

Adam Falewicz¹
Lublin

Psychologiczne koncepcje stresu i radzenia sobie

Wstęp

Zagadnienie radzenia sobie (*coping*) jest ważnym nurtem dociekań współczesnej psychologii. Pomimo dobrze rozwiniętych teorii i wielu badań, psychologowie stają w obliczu dynamicznej rzeczywistości, która nieustannie stawia nowe wymagania. Jak napisał na swojej stronie internetowej Eryk Mistkiewicz, dziennikarz i doradca polityczny – „Świat przyspieszył, a człowiek został taki sam”². Psychologia staje właśnie wobec tego właśnie człowieka, wciąż takiego samego, a jednak osadzonego w innej rzeczywistości, z którą uczy się zmagać wciąż od nowa. Niniejszy artykuł jest próbą prezentacji tradycyjnych ujęć stresu i radzenia sobie z nim, a na ich tle koncepcji proaktywnego radzenia sobie.

1. Klasyczne koncepcje stresu i aktywności zaradczej

Zajęcie się tematyką aktywności zaradczej odsyła nieuchronnie do zagadnienia jakim jest stres. Jego potoczne pojmowanie odwołuje się do sytuacji negatywnej, przykrew, której osoba chciałaby uniknąć i zredukować jej wpływ na życie i funkcjonowanie. Współczesna psychologia rozpatruje zagadnienie stresu w trzech nurtach, określając jego mianem sam bodziec stresowy (mówiąc o stresorze bądź sytuacji stresowej), reakcję osoby (jej wewnętrzny stan emocjonalny w zetknięciu z sytuacją trudną), bądź też w modelu transakcyjnym – jako efekt interakcji bodźca zewnętrznego (lub sytuacji) i człowieka (wraz z jego wszystkimi właściwościami).

¹ Adam Falewicz – ks. mgr, doktorant w Instytucie Psychologii, na Wydziale Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, e-mail: adamfalewicz@gmail.com.

² E. Mistkiewicz, *Witamy w Nowych Mediach 1*, „Nowe Media”, <http://erykmistewicz.pl/media/nowe-media/witamy-w-nowych-mediach-1-nowe-media> (19.05.2017 r.)

1.1. Stres jako bodziec

Rozpatrywanie stresu w kategoriach bodźca wynika z perspektywy, w której ktoś lokalizuje zewnętrznie źródło swojego stresu, mówiąc na przykład, że ma stresującą pracę. Takie pojmowanie tego zagadnienia wynika ze skupienia uwagi na szczegółowych właściwościach stresora. Znajduje to swoje uzasadnienie w tym, że każdy moment krytyczny stawia specyficzne wymagania m.in. w aspektach psychicznym czy społecznym, co przekłada się na konkretne wymaganie postawione wobec człowieka i jego zasobów³. Stres rozpatrywany jako czynnik zewnętrzny pojawia się w pracach Holmesa i Rahe'a. W swojej klasycznej już *Liście Stresujących Zdarzeń Życiowych* wyszczególnili 43 sytuacje, określane mianem krytycznych zdarzeń życiowych. Są to sytuacje zarówno negatywne (takie jak np. śmierć współmałżonka czy rozwód), jak i pozytywne (np. ślub, narodziny dziecka), którym przyporządkowano wartość określającą średni poziom energii potrzebny, by poradzić sobie z tym wydarzeniem. Stres jest sumą poszczególnych wartości przypisanych tym zdarzeniom⁴. I chociaż Dohrenwend i Dohrenwend rozwijali w swoich publikacjach ten nurt badań i po dziś dzień istnieje on w dyskursie psychologicznym, jednakże takie ujmowanie stresu spotkało się z krytyką. Główny zarzut wobec podejścia opisującego stres w kategorii bodźca jest taki, iż przydzielanie poszczególnym wydarzeniom uśrednionych wag pomija fakt różnego odbierania i przeżywania przez osoby poszczególnych wydarzeń. Również to, że zbyt wiele badań w tym nurcie opiera się na analizie retrospektywnych relacji osób na temat wydarzeń, które ich spotkały, wzbudza wątpliwości. Pojawiają się bowiem pytania o zakłócający wpływ zniekształceń pamięci i działania mechanizmów obronnych. Perspektywa ta pomija również same procesy radzenia sobie i różnice we wsparciu środowiska. Przede wszystkim jednak jest skazana na uwikłanie w spór wokół tego, na ile sensowne pozostaje konkurencyjne przeciwstawianie obiektywnej i subiektywnej interpretacji stresora⁵.

1.2. Stres jako reakcja osoby na bodziec

Stres ujmowany jako reakcja na trudną sytuację może być zobrazowany sytuacją, w której ktoś mówi o tym, że „przeżywa dużo stresu”. Osoby dokonujące takiego stwierdzenia odnoszą się do swojej reakcji na niekorzystną sy-

³ R. Schwarzer, S. Taubert, *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*, [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, London 2002, s. 20.

⁴ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość, stres a zdrowie*, Warszawa 2008, s. 49.

