

Ewa Gruszczyńska

Susan Folkman rozszerzenie klasycznego modelu stresu i radzenia sobie : o roli i znaczeniu emocji pozytywnych

Studia Psychologica nr 7, 285-297

2007

Artykuł został zdigitalizowany i 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

EWA GRUSZCZYŃSKA
Szkola Wyższa Psychologii Społecznej

SUSAN FOLKMAN ROZSZERZENIE KLASYCZNEGO MODELU STRESU I RADZENIA SOBIE. O ROLI I ZNACZENIU EMOCJI POZYTYWNYCH¹

Abstract

So far the great majority of empirical studies have focused on form and function of negative emotions during stressful transaction, probably because of both their immanent presence and strong effects. Recently, this concern has been shifted to the aspects of positive emotions' role in the coping process, yet unaddressed. Important findings, resulting strictly from classical Lazarus's research, showed that people reported mixed feelings in the face of difficulties. Thus, positive emotions co-occur with distress. Lately, Folkman has shed light on how people can generate and use positive affect to sustain coping, even in the conditions almost derived of the possibility for personal control and satisfactory outcome. Three types of such strategies have been distinguished: positive reappraisal, problem-focused coping concentrated on „what can be done” and creation of positive events. Together, as a meaning-focused coping, they expand the classical stress model into promising new areas of coping research.

1. WPROWADZENIE

W historii badań nad stresem do tej pory znakomita większość studiów empirycznych wiązała się z eksploracją emocji negatywnych. Mayne (1999) podaje, iż w okresie do połowy lat 90. zeszłego wieku liczebność artykułów poświęconych związkom emocji negatywnych ze zdrowiem, często przecież w warstwie teoretycznej i metodologicznej odwołujących się do paradygmatu stresu, jedenastokrotnie przewyższała liczbę podobnych publikacji dotyczących emocji pozytywnych. Dominacja ta pozostaje zatem bezdyskusyjna.

Można wskazać dwa podstawowe powody takiego stanu rzeczy. Po pierwsze, specyfika ekspresji doznań negatywnych, ich ewidentny wpływ na różne aspekty ludzkiego funkcjonowania oraz dramatyzm nieudanego zmagania się z trudnościami (np. Nolen-Hoeksema, Morrow, Fredrickson, 1993) musiały spychać na dalszy plan, nieoczywiste przecież w obliczu trudności, emocje pozytywne. Samo po-

¹ Przygotowanie tego artykułu zostało częściowo sfinansowane z funduszy grantu Ministerstwa Edukacji i Nauki Nr 1H01F 019 30 (kierownik: prof. dr hab. I. Heszen).

Adres do korespondencji: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Instytut Społecznej Psychologii Klinicznej, Katedra Psychologii Zdrowia, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa, e-mail: egruszczyńska@swps.edu.pl.

jęcie stresu wywołuje tak silne skojarzenia z nieprzyjemnymi doznaniem, że w języku potocznym większość osób wręcz utożsamia te dwa terminy (por. Sęk, 2002). Również teoretycy spierają się o to, czy o występowaniu stresu można w ogóle mówić bez stwierdzenia zagrożenia dobrostanu człowieka (Antonovsky, 1995; Hobfoll, 1989; Lazarus, 1990, 2001). Powszechnie akcentuje się zatem raczej negatywne konotacje tego pojęcia, co przynajmniej po części uwarunkowane jest też jego genezą i przeniknięciem do psychologii z nauk medycznych (Selye, 1960).

Po drugie, taką koncentrację na cierpieniu człowieka dyktowały nie tylko względy pragmatyczne lub wręcz etyczne, ale i stan wiedzy o emocjach. Badaniom towarzyszyło milczące założenie, iż, gromadząc informacje na temat negatywnego afektu, przez analogię uzyskuje się też wgląd w procesy rządzące afektem pozytywnym. Stany te postrzegano bowiem jako przeciwstawne krańce jednego kontinuum, czyli emocje pozytywne były utożsamiane z brakiem emocji negatywnych. Nawet jeśli takie spojrzenie dziś wydaje się naiwne, trzeba przypomnieć, iż definiowanie jednej właściwości przez nieobecność innej nadal nie jest rzadkie. Znamienne, że w języku psychologii lepiej zakorzenione są terminy opisujące raczej brak dobrostanu (np. neurotyzm, lęk, depresja) niż jego obecność, co wydaje się zarówno skutkiem, jak i przyczyną trudności w badaniu prozdrowotnych właściwości człowieka.

Ten ostatni fakt z całą mocą uświadomiły nam obecnie bardzo wyraźnie artykułowane pytania o źródła ludzkiej siły, zdrowia i pomyślności w życiu (Antonovsky, 1995; Seligman, 1998). Wyjście z kręgu wyznaczonego przez koncentrację na patologii pozwala zauważyć, iż większość ludzi określa siebie jako szczęśliwych i, wbrew obiegowym opiniom, stan ten okazuje się względnie niezależny od wydarzeń zewnętrznych (Diener, Lucas, Scollon, 2006). Aby zrozumieć tę prawidłowość, nie sposób uciec od analizy roli emocji pozytywnych w obliczu stresu.

