

Cezary Opalach<sup>1</sup>  
Wydział Teologii  
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

## Radzenie sobie ze stresem przez członków wspólnoty Domowego Kościoła

### [Coping with Stress by Members of the Domestic Church Community]

**Streszczenie:** W artykule zaprezentowano wyniki empirycznej weryfikacji hipotezy, według której członkowie wspólnoty Domowego Kościoła (DK) prezentują bardziej skuteczne style radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Badania przeprowadzono na grupie 30 małżeństw należących i nienależących do tej wspólnoty na podstawie Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera. Potwierdziły one zakładaną hipotezę i dowiodły, że członkowie DK najczęściej stosują strategię zorientowaną na zadaniach, a najrzadziej zorientowaną na unikaniu w formie zaangażowania w czynności zastępcze. Podstawowym źródłem uzyskanych danych wydaje się być przynależność do DK, co pozwala w walce ze stresem korzystać z modlitwy i dialogu małżeńskiego, wysokiego poziomu religijności, kompetencji komunikacyjnych i mądrości życiowej, nawet przy niższym poziomie wykształcenia niż w grupie kontrolnej. Nie można jednak wykluczyć, że w odniesieniu do niektórych z tych czynników, członkostwo w DK pełni jedynie rolę mediatora, a uzyskane zależności najbardziej są skorelowane z inteligencją i osobowością. W celu jednoznacznego rozstrzygnięcia tych wątpliwości konieczne jest prowadzenie dalszych badań empirycznych.

**Summary:** This article presents the results of an empirical verification of the hypothesis that members of the Domestic Church (DK) community present more effective styles of coping with stressful situations. The research was conducted on a group of 30 married couples belonging and not belonging to this community, based on the Coping with Stress Questionnaire (CISS), by Norman S. Endler and James D.A. Parker. They confirmed the hypothesis and proved that DK members most often use a task-oriented strategy and least often an avoidance-oriented strategy, in the form of involvement in substitute activities. The primary source of the obtained data seems to be DK membership, which allows to use prayer and marital dialogue, high

<sup>1</sup> Cezary Opalach, Katedra Teologii Moralnej i Nauk o Rodzinie, Wydział Teologii, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Hozjusza 15, 11-041 Olsztyn, Polska, cezary.opalach@uwm.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-3669-5524>.

level of religiosity, communication competence and life wisdom in the fight against stress, even with a lower level of education than in the control group. However, it cannot be ruled out that, with regard to some of these factors, DK membership only plays a mediating role and that the correlations obtained are most correlated with intelligence and personality. Further empirical research is needed to conclusively resolve these doubts.

**Słowa kluczowe:** małżeństwo, radzenie sobie ze stresem, wspólnota religijna.

**Keywords:** marriage, Coping with Stress, Religious Community.

Najbardziej pierwotnym powołaniem człowieka jest powołanie do życia w małżeństwie. Niestety niesie to ze sobą liczne sytuacje stresowe, począwszy od wyboru kandydata/ki na współmałżonka/ę, poprzez wspólne pokonywanie trudów życia małżeńskiego na co dzień, aż po przeżycie doświadczenia utraty współmałżonka/i wskutek jego/jej śmierci.

Celem niniejszego opracowania jest zbadanie stylów radzenia sobie ze stresem małżonków należących do wspólnoty Domowego Kościoła, w ujęciu Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera.

## Wprowadzenie teoretyczne

Pojęcie „stresu” zostało wprowadzone do świata nauki przez Hansa Selyego, który rozumiał go jako niespecyficzną reakcję organizmu, będącą odpowiedzią na działanie bodźców szkodliwych, czyli stresorów (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 465). Jego prace były następnie kontynuowane przez wielu autorów, w tym przez Richarda S. Lazarusa, który stworzył transakcyjną teorię stresu. W tym ujęciu stres psychologiczny jest rozumiany jako „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” (Lazarus R.S., Folkman S., 1984, s. 19).

Jak wynika z tej definicji, istotną rolę odgrywa tu ocena poznawcza, która odpowiada za interpretację i klasyfikowanie danego bodźca jako zagrożenia, przez co pojawia się on w świadomości jako stresor. Mamy wówczas do czynienia z dwoma procesami. Pierwszy to ocena pierwotna, gdy jednostka interpretuje swoją relację z otoczeniem jako krzywdę, np. utrata bliskiej osoby czy dobrego imienia, zagrożenie, dotyczy antycypacji utraty tych wartości, lub wyzwanie, gdzie oprócz straty czy szkody pojawia się także przewidywanie korzyści. Drugi proces to ocena wtórna, która definiuje możliwości działań mających na celu usunięcie stresora, złagodzenie jego wpływu lub uzyskanie zysku, jeśli sytuacja została zakwalifikowana

jako wyzwanie (Sternberg R.J., 1999, s. 290).

Źródłem stresu jest więc ocena poznawcza, kiedy jednostka tak właśnie definiuje napotkaną sytuację życiową. Richard S. Lazarus i Susan Folkman twierdzą, że ważne są tu także właściwości bodźców, które pozwalają porządkować elementy środowiska jako stresory dramatyczne, poważne i drobne (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 474). Do pierwszej grupy zaliczają takie zjawiska jak wojny, klęski żywiołowe czy katastrofy, które odznaczają się niezwykłą siłą oddziaływania. Dlatego generowany przez nie stres nazywamy ekstremalnym lub traumatycznym. Grupę drugą stanowią stresory o średniej sile, a ich przykład podaje chociażby zestawienie dokonane przez Thomasa H. Holmesa i Richarda H. Rahe'a. Pierwsze trzy pozycje z ich listy dotyczą życia rodzinnego (śmierć współmałżonka, rozwód i separacja). Następne przedstawiają różne wydarzenia życiowe, takie jak śmierć bliskiej osoby, kara więzienia, choroba czy utrata pracy. Ostatnie miejsca zajmują urlop, Boże Narodzenie i pomniejsze naruszenie prawa (Zimbardo P.G., Ruch F.L., 1997, s. 363). Trzecią grupę stanowią uciążliwości dnia codziennego, takie jak drobne nieporozumienia rodzinne, ryzyko spóźnienia się do pracy czy trudność w odnalezieniu potrzebnej rzeczy, np. kluczy do mieszkania. Ze względu na swoją powszechność i częstotliwość występowania tego typu stresory, zdaniem R.S. Lazarusa, wywierają szczególny wpływ na nasze życie (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 474).

