

# Maciej Janowski

---

## Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością

---

Chowanna 1, 92-107

---

2005

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2005	R. XLVIII (LXI)	T. 1 (24) Cz. II	s. 92–107
------------	------------------------------------------	---------------	--------------------	------------------------	-----------

Maciej JANOWSKI

## Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością

Emocje, uczucia, nastroje<sup>1</sup> są elementem codziennego życia każdego człowieka. Ubogacają je, pomagają dokonywać wyborów, ale w niektórych sytuacjach traktowane są jako coś niepożądanego, bo utrudniającego funkcjonowanie, dlatego wciąż poszukiwane są odpowiedzi na pytanie o skuteczne metody wpływania na własne życie emocjonalne. Adresatem tego pytania jest oczywiście psycholog – „specjalista od wnętrza człowieka”. Niestety, mimo iż od kilku lat zagadnienie jest często rozpatrywane, szczególnie w kontekście modnej ostatnio inteligencji emocjonalnej, wciąż istnieje niewiele danych na temat możliwości intencjonalnego regulowania życia uczuciowego.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że w analizie możliwości regulowania emocji zasadniczo nie uwzględnia się specyfiki poszczególnych modalności, realizujących się we wszystkich komponentach: fizjologicznym pobudzeniu organizmu, subiektywnym odczuwaniu, procesach myślowych, ekspresji i zachowaniach związanych z określonym priorytetem (D o l i Ń s k i, 2000). Podejście takie jest częściowo uzasadnione, ponieważ, jak pokazują rozważania w niniejszym artykule, część strategii radzenia sobie z przeżyciami afektywnymi ma charakter uniwersalny i stosowana jest bez względu na przeżywaną emocję, tym niemniej można wskazać zachowania charakterystyczne dla poszczególnych stanów afektywnych, w dużej mierze automatyczne, nie wymagające uczenia się

---

<sup>1</sup> Mimo różnej zawartości treściowej terminy „emocja” i „uczucie” są traktowane w artykule zamiennie ze względów językowych.

(Doliński, 2000), a ich uwzględnienie sprawia, że obraz całości działań regulacyjnych staje się jaśniejszy.

Emocje można spoznać jako mechanizmy umożliwiające szybką reakcję, bez konieczności „czekania” na dokładną analizę poznawczą (Oatley, Jenkins, 2003). Mają zatem do spełnienia określone zadania, pełnią konkretne funkcje, istotne z punktu widzenia możliwości adaptacyjnych organizmu do zmiennych warunków otoczenia (por. rozważania na ten temat np. w: Ekman, Davidson, 1998; Oatley, Jenkins, 2003; Catanzaro de, 2003), ale ze względu na uproszczoną formę analizy sytuacji związane są z pewną zawodnością. Analiza funkcji i związanej z nią wartości motywacyjnej emocji stanowi pierwszą podporę zaprezentowanych rozważań. Drugą stał się dorobek „bardziej doświadczonej” psychologii stresu i radzenia sobie, jako że stres i emocja mają bardzo wiele punktów stycznych, częściowo się przenikają. Ze stresem związane jest pobudzenie organizmu, będące też elementem emocji (np. Reykowski, 1992), a jedną z grup strategii radzenia sobie ze stresem stanowią działania ukierunkowane na emocje (np. Wrześniewski, 1996).

Radzenie sobie z emocjami rozumiane jest jako świadoma aktywność poznawcza bądź behawioralna, ukierunkowana na zmniejszenie natężenia lub czasu trwania nieprzyjemnych odczuć, przeciwdziałanie pojawieniu się oraz rozwojowi emocji albo ograniczenie negatywnych konsekwencji jej przeżywania (por. Doliński, 2000; Lazarus, 1986).

W niniejszym artykule przedmiot zainteresowania stanowią lęk, smutek i złość – grupa trzech emocji najczęściej chyba pojawiających się w codziennym życiu, bądź w formie czystej, bądź w postaci nastrojów, ocenianych często jako niepożądane ze względu na nieprzyjemne doznania w trakcie doświadczania albo negatywne konsekwencje interpersonalne i zdrowotne ich przeżywania.

## **Regulowanie emocji w sposób charakterystyczny dla ich modalności**

Charakterystyczne dla poszczególnych emocji zachowania regulujące można podzielić na dwie grupy: ukierunkowane na przyczynę emocji oraz skoncentrowane na odczuwaniu. Pierwsza z nich związana jest z działaniami zmierzającymi do zmiany otoczenia, z kolei druga łączy się z oddziaływaniem przez podmiot na siebie samego.

Regulacja lęku odbywa się z wykorzystaniem obu typów. Smutek związany jest „z definicji” ze strategiami związanymi z odczuwaniem, ponieważ źródłem

jest wydarzenie dokonane, na które nie ma już wpływu. Gniew natomiast, jako emocja „konfrontacyjna”, realizuje się z zachowaniami związanymi z obiektem.

