....	168
Spis Tabel	176



Wstęp

Rozwód stanowi jedno z najbardziej znaczących wydarzeń kryzysowych w życiu dorosłym, wiążące się z koniecznością adaptacji do głębokich zmian w sferze osobistej, rodzinnej i społecznej. Nie jest on jedynie formalnym zakończeniem związku małżeńskiego, lecz procesem obejmującym reorganizację codziennego funkcjonowania, redefinicję ról życiowych oraz ponowne określenie własnych zasobów i możliwości działania. Doświadczenie to często przebiega w warunkach zwiększonego obciążenia psychicznego i niepewności, a jego przebieg oraz konsekwencje mają charakter wyraźnie zindywidualizowany.

Szczególną grupą doświadczającą konsekwencji sytuacji rozwodowej są kobiety. Wynika to zarówno z uwarunkowań społeczno-kulturowych, jak i z pełnionych przez nie ról rodzinnych oraz zawodowych. W obliczu rozpadu małżeństwa kobiety często mierzą się jednocześnie z wieloma obszarami zmiany, obejmującymi relacje interpersonalne, sytuację ekonomiczną, organizację życia codziennego oraz sposób postrzegania własnej osoby. Okoliczności te mogą wpływać na obraz siebie oraz na wybierane sposoby radzenia sobie ze stresem i kryzysem życiowym.

Problematyka rozwodu jest obecna w literaturze przedmiotu, jednak w znacznej mierze analizowana jest z perspektywy ilościowej, koncentrującej się na identyfikacji zależności pomiędzy wybranymi zmiennymi. Takie podejście, mimo swojej wartości poznawczej, nie zawsze pozwala na uchwycenie subiektywnego wymiaru doświadczenia rozwodu ani znaczeń nadawanych mu przez osoby bezpośrednio go doświadczające. Perspektywa jakościowa umożliwi natomiast pogłębione poznanie indywidualnych sposobów przeżywania sytuacji rozwodowej, interpretowania własnych doświadczeń oraz uruchamiania zasobów osobistych i zawodowych w procesie adaptacji do zmiany.

Wybór tematu niniejszej pracy był również związany z osobistymi doświadczeniami autorki, które stały się impulsem do refleksji nad sposobami radzenia sobie kobiet z sytuacją rozwodową. Doświadczenia te zostały potraktowane jako punkt wyjścia do poszukiwania naukowego zrozumienia procesów adaptacyjnych, przy jednoczesnym zachowaniu refleksyjnej postawy badawczej oraz dbałości o rzetelność i dystans interpretacyjny, charakterystyczne dla badań jakościowych.

Celem niniejszej pracy jest analiza sposobów radzenia sobie kobiet znajdujących się w sytuacji rozwodowej, ze szczególnym uwzględnieniem prezentowanych przez nie stylów radzenia sobie ze stresem oraz znaczenia tych strategii dla kształtowania samooceny, na



podstawie jakościowej analizy doświadczeń badanych kobiet. Praca ma charakter jakościowy i została oparta na metodzie studium przypadku, co pozwala na wnikliwą analizę indywidualnych doświadczeń badanych kobiet oraz uchwycenie złożoności procesów zachodzących w sytuacji rozwodu. Używane w pracy pojęcia, takie jak stres, samoocena czy radzenie sobie, odnoszą się do subiektywnego doświadczenia badanych kobiet i są analizowane w perspektywie opisowej.

W związku z przyjętym celem sformułowano następujące pytanie badawcze główne: Jak kobiety znajdujące się w sytuacji rozwodowej postrzegają swoje style radzenia sobie ze stresem oraz ich znaczenie dla kształtowania samooceny? Pytanie to zostało uszczegółowione w postaci pytań badawczych odnoszących się do identyfikowanych przez kobiety zasobów osobistych i zawodowych, sposobów radzenia sobie ze stresem, znaczenia samooceny w procesie adaptacji do sytuacji rozwodowej oraz postrzegania własnej przyszłości po zakończeniu związku małżeńskiego.

Praca składa się z sześciu rozdziałów.

Rozdział pierwszy ma charakter teoretyczny i poświęcony jest zagadnieniu stresu oraz sposobom radzenia sobie ze stresem.

Rozdział drugi dotyczy problematyki kryzysu życiowego, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji rozwodowej jako doświadczenia zmiany.

Rozdział trzeci koncentruje się na zagadnieniu samooceny oraz jej znaczeniu dla funkcjonowania jednostki w sytuacjach stresowych i kryzysowych.

Rozdział czwarty ma charakter metodologiczny i obejmuje opis celu badań, problemów badawczych, zastosowanych metod i narzędzi oraz charakterystykę badanej grupy.

Rozdział piąty stanowi część empiryczną pracy i zawiera analizę studium przypadku wraz z interpretacją wyników.

Rozdział szósty obejmuje dyskusję uzyskanych rezultatów oraz wnioski końcowe.

Ze względu na jakościowy charakter badań uzyskane wyniki nie mają charakteru uogólniającego, lecz służą pogłębionemu zrozumieniu indywidualnych doświadczeń badanych kobiet. Uzyskane wnioski mogą mieć znaczenie praktyczne dla osób pracujących z kobietami doświadczającymi sytuacji rozwodowej, w szczególności w obszarze wsparcia psychologicznego i rozwoju osobistego. Tak zarysowana perspektywa badawcza pozwala na



całościowe ujęcie doświadczenia rozvodu jako procesu wymagającego adaptacji, refleksji nad sobą oraz uruchamiania indywidualnych zasobów.



Rozdział 1. Stres, definicje, koncepcje, stresory, style radzenia ze stresem

Stres należy do najczęściej analizowanych zjawisk w psychologii i naukach społecznych, a jednocześnie jest pojęciem niejednoznacznym i wielowymiarowym. Może być rozumiany jako reakcja organizmu, proces poznawczy, doświadczenie emocjonalne lub interakcja między jednostką, a otoczeniem. Stres jest obecny od zawsze w życiu człowieka i nie jesteśmy w stanie zupełnie go wyeliminować.

1.1 Czym jest stres – terminologia i ujęcia teoretyczne

Nie ma jednej, uniwersalnej definicji stresu, ponieważ stres można ujmować na poziomie fizjologicznym, psychologicznym, zdrowotnym czy adaptacyjnym. Dlatego w literaturze naukowej wyróżnia się różne jego definicje, które akcentują odmienne aspekty zjawiska.

W ujęciu językowym Encyklopedia PWN „stres [ang.], psychol. stan obciążenia systemu regulacji psychicznej powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości” (PWN, 2025).

Natomiast w obszarze zdrowia publicznego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa stres jako reakcję przeciążenia organizmu wywołaną zmartwieniami lub napięciem psychicznym w trudnych sytuacjach, która w zależności od czasu trwania jej trwania i intensywności może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje dla zdrowia (WHO, 2021).

Klasyczne biologiczne rozumienie stresu zaproponował Hans Selye, który zdefiniował go jako reakcję organizmu o charakterze ogólnym, niezależną od rodzaju bodźca (Selye 1977). Definicja Selye’go stanowi fundament współczesnego rozumienia stresu i została szeroko rozpowszechniona w literaturze psychologicznej oraz medycznej.

W ujęciu Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (American Psychological Association) APA definiuje stres jako naturalną odpowiedź organizmu na doświadczenia oceniane jako trudne, wymagające lub zagrażające, obejmującą zarówno reakcje emocjonalne, jak i fizjologiczne. Istotą stresu jest subiektywna interpretacja sytuacji, która decyduje o tym, czy dane wydarzenie zostanie uznane za stresujące (APA Dictionary of Psychology, 2024).

Zimbardo i Ruch wskazują, że stres nie jest zjawiskiem wyjątkowym ani możliwym do całkowitego uniknięcia, lecz stałym elementem ludzkiego funkcjonowania, wynikającym z konieczności realizowania zadań oraz adaptacji do zmieniających się warunków środowiskowych (Skorupko, 2019).

W polskiej literaturze przedmiotu Maria Heszen-Niejodek określa stres jako psychiczne napięcie wynikające z poczucia, że sytuacja przekracza możliwości poradzenia sobie jednostki.



Podkreśla subiektywne przeżywanie i indywidualną ocenę obciążenia (Heszen-Niejodek, 2000).

Strelau opisuje stres jako stan, w którym dominują silne negatywne emocje (m.in. lęk, strach, złość czy wrogość), którym towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne organizmu, wykraczające poza typowy poziom pobudzenia. Źródłem tego stanu jest zaburzenie równowagi między wymaganiami stawianymi jednostce a jej możliwościami ich realizacji, przy czym doświadczenie stresu zakłada również istnienie motywacji do podjęcia tych wymagań (Skorupko, 2019).

Definicji stresu jest wiele, ale ich cechą wspólną jest wpływ sytuacji trudnej na człowieka. Pomimo różnic, wszyscy badacze traktują stres jako zaburzenie równowagi między możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia (Heszen-Niejodek 2000).

1.2 Koncepcje stresu

Problematyka stresu znajduje się w centrum zainteresowań badaczy, psychologów i lekarzy od wieku lat, stąd doszło do wyodrębnienia kilku koncepcji wyjaśniających jego naturę.

1.2.1 Biologiczne koncepcje stresu

Jednym z kluczowych impulsów do rozwoju koncepcji stresu była potrzeba opisanie, w jaki sposób organizm jako całość współdziała ze środowiskiem zewnętrznym i jak reaguje na działanie czynników zagrażających jego funkcjonowaniu. Ludzie mają zdolność do adaptacji w zależności od warunków w jakich się znajdują. Jak twierdzą zgodnie biolodzy zdolność ta jest najistotniejszą cechą, ponieważ odróżnia świat ożywiony od świata nieożywionego. A co najważniejsze cecha ta sprawia, że organizm nie reaguje biernie na wpływy środowiska, lecz aktywnie się do niego dostosowuje (Terelak 2001).

1.2.1.1 Teoria homeostazy W. Cannon

Genezy badań nad stresem należy poszukiwać w dorobku fizjologii i endokrynologii, a w literaturze przedmiotu szczególnie akcentuje się wkład trzech uczonych: Claude'a Bernarda (1813–1878), Waltera Cannon (1871–1945) oraz Hansa Selye'ego (1907–1982). To właśnie ich prace zapoczątkowały w XIX wieku zainteresowanie zjawiskiem stresu oraz stworzyły podstawy empiryczne i teoretyczne dla rozwoju współczesnych koncepcji tego pojęcia, zwłaszcza dotyczących psychofizjologicznych mechanizmów percepcji bodźców, procesów adaptacyjnych i zdrowotnych następstw długotrwałej ekspozycji na czynniki stresogenne. Za pierwszego inicjatora rozważań nad zjawiskami, które obecnie określa się mianem stresu, uznaje się Claude'a Bernarda. Podkreślał on fundamentalne znaczenie stabilności środowiska wewnętrznego organizmu oraz jego dynamicznej współzależności ze środowiskiem



zewnątrznym, formułując koncepcję jedności procesów życiowych, która stała się istotnym punktem odniesienia dla późniejszych ujęć teoretycznych (Joško-Ochojska 2012).

W XX wieku koncepcję tę rozwinął Walter B. Cannon, twórca teorii homeostazy i również jako pierwszy wprowadził to pojęcie do fizjologii. Opracował koncepcję, w której organizm dąży do utrzymania równowagi funkcjonalnej i nazwał ten proces homeostazą. Pojęcie to wywodzi się z języka greckiego *homoios* oznacza podobny i *stasis* oznacza stan i jest zdolnością organizmu do pozostania takim samym, czyli do utrzymywania stałości środowiska wewnętrznego pomimo zmieniających się okoliczności (Terelak 2001).

Jak opisuje Agnieszka Grygorczuk (2008), w ujęciu Waltera B. Cannona stres stanowi reakcję organizmu na zagrożenie, ukierunkowaną na mobilizację zasobów i przygotowanie do działania. Reakcja ta, określana jako „walcz lub uciekaj”, ma charakter adaptacyjny i służy przystosowaniu organizmu do radzenia sobie z niebezpieczeństwem (Grygorczuk, 2008).

Reakcja „walcz lub uciekaj” to pobudzenie i pełna mobilizacja organizmu, który w odpowiedzi na rozpoznawane zagrożenie przygotowuje się do aktywności mięśniowej, niezbędnej jednocześnie podczas ucieczki, jak i walki (Terelak 2001).

Dochodzi do tego na skutek pobudzenia dwóch układów. Pierwszy mechanizm obejmuje działanie przysadki mózgowej, która wydziela hormon ACTH. Hormon ten pobudza korę nadnerczy do produkcji kortykosteroidów, przede wszystkim kortyzolu. Kortyzol zwiększa wykorzystywanie białek i tłuszczów przez organizm oraz ogranicza reakcje zapalne. Drugi mechanizm polega na aktywacji współczulnego układu nerwowego (Grygorczuk, 2008).

Pod wpływem hormonów adrenaliny i noradrenaliny wydzielanych przez rdzeń nadnerczy dochodzi do przyspieszenia czynności oddechowej, przyspieszonej akcji bicia serca, zwiększonego napięcia mięśni szkieletowych oraz odpływu krwi z trzewi i skóry (Waszkowska, Potocka, Wojtaszczyk, 2010).

Człowiek adaptuje się do wielu różnych sytuacji w życiu. Organizm ludzki dysponuje zdolnością utrzymywania lub przywracania stanu homeostazy, choć nie zawsze proces ten może zostać w pełni zrealizowany. Przewlekły stres powoduje, że wszelkie właściwości biologiczne, fizyczne i chemiczne organizmu ulegają wówczas zaburzeniu, a powrót do równowagi i stanu wewnętrznego spokoju staje się utrudniony.

1.2.1.2 Teoria stresu – dystresu Selye'go

Hans Selye kontynuował badania nad zjawiskiem stresu, skupiając się głównie na negatywnych skutkach długotrwałego działania stresorów. Zgodnie z podejściem Selye'ego stres oznacza reakcję organizmu na każde stawiane mu wymaganie. Niezależnie od rodzaju



czynnika obciążającego organizm uruchamia zbliżone reakcje, których celem jest przywrócenie równowagi. Właśnie ta potrzeba aktywowania uniwersalnych procesów przystosowania, wspólnych dla różnych sytuacji, stanowi istotę stresu (Selye 1977).

Wspomniana reakcja przystosowawcza wywołana działaniem szkodliwych czynników na organizm ma charakter przystosowawczy i dwojakiego rodzaju:

- Lokalny *Zespół Adaptacyjny* (LAS – Local Adaptation Syndrome), obejmuje specyficzne zmiany występujące w miejscu działania stresora
- Ogólny Zespół Adaptacyjny (GAS – General Adaptation Syndrome), obejmuje zmiany niespecyficzne, uogólnione. Ten zespół niespecyficznych zmian, nie związanych bezpośrednio z naturą i działaniem bodźca szkodliwego, jest istotą stresu w koncepcji (Terelak 2001).

Pełen rozwój GAS składa się z trzech okresów: reakcji alarmowej, stadium odporności i stadium wyczerpania. Podczas utrzymywaniem się każdego z tych okresów, mamy do czynienia ze stanem stresu, choć objawy zmieniają się z upływem czasu. Rozpoznanie GAS nie wymaga pełnego przebiegu każdej z trzech faz (Selye 1960).

- Stadium reakcji alarmowej jest przejawem mobilizacji organizmu. Tu wyodrębnia się dwie fazy: fazę szoku, wystąpienie pierwszych sygnałów pobudzenia organizmu do obrony (np. obniżenie temperatury) i fazę przeciwdziałania szokowi, reakcją obronną współtowarzyszącą zmiany w funkcjach fizjologicznych (np. wzrost ciśnienia krwi) (Terelak 2001).
- Stadium odporności występuje w sytuacji przedłużającego się oddziaływania stresora, gdy organizm musi zaadaptować się do występującej sytuacji. Na tym etapie człowiek nie wykazuje jeszcze widocznych oznak stresu, jednak zasoby jego organizmu ulegają znacznemu wyczerpaniu, co w konsekwencji może prowadzić do rozwoju choroby. Z uwagi na osłabienie systemu immunologicznego organizmu jest to stan zagrożenia typowymi chorobami adaptacyjnymi związanymi ze stresem, takimi jak schorzenia układu sercowo-naczyniowego (Falewicz, 2017);
- Stadium wyczerpania ujawnia się, gdy działanie czynników szkodliwych jest zbyt intensywne albo zbyt długo i dochodzi do rozregulowania mechanizmów fizjologicznych na skutek przeciążenia stresem i utratą zdolności do obrony (Terelak 2001).

Reakcje jakie zachodzą w organizmie pod wpływem działania bodźców według Selyego mają charakter niespecyficzny, co oznacza, że organizm odpowiada zawsze w ten sam sposób na różne formy stresu. Jak podkreślał Selye, w okresie normalnego życia każdy z nas wiele razy przechodzi przez dwa pierwsze stadia GAS, w przeciwnym razie nie mielibyśmy szansy przystosować się do różnych warunków, które nie zawsze są dla nas korzystne (Selye 1960).



Badacz jest też twórcą pojęcia stresor. Według Hansa Selye'ego stresory to czynniki wywołujące reakcję stresową, takie jak nadmierne napięcie nerwowe, urazy, zakażenia czy zatrucia (Selye 1977).

Selye dokonał rozróżnienia stresu na **eustres** i **dystres**. Eustres, określił jako pozytywny stres, rozumiany jest jako reakcja organizmu na stresory, która sprzyja zdrowiu oraz ułatwia rozwój i adaptację. Działa motywująco, pobudza do aktywności i zmiany. Dystres natomiast ma charakter negatywny, wywiera niszczący wpływ na organizm i ciężko nad nim zapanować (Kaczmarska, Curyło-Sikora, 2016).

1.3 Medyczne koncepcje stresu

W medycznych koncepcjach stresu istotną rolę odgrywają informacje dotyczące stresowych zdarzeń życiowych. Mają kluczowe znaczenie dla zrozumienia patogenezy choroby (Terelak 2001).

1.3.1 Koncepcja stresowych zdarzeń życiowych B.S. i B.P. Dohrenwendów

Zarówno traumatyczne jak i kryzysowe zdarzenia życiowe wpływają w dużej mierze na zdrowie fizyczne przyczyniając się do rozwoju chorób i zdrowia psychicznego. Mogą być przyczyną złego samopoczucia czy nerwicy. Koncepcja stresowych zdarzeń życiowych postrzegana jest jako predyktor chorób cywilizacyjnych i opiera się na modelu stres-choroba. Zdarzenia te mogą być wywoływane poprzez czynniki środowiskowe takie jak hałas, klimat i czynniki subiektywne związane z typem temperamentu, cechami osobowości czy poziomem inteligencji (Terelak 2001).

Pojawiające się zdarzenia stresowe, mogą wywoływać stan stresu, którego poziom jest regulowany przez czynniki zewnętrzne np. pomoc materialną i mediatory wewnętrzne takie jak np. samoocena i prowadzą do skutków neutralnych (bez żadnych zmian), negatywnych (niepożądane zmiany) i pozytywnych (rozwój psychospołeczny) (Tamże).

Jednym z najwcześniejszych i najbardziej rozpowszechnionych narzędzi służących do operacjonalizacji stresu w tym ujęciu była Skala Społecznego Przystosowania (Social Readjustment Rating Scale – SRRS), opracowana przez T. Holmesa i R. Rahe'a w 1967 roku, znana również jako lista wydarzeń życiowych. Obejmuje ona 43 różnorodnych zdarzenia, zarówno o charakterze obciążającym, jak i sprzyjającym, którym przypisano określone wartości punktowe. Łączny poziom stresu wyznaczany jest poprzez sumę tych wartości, a stres ujmowany jest jako konsekwencja zmian doświadczanych w przebiegu życia jednostki (Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. *Zjawisko stresu i wypalenia*



zawodowego – proces i przejawy. Identyfikacja stresorów w życiu zawodowym. Cechy osobowości sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego).

Tabela 1

Przykłady zdarzeń stresujących według Listy Stresujących Zdarzeń Życiowych Holmesa i Rahe'a

Lp.	Zdarzenie	Średnia wartość
1	Śmierć współmałżonka	100
2	Rozwód	73
3	Separacja	65
4	Kara więzienna	63
6	Choroba lub uraz fizyczny	53
7	Zawarcie związku małżeńskiego	50
8	Zwolnienie z pracy	47
10	Przejsie na emeryturę	45
12	Ciąża	40
18	Zmiana pracy	36
19	Wzrost liczby sprzeczek małżeńskich	36
20	Zaciągnięcie kredytu	31
23	Opuszczenie domu rodzinnego przez dziecko	29
24	Trudności w relacjach z teściową lub teściem	29
25	Niezwykłe osiągnięcia osobiste	28
29	Zmiana osobistych przyzwyczajzeń	25
30	Trudności w relacjach z przełożonym	23
38	Zmiana godzin zasypiania wstawania	16
42	Wakacje	13



43	Boże Narodzenie	12
----	-----------------	----

Źródło: (Waszkowska, Potocka, Wojtaszczyk, 2017)

Zdarzenia stresujące, ujmowane w listach wydarzeń życiowych, stanowią obiektywne źródła obciążenia dla funkcjonowania jednostki. Każde z takich zdarzeń wiąże się z koniecznością adaptacji i uruchomieniem reakcji fizjologicznych, poznawczych oraz emocjonalnych. Kumulacja wydarzeń stresowych może prowadzić do osłabienia zasobów osobistych i społecznych. W konsekwencji obniża się zdolność skutecznego radzenia sobie, pojawia się rozregulowanie funkcjonowania oraz spadek odporności organizmu, co sprzyja rozwojowi problemów zdrowotnych.

1.3.2 Koncepcje psychosomatyczne stresu

Psychosomatyka w sposób całościowy ujmuje problemy człowieka chorego. Słowo *psychosomatyka* zostało wprowadzone do medycyny w 1818 roku przez Johanna Chrystiana Heinrotha, a pojęcie *zaburzenia psychosomatyczne* zostało przyjęte dopiero w 1922 roku.

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne za zaburzenia psychosomatyczne uważa te choroby, które powstały na skutek nasilonej typowej, fizjologicznej ekspresji emocji (Tylka 2000).

Podstawowe założenia w koncepcji psychosomatycznej stresu:

- istnieje fizjologiczna zależność między emocjami, a zdrowiem somatycznym,
- zmienne psychologiczne i fizjologiczne są różnymi przejawami emocji,
- niezbędna jest podatność jednego narządu do wystąpienia syndromu psychosomatycznego (Terelak 2001).

Trzy koncepcje psychosomatyczne stresu:

- 1) *Koncepcja konfliktów swoistych* Franciszka Alexandra – manifestacje w postaci objawów somatycznych uwarunkowane psychicznie pochodzą z nieuświadomionych konfliktów wewnętrznych (Tylka 2000).
- 2) *Koncepcja reakcji niespecyficznych* Arnolda Mahla – czynnik środowiskowy, o charakterze uświadomionym lub nie, może uruchomić reakcję stresową prowadzącą do utrwalenia się chronicznego lęku, przejawiająca się reakcjami z ciała.
- 3) *Indywidualna reakcja swoista* jest trzecią koncepcją i zakłada pojawienie się charakterystycznej dla człowieka odpowiedzi emocjonalnej. Jest bez znaczenia czy bodziec jest uświadomiony czy też nie, odpowiedź emocjonalna zależy tylko od człowieka. Objawami psychosomatycznymi, zależą od emocjonalnej odpowiedzi na stres a nie od rodzaju bodźca (Terelak 2001).



1.3.3 Koncepcja salutogenetyczna A. Antonovsky'ego

Twórcą koncepcji salutogenetycznej jest Aaron Antonovsky. Autor koncepcji zakłada inaczej niż w modelu biologicznym, że naturalnym stanem funkcjonowania człowieka jest dynamiczny brak równowagi. Człowiek ciągle jest narażony na bodźce, dostosowuje się do nich, by zachować dynamiczną równowagę procesów życiowych na optymalnym dla funkcjonowania poziomie. Stresory występują w wielu obszarach życia i znacząco wpływają na przebieg procesów życiowych. Zdrowie jest powiązane ze stresem. Jest procesem równoważenia stresorów i zasobów, jak też jest procesem skutecznego radzenia sobie ze stresem (Sęk, Pasikowski 2001).

Skuteczne radzenia sobie ze stresem, przez to procesy zdrowia korzystają z dostępnych jednostce możliwości podołania zewnętrznym i wewnętrznym wymaganiom, nie zakłócając dynamicznej równowagi. Z pojęciem dynamicznej równowagi wiąże się ujmowanie zdrowia na kontinuum zdrowie-choroba. Zdrowie, to proces poruszania się na kontinuum, gdzie na jednym krańcu znajduje się choroba, a na drugim zdrowie. Kluczowe pytanie to, co powoduje, że osoba przemieszcza się w kierunku bieguna zdrowia (Kaczmarska, Curyło-Sikora, 2016).

W modelu salutogenetycznym o skuteczności radzenia sobie ze stresem współdecydują:

- Rodzaje i poziom stresorów. Stresory zostały zdefiniowane jako wymagania, na które nie ma gotowych ani zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych. Mogą one rodzić stan napięcia. Stresorem nazywa się każdy element, który do systemu wprowadza napięcie, sprzeczność, entropię. Nie oznacza to jednak, że stresory muszą się przeradzać w stres i negatywne stany emocjonalne. Stresory mogą pełnić funkcję korzystną rozwojową, mogą mobilizować, wyzwalać energię. Model salutogenezy pozwala spojrzeć na stresory jako na elementy, które w określonych warunkach mogą zostać pozytywnie wykorzystane w życiu człowieka (Sęk, Pasikowski 2001)

- Zasoby, od których zależy radzenie sobie ze stresem. Antonovsky określił je *Uogólnionymi zasobami odpornościowymi (Generalized Resistance Resources GRRs)*. Zaliczył do nich między innymi dobra materialne, poznawcze i emocjonalne, związane z wartościami, postawami i relacjami oraz właściwości jednostki, które pozwalają unikać lub pokonać wiele stresorów. To co pozwala człowiekowi utrzymanie się w pobliżu bieguna zdrowia, to *poczucie koherencji (SOC – Sense of Coherence)* (Terelak 2001).

- Poczucie koherencji. Według A. Antonovsky'ego to jedna z podstawowych struktur osobowościowych. Umożliwia określenie pozycji jednostki na kontinuum od silnego do słabego poczucia koherencji. Wyraża się w poczuciu pewności jednostki, że jej środowisko jest przewidywalne i zrozumiałe, a jednostka ma dostęp do zasobów pozwalających jej na



dostosowanie się do wymogów otoczenia oraz że wymagania te są warte zaangażowania (Pasikowski 2000).

Składnikami poczucia koherencji są:

- Poczucie zrozumiałości (*comprehensibility*) stopień, w jakim człowiek spostrzega docierające informacje jako uporządkowane, spójne i jasne. W związku z tym powstaje poczucie, że wydarzenia można zrozumieć i przewidzieć. Jest to zmienna poznawcza.
- Poczucie zaradności – sterowalności (*manageability*) jest to stopień w jakim człowiek spostrzega dostępne zasoby jako wystarczające do sprostowania wymogom. Jest to przekonanie że człowiekowi są dostępne zasoby zaradcze choć nie muszą one być jego własnością i jego własnościami. Może tu chodzić o zasoby zewnętrzne do których można się odwołać np. sieci wsparci, Bóg, sacrum. Mając poczucie zaradności człowiek nie czuje się bezradny, nie czuje się ofiarą zdarzeń, ma poczucie, że trudnością i niespodzianką życia można zaradzić. Ten składnik poczucia koherencji ma charakter poznawczo – instrumentalny.
- Poczucie sensowności (*meaningfulness*) jest to stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens, że wymagania życia warte są zaangażowania i wysiłku. Ten składnik poczucia koherencji ma charakter motywacyjno-emocjonalny. Ludzie z wysokim poczuciem sensowności podejmują wyzwania życia, poszukują sensu i podejmują wysiłek rozwiązywania problemów i radzenia sobie z nimi (Sęk, Pasikowski 2001).

Autor podkreśla, że stale towarzyszące stresory wywołują napięcie u jednostki. Osoby o wysokim poczuciu koherencji nie odbierają napływających bodźców jako zagrożenia, a w sytuacji potrzeby uruchamiają posiadane ogólne zasoby odpornościowe. Zasoby te, wchodząc w interakcję ze stresem, zapobiegają pojawieniu się reakcji stresowej. Można więc zakładać, że jednostki o silnej koherencji, świadome swoich emocji i akceptujące je, rzadziej sięgają po nieefektywne strategie radzenia sobie skoncentrowane na emocjach, a częściej wybierają podejście zadaniowe. Wysokie poczucie koherencji sprzyja podejmowaniu działań, podczas których aktywizowane są zasoby, schematy poznawcze i kompetencje (Terelak 2001).

Poprzez odwołanie do poczucia koherencji koncepcja salutogenetyczna Antonovsky'ego, nawiązuje do psychologicznych koncepcji stresu, które zostaną omówione w dalszej części pracy.

1.4 Psychologiczne koncepcje stresu

Stres przebiega zarówno na poziomie biologicznym i jak i psychicznym człowieka. Literatura dostarcza wiele teorii wyjaśniających problematykę stresu, wiodącą wśród psychologicznych jest koncepcja Lazarusa i Folkmana ujmująca stres jako relacje. Na



podkreślenie zasługują doniesienia dotyczące znaczenia zasobów w sytuacji utrzymania równowagi procesów życiowych, które są utożsamiane z zachowaniem, bądź utratą zdrowia. Pozytywne emocje mają wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka (Kaczmarska, Curyło-Sikora, 2016).

1.4.1 Transakcyjne teoria stresu R. Lazarusa i S. Folkman

Według Lazarusa i Folkman stres można rozumieć jako sytuację, w której człowiek w kontakcie z otoczeniem ocenia, że wymagania są dla niego zbyt duże, przekraczają jego możliwości i mogą negatywnie wpłynąć na jego samopoczucie oraz funkcjonowanie (Skorupka, 2019).

Relacja jednostki z otoczeniem jest poddawana ocenie poznawczej, która pozwala na odbiór zdarzenia jako korzystnego i pozytywnego lub zagrażającego. Z uwagi na to, że ocena zdarzeń odbywa się zawsze przy udziale emocji, Lazarus wyodrębnił ocenę pierwotną i ocenę wtórną. W ocenie pierwotnej jednostka analizuje czy pojawiający się bodziec jest stresorem czy nie jest. Bodziec może być odebrany jako szkodliwy, pozytywny lub obojętny, a transakcja jednostki z otoczeniem może być stresująca, sprzyjająco-pozytywna lub bez żadnego znaczenia. Natomiast jeśli bodziec zostaje rozpoznany jako stresor i przekracza możliwości poradzenia sobie, to w jej rezultacie jednostka doświadcza stresu (Terelak 2001).

Jednostka może rozpoznawać sytuację jako stresującą w trzech różnych rodzajach:

- Krzywda/strata – utrata cennych zasobów w wyniku powstałej już szkody; wywołuje negatywne emocje jak smutek, złość czy żal;
- Zagrożenie – szkody, które mogą pojawić się w przyszłości, uruchamia lęk, zamartwianie się;
- Wyzwanie – odnosi się do przyszłości, tu możliwe są nie tylko straty i szkody, ale również korzyści. Wzbudza emocje negatywne, kojarzone z zagrożeniem i pozytywne związane z oczekiwanymi korzyściami.

W ocenie wtórnej jednostka szacuje własne zasoby, by pokonać stres. Ocena wtórna staje się punktem wyjścia do działań skierowanych na zmianę transakcji stresującej określanej mianem radzenia sobie (Ogińska – Bulik, Jurczyński, 2010).

Transakcyjna koncepcja stresu Lazarusa i Folkmana jest najczęściej cytowaną definicją w literaturze przedmiotu. Badacze wskazują, że wpływ stresora na jednostkę w dużym stopniu zależy od tego, czy jednostka podejmie działania mające na celu przywrócenie równowagi, czyli zastosuje konkretne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.



1.4.2 Koncepcja zachowania zasobów S. Hobfolla

W ujęciu teorii zachowania zasobów stres i kryzys są konsekwencją zagrożenia utratą, rzeczywistej straty bądź braku możliwości odbudowy zasobów istotnych dla jednostki. Zasoby te mogą mieć charakter osobisty, społeczny lub materialny i odgrywają kluczową rolę w podtrzymywaniu poczucia bezpieczeństwa oraz skutecznego funkcjonowania tego, co jest dla nich cenne (Bernat, Krzyszkowska, 2017).

Hobfoll (2006) wyróżnia cztery rodzaje zasobów: przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które uważane za wartościowe same w sobie i są potrzebne do przetrwania albo mogą służyć do zdobycia zasobów ułatwiających przetrwanie (Hobfoll 2006).

W koncepcji zachowania zasobów stres psychologiczny rozumiany jest jako odpowiedź jednostki na sytuacje, w których jej zasoby są narażone na uszczuplenie, rzeczywiście zostają utracone lub nie przynoszą oczekiwanego przyrostu mimo wcześniejszego zaangażowania. Spośród tych doświadczeń to utrata zasobów wiąże się z najsilniejszym obciążeniem stresowym (Skorupka, 2019).

Utrata zasobów jest zauważalna bardziej od zysku. Patrząc nawet na listę stresujących wydarzeń zauważyć można, że wszystkie ważne wydarzenia życiowe koncentrują się na stracie. Najbardziej dla jednostki stresujące wydarzenia to: śmierć ukochanej osoby, rozwód, trudności finansowe, uwięzienie czy utrata pracy. Owe wydarzenia pomimo, że przynoszą ogromne straty, mogą też przynieść nowe zyski. Według Hobfolla (2006) ludzie, by zapobiegać utracie zasobów, powinni je inwestować, wynagradzać sobie straty oraz pozyskiwać nowe zasoby (Hobfoll 2006).

1.4.3 Teoria napięcia emocjonalnego I. L. Janisa

Teoria I. L. Janisa wywodzi się z tradycji psychoanalizy, medycyny psychosomatycznej, eksperymentalnej psychologii społecznej. Istotne były też doświadczenia praktyczne, które zdobył pracując jako psycholog kliniczny i wojskowy podczas II wojny światowej. Jako jeden z pierwszych użył terminu *stres psychologiczny* i wprowadził rozróżnienie na *sytuację stresową* i *reakcję stresową*. Janis definiuje stres psychologiczny jako zmianę w otoczeniu, która powoduje wysokie napięcie emocjonalne u osoby i które zakłóca normalny sposób reagowania (Terelak 2001).

Powyższa definicja obejmuje dwa aspekty:

- sytuację stresową, wywołaną przez bodźce;
- reakcję stresową, wywołaną przez wydarzenia stresowe zmiany w zewnętrznym zachowaniu, postawach, i uczuciach (Tamże).



Janis uważa, że sytuacje niebezpieczne wywołują 3 charakterystyczne fazy w stresie psychologicznym:

a) Faza zagrożenia, koncentruje się na postrzeganiu potencjalnego niebezpieczeństwa. Sygnały zapowiadające trudną lub zagrażającą sytuację wywołują u jednostki reakcje emocjonalne o charakterze lękowym, zbliżone do strachu.

b) Faza działania, dotyczy bezpośredniego zetknięcia się z czynnikiem stresowym i stanowi okres, w którym jednostka, podejmując określone działania samodzielnie lub przy wsparciu otoczenia, ma szansę w różnym stopniu ograniczyć jego oddziaływanie

c) Faza skutków koncentruje się na analizie następstw przebytego stresu, zarówno krótkoterminowych, jak i długofalowych (Garbacik, 2023).

1.4.5 Teoria percepcji zagrożenia M.H. Appleya

Mortimer H. Appley określa stres psychologiczny jako stan organizmu pojawiający się w momencie, gdy napotyka on sytuację zagrażającą jego dobremu samopoczuciu i gdy nie ma gotowej odpowiedzi, by zagrożenie zniwelować (Terelak 2001).

Niepowodzenie nazywane jest przez Appleya *pierwotnym progiem wzbudzenia*, występuje, gdy zawiodą lub zostaną wyczerpane zachowania zaradcze.

Próg frustracji to kolejny etap jaki się ujawnia, gdy dalsze działania zaradcze są nieskuteczne. Jednostka wie, że w obliczu zagrożenia jest bezradna i poradzenie sobie z nim przekracza jej zasoby. Istotna w tym progu jest *percepcja niebezpieczeństwa*.

Niemożność poradzenia sobie z sytuacją trudną, skutkuje lękiem i nieskutecznymi zachowaniami zaradczymi, a to prowadzi do progu trzeciego, czyli *progu stresu*. Jego ważnym aspektem jest *spospozeganie zagrożenia* wraz z nasileniem reakcji obronnej. Słowo *spospozeganie* jest świadomością jak i nieświadomą *przytomnością*, np. reakcje autonomicznego układu nerwowego w kontekście psychopatologii.

Próg czwarty to *próg wyczerpania* i występuje po wyczerpaniu zachowań samoobronnych. Cechuje się *spospozeganiem bezradności* czy poczuciem beznadziei. Skutkuje obniżeniem aktywności zachowań zaradczych.

Teoria percepcji zagrożenia Appleya jest przejściem od teorii frustracji do teorii stresu psychologicznego. Istotą definicji stresu psychologicznego jest *spospozeganie zagrożenia*. O tym czy dane zdarzenie jest stresorem czy też nie decyduje jednostka zauważając i interpretując bodziec (Tamże).



1.5 Koncepcje polskich psychologów

1.5.1 Teoria sytuacji trudnych T. Tomaszewskiego

Psycholog Tadeusz Tomaszewski, twórca teorii czynności i sytuacji. Według niego czynność stanowi celowy proces, w którym sposób działania dostosowuje się do warunków, umożliwiając osiągnięcie wyniku (Terelak 2001).

Wyodrębnił koncepcję sytuacji trudnych jako odwrotność do sytuacji normalnej. Za sytuację normalną uznawał taką, w której występuje zgodność pomiędzy celami, działaniami i warunkami i jest ustabilizowana. Jeśli równowaga zostaje naruszona pomiędzy elementami struktury, pojawia się sytuacja trudna. Jej wystąpienie jest ściśle powiązane z pojawieniem się stresu psychologicznego, a o trudnościach danej sytuacji mogą świadczyć cechy zadania jakie mamy do zrobienia lub warunki zewnętrzne w jakich to zadanie jest wykonywane. Znaczącą cechą sytuacji trudnych jest *nowość*. W każdej nowej sytuacji najtrudniejsze jest dostosowanie się do niej oraz to jaką wykazujemy tolerancję względem nowości (Tamże).

1.5.2 Informacyjno-regulacyjna teoria stresu J. Reykowskiego

J. Reykowski autor pierwszej polskiej monografii na temat stresu, przedstawia zarys koncepcji stresu psychologicznego na gruncie bezstronnej analizy, dzieląc przekonanie, że to pojęcie odnosi się do relacji między podmiotem. Określa stres psychologiczny jako obiektywna relacja między wymaganiami środowiska a właściwościami jednostki, w której określone czynniki stanowią potencjalne zagrożenie lub zakłócenie dla realizowanego działania (Heszen-Niejodek 2000).

Stresogennymi czynnikami są informacje, jakie otrzymuje jednostka typu zadania, trudności, porażki *obciążające system regulacji*. Informacje docierające do jednostki mogą być zaklasyfikowane do określonego typu (Terelak 2001).

To na przykład informacje o zadaniu, będące zachętą do działania, wywołująca określone aktywności. Jeśli pójdą za nimi sygnały o ewentualnych ułatwieniach, sukcesie, czy chociaż informacje neutralne, nie pojawi się stres. Natomiast jeżeli system samoregulacji, w odpowiedzi na wymagania zadaniowe, odbiera sygnały wskazujące na przeszkody lub brak powodzenia w realizacji celu, interpretuje je jako elementy dezorganizujące i zagrażające. W takiej sytuacji konieczne staje się uruchomienie dodatkowych zasobów, modyfikacja dotychczasowych wzorców oczekiwań i zachowań, a także uwzględnienie możliwości straty, co w konsekwencji prowadzi do zwiększonego obciążenia, a niekiedy przeciążenia mechanizmów regulacyjnych (Garbacik, 2023).



Te dwa pojęcia stanowią kontinuum stresu. Poziom funkcjonowania jest czynnikiem, który pozwala rozpoznać w jaki stanie jest jednostka. Przeciążenie układu występuje, gdy funkcjonowanie jednostki w warunkach stresu staje się zaburzone (Terelak 2001).

1.6 Konceptje stresu związane z kryzysem

Stres i kryzys nie są pojęciami tożsamymi, lecz odnoszą się do jakościowo odmiennych zjawisk psychologicznych. Stres można rozumieć jako dynamiczną relację między jednostką a jej środowiskiem, w której wymagania otoczenia wywołują określone reakcje adaptacyjne. Kryzys natomiast oznacza czasowe naruszenie równowagi psychicznej, pojawiające się w sytuacji, gdy problemy życiowe przekraczają aktualne możliwości radzenia sobie danej osoby. W tym sensie kryzys ma charakter procesu — przebiega według określonej dynamiki, posiada ograniczony czas trwania oraz wiąże się z koniecznością znalezienia sposobu rozwiązania sytuacji trudnej (Kubacka-Jasiecka 2010).

Kluczowym elementem kryzysu jest dezorganizacja dotychczasowych mechanizmów przystosowawczych, co nie stanowi nieodłącznej cechy reakcji stresowej. Doświadczenie stresu, nawet intensywnego, nie musi prowadzić do kryzysu, choć w pewnych okolicznościach może zwiększać prawdopodobieństwo jego wystąpienia.

Kryzys cechuje się względnie krótkim i wyraźnie określonym okresem trwania, najczęściej obejmującym kilka tygodni. W przypadku określania kryzysu jako chronicznego, termin ten odnosi się raczej do utrwalonego sposobu reagowania na powtarzające się trudności niż do samego kryzysu w znaczeniu ścisłym. Odmiennie przedstawia się charakter stresu, który nie posiada jasno wyznaczonych ram czasowych i może mieć zarówno charakter epizodyczny, jak i długotrwały.

Dodatkowo kryzys zazwyczaj inicjowany jest przez konkretne zdarzenie losowe lub istotną zmianę rozwojową, co pozwala na względnie precyzyjne określenie jego początku. Stres natomiast wynika z utrzymującej się relacji obciążającej między jednostką a środowiskiem, której moment nasilenia nie zawsze jest łatwy do jednoznacznego uchwycenia. Może on narastać stopniowo lub ulegać osłabieniu w miarę zmian zachodzących w otoczeniu lub w sposobach radzenia sobie (Oleś 1993).

Kryzys to ważny komponent narastającej powoli sytuacji zagrożenia, jest wynikiem nowych lub zaskakujących człowieka okoliczności. Związany jest z prawdziwą lub odczuwalną utratą kontroli nad postępującą sytuacją, problemem, a także z brakiem pomysłu na rozwiązanie sytuacji kryzysowej, co wywołuje w jednostce silny stres. Potocznie oznacza osobiste trudności, problemy czy niespodziewane trudności życiowe. Lekarze określają go jako moment



zwrotny choroby, po którym szybko ustępują jej symptomy. Kryzys psychologiczny, określane także emocjonalnym, oznacza ostre zaburzenia równowagi psychicznej w zderzeniu z sytuacją subiektywnie ocenianą przez człowieka jako ekstremalnie trudna (Skłodowski, 2010).

1.6.1 Teoria kryzysów życiowych Caplana

Najbardziej znaną teorią kryzysu jest teoria kryzysów życiowych amerykańskiego psychiatry Gerarda Caplana. Kluczowy jest tu wymiar rozwojowy, który bazuje na założeniu, że osobowość człowieka pod wpływem stresu kształtuje się skokowo, czyli od kryzysu do kryzysu.

Kryzys definiowany jest przez Caplana jako sytuacja, w której na skutek silnego emocjonalnego napięcia, organizm uruchamia mechanizmy obronne, żeby poradzić sobie z zagrażającą sytuacją. Ważną cechą tej teorii jest zaznaczenie pozytywnej roli sytuacji kryzysowych, a nie skupianie się na negatywnych skutkach. Dzięki praktycznemu doświadczeniu Caplan wiedział, że kryzys może prowadzić do przewlekłej choroby czy śmierci to jednak zaznaczał, że częściej wychodzi się w kierunku adaptacji pozytywnej (dezintegracji pozytywnej) (Terelak 2001).

1. Faza konfrontacji z wydarzeniem kryzysowym – charakteryzuje się nasilonym napięciem emocjonalnym, lękiem oraz poczuciem niepokoju, wynikającymi z przekonania jednostki, że posiadane kompetencje, dotychczas stosowane strategie radzenia sobie oraz dostępne formy wsparcia — w tym pomoc zewnętrzna — nie są wystarczające do poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Doświadczenie to stanowi punkt wyjścia do kolejnego etapu.

2. Faza utraty kontroli – na tym etapie osoba zaczyna postrzegać swoją sytuację jako wymykającą się kontroli, odczuwa bezradność wobec trudności i ma poczucie braku wpływu na bieg wydarzeń. Towarzyszy temu spadek poczucia własnej wartości oraz dalsze nasilenie napięcia psychicznego.

3. Faza mobilizacji zasobów – jednostka podejmuje intensywne próby uruchomienia wszystkich dostępnych zasobów psychicznych w celu znalezienia nowych sposobów rozwiązania problemu i wyjścia z kryzysu. Jeżeli jednak działania te nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, dochodzi do przejścia w kolejną fazę.

4. Faza dekompensacji – w sytuacji, gdy poziom napięcia przekracza możliwości adaptacyjne jednostki, dochodzi do zaburzeń w postrzeganiu rzeczywistości, wycofania z relacji społecznych oraz ogólnej dezorganizacji funkcjonowania psychicznego. Może to prowadzić do pojawienia się zachowań destrukcyjnych, takich jak agresja, autoagresja czy sięganie po substancje psychoaktywne (Włodarczyk, 2011).



Stres może mieć pozytywne skutki, to okresy pomiędzy sytuacjami kryzysowymi może mieć niekorzystny wpływ na funkcje poznawcze i emocjonalne człowieka, ponieważ dochodzi do rozregulowania, dezintegracji. Sytuacje kryzysowe, powodują przekształcenie mechanizmów obronnych człowieka.

Podsumowując teorie kryzysu Caplana warto podkreślić jej dwuaspektowość reakcji na stres chroniczny. Po pierwsze sytuacja kryzysowa jako spiętrzeniem wyzwań życiowych, wywołująca dezorganizację jednostki, a z drugiej do większej dojrzałości psychicznej.

1.6.2 Teoria dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego

Pojęcia dezintegracji użył Dąbrowski po raz pierwszy w pracy doktorskiej, której przedmiotem były psychologiczne uwarunkowania samobójstw. W rozprawie doktorskiej oraz w następnym tekście, dotyczącym fenomenu samoudręczenia, do analizy badanych zjawisk autor posłużył się pojęciem dezintegracji psychicznej oraz wprowadził tezy, które w kolejnych publikacjach rozbudowywał i precyzował, aż do nadania im charakteru zwartej koncepcji (Tylikowska 2000).

Podstawę formułowania twierdzeń teorii dezintegracji pozytywnej stanowiły ustalenia wielu nauk szczegółowych, przede wszystkim psychiatrii i innych działów medycyny, w tym neurologii, psychologii i pedagogiki, również filozofii. Dookreślając swoje teoretyczno-badawcze ujęcie, poszukując słów adekwatnie opisujących rzeczywistość i człowieka. W swoim kształcie ostatecznym jest ona przede wszystkim oryginalną koncepcją rozwoju osobowego, w tym rozwoju tożsamości i osobowości jak również koncepcją zdrowia psychicznego (Dąbrowski 1979).

Fundamentem teorii dezintegracji pozytywnej jest twierdzenie o wielopoziomowej strukturze rzeczywistości. W pracach Dąbrowskiego rzeczywistość jest definiowana jako wielopłaszczyznowa i wielopoziomowa całość zjawisk, które zachodzą w zewnętrznym i wewnętrznym środowisku człowieka i są przez niego postrzegane, ujmowane, a także przeżywane za pomocą zmysłów oraz czynności myślowych, uczuciowych, wyobraźniowych i intuicyjnych, wzajemnie sprzężonych. Wielopoziomowość dotyczy więc zarówno całości rzeczywistości, jak i jej poszczególnych elementów czy fenomenów. Również człowiek, jego funkcjonowanie oraz budowa jego psychiki wraz z czynnikami dynamizującymi jej przemiany podlegają opisowi i wyjaśnieniu w kategoriach struktury wielopoziomowej (Tylikowska 2000).



Tabela 2

Fazy rozwoju psychologicznego i towarzyszące im kryzysy

Okres cyklu życiowego	Kryzys psychologiczny
Niemowlęctwo	Zaufanie vs. brak zaufania
Wczesne dzieciństwo	Autonomiczność vs. wstyd i niepewność
Okres przedszkolny	Inicjatywa vs. wina
Średnie dzieciństwo	Pracowitość vs. poczucie niższości
Młodzieńczość	Tożsamość vs. rozproszenie
Wczesna dorosłość	Intymność vs. izolacja
Średnia dorosłość	Produktywność vs. stagnacja
Starość	Integracja vs. utrata nadziei

Źródło: (Terelak 2001, str. 37)

Teoria dezintegracji pozytywnej związana jest ze stresem, który towarzyszy człowiekowi w rozwojowych stanach dezintegracyjnych jak np. okres dojrzewania. Momentów dezintegracji może być wiele na różnych płaszczyznach życia i na różnych jego etapach. Ważne jest podkreślenie, że nieważne, w którym etapie życia pojawi się kryzys psychologiczny, to będzie miał on zbliżony charakter:

- a) stagnacyjny, po przebytych kryzysie człowiek wraca na ten sam poziom,
- b) regresyjny, człowiek przeszedł kryzys, ale cofa się do niższego poziomu np. choroby zaburzające procesy rozwojowe,
- c) progresywny, po przebytych kryzysie człowiek przechodzi na wyższy poziom swojego rozwoju – dezintegracja pozytywna (Terelak 2001).

Proces dezintegracji przebiega mniej lub bardziej świadomie. Dezintegracja może prowadzić do głębszego zrozumienia świata i samego siebie, gdy jest konstruktywnie przeżywana staje się czymś pozytywnym, stąd nazwa. Bywa, że człowiek nie jest świadomy i procesy jakie w nim zachodzą nie są dla niego zrozumiałe, wtedy należy zwrócić się po wsparcie do psychiatry, psychologa czy interwenta. Bez udzielonej z pomocy człowiek może pozostać w dezintegracji negatywnej.

Aspekty procesu dezintegracji pozytywnej vs negatywnej autor rozpatruje w postaci jednopoziomowej, spowodowanej wypadkami jednostki czy cechami osobowościowymi i wielopoziomowej, czyli hierarchicznej, która powiązana jest ze samoświadomością i samowiedzą (Tamże)

Każde doświadczenie nas czegoś uczy, a te bolesne najbardziej, bo trzeba niejednokrotnie zaważczyć o siebie, wszystko przewartościować, wyeliminować to, co się nie sprawdziło,



zawiodło, a wypracować i przyjąć nowe, korzystne dla siebie, dla swojego rozwoju. Wyciągnąć wnioski, zaprowadzić nowy porządek. Człowiek wzrasta w cierpieniu, przede wszystkim jego świadomość wzrasta. Człowiek doświadcza, a tym samym rozwija się, buduje na nowo świat wartości, świat relacji, uczy się siebie i świata, osiąga równowagę i spokój psychiczny.

1.6.3 Koncepcja stresów konstruktywnych M. Jarosza

Polski psychiatra Marek Jarosz zaproponował własną koncepcję stresów konstruktywnych. Nie zgadzał się z koncepcjami Caplana i Dąbrowskiego. Uważał, że podział nerwic na „nerwice-choroby” „nerwicowe okresy rozwojowe” jest nie do przyjęcia, ponieważ nerwica jest zawsze procesem chorobowym (Terelak 2001).

Jarosz jako praktyk kliniczny sugeruje, by w stopniu umiarkowanym zaznaczać pozytywne aspekty stresu. Wyróżnia *stresy destrukcyjne* o negatywnym wydźwięku dla samopoczucia jednostki oraz *stresy konstruktywne*, które mogą prowadzić do wystąpienia pozytywnych zmian i mogą zwiększyć odporność psychiczną. Tu jednak autor podkreśla, że do grupy tego rodzaju stresorów zaliczyć można niekiedy urazy psychiczne (Tamże).

Jarosz zwraca uwagę na to, że określone bodźce mogą pełnić funkcję wspomagającą funkcjonowanie jednostki, prowadząc do swoistego uzupełnienia jej stanu psychicznego. W sprzyjających okolicznościach możliwe jest osiągnięcie poziomu pobudzenia sprzyjającego sprawnemu działaniu, poprawa nastroju do poziomu subiektywnie ocenianego jako najbardziej korzystny, a także rozwój osobowości rozumiany jako jej dalsze kształtowanie i pogłębianie. Autor odwołuje się przy tym do drugiego prawa Yerkesa–Dodsona, zgodnie z którym wraz ze wzrostem trudności wykonywanego zadania obniża się poziom pobudzenia uznawany za optymalny dla efektywnego działania (Garbacik, 2023).

W dalszej części Jarosz omawia czynniki wpływające na końcowy charakter tego, co określa mianem efektu komplementarności, czyli korzystnego oddziaływania trudności na funkcjonowanie jednostki. Wśród nich wymienia poziom motywacji, cechy osobowe, system przekonań oraz właściwości sytuacyjne. Zaznacza jednocześnie, że dla niektórych osób sytuacje wymagające i obciążające mogą stanowić źródło dobrego samopoczucia, co wiąże się z ich zwiększoną potrzebą stymulacji (Tamże).

