

PIOTR OLEŚ
Lublin

ZAGADNIENIE STRESU, KRYZYSU I RADZENIA SOBIE

W życiu codziennym mamy do czynienia z wieloma sytuacjami, które są źródłem stresu o zróżnicowanym nasileniu i czasie trwania. Człowiek stosuje różne mechanizmy, które pozwalają przetrwać stres, albo tak zmienić sytuację by stres zminimalizować lub go uniknąć. Ze sposobami radzenia sobie ze stresem mamy więc do czynienia w bardzo wielu różnorodnych okolicznościach: od zwyczajnych sytuacji trudnych, po poważne kryzysy psychiczne, gdzie dotychczasowe mechanizmy adaptacyjne ulegają załamaniu.

Pojęcie stresu zostało do psychologii wprowadzone z medycyny. Stres biologiczny, to według Selyego (1977 s. 25), nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu „żądanie”. W reakcji tej, nazywanej zespołem ogólnego przystosowania (GAS – *General Adaptation Syndrom*) lub zespołem stresu biologicznego, wyróżnia się trzy stadia: reakcję alarmową, stadium odporności i wyczerpania (Selye 1977 s. 35).

TEORIA STRESU

Z punktu widzenia psychologii stres ujmowany był początkowo w kategoriach bodźca albo reakcji, przy czym w gruncie rzeczy chodziło o zjawisko, na które składa się oddziaływanie okoliczności zewnętrznych i odpowiadające im procesy wewnętrzne, nawet jeśli stresem nazywano tylko jeden z tych dwu rodzajów czynników (Reykowski 1966; Heszen-Niejodek 1991). Naturalną konsekwencją tego stanu rzeczy wydaje się zatem rozwój „relacyjnej” koncepcji stresu, sformułowanej przez Lazarusa (1986; Lazarus, Folkman 1984), choć istnieją i inne ujęcia (np. Mandler 1982; McGrath 1976, Rosenbaum 1988). Lazarus mianem stresu określił relację między osobą a otoczeniem, która to relacja oceniana jest przez jednostkę jako wymagająca wysiłku lub przekracza-

jąca jej zasoby i jako zagrażająca dobremu samopoczuciu (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis 1986 s. 572).

Wyróżnić można dwa rodzaje modeli ujmowania stresu (Parkes 1986). Model zorientowany na proces, w ramach którego akcentuje się to, że reakcja osoby na stres zależy od tego, jak jednostka interpretuje sytuację. W jakim stopniu traktuje ją jako kontrolowalną, pożądaną, nieoczekiwaną, wyzywającą, zagrażającą, itp. Model strukturalny eksponuje znaczenie osobowości, stylu radzenia sobie i środowiska w analizie zależności między stresem a jego skutkami, np. dla zdrowia. Sytuacje stresowe dzieli się na trzy rodzaje: zagrożenie, strata, wyzwanie.

Między stresem, rozumianym w kategoriach relacji między osobą a środowiskiem, a bezpośrednimi oraz odległymi skutkami stresu zachodzą dwa rodzaje procesów pośredniczących: poznawcza ocena (*cognitive appraisal*) i radzenie sobie, inaczej zmaganie się, lub zwalczanie stresu (*coping*). Ocena poznawcza dzieli się na pierwotną i wtórną. Ocena pierwotna odnosi się do sytuacji – czy dotyczy ona jednostki, czy jest zagrażająca i w jakim stopniu. Ocena wtórna odnosi się do tego, czy i jakimi możliwościami poradzenia sobie z tą sytuacją jednostka dysponuje (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis 1986 s. 572). Folkman i Lazarus (1988) sugerują, iż warunki wstępne, takie jak motywacja (wartości, osiągnięcia, cele), koncepcja siebie i rozeznanie zasobów, jakimi podmiot dysponuje do zmagania się ze stresem, tłumią proces stresu, ponieważ współdziałają z innymi czynnikami by doprowadzić do pożądaných i oczekiwanych przez jednostkę skutków.

Pojawienie się teorii stresu w psychologii i znaczenie, jakiego nabrała, doprowadziły do poznawczej reinterpretacji teorii kryzysu (Halpern 1973), która to teoria rozwijała się głównie na gruncie psychiatrii, co najmniej od połowy lat czterdziestych (Lindemann 1944; Caplan 1964; por. Oleś 1992; Płużek 1991; Rydyński 1972).

STRES A KRYZYS

W tym miejscu warto poświęcić parę słów wyjaśnieniu relacji między stresem a kryzysem. Warto zauważyć, że Allport (1968 s. 174; por. Oleś 1992 s.409; Płużek 1991 s. 87) definiuje kryzys używając terminu „stres”, a również Caplan, główny twórca teorii kryzysu pisze o stresie (Caplan 1981). Niemniej jednak są to różne jakościowo zjawiska. Stres jest czymś, co zachodzi między osobą a otoczeniem, jest relacją, która wywołuje określone reakcje, podczas gdy kryzys, będąc krótkotrwałym rozstrojem psychicznym, kiedy osoba zmagą się z problemami życiowymi okresowo przekraczającymi jej możliwości adapta-

cyjne (Caplan 1963 s. 521), jest formą reakcji, jest procesem o określonej dynamice, przebiegu, czasie trwania i sposobach rozwiązania.

Kryzys poza tym polega na załamaniu się mechanizmów adaptacyjnych, które na skutek stresu wcale nie muszą zawodzić. Stres, o ile jest wystarczająco gwałtowny i nasilony może spowodować wystąpienie kryzysu, ale nie musi i najczęściej tak się nie dzieje.

Kryzys ma również określony czas trwania (np. 4-6 tygodni), a kiedy mówimy o kryzysie chronicznym, to raczej mamy na myśli predyspozycję osobowościową do reagowania kryzysem na powtarzające się trudne sytuacje niż kryzys *sensu stricto*; kiedy tymczasem stres nie ma określonego czasu trwania, może trwać bardzo krótko (sprzeczka w autobusie przy wysiadaniu), może trwać latami (dwie rodziny zamieszkujące jedno 3-pokojowe mieszkanie ze wspólną kuchnią i łazienką).