## Lęk

Emocją, którą niejednokrotnie przeżywamy długo przed rzeczywistym zaistnieniem bodźca, jest lęk. Czasami rozróżnia się lęk i strach, jako stany odmienne ze względu na przedmiot emocji, choć zazwyczaj odczuwane tak samo. Strach związany jest z zagrożeniem spostrzeganym jako realne i bezpośrednie, jak np. widok atakującego psa albo zbliżającego się samochodu. Lęk rodzi się w sytuacji niebezpieczeństwa nieobecnego fizycznie, ale potencjalnie istniejącego. Zagrożenie jest odbierane jako zaistniałe, lecz jeszcze nie doświadczane (np. boję się, że źle napisałem egzamin) tudzież prawdopodobne w przyszłości (np. coś może stać się moim dzieciom).

Funkcją strachu i lęku<sup>2</sup> jest zapewnienie bezpieczeństwa przez jego usunięcie, unikanie albo zabezpieczenie się w stopniu umożliwiającym ochronę. Takim celom służy koncentracja poznawcza na zagrażającym obiekcie, czyli kierowanie nań uwagi, stosunkowo łatwe rozpoznawanie sygnałów zagrożenia, powracanie myślami, przypominanie sobie zdarzeń o podobnym charakterze (Oatley, Jenkins, 2003), a także podejmowanie działań usuwających zagrożenie lub zabezpieczających przed jego działaniem. Podobnie jak inne emocje, lęk staje się dysfunkcyjny, gdy angażuje zbyt mocno albo zbyt długo, dezorganizując normalne funkcjonowanie (Clark, Watson, 1999).

Pierwszą dużą grupę strategii radzenia sobie z lękiem, zgodnych z tendencjami uruchamianymi przez tę emocję, stanowią różne formy aktywności ukierunkowane na usuwanie zagrożenia lub zabezpieczanie się przed negatywnymi skutkami. Ich podstawą jest analiza przyczyn lęku, w czym czasami pomaga koncentracja, wręcz rozbudzanie odczuwania, by uzyskać jasność, co jest największym bodźcem zagrażającym. Gdy przyczyna zostanie zlokalizowana, następnym krokiem może być (Dryden, 2002):

- usunięcie zagrożenia przez jego likwidację lub wycofanie się z sytuacji (np. uniemożliwienie małemu dziecku wchodzenia do kuchni i kontaktu z gorącym piecem; unikanie wypowiedzania własnego zdania w obawie przed odrzuceniem),
- jak najszybsza konfrontacja (np. zainicjowanie koniecznej rozmowy, która potencjalnie może doprowadzić do poważnego konfliktu),

---

<sup>2</sup> Choć rozważania dotyczą zasadniczo lęku, w artykule pojęcia te stosowane będą wymiennie.

- upewnienie się, że zagrożenie nie istnieje (np. telefoniczne potwierdzenie, że dziecko przebywające poza domem jest bezpieczne),
- podjęcie kroków obniżających prawdopodobieństwo urzeczywistnienia niebezpieczeństwa (np. bardzo dobre przygotowanie się do egzaminu),
- zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami materializacji zagrożenia (np. zdobycie dodatkowych kwalifikacji w odpowiedzi na lęk przed utratą pracy).

Naturalnym sposobem regulowania odczuwania strachu, wpływającym niejako z samej natury tego stanu, jest szukanie wsparcia innych osób przez przytulenie się albo kontakt werbalny. W obliczu niepokoju druga osoba może zmniejszyć subiektywne poczucie niebezpieczeństwa, na przykład zapewniając, że wszystko będzie dobrze, tak naprawdę, to nie ma czego się bać. Formą szukania pomocy może być także modlitwa, rozumiana jako kontakt z inną Osobą.

Dodatkowym czynnikiem uspokajającym dla niektórych osób jest podejmowanie działań o charakterze irracjonalnym, które mają zmniejszyć niebezpieczeństwo albo zredukować napięcie. Przykładem może być głaskanie ulubionej maskotki, noszenie „amuletów” oraz stosowanie się do przesądów typu: na maturze trzeba mieć coś pożyczonego, coś ukradzonego i coś otrzymanego; między studniówką a maturą nie wolno obcinać włosów.

## Smutek

Smutek powstaje w wyniku zaistnienia (rozumianego jako stan dokonany) rozbieżności między oczekiwaniami a faktycznym stanem rzeczy, przy czym w jego zaistnieniu istotną rolę odgrywa prawdopodobnie spostrzeganie braku możliwości przeciwdziałania negatywnemu wydarzeniu (por. Oatley, Jenkins, 2003; Lazarus, 1999), co ma miejsce w następujących sytuacjach: strata czegoś, doznanie odrzucenia, krzywdy w kontaktach interpersonalnych, niepowodzenie we własnych działaniach, szkoda bliskich, niezасłużona krzywda innych osób. Podstawową funkcją smutku jest blokowanie aktywności w sytuacjach, gdy angażowanie zasobów wiązałoby się z ich bezsensownym trwonieniem (Clark, Watson, 1998). Subiektywny dyskomfort oraz analityczne, krytyczne myślenie pozwala sprawdzić, czy rzeczywiście nie ma możliwości poprawy sytuacji, a także motywuje do unikania w przyszłości podobnych okoliczności. Za funkcjonalne dla smutku należy zatem uznać strategie polegające na analizowaniu sytuacji, redukowaniu aktywności lub poszukiwaniu pocieszenia.

