

Monika Stawiarska-Lietzau

Proces radzenia sobie ze stresem.

Wybrane zagadnienia

Wprowadzenie

We współczesnej psychologii niewiele jest dziedzin, którym poświęcono więcej uwagi niż stresowi. Zainteresowania zjawiskiem stresu dotyczą m.in. jego wpływu na jakość życia, zdrowie psychiczne i fizyczne, umiejętności oraz rozwijania kompetencji radzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, a także wpływu na rozwój osobowości i dojrzałości jednostek, które zetknęły się z krytycznymi wydarzeniami.

Rozległość zainteresowań problematyką stresu i radzenia sobie z nim, odwoływanie się w opisie tych zjawisk zarówno do badań eksperymentalnych, jak i różnorodnych aspektów konkretnych sytuacji życiowych — od przeżyć wojennych, ciężkiej choroby, śmierci bliskiej osoby czy gwałtu do trudności dnia codziennego (*hassles*, czyli „utrapienia życiowe”) — zdecydowanie utrudnia próby jednoznacznego zdefiniowania zarówno pojęcia „stres”, jak i ustalenia uniwersalnych sposobów radzenia sobie.

Celem tego artykułu jest przedstawienie pewnych ogólnych tendencji w ujmowaniu zjawiska stresu i radzenia sobie z nim oraz zaakcentowanie pozytywnej roli, jaką coraz częściej przypisuje się mechanizmom obronnym w zwalczaniu stresu.

Niejednoznaczność pojęcia „stres”

W literaturze można wyróżnić trzy główne nurty określające stres jako zjawisko psychiczne:

- a) stres jako bodziec czy wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach, które prowadzi do zaburzeń w zachowaniu. Ujęcie takie było bardzo wygodne ze względu na łatwość operacjonalizacji, spotkało się jednak z dużą krytyką ze względu na jednostronność, trudne do oddzielenia powiązanie z reakcjami na stres oraz brak uwzględnienia znaczenia zdarzeń dla konkretnej jednostki. Zdarzenia i bodźce traktowane w różnych badaniach jako stres czy stresor to m.in. traumatyczne przeżycia wojenne, pobyty w obozach koncentracyjnych, śmierć bliskiej osoby, poważna choroba somatyczna, operacja chirurgiczna, utrata pracy, zdawanie ważnego egzaminu. Wspólną cechą tych zdarzeń był fakt, iż ważne cele i wartości jednostki były w jakiś sposób zagrożone. Zdaniem niektórych autorów bodźcem stresującym mogą być też zdarzenia pozytywne dla jednostki, tj.: małżeństwo, urodzenie się dziecka, awans w pracy, które stanowią jednak obciążenie dla psychiki (np. skonstruowana przez Holmesa i Rahe skala mierząca stres na podstawie sumy negatywnych i obciążających zdarzeń życiowych). (Łosiak, 1995; Zimbardo, 1994).
- b) stres jako reakcje na działanie uszkodzających czynników, zwłaszcza reakcje emocjonalne rozumiane jako określone przeżycie. Koncepcje tego nurtu inspirowane były teorią stresu fizjologicznego H. Selyego (1960) i odwoływano się w nich do oceny stanu psychicznego jednostki manifestującego się szeregiem zmian w zachowaniu. Reakcje i wskaźniki utożsamiane przez badaczy ze stresem można zawrzeć w czterech grupach: relacje badanych dotyczące negatywnych uczuć wywołanych sytuacją (tj. lęk czy gniew), reakcje motoryczne (tj. drżenie, napięcie mięśni, zakłócenia mowy), zmiany w funkcjonowaniu procesów poznawczych, wskaźniki fizjologiczne związane z funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego (Łosiak, 1995; Hobfoll, 1989).
- c) stres jako relacja między czynnikami zewnętrznymi a ich odbiorem przez podmiot. Nurt relacyjny rozwinął się w psychologii najpóźniej, jako odpowiedź na krytykę dotychczasowych ujęć terminu „stres”. Jeżeli bowiem utożsamimy stres z czynnikami zewnętrznymi to pojawia się pytanie, dlaczego ten sam układ bodźców dla niektórych osób jest stresem, a dla innych nie. Opis stresu za pomocą reakcji nie wystarcza z kolei, aby odpowiedzieć na pytanie, dlaczego tę samą reakcję mogą wywołać różne bodźce. Współcześni badacze definiują stres poprzez odwołanie się do relacji między zasobami podmiotu a wymaganiami otoczenia. Relacja stresowa charakteryzuje się naruszeniem równowagi, co wymaga uruchomienia nowych zasobów, przy czym w pewnych warunkach nawet one mogą się okazać niewystarczające.

