

Ks. DARIUSZ KROK  
Opole, UO

## **ROLA RELIGIJNOŚCI W PROCESIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

### **Perspektywa psychologiczna**

1. Rozumienie religijności i radzenia sobie ze stresem – 2. Wzorce i style religijnego radzenia sobie ze stresem — koncepcja K.I. Pargamenta – 3. Religijne radzenie sobie ze stresem bazujące na znaczeniu

Uważna obserwacja wielu sytuacji życia ludzkiego uwidacznia powiązania zachodzące między sferą religii i stresem. W trudnych momentach życia, takich jak zagrożenie, strata osoby bliskiej czy podjęcie ważnych wyzwań, ludzie zwracają się w kierunku religii, szukając pomocy i wsparcia. Religijność stanowi istotny wymiar indywidualnego i społecznego funkcjonowania jednostek, który może wpływać na ich myślenie, doświadczane emocje i podejmowane działania. Zdaniem wielu badaczy, religia jest istotnym czynnikiem w procesie radzenia sobie ze stresem, oddziałując na różnych etapach i z różnorodną siłą<sup>1</sup>. Wynika to zarówno z sensotwórczej i orientacyjnej siły treści religijnych, jak i wieloaspektowych powiązań religijności z czynnikami osobowościowymi i motywacyjnymi. W tym sensie religijność jest dynamiczną strukturą, przybierającą wiele form i kierunków w zależności od konkretnego człowieka i kontekstu jego życia. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie roli pełnionej przez religijność w procesie radzenia sobie ze stresem, a także określenie potencjalnych mechanizmów występujących w tych związkach.

---

<sup>1</sup> Por. N. KRAUSE, K.M. WULFF, *Church-based social ties, a sense of belonging in a congregation, and physical health status*, „International Journal for the Psychology of Religion” 15 (2005), s. 73–74; A.T. NEWTON, D.N. MCINTOSH, *Specific religious beliefs in a cognitive appraisal model of stress and coping*, „International Journal for the Psychology of Religion” 20 (2010), nr 1, s. 40–42; K.I. PARGAMENT, *The spiritual dimension of coping: Theoretical and practical considerations*, w: M. DE SOUZA, L.J. FRANCIS, J. O’HIGGINS-NORMAN, D. SCOTT (red.), *International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing*, London – New York 2009, s. 210–211.

## 1. Rozumienie religijności i radzenia sobie ze stresem

Jeśli chcemy prawidłowo zrozumieć powiązania religijności i radzenia sobie ze stresem, musimy najpierw zdefiniować obydwa pojęcia i określić ich zakres przedmiotowy. W ten sposób będziemy mogli uchwycić potencjalną rolę, jaką mogą spełniać treści religijne w stylach i strategiach stosowanych przez ludzi w sytuacjach obciążonych stresem.

We współczesnej psychologii religii zdefiniowanie religijności nie należy do łatwych zadań. Wynika to z wielości ujęć fenomenu religijności oraz różnic metodologicznych, które występują między poszczególnymi podejściami do religii. W ostatnich latach można zaobserwować trend traktujący religijność w kategoriach poszukiwań ukierunkowanych na sferę *sacrum*. Przedstawicielem takiego podejścia jest K. PARGAMENT, który proponuje rozumienie religijności jako „poszukiwania znaczenia poprzez sposoby związane ze świętością”<sup>2</sup>. Takie pojmowanie religijności podkreśla dążenia człowieka do odkrywania sensu i znaczenia w otaczającej rzeczywistości. Mamy tutaj do czynienia z ukierunkowaniem na cele i aktywnym poszukiwaniem wszystkiego, co posiada znaczenie. W swoich dążeniach jednostki korzystają ze swoich zasobów poznawczych (myślenie, rozumowanie, wnioskowanie), które umożliwiają wypracowanie koherentnej wizji świata i człowieka w relacji do rzeczywistości transcendentnej.

Definicja zaproponowana przez Pargamenta stała się ogromnie popularna, szczególnie wśród autorów anglojęzycznych, i jest wciąż szeroko wykorzystywana w literaturze przedmiotu<sup>3</sup>. Z jednej strony wynika to z jej uniwersalności dla analizy form zachowań religijnych w wielu różnych religiach, a z drugiej — z operacyjnej użyteczności dla prowadzenia badań empirycznych w psychologii religii. Świadomość obecności sfery *sacrum*, z którą człowiek może zbudować relację, stwarza możliwości dla badania uwarunkowań i konsekwencji zachowań religijnych.

Obserwacja aktualnego stanu psychologicznych badań nad religijnością wskazuje, że najnowszym nurtem wydaje się ujmowanie jej w kategoriach systemu znaczeń. Koncepcja religijności jako systemu znaczeń rozwija się niezwykle dynamicznie, zaznaczając swoją obecność nie tylko w samej psychologii religii, ale i w innych działach psychologii np. zdrowia, osobowości czy społecznej<sup>4</sup>. Religijność ujmo-

<sup>2</sup> *I define religion as a process, a search for significance in ways related to the sacred*; K.I. PARGAMENT, *The psychology of religion and coping*, New York 1997, s. 32.

<sup>3</sup> A. MAHONEY, *Religion and conflict in marital and parent-child relationships*, JSI 61 (2005), nr 4, s. 690; W.R. MILLER, C.E. THORESEN, *Spirituality, religion, and health: An emerging research field*, AmPs 58 (2003), s. 28; I. SILBERMAN, *Religion as a meaning system: Implications for the New Millennium*, JSI 61 (2005), nr 4, s. 645.

<sup>4</sup> K.I. MATON, D. DODGEN, M.R. STO. DOMINGO, D.B. LARSON, *Religion as a meaning system: Policy implications for the new millennium*, JSI 61 (2005), nr 4, s. 849.

wana w ramach systemu znaczeń koncentruje się na wyjaśnianiu i interpretacji rzeczywistości w kategoriach sensu i celu zachodzących zdarzeń. W gruncie rzeczy religia jest dla większości osób religijnych dążeniem do zrozumienia ich miejsca w kontekście relacji do świata i innych ludzi<sup>5</sup>. Zdecydowana większość tradycji religijnych stara się znaleźć odpowiedzi dotyczące pochodzenia wszechświata i człowieka, zjawisk zachodzących na Ziemi, etycznych i moralnych norm dla relacji społecznych, a także sensu i celu życia. Ujmowanie świata i własnego życia z religijnego punktu widzenia umożliwia jednostkom zbudowanie koherentnego i uzasadnionego systemu znaczeń, w ramach którego interpretowane są zdarzenia życiowe.