⁵ R. Schwarzer, S. Taubert, *Tenacious goal pursuits...*, s. 20.

tuację, skupiając się w sposób szczególny na swoich reakcjach cielesnych. Pojęcie tak rozumianego stresu na gruncie psychologii wprowadził jako pierwszy najprawdopodobniej Cannon już w 1932 r.⁶, zaś rozwinął Selye, rozumiejąc przezeń stan wywołany w organizmie przez szkodliwy bodziec⁷. Dokonał on jasnego rozróżnienia pomiędzy stresorem (bodźcem) a stresem (odpowiedzią na bodziec). Nie interesowała go natura samego stresora, ale raczej fizjologiczna reakcja i rozwój wywołanego przez stres schorzenia. Opisując wzorzec reakcji stresowej, Selye nazwał go „ogólnym zespołem adaptacyjnym” (*General Adaptation Syndrome* – GAS). Na ten trójetapowy model składa się:

- *etap reakcji alarmowej* – podczas którego organizm broni się wstępnie poprzez aktywację układu współczulnego i mobilizację do reakcji obronnej bądź ucieczki, co w wielu przypadkach pozwala na rozwiązanie problemu już na tym etapie;
- *etap odporności* – pojawia się w sytuacji przedłużającego się oddziaływania stresora, gdy organizm musi zaadaptować się do występującej sytuacji. Choć człowiek na tym etapie nie przejawia oznak przeżywanego stresu, jednakże zasoby jego organizmu zostają w poważny sposób nadwątlone, co może skutkować chorobą. Z uwagi na osłabienie systemu immunologicznego organizmu jest to stan zagrożenia typowymi chorobami adaptacyjnymi związanymi ze stresem, takimi jak schorzenia układu sercowo-naczyniowego.
- *etap wyczerpania* – występuje w sytuacji, gdy zasoby organizmu zostają wyczerpane i dochodzi do załamania. Jest to związane z działalnością układu przywspółczulnego i może prowadzić do choroby, wypalenia, depresji czy nawet zgonu⁸.

Niewątpliwie istotną cechą tego modelu jest niespecyficzność reakcji. Mianowicie reakcja organizmu na stresor (niezależnie od jego źródła, rodzaju, charakteru fizycznego bądź psychicznego) jest zawsze zgodna z wyznaczonym przez kolejne etapy kierunkiem. Koncepcja zaproponowana przez Selye’go wciąż dominuje w naukach biomedycznych i nie można jej odmówić wkładu w rozwój rozumienia zjawiska stresu. Ważnym wnioskiem wzbogacającym rozumienie stresu jest zauważenie jego pozytywnej roli w sytuacji, gdy jest on siłą mobilizującą organizm do działania (jako eustres), w przeciwieństwie do stresu destruktywnego (dystresu), który dezorganizuje działanie jednostki. Jednakże to podejście również zostało poddane krytyce, głównie z uwagi na brak podkreśle-

⁶ T. M. Ostrowski, *Motywacja noetyczna w psychologicznej koncepcji radzenia sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen-Niejodek [red.], *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, Poznań 2002, s. 48.

⁷ W. Szewczuk, *Stres*, [w:] *Słownik Psychologiczny*, Warszawa 1979, s. 280.

⁸ R. Schwarzer, S. Taubert, *Tenacious goal pursuits*, s. 20.

nia roli interpretacji stresu przez jednostkę i zaniedbanie roli emocji i poznania kosztem danych psychofizjologicznych⁹.

1.3. Stres jako efekt interakcji bodźca i osoby

Zarówno ujmowanie stresu jako bodźca, jak i interpretowanie go wyłącznie w kategoriach reakcji na trudną sytuację okazało się zbyt wąskim ujęciem tak bogatej rzeczywistości. Wobec czego obecne, systemowe ujęcia stresu uwypuklają relacje elementów sytuacyjnych, środowiskowych i podmiotowych, jak również aktualną dyspozycję organizmu¹⁰. Badania prowadzone w paradygmacie poznawczo-transakcyjnym widzą stres jako trwający proces, zapoczątkowany i utrzymywany przez poznawczą ocenę wymagań i zasobów. Jak twierdzi Lazarus, twórca tej teorii, stres jest szczególną relacją pomiędzy osobą i środowiskiem, która jest oceniana jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby lub zagrażająca jej dobrostanowi¹¹. Rozwijając swoją koncepcję w kierunku meta-teoretycznego systemu Lazarus twierdzi, iż procesy emocjonalne w sytuacji stresowej złożone są z przyczyn, procesów pośredniczących i efektów. W ową relację zaangażowane są z jednej strony wymagania otoczenia, z drugiej zaś możliwości jednostki do poradzenia sobie z trudnością. Lazarus wprowadził pojęcie „transakcji”, które oddaje nie tyle sam proces interakcji tych czynników, ale jej efekt. Transakcja podlega z kolei poznawczej ocenie podmiotu, który może uznać ją jako sytuację pozytywną i sprzyjającą, pozostającą bez znaczenia, bądź też zagrażającą¹². Jest to tzw. ocena pierwotna, na etapie której stres może być pojmowany w kategorii krzywdy/straty, zagrożenia lub wyzwania. Następnie, gdy sytuacja zostanie określona jako stresująca, dokonuje się ocena wtórna, będąca oceną zdolności i zasobów jednostki do uporania się z problemem. Warto zauważyć, że oba procesy oceny zachodzą równocześnie i wzajemnie od siebie zależą. Ocena wtórna przyczynia się do zapoczątkowania aktywności określanej mianem *radzenia sobie*¹³.