W najnowszym spojrzeniu na stres uwzględnia się więc zarówno czynniki zewnętrzne, jak i reakcje człowieka. Decydującą rolę w rozwoju tego nurtu odegrała koncepcja Lazarusa, który definiuje stres jako „szczególny rodzaj relacji pomiędzy jednostką i otoczeniem, który jest przez jednostkę oceniany jako nadwężający lub przekraczający jej możliwości i zagrażający jej dobru.” (Lazarus, Folkman, 1984, za: Łosiak, 1994, s. 13).

Koncepcja stresu według Lazarusa

Koncepcja stresu Lazarusa (1986, 1993) ma charakter relacyjny, czy raczej, jak to podkreśla autor — transakcyjny („transakcja” w większym stopniu podkreśla aktywność dwóch stron interakcji — wiąże to Lazarus ze sposobem, w jaki jednostka dokonuje oceny otoczenia). Powstanie i przeżywanie stresu jest wynikiem szczególnej relacji między właściwościami jednostki a wydarzeniami środowiskowymi. Relacja, która w określonym momencie prowadzi do zachwiania stanu równowagi pomiędzy jednostką a jej otoczeniem, wymaga reorganizacji dotychczasowego funkcjonowania, wydatkowania dodatkowej energii w celu uwzględnienia zmian sytuacji i ponownego przywrócenia równowagi. Szczególnie ważnym elementem charakteryzującym tę koncepcję jest odwołanie się do oceny poznawczej podmiotu. Ocena poznawcza stanowi proces kategoryzacji sytuacji uwzględniający jej znaczenie dla jednostki (proces ewaluacyjny, oceniający). Lazarus wyróżnia trzy rodzaje oceny poznawczej: pierwotną, wtórną i ponowną. Ocena pierwotna wiąże się z oceną danej sytuacji dla jednostki, z punktu widzenia wyznawanych przez nią wartości i celów działania. Wyróżnia się trzy rodzaje takich sytuacji: obojętne, korzystne oraz stresowe. Sytuacje stresowe mogą być oceniane jako związane ze stratą, zagrożeniem lub wyzwaniem. Ocena wtórna dotyczy sposobów działania, jakie człowiek widzi w danej sytuacji oraz przewidywań odnośnie ich skuteczności. Ocena ponowna ma miejsce wtedy, kiedy w jakiś sposób zmienia się relacja człowiek — otoczenie, czyli jest ona zmienioną oceną pierwotną lub wtórną. Procesom oceny sytuacji przez jednostkę towarzyszą różnego typu emocje. Procesy oceny pierwotnej, w której zdarzenie jest oceniane jako pozytywne, są związane z emocjami typu radości, zadowolenia, miłości, natomiast oceny sytuacji stresowych, w zależności od rodzaju, związane są z emocjami negatywnymi typu lęku (przy zagrożeniu), smutku lub gniewu (przy stracie) albo pozytywnymi typu nadziei (przy wyzwaniu). Oceny wtórna i ponowna modyfikują te zależności, przede wszystkim w zakresie intensywności emocji. Nawet zdarzenie oceniane jako stosunkowo niewielkie zagrożenie może być źródłem silnego lęku, jeżeli człowiek ocenia negatywnie możliwości działania i odwrotnie — coś spostrzegane jako silne zagrożenie nie musi wywoływać silnego lęku, jeżeli człowiek widzi duże możliwości przeciwdziałania (Kofta, 1973; Lazarus, 1986; Terelak, 1995).

Proces radzenia sobie ze stresem

Wraz z pojawieniem się nowego ujęcia stresu uczeni zaczęli przykładać coraz większą wagę do zachowania się jednostki w obliczu trudnych, obciążających czy zagrażających sytuacji, przenosząc ośrodek swych zainteresowań ze stresorów i ich negatywnych konsekwencji na wysiłki podejmowane przez jednostkę w celu ich przezwyciężenia. Konfrontacja stresowa, w której w ocenie podmiotu nastąpiło pogorszenie relacji ze światem otaczającym lub istnieje możliwość takiego pogorszenia i w której podmiot doznaje negatywnych emocji, pobudza do aktywności mającej spowodować zmianę, to jest zapobieżenie pogorszeniu lub poprawę relacji, a także złagodzenie negatywnych emocji (Heszen-Niejodek, 1991). Aktywność podejmowana przez jednostkę w sytuacji stresu jest określana w literaturze anglojęzycznej terminem „coping”, co bywa różnorodnie tłumaczone w piśmiennictwie polskim, m.in. jako „procesy radzenia”, „procesy zmagania się”, „zwalczanie stresu”, „przezwyciężanie”, „czynności zaradcze” (Sęk, 1993; Terelak, 1995).