Autor podkreśla również, że dopełniająca rola trudności może ujawniać się w przebiegu oraz następstwach urazu psychicznego, który choć nie zawsze bywa impulsem do korzystnych zmian w postawach oraz do przewartościowania dotychczasowej hierarchii wartości. Niekorzystne okoliczności mogą ponadto sprzyjać ujawnieniu dotąd nieuświadomianych zasobów jednostki, takich jak nowe umiejętności czy zdolności adaptacyjne. W szerszym



kontekście zjawisko to może dotyczyć także funkcjonowania grup, w których sytuacje wymagające wysiłku lub związane z zagrożeniem prowadzą do większej spójności oraz bardziej efektywnego działania zbiorowego (Garbacik, 2023)

1.7 Stresory

Na co dzień człowiek doświadcza wpływu wielu czynników, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Gdy równowaga między jednostką, a tymi czynnikami zostaje zaburzona, może pojawić się stres. Zakłócenia te mogą dotyczyć sfery psychicznej, fizycznej lub społecznej, a ich wpływ na człowieka zależy od jego indywidualnych cech. Czynniki wywołujące takie zaburzenia równowagi określane są mianem stresorów. Twórcą pojęcia stresor był Hans Selye. Uważał on, że pomimo tego, że są różnorodne, w efekcie/rezultacie wywołują tą samą reakcję stresową (Selye 1977).

Jan Tylka z kolei definiuje stresor jako to co wywołuje reakcję stresową (Tylka, 2000).

Według Encyklopedii PWN „stres [ang.], *zool. stan organizmu spowodowany działaniem czynników środowiskowych różnego pochodzenia (tzw. stresorów), przeważnie szkodliwych lub w znacznym stopniu naruszających homeostazę wewnątrzustrojową, jak urazy, infekcje, operacje chirurgiczne, niska lub wysoka temperatura otoczenia, różne choroby, u człowieka także bodźce psychiczne*” (Encyklopedia PWN, 2025).

Według Terelaka stresor jest sygnałem z otoczenia, naruszającym naszą stabilność i wywołuje potrzebę dostosowania się do nowej sytuacji (Terelak 2001).

Według Zimbardo, Johnson i McCann (2017) *stresor* to zdarzenia bądź sytuacja zewnętrzna wywołująca w człowieku stres (Zimbardo, Johnson, McCann 2017).

W ujęciu przytoczonym przez Łosiaka (2007), Wheaton określa stresory jako trudne okoliczności lub ograniczenia, które przez samo swoje wystąpienie naruszają stabilność funkcjonowania organizmu. Takie rozumienie zbliża się do relacyjnych koncepcji stresu, akcentujących zależność między jednostką, a otoczeniem (Łosiak 2007).

Podsumowując, pod pojęciem *stresory* należy rozumieć wszelkie interakcje jednostki z otaczającym go środowiskiem, wywołujące takie reakcje organizmu, które mają go przygotować na większe obciążenia i prowadzą do pojawienia się stresu.

1.7.1 Rodzaje stresorów

Trzy grupy stresorów, podział wg H. Selye’go:

- Stresory fizyczne – to czynniki fizyczne, chemiczne i biologiczne o dużym natężeniu, np. hałas, wysoka temperatura, niska temperatura, silne kwasy i zasady, mikroorganizmy chorobotwórcze.



- Stresory socjalne – to np. śmierć ukochanej osoby, utrata pracy, utrata dóbr materialnych, izolacja od otoczenia.
- Stresory psychologiczne – obejmują sytuacje nadmiernie obciążające jednostkę oraz silne emocje, takie jak miłość, lęk, zazdrość czy wrogość (Joško-Ochojska 2012).

1.7.2 Podział stresorów

Inny podział stresorów opiera się na kryterium intensywności, czasu i umiejscowienia stresora:

a) ze względu na intensywność:

- stresor bardzo intensywny — może wywołać stan całkowitego rozregulowania procesów poznawczych lub stan odrętwienia (np. wypadek komunikacyjny, napad rabunkowy);
- stresor średnio intensywny — reakcja na stres nie wyklucza skutecznego radzenia sobie ze stresem (np. egzamin, ślub);
- stresor mało intensywny — zachowana jest całkowita kontrola nad sytuacją (np. wyjazd na wakacje);

b) ze względu na czas:

- stresor długotrwały — oddziałuje na jednostkę przez dłuższy czas, powoduje stres chroniczny (przewlekła choroba, zła atmosfera w pracy, trudności wychowawcze);
- stresor krótkotrwały — działa na jednostkę krótkotrwale, gwałtownie, intensywnie i jest nieunikniony (np. egzamin, którego termin jest nam znany), stresor krótkotrwały często odnosi się do stresu ostrego;

c) ze względu na umiejscowienie:

- stresor wewnętrzny — pojawia się w umyśle; zaliczyć tu można stresory psychiczne, przekonania, postawy, uczucia, jakie pojawiają się w sytuacji, gdy myślimy o sobie czy też o czymś, co znajduje się poza nami (mogą to być nasze myśli wynikające z obawy o przyszłość lub wspomnienia, obawa, że nie sprosta się postawionym zadaniom, pośpiech, utrata kontroli);
- stresor zewnętrzny — wynika ze środowiska zewnętrznego, otoczenia; zaliczyć tu można stresory społeczne (konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób), przeszkody, które napotykamy w naszym życiu czy bodźce fizyczne, takie jak hałas czy niewłaściwa temperatura (Waszkowska, Potocka, Wojtaszczyk, 2017).

1.7.3 Stres ostry i chroniczny

Stres ostry (*eustres*) to stres krótkotrwały, który zwiększa motywację do działania. Odczuwany jako podniecenie, trema przed egzaminem, wystąpieniem publicznym. Towarzyszy nam codziennie. Nie jest chorobotwórczy. Nie da się go uniknąć. Ostro stres



wyostrza naszą czujność, spostrzegawczość, pozwala nam szybko zareagować, przygotowuje nas do większej aktywności. W tym ujęciu ostry stres jest pozytywny, pozwala nam przetrwać, szybko nadchodzi i szybko odchodzi, a organizm łatwo powraca do równowagi.

Stres przewlekły (*distres*) jest to stres długotrwały, o silnym natężeniu. Przynosi ból, cierpienie, dezintegrację psychiczną i ma charakter destrukcyjny. Występuje w sytuacjach przykrych, beznadziejnych, powoduje cierpienie, rozpacz i ucieczkę od życia. Nie pojawia się i nie znika lecz towarzyszy nam bez przerwy. Organizm nie może odpocząć, zregenerować się i wrócić do równowagi. Taki utrzymujący się stres nazywamy przewlekłym. Dla organizmu jest bardzo wyniszczający.

Powoduje wyczerpanie organizmu, osłabienie, trudności w koncentracji i racjonalnym myśleniu. Może zaburzać nasze funkcjonowanie, prowadząc do bezsenności, zaburzeń wegetatywnych (np. nadmierna potliwość czy drżenie rąk) lub dawać objawy z konkretnych układów, np. z przewodu pokarmowego (ból brzucha, nieregularne wypróżnienia, biegunki) czy odporności (spadek odporności organizmu i zwiększona zachorowalność na różne choroby). Może prowadzić do wielu chorób somatycznych i psychicznych, stąd powinniśmy się nauczyć radzić sobie ze stresem każdego dnia (Joško-Ochojska 2012).

1.7.4 Rozwód jako stresor

Rozwód jest doświadczeniem, które dla wielu dorosłych osób wiąże się z dużym obciążeniem emocjonalnym i życiowym. Jego siła stresowa wynika z naruszenia stabilności emocjonalnej, społecznej i materialnej oraz z konieczności szybkiej reorganizacji dotychczasowego sposobu życia. Proces ten nie ogranicza się do momentu rozpadu związku, lecz obejmuje cały szereg zmian, od decyzji o rozstaniu, poprzez negocjacje i przekształcenia rodzinne, aż po próbę odbudowy nowej równowagi psychicznej i społecznej.

Z psychologicznego punktu widzenia rozwód może być rozumiany jako forma kryzysu sytuacyjnego, ponieważ wiąże się z nagłym naruszeniem dotychczasowej organizacji życia oraz pełnionych ról społecznych. Doświadczenie to konfrontuje jednostkę z nowymi wymaganiami adaptacyjnymi, wobec których wcześniejsze strategie radzenia sobie często okazują się niewystarczające. W rezultacie osoba zmuszona jest do poszukiwania nowych sposobów funkcjonowania w warunkach nasilonego pobudzenia emocjonalnego, niepewności oraz ograniczonego poczucia kontroli nad biegiem wydarzeń. Przy ograniczonym dostępie do wsparcia społecznego, instrumentalnego lub specjalistycznego wzrost napięcia może prowadzić do przejściowej dezorganizacji zachowania i obniżenia efektywności funkcjonowania psychicznego.



Z perspektywy teorii dezintegracji pozytywnej rozwód sprzyja czasowemu osłabieniu dotychczasowych struktur psychicznych, prowadząc do stanu wewnętrznej destabilizacji. Choć proces ten bywa subiektywnie trudny, jednocześnie stwarza możliwość przewartościowania dotychczasowych celów, redefinicji tożsamości oraz refleksyjnego namysłu nad własnym sposobem funkcjonowania. W tym ujęciu rozwód może stanowić moment graniczny, inicjujący proces konstruktywnej zmiany i rozwoju wewnętrznego (Dąbrowski 1975).

Jednocześnie rozwód należy do stresorów o wysokim nasileniu, gdyż wiąże się z realną lub przewidywaną utratą istotnych zasobów. Obejmuje to zasoby emocjonalne, relacyjne i materialne, a także te związane z poczuciem stabilności, kontroli i ciągłości doświadczenia życiowego. Obciążenie psychiczne może narastać nie tylko w wyniku samej utraty zasobów, lecz także w sytuacji, gdy ich ochrona wymaga znacznego nakładu energii psychicznej. W procesie adaptacji istotną funkcję ochronną pełnią m.in. wsparcie społeczne, względna stabilność ekonomiczna, rozwinięte kompetencje radzenia sobie oraz zdolność regulacji emocji.

W konsekwencji rozwód jawi się jako doświadczenie złożone, wielowymiarowe i dynamiczne. Łączy elementy kryzysu, dezorganizacji i strat, ale może również stać się impulsem do reorganizacji wewnętrznej i kształtowania bardziej dojrzałych wzorców funkcjonowania. Ostateczny wpływ rozwodu zależy od indywidualnych uwarunkowań, sposobu interpretowania sytuacji oraz jakości zasobów dostępnych w procesie adaptacji, co nadaje temu doświadczeniu charakter zarówno obciążający, jak i potencjalnie rozwojowy.

1.8 Radzenie sobie ze stresem

W kontekście badań nad stresem ważny kierunek rozważań wyznaczają kwestie związane z procesem copingu. Termin ten odnosi się do trzech aspektów radzenia sobie, rozumianych kolejno jako proces, jako zbiór strategii oraz jako względnie trwałe style funkcjonowania (Siudem, 2008).

Proces radzenia sobie ze stresem według Lazarusa i Folkman ma na celu zapanować nad sytuacją poprzez zmieniające się poznawcze i behawioralne działania, sytuacją odbieraną jako zbyt obciążająca dla zasobów jednostki. Autorzy wymieniają dwie funkcje radzenia sobie: pierwsza to funkcja instrumentalna, ma na celu powrót do niezaburzonej relacji osoba – otoczenie; drugą to funkcja samoregulacji emocji (Mroczkowska, Białkowska, 2014).

Funkcja samoregulacji emocji polega na obniżaniu napięcia i łagodzeniu negatywnych stanów emocjonalnych. Jednak emocje nie zawsze są reakcją utrudniającą opanowanie sytuacji stresowej, również pełnią istotną rolę adaptacyjną, dając znać, że dzieje się coś ważnego dla



jednostki, a także aktywizując proces radzenia sobie i kształtując jego przebieg (Heszen-Niejodek 2000).

1.8.1 Strategie radzenia ze stresem

Strategie radzenia sobie ze stresem stanowią zbiór reakcji podejmowanych w odpowiedzi na stres, których celem jest albo przekształcenie sytuacji, albo redukcja jej skutków (Siudem, 2008).

Radzenie sobie ze stresem jest to rozumiane jako funkcja regulacyjna, która polega na otrzymaniu odpowiedniego balansu pomiędzy wymaganiami a możliwościami lub minimalizowaniu różnic pomiędzy wymaganiami a możliwościami. Skuteczne radzenie sobie wyraża się w harmonii bądź odpowiednim dopasowaniu wymagań i możliwości zmniejsza stan napięcia. Nieskuteczne radzenie sobie prowadzi do narastania stresu (Strelau 2000).

Strategie radzenia sobie ze stresem obejmują poznawcze i behawioralne wysiłki oraz mechanizmy obronne uruchamiane przez jednostkę w konkretnej sytuacji stresowej (Wrześniewski, Łuszczyńska-Cieślak, Włodarczyk 2001).

Richard Lazarus i Susan Folkman ujmują strategie radzenia sobie ze stresem jako względnie typowe sposoby reagowania jednostki na stresory pojawiające się w sytuacjach postrzeganych jako zagrażające. Autorzy wyróżniają cztery podstawowe strategie radzenia sobie: poznawcze zbliżanie się oraz behawioralne zbliżanie się, które są ukierunkowane na rozwiązanie problemu, a także poznawcze unikanie i behawioralne unikanie, koncentrujące się na regulacji doświadczanych emocji (Grygorczuk, 2008).

W literaturze przedmiotu wyróżnia się dwa podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na problemie. Pierwszy z nich polega na aktywnym przeciwstawianiu się trudnej sytuacji, obronie własnych racji oraz dążeniu do realizacji zamierzonych celów. Drugi opiera się na celowym, zaplanowanym i konsekwentnym podejmowaniu działań zmierzających do rozwiązania problemu.

Równolegle wyróżnia się strategie skoncentrowane na regulowaniu reakcji emocjonalnych, które obejmują szerokie spektrum zachowań i procesów psychicznych. Mogą one przyjmować postać świadomego dystansowania się wobec stresującego doświadczenia, unikania bezpośredniego kontaktu z problemem, obciążania siebie odpowiedzialnością za zaistniałą sytuację, kontrolowania i hamowania ekspresji emocji, poszukiwania wsparcia w relacjach społecznych, a także reinterpretowania trudnych wydarzeń w sposób pozwalający dostrzec ich potencjalnie pozytywne aspekty.



Zgromadzone dane empiryczne wskazują, że w odpowiedzi na stres jednostki zazwyczaj korzystają z kombinacji różnych strategii, łącząc działania nastawione na rozwiązanie problemu z metodami służącymi regulacji emocji, w zależności od charakteru i intensywności sytuacji stresowej (Oleś 1993).

1.8.2 Style radzenia sobie ze stresem

Problematyką stylu radzenia sobie ze stresem zajmowali się między innymi z Carver, Scheier i Weintraub, Folkman i Lazarus, Miller oraz Endler i Parker. Jako pierwsi Carver, Scheier i Weintraub dokonali rozróżnienia pomiędzy strategią i stylem radzenia sobie ze stresem, strategię traktując jako sytuacje, a styl jako dyspozycyjne radzenie sobie.

Styl radzenia sobie ze stresem to względnie stały, charakterystyczny dla danej jednostki sposób wyznaczający kierunek radzenia sobie ze stresem (Siudem, 2008).

Suzanne Miller wyróżnia dwa podstawowe style radzenia sobie ze stresem. Jednym ze sposobów reagowania na stres jest podejście polegające na bezpośrednim angażowaniu się w sytuację stresową, drugim natomiast strategia oparta na unikaniu, która sprowadza się do odwracania uwagi od źródła napięcia oraz od własnych przeżyć emocjonalnych. W stylu unikowym wykorzystywane są m.in. mechanizmy obronne, takie jak zaprzeczanie czy minimalizowanie znaczenia informacji dotyczących stresującego zdarzenia. Zarówno w podejściu konfrontacyjnym, jak i unikowym można wyróżnić działania o charakterze poznawczym oraz behawioralnym. Przykładem tej różnicy jest rozróżnienie między samym poszukiwaniem informacji a ich zastosowaniem w praktycznym działaniu. W ramach strategii unikowych obserwuje się ponadto tendencję do selektywnego pomijania lub zniekształcania sygnałów zagrożenia oraz podejmowania aktywności mających na celu chwilowe odsunięcie uwagi od stresora (Skorupka, 2019).

W dalszych badaniach zostały wyróżnione kolejne cztery style:

- 1) Styl, w którym widoczne są jednocześnie wysokie poziomy zarówno podejmowania wyzwań, jak i unikania. Jednostki korzystają tu z różnorodnych strategii radzenia sobie.
- 2) Styl, w którym przeważa aktywne mierzenie się ze stresem, a unikanie ma niewielkie znaczenie.
- 3) Styl oparty na niskiej aktywności w obu obszarach, co oznacza małą skłonność do reagowania na stres i ograniczoną mobilizację działań.
- 4) Styl charakteryzujący się wysoką wartością na wymiarze unikania i niską na wymiarze konfrontacji (Tamże).



W 1990 roku Endler i Parker w wyniku analizy czynnikowej wyodrębnili trzy różne style radzenia sobie ze stresem:

- 1) skoncentrowany na zadaniu,
- 2) skoncentrowany na emocjach,
- 3) skoncentrowany na unikaniu (Siudem, 2008).

Styl skoncentrowany na zadaniu to radzenie sobie ze stresem polegające na podejmowaniu działań, które mają na celu do rozwiązanie problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub zmianę sytuacji. Jednostki widza problem zadaniowo. Oceniają sytuację bez emocji, poszukują informacji i skutecznych rozwiązań oraz posiadają zdolności adaptacyjne do funkcjonowania w zmieniających warunkach.

Styl skoncentrowany na emocjach cechuje się takimi zachowaniami w sytuacji stresowej, jak: koncentrowanie się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych. Jednostki podejmują działania, czasami nieprzychylnie nastawione wobec problemu w ramach redukcji napięcia emocjonalnego, czego wynikiem jest większy stres. Zazwyczaj jednostki obwiniają się o zaniechanie działań mających na celu rozwiązanie sytuacji stresowej. Ten styl cechuje jednostki, które zamiast racjonalnych działań, wybierają myślenie życzeniowe.

Styl skoncentrowany na unikaniu cechuje osoby, które w sytuacjach stresowych odsuwają od siebie myśli o problemie, starają się nie doświadczać emocji. Styl ten może przybierać dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (Skala ACZ) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)(Mroczkowska, Białkowska, 2014).

Sytuacje generujące stres są stałym elementem życia, pojawiając się z różnym nasileniem i jedynie sporadycznie ustępując miejsca chwilom wytchnienia. Mimo istnienia ogólnych opisów stylów radzenia sobie ze stresem, reakcje jednostek pozostają zróżnicowane i silnie indywidualne. To, w jaki sposób dana osoba doświadczy sytuacji stresowej i poradzi sobie z jej konsekwencjami, zależy przede wszystkim od zasobów, które może w danym momencie wykorzystać.

1.8.3 Konsekwencje traumatycznego stresu – Lifton

Zespół stresu pourazowego został wprowadzony do klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV w 1980 roku pod nazwą Post Traumatic Stress Disorders - PTSD. W klasyfikacji ICD-10 jest to zaburzenie oznaczone F43 i nazwane „ostrą reakcją na stres i zaburzenie stresowe pourazowe". Aby wystąpił zespół stresu pourazowego, osoba musi doświadczyć stresu o charakterze traumatycznym, czyli powodującym uraz (traumę) (Lis-Turlejska, 2000).



Poprzez uraz rozumiemy uszkodzenie fizyczne i/lub psychiczne wskutek nagłego wydarzenia, któremu organizm i psychika nie może się przeciwstawić ze względu na to, że jest ono zbyt silne i wszechogarniające. Silne, nagłe wydarzenia powodują uszkodzenia fizyczne i psychiczne oraz stanowią poważne zagrożenia dla życia i zdrowia jednostki i grup społecznych, powodują przeżycia ekstremalne, wykraczające poza ramy dotychczasowych doświadczeń człowieka. Należą do nich kataklizmy, katastrofy, wypadki, napady, uprowadzenia, akty terroru, uwięzienie, gwałty i różne formy fizycznej i psychicznej przemocy. W bezpośredniej reakcji budzą lęk, przerażenie, uczucie paniki i burzliwe reakcje pod postacią dezorganizacji zachowania, silnej ekspresji emocji lub atak na zagrożenie, ucieczkę albo lękowe zahamowanie aktywności, co nazywa się reakcją stuporu. Stres traumatyczny powoduje silne reakcje dezorganizacji u osób osłabionych, wyczerpanych, z objawami dysfunkcyjności (Lis-Turlejska, 2000).

Robert Jay Lifton amerykański psychiatra, czołowa postać zajmująca się problematyką traumatycznego stresu. Badając ocalałe osoby ze skrajnie traumatycznych zdarzeń wziął psychologiczne i psychiatryczne aspekty oraz historyczne, etyczne i religijne. Na tej podstawie był on w stanie stwierdzić jak zdarzenia traumatyczne wpływają na człowieka i w jaki sposób buduje się poczucie tożsamości po przebytej traumie. W ten sposób powstała teoria psychoformatywna. Teoria przedstawia jak ważny jest wpływ traumy na poczucie własnego ja. Uszkodzenie „ja” może powodować głębokie odrętwienie, poczucie winy ocalałego, rozszczepienie psychiki, dezintegracja i podwojenie, czyli powstanie odrębnego „ja” w warunkach „zatopienia śmiercią”. To procesy psychologiczne, które dają możliwość zaadoptowania do obciążającego doświadczenia

W koncepcja Liftona wyróżniono 10 zasad psychoformatywnej teorii, zawierają: paradygmat życia i śmierci, doświadczenie ocalenia, relacje międzyludzkie, normalizacja symptomów i objawów PTSD, emocjonalne skutki przeżycia wobec innych, poszukiwanie sensu czy potrzeba transformacji swojej tożsamości.

Lifton jest też autorem pojęcia „syndrom traumatyczny”, przedstawia pięć charakterystycznych wątków ocalałego: wdrukowanie śmierci, poczucie winy z powodu śmierci, psychiczne odrętwienie, ambiwalencja w relacjach oraz transformacja życia i odnalezienie jego sensu. Według Liftona przejście przez każdy z tych etapów może sprzyjać nadania znaczenia przeżytemu doświadczeniu oraz przywróceniu odbudowie wewnętrznej tożsamości (Tamże).



1.8.4 Na przyszłość - Teoria proaktywnego radzenia sobie ze stresem Schwarzera i Tauberta

Proaktywne radzenie sobie ze stresem można rozumieć jako ogólną orientację jednostki ukierunkowaną na rozwój osobisty i aktywne kształtowanie własnego funkcjonowania. Osoby przejawiające ten sposób radzenia sobie charakteryzują się zdolnością samodzielnego wyznaczania celów, które stanowią dla nich wyzwanie, oraz konsekwentnym dążeniem do ich realizacji, nawet w obliczu potencjalnych trudności.

Teorię proaktywnego radzenia sobie ze stresem zaproponowali Ralph Schwarzer i Steffen Taubert (1999), rozszerzając dotychczasowe ujęcia stresu o perspektywę akcentującą rolę motywacji, zaangażowania oraz dążenia do samodoskonalenia. W zaproponowanym modelu stres nie jest postrzegany wyłącznie jako reakcja na zagrożenie, lecz także jako element procesu związanego z realizacją celów.

Autorzy wyróżnili cztery zasadnicze formy radzenia sobie ze stresem:

1. radzenie sobie reaktywne,
2. radzenie sobie antycypacyjne,
3. radzenie sobie zapobiegawcze (prewencyjne),
4. radzenie sobie proaktywne (Schwarzer, Taubert, 1999).

Trzy pierwsze sposoby radzenia sobie były wcześniej szeroko opisywane w literaturze przedmiotu, natomiast koncepcja proaktywnego radzenia sobie została rozwinięta właśnie przez Schwarzera i Tauberta. Zaproponowane formy radzenia sobie autorzy umiejscawiają w obrębie dwóch podstawowych wymiarów. Pierwszym z nich jest stopień pewności wystąpienia stresującego zdarzenia, oceniany przez jednostkę jako niski lub wysoki. Drugim wymiarem jest czas odniesienia zdarzenia, obejmujący sytuacje już zaistniałe oraz te, które dopiero mogą się pojawić.

W zależności od konfiguracji tych dwóch wymiarów jednostka uruchamia odmienne sposoby radzenia sobie. Zdarzenia należące do przeszłości są zazwyczaj interpretowane jako strata lub krzywda i wymagają innych form reagowania niż sytuacje przyszłe, które częściej mogą być postrzegane jako wyzwanie.

Zdaniem Schwarzera i Tauberta działania zaradcze są poprzedzone procesem motywacyjnym, którego przebieg zależy od różnych czynników, zarówno sytuacyjnych, jak i osobistych (Schwarzer, Taubert, 1999). Jednym z kluczowych zasobów sprzyjających skutecznemu radzeniu sobie autorzy uznają poczucie własnej skuteczności w zakresie zdrowienia, działania oraz radzenia sobie z trudnościami. Podkreślają oni również, że wybór



strategii radzenia sobie jest poprzedzony oceną poznawczą sytuacji, która może sygnalizować zagrożenie, krzywdę, stratę lub wyzwanie (Jankowiak, 2006).

W ujęciu zaproponowanym przez Schwarzera i Tauberta wyróżnia się cztery formy radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, różniące się przede wszystkim momentem czasowym, którego dotyczą, oraz sposobem interpretowania potencjalnie stresujących zdarzeń.

1) **Radzenie sobie antycypacyjne** odnosi się do zdarzeń spodziewanych w najbliższej przyszłości, których nadejście jest przez jednostkę przewidywane. Tego rodzaju sytuacje mogą budzić niepokój, jednak ich znaczenie zależy od indywidualnej oceny — mogą być traktowane jako zagrożenie lub jako wyzwanie wymagające przygotowania i aktywnego zaangażowania. Przykładami są istotne zmiany życiowe, takie jak zakończenie aktywności zawodowej czy zmiana miejsca pracy.

2) **Reaktywne radzenie sobie** dotyczy sytuacji, które już miały miejsce lub aktualnie trwają. W tym przypadku działania jednostki koncentrują się na ograniczaniu negatywnych konsekwencji zdarzenia stresowego oraz przywracaniu równowagi psychicznej. Osoba podejmuje wysiłki mające na celu poradzenie sobie z następstwami trudnej sytuacji, jak ma to miejsce na przykład w przypadku nagłej utraty zatrudnienia.

3) **Radzenie sobie prewencyjne** polega na świadomym wzmacnianiu zasobów osobistych jeszcze przed pojawieniem się realnego zagrożenia. Działania te mają na celu zwiększenie odporności na przyszłe trudności, zmniejszenie ich potencjalnego wpływu lub zapobieganie ich wystąpieniu. Strategia ta znajduje zastosowanie w długotrwałych i złożonych sytuacjach życiowych, takich jak rozwój.

4) **Proaktywne radzenie sobie** koncentruje się na przyszłości, jednak bez skupiania się na potencjalnych stratach. Jednostka aktywnie mobilizuje dostępne zasoby i wykorzystuje je do realizacji własnych celów oraz nadawania sensu podejmowanym działaniom. Takie podejście sprzyja poczuciu sprawczości, dobrostanowi psychicznemu oraz bardziej stabilnemu funkcjonowaniu. (Falewicz, 2017)

1.9 Stres w ujęciu klasyfikacyjnym

W obowiązujących współcześnie systemach diagnostycznych podkreśla się, że stres o charakterze traumatycznym pełni funkcję kluczowego czynnika modulującego przebieg i organizację funkcjonowania psychicznego jednostki. Zaburzenia indukowane stresem zostały szczegółowo opisane w kilku uznanych klasyfikacjach, obejmujących: DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*), jego zrewidowaną wersję DSM-5-TR (*Text Revision*), a także ICD-10 (*International Classification of Diseases, Tenth Revision*) oraz



ICD-11 (*International Classification of Diseases, Eleventh Revision*). Każdy z wymienionych systemów diagnostycznych zawiera precyzyjnie zdefiniowane kryteria rozpoznawania zaburzeń związanych z działaniem stresu, wraz z przyporządkowanymi im kodami, co umożliwia jednoznaczną identyfikację oraz porównywalność diagnoz w praktyce klinicznej i badaniach naukowych.

W tabelarycznym zestawieniu przedstawiono wybrane jednostki zaburzeń związanych ze stresem, które funkcjonują w trzech najważniejszych współczesnych klasyfikacjach diagnostycznych. Warto podkreślić, że nazewnictwo poszczególnych kategorii może różnić się w zależności od przyjętego tłumaczenia.

Warto zaznaczyć, że poniższe zestawienie obejmuje jedynie wybrane przykłady zaburzeń związanych ze stresem; nie stanowi ono pełnego wykazu kategorii obecnych w klasyfikacjach DSM-5/DSM-5-TR, ICD-10 oraz ICD-11.

Zaburzenie stresowe pourazowe (PTSD)

- DSM-5 / DSM-5-TR: **F43.10**
- ICD-10: **F43.1**
- ICD-11: **B64**

Złożone zaburzenie stresowe pourazowe (C-PTSD)

- DSM-5 / DSM-5-TR: brak odpowiednika
- ICD-10: brak kategorii
- ICD-11: **B641**

Zaburzenia adaptacyjne

- DSM-5 / DSM-5-TR: brak ogólnego kodu (kody przypisywane podtypom)
- ICD-10: **F43.2**
- ICD-11: **6B43**

Ostra reakcja na stres / ostre zaburzenie stresowe

- DSM-5 / DSM-5-TR: **F43.0**
- ICD-10: **F43.0**
- ICD-11: **QE84**

1.9.1 Zaburzenia związane ze stresem według DSM-V-TR

DSM-5-TR, czyli *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition – Text Revision*, stanowi zaktualizowaną wersję piątego wydania podręcznika diagnostycznego Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W obrębie tego systemu znajduje się rozdział



zatytułowany „Zaburzenia pourazowe i związane z czynnikiem stresowym”, obejmujący zaburzenia, których warunkiem rozpoznania jest wcześniejsze wystąpienie stresora o charakterze traumatycznym lub znacząco obciążającym psychiczną równowagę jednostki. Podobnie jak w klasyfikacjach ICD-10 i ICD-11, ekspozycja na czynnik stresowy stanowi podstawowe kryterium warunkujące możliwość postawienia diagnozy.

Poniżej omówiono wybrane zaburzenia zawarte w DSM-5-TR:

F43.10 — Zaburzenie stresowe pourazowe (PTSD)

Aby rozpoznać PTSD, osoba musi zostać bezpośrednio narażona na wydarzenie o skrajnie stresującym charakterze, być jego świadkiem, dowiedzieć się o traumie dotyczącej bliskiej osoby lub doświadczać chronicznego kontaktu z materiałami traumatycznymi (np. zawodowo). Do typowych objawów należą:

- natrętne wspomnienia i retrospekcje (*flashbacks*),
- unikanie bodźców przypominających traumę (miejsc, osób, sytuacji, przedmiotów),
- zmiany w funkcjonowaniu poznawczym, łącznie z zaniżoną samooceną, obwinianiem siebie lub nadmiernie negatywnymi przekonaniem o świecie,
- obniżony nastrój, wycofanie społeczne, trudności w regulacji emocji,
- nadmierna pobudliwość, drażliwość, impulsywność, czujność oraz zaburzenia snu.

U dzieci objawy mogą manifestować się poprzez niepokojące sny o niejasnej treści lub odtwarzanie elementów traumy w zabawie. O diagnozie PTSD można mówić jedynie wtedy, gdy objawy utrzymują się przez co najmniej jeden miesiąc po zdarzeniu traumatycznym.

DSM-5-TR wyróżnia dwa podtypy PTSD:

1. Typ dysocjacyjny — poza pełnym obrazem PTSD obecne są: *depersonalizacja* (oderwanie od siebie) oraz *derealizacja* (wrażenie nierealności otoczenia).
2. Typ z opóźnionym ujawnieniem objawów — większość symptomów rozwija się dopiero po pół roku lub później.

PTSD może wiązać się dodatkowo z: regresją zachowania, halucynacjami słuchowymi, poważnymi trudnościami w regulacji emocji, nadużywaniem substancji, zachowaniami autodestrukcyjnymi, ryzykownymi kontaktami seksualnymi czy próbami samobójczymi. Zaburzenie to częściej diagnozuje się u kobiet niż u mężczyzn (DSM-5-TR, 2024).

F43.0 — Ostre zaburzenie stresowe (ASD)

ASD powstaje na skutek tego samego typu ekspozycji na stresor co PTSD: bezpośrednie doświadczenie, bycie świadkiem, informacja o traumie bliskiej osoby lub długotrwała styczność z materiałem traumatycznym wynikająca np. z wykonywanego zawodu.



DSM-5-TR podkreśla, że do postawienia diagnozy konieczna jest obecność co najmniej dziewięciu objawów z pięciu domen:

- intruzji,
- negatywnych zmian nastroju,
- dysocjacji,
- unikania,
- pobudzenia i nadmiernej reaktywności.

ASD rozwija się zwykle w okresie od 3 dni do 1 miesiąca po traumie i nie powinno trwać dłużej. Objawy mogą obejmować m.in.: anhedonię, zaburzenia koncentracji, problemy ze snem, wzmożoną czujność, impulsywne reakcje, unikanie sytuacji przypominających traumę lub przeciwnie — uporczywe analizowanie zdarzenia.

Nieleczone ASD stanowi istotny czynnik ryzyka przejścia w PTSD (DSM-5-TR, 2024).

Zaburzenia adaptacyjne (AD)

Aby rozpoznać zaburzenia adaptacyjne, objawy muszą pojawić się w ciągu trzech miesięcy od wystąpienia wydarzenia stresującego. Kryteria obejmują wyraźne cierpienie emocjonalne i/lub upośledzenie funkcjonowania w codziennych aktywnościach. W niektórych przypadkach mogą pojawić się również zachowania suicydalne.

DSM-5-TR wyróżnia następujące podtypy AD:

- *F43.21 — z przewagą nastroju depresyjnego,*
- *F43.22 — z przewagą lęku,*
- *F43.23 — z nastrojem mieszanym: lękowo-depresyjnym,*
- *F43.24 — z zaburzeniami zachowania,*
- *F43.25 — z jednoczesnymi zaburzeniami emocji i zachowania,*
- *F43.20 — podtyp nieokreślony.*

Zaburzenia adaptacyjne mogą przyjmować formę ostrą, gdy symptomy wygasają przed upływem sześciu miesięcy, lub przewlekłą, jeśli utrzymują się powyżej tego okresu. Należy jednak odróżnić je od innych zaburzeń psychicznych, w szczególności od przedłużonej reakcji żałoby. Kluczowym elementem diagnostycznym jest to, że reakcja jednostki znacząco przekracza typowy zakres reakcji na stresor (Tamże).

W DSM-5-TR wyróżniono także dwie kategorie diagnostyczne dotyczące zaburzeń związanych z traumą i stresem, które nie spełniają pełnych kryteriów PTSD. Są to:

F43.8 – Inne określone zaburzenia pourazowe i związane ze stresem

F43.9 – Nieokreślone zaburzenia pourazowe i związane ze stresem.



Kategorie te stosuje się w sytuacjach, gdy jednostka doświadcza wyraźnych następstw ekspozycji na silny stresor, a prezentowany obraz kliniczny przypomina PTSD, jednak nie obejmuje wszystkich wymaganych kryteriów diagnostycznych w poszczególnych domenach objawowych (DSM-5-TR, 2024).

W tej samej klasyfikacji opisano również zaburzenia dotyczące relacji społecznych występujące w dzieciństwie, w tym:

F94.1 – Reaktywne zaburzenie przywiązania oraz

F94.2 – Zaburzenie polegające na nadmiernej łatwości w kontaktach społecznych.

Obie jednostki charakteryzują się znaczącymi trudnościami w zakresie więzi i regulacji relacji interpersonalnych, których geneza najczęściej wiąże się z poważnymi zaniedbaniami lub zaburzonymi warunkami opiekuńczymi w okresie rozwojowym (DSM-V-TR, 2024).

1.9.2 Zaburzenia związane ze stresem według ICD-10

W klasyfikacji ICD-10 grupa oznaczona symbolem F43 obejmuje zaburzenia będące konsekwencją działania silnych stresorów lub trudności adaptacyjnych. Wspólną cechą wszystkich jednostek znajdujących się w tej kategorii jest ich bezpośredni związek z wydarzeniami wykraczającymi poza zwykłe doświadczenia życiowe bądź wymagającymi od jednostki znacznego wysiłku przystosowawczego. Do tej grupy należą m.in. reakcje związane z ostrym stresem, zaburzenia pourazowe oraz różne warianty zaburzeń adaptacyjnych.

F43.0 – Reakcja na ostry stres (Acute Stress Reaction)

Reakcja na ostry stres pojawia się jako natychmiastowa reakcja organizmu na wydarzenie o charakterze traumatycznym, stwarzające realne zagrożenie dla zdrowia lub życia. Objawy zwykle rozwijają się w ciągu kilku minut od zdarzenia i mogą obejmować: nagły lęk, dezorganizację zachowania, trudności z orientacją, kołatanie serca, drżenie czy nadmierną potliwość.

W ICD-10 wyróżnia się trzy stopnie nasilenia ASR:

- F43.00 – łagodne,
- F43.01 – umiarkowane,
- F43.02 – ciężkie,

co pozwala na bardziej precyzyjne opisanie obrazu klinicznego. Objawy te mają zazwyczaj krótkotrwały charakter i ustępują w przeciągu kilku dni, wraz z unormowaniem reakcji fizjologicznych i emocjonalnych (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

F43.1 – Zaburzenie stresowe pourazowe (Post-Traumatic Stress Disorder)

PTSD stanowi odroczoną lub długotrwałą odpowiedź na doświadczenie ekstremalnie obciążającego stresora. Zdarzenia o charakterze katastroficznym mogą prowadzić do rozwoju objawów takich jak:

- natrętne wspomnienia traumatycznego zdarzenia,
- koszmary senne lub żywe rekolekcje (*flashbacki*),
- ponowne emocjonalne przeżywanie urazu,
- unikanie bodźców związanych z traumą,
- ograniczona ekspresja emocjonalna, odcięcie od otoczenia,
- nasiloną pobudliwość, drażliwość oraz trudności z koncentracją i snem.

Zaburzenie zwykle rozwija się w czasie do sześciu miesięcy od stresującego wydarzenia, choć w części przypadków objawy mogą uaktywnić się później. Bez wdrożenia odpowiedniego leczenia PTSD może mieć przebieg przewlekły (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

F43.2 – Zaburzenia adaptacyjne (Adjustment Disorder)

Zaburzenia adaptacyjne powstają na skutek trudności w poradzeniu sobie z nową lub nagłą sytuacją stresową, która wymaga znaczącej zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu. Objawy emocjonalne — takie jak lęk, smutek, obniżony nastrój, impulsywność czy poczucie przeciążenia — pojawiają się zazwyczaj w ciągu miesiąca od wystąpienia stresora i mają charakter przejściowy, ustępując w większości przypadków przed upływem pół roku.

Diagnoza wymaga oceny relacji między:

1. dotychczasowym sposobem funkcjonowania jednostki,
2. siłą i rodzajem przeżywanych objawów,
3. charakterem stresora oraz jego wpływem na życie osoby.

W ramach F43.2 wyróżniono również specyficzne podtypy, takie jak krótka lub przedłużona reakcja depresyjna, postać lękowo-depresyjna, warianty z dominacją objawów emocjonalnych lub zachowania, a także postać mieszaną (F43.20–F43.25, F43.28). Podtypy te opisują sytuacje, w których oprócz trudności adaptacyjnych dochodzi wyraźne nasilenie problemów emocjonalnych bądź behawioralnych (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

Dodatkowe jednostki z grupy F43

W ICD-10 (2022) wyszczególniono ponadto:

- F43.8 – *Inne określone reakcje na ciężki stres*, stosowane w przypadkach, które są wyraźnie związane z wystąpieniem stresora, lecz nie odpowiadają w pełni kryteriom żadnej innej jednostki z tej kategorii,

- F43.9 – *Reakcja na ciężki stres*, nieokreślona, stosowana wtedy, gdy brak wystarczających danych klinicznych do jednoznacznej klasyfikacji zaburzenia w obrębie F43 (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

Warto zaznaczyć, że ICD-10 nie uwzględnia złożonego zespołu stresu pourazowego (C-PTSD), który jako odrębną jednostkę diagnostyczną wprowadzono dopiero w ICD-11.

W wydaniu ICD-10 (2022) w grupie zaburzeń związanych z reakcją na stres nie uwzględnia się *Reaktywnego zaburzenia przywiązania* ani *Zaburzenia nadmiernego angażowania się w relacje społeczne*. Jednostki te są klasyfikowane w innym obszarze — w kategorii „Zaburzeń zachowania i emocji rozpoczynających się w dzieciństwie”, gdzie funkcjonują pod kodami F94.1 i F94.2.

Dopiero w ICD-11, obowiązującej od 2022 roku, oba zaburzenia zostały przeniesione do kategorii zaburzeń związanych z traumą i stresem, co odzwierciedla lepiej ugruntowane współcześnie rozumienie ich etiologii oraz powiązań z doświadczeniami wczesnodziecięcej deprivacji i zaniedbania (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

1.9.3 Zaburzenia związane ze stresem według ICD-11

ICD-11, czyli *Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób – jedenasta rewizja*, obowiązuje na świecie od 1 stycznia 2022 roku. W Polsce wprowadzono kilkuletni okres przejściowy, który potrwa do 2027 r., aby umożliwić dostosowanie systemów informatycznych i procedur NFZ, a także przeszkolenie personelu medycznego w zakresie stosowania nowych kodów diagnostycznych oraz zmienionej — bardziej wymiarowej — struktury oceny zaburzeń psychicznych i osobowości.

W kontekście zaburzeń związanych ze stresem ICD-11 wyodrębnia rozdział obejmujący jednostki ściśle powiązane z przeżyciem traumy lub istotnego stresora. Podobnie jak w ICD-10 oraz DSM-5-TR, warunkiem koniecznym rozpoznania któregośkolwiek z zaburzeń z tej grupy jest wcześniejsze doświadczenie zdarzenia traumatycznego lub silnie obciążającego emocjonalnie. Należy zaznaczyć, że samo wystąpienie stresora nie przesądza jeszcze o rozwoju zaburzenia – jego intensywność, czas trwania oraz odbiór subiektywny decydują o tym, czy konsekwencje psychiczne przyjmą charakter kliniczny.

Do kategorii zaburzeń związanych ze stresem w ICD-11 zalicza się m.in.: zespół stresu pourazowego (PTSD), złożone zaburzenie stresowe pourazowe (CPTSD), długotrwałe zaburzenie żałoby, zaburzenia adaptacyjne oraz inne określone zaburzenia związane ze stresem. W tej sekcji znajduje się również ostra reakcja na stres, choć podkreśla się, że ma ona charakter przejściowy i nie jest traktowana jako zaburzenie psychiczne sensu stricto (WHO, 2025).



6B40 – Zespół stresu pourazowego (PTSD)

PTSD może rozwinąć się u osoby narażonej na stresor o wyjątkowej intensywności, zarówno nagły, jak i długotrwały. Obraz kliniczny obejmuje trzy podstawowe grupy objawów:

1. Intruzje – uporczywe, natrętne obrazy i wspomnienia traumatycznego zdarzenia, którym mogą towarzyszyć żywe retrospekcje (*flashbacki*). W intruzjach mogą uczestniczyć różne modalności sensoryczne, a przeżyciom tym towarzyszy silne pobudzenie emocjonalne i reakcje fizjologiczne.

2. Unikanie – tendencja do odcinania się od wszystkiego, co mogłoby przywoływać wspomnienia traumy, jak myśli, miejsca, osoby czy sytuacje związane z urazem.

3. Trwałe poczucie zagrożenia – utrzymywanie się stanu nadmiernej czujności, oczekiwania niebezpieczeństwa, gotowości do walki lub ucieczki. (WHO, 2025)

Aby rozpoznać PTSD, objawy te muszą utrzymywać się przez co najmniej kilka tygodni, zwykle ponad miesiąc, oraz powodować istotne trudności w funkcjonowaniu rodzinnym, społecznym lub zawodowym.

PTSD może pojawić się w każdym wieku. U małych dzieci diagnoza wymaga szczególnej uwagi, gdyż znaczną część objawów obserwuje się głównie w zachowaniu, a nie w relacjonowanych przeżyciach. Zespół ten statystycznie częściej dotyczy kobiet, które – jak wskazują badania – mogą wykazywać wyższe nasilenie objawów somatycznych oraz negatywnych emocji (WHO, 2025).

6B41 – Złożone zaburzenie stresowe pourazowe (CPTSD)

Jednostka ta stanowi nowość klasyfikacyjną wprowadzoną dopiero w ICD-11 i nie występowała w poprzednich systemach, takich jak ICD-10. CPTSD diagnozuje się u osób, które oprócz spełnienia pełnych kryteriów PTSD (6B40), prezentują także trwałe trudności w trzech dodatkowych obszarach:

1. Zaburzona regulacja emocji – częste, intensywne wybuchy emocjonalne, trudności w uspokajaniu się, gwałtowne zmiany nastroju.

2. Negatywny obraz siebie – głębokie poczucie niskiej wartości, chroniczny wstyd, przekonanie o nieadekwatności lub winie.

3. Trudności w relacjach interpersonalnych – problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem więzi, wycofywanie się z kontaktów lub odwrotnie – angażowanie się w relacje destrukcyjne.

CPTSD zwykle rozwija się po długotrwałej lub powtarzającej się traumie, najczęściej w warunkach braku możliwości ucieczki (np. przemoc domowa, przemoc w dzieciństwie,

długotrwałe uwięzienie). Podobnie jak PTSD, znacząco upośledza funkcjonowanie jednostki i wpływa na wiele obszarów życia.

Badania wskazują, że CPTSD częściej występuje u kobiet. W tej grupie pacjentek obserwuje się również większe ryzyko zachowań samobójczych, nadużywania substancji psychoaktywnych oraz nasilonych objawów depresyjnych, psychotycznych i somatycznych (WHO, 2025).

6B43 – Zaburzenia adaptacyjne (AD – Adjustment Disorder)

W ICD-11 zaburzenia adaptacyjne opisuje się jako nieadekwatną, nadmiernie nasiloną reakcję emocjonalną lub behawioralną na jeden lub więcej rozpoznawalnych stresorów, takich jak rozpad związku, utrata zatrudnienia czy śmierć osoby bliskiej. Objawy pojawiają się zwykle w ciągu miesiąca od wystąpienia trudnej sytuacji i koncentrują się wokół uporczywego rozmyślania o stresorze lub stałego zamartwiania się konsekwencjami zaistniałych wydarzeń. Osoby z zaburzeniami adaptacyjnymi mogą doświadczać m.in.:

- intensywnego lęku, smutku lub obniżonego nastroju,
- problemów z kontrolowaniem emocji, które mogą prowadzić do zachowań impulsywnych (np. zwiększonego spożycia alkoholu lub substancji psychoaktywnych);
- wyraźnego spadku efektywności i trudności w funkcjonowaniu rodzinnym, społecznym lub zawodowym.

Zaburzenie to rozpoznaje się wyłącznie wtedy, gdy obraz kliniczny nie jest bardziej adekwatnie wyjaśniony przez inne zaburzenia psychiczne, a objawy utrzymują się zwykle do około sześciu miesięcy, pod warunkiem że stresor lub jego skutki ustąpiły. Gwałtownie występujące stresory mogą powodować krótkotrwałe, intensywne reakcje dezadaptacyjne, które zanikają po zakończeniu działania bodźca. Natomiast długotrwała ekspozycja na stres może prowadzić do bardziej utrwalonego przebiegu zaburzenia.

U dzieci i młodzieży trudności adaptacyjne mogą manifestować się w sposób odmienny niż u dorosłych, m.in. poprzez nagle pojawiające się objawy somatyczne, impulsywność, zachowania buntownicze, agresję, zaburzenia snu, moczenie nocne czy regres w rozwoju emocjonalnym i społecznym.

6B4Y – Inne określone zaburzenia ściśle związane ze stresem

Kod 6B4Y stosuje się, gdy prezentowane objawy mają charakterystyczne cechy reakcji związanych ze stresem, jednak nie spełniają pełnych kryteriów żadnego z pozostałych zaburzeń tej grupy (np. PTSD, CPTSD czy zaburzeń adaptacyjnych). Diagnoza jest możliwa pod warunkiem, że:



- objawy nie wynikają z działania substancji psychoaktywnych, leków ani choroby somatycznej,
 - trudności nie są lepiej wyjaśnione innym zaburzeniem psychicznym
 - występuje istotne cierpienie psychiczne lub obniżone funkcjonowanie w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym lub zawodowym.

Rozpoznanie to pełni funkcję doprecyzowującą i umożliwia opis przypadków nietypowych, w których stres jest głównym czynnikiem etiologicznym, lecz obraz symptomów nie odpowiada konkretnym jednostkom diagnostycznym ICD-11.

6B4Z – Zaburzenia ściśle związane ze stresem, nieokreślone

Ta kategoria jest stosowana, gdy wiadomo, że objawy są następstwem stresora, lecz dostępne informacje nie pozwalają na dokładne przyporządkowanie zaburzenia do żadnej z bardziej szczegółowych jednostek ICD-11. Rozpoznanie to może być użyte:

- w sytuacjach, gdy obraz kliniczny dopiero się kształtuje,
- przy ograniczonym dostępie do danych diagnostycznych,
- gdy objawy są niespecyficzne i nie spełniają kryteriów żadnej innej kategorii stresowej.

Kategoria ta zachowuje funkcję diagnostyczną, ale jednocześnie umożliwia elastyczność w procesie oceniania i opisu reakcji na stres.

QE84 – Ostra reakcja na stres (ASR – Acute Stress Reaction)

Ostra reakcja na stres stanowi bezpośrednią odpowiedź organizmu na nagły, zagrażający stresor, taki jak katastrofa naturalna, ciężka choroba, akt przemocy, wypadek czy doświadczenie napaści seksualnej. W ramach tej reakcji mogą pojawiać się objawy o charakterze:

- fizjologicznym – wzrost tętna, drżenie, pocenie się, napięcie mięśniowe
- poznawczym – dezorientacja, trudności koncentracji, poczucie nierealności, zagubienie,
- emocjonalnym – intensywny smutek, strach, rozpacz, gniew, stupor.

ASR rozwija się zwykle natychmiast lub w ciągu około godziny od kontaktu ze stresorem i ma charakter przejściowy, zazwyczaj ustępuje w ciągu kilku dni. Nie jest klasyfikowana jako zaburzenie psychiczne, lecz jej uwzględnienie w ICD-11 ma wspierać trafne różnicowanie diagnostyczne, zwłaszcza w kontekście zaburzeń pourazowych.

1.9.4 Rozwód jako stresor w ujęciu ICD-10, ICD-11 i DSM-5-TR

Międzynarodowe systemy klasyfikacji zaburzeń psychicznych, takie jak ICD-10, ICD-11 oraz DSM-TR, stanowią podstawowe ramy pojęciowe umożliwiające porządkowanie wiedzy na temat reakcji psychicznych człowieka na trudne i obciążające doświadczenia życiowe. Choć



ich głównym celem jest diagnoza i kategoryzacja zaburzeń, klasyfikacje te pełnią również istotną funkcję interpretacyjną, pozwalając na analizę relacji pomiędzy stresem, kontekstem psychospołecznym a sposobem funkcjonowania jednostki. W tym ujęciu rozwód nie jest rozumiany jako jednostka chorobowa, lecz jako znaczące wydarzenie życiowe o potencjale kryzysowym, które może uruchamiać zróżnicowane reakcje emocjonalne, poznawcze i behawioralne.

W ICD-10 rozwód sytuowany jest pośrednio w obszarze czynników psychospołecznych, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne oraz przebieg zaburzeń. System ten akcentuje, że reakcje na stresujące wydarzenia życiowe mają charakter zindywidualizowany i zależą od zdolności adaptacyjnych jednostki. Rozpad małżeństwa może prowadzić do przejściowego obniżenia nastroju, wzmożonego napięcia emocjonalnego czy trudności w funkcjonowaniu społecznym, które mieszczą się w granicach normatywnej reakcji na stratę. Jednocześnie ICD-10 umożliwia identyfikację sytuacji, w których wymagania wynikające z rozwodu przekraczają możliwości radzenia sobie, co skutkuje utrwaleniem objawów i rozwojem zaburzeń adaptacyjnych lub innych form psychopatologii. Istotne jest tu rozróżnienie pomiędzy naturalnym kryzysem życiowym a stanem dezorganizacji psychicznej wymagającym interwencji specjalistycznej (ICD-10, s. 96-98, s. 127-132).

ICD-11 rozwija to podejście, kładąc silniejszy nacisk na kontekst sytuacyjny oraz proces adaptacji do zmiany. Rozwód ujmowany jest jako zdarzenie naruszające dotychczasową równowagę psychiczną, wymagające reorganizacji sposobu funkcjonowania oraz redefinicji ról społecznych i tożsamościowych. W tym ujęciu kluczowe znaczenie ma nie sam fakt wystąpienia stresora, lecz sposób, w jaki jednostka go interpretuje oraz jakie zasoby uruchamia w celu poradzenia sobie z nową sytuacją. Zaburzenia adaptacyjne są rozumiane jako reakcje nieproporcjonalne do charakteru zdarzenia lub utrzymujące się zbyt długo, prowadzące do subiektywnego cierpienia oraz ograniczenia funkcjonowania. ICD-11 pozwala zatem analizować rozwód jako proces dynamiczny, w którym okres dezorganizacji może, lecz nie musi, prowadzić do trwałych zaburzeń psychicznych (WHO, 2025)

Podobne założenia odnajdujemy w DSM-5-TR, który wyraźnie podkreśla rolę czynników psychospołecznych i środowiskowych w ocenie stanu psychicznego jednostki. Rozwód traktowany jest tu jako istotny stresor życiowy, który może zwiększać podatność na wystąpienie zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych czy zaburzeń adaptacyjnych. Jednocześnie DSM-5-TR zwraca uwagę na konieczność ostrożnej interpretacji objawów pojawiających się w kontekście strat relacyjnych, aby nie patologizować naturalnych reakcji emocjonalnych. Diagnoza opiera



się nie tylko na obecności objawów, lecz także na ocenie ich nasilenia, czasu trwania oraz wpływu na codzienne funkcjonowanie jednostki (DSM-V-TR, 2024)

Zestawienie trzech systemów klasyfikacyjnych wskazuje na wspólną perspektywę, w której rozwód postrzegany jest jako zdarzenie o wysokim potencjale stresowym, ale nie jako bezpośrednia przyczyna zaburzeń psychicznych. O jego znaczeniu klinicznym decydują przede wszystkim indywidualne zasoby jednostki, dostępne wsparcie społeczne oraz wcześniejsze doświadczenia radzenia sobie z kryzysami. Rozwód może pełnić funkcję czynnika inicjującego kryzys psychologiczny, rozumiany jako stan czasowej utraty równowagi, w którym dotychczasowe strategie adaptacyjne okazują się niewystarczające.