Kryzys wywołany bywa losowym wydarzeniem albo zmianami rozwojowymi, ma więc wyraźny początek i przyczynę, podczas gdy stres polega na istnieniu obciążającej relacji między osobą a środowiskiem i nie zawsze da się precyzyjnie określić, kiedy ta relacja jest już stresująca (np. stosunki z sąsiadami). Poza tym stres może stopniowo narastać (np. coraz to nowe funkcje i obowiązki) lub też zmniejszać się (osłabienie konfliktów w pracy w okolicy Świąt Bożego Narodzenia).

Warto zwrócić też uwagę, że w literaturze psychologicznej dotyczącej stresu wiele miejsca poświęca się negatywnym skutkom stresu, jak np. powstawanie zaburzeń psychosomatycznych, czy zespołu zaburzeń po stresie urazowym (*post-traumatic stress disorder*), będących odległymi następstwami konfrontacji z traumatycznym stresem, jak np. doświadczenia wojenne, katastrofy, klęski żywiołowe (Lis-Turlejska 1992; Jones, Barlow 1990). Tymczasem w publikacjach dotyczących kryzysu zdaje się dominować tematyka wskazująca na odległe pozytywne skutki przejścia i rozwiązania kryzysu, w formie większej dojrzałości osobowości (Calhoun, Tedeschi 1989-90; Ebersole, Flores 1989).

Niektóre ujęcia ukazują paralelność współczesnych psychologicznych badań nad stresem i liczącego już blisko pół wieku zainteresowania psychiatrów kryzysami i sposobami ich rozwiązywania (Antonovsky 1979, 1987; Dohrenwend 1978), lub też podejmują próby badań inspirowanych integracyjnym podejściem do obu perspektyw teoretycznych (Holahan, Moss 1990). Inspirowani teorią kryzysów Turner i Avison (1992) sugerują na przykład, że pozytywne rozwiązanie nawet najbardziej niespodziewanego wydarzenia życiowego nie powoduje stresu.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Termin *coping* został użyty przez Freuda (1933) w kontekście tematyki mechanizmów obronnych, które – jak wiadomo – są głównie nieświadome. Obecnie nazwę *coping* odnosi się do świadomych, wybieranych przez podmiot sposobów radzenia sobie w konfrontacji ze stresem. Odbiciem tego przesunięcia znaczeń jest konstrukcja całej serii kwestionariuszy do badania sposobów radzenia sobie ze stresem, opartych na samoocenie (Endler, Parker 1990).

Radzenie sobie ze stresem, to nieustannie zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki osoby zmierzające do tego, by sprostać (ograniczyć, zminimalizować, opanować lub wytrzymać) wewnętrznym lub zewnętrznym wymaganiom, które wynikają z relacji osoba – środowisko, ocenianej jako wymagająca wysiłku lub przekraczająca osobiste środki zaradcze (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis 1986 s. 572). Radzenie sobie ze stresem można też określić jako ciągle zmieniający się proces, w którym jednostka próbuje zrozumieć i sprostać ważnym osobistym lub sytuacyjnym wymaganiom w swym życiu (Pargament 1990 s. 198).

Radzenie sobie ze stresem można ujmować na trzy sposoby.

1. Jako pojedyncze zachowanie w konkretnej sytuacji stresowej – byłaby tu analogia do stanu psychicznego.
2. Jako predyspozycja do reagowania w specyficzny sposób w stresowych sytuacjach – byłaby tu analogia do cechy osobowości.
3. Jako ciąg zachowań, czyli w kategoriach procesu (por. Cohen 1987).

Najnowsze ujęcia zmierzają nie tyle do klasyfikowania różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i badania ich efektywności w różnych sytuacjach trudnych, co do zbadania giętkości (*flexibility*) radzenia sobie, rozumianej jako umiejętność stosowania wielu różnorodnych sposobów radzenia sobie i plastycznego przechodzenia od jednych do innych (Cohen 1987).

Różnie dzieli się sposoby radzenia sobie ze stresem. Czasem mechanizmy radzenia sobie dzieli się na realistyczne i nierealistyczne (Maruszewski 1981). Te pierwsze dotyczą mechanizmów sterowanych funkcjami poznawczymi; drugie bywają utożsamiane z mechanizmami obronnymi.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A MECHANIZMY OBRONNE

Wydaje się, że utożsamianie pewnych sposobów radzenia sobie ze stresem z mechanizmami obronnymi polega na nieporozumieniu. Różnice można podać charakteryzując zachowanie, w którym przejawiają się sposoby radzenia sobie ze stresem i mechanizmy obronne.

Mechanizmy obronne dają następujący opis:

1. zachowanie jest sztywne, zautomatyzowane i ściśle związane z bodźcem;
2. zachowanie jest przenoszone z przeszłości i przeszłość determinuje aktualne potrzeby;
3. zachowanie zaburza lub zniekształca aktualną sytuację;
4. zachowanie jest mało zróżnicowane i dużą rolę odgrywają w nim czynniki nieświadome, ponieważ motywowane jest przede wszystkim potrzebą redukcji emocji;
5. zachowanie wynika z ukrytego założenia, że można usunąć przykre uczucia w magiczny sposób;
6. zachowanie pozwala na zaspokojenie potrzeb w sposób pozorny, przez manipulację.

Sposoby radzenia sobie ze stresem charakteryzują się następująco:

1. zachowanie jest giętkie i celowe, ponieważ łączy się z wyborem;
2. zachowanie skierowane jest ku przyszłości i wyraża aktualne potrzeby;
3. zachowanie osadzone jest w realiach aktualnej sytuacji;
4. zachowanie jest zróżnicowane, zawiera elementy świadome i podświadome, ponieważ motywowane jest przede wszystkim racjonalną oceną sytuacji;
5. zachowanie pozostaje pod wpływem uświadomionych przykrych uczuć, które są traktowane jako konieczne;
6. zachowanie pozwala na zaspokojenie potrzeb w sposób otwarty, uporządkowany i kontrolowany (Haan 1963 s. 3).

