



Wzmacnianie inteligencji emocjonalnej w kontekście opieki nad osobą z niepełnosprawnością – część 3

Tomasz Zajęc

Sprawowanie nieformalnej opieki nad osobą niepełnosprawną jest niewątpliwie zadaniem trudnym, wyczerpującym i niejednokrotnie budzącym frustrację oraz poczucie bezradności. Jeśli jesteś takim właśnie opiekunem, warto zatem, abyś zastanowił się, co możesz zrobić, aby usprawnić swoją pracę oraz w jaki sposób wykorzystać w tym celu posiadane przez siebie zasoby psychiczne.

W niniejszym artykule pochylimy się nad tym zagadnieniem ze szczególnym uwzględnieniem problematyki funkcji i rozwoju inteligencji emocjonalnej jako czynnika pomocnego przy sprawowaniu nieformalnej opieki nad osobą z niepełnosprawnością odnoszącym się do trzeciej grupy kompetencji Opiekuna Nieformalnego – kompetencji prakseologicznych.

Kompetencje prakseologiczne w opiece nad osobą niepełnosprawną

Trzecią i ostatnią grupą zdolności wchodzących w skład inteligencji emocjonalnej są kompetencje prakseologiczne, które odnoszą się do nastawienia człowieka względem wyzwań i trudności. W odróżnieniu od umiejętności intrapersonalnych i interpersonalnych w większym stopniu są uzależnione od różnic indywidualnych. Zaliczają się do nich: sumienność, motywacja i adaptacyjność.

Sumienność

W psychologii wyróżniamy pięć nadrzędnych i podstawowych wymiarów osobowości, za pomocą których opisać można charakter każdego człowieka, i z których wyprowadza się bardziej szczegółowe cechy. Są to:

- 1) introwersja — ekstrawersja,
- 2) neurotyzm — równowaga emocjonalna,
- 3) ugodowość — konfliktowość,
- 4) konserwatyzm — otwartość na doświadczenie, i wreszcie
- 5) sumienność — nieuporządkowanie.

A zatem jak widać, cecha odpowiedzialności i zorganizowania należy do fundamentalnych właściwości ludzkiej osobowości. Trzeba przy tym dobitnie podkreślić, że bynajmniej nie jest tak, że zawsze przejawia się jedną bądź drugą skrajność. Mamy tu do czynienia z continuum, a nie podziałem dychotomicznym, stąd możliwe jest wykazywanie w zachowaniu różnych odcieni szarości. Niemniej jednak każdy człowiek pod względem tych pięciu wymiarów pozycjonuje się raczej bliżej któregoś z krańców spektrum, natomiast całkowite skrajności — choć oczywiście się zdarzają — to występują stosunkowo rzadko. Zasadniczy problem polega na tym, że w pełni ukształtowany charakter człowieka jest w znacznej mierze uwarunkowany biologicznie, co w praktyce oznacza nie mniej, nie więcej, jak to, że nikt nie jest w stanie wedle własnego uznania zmienić fundamentalne cechy swojej osobowości. Nie ma w tym — rzecz jasna — niczego złego, o ile dany człowiek potrafi dobrze pokierować swoim życiem, tak, aby jego wybory nie kolidowały z tym, kim naprawdę jest. Przykładowo, wysoce niewskazane jest, aby introwertyk wybierał karierę konferansjera, tak samo, jak ekstrawertyk powinien jeszcze raz głęboko zastanowić się nad ścieżką zawodową archiwisty.