W kontekście badań nad jakością życia i zaburzeniami lękowymi w trakcie rozwodu klasyfikacje ICD-10, ICD-11 i DSM-5 dostarczają spójnych ram interpretacyjnych. Umożliwiają one analizę doświadczenia rozwodu nie w kategoriach patologii, lecz jako procesu adaptacyjnego, który w określonych warunkach może prowadzić do pogorszenia dobrostanu psychicznego. Takie ujęcie pozwala formułować wnioski uwzględniające zarówno normatywność reakcji kryzysowych, jak i ryzyko ich przekształcenia w zaburzenia wymagające wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego.

Podsumowując stres ma charakter wielowymiarowy i obejmuje zarówno reakcje biologiczne, jak i procesy poznawcze związane z interpretacją sytuacji. Sposób oceny wydarzeń oraz przyjęte strategie i style radzenia sobie determinują intensywność reakcji stresowej, a ich skuteczność zależy od zasobów jednostki, takich jak wsparcie społeczne, regulacja emocji czy elastyczność myślenia.

Kryzys pojawia się, gdy wymagania sytuacji przewyższają możliwości poradzenia sobie, a dotychczasowe sposoby działania przestają wystarczać. Przykładem silnego stresora jest rozwód, który destabilizuje życie na wielu poziomach i wymaga uruchomienia znaczących zasobów adaptacyjnych. To, jak jednostka przejdzie przez takie doświadczenie, zależy od interakcji między posiadanymi zasobami, stylem radzenia sobie, a specyfiką stresora.

Rozdział 2. Rozwód jako zjawisko społeczne i kryzysowe

Rozdział drugi koncentruje się na teoretycznych oraz społecznych aspektach kryzysu rozwodowego. Jego celem jest uporządkowanie kluczowych pojęć związanych z kryzysem i rozwodem, a także omówienie ich znaczenia dla funkcjonowania jednostki. Zaprezentowane treści tworzą podstawę teoretyczną dla dalszych analiz dotyczących sytuacji kobiet po rozwodzie.

W rozdziale omówiono rozwód jako szczególną formę sytuacji kryzysowej, charakteryzującą się dynamicznym przebiegiem i wielowymiarowymi zmianami w życiu jednostki. Uwzględniono zarówno psychologiczne aspekty przeżywania kryzysu, jak i jego społeczne uwarunkowania, w tym wizerunek rozwodu oraz kontekst kulturowy i normatywny.

Połączenie ujęć teoretycznych z perspektywą osób doświadczających rozwodu umożliwia lepsze zrozumienie procesu adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Takie podejście stanowi punkt odniesienia dla dalszych rozważań nad jakością życia oraz samooceną kobiet w trakcie rozwodu i po jego zakończeniu.

2.1 Pojęcie, definicje kryzysu

Kryzys psychologiczny można opisać jako stan przejściowego naruszenia równowagi psychicznej, który pojawia się w sytuacji, gdy jednostka napotyka trudności przekraczające jej aktualne możliwości radzenia sobie. W takich warunkach dotychczasowe sposoby funkcjonowania tracą swoją skuteczność, co prowadzi do trudności w planowaniu i organizacji w sferze emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej. Kryzys nie ma charakteru trwałego zaburzenia, lecz stanowi okres zwiększonej podatności, w którym osoba doświadcza utraty kontroli nad sytuacją i zmuszona jest do poszukiwania nowych form adaptacji (Badura-Madej 1999).

W literaturze przedmiotu pojęcie kryzysu nie ma jednej, powszechnie obowiązującej definicji. Co wynika z różnorodności podejść teoretycznych oraz szerokiego zakresu zjawisk, do których termin ten bywa odnoszony. Kryzys może być ujmowany zarówno jako reakcja na konkretne wydarzenie życiowe, jak i jako złożony proces obejmujący stopniowe zmiany w funkcjonowaniu jednostki. To co łączy te dwa założenia to konieczność przeorganizowania swojego dotychczasowego życia w obliczu nadchodzącego kryzysu (Kubacka-Jasiecka 2010).

Sytuacja kryzysowa różni się od reakcji stresowej tym, że stres nawet bardzo silny, może być w zakresie możliwości przystosowawczych i sprzyjać uruchamianiu zasobów jednostki. O sytuacji kryzysowej można mówić wtedy, gdy presja okoliczności przekracza zdolność osoby do samoregulacji, co skutkuje spadkiem efektywności działania. W takich warunkach pojawiają



się problemy z podejmowaniem decyzji, poczucie utraty wpływu na przebieg zdarzeń oraz nasilone doświadczanie zagrożenia (Terelak 2001).

Z uwagi na to, że kryzys psychologiczny ma charakter sytuacyjny i przejściowy, -oznacza to, że nie stanowi on trwałego stanu patologicznego. Może wystąpić w życiu każdej osoby, niezależnie od wcześniejszego poziomu funkcjonowania, jako reakcja na wyjątkowo trudne okoliczności życiowe. Z tego względu kryzys mieści się w granicach normy psychologicznej, choć wiąże się z wyraźnym obniżeniem poczucia bezpieczeństwa, stabilności i przewidywalności codziennego życia (James, Gilliland 2015).

Istotą kryzysu jest to, że ma on indywidualny wymiar. O tym, czy dana sytuacja zostanie przeżyta jako kryzysowa, nie decyduje wyłącznie jej obiektywna waga, lecz znaczenie, jakie jednostka nadaje temu wydarzeniu w odniesieniu do własnego życia, wartości i tożsamości. To samo zdarzenie może być przez jedną osobę postrzegane jako trudność możliwa do pokonania, a przez inną jako doświadczenie przekraczające jej możliwości adaptacyjne i prowadzące do destabilizacji funkcjonowania (Kubacka-Jasiecka 2010).

2.1.1 Geneza pojęcia kryzysu

Geneza kryzysu psychologicznego wiąże się z badaniami nad reakcjami jednostki na doświadczenia straty, które w sposób istotny naruszają dotychczasowy porządek życia. W początkach badań uwaga badaczy skupiała się przede wszystkim na śmierć osoby bliskiej, jednak z czasem pojęcie straty zostało rozszerzone. Obecnie obejmuje ono również utratę relacji, ról społecznych, statusu, poczucia bezpieczeństwa, stabilności życiowej czy ważnych elementów tożsamości. Każda z tych form straty może prowadzić do zakłócenia funkcjonowania i stanowić punkt wyjścia dla rozwoju kryzysu (Kubacka-Jasiecka 2010).

Koncepcja Geralda Caplana ma istotny wkład w rozwój teorii kryzysu. To on właśnie określił kryzys w sposób spójny, akcentując jego przebieg procesowy. Caplan opisywał kryzys jako stan pojawiający się w sytuacji załamania dotychczasowych mechanizmów radzenia sobie. Jednostka, mierząc się z wydarzeniem przekraczającym jej możliwości adaptacyjne, początkowo podejmuje próby poradzenia sobie przy użyciu znanych strategii. Gdy strategie te okazują się nieskuteczne, narasta napięcie emocjonalne, występują trudności w sposobie działania oraz poczucie utraty kontroli nad sytuacją. Kryzys trwa do momentu wypracowania nowych sposobów adaptacji lub uzyskania wsparcia umożliwiającego prawidłowe i normatywne funkcjonowanie (Badura-Madej 1999).

W ujęciu Caplana kryzys przebiega w określonych fazach, które można odnieść do doświadczenia rozvodu jako sytuacji kryzysowej.



- W pierwszej fazie jednostka próbuje radzić sobie z rozwodem przy wykorzystaniu dotychczasowych strategii, takich jak zaprzeczanie, minimalizowanie znaczenia wydarzenia czy próby utrzymania wcześniejszego porządku życia.
- W drugiej fazie, gdy strategie te nie przynoszą oczekiwanych efektów, narasta napięcie emocjonalne, poczucie bezradności oraz dezorganizacja funkcjonowania.
- Trzecia faza wiąże się z wyraźnym załamaniem równowagi psychicznej, w której rozwód jest przeżywany jako doświadczenie przekraczające możliwości adaptacyjne jednostki.
- W czwartej fazie możliwe staje się stopniowe uruchamianie nowych sposobów radzenia sobie, reorganizacja codziennego życia oraz budowanie nowego porządku funkcjonowania, często przy wsparciu społecznym lub profesjonalnym (Badura-Madej 1999).

W miarę rozwoju teorii stresu zauważono, że kryzys pojawia się, gdy wymagania sytuacji przerastają zdolność człowieka do przystosowania. Co więcej, długotrwałe lub intensywne oddziaływanie stresorów może prowadzić do stopniowego wyczerpywania zasobów jednostki. W sytuacji, gdy stres przestaje pełnić funkcję mobilizującą, a zaczyna skutkować dezorganizacją działania i poczuciem utraty kontroli, pojawia się kryzys jako jakościowo odmienny stan funkcjonowania (Terelak 2001).

Znaczący wkład w rozumienie genezy kryzysu wniosła teoria zachowania zasobów, zgodnie z którą doświadczenie straty wiąże się z realnym lub symbolicznym uszczupleniem tego, co dla jednostki istotne. Utrata zasobów osobistych, społecznych lub materialnych prowadzi do naruszenia poczucia bezpieczeństwa i stabilności, zwiększając podatność na kryzys. Kryzys pojawia się wówczas, gdy jednostka nie jest w stanie odbudować utraconych zasobów przy wykorzystaniu dotychczasowych możliwości adaptacyjnych, co wymusza konieczność reorganizacji funkcjonowania (Hobfoll 2006)

Istotnym elementem genezy kryzysu jest również subiektywny sposób interpretowania doświadczeń życiowych. O wystąpieniu kryzysu nie decyduje wyłącznie obiektywny charakter straty, lecz to, jakie znaczenie jednostka nadaje danemu wydarzeniu, odnosząc się do własnych wartości, celów i tożsamości. Nawet zdarzenia o względnie niewielkim znaczeniu obiektywnym mogą zostać przeżyte jako głęboko kryzysowe, jeśli dotyczą obszarów kluczowych dla poczucia sensu życia i ciągłości biograficznej (Kubacka-Jasiecka 2010).

Z perspektywy interwencji kryzysowej geneza kryzysu wiąże się z chwilową utratą zdolności samoregulacji, która pojawia się w odpowiedzi na doświadczenie straty lub przeciążenia. Kryzys traktowany jest jako stan przejściowy, wymagający działań ukierunkowanych na stabilizację emocjonalną oraz odbudowę podstawowych funkcji



adaptacyjnych. Zatem geneza kryzysu nie ma charakteru jednorazowego zdarzenia, lecz stanowi początek procesu. Proces ten przy odpowiednich warunkach i wsparciu może prowadzić do stopniowego odzyskiwania równowagi i reorganizacji życia jednostki (James, Gilliland 2015).

2.1.2 Kryzys jako proces i punkt zwrotny

Kryzys psychologiczny postrzegany jest jako proces uwzględniający kolejne modyfikacje i przemiany w działaniu jednostki, a nie jako jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie. W tym ujęciu kryzys rozpoczyna się od zakłócenia dotychczasowej równowagi, prowadzi do momentu rozchwiania emocjonalnego oraz trudności w procesach poznawczych, a następnie może przejść w fazę stopniowej reorganizacji funkcjonowania. Proces ten ma charakter dynamiczny i indywidualny, a jego przebieg zależy od zasobów jednostki, sposobu interpretacji sytuacji oraz dostępnego wsparcia. Kryzys można więc ujmować jako proces przejściowy, w którym dotychczasowe strategie przestają wystarczać, a jednostka stopniowo poszukuje nowych sposobów adaptacji (Kubacka-Jasiecka 2010).

Istotnym elementem procesu kryzysowego jest przeciążenie zasobów jednostki oraz utrata możliwości skutecznego reagowania na wymagania sytuacyjne. Odwołując się do teorii zachowania zasobów kryzys pojawia się wówczas, gdy dochodzi do realnej lub symbolicznej utraty tego, co dla jednostki istotne, a próby odbudowy zasobów okazują się nieskuteczne. Wyczerpanie zasobów osobistych, społecznych lub materialnych prowadzi do naruszenia poczucia bezpieczeństwa i kontroli. To z kolei zmusza jednostkę do zmiany dotychczasowych strategii funkcjonowania. Kryzys pełni w tym ujęciu funkcję sygnału informującego o konieczności reorganizacji życia (Hobfoll 2006).

Kryzys może być również rozumiany jako przełomowy moment w biegu życia jednostki, szczególnie w okresie dorosłości. W ujęciu psychologii rozwojowej kryzysy pojawiające się w toku życia dorosłego często wiążą się z koniecznością weryfikacji dotychczasowych celów, wartości i ról życiowych. To, co doświadcza człowiek może prowadzić do czasowego obniżenia poczucia sensu i spójności jednocześnie stwarzając sobie warunki do głębszej refleksji nad własnym życiem. W tym znaczeniu kryzys stanowi punkt zwrotny, który może inicjować istotne zmiany rozwojowe i tożsamościowe (Oleś 2000).

W ujęciu teorii dezintegracji pozytywnej kryzys rozumiany jest jako okresowy rozpad dotychczasowych struktur psychicznych, który może sprzyjać rozwojowi osobowości pomimo napięcia i trudności życiowych. Dezintegracja prowadzi do zakwestionowania wcześniejszych schematów myślenia, hierarchii wartości oraz obrazu siebie, co umożliwia ich ponowne



ukształtowanie na wyższym poziomie integracji. Kryzys nie jest więc jedynie doświadczeniem destrukcyjnym, lecz może pełnić funkcję rozwojową, o ile jednostka uzyska warunki sprzyjające refleksji i reorganizacji funkcjonowania (Dąbrowski 1979).

Rozwód stanowi szczególny przykład kryzysu pełniącego funkcję punktu zwrotnego w życiu jednostki. W badaniach nad doświadczeniem rozvodu podkreśla się, że wydarzenie to inicjuje proces głębokich zmian obejmujących sferę emocjonalną, społeczną oraz tożsamościową. Kryzys rozwodowy wiąże się z rozpadem dotychczasowych ról i relacji, koniecznością redefinicji planów życiowych oraz odbudowy codziennego funkcjonowania. Jednocześnie rozwód może stać się momentem, w którym jednostka podejmuje próbę reorganizacji życia i budowania nowego porządku funkcjonowania, dostosowanego do zmienionych warunków (Niedopytalska, 2016).

2.1.3 Typologia kryzysów

W literaturze przedmiotu typologie kryzysów pełnią przede wszystkim funkcję porządkującą. Umożliwiają systematyzację zróżnicowanych doświadczeń kryzysowych oraz ich analizę z uwzględnieniem uwarunkowań psychospołecznych. Klasyfikacje te nie mają charakteru sztywnych podziałów, lecz stanowią ramy interpretacyjne pozwalające lepiej zrozumieć specyfikę kryzysów oraz ich konsekwencje dla funkcjonowania jednostki i rodziny (Sęk 2005).

Jednym z podstawowych kryteriów różnicowania kryzysów jest ich związek z naturalnym przebiegiem życia człowieka. Kryzys normatywny pojawia się w toku rozwoju jednostki i jest związany z realizacją zadań rozwojowych charakterystycznych dla kolejnych etapów życia. Mimo że jest wpisane w naturalny przebieg rozwoju, może wiązać się z przejściowym naruszeniem równowagi psychicznej, zwłaszcza gdy jednostka doświadcza trudności adaptacyjnych lub braku wystarczających zasobów osobistych (Oleś 2000).

Innym rodzajem kryzysu jest kryzys sytuacyjny, który pojawia się w następstwie nagłych, trudnych do przewidzenia wydarzeń życiowych. Odnosząc się do kryzysu rodzinnego, w tym kryzysu rozwodowego, to właśnie te zdarzenia życiowe skutkują nagłym zachwianiem czy zaburzeniem dotychczasowego ładu życia, a wcześniejsze sposoby radzenia sobie przestają działać. Doświadczeniu temu towarzyszy silne napięcie emocjonalne oraz poczucie utraty kontroli nad sytuacją, co sprawia, że jednostka staje wobec konieczności zasadniczej reorganizacji swojego funkcjonowania (Beisert 2000).

W literaturze psychologicznej wyróżnia się także kryzys egzystencjalny, który odnosi się do fundamentalnych pytań związanych z sensem życia, tożsamością oraz autentycznością



funkcjonowania. Kryzys ten często rozwijają się stopniowo i wiąże się z narastającym poczuciem niespójności między dotychczasowym stylem życia a wewnętrznymi potrzebami i wartościami jednostki. Jego przebieg sprzyja refleksji nad sobą oraz poszukiwaniu nowych znaczeń i kierunków rozwoju (Rogers 2002).

Znaczącym typem kryzysu jest kryzys wynikający z utraty zasobów osobistych i społecznych. Utrata stabilności materialnej, relacji społecznych czy poczucia bezpieczeństwa prowadzi do naruszenia podstaw funkcjonowania psychicznego. Kryzys pojawia się wówczas, gdy jednostka nie jest w stanie odbudować utraconych zasobów przy wykorzystaniu dotychczasowych strategii adaptacyjnych, co skutkuje narastającym poczuciem bezradności i przeciążenia (Hobfoll 2006).

Kryzys relacyjny i rodzinny, który rozwija się w obrębie bliskich związków interpersonalnych obejmuje jednocześnie sferę emocjonalną, społeczną i tożsamościową, prowadząc do destabilizacji codziennego funkcjonowania. Zjawiska takie jak separacja czy rozwód wymagają zdefiniowania na nowo ról, relacji oraz dotychczasowych wzorców życia rodzinnego (Beisert 2000).

Z ujęciu interwencji kryzysowej wyróżnia się kryzysy wymagające bezpośredniej pomocy specjalistycznej, w których dochodzi do czasowego załamania zdolności samoregulacyjnych. W takich sytuacjach jednostka traci możliwość samodzielnego regulowania emocji i podejmowania adekwatnych decyzji, co uzasadnia konieczność wsparcia zewnętrznego ukierunkowanego na stabilizację funkcjonowania (James, Gilliland 2015).

Uzupełnieniem przedstawionych typologii jest ujęcie kryzysu rozwodowego jako doświadczenia o charakterze punktu zwrotnego w życiu jednostki. Rozwód inicjuje proces głębokiej dezorganizacji dotychczasowego funkcjonowania, obejmujący sferę emocjonalną, społeczną i tożsamościową. Jednocześnie może on prowadzić do stopniowej reorganizacji życia i wypracowania nowych sposobów adaptacji do zmienionych warunków (Niedopytalska, 2016)

2.1.4 Radzenie sobie z kryzysem

Dotychczasowe rozważania koncentrowały się na istocie kryzysu, jego genezie oraz przebiegu. Uzupełnieniem tej perspektywy jest omówienie sposobów radzenia sobie z kryzysem, które odnoszą się do działań podejmowanych przez jednostkę w odpowiedzi na doświadczenie przekraczające jej możliwości adaptacyjne.

Radzenie sobie z kryzysem odnosi się do sposobów reagowania jednostki w sytuacji, w której dotychczasowe mechanizmy adaptacyjne przestają być wystarczające. Odmiennie niż w przypadku codziennych strategii radzenia sobie ze stresem, działania podejmowane



w sytuacji kryzysowej zachodzą przy wzmożonym obciążeniu emocjonalnym oraz zaburzeniu dotychczasowego funkcjonowania. Głównym celem tych działań nie jest natychmiastowe rozwiązanie problemu, lecz ograniczenie poczucia chaosu, obniżenie napięcia oraz stopniowe odzyskiwanie podstawowego poczucia kontroli nad sytuacją. Zatem radzenie sobie z kryzysem ma charakter regulacyjny i koncentruje się na przywracaniu podstawowej równowagi psychicznej jednostki (Badura-Madej 1999).

Na gruncie psychologii stresu podkreśla się, że skuteczność radzenia sobie z kryzysem pozostaje ściśle związana z poziomem obciążenia adaptacyjnego, jakiemu poddana jest jednostka. Długotrwałe lub intensywne oddziaływanie stresorów może prowadzić do stopniowego wyczerpywania zasobów psychicznych, co sprzyja narastaniu dezorganizacji oraz obniżeniu efektywności działania. Kryzys pojawia się wówczas jako jakościowo odmienny stan, w którym dotychczasowe strategie radzenia sobie przestają spełniać swoją funkcję regulacyjną (Terelak 2001).

Według teorii zachowania zasobów dostępność i możliwość ochrony posiadanych zasobów stanowi kluczowy czynnik, który warunkuje przebieg radzenia sobie ze stresem. Zasoby te obejmują zarówno elementy osobiste, takie jak kompetencje, poczucie sprawczości czy stabilność emocjonalna, jak i zasoby społeczne oraz materialne. Doświadczenie kryzysu wiąże się często z realną lub subiektywnie odczuwaną utratą zasobów, co prowadzi do naruszenia poczucia bezpieczeństwa i zwiększenia podatności na dezorganizację funkcjonowania. Trudności adaptacyjne nasilają się szczególnie w sytuacji, gdy jednostka nie dysponuje możliwościami odbudowy utraconych zasobów lub ich skutecznej ochrony (Hobfoll 2006).

Proces radzenia sobie z kryzysem ma charakter dynamiczny i rozciągnięty w czasie. W początkowym okresie dominują działania zorientowane na redukcję napięcia emocjonalnego oraz próbę przywrócenia podstawowego poczucia bezpieczeństwa. Na tym etapie często obserwuje się trudności decyzyjne, zawężenie pola uwagi oraz nasilone reakcje emocjonalne. W miarę stopniowej stabilizacji możliwe stają się uruchamianie bardziej refleksyjnych form radzenia sobie, obejmujących analizę sytuacji oraz podejmowanie działań sprzyjających reorganizacji codziennego funkcjonowania (Badura-Madej 1999).

Istotnym elementem radzenia sobie z kryzysem jest sposób interpretowania doświadczanych wydarzeń. Nadawanie znaczenia sytuacji kryzysowej oraz włączanie jej w osobistą narrację biograficzną sprzyja odbudowie poczucia ciągłości i sensu życia. Proces ten nie polega na zaprzeczaniu trudnym emocjom, lecz na stopniowym integrowaniu doświadczenia destabilizacji z dotychczasowym obrazem siebie i świata, co może wspierać adaptację w dłuższej perspektywie (Kubacka-Jasiecka 2010).



Ważną rolę w radzeniu sobie z kryzysem odgrywa wsparcie społeczne, które pełni funkcję ochronną wobec negatywnych konsekwencji dezorganizacji psychicznej. Obecność osób znaczących, możliwość uzyskania pomocy emocjonalnej, informacyjnej lub instrumentalnej sprzyjają obniżeniu napięcia oraz wzmacniają poczucie sprawczości. W sytuacjach, gdy zasoby indywidualne okazują się niewystarczające, pomocna może być profesjonalna interwencja kryzysowa, ukierunkowana na stabilizację emocjonalną oraz odbudowę podstawowych zdolności adaptacyjnych (James, Gilliland 2015).

Radzenie sobie z kryzysem przebiega w sposób nieregularny, zróżnicowany i etapowy. Funkcjonowanie jednostki może ulegać okresowym wahaniom, które obejmują nie tylko momenty względnej poprawy, ale również nawroty trudności adaptacyjnych. Tempo odzyskiwania równowagi psychicznej pozostaje zróżnicowane i zależne od indywidualnych uwarunkowań oraz kontekstu sytuacyjnego. Kryzys ujmowany jako stan przejściowy może stwarzać warunki do stopniowego przywracania równowagi w funkcjonowaniu i wypracowania nowych sposobów radzenia sobie (James, Gilliland 2015).

2.2 Kryzys rozwodowy

Rozwód jako zdarzenie nagłe zaburza nie tylko funkcjonowanie rodzinne, lecz także codzienny rytm życia, poczucie ciągłości biograficznej oraz obraz własnej przyszłości. W wielu przypadkach towarzyszy mu poczucie nierealności sytuacji, dezorientacja oraz trudność w zaakceptowaniu nowej rzeczywistości życiowej.

Doświadczenie kryzysu rozwodowego ujawnia, że ludzie w tym okresie funkcjonują w sposób zadaniowy i instrumentalny, skoncentrowany na „przetrawaniu” oraz zabezpieczeniu podstawowych obszarów życia. Taka strategia, może prowadzić do długotrwałego przeciążenia emocjonalnego, nasilonego lęku oraz obniżenia dobrostanu psychicznego, zwłaszcza gdy jednostka ogranicza możliwość ujawniania własnych emocji i potrzeb, pomimo faktu, że w krótkiej perspektywie bywa adaptacyjna.

Rozwód w ujęciu psychologicznym stanowi złożone doświadczenie kryzysowe, które nie może być sprowadzone wyłącznie do formalnego zakończenia małżeństwa. Jest to proces obejmujący głęboką zmianę w strukturze życia jednostki, naruszający dotychczasowy porządek relacyjny, społeczny oraz osobisty. Z tego względu rozwód bywa ujmowany jako sytuacja kryzysowa, w której dochodzi do załamania dotychczasowych mechanizmów adaptacyjnych oraz konieczności reorganizacji funkcjonowania w wielu obszarach jednocześnie (Kubačka-Jasiecka 2010).



Kryzys rozwodowy ma charakter procesualny i nie ogranicza się do momentu formalnego rozstania. Rozwija się on stopniowo, często na długo przed podjęciem decyzji o rozwodzie, a jego konsekwencje mogą utrzymywać się także po zakończeniu postępowania prawnego. W tym sensie rozwód należy postrzegać jako sekwencję zdarzeń i reakcji, w ramach której jednostka doświadcza narastającego napięcia, dezorganizacji funkcjonowania oraz konieczności reorganizacji codziennego życia (Niedopytalska, 2016).

Jednym z kluczowych elementów kryzysu rozwodowego jest utrata relacji, która dotychczas pełniła funkcję stabilizującą i organizującą życie jednostki. Rozpad małżeństwa oznacza przerwanie więzi emocjonalnej, zmianę codziennych interakcji oraz konieczność funkcjonowania poza dotychczasowym układem relacyjnym. Doświadczenie to wiąże się z poczuciem straty nie tylko osoby, lecz także wspólnej historii, planów i wyobrażeń dotyczących przyszłości, co znacząco wpływa na poczucie ciągłości biograficznej (Badura-Madej 1999).

Rozwód jako sytuacja kryzysowa wiąże się także z koniecznością określenia na nowo ról społecznych. Zmiana statusu małżeńskiego pociąga za sobą zmianę dotychczasowych ról rodzinnych, rodzicielskich oraz społecznych, co może prowadzić do poczucia dezorientacji i niepewności. Jednostka zostaje zmuszona do ponownego określenia swojej pozycji w strukturze społecznej, co w warunkach kryzysowych bywa szczególnie trudne i obciążające (Błażek, Lewandowska-Walter, 2017).

Utrata zasobów, rozumiana zarówno w wymiarze materialnym, jak i psychospołecznym jest istotnym aspektem kryzysu rozwodowego. Rozwód może prowadzić do pogorszenia sytuacji ekonomicznej, osłabienia sieci wsparcia społecznego oraz utraty poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Charakterystyczna dla tego rodzaju kryzysu jest kumulacja strat, które występują jednocześnie i wzajemnie się wzmacniają, zwiększając obciążenie adaptacyjne jednostki (Hobfoll 2006).

W ujęciu emocjonalnym kryzys rozwodowy charakteryzuje się dużą intensywnością przeżyć. W jego przebiegu pojawiają się takie reakcje jak napięcie, niepokój, poczucie zagrożenia, ambiwalencja emocjonalna czy trudności w regulacji emocji. Reakcje te nie mają charakteru patologicznego, lecz stanowią naturalną odpowiedź na sytuację utraty oraz destabilizacji dotychczasowego porządku życia. Ich nasilenie i czas trwania zależą od indywidualnych zasobów jednostki oraz kontekstu społecznego, w jakim przebiega rozwód (Kubacka-Jasiecka 2010).

Kryzys rozwodowy wpływa także na funkcjonowanie poznawcze jednostki. Gdy wymagania środowiskowa przekraczają aktualne zasoby jednostki, mogą pojawiać



się trudności w podejmowaniu decyzji, ograniczona zdolność planowania oraz skłonność do negatywnej oceny przyszłości. Zmiany te utrudniają efektywne radzenie sobie z wymaganiami sytuacyjnymi i mogą prowadzić do poczucia braku kontroli nad własnym życiem. W ten sposób kryzys ujawnia granice dotychczasowych strategii radzenia sobie (Terelak 2001).

Rozwód jako kryzys psychologiczny ma również wymiar społeczny. Zmianie ulegają nie tylko relacje z rodziną pochodzenia, ale również ze znajomymi oraz szerszym otoczeniem społecznym. Jednostka może doświadczać wsparcia i dezaprobaty czy stygmatyzacji, a to z kolei oddziałuje na przebieg kryzysu oraz proces adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Społeczny kontekst rozvodu odgrywa istotną rolę w kształtowaniu subiektywnego doświadczenia kryzysu (Badura-Madej 1999).

Uwzględniając dynamikę zmian kryzys rozwodowy stanowi punkt zwrotny w biografii jednostki. Jest to moment, w którym dotychczasowy sposób funkcjonowania traci swoją aktualność, a przemodelowanie sposobu życia staje się koniecznością. Kryzys ten, mimo towarzyszących mu trudności, może prowadzić do stopniowego odbudowywania równowagi oraz wypracowania nowych form funkcjonowania, o ile jednostka posiada dostęp do zasobów i wsparcia (Błażek, Lewandowska-Walter, 2017).

Badacze podkreślają, że przebieg kryzysu rozwodowego nie jest jednolity. Akcentują, że zależy on od wielu czynników, takich jak przebieg relacji małżeńskiej, okoliczności rozstania, poziom konfliktu czy dostępność wsparcia społecznego. Dla jednych rozwód stanowi przede wszystkim doświadczenie straty i destabilizacji, dla innych może być jednocześnie źródłem ulgi i impulsem do zmiany. Indywidualna ocena rozvodu i przypisywany mu sens determinują poziom nasilenia kryzysu oraz dynamikę przystosowania się do zmian. (Kubacka-Jasiecka 2010).

Podsumowując, kryzys rozwodowy, należy ujmować jako wielowymiarowy proces destabilizacji i reorganizacji życia, obejmujący sferę emocjonalną, poznawczą, społeczną i tożsamościową. Jest to doświadczenie sytuacyjne i relacyjne, związane z utratą istotnych zasobów oraz koniecznością adaptacji do głębokiej zmiany życiowej. Takie ujęcie kryzysu rozwodowego stanowi teoretyczną podstawę do dalszych analiz jego przebiegu, faz oraz konsekwencji dla funkcjonowania jednostki.

2.2.1 Fazy kryzysu rozwodowego

Kryzys rozwodowy należy rozumieć jako proces psychologiczny rozciągnięty w czasie, a nie jako jednorazowe wydarzenie związane wyłącznie z formalnym zakończeniem



małżeństwa. W ujęciu kryzysowym rozwód stanowi sytuację naruszającą dotychczasową równowagę psychiczną i społeczną jednostki, prowadzącą do czasowej dezorganizacji funkcjonowania oraz konieczności wypracowania nowych sposobów adaptacji. Proces ten obejmuje zarówno okres poprzedzający rozstanie, jak i długotrwałe konsekwencje związane z reorganizacją życia po rozwodzie. Perspektywa fazowa pozwala uchwycić dynamikę tego doświadczenia oraz zrozumieć to jak zmieniają się reakcje emocjonalne, poznawcze i behawioralne w toku kryzysu (Kubacka-Jasiecka 2010).

Pierwszą fazą kryzysu rozwodowego jest etap narastania napięcia i stopniowej destabilizacji relacji małżeńskiej. W tym okresie pojawiają się trudności komunikacyjne, nasilające się konflikty oraz spadek satysfakcji ze związku. Więż emocjonalna ulega osłabieniu, a relacja przestaje pełnić funkcję źródła bezpieczeństwa i wsparcia. Jednostka często doświadcza ambiwalencji uczuć, łączącej nadzieję na poprawę relacji z narastającym poczuciem frustracji i wyczerpania emocjonalnego (Beisert 2000).

Kolejnym etapem jest faza decyzyjna, w której jednostka staje wobec konieczności podjęcia rozstrzygnięcia dotyczącego dalszych losów związku. Faza ta wiąże się z nasilonym napięciem emocjonalnym, niepewnością oraz wewnętrznymi konfliktami dotyczącymi konsekwencji rozstania. Rozważane są skutki rozwodu zarówno dla samej osoby, jak i dla dzieci oraz innych członków rodziny. Proces podejmowania decyzji bywa długotrwały i obciążający psychicznie, a jego przebieg zależy od indywidualnych zasobów oraz dostępnego wsparcia społecznego (Niedopytalska, 2016).

Po podjęciu decyzji o rozstaniu następuje faza dezorganizacji funkcjonowania, stanowiąca najbardziej intensywny etap kryzysu rozwodowego. Dochodzi wówczas do gwałtownego naruszenia dotychczasowego porządku życia oraz czasowego załamania znanych mechanizmów radzenia sobie. Jednostka doświadcza silnych emocji, takich jak lęk, złość, smutek czy poczucie utraty kontroli, a jednocześnie musi mierzyć się z nowymi wymaganiami organizacyjnymi i formalnymi związanymi z przebiegiem rozwodu. Faza ta wiąże się z wyraźnym obniżeniem zdolności planowania i podejmowania decyzji (Badura-Madej 1999).

W dalszym przebiegu kryzysu rozwodowego pojawia się faza konfrontacji z rzeczywistością po rozstaniu. Na tym etapie jednostka stopniowo zaczyna mierzyć się z trwałością dokonanych zmian oraz konsekwencjami nowej sytuacji życiowej. Obejmuje to reorganizację codziennych obowiązków, przejmowanie nowych ról rodzinnych i społecznych oraz modyfikację relacji z byłym partnerem. Pomimo tego, że faza ta może być nadal obciążona emocjonalnie, sprzyja stopniowemu porządkowaniu życia i odzyskiwaniu poczucia wpływu na własne funkcjonowanie (Rydzewski, 1991).



Kolejnym etapem jest faza adaptacji i odbudowy równowagi, w której jednostka stopniowo wypracowuje nowe strategie radzenia sobie oraz odzyskuje zdolność samodzielnego funkcjonowania. Możliwe do zaobserwowania są względna stabilizacja emocjonalna, poprawa organizacji codziennego życia oraz wzrost poczucia sprawstwa. Doświadczenie rozwodu zaczyna być integrowane z biegiem życia, a kryzys traci swój dominujący wpływ na codzienne funkcjonowanie (Beisert 2000).

Faza integracji doświadczenia jest końcowym etapem kryzysu rozwodowego. To w niej rozwód zostaje włączony w narrację biograficzną jednostki i przestaje stanowić centralny punkt odniesienia dla jej tożsamości. Osoba jest zdolna do formułowania planów życiowych, budowania nowych relacji oraz podejmowania ról niezależnych od wcześniejszego związku małżeńskiego, przy jednoczesnym zachowaniu świadomości poniesionych strat oraz zdobytych doświadczeń (Niedopytalska, 2016).

Należy podkreślić, że przebieg faz kryzysu rozwodowego nie ma charakteru linearnego ani uniwersalnego. Poszczególne etapy mogą się na siebie nakładać, a jednostka może okresowo powracać do wcześniejszych faz w odpowiedzi na kolejne wydarzenia związane z rozwodem. Na dynamikę tego procesu wpływają m.in. forma rozwodu, poziom konfliktu małżeńskiego, obecność dzieci, dostępność wsparcia społecznego oraz indywidualne zasoby adaptacyjne.

2.2.2 Formy rozwodów

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że rozwód nie stanowi jednorodnego doświadczenia i może przyjmować różne formy przebiegu, zależne od charakteru relacji małżeńskiej, poziomu konfliktu oraz sposobu regulowania sporów między partnerami. Formy rozwodu odnoszą się do tego, w jaki sposób dochodzi do rozstania, jak przebiega proces separacji oraz jakie strategie przyjmują małżonkowie w obliczu rozpadu związku. Zróżnicowanie to ma istotne znaczenie dla dynamiki kryzysu rozwodowego oraz późniejszej adaptacji jednostki do nowej sytuacji życiowej (Niedopytalska, 2016).

Podstawowym kryterium różnicowania form rozwodu jest tempo jego przebiegu, w którym wskazujemy dwa rodzaje rozwodu: rozwód o charakterze gwałtownym oraz rozwód przebiegający stopniowo. Rozwód gwałtowny charakteryzuje się nagłym zerwaniem relacji, szybkim eskalowaniem konfliktów oraz silnym obciążeniem emocjonalnym. Decyzja o rozstaniu podejmowana jest często w krótkim czasie, bez wcześniejszego przygotowania psychicznego, co sprzyja nasileniu dezorganizacji funkcjonowania. Z kolei rozwód stopniowy

rozwija się na przestrzeni długiego czasu i poprzedzony jest narastającym dystansem emocjonalnym oraz powolnym rozpadem (Niedopytalska, 2016).

Innym ważnym kryterium różnicującym formy rozwodu jest poziom konfliktu pomiędzy małżonkami. W tym kontekście wyróżnia się rozwody konfliktowe oraz rozwody względnie ugodowe. Rozwody konfliktowe cechuje utrzymujące napięcie, wzajemne-oskarżenia oraz trudności w komunikacji, co często prowadzi do przedłużania procedur rozwodowych i nasilenia obciążeń emocjonalnych. Rozwody ugodowe natomiast przebiegają przy względnym zachowaniu zdolności do współpracy, szczególnie w zakresie spraw organizacyjnych i rodzicielskich, co sprzyja łagodniejszemu przebiegowi rozstania (Beisert 2000).

Znaczenie sposobu regulowania relacji po rozstaniu jest również istotnym aspektem przebiegu rozwodu. W niektórych przypadkach rozwód przyjmuje formę silnie antagonistyczną, w której relacja między byłymi małżonkami pozostaje źródłem długotrwałego konfliktu. W innych sytuacjach możliwe jest wypracowanie relacji opartych na ograniczonej współpracy, zwłaszcza w kontekście pełnienia ról rodzicielskich. Forma rozwodu wpływa zatem nie tylko na przebieg samego rozstania, lecz także na jakość funkcjonowania jednostki w okresie po rozwodzie (Beisert 2000).

Formy przebiegu rozwodu nie występują w postaci „czystych typów”, lecz często łączą w sobie różne elementy. Rozwód stopniowy może przybrać konfliktowy charakter, podobnie jak rozwód gwałtowny może z czasem przejść w bardziej uporządkowaną formę. Zmienność ta wynika z dynamiki relacji małżeńskiej, indywidualnych zasobów partnerów oraz wpływu czynników zewnętrznych, takich jak wsparcie społeczne czy kontekst instytucjonalny (Niedopytalska, 2016).

Uwzględnienie różnych form przebiegu rozwodu pozwala lepiej zrozumieć zróżnicowanie doświadczeń osób rozwodzących się oraz uniknąć uproszczonego ujmowania rozwodu jako jednolitego zdarzenia. Forma rozwodu stanowi istotny kontekst dla analizy zarówno przebiegu kryzysu rozwodowego, jak i jego następstw, które zostaną omówione w kolejnym podrozdziale.

2.2.3 Konsekwencje kryzysu rozwodowego w funkcjonowaniu jednostki

Kryzys rozwodowy pozostawia po sobie konsekwencje, które wykraczają poza okres bezpośredniego rozpadu relacji małżeńskiej i mogą utrzymywać się także po formalnym zakończeniu rozwodu. Następstwa te dotyczą różnych obszarów funkcjonowania jednostki i mają charakter względnie trwałych zmian w sposobie przeżywania, myślenia, funkcjonowania społecznego oraz organizacji codziennego życia. Ich zakres i intensywność są zróżnicowane



oraz zależne od indywidualnych zasobów jednostki i warunków środowiskowych (Kubacka-Jasiecka 2010).

Jednym z istotnych następstw kryzysu rozwodowego są zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym o trwałe konsekwencje. Po okresie intensywnej reakcji kryzysowych u części osób może utrzymywać się podwyższona wrażliwość emocjonalna, obniżone poczucie bezpieczeństwa oraz skłonność do przeżywania napięcia w sytuacjach związanych z bliskimi relacjami. Emocje związane z rozwodem nie zawsze ulegają całkowitemu wygaszeniu. Mogą przyjmować formę bardziej stabilnych stanów emocjonalnych, które mogą wpływać na codzienne funkcjonowanie (Badura-Madej 1999).

Kryzys rozwodowy może prowadzić także do stosunkowo trwałych zmian w sferze poznawczej. Doświadczenie rozpadu małżeństwa sprzyja przeformułowaniu przekonań dotyczących relacji interpersonalnych, zaufania oraz przewidywalności życia. U niektórych osób obserwuje się utrwalenie schematów poznawczych opartych na ostrożności, pesymizmie lub obniżonym poczuciu kontroli nad przyszłością. Zmiany te mogą wpływać na sposób podejmowania decyzji oraz planowania kolejnych etapów życia (Terelak 2001).

Trwałe przekształcenia w funkcjonowaniu społecznym stanowią ważny obszar następstw kryzysu rozwodowego. Rozwód prowadzi do trwałej zmiany struktury relacji rodzinnych i społecznych, w tym redefinicji ról, pozycji społecznej oraz zakresu kontaktów interpersonalnych. Część relacji ulega osłabieniu lub zerwaniu, inne natomiast mogą zostać wzmocnione. Jakość sieci wsparcia po rozwodzie odgrywa istotną rolę w dalszym funkcjonowaniu jednostki i jej poczuciu stabilności (Beisert 2000).

Kryzys rozwodowy pociąga za sobą również długoterminowe konsekwencje organizacyjne i życiowe. Po rozwodzie jednostka funkcjonuje w nowym układzie codziennych obowiązków, często związanym z samodzielnym prowadzeniem gospodarstwa domowego, zmianą warunków mieszkaniowych oraz koniecznością łączenia wielu ról życiowych. Zmiany te nie mają charakteru przejściowego, lecz stają się elementem nowej struktury życia, wymagającej stałej adaptacji i reorganizacji (Niedopytalska, 2016).

Ważnym aspektem następstw kryzysu rozwodowego jest utrata i trwałe przekształcenie zasobów. Rozwód często wiąże się z pogorszeniem sytuacji ekonomicznej, ograniczeniem dostępu do wsparcia społecznego oraz osłabieniem poczucia bezpieczeństwa. Skumulowany charakter tych strat może prowadzić do długotrwałego obciążenia psychicznego, zwłaszcza w sytuacji, gdy odbudowa zasobów przebiega powoli lub jest utrudniona (Hobfoll 2006).



To w jaki sposób ludzie doświadczają kryzysu odbija się na ich postrzeganiu siebie oraz na ich poczuciu własnej skuteczności. Rozpad małżeństwa może prowadzić do trwałej zmiany sposobu postrzegania własnych kompetencji, ról życiowych oraz wartości osobistych. Jednostka często musi określić na nowo swoją tożsamość, uwzględniając doświadczenie rozvodu jako istotny element własnej biografii. Proces ten może skutkować zarówno obniżeniem poczucia własnej wartości, jak i w sprzyjających warunkach, wzrostem autonomii i samodzielności (Kubacka-Jasiecka 2010).

W ujęciu długoterminowym samotne wychowywanie dzieci może stanowić istotne źródło obciążenia, sprzyjając kumulacji ról i wzrostowi wymagań dnia codziennego. Stała konieczność łączenia ról zawodowych, rodzicielskich i organizacyjnych prowadzi do chronicznego uszczuplenia zasobów, co może skutkować przewlekłym zmęczeniem, ograniczeniem możliwości regeneracji psychicznej oraz obniżeniem dobrostanu i zwiększoną podatnością na trudności zdrowotne (Hobfoll 2006).

Podsumowując, następstwa kryzysu rozwodowego mają charakter wielowymiarowy. Nie stanowią one prostego przedłużenia reakcji kryzysowych, lecz przejawiają się jako zmiany w strukturze funkcjonowania jednostki po rozstaniu. To pozwala postrzegać rozwód nie tylko jako wydarzenie kryzysowe, lecz także jako doświadczenie prowadzące do trwałej reorganizacji życia, stanowiącej punkt odniesienia dla dalszych analiz jakości życia po rozwodzie.

2.2.3.1 Strategie radzenia sobie z kryzysem rozwodowym a funkcjonowanie jednostki

Strategie radzenia sobie z rozwodem obejmują działania ukierunkowane na redukcję napięcia emocjonalnego, odzyskiwanie poczucia kontroli oraz reorganizację codziennego funkcjonowania po rozpadzie małżeństwa. Mogą one przyjmować formę nie tylko działań adaptacyjnych, takich jak poszukiwanie wsparcia, porządkowanie nowej sytuacji życiowej czy stopniowe redefiniowanie ról, ale także strategii mniej konstruktywnych, polegających na unikaniu konfrontacji z problemem lub utrwalaniu stanu napięcia. To jaką strategię wybierzemy wpływa bezpośrednio na zakres i nasilenie trudności doświadczanych w przebiegu kryzysu rozwodowego (Badura-Madej 1999).

Ujęcie systemowe uwydatnia że strategie radzenia sobie z rozwodem realizowane przez dorosłych nie pozostają bez wpływu na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Sposób regulowania emocji, komunikowania się oraz reagowania na konflikt przez rodziców stanowi istotny wzorzec adaptacyjny dla dzieci. Strategie oparte na eskalacji konfliktu, obwinianiu lub braku stabilności sprzyjają nasilaniu trudności emocjonalnych i poczucia zagrożenia, natomiast strategie ukierunkowane na ograniczanie napięcia, współpracę rodzicielską oraz

zapewnianie przewidywalności mogą wspierać proces przystosowania do nowej sytuacji rodzinnej (Beisert 2000).

Sposób w jaki jednostka interpretuje sytuację oraz ocenia własne możliwości poradzenia sobie z jej wymaganiami, ma kluczowe znaczenie dla kształtowania się związku między stresem a kryzysem rozwodowym. Strategie radzenia sobie z rozwodem mogą koncentrować się na aktywnym podejmowaniu działań zmierzających do zmiany sytuacji życiowej lub na regulacji emocji towarzyszących rozpadowi związku. W sytuacji przeciążenia adaptacyjnego dochodzi jednak do ograniczenia skuteczności dotychczasowych strategii, co sprzyja pogłębianiu dezorganizacji funkcjonowania (Oleś 1993).

Konsekwencje stosowanych strategii radzenia sobie z kryzysem rozwodowym mogą mieć charakter rozłożony w czasie, a nawet trwałe. Strategie unikowe, oparte na zaprzeczaniu lub tłumieniu emocji, sprzyjają utrzymywaniu się napięcia oraz trudności w relacjach interpersonalnych. Z kolei strategie ukierunkowane na nadawanie znaczenia doświadczeniu rozwodu, refleksję nad zmianą oraz stopniowe integrowanie jej z własną biografią mogą wspierać proces adaptacji i odbudowy równowagi psychicznej (Kubacka-Jasiecka 2010).

Badania nad doświadczeniem rozwodu wskazują również, że skuteczność strategii radzenia sobie z kryzysem rozwodowym ujawnia się nie tylko w okresie bezpośrednio po rozpadzie małżeństwa, lecz także w późniejszych etapach życia jednostki. Sposoby radzenia sobie wypracowane w czasie kryzysu mogą wpływać na jakość relacji interpersonalnych, poczucie bezpieczeństwa oraz funkcjonowanie emocjonalne w dorosłości, co potwierdza długofalowy charakter konsekwencji kryzysu rozwodowego (Piotrowska, 2010).

Analizując strategie radzenia sobie z kryzysem rozwodowym oraz jego konsekwencje można stwierdzić, że rozwód nie jest jednorazowym wydarzeniem, lecz złożonym i rozciągniętym w czasie procesem, obejmującym współzależne zmiany na poziomie emocjonalnym, poznawczym, społecznym i relacyjnym.

2.3 Rozwód jako proces wielowymiarowy

Współczesne analizy psychologiczne i pedagogiczne wskazują, że rozwód nie powinien być rozumiany wyłącznie jako formalne rozwiązanie małżeństwa, lecz jako złożony wielowymiarowy proces adaptacyjny. Dynamika przystosowania obejmuje sekwencję powiązanych ze sobą zmian o zróżnicowanym przebiegu i konsekwencjach. Takie podejście pozwala ujmować rozwód nie jako pojedyncze wydarzenie, lecz jako ciąg procesów rozciągniętych w czasie, których znaczenie wykracza poza moment formalnego rozstania (Niedopytalska, 2016)



Psychologia rozwoju postrzega/traktuje rozwód jako punkt zwrotny w biografii jednostki, który wymusza zmianę dotychczasowych ról, relacji oraz planów życiowych. Doświadczenie rozvodu wiąże się z koniecznością redefinicji własnej tożsamości oraz sposobu funkcjonowania w relacjach interpersonalnych, a jego znaczenie nie ogranicza się do momentu formalnego rozstania, lecz ujawnia się w długofalowym procesie adaptacji (Tamże).

Jednym z najbardziej uporządkowanych i użytecznych ujęć teoretycznych rozvodu, jest koncepcja wielowymiarowego rozvodu opisywana w polskiej literaturze Maria Beisert (2000), wskazuje, że rozwód obejmuje kilka względnie niezależnych, choć wzajemnie powiązanych wymiarów, które nie muszą przebiegać równoległe ani kończyć się w tym samym czasie (Beisert 2000).

Wymiary i aspekty rozvodu w ujęciu literatury przedmiotu:

- Pierwszy wymiar to rozwód emocjonalny. Odnosi się do stopniowego zaniku więzi uczuciowej pomiędzy małżonkami. Obejmuje osłabienie bliskości, wycofywanie się z zaangażowania oraz narastający dystans emocjonalny, który często pojawia się jeszcze przed podjęciem decyzji o formalnym rozstaniu. Beisert podkreśla, że rozwód emocjonalny stanowi kluczowy etap dezintegracji relacji małżeńskiej i bywa jednym z najwcześniejszych sygnałów rozpadu związku (Tamże).

- Drugim wymiarem jest rozwód prawny, rozumiany jako formalne rozwiązanie małżeństwa na drodze instytucjonalnej. Tutaj rozwód ma charakter normatywny i jednoznacznie określa moment ustania więzi prawnej pomiędzy małżonkami. Jak zauważa Cywińska, rozwód prawny porządkuje sytuację formalną stron, jednak nie oznacza zakończenia pozostałych procesów psychologicznych i relacyjnych, które często trwają znacznie dłużej (Cywińska, 2021).

- Trzeci wymiar – rozwód ekonomiczny. Obejmuje on zmiany w sytuacji materialnej byłych małżonków oraz reorganizację podstaw codziennego funkcjonowania. Dotyczy m.in. podziału majątku, zmiany standardu życia oraz konieczności samodzielnego zarządzania zasobami finansowymi. Beisert wskazuje, że ten aspekt rozvodu może stanowić istotne źródło dodatkowego obciążenia adaptacyjnego, zwłaszcza w sytuacji kumulacji innych strat związanych z rozpadem związku (Beisert 2000).

- Szczególnie ważnym wymiarem jest rozwód rodzicielski. Odnosi się on do reorganizacji relacji pomiędzy rodzicami a dziećmi po rozpadzie małżeństwa. Obejmuje zarówno kwestie formalno-opiekuńcze, jak i codzienne funkcjonowanie rodziny po rozwodzie.



Cywińska podkreśla, że zakończenie relacji małżeńskiej nie oznacza zakończenia relacji rodzicielskiej, lecz wymaga jej przekształcenia w warunkach zwiększonego napięcia emocjonalnego i organizacyjnego (Cywińska, 2021).

- Kolejnym wymiarem jest rozwód społeczny, który dotyczy zmian w sieci relacji społecznych jednostki. Rozpad małżeństwa prowadzi do przekształcenia kontaktów towarzyskich, relacji rodzinnych oraz pozycji społecznej byłych małżonków. Rozwód często wiąże się z koniecznością ponownego określenia swojej roli społecznej oraz odbudowy sieci wsparcia w nowej sytuacji życiowej (Niedopytalska, 2016).

- Ostatnim wyróżnianym aspektem jest rozwód psychiczny, odnoszący się do wewnętrznego procesu oddzielania się od byłego partnera oraz rekonstrukcji obrazu siebie. Obejmuje on stopniowe uwalnianie się od emocjonalnych i poznawczych powiązań z relacją małżeńską, a także budowanie poczucia autonomii i sprawstwa. Beisert (2000) podkreśla, że rozwód psychiczny bywa najdłużej trwającym wymiarem całego procesu i stanowi istotny warunek adaptacji po rozstaniu (Beisert 2000).

Kompleksowe podejście do rozwodu pozwala traktować go jako doświadczenie złożone, rozciągnięte w czasie i obejmujące różne sfery funkcjonowania jednostki. Tak rozumiany rozwód daje solidną podstawę do dalszej analizy kryzysu rozwodowego, jego konsekwencji oraz tego, jak przebiega przystosowanie po rozstaniu.

