

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	9
<b>Rozdział I. Optymizm</b> .....	13
1. Psychologia pozytywna – ku optymizmowi .....	13
1.1. Wybrane koncepcje optymizmu .....	14
1.1.1. Koncepcja Scheiera-Carvera .....	14
1.1.2. Koncepcja Seligmana .....	15
1.1.3. Natura optymizmu według Czapińskiego .....	18
1.2. Obszar znaczeniowy pojęcia optymizmu według wybranych koncepcji .....	19
2. Źródła optymizmu .....	20
2.1. Biologiczne podstawy optymizmu .....	21
2.1. Optymizm a czynniki demograficzne .....	23
2.3. Optymizm a zdrowie .....	27
3. Zasoby psychiczne powiązane z optymizmem .....	30
3.1. Nadzieja .....	30
3.2. Poczucie sprawstwa, własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli ...	32
3.3. Szczęście .....	34
3.4. Odporność .....	36
3.5. Prężność ( <i>resilience</i> ) .....	38
3.6. Poczucie koherencji .....	39
4. Zyski i straty płynące z optymizmu/pesymizmu .....	39
4.1. Pozytywne skutki optymizmu .....	40
4.2. Negatywne skutki optymizmu .....	40
4.3. Pozytywne skutki pesymizmu .....	42
<b>Rozdział II. Optymizm a radzenie sobie ze stresem</b> .....	43
1. Stres – znaczenie pojęcia, ewolucja jego rozumienia .....	43
1.1. Psychologiczne ujęcia stresu .....	43
1.2. Cechy sytuacji a reakcja stresowa .....	46

2. Radzenie sobie ze stresem – analiza teoretyczna .....	50
2.1. Wybrane modele radzenia sobie ze stresem .....	51
2.2. Indywidualne różnice a strategie radzenia sobie ze stresem .....	56
2.2.1. Procesy radzenia sobie ze stresem a osobowość .....	57
3. Radzenie sobie ze stresem a optymizm .....	59
3.1. Dynamika reagowania na stres a optymizm .....	59
3.2. Zaangażowanie w sytuację stresową a optymizm .....	60
3.3. Wybór strategii radzenia sobie ze stresem a optymizm .....	61
3.4. Wsparcie społeczne, radzenie sobie ze stresem a optymizm .....	63
<b>Rozdział III. Rodzina – środowisko rozwoju, obszar wzajemnych wpływów.</b>	
<b>Optymizm rodziców a rozwój dziecka .....</b>	<b>65</b>
1. Rodzina jako system .....	65
2. Rodzina jako środowisko rozwoju małego dziecka .....	67
2.1. Przywiązanie jako fundament pozytywnego nastawienia do życia .....	68
2.2. Rodzice a rozwój dziecka .....	69
2.3. Zewnętrzny kontekst życia rodziny .....	72
3. Rodzice wobec macierzyństwa lub ojcostwa .....	75
3.1. Urodzenie dziecka jako sytuacja krytyczna .....	75
3.2. Rodzicielstwo jako szansa i ryzyko rozwojowe .....	80
<b>Rozdział IV. Rodzice dzieci z mózgowym porażeniem .....</b>	<b>83</b>
1. Stres rodzicielski w sytuacji wychowywania dzieci z niepełnosprawnością .....	83
1.1. Czynniki związane z funkcjonowaniem dziecka .....	85
1.2. Czynniki związane z funkcjonowaniem rodziców .....	89
1.3. Czynniki kontekstowe .....	89
2. Diagnoza mpd – reakcja rodziców .....	91
3. Adaptacja do mpd .....	95
3.1. Modele adaptacji do zaburzenia .....	96
3.2. Dziecko przeżywające mpd .....	98
4. Optymizm rodziców – niepełnosprawność dziecka .....	105
4.1. Optymizm rodziców a radzenie sobie z niepełnosprawnością dziecka ...	106
4.2. Optymizm rodziców a kontekst rozwoju dziecka z niepełnosprawnością	108
4.2.1. Optymizm jako bufor w sytuacji niepełnosprawności dziecięcej ...	109
4.2.2. Model radzenia sobie z niepełnosprawnością dzieci przez rodziców	
w zależności od poziomu ich optymizmu .....	113
<b>Rozdział V. Metodologiczne podstawy badań własnych .....</b>	<b>115</b>
1. Uzasadnienie podjęcia projektu badawczego .....	115
2. Cele badań .....	116
3. Problemy i hipotezy badawcze .....	118
4. Zmienne i układ zmiennych .....	121

5. Operacjonalizacja zmiennych .....	122
5.1. Główne zmienne związane z funkcjonowaniem matek .....	122
5.2. Zmienne dotyczące dzieci .....	126
6. Badana populacja .....	129
7. Schemat badań .....	130
8. Obliczenia statystyczne .....	130
<b>Rozdział VI. Wyniki badań i płynące z nich wnioski .....</b>	<b>131</b>
1. Związek między występowaniem mpd u dzieci a poziomem optymizmu matek .....	131
1.1. Wyniki badań .....	131
1.2. Dyskusja .....	134
2. Związek między występowaniem mpd u dzieci i ich wybranymi cechami a poziomem optymizmu matek .....	136
2.1. Wyniki badań .....	136
2.1.1. Związek między poziomem niepełnosprawności ruchowej dzieci a poziomem optymizmu matek .....	136
2.1.2. Związek między poziomem rozwoju psychoruchowego dzieci a poziomem optymizmu matek .....	137
2.1.3. Związek między występowaniem i natężeniem zaburzeń towarzyszących u dzieci a poziomem optymizmu matek .....	142
2.2. Dyskusja .....	145
3. Dynamika optymizmu/pesymizmu u matek dzieci z mpd w przebiegu rozwoju dzieci .....	147
3.1. Wyniki badań .....	147
3.2. Dyskusja .....	148
4. Związek między sposobem postrzegania sytuacji przez matki dzieci z mpd a poziomem ich optymizmu .....	151
4.1. Wyniki badań dotyczących optymizmu rodzicielskiego i dyspozycyjnego matek dzieci z mpd .....	151
4.1.1. Związek między optymizmem rodzicielskim a optymizmem matek dzieci z mpd .....	151
4.1.2. Związek między optymizmem a personalizacją powodzenia i niepowodzenia .....	152
4.1.3. Związek pomiędzy optymizmem a stałością powodzenia i niepowodzenia .....	153
4.1.4. Związek między optymizmem a zasięgiem powodzenia i niepowodzenia .....	154
4.1.5. Dyskusja .....	155
4.2. Związek między poziomem satysfakcji z małżeństwa a poziomem optymizmu matek .....	158
4.2.1. Dyskusja .....	158

4.3. Związek między optymizmem a radzeniem sobie ze stresem u matek dzieci z mpd .....	160
4.3.1. Dyskusja .....	163
5. Związek między czynnikami demograficznymi a poziomem optymizmu u matek dzieci z mpd .....	165
5.1. Wyniki badań .....	166
5.2. Dyskusja .....	166
6. Wnioski z badań .....	168
7. Propozycja wspomagania matek dzieci z mózgowym porażeniem .....	170
7.1. Uzasadnienie propozycji pracy grupowej .....	171
7.2. Czynniki „leczące” w pracy grupowej .....	173
7.3. Grupa rozwojowa dla rodziców dzieci z niepełnosprawnością .....	174
<b>Zakończenie</b> .....	179
<b>Aneks</b> .....	181
<b>Bibliografia</b> .....	188
<b>Optimism as a Factor that Facilitates Coping with Stress Among Mothers of Children with Cerebral Palsy (S u m m a r y)</b> .....	209