Religijny system znaczeń może być rozumiany jako idiosynkratyczny system przekonań na temat siebie samego oraz relacji do innych ludzi i świata, których główną cechą jest inherentny związek ze sferą świętości (*sacrum*) oraz czynnikami orientacyjnymi i sensotwórczymi<sup>6</sup>. Wprowadzenie systemu znaczeń w obręb religijności ujmuje sferę religii w kategoriach przekonań i wierzeń, które próbują wyjaśnić złożoność świata zewnętrznego, znaleźć odpowiedzi na podstawowe pytania egzystencjalne człowieka oraz dostarczyć spójnej i sensownej wizji życia. Jednocześnie dostarcza teoretycznej podbudowy dla prowadzenia badań empirycznych w różnych dziedzinach psychologii.

Drugie zagadnienie poruszane w niniejszym artykule dotyczy radzenia sobie ze stresem. Zgodnie z powszechnie uznaną definicją, skonstruowaną przez R.S. LAZARUSA i S. FOLKMAN, radzeniem sobie ze stresem (*coping*) nazywamy „zmieniające się stale poznawcze i behawioralne działania, które mają na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające, czy przekraczające jej zasoby w danej sytuacji”<sup>7</sup>. Radzenie sobie ze stresem posiada zatem istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania jednostki zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Umożliwia bowiem stawianie czoła wymaganiom, jakie niesie ze sobą życie, oraz przewyciężanie trudności pojawiających się w codziennych sytuacjach. Radzenie sobie ze stresem odnosi się do szeregu działań poznawczo-behawioralnych, które mają za zadanie redukcję stresu i przewyciężanie jego negatywnych konsekwencji. Jest to proces dynamiczny, stanowiący odpowiedź na daną sytuację stresogenną i w którym aktywność jednostki odgrywa większą rolę niż otoczenie.

Radzenie sobie ze stresem można traktować w trzech następujących formach, jako: proces, strategie i styl<sup>8</sup>. Proces radzenia sobie ze stresem jest serią celowych

---

<sup>5</sup> R.W. HOOD, P.C. HILL, B. SPILKA, *The psychology of religion. An empirical approach*, New York 2009, s. 15.

<sup>6</sup> D. KROK, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, (Człowiek, Rodzina, Społeczeństwo 12), Opole 2009, s. 179.

<sup>7</sup> R.S. LAZARUS, S. FOLKMAN, *Stress, appraisal, and coping*, New York 1984, s. 141.

<sup>8</sup> I. HESZEN-NIEJODEK, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: J. STRELAU (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. III, Gdańsk 2000, s. 475.

wysiłeków podejmowanych w wyniku określonej oceny sytuacji. Jest on zbieżny z wcześniejszym rozumieniem radzenia sobie w ujęciu Lazarusa i Folkman. Radzenie sobie ujmowane jako strategia stanowi mniejszy, jakościowo zróżnicowany element procesu radzenia sobie, który można porównać do roli ogniwa. Natomiast styl radzenia sobie ze stresem uważa się za cechę jednostki. W ujęciu N.S. ENDLERA i J.D.A. PARKERA, styl jest rozumiany jako posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej sposób zachowania się w sytuacjach stresowych<sup>9</sup>. W pojęciu stylu obecne jest założenie, że postępowanie osoby w trakcie konfrontacji stresowych charakteryzuje się stałością, czego konsekwencją będą zbliżone reakcje na podobne sytuacje stresowe. W ramach prezentowanej koncepcji Endlera i Parkera wyróżnia się trzy główne style radzenia sobie: (1) styl skoncentrowany na zadaniu — oznacza styl radzenia sobie ze stresem polegający na konstruktywnym podejmowaniu zadań; (2) styl skoncentrowany na emocjach — reprezentuje działanie osoby, która w sytuacjach stresowych koncentruje się na sobie i na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, napięcie czy poczucie winy; (3) styl skoncentrowany na unikaniu — polega na tym, że osoby w trudnych sytuacjach przejawiają tendencję do unikania myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji. Styl taki może objawiać się w dwóch formach: angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich<sup>10</sup>.

W ostatnim czasie pojawiły się dwie inne koncepcje radzenia sobie ze stresem. Jedną z nich jest koncepcja zachowania zasobów S. HOBFOLLA. Opiera się ona na założeniu, że ludzie dążą do utrzymywania, ochrony i budowania zasobów, które rozumiane są jako cenione przez jednostkę przedmioty, właściwości osobiste czy czynniki sprzyjające. Stres jest reakcją zarówno na utratę zasobów, jak i na zagrożenie ich utraty lub na brak wzrostu tych zasobów następujący po ich zainwestowaniu. Zarówno spostrzegana, jak i faktyczna utrata zasobów lub brak ich wzrostu są wystarczające do powstania stresu<sup>11</sup>. Autor akceptuje więc zarówno obiektywny, jak i subiektywny punkt widzenia przy rozpatrywaniu, czy mamy do czynienia ze stresem.

Drugą propozycją jest koncepcja proaktywnego radzenia sobie ze stresem opracowana przez R. SCHWARZERA<sup>12</sup>. Proaktywne radzenie sobie wyraża wysiłek jednostki zmierzający do wzmocnienia ogólnych zasobów, które ułatwiają odkrywanie wymagających celów i przyczyniają się do osobistego wzrostu. Główny nacisk położony jest na wzbudzaniu motywacji osób do wyznaczania sobie ambitnych

<sup>9</sup> N.S. ENDLER, J.D.A. PARKER, *Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation*, JPSP 58 (1990), s. 845–846.

<sup>10</sup> J. STRELAU, A. JAWORSKA, K. WRZEŚNIEWSKI, P. SZCZEPANIAK, *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS)*. Podręcznik, Warszawa 2005, s. 16–17.

<sup>11</sup> S. HOBFOLL, *Stres, kultura i społeczność*, tł. M. Kacmnyor, Gdańsk 2006, s. 71–72.

<sup>12</sup> R. SCHWARZER, *Stress, resources, and proactive coping*, „Applied Psychology: An International Review” 50 (2001), nr 3, s. 401.

celów i znajdowania sposobów do ich realizacji. Osoby posiadające nastawienie proaktywne zmierzają do osiągnięcia wysokich standardów i ulepszania własnego życia i otaczającego środowiska. Do oszacowania poziomu proaktywnego radzenia sobie opracowano Kwestionariusz Proaktywnego Radzenia (*The Proactive Coping Inventory* (CI))<sup>13</sup>. Składa się on z siedmiu skal: proaktywne radzenie sobie, refleksyjne radzenie sobie, strategiczne planowanie, prewencyjne radzenie sobie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego oraz radzenie sobie poprzez dystansowanie się.

## 2. Wzorce i style religijnego radzenia sobie ze stresem — koncepcja K.I. Pargamenta

Religijne radzenie sobie ze stresem zyskuje coraz więcej zainteresowania w literaturze przedmiotu<sup>14</sup>. Wynika to z faktu, że religijność i radzenie sobie ze stresem wykazują ściśle powiązania zarówno na płaszczyźnie strukturalnej, jak i funkcjonalnej. W obrębie pierwszej płaszczyzny podobieństwa odnoszą się do zbliżonych mechanizmów psychicznych, np. motywacja odgrywa kluczową rolę zarówno w zachowaniach religijnych, jak i radzeniu sobie ze stresem. W drugiej płaszczyźnie powiązania wyrażają się w modyfikującym oddziaływaniu czynników religijnych na procesy zmagania się ze stresem.