2.4 Definicje oraz typologia rozwodów

Podstawowym aktem prawnym regulującym instytucję rozwodu w polskim systemie prawnym jest ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – *Kodeks rodzinny i opiekuńczy*. Zgodnie z art. 56 § 1 Kodeksu, sąd może orzec rozwód w sytuacji, gdy między małżonkami nastąpił zupełny i trwały rozkład pożycia małżeńskiego, obejmujący zerwanie więzi duchowej, fizycznej oraz gospodarczej. Jednocześnie ustawodawca wskazuje negatywne przesłanki dopuszczalności rozwodu, podkreślając, że nie jest on możliwy, jeżeli jego orzeczenie pozostawałoby w sprzeczności z dobrem wspólnych małoletnich dzieci, zasadami współżycia społecznego lub gdy żąda go małżonek wyłącznie winny rozkładu pożycia, a drugi małżonek nie wyraża na to zgody (art. 56 § 2–3 KRO). Przepisy art. 57–61 Kodeksu regulują ponadto kwestie związane z orzekaniem o winie oraz skutkami rozwodu w sferze osobistej i majątkowej małżonków (Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r. (Dz.U. 1964 nr 9 poz. 59 z późn. zm.).

Prawne ujęcie rozwodu ma charakter normatywno-instytucjonalny, co oznacza, że skupia się na warunkach jego orzeczenia oraz formalnych konsekwencjach prawnych. Warto



jednak podkreślić, że definicja ta nie wyczerpuje znaczenia rozwodu jako doświadczenia życiowego. Z tego względu w naukach społecznych i psychologicznych rozwód analizowany jest w szerszym kontekście, uwzględniającym jego relacyjny, rodzinny i społeczny wymiar.

Rozwód ujmowany jest jako proces rozpadu relacji małżeńskiej, który nie ogranicza się do momentu formalnego zakończenia związku, lecz obejmuje stopniowe zmiany w relacjach interpersonalnych, pełnionych rolach oraz organizacji codziennego funkcjonowania jednostki. W tym ujęciu rozwód traktowany jest jako wydarzenie wymagające adaptacji do nowej sytuacji życiowej oraz reorganizacji dotychczasowych wzorców funkcjonowania (Niedopytalska, 2016).

W wymiarze społecznym rozwód postrzegany jest jako zjawisko, które w szerszej perspektywie wpisuje się w proces przemian kulturowo-obyczajowych. Zmieniające się normy dotyczące małżeństwa, wzrost znaczenia autonomii jednostki oraz redefinicja ról rodzinnych sprawiają, że rozwód coraz częściej traktowany jest jako jedna z dopuszczalnych dróg życiowych. Jednocześnie pozostaje on wydarzeniem o istotnym znaczeniu społecznym, wpływającym na strukturę rodziny, relacje społeczne oraz funkcjonowanie jednostki w różnych rolach społecznych (Beisert 2000).

W ujęciu systemowym rozwód rozumiany jest jako zdarzenie prowadzące do naruszenia dotychczasowej równowagi systemu rodzinnego. Rozpad małżeństwa wymusza wiele ciężkich i trudnych do zaakceptowania zmian w życiu człowieka jak zmiana relacji, ról oraz zasad funkcjonowania rodziny. Wszystkie te zmiany dotyczą całego systemu rodzinnego, a nie wyłącznie relacji pomiędzy byłymi małżonkami (Badura-Madej 1999).

Zróżnicowanie sposobów definiowania rozwodu znajduje swoje odzwierciedlenie w typologiach, których celem jest uporządkowanie tego zjawiska według określonych kryteriów analitycznych. Typologie rozwodów nie opisują indywidualnych doświadczeń jednostek, lecz umożliwiają klasyfikację rozwodu ze względu na jego charakter, dynamikę oraz zakres zmian, jakie wywołuje w życiu jednostki i rodziny (Beisert 2000).

Jednym z podstawowych kryteriów typologicznych rozwodu jest poziom konfliktu pomiędzy małżonkami. Na tej podstawie wyróżnia się rozwody przebiegające przy względnie niskim nasileniu sporów oraz rozwody charakteryzujące się wysoką konfliktowością, nasilonymi napięciami i trwałymi trudnościami komunikacyjnymi. Takie rozróżnienie pozwala analizować rozwód nie tylko jako fakt prawny, lecz także jako proces relacyjny, którego przebieg i konsekwencje pozostają ściśle związane z jakością relacji pomiędzy byłymi partnerami oraz sposobem rozwiązywania konfliktów w trakcie rozpadu małżeństwa (Beisert 2000).



Kolejnym kryterium jest zakres i głębokość zmian wywołanych przez rozwód. Może on być traktowany jako zmiana ograniczona do sfery relacji małżeńskiej lub jako wydarzenie pociągające za sobą szeroką reorganizację życia osobistego, rodzinnego i społecznego jednostki (Niedopytalska, 2016).

W literaturze podkreśla się również procesualny charakter rozwodu, co znajduje odzwierciedlenie w typologiach uwzględniających jego czas trwania oraz dynamikę. Rozwód bywa ujmowany jako zdarzenie względnie nagłe lub jako długotrwały proces rozciągnięty w czasie, obejmujący okres poprzedzający formalne rozstanie oraz etap funkcjonowania po jego zakończeniu (Beisert 2000).

Przywołane definicje oraz typologie ukazują rozwód jako zjawisko złożone i wielowymiarowe, którego nie można redukować do jednorazowego aktu prawnego. Takie ujęcie tworzy spójne tło teoretyczne dla dalszych analiz dotyczących kryzysu rozwodowego, jego przebiegu oraz konsekwencji psychologicznych i społecznych.

2.5 Przyczyny niestałości małżeństw

Niestałość małżeństw stanowi złożone zjawisko, którego uwarunkowania nie mogą być sprowadzone do pojedynczego czynnika. W źródłach naukowych podkreśla się, że przyczyny rozpadu małżeństw mają charakter wieloczynnikowy, a co za tym idzie wynikają z interakcji czynników indywidualnych, relacyjnych oraz społeczno-kulturowych. Analiza przyczyn niestałości małżeństw wymaga zatem uwzględnienia zarówno dynamiki relacji partnerskiej, jak i szerszego kontekstu społecznego, w którym funkcjonuje związek (Beisert 2000).

Istotnymi czynnikami, które wpływają na kryzys w małżeństwie są przede wszystkim trudności pojawiające się w obrębie relacji partnerskiej. Problemy w komunikacji, narastające konflikty, niespójność oczekiwań oraz stopniowe osłabienie więzi emocjonalnej mogą prowadzić do pogłębiania się dystansu pomiędzy małżonkami. Z uwagi na to, że rozpad małżeństwa jest wieloetapowy nierzadko bywa poprzedzony długotrwałym okresem napięcia i frustracji, w którym dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami przestają być skuteczne (Kubacka-Jasiecka 2010).

Istotną rolę w niestałości małżeństw odgrywiają również czynniki indywidualne, związane z cechami osobowości, doświadczeniami życiowymi oraz sposobem radzenia sobie z trudnościami. Różnice w potrzebach, wartościach i stylach funkcjonowania mogą z czasem prowadzić do pogłębiania się dystansu pomiędzy partnerami. W literaturze podkreśla się, że brak elastyczności w adaptacji do zmieniających się warunków życia sprzyja narastaniu kryzysów w relacji małżeńskiej (Badura-Madej 1999).



Kolejną grupę czynników determinujących niestałość małżeństw stanowią uwarunkowania społeczno-kulturowe. Przemiany modelu rodziny, wzrost znaczenia autonomii jednostki oraz zmiany norm dotyczących trwałości małżeństwa wpływają na sposób postrzegania relacji partnerskich. W warunkach współczesnych relacja małżeńska bywa coraz częściej interpretowana w kategoriach osobistej satysfakcji oraz realizacji indywidualnych potrzeb, co może sprzyjać decyzjom o zakończeniu związku w sytuacji ich niespełnienia (Niedopytalska, 2016).

Przeciążenie obowiązkami rodzinnymi i zawodowymi, pogarszająca się sytuacja ekonomiczna, zmiany życiowe oraz kumulacja trudnych doświadczeń to kolejna grupa czynników wpływająca na powolny rozpad małżeństwa. Analizy empiryczne dotyczące przyczyn rozwodów wskazują, że długotrwałe funkcjonowanie w warunkach przeciążenia sprzyja nasileniu konfliktów małżeńskich oraz stopniowemu osłabieniu zdolności partnerów do konstruktywnego rozwiązywania problemów, co zwiększa ryzyko rozpadu związku (Rydzewski, 1991).

W literaturze przedmiotu zwraca się także uwagę na rolę zasobów osobistych i społecznych w utrzymaniu stabilności małżeństwa. Ograniczony dostęp do wsparcia, osłabienie więzi społecznych oraz utrata poczucia bezpieczeństwa zwiększają podatność związku na kryzys. Niestaołość małżeństw bywa zatem interpretowana jako konsekwencja stopniowej utraty zasobów, które wcześniej pełniły funkcję ochronną dla relacji (Hobfoll 2006).

Warto podkreślić, że przyczyny niestałości małżeństw rzadko występują w izolacji. Najczęściej mają one charakter skumulowany i wzajemnie się wzmacniają, prowadząc do stopniowej dezintegracji relacji. Z tego względu rozpad małżeństwa należy postrzegać jako efekt długotrwałego procesu, a nie nagłego zdarzenia (Beisert 2000).

Podsumowując, niestałość małżeństw jest efektem współdziałania wielu czynników o charakterze relacyjnym, indywidualnym oraz społeczno-kulturowym. Rozpad małżeństwa rzadko stanowi rezultat pojedynczego zdarzenia, a znacznie częściej jest konsekwencją długotrwałego procesu narastania trudności w relacji partnerskiej. Takie ujęcie przyczyn niestałości małżeństw znajduje potwierdzenie w danych statystycznych, które zostaną zaprezentowane w kolejnym podrozdziale.

2.5.1 Małżeństwa i rozwody – dane statystyczne

Dane statystyczne dotyczące małżeństw i rozwodów stanowią istotne uzupełnienie rozważań teoretycznych nad przyczynami niestałości związków małżeńskich. Pozwalają one



bowiem osadzić analizę czynników prowadzących do rozpadu małżeństwa w szerszym kontekście demograficznym oraz ukazać skalę zjawiska w wymiarze społecznym. W niniejszym podrozdziale wykorzystano dane opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny w Roczniku Demograficznym 2025, obejmujące informacje dotyczące sytuacji małżeństw i rozwodów w Polsce w roku 2024 (Rocznik demograficzny, 2025).

Zgromadzone dane wskazują, że rozwody od wielu lat pozostają trwałym elementem struktury demograficznej kraju. W 2024 roku w Polsce orzeczono około 57 tysięcy rozwodów, co potwierdza utrzymywanie się wysokiego poziomu niestałości małżeństw. Skala tego zjawiska dowodzi, że rozwód nie ma charakteru incydentalnego, lecz stanowi stały komponent współczesnych przemian życia rodzinnego. Porównanie liczby rozwodów z liczbą zawieranych małżeństw wskazuje na utrzymującą się dysproporcję pomiędzy tymi procesami, co może być interpretowane jako odzwierciedlenie zmian w podejściu do trwałości związku małżeńskiego oraz rosnących oczekiwań wobec relacji partnerskich.

Dane GUS ukazują również wyraźne zróżnicowanie przestrzenne rozwodów. Większa liczba rozwodów obserwowana jest w regionach o wyższym stopniu urbanizacji oraz większej koncentracji ludności. Może to pozostawać w związku z intensywniejszym tempem życia, większą mobilnością społeczną oraz odmiennymi wzorcami funkcjonowania relacji małżeńskich w środowiskach miejskich. Zróżnicowanie regionalne wskazuje, że przyczyny niestałości małżeństw są osadzone nie tylko w relacji partnerskiej, lecz także w szerszym kontekście społeczno-kulturowym.

Istotnym aspektem analizy statystycznej są informacje dotyczące długości trwania małżeństwa w chwili orzeczenia rozwodu. Dane te pokazują, że znaczna część rozwodów dotyczy związków o kilku- lub kilkunastoletnim stażu. Taki rozkład potwierdza, że rozpad małżeństwa rzadko jest konsekwencją krótkotrwałych trudności, a częściej stanowi rezultat długotrwałego procesu narastania problemów w relacji. Obraz ten pozostaje spójny z ujęciem teoretycznym, zgodnie z którym niestałość małżeństw jest efektem kumulacji czynników relacyjnych, indywidualnych i sytuacyjnych.

Szczególnie istotne z perspektywy analizy przyczyn niestałości małżeństw są dane dotyczące przyczyn rozkładu pożycia małżeńskiego ujmowanych w statystyce publicznej. Wśród najczęściej wskazywanych przyczyn znajdują się m.in. niezgodność charakterów, konflikty, niewierność oraz nadużywanie alkoholu. Choć kategorie te mają charakter formalny i uproszczony, odzwierciedlają one obszary trudności wskazywane w literaturze przedmiotu jako istotne czynniki destabilizujące relację małżeńską. Dane statystyczne potwierdzają zatem,

że przyczyny rozpadu małżeństw mają przede wszystkim charakter relacyjny i interpersonalny, co pozostaje zgodne z wcześniejszymi rozważaniami teoretycznymi.

Analiza danych GUS wskazuje również, że istotna część rozwodów dotyczy małżeństw posiadających małoletnie dzieci. Fakt ten podkreśla, że decyzja o rozwodzie często podejmowana jest w sytuacji znacznego i długotrwałego obciążenia relacji, a nie jako reakcja na chwilowe kryzysy. Obecność dzieci nie zawsze pełni funkcję stabilizującą, co może świadczyć o nasileniu i utrwaleniu konfliktów małżeńskich. Zjawisko to pozostaje zgodne z ujęciem teoretycznym, według którego kumulacja problemów relacyjnych i sytuacyjnych może prowadzić do rozpadu związku nawet w warunkach silnych więzi rodzinnych.

W statystyce publicznej uwzględnione są także informacje dotyczące rozstrzygnięć w zakresie władzy rodzicielskiej po rozwodzie. Dane te pokazują, że rozwód wiąże się z koniecznością formalnej reorganizacji życia rodzinnego oraz ustalenia nowych zasad funkcjonowania po rozstaniu. Choć zagadnienie to wykracza poza analizę samych przyczyn niestałości małżeństw, stanowi istotne tło dla zrozumienia konsekwencji decyzji o rozwodzie oraz skali zmian, jakie pociąga on za sobą.

W świetle zaprezentowanych danych statystycznych można stwierdzić, że, dane statystyczne Głównego Urzędu Statystycznego potwierdzają, że rozwody w Polsce mają charakter powszechny i trwałe. Skala zjawiska, dominacja przyczyn relacyjnych oraz rozkład rozwodów według stażu małżeństwa wskazują na procesualny charakter rozpadu związków małżeńskich. Statystyka publiczna ukazuje rozwód jako zjawisko poprzedzone długotrwałymi trudnościami w relacji partnerskiej, osadzone w określonych uwarunkowaniach społecznych i kulturowych. Zebrane dane pozostają spójne z wcześniejszymi rozważaniami teoretycznymi dotyczącymi przyczyn niestałości małżeństw i stanowią punkt wyjścia do dalszej analizy konsekwencji rozwodu oraz funkcjonowania osób po rozstaniu.

2.5.2 Następstwa rozwodu

Rozwód jako zjawisko społeczne i proces relacyjny pociąga za sobą szereg następstw, które obejmują różne obszary funkcjonowania jednostki oraz rodziny. Następstwa te nie ograniczają się do momentu formalnego rozwiązania małżeństwa, lecz ujawniają się zarówno w krótkiej, jak i długiej perspektywie czasowej, wpływając na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne, rodzinne oraz organizacyjne. Ich charakter i nasilenie pozostają zróżnicowane i zależne od przebiegu relacji małżeńskiej, okoliczności rozstania oraz dostępnych zasobów osobistych i społecznych.



Jednym z podstawowych następstw rozwodu są zmiany w strukturze życia rodzinnego. Rozpad małżeństwa prowadzi do reorganizacji dotychczasowego układu ról, relacji oraz zasad funkcjonowania rodziny. Zmiana ta dotyczy zarówno byłych małżonków, jak i dzieci, a także relacji z dalszym otoczeniem rodzinnym. Rodzina po rozwodzie funkcjonuje w nowej konfiguracji, co wymaga stopniowego porządkowania codziennego życia oraz dostosowania się do zmienionych warunków (Beisert 2000).

Rozwód wiąże się również z istotnymi zmianami w funkcjonowaniu społecznym jednostki. Zakończenie małżeństwa może prowadzić do reorganizacji dotychczasowej sieci relacji interpersonalnych, w tym relacji z rodziną pochodzenia, znajomymi oraz środowiskiem lokalnym. Część więzi może ulec osłabieniu lub zerwaniu, inne natomiast mogą zostać wzmocnione lub nawiązane na nowo. Reakcje otoczenia społecznego, takie jak wsparcie, neutralność bądź dystans, odgrywają istotną rolę w procesie adaptacji do życia po rozwodzie (Niedopytalska, 2016).

Istotnym obszarem następstw rozwodu są zmiany organizacyjne, obejmujące codzienne funkcjonowanie jednostki. Rozwód często pociąga za sobą konieczność zmiany miejsca zamieszkania, samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego oraz przejścia nowych obowiązków. Reorganizacja ta wymaga podejmowania licznych decyzji w warunkach ograniczonej stabilności życiowej, co może zwiększać obciążenie adaptacyjne. Następstwa te mają charakter praktyczny, lecz wpływają również na poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem (Kuczyńska, 2011).

Rozwód oddziałuje także na sferę emocjonalną, prowadząc do przejściowego obniżenia poczucia równowagi psychicznej. Doświadczenie rozpadu małżeństwa wiąże się z reakcjami takimi jak napięcie, smutek, poczucie straty czy niepewność dotycząca przyszłości. Reakcje te mają charakter sytuacyjny i są naturalną odpowiedzią na zerwanie istotnej więzi oraz konieczność adaptacji do nowej rzeczywistości życiowej. Ich przebieg i intensywność pozostają zróżnicowane i zależne od indywidualnych uwarunkowań oraz dostępnego wsparcia (Kubacka-Jasiecka 2010).

W literaturze przedmiotu zwraca się również uwagę na wpływ rozwodu na sposób postrzegania siebie oraz własnej roli życiowej. Zmiana statusu małżeńskiego wiąże się z koniecznością zdefiniowania swojej tożsamości na nowo oraz dotychczasowych planów i oczekiwań. Proces ten bywa obciążający, niemniej jednak stanowi element stopniowej reorganizacji życia po rozwodzie. Następstwa te mają charakter dynamiczny i mogą ulegać przekształceniom wraz z upływem czasu (Badura-Madej 1999).



Szczególną uwagę w analizie następstw rozwodu zwraca się na funkcjonowanie rodzicielskie. Rozwód nie oznacza zakończenia relacji rodzic–dziecko, lecz wymaga wypracowania nowych form współdziałania w zakresie opieki i wychowania. Zmiana struktury rodziny może wiązać się z dodatkowymi obciążeniami organizacyjnymi i emocjonalnymi, jednak przy sprzyjających warunkach możliwe jest stopniowe stabilizowanie relacji rodzinnych. Następstwa rozwodu w tym obszarze są zróżnicowane i zależne od jakości relacji między byłymi partnerami oraz ich zdolności do współpracy (Beisert 2000).

W dłuższej perspektywie następstwa rozwodu nie mają charakteru jednolitego. U części osób obserwuje się stopniowe porządkowanie życia i odzyskiwanie równowagi, u innych proces adaptacji może przebiegać wolniej i wymagać większego zaangażowania zasobów osobistych i społecznych. Rozwód nie stanowi zatem wyłącznie doświadczenia destabilizującego, lecz inicjuje proces zmian, którego kierunek pozostaje zróżnicowany (Kubacka-Jasiecka 2010).

Podsumowując, następstwa rozwodu obejmują szerokie spektrum zmian w obszarze rodzinnym, społecznym, organizacyjnym oraz emocjonalnym. Mają one charakter procesualny i dynamiczny, a ich przebieg zależy od wielu czynników indywidualnych i środowiskowych. Analiza następstw rozwodu pozwala lepiej zrozumieć jego społeczne znaczenie oraz stanowi punkt wyjścia do dalszych rozważań dotyczących życia po rozwodzie z perspektywy osób rozwiedzionych, które zostaną przedstawione w kolejnym podrozdziale

2.5.3 Społeczeństwo – wizerunek rozwodów

Wizerunek rozwodów w społeczeństwie kształtowany jest zarówno przez obowiązujące normy kulturowe i społeczne, jak i przez indywidualne sposoby interpretowania doświadczeń związanych z rozpadem małżeństwa. Rozwód funkcjonuje jednocześnie jako zjawisko społeczne, podlegające zbiorowym ocenom i narracjom, oraz jako doświadczenie psychologiczne, które wpływa na tożsamość i poczucie przynależności osób nim dotkniętych. Dlatego też analiza społecznego obrazu rozwodu powinna uwzględniać zarówno perspektywę socjologiczną, jak i psychologiczną (Beisert 2000).

W tradycyjnym ujęciu społecznym rozwód był postrzegany jako naruszenie norm rodzinnych i obyczajowych, a osoby rozwiedzione narażone były na negatywne oceny oraz wykluczenie symboliczne. Małżeństwo traktowano jako instytucję trwałą, a jego rozpad interpretowano w kategoriach porażki lub niewywiązania się z ról społecznych. Taki sposób postrzegania rozwodu wzmacniał presję społeczną na utrzymywanie relacji małżeńskiej niezależnie od jej jakości (Niedopytalska, 2016).



Współczesne przemiany społeczne przyczyniły się do stopniowego przeformułowania/przekształcenia tego obrazu. Umacnianie się postaw nakierowanych na zwiększenie autonomii jednostki, nasilenie postaw indywidualistycznych oraz zmiana oczekiwań wobec relacji intymnych sprawiają, że rozwód coraz częściej postrzegany jest jako jedno z możliwych rozwiązań trudnej sytuacji małżeńskiej. Zjawisko to przestaje być wyłącznie problemem jednostkowym, a zaczyna być rozumiane jako element szerszych przemian życia rodzinnego i społecznego (GUS, 2025).

Jednocześnie obraz rozwodów w społeczeństwie pozostaje zróżnicowany i silnie zależny od kontekstu kulturowego oraz środowiskowego. W niektórych grupach społecznych rozwód nadal bywa postrzegany jako zjawisko problemowe, budzące kontrowersje i oceniane negatywnie. Ambiwalencja ta sprawia, że osoby rozwiedzione mogą doświadczać sprzecznych reakcji otoczenia, od akceptacji i wsparcia po dystans lub krytykę (Beisert 2000).

Istotnym czynnikiem kształtującym społeczny wizerunek rozwodów jest ich powszechność. Dane statystyczne wskazujące na utrzymywanie się wysokiej liczby rozwodów powodują, że zjawisko to staje się coraz bardziej widoczne i oswojone społecznie. Rozwód przestaje być postrzegany jako sytuacja wyjątkowa, a zaczyna funkcjonować jako jeden z możliwych elementów współczesnych biografii życiowych, choć nadal obciążony znaczeniem symbolicznym (GUS, 2025).

Z perspektywy społecznej rozwód funkcjonuje zatem jednocześnie jako zjawisko znormalizowane i nadal obciążone znaczeniem symbolicznym. Z jednej strony obserwuje się rosnącą tolerancję wobec rozpadu małżeństw, z drugiej jednak nadal utrzymują się silne oczekiwania dotyczące stabilności rodziny i trwałości relacji. Ta dwoistość wpływa na sposób, w jaki osoby rozwiedzione interpretują własne doświadczenia oraz na to, jak są postrzegane przez otoczenie (Kubacka-Jasiecka 2010).

W społecznych narracjach dotyczących rozwodu nadal obecne są uproszczone i stereotypowe wyobrażenia, które w szczególności dotyczą kobiet. Rozwód bywa postrzegany nie jako złożony proces kryzysowy, lecz jako osobista porażka lub przejaw braku kompetencji w utrzymaniu relacji. Tego rodzaju narracje mogą prowadzić do poczucia stygmatyzacji, obniżenia samooceny oraz ograniczenia gotowości do poszukiwania wsparcia społecznego.

Z perspektywy osób rozwiedzionych widoczna staje się również rozbieżność pomiędzy społecznymi oczekiwaniami a realnym doświadczeniem kryzysu. Oczekiwanie szybkiej adaptacji i „radzenia sobie” może skutkować presją ukrywania trudnych emocji oraz



nadmiernym obciążeniem psychicznym, szczególnie w sytuacji ograniczonego wsparcia ze strony najbliższego otoczenia.

2.6 Rozwód i życie po rozwodzie z perspektywy osób rozwiedzionych

Analiza doświadczeń osób rozwodzących się pozwala lepiej zrozumieć indywidualny, przeżyciowy wymiar kryzysu, niejednokrotnie pomijany, a nawet spływany w ujęciach opartych na normach i danych liczbowych. Doświadczenie to obejmuje nie tylko zmiany w strukturze rodziny, lecz także głębokie przekształcenia w obrazie siebie, poczuciu tożsamości oraz sposobach interpretowania własnej biografii.

Rozwód należy do tych doświadczeń życiowych, które w istotny sposób wpływają na dalszy bieg biografii osoby dorosłej. Jego znaczenie nie ogranicza się do formalnego zakończenia małżeństwa, lecz rozciąga się na kolejne etapy życia, wymagając stopniowego dostosowania do nowej sytuacji osobistej i społecznej. Z perspektywy osób rozwiedzionych życie po rozwodzie przyjmuje formę procesu, w którym jednostka zmuszona jest do reorganizacji codziennego funkcjonowania, relacji interpersonalnych oraz sposobu interpretowania własnych doświadczeń i planów życiowych (Kubacka-Jasiecka 2010).

2.6.1 Życie po rozwodzie jako proces adaptacji

Życie po rozwodzie należy ujmować jako proces stopniowego przystosowywania się do nowej rzeczywistości życiowej, która powstaje w wyniku rozpadu małżeństwa. Adaptacja ta obejmuje zarówno zmiany o charakterze praktycznym, jak i psychologicznym, a jej przebieg jest zróżnicowany i indywidualny. Osoby rozwiedzione uczą się funkcjonowania poza dotychczasowym układem relacyjnym, co wymaga czasu oraz uruchomienia zasobów osobistych i społecznych (Badura-Madej 1999).

Proces adaptacji po rozwodzie nie ma charakteru liniowego. Może obejmować okresy względnej stabilizacji przeplatające się z momentami ponownego nasilenia trudności, co jest naturalną reakcją na istotną zmianę życiową. Z tego względu życie po rozwodzie nie polega na prostym „powrocie do równowagi”, lecz na wypracowaniu nowego sposobu funkcjonowania dostosowanego do zmienionych warunków (Kubacka-Jasiecka 2010).

Adaptacja do życia po rozwodzie rzadko przebiega w sposób szybki i jednoznaczny. Jest to proces stopniowy, wymagający reorganizacji codziennego funkcjonowania, redefinicji ról oraz odbudowy poczucia sprawczości. W praktyce oznacza to konieczność funkcjonowania „krok po kroku”, często przy jednoczesnym doświadczaniu ambiwalentnych emocji, takich jak ulga, lęk, poczucie straty i nadzieja.



2.6.2 Reorganizacja codziennego funkcjonowania

Jednym z najbardziej odczuwalnych aspektów życia po rozwodzie jest konieczność przeorganizowania codziennych obowiązków i ról. Osoby rozwiedzione przejmują odpowiedzialność za obszary życia, które wcześniej były realizowane wspólnie w ramach małżeństwa. Dotyczy to zarówno spraw organizacyjnych, jak i podejmowania samodzielnych decyzji związanych z funkcjonowaniem gospodarstwa domowego czy planowaniem czasu (Kuczyńska, 2011).

Początkowy etap reorganizacji codziennego życia bywa obciążający i wiąże się z poczuciem niepewności. Z czasem jednak wiele osób stopniowo wypracowuje nowe schematy działania, które sprzyjają odzyskiwaniu kontroli nad własnym życiem. Proces ten może prowadzić do wzrostu samodzielności oraz poczucia sprawstwa, choć jego tempo i przebieg pozostają silnie zindywidualizowane (Beisert 2000).

Organizowanie codziennego życia po rozwodzie na nowo wiąże się z koniecznością przejścia nowych, dodatkowych obowiązków oraz zmiany dotychczasowych schematów funkcjonowania. Proces ten bywa szczególnie obciążający w sytuacji kumulacji ról zawodowych, rodzicielskich i organizacyjnych, co może prowadzić do chronicznego zmęczenia oraz poczucia ciągłego napięcia. Jednocześnie stopniowe opanowywanie nowych zadań sprzyja odbudowie poczucia kompetencji i samodzielności.

2.6.3 Relacje społeczne po rozwodzie

Rozwód oddziałuje na relacje społeczne osób rozwiedzionych, prowadząc do ich przeformułowania i zmiany jakości tych więzi. Zakończenie małżeństwa może skutkować ograniczeniem kontaktów opartych na wspólnym funkcjonowaniu małżonków, a jednocześnie stwarzać możliwość budowania nowych więzi lub redefinicji dotychczasowych relacji (Niedopytalska, 2016).

Znaczenie relacji społecznych po rozwodzie jest szczególnie widoczne w kontekście wsparcia społecznego. Obecność osób oferujących zrozumienie i pomoc może ułatwiać adaptację do nowej sytuacji życiowej, natomiast brak takiego wsparcia może nasilać poczucie izolacji. Z perspektywy osób rozwiedzionych relacje społeczne ulegają więc nie tylko ilościowej, ale przede wszystkim jakościowej zmianie (Beisert 2000).

Doświadczenie rozvodu często prowadzi do weryfikacji relacji społecznych. Część dotychczasowych więzi ulega osłabieniu lub zerwaniu, podczas gdy inne relacje zyskują na znaczeniu i stają się źródłem realnego wsparcia emocjonalnego. Proces ten, choć bywa



bolesny, sprzyja selektywnemu kształtowaniu sieci społecznej opartej na autentyczności i zrozumieniu.

2.6.4 Funkcjonowanie rodzicielskie po rozwodzie

Szczególnie istotnym obszarem życia po rozwodzie jest funkcjonowanie rodzicielskie. Rozwód nie kończy relacji rodzic–dziecko, lecz wymaga jej redefinicji w nowych warunkach organizacyjnych i relacyjnych. Osoby rozwiedzione muszą wypracować nowe formy współpracy rodzicielskiej, które umożliwiają realizację obowiązków wychowawczych mimo rozpadu relacji małżeńskiej (Beisert 2000).

Proces ten bywa obciążający, zwłaszcza w sytuacji utrzymujących się konfliktów pomiędzy byłymi partnerami. Jednocześnie przy sprzyjających warunkach możliwe jest stopniowe stabilizowanie relacji rodzinnych oraz wypracowanie względnie trwałych zasad współdziałania w zakresie opieki nad dziećmi (Niedopytalska, 2016).

Funkcjonowanie rodzicielskie po rozwodzie często przyjmuje charakter ochronny, skoncentrowany na minimalizowaniu negatywnych konsekwencji kryzysu dla dzieci. Rodzice mogą w tym okresie ograniczać ekspresję własnych trudnych emocji, koncentrując się na zapewnieniu dzieciom poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Strategia ta, choć zrozumiała i adaptacyjna, może wiązać się z wysokimi kosztami emocjonalnymi dla rodzica.

2.6.5 Subiektywne doświadczenie życia po rozwodzie

Subiektywne doświadczenie rozvodu często wiąże się z głębokim kryzysem tożsamości, obejmującym rozpad dotychczasowych struktur psychicznego funkcjonowania oraz konieczność ponownego zdefiniowania obrazu siebie. Kryzys ten ma charakter silnie dezorganizujący, jednak nie musi prowadzić wyłącznie do trwałej destabilizacji.

Odwołując się do teorii dezintegracji pozytywnej kryzys i dezorganizacja stanowią warunek rozwoju osobowego, umożliwiającą przejście na wyższy poziom integracji, oparty na świadomie wybranych wartościach i celach. Dezorganizacja, choć subiektywnie przeżywana jako szczególnie bolesna i obciążająca, może sprzyjać pogłębionej refleksji nad sobą, odkrywaniu hierarchii wartości oraz stopniowej rekonstrukcji tożsamości i osobowości. W tym sensie doświadczenie rozvodu może stać się impulsem do rozwoju, a nie wyłącznie czynnikiem destrukcyjnym (Tylikowska 2000).

Z perspektywy osób rozwiedzionych życie po rozwodzie wiąże się z koniecznością nadania nowego znaczenia własnym doświadczeniom życiowym. Zmiana statusu małżeńskiego prowadzi do refleksji nad dotychczasowymi rolami, planami oraz oczekiwaniami wobec



przyszłości. Proces ten często ma charakter ambiwalentny i wiąże się z przeformułowaniem sposobu postrzegania siebie oraz własnej historii życiowej (Kubacka-Jasiecka 2010).

W indywidualnych narracjach osób rozwiedzionych pojawia się potrzeba odbudowy poczucia wpływu na własne życie oraz integrowania doświadczenia rozvodu z dotychczasową biografią. Nadawanie znaczeń temu wydarzeniu sprzyja porządkowaniu doświadczeń i stanowi istotny element adaptacji po rozstaniu (Badura-Madej 1999).

2.6.6 Zróżnicowanie doświadczeń po rozwodzie

Doświadczenia życia po rozwodzie nie są jednorodne i nie podlegają jednemu uniwersalnemu scenariuszowi. Osoby rozwiedzione różnią się sposobem przeżywania zmian, tempem adaptacji oraz zakresem uruchamianych zasobów. Na zróżnicowanie to wpływają czynniki indywidualne, relacyjne oraz środowiskowe, w tym dostępność wsparcia społecznego i warunki życia po rozstaniu (Kubacka-Jasiecka 2010).

Z tego względu rozwód należy ujmować jako doświadczenie procesualne i kontekstowe, którego skutki oraz znaczenie zmieniają się w czasie. Życie po rozwodzie może prowadzić zarówno do długotrwałych trudności adaptacyjnych, jak i do stopniowej stabilizacji oraz reorganizacji funkcjonowania jednostki (Badura-Madej 1999).

Indywidualne sposoby radzenia sobie z rozwodem są zróżnicowane i zależne od wielu czynników osobowych oraz sytuacyjnych, a samo doświadczenie kryzysu wykazuje liczne cechy wspólne. Obejmuje ono dezorganizację dotychczasowego funkcjonowania, silne reakcje emocjonalne oraz konieczność adaptacji do nowej rzeczywistości życiowej. Różnice ujawniają się przede wszystkim w tempie i sposobie odbudowy zasobów oraz konstruowania nowej tożsamości po doświadczeniu kryzysu.

Zróżnicowanie to można wyjaśniać m.in. poprzez odmienności w przebiegu procesów emocjonalnych, poziomie ich uświadamiania oraz zdolności do samokontroli emocjonalnej. Jak wskazuje Janusz Reykowski, emocje nie są jedynie reakcją na zdarzenia, lecz pełnią istotną funkcję regulacyjną w procesach motywacyjnych i osobowościowych, wpływając na interpretację sytuacji oraz podejmowane działania. Stopień uświadomienia własnych emocji oraz zdolność do ich regulacji mogą decydować o tym, czy kryzys rozwodowy prowadzi do pogłębionej dezorganizacji funkcjonowania, czy też sprzyja procesom adaptacyjnym i odbudowie poczucia sprawczości. W tym ujęciu różnice w przebiegu adaptacji po rozwodzie są konsekwencją indywidualnych zasobów emocjonalnych i poznawczych jednostki (Reykowski 1992).



Życie po rozwodzie stanowi proces adaptacyjny obejmujący zmiany w codziennym funkcjonowaniu, relacjach społecznych i obrazie siebie. Jego przebieg jest zróżnicowany i zależy od zasobów indywidualnych oraz warunków środowiskowych. Analiza perspektywy osób rozwiedzionych pozwala uchwycić realne konsekwencje kryzysu rozwodowego w funkcjonowaniu jednostki.

Rozwód jest zjawiskiem wielowymiarowym, ujmowanym zarówno w perspektywie psychologicznej, jak i społecznej, a jednocześnie traktowanym jako szczególna forma sytuacji kryzysowej. Kryzys rozwodowy oznacza czasowe przeciążenie adaptacyjne i ma charakter procesu rozciągniętego w czasie, obejmującego fazę destabilizacji oraz stopniowego przystosowania do zmienionych warunków życia. Nie ogranicza się on do formalnego zakończenia małżeństwa, lecz wiąże się z istotnymi zmianami w funkcjonowaniu emocjonalnym, relacyjnym i organizacyjnym jednostki, osadzonymi w określonym kontekście kulturowym i społecznym.

W niniejszej pracy kluczowe znaczenie ma fakt, że doświadczenie rozwodu może prowadzić do ponownej oceny obrazu siebie, poczucia własnej wartości oraz sprawczości kobiet, co stanowi bezpośrednie uzasadnienie dla dalszych analiz podejmowanych w kolejnym rozdziale.

Rozdział 3. Samoocena jako konstrukt psychologiczny

3.1 Pojęcie samooceny w psychologii

Samoocena jest jednym z podstawowych pojęć wykorzystywanych w psychologii do opisu sposobu, w jaki jednostka postrzega i wartościuje samą siebie. Odnosi się ona do subiektywnej oceny własnej osoby, obejmującej przekonania dotyczące posiadanych cech, kompetencji oraz znaczenia, jakie jednostka przypisuje sobie w relacjach z innymi ludźmi.

W literaturze psychologicznej samoocena nie jest odrębną cechą osobowości, ale złożonym konstruktem o charakterze poznawczo-emocjonalnym, formujący się w procesie rozwoju oraz nabywanych doświadczeń.

W koncepcji Williama Jamesa, uważanego za prekursora pojęcia samooceny, jest rozumiana jako indywidualna ocena własnej osoby, powstająca w wyniku porównania realnych osiągnięć jednostki z jej ambicjami i oczekiwaniami. Autor wskazywał, że samoocena nie wynika wyłącznie z obiektywnego poziomu sukcesów, lecz z relacji między tym, co faktycznie zostało zrealizowane, a tym, co jednostka uznawała jako możliwe albo pożądane do osiągnięcia. W tym ujęciu samoocena odzwierciedla proporcję między rezultatami działań a poziomem osobistych ambicji. Im mniejszy jest dystans pomiędzy tymi obszarami, tym korzystniejsza ocena siebie oraz bardziej pozytywny stosunek jednostki do własnego Ja (Szpitalak, Polczyk 2015).

Henryk Kulas jeden czołowych polskich badaczy samooceny, uznaje, że samoocena to różne oceny i przekonania, jakie jednostka tworzy na własny temat, które obejmują zarówno aktualne cechy i kompetencje, jak i postrzegany potencjał oraz możliwości rozwojowe (Buczak, Samujło, 2013).

W klasycznej koncepcji Morrisa J. Rosenberg ujmuje samoocenę jako ogólną ocenę własnej osoby, kształtującą się na podstawie szczegółowych przekonań i sądów odnoszonych do Ja. Wysoka samoocena wyraża się w poczuciu bycia osobą wystarczająco wartościową, natomiast jej niski poziom wiąże się z tendencją do negatywnego wartościowania siebie oraz dystansowania się wobec własnego Ja. Prostota tego ujęcia wynika z założenia, iż poczucie kompetencji podporządkowane jest poczuciu wartości społecznej, które Rosenberg traktował jako rdzeń globalnej samooceny. Choć autor dopuszczał możliwość, że poczucie własnej skuteczności może wносить istotny wkład w kształtowanie samooceny, ujmował je raczej jako jedno ze źródeł ogólnej oceny siebie, a nie jako odrębny i niezależny wymiar (Szpitalak 2012).

Natomiast Stanley Coopersmith ujmuje samoocenę jako względnie trwałą ocenę własnej osoby, wyrażającą postawę jednostki wobec własnego Ja, z szacunkiem do siebie oraz wiarą we własne możliwości (Gałat, 2024).



W rozumieniu Malwiny Szpitalak (2012) samoocena jest rozumiana jako złożony konstrukt psychologiczny, który łączy elementy poznawcze z emocjonalnymi i motywacyjnymi oraz pełni funkcję regulacyjną w funkcjonowaniu jednostki (Szpitalak 2012).

W perspektywie humanistycznej samoocena ujmowana jest jako proces wewnętrznego wartościowania siebie, który ma charakter subiektywny i podlega zmianom wraz z biegiem doświadczeń życiowych. Nie opiera się ona wyłącznie na mierzalnych osiągnięciach, lecz wyrasta przede wszystkim z emocjonalnego przeżywania własnych doświadczeń oraz jakości relacji z innymi ludźmi, w których jednostka konstruuje poczucie własnej wartości. Samoocena pozostaje ściśle powiązana z autentycznym przeżywaniem siebie, zdolnością do akceptacji własnych cech i ograniczeń oraz z procesem rozwoju osobowego. W tym znaczeniu pełni ona funkcję regulacyjną, wpływając na sposób interpretowania doświadczeń, wyznaczania celów oraz ukierunkowania działań sprzyjających samorealizacji (Ossowska 2013).

Bogdan Wojciszke (2022), zakłada, że samoocena to stosunek do siebie samego. Niebrzydowski (1987) definiuje samoocenę jako przekonania i oceny jednostki na własny temat aktualnie lub w przyszłości (Wojciszke 2022).

Samoocena bywa ujmowana jako element samowiedzy, rozumianej jako system wiedzy i przekonań jednostki dotyczących własnej osoby. Obejmuje ona ocenę różnych obszarów funkcjonowania, takich jak cechy fizyczne i psychiczne, relacje interpersonalne oraz cele i ambicje życiowe (Szpitalak, Polczyk 2015).

Tabela 3

Podział samooceny ze względu na sposób ujawniania i poziom refleksyjności

Rodzaje samooceny	Charakterystyka
Jawna (deklaratywna)	Świadoma ocena własnej osoby, możliwa do werbalizacji i bezpośredniego opisu przez jednostkę; ujawnia się w deklaracjach i samoopisie.
Refleksyjna	Opiera się na świadomym namyśle nad sobą, własnymi cechami i doświadczeniami; powiązana z samowiedzą.
Pośrednia	Ujawnia się nie wprost, lecz poprzez zachowanie, reakcje emocjonalne lub niespójności między deklaracjami a funkcjonowaniem.
Spójna	Charakteryzuje się zgodnością między deklarowaną oceną siebie a obserwowalnym funkcjonowaniem jednostki.
Niespójna	Występuje, gdy deklaracje dotyczące samooceny nie są zgodne z zachowaniem lub reakcjami emocjonalnymi.

Źródło: opracowanie własne na podstawie Szpitalak, Polczyk (2015) oraz Wojciszke (2022)



Samoocena pełni istotną funkcję w organizacji zachowania oraz interpretacji doświadczeń. Wpływa na sposób podejmowania decyzji, reagowania na sukcesy i porażki, a także na jakość funkcjonowania w relacjach społecznych. Z tego względu jest uznawana za jeden z kluczowych elementów obrazu siebie.

3.2 Geneza pojęcia samooceny

Pojęcie samooceny nie było od początku wyraźnie wyodrębnioną kategorią teoretyczną w psychologii. Jego stopniowe wyłanianie się wiązało się z ewolucją sposobu rozumienia człowieka jako podmiotu aktywnego, zdolnego do refleksji nad sobą oraz do wartościowania własnych doświadczeń. Istotne znaczenie w tym procesie miał rozwój podejścia humanistycznego, które ukształtowało się jako reakcja na dominację paradygmatów psychoanalitycznego i behawiorystycznego (Rogers 2002).

Wczesniejsze nurty ujmowały funkcjonowanie jednostki w sposób redukcyjny, koncentrując się na mechanizmach nieświadomych bądź na zachowaniach rozumianych jako reakcje na bodźce środowiskowe. W konsekwencji marginalizowano znaczenie subiektywnego doświadczenia jednostki, jej obrazu siebie oraz poczucia własnej wartości, które w ujęciu humanistycznym uznane zostały za kluczowe elementy regulujące zachowanie i procesy adaptacyjne.

Psychologia humanistyczna zaproponowała odmienne spojrzenie, w którym człowiek został potraktowany jako istota zdolna do samookreślenia, podejmowania decyzji i dążenia do rozwoju osobowego. W tym ujęciu kluczowe znaczenie przypisano doświadczeniu wewnętrznemu, autorefleksji oraz potrzebie samorealizacji. Tak zarysowana perspektywa stworzyła warunki do nowego rozumienia samooceny – nie jako prostego rezultatu oddziaływań środowiskowych czy mechanizmów obronnych, lecz jako dynamicznego konstruktu psychologicznego, osadzonego w subiektywnym przeżywaniu siebie (Rogers 2002).

W ramach nurtu humanistycznego samoocena zaczęła być postrzegana jako jeden z centralnych elementów obrazu Ja, pełniący istotną funkcję regulacyjną w funkcjonowaniu jednostki. Odnosi się ona do sposobu, w jaki człowiek wartościuje siebie, swoje możliwości oraz własne doświadczenia, a tym samym wpływa na podejmowane decyzje, cele życiowe oraz strategie radzenia sobie z wyzwaniami. Tak rozumiana samoocena nie ma charakteru stałego, lecz ulega modyfikacjom w toku życia, pozostając w ścisłym związku z relacjami interpersonalnymi oraz znaczącymi wydarzeniami biograficznymi (Oleś 2000).



3.2.1 Psychologiczne podstawy humanistycznego ujęcia samooceny

Jednym z najważniejszych źródeł, które ukształtowały podstawowe założenia psychologii humanistycznej, była fenomenologia. Jej fundamentem jest określone stanowisko epistemologiczne, zgodnie z którym podmiot poznający nie ma bezpośredniego dostępu do rzeczywistości rozumianej jako świat przedmiotów istniejących niezależnie od świadomości. Wiedza o świecie nie jest dana w sposób bezpośredni, lecz wyłania się z indywidualnego doświadczenia jednostki. Jak podkreślał Edmund Husserl, wszystko, co człowiek wie o rzeczywistości, pochodzi z jego przeżyć, a pomiędzy doświadczanym obiektem a świadomością podmiotu funkcjonuje poznawcze „ego”, które pośredniczy w procesie poznania.

Z perspektywy fenomenologicznej poznanie zjawisk wymaga identyfikacji właściwości tego pośrednika, co dokonuje się poprzez zastosowanie redukcji fenomenologicznej. Polega ona na czasowym zawieszeniu treści przeżyć, czyli tzw. wzięciu ich w nawias (*epoché*), aby dotrzeć do najbardziej podstawowego poziomu doświadczenia. Zabieg ten umożliwia uchwycenie czystej świadomości, określanej również jako empiryczny podmiot osobowy. Jest ona rozumiana jako podstawowy warunek istnienia treści poznawczych, utożsamiany z jaźnią, życiem psychicznym samym w sobie lub ja transcendentalnym (Niecuiński, 2003).

Ponieważ w procesie uświadamiania jednostka nadaje znaczenie rzeczywistości poprzez akty świadomości, które konstytuują przedmiot doświadczenia, w psychologii humanistycznej traci sens poszukiwanie prostych odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek zachowuje się w określony sposób. Zamiast wyjaśnień przyczynowych nacisk przesuwają się na rozumienie sensu podejmowanych działań. Celem badań staje się zatem analiza decyzji jednostki, uchwycenie celowości jej zachowań, rozpoznanie wartości, które są dla niej istotne, a także określenie stopnia autentyczności funkcjonowania oraz poziomu świadomości własnych działań. Zmianie ulega również metodologia badań w naukach humanistycznych, co wyraża się w większym znaczeniu analizy wartości, przekraczania granic czysto subiektywnego opisu, a także stosowaniu wglądu, intuicji, hermeneutyki oraz rozumiejącej introspekcji.

Oprócz fenomenologii istotnym źródłem inspiracji dla psychologii humanistycznej były egzystencjalizm oraz racjonalizm, zwłaszcza zawarte w nich koncepcje osoby, ludzkiej egzystencji, bycia-w-świecie, współistnienia z innymi ludźmi oraz rozróżnienie pomiędzy istnieniem autentycznym i nieautentycznym. W świetle tych nurtów centralnymi zagadnieniami badań stają się problemy wolności, odpowiedzialności, cierpienia, podejmowania decyzji oraz doświadczenia samotności. Świadomości ludzkiej przypisuje się charakter emergentny, podkreślając jej złożoność i niemożność sprowadzenia do prostych mechanizmów.



Jednocześnie zdecydowanie odrzuca się mechanistyczne modele człowieka, zastępując je koncepcją osoby zdolnej do samookreślenia, przeżywania, celowego działania, dążenia ku wartościom oraz twórczego samospełnienia (Tamże).

W perspektywie psychologii humanistycznej samoocena może być rozumiana jako względnie trwałe, lecz dynamiczny sposób wartościowania własnej osoby, który wyłania się z subiektywnego doświadczenia siebie jako podmiotu działającego. Nie stanowi ona prostego odbicia osiągnięć ani reakcji na zewnętrzne oceny, lecz jest rezultatem interpretowania własnych przeżyć, decyzji i relacji interpersonalnych. Samoocena kształtuje się w toku doświadczania siebie w świecie znaczeń i wartości, pełniąc funkcję regulacyjną w procesie podejmowania wyborów, formułowania celów oraz interpretowania sukcesów i niepowodzeń. Tak rozumiane pojęcie samooceny prowadzi wprost do humanistycznej koncepcji Ja, w której centralne miejsce zajmuje subiektywny obraz siebie oraz jego spójność z doświadczanymi przeżyciami, co szczegółowo rozwija teoria Carla Rogersa.

3.2.2 Carl Rogers – samoocena jako element struktury Ja

W humanistycznej teorii osobowości Carla R. Rogersa zagadnienie samooceny zajmuje istotne miejsce, choć nie zawsze jest wyodrębniane jako samodzielny konstrukt teoretyczny. Rogers ujmował funkcjonowanie człowieka jako proces dynamiczny, oparty na osobistym doświadczeniu jednostki, w którym jednostka interpretuje własne przeżycia i nadaje im znaczenie. Zachowanie człowieka nie jest zatem bezpośrednią reakcją na obiektywne warunki zewnętrzne, lecz wynika ze sposobu, w jaki są one doświadczane i rozumiane przez podmiot (Rogers 2002).

Centralnym elementem tej koncepcji jest struktura *Ja* (self), rozumiana jako względnie spójny, lecz zmienny system przekonań i ocen odnoszących się do własnej osoby. Obejmuje ona postrzeganie własnych cech, możliwości, relacji z innymi ludźmi oraz poczucia własnej wartości. Jak podkreśla Jakubowski, obraz siebie pełni funkcję integrującą doświadczenia jednostki i stanowi podstawowy punkt odniesienia dla interpretowania emocji, decyzji oraz działań (Jakubowski, 1970). Wraz z rozwojem struktury Ja pojawia się potrzeba wartościowania własnej osoby, która stanowi fundament kształtowania się samooceny (Jakubowski, 1970)

Samoocena w ujęciu Rogersa rozwija się przede wszystkim w kontekście relacji interpersonalnych, zwłaszcza w kontaktach z osobami znaczącymi. Kluczowe znaczenie ma tu potrzeba pozytywnego odniesienia (*positive regard*), czyli doświadczania akceptacji, szacunku i uznania ze strony innych. W sytuacji, gdy jednostka doświadcza bezwarunkowej akceptacji,



może odnosić się do siebie w sposób spójny z subiektywnie przeżywanym doświadczeniem, co sprzyja kształtowaniu stabilnej i adekwatnej samooceny (Rogers 2002).

Jakubowski (1970) wskazuje, że bezwarunkowa akceptacja umożliwi integrację przeżyć i ogranicza potrzebę obronnego zniekształcania doświadczeń (Jakubowski, 1970).

Odmienne procesy kształtowania się samooceny zachodzi wówczas, gdy akceptacja ze strony otoczenia ma charakter warunkowy. Rogers opisywał ten mechanizm za pomocą pojęcia *warunków wartościowania (conditions of worth)*, które odnoszą się do internalizowanych przekonań określających, jakie cechy lub zachowania czynią jednostkę „wartą” uznania. W takich warunkach samoocena zaczyna opierać się na zewnętrznych standardach i oczekiwaniach, a nie na autentycznym doświadczeniu siebie. Skutkiem tego procesu jest narastanie rozbieżności pomiędzy *Ja realnym* a *Ja idealnym*, co sprzyja powstawaniu napięcia emocjonalnego, lęku oraz obniżonego poczucia własnej wartości (Rogers 2002).

Jakubowski (1970) podkreśla, że brak spójności w obrębie struktury Ja stanowi jedno z kluczowych źródeł trudności emocjonalnych i niestabilnej samooceny (Jakubowski, 1970).

Jakość samooceny Rogers wiązał z poziomem *kongruencji*, rozumianej jako zgodność pomiędzy obrazem siebie a aktualnym doświadczeniem. Wysoka i adekwatna samoocena nie oznacza idealizowania własnej osoby, lecz realistyczne i akceptujące odnoszenie się zarówno do własnych zasobów, jak i ograniczeń. Jak zauważa Jakubowski (1970), samoocena w tym ujęciu pełni funkcję regulacyjną, wpływając na sposób podejmowania decyzji, interpretowania doświadczeń oraz kierunek rozwoju osobowego jednostki (Jakubowski, 1970).

Tym samym stanowi ona istotny element zdrowego funkcjonowania psychicznego w perspektywie humanistycznej.

O ile ujęcie Carla R. Rogersa koncentruje się na roli subiektywnego przeżywania siebie i spójności struktury Ja w kształtowaniu samooceny, o tyle perspektywa inspirowana koncepcją Abrahama H. Masłowa pozwala spojrzeć na poczucie własnej wartości z punktu widzenia motywacji. Samoocena ujmowana jest tu jako element regulujący przechodzenie od zaspokajania potrzeb podstawowych ku realizacji potrzeb rozwojowych. Tym samym staje się ona istotnym ogniwem łączącym doświadczenie siebie z dynamiką dążeń rozwojowych jednostki.