Sprzyjają temu też i doniesienia z zakresu neurobiologii emocji (Larsen, Hemenover, Norris, Cacioppo, 2004). Co prawda, nie kończą one definitywnie sporów dotyczących dwubiegunowego bądź niezależnego charakteru relacji pozytywnego i negatywnego afektu (por. Russell, Carroll, 1999; Tellegen, Watson, Clark 1999), jednak wraz z rezultatami badań samopisowych skłaniają raczej ku przyjęciu tej drugiej hipotezy (Crawford, Henry, 2004). Okazuje się bowiem, że emocje pozytywne nie tylko nie pojawiają się automatycznie po redukcji doznań niepożądanych, ale i efekty ich oddziaływań są jakościowo odmienne, m.in. w zakresie przetwarzania informacji (Clore, 1999).

2. EMOCJE POZYTYWNE A KLASYCZNY MODEL STRESU I RADZENIA SOBIE LAZARUSA

Kanon badań na stresem i radzeniem sobie z nim wyznacza od prawie czterdziestu lat koncepcja Lazarusa i współpracowników (Lazarus, Folkman, 1984). Gdy podnosimy zatem kwestię znaczenia i roli emocji pozytywnych w tym procesie, odwołanie się do wspomnianego modelu staje się konieczne. Przede wszystkim należy zauważyć, iż ujęcie to nie pomijało całkowicie problematyki pozytywnych stanów afektywnych. Lazarus w obrębie oceny pierwotnej obok kategorii straty i zagrożenia, ewidentnie związanych z distresem, wprowadził możliwość percepcji obciążającej transakcji także jako wyzwania. Dopuszczał on tym samym pojawianie się w obliczu trudności emocji o walencji dodatniej, co uwzględniał przy kon-

struowaniu narzędzi pomiarowych we własnych projektach badawczych (np. Folkman, Lazarus, 1985, 1988; Lazarus, Kanner, Folkman, 1980). I chociaż poglądy Lazarusa zmierzały w kierunku coraz większego zaabsorbowania tematyką emocji (Lazarus, 1993), do końca życia nie zmienił on jednak radykalnego stanowiska głoszącego prymat poznania nad emocjami (Lazarus, 2001), mimo kontrowersyjności czy, zwłaszcza w ostatnich latach, anachroniczności tej tezy (por. Kolańczyk, Fila-Jankowska, Pawłowska-Fusiara, Sterczyński, 2004).

Ponadto w wyodrębnionych przez niego dwu funkcjach procesu radzenia sobie trudno dopatrzeć się miejsca dla specyfiki emocji pozytywnych. Instrumentalny aspekt zmagania się z trudnościami dotyczy bowiem rzeczywistych zmian w obciążającej sytuacji, natomiast radzenie sobie skoncentrowane na emocjach ma na celu minimalizację przykrych i niepożądanych odczuć pojawiających w trakcie tego procesu. W przypadku emocji pozytywnych trudno jednak mówić o motywacji do ich redukcji. Istotą takich stanów emocjonalnych stanowi dążenie do ich podtrzymania, a nie wygaszenia. Obraz ten ulega jeszcze komplikacji, jeśli przyjąć, iż, jak wspomniano, dla Lazarusa nie istnieją emocje bez poprzedzającej je, świadomej lub nie, oceny poznawczej. Każda zmiana w stanie emocjonalnym podmiotu wynika zatem ze zmiany jego postrzegania sytuacji (Lazarus, DeLongis, 1983), tym samym za niezgodny z teorią należy uznać bezpośredni wpływ strategii zaradczych na emocje. Konsekwentnie, można się wręcz zastanawiać, czy funkcja radzenia sobie mająca na celu regulację przykrych doznań, nie jest w istocie funkcją zorientowaną na ocenę poznawczą².

Za usprawiedliwioną wypada więc uznać tezę, iż mimo dopuszczania przez ten model obecności emocji pozytywnych w stresie, nie dostarczał on wystarczających ram pozwalających na uchwycenie ich specyfiki w procesie radzenia sobie. Prawdopodobnie również i to, oprócz wymienionych wcześniej czynników, rzutowało na pomijanie emocji pozytywnych w planach badawczych autorów stosujących paradygmat Lazarusa. Obecnie model ten twórczo uzupełnia Folkman, bazując w dużej mierze na własnych wieloletnich studiach opiekunów osób chorych na AIDS. Projekt ten oprócz pomiarów kwestionariuszowych uwzględniał też podejście narracyjne, co z racji wspomnianych ograniczeń ujęcia klasycznego, okazało się kluczowe do pozyskania oryginalnych wyników dotyczących pozytywnego afektu (Folkman, 1997a; Folkman, Moskowitz, 2006; Stein, Folkman, Trabasso, Richards, 1997).