Wpływ czynników osobowych i sytuacyjnych na radzenie sobie ze stresem.

Ludzie różnią się między sobą czynnościami podejmowanymi w obliczu konfrontacji stresowej (nawet w przypadku bardzo podobnych sytuacji) oraz skutecznością w radzeniu sobie ze stresem. Zgodnie z przyjętą przez Lazarusa koncepcją stresu i radzenia sobie zarówno ocena sytuacji jako stresowej, jak i podejmowane czynności zaradcze są zdeterminowane przez dwie grupy czynników: osobowe i sytuacyjne.

To, co po stronie jednostki decyduje o rodzaju oraz skuteczności podjętych działań radzenia sobie jest określane jako indywidualne zasoby radzenia sobie (*coping resources*). Zalicza się do nich m.in.; ogólny poziom zdrowia, energię życiową, pozytywne przekonania o sobie i świecie (pewność siebie, poczucie kompetencji i kontroli), wykształcenie, umiejętność rozwiązywania problemów, umiejętności interpersonalne, wsparcie społeczne, zaplecze materialne (Adamczak, 1985; Hobfoll, 1989; Kubacka-Jasiecka, 1995; Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997). Wyróżnia się też pewne predyspozycje indywidualne człowieka, które mogą wpływać na większą lub mniejszą skuteczność radzenia sobie. Spośród wielu czynników osobowościowych zwraca się uwagę przede wszystkim na poczucie kontroli osobistej zdarzeń (umiejscowienie kontroli Rottera) oraz cechę temperamentu — reaktywność jako szczególnie znaczące w radzeniu sobie ze stresem. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli mają silną tendencję do przypisywania sobie odpowiedzialności za efekty działania, silne poczucie wpływu na to co się wokół nich dzieje, a przez to częściej oceniają sytuacje trudne jako możliwe do pokonania. Po-

dobnie osoby o niskiej reaktywności lepiej radzą sobie ze stresem, niż te o wysokiej reaktywności, które reagują na stres większym stopniem pobudzenia emocjonalnego, a przez to więcej sytuacji oceniają jako zagrażające i przekraczające ich możliwości działania (Terelak, 1995; Łosiak, 1994). Lepsze zdolności przystosowawcze przypisuje się też zwykle osobom o wysokiej i adekwatnej samoocenie oraz tym, które przejawiają optymizm jako stałą dyspozycję do spostrzegania rzeczywistości (Jaworowska-Obłój, Skuza, 1989).

Wśród czynników sytuacyjnych, w znaczący sposób wpływających na zachowania w sytuacji stresowej, akcentuje się natomiast m.in. związane z oceną pierwotną rozróżnienie danego zdarzenia jako stanowiącego zagrożenie, utratę lub wyzwanie, nagłość pojawienia się zdarzenia, oraz to czy zagrożenie dotyczy poczucia własnej wartości czy też dobra bliskich osób. W kategoriach oceny wtórnej szczególnie istotne jest zagadnienie stopnia kontrolowalności sytuacji i związanego z tym przekonania, czy istnieje jakaś możliwość jej zmiany czy też trzeba się z nią pogodzić (Lazarus, 1993; Łosiak, 1994).

Radzenie sobie jako styl i jako proces

Wysiłki uczonych skupiają się na ustaleniu, jakie czynniki wpływają na mniej lub bardziej skuteczne radzenie sobie oraz jak ono przebiega, stąd w sposobach jego definiowania można wyodrębnić dwie zasadnicze orientacje w różnym stopniu uwzględniające wpływy czynników osobowych i sytuacyjnych. W ramach pierwszej z nich akcentuje się rolę czynników osobowych i mówi się o radzeniu sobie jako pewnym indywidualnym stylu, który określa się jako „posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej i indywidualnie zróżnicowany repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi” (Heszen-Niejodek, 1997, s.10). W pojęciu stylu radzenia sobie kryje się założenie, że postępowanie w trakcie konfrontacji stresowych (lub przynajmniej pewnej ich klasy) charakteryzuje się stałością u tej samej osoby (Heszen-Niejodek, 1991, 1997; Zajączkowska, 1989).