Odróżnienie to dobrze pokazuje specyfikę mechanizmów obronnych i sposobów radzenia sobie ze stresem, jest jednak nieco akademickie. Prawdopodobnie w zachowaniu zdrowego człowieka w trudnej sytuacji obydwaj rodzaje zjawisk zachodzą równocześnie i można jedynie mówić o przewadze któregoś z nich.

RADZENIE SOBIE: RODZAJE, STRATEGIE, SPOSOBY

Główne rodzaje sposobów radzenia sobie ze stresem to:

1. poszukiwanie informacji (o sytuacji i jak sobie w niej radzić);
2. bezpośrednie działanie (zmierające do zmiany sytuacji lub uspokojenia się, jak np. wznoszenie ogrodzenia celem odizolowania się od uciążliwych sąsiadów lub branie środków uspokajających);
3. wstrzymanie się od działania (jakby pozostanie w bezruchu z obawy, że jakiegokolwiek posunięcie przyniesie ból; albo niereagowanie na zaczepki i prowokacje);
4. procesy intrapsychiczne (zaprzeczanie, odsuwanie myśli o kłopotach, reewaluacja zdarzeń i własnych możliwości);

5. zwrócenie się do innych po pomoc (Cohen 1987 s. 284).

Wyróżnia się też trzy główne style radzenia sobie ze stresem:

1. aktywne zachowanie – czyli reakcje, które zmieniają sytuację;
2. poznawcze radzenie sobie – czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu;
3. unikanie – czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć (Billings, Moss 1981, 1984; Pearlin, Schooler 1978).

Najbardziej znany i chyba najczęściej przyjmowany podział na strategie zorientowane problemowo (*problem-oriented strategies*) i strategie zorientowane emocjonalnie (*emotion-oriented strategies*), inaczej: skoncentrowane na problemie (*problem-focus*) albo na emocjach (*emotion-focus*) pochodzi od Lazarusa i Folkman (1984). Lazarus i Folkman wymieniają dwie strategie zorientowane problemowo: 1) konfrontacyjną, która polega na obronie własnego stanowiska i walce o to, co się chce osiągnąć oraz 2. planowe i systematyczne rozwiązywanie problemu. W ramach strategii zorientowanych emocjonalnie wyróżniają 6 typów: 1. dystansowanie się (kiedy osoba stara się nie przejmować), 2. unikanie – ucieczka (wyczekiwanie, znieczulanie się alkoholem), 3. samoobwinianie (samokrytyka, autoagresja), 4. samokontrola (wstrzymywanie emocji, opanowanie), 5. poszukiwanie wsparcia społecznego (opowiadanie innym o swej sytuacji, przyjmowanie wyrazów sympatii i współczucia), 6. pozytywne przewartościowanie (dostrzeganie dobrych stron sytuacji), (por. Jaworowska-Obłój 1989; Łosiak 1992). Jak wynika z badań, w 98% sytuacji ludzie stosują zarówno strategie zorientowane problemowo, jak i emocjonalnie (Folkman, Lazarus 1980). Według koncepcji Lazarusa i Folkman (1984), ocena poznawcza wyprzedza proces radzenia sobie ze stresem, a przewartościowanie należy do strategii zorientowanych emocjonalnie, stąd nie ma potrzeby wyróżniania „poznawczego radzenia sobie” jako odrębnej strategii.

Jeszcze inną propozycję dają Endler i Parker (1990). Obok strategii zorientowanych problemowo i emocjonalnie, jako trzecią wyróżniają unikanie, które może polegać zarówno na zmianie sytuacji i zadań do realizacji w stosunku do tych, które były źródłem stresu, jak i poszukiwanie wsparcia, czy szukanie przyjemności.

Różni autorzy podają wiele odmiennych szczegółowych technik i sposobów radzenia sobie ze stresem. McCrae i Costa (1986 s. 404-405) sprowadzają je do 27 kategorii:

- reakcje wrogie (wyładowywanie własnego zdenerwowania na innych);
- racjonalne działanie (podejmowanie bezpośrednich działań celem zmian i sytuacji lub rozwiązania problemu);
- poszukiwanie pomocy (szukanie pomocy u innych w rozwiązaniu problemu);
- wytrwałość (kontynuowanie działania z jeszcze większym wysiłkiem);

- izolowanie afektu (brak reakcji emocjonalnej);
- fatalizm (przyjmowanie sytuacji jako nieuniknionej, jako zrządzenie losu);
- ekspresja uczuć (znajdowanie sposobu, by bezpośrednio wyrazić uczucia);
- pozytywne myślenie (myślenie o dobrych stronach i pozytywnych aspektach sytuacji);
- oderwanie się (myślenie o czymś innym, odchodzenie myślami od problemu);
- ucieczkowe fantazje (spędzanie czasu na marzeniach, by zapomnieć o kłopotach);
- zaprzeczanie (traktowanie problemu jako abstrakcyjny, logiczny, „akademicki”, a nie osobisty);
- samoobwinianie (obwinianie siebie, poczucie winy, przepraszenie innych);
- porównywanie się z innymi (porównywanie własnych kłopotów z gorszymi kłopotami innych ludzi);
- uspokajanie się (stosowanie leków, alkoholu, medytacji lub ćwiczeń relaksujących celem uspokojenia się);
- zastępowanie (znajdowanie satysfakcji w czymś innym w życiu);
- opanowanie (powstrzymywanie się przed pochopnymi sądami lub nierozważnymi decyzjami);
- czerpanie siły z nieszczęścia (czerpanie siły z przykładów innych ludzi, którzy mieli to samo doświadczenie);
- unikanie (unikanie rzeczy, które mogłyby spowodować problem);
- wycofanie (wycofywanie się z kontaktów z innymi ludźmi i próby samodzielnego poradzenia sobie z problemem);
- przystosowywanie się (próby nauczenia się nowych umiejętności, by lepiej radzić sobie z problemem);
- myślenie życzeniowe (myśli, że problem może rozwiąże się sam, lub mogłaby nadejść pomoc);
- rozmyślne zapominanie (odsuwanie myśli o problemie, decyzja, by o nim nie myśleć);
- humor (widzenie humorystycznych stron sytuacji);
- bierność (zwlekanie lub opóźnianie reakcji);
- niezdecydowanie (przemyśliwanie problemu bez podejmowania jakiegokolwiek decyzji);
- przypisywanie winy (ustalenie, kto ponosi winę za sytuację);
- wiara (odwoływanie się do wiary w Boga, innych ludzi, lub instytucje).