Stresory można podzielić także ze względu na przedział czasowy, w którym one występują. Wyróżniamy wówczas wydarzenia stresowe jednorazowe, trwające zazwyczaj krótko, jak chociażby nieprzyjemne spotkanie. Potem możemy wskazać wydarzenia powtarzające się z pewną regularnością, tzw. periodyczne lub cykliczne, których przykładem są spotkania z niekochanymi krewnymi z okazji świąt. Następną kategorię są stresory chroniczne, działające nieustannie, bo ich skutki są wciąż doświadczane, np. cierpienie mające swoje źródło w braku satysfakcji małżeńskiej. Ostatnim rodzajem są sekwencje układające się w ciąg wydarzeń stresowych, gdzie stresor początkowy wywołuje następne. Przykładem jest tu sytuacja rozwodowa, która zmusza kobietę do podjęcia pracy zarobkowej, co z kolei rodzi rozterki dotyczące zapewnienia opieki dzieciom (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 474).

Podstawą jeszcze innego rozróżnienia stresorów jest etap rozwojowy, w którym jednostka musi się z nimi zmierzyć. Okazuje się więc, że w takiej perspektywie już od pierwszych chwil naszego życia jesteśmy narażeni na negatywne oddziaływanie teratogenów – czynników powodujących anomalie rozwojowe płodu (Vasta R. i in., 1995, s. 144), a jednym z nich jest stres psychologiczny matki. Jego wystąpienie w fazie życia łożnowego przyczynia się m.in. do wystąpienia trudności adaptacyjnych i zaburzenia więzi z rodzicami już po narodzinach (Kornas-Biela D., 2011, s. 167). Taki rodzaj

stresu, tj. towarzyszący interakcjom społecznym z dorosłymi i rówieśnikami, jest charakterystyczny także dla następnego okresu rozwojowego, czyli czasu przedszkola (Opalach C., 2005, s. 67).

Ten typ stresu jeszcze mocniej występuje w następnym okresie rozwojowym, przypadającym na czas szkoły podstawowej. Nowa grupa rówieśnicza, jaką jest klasa, bardzo mocno bowiem pozycjonuje dziecko pod kątem poziomu akceptacji, co znajduje odbicie w hierarchii socjometrycznej klasy i obrazie samego siebie (Stefańska-Klar R., 2001, s. 150–153). Dodatkowym źródłem napięcia w tym czasie są wymagania szkolne i formy oceniania przez nauczycieli, które mogą się przyczynić do rozwoju fobii szkolnej (Opalach C., 2006a, s. 60).

Podobne wyzwania, choć z jeszcze większą intensywnością, stoją przed dzieckiem w okresie adolescencji. W tym czasie musi ono poradzić sobie ze stresem związanym z dynamicznymi zmianami fizycznymi, które nie zawsze przystają do stereotypów kulturowych, z nauką szkolną, pierwszą miłością i kryzysem tożsamości (Opalach C., 2007, s. 70–71). To wszystko znajduje swoje odzwierciedlenie w relacjach z dorosłymi, zwłaszcza rodzicami, z rówieśnikami oraz z absolutem (Obuchowska I., 2001, s. 176–179).

Następny okres rozwojowy, czyli wczesna dorosłość, zdominowany jest z kolei przez stres związany z aktywnością zawodową i związkami intymnymi, a zwłaszcza z małżeństwem i rodziną. Badania pokazują, że napięcia generowane przez te sytuacje są bardziej obciążające dla kobiet, gdyż oczekuje się od nich umiejętności pogodzenia obowiązków żony i matki z obowiązkami pracownika (Gurba E., 2011, s. 295–297). Dla obojga płci jest to zaś czas poszukiwania swojego miejsca w życiu, czyli poszukiwania sensu życia (Gurba E., 2011, s. 305).

Kolejny okres rozwojowy – średnia dorosłość – także jest zdominowany przez stres związany z życiem zawodowym i rodzinnym, choć w nieco innych wymiarach. W przypadku aktywności zawodowej dotyczy on wypalenia zawodowego, mobbingu i lęku przed utratą pracy, a w odniesieniu do relacji bliskich wiąże się z koniecznością podjęcia opieki nad starzejącymi się rodzicami (Olejniki M., 2011, s. 318–320) i syndromem „pustego gniazda”, czyli ostatecznym opuszczeniem domu rodzinnego przez dzieci (Opalach C., 2020b, s. 73).

Z kolei ostatni etap życiowy, jakim jest późna dorosłość, powiązany jest ze stresem generowanym przez następujące problemy: 1) pogorszenie stanu zdrowia, obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej, 2) trudności związane z realizowaniem codziennych obowiązków domowych i lokomocją, 3) trudności związane z sytuacją finansową i obniżeniem statusu materialnego, 4) trudności występujące w relacjach rodzinnych i towarzyskich, 5) nienadążanie za postępem cywilizacyjnym i technicznym, 6) bariery

architektoniczne (Studen S., 2012, s. 25).

Późna dorosłość oznacza także konieczność fizycznego i psychicznego dostosowania się do nadchodzącej śmierci, czyli psychicznego poradzenie sobie z takim stresorem, jak lęk przed śmiercią (Straś-Romanowska M., 2011, s. 346).