Zdaniem K.I. PARGAMENTA, G.G. ANO i A.B. WACHHOLTZ, badania prowadzone w dziedzinie religijnego radzenia sobie potwierdzają, że religijność nie jest zwykłym mechanizmem obronnym w procesie radzenia sobie ze stresem, jak postulował Z. FREUD<sup>15</sup>. Po pierwsze, religia jest teoretycznie i empirycznie powiązana z szeregiem funkcji w radzeniu sobie ze stresem, które wykraczają poza redukcję niepokoju, np. tworzenie znaczenia, osobisty wzrost czy dążenie do doskonałości. Po drugie, badania empiryczne wskazują, że religia nie wiąże się z mechanizmem zaprzeczania sytuacji stresowej. Przeciwnie, religia promuje reinterpretację negatywnych doświadczeń poprzez ukierunkowanie na treści religijne, np. przeżywany kryzys życiowy może być spostrzegany jako okazja dla duchowego wzrostu lub

---

<sup>13</sup> Por. E.R. GREENGLASS, R. SCHWARZER, S. TAUBERT, *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. <http://www.psych.yorku.ca/greenglass>.

<sup>14</sup> Por. R.P. BARTCZUK, M. JAROSZ, *Funkcje religijności w procesie radzenia sobie ze stresem*, „Roczniki Psychologiczne” 9 (2006), nr 1, s. 38–39; S. DEIN, C.C.H. COOK, A. POWELL, S. EAGGER, *Religion, spirituality and mental health*, „The Psychiatrist” 34 (2010), s. 63–64; S. FOLKMAN, J.T. MOSKOWITZ, *Coping: Pitfalls and promise*, AnRP 55 (2004), s. 759; C. VAN DYKE, D. GLENWICK, J. CECERO, S. KIM, *The relationship of religious coping and spirituality to adjustment and psychological distress in urban early adolescents*, „Mental Health, Religion and Culture” 12 (2009), nr 4, s. 369–370.

<sup>15</sup> K.I. PARGAMENT, G.G. ANO, A.B. WACHHOLTZ, *The religious dimensions of coping: Advances in theory, research, and practice*, w: R.F. PALOUTZIAN, C.L. PARK (red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York 2005, s. 481.

osobista tragedia może być traktowana jako część większego, nieznanego osobie, planu Bożego. Po trzecie, religia silniej wiąże się z aktywnymi niż biernymi formami radzenia sobie<sup>16</sup>. Przytoczone argumenty zdają się przemawiać za ujmowaniem religijności w kategoriach świadomych i aktywnych procedur umożliwiających przewycięzanie stresu na drodze wykorzystywania treści religijnych.

Współcześnie najbardziej znanym autorem zajmującym się problematyką religijności i radzenia sobie ze stresem jest K.I. Pargament, który wypracował interesujący model teoretyczny wskazujący nowy punkt widzenia. W jego ujęciu religia odgrywa ważną rolę na różnych etapach sytuacji stresowych, począwszy od ich oceny, skończywszy na psychicznych i fizycznych konsekwencjach. Pargament proponuje uznanie religijności za część systemu orientacji związanego z poszukiwaniem znaczenia w odniesieniu do *sacrum*, który w konsekwencji ułatwia proces radzenia sobie ze stresem<sup>17</sup>. Religia może pełnić różnorodne funkcje w tym procesie: dawać nadzieję, wskazywać metody do działania, zapewniać wsparcie emocjonalne. W niektórych sytuacjach może jednak mieć charakter nieadaptacyjny, wpływający negatywnie na pokonywanie stresu. Wybór konkretnej strategii zmagania się ze stresem może być podyktowany zarówno względami religijnymi (poziom lub charakter religijności jednostki), jak i osobowościowymi (odporność na frustrację) oraz sytuacyjnymi (obecność innych ludzi).

Wyniki przeprowadzonych badań nad relacjami religijności i radzenia sobie ze stresem ukazały istnienie dwóch wzorców religijnego radzenia sobie: pozytywnego oraz negatywnego<sup>18</sup>. Wzorzec pozytywny wiąże się z właściwym przystosowaniem, a także pozytywnym zaangażowaniem się jednostki w sferę religii. Do tego wzorca należą takie formy, jak: poszukiwanie religijnego wsparcia duchowego oraz wsparcia społecznego, dobrowolne przewartościowanie religijne oraz styl charakteryzujący się współpracą z Bogiem. Negatywny wzorzec religijnego radzenia sobie obejmuje takie formy, jak: niezadowolenie z Boga i Kościoła, negatywne przewartościowanie danego zdarzenia jako kary Bożej, jako przejawu niemocy Boga czy jako działania demona. Inne formy radzenia sobie, np. rytuały religijne, ukierunkowanie na siebie, przerzucanie odpowiedzialności oraz konwersja, nie dają tak jednoznacznych wyników<sup>19</sup>. Ostateczny kształt radzenia sobie jest uzależniony od czynników sytuacyjnych, np. nasilenie stresu, kulturowych, np. związanych z wyznaniem, a także indywidualnych, takich jak poziom niepokoju.

<sup>16</sup> *Tamże*, s. 482.

<sup>17</sup> PARGAMENT, *The psychology of religion and coping*, s. 32.

<sup>18</sup> K.I. PARGAMENT, B.W. SMITH, H.G. KOENIG, L. PEREZ, *Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors*, „Journal for the Scientific Study of Religion” 37 (1998), s. 721–722.

<sup>19</sup> M.A. SCHOTTENBAUER, B.F. RODRIGUEZ, C.R. GLASS, D.B. ARNKOFF, *Religious coping research and contemporary personality theory: An exploration of Endler's (1997) integrative personality theory*, BJK 97 (2006), nr 4, s. 516.

G.G. ANO i E.B. VASCONCELLES przeprowadzili szeroką metaanalizę badań nad związkami religijnego radzenia oraz czynników psychicznych i fizycznych. Wyniki wskazały, że strategie pozytywnego radzenia sobie, takie jako dobrowolne przewartościowanie religijne, poszukiwanie duchowego wsparcia i szukanie wsparcia od księży i współwyznawców, były dodatnio powiązane z wzrostem duchowym, satysfakcją z życia i wewnętrzną integracją, natomiast ujemnie — z depresją, niepokojem, beznadziejnością. Pozytywne religijne radzenie sobie wykazywało także dodatnio związki z lepszym zdrowiem fizycznym. W przeciwieństwie do tego strategie negatywnego radzenia, takie jak relacje z Bogiem oparte na lęku, duchowe niezadowolenie i spostrzeganie wydarzeń jako kary Bożej, wykazywały dodatnio związki z objawami stresu posttraumatycznego, depresją i lękiem. Ponadto strategie negatywne miały szkodliwe implikacje dla funkcjonowania fizycznego, potwierdzone w badaniach medycznych<sup>20</sup>. Rezultaty te pozostają istotne statystycznie nawet wtedy, gdy kontroluje się zmienne demograficzne i inne niereligijne miary radzenia sobie<sup>21</sup>. Na tej podstawie można stwierdzić, że pozytywne i negatywne wzorce religijnego radzenia są w odmienny sposób powiązane z psychicznym i fizycznym stanem osób.