Na bazie tych zróżnicowanych ujęć teoretycznych powstało wiele metod do badania radzenia sobie ze stresem (Billings, Moss 1984; Carver, Scheier, Weintraub 1989; Endler, Parker 1990; Folkman, Lazarus 1980 1985; McCrae 1984). Klasyfikację i przegląd niektórych metod podaje Cohen (1987).

OD CZEGO ZALEŻY WYBÓR SPOSOBU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM?

Przypomnijmy w tym miejscu, że według koncepcji poznawczej ocena pierwotna i wtórna nie tylko decydują o nasileniu stresu i ewentualnym wystąpieniu kryzysu, ale również wyznaczają w jakimś stopniu zakres możliwych sposobów radzenia sobie. Przykładowo, przypisywanie negatywnym wydarzeniom stałych i niekontrolowalnych przyczyn wiąże się z częstszym używaniem strategii zorientowanej emocjonalnie i rzadszym używaniem strategii zorientowanej problemowo (Mikulincer, Solomon 1989). Z kolei warto zwrócić uwagę, że pierwotna i wtórna ocena są w jakimś stopniu zależne od spostrzegawczości, samooceny, wartości i celów życiowych osoby.

Sposób radzenia sobie ze stresem zależy od wielu często nakładających się czynników. Przede wszystkim zależy od płci (Rim 1990) i wieku (Aldwin 1991; Chiriboga 1989; Folkman, Lazarus, Pimley, Novacek 1987), oraz jest związany z poziomem hormonów (Vingerhoets 1984).

Sposób radzenia sobie ze stresem z pewnością zależy również od osobowości, w tym m.in. od cech intro-ekstrawersji i niepokoju (Denney, Frish 1981; Duckitt, Broll 1982; McCrae, Costa 1986; Parasuraman, Cleek 1984; Parkes 1986), lokalizacji kontroli (Parkes 1984), i innych, a także od rodzaju stresora. Używanie strategii zorientowanych problemowo jest najbardziej typowe dla sytuacji wyzwania, znacznie mniej dla zagrożenia i straty; między tymi dwoma również występuje różnica: w sposób aktywny częściej reagujemy na zagrożenie niż na stratę, z tym ostatnim rodzajem sytuacji częściej radzimy sobie przez redukcję emocji i uczuć (Bjorck, Cohen 1993).

Dalej, radzenie sobie zależy od okoliczności, wśród których szczególnie znaczenie ma wsparcie społeczne, jego obecność wpływa na znaczne zwiększenie zdolności do wytrwałego i skutecznego radzenia sobie ze stresem (Caplan 1981; Lepore, Evans, Schneider 1991). Zależy też od sytuacji, w różnych sytuacjach ludzie radzą sobie w różny sposób (Edwards, Endler 1989; Endler, Parker 1989; Fleishman 1984; Miller, Brody, Summerton 1988). Zależy wreszcie od etapu stresowej konfrontacji (Kubler-Ross 1969), co zresztą budzi kontrowersje, gdyż badania empiryczne nie przynoszą jednoznacznych potwierdzeń fazowości procesu radzenia sobie ze stresem (por. Heszen-Niejodek 1991). Szczególnie kontrowersyjne są zależności między wiekiem a radzeniem sobie ze stresem, stąd warto poświęcić im nieco więcej miejsca.

WIEK A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Związane z wiekiem zmiany metod radzenia sobie ze stresem interpretowane są na trzy sposoby. Według interpretacji „rozwojowej” zmiany te są nieodłącznie związane z fazami rozwoju człowieka na przestrzeni życia, a nie uwarunkowane środowiskowo (Folkman, Lazarus, Pimley, Novacek 1987). W ramach tego stanowiska mamy trzy odmiany. Gutmann (1974) i Pfeiffer (1977) utrzymują, że z wiekiem następuje regresja i ludzie używają coraz prostszych i coraz bardziej prymitywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, stają się bardziej egocentryczni, impulsywni, wrodzy. Odwrotnie Vaillant (1977), według niego ludzie z wiekiem stają się coraz bardziej dojrzały pod względem sposobów radzenia sobie ze stresem i stosowanych mechanizmów obronnych, np. są bardziej allocentryczni w myśleniu, charakteryzują się większym obiektywizmem i humorem. Trzecią możliwość ilustrują przemyślenia Junga (1933) oraz obserwacje, które poczynili Loventhal, Thurnher, Chiriboga (1975) i Gutmann (1974) na temat różnych tendencji u kobiet i mężczyzn w ciągu życia. Mężczyźni stają się z wiekiem bardziej bierni i łagodni, a kobiety aktywne i agresywne.

Być może interpretacje te są do uzgodnienia, jeśli weźmie się pod uwagę różne okresy w życiu. Propozycja Vaillanta (1977) byłaby słuszna w odniesieniu do tego okresu życia dorosłego, który określamy jeszcze mianem młodości i wiekiem średnim; propozycja Gutmanna (1974) i Pfeiffer (1977) odnosiłaby się do wieku starszego.