Powyższe zestawienia jeszcze mocniej potwierdzają więc spostrzeżenia zdefiniowane przez T.H. Holmesa i R.H. Rahe'a, że największa liczba sytuacji stresowych w całym naszym życiu dotyczy relacji rodzinnych i interakcji personalnych. Nasze działania, będące odpowiedzią na tego typu zdarzenia, czy jakiegokolwiek inne o charakterze stresowym, noszą nazwę radzenia sobie ze stresem (Sternberg R.J., 1999, s. 290) i są definiowane jako „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Lazarus R.S., Folkman S., 1984, s. 141). Definicja ta odnosi się do zmian o charakterze dynamicznym, jednak w początkowej fazie badań nad tak rozumianym radzeniem sobie z wydarzeniami stresogennymi, skupiono się na reakcjach podejmowanych w konkretnej sytuacji stresowej, czyli na strategiach. Tego rodzaju poszukiwania naukowe zapoczątkowały prace S. Folkman i R.S. Lazarusa, którzy badali reakcje studentów na stres egzaminacyjny stworzonym przez siebie Kwestionariuszem Sposobów Radzenia Sobie (WCQ). Na jego bazie powstały kolejne narzędzia do badania stresu w kategoriach strategii, jak Inwentarz Reakcji Radzenia Sobie (CRI), autorstwa Rudolfa H. Moosa, Charlesa J. Holahana i Jeanne A. Schaefer, czy kwestionariusz Kierunki Radzenia Sobie z Aktualnymi Problemami (COPE), autorstwa Charlesa S. Carvera, Michaela F. Scheiera i Jagdishy K. Weintrauba (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 481–482). Dopiero potem zaczęto badać radzenie sobie ze stresorami w kategoriach stylu, który koncentruje się na trwałych i charakterystycznych dla jednostki dyspozycjach do określonego zmagania się z sytuacjami trudnymi. Prekursorką tych poszukiwań jest Suzane Miller, autorka koncepcji dwóch stylów radzenia sobie ze stresem. Pierwszy z nich koncentruje uwagę na stresorze i/lub na własnej reakcji, drugi zaś oznacza działania im przeciwne. Dalsze badania dowiodły, że nie są to wymiary przeciwstawne, lecz niezależne, dzięki czemu uzyskujemy cztery style radzenia sobie ze stresem: 1) wykorzystujące informacje stresowe, 2) unikające informacji stresowych, 3) wykorzystujące lub unikające informacji stresowych, 4) cechujące się małą aktywnością/zaradczością w unikaniu bądź wykorzystaniu informacji stresowych (Heszen-Niejodek I., 2000, s. 485–486).

Jeszcze inną próbę klasyfikacji stylów stresowych podjęli Norman S. Endler i James D.A. Parker (1990), tworząc Kwestionariusz Radzenia

Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Narzędzie to w polskiej adaptacji składa się z 48 stwierdzeń, opisujących różne reakcje wobec sytuacji stresowych. Wyróżnia on trzy style radzenia sobie ze stresem: 1) styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), w którym istotną rolę odgrywają funkcje poznawcze, pozwalające skupić się na zadaniu i znalezieniu rozwiązania problemu, 2) styl skoncentrowany na emocjach (SSE), który skupia się na własnych przeżyciach emocjonalnych, czyli na sobie, a nie na problemie, w celu zmniejszenia napięcia emocjonalnego wywołanego przez stresor i 3) styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), którego istotą jest unikanie myśli i emocji związanych z sytuacją stresową. Dodatkowo trzeci styl dzieli się na dwie podskale: 1) angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ), takie jak objadanie się, oglądanie telewizji, sen czy myślenie o sprawach przyjemnych i 2) poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (Strelau J. i in., 2013, s. 16–17). Właśnie ten kwestionariusz – CISS – zostanie wykorzystany do weryfikacji hipotezy, według której małżonkowie ze wspólnoty Domowego Kościoła prezentują bardziej efektywne style radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, niż małżonkowie nienależący do żadnej wspólnoty religijnej.

Wspólnota Domowego Kościoła jest gałęzią rodzinną Ruchu Światło-Życie, a jej członkowie formują się na drodze realizacji tzw. zobowiązań, do których zaliczamy codzienną modlitwę osobistą (namiot spotkania), małżeńską i rodzinną, regularne spotkanie ze Słowem Bożym, comiesięczny dialog małżeński, regułę życia (definiującą zakres systematycznej pracy wewnętrznej nad sobą, swoim małżeństwem i rodziną) oraz udział w rekolekcjach formacyjnych (przynajmniej raz w roku). Zobowiązania te stanowią program duchowości małżeńskiej, która ma dopomóc małżonkom osiągnąć świętość, jedność oraz wychować dzieci w duchu chrześcijańskim. Efektami tak realizowanej pracy wewnętrznej członkowie Domowego Kościoła dzielą się ze sobą na comiesięcznych spotkaniach kręgów, czyli grupkach 4–7 małżeństw, które tworzą najmniejszą komórkę tej wspólnoty.

Postawiona powyżej hipoteza zakłada, że małżeństwa ze wspólnoty Domowego Kościoła lepiej radzą sobie z sytuacjami trudnymi, gdyż komunikują sobie o nich i wspólnie poszukują rozwiązań. Przestrzenią szczególnie przydatną do tego wydaje się wspólna modlitwa i dialog małżeński, w ramach którego omawiają oni takie tematy, jak „życie osobiste” (ocena własnego postępowania), „ty i ja” (ocena jedności małżeńskiej), „my i nasze dzieci” (ocena postaw rodzicielskich), „my i inni” (ocena kontaktów rodziny ze światem zewnętrznym) oraz „my i nasz Bóg” (ocena relacji z Bogiem) (*Domowy Kościół. Gałąź rodzinna Ruchu Światło-Życie Archidiecezji Warszawskiej*, 2023), a więc wszystkie aspekty życia rodzinnego, które mogą generować stres.