3. O WSPÓŁWYSTĘPOWANIU EMOCJI POZYTYWNYCH I NEGATYWNYCH

Folkman (Folkman, Moskowitz, 2000a, b) rozpoczyna swój wywód od wykazania, iż emocje pozytywne i negatywne współwystępują w stresie, co podkreśla ciągłość z poglądami Lazarusa. Odwołuje się ona do wspomnianych już badań partnerów mężczyzn cierpiących na AIDS. Chociaż ich poziom depresji był wyraźnie podwyższony już w trakcie sprawowania opieki i utrzymywał się do trzech lat po śmierci partnera, to za wyjątkiem czasu bezpośrednio przed i po tym wydarzeniu raportowali oni doświadczanie nastroju pozytywnego co najmniej w tak samo czę-

² W jednym z artykułów Lazarus i Folkman nazywają wprost radzenie sobie zorientowane na emocje radzeniem poznawczym („(...) problem-focused coping, and (...) emotion-focused or cognitive coping”, Lazarus, Folkman, 1987, s. 147).

sto, jak negatywnego (Folkman, 1997b). Dodatkowo w innych analizach, bazujących na tej samej próbie (Folkman, Moskowitz, 2000a), okazało się, że kliniczne nasilenie depresji osiągnęli ci opiekunowie, którzy w okresie poprzedzającym jej wystąpienie przeciętnie zgłaszali nie tylko więcej emocji negatywnych, ale i mniej pozytywnych. Analogicznych obserwacji dostarczają inne studia, związane z doświadczaniem sytuacji trudnych. Okazuje się bowiem, że nawet w takich okolicznościach do ich opisu badani powszechnie i spontanicznie używają zarówno słów nacechowanych negatywnie, jak i pozytywnie (King, Miner, 2000; Pennebaker, Kiecolt-Glaser, Glaser, 1988). W nurt ten wpisuje się także obserwowalna inter- i intrapersonalnie korelacja obu rodzajów krytycznych wydarzeń życiowych (Suh, Diener, Fujita, 1996) oraz intrygujące następowanie po sobie intensywnych emocji o przeciwnych znakach (Diener, Colvin, Pavot, Allman, 1991). Na przykład wdzięczność i nadzieja mogą pojawiać się wkrótce nawet po tak traumatycznym wydarzeniu, jak atak terrorystyczny na niespotykaną wcześniej skalę (Fredrickson, Tugade, Waugh, Larkin, 2003).

Dopełniając stanowisko Folkman, trzeba zatem dodać, iż obecnie akcentuje się nie tyle kwestię potencjalnej adaptacyjności pozytywnych stanów emocjonalnych, ile podkreśla się korzyści ze wzbudzania obu rodzajów afektu, w opozycji do niepożądanych skutków ich hamowania (Polivy, 1998). Rodzi to pytanie, czy takie współwystępowanie nie prowadzi do działań chaotycznych, gdzie zachowania motywowane tendencjami do unikania lub do podążania muszą popadać ze sobą w konflikt. Antagonizm ten ma jednak charakter tylko pozorny i ogranicza się do neurobiologicznych mechanizmów wzbudzania emocji. Nie chodzi tu bowiem o doznawanie dwu przeciwstawnych rodzajów emocji w dokładnie tym samym momencie czasowym. Trudno sobie zresztą wyobrazić, by w ogóle było to możliwe. Jak twierdzą Larsen, Hemenover, Norris, Cacioppo (2004), w danej chwili dominuje system o silniejszym względnym poziomie pobudzenia i wyłącznie emocje o walencji będącej wypadkową tego stanu oddziałują na zachowanie. Tłumaczy to też, dlaczego założenie o odrębności funkcjonalnej struktur związanych z pozytywnym i negatywnym afektem, wbrew pozorom, nie pozostaje w sprzeczności z często obserwowalną jednoznacznością ustosunkowań emocjonalnych. Wspomniani autorzy zauważają, iż kluczowa dla adaptacji jest więc prawdopodobnie zależność między dwoma rodzajami afektu, a nie po prostu ich występowanie lub nie. Ponadto przytaczane przez nich wyniki badań sugerują, iż natężenie stresu, z którym należy się uporać, do pewnego stopnia determinuje pożądaną wartość tej proporcji. Wraz z przebiegiem radzenia sobie można również oczekiwać zmian wspomnianego optimum (por. Zautra, Berkhof, Nicolson, 2002). Przyjęcie takiej perspektywy chroni przed uproszczonym rozumieniem emocji negatywnych jako tych zawsze „złych”, a pozytywnych – jako tych zawsze „dobrych”.