Autorzy reprezentujący drugą orientację koncentrują się na analizie działań podejmowanych przez jednostkę w konkretnej sytuacji trudnej, traktując radzenie sobie jako proces, przebiegający w czasie, charakteryzujący się określoną dynamiką, strategią, której stosowanie zależy od interakcji czynników podmiotowych i sytuacyjnych. Takie ujęcie radzenia sobie w większym stopniu sprzyja dostrzeżeniu roli czynników sytuacyjnych w kształtowaniu jego przebiegu (Lazarus, 1986, 1993; Łosiak, 1994, 1995).

Bardziej szczegółowe omówienie problematyki stylów i strategii radzenia sobie ze stresem wykracza znacznie poza ramy tego opracowania. Warto jedynie zasygnalizować, iż w badaniach i bogatej literaturze na temat mechani-

zmów radzenia sobie ze stresem wykazano, jak dotychczas, brak wystarczających teoretycznych podstaw do jednoznacznego kategoryzowania zachowań zaradczych według ich cech treściowych. Istniejące taksonomie są najczęściej wynikiem czynnikowej analizy danych empirycznych związanych z zachowaniami w różnych sytuacjach stresowych i stanowią zróżnicowany ich zbiór. Podobnie nie stworzono systematyki stylów radzenia sobie (por. Łosiak, 1994, 1995; Heszen-Niejodek, 1991, 1997; Terelak, 1995). Przegląd badań nad stresem wskazuje także, iż mimo powszechnej akceptacji założeń teoretycznych interakcyjnej teorii stresu i radzenia sobie, nie są one w dostatecznym stopniu respektowane na drodze empirycznej (por. Heszen-Niejodek, 1997).

Funkcje radzenia sobie

Mimo braku zgodności odnośnie wyodrębnienia bardziej szczegółowych i konkretnych sposobów radzenia sobie, większość badaczy kontynuuje zamyśl Lazarusa (1986, 1993), który charakteryzuje strategie zachowań zaradczych w kategoriach konkretnych działań, procesów poznawczych oraz regulacji emocji. Zgodnie z jego definicją, radzenie sobie to stale zmieniające się (dynamiczne) poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań określanych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby.

Dynamiczny zespół mechanizmów radzenia sobie składa się z wielu bardzo różnorodnych jakościowo procesów i zachowań, ale w zasadzie, jak zauważył Lazarus, wszystkie one mogą spełniać dwie podstawowe funkcje: funkcję instrumentalną skierowaną na rozwiązanie problemu (*problem-focused coping*) oraz funkcję związaną z regulacją emocji (*emotion-focused coping*). Przyjęcie takiego stanowiska znacznie poszerza zakres zachowań włączanych do sposobów radzenia sobie i pozwala na uznanie mechanizmów obronnych jako równoprawnej kategorii zachowań w konfrontacji stresowej.

Podstawowe mechanizmy obronne to „ukierunkowane na cel (którym jest ochrona JA oraz redukcja bądź niedopuszczenie do rozwoju — poczucia zagrożenia i lęku, bądź innych negatywnych emocji) elementarne procesy poznawcze, których zasadniczą właściwością, przypuszczalnie nieświadomą, jest zniekształcenie odbioru lub przetwarzania informacji zagrażającej (przy założeniu, że człowiek ma potencjalnie wszystkie dane do prawidłowego odbioru i przetwarzania danej informacji)” (Grzełowska-Klarkowska, 1989, s.20-21).

Badacze wywodzący się z różnych orientacji w zakresie definiowania stresu i jego zwalczania od dawna już wyróżniali dwie formy reakcji człowie-

ka, realistyczne, związane z rozwiązaniem problemu oraz obronne (np. zwolennicy psychoanalizy wyróżniają mechanizmy kontroli i mechanizmy obronne; przedstawiciele teorii frustracji wyróżniają reakcje skoncentrowane na potrzebach i na obronie ego; Reykowski (1969) wyodrębnił reakcje zwalczania stresu i reakcje obrony przed stresem), przy czym formy związane z dążeniem do opanowania stresu opierające się na realistycznej ocenie rzeczywistości uważane były za „dojralsze” i bardziej wartościowe w porównaniu z zaniechaniem aktywności zadaniowej i samooszukiwaniem się. Zachowania obronne pojawiały się zdaniem tych badaczy zwykle wtedy, gdy jednostka wyczerpała już swoje zasoby realistycznych reakcji zwalczania stresu (Frączek, Kofta, 1982, Sęk, 1991).