Koncepcja stresu Lazarusa, rozwijana wraz z Folkman, niewątpliwie rozszerzyła spojrzenie na stres, jednakże poprzez subiektywne ujmowanie oceny wydarzenia nie pozwala na jednoznaczne określenie co można nazwać stresem i tym samym stawia ograniczenia dla jego pomiaru¹⁴. Z nieco szerszym

⁹ Por. R. Viner, *Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory*, „Social Studies of Science” 29 (1999), s. 391–410.

¹⁰ M. Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Warszawa 2011, s. 74.

¹¹ Por. R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress appraisal and coping*, New York 1984, s. 19.

¹² Tamże, s. 32.

¹³ M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 76.

¹⁴ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość, stres a zdrowie*, s. 52.

ujęciem stresu można spotkać się w koncepcji zachowania zasobów Hobfolla (*Conservation of Resources Theory* – COR). Badacz ten, poszukując bardziej ogólnych zasad, które kierują celowym zachowaniem człowieka, stwierdził, że ludzie dążą do utrzymywania, ochrony i pomnażania własnych zasobów. Wyszczególnił on cztery rodzaje zasobów, jakimi dysponują ludzie, a mianowicie: *przedmioty* (fizyczne, nacechowane szczególnym znaczeniem dla jednostki, jak np. dom), *okoliczności*, *właściwości osobiste*, *warunki* i *czynniki sprzyjające*. Pojęcie stresu dla Hobfolla jest ściśle związane z jego rozumieniem zasobów. Definiuje on stres jako reakcję na otoczenie, które może powodować zagrożenie utraty zasobów (sił), ich rzeczywistą utratę bądź też ich wyeksploatowanie i brak ich wzrostu. Stres ma swoje źródło w zakłóconej wymianie zasobów jednostki z otoczeniem. Do zaistnienia sytuacji stresowej potrzebna jest obiektywna bądź też subiektywnie stwierdzona utrata zasobów. Podobnie jak w przypadku teorii Lazarusa i Folkman, można tu mówić o teorii relacyjnej, jednakże nie chodzi tu już o relację jednostki i otoczenia, ale podkreślone zostają zasoby i równowaga w ich wymianie między osobą a środowiskiem.

Problem definiowania stresu napotyka nieuchronnie na wielką niewiadomą, jaką jest reakcja człowieka na sytuację stresową. Ludzie rozmaicie podchodzą do sytuacji im zagrażającej i podejmują różne sposoby, by się z nią uporać. Radzenie sobie (*coping*) w ujęciu Lazarusa są to takie wysiłki poznawcze i behawioralne jednostki, których celem jest opanowanie specyficznych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, które osoba ocenia jako obciążające i przekraczające jej zasoby¹⁵. Lazarus i Folkman wyszczególniają dwie podstawowe funkcje radzenia sobie – instrumentalną (ukierunkowaną na rozwiązanie problemu) oraz odnoszącą się do emocji, czyli regulacyjną, która jest związana z kontrolowaniem reakcji emocjonalnych związanych z danym stresorem¹⁶. Aktywność zaradcza ujmowana jest w literaturze w kategoriach *procesu*, *stylu*, bądź *strategii*¹⁷. Styl radzenia sobie (*coping style*) rozumiany jest jako „specyficzna dyspozycja warunkująca zachowanie w tej szczególnej klasie sytuacji i różnice między ludźmi dotyczące zachowania”¹⁸. Heszen-Niejodek definiuje styl radzenia sobie jako: „będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną sytuacją stresową”¹⁹. Rozróżnienie między stylem i strategiami

¹⁵ Por. M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 77.

¹⁶ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość, stres a zdrowie*, s. 53.

¹⁷ Por. M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 77.

¹⁸ C.S. Carver, M.F. Scheier, *Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction*, „Journal of Personality and Social Psychology” 66 (1994), s. 184-195.

¹⁹ I. Heszen-Niejodek, *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 19.

jest przyrównywane do relacji cechy i stanu. Strategia oznacza zatem konkretne zachowania „wydobyte” ze stylu w danym kontekście sytuacyjnym. Próbując dookreślić to, co można rozumieć przez strategie radzenia sobie, Wrześniewski wskazuje na „poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej”²⁰. Ich funkcja zależy od rodzaju sytuacji stresowej, stylu radzenia sobie, jak również pozostałych uwarunkowań. Na dobór strategii wpływają, poza sytuacją i stylem radzenia sobie, również właściwości osoby (wiek, płeć, wykształcenie, stan zdrowia), jak i uwarunkowania osobowościowe, odrębne od stylów, jak choćby samoocena, optymizm czy inteligencja.

Kolejne teorie, w pewien sposób rozwijające dokonania Lazarusa, przechodząc od traktowania radzenia sobie jedynie w kategoriach procesu (który trudno poddać empirycznej weryfikacji), idą w kierunku klasyfikacji stylów i strategii radzenia sobie. S. Miller wyszczególniła dwa style radzenia sobie. Pierwszy z nich, tzw. *styl konfrontacyjny* polega na koncentracji na stresorze, jak i swoich reakcjach i poszukiwaniu, gromadzeniu oraz korzystaniu z informacji dotyczących sytuacji trudnej. Drugi styl, *unikowy*, oznacza odwrócenie uwagi od bodźca i swoich reakcji, pomijaniu informacji związanych ze stresem i angażowanie się w aktywności dalekie od konfrontacji ze stresem. Niezwykle ważną klasyfikację stylów podają Endler i Parker. Wyróżniają oni trzy style, skoncentrowane na: *zadaniu*, *emocjach* i *unikaniu*. Badania empiryczne pokazały brak istotnych interkorelacji pomiędzy tymi stylami, co pozwoliło twórcom teorii na zbudowanie narzędzia badającego udział poszczególnych stylów w zachowaniu osoby²¹. Carver i Scheier w swoich badaniach poprzez eksplorację funkcji instrumentalnej i emocjonalnej radzenia sobie, które zostały zaprezentowane przez Lazarusa, zaproponowali 15 wymiarów radzenia sobie, rozumianych jako strategie²². Pogrupowali je oni w kwestionariuszu COPE (Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem) w trzy kategorie radzenia sobie, skoncentrowanego na: *problemie* (skale takie jak: aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego), na *emocjach* (poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii) oraz *dezadaptacyjne strategie* skierowane na pozbycie się emocji oraz behawioralne i umysłowe zdystansowanie (np. odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych).