Koncepcja Pargamenta ewoluowała na przestrzeni lat w odpowiedzi na wyniki kolejno przeprowadzanych badań. W początkowym stadium wyróżniono trzy zasadnicze style religijnego radzenia sobie ze stresem, które różnią się intensywnością aktywności zaradczej oraz odpowiedzialności przypisywanej sobie i Bogu przez jednostkę<sup>22</sup>. W pierwszym stylu, bazującym na współpracy (*collaborative approach*), jednostka uznaje, że zarówno ona, jak i Bóg posiadają aktywną rolę w rozwiązywaniu problemu. Osoba taka angażując się w działania zaradcze, usiłuje zrozumieć intencje Boga i to, czego Bóg od niej oczekuje. Drugi styl, określany jako ukierunkowanie na siebie (*self-directing approach*), charakteryzuje się podejmowaniem działania przez jednostkę nie odwołując się do Boga, lecz do siebie samego. Osoba widzi siebie jako kogoś obdarzonego przez Boga zdolnościami i zasobami niezbędnymi do poradzenia sobie z sytuacją stresową. Trzecim stylem jest zrzucenie odpowiedzialności (*deferring approach*), w ramach którego jednostka przenosi na Boga odpowiedzialność za wybór strategii rozwiązywania problemu. Jest to przykład negatywnego, ucieczkowego wpływu religijności na radzenie sobie z sytuacją stresową<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup> G.G. ANO, E.B. VASCONCELLES, *Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis*, „Journal of Clinical Psychology” 61 (2005), s. 17–18.

<sup>21</sup> K.I. PARGAMENT, *Is religion nothing but...? Explaining religion versus explaining religion away*, „Psychological Inquiry” 13 (2002), nr 3, s. 242.

<sup>22</sup> K.I. PARGAMENT, J. KENNEL, W. HATHAWAY, N. GREVENGOED, J. NEWMAN, W. JONES, *Religion and the problem-solving process: three styles of coping*, JSSR 27 (1988), nr 1, s. 100–101.

<sup>23</sup> K.I. PARGAMENT, H.G. KOENIG, N. TARAKESHWAR, J. HAHN, *Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study*, „Journal of Health Psychology” 9 (2004), s. 726.

Powyższe trzy style w różnym stopniu wpływają na fizyczne i psychologiczne reakcje na sytuacje stresowe.

W kolejnym etapie Pargament i jego współpracownicy poszerzyli wymienione style dodając nowe propozycje. W ten sposób powstał Kwestionariusz Religijnego Radzenia Sobie ze Stresem (*the RCOPE*), który obejmował 21 typów religijnego radzenia sobie, reprezentujących 5 podstawowych funkcji<sup>24</sup>: (1) odnajdywania znaczenia w obliczu cierpienia i trudnych doświadczeń życiowych, (2) poczucia sprawowania kontroli i opanowania, (3) doświadczenia komfortu i obecności Boga, (4) poczucia bliskości z innymi ludźmi i Bogiem oraz (5) dokonywania transformacji życiowej. Opracowane typy radzenia sobie prezentują wszechstronne i kompleksowe możliwości zastosowania treści religijnych w sferze radzenia sobie ze stresem.

Przy pomocy kwestionariusza przebadano kilkaset osób. Rezultaty analiz regresji pokazały, że religijne radzenie sobie wyjaśniało w sposób istotny statystycznie wariację w zakresie miar przystosowania psychicznego i fizycznego (zdrowie psychiczne i fizyczne, napięcie emocjonalne). Lepsze przystosowanie wiązało się z takimi typami radzenia sobie, jak dobrowolne przewartościowanie religijne, wybaczenia religijne i poszukiwanie wsparcia religijnego. Gorsze przystosowanie było powiązane z negatywną oceną mocy Bożej i nadmiernym poczuciem winy<sup>25</sup>. Jak można wywnioskować z powyższych danych, religia odgrywa istotną rolę w procesie radzenia sobie, dając możliwość wzrostu, ale i zarazem — w innych, negatywnych przypadkach — osłabiając funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.

Religia posiada transformacyjną rolę w radzeniu sobie ze stresem, która wyraża się w zdolności przewartościowywania spojrzenia jednostki na trudne wydarzenia życiowe. Czasami treści religijne stanowią siłę ochraniającą w radzeniu sobie, wyrażają się w próbach utrzymania lub podtrzymywania sensu życia, poczucia kontroli i bliskości. Nie jest to jednak możliwe we wszystkich przypadkach. Wewnętrzne zmiany, transakcje rozwojowe czy wydarzenia życiowe mogą prowadzić do utraty dotychczasowych celów i dążeń, które wyznaczały kierunek życia. W tych momentach uwidaczniają się sposoby religijnego radzenia sobie, polegające na akceptacji strat, przeformowaniu posiadanych wartości i celów, a także wypracowaniu nowych sposobów myślenia i działania<sup>26</sup>. Dzięki temu osoby mogą uzyskać nowe spojrzenie na dotychczasowe życie i znaleźć inny, satysfakcjonujący sens życia.

Przedstawiony związek religijności z radzeniem sobie ze stresem pogłębia rozumienie sytuacji stresowej, otwierając jednocześnie ten obszar na sferę religijną.

---

<sup>24</sup> K.I. PARGAMENT, H.G. KOENIG, L.M. PEREZ, *The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE*, „Journal of Clinical Psychology” 56 (2000), nr 4, s. 522–523.

<sup>25</sup> *Tamże*, s. 538–539.

<sup>26</sup> PARGAMENT, ANO, WACHHOLTZ, *dz. cyt.*, s. 482.



W ramach teorii Pargamenta można w sposób uporządkowany analizować znaczenie sfery religijności i jej wpływu na strategie radzenia sobie ze stresem, na ich skuteczność bądź nieskuteczność. Zaletą prezentowanej koncepcji religijnego radzenia sobie jest możliwość uwzględniania szerokiej gamy czynników sytuacyjnych, osobowościowych i kulturowych, co daje szansę na globalne, a jednocześnie precyzyjne opisanie omawianych zjawisk.