W przeciwieństwie do pozostałych dwóch emocji radzenie sobie ze smutkiem z definicji nie obejmuje działań ukierunkowanych na rozwiązanie pro-

blemu, ponieważ negatywne wydarzenie i jego konsekwencje pojawiły się w sposób nieodwołalny. Jedną ze strategii skracania czasu lub zmniejszania natężenia odczuwania smutku jest koncentrowanie się na przyczynie smutku, prowadzące do oczyszczającego płaczu. Innym mechanizmem jest pogrążanie się w negatywnych myślach, prowadzące do wyolbrzymienia sytuacji (np. „To straszne, że mój chłopak nie chce się już ze mną spotykać”), a następnie wzbudzenia refleksji o bezsensowności stosowanej formy interpretacji sytuacji i odrzucenia jej (myślenie typu: „Robię z siebie cierpienicę. Przecież nie zmarnuję sobie przez to życia.”), przy czym kolejne etapy nie są uruchamiane intencjonalnie, pojawiają się spontanicznie. Stosowanie tego typu metod wiąże się z ryzykiem popadnięcia w długotrwały nastrój przygnębienia lub wręcz w depresję, tym niemniej w wielu przypadkach może być pomocne.

Jak lęk może wywoływać sprzeczne tendencje do ucieczki bądź ataku, tak i smutek, zazwyczaj motywujący do izolacji, może u niektórych osób wiązać się ze skłonnością do szukania kontaktu. Tak zwane „wygadanie się”, czyli dzielenie się swoimi smutkami z osobą bliską, akceptującą, daje poczucie ulgi, szczególnie jeśli połączone jest z bliskością fizyczną w postaci przytulenia. Być może związane jest to z nieświadomym chronieniem się przed zagrożeniami ze strony czynników zewnętrznych, zwiększonymi postawą bierności i zamknięcia się w sobie oraz ze zwiększaniem szansy na uniknięcie przykrych zdarzeń dzięki wspólnym wysiłkom. To tak, jakby uzyskiwało się komunikat „możesz spokojnie przeżywać swój smutek, a ja będę czuwać, by w tym czasie nic ci się nie stało, a do tego razem z tobą zadbam, byś w przyszłości nie musiał przeżywać tego samego”. Rozmowa pozwala czasami spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Kontakt z drugą osobą nie zawsze jest możliwy, czy to z braku więzi, czy też z powodu fizycznej nieobecności, toteż czasami jest czymś zastępowany, np. pisaniem pamiętników lub mówieniem, przytulaniem się do psa, głośne rozmawianie z samym sobą.

## Złość

Złość rodzi się w sytuacjach konfrontacji z przeszkodą, doznania krzywdy lub zachowań przekraczających normy, które w jakiś sposób można usunąć lub naprawić. Dzięki mobilizacji zasobów energetycznych i stymulowaniu organizmu do czynów pozwala na zwalczanie trudności, przywrócenie pożądanego stanu rzeczy, wyrównanie pozycji wśród innych osób przez pogorszenie ich sytuacji albo polepszenie własnej. Dużą rolę gniew<sup>3</sup> odgrywa w regulowaniu zachowań innych ludzi, co staje się szczególnie ważne w kontekście budowania

---

<sup>3</sup> Jeśli rozróżniać złość jako chwilową emocję i gniew jako względnie stałe uczucie lub postawę emocjonalną (Fornalik, 2001), to przedmiotem analizy w artykule jest stosunkowo krótkotrwała reakcja emocjonalna, jednak terminy te będą tutaj stosowane wymiennie.

i utrzymywaniu hierarchii w grupie, a także w działaniach, które można by określić jako wychowawcze, adresowanych zarówno do dzieci, jak i dorosłych. Celem tym służy także ukierunkowanie procesów poznawczych oraz specyficzny wyraz mimiczny (Oatley, Jenkins, 2003).

Spontanycznym zachowaniem regulującym odczuwanie złości jest jej wyrażanie w sposób mniej lub bardziej agresywny<sup>4</sup>, nastawione na zmianę bieżącej

Tabela 1

## Strategie radzenia sobie z emocjami związane z ich specyfiką

Kategoria	Lęk	Smutek	Złość
Działania związane ze źródłem emocji	analiza przyczyn lęku; usunięcie zagrożenia przez jego likwidację lub wycofanie się z sytuacji (także agresja obronna); jak najszybsza konfrontacja upewnienie się, że zagrożenie nie istnieje; podjęcie kroków obniżających prawdopodobieństwo urzeczywistnienia niebezpieczeństwa zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami, materializacji zagrożenia; przygotowanie się na wystąpienie danej sytuacji – zwiększanie zasobów, wyobrażeniowe nastawienie na określony sposób myślenia i odczuwania; działania irracjonalne mające realnie usunąć źródło lęku		agresja (także: wylanie złości przed kimś); zachowania bierno-agresywne; próba rozwiązania problemu z zastosowaniem komunikacji typu Ja, negocjacji
Reakcje ukierunkowane na doświadczenie	wycofanie; ukrywanie się; szukanie opieki, pocieszenia, uspokojenia u innych osób (odmiany: pamiętniki, modlitwa); działania irracjonalne – zmniejszenie poczucia zagrożenia przez kontakt z uspokajającymi przedmiotami	płacz; wycofanie; przytulanie; wyżalenie się przed kimś (rozmowa) (zastępczo: pies, przedmiot, pamiętnik, monolog); powracanie myślami do przyczyny w celu wywołania „wypalenia się” smutku	wycofanie się z kontaktu z obiektem