²⁰ K. Wrześniewski, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Hezzen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 46.

²¹ J. Strelau, D. Doliński [red.], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2008, s. 719.

²² Por. C. S. Carver, M. F. Scheier, *Situational coping...*, s. 184-195; C. S. Carver, M.F. Scheier, J. K. Weintraub, *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, „Journal of Personality and Social Psychology” 56 (1984), s. 267-283.

2. Proaktywne radzenie sobie – koncepcja Ralfa Schwarzera i Steffena Tauberta

Dotychczas opisane teorie rozwijały się w kierunku wyszczególnienia w możliwie najdokładniejszy sposób potencjalnych sfer zaangażowanych w procesy radzenia sobie. Jednakże dopiero Ralf Schwarzer i Steffen Taubert w pełni docenili fakt, że w radzeniu sobie istotna jest perspektywa czasowa. Stwierdzili oni, że nie tylko przeszły czy teraźniejszy stres stanowi wyzwanie dla jednostki, ale również przyszłe, oczekiwane zagrożenia mogą zaburzać aktualne funkcjonowanie osoby, bądź też dać czas na stosowne przygotowanie²³. Minione, pozornie rozwiązane sytuacje trudne mogą odbijać się na obecnych i przyszłych celach jednostki. Umieszczenie stresora w przyszłości każe brać pod uwagę zarówno najbliższą, jak i oddaloną w czasie perspektywę. Wobec tych sytuacji człowiek może podejmować zupełnie różne zachowania zaradcze, których nie da rady ująć jedynie w prostych kategoriach i strategiach typu „walcz lub uciekaj”, bądź też „zrelaksuj się”. Radzenie sobie jest zatem uzależnione również od perspektywy czasowej i subiektywnej pewności co do pojawienia się nadchodzących zdarzeń. Autorzy koncepcji *proaktywnego radzenia sobie* nawiązali do podziału jaki wprowadzili Beehr i McGrath, wyróżniając pięć typów zachowań zaradczych osadzonych w perspektywie czasowej²⁴:

- a) prewencyjne radzenie sobie – występujące na długo przed (choćby potencjalnym) wystąpieniem stresującego wydarzenia (przykładowo uzależniony od papierosów rzuca nałóg na czas zanim wystąpi realne ryzyko wystąpienia nowotworu);
- b) antycypacyjne radzenie sobie – wówczas, gdy stresujące wydarzenie znajduje się w niedalekiej perspektywie czasowej (np. ktoś korzysta z leków uspokajających przed przystąpieniem do poważnej operacji);
- c) dynamiczne radzenie sobie – gdy wydarzenie stresowe dzieje się w tym momencie (np. poprzez odwrócenie uwagi od chronicznego bólu celem jego redukcji);
- d) reaktywne radzenie sobie – gdy stresujące wydarzenie właśnie nastąpiło (np. poprzez modyfikację rytmu i sposobu życia osoby po amputacji nogi);
- e) rezydualne radzenie sobie – wówczas, gdy sytuacja ma miejsce na długo po wystąpieniu stresującego wydarzenia, poprzez walkę z długofalowymi skutkami tego wydarzenia (np. poprzez kontrolowanie intruzyjnych

²³ Por. M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 79.

²⁴ T.A. Beehr, J.E., McGrath, *The methodology of research on coping: Conceptual, strategic, and operational-level issues*, [w:] M. Zeidner, N.S. Endler [red.], *Handbook of coping – theory, research, applications*, New York 1996, s. 67.

myśli, niechcianych luminacji u osób, które przed laty doznały traumatycznego wypadku²⁵).

Mimo, iż to rozróżnienie kreśli perspektywę czasową, wciąż jednak koncentruje się wokół reakcji na wydarzenie. Nawet prewencyjne czy antycypacyjne radzenie sobie, choć odnosi się do sytuacji, która ma dopiero nadejść, jednak jest reaktywną formą odpowiedzi na zagrożenie, którego osoba się spodziewa. Schwarzer i Taubert zdecydowali się zatem, obok reaktywnego, antycypacyjnego i prewencyjnego na wprowadzenie jeszcze jednego, proaktywnego wymiaru radzenia sobie. Późniejsze badania pokazały trafność wyróżnienia nowego ujęcia radzenia sobie m.in. poprzez wykazanie odmiennych zależności między osobowością a preferencją prewencyjnego lub proaktywnego radzenia sobie²⁶.