Interpretacja „kontekstowa” zmierza ku temu, że różnice w sposobie radzenia sobie ze stresem są rezultatem zmian w zakresie tego, z czym ludzie muszą sobie radzić, np. wraz z wiekiem wzrasta liczba problemów zdrowotnych (Aldwin 1990; Folkman, Lazarus 1980).

Interpretacja socjo-kulturowa sugeruje natomiast, że różnice w sposobach radzenia sobie ze stresem, stwierdzane między ludźmi w różnym wieku, wynikają z różnic kulturowych i historycznych, czyli z odmiennych warunków rozwoju i wychowania, odmiennych kulturowych wzorców zachowań i różnego kontekstu historycznego (pokolenie wychowywane podczas wojny, w okresie prosperity gospodarczej albo kryzysu ekonomicznego, w epoce komputerów i wideo itp.), (Elder 1974; Lepore, Palsane, Evans 1991; Seiffge-Krenke, Shulman 1990).

Współczesne badania dostarczają dowodów potwierdzających interpretację „rozwojową”, w pewnym stopniu dostarczają również dowodów przemawiających na rzecz interpretacji „kontekstowej” (Folkman, Lazarus, Pimley, Novacek 1987). Zwraca się uwagę, że zmiany sposobu radzenia sobie ze stresem mogą łączyć się ze zmniejszającą się spostrzegawczością i poczuciem kontroli nad zdarzeniami, czy ze zmianami w zakresie pierwotnej i wtórnej oceny poznaw-

czej następującymi wraz z wiekiem (Aldwin 1991). Proponuje się jednocześnie badania uwzględniające interakcję między wiekiem i wynikającymi stąd właściwościami psychicznymi osób badanych a rodzajem sytuacji i problemów, wobec których ci ludzie stają (Feifel, Strack 1989).

ADAPTACYJNE I NIEADAPTACYJNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Jakie sposoby radzenia sobie ze stresem są adaptacyjne? Na dużym poziomie ogólności można powiedzieć, że strategie zorientowane problemowo są bardziej korzystne od strategii zorientowanych emocjonalnie. Jednostka aktywnie zmagając się z trudną sytuacją ma szansę doprowadzenia do jej zmiany i usunięcia źródła stresu lub zminimalizowania siły jego oddziaływania, zachowuje ponadto poczucie sprawczości, a w wypadku skutecznego poradzenia sobie może umocnić poczucie własnej wartości. Psychologiczne skutki działania zmierzającego do zmiany sytuacji są więc na ogół pozytywne. Podobnie pozytywne skutki psychologiczne ma najczęściej poznawcza reinterpretacja sytuacji i reewaluacja własnych możliwości (Billings, Moss 1981; Long 1988; Long, Kahn, Schutz 1992; Mikulincer, Solomon 1989). Natomiast takie style radzenia sobie ze stresem, które polegają na wycofywaniu się, zaprzeczaniu czy wypieraniu, nie tylko są najczęściej mniej skuteczne w radzeniu sobie ze stresem, ale w dłuższej perspektywie czasowej niejednokrotnie przyczyniają się do powstawania zaburzeń zdrowia fizycznego (Pennebaker, Colder, Sharp 1990). Samoobwinianie i myślenie życzeniowe łączy się z występowaniem zaburzeń psychosomatycznych i zaburzeń zdrowia psychicznego (Nakano 1991).

W konkretnej jednak sytuacji stresowej sprawa nie wygląda tak prosto. Trzeba przede wszystkim określić, co mamy na uwadze myśląc o skuteczności radzenia sobie ze stresem. O jakiego rodzaju skutki będzie tutaj chodziło? Kryteriami skuteczności mogą być bowiem: zdrowie fizyczne i jego zmiany oceniane w dłuższej perspektywie czasowej, funkcjonowanie psychologiczne (reakcje emocjonalne, samopoczucie, zdolność do realizowania celów i dążeń) albo dostosowanie społeczne (zmiany w relacjach interpersonalnych i zdolność do wypełniania ról społecznych). Co więcej, skuteczność określonego sposobu radzenia sobie zależy nie tylko od dziedziny skutków, ale jeszcze od punktu w czasie i kontekstu (Cohen 1987).

Na przykład, stosowanie leków uspokajających w sytuacji przewlekłych konfliktów w pracy, może doraźnie wpływać na poprawę funkcjonowania psychicznego i społecznego jednostki, ale na dłuższą metę może prowadzić do uzależnienia.

Strategie zorientowane problemowo traktuje się na ogół jako adaptacyjne w sytuacjach kontrolowalnych, ale nie zawsze tak być musi, ponieważ w razie niepowodzenia prowadzą one do zaostrzenia stresu i jego negatywnych konsekwencji (El-Shiekh, Klaczyński, Valaik 1989). Strategie zorientowane emocjonalnie są bardziej adaptacyjne, gdy wydarzenia oceniane są jako niekontrolowalne.

Metaanaliza blisko 30 różnych badań, których wyniki były publikowane w czołowych czasopismach psychologicznych i psychologiczno-medycznych prowadzi do ogólnego wniosku, że biorąc pod uwagę adaptację fizyczną (a więc skutki fizjologiczne), unikowe strategie owocowały lepszym przystosowaniem na krótką metę, podczas gdy poszukiwanie informacji i działanie, dawały lepsze przystosowanie w dłuższym czasie (Cohen 1987).

Inne strategie radzenia sobie stosujemy w stresie ostrym, a inne w chronicznym. Co więcej, inaczej możemy radzić sobie z różnymi aspektami sytuacji, np. z bólem w chorobie reumatycznej i z problemem obniżonej samooceny na skutek choroby.

W końcu trzeba postawić pytanie, czy w tej różnorodności jest jakiś porządek? W jednym z badań starano się uchwycić zależność między stosowaniem określonych sposobów radzenia sobie ze stresem a osobowością, środowiskiem i sytuacją. Wniosek z tych badań jest następujący: dla każdego sposobu radzenia sobie ze stresem charakterystyczny jest inny spłot czynników osobowościowych, środowiskowych i sytuacyjnych (Parkes 1986).