### 3. Religijne radzenie sobie ze stresem bazujące na znaczeniu

Interesującym i zarazem poznawczo wartościowym zagadnieniem badawczym jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, na ile religia może wspomagać radzenie sobie ze stresem ze względu na obecność sfery znaczenia i sensu w jej strukturze. Pytanie to nie jest nieuzasadnionym, jeśli weźmiemy pod uwagę, że jedną z głównych funkcji religii jest dostarczanie znaczenia<sup>27</sup>. Analogicznie, kategoria znaczenia posiada swoją wartość w procesie radzenia sobie, ułatwiając poznawcze przewartościowanie rzeczywistości i umożliwiając nadawanie sensu trudnym wydarzeniom<sup>28</sup>. Znaczenie wydaje się zatem wspólną kategorią obecną zarówno w religijności, jak i radzeniu sobie ze stresem.

Wielu autorów zajmujących się problematyką religii i stresu podkreśla, że religijność na skutek możliwości motywacyjnych jest w stanie wpływać na poznawcze i behawioralne działania podejmowane przez jednostkę w sytuacjach stresogennych<sup>29</sup>. Dzieje się tak, ponieważ idee i myśli religijne potrafią objaśniać sens życia i świata na skutek relacji do rzeczywistości transcendentnej, w ramach której możliwa jest interpretacja wymagających i skomplikowanych zdarzeń życiowych w satysfakcjonujący jednostki sposób. Pewne wydarzenia, np. nieoczekiwana śmierć czy tragedia, mogą się wydawać trudne do zrozumienia i zaakceptowania. Jednak spojrzenie na nie z innej, szerszej, perspektywy może ukazać nowy wymiar i nadać sens temu, co aktualnie jest niezrozumiałe. Radzenie sobie ze stresem opiera się bowiem na poszukiwaniu znaczenia w sytuacji stresu. Poszukiwanie to jest oceną poznawczą wydarzeń przy korzystaniu z posiadanych zasobów. Wiele osób religijnych uważa, że religia stanowi czynnik wyjaśniający obraz świata, który — odpo-

---

<sup>27</sup> Por. D. KROK, *Religijność a duchowość — różnice i podobieństwa z perspektywy psychologii religii*, „Polskie Forum Psychologiczne” 14 (2009), nr 1, s. 128; K.I. PARGAMENT, G.M. MAGYAR-RUSSELL, N. MURRAY-SWANK, *The sacred and the search for significance: Religion as a unique process*, JSI 61 (2005), nr 4, s. 666–668; SILBERMAN, dz. cyt., s. 645.

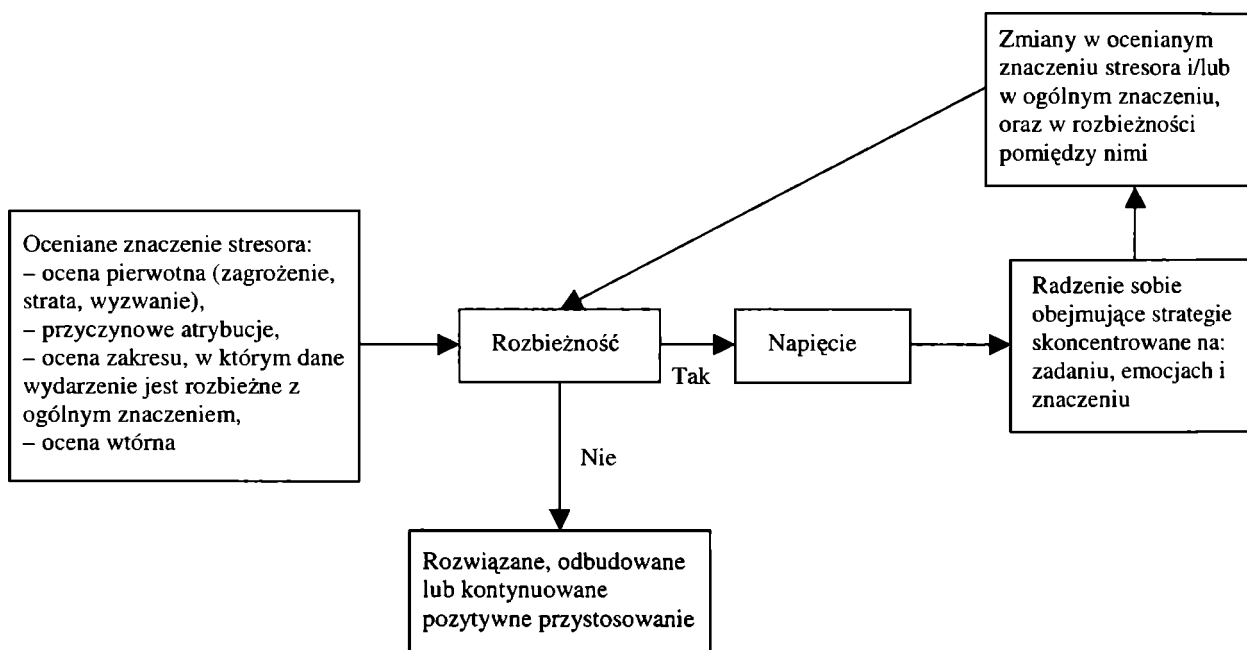
<sup>28</sup> I. HESZEN, H. SEK, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 155.

<sup>29</sup> BARTCZUK, JAROSZ, dz. cyt., s. 41; C.L. PARK, *Religiousness/Spirituality and health: a meaning systems perspective*, „Journal of Behavioral Medicine” 30 (2007), s. 320; A.B. WACHHOLTZ, M.J. PEARCE, H.G. KOENIG, *Exploring the relationship between spirituality, coping, and pain*, „Journal of Behavioral Medicine” 30 (2007), nr 4, s. 312–313.

wiadając na zasadnicze pytania egzystencjalne — zaspakaja tym samym potrzeby poznawcze<sup>30</sup>. Prezentując ostateczny sens życia jednostki, religia dostarcza „poznawczych narzędzi” dla radzenia sobie ze stresem poprzez przeformowanie dotychczasowych poglądów i przekonań. Bazując na treściach religijnych, jednostka może dostrzec nowy punkt widzenia i rozumienia otaczającej rzeczywistości.

Rolę religii w radzeniu sobie ze stresem w ramach znaczenia w przekonywujący sposób prezentuje C.L. PARK na bazie modelu radzenia na bazie tworzenia znaczenia (*A meaning-making coping model*)<sup>31</sup>. Model ten został opracowany przez C.L. PARK i S. FOLKMAN jako odpowiedź na wcześniejszy transakcyjny model stresu<sup>32</sup>. Autorki stwierdzają, że radzenie sobie pociąga dużą liczbę intrapsychicznych procesów poznawczych związanych ze znaczeniem, gdyż tylko poprzez poznawczą adaptację jednostki mogą zmieniać znaczenie doświadczeń stresogennych.

**Rys. 1.** Model radzenia na bazie tworzenia znaczenia (za: C.L. PARK, *Religion as a meaning-making framework in coping with life stress*, „Journal of Social Issues” 61 [2005], nr 4, s. 709).