<sup>4</sup> Można tu wskazać np.: agresję fizyczną i werbalną, kierowaną wprost do przedmiotu emocji, lub przeniesioną, otwartą albo ukrytą (tzw. zachowania bierno-agresywne).

sytuacji. Usunięcie źródła emocji może dokonywać się także na drodze zachowań asertywnych, często bardziej przydatnej ze względów społecznych (np. Gillen, 1997), ale wymagającej powstrzymania tendencji do bezpośredniego ataku. Sam fakt uzewnętrznienia gniewu dla wielu osób ma charakter nagradzający, kathartyczny, toteż niejednokrotnie uznawany jest za formę regulowania emocji przez skracanie czasu jej trwania lub zmniejszenie natężenia odczuwania. Może odbywać się także w sposób symboliczny, np. przez pisanie listu, rysowanie złości i zgniecenie kartki (Fornalik, 2001). Specyficzną formą radzenia sobie, ukierunkowaną na zmniejszanie odczuwania jest w przypadku złości wycofanie się z kontaktu z obiektem.

## Uniwersalne sposoby regulacji emocji

Prócz przedstawionych specyficznych dla konkretnych emocji sposobów regulacji, można wskazać wiele strategii stosowanych bez względu na specyfikę poszczególnych modalności. Ogólnie sposoby te łączą się w pięć podstawowych grup (por. Doliński, 2000):

1. Regulacja związana z percepcją.
2. Regulacja odbywająca się na poziomie myślenia.
3. Regulacja ekspresji i działania emotywnego.
4. Rozładowanie napięcia przez działanie lub relaksowanie się.
5. Wzbudzanie pozytywnego afektu.

Regulacja związana z percepcją ukierunkowana jest na blokowanie lub ograniczanie dopływu informacji wywołujących. Formę najbardziej skrajną stanowi unikanie sytuacji, w których emocje danego typu powstają (np. unikanie miejsc wywołujących smutne wspomnienia). Mniej radykalne jest blokowanie dostępu do bodźców przez odpowiednie ukierunkowanie aparatu poznawczego (np. zamykanie oczu podczas oglądania straszego filmu; postawa „wolę nie wiedzieć, co robi teraz moje dziecko”), intencjonalne powstrzymywanie się przed podejmowaniem analizy (np. medytacja; próby niemyślenia o bodźcu wywołującym) lub dostarczanie sobie stymulacji, umożliwiającej przekierowanie uwagi (np. praca, koncentrowanie się na myślach nie związanych z emocją, żartowanie, zadawanie sobie bólu, oglądanie telewizji) (Doliński, 2000).

Istotą regulacji na poziomie myślenia jest przebudowywanie sposobu interpretacji sytuacji, by stała się mniej obciążająca, tzn. mniej niesprzyjająca, mniej szkodliwa, bardziej akceptowalna. Służą temu:

- zmiana punktu odniesienia oceny sytuacji na taki, który pozwala stwierdzić, iż nie jest najgorzej („kiedyś zachowywał się jeszcze bardziej skandalicznie”,



„a co mają powiedzieć ludzie, którym nie tylko rozpada się małżeństwo, ale do tego dzieci im chorują?”),

– podważanie dotychczasowego toku myślenia przez:

- szukanie dowodów potwierdzających własne wnioski („miałam okropny dzień, ale czy na pewno nie poradzę sobie w nowej pracy, skoro w poprzedniej szło mi całkiem dobrze?”),
- ograniczanie negatywnych atrybucji w czasie i zakresie („dostałem złą ocenę nie dlatego, że jestem głupi, ale za mało uczyłem się na ten egzamin”),
- próby stawiania alternatywnych wyjaśnień („może nie zadzwoniła, bo nie mogła”),
- zmianę założeń z takich, które wiążą się z koniecznością, na preferencyjne („nie muszę wiedzieć, że nic im się nie stało, choć wolałabym mieć taką pewność”),
- dekatastrofizowanie, czyli zapobieganie przerysowywaniu wagi problemu („tak się stało, ale świat się przez to nie zawali”),
- zwiększanie subiektywnej oceny tolerancji negatywnych emocji („trudno mi z tym żyć, ale poradzę sobie, nie załamie się”) (por. D r y d e n, 2002; S e l i g m a n, 1993),

– akcentowanie lub bagatelizowanie wybranych elementów sytuacji („to, że ukradli mi portfel, nie jest takie straszne, skoro nie pobili mnie przy tym”),

– pomniejszanie wartości źródła emocji („nie będę się przejmować zdaniem byle kogo”, „on nie był dla mnie aż taki ważny”),

– szukanie innych aspektów, przyjęcie odmiennej perspektywy („choroba pozwoliła mi dostrzec, co jest w życiu ważne”).

Wsparciem w zmianie sposobu myślenia są dla niektórych osób autosugestie typu: poradzę sobie; nie muszę być agresywny; nic nie jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi; nie będę tak myśleć, bo nic dobrego z tego nie wyniknie; weź się w garść i przestań rozczulać nad sobą.