Wynika stąd, że trudno oceniać adaptacyjność ogólnych strategii oraz poszczególnych sposobów radzenia sobie ze stresem na podstawie arbitralnych kryteriów, nawet wywnioskowanych z badań, bez brania pod uwagę rodzaju sytuacji stresowej, osobowościowych możliwości i ograniczeń, okoliczności i kontekstu stresowej konfrontacji. Rzecz wymaga bardzo szczegółowych analiz, począwszy od jasnego określenia kryteriów adaptacji w poszczególnych dziedzinach (biologicznej, psychologicznej i społecznej), przez uchwycenie wpływu zmiennych podmiotowych (osobowość, ocena poznawcza, motywacja), środowiskowych (wsparcie społeczne!) i sytuacyjnych na proces radzenia sobie, po odniesienie sposobów radzenia sobie do rodzaju stresora (np. zagrożenie, strata, wyzwanie) i okresu lub etapu zmagania się z nim. Sprawa komplikuje się jeszcze bardziej, kiedy weźmiemy pod uwagę rolę takich zmiennych, jak sens życia, nadzieja, religia. W latach osiemdziesiątych zaczęło pojawiać się coraz więcej badań, w których ujmowano radzenie sobie ze stresem w kontekście tego rodzaju zmiennych (np. Lilliston, Klein 1991; Lonky, Kaus, Roodin 1984; Taylor 1983). Szczególnie intensywnie eksplorowanym tematem są religijne sposoby radzenia sobie ze stresem (*religious coping*), lub ogólniej – znaczenie religii w zmaganiu się ze stresem (Pargament 1990, 1992).

RELIGIA A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Wydaje się, iż można zaryzykować tezę, że umiejętne zmaganie się z trudami życia i z cierpieniem należy do esencji postawy chrześcijańskiej. Postawa chrześcijańska polegałaby nie tyle na dążeniu do unikania stresu czy minimalizowania go, co polegałaby na tym, by podmiot coś wyniósł z takich sytuacji, czegoś się nauczył, coś zreflektował, bądź zmienił. Sytuacja stresowa może być okazją do osobowego wzrostu i rozwoju (por. Beck 1986). Dlatego też można i należy oczekiwać, że osoby wierzące przeżywają sytuacje stresowe odnosząc je w jakimś stopniu do swych przekonań religijnych. Prawdopodobnie jest tak, że im stres silniejszy i bardziej gwałtowny – stresujące wydarzenia życiowe – tym bardziej angażuje całą osobę, poruszając takie sfery osobowości, które są szczególnie ważne: koncepcja siebie, sens życia, religijność. I odwrotnie, prawdopodobnie osoba odpowiadając na stres inaczej sobie z nim radzi, odwołując się, albo nie, do swej religijności (por. Pargament 1990, 1992).

Według Pargament (1990), rola religii w stresowej konfrontacji może być trojaka. Po pierwsze, religia może być traktowana jako część któregoś z elementów procesu radzenia sobie ze stresem (np. osoba interpretuje sytuację stresową w kategoriach kary, próby, zadania albo łaski). Po drugie, religia może mieć wkład w cały proces radzenia sobie. Po trzecie, może być skutkiem procesu w tym sensie, że dochodzi do jakiegoś istotnego przewartościowania w zakresie wartości religijnych. Niektórzy wymieniają religijne radzenie sobie ze stresem jako jeden ze sposobów radzenia sobie.

Wnioski płynące z badań empirycznych przynoszą potwierdzenie dla tezy, że religijne radzenie sobie ze stresem jest nie tyle jednym ze sposobów, co jest specyficzną strategią, inną niż strategie zorientowane problemowo czy emocjonalnie (Bjorck, Cohen 1993).

Rola religii w procesie radzenia sobie ze stresem nabiera szczególnie egzystencjalnego znaczenia, kiedy rozważamy sytuację takiego stresu, który spowodował kryzys. Można postawić sobie pytanie, jaki jest wpływ religii na sposób przeżywania i rozwiązywania kryzysu oraz na jego bezpośrednie i odległe następstwa? Częściową odpowiedź na to pytanie przynoszą badania Hall (1986), która przebadła 400 rodzin, połowa z nich znajdowała się w różnych sytuacjach kryzysowych. Autorka stosowała kilka wskaźników dotyczących zarówno „duchowego wzrostu” i przewartościowań w sferze religijnej, jak i zmiennych czysto psychologicznych, takich jak samopoczucie, satysfakcja z życia. Jej wnioski są następujące. Po pierwsze, kryzys jest warunkiem koniecznym dla duchowego wzrostu w krótkim czasie. Po drugie, kryzys nie jest warunkiem wystarczającym dla duchowego wzrostu; wiele rodzin nie doświadczało w żaden sposób zwiększającej się świadomości wartości religijnych przed, w trakcie, ani

po kryzysie. Po trzecie, wartości duchowe wpływają na pozytywne zmiany zachowania i większą satysfakcję z życia wtedy, kiedy osoba przykładą do nich wielką wagę w życiu codziennym. I po czwarte, skupienie na wartościach duchowych w życiu przy braku kryzysu nie łączyło się z taką głębią duchowej orientacji i tak znacznym wpływem wartości duchowych na życie, jak u osób, które dokonały przewartościowań w celu przezwyciężenia kryzysu i pełniejszego życia (Hall 1986 s. 14-15).

Zauważmy w tym miejscu, że w ogóle osoby o silnych przekonaniach religijnych ujawniają wyższy stopień satysfakcji z życia, większe poczucie szczęścia i mniej psychospołecznych negatywnych konsekwencji traumatycznych wydarzeń życiowych (Ellison 1991; Pargament 1990).

Wydaje się więc, że religia może w znaczący sposób wpływać na radzenie sobie ze stresem i rozwiązywanie kryzysu oraz może przyczyniać się do ujawniania się odległych pozytywnych skutków kryzysu w formie dobrego zdrowia psychicznego, posiadania sensu życia i wyraźnej orientacji wartościującej. Pozostaje tajemnicą, jaki jest mechanizm tego zjawiska.