Pozostając jednak przy temacie sprawowania nieformalnej opieki nad osobą niepełnosprawną, należy postawić sprawę jasno: wymaga ona skutecznego planowania, cierpliwości i metodycznego działania. Innymi słowy, jeśli jesteś „z natury” osobą sumienną, to już na starcie masz lepiej niż ktoś bardziej nieuporządkowany, bowiem wspomniane powyżej cechy masz już niejako na „wyposażeniu” i twoje działania są po prostu tego konsekwencją. Inaczej jest wówczas, gdy spontaniczność jest Twoim żywiołem. Wówczas zapewne będziesz doświadczać więcej frustracji podczas wykonywania rozmaitych czynności, których wymaga opieka nad niepełnosprawnym. Jeśli tak jest, wtedy musisz wspomóc się narzędziami zewnętrznymi, które pomogą Ci się zdyscyplinować. W tym przypadku są one banalne, ale jakże skuteczne, a przy tym niedoceniane. Mowa tu oczywiście o kartce i długopisie. Odpowiedź na problem niedostatecznego zdyscyplinowania jest prosty: jeśli nie jesteś w stanie sam z siebie wykrzesać wymaganej dozy zorganizowania, musisz po prostu napisać sobie harmonogram i ścisły plan działania (najlepiej z pomocą specjalisty), a następnie... Po prostu się go trzymać. Jest to wybitnie mało psychologiczna rada, ale — jak niejednokrotnie pokazało doświadczenie — bywa, że najprostsze rozwiązania są najbardziej efektywne.

Motywacja

Drugim elementem kompetencji prakseologicznych wchodzących w skład inteligencji emocjonalnej jest *motywacja*, czyli zdolność do wzbudzenia w sobie energii potrzebnej do wykonywania obowiązków oraz ogólny zapał i entuzjazm. Niestety, ale nie ma co się oszukiwać: będąc nieformalnym opiekunem osoby niepełnosprawnej niezwykle trudno o pozytywne nastawienie do pracy. Dzieje się to z tego powodu, że — jak wielokrotnie udowodniono w badaniach — motorem motywacji jest dostrzeganie systematycznego postępu jako rezultatu swoich działań oraz powiązana z nim nagroda w formie poczucia satysfakcji. To wszystko znacznie się komplikuje podczas sprawowania opieki nad osobami z niepełnosprawnością, ponieważ opiekunowie najczęściej doskonale zdają sobie sprawę z tego, że stan zdrowia ich podopiecznych już się nie poprawi, a ich wysiłki polegają przede wszystkim na tym, aby w możliwie w jak największym stopniu spowolnić nadejście tego, co nieuchronne. Jest to tym bardziej przykre, kiedy pomocy potrzebuje osoba starsza, nieporadna i zmagająca się z otępieniem. Trudno więc o bardziej demobilizującą i demotywującą sytuację. Niezwykle trudno zatem udzielić nieformalnym opiekunom osób niepełnosprawnych jakichś konkretnych rad, które mogłyby im pomóc w umocnieniu motywacji do pracy, ponieważ — jak już ustalono — zależy ona w znacznej mierze od czynników zewnętrznych. Warto przede wszystkim zadbać o higienę psychiczną i odpoczynek. Brak entuzjazmu oraz wypalenie najbardziej nasilają się w sytuacjach przemęczenia. Jeśli w natłoku obowiązków znajdziesz choć krótką chwilę dla siebie, to wykorzystaj ją na regenerację sił. Warto zatem, abyś w tym celu skorzystał z pomocy

odciążeniowej. Pamiętaj o tym, aby na bieżąco monitorować swój stan psychiczny pod kątem nasilenia objawów depresyjnych. Pomocne w tym celu mogą okazać się dostępne w Internecie bezpłatne narzędzia np. *Skala Depresji Becka (BDI)*. Kiedy dojdiesz do momentu, w którym stwierdzisz, że nie dajesz sobie rady, nie miej oporów przed tym, aby skorzystać z pomocy specjalisty.