Lazarus i jego zwolennicy uważają tymczasem, iż żadnej z tych form nie można na stałe przypisać wartości przystosowawczej, ponieważ zależy ona od kontekstu sytuacyjnego oraz wzajemnej relacji pomiędzy tymi dwoma rodzajami działań. Zależności pomiędzy obiema funkcjami są zwykle bardzo złożone:

1. jedna i ta sama forma radzenia sobie spełnia jednocześnie obie funkcje (np. uczenie się przed egzaminem sprzyja wykonaniu zadania, a jednocześnie redukuje negatywne emocje)
2. określona forma radzenia sobie skutecznie spełnia jedną funkcję, ale jest antagonistyczna do drugiej i utrudnia lub uniemożliwia jej realizację (np. picie alkoholu czy unikanie myślenia o problemie obniża napięcie emocjonalne, ale powoduje utrudnienia w realizacji zadań lub całkowite zaniechanie aktywności zadaniowej)
3. określona forma radzenia sobie skutecznie spełnia jedną funkcję, nie powodując ujemnych skutków dla drugiej (np. stosowanie mechanizmów obronnych w sytuacjach niekontrolowanych, jak nieuleczalna choroba, pozwala na lepsze funkcjonowanie na poziomie psychologicznym, bez zmiany obiektywnej sytuacji podmiotu)
4. możliwe jest też naprzemienne realizowanie obu funkcji, gdzie koncentracja na jednej z nich doraźnie pogarsza możliwość realizacji drugiej, choć rozpatrywany w dłuższej perspektywie czasowej jest to układ wzajemnego wspomagania (Heszen-Niejodek, 1991).

Zachowania skierowane na emocje (zwłaszcza w postaci procesów intrapsychicznych tj. wyparcie, racjonalizacja, zaprzeczanie, obronność percepcyjna, fantazjowanie i in.), mogą pojawiać się w różnych momentach procesu radzenia sobie ze stresem, mogą być stosowane naprzemiennie lub nawet równocześnie zachowaniami instrumentalnymi. Ponieważ ocenie sytuacji jako stresowej towarzyszą zwykle emocje negatywne, często o bardzo dużym natężeniu, mogą one znacznie utrudniać lub uniemożliwiać zarówno poznawcze,

jak i instrumentalne procesy rozwiązania problemu. Redukcja napięcia emocjonalnego staje się więc czasem warunkiem *sine qua non* dla podjęcia działań zaradczych związanych z sytuacją zadaniową. Szczególnego znaczenia nabierają te nieracjonalne techniki, czyli różnego rodzaju „poznawcze manipulacje” (określane jako mechanizmy obronne, złudzenia czy samooszukiwanie się) w sytuacjach niekontrolowanych, w których jednostka nie ma możliwości bezpośredniego działania (np. ciężka i przewlekła choroba, operacja chirurgiczna, śmierć bliskiej osoby), stanowiąc podstawę przystosowania się do tego typu zdarzeń.

Mechanizmy obronne jako adaptacyjna forma radzenia sobie

Rola mechanizmów obronnych (określanych tu jako złudzenia) w radzeniu sobie z trudnymi, niekontrolowanymi zdarzeniami stanowi kluczowe zagadnienie teorii adaptacji¹ poznawczej Sh.E. Taylor (1984). Główną tezę tej teorii, której podstawę empiryczną stanowiły badania podłużne grupy pacjentek onkologicznych, stanowi stwierdzenie, iż skuteczność wysiłków adaptacyjnych osób, które przeżyły lub przeżywają jakieś zagrażające, zdarzenie jest zależna od umiejętności budowania złudzeń. Złudzenia definiuje autorka nie jako przeciwstawne faktom, ale „pewien specyficzny sposób dostrzegania faktów, który pozwala je zobaczyć jako korzystniejsze niż gdyby były oglądane z innej perspektywy” (tamże, s.16). Uważa ona, iż gdy jednostka przeżyła zdarzenie osobiście zagrażające, proces jej adaptacji (odzyskiwanie satysfakcjonującego poziomu funkcjonowania psychologicznego) koncentruje się wokół trzech spraw:

- poszukiwanie znaczenia — sprowadza się ono do poszukiwania sensownej przyczyny tego zdarzenia i zrozumienia jaki wywarło ono wpływ, jaka jest jego waga, odzwierciedla się także w odpowiedzi na pytanie: „czym stało się teraz moje życie?”
- próby odzyskania kontroli nad zdarzeniem i własnym życiem (zdobywanie poczucia mocy) — wiążą się m.in. z odpowiedziem na pytanie: „w jaki sposób mogę zapobiec zajściu tego samego lub podobnych zdarzeń w przyszłości?” oraz „jak powinienem nim pokierować?”