Jedno zdaje się pewne, mianowicie, w sytuacjach ekstremalnych, w sytuacjach silnego stresu, obok dwóch poziomów poznawczej oceny (sytuacji i osobistych możliwości), które wyróżnił Lazarus (1966), trzeba wyróżnić trzeci poziom interpretacji całej sytuacji stresowej, który polega na nadawaniu jej przez osobę znaczenia lub odkrywaniu przez nią sensu bardzo trudnej sytuacji czy cierpienia (por. Lans 1990; Pargament 1992). Taka refleksja jest możliwa, aczkolwiek nie jest ona powszechna i tym między innymi różni się od pierwotnej i wtórnej oceny poznawczej. Co więcej, nie da się ona sprowadzić do poznawczej oceny, czym innym jest bowiem rozeznanie, na ile sytuacja jest trudna i zagrażająca oraz czy i jak można sobie z nią radzić, a czym innym jest całościowe ujęcie sensu konkretnego wydarzenia lub zmiany w życiu oraz sensu i celu zmagania się z nim. Idąc dalej, niezależnie od tego, jakie sposoby radzenia sobie osoba stosuje i w jakim stopniu są one adaptacyjne, jeśli sytuacji kryzysowej albo tylko stresowej usiłuje nadawać głębszy sens religijny, to nie tylko zwiększa szanse jej rozwiązania, ale również szanse uzyskania odległych pozytywnych skutków kryzysu w postaci dobrego zdrowia psychicznego.

Jeśli tak było, to przed przystąpieniem do interwencji kryzysowej oraz w jej trakcie psycholog powinien być szczególnie uwrażliwiony na to, czy nie ingeruje w sferę wartości duchowych, w sposób, który mógłby uniemożliwić duchowy wzrost i rozwój. Trzeba bowiem pamiętać, że faza ostra kryzysu jest okresem niespotykanej normalnie otwartości i gotowości do korzystania z pomocy, ale co za tym idzie i bezbronności. Chodzi o to, by udaną z profesjonalnego punktu widzenia interwencją (osoba wyszła z kryzysu) nie zniweczyć szans duchowego wzrostu wraz z jego odległymi pozytywnymi skutkami psy-

chologicznymi, choćby miał on być osiągnięty kosztem dłuższego i większego cierpienia, przed którym udało się pacjenta uchronić. Trzeba wiedzieć, do jakiego miejsca można posunąć się niosąc pomoc psychologiczną w kryzysie lub w sytuacji silnego stresu, a gdzie się trzeba zatrzymać – co wymaga dużej dojrzałości od psychologa – by nie ingerować w tę rzeczywistość, która wykracza poza granice poznania i badania psychologicznego oraz interwencji kryzysowej czy psychoterapii.

*

Badania nad stresem i sposobami radzenia sobie z nim osiągnęły taki stopień dojrzałości, który zdaje się z jednej strony rodzić potrzebę syntezy rezultatów empirycznych, z drugiej domaga się integracji z nauką o osobowości. Radzenie sobie ze stresem jest jednym z przejawów funkcjonowania osobowości, zależnym od bardzo wielu innych zmiennych podmiotowych, środowiskowych i sytuacyjnych, a kolejne badania przynoszą potwierdzenia coraz to nowych współzależności.

Ponadto jest jeszcze wiele problemów, które nie zostały wystarczająco dokładnie zbadane. Takim problemem jest na przykład kwestia indywidualnego stylu radzenia sobie, jego giętkości i wartości adaptacyjnej. Wydaje się, że na styku teorii stresu i teorii kryzysu pojawiają się bardzo ciekawe i nie do końca poznane problemy. Chodzi na przykład o dynamikę radzenia sobie w kryzysie, czyli zbadanie i interpretację w kategoriach radzenia sobie ze stresem, tego, co dzieje się z osobą np. w ostrej fazie kryzysu, kiedy zawiodą wszelkie sposoby radzenia sobie i narasta poczucie bezradności, czy w momencie reinterpretacji sytuacji i znalezienia rozwiązania. Bardzo ciekawe pole badawcze otwiera się przed psychologami zorientowanymi egzystencjalnie, gdzie nie można np. kwestii cierpienia i jego sensu sprowadzać do oceny poznawczej lub sposobów radzenia sobie ze stresem, ale gdzie prawdopodobnie styl radzenia sobie jest wysoce zależny od procesu nadawania znaczeń, poszukiwania sensu życia, odkrywania bądź reinterpretacji wartości i celów. Tego rodzaju perspektywa, można powiedzieć najbardziej ludzkich problemów, wymaga dobrego osadzenia już nie tylko w teorii osobowości, ale w koncepcji osoby, czyli wymaga jasnego sprecyzowania założeń pozasystemowych.