Z procesami oceny i myślenia związana jest jeszcze jedna strategia, a mianowicie przyzwolenie sobie na odczuwanie danej emocji, będące często podstawą do cierpliwego czekania, aż sama wygaśnie. Teoretycznie zarysowują się dwa główne modele takiego czekania. Pierwszy polega na całkowitej akceptacji emocji, wszystkiego, co ze sobą niesie i poddaniu się odczuciom, na zachowaniu zgodnym z priorytetami działań wywoływanymi przez daną modalność. Drugie podejście polega na kontynuowaniu wcześniejszych form zachowania tak, by przeżywanie emocji nie wpływało znacząco na funkcjonowanie jednostki. W takim ujęciu osoba przeżywająca określony stan emocjonalny dopuszcza do siebie odczucia, czasem w sposób bolesny, ale próbuje żyć tak, jakby nic się nie stało.

Świadome kontrolowanie reakcji emocjonalnych może także odbywać się przez modyfikowanie lub blokowanie reakcji mimicznej i działań, do których

motywuje dana modalność afektywna. Umiejętne okazywanie emocji prowokuje otoczenie do podjęcia określonych działań (chroniących, pocieszających, reparatornych), a jednocześnie zapobiega negatywnym konsekwencjom niekontrolowanego uzewnętrzniania emocji, takim jak nadwyżenie bliskich więzi czy zmiana wizerunku w oczach innych osób, mogąca doprowadzić do osłabienia posiadanej pozycji w grupie. Czasami jest traktowane jako sposób wpływania na własne emocje. Ujawnia się tu następujący sposób myślenia: jeśli nie będę okazywać tej emocji, to szybciej mi przejdzie. Badania Levensona wskazują jednak, że „osłabianie zewnętrznych przejawów emocji nie jest skutecznym sposobem na obniżenie doznawanej emocji” (Levenson, 1999, s. 238).

W przypadku złości zawieszenie reakcji jest łatwiejsze, gdy odizoluje się od źródła w sposób fizyczny, przez odsunięcie się, wyjście z pomieszczenia, albo przez techniki pozwalające na odroczenie reakcji, takie jak liczenie do dziesięciu. Niektórzy uważają, że powstrzymywanie własnej agresji jest niemożliwe (Goleman, 1997). Poza sytuacjami szczególnymi jest to myślenie błędne. Prawie zawsze mamy możliwość powstrzymania gwałtownego wyładowania gniewu, co obrazuje wypowiedź młodego mężczyzny, który zgłosił się po pomoc psychologiczną, ponieważ jak twierdził, nie potrafił zapanować nad swoją agresywnością i z tego powodu miał wiele poważnych problemów rodzinnych: „Gdy mnie ktoś wyprowadzi z równowagi, to nie panuję nad sobą [...], ale kobiety bym nie uderzył i nigdy tego nie zrobiłem”.

Jednym z elementów konstytuujących emocję jest zmiana pobudzenia organizmu, związana z procesami hormonalnymi i napięciem niektórych grup mięśni. Jego regulacji służą różne formy aktywności fizycznej, takie jak praca fizyczna (rąbanie drewna, sprzątanie, pielęgnowanie ogrodu), ćwiczenia, taniec, spacer (por. Terelak, 1995). Podobną rolę odgrywa odprężanie się przez stosowanie technik relaksacyjnych (ćwiczenia oddechowe, relaksacja mięśniowa), gorącą kąpiel, masaż, śpiew, słuchanie muzyki, mówienie (jako czynność). W niektórych przypadkach ulgę przynoszą zachowania mniej akceptowane społecznie lub wręcz szkodliwe: używanie wulgarnych wyrazów, stosowanie środków chemicznych, w tym alkoholu, zachowania kompulsywne (np. objadanie się, palenie papierosów). Należy pamiętać, że podstawą ich skuteczności jest zablokowanie odnawiania się mobilizacji organizmu (lub demobilizacji w przypadku smutku) przez zahamowanie myślenia o obiekcie emocji, tzw. „przeżuwania myśli” (por. Goleman, 1997). Na obniżenie napięcia pozwala także sen, o ile pobudzenie nie jest tak duże, że uniemożliwia zaśnięcie.

Ostatnią grupę zachowań służących radzeniu sobie z negatywnymi emocjami stanowią działania ukierunkowane na wzbudzenie pozytywnego afektu. Dostarczeniu sobie przyjemności lub wzbudzeniu wesołości, radości służą między innymi kontakty z lubianymi osobami, uczestniczenie w imprezach, zaangażowanie się w działania zwieńczone sukcesem lub w lubiane formy aktywności

(hobby, kontakty seksualne), oglądanie śmiesznych filmów, czytanie zabawnych tekstów, gratyfikacja potrzeb (spożywanie dobrych potraw, słodczy, kupienie sobie czegoś ładnego), myślenie o przyjemnych sprawach.