Model rozróżnia dwa poziomy znaczenia: system globalnego znaczenia (*systems of global meaning*) i oceniane znaczenie konkretnych wydarzeń (*the appraised*

<sup>30</sup> Z. CHLEWIŃSKI, *Religia a osobowość człowieka*, w: H. ZIMON (red.), *Religia w świecie współczesnym*, Lublin 2000, s. 102.

<sup>31</sup> C.L. PARK, *Religion as a meaning-making framework in coping with life stress*, JSI 61 (2005), nr 4, s. 709.

<sup>32</sup> Por. C.L. PARK, S. FOLKMAN, *Meaning in the context of stress and coping*, „General Review of Psychology” 1 (1997), s. 117–122.

*meaning of specific events*). Globalne znaczenie zawiera: (1) ogólne przekonania będące podstawowymi wewnętrznymi strukturami poznawczymi, które jednostki konstruują na temat natury świata oraz (2) ogólne cele, które obejmują podstawowe wewnętrzne reprezentacje pożądaných wyników, motywujących ludzi. Oceniane znaczenie konkretnych wydarzeń zawiera: (1) oceny wydarzeń, np. strata, zagrożenie lub wyzwanie, jak i przyczynowe atrybucje wyjaśniające, dlaczego te wydarzenia wystąpiły, np. przypadek, wola Boża; (2) określenie zakresu, w jakim te wydarzenia są rozbieżne z systemem globalnego znaczenia, i (3) decyzje dotyczące tego, co może być wykonane w celu radzenia sobie<sup>33</sup>. Model zakłada, że trudne wydarzenia, takie jak strata kogoś bliskiego, mogą powodować smutek i rozpacz, ponieważ oceniane znaczenie tej sytuacji podważa ogólne przekonania i cele. Aby zmniejszyć poziom smutku, osoby muszą dostosować swoje poglądy na temat tego wydarzenia lub zrewidować własne cele i przekonania na temat świata. Oznacza to, że jednostki, napotykając stresogenną sytuację, oceniają jej znaczenie i oszacowują zakres, w jakim to znaczenie różni się od ich globalnych przekonań<sup>34</sup>. Zakres rozbieżności uwidacznia się na poziomie stresu powodowanego przez wydarzenie. Mamy tutaj do czynienia z mechanizmem porównywania znaczenia danego wydarzenia z wcześniejszymi poglądami na ten temat.

Model radzenia na bazie tworzenia znaczenia zakłada, że rozbieżność pomiędzy ocenianym a globalnym znaczeniem jest wysoce niekomfortowym stanem, powodującym utratę wewnętrznej kontroli, przewidywalności i zrozumiałości świata. Aby powrócić do normalnego stanu, jednostka musi zredukować tę rozbieżność poprzez działania poznawcze. Mogą one obejmować zmianę ocenianego znaczenia sytuacji lub zmianę ogólnych celów i przekonań. Dokonane zmiany umożliwiają integrację ocenianego znaczenia z systemem globalnego znaczenia<sup>35</sup>. Tworzenie znaczenia w sytuacji radzenia może być traktowane jako próba poznawczego opracowania danego zdarzenia lub, inaczej, zobaczenia go w „innym, lepszym świetle”. Osoby dokonują wówczas szereg działań (ocen, wnioskowań), które zmierzają do zmian w swoich strukturach poznawczych odnośnie oceny danego wydarzenia lub posiadanych przekonań i celów. Takie ujęcie przedstawia radzenie sobie jako aktywny i dynamiczny proces, w ramach którego zachodzą interakcje między oceną sytuacji a ogólnymi przekonaniami i celami jednostki.

Religia, będąc silnie związaną z kategorią znaczenia, dostarcza osobom możliwości zrozumienia wydarzeń zachodzących w ich życiu, a także zbudowania spójnej i logicznej wizji świata. Uwzględnienie specyfiki aktywności religijnej prowadzi do konkluzji, że jej inherentną cechą jest tworzenie i nadawanie znaczenia różnym wymiarom życia<sup>36</sup>. Z tego względu religijność może odgrywać ważną rolę w pro-

<sup>33</sup> C.L. PARK, *Religion and meaning*, w: PALOUTZIAN, PARK (red.), dz. cyt., s. 297.

<sup>34</sup> PARK, *Religion as a meaning-making framework in coping with life stress*, s. 709.

<sup>35</sup> *Tamże*, s. 710.

<sup>36</sup> KROK, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, s. 59.

cesach radzenia sobie. W ramach zaprezentowanego modelu treści religijne mogą oddziaływać na: (1) tworzenie systemu globalnego znaczenia, (2) ocenianie znaczenie danego wydarzenia oraz (3) typy i strategie radzenia sobie stosowane w celu redukcji stresu.

Pierwszą z prezentowanych funkcji religii w procesie radzenia sobie ze stresem jest wpływ na ogólne przekonania i cele, dokonujący się poprzez ich formowanie i modyfikację. W kontekście formowania przekonań systemy religijne dostarczają jednostkom racjonalnych i zintegrowanych struktur znaczenia, które umożliwiają wyjaśnienie zachodzących zdarzeń w sposób satysfakcjonujący. Religijne znaczenia okazują się istotne w interpretacji i formowaniu reakcji, gdyż umożliwiają zrozumienie codziennych zdarzeń<sup>37</sup>. W ramach globalnych celów religia odgrywa centralną rolę, dostarczając ostatecznej motywacji i pierwszoplanowych celów dla życia, jak i zasad osiągania tych celów. R. EMMONS, omawiając związki religijności i celów, podkreśla wielorakie ich powiązania<sup>38</sup>. Ostateczne cele odnoszą się do świętości (np. poznanie Boga, osiągnięcie zbawienia), natomiast cele podrzędne (np. poświęcenie się dla pokoju na świecie, ustalenie pozytywnych relacji z innymi) czerpią swoją wartość z celów ostatecznych.

Przedstawiając modyfikacyjną rolę religii w sferze przekonań i celów należy stwierdzić, że w niektórych przypadkach zachodzące wydarzenia są zbyt traumatyczne, by mogły być zrozumiane i zaakceptowane w kategoriach dotychczas posiadanych przekonań i celów. Ponadto w innych sytuacjach stresogennych rozbieżność między ocenianym a globalnym znaczeniem może być zbyt duża, aby mogła zostać zaakceptowana i włączona w system istniejących przekonań i celów. Konieczne jest wówczas dokonanie zmian w ogólnych przekonaniach i celach, tak aby przywrócić „utraconą” równowagę<sup>39</sup>. Jako przykład można podać sytuację nagłej śmierci kogoś bliskiego. Osoba, dotknięta tą śmiercią i u której występuje bunt z tego powodu, może starać się zmniejszyć rozbieżność między posiadanymi przekonaniem i celami a ocenianym znaczeniem tej śmierci na kilka sposobów. Może zacząć spostrzegać Boga jako niesprawiedliwego Sędziego (negatywna zmiana ogólnych przekonań na temat Boga), traktować zdarzenie jako wyraz tajemnicy Bożej (neutralna zmiana) lub ufać, że zmarła osoba może liczyć na miłosierdzie (pozytywna zmiana). Każde z tych podjęć będzie prowadziło do modyfikacji wcześniejszych przekonań, jakkolwiek ich rezultat będzie posiadał inne konsekwencje dla religijności tej osoby. Oznacza to, że w doświadczeniach silnego stresu zmiany w ogólnych przekonaniach i celach mogą pociągać za sobą powstawanie nowych modeli świata, siebie samego i interakcji społecznych.