Adaptacyjność

Trzecią i ostatnią częścią składową kompetencji prakseologicznych wchodzących w skład inteligencji emocjonalnej jest *adaptacyjność*, czyli zdolność przystosowywania się do nowych bądź dynamicznie zmieniających się okoliczności. Człowiek z wysoko rozwiniętą cechą adaptacyjności potrafi bez problemów odnaleźć się w każdej sytuacji, szybko się do niej przyzwyczaja, nie czuje się zdezorientowany tudzież przytłoczony nowymi warunkami pracy, jest elastyczny, z łatwością zmienia plany, nie obawia się przełamywać utartych schematów. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że to wprost wymarzona właściwość psychiczna dla każdego opiekuna osoby niepełnosprawnej. Wszak trudno sobie wyobrazić bardziej nieprzewidywalne zajęcie. Niestety, ale adaptacyjność jest w znacznej mierze uwarunkowana osobowościowo i temperamentalnie, co w praktyce oznacza, że nie da się jej rozwinąć czy nauczyć tak, jak można to zrobić z konkretnymi umiejętnościami. Innymi słowy, istnieją ludzie, którzy po prostu nie lubią niespodzianek, preferują przewidywalność, jasne sytuacje i planowe działanie. Jeśli jesteś taką właśnie osobą, to musisz wykorzystać swoją metodyczność do tego, aby być przygotowanym na chaos. Po raz kolejny bardzo przydatne okażą się kartka i długopis. Usiądź i na spokojnie zastanów się, do jakich niespodziewanych sytuacji może dojść podczas sprawowania opieki nad osobą niepełnosprawną, zrób ich listę, a następnie (najlepiej z pomocą kogoś zaufanego) opracuj różne scenariusze działania na wypadek ich wystąpienia, po czym „przećwicz je w głowie”. Poświęć kilka chwil przed zaśnięciem na taką refleksję. Dzięki temu wyrobisz sobie względną gotowość na rozmaite niespodzianki, z jakimi możesz mieć do czynienia w trakcie wykonywania obowiązków i trudniej Cię będzie zaskoczyć.

Podsumowanie

Jak można zauważyć, inteligencja emocjonalna jest bardzo złożonym konstruktem, w którego skład wchodzi wiele cech oraz właściwości psychiczne, które – jak pokazuje praktyka – okazują się bardzo przydatne przy sprawowaniu opieki nad osobą niepełnosprawną. Pomimo tego, że część spośród nich jest dość mocno zdeterminowana biologicznie, to i tak warto rozwijać konkretne umiejętności które mogłyby stanowić ich uzupełnienie. Nie należy przy tym obawiać się próbowania nowych rozwiązań, korzystania z doświadczenia innych opiekunów oraz konsultacja ze specjalistami.

Literatura w języku polskim

- Goleman, D., Jankowski, A. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
Goleman, D., Jankowski, A. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
Krakowski, M., Rydzewski, P. (2004). *Inteligencja emocjonalna*. Łódź: Imperia S.C.
Sadowska, M., Brachowicz, M. (2008). Struktura inteligencji emocjonalnej. *Studia z psychologii w KUL*, 15, 65–79.

O Autorze

Tomasz Zajac – jest psychologiem, ukończył kierunek psychologia stosowana na UJ oraz studia doktoranckie w Instytucie Psychologii UJ. Przygotowuje się do obrony rozprawy doktorskiej poświęconej różnicom indywidualnym w kontekście agresji i przemocy. Od lat współpracuje z różnymi instytucjami specjalizującymi się w rehabilitacji, pomocy osobom z niepełnosprawnościami oraz opiece paliatywnej. Prowadzi indywidualne konsultacje i Grupy Wsparcia dla opiekunów nieformalnych w Ośrodku Wsparcia Opiekunów Nieformalnych Osób Niezależnych KRAKÓW GRZEGÓRZKI,

działającym przy Fundacji Małopolska Izba Samorządowa w Krakowie przy al. Ignacego Daszyńskiego 16.

Publikacja powstała w ramach projektu w ramach projektu “Opieka Domowa Niezależnych Osób Starszych - Ścieżka Edukacyjna dla Opiekunów Nieformalnych”, 2019-1-PL01-KA204-065703



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.