Do podobnych wniosków prowadzi także rozwijana niezależnie przez Fredrickson (1998) koncepcja emocji pozytywnych, określana jako *broaden-and-build model*. Powołując się na wyniki relevantnych studiów empirycznych, autorka ta zauważa, że emocje negatywne zawężają repertuar zachowań jednostki w obliczu zagrożenia, co ma swój sens ewolucyjny i bezpośrednio służy przetrwaniu. Można bowiem bez trudu wskazać występowanie takich okoliczności, w których natychmiastowa reakcja jest nieporównanie istotniejsza dla dobrostanu jednostki niż pla-

nowanie działania czy dokonywanie wyboru spośród wielu dostępnych opcji. Z takich obserwacji zresztą pochodzi teza o potencjalnie nieadaptacyjnym charakterze afektu pozytywnego. Jako sygnał bezpieczeństwa miał on osłabiać czujność jednostki wraz ze wszystkimi tego konsekwencjami poznawczymi i motywacyjnymi (Aspinwall, 1998), co w sytuacji krytycznej mogłoby prowadzić do utraty zdrowia lub życia. Fredrickson dowodzi jednak, że pozytywny stan emocjonalny, sprzyjając heurystycznej obróbce danych i myśleniu twórczemu, poszerza (*to broaden*) zakres dostępnych odpowiedzi behawioralnych na problem i tym samym buduje (*to build*) oraz wzmacnia zasoby jednostki (por. Fredrickson, Branigan, 2005). Reakcje uruchamiane przez wysokie nasilenie lęku mają podstawowe znaczenie w odniesieniu do sytuacji nagłego i krótkotrwałego zagrożenia, tracą natomiast swoją adaptacyjność w obliczu stresu chronicznego, którego nie da się zlikwidować za pomocą automatycznych wzorców behawioralnych. Tym samym, chociaż obie grupy emocji pełnią różne funkcje, wypada je uznać za komplementarne w procesie radzenia sobie ze stresem ze względu na wspólnotę celu.

4. RADZENIE SOBIE GENERUJĄCE POZYTYWNE EMOCJE

Folkman (Folkman, Moskowitz, 2000b) wspomina, iż już prawie trzydzieści lat temu badacze skupieni wokół Lazarusa wysunęli tezę, iż emocje pozytywne mogą sprzyjać adaptacji podczas transakcji stresowej w trojaki sposób: podtrzymując wysiłki zaradcze, dostarczając momentu wytchnienia podczas tych zmagania oraz odbudowując uszczuplone w wyniku tego procesu zasoby. Powstaje zatem pytanie kluczowe: Czy ludzie podejmują mniej lub bardziej świadome wysiłki, by w trakcie radzenia sobie generować pozytywne afekt? Odpowiedź Folkman (2006; Folkman, Moskowitz, 2000a, b, 2004) jest twierdząca. Wskazuje ona na trzy rodzaje radzenia sobie zorientowanego na taki właśnie cel: pozytywne przewartościowanie, radzenie sobie skoncentrowane na kontrolowalnych aspektach problemu oraz kreowanie pozytywnych wydarzeń.

Ponownie, pozytywne przewartościowanie jest strategią radzenia sobie obecną w od początku w koncepcji Lazarusa (np. jako jedna z podskal w Ways of Coping Questionnaire, WCQ, Lazarus, Folkman, 1984). Jej istotę stanowi koncentracja na tym, co pozytywne w doświadczanej sytuacji trudnej. Przetwarzanie informacji ukierunkowane zostaje zatem na poszukiwaniu sensu w wydarzeniach początkowo uznanych wyłącznie za zagrożenie bądź krzywdę. Ten wysiłek poznawczy pozwala na dostrzeżenie zawartego w nich potencjału rozwojowego, co nie tylko chroni przed negatywnymi skutkami stresu, ale toruje też drogę emocjom pozytywnym i w określonych przypadkach może prowadzić wręcz do tzw. posttraumatycznego wzrostu, który przejawia się lepszym funkcjonowaniem po przezwyciężeniu trudności niż przed ich wystąpieniem. Przypuszczenia te znajdują odzwierciedlenie w zgromadzonym materiale empirycznym, gdzie najsłynniejszym przykładem są badania Taylor (1983) odnotowujące wspomniany efekt u większości biorących w nich udział chorych na nowotwór kobiet. Procesowi temu towarzyszy często eudajmonistyczne pojmowanie szczęścia jako poczucia, że życie ma sens i nie spotyka nas nic, z czego nie moglibyśmy wyciągnąć nauki dla siebie (Lyubomirsky, Tucker, 1998). Chociaż Folkman tego tak nie określa, można przyjąć, iż przewartościowanie stanowi przykład dobrze znanego psychologom spo-

łecznym zjawiska inklinacji pozytywnej, które zresztą silniej występuje właśnie w grupach wolnych od zaburzeń psychopatologicznych (Mezulis, Abramson, Hyde, Hankin, 2004).