---

<sup>37</sup> A.L. GEYER, R.F. BAUMEISTER, *Religion, morality, and self-control*, w: PALOUTZIAN, PARK (red.), dz. cyt., s. 421; J. KRÓL, *Psychologiczne aspekty badania fenomenu religii*, Opole 2002, s. 58.

<sup>38</sup> R. EMMONS, *The psychology of ultimate concerns*, New York 1999, s. 94–95.

<sup>39</sup> PARK, *Religion as a meaning-making framework*, s. 714.

Druga funkcja religii w radzeniu sobie dotyczy zmiany ocenianego znaczenia danej sytuacji stresowej. Może ona dokonywać się poprzez: (1) umożliwianie jednostce dostrzeżenia pozytywnych owoców, które mogą wynikać z stresowej sytuacji, i (2) dostarczanie środków do tworzenia bardziej przychylnych atrybucji<sup>40</sup>. Mamy tutaj do czynienia z wykorzystaniem treści religijnych w celu dokonywania pozytywnych interpretacji, stanowiących powszechne i wysoce adaptacyjne działania radzenia sobie ze stresem. Interpretacje te obejmują poznawcze przekształcanie sytuacji w pozytywny sposób i identyfikowanie potencjalnych korzyści mogących wynikać z doświadczeń stresu. Wiele tradycji religijnych formułuje postulaty dostrzegania pozytywnych stron negatywnych zdarzeń i szukania dobra nawet w pozornie dramatycznych wydarzeniach<sup>41</sup>. Pozwala to zaakceptować przeżywany ból i stratę, a także zmniejszyć napięcie.

Istotną zaletą religii jest oferowanie możliwości dokonywania pozytywnych reatrybucji, czyli ponownego przypisywanie czegoś komuś lub czemuś. W psychologii pojęcie atrybucji odnosi się do tego, jak ludzie wyjaśniają przyczyny swojego bądź cudzego zachowania<sup>42</sup>. W religijnym kontekście dokonywanie reatrybucji może polegać na uświadomieniu sobie stresowej sytuacji jako woli kochającego Boga lub działania mającego głębszy, chociaż ukryty cel. Innym przykładem reatrybucji może być poszukiwanie w tragicznym wydarzeniu okazji dla duchowego rozwoju oraz pogłębiania swojej wiary i osobowości. Religia jest siłą mogącą dokonywać transformacji znaczenia danej sytuacji. Wtedy, gdy jednostki spostrzegają elementy *sacrum* w zachodzących wydarzeniach, powoli zaczynają dostrzegać możliwości pozytywnej zmiany i szansę na rozwój<sup>43</sup>. Podkreślić należy, że obok pozytywnych zmian dokonujących się w psychice jednostki pod wpływem treści religijnych, możemy mieć także do czynienia z zmianami negatywnymi, np. silny kryzys religijny czy utrata wiary, co uwarunkowane jest wieloma czynnikami natury psychicznej, jak i sytuacyjnej.

Trzecią funkcją, w której uwidacznia się rola religii w radzeniu, jest dostarczenie szerokiego wachlarza religijnych strategii radzenia. Badania K.I. PARGAMENTA pokazują, że ludzie stosują szereg strategii radzenia sobie ze stresem, które odnoszą się do sfery religijnej, takich jak: dobrowolne przewartościowanie religijne, przewartościowanie demoniczne, religijne oczyszczenie, religijne przebaczenie czy poszukiwanie duchowego wsparcia<sup>44</sup>. Ich rola w szczególowy sposób została już omówiona we wcześniejszej części artykułu. Napotykać sytuację stresową, osoby dokonują religijnych ocen, które stanowią formy religijnego radzenia. Współ-

<sup>40</sup> Tamże, s. 712.

<sup>41</sup> Por. B. GROM, *Psychologia religii*, tł. H. Machoń, Kraków 2009, s. 106–108.

<sup>42</sup> M.A. HOGG, G.M. VAUGHAN, *Social psychology*, Harlow 2005, s. 82.

<sup>43</sup> PARK, *Religion as a meaning-making framework*, s. 713.

<sup>44</sup> PARGAMENT, *The psychology of religion and coping*, s. 223.

nym mianownikiem religijnych strategii radzenia jest odwoływanie się do myślenia ukierunkowanego na sferę *sacrum* i stosowanie elementów religii do rozwiązania problemu. Dokonywana jest poznawcza reorganizacja danej sytuacji, poszukiwanie potencjalnych rozwiązań i wypracowanie środków temu służących.

Badania przeprowadzone przez C.L. PARK nad studentami przeżywającymi żałobę wskazują, że religijność może wpływać na procesy radzenia sobie w tworzeniu znaczenia po stracie bliskiej osoby. W początkowym okresie żałoby jednostki posiadające silny religijny system znaczeń doświadczały więcej stresu, co związane było z rozbieżnością między ich ogólnym systemem znaczeń a ocenianym znaczeniem wydarzenia śmierci. Jednak po okresie kilku miesięcy efekt ten zanikał i osoby wykazywały pozytywne związki między religijnością a długoterminowym przystosowaniem<sup>45</sup>. Uzyskane wyniki sugerują, że w początkowym stadium żałoby osoby o silnej religijności mogą doświadczać wyższego poziomu stresu niż osoby słabo religijne, gdyż próby zrozumienia negatywnych wydarzeń pozostają w sprzeczności z ich ogólnymi religijnymi przekonaniem. Po dłuższym czasie sytuacja ulega jednakże zmianie, ponieważ religijność umożliwia budowanie znaczenia i przeformowanie rozumienia tych negatywnych wydarzeń. Osoby o silnej religijności potrafią wówczas skuteczniej wypracować znaczenie, co skutkuje ich lepszym przystosowaniem psychicznym niż u osób o słabej religijności.

Koncepcja Park stanowi wartościowy i obiecujący przykład prowadzenia badań nad religijnym radzeniem opartym na kategorii znaczenia. Osoby, będące w stresogennej sytuacji, są skonfrontowane z licznymi pytaniami i trudnościami, które starają się rozwiązać. Intensywnie poszukują znaczenia tych sytuacji, chcąc zrozumieć sens tego, co się wydarzyło. W tym kontekście religijność oferuje możliwości ułatwiające wypracowywanie znaczenia, a zarazem daje środki pomagające radzeniu sobie ze stresem.