Jako *reaktywne radzenie sobie* twórcy teorii rozumieją wysiłki, które jednostka podejmuje w celu poradzenia sobie z przeszłymi, bądź teraźniejszymi wydarzeniami stresowymi lub też jakie czyni, by zrekompensować ich skutki tych sytuacji, zaakceptować doznaną krzywdę lub stratę. Przykładem mogą być rozwód, krytyka doznana ze strony najbliższych, wypadek samochodowy, niepowodzenie w pracy czy jej strata. Wszystkie te sytuacje zaistniały w przeszłości i jednostka staje wobec konieczności zrekompensowania strat lub złagodzenia powstałej krzywdy. Innym wyjściem jest zmiana celów czy odnalezienie ewentualnych dobrych stron zaistniałej sytuacji czy przewartościowanie życia i jego celów. Reaktywne radzenie sobie może skupiać się na problemie, emocjach lub relacjach społecznych. W radzeniu sobie ze stratą bądź krzywdą cenne okazują się cechy takie jak prężność, samoskuteczność i optymizm²⁷.

Antycypacyjne radzenie sobie różni się od reaktywnego czasem wystąpienia bodźca, który właściwie jeszcze nie nastąpił. Ten typ aktywności zaradczej jest uważany jako wysiłek skierowany na bliskie zagrożenie, które niebawem nastąpi w sposób pewny lub z ogromną dozą prawdopodobieństwa możliwy²⁸. Jako przykłady można podać umówioną wizytę u dentysty, zostanie rodzicem, wystąpienie publiczne, egzamin, wywiad o pracę, awans, czy zbliżające się przejście na emeryturę. W każdej z tych sytuacji istnieje ryzyko poniesienia straty lub krzywdy, a osoba musi poradzić z postrzeganym zagrożeniem. Sytuacja może zostać oceniona dwojako – jako zagrożenie lub też wyzwanie. Funk-

²⁵ M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 80.

²⁶ Por. C. Strau, M. McNaughton-Cassill, R. Fuhrman, *The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students*, „Personality And Individual Differences” 83 (2015), s. 60-64.

²⁷ Por. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*. [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*, London 2002, s. 37-62.

²⁸ S. Neupert, G. Ennis, J. Ramsey, A. Gall, *Solving tomorrow's problems today? Daily anticipatory coping and reactivity to daily stressors*, „The Journals Of Gerontology: Series B: Psychological Sciences And Social Sciences” 71 (2016), s. 650.

cją radzenia sobie może być niezwłoczne rozwiązanie problemu, np. poprzez zwiększenie wysiłków, zasięgnięcie pomocy lub zaczerpnięcie z innych źródeł i zasobów. Celem antycypacyjnego radzenia sobie może stać się utrzymanie dobrego samopoczucia pomimo ryzyka poprzez reorganizację poznawczą i uznanie go za mniej zagrażające, bądź też drogą oderwania uwagi lub przez szukanie wsparcia u innych. Można również antycypacyjne radzenie sobie rozumieć w kategoriach zarządzania własnym ryzykiem, które zakłada zaangażowanie zasobów w zapobieganie lub walkę z nadchodzącą trudnością, czy też staranie o to, by z nadchodzącej sytuacji wyciągnąć jak najwięcej korzyści. Zasobami pomocnymi w tym rodzaju radzenia sobie są: elastyczna i otwarta na nowe sytuacje samoskuteczność i optymistyczna wiara w siebie i swoje zdolności do natychmiastowego poradzenia sobie z zagrożeniem²⁹.

Prewencyjne radzenie sobie oznacza wysiłek w sytuacji, gdy osoba staje wobec dalekosiężnej niepewności³⁰. W przeciwieństwie do radzenia sobie antycypacyjnego, które oznacza krótkotrwale zaangażowanie wobec celów wysoce prawdopodobnych, tutaj cel jest mniej specyficzny. Chodzi o zbudowanie ogólnych zasobów odpornościowych, które pozwolą na zmniejszenie wysiłku, jaki będzie konieczny w przyszłości, redukcję siły uderzenia bodźca i konsekwencji samego wydarzenia. Optymalnym rezultatem prewencyjnego radzenia sobie jest uniknięcie wydarzenia. Przykładami takich możliwych sytuacji są: utrata pracy, wymuszone przejście na emeryturę, stanie się ofiarą przestępstwa, zachorowanie, niepełnosprawność fizyczna czy popadnięcie w biedę. W prewencyjnym radzeniu sobie chodzi o takie sytuacje, w których ktoś np. ma zapasowy klucz, zamyka dom na dwa zamki, ubezpiecza się na życie, oszczędza czy dba o podtrzymywanie znajomości, a więc podejmuje działania zabezpieczające go przed wydarzeniami, których, choć się nie spodziewa, to mogą one jednak potencjalnie wystąpić. Sama jednak aktywność zaradcza wiąże się z niewiadomą co do możliwości nadejścia zagrożenia. Chodzi zatem o pewną ogólną ostrożność, działanie „na wszelki wypadek”. Osoba staje wobec ewentualności zaistnienia wydarzeń nadzwyczajnych, które mogą stać się większym lub mniejszym zagrożeniem. Radzenie sobie jest zatem swego rodzaju zarządzaniem ryzykiem zaistnienia rozmaitych okoliczności w odległej przyszłości. Odbierana przez jednostkę niepewność prowadzi do szerokiego spektrum zachowań zaradczych. Osoba buduje swoje zasoby przez wzmacnianie sił psychicznych, gromadzenie dóbr materialnych, rozwijanie więzi społecznych i swoich umiejętności. Dla zrozumienia tego, czym jest prewencyjne radzenie sobie, warto zauważyć, że nie jest ono skutkiem ostrej sytuacji stresowej, ani nie rodzi się z lęku, ale jego

²⁹ Por. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*, s. 37-62.