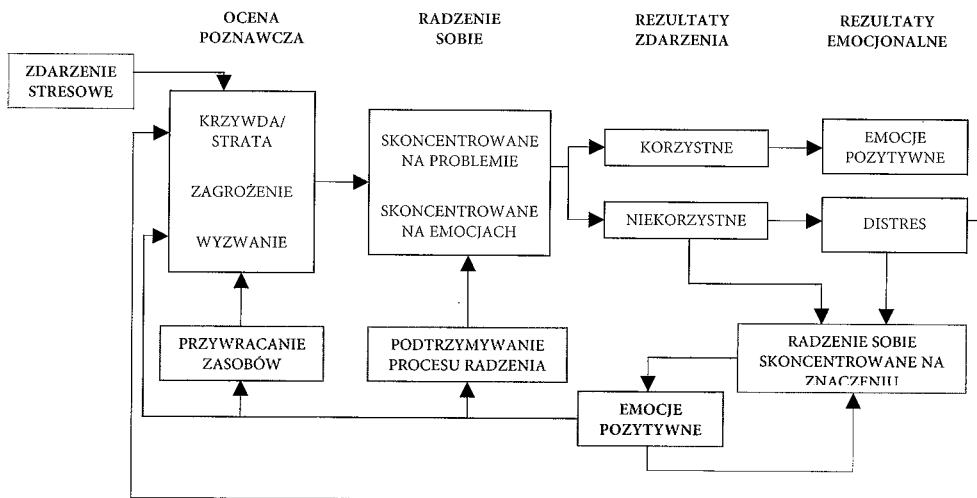
Zgodnie z interakcyjnym modelem Lazarusa radzenie sobie skoncentrowane na problemie może być efektywne tylko w sytuacji kontrolowalnej. W innym przypadku jest bowiem marnotrawieniem cennych zasobów w bezsensownym próbach przekształcenia tego, co i tak zmienia pod wpływem tego działania nie podlega. Zaskakuje jednak fakt, iż ludzie często takie strategie stosują, nawet wtedy gdy ich bezużyteczność nie ulega wątpliwości (np. studenci w okresie oczekiwania na wyniki egzaminu testowego: Carver, Scheier, 1994; Folkman, Lazarus, 1985; Heszen--Niejodek, 2002). Folkman zauważa, iż wysiłki takie mogą być uruchamiane przez te aspekty sytuacji, które w jakimś stopniu podlegają osobistej kontroli, co całkowicie zmienia ocenę ich przydatności. Trafność takiego przypuszczenia pośrednio wspiera także powszechny sposób pomiaru strategii. Najczęściej ich operacjonalizacja dotyczy jedynie samej czynności, nie zaś obszaru sytuacji, do którego to działanie się odnosi. I tak „sporządzanie szczegółowego planu i trzymanie się go” (por. item 26 oryginalnej wersji WCQ) może nadal mieć sens w odniesieniu do listy codziennych obowiązków podczas sprawowania opieki nad chorym, nawet gdy jest on w stanie terminalnym. Takie właśnie postępowanie zaobserwowała Folkman u opiekunów osób chorych na AIDS (Moskowitz, Folkman, Collette, Vittinghoff, 1996). Przypisuje mu ona funkcję ochrony i wzmacniania przekonania o własnej skuteczności szczególnie wtedy, gdy jest ono najbardziej zagrożone. Znany jest też związek poczucia bezradności i braku nadziei z depresją. Radzenie sobie skoncentrowane na problemie, podtrzymując aktywność podmiotu, prawdopodobnie dostarcza wzmocnień pozytywnych w postaci informacji zwrotnych od samego chorego i otoczenia oraz nagród wewnętrznych związanych z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku. Nie dziwi zatem, iż w cytowanych badaniach (Moskowitz i in., 1996) było ono związane ze wzrostem pozytywnego nastroju, odrębnie od spadku distresu.

Wreszcie w ramach ostatniej z wymienionych strategii na podstawie opisu Folkman (Folkman, Moskowitz 2000a, b), można wyróżnić dwie kategorie. Pierwsza z nich obejmuje nasywanie codziennych zdarzeń pozytywnym znaczeniem. Ilustrują ją przykłady najczęściej dotyczące umiejętności dostrzegania piękna w rzeczach zwykłych, które się nam po prostu przydarzają (Folkman, 1997b). Pozornie podobna do przewartościowania strategia ta zdaje się jednak opierać na innych mechanizmach: istotniejsza rola przypada tutaj raczej zasobom uwagowym niż określone przetwarzaniu informacji. Drugi sposób wzbudzania pozytywnego afektu dotyczy natomiast już świadomego planowania i realizowania aktywności ze względu na przyjemność, jaka jest ich wynikiem. Może to być przygotowanie dobrego posiłku, spędzenie wieczoru z przyjaciółmi lub wyjście do kina. Celem nie jest tutaj jedynie dystrakcja, chociaż w pomiarze kwestionariuszowym strategia ta zapewne była „maskowana” przez tę klasę zachowań. O różnicy między nimi stanowi realizowana funkcja. Podejmowane działania zmierzają tutaj nie tylko do odwrócenia uwagi od emocji negatywnych przez zaangażowanie w czynności zastępcze, lecz intencjonalnie służą wykreowaniu emocji pozytywnych, których doznawanie ma się rozciągać poza ramy czasowe wyznaczone trwaniem tej aktyw-

ności. Zasoby są zatem inwestowane nie w celu doraźnej ulgi, ale po to, by wpisać się w dobry nastrój. Stosunkowo niewiele wiadomo na temat tej strategii. Jej złożony charakter związany z kreatywnością i plastycznością sugeruje, iż u jej podłoża już w jakimś stopniu muszą leżeć emocje pozytywne (Isen, 2004). Być może zatem w procesie radzenia sobie pojawia się ona dopiero wtedy, gdy przeważa emocji negatywnych zaczyna maleć.