Wartość kategorii znaczenia w religijnym radzeniu sobie ze stresem podkreślają także K.I. PARGAMENT, G.G. ANO i A.B. WACHHOLTZ, ujmując religijność jako system orientacyjny (*orienting system*)<sup>46</sup>. Autorzy ci stwierdzają, że jednostki nie uruchamiają procesów radzenia z „pustymi rękami”. Przeciwnie, wykorzystują ogólne systemy orientacji dotyczące zasobów i możliwości, które wpływają na sposoby interpretacji i rozwiązywania stresujących sytuacji. System orientacyjny jest generalną dyspozycją jednostki, obejmującą przekonania, uczucia, działania i relacje pochodzące z dziedziny religijności, osobowości i funkcjonowania społecznego. Religia posiada zdolność do ujmowania poglądów i myśli na temat świata i własnej osoby w kategoriach filozoficznej orientacji, co umożliwia reinterpretację

<sup>45</sup> PARK, *Religion as a meaning-making framework*, s. 722.

<sup>46</sup> PARGAMENT, ANO, WACHHOLTZ, *dz. cyt.*, s. 485.

cję i wyjaśnienie złożoności<sup>47</sup>. Posługując się przekonaniem religijnymi obecnymi w strukturach wiedzy, osoby są w stanie wypracować ogólną orientację życiową.

Ważną rzeczą jest podkreślenie, że w konkretnych sytuacjach osoby mogą wykorzystywać metody religijnego radzenia jako część ich ogólnego systemu orientacyjnego. Jako przykład można podać rezultaty badań zespołu K.I. Pargamenta, które pokazały, że czynniki dyspozycyjne, np. neurotyzm, przywiązanie do Boga czy religijna orientacja, były statystycznie istotnymi predyktorami różnych typów religijnych strategii radzenia nawet wtedy, gdy uwzględniono inne, potencjalnie ważne czynniki demograficzne<sup>48</sup>. Sugeruje to, że czynniki orientacji religijnej wpływają na stosowanie konkretnych metod radzenia. Jednostki w sytuacjach stresogennych podejmują decyzje w oparciu o posiadane struktury przekonań i poglądów.

Inne badania, w których wykorzystano analizę ścieżek, ujawniły zróżnicowane powiązania religijnego systemu orientacyjnego i radzenia sobie. Poszczególne elementy składowe ogólnego systemu orientacyjnego, np. orientacja religijna, udział w kulcie religijnym czy modlitwa, w różny sposób wiązały się z konkretnymi strategiami radzenia stosowanymi w sytuacjach stresowych. W tych badaniach religijne radzenie było mediatorem w relacjach pomiędzy czynnikami dyspozycyjnymi, np. orientacja religijna i przywiązanie do Boga, a reakcjami na zdarzenia stresowe<sup>49</sup>. System orientacji, mający charakter ogólnej dyspozycji, wpływa na strategie religijnego radzenia, które są stosowane w konkretnych sytuacjach. Pożądane elementy systemu orientacji, np. religijna orientacja wewnętrzna lub bezpieczne przywiązanie do Boga, prowadzą do użycia pozytywnych strategii radzenia, podczas gdy dyspozycje o charakterze pejoratywnym, np. neurotyzm czy niewłaściwe przywiązanie do Boga, skutkują w stosowaniu bardziej negatywnych metod radzenia. Oznacza to, że konkretne metody religijnego radzenia są związane z rozwiązywaniem krytycznych sytuacji stresowych.

W podsumowaniu niniejszego artykułu można sformułować kilka kluczowych wniosków: (1) religijność spełnia istotną rolę w procesach radzenia sobie ze stresem; (2) powiązania religijności i radzenia wpływają zarówno z dążenia człowieka do odkrywania sensu i znaczenia w otaczającej rzeczywistości, jak i relacji sfery religijnej z czynnikami psychospołecznymi; (3) wyniki badań empirycznych wskazują

---

<sup>47</sup> R.W. HOOD JR., P.C. HILL, W.P. WILLIAMSON, *The psychology of religious fundamentalism*, New York 2005, s. 19.

<sup>48</sup> K.I. PARGAMENT, H. OLSEN, B. REILLY, K. FALGOUT, D.S. ENSING, *God help me (II): the relationship of religious orientations to religious coping with negative life events*, JSSR 31 (1992), s. 510–511.

<sup>49</sup> Por. J. NOONEY, E. WOODRUM, *Religious coping and church-based social support as predictors of mental health outcomes: Testing a conceptual model*, JSSR 4 (2002), s. 366–367; S.C. ROESCH, G. ANO, *Testing an attribution and coping model of stress: Religion as an orienting system*, „Journal of Psychology and Christianity” 22 (2002), nr 3, s. 205–207.

na istnienie dwóch podstawowych wzorców religijnego radzenia sobie: pozytywnego oraz negatywnego, w ramach których można wyróżnić specyficzne style i strategie religijnego radzenia; (4) nową, obiecującą perspektywę badań nad religijnym radzeniem sobie ze stresem oferuje system znaczeń, w ramach którego możliwa jest analiza samego procesu radzenia oraz czynników religijnych i psychicznych biorących w nim udział; (5) oddziaływanie religijnego systemu znaczeń na proces radzenia sobie jest uwarunkowane takimi czynnikami, jak czas, osobowość i poziom religijności.

### **The role of religiousness in coping processes: A psychological perspective**

#### **Summary**

The article is an attempt to elaborate and analyze effects of religious activities in coping processes. In coming to terms with various traumatic and tragic events, people try to draw on a number of resources which are available in their life. Some of the resources can be related to psychosocial factors, while others can grow out of religion. Several examples of research suggest that religion is more than a simple defensive mechanism. Instead, religion appears to be linked theoretically and empirically to a wide variety of functions in coping that surpass anxiety reduction. Studies also indicate that religion is not generally connected with the blanket denial of the situation, but it encourages individuals to actively face up to difficult situations.

The results of studies conducted by K.I. Pargament reveal that religious coping can be helpful or harmful, depending upon the particular type of religious coping strategy employed. In general, religious coping methods can be grouped into two wide overarching categories: positive and negative religious coping. Positive religious coping styles relate to secure relationships with God and a sense of spiritual connectedness with others. They tend to be more beneficial for people who experience stressful events. Negative religious coping styles reveal insecure relationships with God and strains between individuals, and as research indicates they are usually maladaptive. The article presents particular religious coping styles and discusses their psychological outcomes. A very promising area for future research on religious coping is found within a conceptual framework of meaning systems. Meaning is central to human existence, and is imbued both in religion and coping. Religion as a meaning system influences psychological resources when an individual encounters stressful situations. A conceptual model of coping developed by C.L. Park is presented and religion as a meaning system is defined. Drawing on this model, theory and research results reflecting various roles played by religion as a meaning system in the coping process are provided. The article finishes with conclusions summarizing multifaceted relations between religion and coping. Suggestions for future research are also discussed.