³⁰ J. Lee, S. Gibson, M. Markon, L. Lemyre, *A Preventive Coping Perspective of Individual Response to Terrorism in Canada*, „Current Psychology” 28 (2009), s. 71.

źródłem jest zatroskanie i rozsądne wzięcie pod uwagę zagrożeń, jakie pojawiają się w życiu. By skutecznie planować różnorodne zachowania prewencyjne ważnym czynnikiem osobowościowym jest samoskuteczność, która pomaga w budowaniu zasobów do przyszłego radzenia sobie³¹.

Proaktywne radzenie sobie jest wymiarem, który nie dotyka doznanej krzywdy bądź straty, ale jest nakierowany na przyszłość w specyficzny sposób. Można uznać ten typ radzenia sobie jako zbiór wysiłków mających na celu budowanie ogólnych zasobów jednostki, które umożliwiają osiąganie celów i osobisty wzrost. W proaktywnym radzeniu sobie ludzie mają konkretną wizję i plan swoich przyszłych działań. Choć zdają sobie sprawę z ryzyka, wymagań i szans jakie może przynieść daleka przyszłość, to nie oceniają ich w kategorii potencjalnej straty czy krzywdy. Postrzegają oni raczej wymagające sytuacje jako wyzwania. Radzenie sobie przestaje zatem być zarządzaniem ryzykiem i staje się zarządzaniem wyzwaniami. Osoby z reaktywności przechodzą w stronę proaktywności poprzez samodzielne inicjowanie wydarzeń i tworzenie okazji do wzrastania. Osoby proaktywne dążą do polepszenia życia i budowania zasobów, które zapewnią postęp i jakość funkcjonowania. Proaktywne tworzenie lepszych warunków życiowych i zwiększenie wydajności jest doświadczane jako tworzenie życia naznaczonego sensem i posiadającego cel. W koncepcji tej powraca wspomniane pojęcie eustresu, który przyczynia się do rozbudzenia sił witalnych i zwiększenia produktywności³².

Umieszczenie zagadnienia radzenia sobie w tych czterech perspektywach jest korzystne w tym względzie, iż przenosi punkt ciężkości z walki z negatywnymi wydarzeniami, w stronę szerszego spojrzenia, które bierze pod uwagę zarówno ryzyko, jak i stawianie celów. Pozwala to na aktywne tworzenie możliwości i pozytywnego doświadczenia związanego ze stresem³³.

Idea proaktywnego radzenia sobie podkreśla fakt, że radzenie sobie może pełnić funkcje pozytywne. Wpływa ona w pewnym sensie z podkreślenia w badaniach naukowych roli jaką mają pozytywne przekonania w kontekście promocji zdrowia. Proaktywne radzenie sobie skupia się na poprawie ludzkiego życia i poprzez to włącza elementy psychologii pozytywnej. Jak zauważa Greenglass, istnieją powody ku temu, by przypisywać pozytywnym przekonaniom rolę predyktorów dobrostanu³⁴. Świadczy o tym m.in. fakt, że pozytywne przekonania zwiększają poziom zdrowia fizycznego poprzez promocję zachowań prozdrowotnych. Osoby, które mają pozytywne i wysokie poczucie war-

³¹ Por. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*, s. 37-62.

³² Por. S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa 2014.

³³ Por. F. Criva, F. Anagnostopoulos, *Positive psychological states and anxiety: the mediating effect of proactive coping*, „Psychological Reports” 107 (2010), s. 795-804.

³⁴ Zob. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*, s. 37-62.

tości i wierzą w swoją zdolność do sprawowania nad sobą kontroli, są bardziej skłonne do zachowań prozdrowotnych. Pozytywne stany emocjonalne łączą się również z dobrymi kontaktami społecznymi. Osoby pewne siebie i optymistyczne zyskują więcej wsparcia społecznego i łatwiej jest im zmobilizować się w sytuacji stresu. Proaktywne radzenie sobie jest możliwe w sytuacji, gdy osoba dobrze rozwinęła zasoby psychospołeczne, takie jak samokontrola, wysoka samoocena i optymizm³⁵. Próbując uchwycić istotne różnice pomiędzy tradycyjnymi ujęciami radzenia sobie a proaktywnym podejściem można wyszczególnić trzy główne wątki. Po pierwsze – dotychczasowe koncepcje radzenia sobie są wyłącznie reaktywne poprzez to, że mówi się w nich o reakcji na sytuację, która już miała miejsce, a celem jest zmierzenie się ze stratą i naprawienie jej. Tymczasem proaktywne radzenie sobie jest nakierowane na przyszłość, budowanie zasobów, osiąganie celów i osobisty wzrost. Druga różnica polega na tym, że w reaktywnym radzeniu sobie osoba zmagą się z ryzykiem, zaś w proaktywnym podejściu chodzi o zarządzanie celami. Osoba staje nie tyle przed zagrożeniem, co wymaganiami, wyzwaniem i okazjami do rozwoju. Trzecia zasadnicza różnica polega na zmianie motywacji, która w proaktywnym radzeniu sobie jest bardziej pozytywna i bierze swoje źródło z postrzegania sytuacji jako wyzwania, nie zaś oceny sytuacji w kategoriach zagrożenia, jak to ma miejsce w reaktywnym radzeniu sobie³⁶. Podsumowując, do charakterystycznych cech proaktywnego radzenia sobie należy zaliczyć:

- a) zintegrowanie strategii planujących i prewencyjnych z proaktywnym, samoregulującym zdobywaniem celów;
- b) łączenie osiągania celów z identyfikacją i wykorzystaniem zasobów społecznych;
- c) użycie proaktywnego radzenia emocjonalnego w celu osiągnięcia samoregulacji.

Jak zauważa Greenglass, ważną cechą proaktywnego radzenia sobie jest to, że osoba często sięga również po zasoby innych, zarówno w wymiarze pomocy praktycznej, informacyjnej, jak i emocjonalnej³⁷.

3. Narzędzie do pomiaru proaktywnego radzenia sobie

Przedstawiona koncepcja proaktywnego radzenia sobie zyskała swoją operacjonalizację w konstrukcji Kwestionariusza Reakcji na Codzienne Wydarzenia

³⁵ L.G. Aspinwall, S.E. Taylor, *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*, „Psychological Bulletin” 121 (1997), s. 428.

³⁶ Por. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*, s. 37-62.

³⁷ Tamże.

(*The Proactive Coping Inventory – PCI*). To wielowymiarowe narzędzie pozwala na badanie różnych aspektów radzenia sobie ze stresem i obok strategii takich jak prewencja czy planowanie bada właśnie wymiar proaktywności³⁸. Narzędzie to bada następujące wymiary proaktywnego radzenia:

- 1) proaktywne radzenie sobie – obejmuje samodzielne stawianie celów oraz poznawcze i autonomiczne działania skierowane na ich osiągnięcie;
- 2) refleksyjne radzenie sobie – opisuje eksperymenty poznawcze i rozmyślenia nad różnymi potencjalnie możliwymi działaniami, a także porównywanie ich możliwej efektywności. Przewiduje takie zachowania, jak analiza problemu i zasobów, rozważanie możliwych planów działania;
- 3) strategiczne planowanie – opisuje proces tworzenia ukierunkowanych na cel planów działania, w których większe zadania są rozbijane na możliwe do ogarnięcia elementy;
- 4) prewencyjne radzenie sobie – obejmuje antycypowanie potencjalnych zagrożeń i stresorów oraz na przygotowywanie się na ich wystąpienie, jeszcze zanim rozwiną się one w pełni;
- 5) poszukiwanie wsparcia instrumentalnego – odnosi się do poszukiwania informacji, porad i wsparcia od ludzi w swoim otoczeniu;
- 6) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego – odnosi się do czasowej regulacji stanu przeżywanego emocjonalnego dystresu, która dokonuje się poprzez dzielenie się swoimi uczuciami z innymi osobami, wzbudzanie sympatii i szukanie towarzystwa znajomych oraz przyjaciół; jest to swoista emocjonalna samoregulacja „przy pomocy” osób znaczących;
- 7) unikowe radzenie sobie – obejmuje odwlekanie podejmowania działań w obliczu nadchodzącej sytuacji trudnej³⁹.

Zakończenie

Zestawienie klasycznych, reaktywnych teorii stresu (ujmowanego jako bodziec, reakcja lub efekt interakcji bodźca i osoby) z proaktywnym rozumieniem stresu i aktywności zaradczej pokazuje komplementarny charakter obu nurtów. Najnowsze badania potwierdzają niezależność proaktywnego i prewencyjnego stylu radzenia sobie, co uzasadnia zaproponowaną w niniejszym artykule klasyfikację⁴⁰. Koncepcja proaktywnego radzenia sobie Ralfa Schwarzera i Stef-

³⁸ E.R. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert, *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*, <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm> (03.08.2017).

³⁹ M. Brzezińska, *Proaktywna starość*, s. 87.

⁴⁰ Por. S. Drummond; P. Brough, *Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs?*, „Personality and Individual Differences” 92 (2016), s. 123-127.

fena Tauberta uzupełnia dotychczasowe reaktywne ujmowanie stresu o perspektywę planowania i budowania zasobów. Mówienie o stresie w kategoriach proaktywności pozwala rozumieć sytuację stresową nie jako kryzys, z którym trzeba się uporać, ale jako wyzwanie widziane w szerszej perspektywie. Rozwijanie takiego rozumienia stresu nie pełni jedynie roli teoretycznej, ale może mieć praktyczne przełożenie na pracę psychologów i osób duchownych z osobami, które mają trudności w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi. Proaktywne radzenie sobie wiąże się z wyższym poziomem przekonań i wartości duchowych⁴¹. Istotny wpływ zdolności do proaktywnego ujmowania trudności na skuteczność radzenia sobie z nimi potwierdziły m.in. niedawne badania w grupie młodych mężczyzn zmagających się z uzależnieniem od hazardu⁴². Z kolei badania przeprowadzone wśród kobiet chorych na cukrzycę typu 2 ujawniły pozytywną zależność pomiędzy satysfakcją z życia i korzystaniem z proaktywnych strategii zaradczych⁴³. Potwierdza to zasadność budowania świadomości tego, że sytuacje stresowe stanowią nieodzowną komponentę naszej codzienności i mogą być podejmowane jako wyzwanie, a nie jedynie jako kłopot.