Przedstawiona klasyfikacja strategii radzenia sobie z emocjami może wydać się kontrowersyjna. Zakwalifikowanie określonej formy regulowania emocji jest w niektórych przypadkach trudne. Po pierwsze w przypadku odmiennych emocji to samo zachowanie jest powiązane z tendencjami do działania na różne, czasem sprzeczne sposoby. Przykładowo, wycofanie się z kontaktów jest tendencją właściwą dla natury smutku, natomiast w przypadku złości wymaga zablokowania automatycznej skłonności do działania. Po drugie, zachowanie może pełnić kilka funkcji jednocześnie, np. oglądanie wesołych filmów wzbudza pozytywny afekt, odwraca uwagę, a przez wywoływanie głębokiego śmiechu może redukować napięcie emocjonalne. Decyzja o przyporządkowaniu do określonej kategorii podjęta została na podstawie analizy głównej funkcji, jaką zazwyczaj pełni dany sposób działania.

## Opis procesu badawczego

Analiza teoretyczna sposobów regulacji emocji rozbudza zainteresowanie odnoszące się do rzeczywistego ich stosowania i prowadzi do postawienia pytania badawczego: Jakie strategie stosowane są przez ludzi w codziennym życiu w celu radzenia sobie z lękiem, smutkiem i złością?

Aby uzyskać odpowiedzi, przeprowadzono badania ankietowe wśród losowo dobranych osób. Pomocnik badacza<sup>5</sup> zwracał się indywidualnie do osoby badanej z prośbą o opisanie (słowne lub pisemne) w odniesieniu do każdej emocji osobno (radość, zadowolenie, złość/gniew, smutek, strach/lęk, zdenerwowanie/napięcie, wstyd, poczucie winy) charakterystycznego zachowania, sposobów radzenia sobie i skuteczności (w odniesieniu do radości i zadowolenia – sposoby wzbudzania) oraz podanie przykładu sytuacji. Jeśli opis przekazywany był słownie, a tylko taka forma stosowana była w odniesieniu do dzieci, informacje notowane były w arkuszu przez osobę prowadzącą badanie. Następnie zwracano się kolejno do dwóch osób dobrze znających osobę badaną (przynajmniej jedna z nich musiała być dobrana spośród członków rodziny), aby dokonały analogicznego opisu w odniesieniu do osoby badanej. W analizie podjętej w niniejszym artykule wykorzystano jedynie część danych, dotyczącą trzech wybranych emocji.

---

<sup>5</sup> Badania przeprowadzone zostały z pomocą studentów psychologii Uniwersytetu Śląskiego.

Łącznie w badaniach udział wzięło 98 osób, przy czym ze względu na niekompletność danych uwzględniono informacje od 96 osób. Trudności organizacyjno-techniczne spowodowały, że analizę ankiet członków rodziny lub znajomych ograniczono do zestawów opisów 54 osób. Charakterystykę badanych przedstawia tabela 2.

Tabela 2

Charakterystyka osób badanych

Kategoria		Liczba badanych	
		osoby opisujące siebie	osoby opisujące innych
		<i>N</i> = 96	<i>N</i> = 106
Wiek	najmłodszy	5	9
	najstarszy	74	68
	średnia	29,11	31,52
	odchylenie standardowe	16,34	13,49
	brak danych	0	5
Płeć	kobieta	55	64
	mężczyzna	41	29
	brak danych	14	42
Wykształcenie	przed ukończeniem szkoły podstawowej	18	–
	podstawowe	10	–
	zawodowe	1	–
	średnie	36	–
	wyższe	17	–
	brak danych	14	0
Stopień pokrewieństwa	rodzice	–	24
	rodzeństwo	–	11
	dzieci	–	15
	żona/mąż	–	11
	dalsza rodzina	–	5
	przyjaciele, znajomi	–	10
	brak danych	0	19

Uzyskane dane zostały porównane z trzema kategoriami procesów samo-kontroli, wskazanymi przez Dolińskiego (2000). Okazało się, że część odpowiedzi wykracza poza te grupy i opisuje obniżanie negatywnych emocji przez wzbudzanie afektu pozytywnego lub różne formy redukcji napięcia. Ostatecznie odpowiedzi zostały przyporządkowane do poszczególnych kategorii zgodnie z kluczem przedstawionym w tabeli 3.

Tabela 3

## Sposób grupowania odpowiedzi badanych

Kategoria	Lęk	Smutek	Złość
Działania związane ze źródłem emocji	koncentracja na źródle; konfrontacja z problemem; próba rozwiązania problemu		koncentracja na źródle; agresja; próba rozwiązania problemu przez rozmowę; agresja zastępcza
Reakcje ukierunkowane na doświadczanie	agresja; kontakty z ludźmi; płacz; przytulanie się; rozmowy o źródle lub odczuciach; unikanie sytuacji wzbudzających lęk; szukanie wsparcia; wycofanie się z kontaktu z innymi	kontakty z ludźmi; rozmowy o źródle lub odczuciach; koncentrowanie się na problemie lub doznaniu; płacz; przytulanie się; słuchanie smutnej muzyki/oglądanie smutnych filmów; szukanie wsparcia; wycofanie z kontaktów z innymi	wycofanie się z sytuacji
Regulacja związana z percepcją	próby niemyślenia o emocji i przyczynie, odwracanie uwagi przez zajęcie się czymś, oglądanie telewizji itp.		
Procesy intrapsychiczne	stosowanie autosugestii, bagatelizowanie problemu, negowanie istnienia problemu, zmiana sposobu interpretacji, zmiana punktu odniesienia		
Działanie i ekspresja	blokowanie działania i ekspresji, przeczekanie		
Obniżanie napięcia	aktywność fizyczna, rozluźnianie się, słuchanie muzyki, stosowanie technik relaksacyjnych, działania kompulsywne, sen		
Wzbudzenie pozytywnego afektu	myślenie o czymś przyjemnym, gratyfikacja potrzeb, robienie czegoś, co się lubi, stosowanie środków chemicznych		