¹ Pojęciu adaptacji nadaje się tu znaczenie odpowiadające pojęciu radzenia sobie w ramach innych koncepcji.

— odzyskiwanie poczucia własnej wartości (proces wzrostu „ja”) — dokonujące się głównie poprzez porównania społeczne (porównania „w dół”).

Proces ten opiera się przede wszystkim na tworzeniu różnego rodzaju przekonań, czyli poznawczych rekonstrukcji, których podstawę stanowią złudzenia. Te specyficzne przekonania tworzone przez jednostki mogą być zdaniem autorki płynne, zachodzić na siebie, spełniać różne funkcje i zaspokajać różne potrzeby w zależności od okoliczności. Np. potrzeba wzmacniania „ja” może być wystarczająco zaspokojona przez przekonanie jednostki o kontroli, jak i przez dokonywanie porównań społecznych „w dół”. Podobnie potrzeba sensu doświadczenia choroby może być zaspokojona poprzez znalezienie wyjaśnienia zdarzenia lub układanie planów kontrolowania rzeczy w przeszłości.

Jeśli ludzkie przystosowanie do zagrożenia oparte jest na kształtowaniu złudzeń, to pojawia się pytanie, co się stanie, jeśli złudzenia te zostaną poddane próbie lub zburzone? Badania nad kontrolą psychologiczną, zwłaszcza w sytuacjach kiedy podejmuje się wysiłki kontrolowania obiektywnie niekontrolowanego środowiska wskazują raczej na gorsze niż lepsze przystosowanie (por. teoria wyuczonej bezradności; Sędek, 1983). Niepotwierdzanie się pewnych przekonań opartych na złudzeniach wywołuje zdaniem Taylor tylko ograniczoną w skutkach frustrację. Dzieje się tak dlatego, iż dla jednostki ważna jest realizacja pewnych wartości i zadań, a przekonania służą jedynie mniej lub bardziej skutecznie ich osiągnięciu i nie są od nich niezależne. Jeżeli pewne przekonania np. o przyczynach choroby nie znajdują potwierdzenia, jednostka tworzy po prostu nowe przekonania.

Problematyka związana z funkcjonowaniem u ludzi zniekształconego obrazu rzeczywistości staje się coraz bardziej popularna, nie tylko w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem. Wraz z rozwojem nurtu poznawczego w psychologii uczeni coraz częściej zastanawiają się, w jaki sposób przebiegają czynności poznawcze człowieka, zadają też pytania o racjonalność ludzkiego poznania. Wiele danych wskazuje, że złudzenia są zjawiskiem powszechnym i przenikają normalne funkcjonowanie poznawcze człowieka. Analiza procesów poznawczych (np. spostrzegania, myślenia, reguł wnioskowania), a także produktów poznania (w postaci sądów dotyczących nas samych i innych ludzi) wskazuje, iż w wielu przypadkach odchylają się one od pewnej normy poprawności myślenia bądź od stanu faktycznego (Kofta, Szustrowa, 1991; Grzegołowska-Klarkowska, 1991; Sędek, 1991). Czy są wyrazem patologii i defektów ludzkiego umysłu? Dokonując obszernego przeglądu odpowiednich badań Sh.E. Taylor i J.D. Brown (za: Kofta, Szustrowa, 1991), doszły do wniosku, że osoby cechujące się zdrowiem psychicznym ujawniają trzy związane ze sobą złudzenia: są skłonne do podtrzymywania nadmiernie

pozytywnego mniemania na swój temat, przeceniają swój wpływ na bieg wydarzeń oraz odznaczają się nierealistycznym optymizmem. Również we współczesnych badaniach nad depresją pojawiło się stwierdzenie, że może być ona wynikiem niedoboru mechanizmów obronnych, zbyt realistycznej i obiektywnej oceny sytuacji i własnej osoby (Taylor, 1984; Grzegołowska-Klarkowska, 1991).

Rekonstrukcje poznawcze wykorzystywane przez ludzi w procesie zmagania się z zagrażającą sytuacją oparte na złudzeniach, tj. przekonaniach, które nie mają wystarczającego uzasadnienia lub są rezultatami specyficznego (zniekształconego) oglądu znanych faktów wydają się więc być w świetle przytoczonych powyżej danych normalnym przejawem funkcjonowania ludzkiej psychiki. Wielu badaczy przeciwstawia się poglądom o ich nieefektywności twierdząc, iż „mogą one posiadać pewną dynamiczną siłę; mogą jednocześnie chronić, skłaniać do pozytywnego myślenia i działania” (Taylor, 1984, s. 36), czy posługując się terminologią Lazarusa — mogą redukować negatywne emocje oraz wpływać na zmiany oceny pierwotnej i wtórnej, skłaniając jednostkę do bardziej pozytywnej oceny swojej relacji z otoczeniem oraz swoich możliwości radzenia sobie ze stresem.