Streszczenie

Niniejszy artykuł stanowi przegląd psychologicznych koncepcji stresu i radzenia sobie. W pierwszej części zawarto charakterystykę klasycznych koncepcji stresu i aktywności zaradczej. Zgodnie z tradycyjnym ujęciem tych pojęć w psychologii, stres rozumiany jest jako bodziec, reakcja osoby na czynnik zagrażający lub jako efekt interakcji bodźca i osoby. W części drugiej przedstawiono alternatywną koncepcję proaktywnego radzenia sobie. Ujęcie to proponuje potraktowanie sytuacji stresowej w kategoriach wyzwania w przeciwieństwie do koncepcji klasycznych (mających charakter reaktywny), w których stres jest synonimem zagrożenia. W dalszej części opisano narzędzie badające poszczególne wymiary proaktywnego radzenia sobie – Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia (The Proactive Coping Inventory – PCI).

SŁOWA KLUCZOWE: stres, radzenie sobie, proaktywne radzenie sobie.

⁴¹ N. Răban-Motounu, I. Vitalia, *Religiosity and proactive coping with social difficulties in Romanian adolescents*. „Journal Of Religion And Health” 54 (2015), s. 1653.

⁴² Zob. P. Slecza, B. Braun, B. Grüne, G. Bühringer, L. Kraus, *Proactive coping and gambling disorder among young men*, „Journal Of Behavioral Addictions” 5 (2016), s. 639-648.

⁴³ Zob. Kalka D., *Quality of life and proactive coping with stress in a group of middle adulthood women with type 2 diabetes*, „Polish Psychological Bulletin” 47 (2016), s. 327-337.

Abstract

Psychological theories of stress and coping

Current paper provides a review of the psychological theories of stress and coping. The first part describes the classic concepts of stress and coping. According to the traditional approach in psychology stress is seen as a stimulus, a person's reaction to a threatening factor, or as a result of interaction of both. The second part introduces an alternative concept, called – the proactive coping. This approach provides understanding of the stress situation in terms of challenge. It stands in an opposition to classical (reactive) concepts in which stress is a synonym of danger. Following part gives a description of tool that measures the dimensions of proactive coping – the Proactive Coping Inventory (PCI).

KEYWORDS: stress, coping with stress, proactive coping.

Bibliografia

- Aspinwall L.G., Taylor S.E., *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*, „Psychological Bulletin” 121 (1997), s. 417-436.
- Beehr T.A., McGrath J.E., *The methodology of research on coping: Conceptual, strategic, and operational-level issues*, [w:] M. Zeidner, N.S. Endler [red.], *Handbook of coping – theory, research, applications*, New York 1996, s. 65-82.
- Brzezińska M., *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Warszawa 2011.
- Carver C.S., Scheier M.F., *Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction*, „Journal of Personality and Social Psychology” 66 (1994), s. 184-195.
- Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J. K., *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*, „Journal of Personality and Social Psychology” 56 (1986), s. 267-283.
- Criva F., Anagnostopoulos F., *Positive psychological states and anxiety: the mediating effect of proactive coping*, „Psychological Reports” 107 (2010), s. 795-804.
- Drummond S., Brough P., *Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs?*, „Personality and Individual Differences” 92 (2016), s. 123-127.
- Greenglass E., *Chapter 3. Proactive coping*. [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*, London 2002, s. 37-62.
- Greenglass E.R., Schwarzer R., Taubert S., *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*, <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm> (03.08.2017).
- Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 12-43.
- Kalka D., *Quality of life and proactive coping with stress in a group of middle adulthood women with type 2 diabetes*, „Polish Psychological Bulletin” 47 (2016), s. 327-337.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Stress appraisal and coping*, New York 1984.
- Lee J., Gibson S., Markon M., Lemyre L., *A Proactive Coping Perspective of Individual Response to Terrorism in Canada*, „Current Psychology” 28 (2009), s. 69-84.

- Mistkiewicz, E., *Witamy w Nowych Mediach 1*, „Nowe Media”, <http://erykmistewicz.pl/media/nowe-media/witamy-w-nowych-mediach-1-nowe-media> (19.05.2017 r.)
- Neupert S., Ennis G., Ramsey J., Gall A., *Solving tomorrow's problems today? Daily anticipatory coping and reactivity to daily stressors*, „The Journals Of Gerontology: Series B: Psychological Sciences And Social Sciences” 71 (2016), s. 650-660.
- Ostrowski T. M., *Motywacja noetyczna w psychologicznej koncepcji radzenia sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen-Niejodek [red.], *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, Poznań 2002, s. 47-76.
- Răban-Motounu N., Vitalia I., *Religiosity and proactive coping with social difficulties in Romanian adolescents*. „Journal Of Religion And Health” 54 (2015), s. 1647-1659.
- Schwarzer R., Taubert S., *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*, [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*, London 2002, 19-35.
- Slecza P., Braun B., Grüne B., Bühringer G., Kraus L., *Proactive coping and gambling disorder among young men*, „Journal Of Behavioral Addictions” 5 (2016), s. 639-648.
- Studen, S., *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa 2014.
- Straud C., McNaughton-Cassill M., Fuhrman R., *The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students*, „Personality And Individual Differences” 83 (2015), s. 60-64.
- Strelau J., Doliński D. [red.], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk 2008.
- Szewczuk W., *Stres*, [w:] *Słownik Psychologiczny*, Warszawa 1979, s. 280.
- Viner, R., *Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory*, „Social Studies of Science” 29 (1999), s. 391-410.
- Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 44-64.