3.2.3 Abraham Maslow – samoocena w perspektywie motywacyjnej

W analizach motywacji inspirowanych koncepcją Abrahama H. Masłowa samoocena ujmowana jest jako element regulujący aktywność jednostki w procesie rozwoju, a nie jako wyodrębniony konstrukt psychologiczny. Znaczenie poczucia własnej wartości ujawnia się



w kontekście hierarchicznej organizacji potrzeb, w której potrzeba szacunku pełni funkcję pośredniczącą pomiędzy zaspokojeniem potrzeb podstawowych a uruchamianiem dążeń rozwojowych. W tym ujęciu samoocena warunkuje gotowość jednostki do podejmowania działań wykraczających poza koncentrację na utrzymaniu równowagi i bezpieczeństwa (Śleszyński, Wiśniewski, 1976).

Potrzeba szacunku opisywana w literaturze odwołującej się do koncepcji Masłowa ma charakter złożony i obejmuje zarówno wymiar intrapersonalny, jak i interpersonalny. Aspekt wewnętrzny odnosi się do przekonań jednostki dotyczących własnej skuteczności, kompetencji oraz autonomii, natomiast aspekt społeczny wiąże się z doświadczeniem uznania i aprobaty ze strony otoczenia. Jak podkreślają Śleszyński i Wiśniewski (1976), dopiero względna integracja obu tych wymiarów sprzyja kształtowaniu poczucia własnej wartości, które nie jest całkowicie zależne od zmiennych ocen zewnętrznych (Śleszyński, Wiśniewski, 1976)

Z perspektywy motywacyjnej zaspokojenie potrzeby szacunku sprzyja wzrostowi zaangażowania oraz zwiększa wytrwałość w realizowaniu celów. Jednostka postrzegająca siebie jako osobę kompetentną i wartościową wykazuje większą skłonność do podejmowania inicjatywy oraz gotowość do mierzenia się z zadaniami wymagającymi wysiłku i odpowiedzialności. W tym sensie samoocena pełni funkcję regulacyjną, wpływając na poziom aspiracji oraz kierunek podejmowanych działań (Zieliński, 2022).

W sytuacji chronicznego niezaspokojenia potrzeby szacunku dochodzi do niekorzystnych zmian w funkcjonowaniu jednostki. Długotrwały brak społecznego uznania oraz osłabienie poczucia własnej wartości sprzyjają spadkowi motywacji i stopniowemu obniżaniu poziomu aspiracji. Aktywność jednostki coraz częściej koncentruje się wówczas na łagodzeniu doświadczanych braków i napięć, zamiast na realizowaniu celów rozwojowych. W takich okolicznościach samoocena nabiera charakteru niestabilnego i staje się w dużym stopniu zależna od zewnętrznych ocen i potwierdzeń, co ogranicza gotowość jednostki do podejmowania wyzwań oraz utrudnia rozwój osobowy (Śleszyński, Wiśniewski, 1976).

3.2.4 Janusz Reykowski – samoocena jako element systemu regulacji zachowania

W koncepcji Janusza Reykowskiego samoocena stanowi integralny element mechanizmów regulujących zachowanie, a jej znaczenie ujawnia się przede wszystkim w kontekście funkcjonowania struktury Ja. Obraz siebie nie jest tu traktowany jako statyczny zbiór przekonań, lecz jako czynnik organizujący sposób, w jaki jednostka orientuje się w sytuacji, wartościuje dostępne możliwości oraz nadaje sens własnym działaniom (Reykowski 1992). Tym samym samoocena zostaje włączona w procesy sterujące przebiegiem aktywności.



Z perspektywy regulacyjnej poziom i stabilność samooceny wpływają na to, jakie cele są uznawane za osiągalne oraz jakie strategie działania zostają uruchomione. Adekwatna ocena własnych możliwości sprzyja podejmowaniu zadań wymagających wysiłku oraz umożliwia modyfikowanie zachowania w odpowiedzi na zmieniające się warunki. Jak wskazuje Reykowski (1992), taki sposób funkcjonowania pozwala utrzymać względną równowagę emocjonalną nawet w sytuacjach obciążających (Reykowski 1992).

Odmienny mechanizm regulacyjny ujawnia się w sytuacji, gdy samoocena ma charakter obniżony lub niestabilny. Wówczas procesy samoregulacji ulegają zakłóceniu, co może prowadzić do unikania trudnych zadań, obniżania aspiracji oraz nasilonych reakcji emocjonalnych w sytuacjach niepowodzeń. Ossowska (2013) podkreśla, że w świetle koncepcji Reykowskiego taka forma samooceny ogranicza zdolność jednostki do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami otoczenia i sprzyja dezorganizacji zachowania w sytuacjach trudnych (Ossowska 2013).

Ujęcie Reykowskiego pozwala więc traktować samoocenę jako proces funkcjonalny, powiązany z regulacją emocji, motywacją i działaniem. Samoocena nie pełni tu wyłącznie roli opisowej, lecz aktywnie uczestniczy w sterowaniu zachowaniem, wpływając na sposób radzenia sobie z wymaganiami otoczenia oraz na kierunek rozwoju jednostki (Reykowski 1992).

3.2.5 Znaczenie humanistycznego ujęcia samooceny dla współczesnej psychologii

Humanistyczne podejście do samooceny, poszerzone o perspektywę regulacyjną, zachowuje trwałe znaczenie w aktualnych nurtach psychologii. Koncentracja na podmiotowości jednostki, jej doświadczeniu wewnętrznym oraz zdolności do aktywnego kształtowania własnego funkcjonowania sprawia, że samoocena traktowana jest jako istotny element procesów adaptacyjnych. Ujęcie to stanowi ważne zaplecze teoretyczne dla psychoterapii skoncentrowanej na kliencie, a także dla badań nad dobrostanem psychicznym i funkcjonowaniem w obliczu wyzwań życiowych (Wojciszke 2022).

Z perspektywy humanistycznej samoocena pełni funkcję regulacyjną, wpływając na sposób interpretowania doświadczeń, ocenę własnych możliwości oraz podejmowanie działań ukierunkowanych na utrzymanie równowagi psychicznej i rozwój osobowy. Adekwatne poczucie własnej wartości sprzyja aktywnemu radzeniu sobie z trudnościami oraz podejmowaniu zachowań wspierających zdrowie i dobrostan. Jak podkreśla Gałat (2024), samoocena stanowi istotny czynnik sprzyjający przyjmowaniu postaw prozdrowotnych, gdyż



wzmacnia poczucie sprawczości, odpowiedzialności za siebie oraz gotowość do troski o własne funkcjonowanie psychofizyczne (Gałat, 2024).

Z perspektywy zaprezentowanej przez Gałat (2024) samoocena pełni znacznie szerszą funkcję niż jedynie wewnętrzne wartościowanie własnej osoby. Jest ona ujmowana jako zasób sprzyjający podejmowaniu działań prozdrowotnych oraz decyzji wspierających rozwój i ogólną jakość życia. Autorka, odwołując się do humanistycznego rozumienia podmiotowości, podkreśla znaczenie sprawczości jednostki oraz jej zdolności do świadomego kształtowania postaw i zachowań związanych ze stylem życia. Zintegrowanie perspektywy humanistycznej z badaniami nad zdrowiem pozwala lepiej uchwycić rolę samooceny w procesach adaptacyjnych oraz zrozumieć, w jaki sposób wspiera ona działania ukierunkowane na długofalowy dobrostan (Gałat, 2024).

3.3 Samoocena a pojęcia pokrewne

W psychologicznych analizach samooceny konieczne jest jej osadzenie w szerszym kontekście pojęć odnoszących się do relacji jednostki z samą sobą. Choć w języku potocznym pojęcia te bywają stosowane zamiennie, w ujęciu naukowym odnoszą się do odmiennych wymiarów funkcjonowania psychicznego i pełnią różne funkcje regulacyjne. Ich konsekwentne rozróżnienie umożliwia bardziej precyzyjne opisywanie procesów motywacyjnych, emocjonalnych oraz adaptacyjnych (Łukaszewski 1974).

Punktem wyjścia do analizy samooceny jest pojęcie samowiedzy, nazywane także obrazem siebie. Odnosi się ono do poznawczego ujęcia własnej osoby i obejmuje treści dotyczące cech indywidualnych, posiadanych możliwości i ograniczeń, a także ról społecznych oraz dotychczasowych doświadczeń życiowych. Samowiedza ma charakter opisowy, ponieważ koncentruje się na tym, jak jednostka definiuje i interpretuje siebie, bez wprowadzania komponentu oceniającego. Jak podkreśla Oleś, obraz siebie kształtuje się w toku rozwoju i ulega modyfikacjom wraz z napływem nowych doświadczeń, szczególnie w okresach przełomowych dorosłości, kiedy dochodzi do reinterpretacji własnej tożsamości (Oleś 2000).

W obrębie samowiedzy wyodrębnia się samoocena, która nadaje relacji jednostki z samą sobą charakter oceniający. Obejmuje ona subiektywne przekonania dotyczące własnej wartości, kompetencji oraz skuteczności działania. W przeciwieństwie do opisowego charakteru samowiedzy, samoocena polega na wartościowaniu posiadanych cech i możliwości w odniesieniu do indywidualnych kryteriów i aspiracji. Jak wskazuje Łukaszewski, poziom samooceny pełni funkcję regulacyjną, wpływając na wybory życiowe, wyznaczanie celów oraz



emocjonalne reakcje towarzyszące zarówno powodzeniom, jak i niepowodzeniom (Łukaszewski 1974).

Blisko z samooceną związana jest samoakceptacja, rozumiana jako postawa wobec własnej osoby, wyrażająca się w zdolności do przyjmowania siebie w sposób realistyczny i nieoceniający. Samoakceptacja nie oznacza bezkrytycznego pozytywnego obrazu siebie, lecz odnosi się do gotowości uznania zarówno własnych zasobów, jak i ograniczeń. Jak wskazuje Ossowska (2013), wysoki poziom samoakceptacji sprzyja stabilności emocjonalnej oraz bardziej elastycznemu radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami, tworząc sprzyjające warunki dla kształtowania adekwatnej samooceny (Ossowska 2013).

Szerszym i bardziej globalnym konstruktom jest poczucie własnej wartości, które odnosi się do uogólnionego przekonania jednostki o byciu osobą wartościową i godną szacunku. W przeciwieństwie do samooceny, która może ulegać wahaniom zależnym od bieżących doświadczeń i ocen sytuacyjnych, poczucie własnej wartości ma bardziej trwały charakter i stanowi względnie stabilny zasób psychologiczny. Góralewska-Słońska (2011) podkreśla, że poczucie własnej wartości może być traktowane jako potencjał jednostki, wspierający jej aktywność, odporność psychiczną oraz zdolność do podejmowania działań ukierunkowanych na rozwój i dobrostan (Góralewska-Słońska, 2011).

Podobnie Wojciszke (2022) wskazuje, że adekwatny poziom poczucia własnej wartości sprzyja adaptacji oraz skutecznemu funkcjonowaniu w zmieniających się warunkach społecznych (Wojciszke 2022).

W kontekście funkcjonowania społecznego i edukacyjnego zwraca się również uwagę na wzajemne powiązania pomiędzy samooceną a samowiedzą. Jak pokazują analizy Wasylewicz (2022), sposób, w jaki jednostka postrzega siebie oraz interpretuje własne możliwości, pozostaje istotnie związany z jej oceną własnej wartości, a oba te wymiary mogą ulegać zmianom pod wpływem doświadczeń środowiskowych i relacyjnych (Wasylewicz, 2022).

Podsumowując, samowiedza dostarcza poznawczej treści dotyczącej własnej osoby, samoocena wprowadza wymiar wartościujący, samoakceptacja odnosi się do postawy wobec własnych cech, natomiast poczucie własnej wartości stanowi globalny zasób regulujący funkcjonowanie jednostki. Rozróżnienie tych pojęć umożliwia bardziej precyzyjne ujmowanie mechanizmów psychologicznych leżących u podstaw zachowania, motywacji oraz adaptacji, szczególnie w kontekście rozwoju, zdrowia psychicznego i sytuacji obciążających.



3.4 Główne koncepcje teoretyczne samooceny

Samoocena stanowi ważny wymiar funkcjonowania jednostki, odnoszący się do sposobu, w jaki człowiek wartościuje siebie i własne działania. Z uwagi na złożoność tego konstrukt, był on analizowany w ramach różnych podejść teoretycznych, które w odmienny sposób opisują mechanizmy jego kształtowania i funkcjonowania. Omówienie głównych koncepcji samooceny pozwala ukazać jej złożony charakter oraz znaczenie dla adaptacji psychicznej.

3.4.1 Ujęcie humanistyczne

W perspektywie humanistycznej samoocena ujmowana jest jako rezultat sposobu, w jaki jednostka doświadcza siebie w relacjach z innymi ludźmi oraz w jakim stopniu spotyka się z akceptacją i zrozumieniem. Istotnym elementem tego procesu jest stopień zgodności pomiędzy aktualnym obrazem siebie a wewnętrznymi standardami i aspiracjami, które jednostka wobec siebie formułuje. Natomiast narastająca rozbieżność pomiędzy „Ja realnym” a „Ja idealnym” może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, napięcia wewnętrznego oraz trudności w autentycznym funkcjonowaniu (Rogers 2002).

3.4.2 Ujęcie poznawczo-społeczne

Z perspektywy poznawczo-społecznej samoocena kształtuje się w wyniku interpretacji własnego funkcjonowania na tle otoczenia społecznego. Jednostka ocenia siebie poprzez odniesienie do społecznie obowiązujących norm, wartości oraz oczekiwań związanych z rolami, które pełni. W związku z tym zmiany ról życiowych, pozycji społecznej lub kontekstu funkcjonowania mogą prowadzić do modyfikacji samooceny, wpływając na sposób postrzegania własnej wartości i skuteczności (Wojciszke 2022).

3.4.3 Samoocena w koncepcjach tożsamościowych

W koncepcjach tożsamościowych samoocena ujmowana jest jako element wewnętrznej organizacji *Ja*, który pozostaje w ścisłym związku ze sposobem, w jaki jednostka definiuje siebie oraz nadaje znaczenie własnym doświadczeniom. Tożsamość rozumiana jest jako dynamiczny system przekonań i ocen odnoszących się do własnej osoby, zapewniający poczucie ciągłości i spójności funkcjonowania mimo zmieniających się warunków życia (Oleś 2000).

Samoocena pełni w tym systemie rolę wskaźnika stopnia integracji obrazu siebie.

Z perspektywy psychologii rozwoju i osobowości naruszenie spójności tożsamości na przykład w sytuacjach kryzysowych lub przełomowych często wiąże się z obniżeniem samooceny oraz jej zwiększoną chwiejnością. Kryzys tożsamości oznacza bowiem konieczność



redefinicji dotychczasowych wyobrażeń o sobie, co może prowadzić do czasowego osłabienia poczucia własnej wartości i poczucia kontroli nad własnym życiem (Tamże).

W takich warunkach samoocena przestaje pełnić funkcję stabilizującą, a staje się bardziej podatna na wpływ informacji zwrotnych i ocen społecznych.

Z perspektywy mechanizmów regulacyjnych samoocena uczestniczy w procesach podtrzymywania spójności *Ja*. Jak wskazuje Szpitalak (2012), jednostka podejmuje różnorodne działania poznawcze i motywacyjne, których celem jest ochrona pozytywnego obrazu siebie oraz redukcja napięcia wynikającego z informacji zagrażających tożsamości. Samoocena pełni w tym ujęciu funkcję regulacyjną, wpływając na sposób interpretowania doświadczeń oraz reagowania na sytuacje niezgodne z dotychczasową wizją siebie (Szpitalak 2012).

W tym ujęciu samoocena nie stanowi jedynie prostej oceny własnej osoby, lecz jest dynamicznym składnikiem systemu tożsamościowego, który uczestniczy w procesach adaptacji oraz zmiany rozwojowej. Jej poziom i względna stabilność odzwierciedlają stopień spójności obrazu siebie oraz efektywność mechanizmów regulujących sposób, w jaki jednostka odnosi się do własnych doświadczeń życiowych i nadaje im znaczenie (Oleś 2000).

3.4.4 Samoocena jako zasób osobisty

W ujęciu teorii zachowania zasobów samoocena może być traktowana jako jeden z kluczowych zasobów osobistych, które wspierają jednostkę w adaptacji do sytuacji stresowych i kryzysowych. Jak wskazuje Hobfoll (2006), zasoby osobiste pełnią funkcję ochronną, ponieważ umożliwiają podtrzymanie poczucia sprawstwa oraz kontroli w obliczu strat i zwiększonych wymagań środowiskowych. W tym sensie względnie stabilna samoocena sprzyja skuteczniejszemu radzeniu sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi (Hobfoll 2006).

Z perspektywy tej koncepcji osłabienie samooceny oznacza utratę jednego z kluczowych zasobów psychologicznych, co może prowadzić do pogorszenia funkcjonowania emocjonalnego oraz obniżenia zdolności adaptacyjnych. Autor wskazuje, że utrata zasobów ma tendencję do kumulowania się, a jednostki dysponujące ograniczonymi zasobami są bardziej narażone na dalsze straty. W tym kontekście niska lub chwiejna samoocena może zwiększać podatność na stres oraz utrudniać skuteczne radzenie sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi

Jednocześnie posiadanie zasobów osobistych, w tym adekwatnej samooceny, sprzyja ochronie przed negatywnymi skutkami stresu oraz wspiera proces odbudowy zasobów po doświadczeniu strat. Zgodnie z ujęciem Hobfolla (2006), zasoby te odgrywają istotną rolę



w regulacji zachowania i umożliwiają bardziej adaptacyjne funkcjonowanie jednostki w warunkach długotrwałego obciążenia (Hobfoll 2006).

3.5 Uwarunkowania kształtowania samooceny

Rozwój samooceny przebiega jako proces stopniowy i wieloetapowy, silnie osadzony w kontekście społecznym. Brzezińska (2000) wskazuje, że sposób, w jaki jednostka wartościuje siebie, kształtuje się w toku interakcji z otoczeniem oraz w odpowiedzi na informacje zwrotne płynące z relacji z innymi ludźmi. Szczególne znaczenie mają w tym zakresie relacje z osobami znaczącymi, które dostarczają wzorców interpretowania własnych doświadczeń i stanowią punkt odniesienia dla budowania obrazu własnej wartości (Brzezińska 2000).

Istotnym czynnikiem sprzyjającym kształtowaniu względnie stabilnej samooceny jest dostęp do adekwatnego wsparcia emocjonalnego oraz możliwość doświadczania akceptacji i bezpieczeństwa w relacjach społecznych. Brzezińska (2000) wskazuje, że środowisko rodzinne i edukacyjne pełni funkcję kontekstu rozwojowego, w którym jednostka uczy się interpretować własne sukcesy i porażki oraz integrować je z obrazem siebie. Niekorzystne doświadczenia relacyjne mogą natomiast prowadzić do utrwalenia negatywnych przekonań na temat własnej wartości (Brzezińska 2000).

Z punktu widzenia rozwoju w dorosłości samoocena pozostaje strukturą elastyczną, reagującą na zmiany zachodzące w życiu jednostki. Przyjmowanie kolejnych ról oraz realizowanie nowych zadań rozwojowych wiąże się z koniecznością aktualizacji obrazu siebie, co może prowadzić do czasowych zmian w sposobie wartościowania własnej osoby. Towarzyszące temu okresowe wahania samooceny stanowią odzwierciedlenie stopnia przystosowania jednostki do nowych oczekiwań i wyzwań, jakie pojawiają się na kolejnych etapach dorosłego życia (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska 2016).

3.6 Samoocena w sytuacjach kryzysowych

W koncepcji Kazimierza Dąbrowskiego doświadczenie kryzysu wiąże się z rozpadem dotychczasowej równowagi psychicznej oraz zakwestionowaniem wcześniej utrwalonych sposobów rozumienia siebie. Proces ten obejmuje również sferę samooceny, która w warunkach dezintegracji może ulegać obniżeniu i chwiejności, ponieważ dotychczasowe kryteria wartościowania własnej osoby przestają być wystarczające lub adekwatne (Dąbrowski, 1979).

Jednocześnie Dąbrowski (1979) podkreśla, że tego rodzaju destabilizacja nie musi mieć charakteru wyłącznie negatywnego. Kryzys, rozumiany jako etap pozytywnej dezintegracji, może inicjować proces pogłębionej refleksji nad sobą i prowadzić do rekonstrukcji obrazu Ja na wyższym poziomie rozwoju. W tym sensie przejściowe osłabienie samooceny może



stanowiąc warunek jej późniejszego dojrzewania i większej adekwatności, opartej na autonomicznych wartościach i bardziej zintegrowanej tożsamości jednostki (Dąbrowski 1979).

3.7 Samoocena kobiet w sytuacji rozwodu

Rozpad małżeństwa można traktować jako sytuację o charakterze krytycznym, która zakłóca dotychczasową równowagę funkcjonowania jednostki. Doświadczenie rozwodu wiąże się z koniecznością przekształcenia ról społecznych, modyfikacji relacji z innymi oraz dostosowania codziennych sposobów działania do nowych warunków życia. W perspektywie psychologii stresu sytuacja ta stawia przed jednostką wysokie wymagania adaptacyjne i może prowadzić do przejściowego obniżenia dobrostanu psychicznego, szczególnie w początkowej fazie radzenia sobie z nową sytuacją życiową (Sęk, Pasikowski 2001).

Utrata roli małżeńskiej oraz zachwianie stabilnych punktów odniesienia sprzyjają obniżeniu samooceny, szczególnie w początkowej fazie kryzysu. Jak wskazuje Oleś (2000), sytuacje przełomowe w dorosłości mogą prowadzić do naruszenia spójności obrazu siebie oraz poczucia ciągłości biograficznej, co znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w sposobie wartościowania własnej osoby. W tym sensie samoocena staje się wrażliwym wskaźnikiem stopnia adaptacji do nowej sytuacji życiowej (Oleś 2000).

Radzenie sobie z doświadczeniem rozwodu przebiega w określonych uwarunkowaniach społecznych i kulturowych, które mogą zarówno sprzyjać adaptacji, jak i ją utrudniać. Sposób, w jaki rozwód jest postrzegany społecznie, a także normy i oczekiwania związane z pełnieniem ról rodzinnych przez kobiety, mogą wpływać na nasilenie negatywnych ocen własnej osoby oraz poczucia odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Z perspektywy psychologii stresu szczególne znaczenie przypisuje się wsparciu społecznemu, które pełni funkcję ochronną, ograniczając ryzyko trwałego obniżenia samooceny i sprzyjając lepszemu przystosowaniu do trudnej sytuacji życiowej (Sęk 2005).

Doświadczenie rozwodu może również stać się punktem wyjścia do procesów rozwojowych związanych z przebudową obrazu siebie. W miarę adaptowania się do nowych warunków życia możliwe jest stopniowe wzmacnianie samooceny poprzez modyfikację dotychczasowych celów, zwiększanie poczucia autonomii oraz formowanie nowej tożsamości osobistej. W takim ujęciu samoocena nie jest jedynie pasywną konsekwencją doświadczenia kryzysowego, lecz dynamicznym zasobem, który podlega przekształceniom wraz z integrowaniem trudnych doświadczeń i nadawaniem im nowego znaczenia (Oleś 2000).

Samoocena jest istotnym konstruktem psychologicznym pozwalającym uchwycić sposób, w jaki jednostka odnosi się do samej siebie w obliczu zmian i doświadczeń o charakterze



kryzysowym. Jak pokazują omówione koncepcje teoretyczne, nie stanowi ona cechy statycznej, lecz dynamiczny proces, powiązany z rozwojem, relacjami społecznymi oraz mechanizmami regulacji zachowania. Jej poziom i stabilność odzwierciedlają stopień integracji obrazu siebie, a także zdolność jednostki do adaptacji w zmieniających się warunkach życia.

Analiza koncepcji humanistycznych, poznawczo-społecznych oraz regulacyjnych pozwala dostrzec, że samoocena pełni zarówno funkcję wartościującą, jak i adaptacyjną. Z jednej strony odzwierciedla sposób, w jaki jednostka postrzega i interpretuje własne możliwości oraz ograniczenia, z drugiej – wpływa na podejmowanie działań, radzenie sobie ze stresem oraz zdolność do reorganizacji funkcjonowania w obliczu trudnych doświadczeń. W ujęciu zasobowym samoocena może być traktowana jako istotny zasób osobisty, który chroni przed negatywnymi konsekwencjami stresu i wspiera proces adaptacji.

Szczególną rolę samoocena odgrywa w kontekście rozwodu, który wiąże się z naruszeniem dotychczasowej równowagi psychicznej, zmianą ról społecznych oraz koniecznością ponownego określenia własnej tożsamości. Choć doświadczenie to może prowadzić do czasowego obniżenia poczucia własnej wartości, jednocześnie stwarza przestrzeń dla jego rekonstrukcji na nowych podstawach. Uwzględnienie samooceny w analizie funkcjonowania kobiet w trakcie rozwodu pozwala lepiej zrozumieć subiektywny wymiar tego doświadczenia oraz mechanizmy adaptacyjne towarzyszące radzeniu sobie z kryzysem, stanowiąc istotne uzasadnienie dla dalszych badań empirycznych.



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

4.1 Wprowadzenie – uzasadnienie koncepcji badawczej oraz zastosowanych sposobów gromadzenia danych.

W przeglądzie literatury można znaleźć dużo materiałów na temat sytuacji kryzysowej jaką jest rozwód. Badacze często opisują dlaczego pary się rozwodzą, jakie są przyczyny rozpadu pożycia małżeńskiego, jak to traumatyczne wydarzenie wpływa nie tylko na rozwodzących się, ale również na pozostałych członków rodziny i jakie niesie to długofalowe skutki.

Badanie to koncentruje się przede wszystkim na kobietach znajdujących się w sytuacji rozwodowej, na ich odczuciach, emocjach, doświadczanych problemach oraz życiu, które w tym okresie zostaje naznaczone znaczącą stratą nie tylko w kontekście braku współmałżonka, lecz również w wymiarze osamotnienia psychicznego i emocjonalnego.

W celu uzyskania informacji o tym jak funkcjonują kobiety w trakcie rozwodu zaproszono do badania pięć kobiet: Laure, Katarzynę, Julię, Martę i Beatę. Z każdą z nich przeprowadzono półustrukturyzowany wywiad, który dostarczył szczegółowych informacji dotyczących sytuacji rozwodowej badanych kobiet. Dodatkowo, w trakcie wywiadu była prowadzona obserwacja, której zadaniem było uzyskanie informacji na temat przeżywanych emocji stanowiących tło dla biegu wydarzeń. Zostały zastosowane również dwa narzędzia psychometryczne – CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych oraz SES – Samoocena i jej pomiar. Zastosowanie wywiadu, obserwacji oraz narzędzi psychometrycznych daje szeroki i wielowymiarowy obraz sytuacji kobiet będących w sytuacji rozwodowej.

Celem badania jest analiza doświadczeń kobiet znajdujących się w sytuacji rozwodowej, rozumianej jako złożona sytuacja życiowa związana z rozpadem małżeństwa, niezależnie od formalnego etapu postępowania rozwodowego. Przyjęcie takiego ujęcia pozwala skoncentrować się na psychologicznym i społecznym wymiarze tej sytuacji, a nie wyłącznie na jej aspekcie prawnym, oraz umożliwia objęcie badaniem kobiet o zróżnicowanych doświadczeniach związanych z rozwodem.

Sytuacja rozwodowa stanowi dla badanych kobiet doświadczenie o charakterze kryzysowym, wiążące się z poczuciem straty, zmianą dotychczasowych ról i relacji oraz koniecznością reorganizacji codziennego funkcjonowania. Z tego względu przedmiotem zainteresowania badawczego stały się ich subiektywne odczucia, emocje, doświadczane



trudności oraz sposoby radzenia sobie z obciążeniem psychicznym, jak również zmiany w obrazie siebie i poczuciu własnej wartości.

Ze względu na charakter problemu badawczego przyjęto koncepcję badawczą umożliwiającą uzyskanie pogłębionych danych dotyczących indywidualnych doświadczeń badanych kobiet. Zastosowanie półstrukturyzowany wywiadu pozwoliło na zebranie uporządkowanych, a jednocześnie elastycznych danych, uwzględniających zarówno wcześniej zaplanowane zagadnienia, jak i treści istotne z perspektywy uczestniczek badania. Uzupełnieniem wywiadu była obserwacja prowadzona w trakcie spotkań badawczych, która umożliwiła uwzględnienie kontekstu emocjonalnego wypowiedzi badanych.

Zostały zastosowane również dwa narzędzia psychometryczne – CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych oraz SES – Samoocena i jej pomiar. Zastosowanie wywiadu, obserwacji oraz narzędzi psychometrycznych daje szeroki i wielowymiarowy obraz sytuacji kobiet będących w trakcie rozwodu. Połączenie danych jakościowych z wynikami narzędzi psychometrycznych umożliwiło uzyskanie pełniejszego i bardziej zróżnicowanego obrazu funkcjonowania kobiet znajdujących się w sytuacji rozwodowej, co stanowiło istotne uzasadnienie przyjętej koncepcji badawczej oraz zastosowanych sposobów gromadzenia danych.

4.2 Pytania badawcze

Rozwód zdaje się być coraz częściej zjawiskiem charakteryzującym nasze czasy. Współczesne pary małżeńskie zmuszone są do funkcjonowania w bardzo dynamicznie zmieniających się warunkach społecznych, ekonomicznych czy kulturowych. Coraz częściej to właśnie funkcjonowanie podżyte jest wzrostem indywidualizmu, presji i wymagań wobec współmałżonka, a nawet chęcią uzyskania niezależności i samodzielności w wielu obszarach życia. Co więcej, rozwód traktowany jest nie tylko jako rozpad relacji, ale również jako przełomowe wydarzenie biograficzne prowadzące do głębokich zmian w życiu człowieka.

Zatem celem niniejszego badania jest przedstawienie, jak badane sobie radzą w sytuacji rozwodowej? Dodatkowo, chcę sprawdzić jakie style radzenia sobie ze stresem prezentują i jak wpływa to na ich samoocenę. Dlatego też zostało sformułowane następujące pytanie badawcze.

Jak kobiety znajdujące się w sytuacji rozwodowej postrzegają swoje style radzenia sobie ze stresem oraz ich znaczenie dla samooceny?



Dla pełnej realizacji założonego celu postawiono dodatkowe pomocnicze pytania badawcze:

P1. Jak zasoby osobiste i zawodowe przekładają się na funkcjonowanie kobiet w sytuacji rozwodowej?

P2. Jakie style radzenia sobie ze stresem kobiety identyfikują w swoim doświadczeniu związanym z rozwodem?

P3. Jakie znaczenia kobiety przypisują swoim sposobom radzenia sobie w kontekście emocji, relacji i codziennego funkcjonowania podczas rozwodu?

P4. Jaka jest rola samooceny w radzeniu sobie w sytuacji rozwodu?

P5. Jak poziom samooceny wpływa na sposób radzenia sobie ze stresem?

P6. Jak kobiety opisują swoją samoocenę w czasie rozwodu i jakie wydarzenia uznają za szczególnie istotne dla jej kształtowania?

P7. Jak badane kobiety postrzegają swoją przyszłość po rozwodzie?

4.3 Studium przypadku

Metoda wykorzystana w tej pracy to metoda case study – studium przypadku. Pomimo faktu, że kobiety w sytuacji rozwodowej stanowią dużą grupę naszego społeczeństwa, to rozmowa o rozpadzie małżeństwa, rodziny, braku perspektyw na przyszłość lub wręcz przeciwnie sile i walce o dobrą przyszłość, jest bolesnym przeżyciem dla każdej z nich. Rozmowa ta ma pokazać jak kobiety radzą sobie z sytuacją stresową, jakie style do radzenia sobie ze stresem stosują i jak całość sytuacji w jakiej się znalazły wpływa na ich samoocenę.

To na co warto zwrócić uwagę odnosząc się do metody typu case study, to sposób w jaki przebiega i co pozwala uzyskać. Dogłębna analiza sytuacji życiowej każdej z badanych z osobna, warunków w jakich przyszło im funkcjonować, poznanie sytuacji w ich naturalnym środowisku, zaznajomienie się z mechanizmami, których używają aby radzić sobie i przetrwać te trudne przeżycia, pozwala spojrzeć na każdą badaną w sposób całościowy. Dodając jeszcze użycie kwestionariuszy, wyłania się wielowymiarowy i kompleksowy obraz kobiety w sytuacji rozwodowej.

Szczególnie ważną częścią całego badania jest wywiad. Oprócz uzyskania informacji na temat aktualnych warunków życia, pozwala on również dowiedzieć się jak osoby badane radzą sobie z doświadczanym stresem w związku z sytuacją rozwodową, jaki styl radzenia sobie z tą przykrą sytuacją jest im najbliższy oraz jaki to ma wpływ na ich samoocenę. Ponadto, wywiad pozwala na uzyskanie informacji na temat perspektyw na przyszłość oraz refleksji badanych nad dalszymi etapami życia. W czasie wywiadu prowadzona jest również obserwacja, która ma także kluczowe znaczenie. To czego kobiety nie będą chciały wyrazić słowami można zaobserwować w jej języku ciała, w mowie niewerbalnej. Mimika twarzy, gesty, ruchy czy wyraz oczu pokazują dość istotne informacje o tym przez co przechodzą badane, jaki jest ich stosunek do tego wydarzenia i jako ono wpisuje się w ich doświadczenie.

4.4 Kwestionariusze użyte w badaniach własnych – opis

4.4.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (ang. *Coping Inventory for Stressful Situations* autorstwa Normana S. Endlera oraz Jamesa D.A. Parkera). Autorami polskiej adaptacji kwestionariusza CISS są Piotr Szczepaniak, Aleksandra Jaworowska, Jan Strelau i Kazimierz Wrześniewski. Głównym zamierzeniem autorów tego narzędzia było stworzenie narzędzia, które umożliwi diagnozę sposobu radzenia sobie ze stresem przez osoby dorosłe.

Kwestionariusz CISS składa się z poniższych skal:

- 1) Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – skala ta pokazuje, że osoby w obliczu sytuacji kryzysowej/problemowej koncentrują się przede wszystkim na jej rozwiązaniu. .
- 2) Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – ta skala charakteryzuje osoby, które w radzeniu sobie z problemem skupiają się przede wszystkim na własnych emocjach.
- 3) Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – w tej skali osoby badane charakteryzują się odwracaniem uwagi od problemu. Skala ta ma dwie podskale:
 - angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ),
 - poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

Kwestionariusz CISS składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań ludzi w sytuacjach stresowych. Skala 1-5 określa częstotliwość z jaką dana aktywność jest podejmowana w sytuacjach trudnych. Wynik obliczamy w trzech skalach: SSZ, SSE I SSU z których każda ma 16 pozycji. Dla SSU można obliczyć wyniki w dwóch podskalach: ACZ i PKT. Po obliczeniu wyników szacujemy przedział ufności oraz korzystamy z norm



stenowych. W podręczniku zostały opisane normy dla badanych w wieku 16-19 lat i żołnierzy – obydwie grupy były badane grupowo oraz przedział wiekowy 20-79, w którym osoby były badane indywidualnie. Normy stenowe opisane zostały w trzech przedziałach wiekowych: 16-24, 25-54, 55-79 i osobno dla żołnierzy.

Trafność kwestionariusza CISS jest na wysokim poziomie. Została zbadana na podstawie trafności kryterialnej i analizy struktury czynników, a wartości korelacji czynników w poszczególnych skalach plasują się w przedziale od 0,21 do 0,40. Ponadto, kwestionariusz ten jest wolny od aprobaty społecznej, czyli badany odpowiada na pytania nie zważając na opinię społeczeństwa.

Narzędzie to ma również wysoką rzetelność i w połączeniu z wysoką trafnością obiektywnie określa który, styl radzenia sobie ze stresem najczęściej wybierają kobiety będące w sytuacji rozwodowej.

4.4.2 SES – Skala Samooceny SES

Skala Samooceny (ang. the Rosenberg Self-Esteem Scale SES autorstwa Morrisa Rosenberga). Autorami polskiej adaptacji są Irena Dzwonkowska, Kinga Lachowicz-Tabaczek i Mariola Łaguna. Skala ta jest jednym z najbardziej popularnych narzędzi na świecie służących do mierzenia samooceny. Celem autora było umożliwienie zmierzenia ogólnego poziomu poczucia własnej wartości będące względnie trwałą cechą człowieka. Założył ona dwa rodzaje oceny – ocenę pozytywną i negatywną jako globalną ocenę swojego Ja. Według autora człowieka uważający się za osobę wartościową, czyli z pozytywną samooceną, nie zawsze oznacza, że czuje się on lepszy od innych. Z kolei człowiek z oceną negatywną względem siebie odrzuca poniekąd własne Ja.

Autorki polskiego podręcznika SES przedstawiają następujące ujęcia samooceny:

- Samoocena globalna (ogólna) i specyficzna nawiązująca do oceny siebie w wielu obszarach i wymiarach życia, np. intelektualna, zdolności społecznych czy zaradności życiowej.
- Samoocena jawna czyli uświadomiona i ukryta czyli automatycznie aktywizująca komponent emocjonalny obrazu siebie bez jakiegokolwiek refleksji.
- Samoocena jako stan i cecha. Rosenberg uważał, że samoocena jest cechą czyli względnie trwałym i stabilnym sposobem postrzegania siebie, co zostało poparte badaniami naukowymi (Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M., 2008). Niemniej jednak,



samoocena może się zmieniać na przestrzeni lat i może podlegać przejściowym wahaniom oraz być wrażliwa na bieżące czynniki sytuacyjne.

- Samoocena stabilna i niestabilna. To jaka jest samoocena wpływa na funkcjonowanie człowieka. Jednostka może mieć wysoką samoocenę, ale może być ona narażona na obniżenie pod wpływem różnych wydarzeń. Jej niestabilność wymaga uruchomienia i posługiwania się strategiami wpływającymi na wzmocnienie i ustabilizowanie samooceny. Równocześnie osoby ze stabilną samooceną przyjmują i uznają swoje możliwości i zasoby wraz ze swoimi ograniczeniami i deficytami.

Skala SES ma jednoczynnikową strukturę niezależnie od kraju i języka w jakim była wprowadzana. Jej rzetelność określana za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha jest na wysokim poziomie, a jej wartość waha od 0,77 do 0,88. Trafność natomiast potwierdzona została poprzez istotny związek wyników SES z innymi zmiennymi emocjonalnymi czy społecznymi. Należy zwrócić uwagę na fakt, że skala ta może być podatna na wpływ dążenia do uzyskania akceptacji społecznej, co skłania do wniosku, że powinna być ona wykorzystana na większych próbach badanych.

Oryginalnie Skala Samooceny Rosenberga składa się z 10 stwierdzeń. Można jednak znaleźć krótsze wersje, np. w angielskiej wersji językowej, która również ma wysoką rzetelność i całkowicie wykazuje związek z pełną wersją SES. W tej skali użytych jest sześć stwierdzeń od 1-7.

Polska adaptacja składa się z 10 stwierdzeń diagnostycznych, umieszczonych w tabeli. Badani mają za zadanie wskazać na czterostopniowej skali, w jakim stopniu zgadzają się z każdym z tych stwierdzeń. Punktowanie od 1 do 4. Wynikiem jest suma punktów stanowiąca ogólny poziom samooceny. Warto wspomnieć, że Badane mogą uzyskać wynik od 10-40 punktów. Należy jednak pamiętać, że pięć z 10 sformułowań ma punktację odwrotną. Są to pozycje o pozytywnym nacechowaniu treściowym. Skala ta wykazuje przedział ufności 95% wtedy badany podlega diagnozie indywidualnej.

Normy dla polskiej wersji SES opisane są dla młodzieży 14-18 lat, studentów od 19-24 lat i dorosłych 25-75 lat. Każda badana grupa dodatkowo została podzielona według płci i tak też przedstawione są wyniki surowe i normy. Wyniki podawane są w stenach od 1-10.

Skalą tą badani są w wielu krajach nie tylko ludzie zdrowi, ale również wykorzystywana jest do badania ludzi borykających się z problemami psychiatrycznymi. Co więcej, jest to narzędzie, którym można badać nie tylko indywidualnie, ale również grupowo.



Narzędzie to odpowiednio bada postawy wobec własnej osoby i diagnozuje kluczowy aspekt koncepcji Ja.

4.5 Dobór próby badawczej i metody gromadzenia danych

Koncepcja przeprowadzenia badania na grupie kobiet będących w sytuacji rozwodowej zrodziła się na bazie moich własnych przeżyć. Z uwagi na to, że rozwód z jakim mi się przyszło mierzyć był najbardziej obciążającym doświadczeniem biograficznym dla mnie. Postanowiłam zbadać czy traumatyczne wydarzenia związane z sytuacją rozwodową są również udziałem innych kobiet. W moim środowisku jest bardzo wiele kobiet będących w trakcie rozwodu lub świeżo po. Co mnie zastanowiło i jednocześnie przeraziło, w zdecydowanej większości rozpad małżeństwa nastąpił z tytułu zdrady męża, przemocy psychicznej czy braku chęci na dogadanie się i dojście do porozumienia. W dzisiejszych czasach często słyszę wśród moich znajomych, że mąż „wymienił żonę na nowszy model” albo żona odeszła od męża, bo ten stosował przemoc psychiczną i ekonomiczną. Społeczeństwo widzi, że para się rozwodzi, ale mało kto zastanawia się nad tym dlaczego ci ludzie się rozwodzą, co wpływa na taki stan rzeczy. Istotnie należy podkreślić, że rozpad małżeństwa często jest równoznaczny z rozpadem rodziny, dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa, stabilność emocjonalną, a pozostawiona partnerka niejednokrotnie traci również stabilność finansową. Strach i lęk o to co będzie dalej, stres z jakim ja musiałam się mierzyć i obawa o swoją i dzieci przyszłość skłoniły mnie do refleksji nad tym jak inne kobiety przeżywają sytuacje rozwodową, który niezwykle często stanowi długotrwałe i bolesne doświadczenie.

Dobór grupy badawczej miał charakter celowy i był związany z jakościowym charakterem badań oraz tematyką pracy. Zdecydowałam się zaprosić do badania niewielką liczbę respondentek, co umożliwiło pogłębioną analizę indywidualnych doświadczeń kobiet znajdujących się w sytuacji rozwodu. Istotnym kryterium doboru była gotowość badanych do udziału w wywiadzie oraz do dzielenia się osobistymi doświadczeniami związanymi z rozwodem.

Zdecydowałam się zaprosić do badania 5 respondentek i każda z nich jest moja bliższą lub dalszą znajomą. Były to Marta, Katarzyna Laura, Julia i Beata. Spośród Badanych trzy znajdowały się w trakcie formalnego procesu rozwodowego, natomiast dwie były już po jego zakończeniu – odpowiednio dwa oraz cztery miesiące od uzyskania rozwodu. O sytuacji Laury i Julii wiedziałam najwięcej, bo są to moje bardzo bliskie znajome i obydwie bardzo chętnie wyraziły zgodę na zaproponowane przeze mnie badanie. Pozostałe trzy respondentki są moimi znajomymi, ale nie mam między nami żadnej głębszej zażyłości stąd początkowo miałam



obawy czy aby na pewno zechcą się otworzyć przede mną przeżywając trudne dla nich doświadczenia. Z moimi bliskimi koleżankami telefonicznie przedstawiałam prośbę i nic więcej nie musiałam tłumaczyć. Z Martą, Katarzyną i Beatą również nawiązałam kontakt telefoniczny, ale każda z badanych potrzebowała czasu na zastanowienie się, czy dysponuje wystarczającymi zasobami, aby opowiadać o doświadczeniach związanych z sytuacją rozwodową, których doświadczyła lub których doświadczała w niedługim czasie. Najszybciej zadzwoniła z potwierdzeniem zgody na badanie Katarzyna. Kilka dni później odezwały się pozostałe Badane. Warto podkreślić, że rozpiętość wieku pomiędzy badanymi była niewielka i mieściła się w przedziale od 38 do 48 lat. Natomiast biorąc pod rozwagę długość trwania związku małżeńskiego, wahała się ona w przedziale od 10 do 14 lat. Każda Badana wyraziła zgodę na przeprowadzenie badania, uzupełnienie kwestionariuszy oraz na nagranie audio, a pozyskane wyniki i dane z tych wywiadów mogą zostać wykorzystane do analizy w niniejszej pracy badawczej.

Badanie zostało przeprowadzone z zachowaniem zasad etycznych. Udział w badaniu był dobrowolny, a respondentki zostały poinformowane o celu badań, możliwości rezygnacji na każdym etapie oraz o anonimowości prezentowanych wyników. Imiona badanych zostały zmienione na potrzeby niniejszej pracy w celu ochrony ich prywatności.

Tak dobrana grupa badawcza umożliwiła przeprowadzenie pogłębionej analizy jakościowej oraz opracowanie studiów przypadku, a także pozwoliła na odniesienie uzyskanych wyników do problematyki stylów radzenia sobie ze stresem i poziomu samooceny kobiet znajdujących się w sytuacji rozwodu.

Każda z Pań już przed rozpoczęciem wywiadu wskazywała, że rozmowa na ten temat jest dla niej niezwykle stresująca, ponieważ znajduje się w okresie istotnych zmian życiowych związanych z sytuacją rozwodową. Jednocześnie dla każdej z badanych – w mniejszym lub większym stopniu – rozmowa ta mogła stanowić doświadczenie o charakterze oczyszczającym. Wszystkie uczestniczki badania wyrażały potrzebę bycia wysłuchanymi oraz pragnienie, aby ktoś popatrzył na ich życie ich oczami, spróbował zrozumieć jak rozpad małżeństwa wpływa na to co o sobie myślą, na to jak sobie radzą z tym kryzysem, czy w ogóle sobie radzą i jakie poniosą jego koszty.

Analizując swoją przeszłość, mogę otwarcie stwierdzić, że celem tego badania było również sprawdzenie jak bardzo sytuacja rozwodowa wpływa na obniżenie samooceny



Badanych kobiet, tego co o sobie myślą, jak siebie traktują, czy uważają się za pełnowartościowe osoby, czy z racji rozpadu pożycia małżeńskiego stają się kimś bez wartości.

Każdy wywiad odbył się w czasie odpowiednim dla Badanych. Wszystkie wywiady odbyły się u mnie w domu, ponieważ Badane chciały rozmawiać w miejscu zupełnie neutralnym dla nich, a takim właśnie było moje mieszkanie. Każda rozmowa była podzielona na dwa etapy. Pierwszy wywiad z prowadzoną równoległe obserwacją. Każda rozmowa trwała około 45-60 minut, w zależności od tego czy Badane dużo mówiły rzeczy niezwiązanych z pytaniem, ale związanych z tematem czy nie. Po przeprowadzeniu wywiadu za każdym razem następowała około 15-minutowa przerwa, w czasie której Badane opowiadały o swoich wrażeniach, emocjach i odczuciach. Za każdym razem dało się słyszeć, że nie było tak źle jak myślały, że mogło być. Ponadto, wyrażały zadowolenie, że mogły głośno opowiedzieć o tym co czują i jak to wszystko z ich perspektywy wygląda.

Drugi etap będący uzupełnieniem wywiadu i obserwacji polegał na uzupełnianiu dwóch narzędzi psychometrycznych:

- 1) CISS – kwestionariusz, który mierzy strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- 2) SES – skala służąca do mierzenia samooceny.

W przypadku każdej Respondentki obydwie etapy udało się przeprowadzić w tym samym dniu. Z każdą z Pań spotkałam się w godzinach dla nich dogodnych. Julia i Laura odwiedziły mnie w godzinach przedpołudniowych, a pozostałe trzy Badane przyjechały na badanie w godzinach wczesnego popołudnia. Każda z nich była wcześniej oproszona o zapewnienie sobie odpowiedniej ilości czasu i przede wszystkim spokoju, aby badanie przebiegło tak jak powinno, bez żadnych dystraktorów, pośpiechu czy nerwów.

Wyniki uzyskane w badaniu były poddawane systematycznej analizie. Była prowadzona dokładna rejestracja i analiza zachowań Badanych, które dały się obserwować w trakcie wywiadu i pracy z narzędziami diagnostycznymi.

4.6 Analiza danych

Interpretacja danych zebranych w tym badaniu ma na celu całościową analizę na podstawie wywiadów, obserwacji i danych z przeprowadzonych testów psychometrycznych. Metoda badawcza zastosowana w tej pracy z racji jej charakteru jakościowego, a nie ilościowego, to metoda typu case study – studium przypadku. Metoda ta daje możliwość pogłębionej i wielowymiarowej analizy indywidualnych doświadczeń każdej z Badanych, będących



w sytuacji rozwodowej. Pozwala ona na uchwycenie złożoności tej sytuacji życiowej, wraz z towarzyszącymi jej przeżyciami emocjonalnymi, które wpływają na sposób rozumienia i interpretowania własnego doświadczenia rozvodu. Co więcej, warto również zaznaczyć, że analiza ta ma na celu ukazanie jak Badane znajdujące się w sytuacji rozwodowej rozumieją swoje style radzenia sobie ze stresem i w jaki sposób style te wpływają na ich postrzeganie siebie. W przypadku każdej Respondentki szczegółowej interpretacji został poddany kontekst biograficzny, rodzinny i społeczny. Ponadto, zasoby Badanych oraz refleksja nad dalszymi kolejami życia są także ważnym aspektem tego badania.

Badanie narzędziami psychometrycznymi jak CISS i SES ma uzupełnić treści pozyskane w toku wywiadu i obserwacji, co umożliwi całościowe i komplementarne ujęcie stresu, stylów radzenia sobie z nim oraz samooceny kobiet doświadczających rozvodu.

Ostatnim etapem była szczegółowa analiza i interpretacja uzyskanych wyników w kontekście sformułowanych pytań badawczych. Ustalono jak kobiety w sytuacji rozwodowej rozumieją swoje style radzenia sobie ze stresem i jak to rozumienie wpływa na ich samoocenę. Ponadto ustalono, jakich stylów radzenia sobie ze stresem badane najczęściej używają oraz jaki wpływ ich samoocena wywiera na przeżywanie sytuacji rozwodowej. Uzyskane dane umożliwiły sformułowanie praktycznych wniosków, które mogą wskazać, które obszary wymagają szczególnej pracy i wsparcia w przypadku kobiet będących w sytuacji rozvodu.

Rozdział 5. Wyniki badań

W odniesieniu do każdej z badanych kobiet imiona zostały zachowane, co było ich wyraźną prośbą. Żadna z nich nie wstydzi się tego w jakiej sytuacji życiowej obecnie się znajduje i z czego to wynika. Wszystkie uważają, że zachowując jawność swoich danych zachowują autentyczność i wiarygodność, a to dla nich jest bardzo ważne. Angażując się w to badanie po pierwsze chciały pokazać, że stres związany z rozpadem małżeństwa, radzenie sobie z traumatyczną sytuacją oraz ocena siebie w obliczu takiego wydarzenia biograficznego istotnie wpływa na ich funkcjonowanie, a po drugie chciały poszerzyć świadomość ludzi, że jest to ogromne obciążenie dla osoby w takiej sytuacji, która wymaga wsparcia i zaopiekowania.

5.1 Studium przypadku – Marta

5.1.1. Marta – opis Badanej

Wiek	45
Płeć	Kobieta
Status zawodowy	Lekarz
Status rodzinny	Mężatka w trakcie rozwodu
Wykształcenie	Wyższe
Miejsce zamieszkania	Dom na kredyt
Czas trwania procesu rozwodowego	Postępowanie rozwodowe od maja 2025 i nadal trwa
Czas trwania małżeństwa	10 lat

5.1.2 Analiza i interpretacja wyników Marty w kwestionariuszach

5.1.2.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

CISS składa się z trzech skal i dwóch podskal:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – wynik uzyskany to 58,
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – wynik uzyskany to 46,
3. Styl skoncentrowany na unikaniu(SSU) – wynik uzyskany to 53,
 - 3.1 Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – wynik uzyskany to 24,
 - 3.2 Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – wynik uzyskany to 20.

Do obliczania wyników wykorzystany został przedział ufności 85% oraz normy dla wieku 25-54 lat.

Tabela 4

Opis i interpretacja wyników Marty w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

skala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
SSZ	54 (58) 62	4 (5) 6	wynik przeciętny
SSE	41 (46) 51	6 (6) 7	wynik przeciętny
SSU	47 (53) 59	6 (7) 8	wynik przeciętny/ wynik wysoki

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla SSZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Dla SSE wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych

Dla SSU wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich

Tabela 5

Opis i interpretacja wyników Marty w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

podskala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
ACZ	20 (24) 28	6 (7) 8	wynik przeciętny/ wynik wysoki
PKT	17 (20) 23	5 (7) 9	wynik przeciętny/wynik wysoki

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla ACZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich.

Dla PKT wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich.

Interpretacja

W skali stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) Marta uzyskała wynik surowy 58, który przy uwzględnieniu przedziału ufności 85% mieści się w zakresie 54–62 punktów. Odpowiada to wartościom stenowym 4–6, co pozwala zakwalifikować wynik jako przeciętny. Oznacza to, że styl zadaniowy stanowi u Marty umiarkowanie nasilony sposób radzenia sobie ze stresem. W sytuacjach trudnych Badana podejmuje działania ukierunkowane na rozwiązanie problemu, planowanie oraz organizację, jednak nie jest to styl dominujący w sposób jednoznaczny. Wynik



ten wskazuje na zdolność do konstruktywnego, zadaniowego reagowania na stres, przy jednoczesnym współwystępowaniu innych strategii radzenia sobie.

W skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) Marta uzyskała wynik surowy 46, a wynik prawdziwy mieści się w zakresie 41–51 punktów. Odpowiada to wartościom stenowym 6–7, co zgodnie z przyjętymi normami pozwala zakwalifikować wynik jako przeciętny. Oznacza to, że w sytuacjach stresowych Marta w umiarkowanym stopniu koncentruje się na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak napięcie, złość czy smutek. Reakcje emocjonalne są obecne i zauważalne, jednak nie dominują jej sposobu radzenia sobie ze stresem i nie prowadzą do dezorganizacji funkcjonowania. Styl emocjonalny stanowi jeden z elementów reagowania na sytuacje trudne, współwystępując z innymi strategiami radzenia sobie, w szczególności ze stylem zadaniowym i unikowym. Uzyskany wynik wskazuje na naturalne i adekwatne przeżywanie emocji w sytuacjach obciążających, bez tendencji do nadmiernego skupienia się na emocjach ani ich eskalowania.

W skali stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) Marta uzyskała wynik surowy 53, a wynik prawdziwy mieści się w przedziale 47–59 punktów, co odpowiada wartościom stenowym 6–8. Interpretacyjnie wynik ten lokuje się w zakresie przeciętnym do wysokiego. Oznacza to, że unikanie stanowi istotny, choć nie skrajnie nasilony, sposób reagowania Marty na stres. Styl ten przejawia się tendencją do czasowego odsuwania myśli o problemie lub angażowania się w inne aktywności, które pozwalają zmniejszyć subiektywne odczuwanie napięcia. Uzyskany wynik nie oznacza, że Badana ma trudności z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych. Choć stres jest obecny i bywa odczuwany intensywnie, nie przekracza on jej możliwości poradzenia sobie z sytuacją i nie prowadzi do wyraźnych trudności w codziennym funkcjonowaniu.

W podskali angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) Marta uzyskała wynik surowy 24, a wynik prawdziwy mieści się w przedziale 20–28 punktów, co odpowiada wartościom stenowym 6–8. Interpretacyjnie wynik ten określany jest jako przeciętny do wysokiego. Wskazuje to, że w sytuacjach stresowych Badana stosunkowo często angażuje się w różnego rodzaju aktywności zastępcze, które pozwalają jej chwilowo odwrócić uwagę od źródła napięcia. Strategia ta pełni funkcję regulacyjną i może sprzyjać redukcji przeciążenia emocjonalnego.

W podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) Marta uzyskała wynik surowy 20, a wynik prawdziwy mieści się w przedziale 17–23 punktów, co odpowiada wartościom

stenowym 5–9. Wynik ten mieści się w zakresie przeciętnym do wysokiego. Oznacza to, że w sytuacjach stresowych Marta w umiarkowanym lub podwyższonym stopniu korzysta z kontaktów społecznych jako formy radzenia sobie z napięciem. Poszukiwanie obecności innych osób może stanowić dla niej ważny zasób w obniżaniu stresu, choć nie zawsze jest to strategia dominująca.

5.1.2.2 SES – Samoocena i jej pomiar

Marta uzyskała w Skali Samooceny Rosenberga (SES) wynik 28 punktów (5 sten), co wskazuje na przeciętny, normatywny poziom samooceny. Wynik ten oznacza realistyczny obraz siebie, sprzyjający codziennemu funkcjonowaniu.

5.1.3 Interpretacja wywiadu

5.1.3.1 Charakterystyka Badanej - dane ogólne oraz tło rodzinne i osobiste

Badana, oznaczona inicjałami, ma 45 lat. Posiada wykształcenie wyższe, mieszka w mieście i pozostaje aktywna zawodowo. Jest matką dwojga synów w wieku 16 i 20 lat. Od maja 2025 roku znajduje się w trakcie postępowania rozwodowego, po dziesięciu latach trwania małżeństwa.

Aktualnie Badana mieszka wspólnie z młodszym synem, natomiast starszy syn, który studiuje, wraca do domu głównie w weekendy. W jej codziennym funkcjonowaniu istotną rolę odgrywa obecność psa.

M: *„W pewnym sensie porządkuje nam rytm dnia i daje poczucie stałości”.*

Codziennosc Badanej ma charakter intensywny, ponieważ łączy ona obowiązki zawodowe z prowadzeniem domu oraz opieką nad młodszym dzieckiem.

M: *„Moja codzienność jest dość intensywna – łączę pracę zawodową z prowadzeniem domu, opieką nad młodszym synem oraz bieżącymi obowiązkami”.*

Jednocześnie Badana zaznacza, że mimo trudnego okresu stara się zachować przestrzeń na własne potrzeby.

M: *„Staram się także znajdować czas na własne zainteresowania i rozwój, ponieważ daje mi to poczucie, że nie zatracam siebie w trudnym okresie życia”.*

Relacje rodzinne, a w szczególności relacje z dziećmi, zajmują centralne miejsce w życiu Badanej. Marta ma dwóch synów w wieku 16 i 20 lat i od zawsze przywiązywała dużą wagę do budowania z nimi bliskiej więzi.



M: *„Od zawsze bardzo zależało mi na budowaniu z nimi bliskiej relacji, opartej na rozmowie i zaufaniu”.*

W jej ocenie rozwód nie wpłynął negatywnie na te relacje, a wręcz przyczynił się do ich pogłębienia

M: *„Rozwód nie osłabił naszych więzi – mam wrażenie, że wręcz je pogłębił[...] Więcej rozmawiamy, jesteśmy dla siebie bardziej uważni, a synowie częściej dzielą się swoimi emocjami i problemami”.*

Relacje dzieci z ojcem Badana określa jako poprawne, jednak zauważa w nich wyraźną zmianę w porównaniu z okresem sprzed rozwodu.

M: *„Relacje dzieci z tatą są poprawne, jednak bardziej formalne i mniej spontaniczne niż wcześniej”.*

Jednocześnie Marta podkreśla swoją postawę ochronną wobec dzieci.

M: *„Staram się nie ingerować w te relacje i chronić dzieci przed konfliktem między dorosłymi”*

Relacje Badanej z byłym partnerem mają obecnie charakter zdystansowany. Kontakt utrzymywany jest głównie ze względu na dzieci oraz sprawy formalne związane z trwającym postępowaniem rozwodowym.

M: *„Relacje z byłym partnerem są poprawne, ale wyraźnie zdystansowane”,*

a kontakt ogranicza się do kwestii koniecznych.

M: *„Kontakt utrzymujemy głównie ze względu na dzieci oraz sprawy formalne związane z rozwodem”.*

Największym źródłem trudności pozostają kwestie finansowe.

M: *„ Były partner często utrudnia porozumienie, opóźnia decyzje i podważa ustalenia”, co powoduje u mnie złość, frustrację i poczucie braku stabilności”.*

W czasie trwania rozwodu Badana doświadczała wsparcia ze strony rodziny pochodzenia, choć miało ono zróżnicowany charakter. Największym oparciem była dla niej siostra oraz szwagier.

M: *Od początku ogromnym wsparciem była dla mnie siostra oraz szwagier. Mogłam liczyć na ich obecność, rozmowę i realną pomoc”.*



Reakcja rodziców była początkowo trudna.

M: *„Byli zaskoczeni, skupieni na opinii otoczenia i własnych obawach”.*

Z czasem jednak ich postawa uległa zmianie, gdy zauważyli, że naszym domu jest więcej spokoju, a dzieci funkcjonują lepiej.

Kontakt z rodziną byłego partnera jest obecnie ograniczony. Badana utrzymuje sporadyczne relacje z teściową.

M: *„Są to relacje uprzejme, ale zdystansowane i raczej powierzchowne. Nie odczuwam szczególnej potrzeby ich pogłębiania”.*

W obszarze życia osobistego Badana podkreśla, że obecnie nie pozostaje w nowym związku. Ten etap określa jako czas regeneracji i koncentracji na sobie oraz dzieciach.

M: *„Ten czas traktuję jako okres regeneracji, skupienia się na sobie, dzieciach i odbudowywaniu poczucia bezpieczeństwa”.*

Choć nie wyklucza relacji w przyszłości, zaznacza wyraźnie, że nie jest to dla niej w tej chwili priorytet. Ważną rolę w jej życiu odgrywiają natomiast relacje społeczne.

M: *„Kontakty z przyjaciółmi pozwalają mi odreagować napięcie, poczuć się zrozumianą i nie pozostawać z problemami w samotności”.*

Badana ocenia swoją sieć wsparcia jako dobrą.

M: *„Choć przychodzi mi to z trudem, by faktycznie prosić o pomoc”.*

Jednocześnie podkreśla, że posiada kilka bliskich relacji.

M: *„Są to relacje, w których mogę być sobą, mówić o swoich emocjach bez obawy przed oceną”.*

5.1.3.4 Sytuacja rozwodowa Marty

Marta znajduje się w trakcie postępowania rozwodowego, które trwa od maja 2025 roku. Rozwód jest dla niej procesem wymagającym, głównie ze względu na towarzyszącą mu niepewność oraz konieczność mierzenia się z wieloma sprawami formalnymi i finansowymi. Sama podkreśla, że najbardziej obciążające są właśnie te obszary.

M: *„Najbardziej obciążające są kwestie zdrowotne oraz finansowe, zwłaszcza związane z trwającym postępowaniem rozwodowym i zachowaniem byłego partnera”.*



Relacje z byłym partnerem mają obecnie charakter ograniczony i opierają się głównie na konieczności kontaktu w sprawach formalnych. Marta zwraca uwagę, że szczególnie trudne są rozmowy dotyczące przyszłości i pieniędzy, to dla niej źródło napięcia i stresu.

M: *”Przed wszystkim kontakty z byłym partnerem, zwłaszcza rozmowy dotyczące finansów, formalności i przyszłości”.*

Te sytuacje powodują u niej reakcje emocjonalne, takie jak złość czy frustracja, a także poczucie braku stabilności.

Sytuacja rozwodowa wyraźnie wpływa na poziom odczuwanego stresu w codziennym życiu Marty. Badana wskazuje, że napięcie pojawia się regularnie, choć nie jest stałe.

M: *„Okolo 3–4 razy w tygodniu. Są okresy większego napięcia przeplatane spokojniejszymi momentami”.*

Stres nasila się zwłaszcza w momentach podejmowania trudnych decyzji lub konieczności rozmów z byłym partnerem.

M: *„Raczej okresowo – nasila się w momentach trudnych rozmów lub decyzji”.*

Marta opisuje także, w jaki sposób stres związany z rozwodem odbija się na jej samopoczuciu fizycznym i emocjonalnym.

M: *„Stres objawia się u mnie bólami głowy, napięciem w ciele, rozdrażnieniem oraz złością, czasem także zmęczeniem”.*

Pojawia się również lęk, który wiąże głównie z przyszłością.

M: *„Głównie z obawą o zdrowie moje i dzieci oraz z niepewnością dotyczącą przyszłości zawodowej i finansowej”*

Istotnym elementem sytuacji rozwodowej Marty jest praca zawodowa, która pełni dla niej ważną funkcję stabilizującą.

M: *„Praca zajmuje bardzo ważne miejsce w moim życiu”.*

Daje jej nie tylko bezpieczeństwo finansowe, ale także poczucie sensu i kontroli. W trudniejszych momentach związanych z rozwodem praca okazała się dla niej szczególnie pomocna.

M: „*Skupienie się na obowiązkach zawodowych pozwalało mi na chwilowe odłożenie emocji i funkcjonowanie w sposób uporządkowany*”.

W kontekście radzenia sobie z napięciem Marta wskazuje na konkretne sposoby, które pomagają jej przetrwać trudniejsze chwile. Zaznacza, że ulgę przynosi jej słuchanie głośnej muzyki oraz strzelanie sportowe.

M: „*Pozwala mi to odreagować napięcie i skupić się na chwili*”.

Jednocześnie zauważa, że w porównaniu z okresem sprzed rozwodu jej funkcjonowanie uległo poprawie.

M: „*Zdecydowanie lepiej. Mam większą świadomość swoich emocji i potrafię szybciej reagować*”.

Marta traktuje obecny etap życia jako czas porządkowania i regeneracji. Choć rozwód wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym, Badana zauważa w sobie zmiany, które postrzega jako pozytywne.

M: „*Zauważam większy spokój, samodzielność i poczucie sprawczości*”.

Cała sytuacja rozwodowa utwierdziła ją w przekonaniu, że jest silną kobietą, która potrafi poradzić sobie w trudnych sytuacjach.

5.1.4 Obserwacja

Podczas wywiadu Badana zachowywała spokojną i stonowaną postawę. Jej zachowanie było uporządkowane, bez oznak pośpiechu ani dezorganizacji. Nie obserwowano wzmożonego napięcia ruchowego ani oznak zdenerwowania.

Wypowiedzi Badanej były krótkie, rzeczowe i konkretne. Odpowiadała bez dygresji, nie rozwijała tematów ponad zakres pytania i nie wracała do wcześniej poruszanych kwestii. Jej wypowiedzi miały charakter faktograficzny i były logicznie uporządkowane.

W trakcie rozmowy obserwowano sporadyczne, subtelne reakcje emocjonalne, które nie były rozwijane w wypowiedziach. Mimika twarzy pozostawała przez większość czasu neutralna, a zmiany w ekspresji miały niewielkie nasilenie i krótkotrwały charakter.

W relacji interpersonalnej Badana była uprzejma i kulturalna. Zachowywała stały, wyraźny dystans interpersonalny, nie inicjowała skracania dystansu ani dodatkowych interakcji poza zakresem rozmowy badawczej.



Komunikacja niewerbalna Badanej była umiarkowana. Gestykulacja pojawiała się sporadycznie i była zgodna z treścią wypowiedzi. Badana utrzymywała stabilny kontakt wzrokowy z osobą prowadzącą wywiad. Tempo mówienia było spokojne i równomierne, bez trudności w doborze słów ani formułowaniu myśli.

Przebieg wywiadu był spójny i uporządkowany. Badana odpowiadała na pytania w sposób konsekwentny, bez przerw zakłócających tok rozmowy.

5.1.5 Zalecenia

W obecnej sytuacji życiowej dla Badanej szczególnie ważne jest podtrzymywanie tych sposobów działania, które dają jej poczucie porządku i kontroli nad codziennością. Skupienie się na konkretnych zadaniach, planowaniu oraz organizowaniu spraw bieżących sprzyja radzeniu sobie z niepewnością związaną z rozwodem i ogranicza poczucie chaosu. Warto, aby nadal opierała się na tym stylu funkcjonowania, przy jednoczesnym zachowaniu elastyczności w momentach większego obciążenia.

Badana ma tendencję do powściągliwego wyrażania emocji i rzadkiego okazywania ich wprost. Choć daje jej to poczucie bezpieczeństwa, istotne jest, aby nie rezygnowała całkowicie z kontaktu z własnymi uczuciami. Dopuszczanie emocji w bezpiecznych warunkach, na przykład w rozmowie z bliską osobą, może przynosić ulgę i zapobiegać narastaniu napięcia. Nie chodzi o intensywne przeżywanie emocji, lecz o danie sobie prawa do gorszych momentów.

Istotnym zasobem Marty jest wsparcie ze strony rodziny i bliskich osób. Warto, aby pozwalała sobie z niego korzystać, nawet jeśli prośenie o pomoc bywa dla niej trudne. Dzielenie się codziennymi trudnościami i przyjmowanie wsparcia może zmniejszać poczucie osamotnienia oraz obciążenie emocjonalne, szczególnie w bardziej wymagających momentach procesu rozwodowego.

W codziennym funkcjonowaniu ważne jest również dbanie o równowagę między działaniem a odpoczynkiem. Marta często koncentruje się na obowiązkach i pracy, co pomaga jej radzić sobie ze stresem, jednak długotrwałe przeciążenie może prowadzić do zmęczenia. Znalezienie czasu na regenerację, nawet w prostych formach, może korzystnie wpłynąć na samopoczucie i poziom energii.



Samoocena Badanej jest stabilna i wystarczająca do codziennego funkcjonowania, jednak warto ją wzmacniać poprzez zauważanie własnych osiągnięć i skuteczności w radzeniu sobie z trudnościami. Docenianie tego, co udało się już przejść i uporządkować, może sprzyjać budowaniu większego poczucia pewności siebie i wewnętrznego spokoju.

Strategie polegające na czasowym odsuwaniu myśli o problemach, takie jak skupianie się na pracy czy obowiązkach, mogą być pomocne w chwilach przeciążenia. Ważne jednak, aby nie stały się jedynym sposobem radzenia sobie. Świadome korzystanie z takich strategii, naprzemiennie z mierzeniem się z trudnymi sprawami, sprzyja zachowaniu równowagi.

Jeżeli w kolejnych etapach rozwoju napięcie emocjonalne będzie się nasilać, warto rozważyć ponowny kontakt ze specjalistą. Takie wsparcie może pomóc Badanej w lepszym porządkowaniu emocji, spojrzeniu na własną sytuację z większym dystansem oraz wzmocnieniu poczucia sprawczości w dalszym procesie zmian.

5.1.6 Podsumowanie

Marta jest 45-letnią kobietą, aktywną zawodowo, mieszkającą w mieście, matką dwóch synów w wieku 16 i 20 lat. Od maja 2025 roku znajduje się w trakcie postępowania rozwodowego po dziesięciu latach małżeństwa. Aktualnie samodzielnie organizuje codzienne życie rodzinne i zawodowe, funkcjonując w warunkach długotrwałej zmiany oraz podwyższonego obciążenia emocjonalnego. Badania zostały przeprowadzone w okresie trwania rozwodu i obejmowały wywiad, obserwację oraz zastosowanie kwestionariuszy CISS i SES.

Analiza wywiadu wskazuje, że sytuacja rozwodowa Badanej wiąże się przede wszystkim z napięciem wynikającym z kwestii formalnych i finansowych oraz z relacji z byłym partnerem. Jednocześnie Badana podkreśla, że rozwód nie osłabił jej relacji z dziećmi, a w niektórych aspektach przyczynił się do ich pogłębienia. Istotnym obszarem stabilizacji w tym okresie pozostaje praca zawodowa, która daje Badanej poczucie porządku, kontroli oraz bezpieczeństwa finansowego. Codzienne funkcjonowanie Badanej ma charakter intensywny, jednak jest przez nią opisywane jako względnie uporządkowane i możliwe do udźwignięcia.

Obserwacja Badanej potwierdza obraz osoby spokojnej, opanowanej i skoncentrowanej. Komunikuje się ona w sposób konkretny i rzeczowy, udzielając krótkich, precyzyjnych odpowiedzi. W kontakcie sprawia wrażenie osoby pewnej siebie, inteligentnej i wewnątrznie



poukładanej. Jej zachowanie wskazuje na styl zadaniowy oraz dobrą zdolność do organizowania codziennych spraw.

Wyniki kwestionariusza CISS wskazują na zróżnicowany sposób radzenia sobie ze stresem. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) mieści się w przedziale wyników przeciętnych, co świadczy o skłonności Badanej do podejmowania konkretnych działań i planowania w sytuacjach trudnych. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) również mieści się w przedziale wyników przeciętnych, co oznacza, że emocje są obecne w reagowaniu na stres, jednak nie dominują jej funkcjonowania i pozostają pod kontrolą. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) osiąga wartości przeciętne do wysokich, co wskazuje na korzystanie z unikowych sposobów obniżania napięcia, takich jak skupianie się na pracy i obowiązkach. Podskale stylu unikowego – angażowanie się w czynności zastępcze oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich – również mieszczą się w przedziale wyników przeciętnych do wysokich, co świadczy o elastycznych, choć niejednorodnych strategiach radzenia sobie.

Wynik uzyskany w Skali Samooceny SES wynosi 28 punktów (5 sten) i wskazuje na przeciętny, stabilny poziom samooceny. Badana postrzega siebie w sposób realistyczny, jako osobę samodzielną i zdolną do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Samoocena ta wspiera jej funkcjonowanie w sytuacji rozvodu, jednak nie pełni roli silnego czynnika ochronnego w momentach nasilonego stresu.

Ogólna analiza materiału badawczego wskazuje, że Marta funkcjonuje w sytuacji rozvodu w sposób względnie adaptacyjny. Dysponuje istotnymi zasobami osobistymi i społecznymi, takimi jak stabilność zawodowa, wsparcie rodziny, zdolność do organizowania codzienności oraz realistyczna samoocena. Jednocześnie doświadcza napięcia emocjonalnego i korzysta z różnych strategii radzenia sobie, w tym zadaniowych, emocjonalnych o umiarkowanym nasileniu oraz unikowych. Jej funkcjonowanie ma charakter zadaniowy i pozwala jej utrzymywać równowagę w trudnym okresie życiowym.

5.2 Studium przypadku – Katarzyna

5.2.1 Katarzyna – opis Badanej

Wiek	48
Płeć	Kobieta
Status zawodowy	Specjalista ds. sprzedaży
Status rodzinny	Rozwódka
Wykształcenie	Wyższe
Miejsce zamieszkania	Mieszkanie w szeregowce
Czas trwania procesu rozwodowego	Postępowanie rozwodowe trwało 6 miesięcy
Czas po rozwodzie	2 miesiące po wyroku sądu
Czas trwania małżeństwa	10 lat

5.2.2 Analiza i interpretacja wyników Katarzyny w kwestionariuszach

5.2.2.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

CISS składa się z trzech skal i dwóch podskal:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – wynik uzyskany to 67,
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – wynik uzyskany to 36,
3. Styl skoncentrowany na unikaniu(SSU) – wynik uzyskany to 36,
 - 3.1 Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – wynik uzyskany to 10,
 - 3.2 Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – wynik uzyskany to 17.

Do obliczania wyników wykorzystany został przedział ufności 85% oraz normy dla wieku 25-54 lat.

Tabela 6

Opis i interpretacja wyników Katarzyny w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

skala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
SSZ	63 (67) 71	6 (7) 8	wynik przeciętny/ wynik wysoki
SSE	31 (36) 41	3 (5) 6	Wynik niski/wynik przeciętny
SSU	30 (36) 42	3 (4) 5	Wynik niski/wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla SSZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich.

Dla SSE wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Dla SSU wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Tabela 7

Opis i interpretacja wyników Katarzyny w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

podskala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
ACZ	6 (10) 14	1 (3) 4	wynik niski/ wynik przeciętny
PKT	14 (17) 20	4 (5) 7	wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla ACZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych

Dla PKT wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Interpretacja

Analiza wyników uzyskanych przez Katarzynę w Kwestionariuszu Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) wskazuje na wyraźne zróżnicowanie nasilenia poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem.

W zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) Katarzyna uzyskała wynik surowy 67, który po uwzględnieniu przedziału ufności mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich (sten 6–8). Oznacza to, że jej funkcjonowanie w sytuacjach stresowych charakteryzuje się częstym podejmowaniem działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu, planowanie oraz koncentrację na zadaniu. Styl zadaniowy stanowi u Badanej dominującą strategię radzenia sobie ze stresem i może pełnić funkcję stabilizującą w obliczu obciążeń życiowych. Uzyskany wynik wskazuje na tendencję do aktywnego, zorganizowanego i pragmatycznego reagowania na trudności.

Wynik w skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) wyniósł 36 punktów surowych i po uwzględnieniu przedziału ufności mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych (sten 3–6). Taki profil sugeruje, że Katarzyna relatywnie rzadko reaguje na stres poprzez koncentrację na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak napięcie, poczucie winy czy bezradność. Emocje nie stanowią u niej dominującego punktu odniesienia w procesie



radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, a ich przeżywanie nie przybiera nasilonej ani dezorganizującej formy.

Podobny zakres wyników uzyskano w skali stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU). Wynik surowy 36, mieszczący się w przedziale wyników niskich i przeciętnych (sten 3–5), wskazuje, że Katarzyna nie wykazuje silnej tendencji do unikania stresu poprzez odwracanie uwagi od problemu czy wycofywanie się z sytuacji trudnych. Styl unikowy nie odgrywa u niej dominującej roli i nie stanowi podstawowego mechanizmu regulacji napięcia.

Analiza podskal stylu unikowego pozwala na bardziej precyzyjne określenie charakteru tego stylu w funkcjonowaniu Badanej. W podskali angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) Katarzyna uzyskała wynik surowy 10, co po uwzględnieniu przedziału ufności odpowiada wynikom niskim i przeciętnym (sten 1–4). Wskazuje to, że stosunkowo rzadko sięga ona po strategię polegającą na zastępczym zajmowaniu się innymi czynnościami w celu redukcji napięcia.

Z kolei w podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) uzyskany wynik surowy 17 mieści się w przedziale wyników przeciętnych (sten 4–7). Oznacza to, że Katarzyna w umiarkowanym stopniu wykorzystuje kontakty społeczne jako sposób radzenia sobie ze stresem. Strategia ta ma charakter uzupełniający i nie dominuje nad innymi formami reagowania.

Całościowy profil wyników CISS Katarzyny wskazuje na przewagę stylu zadaniowego przy jednoczesnym niskim do umiarkowanego nasileniu stylu emocjonalnego i unikowego. Taka konfiguracja wyników sugeruje względnie adaptacyjny sposób radzenia sobie ze stresem, oparty przede wszystkim na aktywnym działaniu i orientacji na rozwiązanie problemu, przy ograniczonym korzystaniu ze strategii emocjonalnych i unikowych.

5.2.2.2 SES – Samoocena i jej pomiar

Badana Katarzyna została zbadana przy użyciu Skali Samooceny SES (Skala Samooceny Rosenberga). Uzyskała wynik ogólny 32 punkty, co odpowiada 7 stenowi i mieści się w przedziale wysokiej samooceny. Wynik ten wskazuje na pozytywną i względnie stabilną ocenę własnej osoby.



5.2.3 Interpretacja wywiadu

5.2.3.1 Charakterystyka Badanej - dane ogólne oraz tło rodzinne i osobiste

Badana, Katarzyna, ma 48 lat, posiada wykształcenie wyższe i mieszka w mieście. W momencie badania była dwa miesiące po formalnym zakończeniu rozwodu, który trwał łącznie sześć miesięcy i zakończył dziesięcioletnie małżeństwo. Jest matką dwojga dzieci w wieku 19 i 16 lat, które na stałe mieszkają z nią. Katarzyna pracuje zawodowo na pełen etat i samodzielnie utrzymuje gospodarstwo domowe, łącząc role matki, pracownika i jedyne filaru organizacyjno-finansowego rodziny. Swoją aktualną sytuację życiową opisuje w sposób rzeczowy i pozbawiony dramatyzowania.

K: *„Jestem kobietą w średnim wieku, po rozwodzie. Mam dwoje dzieci i pracuję zawodowo na cały etat. Dzieci mieszkają ze mną”*.

Rozwód okazał się doświadczeniem szczególnie trudnym w kontekście relacji rodzinnych. Katarzyna podkreśla, że dla dzieci był to *„duży szok i przeżycie”*, a jego konsekwencje do dziś wpływają na ich wzajemne relacje. Jedna z córek wprost obwinia ją za rozpad rodziny, co stanowi dla Badanej istotne obciążenie emocjonalne.

K: *„Przynajmniej jedna córka zdecydowanie obwinia mnie o rozbięcie rodziny”*.

Pomimo wielokrotnie podejmowanych prób rozmów i wyjaśnień, Katarzyna nie odnotowała poprawy w tej relacji. W konsekwencji przyjęła postawę opartą na cierpliwości i gotowości do czekania na moment, w którym córka sama będzie gotowa na rozmowę.

K: *„Zostawiłam to więc, może przyjdzie czas, że sama zechce ze mną porozmawiać o rozwodzie. Poczekam na nią ile trzeba”*.

Kontakt z byłym partnerem jest przez Badaną utrzymywany wyłącznie ze względu na dzieci i realizację opieki naprzemiennej. Katarzyna podkreśla, że nawet po rozwodzie wychowanie dzieci wymaga współpracy i dialogu, choć relacja ta nadal obciążona jest trudnościami znanymi z okresu małżeństwa. Jak sama zauważa, oddzielne życie umożliwia jej większą kontrolę sytuacji i lepsze radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

K: *„Kontakt z byłym partnerem jest poddany tym samym wyzwaniom i trudnościom, z jakimi borykaliśmy się w małżeństwie, jednak oddzielne życie pozwala lepiej tę sytuację ogarnąć i kontrolować”*.

Wsparcie ze strony rodziny pochodzenia w okresie rozwodu było ograniczone. Katarzyna wskazuje na uwarunkowania religijne oraz dystans geograficzny jako czynniki utrudniające



realną pomoc. Zamiast bezpośredniego wsparcia częściej spotykała się z oczekiwaniem samodzielnego poradzenia sobie z sytuacją.

K: „Dominowała opinia, że skoro jestem mocna, to sobie poradzę, jako matka nie mam wyjścia i właściwie mam to, czego chciałam”.

Podobne postawy dostrzegała również wśród znajomych, co pogłębiało jej poczucie osamotnienia w trudnym okresie życiowym.

Relacje z rodziną byłego partnera zostały przez Badaną zachowane w minimalnym zakresie i na jasno określonych przez nią warunkach. Decyzja ta była podyktowana przede wszystkim dobrem dzieci i potrzebą zapewnienia im poczucia ciągłości relacji rodzinnych.

K: „Dzieci widzą, że rodzina trzyma się nadal razem i dlatego ważne było zachować tę relację”.

Katarzyna nie dysponuje rozbudowaną siecią wsparcia społecznego w codziennym funkcjonowaniu. W sytuacjach kryzysowych może liczyć na pomoc bliskich w ograniczonym zakresie, natomiast stałym i najważniejszym źródłem wsparcia emocjonalnego pozostaje jedna przyjaciółka.

K: „Tak, mam przyjaciółkę i mogę na nią liczyć”.

Jednocześnie Badana przyznaje, że prośenie o pomoc nie przychodzi jej łatwo, znacznie łatwiej przyjmuje wsparcie oferowane z inicjatywy innych.

Życie zawodowe zajmuje obecnie centralne miejsce w funkcjonowaniu Katarzyny, co wiąże bezpośrednio z odpowiedzialnością finansową za rodzinę. Brak wsparcia materialnego ze strony byłego partnera sprawił, że praca stała się dla niej nie tylko źródłem dochodu, ale również poczucia bezpieczeństwa.

K: „Życie zawodowe niestety zajmuje czołowe miejsce ze względu na brak wsparcia finansowego ze strony byłego partnera”.

W początkowej fazie rozwodu Badana doświadczała znacznego stresu ekonomicznego i braku zaplecza finansowego, co wspomina jako jeden z najtrudniejszych momentów tego okresu.

K: „Nie miałam zaplecza finansowego, musiałam zaciskać pasa, żebyśmy z córkami miały za co żyć”.

Zmiana pracy jeszcze w trakcie trwania rozwodu poprawiła jej sytuację materialną, jednak wiązała się również ze wzrostem odpowiedzialności i obciążenia zawodowego.



W życiu codziennym Katarzyna doświadcza stałego zmęczenia i napięcia, które opisuje wprost.

K: „*Non stop. Naprawdę ostatnio odczuwam zmęczenie non stop*”.

Źródłem stresu są dla niej przede wszystkim wyzwania finansowe, praca zawodowa oraz wychowywanie nastoletnich dzieci. W celu regulowania napięcia sięga po aktywność fizyczną i kontakt z naturą, które stanowią dla niej najważniejsze źródła regeneracji.

K: „*Spacer z psem i sporadyczny wyjazd w góry*”.

Kontakt z naturą, ruch oraz chwile samotności pozwalają jej odzyskiwać względne poczucie równowagi i spokoju.

5.2.3.2 Sytuacja rozwodowa Katarzyny

Sytuacja rozwodowa Katarzyny była doświadczeniem złożonym, obejmującym zarówno wymiar formalny, jak i głębokie zmiany w codziennym funkcjonowaniu. Postępowanie rozwodowe trwało sześć miesięcy i zakończyło się dwa miesiące przed momentem badania. Rozwód zakończył dziesięcioletnie małżeństwo i wiązał się z koniecznością reorganizacji wielu obszarów codziennego funkcjonowania Badanej.

Jednym z najbardziej obciążających aspektów rozvodu była sytuacja finansowa. Katarzyna podkreśla, że w chwili podejmowania decyzji o rozstaniu nie dysponowała zapleczem materialnym, co wiązało się z silnym poczuciem niepewności i koniecznością „zaciskania pasa”.

K: „*W początkowej fazie rozvodu, kiedy podjęłam decyzję o odejściu od byłego już męża, to był trudny czas, bardzo. Nie miałam zaplecza finansowego, musiałam zaciskać pasa, żebyśmy z córkami miały za co żyć*”.

Brak wsparcia finansowego ze strony byłego partnera sprawił, że Katarzyna przejęła pełną odpowiedzialność za utrzymanie rodziny. Konsekwencją było silne skoncentrowanie się na pracy zawodowej, podejmowanie nadgodzin oraz zmiana pracy jeszcze w trakcie trwania rozvodu na lepiej płatną, ale bardziej wymagającą.

K: „*Sama utrzymuję siebie, dzieci, dom. Nie jest lekko, ale jakoś sobie radzę*”.

Zmiany te wpłynęły na rytm codziennego funkcjonowania Katarzyny. Praca zawodowa zaczęła zajmować centralne miejsce w jej życiu, ograniczając możliwość dbania o życie towarzyskie i regenerację.

K: „*Nie mam możliwości dbać o tę stronę mojego życia ze względu na wymogi pracy i zajmowania się dziećmi i domem*”.



Równoległe z obciążeniami materialnymi Katarzyna doświadczała konsekwencji emocjonalnych rozvodu, szczególnie w relacjach z dziećmi. Rozstanie rodziców było dla nich silnym przeżyciem, które wpłynęło na atmosferę w domu i relacje rodzinne:

K: „Rozwód był dla dzieci dużym szokiem i przeżyciem”.

Badana wskazuje, że przynajmniej jedna z córek obwinia ją za rozpad rodziny, co stanowi dla niej źródło smutku i wewnętrznego napięcia.

K: „Przynajmniej jedna córka zdecydowanie obwinia mnie o rozbicie rodziny”.

Pomimo wielokrotnych prób rozmów i wyjaśnień Katarzyna nie zaobserwowała poprawy w tej relacji. W odpowiedzi na tę sytuację przyjęła postawę opartą na cierpliwości i gotowości do czekania na moment, w którym dziecko samo będzie gotowe do dialogu:

K: „Zostawiłam to więc, może przyjdzie czas, że sama zechce ze mną porozmawiać o rozwodzie. Poczekam na nią ile trzeba”.

Rozwód wpłynął również na relację z byłym partnerem. Kontakt między nimi jest utrzymywany wyłącznie ze względu na dzieci i realizację opieki naprzemienną. Katarzyna zauważa, że trudności obecne w małżeństwie nie zniknęły po rozwodzie, jednak oddzielne życie pozwala jej lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

K: „Kontakt z byłym partnerem jest poddany tym samym wyzwaniom i trudnościom, z jakimi borykaliśmy się w małżeństwie, jednak oddzielne życie pozwala lepiej tę sytuację ogarnąć i kontrolować”.

Istotnym elementem doświadczenia rozvodu był również ograniczony zakres wsparcia społecznego. Katarzyna wskazuje, że zarówno rodzina pochodzenia, jak i część znajomych nie oferowali jej realnej pomocy, zakładając, że poradzi sobie sama:

K: „Dominowała opinia, że skoro jestem mocna, to sobie poradzę, jako matka nie mam wyjścia”.

W codziennym funkcjonowaniu nie posiada rozbudowanej sieci wsparcia, choć w sytuacjach kryzysowych może liczyć na pomoc bliskich w ograniczonym zakresie. Stałym źródłem wsparcia emocjonalnego pozostaje jedna przyjaciółka.

Konsekwencją długotrwałego obciążenia była obecność przewlekłego zmęczenia i stresu. Katarzyna opisuje swoje funkcjonowanie jako nieustannie obciążone.

K: „Non stop. Naprawdę ostatnio odczuwam zmęczenie non stop”.

Stres przejawia się również w dolegliwościach somatycznych, takich jak bóle głowy oraz okresowe trudności z zasypianiem, które towarzyszyły jej zarówno w małżeństwie, jak i w trakcie rozvodu.



Jednocześnie Katarzyna wskazuje na zmiany, jakie zaszły w niej w wyniku doświadczenia rozvodu. Podkreśla, że okres ten nauczył ją cierpliwości, kompromisu oraz akceptacji faktu, że nie wszystkie problemy da się rozwiązać:

K: „*Musiałam nauczyć się cierpliwości, kompromisu i akceptacji, że nie wszystko uda mi się rozwiązać czy naprawić*”.

Rozwód, mimo że nie zakończył wszystkich trudności, stał się dla niej także doświadczeniem wzmacniającym.

K: „*Rozwód rozwiązał kilka problemów, ale spowodował mnóstwo innych – samodzielne wychowywanie dzieci jest zadaniem trudnym*”.

W codziennym funkcjonowaniu Katarzyna stara się regulować napięcie poprzez ruch fizyczny i kontakt z naturą, które stanowią dla niej podstawowe źródła regeneracji. Jednocześnie jasno artykułuje, że obecnie priorytetem pozostaje wychowanie dzieci i zapewnienie im stabilności, a realizację własnych planów i marzeń odkłada na późniejszy etap życia.

5.2.4 Obserwacja

Podczas wywiadu Katarzyna zachowywała spokojną, stabilną postawę ciała. Siedziała wyprostowana, bez częstych zmian pozycji oraz bez oznak niepokoju ruchowego. Jej uwaga była skoncentrowana na rozmowie i osobie prowadzącej wywiad.

Mimika twarzy była stonowana i przez większość rozmowy neutralna. W wypowiedziach dotyczących rozvodu oraz dzieci pojawiały się krótkotrwałe zmiany w ekspresji, takie jak lekkie napięcie wokół oczu czy krótkie westchnienia, które nie wpływały na przebieg rozmowy.

Gestykulacja Badanej była ograniczona i sporadyczna, zgodna z treścią wypowiedzi. Nie obserwowano zachowań wskazujących na złość, agresję ani irytację. Ton głosu pozostawał spokojny, również w momentach potwierdzania lub zaprzeczania.

Wypowiedzi Katarzyny były jasne, logiczne i uporządkowane. Mówiła płynnie, w równym tempie, używając poprawnego języka. Na początku wywiadu wypowiedzi były krótsze i bardziej rzeczowe, natomiast w dalszej części rozmowy stawały się bardziej rozbudowane, przy zachowaniu spokoju i kontroli.

W momentach odnoszących się do dzieci oraz procesu rozwodowego obserwowano krótkie pauzy w wypowiedziach oraz chwilowe obniżenie napięcia głosu. Po przerwach Badana kontynuowała wypowiedź w obrębie omawianego wątku.



5.2.5 Zalecenia

W kontekście doświadczeń związanych z rozwodem oraz obecnego funkcjonowania Katarzyny zasadne wydaje się dalsze wzmocnienie tych obszarów, które już pełnią u niej funkcję wspierającą. Jej sposób radzenia sobie oparty na działaniu, planowaniu i odpowiedzialności sprzyja utrzymywaniu stabilności codziennego życia, jednak wiąże się z dużym obciążeniem i przewlekłym zmęczeniem. Warto więc, w miarę możliwości, dbać o regularne momenty odpoczynku i regeneracji, szczególnie poprzez aktywności, które Katarzyna sama wskazuje jako pomocne, takie jak ruch fizyczny i kontakt z naturą.

Ze względu na ograniczoną sieć wsparcia codziennego, istotne może być podtrzymywanie i pielęgnowanie istniejących relacji, zwłaszcza kontaktu z bliską przyjaciółką, która stanowi ważne źródło wsparcia emocjonalnego. Nawet sporadyczne rozmowy i spotkania mogą pełnić funkcję odciążającą w okresach zwiększonego napięcia.

W relacji z dziećmi zasadne wydaje się kontynuowanie przyjętej przez Katarzynę postawy cierpliwości i gotowości do rozmowy w momencie, gdy dzieci będą na nią gotowe. Zachowanie tej otwartości, bez presji i przy jednoczesnym respektowaniu emocji dzieci, może sprzyjać stopniowemu odbudowywaniu relacji.

Wysoka samoocena Katarzyny oraz poczucie skuteczności stanowią istotny zasób w jej funkcjonowaniu. Warto, aby nadal opierała się na tych przekonaniach, jednocześnie dopuszczając możliwość chwilowego zmęczenia czy przeciążenia bez obniżania oceny samej siebie. Uznanie własnych ograniczeń w sytuacji dużych wymagań życiowych może sprzyjać lepszemu dbaniu o siebie.

Ponieważ Katarzyna ma już doświadczenie korzystania z pomocy specjalistycznej i ocenia je pozytywnie, zasadne może być traktowanie takiego wsparcia jako dostępnego.

5.2.6 Podsumowanie

Katarzyna jest 48-letnią kobietą z wykształceniem wyższym, mieszkającą w mieście, aktywną zawodowo i samodzielnie wychowującą dwoje dzieci. W momencie badania znajdowała się krótko po formalnym zakończeniu rozwodu, który zakończył dziesięcioletnie małżeństwo.

Przypadek Katarzyny ukazuje doświadczenie rozwodu jako procesu wymagającego intensywnej reorganizacji życia, zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i codziennym. Analiza materiału empirycznego zgromadzonego w trakcie wywiadu półstrukturyzowanego, uzupełnionego obserwacją zachowania Badanej oraz wynikami kwestionariuszy CISS i SES, pozwala na wielowymiarowe ujęcie jej funkcjonowania w sytuacji rozwodowej.



Z relacji Katarzyny uzyskanej w wywiadzie wyłania się obraz osoby, która w obliczu rozwodu przejęła pełną odpowiedzialność za funkcjonowanie rodziny, samodzielne utrzymanie dzieci oraz organizację codziennego życia. Wypowiedzi Badanej wskazują na realistyczne postrzeganie własnej sytuacji, świadomość trudności oraz gotowość do podejmowania działań mimo braku wsparcia finansowego ze strony byłego partnera. Szczególnie wyraźnie zaznacza się znaczenie pracy zawodowej jako podstawowego źródła stabilizacji po rozwodzie.

Obserwacja zachowania Katarzyny w trakcie wywiadu ujawniła spokój, opanowanie oraz uporządkowany sposób komunikowania się. Jej wypowiedzi były płynne, logiczne i czytelne, a sposób mówienia o trudnych doświadczeniach świadczył o zdolności do refleksji i nazywania własnych emocji. Delikatne reakcje emocjonalne pojawiające się przy tematach związanych z dziećmi i rozwodem nie dezorganizowały przebiegu rozmowy i pozostawały spójne z treścią tego, co mówiła.

Wyniki kwestionariusza CISS pozostają zgodne z danymi jakościowymi uzyskanymi w wywiadzie. Dominacja stylu skoncentrowanego na zadaniu odzwierciedla sposób, w jaki Katarzyna opisuje swoje codzienne funkcjonowanie poprzez planowanie, działanie i organizowanie rzeczywistości po rozwodzie. Niskie do przeciętnego nasilenie stylu emocjonalnego i unikowego wskazuje, że emocje są obecne i rozpoznawane, lecz nie stanowią głównego sposobu reagowania na trudności.

Wynik Skali Samooceny SES wskazuje na wysoki poziom samooceny Katarzyny, co znajduje potwierdzenie w wypowiedziach. Badana opisuje siebie jako osobę skuteczną, odpowiedzialną i zdolną do poradzenia sobie z trudną sytuacją życiową. Pozytywny i stabilny obraz siebie sprzyja podejmowaniu odpowiedzialności oraz utrzymywaniu poczucia sprawczości w warunkach długotrwałego obciążenia.

Analiza danych pochodzących z wywiadu, obserwacji oraz narzędzi psychometrycznych tworzy spójny obraz Katarzyny jako osoby funkcjonującej w sposób uporządkowany i realistyczny, mierzącej się z konsekwencjami rozwodu bez zaprzeczania trudnościom, a jednocześnie wykazującej zdolność adaptacji i stopniowego porządkowania nowej rzeczywistości życiowej.

5.3 Studium przypadku – Laura

5.3.1. Laura – opis Badanej

Wiek	45
Płeć	Kobieta
Status zawodowy	Menadżer
Status rodzinny	Mężatka w trakcie rozwodu
Wykształcenie	Wyższe
Miejsce zamieszkania	Mieszkanie w bloku, własnościowe
Czas trwania procesu rozwodowego	Postępowanie rozwodowe od marca 2025 i wciąż trwa
Czas trwania małżeństwa	11 lat

5.3.2 Analiza i interpretacja wyników Laury w kwestionariuszach

5.3.2.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

CISS składa się z trzech skal i dwóch podskal:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – wynik uzyskany to 69,
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – wynik uzyskany to 65,
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – wynik uzyskany to 35,
 - 3.1 Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – wynik uzyskany to 17,
 - 3.2 Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – wynik uzyskany to 12.

Do obliczania wyników wykorzystany został przedział ufności 85% oraz normy dla wieku 25-54 lat.

Tabela 8

Opis i interpretacja wyników Laury w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

skala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
SSZ	65 (69) 73	7 (8) 9	wynik przeciętny/ wynik wysoki
SSE	60 (65) 70	9 (9) 10	wyniki wysokie
SSU	29 (35) 41	3 (4) 5	wynik niski/wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla SSZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich.

Dla SSE wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników wysokich.

Dla SSU wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Tabela 9

Opis i interpretacja wyników Laury w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

podskala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
ACZ	13 (17) 21	4 (5) 6	wynik przeciętny
PKT	9 (12) 15	2 (3) 4	wynik niski/wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla ACZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Dla PKT wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Interpretacja

Na podstawie uzyskanych wyników w Kwestionariuszu Radzenia Sobie ze Stresem CISS można stwierdzić, że Laura prezentuje zróżnicowany, lecz w dużej mierze adaptacyjny sposób radzenia sobie ze stresem, adekwatny do długotrwałej i obciążającej sytuacji życiowej, jaką jest trwający proces rozwodowy.

W skali stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) Badana uzyskała wynik mieszczący się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich. Oznacza to, że Laura wykazuje wyraźną tendencję do podejmowania działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu. W sytuacjach stresowych koncentruje się na analizie sytuacji, planowaniu oraz podejmowaniu konkretnych kroków mających na celu zmianę lub opanowanie trudnej sytuacji. Uzyskany wynik wskazuje, że Badana preferuje aktywne i zadaniowe podejście do stresu, polegające na porządkowaniu rzeczywistości, ustalaniu priorytetów oraz konsekwentnym działaniu. Styl ten sprzyja skutecznemu radzeniu sobie z wyzwaniami wymagającymi długofalowego zaangażowania i podejmowania wielu decyzji, co jest charakterystyczne dla sytuacji okołorozwodowej.

W skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) Laura uzyskała wyniki wysokie. Może to wskazywać, że w sytuacjach stresowych Badana intensywnie przeżywa emocje oraz koncentruje się na własnych stanach emocjonalnych, takich jak smutek, napięcie czy niepokój.



Wysoki wynik w tej skali sugeruje, że Laura jest osobą wrażliwą emocjonalnie i skłoną do refleksji nad własnymi przeżyciami. W sytuacjach silnego stresu może doświadczać nasilenia emocji oraz okresowo skupiać się na swoich odczuciach. Jednocześnie wynik ten nie musi oznaczać trudności w radzeniu sobie ze stresem, szczególnie w kontekście współwystępowania wysokiego stylu zadaniowego.

W skali stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) Laura uzyskała wynik mieszczący się w przedziale wyników niskich i przeciętnych. Oznacza to, że Badana rzadko sięga po strategie polegające na unikaniu konfrontacji ze stresem, odsuwaniu problemów lub zaprzeczaniu trudnej sytuacji. Niski poziom stylu unikowego wskazuje, że Laura nie ma tendencji do ucieczki od problemów ani do długotrwałego unikania myślenia o sytuacjach stresowych. Raczej podejmuje próbę zmierzenia się z nimi bezpośrednio, co sprzyja skuteczniejszemu radzeniu sobie z długotrwałym obciążeniem psychicznym.

W podskali angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) Badana uzyskała wynik mieszczący się w przedziale wyników przeciętnych. Oznacza to, że Laura w umiarkowanym stopniu korzysta z aktywności zastępczych jako sposobu redukcji napięcia. Może to wskazywać, że w sytuacjach stresowych Badana czasami odwraca uwagę od trudnych myśli poprzez podejmowanie różnych aktywności, jednak nie jest to dominująca ani jedyna strategia radzenia sobie ze stresem. Czynności zastępcze pełnią u niej raczej funkcję pomocniczą niż podstawową.

W podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) Laura uzyskała wynik mieszczący się w przedziale wyników niskich i przeciętnych. Wynik ten sugeruje, że w sytuacjach stresowych Badana nie ma silnej tendencji do intensywnego poszukiwania kontaktów społecznych jako głównego sposobu radzenia sobie z napięciem. Może to oznaczać, że Laura preferuje radzenie sobie ze stresem w sposób bardziej samodzielny, oparty na działaniu i refleksji, a kontakty towarzyskie traktuje jako wsparcie uzupełniające, a nie podstawową strategię regulacji emocjonalnej.

5.3.2.2 SES – Samoocena i jej pomiar

Badana Laura została zbadana przy użyciu Skali Samooceny SES (Skala Samooceny Rosenberga). Uzyskała wynik ogólny 30 punktów, co odpowiada 6 stenowi i wskazuje na przeciętny poziom samooceny. Wynik ten sugeruje, że Badana postrzega siebie w sposób realistyczny i względnie stabilny.



5.3.3 Interpretacja wywiadu

5.3.3.1 Charakterystyka Badanej – dane ogólne oraz tło rodzinne i osobiste

Badana Laura to 45-letnia kobieta z wyższym wykształceniem. Ukończyła studia magisterskie na kierunku zarządzanie. Mieszka w mieście i pracuje zawodowo na stanowisku menadżerskim. Od około ośmiu miesięcy znajduje się w sytuacji rozwodowej, po jedenastu latach trwania małżeństwa. Samodzielnie prowadzi gospodarstwo domowe i wychowuje dwoje dzieci. Laura jest matką córki w wieku 15 lat oraz syna w wieku 13 lat. Dzieci mieszkają z nią na stałe, natomiast kontakt z ojcem odbywa się w ustalonych przez sąd terminach. Badana opisuje relację z dziećmi jako bardzo bliską, opartą na codziennym kontakcie, rozmowie i wspólnym spędzaniu czasu. Podkreśla, że dzieci są dla niej najważniejszym punktem odniesienia w codziennym funkcjonowaniu.

L: *„Dużo rozmawiamy, spędzamy razem dużo czasu, jestem przy nich praktycznie cały czas i one wiedzą, że ze wszystkim mogą do mnie przyjść”.*

Opisując swoją codzienność, Laura nie używa języka dramatycznego ani nacechowanego skrajnymi emocjami. Styl wypowiedzi jest spokojny i osadzony w realiach dnia powszedniego. Badana podkreśla, że po rozwodzie funkcjonuje w trybie zadaniowym, łącząc wiele ról jednocześnie, ale nie traktuje tego jako czegoś nadzwyczajnego.

L: *„Pracuję, rozwijam się, wychowuję dzieci, zajmuję się domem, ogarniam co trzeba. Nic nadzwyczajnego, po prostu życie, codzienność”.*

Bardzo ważnym elementem jej sytuacji życiowej jest rodzina. Laura wielokrotnie zaznacza, że w okresie rozvodu otrzymała bardzo silne wsparcie ze strony rodziców oraz rodzeństwa. Relacje te mają dla niej ogromne znaczenie emocjonalne i dają jej poczucie bezpieczeństwa.

L: *„Otrzymałam i wciąż otrzymuję bardzo duże wsparcie ze strony mojej rodziny. Nie mogę absolutnie narzekać, mogłam i mogę na nich liczyć”.*

Badana zauważa, że w czasie rozvodu więzi rodzinne jeszcze się zacieśniły. Kontakty stały się częstsze, a relacje bardziej intensywne. Szczególne znaczenie ma dla niej codzienny kontakt z najbliższymi, który daje jej poczucie bycia „wspólnie” mimo trudnej sytuacji życiowej.

L: *„Zawsze trzymałyśmy się razem, mamy wspólną grupę na komunikatorze, praktycznie codziennie mamy kontakt”.*

Relacje z rodziną byłego męża uległy zerwaniu. Laura mówi o tym spokojnie, bez żalu i pretensji, traktując ten fakt jako naturalną konsekwencję rozwodu. Podkreśla, że podejmowała próby utrzymania kontaktu, jednak były one jednostronne.



L: „*Staralam się, próbowałam, ale nic nie wyjdzie, jak tylko jedna strona chce*”. Jednocześnie zaznacza, że dba o to, aby dzieci miały kontakt z dziadkami ze strony ojca i utrzymywały z nimi dobre relacje.

W sferze życia osobistego Laura obecnie nie pozostaje w nowym związku. Mówi o tym z dystansem i lekkim humorem, podkreślając, że na ten moment potrzebuje czasu dla siebie, aby poukładać swoje sprawy i odzyskać równowagę psychiczną.

L: „*Jeszcze nie... teraz muszę sobie wiele rzeczy ułożyć, psychicznie się pozbierać, zadbać o siebie*”.

Badana świadomie ograniczyła swoje życie towarzyskie. Nie wynika to z braku relacji, lecz z potrzeby wyciszenia i regeneracji w tym trudnym okresie. Laura zaznacza, że jej bliscy rozumieją tę potrzebę i dają jej przestrzeń.

L: „*Widzę, że potrzebuję spokoju, że muszę poukładać sobie różne sprawy. Po prostu odpocząć*”.

Jednocześnie Badana podkreśla, że nie jest osobą samotną i ma wokół siebie ludzi, z którymi może szczerze rozmawiać o emocjach i trudnościach. Wskazuje na przyjaciółki, mamę oraz siostry jako osoby, które są dla niej ważnym źródłem wsparcia emocjonalnego.

L: „*Wiem, że się martwią. Są kochane, ale czasami potrzebuję побыć sama ze sobą. Dziewczyny to rozumieją*”.

Istotnym obszarem życia Laury jest praca zawodowa. Badana opisuje ją nie tylko jako źródło utrzymania, ale także jako przestrzeń, która daje jej poczucie niezależności, sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Podkreśla, że czuje się w pracy doceniana i ma możliwość rozwoju.