Przekonanie, że w zasadzie wszystkie zachowania człowieka, nawet te obiektywnie nieracjonalne (związane z różnorodnymi manipulacjami w sferze poznawczej jednostki) mogą mieć pozytywne znaczenie dla radzenia sobie ze stresem zdobywa sobie powoli coraz więcej zwolenników. Są one uznawane za skuteczne, jeśli spełnione są następujące kryteria:

- redukcja negatywnych emocji i poprawa samopoczucia
- rozwiązanie lub zmniejszenie problemu
- utrzymanie poczucia własnej wartości (Kubacka-Jasiecka, 1995).

Oczywiście wiele danych przemawia za większą skutecznością strategii skierowanych na problem, związanych z aktywnym działaniem wobec trudności i takich, które są bardziej adekwatne wobec sytuacji i problemu. Przyjmuje się jednak, że w pewnych warunkach strategie nierealistyczne (o ile nie są jedyną formą reakcji wobec sytuacji stresowej), mogą być pomocne, a czasem nawet bardziej efektywne. W ocenie wartości przystosowawczej różnych form radzenia sobie ze stresem konieczne jest więc uwzględnienie szerszego kontekstu sytuacyjnego. Warunkiem powodzenia jednostki w konfrontacjach stresowych jest posiadanie w swoim repertuarze różnych form radzenia sobie i elastyczne dostosowywanie ich do wymagań sytuacji (Łosiak, 1994; Heszen-Niejodek, 1991; Silver, Wortman 1984).

Uwagi końcowe

Przyjęcie relacyjnej koncepcji stresu i radzenia sobie, wyrastającej z nurtu psychologii poznawczej, pozwala na znacznie szersze spojrzenie na aktywność jednostki w obliczu trudnych, zagrażających sytuacji, obejmującą zarówno czynności poznawcze, jak i instrumentalne. Niektóre zachowania człowieka w sytuacji stresu mogą wydawać się nieracjonalne i dezadaptacyjne, ale ich skuteczność i wartość przystosowawcza staje się jasna i oczywista, jeśli weźmiemy pod uwagę kontekst sytuacyjny oraz przebieg czasowy i zmienność procesu radzenia sobie.

Mechanizmy obronne tradycyjnie badane na gruncie psychologii, obecnie dzięki zaakceptowaniu ich jako jednej z form radzenia sobie ze stresem, nabierają nowego wymiaru. Poznawcze zniekształcenia w ocenie sytuacji stresowej oraz ocenie swoich możliwości działania są „mechanizmami obronnymi”, ale wykraczającymi daleko poza tradycyjne ujęcie psychoanalityczne i kliniczne. Sądzę, iż w tej sytuacji poglądy na ich temat powinny ulec daleko idącej rewizji. „Mechanizmy obronne”, „samooszukiwanie się”, „złudzenia” to terminy o negatywnych konotacjach, przywodzące na myśl ułomności i dewiacje natury ludzkiej. Teraz zjawiska te zyskują inne znaczenie, kojarząc się z siłą ludzi nawet w obliczu najbardziej dramatycznych wydarzeń. Istotna jest też kwestia ich genezy – mechanizmy obronne definiowane są jako automatyczne i mimowolne, tymczasem w przypadku radzenia sobie kwestia ta nie jest jednoznacznie przesądzona – wiele danych wskazuje bowiem, iż w przypadku radzenia sobie ze stresem ich stosowanie równie często jest świadome. Uznanie mechanizmów obronnych jako form radzenia sobie skierowanych na emocje otwiera więc nowe pola badawcze w dziedzinie stresu, a odkrycie ich istoty pozwoli na lepsze poznanie nie tylko aktywności ludzi w obliczu sytuacji trudnych, ale też w szerszym zakresie funkcjonowania ludzkiego umysłu.