5. W POSZUKIWANIU POZYTYWNEGO ZNACZENIA

Gdy spojrzymy na modalność opisanych wyżej trzech rodzajów radzenia sobie sprzyjającego pojawianiu się emocji pozytywnych, to pierwszemu z nich można przypisać charakter zdecydowanie poznawczy, drugi i trzeci natomiast nierozdzielnie łączą w sobie wymiar poznawczy i behawioralny, chociaż chyba tylko ostatnia podgrupa zachowań bywa inicjowana całkowicie świadomie ze względu na swój cel. Potencjalna krytyka może dotyczyć tego, iż każda z tych strategii, przynajmniej w pewnym stopniu, jest jednak oparta na iluzjach poznawczych: racjonalizacji zdarzeń negatywnych, iluzji kontroli, myśleniu życzeniowym czy obronnym optymizmie. Zachowania te w sytuacji pozostającej poza rzeczywistymi wpływami podmiotu nie są bowiem w stanie doprowadzić do obiektywnej poprawy jego położenia. Zmianie ulega jedynie dobrostan jednostki. Ale czy określenie „jedynie” jest tu właściwe? W okolicznościach przekraczających możliwości adaptacyjne danej osoby złudzenia takie okazują się niezbędne, by przetrwać, a zdolność do ich tworzenia w akceptowalnym społecznie zakresie stanowi wyraz zdrowia psychicznego (Kofta, Szustrowa, 2001). Mogą one też uruchamiać mechanizm samospełniających się przepowiedni (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, Gruenewald, 2000), a wykreowane za ich pomocą emocje pozytywne potencjalnie mają wpływ na stan fizyczny, o czym świadczą doniesienia z psychoneuroimmunologii (Cohen, Herbert, 1996).



Rysunek 1. Klasyczny model stresu i radzenia sobie rozszerzony przez S. Folkman (2006, za zgodą autorki). Elementy wprowadzone zaznaczono szarym kolorem

Wyróżnione przez Folkman strategie w literaturze przedmiotu wspólnie bywają określane mianem poszukiwania i odkrywania pozytywnego znaczenia (*searching for and finding positive meaning*, por. Folkman, 1997a, b; Fredrickson, 2000). Być może zatem mamy tutaj do czynienia wręcz z kolejną funkcją radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach, co zresztą sugeruje tytuł najnowszej publikacji tej autorki (Folkman, Moskowitz, 2006). Również zaproponowana przez nią modyfikacja modelu radzenia sobie (Folkman, 1997b, 2006; zob. rys. 1) dopuszcza taką właśnie interpretację. Według przedstawionych na rycinie zależności, niekorzystne wyniki dotychczasowego przebiegu radzenia sobie i związany z nimi distress uruchamiają strategie skoncentrowane na poszukiwaniu znaczenia, które z kolei przez generowanie pozytywnych emocji motywują do dalszych wysiłków w walce ze stresem i odbudowują uszczuplone wcześniej zasoby (por. Fredrickson, Joiner, 2002). Należy zauważyć, że odnajdywanie znaczenia nie jest tu rozumiane wyłącznie poznawczo, lecz ma silny komponent emocjonalno-motywacyjny czy wręcz duchowy (Heszen-Niejodek, Gruszczyńska, 2004). W istocie swojej odnosi się ono do bowiem do poczucia sensu ludzkiej egzystencji, przy czym Folkman, z właściwym dla myśli Lazarusa zainteresowaniem raczej kontekstem niż dyspozycją, koncentruje się na sytuacyjnym poszukiwaniu znaczenia (*situational meaning*, Folkman, Moskowitz, 2000a, s. 651). Innymi słowy, analizowany przez nią problem dotyczy tego, jak ludzie szukają sensu i nadają go tym konkretnym wydarzeniom, które, pojawiając się w ich życiu, nieuchronnie pociągają za sobą ból i często długotrwałe cierpienie. Wyjątkowość tego rodzaju radzenia sobie ma więc charakter jakościowy, a nie ilościowy.