Przeprowadzone pomiary miały zweryfikować postawioną hipotezę, której prawdziwość zdają się potwierdzać dotychczasowe badania. Dowodzą one, że młodzież amerykańska, która wierzy i uczęszcza do kościoła, rzadziej sięga po używki i łamie prawo, rzadziej miewa myśli samobójcze i podejmuje próby samobójcze, rzadziej doświadcza beznadziejności i depresji (Smith C., 2003, s. 17). Efekty te wzmacniają jeszcze bardziej przynależność do wspólnot religijnych, które pozwalają razem radzić sobie ze zwiększoną beznadziejnością, depresją i próbami samobójczymi (Molock S.D. i in., 2006). Z kolei modlitwa osobista pozwala odkrywać sens życia, który pozytywnie wpływa na zdolność radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi (Krok D., 2015a) oraz łagodzi obawy przed zagrożeniami dla relacji rodzinnych i społecznych nawet podczas epidemii koronawirusa (Szałachowski R.R., Tuszyńska-Bogucka W., 2021). Wydaje się zatem, że religijność pełni rolę mediatora w skutecznym radzeniu sobie ze stresorami wewnętrznymi i zewnętrznymi (Pargament K.I. i in., 2005, s. 494).

Niestety istnieją też badania Themy Bryant-Davis i Eunice C. Wong (2013) wskazujące na negatywną zależność między religijnością i radzeniem sobie ze stresem. Zgodnie z nimi religijność przyczynia się do powiększenia cierpienia psychicznego i pomniejszenia zdolności radzenia sobie. Ta dwukierunkowość zależności między religijnością a radzeniem sobie ze stresem zdaje się sugerować, że różne wymiary religijności mogą wpływać w różny sposób na style radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Potwierdzają to badania Darka Kroka dotyczące osób w różnym wieku. W pierwszych z nich badał on zależności między stylami radzenia sobie ze stresem przez studentów a takimi wymiarami ich duchowości, jak postawy religijne, wrażliwość etyczna i harmonia. Okazało się, że harmonia pozytywnie koreluje z radzeniem sobie zorientowanym na zadanie i negatywnie ze stylem unikania. Wrażliwość etyczna pozytywnie kojarzyła się z radzeniem sobie osobom zorientowanym na wszystkie trzy style, a postawy religijne nie były powiązane z żadnym stylem. Oznacza to, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem duchowości będą starały się rozwiązywać problemy, m.in. szukając wsparcia społecznego (Krok D., 2008).

Podobne badania, przeprowadzone na grupie młodych dorosłych, pokazały z kolei, że wartości estetyczne, prawda i moralność pozytywnie korelują z radzeniem sobie zorientowanym na zadanie, wartości hedoniczne i życiowe, ponadto pozytywnie wiążą się ze stylami zorientowanymi na emocje i unikanie, z którymi to stylami wartości święte korelują negatywnie. Można więc powiedzieć, że religijność, w wymiarze przekonań, modlitwy osobistej i wspólnotowej pozwala bardziej skutecznie radzić sobie

z sytuacjami stresogennymi poprzez ich reinterpretację, co pociąga za sobą pozytywne oceny wydarzeń i prowadzi do redukcji stresu (Krok D., 2015b, s. 28–29).

Analogiczne zależności występują także u seniorów. Uzyskane wyniki pokazują bowiem, że ich system znaczeń religijnych jest pozytywnie powiązany z poczuciem spójności i wszystkimi stylami radzenia sobie ze stresem (Krok D., 2016).

Podobne związki występują w relacjach u małżonków. Dowodzą one, że indywidualna duchowość małżonków pozytywnie wpływa na ich komunikację religijną i wspólną modlitwę, co z kolei ułatwia wzajemne przebaczenie (David P., Stafford L., 2015) oraz pokonywanie konfliktów i sytuacji stresujących (Reiter M.J., Gee C.B., 2008).

Autorowi niniejszego opracowania nie są znane badania, które ukazywałyby sposoby zarządzania stresem przez małżonków ze wspólnoty Domowego Kościoła. Istnieją jednak inne opracowania, które dowodzą, że członkowie tej wspólnoty realizujący comiesięczne zobowiązanie dialogu małżeńskiego, w stosunku do członków tej wspólnoty niekorzystających regularnie z tego „narzędzia” i katolickich małżeństw nienależących do żadnej wspólnoty religijnej, cechują się najwłaściwszymi postawami rodzicielskimi (Opalach C., 2023a, s. 220) i małżeńskimi, opartymi na dobrych umiejętnościach komunikacyjnych (Opalach C., 2003, s. 217–218), właściwej bliskości i braku lęku (Opalach C., 2006b, s. 134–135). Takie wyznaczniki funkcjonowania ich systemów rodzinnych są na tyle trwałe, że nawet stresogenne wydarzenia związane z epidemią koronawirusa i lockdownem, nie zmieniły tego, lecz jeszcze bardziej je uwypukliły (Opalach C., 2021, s. 404).

Przedstawione powyżej dane empiryczne pozwalają więc na postawienie hipotezy: małżonkowie należący do Domowego Kościoła winni prezentować bardziej dojrzałe style radzenia sobie z sytuacjami stresowymi niż małżonkowie nienależący do żadnej wspólnoty religijnej.

## Strategia badań własnych i opis grup

Weryfikacji powyższej hipotezy dokonano na podstawie Kwestionariusza Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS), autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera. Jego strukturę opisano powyżej, stąd w tym miejscu należy jedynie dodać, że w skalach SSZ, SSE i SSU można uzyskać od 16 do 80 punktów, w podskali ACZ od 8 do 40 punktów, a w podskali PKT od 5 do 25 punktów. Podczas normalizacji kwestionariusza okazało się, że jego wyniki w populacji polskiej korelują z płcią, wiekiem i wykształceniem (Strelau J. i in., 2013, s. 69).



Badania przeprowadzono w listopadzie i grudniu 2023 r. na grupie 30 małżeństw należących do Domowego Kościoła, oznaczonej dalej skrótem DK, i 30 małżeństw nienależących do żadnej wspólnoty religijnej, oznaczonej dalej skrótem NDK. Były to małżeństwa katolickie, zamieszkujące województwo warmińsko-mazurskie. Do analizy statystycznej danych wykorzystano test t-Studenta, gdzie jako poziom istotności statystycznej przyjęto wartość  $p < 0,05$ .

Zestawienia charakterystyk demograficznych pokazały, że w grupie DK średni wiek żony wyniósł 45,2 lata, a męża 47,1. Natomiast w grupie NDK wartości te wynosiły odpowiednio dla żony 45,6 lat, a dla męża 48,5. To pokazuje, że małżonkowie z Domowego Kościoła, w stosunku do małżonków spoza tej wspólnoty, byli nieco młodszy, gdyż średnia wiekowa tej grupy wyniosła 46,3 lata, a grupy NDK 47,2 lata.

Z kolei zestawienia dotyczące wykształcenia ujawniły, że w grupie DK wykształcenie wyższe posiadało 35 osób, policealne 7, średnie 10 i zawodowe 8. W grupie NDK zarejestrowano zaś 41 osoby z wykształceniem wyższym, 3 z policealnym, 13 ze średnim i 3 z zawodowym. Rezultaty te dowodzą, że w grupie DK mniejsza liczba małżonków (58,33%) legitymizowała się wykształceniem wyższym, niż w grupie NDK (68,33%), za to ponad dwukrotnie większa liczba (26,67%), niż w grupie NDK (10%), posiadała wykształcenie zawodowe.

## Wyniki badań własnych

Wyniki badań własnych ujęto w tabeli 1.

Tabela 1

Style radzenia sobie ze stresem małżonków należących i nienależących do wspólnoty Domowego Kościoła

Style radzenia sobie ze stresem	DK		NDK		Test-t
	suma	SD	suma	SD	
SSZ	58,13	7,38	57,00	9,41	0,232
SSE	41,95	9,07	42,36	10,59	0,408
SSU	36,30	7,79	40,53	9,92	0,005
ACZ	15,21	4,98	17,65	5,76	0,007
PKT	14,78	3,21	15,61	3,72	0,096

Objaśnienia: suma – wynik surowy, SD – odchylenie standardowe, test-t – wartość testu t-Studenta

Dane z tabeli 1 po pierwsze dowodzą, że wszyscy badani małżonkowie lepiej radzą sobie z sytuacjami trudnymi niż osoby w ich wieku w populacji polskiej, które w skali SSZ uzyskują średni wynik 56,95, w skali SSE – 45,16, zaś w skali SSU – 43,54 (Strelau J. i in., 2013, s. 55). Po drugie pokazują one, że choć w sytuacjach stresowych obie grupy najczęściej stosują strategię zorientowaną na zadaniu, a najrzadziej zorientowaną na unikaniu, to grupa DK cechuje się w tym zakresie większą konsekwencją.

Wyniki te wskazują także na obecność różnic istotnych statystycznie. Zgodnie z nimi małżonkowie ze wspólnoty Domowego Kościoła w sytuacjach trudnych rzadziej sięgają po styl unikowy, a gdy już z niego korzystają, to rzadziej też stosują strategię zaangażowania w czynności zastępcze. Ponadto uzyskane wyniki potwierdziły więc założoną hipotezę, że w sytuacjach stresujących małżonkowie ze wspólnoty Domowego Kościoła sięgają po bardziej efektywne style radzenia sobie z nimi niż małżonkowie nienależący do żadnej wspólnoty religijnej. Za taki stan rzeczy w pierwszym rzędzie wydaje się odpowiadać przynależność do wspólnoty i realizacja „zobowiązań”. Wcześniejsze analizy wykazały bowiem, że członkostwo we wspólnocie Domowego Kościoła i wypełnianie jego „drogowskazów” pozytywnie koreluje z brakiem lęku w życiu rodzinnym (Opalach C., 2006b, s. 134–135), nawet podczas lockdownu w okresie epidemii koronawirusa COVID-19 (Opalach C., 2021, s. 404). Wniosek ten wspierają inne obserwacje. I tak modlitwa jest czynnikiem sprzyjającym pokonywaniu codziennych wyzwań, sytuacji stresujących i konfliktów małżeńskich (Krok D., 2015a; David P., Stafford L., 2015; Reiter M.J., Gee C.B., 2008) oraz wszelkich lęków dotyczących relacji rodzinnych i społecznych, nawet w czasie epidemii koronawirusa (Szałachowski R.R., Tuszyńska-Bogucka W., 2021).

Następnym argumentem przemawiającym za tym, że udział w formacji DK odpowiada za uzyskane rezultaty, jest fakt pozytywnego wpływu religijności na pokonywanie sytuacji stresogennych. I choć religijność nie była zmienną kontrolowaną w niniejszych analizach, to wydaje się, że rezultaty tych eksploracji potwierdzają te prawidłowości. Wiadomo bowiem, że małżonkowie z grupy badawczej cechują się wyższym poziomem religijności personalnej niż osoby spoza niej (Opalach C., 2006b, s. 92; 2012, s. 223), a wyższy poziom religijności oznacza brak lęku (Jaworski R., 1989, s. 164), lepsze radzenie sobie w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym (Opalach C., 2018, s. 200) oraz z sytuacjami trudnymi na każdym etapie życia (Krok D., 2008; 2015b; 2016). Można więc przyjąć, że przynależność do wspólnoty DK pozwala lepiej radzić sobie z sytuacjami stresującymi, gdyż udział w jej formacji nie tylko przyczynia się do wzrostu religijności, ale też sprawia, że wartości religijne oraz dobro rodziny znajdują się cen-

trum ich hierarchii wartości, czyli stanowią jednoczącą filozofię życiową (Opalach C., 2023b, s. 512).