## Analiza wyników i wnioski

Analiza materiału badawczego wykazuje, że badani dysponują niewielką liczbą sposobów radzenia sobie. Statystycznie rzecz ujmując, jedna osoba ma średnio jeden sposób na radzenie sobie z lękiem, mniej niż dwa w przypadku smutku i złości. Część osób nie ma żadnego pomysłu na regulowanie swoich emocji, co jest szczególnie widoczne w przypadku lęku. Niewielka

liczba strategii może prowadzić do stosowania ich w sposób sztywny, co znacznie obniża skuteczność, albo do biernego poddawania się stanom afektywnym.

Tabela 4

**Liczba osób stosujących określoną liczbę sposobów radzenia sobie z emocjami**

Liczba sposobów	Lęk	Smutek	Złość
Brak	30	6	5
1	32	26	26
2	26	31	38
3	5	21	20
4 i więcej	3	12	7

Liczbę osób deklarujących poszczególne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami zawiera tabela 5 (skategoryzowane wyniki).

Tabela 5

**Liczba osób stosujących poszczególne strategie radzenia sobie**

Kategoria	Liczba osób stosujących poszczególne strategie					
	lęk		smutek		złość	
	osoby opisujące siebie <i>N</i> = 96	osoby opisujące innych <i>N</i> = 106	osoby opisujące siebie <i>N</i> = 96	osoby opisujące innych <i>N</i> = 106	osoby opisujące siebie <i>N</i> = 96	osoby opisujące innych <i>N</i> = 106
Działania związane ze źródłem emocji	13	9	3	1	37	41
Reakcje ukierunkowane na doświadczenie	34	33	59	91	31	44
Regulacja związana z percepcją	17	12	34	38	19	20
Procesy intrapsychiczne	13	4	10	5	5	6
Działanie i ekspresja	3	1	7	4	32	38
Obniżanie napięcia	11	2	34	28	39	26
Wzbudzenie pozytywnego afektu	4	3	17	10	10	7

Wśród zachowań służących regulacji lęku badani najczęściej wymieniali:

- wycofanie się z sytuacji – 12 osób,
- szukanie wsparcia – 11 osób,

- próby zmiany myślenia o problemie – 11 osób,
- próby niemyślenia o problemie – 10 osób,
- rozmowy z innymi – 7 osób.

Opisy innych osób zawierały najczęściej:

- szukanie wsparcia – 8 osób,
- wycofanie się – 8 osób,
- rozmowy – 8 osób.

Radzenie sobie ze smutkiem w percepcji badanych najczęściej obejmowało:

- odwracanie uwagi – 23 osób,
- wycofanie się – 19 osób,
- rozmowa – 16 osób,
- kontakty z ludźmi – 16 osób,
- słuchanie muzyki – 15 osób,
- sen – 12 osób.

Obserwatorzy wskazali na następujące strategie:

- wycofanie – 30 osób,
- rozmowa – 28 osób,
- słuchanie muzyki – 13 osób,
- zajęcie się czymś – 12 osób.

W regulacji złości badani opisywali najczęściej:

- różne formy agresji – 27 osób,
- wycofanie się – 25 osób,
- fizyczne rozładowanie złości – 23 osób,
- słuchanie muzyki – 17 osób.

Osoby z otoczenia wskazywały takie sposoby, jak:

- agresja – 35 osób,
- wycofanie się – 34 osób,
- płacz – 13 osób.

Wyniki ujawniają, że najtrudniejsze jest radzenie sobie z lękiem. Trzecia część badanych nie potrafi regulować tej emocji w żaden sposób (przynajmniej tak myśli), nieco ponad 30% ma jeden sposób. W przypadku tej emocji zjawisko takie jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ prawdopodobnie wiąże się z niską skutecznością radzenia sobie, zatem w sytuacjach potencjalnie lękotwórczych niektóre osoby mogą dodatkowo wzbudzać w sobie niepokój o to, że nie poradzą sobie z emocjami, co jedynie przyspiesza i nasila ich przeżywanie. Najpowszechniej stosowanymi sposobami są: wycofanie z sytuacji lękowej, kontakty z innymi ludźmi lub próba niemyślenia o problemie, a więc metody mało aktywne. W porównaniu ze smutkiem i złością niewiele osób stara się obniżyć napięcie emocjonalne. Wnioskować można, że taki styl działania pomaga obniżyć poziom lęku w danej chwili, ale nie usuwa źródła i nie niweluje potencjalnych skutków zdrowotnych.

W radzeniu sobie ze smutkiem najwyraźniej zarysowuje się tendencja do działań ukierunkowanych na doświadczenie, zgodnych z emocją. Największe grupy stosują przeciwstawne taktyki: unikania i poszukiwania kontaktu z ludźmi. W porównaniu z lękiem i złością wielu badanych ujawniło wykorzystywanie strategii związanych z percepcją, co można by tłumaczyć w następujący sposób: skoro przyczyna jest nieusuwalna, to nie ma sensu koncentrować się na niej, lepiej skupić myśli na czymś innym, a smutek prawdopodobnie sam przejdzie. Wiele osób stosuje rozładowanie napięcia, ale czyni to w sposób bierny, zgodny z tendencjami wywołanymi smutkiem, czyli przez sen lub słuchanie muzyki.