6. CZEGO NIE UWZGLĘDNIŁA ZMODYFIKOWANY MODEL?

Model ten, chociaż bardzo inspirujący, pomija jednak kilka zagadnień istotnych z punktu widzenia roli emocji w procesie radzenia sobie. Przede wszystkim, nie rozpatruje się w nim kwestii odpowiedzi emocjonalnej już na ocenę poznawczą sytuacji. Aby uniknąć uwikłania w złożone relacje poznania i emocji, można powiedzieć ogólniej, iż ignoruje on fakt, że emocje nie muszą być wyłącznie skutkiem radzenia sobie. Mogą też stanowić pierwotny motyw jego podejmowania. Wówczas proces ten miałby charakter bardziej reaktywny niż celowy, pozostając funkcją przeżywanych emocji. Rozpatrzenie także takiej roli emocji staje się koniecznością w obliczu rozczarowania efektami kilku dekad badań nad procesem radzenia sobie. Mimo ogromu zgromadzonych danych osiągnięty stan wiedzy okazuje się na tyle skromny, iż nadal zasadne są fundamentalne pytania dotyczące efektywności i opłacalności radzenia sobie. Co warte podkreślenia, w świetle tych badań najbardziej jednoznacznym rezultatem okazał się dodatni związek między intensywnością radzenia sobie a nasileniem negatywnych emocji (Carver, Scheier, 1994; Folkman, Moskowitz, 2004), zwłaszcza jeśli radzenie sobie ukierunkowane było właśnie na emocje (Ben-Zur, 2005). Wynik taki uzyskiwano konsekwentnie nie tylko w badaniach przekrojowych, co zawsze budzi wątpliwości wobec rzeczywistego kierunku zależności przyczynowo-skutkowych, ale także w badaniach podłużnych. Z drugiej strony, właśnie w tego typu badaniach stwierdzono, że mało intensywne stosowanie strategii radzenia sobie przez cho-

rych zarażonych wirusem HIV jest predyktorem dobrego samopoczucia (Fleishman, 2003). Na tej podstawie można przypuszczać, iż to właśnie dyskomfort leży pierwotnie u podłoża ich uruchamiania. Warto zauważyć, iż takie odwrócenie perspektywy dostarcza alternatywnego wyjaśnienia także dla wielu cytowanych tutaj wyników, w których taki kierunek zależności po prostu nie był brany pod uwagę (por. Heszen, Gruszczyńska, 2005).

Za – przynajmniej w niektórych okolicznościach – reaktywnym charakterem radzenia sobie przemawiałyby też doniesienia badaczy dobrostanu. Począwszy od wczesnych studiów nad sparaliżowanymi ofiarami kolizji samochodowych (Brickman, Coates, Janoff-Bulman, 1978) okazuje się, iż znakomita większość ludzi po kryzysie wywołanym wydarzeniem zewnętrznym powraca do właściwego sobie samopoczucia. Pomijając przypadki krańcowe, skala tego zjawiska pozwala sądzić, iż dzieje się tak bez względu na interindywidualne różnicowanie stosowanych strategii zaradczych, co wyjaśniałoby dotychczasowe niejednoznaczności w określaniu ich efektywności.

Podejmowanie wysiłków zaradczych w obliczu stresu jest jednak łatwo obserwowalnym faktem. Nieliczne badania nad kosztami tych zmagañ sugerują, iż nawet gdy okazują się one nieopłacalne, ich zaniechanie nie wydaje się psychologicznie możliwe, właśnie z powodu towarzyszących stresowi emocji (Heszen-Niejodek, 1996). Chociaż trudno twierdzić, by zachowania te były wyłącznie automatycznym procesem przywracania homeostazy, mediacyjny charakter radzenia sobie nadal oczekuje na potwierdzenie. Paradoksalnie, trudności takie odnotował już zespół badaczy z udziałem samego Lazarusa (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis, 1986). Stwierdzili oni niezależny od oceny poznawczej i sposobów radzenia sobie wpływ panowania nad sytuacją (*mastery*) i zaufania interpersonalnego na stan psychiczny jednostki. W dyskusji przyznają: „... chociaż te czynniki osobowościowe są ważnymi korelatami symptomów psychologicznych, mechanizm leżący u podstaw tej relacji pozostaje dla nas niejasny” (Folkman i in., 1986, s. 578). Być może rację zatem mają ci, którzy kluczową rolę przypisują szeroko rozumianym zasobom jednostki (Hobfoll, 2006). One bowiem warunkują, czy w ogóle dojdzie do subiektywnego doświadczenia stresu, jakie emocje i w jakim nasileniu się wówczas pojawią oraz czy radzenie sobie będzie konieczne. Znaczenie wyjściowej puli zasobów to druga kwestia, którą pomija model Folkman.

W tym świetle proces radzenia ma prawdopodobnie charakter iteracyjny: „Dopóki wynik nie jest pomyślny, powtarzaj cały proces”. Skromnie jednak przedstawia się wiedza na temat przebiegu radzenia sobie w czasie. Skoro dobroć dopasowania strategii do właściwości sytuacji nie organizuje zachowania w takim stopniu, jak można byłoby się spodziewać, należy poszukiwać innych prawidłowości. Wspomniany już gradient emocji negatywnych i pozytywnych, a nie tylko odrębna ich ewaluacja, stanowi interesującą przesłankę do testowania nowych hipotez.

Podsumowując, jak widać, pytania o rolę i znaczenie emocji pozytywnych w trakcie zmagania się z trudnościami dają szansę na scalenie wiedzy z kilku obszarów, w których badania do tej pory na ogół odbywały się w sposób izolowany (por. Lyubomirsky, King, Diener, 2005). Chociaż niewolne od tez dyskusyjnych, przywołane w tym tekście prace Folkman stanowią jeden z najważniejszych kroków w tym kierunku, przede wszystkim ze względu na swój ogromny potencjał

twórczy. Jej podstawową zasługą jest rozszerzenie klasycznego modelu stresu, jakiego była przecież współtwórczynią, o wysiłki zaradcze skoncentrowane na poszukiwaniu znaczenia. Można to uznać za akt wręcz symboliczny, łączący przeszłość i przyszłość badań nad stresem i radzeniem sobie, o którym, jak się okazuje, ciągle wiemy tak mało.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo IPN.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Ben-Zur, H. (2005). Coping, distress, and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*, 12, 188-196.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Clore, G. C. (1999). Dlaczego przeżywamy emocje. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 94-102.
- Cohen, S., Herbert, T. B. (1996). Health psychology: psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, 47, 113-142.
- Crawford, J. R., Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492-503.
- Diener, E., Lucas, R. E., Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Fleishman, J. A. (2003). Patterns of coping among persons with HIV infection: Configurations, correlates, and change. *American Journal of Community Psychology*, 32, 187-195.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, 7r.
- Fredrickson, B. L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.

- Folkman, S. (1997a). Introduction to the special section: Use of bereavement narratives to predict well-being in gay men whose partners died of AIDS – four theoretical perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 851-854.
- Folkman, S. (1997b). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S. (2006). *Expanding the stress process: The role of positive emotion*. Referat wygłoszony podczas 27. międzynarodowej konferencji Stress and Anxiety Research Society, 13-15 lipca, Rethymnom, Grecja.
- Folkman, S., Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000a). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Folkman, S., Moskowitz, J., T. (2000b). Stress, positive emotions, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 115-118.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 754-774.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2006). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. W: M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit, K. van den Bos, M. Stroebe (red.), *The scope of social psychology: Theory and applications*. Hove, UK: Psychology Press, 193-208.
- Hobfoll, S. E. (1989). Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu. *Nowiny Psychologiczne*, 5-6, 24-48.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heszen, I., Gruszczyńska, E. (2005). *Aktywność w sytuacji stresowej jako reaktywna i celowa forma zachowania (na przykładzie radzenia sobie z chorobą somatyczną)*. Niepublikowany manuskrypt, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Uniwersytet Śląski, 12-43.
- Heszen-Niejodek, I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w procesie radzenia sobie. W: I. Heszen-Niejodek (red.), *Teoretyczne i kliniczne aspekty radzenia sobie ze stresem psychologicznym*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 174-197.
- Heszen-Niejodek, I., Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, 47, 15-31.
- Isen, A. (2004). Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 284-302.

- King, L. A., Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230.
- Kofta, M., Szustrowa, T. (2001) (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kolańczyk, A., Fila-Jankowska A., Pawłowska-Fusiara M., Sterczyński, R. (2004). *Serce w rozumie. Afektywne podstawy orientacji w otoczeniu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., Cacioppo, J. T. (2004). Czerpanie korzyści z niepowodzenia: o zaletach współbudzenia emocji pozytywnych i negatywnych. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 303-316.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (2001). Conservation of resources theory (COR): Little more than words masquerading as a new theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 381-391.
- Lazarus, R. S., Kanner A. D., Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. W: R. Plutchik i H. Kellerman (red.), *Theories of Emotion. Vol 1. Emotion: Theory, Research, and Experience*. New York: Academic Press, 189-217.
- Lazarus, R. S., DeLongis A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mayne, T. J. (1999). Negative affect and health: The importance of being earnest. *Cognition and Emotion*, 13, 601-635.
- Mezulis, A. H., Abramson, L. Y., Hyde, J. S., Hankin, B. L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747.
- Moskowitz J. T, Folkman, S., Collette, L., Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.

- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, 9, 181-204.
- Russell, J. A., Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.
- Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: PWN.
- Sęk, H. (2002). Potoczna wiedza o stresie a naukowe koncepcje stresu i radzenia sobie. W: I. Heszen-Niejodek (red.), *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 15-36.
- Seligman, M. E. P. (1998, październik). What is the „good life”? *American Psychological Association Monitor*, 2.
- Scherer, R. F., Drumheller, P. M., Owen, C. L. (1994). Examining the linkages between cognitive appraisal and coping from a process perspective: An investigation of stages. *Psychology. A Journal of Human Behavior*, 31, 1-11.
- Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872-884.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Tellegen, A., Watson, D., Clark, L. A. (1999). On the dimensional and hierarchical structure of affect. *Psychological Science*, 10, 297-303.
- Zautra, A. J., Berkhof, J., Nicolson, N. A. (2002). Changes in affect interrelations as a function of stressful events. *Cognition and Emotion*, 16, 309-318
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations and psychological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.