L: „*Praca daje mi niezależność, sprawczość, kontrolę. Jestem doceniana, rozwijam się i bardzo lubię swoją pracę*”.

W czasie rozvodu praca pełniła dla niej również funkcję stabilizującą i porządkującą codzienność.

L: „*Trochę uciekałam w pracę, bo tam było wszystko uporządkowane i miałam kontrolę nad tym, co się dzieje*”.

Najsilniejszym źródłem energii i motywacji w życiu Badanej są jednak dzieci.

L: „*Dzieciaki dają mi niesamowitą siłę, motywację do działania, radość każdego dnia. Z nich jestem najbardziej dumna*”.



5.3.3.2 Sytuacja rozwodowa Laury

Wywiad z Laurą dotyczył jej doświadczeń związanych z trwającym procesem rozwodowym, który jak sama podkreśla trwa już około ośmiu miesięcy. Badana od początku rozmowy zaznaczała, że rozwód nie jest dla niej jednorazowym wydarzeniem, lecz długim, stopniowym i wyczerpującym procesem. W jej wypowiedziach wielokrotnie pojawia się myśl, że rozwód „rozciąga się w czasie” i wymaga ciągłego mierzenia się z nowymi sytuacjami i emocjami.

L: *„To nie jest tak, że coś się wydarzyło i nagle jest po wszystkim. To się ciągnie, miesiącami. Z tygodnia na tydzień dochodzą nowe sprawy, nowe emocje, nowe decyzje”.*

Początkowy etap procesu rozwodowego Laura wspomina jako szczególnie trudny. Opisuje go jako czas chaosu, silnego napięcia i przeciążenia emocjonalnego. W rozmowie podkreśla, że miała wówczas poczucie utraty kontroli nad własnym życiem oraz trudność w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości.

L: *„Na początku miałam wrażenie, że wszystko się na mnie wali. Emocje, strach, dzieci, praca, sąd, papiery... Miałam momenty, że naprawdę nie wiedziałam, od czego zacząć”.*

Z czasem jednak jak sama zauważa jej funkcjonowanie zaczęło się zmieniać. Choć rozwód nadal jest dla niej doświadczeniem trudnym, obecnie odczuwa większą stabilność i przewidywalność sytuacji. W jej wypowiedzi pojawia się wątek stopniowego przyzwyczajania się do nowej codzienności.

Najbardziej stresującym elementem procesu rozwodowego Laura jednoznacznie wskazuje relację z byłym mężem. Opisuje ją jako źródło stałego napięcia, emocjonalnego wyczerpania i poczucia bycia nieustannie ocenianą. W jej wypowiedziach powraca motyw pretensji, oskarżeń oraz ciągłego „rozgrzebywania” dawnych spraw.

L: *„Nie byliśmy w stanie się porozumieć. On ciągle się o wszystko czepiał, miał pretensje, żale, wyciągał sprawy sprzed kilkunastu lat i miał je w kółko”.*

Szczególnie trudne były dla niej wypowiedzi uderzające w jej rolę matki. Laura wyraźnie podkreśla, że były to sytuacje, które raniły ją najbardziej.

L: *„Najczęściej i najbardziej bolały mnie teksty o dzieciach. Wiedział, że to mnie zaboli najbardziej. Że niszczyłam dzieciom życie, że rozwalłam rodzinę, że dzieci mi tego nie wybaczą, że będą miały traumę do końca życia”.*

Badana przyznaje, że przez długi czas próbowała łagodzić konflikty i unikać eskalacji, często kosztem własnego samopoczucia.

L: *„W wielu sprawach po prostu wolałam ustąpić niż się kłócić. Miałam wrażenie, że wszystko, co robię, jest złe i zawsze złe”.*



Z czasem jednak była zmuszona postawić wyraźne granice, co uznaje za jedną z trudniejszych, ale koniecznych decyzji.

L: „*Męczył mnie wiadomościami, mailami, telefonami. W końcu musiałam go zablokować wszędzie. Dłużej nie mogłam tego tolerować*”.

Jednocześnie Laura podkreśla, że całkowite zerwanie kontaktu nie było możliwe, głównie ze względu na dzieci i trwające postępowanie sądowe.

L: „*Jakiś kontakt muszę mieć, bo to jest ojciec moich dzieci. Poza tym wiem, że w sądzie mógłby to wykorzystać przeciwko mnie, więc bardzo pilnuję, żeby się z tego wywiązywać*”.

W trakcie wywiadu Laura wielokrotnie odnosi się do zmęczenia procesem rozwodowym. Opisuje zarówno obciążenie psychiczne, jak i fizyczne.

L: „*Jestem często zmęczona, napięta. Czuję to w całym ciele, szczególnie w plecach. Wieczorami padam, dosłownie jakby ktoś odłączył prąd*”.

Jednocześnie zaznacza, że obecnie radzi sobie z tym lepiej niż na początku procesu.

L: „*Teraz jak mam plan i wiem, co po kolei zrobić, to jest mi łatwiej. Działanie mnie uspokaja*”.

W jej sposobie wypowiedzi wyraźnie widoczny jest zadaniowy sposób funkcjonowania. Laura wielokrotnie podkreśla, że w sytuacjach trudnych skupia się na działaniu i porządkowaniu rzeczywistości.

L: „*Nie ma innej opcji. Jak są problemy, to trzeba działać. Ustalam priorytety i idę dalej*”.

Dużą rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywa u niej aktywność fizyczna, którą postrzega jako sposób na regulowanie napięcia.

L: „*Sport bardzo mnie ratuje. Jak idę pobiegać albo na trening, to mam wrażenie, że głowa się czyści, napięcie schodzi i wraca energia*”.

Rozwód wpłynął również na samoocenę Badanej. Laura przyznaje, że szczególnie na początku procesu doświadczała zwątpienia i poczucia winy.

L: „*Były momenty, że myślałam: czy ja dobrze robię, czy nie jestem złym człowiekiem, czy dam sobie radę sama, co z dziećmi, co z finansami, jak to dźwignę*”.

Z czasem jednak jej sposób myślenia o sobie ulega zmianie. W jej wypowiedziach pojawia się większa pewność siebie i świadomość własnych zasobów.

L: „*Teraz wiem, że nawet w sytuacjach kryzysowych dam sobie radę. Poznałam siebie z innej strony*”.

Centralnym punktem całego wywiadu pozostają dzieci. Laura mówi o nich z ogromnym zaangażowaniem emocjonalnym i podkreśla, że są dla niej największym źródłem siły:

L: „*Dzieciaki dają mi niesamowitą siłę. To one mnie trzymają na powierzchni*”.



Jednocześnie zaznacza, że bardzo zależało jej na tym, aby rozwód nie zaburzył ich poczucia bezpieczeństwa.

L: „*Dużo z nimi rozmawiam. Wiedzą, że mogą do mnie przyjść ze wszystkim. To było dla mnie najważniejsze*”.

W końcowej części wywiadu Laura odnosi się do przyszłości w sposób spokojny i realistyczny. Nie formułuje dalekosiężnych deklaracji, podkreślając raczej potrzebę domknięcia obecnego etapu życia.

L: „*Teraz chcę po prostu domknąć ten etap, zadbać o siebie i poukładać wszystko w głowie. Na nowe rzeczy przyjdzie czas*”.

Wywiad z Laurą ukazuje obraz kobiety, która doświadcza rozwodu jako bardzo trudnego i wyczerpującego procesu, ale jednocześnie stopniowo adaptuje się do nowej sytuacji życiowej. Styl wypowiedzi jest bogaty w emocje, lecz jednocześnie uporządkowany i wynikający z codziennych doświadczeń. Widoczne są zmęczenie, napięcie i ból, ale także rosnące poczucie sprawczości, odpowiedzialności i gotowości do dalszego etapu życia.

5.3.4 Obserwacja

Wywiad z Badaną Laurą został przeprowadzony w spokojnym, neutralnym otoczeniu – w domu osoby prowadzącej badanie, wybranym na prośbę Badanej ze względu na potrzebę swobody, poczucia bezpieczeństwa oraz braku presji czasu i czynników rozpraszających. Termin spotkania został ustalony zgodnie z możliwościami Badanej. Na etapie umawiania wywiadu Laura komunikowała gotowość do udziału w rozmowie oraz akceptację zaproponowanej formy badania.

Podczas wywiadu Badana zachowywała spokojną postawę. Utrzymywała kontakt wzrokowy i wypowiadała się w sposób płynny, logiczny i uporządkowany. Jej wypowiedzi były zrozumiałe i spójne tematycznie, a przebieg rozmowy nie wskazywał na pośpiech ani dezorganizację.

W wypowiedziach dotyczących rodziny pochodzenia Badana mówiła spokojnym tonem głosu, a jej mimika pozostawała rozluźniona. W trakcie wypowiedzi odnoszących się do dzieci częściej się uśmiechała; pojawiały się również oznaki wzruszenia, w tym łzy, które nie wpływały na ciągłość ani spójność wypowiedzi.

W momentach odnoszących się do procesu rozwodowego obserwowano zmianę w zachowaniu Badanej. Jej postawa stawała się bardziej poważna, mimika bardziej napięta, a ton głosu cichszy i wolniejszy. Wypowiedzi te miały charakter rzeczowy i pozostawały uporządkowane.

Podczas całego wywiadu Laura zachowywała kontrolę nad przebiegiem rozmowy, wracając do omawianych wątków po krótkich przerwach. Reakcje Badanej różniły się w zależności od poruszanej tematyki – spokojniejsze w odniesieniu do rodziny i dzieci oraz bardziej napięte w wypowiedziach dotyczących rozwodu i relacji z byłym mężem.

Przebieg wywiadu oraz zachowanie Badanej były spójne i stabilne. Obserwacja stanowi uzupełniające tło dla dalszej analizy treści wywiadu, uwzględniające sposób komunikowania wypowiedzi.

5.3.5 Zalecenia

Laura najlepiej odnajduje się wtedy, gdy ma uporządkowaną codzienność i jasno poukładane sprawy. Planowanie i działanie krok po kroku daje jej poczucie spokoju i kontroli, dlatego warto, aby nadal z tego korzystała. Równie ważne jest jednak to, by w momentach zmęczenia pozwalała sobie zwolnić i nie wymagała od siebie zbyt wiele.

Badana bardzo intensywnie przeżywa emocje, dlatego dobrze jest, aby dalej dawała sobie prawo do ich odczuwania i wyrażania. Rozmowy z bliskimi, ruch, chwile ciszy czy odpoczynku pomagają jej wracać do równowagi po trudniejszych doświadczeniach i dniach pełnych napięcia.

Duże znaczenie ma dla niej ochrona własnych granic, szczególnie w relacjach, które są obciążające. Ograniczanie kontaktu do spraw naprawdę potrzebnych i nieangażowanie się w konflikty pozwala jej zadbać o swoje samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa.

Praca zawodowa daje Laurze poczucie stabilności i wiary we własne możliwości. Dobrze, aby nadal była dla niej źródłem satysfakcji i poczucia sprawczości, przy jednoczesnym pamiętaniu o odpoczynku i równowadze między pracą a życiem prywatnym.

W codziennym życiu ważne jest, aby Laura zauważała to, co robi dobrze, i doceniała siebie za wysiłek, jaki wkłada w radzenie sobie z trudnościami. Takie spojrzenie na siebie pomaga jej utrzymać bardziej stabilne poczucie własnej wartości, zwłaszcza w momentach zwątpienia.

Relacje z rodziną i bliskimi osobami są dla Laury bardzo ważne i dają jej poczucie, że nie jest sama. Utrzymywanie tych kontaktów w sposób, który daje wsparcie, a nie dodatkowe obciążenie, pomaga jej obniżyć napięcie i poczuć się bezpieczniej.

Ponieważ stres towarzyszy jej od dłuższego czasu, warto, aby zwracała uwagę na sygnały wysyłane przez ciało, takie jak zmęczenie czy napięcie. Dbanie o odpoczynek i regenerację pomaga jej chronić się przed nadmiernym wyczerpaniem.

W chwilach, gdy emocje stają się szczególnie trudne lub przytłaczające, wsparcie psychologiczne może być dla Laury pomocnym miejscem do rozmowy i uporządkowania

myśli. Taka forma pomocy może ułatwić jej spokojne zamknięcie etapu rozwodu i wejście w kolejny etap życia.

5.3.6 Podsumowanie

Laura jest 45-letnią kobietą, matką dwojga dzieci. Mieszka w mieście i prowadzi samodzielne gospodarstwo domowe. Z wykształcenia jest magistrem zarządzania. Pracuje zawodowo na stanowisku menadżerskim. Na co dzień łączy obowiązki zawodowe z troską o życie rodzinne i codzienną organizację domu.

Badania przeprowadzone z Laurą miały charakter jakościowy i pozwoliły na pogłębione poznanie jej doświadczeń związanych z trwającym procesem rozwodowym. Materiał badawczy został zebrany z wykorzystaniem wywiadu półstrukturyzowanego, obserwacji podczas rozmowy oraz wyników testów psychologicznych, które pełniły funkcję uzupełniającą i porządkującą narrację Badanej. Zebrane dane tworzą spójny obraz sposobu, w jaki Laura przeżywa rozwód i radzi sobie z codziennym funkcjonowaniem w tej sytuacji.

Z wywiadu wynika, że rozwód jest dla Laury doświadczeniem bardzo trudnym, długotrwałym i obciążającym emocjonalnie. Badana opisuje go jako proces rozciągnięty w czasie, wymagający ciągłego mierzenia się z nowymi sprawami i emocjami. Największym źródłem stresu pozostaje relacja z byłym mężem, zwłaszcza konfliktowa komunikacja i podważanie jej kompetencji jako matki. Jednocześnie Laura stopniowo uczy się stawiać granice i ograniczać kontakt do spraw koniecznych, co pozwala jej lepiej chronić swoje samopoczucie.

Obserwacja przeprowadzona w trakcie wywiadu potwierdza treści ujawnione w rozmowie. Laura prezentuje się jako osoba spokojna, uważna i refleksyjna. Widoczne są momenty wzruszenia i zmęczenia, szczególnie podczas mówienia o dzieciach i rozwodzie, jednak Badana zachowuje kontrolę nad wypowiedzią i przebiegiem rozmowy. Jej sposób bycia wskazuje na dojrzałość emocjonalną oraz zdolność do regulowania napięcia mimo trudnej sytuacji życiowej.

Wyniki testów psychologicznych pomagają lepiej zrozumieć opisywane przez Laurę doświadczenia. Wskazują one, że w sytuacjach stresowych Badana koncentruje się przede wszystkim na działaniu i porządkowaniu rzeczywistości, co znajduje odzwierciedlenie w jej narracji o planowaniu, organizowaniu codzienności i podejmowaniu decyzji. Jednocześnie Laura intensywnie przeżywa emocje, co jest widoczne zarówno w wywiadzie, jak i w obserwacji. Nie unika jednak trudnych spraw i nie ucieka od problemów, lecz mierzy się z nimi bezpośrednio.



Samooocena Laury, opisywana przez nią jako zmienna w czasie, pozostaje na poziomie, który pozwala jej funkcjonować i podejmować odpowiedzialne decyzje. Najtrudniejszy był początkowy etap rozwodu, kiedy pojawiały się zwątpienie, poczucie winy i obawy o dzieci. Z czasem jednak Badana zaczęła dostrzegać swoje kompetencje, zarówno w roli matki, jak i w pracy zawodowej, co sprzyja stopniowej odbudowie poczucia własnej wartości.

W doświadczeniu Laury istotną rolę odgrywają również zasoby osobiste i społeczne. Wsparcie rodziny, stabilność zawodowa oraz silna motywacja związana z dobrem dzieci pozwalają jej zachować względną równowagę w codziennym życiu. Rozwód, choć przeżywany jako jedno z najtrudniejszych doświadczeń, nie prowadzi do dezorganizacji jej funkcjonowania, lecz staje się procesem wymagającym adaptacji i wewnętrznego porządkowania.

Podsumowując, badania pokazują Laurę jako kobietę, która mimo silnego obciążenia emocjonalnego potrafi stopniowo odnajdywać się w nowej sytuacji życiowej. Jej doświadczenie rozwodu ma charakter trudny i wyczerpujący, ale jednocześnie uruchamia zasoby pozwalające na dalsze funkcjonowanie, refleksję nad sobą i przygotowanie do kolejnego etapu życia.

5.4 Studium przypadku – Julia

5.4.1 Julia – opis Badanej

Wiek	42
Płeć	Kobieta
Status zawodowy	Ekonomistka, coach, trenerka TUS
Status rodzinny	Mężatka w trakcie rozwodu
Wykształcenie	Wyższe
Miejsce zamieszkania	Dom na kredyt
Czas trwania procesu rozwodowego	Postępowanie rozwodowe od lutego 2025 i nadal trwa
Czas trwania małżeństwa	11 lat

5.4.2 Analiza i interpretacja wyników Julii w kwestionariuszach

5.4.2.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

CISS składa się z trzech skal i dwóch podskal:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – wynik uzyskany to 72,
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – wynik uzyskany to 41,
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – wynik uzyskany to 34,
 - 3.1. Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – wynik uzyskany to 11,
 - 3.2. Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – wynik uzyskany to 16.

Do obliczania wyników wykorzystany został przedział ufności 85% oraz normy dla wieku 25-54 lat.

Tabela 10

Opis i interpretacja wyników Julii w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

skala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
SSZ	68 (72) 76	7 (8) 9	Wynik przeciętny/wynik wysoki
SSE	36 (41) 46	5 (6) 6	Wynik przeciętny
SSU	28 (34) 40	3 (4) 5	Wynik niski/wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla SSZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich.

Dla SSE wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Dla SSU wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Tabela 11

Opis i interpretacja wyników Julii w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

podskala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
ACZ	7 (11) 15	1 (3) 4	wynik niski/ wynik przeciętny
PKT	13 (16) 19	4 (5) 6	wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla ACZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Dla PKT wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Interpretacja

Julia uzyskała w skali stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) wynik surowy 72. Po uwzględnieniu przedziału ufności 85% wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych i wysokich (sten 7–9). Oznacza to wysokie nasilenie tendencji do zadaniowego radzenia sobie ze stresem, przy jednoczesnym zachowaniu charakteru normatywnego. Uzyskany wynik wskazuje, że w sytuacjach stresowych Julia preferuje strategie ukierunkowane na rozwiązanie problemu, takie jak planowanie, analiza sytuacji oraz podejmowanie konkretnych działań. Styl zadaniowy stanowi dominujący, choć nie skrajny sposób reagowania na stres, bez tendencji do nadmiernego unikania lub koncentracji wyłącznie na reakcjach emocjonalnych.

W skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) Julia uzyskała wynik surowy 41, który po uwzględnieniu przedziału ufności mieści się w przedziale wyników przeciętnych (sten 5–6). Oznacza to umiarkowane nasilenie tendencji do koncentracji na własnych emocjach w sytuacjach stresowych. Przeciętny wynik w tej skali wskazuje, że reakcje emocjonalne stanowią istotny, lecz nie dominujący element sposobu radzenia sobie ze stresem. Emocje są przeżywane i zauważane, jednak nie przejmują kontroli nad funkcjonowaniem ani nie dezorganizują działań podejmowanych przez Badaną.



Julia uzyskała w skali stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) wynik surowy 34. Z uwzględnieniem przedziału ufności wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych (sten 3–5). Wskazuje to na niską lub umiarkowaną skłonność do unikania sytuacji stresowych. Taki wynik sugeruje, że strategie polegające na odwracaniu uwagi, wycofywaniu się lub unikaniu konfrontacji z problemem nie stanowią dominującego sposobu radzenia sobie ze stresem u Badanej.

W podskali angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) Julia uzyskała wynik surowy 11. Wynik prawdziwy, przy przedziale ufności 85%, mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych (sten 1–4). Oznacza to, że Badana rzadko wykorzystuje czynności zastępcze jako formę radzenia sobie ze stresem. Strategie polegające na angażowaniu się w działania niezwiązane bezpośrednio z problemem nie mają u niej dużego znaczenia regulacyjnego.

W podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) Julia uzyskała wynik surowy 16. Zgodnie z normami oraz przedziałem ufności wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych (sten 4–6). Przeciętny wynik w tej podskali wskazuje na umiarkowaną tendencję do korzystania z kontaktów społecznych w sytuacjach stresowych. Poszukiwanie wsparcia społecznego nie jest ani dominującą, ani marginalną strategią radzenia sobie ze stresem.

5.4.2.2 SES – Samoocena i jej pomiar

Julia uzyskała w Skali Samooceny Rosenberga (SES) wynik 31 punktów, co odpowiada 6 stenowi i wskazuje na przeciętny poziom samooceny, mieszczący się w normie dla osób dorosłych. Wynik ten oznacza umiarkowanie pozytywny, realistyczny i względnie stabilny obraz siebie, bez cech obniżonej ani zawyżonej samooceny.

5.4.3 Interpretacja wywiadu

5.4.3.1 Charakterystyka Badanej - dane ogólne oraz tło rodzinne i osobiste

Badana, Julia, ma 42 lata. Jest ekonomistką, coachem oraz trenerką Treningu Umiejętności Społecznych (TUS). Prowadzi własną działalność gospodarczą, która stanowi główne źródło utrzymania jej oraz dzieci. Mieszka na wsi, w domu jednorodzinnym obciążonym kredytem hipotecznym, wraz z dwójką synów w wieku 12 i 8 lat. Od lutego 2025 roku znajduje się w trakcie postępowania rozwodowego, które na moment badania nie zostało jeszcze formalnie zakończone. Małżeństwo Julii trwało 11 lat.

Badana samodzielnie prowadzi gospodarstwo domowe i sprawuje codzienną opiekę nad dziećmi, łącząc obowiązki rodzicielskie z intensywną aktywnością zawodową. Jej codzienne



funkcjonowanie wymaga wysokiego poziomu organizacji, planowania oraz stałego poczucia odpowiedzialności. Julia opisuje swoją codzienność jako intensywną, opartą na jasno wyznaczonym rytmie dnia, który porządkuje zarówno życie rodzinne, jak i zawodowe.

J: *„Na co dzień samodzielnie łączę pracę zawodową z opieką nad dziećmi i organizacją naszego życia. Codzienność jest intensywna, mamy stały rytm dnia – praca, szkoła, zajęcia dzieci, dom i dbanie o to, żebyśmy funkcjonowali w możliwie największym poczuciu bezpieczeństwa i stabilizacji”.*

Po rozstaniu z mężem Julia przejęła pełną odpowiedzialność za organizację życia rodzinnego, edukację dzieci, ich rozwój emocjonalny oraz zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa. Podkreśla, że moment podjęcia decyzji o rozwodzie był związany z głęboką refleksją i poczuciem konieczności ochrony siebie i dzieci przed dalszym obciążeniem emocjonalnym.

J: *„To był moment, w którym poczułam, że dalsze trwanie w tej relacji jest bardziej niszczące niż trud związany z rozstaniem”.*

Relacje Julii z dziećmi są bardzo bliskie, oparte na zaufaniu, otwartości i emocjonalnej dostępności. Badana opisuje siebie jako matkę obecną, reagującą na potrzeby dzieci i uważną na ich emocje. W okresie okołorozwodowym szczególnie dbała o utrzymanie stabilności oraz przewidywalności codzienności dzieci, ograniczając zmiany i dostosowując aktywność zawodową do ich potrzeb:

J: *„Chłopcy wiedzą, że mogą na mnie liczyć w każdej sytuacji, że jestem obok”.*

Rozwód był dla dzieci doświadczeniem trudnym, zwłaszcza na początku procesu. Julia relacjonuje występowanie smutku, płaczu, złości oraz niezrozumienia sytuacji, szczególnie u starszego syna. Badana starała się prowadzić rozmowy adekwatne do wieku dzieci, nie obciążając ich nadmiarem informacji, a jednocześnie okazując akceptację i zrozumienie dla przeżywanych emocji.

J: *„Był smutek, płacz i wiele pytań. Z czasem, dzięki rozmowom i mojej obecności, emocje zaczęły się stabilizować”.*

Relacje Badanej z byłym partnerem są obecnie określane jako umiarkowanie dobre i ograniczają się do kwestii związanych z dziećmi oraz formalnościami rozwodowymi. Julia podkreśla, że w obecności dzieci unika konfliktów, a ewentualne trudne kwestie są omawiane poza nimi.



J: „*Przy dzieciach nie ma kłótni ani napięć, ponieważ ich dobro jest dla nas najważniejsze*”.

Największym obciążeniem w tej relacji pozostają przeciągające się formalności rozwodowe oraz towarzysząca im niepewność, która na początku procesu generowała silne napięcie emocjonalne.

J: „*Ta niepewność, co znowu mu nie będzie pasowało w ustaleniach, czy się pojawi na rozprawie...*”

Wsparcie ze strony rodziny pochodzenia było ograniczone. Julia pochodzi z rodziny o silnie konserwatywnych i religijnych wartościach, w której rozwód został odebrany jako sytuacja bardzo trudna i nieakceptowalna. Badana nie doświadczyła emocjonalnego wsparcia ani zrozumienia, co wpłynęło na jej decyzję o ograniczeniu rozmów na temat rozwodu.

J: „*Nie chciałam wchodzić w długie tłumaczenia ani się usprawiedliwiać, dlatego ograniczyłam rozmowy na ten temat*”.

W codziennym funkcjonowaniu Julia opierała się głównie na własnych zasobach psychicznych oraz wsparciu przyjaciółek, które określa jako kluczowe dla utrzymania równowagi emocjonalnej. Jej życie towarzyskie zostało ograniczone do wąskiego, zaufanego kręgu osób.

J: „*Mam bliskie przyjaciółki, które są ogromnym wsparciem. To mi w zupełności wystarcza*”.

W momencie badania Julia nie pozostaje w nowym związku ani relacji emocjonalnej. Aktualnie koncentruje się na zakończeniu procesu rozwodowego, stabilizacji sytuacji życiowej oraz zapewnieniu dzieciom poczucia bezpieczeństwa. Podkreśla, że obecny etap życia traktuje jako czas porządkowania doświadczeń i budowania nowej równowagi:

J: „*Na razie skupiam się na stabilizacji życia swojego i dzieci*”.

5.4.3.2 Sytuacja rozwodowa Julii

Julia znajduje się w trakcie postępowania rozwodowego, które rozpoczęło się w lutym 2025 roku i na moment badania nadal trwa. Sama Badana opisuje swoją sytuację życiową jako wymagającą i intensywną, podkreślając konieczność samodzielnego łączenia wielu ról.

J: „*Mieszkam na wsi z dwójką dzieci, w domku jednorodzinny. Na co dzień samodzielnie łączę pracę zawodową z opieką nad dziećmi i organizacją naszego życia.*”



Moment podjęcia decyzji o rozwodzie był przez Julię jasno określony i postrzegany jako graniczny. Badana wskazuje, że decyzja ta nie była impulsywna, lecz wynikała z długotrwałego procesu i potrzeby ochrony siebie oraz dzieci.

J: *„To był moment, w którym poczułam, że dalsze trwanie w tej relacji jest bardziej niszczące niż trud związany z rozstaniem. Wiedziałam, że to nie jest już kwestia chwilowego kryzysu, tylko potrzeba ochrony siebie i dzieci.”*

Proces rozwodowy okazał się dla Julii szczególnie obciążający ze względu na jego przedłużający się charakter oraz towarzyszącą mu niepewność. Badana wprost wskazuje na trudności związane z brakiem stabilnych ustaleń i formalnościami.

J: *„Ta niepewność, co znowu mu nie będzie pasowało w ustaleniach, czy się pojawi na rozprawie, ogólnie przeciągające się formalności”.*

Relacje z byłym partnerem Julia określa obecnie jako umiarkowanie dobre. Kontakt między stronami ograniczony jest wyłącznie do kwestii formalnych oraz spraw dotyczących dzieci.

J: *„Obecnie relacje z byłym partnerem są umiarkowanie dobre. Kontaktujemy się głównie w sprawach dotyczących dzieci oraz formalności rozwodowych”.*

Badana podkreśla, że szczególnie ważne jest dla niej chronienie dzieci przed konfliktami dorosłych.

J: *„Przy dzieciach nie ma kłótni ani napięć, ponieważ ich dobro jest dla nas najważniejsze”.*

Julia zaznacza również, że początkowy etap rozstania był znacznie trudniejszy emocjonalnie, a z czasem nauczyła się stawiać granice i koncentrować na sobie oraz dzieciach.

J: *„Na początku towarzyszyło temu dużo emocji, jednak z czasem nauczyłam się stawiać granice i skupiać przede wszystkim na sobie oraz chłopcach”.*

Sytuacja rozwodowa miała także istotny wpływ na funkcjonowanie dzieci. Julia opisuje pierwsze reakcje synów jako bardzo trudne emocjonalnie.

J: *„Rozwód był dla nich na początku ogromnym szokiem. Był smutek, płacz i wiele pytań”.*

Jednocześnie Badana zauważa stopniową poprawę w relacjach dzieci z ojcem.

J: *„Obecnie relacje się poprawiają, ojciec zdecydowanie bardziej angażuje się w kontakt z nimi i widzę, że naprawdę dba o relacje z chłopcami”.*



Ważnym elementem sytuacji rozwodowej Julii jest brak wsparcia ze strony rodziny pochodzenia. Badana jednoznacznie opisuje reakcję bliskich.

J: *„Nie otrzymałam wsparcia ze strony rodziny. Moja rodzina jest bardzo konserwatywna i religijna, dlatego rozwód został odebrany jako dramat i coś nie do zaakceptowania”.*

Julia podkreśla, że nie chciała tłumaczyć ani uzasadniać swojej decyzji.

J: *„Nie chciałam wchodzić w długie tłumaczenia ani się usprawiedliwiać, dlatego ograniczyłam rozmowy na ten temat”.*

Pomimo trudności, Badana konsekwentnie koncentruje się na stabilizacji życia swojego i dzieci, podkreślając, że na obecnym etapie nie angażuje się w nowe relacje.

J: *„Nie, nie jestem w nowym związku, ani w żadnej relacji emocjonalnej”.*

Opis sytuacji rozwodowej Julii ukazuje proces długotrwały, obciążający emocjonalnie i organizacyjnie, w którym Badana mierzy się z niepewnością formalną, odpowiedzialnością za dzieci oraz ograniczonym wsparciem ze strony rodziny, jednocześnie podejmując świadome działania na rzecz zachowania spokoju i bezpieczeństwa dzieci.

5.4.4 Obserwacja

Podczas badania Julia prezentowała spokojną i opanowaną postawę oraz była zaangażowana w rozmowę. Jej wypowiedzi były jasne, uporządkowane i przemyślane. Mówiła w sposób zdecydowany i konkretny, bez dygresji i trudności w formułowaniu myśli.

W trakcie rozmowy obserwowano zmienność reakcji mimicznych i wokalnych zależnych od poruszanej tematyki. Przy bardziej neutralnych tematach pojawiały się krótkie uśmiechy oraz sporadyczny śmiech. W innych momentach występowały oznaki wzruszenia, widoczne w mimice twarzy oraz w zmianach tonu głosu.

Wypowiedzi dotyczące dzieci, które Badana konsekwentnie określała mianem „chłopców”, wiązały się ze zmianą ekspresji. Głos stawał się łagodniejszy, mimika bardziej miękka, a gesty częstsze i naturalnie towarzyszące wypowiedzi. W odniesieniu do rodziny pochodzenia tempo mówienia było wolniejsze, a natężenie głosu obniżone, bez zakłócenia ciągłości wypowiedzi.

Gestykulacja Badanej była umiarkowana i naturalna, spójna z treścią wypowiedzi. Zmiany mimiki i gestów następowały w zależności od poruszanego tematu i nie miały charakteru gwałtownego.



Wywiad przebiegał w spokojnej atmosferze, bez zakłóceń i rozpraszaczy. Trwał około 70 minut. W jego trakcie Badana przekazywała szczegółowe informacje w sposób spójny i uporządkowany chronologicznie.

5.4.5 Zalecenia

W świetle zgromadzonych danych można uznać, że dotychczasowe sposoby funkcjonowania Julii w sytuacji rozwodowej są w dużej mierze adaptacyjne i sprzyjają utrzymaniu względnej stabilności życiowej. W szczególności warto podtrzymywać te formy radzenia sobie, które opierają się na planowaniu, porządkowaniu spraw i podejmowaniu konkretnych działań. Styl zadaniowy, który u Julii występuje w podwyższonym nasileniu, sprzyja zachowaniu poczucia wpływu i sprawczości w sytuacji długotrwałej niepewności związanej z rozwodem.

Jednocześnie, biorąc pod uwagę wysoki poziom odpowiedzialności oraz liczne obowiązki, istotne wydaje się dbanie o równowagę pomiędzy działaniem a regeneracją. Utrzymywanie wysokiego tempa funkcjonowania przez dłuższy czas może prowadzić do przeciążenia, co już wcześniej znajdowało odzwierciedlenie w dolegliwościach somatycznych. Z tego względu zasadne jest pozostawianie sobie przestrzeni na odpoczynek oraz świadome reagowanie na sygnały zmęczenia fizycznego i emocjonalnego.

Ważnym elementem funkcjonowania Julii jest jej kontakt z emocjami. Przeciętne nasilenie stylu emocjonalnego wskazuje, że potrafi ona rozpoznawać i przeżywać emocje związane z rozwodem, nie tracąc przy tym kontroli nad codziennym funkcjonowaniem. Warto, aby ta postawa była utrzymywana, ponieważ sprzyja ona regulacji napięcia i zapobiega kumulowaniu trudnych emocji. Jednocześnie pomocne może być dalsze rozwijanie uważności na własne potrzeby emocjonalne, zwłaszcza w momentach nasilonego stresu.

Zgromadzone dane wskazują również na istotną rolę wsparcia społecznego, szczególnie ze strony przyjaciół. Relacje te pełnią funkcję stabilizującą i wspierającą w sytuacji ograniczonego wsparcia rodzinnego. Z tego względu warto je podtrzymywać, traktując je jako ważny zasób emocjonalny i praktyczny, bez konieczności poszerzania kręgu kontaktów ponad te, które Julia uznaje za bezpieczne i wystarczające.

W kontekście samooceny, która mieści się w normie i ma charakter realistyczny, istotne jest dalsze wzmacnianie zaufania do własnych decyzji i kompetencji. Doświadczenia związane z samodzielnym radzeniem sobie z trudnościami, organizacją życia rodzinnego oraz



utrzymaniem stabilności mogą sprzyjać stopniowemu wzrostowi poczucia skuteczności i pewności siebie, bez presji natychmiastowej zmiany obrazu siebie.

Korzystanie z pomocy specjalisty stanowi ważny element wspierający proces adaptacji do nowej sytuacji życiowej. Jeśli Julia uznaje tę formę wsparcia za pomocną, kontynuowanie jej może sprzyjać dalszemu porządkowaniu doświadczeń, wzmocnieniu zasobów oraz bezpiecznemu przechodzeniu przez kolejne etapy procesu rozwodowego.

Z perspektywy długofalowej istotne wydaje się pozostawienie sobie czasu na stopniowe budowanie przyszłości, bez presji szybkiego zamykania wszystkich tematów czy podejmowania decyzji wykraczających poza aktualne priorytety. Takie podejście sprzyja zachowaniu stabilności emocjonalnej oraz pozwala dostosowywać tempo zmian do aktualnych możliwości i potrzeb.

5.4.6 Podsumowanie

Julia jest 42-letnią kobietą, ekonomistką, coachem oraz trenerką Treningu Umiejętności Społecznych (TUS), która w momencie badania znajduje się w trakcie trwającego postępowania rozwodowego po 11 latach małżeństwa. Jest matką dwóch synów w wieku 12 i 8 lat, z którymi mieszka na wsi w domu jednorodzinnym obciążonym kredytem hipotecznym. Samodzielnie prowadzi gospodarstwo domowe oraz działalność zawodową, łącząc role matki, osoby pracującej i głównego opiekuna rodziny. Jej aktualna sytuacja życiowa wymaga wysokiego poziomu odpowiedzialności, organizacji oraz stałej gotowości do podejmowania decyzji, co stawia ją w warunkach wysokich wymagań życiowych i odpowiedzialności.

Studium przypadku Julii ukazuje złożony obraz funkcjonowania kobiety znajdującej się w trakcie długotrwałego procesu rozwodowego, który obejmuje jednocześnie sferę emocjonalną, rodzinną, zawodową i społeczną. Analiza danych pochodzących z wywiadu, obserwacji oraz badań kwestionariuszowych pozwala na wielowymiarowe ujęcie jej doświadczeń oraz sposobów radzenia sobie z trudną sytuacją życiową.

Julia funkcjonuje w warunkach podwyższonego stresu, wynikającego z przeciągających się formalności rozwodowych, odpowiedzialności za dzieci oraz konieczności samodzielnego utrzymania rodziny. Pomimo tych obciążeń zachowuje względną stabilność w codziennym funkcjonowaniu, co znajduje potwierdzenie zarówno w jej wypowiedziach, jak i w obserwacji przebiegu badania. Jej postawa w trakcie wywiadu była spokojna, uporządkowana i zaangażowana, a ekspresja emocjonalna adekwatna do poruszanych treści.

Wyniki kwestionariusza CISS wskazują na podwyższone nasilenie stylu zadaniowego w radzeniu sobie ze stresem, przy jednoczesnym przeciętnym nasileniu stylu emocjonalnego oraz niskim do przeciętnego nasileniu stylu unikowego. Taki profil sprzyja podejmowaniu działań ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów, planowaniu i porządkowaniu spraw, przy jednoczesnym zachowaniu kontaktu z własnymi emocjami. Styl unikowy nie odgrywa dominującej roli w sposobie radzenia sobie Julii ze stresem.

Analiza wyników Skali Samooceny Rosenberga (SES) wskazuje na przeciętny, stabilny poziom samooceny. Julia postrzega siebie w sposób realistyczny, bez wyraźnych tendencji do deprecjonowania siebie ani do zawyżonej oceny własnych możliwości. Taki poziom samooceny sprzyja podejmowaniu adekwatnych decyzji oraz elastycznemu reagowaniu na trudności pojawiające się w trakcie procesu rozwodowego.

Istotnym elementem funkcjonowania Julii są jej zasoby osobiste i zawodowe. Kompetencje zawodowe, umiejętność organizowania codziennego życia, odpowiedzialność za dzieci oraz wsparcie społeczne ze strony przyjaciół stanowią ważne czynniki ochronne. Jednocześnie brak wsparcia ze strony rodziny pochodzenia oraz długotrwałość procesu rozwodowego pozostają istotnymi obciążeniami.

Analiza funkcjonowania Julii pokazuje, że doświadczenie rozvodu nie jest jednorodne ani statyczne, lecz ma charakter procesualny. W toku tego procesu widoczne są zarówno momenty silnego obciążenia emocjonalnego, jak i stopniowa adaptacja do nowej sytuacji życiowej. Julia, mimo trudnych warunków, podejmuje działania ukierunkowane na zachowanie stabilności, ochronę dzieci oraz porządkowanie własnego życia.

Przypadek Julii potwierdza znaczenie zasobów osobistych, stylów radzenia sobie ze stresem oraz poziomu samooceny w funkcjonowaniu kobiet w sytuacji rozwodowej. Jednocześnie pokazuje, że nawet przy przeciętnym poziomie samooceny i ograniczonym wsparciu rodzinnym możliwe jest względnie adaptacyjne funkcjonowanie, oparte na działaniu, odpowiedzialności i stopniowym budowaniu nowego porządku życiowego.

5.5 Studium przypadku – Beata

5.5.1 Beata – opis Badanej

Wiek	38
Płeć	Kobieta
Status zawodowy	Pedagog
Status rodzinny	Rozwódka
Wykształcenie	Wyższe
Miejsce zamieszkania	Dom na wsi
Czas trwania procesu rozwodowego	Postępowanie rozwodowe trwało ponad rok
Czas po rozwodzie	4 miesiące po wyroku sądu
Czas trwania małżeństwa	14 lat

5.5.2 Analiza i interpretacja wyników Beaty w kwestionariuszach

5.5.2.1 CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

CISS składa się z trzech skal i dwóch podskal:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) – wynik uzyskany to 53,
2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) – wynik uzyskany to 45,
3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) – wynik uzyskany to 30,
 - 3.1 Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – wynik uzyskany to 8,
 - 3.2 Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – wynik uzyskany to 16.

Do obliczania wyników wykorzystany został przedział ufności 85% oraz normy dla wieku 25-54 lat.

Tabela 12

Opis i interpretacja wyników Beaty w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

skala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
SSZ	49 (53) 57	3 (4) 5	wynik niski/ wynik przeciętny
SSE	40 (45) 50	5 (6) 7	wynik przeciętny
SSU	24 (30) 36	2 (3) 4	wynik niski/wynik przeciętny

Zródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla SSZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Dla SSE wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Dla SSU wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich i przeciętnych.

Tabela 13

Opis i interpretacja wyników Beaty w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%

podskala	WS (wynik surowy)	sten	interpretacja słowna
ACZ	4 (8) 12	1 (1) 3	wynik niski
PKT	13 (16) 19	4 (5) 6	wynik przeciętny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników

Dla ACZ wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników niskich.

Dla PKT wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych.

Interpretacja

Wynik surowy uzyskany przez Badaną w skali stylu skoncentrowanego na zadaniu wyniósł 53 punkty. Zgodnie z przyjętym przedziałem ufności (49–57) odpowiada to wartościom mieszczącym się w przedziale wyników niskich i przeciętnych (sten 3–5). Oznacza to, że u Beaty styl zadaniowy nie ma charakteru dominującego, jednak jest obecny na poziomie umożliwiającym podejmowanie działań ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów, szczególnie w sytuacjach, w których wymaga tego kontekst zewnętrzny. Styl ten może być aktywizowany sytuacyjnie, zwłaszcza w obliczu konieczności podjęcia konkretnych decyzji lub realizacji zadań wymagających działania.

Wynik surowy w skali stylu skoncentrowanego na emocjach wyniósł 45 punktów, a przedział ufności (40–50) wskazuje, że wynik prawdziwy mieści się w przedziale wyników przeciętnych (sten 5–7). Oznacza to umiarkowane nasilenie koncentracji na emocjach w sytuacjach stresowych. Badana dostrzega i przeżywa emocje związane z trudnymi doświadczeniami, jednak nie stanowią one dominującego sposobu radzenia sobie ani nie prowadzą do dezorganizacji codziennego funkcjonowania.

Wynik surowy w skali stylu unikowego wyniósł 30 punktów, a przedział ufności (24–36) wskazuje, że wynik prawdziwy mieści się w zakresie wyników niskich i przeciętnych



(sten 2–4). Oznacza to, że styl unikowy nie stanowi dominującej strategii radzenia sobie Beaty ze stresem. Badana nie wykazuje silnej tendencji do uciezkowych form radzenia sobie, takich jak odwracanie uwagi od problemu w sposób mniej korzystny czy długotrwałe unikanie konfrontacji z trudnościami.

W podskali angażowania się w czynności zastępcze Beata uzyskała 8 punktów, a przedział ufności (4–12) jednoznacznie lokuje wynik w zakresie wyników niskich (sten 1–3). Niski poziom ACZ wskazuje, że Badana rzadko wykorzystuje czynności zastępcze jako główny sposób radzenia sobie ze stresem. Nie ma skłonności do uciekania od problemów poprzez nadmierne zajmowanie się innymi aktywnościami.

W podskali poszukiwania kontaktów towarzyskich Badana uzyskała 16 punktów, a przedział ufności (13–19) odpowiada wynikom przeciętnym (sten 4–6). Wskazuje to, że Beata w umiarkowanym stopniu korzysta z kontaktów społecznych jako formy radzenia sobie ze stresem. Kontakty interpersonalne mogą pełnić funkcję wspierającą, jednak nie stanowią głównej ani nadmiernie stosowanej strategii redukcji napięcia.

5.5.2.2 SES – Samoocena i pomiar

Badana uzyskała w Skali Samooceny Rosenberga (SES) wynik ogólny 36 punktów, co odpowiada 8 stenowi i wskazuje na wysoki poziom samooceny. Wynik ten oznacza, że Beata postrzega siebie w sposób pozytywny i stabilny, wykazuje poczucie własnej wartości oraz przekonanie o własnych kompetencjach.

5.5.3 Interpretacja wywiadu

5.5.3.1 Charakterystyka Badanej - dane ogólne oraz tło rodzinne i osobiste

Badana, Beata, posiada wykształcenie wyższe i mieszka w domu na wsi. Jest osobą aktywną zawodowo. Jest matką dwojga dzieci – syna w wieku 9 lat oraz córki w wieku 11 lat. Jej małżeństwo trwało 14 lat. Postępowanie rozwodowe trwało ponad rok, a badanie zostało przeprowadzone cztery miesiące po prawomocnym wyroku sądu. Rozwód Badana określa jako doświadczenie wyjątkowo obciążające emocjonalnie.

B: „*To był bardzo ciężki rozwód*”.

W aktualnej sytuacji życiowej Badana koncentruje się przede wszystkim na codziennym funkcjonowaniu oraz zapewnieniu dzieciom poczucia bezpieczeństwa i spokoju. Opisując swoją obecną codzienność.



B: „*Mieszkam z dziećmi. Skupiam się na codziennym funkcjonowaniu i zapewnieniu im spokoju. Staram się odbudować poczucie stabilności po bardzo ciężkim rozwodzie*”.

Relacja z dziećmi zajmuje centralne miejsce w jej życiu. Badana wskazuje, że rozwód był dla dzieci doświadczeniem trudnym, co znajduje odzwierciedlenie w jej postawie rodzicielskiej.

B: „*Mam dwoje dzieci. Syn ma 9 lat, córka 11. Rozwód był dla nich trudny. Staram się być dla nich spokojna i obecna*”.

Jednocześnie odpowiedzialność za dzieci jest przez nią doświadczana ambiwalentnie – jako czynnik zarówno mobilizujący, jak i obciążający.

B: „*Mobilizuje, ale jednocześnie bardzo obciąża*”.

Relacje z byłym partnerem pozostają napięte i stanowią istotne źródło stresu. Kontakty są ograniczone do minimum i mają charakter wyłącznie konieczny.

B: „*Kontakty są trudne i stresujące. Ograniczają się do koniecznych spraw, głównie związanych z dziećmi i finansami*”.

Badana nie utrzymuje kontaktów z rodziną byłego partnera, co opisuje w sposób zdystansowany emocjonalnie.

B: „*Nie utrzymuję kontaktu. Jest mi z tym obojętnie*”.

W kontekście rodziny pochodzenia Beata wskazuje na brak odczuwanego wsparcia w trakcie rozwodu. Doświadczenie to miało dla niej znaczenie emocjonalne

B: „*Nie czułam wsparcia. Reakcje bliskich były dla mnie rozczarowujące*”.

Relacje dzieci z ojcem są przez Badaną oceniane jako trudne, a sam rozwód postrzegany jest jako obciążający dla funkcjonowania całej rodziny.

B: „*Relacje są trudne. Rozwód był dla dzieci obciążający*”.

W życiu osobistym Beata aktualnie pozostaje w nowym związku, który stanowi dla niej główne źródło wsparcia emocjonalnego. Jednocześnie nie koncentruje się na planowaniu przyszłych relacji partnerskich.

B: „*Nie myślę o tym na tym etapie*”. (w odniesieniu do przyszłości).



Znaczenie życia towarzyskiego i relacji społecznych jest przez nią obecnie minimalizowane.

B: „*Nie jest to dla mnie teraz ważne*”.

Sieć wsparcia Badanej ma charakter ograniczony i skupia się głównie wokół partnera:

B: „*Jest ograniczona. Polegam głównie na partnerze*”.

Również w zakresie możliwości rozmowy o emocjach i trudnościach Beata wskazuje jedną, kluczową osobę, partnera.

Istotną rolę w jej codziennym funkcjonowaniu odgrywa praca zawodowa, która pełni funkcję porządkującą i odciążającą psychicznie.

B; „*Praca pozwala mi zająć myśli*”.

Badana potwierdza też, że praca pomogła jej przetrwać trudniejsze momenty związane z rozwodem.

Jako główne źródła satysfakcji i energii Beata wskazuje prostotę i stabilność codzienności rodzinnej.

B: „*Dzieci. Spokój w domu*”.

5.5.3.2 Sytuacja rozwodowa Beaty

Sytuacja rozwodowa Beaty miała charakter długotrwałego procesu formalnego. Jej małżeństwo trwało 14 lat, natomiast samo postępowanie rozwodowe zajęło ponad rok i zakończyło się prawomocnym wyrokiem sądu cztery miesiące przed przeprowadzeniem badania. Mimo formalnego zakończenia sprawy rozwodowej jej konsekwencje pozostają nadal obecne w codziennym funkcjonowaniu Badanej.

Po rozwodzie Beata funkcjonuje w warunkach utrzymujących się obciążeń organizacyjnych i emocjonalnych. Kontakty z byłym partnerem są ograniczone do spraw koniecznych, głównie związanych z dziećmi oraz kwestiami finansowymi, i nadal stanowią źródło napięcia. Choć formalny etap postępowania został zakończony, Badana wskazuje na wyraźną różnicę w nasileniu stresu po wyroku.

B: „*Jest niższy niż w trakcie postępowania*”.

Istotnym elementem sytuacji rozwodowej jest wpływ rozstania rodziców na dzieci, co wiąże się z koniecznością reorganizacji życia rodzinnego oraz przejęcia przez Beatę pełnej



odpowiedzialności za codzienne funkcjonowanie rodziny. Konsekwencje rozwodu mają więc charakter nie tylko formalny, lecz także długofalowy i systemowy.

W trakcie postępowania rozwodowego Beata doświadczała ograniczonego wsparcia ze strony rodziny pochodzenia, a jednocześnie doszło do zerwania kontaktów z rodziną byłego partnera. Okoliczności te zwiększały obciążenie sytuacją i wzmacniały konieczność samodzielnego radzenia sobie z trudnościami wynikającymi z rozpadu małżeństwa.

Funkcjonowanie emocjonalne Beaty po rozwodzie charakteryzuje się obecnością napięcia oraz poczuciem niepokoju. Badana opisuje swój stan emocjonalny w sposób zrównoważony i realistyczny, wskazując, że stres ma charakter zmienny, natomiast poczucie niepokoju pozostaje względnie stałe.

B: „*Raczej okresowo, ale niepokój jest stały*”.

Oznacza to, że mimo obniżenia intensywności stresu emocjonalne konsekwencje rozwodu nadal są obecne w jej codziennym funkcjonowaniu.

W reakcjach emocjonalnych Badanej widoczna jest powściągliwość oraz regulowanie emocji. Emocje są rozpoznawane, jednak nie stają się dominującym obszarem koncentracji. Beata nie wykazuje skłonności do nadmiernego analizowania trudnych doświadczeń, co sprzyja utrzymaniu sprawności w realizowaniu codziennych obowiązków, pomimo trwających obciążeń.

Ogólna sytuacja rozwodowa Beaty oraz jej funkcjonowanie emocjonalne po rozwodzie wskazują na stan przejściowy pomiędzy obciążeniem a stopniową stabilizacją. Formalne zakończenie rozwodu przyniosło częściowe obniżenie napięcia, jednak proces adaptacji emocjonalnej nadal trwa i pozostaje ważnym elementem jej aktualnej sytuacji życiowej.

5.5.4 Obserwacja

Podczas wywiadu Badana wypowiadała się w sposób oszczędny i powściągliwy. Na początku rozmowy udzielała krótkich, konkretnych odpowiedzi, bez rozbudowywania wypowiedzi. Jej sposób komunikacji werbalnej i niewerbalnej pozostawał spójny i uporządkowany.

W trakcie rozmowy Badana utrzymywała koncentrację na zadawanych pytaniach. Gestykulacja była ograniczona; sporadycznie obserwowano pocieranie palców dłoni lub lekkie zaciskanie dłoni. Mimika twarzy oraz sposób mówienia przez większość czasu pozostawały stonowane.



W zależności od poruszanej tematyki obserwowano zmiany w ekspresji. W wypowiedziach dotyczących byłego męża oraz sytuacji rozwodowej mimika była bardziej napięta, a wypowiedzi krótsze. W wypowiedziach odnoszących się do dzieci obserwowano zmianę tonu głosu oraz mimiki.

Badana regulowała zakres ujawnianych treści, odpowiadając na pytania w sposób rzeczowy i zwięzły. Nie obserwowano zachowań agresywnych ani podnoszenia głosu.

Wywiad przebiegał w spokojnych warunkach, bez zakłóceń. Spotkanie trwało około 40 minut. W drugiej części rozmowy obserwowano zmniejszenie napięcia ruchowego, przy utrzymaniu oszczędnego stylu wypowiedzi.

5.5.5 Zalecenia

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że obecny sposób funkcjonowania Beaty po rozwodzie jest w dużej mierze spójny z jej zasobami oraz możliwościami. W związku z tym zasadne wydaje się utrzymanie dotychczasowego sposobu organizowania codziennego życia, który pozwala jej realizować obowiązki rodzinne i zachować względną stabilność mimo utrzymujących się obciążeń emocjonalnych.

Ważnym elementem wspierającym funkcjonowanie Badanej jest ograniczanie kontaktów z byłym partnerem do spraw koniecznych, głównie związanych z dziećmi i kwestiami organizacyjnymi. Taki sposób regulowania relacji sprzyja ograniczeniu napięcia emocjonalnego i jest zgodny z jej potrzebą zachowania jasno określonych granic.

W zakresie radzenia sobie ze stresem Beata korzysta z prostych, dostępnych strategii, takich jak czytanie czy spacer. Z uwagi na ich subiektywnie odczuwaną skuteczność, zasadne jest kontynuowanie tych form regulowania napięcia, bez konieczności wprowadzania dodatkowych działań, o ile obecne sposoby pozostają wystarczające.

Rola rodzicielska stanowi dla Beaty główny punkt odniesienia i źródło mobilizacji. Koncentracja na zapewnieniu dzieciom stabilności oraz poczucia bezpieczeństwa sprzyja porządkowaniu jej działań i decyzji. W związku z tym utrzymanie tego kierunku działania wydaje się adekwatne i wspierające jej funkcjonowanie po rozwodzie.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na umiarkowany poziom niepokoju, który stanowi tło emocjonalne jej codziennego funkcjonowania. Nie wymaga on obecnie natychmiastowej



interwencji, jednak wskazana jest uważność na jego ewentualne nasilenie. W przypadku wzrostu obciążenia emocjonalnego lub trudności w codziennym funkcjonowaniu Beata mogłaby rozważyć skorzystanie z pomocy specjalisty, o ile sama uzna to za potrzebne.

Ogólnie zalecenia koncentrują się na podtrzymaniu już wypracowanych sposobów radzenia sobie, ochronie granic oraz stopniowym dostosowywaniu się do nowej sytuacji życiowej, bez presji na intensywną koncentrację na emocjach, co pozostaje spójne z aktualnym sposobem funkcjonowania Badanej.

5.5.6 Podsumowanie

Badana jest kobietą z wykształceniem wyższym, mieszkającą na wsi, matką dwojga dzieci w wieku szkolnym. Jej małżeństwo trwało 14 lat i zakończyło się rozwodem po długotrwałym, ponad rocznym postępowaniu sądowym. Badanie zostało przeprowadzone cztery miesiące po prawomocnym wyroku. Aktualna sytuacja życiowa Beaty wiąże się z samodzielnym funkcjonowaniem rodziny po rozwodzie oraz z koniecznością reorganizacji życia rodzinnego i osobistego w nowych warunkach.

Przypadek Beaty pokazuje rozwód jako proces, którego skutki nie kończą się wraz z formalnym orzeczeniem sądu. Po zakończeniu postępowania Badana nadal funkcjonuje w warunkach zwiększonego obciążenia organizacyjnego i emocjonalnego, szczególnie w obszarze kontaktów z byłym partnerem oraz odpowiedzialności za dzieci. Relacje z byłym mężem mają charakter ograniczony i zadaniowy, co pozwala zmniejszyć konflikty, ale nie eliminuje napięcia związanego z koniecznością utrzymywania kontaktu.

Funkcjonowanie emocjonalne Badanej po rozwodzie charakteryzuje się umiarkowanym poziomem niepokoju oraz zmiennym nasileniem stresu. Choć nasilenie stresu jest obecnie niższe niż w trakcie postępowania rozwodowego, niepokój stanowi jeden z elementów jej codziennego funkcjonowania. Jednocześnie Badana zachowuje powściągliwość w mówieniu o emocjach i nie koncentruje się na ich analizowaniu, co sprzyja utrzymaniu sprawności w realizowaniu codziennych obowiązków.

Analiza stylów radzenia sobie ze stresem wskazuje, że w funkcjonowaniu Beaty istotną rolę odgrywa styl skoncentrowany na emocjach, przy jednoczesnym umiarkowanym udziale stylu zadaniowego oraz niskim nasileniu stylu unikowego. Oznacza to, że stres jest przez nią przeżywany z wyraźnym udziałem emocji, jednak nie prowadzi do ucieczki od problemów ani



dezorganizacji funkcjonowania. W sytuacjach wymagających działania Beata potrafi podejmować konkretne decyzje i realizować niezbędne zadania, zwłaszcza w obszarze życia rodzinnego.

Wyniki Skali Samooceny SES wskazują na wysoki poziom samooceny Beaty. Jednocześnie w wywiadzie Badana określa siebie jako osobę „przeciętną”. Różnica ta nie stanowi sprzeczności, lecz odzwierciedla jej sposób mówienia o sobie. Beata posługuje się językiem ostrożnym i zdystansowanym, nie ma potrzeby podkreślania własnej wartości ani eksponowania swoich mocnych stron. Wynik SES wskazuje natomiast na stabilne, wewnętrzne poczucie własnej wartości i przekonanie o zdolności do radzenia sobie z trudnościami, które nie musi być wyrażane wprost.

Obserwacja potwierdza obraz Badanej jako osoby powściągliwej i oszczędnej w słowach, z wyraźnie zaznaczonymi granicami w kontakcie. Jej sposób bycia, mimika i styl wypowiedzi wskazują na dążenie do zachowania poczucia bezpieczeństwa w sytuacji rozmowy dotyczącej doświadczeń rozwodowych. Jednocześnie widoczna jest konsekwencja stanowczość w obszarach, które Badana uznaje za kluczowe, zwłaszcza w roli rodzicielskiej.

Całościowo przypadek Beaty ukazuje sposób funkcjonowania kobiety po rozwodzie, w którym dominują odpowiedzialność oraz koncentracja na codziennym życiu, przy jednoczesnej obecności emocjonalnych konsekwencji rozstania. Proces adaptacji do nowej sytuacji życiowej ma charakter stopniowy i nie jest wolny od napięcia, jednak dostępne zasoby osobiste oraz stabilna samoocena pozwalają Badanej na względnie stabilne funkcjonowanie i stopniowe porządkowanie życia po rozwodzie.



Rozdział 6. Wyniki i dyskusja

6.1 Zbiorcza analiza i wnioski w odniesieniu do pytań badawczych

Przeprowadzona analiza wyników uzyskanych w kwestionariuszu CISS wskazuje, że Marta, Katarzyna, Laura, Julia i Beata charakteryzują się zróżnicowanymi stylami radzenia sobie ze stresem w sytuacji rozwodowej, przy czym można zauważyć pewne podobieństwa. Zauważalne jest utrzymywanie się dość wysokiego poziomu stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ), co sugeruje, że część kobiet, w szczególności Marta, Katarzyna oraz Julia w sytuacji rozwodu mobilizuje zasoby i koncentruje się na rozwiązywaniu problemów, organizowaniu codzienności oraz podejmowaniu działań umożliwiających odzyskanie kontroli. Jednocześnie wyniki w skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) pokazują, że obciążenie emocjonalne w tej grupie jest istotne i może przyjmować nasilenie od przeciętnego do wysokiego. Taki obraz jest spójny z charakterem rozwodu jako sytuacji silnie stresogennej, wielowymiarowej i dotykającej sfery relacyjnej, tożsamościowej oraz praktycznej, co szczególnie widoczne jest w funkcjonowaniu Laury i Beaty, u których SSE osiąga podwyższone wartości przy jednoczesnym utrzymywaniu aktywnego, zadaniowego stylu radzenia sobie.

Porównując wyniki CISS widzimy, że poziom SSZ mieści się w przedziale od przeciętnego do wysokiego, co można odczytywać jako skłonność do podejmowania działań w odpowiedzi na sytuację kryzysową. Jednocześnie SSE wykazuje największą zmienność — od wyników niskich i przeciętnych po wysokie. Może to oznaczać, że mimo podobnego w obliczu podobnej sytuacji życiowej, jaką jest rozwód, kobiety mogą ponosić zróżnicowane koszty emocjonalne: u części badanych stres jest intensywnie przeżywany, podczas gdy u innych częściej podlega regulacji i porządkowaniu. Warto podkreślić, że w badanej grupie obecność wysokiego stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) nie wyklucza wysokiej koncentracji na emocjach. Tymczasem, uzyskane rezultaty sugerują, iż nasiloną aktywność zadaniową może iść w parze z silnym obciążeniem emocjonalnym. Taki obraz jest typowy dla sytuacji, w której działania są podejmowane „mimo emocji”, a nie zamiast nich, co znajduje odzwierciedlenie w wynikach Laury i Beaty, a także częściowo Marty, u której zadaniowość współwystępuje z umiarkowanym komponentem emocjonalnym.

Odnosząc się do stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) można zaważyć ogólnie niskie lub nisko-przeciętne nasilenie unikania, z wyjątkiem pojedynczego profilu, w którym SSU osiąga poziom przeciętny lub wyższy i taka sytuacja ma miejsce w przypadku Marty. Wskazuje to, że unikanie nie jest dominującą strategią większości badanych kobiet, ale może stanowić



istotny mechanizm u części z nich, szczególnie w okresach większego przeciążenia. Wyniki w angażowaniu się w czynności zastępcze (ACZ) i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich (PKT) pokazują, że Marta i Laura mają skłonność do angażowania się w czynności zastępcze oraz poszukiwania kontaktów towarzyskich, a to można interpretować jako próby obniżenia napięcia przez aktywność lub wsparcie społeczne. Z kolei Katarzyna i Julia stosują strategie unikowe, ale dużo rzadziej.

Wyniki uzyskane w kwestionariuszu SES wskazują, że samoocena badanych kobiet mieści się w przedziale od przeciętnej do podwyższonej, co znajduje odzwierciedlenie w uzyskanych wynikach stenowych (5–7). Oznacza to, że kobiety uczestniczące w badaniu generalnie zachowują względnie stabilny zasób w postaci poczucia własnej wartości. Nie wskazuje to jednak na brak trudności. Samoocena, nawet na poziomie przeciętnym lub wyższym, nie eliminuje napięcia emocjonalnego, które w rozwodzie może wynikać z doświadczenia straty, konfliktu, przeciążenia zadaniowego oraz zmian w funkcjonowaniu społecznym i rodzinnym. Wyniki sugerują natomiast, że samoocena może pełnić rolę czynnika buforującego, sprzyjającego utrzymaniu sprawczości i podejmowaniu działań, zwłaszcza w połączeniu z wyższym SSZ, co jest szczególnie widoczne u Katarzyny i Beaty, a w sposób bardziej regulujący u Marty, Julii i Laury.

Analizując wyniki badanych można zauważyć, że wyłaniają się dwa schematy przystosowania się do rozwodu:

- Pierwszy z nich można określić jako schemat skoncentrowany na działaniu, w którym dominuje styl zadaniowy, a napięcie emocjonalne pozostaje na poziomie niskim lub przeciętnym, przy jednocześnie niewielkim udziale strategii unikowych. W tym schemacie istotne jest ukierunkowanie na porządkowanie sytuacji, podejmowanie decyzji oraz stopniową reorganizację codziennego funkcjonowania, co znajduje odzwierciedlenie w wynikach Katarzyny i Julii.
- Drugi schemat można opisać jako schemat działania przy podwyższonym obciążeniu emocjonalnym, w którym utrzymuje się wyższy poziom stylu zadaniowego, ale równocześnie towarzyszy mu nasilony styl emocjonalny. Oznacza to, że mimo podejmowania działań i prób kontrolowania sytuacji, rozwód wiąże się z silnym napięciem psychicznym oraz większym kosztem emocjonalnym, co może wpływać na ogólny dobrostan i przebieg adaptacji, co obserwuje się w przypadku Laury i Beaty, a częściowo również Marty.

W kontekście pytań badawczych można sformułować następujące wnioski:



P1. Zasoby osobiste i zawodowe pełnią kluczową rolę w adaptacji do sytuacji rozwodowej.

Wyniki CISS wskazują, że w grupie badanych kobiet obecne jest ukierunkowanie na działanie (SSZ od przeciętnego do wysokiego), co można interpretować jako przejaw mobilizacji zasobów, takich jak sprawczość, zdolność organizowania zadań oraz poszukiwania rozwiązań. Rozwód wymaga podejmowania licznych decyzji i działań praktycznych, dlatego orientację zadaniową można rozumieć jako strategię adaptacyjną sprzyjającą zwiększaniu poczucia wpływu i kontroli.

Tendencja ta jest szczególnie widoczna u Katarzyny i Julii, u których przeciętnie wysoki poziom stylu zadaniowego współwystępuje ze stabilnością zawodową oraz wysoką odpowiedzialnością rodzicielską. Styl zadaniowy sprzyja u nich porządkowaniu codziennego funkcjonowania oraz podejmowaniu działań organizacyjnych. Podobny mechanizm widoczny jest u Laury, gdzie przeciętnie wysoki poziom SSZ umożliwia utrzymywanie względnej struktury codzienności mimo współwystępującego obciążenia emocjonalnego. U Marty styl zadaniowy ma charakter przeciętny i współwystępuje z innymi strategiami regulacji napięcia, w tym z tendencją do unikania. W przypadku Beaty styl zadaniowy nie pełni funkcji dominującej, a koszty emocjonalne rozwodu pozostają istotnym elementem jej funkcjonowania.

P2. Doświadczenie rozwodu wiąże się z uruchamianiem zróżnicowanych stylów radzenia sobie ze stresem.

Najsilniej zróżnicowaną zmienną w badanej próbie jest styl skoncentrowany na emocjach (SSE), co wskazuje, że badane kobiety różnią się sposobem i intensywnością przeżywania sytuacji rozwodowej. Najwyższe nasilenie stylu emocjonalnego obserwuje się u Laury, co znajduje odzwierciedlenie w intensywnym przeżywaniu napięcia, poczucia przeciążenia oraz koncentracji na własnych reakcjach emocjonalnych. U Beaty, Marty, Katarzyny i Julii styl skoncentrowany na emocjach mieści się w zakresie przeciętnym lub niskim, przy czym u Katarzyny i Julii nie dezorganizuje on codziennego funkcjonowania.

Zróżnicowany obraz wyników stylu skoncentrowanego na unikaniu (SSU) wskazuje, że strategia ta pojawia się u części badanych kobiet, jednak nie stanowi dominującego sposobu radzenia sobie w całej grupie. U Marty styl unikowy ma wyraźniejsze znaczenie i pełni funkcję pomocniczą w sytuacjach przeciążenia, natomiast u pozostałych badanych kobiet, w tym u Katarzyny, Julii, Laury i Beaty, pozostaje na niskim lub przeciętnym poziomie. W ujęciu

całościowym rozwód uruchamia zatem zarówno strategię ukierunkowaną na działanie, jak i strategię emocjonalną oraz w ograniczonym zakresie unikową.

P3. Style radzenia sobie mają znaczenie emocjonalne, relacyjne i praktyczne.

Styl zadaniowy sprzyja porządkowaniu codzienności, podejmowaniu decyzji oraz realizacji działań formalnych, co wyraźnie widoczne jest u Katarzyny, Julii i Laury, u których koncentracja na działaniu wiąże się z utrzymywaniem względnej stabilności funkcjonowania w sytuacji rozwodowej. U Marty styl zadaniowy ma charakter przeciętny i nie stanowi głównej strategii regulacji napięcia. Z kolei styl emocjonalny wiąże się z intensywnym przeżywaniem i przeciążeniem, co szczególnie zaznacza się w funkcjonowaniu Laury.

Strategie unikowe oraz ich formy, takie jak angażowanie się w aktywności zastępcze czy poszukiwanie kontaktów, mogą pełnić funkcję krótkoterminowej ulgi i chwilowego obniżenia napięcia. Niemniej jednak w dłuższej perspektywie w zależności od nasilenia i częstotliwości ich stosowania mogą ograniczać skuteczność adaptacji, prowadząc do odsuwania decyzji lub trudności w domykaniu spraw. Poszukiwanie kontaktów towarzyskich ma przy tym charakter dwojaki: w niektórych przypadkach, jak u Laury i Marty, może stanowić źródło wsparcia emocjonalnego, natomiast w sytuacji konfliktowego rozwodu może również zwiększać ekspozycję na ocenę społeczną i nasilać przeciążenie relacyjne.

P4. Samoocena odgrywa istotną rolę w sposobie przeżywania rozwodu.

Wyniki SES (sten 5–8) sugerują, że w badanej grupie samoocena może stanowić zasób stabilizujący, wspierający funkcjonowanie kobiet w sytuacji rozwodowej. Najwyższy poziom samooceny odnotowano u Beaty i Katarzyny, u których pozytywny i względnie stabilny obraz siebie sprzyja podejmowaniu działań oraz utrzymywaniu przekonania o możliwości poradzenia sobie z trudnościami. U Marty, Julii i Laury samoocena mieści się w zakresie przeciętnym, co pozwala na realistyczną ocenę własnych możliwości i ograniczeń oraz wspiera codzienne funkcjonowanie. Jednocześnie uzyskane dane wskazują, że samoocena nie jest równoznaczna z niskim poziomem stresu emocjonalnego; wysoka emocjonalność może współwystępować z zachowanym poczuciem własnej wartości, co szczególnie widoczne jest w przypadku Laury.

P5. Poziom samooceny wpływa na wybór stylów radzenia sobie.

W wypowiedziach badanych związek między samooceną, a sposobami radzenia sobie ze stresem ma charakter pośredni i złożony. Kobiety o wyższej samoocenie częściej opisują orientację na działanie oraz podejmowanie konkretnych kroków organizacyjnych, co widoczne jest w wypowiedziach Katarzyny i Julii.



Jednocześnie doświadczenie rozvodu może wiązać się z silnym obciążeniem emocjonalnym, że mimo przeciętnej lub podwyższonej samooceny utrzymuje się intensywne przeżywanie emocji, co znajduje odzwierciedlenie w doświadczeniach Laury. W tym zakresie Marta prezentuje profil pośredni, w którym elementy sprawczości współwystępują z okresowym przeciążeniem emocjonalnym oraz tendencją do unikania.

P6. Samoocena kobiet w czasie rozvodu jest dynamiczna i podatna na wpływ kluczowych wydarzeń.

Rozpiętość wyników SES (sten 5–8) można rozumieć jako odzwierciedlenie dynamiki procesu rozwodowego oraz zróżnicowanych doświadczeń, takich jak etapy rozstania, ocena społeczna, stres formalny, sytuacja finansowa czy relacje rodzinne. Największa podatność na wahania samooceny widoczna jest u Laury, natomiast u Katarzyny i Beaty samoocena ma charakter bardziej stabilny. Samoocena może okresowo ulegać zmianom w zależności od bieżących zdarzeń oraz poczucia bezpieczeństwa, przy czym u Marty obserwuje się stopniowy proces adaptacji i stabilizacji. W tym kontekście rozwód stanowi sytuację, która może zarówno obniżać poczucie własnej wartości, jak i inicjować jego odbudowę, między innymi poprzez wzrost autonomii.

P7. Postrzeganie przyszłości po rozwodzie zależy od stylu radzenia sobie i poziomu samooceny.

W badanej grupie najbardziej sprzyjający konstruktywnemu widzeniu przyszłości wydaje się układ obejmujący co najmniej przeciętną samoocenę, dominację stylu zadaniowego oraz niski poziom unikania, przy czym konfiguracja ta jest szczególnie widoczna u Katarzyny i Julii. Takie zestawienie sprzyja podejmowaniu decyzji oraz planowaniu kolejnych kroków w perspektywie życia po rozwodzie.

Natomiast przeciążenie emocjonalne lub napięcie regulowane poprzez strategie pomocnicze może powodować, że przyszłość jest budowana „w warunkach napięcia”, co szczególnie dotyczy Laury, a w innym mechanizmie – Marty.

Na podstawie pytań badawczych oraz analizy całościowej wyników badań, kluczowe wnioski są następujące:

- Wysokie SSZ sprzyja utrzymaniu sprawczości w rozwodzie, lecz może zwiększać ryzyko przeciążenia i wyczerpania (obniżenie nastroju, objawy somatyczne), szczególnie przy braku regeneracji i elastycznych granic. Dotyczy to głównie Katarzyny i Julii, a w pewnym zakresie



także Marty, u której przeciętny poziom SSZ współwystępuje z innymi obciążeniami emocjonalnymi.

- Wysokie SSE wiąże się z przeciążeniem emocjonalnym, które w rozwodzie może utrudniać decyzje, obniżać poczucie bezpieczeństwa i sprzyjać koncentracji na negatywnych scenariuszach i trudnościach decyzyjnych. Dotyczy to przede wszystkim Laury.

- Podwyższone SSU sugeruje, że unikanie może doraźnie chronić przy przeciążeniu, jednak utrwalone utrudnia adaptację, podtrzymuje napięcie i hamuje odzyskanie sprawczości. Dotyczy to głównie Marty.

- Wyniki SES pokazują, że samoocena jest zasobem wspierającym adaptację, jednak rozwód może ją czasowo osłabiać (wątpliwości, poczucie winy, porównywanie się, spadek wiary w siebie), nawet przy przeciętnych lub podwyższonych wynikach. Dotyczy to głównie Marty, Julii i Laury oraz Beaty, mimo jej wyższej samooceny.

- Wyniki PKT wskazują, że jakość relacji społecznych pełni ważną funkcję regulacyjną w adaptacji do rozwodu: wsparcie może obniżać stres, ale relacje obciążające mogą nasilać przeciążenie emocjonalne i konflikt. Szczególnie dotyczy to Marty, a w nieco innym mechanizmie także Laury, u których relacje społeczne pełnią funkcję regulacyjną w radzeniu sobie z napięciem.

6.2 Wnioski praktyczne i rekomendacje

Badania przeprowadzone na pięciu kobietach w sytuacji kryzysowej Marty, Katarzyny, Laury, Julii i Beaty oraz uzyskane w nich wyniki wskazują, że główny problem badawczy jakim jest postrzeganie swoich stylów radzenia sobie ze stresem, a także ich znaczenie dla samooceny w kontekście sytuacji rozwodowej został potwierdzony.

Na podstawie uzyskanych wyników można wskazać kilka kluczowych wniosków praktycznych dla wsparcia psychologicznego kobiet w procesie rozwodowym. Przede wszystkim istotne jest, aby pomoc była dopasowana do dominującego sposobu radzenia sobie, ponieważ w badanej grupie widoczne są zarówno profile bardziej zadaniowe, jak i takie, w których współwystępuje silne przeciążenie emocjonalne. Dotyczy odpowiednio u Katarzyny i Julii z jednej strony oraz u Laury i Beaty z drugiej, przy pośrednim profilu Marty.

U kobiet z wysokim SSZ warto wzmacniać i porządkować strategie działania, jednak jednocześnie należy monitorować ryzyko przeciążenia. Styl zadaniowy bywa adaptacyjny, ale w rozwodzie może prowadzić do funkcjonowania „na wysokich obrotach”, bez regeneracji, co



w konsekwencji sprzyja wyczerpaniu, spadkowi nastroju i nasileniu objawów somatycznych. W praktyce pomoc powinna obejmować: planowanie działań w realistycznych etapach, ustalanie kolejności działań, psychoedukację dotyczącą stresu i odpoczynku oraz pracę nad granicami (w tym granicami w konflikcie okołorozwodowym), co jest szczególnie istotne w pracy z Katarzyną i Julią, a także z Martą, u której dominacja stylu zadaniowego współwystępuje z obciążeniem emocjonalnym.

U kobiet z wysokim SSE kluczowa staje się praca nad regulacją emocji i redukcją natrętnych myśli. Wysoka emocjonalność w CISS może wskazywać na przeciążenie, które utrudnia podejmowanie decyzji i obniża poczucie bezpieczeństwa. Wsparcie powinno koncentrować się na normalizacji reakcji emocjonalnych, rozwijaniu umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, technikach obniżania napięcia (np. oddech, praca z ciałem, ugruntowanie), a także na interwencjach poznawczych ukierunkowanych na ograniczenie tworzenia czarnych scenariuszy oraz wzmacnianie poczucia wpływu, co znajduje szczególne zastosowanie w przypadku Laury i Beaty, u których SSE osiąga wyższe nasilenie.

W przypadku podwyższonego SSU lub wzmożonych mechanizmów unikowych warto pracować nad stopniowym „powrotem do spraw” zamiast gwałtownego konfrontowania. Unikanie może pełnić funkcję ochronną w okresie największego przeciążenia, jednak utrwalone może blokować adaptację. Pomoc powinna obejmować małe kroki, plan aktywizacji, pracę nad ambiwalencją oraz strategie radzenia sobie z napięciem, które nie opierają się wyłącznie na odraczaniu, co dotyczy przede wszystkim Marty i Laury, u których strategie unikowe pełnią funkcję pomocniczą.

Wyniki uzyskane w kwestionariuszu SES wskazują, że samoocena może pełnić rolę istotnego zasobu, który warto wzmacniać. Nawet przy przeciętnym lub podwyższonym poziomie samooceny doświadczenie rozvodu może jednak prowadzić do pojawienia się wątpliwości wobec siebie, poczucia winy oraz tendencji do porównywania się z innymi. Zjawiska te mogą osłabiać wiarę we własne możliwości, co znajduje odzwierciedlenie w stylach radzenia sobie ze stresem. Dlatego ważne są oddziaływania wspierające: budowanie tożsamości po rozwodzie, praca nad przekonaniami na temat własnej wartości, a także rozwijanie samowspółczucia (szczególnie wtedy, gdy towarzyszy krytycyzm wobec siebie), co jest szczególnie istotne w przypadku Marty, Julii i Laury, a także Beaty mimo jej podwyższonej samooceny.

Ze względu na rolę wsparcia społecznego (PKT) istotne jest, by pomagać kobietom w selekcjonowaniu kontaktów i budowaniu sieci wsparcia, która realnie redukuje stres, a nie zwiększa napięcie. W praktyce oznacza to wzmocnienie umiejętności komunikacji, proszenia o pomoc, stawiania granic rodzinie i otoczeniu oraz zabezpieczenia emocjonalnego w sytuacjach eskalacji konfliktu, co ma szczególne znaczenie dla Laury i Marty, u których PKT pełni istotną funkcję regulacyjną.

Podsumowując, wyniki CISS i SES wskazują, że Badane posiadają zasoby sprzyjające adaptacji, jednak proces rozwodu wiąże się z istotnym obciążeniem emocjonalnym i koniecznością stałego podejmowania decyzji. Najbardziej adekwatny model pomocy powinien łączyć wzmocnienie sprawczości (styl zadaniowy), wsparcie w regulacji emocji (szczególnie przy wysokim SSE) oraz ograniczanie mechanizmów unikowych w sposób stopniowy i realistyczny, co znajduje zastosowanie w pracy z Katarzyną, Julią, Martą, Laurą i Beatą, z uwzględnieniem ich zróżnicowanych profili funkcjonowania.

6.3 Dyskusja wyników badań

Badane kobiety zdecydowały się podzielić swoimi osobistymi doświadczeniami związanymi z funkcjonowaniem w procesie rozwodowym. Ich relacje pokazują, że rozwód nie jest pojedynczym wydarzeniem, lecz długim i wielowymiarowym procesem obejmującym zmiany w sferze relacyjnej, codzienności, tożsamości oraz organizacji spraw formalnych i rodzinnych. Wnioski te znajdują potwierdzenie nie tylko w sytuacji życiowej tych kobiet, ale również w badaniach z 2016 roku *Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support* (Kołodziej-Zaleska, A., Przybyła-Basista, 2016).

W relacjach badanych rozwód wywoływał stres o charakterze falowym nasilenie emocji zmieniało się w czasie w zależności od etapu formalnego oraz intensywności konfliktu. Taki przebieg doświadczenia rozwodu jest zgodny z ustaleniami wskazującymi, że rozpad związku ma charakter procesowy i silnie zależny od kontekstu społecznego oraz formalno-prawnego. Znajduje to odzwierciedlenie w badaniach przedstawionych w *Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi* (Badri, Alkhaili, Aldhaheri, Yang, Albahar, Yaaqeib, Alrashdi, Alsawai, 2025).

Analiza wyników kwestionariusza CISS wskazuje, że w badanej grupie wyraźnie uruchamiany był styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ). U części kobiet styl zadaniowy pełnił funkcję stabilizującą i porządkującą umożliwiając podejmowanie decyzji, organizowanie spraw



formalnych oraz planowanie kolejnych kroków. Wskazują też na to badania Samoocena, wysiłki radzenia sobie i dostosowanie małżeńskie Self-Esteem, Coping Efforts and Marital Adjustment. Europe's Journal of Psychology (Bélanger, Di Schiavi, Sabourin, S., Dugal, El Baalbaki, Lussier, 2014).

Podobne wnioski formułowane są również w polskich analizach funkcjonowania kobiet i mężczyzn w sytuacji rozwodowej, w których działanie opisywane jest jako próba odzyskania kontroli w warunkach destabilizacji życiowej. Ujęte jest to również w badaniach Funkcjonowanie kobiet i mężczyzn w sytuacji rozwodowej – analiza psychologiczna (Błażek, Kaźmierczak, Pastwa-Wojciechowska, Lewandowska-Walter, 2017).

Jednocześnie uzyskane wyniki pokazują, że wysoki poziom SSZ nie zawsze wiąże się z obniżeniem napięcia emocjonalnego. Styl zadaniowy może współwystępować z intensywnym przeżywaniem emocji, co wskazuje na funkcjonowanie w trybie „działania mimo obciążenia”. Wyniki te są zbieżne z wynikami Self-Esteem, Coping Efforts and Marital Adjustment. Europe's Journal of Psychology (Bélanger, Di Schiavi, Sabourin, S., Dugal, El Baalbaki, Lussier, 2014).

Zjawisko to znajduje także potwierdzenie w badaniach pokazujących, że orientacja na działanie nie musi oznaczać pełnego przystosowania wewnętrznego i może wiązać się z wysokim kosztem psychicznym. Ma to potwierdzenie w badaniach Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi (Badri, Alkhaili, Aldhaheri, Yang, Albahar, Yaaqeb, Alrashdi, Alsawai, 2025).

Wyniki w skali stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) wskazują, że u części kobiet rozwód wiązał się z intensywnym przeżywaniem emocji, takich jak smutek, poczucie straty, złość czy lęk o przyszłość. Pokazują to też wyniki badań przedstawione w Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support (Kołodziej-Zaleska, Przybyła-Basista, 2016).

Potwierdza to, że rozwód ma istotny wymiar emocjonalno-tożsamościowy, wpływając na poczucie bezpieczeństwa, stabilności i sensu życia. W literaturze przedmiotu opisywane są profile funkcjonowania, w których wysoka emocjonalność współwystępuje z aktywnym podejmowaniem działań, co może zwiększać ryzyko przeciążenia oraz występowania objawów psychosomatycznych. Pokrywa się to z badaniami Funkcjonowanie kobiet i mężczyzn w

sytuacji rozwodowej – analiza psychologiczna (Błażek, Kaźmierczak, Pastwa-Wojciechowska, Lewandowska-Walter, 2017).

Istotnym elementem obrazu radzenia sobie ze stresem w badanej grupie był również styl unikowy (SSU) wraz z jego podskalami. Unikanie nie stanowiło dominującej strategii u większości badanych kobiet, jednak u części z nich pojawiało się jako sposób doraźnego obniżenia napięcia. Wyniki te są zbieżne z wynikami badań Funkcjonowanie kobiet i mężczyzn w sytuacji rozwodowej – analiza psychologiczna (Błażek, Kaźmierczak, Pastwa-Wojciechowska, Lewandowska-Walter, 2017).

Mechanizm ten bywa interpretowany jako reakcja ochronna w okresach szczególnego przeciążenia.

Poszukiwanie kontaktów społecznych miało charakter ambiwalentny. W niektórych przypadkach pełniło funkcję regulacyjną i wspierającą, natomiast w warunkach nasilonego konfliktu mogło zwiększać presję społeczną oraz poczucie bycia ocenianą. Mediacyjną rolę wsparcia społecznego w relacji między poczuciem straty, a dobrostanem psychicznym osób po rozwodzie potwierdzają badania polskie. Wyniki znajdują potwierdzenie w badaniach Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support (Kołodziej-Zaleska, Przybyła-Basista, 2016).

Analiza wyników SES pokazuje, że poziom samooceny w badanej grupie mieści się w zakresie przeciętnym lub podwyższonym, co sugeruje istnienie względnie stabilnego zasobu poczucia własnej wartości nawet w warunkach silnego stresu życiowego. Uzyskane wyniki mają odzwierciedlenie w Self-Esteem, Coping Efforts and Marital Adjustment. Europe's Journal of Psychology (Bélanger, Di Schiavi, Sabourin, S., Dugal, El Baalbaki, Lussier, 2014).

Jednocześnie uzyskane dane potwierdzają, że samoocena nie stanowi pełnej ochrony przed obciążeniem emocjonalnym — nawet osoby o stabilnym poczuciu własnej wartości mogą doświadczać silnych reakcji emocjonalnych i wątpliwości w okresie rozwodu. Pokazują to badania Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi (Badri, Alkhaili, Aldhaheri, Yang, Albahar, Yaaqeb, Alrashdi, Alsawai, 2025).

Integracja wyników CISS i SES pozwala wyróżnić dwa schematy adaptacyjne. Pierwszy z nich to schemat skoncentrowany na działaniu, w którym dominuje styl zadaniowy przy emocjach możliwych do regulowania. Drugi schemat charakteryzuje się podejmowaniem



działań przy jednocześnie wysokim obciążeniu emocjonalnym, co może prowadzić do długotrwałej mobilizacji i zwiększonego ryzyka wyczerpania psychicznego. Wobec tego wyniki są spójne z wyniki badań Self-Esteem, Coping Efforts and Marital Adjustment. *Europe's Journal of Psychology* (Bélanger, Di Schiavi, Sabourin, S., Dugal, El Baalbaki, Lussier, 2014).

Badania nad uważnością i regulacją emocji wskazują, że rozwijanie zdolności świadomego reagowania może sprzyjać bardziej adaptacyjnemu wyborowi strategii radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Uzyskane badania pozostają spójne z badaniami Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn (Stańko-Kaczmarek, Kardasz, Koza, Piwońska, Siwińska, Sokołowska, 2023).

Stres rozwodowy wpływał również na inne obszary funkcjonowania badanych kobiet. W ich relacjach pojawiały się problemy ze snem, zmiany apetytu, napięcie somatyczne, spadek energii oraz pogorszenie jakości relacji społecznych. Z wyniki są zgodne z wynikami badań *Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support* (Kołodziej-Zaleska, Przybyła-Basista, 2016).

Podobne zależności odnotowano także w badaniach międzynarodowych analizujących psychospołeczne konsekwencje rozwodu u kobiet . wyniki znajdują potwierdzenie w *Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi* (Badri, Alkhaili, Aldhaheri, Yang, Albahar, Yaaqeib, Alrashdi, Alsawai, 2025).

Podsumowując, uzyskane wyniki potwierdzają, że stres w procesie rozwodowym ma charakter wielowymiarowy i obejmuje jednocześnie obciążenia emocjonalne, zadaniowe oraz relacyjne. Styl skoncentrowany na działaniu pełni funkcję organizującą i wspierającą adaptację, jednak nie eliminuje kosztu emocjonalnego. Samoocena działa jako istotny zasób sprzyjający utrzymaniu sprawczości, lecz nie chroni w pełni przed intensywnymi reakcjami emocjonalnymi. Zależności te znajdują potwierdzenie zarówno w badaniach zagranicznych, jak i w polskich analizach funkcjonowania osób po rozwodzie.

6.4 Pomoc psychologiczna dla kobiet w sytuacji rozwodowej

Uzyskane wyniki wskazują, że wsparcie psychologiczne w sytuacji rozwodu powinno mieć charakter zindywidualizowany i odnosić się do dominujących sposobów radzenia sobie ze stresem oraz zasobów osobistych badanych kobiet. Zidentyfikowane profile pokazują współwystępowanie strategii zadaniowych, emocjonalnych i unikowych w różnych



konfiguracjach, co oznacza, że w jednej grupie mogą występować osoby wymagające przede wszystkim porządkowania działań i zabezpieczenia przed przeciążeniem, jak i takie, u których kluczowe staje się obniżanie napięcia emocjonalnego oraz praca nad nawracającymi negatywnymi myślami.

Do działań wspierających proces radzenia sobie z sytuacją rozwodową należą:

- indywidualne wsparcie terapeutyczne ukierunkowane na redukcję stresu;
- grupy wsparcia umożliwiające dzielenie się własnymi doświadczeniami związanymi z procesem rozwodowym;
- terapia poznawczo-behawioralna ucząca strategii radzenia sobie ze stresem i regulacji myśli;
- trening regulacji emocji i obniżania napięcia;
- kursy uważności organizowane przez Mindfulness Association Polska;
- kursy i warsztaty psychoedukacyjne uczące rozpoznawania symptomów przeciążenia oraz momentów, w których warto sięgać po profesjonalne wsparcie;
- krótkoterminowe konsultacje psychologiczne lub poradnictwo skoncentrowane na rozwiązaniach, wspierające podejmowanie decyzji i odzyskiwanie poczucia sprawczości;
- warsztaty dotyczące komunikacji i stawiania granic w sytuacji okołorozwodowej.

Zakończenie

Celem niniejszej pracy było zrozumienie, w jaki sposób kobiety znajdujące się w sytuacji rozwodowej radzą sobie ze stresem oraz jak znaczenie tych doświadczeń wiąże się z postrzeganiem siebie i własnej wartości. Przyjęta perspektywa pozwoliła spojrzeć na rozwód nie jako pojedyncze wydarzenie, lecz jako proces zmiany życiowej, który przebiega w sposób indywidualny i wielowymiarowy.

Przeprowadzone badanie pokazało, że sposoby radzenia sobie z rozwodem są zróżnicowane i zależne od wielu czynników, takich jak posiadane zasoby osobiste i zawodowe, wsparcie społeczne oraz wcześniejsze doświadczenia życiowe. Kobiety uczestniczące w badaniu opisywały zarówno strategie ukierunkowane na działanie i porządkowanie codzienności, jak i sposoby radzenia sobie skoncentrowane na emocjach czy chwilowym dystansowaniu się od trudnych przeżyć. Doświadczenie rozwodu było przez nie postrzegane jako wymagające, ale jednocześnie uruchamiające procesy refleksji i zmiany.

Istotnym wątkiem wyłaniającym się z analizy materiału badawczego była samoocena, rozumiana jako sposób postrzegania siebie w okresie intensywnej zmiany życiowej. Badane kobiety wskazywały, że obraz własnej osoby ulegał zmianom w trakcie rozwodu, a poczucie sprawczości i stopniowe odzyskiwanie kontroli nad codziennym funkcjonowaniem sprzyjały wzmocnieniu pozytywnego postrzegania siebie. Samoocena nie miała charakteru stałego, lecz zmieniała się wraz z przebiegiem sytuacji rozwodowej i podejmowanymi sposobami radzenia sobie.

Przeprowadzone badanie zwraca uwagę na złożoność doświadczenia rozwodu oraz na znaczenie subiektywnych interpretacji nadawanych temu wydarzeniu przez kobiety. Analiza jakościowa pozwoliła uchwycić subtelne różnice przeżyć i znaczeń, które trudno byłoby dostrzec w badaniach opartych wyłącznie na danych ilościowych. Pokazuje to zasadność podejmowania badań jakościowych w obszarze doświadczeń związanych z rozwodem.

Jednocześnie należy podkreślić, że ze względu na charakter badań oraz niewielką liczbę badanych osób, uzyskane wnioski nie mają charakteru uogólniającego. Ich wartość polega na pogłębionym zrozumieniu indywidualnych doświadczeń i procesów adaptacyjnych, a nie na formułowaniu ogólnych prawdywości.

Wnioski płynące z niniejszej pracy mogą mieć znaczenie praktyczne dla osób wspierających kobiety w sytuacji rozwodowej, wskazując na rolę zasobów, poczucia



sprawczości oraz znaczenia nadawanego własnym doświadczeniom. Zrozumienie tych procesów może stanowić punkt wyjścia do dalszych badań oraz do refleksji nad sposobami udzielania wsparcia kobietom przechodzącym przez okres zmiany życiowej, jaką jest rozwód.



Bibliografia

- American Psychological Association. (2024). <https://www.apa.org/topics/stress> (15.09.2025).
- Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaferi, H., Yang, G., Albahar, M., Yaaqeb, S., Alrashdi, A., Alsawai, A. (2025). Starting over After Divorce: A Psychosocial Analysis of Emotional Distress, Social Disconnection, and Mental Well-Being Among Women in Abu Dhabi. *Psychiatry International*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6020069> (19.10.2025).
- Badura-Madej, W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Beisert, M., Liberska, H., Matuszewska, M. (2000). *Od konfliktu do rozwodu*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. <http://repozytorium.ukw.edu.pl/handle/item/6362> (29.09.2025).
- Bélangier, C., Di Schiavi, M.-F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G.,-Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4). <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.807> (29.09.2025).
- Bernat, A., Krzyszkowska, M. (2017). Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla. *Studia Paradyskie*, 27, 255–278. <https://theologos.pl/server/api/core/bitstreams/36fc9538-2e1a-47d7-adeb-3fe4b2f3d8a2/content> (01.10.2025).
- Białkowska, J. (2014). Style radzenia sobie ze stresem jako zmienne determinujące jakość życia młodych dorosłych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu.*, 20(3), 265–269. <https://doi.org/10.5604/20834543.1124655> (10.09.2025).
- Błazek, M., Kaźmierczak, M., Pastwa-Wojciechowska, B., Lewandowska-Walter, A. (2012). Funkcjonowanie kobiet i mężczyzn w sytuacji rozwodowej – analiza psychologiczna. *Polskie Forum Psychologiczne*, XVII(1), 62–78. <https://bibliotekanauki.pl/articles/1178565> (15.09.2025).
- Brzezińska, A. I. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Brzezińska, A. I., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Buczak, A., Samujło, M. (2013). Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 32, 232–242. <https://journals.umcs.pl/lrp/article/view/1098/882> (17.11.2025).
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Dobranowska, B. (2006). Postawy kobiet wobec rozwodu. *Państwo i Społeczeństwo*, 6(2), 94–104. <https://repozytorium.uafm.edu.pl/server/api/core/bitstreams/daa4a0d3-22f7-400a-8344-9e427b9eaa30/content> (20.09.2025).
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Skala samooceny SES. Polska adaptacja M. Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Encyklopedia PWN. Pobrane z: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/stres;3980346.html> (15.10.2025).
- Falewicz, A. (2017). Psychologiczne koncepcje stresu i radzenia sobie. *Studia Paradyskie*, 27, 279–293. <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-3e957b21-221b-440d-bb6b-4ad95d40df14> (20.09.2025).
- Gałat, W. (2024). Wpływ samooceny na przyjmowanie postaw zdrowotnych – przyczynek do dyskusji nad podejściem humanistycznym. *Zeszyty Naukowe Akademii Górnośląskiej*, 7(19), 5–14. <https://doi.org/10.53259/2024.07.01> (20.10.2025).
- Gałecki, P. (2024). *Kryteria Diagnostyczne Zaburzeń Psychiczych Wydanie Piąte Text Revision DSM-V-TR*. American Psychiatric Association.
- Garbacz, Ż. (2023). *Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym przez nauczycieli akademickich*. https://bip.amu.edu.pl/_data/assets/pdf_file/0022/471091/Garbacz-zaneta_praca-doktorska.pdf (15.10.2025).
- Główny Urząd Statystyczny. (2025). *Rocznik demograficzny 2025*. Pobrane z: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2025,3,19.html> (17.10.2025).
- Góralewska-Słońska, A. (2011). Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki. *Problemy Profesjologii*, (2), 97–112. <https://bazhum.muzhp.pl/journals/659/issues/51277> (17.10.2025).

Grygorczuk, A. (2008). Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria*, 5(3), 111-115. <https://doi.org/10.5603/psych.29147> (20.10.2025).

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: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

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

Jakubowski, J. (1970). Zarys teorii osobowości Karola R. Rogersa. *Studia Philosophiae Christianae*, 6(1), 68–91. https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/studia-philosophiae-christianae/1970-tom-6-numer-1/studia_philosophiae_christianae-r1970-t6-n1-s68-91.pdf (20.10.2025).

James, R.K., Gilliland, B.E. (2015). *Strategie interwencji kryzysowej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jankowiak, B. (2006). Proaktywne radzenie sobie ze stresem u osób dorosłych a ich zachowania zdrowotne i wartości życiowe. *Przegląd Terapeutyczny*, (1), 1–18. <https://www.ptt-terapia.pl/przeglad-terapeutyczny/archiwum-przeglad-terapeutyczny-1/> (17.11.2025).

Joško-Ochojska, J. (red.). (2012). *Higiena, epidemiologia i zdrowie publiczne: Podręcznik dla studentów*. Katowice: Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach. <https://ppm.sum.edu.pl/info/book/SUM8acd5d9358d54de2bd5faed859b21d55/> (20.10.2025).

Kaczmarek, A., Curyło-Sikora, P. (2016). Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health*, 51(4), 317–321. <http://www.h-ph.pl/hyg.php?opc=AR&lng=pl&art=600> (20.10.2025).

Kodeks rodzinny i opiekuńczy z dnia 25 lutego 1964 r. (Dz.U. 1964 nr 9 poz. 59 z późn. zm.). (20.11.2025).

Kołodziej-Zaleska, A., Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support. <https://doi.org/10.5114/cipp.2016.62940> (20.11.2025).

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. 1997 nr 78 poz. 483). (20.11.2025).

Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.



- Kuczyńska, M. (2020). Rozwód w retrospekcji rozwiedzionych matek. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*, 35, 133–150. <https://bibliotekacyfrowa.ujk.edu.pl/dlibra/publication/4159/edition/3793/content> (20.09.2025).
- Lis-Turlejska, M. (2000). Konsekwencje psychologiczne traumatycznego stresu – teoria psychoformatywna Roberta J. Liftona. *Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria*, 3(35), 195-204. <https://pf.uw.edu.pl/pl/numer/15-numery/77-3-2000-35> (20.09.2025).
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Łukaszewski, W. (1974). *Osobowość: Struktura i funkcje regulacyjne*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Maslow, A. H. (2004). *Motywacja i osobowość* (wyd. pol.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mroczkowska, D., Białkowska, J. (2014). Young adults' coping with stress as variables determined the quality of life. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20(3), 265–269. <https://doi.org/10.5604/20834543.1124655> (11.09.2025).
- Nieciński, S. (2003). Założenia psychologii humanistycznej a proces edukacji. *Annales Academiae Paedagogicae Cracoviensis. Folia 14. Studia Psychologica, I*, 1-22. <http://hdl.handle.net/11716/5862> (11.09.2025).
- Niedopytalska, P. (2021). *Rozwód jako punkt zwrotny w życiu jednostki – doświadczenia związane z rozpadem małżeństwa*. <https://repozytorium.uni.wroc.pl/dlibra/publication/143977/edition/133466/rozwod-jako-punkt-zwrotny-w-zyciu-jednostki-doswiadczenia-zwiazane-z-rozpadem-malzenstwa-niedopytalska-paulina> (15.10.2025).
- Ogińska-Bulik, N. (2015). Strategie radzenia sobie a osobowy wzrost u młodzieży, którzy doświadczyli negatywnych wydarzeń życiowych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 20(2), 149-164. https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_14656_PFP20150201 (10.09.2025).
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.



Oleś, P. (1993). Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. *Roczniki Filozoficzne*, 41(4), 5–22. <https://bibliotekanauki.pl/articles/1918957> (15.11.2025).

Oleś, P. K. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Ossowska, J. (2013). Samoocena – pochodzenie, działanie, zmiana. *Pieniądze i Więź*, 3(60), 147–160. https://www.researchgate.net/publication/341609029_Samoocena_-_pochodzenie_dzialanie_zmiana_Self-esteem_-_origin_influence_change (10.09.2025).

Pasikowski, T. (2000). *Stres i zdrowie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Piątek, J. (2007). *Radzenie sobie z kryzysem po interwencji kryzysowej*. <https://portalwiedzy.cm-uj.krakow.pl/info/phd/UJCM1fcc7f34de4040b6bc75ef519568b0ac/> (15.09.2025).

Piotrowska, M. (2022). Szanse i ograniczenia poradnictwa ukierunkowanego na pracę z rodziną dotkniętą kryzysem rozwodu. Refleksje doradcy. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 609(4), 35–46. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.8424> (20.11.2025).

Pużyński, S., Wciórka, J. (red.). (2022). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. V rozdział. Kraków-Warszawa. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius” Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Pużyński, S., Wciórka, J. (red.). (2022). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*. V rozdział. Kraków-Warszawa. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius” Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. *Zjawisko stresu i wypalenia zawodowego – proces i przejawy. Identyfikacja stresorów w życiu zawodowym. Cechy osobowości sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego*. Pobrane z: https://rops.krakow.pl/pliki/Polityka_spoeczna/Szkolenia_przemoc/3.1_Profilaktyka_wypalenia_zawodowego.pdf (10.10.2025).

Reykowski, J. (1992). *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Rogers, C. R. (2002). *O stawianiu się osobą*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.



- Rydzewski, P. (1990). Rozwód w perspektywie teorii wymiany społecznej. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 52(2), 258–266. <https://repozytorium.amu.edu.pl/items/90c4fa5f-81ff-4169-b867-c8a5dc366bd3> (17.11.2025).
- Rydzewski, P. (1991). Modele i typologie procesu rozwodowego. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 53(1), 194–205. <https://repozytorium.amu.edu.pl/items/bd4a9461-95d0-4d6b-85c0-ca0f32fdb988> (17.11.2025).
- Rydzewski, P. (1991). Przyczyny rozwodów. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, 53(4), 236–245. <https://repozytorium.amu.edu.pl/items/3761c2c8-c55d-4404-bee7-ed7a85e39b8d> (17.11.2025).
- Sęk, H. (2005). Psychologia kliniczna. W: J. Strelau (red.), *Psychologia* (t. 3, s. 532–553). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Sęk, H., & Pasikowski, T. (red.). (2001). *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Selye, H. (1976). *Stres okiełznany*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Siudem, A. (2008). Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J*, 21, 29–38. <https://bc.umcs.pl/dlibra/publication/27303/edition/24418#description> (20.09.2025).
- Skłodowski, H. (red.). (2010). *Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu*. <https://piz.san.edu.pl/docs/e-XI-1.pdf> (25.10.2025).
- Skorupka, A. (2019). Zagadnienie stresu w organizacji. Zarys problemu. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy*, 30(1), 81–91. <https://zn.collegiumwitelona.pl/issue/13616> (15.10.2025).
- Śleszyński, D., Wiśniewski, A. (1976). Zagadnienie motywacji w ujęciu Abrahama H. Masłowa. *Studia Philosophiae Christianae*, 12(1), 229–241. https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/studia-philosophiae-christianae/1976-tom-12-numer-1/studia_philosophiae_christianae-r1976-t12-n1-s229-241.pdf (20.11.2025).

Spychalska, A. (1968). Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego, J. Reykowski, Warszawa 1966 [recenzja]. *Studia Philosophiae Christianae*, 4(1), 233–238. https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/studia-philosophiae-christianae/1968-tom-4-numer-1/studia_philosophiae_christianae-r1968-t4-n1-s233-238.pdf (17.10.2025).

Stańko-Kaczmarek, M., Kardasz, Ł., Koza, J., Piwońska, M., Siwińska, W., Sokołowska, K. (2023). Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn. *Człowiek I Społeczeństwo*, 55, 141–162. <https://doi.org/10.14746/cis.2023.55.8> (20.10.2025).

Strelau, J. (red.). (2000). *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1: Podstawy psychologii*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Strelau, J., Jaworowska, A. (2020). *CISS. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do wersji polskiej. Wydanie czwarte*. Warszawa: Pracownia Testów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Szpitalak, M. (2012). *Motywacyjne mechanizmy efektu dezinformacji*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Szpitalak, M., Polczyk, R. (2015). *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Terelak, J. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta

Tylikowska, A. (2000). Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. Trud rozwoju ku tożsamości i osobowości. W: A. Gałdowska (red.), *Tożsamość człowieka* (s. 231–258). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/14702bd4-6341-43d0-9c85-7fd628f0f244/content> (21.11.2025).

Tylka, J. (2000), *Psychosomatyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz.U. 1964 nr 9 poz. 59 z późn. zm.). (20.09.2025).

Wasylewicz, M. (2022). Samoocena i samowiedza uczniów wczesnej edukacji w opinii nauczycieli. *Kultura – Przemiany – Edukacja*, 11, 152–168. <https://doi.org/10.15584/kpe.2022.11.8> (25.10.2025).



Waszkowska, M., Potocka, A., Wojtaszczyk, P. (2010). *Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Łódź: Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy https://streswpracy.pl/docs/stres_miejsce_pracy_na_miare_oczekiwan_podr.pdf (25.09.2025).

Włodarczyk, E. (2011). Zdarzenie losowe i sytuacja kryzysowa. W: E. Włodarczyk, I. Cywiak (red.), *Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej*, (s.2-20). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM. <https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/cf6b8cd3-c68c-4d00-96b5-8f2f51398b6a/content> (20.09.2025).

World Health Organization. *Clinical Description and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioral and neurodevelopmental disorders*. Pobrane z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077263> (15.09.2025).

World Health Organization. Pobrane z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (20.10.2025).

World Health Organization. Pobrane z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (20.09.2025).

Wrześniewski, K., Łuszczynska-Cieślak, A., Włodarczyk, D. (2001). Poczucie koherencji a zmiany emocjonalne u chorych poddanych rehabilitacji po zawale serca. W H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 177–190). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Zieliński, P. (2022). Koncepcja edukacji Abrahama Masłowa. *Studia z Teorii Wychowania*, 13(4), 53–64. DOI: 10.5604/01.3001.0016.1636 (17.11.2025).

Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., McCann, V. (2017). *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



Spis tabel

Tabela 1 <i>Przykłady zdarzeń stresujących według Listy Stresujących Zdarzeń Życiowych Holmesa i Rahe'a</i>	13
Tabela 2 <i>Fazy rozwoju psychologicznego i towarzyszące im kryzysy</i>	24
Tabela 3 <i>Podział samooceny ze względu na sposób ujawniania i poziom refleksyjności</i>	79
Tabela 4 <i>Opis i interpretacja wyników Marty w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	104
Tabela 5 <i>Opis i interpretacja wyników Marty w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	104
Tabela 6 <i>Opis i interpretacja wyników Katarzyny w trzech skalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	114
Tabela 7 <i>Opis i interpretacja wyników Katarzyny w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	115
Tabela 8 <i>Opis i interpretacja wyników Laury w trzech podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	124
Tabela 9 <i>Opis i interpretacja wyników Laury w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	125
Tabela 10 <i>Opis i interpretacja wyników Julii w trzech podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	135
Tabela 11 <i>Opis i interpretacja wyników Julii w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	136
Tabela 12 <i>Opis i interpretacja wyników Beaty w trzech podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	145
Tabela 13 <i>Opis i interpretacja wyników Beaty w dwóch podskalach z wykorzystaniem przedziału ufności 85%</i>	146