W radzeniu sobie ze złością najwięcej osób badanych stosowało agresję lub starało się uspokoić, odsuwając od obiektu złości. Niestety, rzadko zdarzają się próby rozwiązania trudnej sytuacji w sposób nieagresywny (6 osób podało, że próbuje rozwiązać problem), co stanowi ogromne wyzwanie dla psychoedukacji. Dużą grupę stanowią rozładowujący emocje przez aktywność fizyczną lub słuchanie muzyki. Interesujące, że aż 13 osób podało, iż obserwuje u innych płacz jako formę radzenia sobie z emocją (w samoopisie – 5 osób). Psychologia nie wyjaśnia w sposób jednoznaczny, jaką funkcję pełni płacz. Można wnioskować, iż w przypadku złości obniża napięcie, ale może także być wyrazem bezsilności. W takiej sytuacji jest wynikiem nie tyle gniewu, co związanego z sytuacją poczucia przegranej, a jednocześnie może u obserwatora wywoływać współczucie, co z kolei ułatwia rozwiązanie sytuacji konfliktowej. Rzeczywisty mechanizm wymaga badań, tym bardziej że w sytuacjach napięcia między dwiema osobami płacz jednej z nich niejednokrotnie wzbudza dodatkową irytację drugiej.

Szczególną uwagę psychologa, jako popularyzatora wiedzy o człowieku, powinny zwrócić niskie wyniki w zakresie procesów intrapsychicznych i aktywnego obniżania napięcia w przypadku wszystkich trzech emocji. Jak widać, na tym polu istnieje ogromna potrzeba rozwijania umiejętności przeformułowywania, reinterpretacji problemów oraz rozładowywania napięcia w sposób akceptowalny społecznie i skuteczny. Psychologia ma w tym zakresie stosunkowo duże doświadczenie i może podejmować odpowiednie działania. Szczególną rolę winno odgrywać kształtowanie tego typu umiejętności w ramach edukacji szkolnej.

Odrębnym problemem jest określenie skuteczności poszczególnych strategii i jej uwarunkowań, co pozostaje zadaniem badawczym na przyszłość. Dotychczasowe badania psychologii stresu pozwalają wnioskować, że w przypadku sytuacji, na które podmiot ma wpływ (złość, czasem lęk), najlepsze jest stosowanie strategii aktywnych, ukierunkowanych na otoczenie, natomiast przy braku możliwości sprawowania kontroli nad sytuacją (smutek, czasem lęk) bardziej efektywne są działania ukierunkowane na odczuwanie emocji (H e - s z e n - N i e j o d e k, 1996). Podczas badania efektywności należy uwzględnić



różne poziomy funkcjonowania człowieka: społeczny (wpływ na relacje interpersonalne), psychologiczny (zadowolenie), fizjologiczny (konsekwencje zdrowotne), zadaniowy (wpływ na przebieg działań celowych), ponieważ skuteczność na jednym z nich może odbywać się kosztem skuteczności na innych (por. Heszen-Niejodek, 1996). Trzeba jednak liczyć się z tym, że prawdopodobnie nigdy nie da się ustalić niezawodnych sposobów regulacji emocji, dostosowanych do konkretnej osoby i sytuacji.

## Bibliografia

- Clark L., Watson D., 1998: *Funkcjonalne i dysfunkcjonalne reakcje uczuciowe*. W: *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Red. P. Ekman, R. Davidson. Gdańsk.
- Catanzaro de D., 2003: *Motywacje i emocje w ujęciu ewolucyjnym, fizjologicznym, rozwojowym i społecznym*. Poznań.
- Doliński D., 2000: *Emocje, poznanie i zachowanie*. W: *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Red. J. Strelau. T. 2. Gdańsk.
- Dryden W., 2002: *Ujarzmić lęk*. Kielce.
- Fornalik I., 2001: *Uczucie złości*. W: *Jak sobie radzić z niechcianymi uczuciami*. Red. I. Obuchowska. Poznań.
- Frijda N., 1998: *Emocje są funkcjonalne – na ogół*. W: *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Red. P. Ekman, R. Davidson. Gdańsk.
- Goleman D., 1997: *Inteligencja emocjonalna*. Poznań.
- Heszen-Niejodek I., 1996: *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice.
- Lazarus R., 1986: *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny Psychologiczne” nr 3-4.
- Lazarus R., 1999: *Uniwersalne zdarzenia poprzedzające emocje*. W: *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Red. P. Ekman, R. Davidson. Gdańsk.
- Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., 1994: *Psychologia wychowawcza*. Warszawa.
- Reykowski J., 1992: *Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość*. W: *Psychologia ogólna. Pamięć, uczenie się, język*. Red. T. Tomaszewski. Warszawa.
- Seligman M., 1993: *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmieniać swoje myślenie i swoje życie*. Poznań.
- Terelak J., 1995: *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz.
- Wrześniewski K., 1996: *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice.