

Streszczenie

Wychowywanie dziecka z diagnozą zaburzenia ze spektrum autyzmu jest znaczącym wyzwaniem dla rodzica, stawiając przed nim wymagania nierzadko postrzegane jako przekraczające jego zasoby psychologiczne, materialne i społeczne. Osoby wychowujące dzieci ze spektrum przejawiają tendencje do odczuwania podwyższonych objawów depresyjności, lęku i stresu, a także poczucia winy, niesprawiedliwości, zamartwiania się o przyszłość i niskiego poczucia jakości życia. Niejednoznaczność i szerokie spektrum objawów towarzyszących autyzmowi sprawiają, że badacze i praktycy koncentrują się głównie na próbie zrozumienia mechanizmów i sposobach skutecznej terapii jednostek z diagnozą spektrum autyzmu, zostawiając mniej miejsca dla osób odpowiedzialnych za ich wychowanie i opiekę, na których spoczywa główny ciężar zapewnienia właściwego poziomu jakości życia – rodzicom. Równocześnie szereg badań wskazuje na to, że jakość życia rodzica dziecka z diagnozą spektrum autyzmu ma istotne znaczenie dla funkcjonowania całego systemu rodzinnego, co przekłada się na rosnące zainteresowanie tym obszarem. Pojawiające się nowe i coraz lepiej udokumentowane propozycje pomocy psychologicznej rodzicom osób z diagnozą autyzmu dają nadzieję na nowe kierunki skutecznych interwencji, pozwalających na zmniejszenie poziomu psychopatologii oraz zwiększenie poczucia jakości życia rodziców, co zwrótnie wpływa na dobrostan dziecka. Jedną z nich jest trening akceptacji i zaangażowania (ACT), skoncentrowany na rozwijaniu umiejętności z zakresu elastyczności psychologicznej, *self-compassion* i prężności.

Celem niniejszej rozprawy było zbadanie efektywności treningu akceptacji i zaangażowania wśród polskich rodziców dzieci z diagnozą zaburzeń ze spektrum autyzmu w wieku przedszkolnym w kontekście poprawy jakości życia oraz rozwoju zasobów psychologicznych. Dodatkowo, za cel postawiono określenie wyznaczników poczucia jakości życia w tej grupie. W badaniu wzięło w sumie 60 osób badanych, podzielonych na trzy grupy: dwie kryterialne (uczestników i uczestniczki treningu akceptacji i zaangażowania w formie stacjonarnej, $N = 20$, oraz on-line, $N = 20$) oraz jedną kontrolną ($N = 20$).

Badanie miało charakter *quasi*-eksperymentalny w postaci zaaplikowanej interwencji psychologicznej z zakresu czterotygodniowego treningu akceptacji i zaangażowania (cztery spotkania trwające po 2 godziny każde). Wykonano trzy pomiary: jeden przed rozpoczęciem treningu (baseline), drugi – tydzień po zakończeniu treningu, trzeci – miesiąc po zakończeniu

treningu. Wykorzystano następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Akceptacji i Działania AAQ-II, Skalę Ego-Resiliency, Skróconą Skalę Self-Compassion SCS-S, Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia, Kwestionariusz Depresji, Lęku i Stresu DASS-21, Kwestionariusz Struktury Osobowości HEXACO. Dodatkowo, zaprojektowano autorską skalę Termometr warunków życia, pozwalającą na oszacowanie subiektywnej oceny warunków życia osób badanych.

Uzyskane wyniki wykazały istotną poprawę w zakresie poczucia jakości życia oraz poziomu zasobów wewnętrznych w postaci elastyczności psychologicznej, *self-compassion* i prężności wśród rodziców biorących udział w treningu akceptacji i zaangażowania, a owa poprawa utrzymywała się zarówno tydzień, jak i miesiąc po zakończeniu treningu. Wariant uczestnictwa w treningu – forma stacjonarna lub on-line – nie różnicował grup, co może wskazywać na ich równoważność. Dodatkowo, wykazano istotne różnice międzygrupowe pomiędzy osobami z grup kryterialnych a tymi z grupy kontrolnej – osoby badane, które nie brały udziału w treningu, cechowały się niższym poziomem subiektywnego poczucia jakości życia i zasobów wewnętrznych oraz wyższym natężeniem objawów psychopatologicznych w porównaniu z osobami, które ukończyły trening. Ponadto, wykazano, że to zasoby i ich rozwój w toku treningu, a nie czynniki takie jak cechy osobowości (ekstrawersja, emocjonalność) czy warunki życia, stanowiły istotne wyznaczniki poczucia jakości życia.

Opisane wyniki można wykorzystać zarówno w projektowaniu kolejnych badań naukowych, jak i w praktyce klinicznej w ramach pomocy psychologicznej rodzinom osób z diagnozą zaburzeń ze spektrum autyzmu, szczególnie w obszarze rozwoju zasobów wewnętrznych oraz wykorzystania krótkoterminowych metod terapeutycznych.

Summary

Raising a child diagnosed with autism spectrum disorder (ASD) is a substantial challenge for the parents, often associated with requirements that are considered to be beyond their psychological, material or social resources. Parents of persons with ASD tend to experience increased symptoms of depression, anxiety and stress, as well as guilt, injustice, worrying about the future and low quality of life. The ambiguity and wide spectrum of autism symptoms make the researchers and practitioners focus mainly on understanding the mechanisms and methods of effective therapy of individuals diagnosed with the spectrum, being less concerned with people responsible for their upbringing and care, who bear the main burden of ensuring the appropriate level of their quality of life – namely parents. Vast research shows that the quality of life of parents of children with ASD is a significant predictor of the functioning of the family's system. Studies show that Acceptance and Commitment Training, focused on developing psychological flexibility, self-compassion and ego-resiliency, may be considered an effective psychological method in increasing the quality of life and decreasing psychopathology symptoms in this group.

The aim of this dissertation was to investigate the effectiveness of Acceptance and Commitment Training among Polish parents of children diagnosed with autism spectrum disorder in preschool age in the context of improving their quality of life and developing psychological resources. Additionally, the aim was to define the determinants of quality of life in this group. The study involved a total of 60 respondents, divided into three groups: two criterion groups (participants of Acceptance and Commitment Training in the stationary form, $N = 20$, and on-line form, $N = 20$), and one control group ($N = 20$).

The study was quasi-experimental in the form of an applied psychological intervention in the form of a four-week course of Acceptance and Commitment Training (four meetings lasting 2 hours each). Three measurements were obtained: one before training (baseline), second – one week after training, and third – one month after training. The following research tools were used: Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II); Ego-Resiliency Scale; Self-Compassion Scale Short (SCS-S); Quality of Life Questionnaire; Depression, Anxiety and Stress Scale DASS-21; HEXACO. Additionally, a Thermometer of Living Conditions was designed, allowing to estimate the subjective assessment of the living conditions of the subjects.

The results obtained showed a significant improvement in the area of quality of life and the level of internal resources (psychological flexibility, self-compassion and ego-resiliency) among parents participating in the Acceptance and Commitment Training, and this improvement was maintained both a week and a month after the end of the training. The form of participation in the training – stationary or on-line – did not differentiate the groups, which may indicate their equivalence. In addition, significant intergroup differences were shown between participants from the criterion groups and those from the control group, as the subjects who did not participate in the training were characterized by lower quality of life and lower level of internal resources, and higher intensity of psychopathological symptoms, compared to those who completed the training. Moreover, it was shown that it was resources and their development in the course of the training and not factors such as personality traits (extraversion, emotionality) or living conditions that were significant determinants of the quality of life.

The results obtained can be used both in designing further scientific research and in clinical practice, especially in the psychological care of families of persons diagnosed with autism spectrum disorder, with special focus on the area of developing internal resources and the use of short-term therapeutic methods.