Kolejnych dowodów na poparcie powyższych argumentów dostarczają zależności wykryte podczas polskiej adaptacji CISS. Pokazują one bowiem, że płeć, wiek i wykształcenie różnicują wyniki w poszczególnych skalach. Pierwsze dwie charakterystyki nie modyfikują jednak pozyskanych przez nas danych, gdyż obie grupy miały taki sam rozkład płci (30 kobiet i mężczyzn) oraz podobny wiek (średnia grupy DK wyniosła 46,3 lata, a grupy NDK – 47,2).

Inaczej przedstawia się kwestia wykształcenia, gdyż osoby z wyższym wykształceniem uzyskują wyższe wyniki w skali SSZ (Strelau J. i in., 2013, s. 59). Tymczasem w przeprowadzonych badaniach tylko 58,33% małżonków z grupy DK miało wykształcenie wyższe, przy 68,33% z grupy NDK. Oznacza to, że osoby z grupy badawczej osiągnęły wyższe wyniki w skali SSZ niż osoby z grupy kontrolnej, choć odznaczają się niższym poziomem wykształcenia. Wydaje się, że za taki rozkład rezultatów odpowiada formacja we wspólnocie Domowego Kościoła, która pozwala w bardziej twórczy sposób mierzyć się z sytuacjami zagrożenia. Jednak odwrócenie zależności między wykształceniem a wyborem strategii zorientowanej na zadaniu, może mieć też inne źródła. Pierwszym z nich może być wyższy poziom inteligencji. Badania polskie, przeprowadzone przy okazji renormalizacji CISS, ujawniły bowiem dodatnią korelację między wynikami WAIS-R(PL) a skalą SSZ i negatywną korelację ze skalami SSE i SSU (Strelau J. i in., 2013, s. 49). W efekcie wyniki uzyskane przez grupę DK mogą być pochodną wyższego poziomu inteligencji jej członków. Wniosek ten wymaga jednak dalszych eksploracji, gdyż w przeprowadzonych badaniach nie kontrolowano tej zmiennej.

Jeszcze innym źródłem wyższych wyników grupy DK, przy niższym poziomie wykształcenia, może być tzw. mądrość życiowa – na tę zależność wskazuje Paul Baltes. Definiuje on ją jako złożoną strukturę, która uwzględnia przeszłość, przyszłość i teraźniejszość, zmienność kontekstową, tolerancję wobec relatywizmu wartości oraz ograniczoność własnej wiedzy, przez co pozwala na integracyjne i holistyczne podejście do wyzwań i problemów życiowych (Kunzmann U., Baltes P.B., 2005). W takim ujęciu mądrość jest rzeczywistością wielowymiarową, kształtującą się na bazie doświadczenia życiowego, a jednym z jej wymiarów jest wiedza proceduralna o tym, jak postępować w sytuacjach nowych, problemowych, złożonych i trudnych, czyli wiedza o tym, jakie reguły działania podejmować, aby okazały się jak najbardziej skuteczne i użyteczne. Stąd też ten fragment mądrości P. Baltes określa mianem wiedzy eksperckiej (Baltes P.B., Smith J., 1990).

Wobec powyższego jest wielce prawdopodobne, że członkowie DK częściej stosują styl zadaniowy i najrzadziej styl unikowy z tego względu, że ich wiedza ekspercka, dotycząca pokonywania sytuacji stresujących, jest znacznie bogatsza niż u osób spoza wspólnoty. Przyczyniać może się do tego przynależność do wspólnoty, a dokładniej spotkania kręgu, podczas których małżonkowie dzielą się swoimi sukcesami i porażkami. Z jednej strony daje to bowiem możliwość dzielenia się swoją mądrością życiową, a z drugiej tworzy przestrzeń do pomnażania jej zasobów na podstawie treści ujawnionych przez innych. W takiej sytuacji przynależność do wspólnoty Domowego Kościoła pełniłaby jedynie rolę mediatora, czyli zmiennej pośredniczącej między rozbudowywaniem i korzystaniem ze struktur wiedzy eksperckiej a skuteczniejszym radzeniem sobie w sytuacjach trudnych i problemowych.

Ta mediacyjna funkcja przynależności do wspólnoty Domowego Kościoła zdaje się widoczna także w innym miejscu, tj. w zależności między częstszą koncentracją na zadaniu, a lepszymi kompetencjami komunikacyjnymi. Jednym ze zobowiązań jest bowiem comiesięczny dialog małżeński, który pozwala małżonkom ujawniać swoje myślenie, emocje, motyw i metody postępowania wobec każdego wymiaru ich wspólnego życia (Opalach C., 2020a, s. 33), czyli także wobec sytuacji stresujących, typowych dla ich etapu rozwojowego. Zaliczamy do nich problemy zdrowotne (Olejnik M., 2011, s. 313–314), kryzys wieku średniego (Oleś P., 2011, s. 185), syndrom „pustego gniazda” (Opalach C., 2020b, s. 73), problemy w pracy i konieczność podjęcia opieki nad starzejącymi się rodzicami (Olejnik M., 2011, s. 318–320). Stąd też nie można wykluczyć, że uzyskane wyniki są następstwem stosowania prawidłowej komunikacji, która idzie w parze ze wzrostem poczucia satysfakcji z małżeństwa (Opalach C., 2011, s. 75) oraz pozwala lepiej zarządzać sytuacjami stresogennymi, zamiast uciekać przed nimi w sen, telewizję czy objadanie się. W takim wypadku przynależność do wspólnoty pełniłaby jedynie rolę mediatora, który wprost wspierałby posługiwanie się umiejętnościami dialogowania, a pośrednio przyczyniałby się do lepszego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Na koniec trzeba wspomnieć o jeszcze jednym elemencie, który może mieć istotne znaczenie dla interpretacji uzyskanych wyników, a jest nim osobowość. Na taką zależność wskazują bowiem pośrednio dotychczasowe badania osób z grupy DK. Zgodnie z nimi małżonkowie ze wspólnoty Domowego Kościoła cechują się wyższym poziomem religijności personalnej, która z kolei oznacza wyższy poziom integracji osobowości i akceptacji siebie, ukierunkowanie na wytrwałą pracę nad sobą oraz brak jawnego lub ukrytego niepokoju (Jaworski R., 1989, s. 162–164). Przypuszczenie to zdają się potwierdzać badania przeprowadzone przez Paula Costę i Roberta

McCrae, autorów koncepcji „wielkiej piątki”, której operacjonalizacją jest Inwentarz Osobowości NEO-FFI. Ujawniły one, że preferowanie stylu zadaniowego pozytywnie koreluje z takimi cechami osobowości, jak ekstrawersja i sumienność, neurotyczność zaś współgra ze stylem skoncentrowanym na emocjach (Strelau J. i in., 2013, s. 41). A skoro grupa badawcza najczęściej rozwiązuje problemy przez stosowanie stylu SSZ, a najrzadziej przez wykorzystanie styl SSU, to być może dzieje się tak dlatego, że osobowość jej członków cechuje się wyższym poziomem ekstrawersji i sumienności oraz niższym poziomem neurotyczności niż osobowość małżonków z grupy kontrolnej. Stwierdzenie to ma jedynie wymiar przypuszczenia, które domaga się dalszych poszukiwań naukowych.

Istnieją także inne czynniki, które mogą tłumaczyć występowanie różnic między badanymi grupami. Zaliczamy do nich wykonywany zawód, temperament, przeżywanie lęku (jako stanu i cechy), kompetencje społeczne i inteligencję emocjonalną (Strelau J. i in., 2013, s. 37–51). Ich wpływ na dyskusję uzyskanych rezultatów może stanowić przedmiot dalszych eksploracji naukowych.

## Zakończenie

Niniejsze badania były poświęcone weryfikacji hipotezy, według której małżonkowie należący do wspólnoty religijnej Domowego Kościoła stosują bardziej efektywne style radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, niż małżonkowie nienależący do żadnej wspólnoty religijnej.

Przeprowadzone eksploracje dowiodły prawdziwości powyższych przypuszczeń i pokazały, że osoby z grupy badawczej w sytuacji problemowej najczęściej stosują strategię zorientowaną na zadaniu, a najrzadziej zorientowaną na unikaniu, polegającą na zaangażowaniu w czynności zastępcze, takie jak sen, oglądanie telewizji, objadanie się czy myślenie o sprawach przyjemnych. Taki obraz w głównej mierze można budować na podstawie aktywnego członkostwa we wspólnocie religijnej Domowego Kościoła, która poprzez realizację „zobowiązań”, zwłaszcza wspólnej modlitwy i dialogu małżeńskiego, oraz korzystania z wysokiego poziomu religijności, kompetencji komunikacyjnych i mądrości życiowej przyczynia się do lepszego radzenia sobie ze stresem i to pomimo niższego poziomu wykształcenia. Nie można jednak wykluczyć, że w odniesieniu do niektórych z tych czynników, przynależność do DK pełni jedynie rolę mediatora, a uzyskane zależności najbardziej są skorelowane z inteligencją i osobowością. W celu jednoznacznego rozstrzygnięcia tych wątpliwości konieczne jest prowadzenie dalszych poszukiwań empirycznych.

**BIBLIOGRAFIA**

- Baltes Paul B., Smith Jacqui, 1990, *The psychology of wisdom and its ontogenesis*, w: Robert J. Sternberg (red.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*, Cambridge University Press, New York, s. 87–120 [online], <https://www.cambridge.org/core/books/abs/wisdom/toward-a-psychology-of-wisdom-and-its-ontogenesis/70EBA53B37A9BEBF14B5964C7F3E491C#> (5.12.2023).
- Bryant-Davis Themy, Wong Eunice C., 2013, *Faith to move mountains: religious coping, spirituality, and interpersonal trauma recovery*, *American Psychologist*, nr 68(8), s. 675–684 [online], <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0034380> (5.11.2023).
- David Prabu, Stafford Laura, 2015, *A relational approach to religion and spirituality in marriage: The role of couples' religious communication in marital satisfaction*, *Journal of Family Issues*, nr 36(2), s. 232–249 [online], <https://psycnet.apa.org/record/2014-55158-004> (5.11.2023).
- Domowy Kościół. *Gałąź rodzinna Ruchu Światło-Życie Archidiecezji Warmińskiej*, O Nas [online], [https://domowykosciol.olsztyn.pl/?page\\_id=317](https://domowykosciol.olsztyn.pl/?page_id=317) (5.11.2023).
- Ender Norman S., Parker James D.A., 1990, *Coping inventory for stressful situations (CISS). Manual*, Multi-Health Systems, Toronto.
- Gurba Ewa, 2011, *Wczesna dorosłość*, w: Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 287–311.
- Heszen-Niejodek Irena, 2000, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Jan Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, GWP, Gdańsk, s. 465–492.
- Jaworski Romuald, 1989, *Psychologiczne korelaty religijności personalnej*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Kornas-Biela Dorota, 2011, *Okres prenatalny*, w: Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 147–171.
- Krok Darek, 2015a, *The Role of Meaning in Life Within the Relations of Religious Coping and Psychological Well-Being*, *Journal of Religion and Health*, nr 54, s. 2292–2308, [online], <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-014-9983-3> (5.11.2023).
- Krok Darek, 2008, *The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles*, *Mental Health, Religion & Culture*, nr 11(7), s. 643–653 [online], <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13674670801930429> (5.11.2023).
- Krok Darek, 2015b, *Value systems and religiosity as predictors of nonreligious and religious coping with stress in early adulthood*, *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, nr 3, s. 21–31.
- Krok Darek, 2016, *Sense of coherence mediates the relationship between the religious meaning system and coping styles in Polish older adults*, *Aging & Mental Health*, nr 20(10), s. 1002–1009 [online], <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2015.1056772> (5.11.2023).
- Kunzmann Ute, Baltes Paul B., 2005, *The Psychology of Wisdom: Theoretical and Empirical Challenges*, w: Robert J. Sternberg, Jennifer Jordan (red.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*, University Press, Cambridge, s. 110–135, [online], <https://psycnet.apa.org/record/2005-07670-005> (5.12.2023).
- Lazarus Richard S., Folkman Susan, 1984, *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing Company, New York.