Bibliografia

- Adamczak, M. (1992). Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi. Wybrane zagadnienia, [w:] Waligóra, B. (Red.), *Elementy psychologii klinicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Cekiera, Cz. (1991). Rozwój osoby w warunkach stresu psychologicznego, [w:] Hołyst, B. (Red.), *Człowiek w sytuacji trudnej*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej.
- Frączek, A., Kofta, M. (1982). Frustracja i stres psychologiczny, [w:] Tomaszewski, T. (Red.), *Psychologia*. Warszawa, PWN.
- Grzeżołowska-Klarkowska, H. (1989). *Determinanty mechanizmów obronnych osobowości: Studium empiryczne z perspektywy psychologii poznawczej*. Wrocław: Ossolineum.
- Grzeżołowska-Klarkowska, H. (1991). Samoobrona przez samooszukiwanie się, [w:] Kofta, M., Szustrowa, T. (Red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową. „*Nowiny Psychologiczne*”, 1-2, 13-26.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. „*Czasopismo Psychologiczne*”, 1, 7-22.
- Hobfoll, S.E. (1989). Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu. „*Nowiny Psychologiczne*”, 5-6, 24-48.
- Jaworowska-Obłój, Z., Skuza, B. (1989). Proces radzenia sobie ze stresem. „*Zdrowie Psychiczne*”, 1-2, 93-102.
- Kofta, M. (1973). Richarda Lazarusa teoria stresu psychologicznego. Próba analizy krytycznej. „*Przegląd Psychologiczny*”, 2, 175-191.
- Kofta, M., Szustrowa, T. (Red.), (1991). *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie. „*Psychologia Wychowawcza*”, 3, 217-225.
- Kubacka-Jasiecka, D. (1995). Z psychopatologii zmagania się ze stresem, [w:] Kubacka-Jasiecka, D. (Red.), *Wybrane problemy zmagania się ze stresem*. Kraków, Uniwersytet Jagielloński.

- Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. „*Nowiny Psychologiczne*”, 3-4, 2-39.
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: a History of Changing Outlook. „*Annuals Reviews Psychol*”, 44, 1-21.
- Lis-Turlejska, M. (1992). Psychologiczne następstwa skrajnie stresowych przeżyć. „*Nowiny Psychologiczne*”, 2, 48-56.
- Łosiak, W. (1992). Procesy radzenia sobie, ocena sytuacji i zaangażowane wartości. „*Przegląd Psychologiczny*”, 4, 485-495.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Łosiak, W. (1995). Podstawowe koncepcje stresu i radzenia sobie, [w:] Kubacka-Jasiecka, D. (Red.), *Wybrane problemy zmagania się ze stresem*. Kraków, Uniwersytet Jagielloński.
- Reykowski, J. (1969). Badania nad stresem psychologicznym, [w:] Wołoszynowa, L. (Red.), *Materiały do nauczania psychologii*, s.4, t.3. Warszawa, PWN.
- Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa, PZWL.
- Sędek, G. (1991). Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady, [w:] Kofta, M., Szustrowa, T. (Red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sędek, G. (1983). Wyuczona bezradność, [w:] Głiszczyńska, X. (Red.), *Człowiek jako podmiot życia społecznego*. Ossolineum.
- Sęk, H. (1991). Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi, [w:] Sęk, H. (Red.), *Twórczość i kompetencja życiowa a zdrowie psychiczne*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Sęk, H. (Red.), (1993). *Spoleczna psychologia kliniczna*. Warszawa, PWN.
- Silver, R.L., Wortman, C.B. (1984). Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu. „*Nowiny Psychologiczne*”, 4-5, 56-84.
- Taylor, Sh.E. (1984). Przystosowanie do zagrażających wydarzeń. „*Nowiny Psychologiczne*”, 6-7, 15-37.
- Terelak, J.F. (1995). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz, Oficyna Wydawnicza Branta.
- Zajączkowska, B. (1989). Informacyjne style radzenia sobie ze stresem. Teorie i badania. „*Zdrowie Psychiczne*”, 1-2, 103-112.
- Zimbardo, P.G., Ruch, F.L. (1994). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.

SUMMARY

Monika Stawiarska- Lietzau

Department of Psychology,
Higher Teacher Education School
Częstochowa

THE PROCESS OF COPING WITH STRESS - SELECTED PROBLEMS

A contemporary point of view on the phenomenon of psychological stress and coping with it, inspired by works of Lazarus, is presented in the paper. Stress is understood in his works as a relation between a subject and its environment which is evaluated by the subject as exceeding his/her abilities and damaging for its well-being. Evaluation of a situation as stressing is accompanied by activities performed by an individual described as 'coping'.

The activity shows in the form of perceptual and behavioural activities aimed at solving the problem, reduction of negative emotions and maintaining the feeling of one's own dignity. Lazarus's discrimination of two functions of coping with stress: the instrumental one, connected with solving of a problem and the one aimed at emotions, allows including defence mechanisms as an equal and effective form of coping.

BG WSP



228402