- Molock Sherry D., Puri Rupa, Matlin Samantha, Barksdale Crystal, 2006, *Relationship between religious coping and suicidal behaviors among African American adolescents*, Journal of Black Psychology, nr 32(3), s. 366–389 [online], <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1630686> (5.11.2023).
- Obuchowska Irena, 2001, *Adolescencja*, w: Barbara Harwas-Napierała, Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, *Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 163–201.
- Olechnik Marian, 2011, *Średnia dorosłość*, w: Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 312–325.
- Oleś Piotr, 2011, *Psychologia człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Opalach Cezary, 2003, *Jakość relacji małżeńskiej osób zaangażowanych w Domowy Kościół Ruchu Światło-Życie*, Studia Warmińskie, t. 40, s. 199–219.
- Opalach Cezary, 2005, *Rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym*, w: Elżbieta Ossowska, Józef Stala (red.), *Wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym*, Biblos, Tarnów, s. 49–70.
- Opalach Cezary, 2006a, *Rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny dzieci w szkole podstawowej*, w: Józef Stala (red.), *Wychowanie dzieci w młodszym wieku szkolnym*, cz. 1, *Wychowanie ogólne*, Biblos, Tarnów, s. 43–64.
- Opalach Cezary, 2006b, *Wspólnota religijna a funkcjonowanie rodziny*, Wydawnictwo UWM, Olsztyn.
- Opalach Cezary, 2007, *Rozwój fizyczny, intelektualny i emocjonalny dzieci w szkole gimnazjalnej*, w: Józef Stala (red.), *Wychowanie młodzieży w średnim wieku szkolnym*, cz. 1, *Wychowanie ogólne*, Biblos, Tarnów, s. 49–76.
- Opalach Cezary, 2011, *Komunikacja w życiu rodziny*, Nurt SVD, nr 130(2), s. 57–76.
- Opalach Cezary, 2012, *Religijność personalna małżonków a ich postawy małżeńskie*, Studia Warmińskie, t. 49, s. 211–225.
- Opalach Cezary, 2018, *Warmian and Masurian Families in the perspective of Maslow's theory of needs*, Forum Teologiczne, nr 19, s. 191–204.
- Opalach Cezary, 2020a, *Miejsce komunikacji w budowaniu psychiczno-duchowej jedności małżeństwa*, w: Zbigniew Kulesz, Zdzisław Kunicki, Jarosław Michalski (red.), *Człowiek, duchowość, rodzina: impulsy myśli o Anselma Grüna*, t. 3, Difin, Warszawa, s. 19–36.
- Opalach Cezary, 2020b, *Zjawisko kohabitacji w Polsce*, Studium Vilnense A, nr 17, s. 70–74.
- Opalach Cezary, 2021, *Potrzeby psychiczne małżonków w czasie epidemii koronawirusa COVID-19 na podstawie świadectw członków wspólnoty Domowego Kościoła*, Studia Warmińskie, t. 58, s. 393–408.
- Opalach Cezary, 2023a, *Parental attitudes among members of the Domestic Church Community*, Forum Teologiczne, nr 24, s. 211–223, <https://doi.org/10.31648/ft.9473>.
- Opalach Cezary, 2023b, *Hierarchia wartości członków wspólnoty Domowego Kościoła*, Family Forum, nr 13, s. 499–516, <https://doi.org/10.25167/FF/5058>.
- Pargament Kenneth I., Ano Gene G., Wachholtz Amy B., 2005, *The religious dimensions of coping: Advances in theory, research, and practice*, w: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, Guilford Press, New York, s. 479–495.
- Reiter Michael J., Gee Cristina B., 2008, *Open communication and partner support in intercultural and interfaith romantic relationships: A relational maintenance*

- approach*, Journal of Social and Personal Relationships, nr 25(4), s. 539–559 [online], <https://psycnet.apa.org/record/2008-12731-001> (5.11.2023).
- Smith Christian, 2003, *Theorizing religious effects among American adolescents*, Journal for the Scientific Study of Religion, nr 42(1), s. 17–30.
- Stefańska-Klar Renata, 2001, *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny*, w: Barbara Harwas-Napierała, Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, *Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 130–162.
- Sternberg Robert J., 1999, *Wprowadzenie do psychologii*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Warszawa.
- Steuden Stanisława, 2012, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Straś-Romanowska Maria, 2011, *Późna dorosłość*, w: Janusz Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa, s. 326–350.
- Strelau Jan, Jaworowska Aleksandra, Wrześniewski Kazimierz, Szczepaniak Piotr, 2013, *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik. Wydanie trzecie*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- Szałachowski Roman R., Tuszyńska-Bogucka Wioletta, 2021, *Yes, in Crisis We Pray. The Role of Prayer in Coping with Pandemic Fears*, Religions, nr 12(10), s. 824, <https://doi.org/10.3390/rel12100824> (5.11.2023).
- Vasta Ross, Haith Marshall M., Meller Scott A., 1995, *Psychologia dziecka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Zimbardo Philip G., Ruch Floyd L., 1997, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.