BIBLIOGRAFIA

- Aldwin C.: The Elders Life Stress Inventory: Egocentric and Nonegocentric Stress. W: M. A. P. Stephens, S. E. Hobfall, J. H. Crowther, D. L. Tennenbaum (Eds.). *Stress and Coping in the Late Life Families*. New York 1990 s. 49-69.
- Aldwin C. M.: Does Age Affect the Stress and Coping Process? Implications of Age Differences in Perceived Control. „*Journal of Gerontology: Psychological Sciences*” 46:1991 s. 174-180.
- Allport G. W.: *The Person in Psychology*. Boston 1968.
- Antonovsky A.: *Health, Stress, and Coping*. San Francisco 1979.
- Antonovsky A.: *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco 1987.
- Beck J. R.: Christian Reflections on Stress Management. „*Journal of Psychology and Theology*” 14:1986 s. 22-28.
- Billings A. G., Moss R. H.: The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Impact of Stressful Life Events. „*Journal of Behavioral Medicine*” 4:1981 s. 139-157.
- Billings A. G., Moss R. H.: Coping, Stress, and Social Resources among Adults with Unipolar Depression. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 46:1984 s. 877-891.
- Bjork J. P., Cohen L. H. Coping with Threat, Losses, and Challenges. „*Journal of Social and Clinical Psychology*” 12:1993 s. 56-72.
- Calhoun I. G., Tedeschi R. G. Positive Aspects of Critical Life Problems: Recollections of Grief. „*Omega*” 20:1989-90 s. 265-272.
- Caplan G.: *Principles of Preventive Psychiatry*. New York 1964.
- Caplan G.: Mastery of Stress: Psychological Aspects. „*Journal of Psychiatry*” 138:1981 s. 413-420.
- Carver C. S., Scheier M. E., Weintraub J. K.: Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 56:1989 s. 267-283.
- Chiriboga D. A.: *Stress and Loss in Middle Age*. W: R. A. Kalish (Ed.). *Midlife Loss: Coping Strategies*. Newbury Park 1989 s. 42-88.
- Cohen F.: Measurement of Coping. W: S. V. Kasl, C. L. Cooper (Eds.). *Stress and Health: Issues in Research Methodology*. New York 1987 s. 282-305.
- Dennedy D. R., Frish M. B.: The Role of Neuroticism in Relation to Life Stress and Illness. „*Journal of Psychosomatic Research*” 25:1981 s. 303-307.
- Dohrenwend B. S.: Social Stress and Community Psychology. „*American Journal of Community Psychology*” 6:1978 s. 1-14.
- Duckitt J., Brohl T.: Personality Factors as Moderators of the Psychological Impact of Life Stress. „*South African Journal of Psychology*” 12:1982 s. 76-80.
- Ebersole P., Flores J.: Positive impact of Life Crises. „*Journal of Social Behavior and Personality*” 4:1989 s. 463-469.
- Edwards J. M., Ender N. S.: Appraisal of Stressful Situations. „*Personality and Individual Differences*” 10:1989 s. 7-10.
- Elder G. H. Jr.: *Children of the Great Depression*. Chicago 1974.
- Ellison C. G.: Religious Involvement and Subjective Well-Being. „*Journal of Health and Social Behavior*” 32:1991 s. 80-99.
- El-Sheikh M., Klaczynski P. A., Valaik M. E.: Stress and Coping Across the Life Course. „*Human Development*” 32:1989 s. 113-117.

- E n d l e r N. S., P a r k e r J. D. A.: Coping with Frustrations to Self-Realization: Stress, Anxiety, Crises and Adjustment. W: E. K r a u (Ed.). Self-Realization, Success and Adjustment. New York 1989 s. 153-164.
- E n d l e r N. S., P a r k e r J. D. A.: Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. „Journal of Personality and Social Psychology” 58:1990 s. 844-854.
- F e i f e l H., S t r a c k S.: Coping with Conflict Situations: Middle-Aged and Elderly Men. „Psychology and Aging” 4:1989 s. 26-33.
- F l e i s h m a n E. A.: Personality Characteristics and Coping Patterns. „Journal of Health and Social Behavior” 25:1984 s. 229-244.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S.: An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. „Journal of Health and Social Behavior” 21:1980 s. 219-239.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S.: If It Changes It Must Be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. „Journal of Personality and Social Psychology” 48:1985 s. 150-170.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S.: Coping as a Mediator of Emotion. „Journal of Personality and Social Psychology” 54:1988 s. 466-475.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S., G r u e n R., D e L o n g i s A.: Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. „Journal of Personality and Social Psychology” 50:1986 s. 571-579.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S., P i m l e y S., N o v a c e k J.: Age Differences in Stress and Coping Processes. „Psychology and Aging” 2:1987 s. 171-184.
- F r e u d S.: New Introductory Lectures on Psychoanalysis. New York 1933.
- G u t m a n n D. L.: The Country of Old Men: Cross-Cultural Studies in the Psychology of Later Life. W: R. L. L e V i n e (Ed.). Culture and Personality: Contemporary Readings. Chicago 1974 s. 95-121.
- H a a n N.: Proposed Model of Ego Functioning: Coping and Defense Mechanisms in Relationship to IQ Change. „Psychological Monographs” 77:1963 No. 571 s. 1-23.
- H a l l C. M.: Crisis as Opportunity for Spiritual Growth. „Journal of Religion and Health” 25:1986 s. 7-17.
- H a l p e r n H. A.: Crisis Theory: A Definitional Study. „Community Mental Health Journal” 9:1973 s. 342-349.
- H e s z e n - N i e j o d e k I.: Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). „Nowiny Psychologiczne” 1991 nr 1-2 s. 13-26.
- H o l a h a n C. J., M o s s R. H.: Life Stressors, Resistance Factors, and Improved Psychological Functioning: An Extension of the Stress Resistance Paradigm. „Journal of Personality and Social Psychology” 58:1990 s. 909-917.
- J a w o r o w s k a - O b ł ó j Z.: Proces radzenia sobie ze stresem. „Nowiny Psychologiczne” 1989 nr 1-2 s. 93-102.
- J o n e s J. C., B a r l o w D. H.: The Etiology of Posttraumatic Stress Disorder. „Clinical Psychology Review” 10:1990 s. 299-328.
- J u n g C. G.: Modern Man in Search of a Soul. New York 1933.
- K u b l e r - R o s s E.: On Death and Dying. New York 1969.
- L a n s J. van der: A Conceptual Model of Meaning-Giving as a Tool for Research and Counseling in Clinical Psychology of Religion. Paper Presented at the Symposium on „Religion, Mental Health and Mental Pathology”. UJ. Kraków 1990.
- L a z a r u s R. S.: Psychological Stress and the Coping Process. New York 1966.
- L a z a r u s R.: Paradygmat stresu i radzenia sobie. „Nowiny Psychologiczne” 1986 nr 3-4 s. 2-39.
- L a z a r u s R., F o l k m a n S.: Stress, Appraisal, and Coping. New York 1984.

- Lepore S. J., Evans G. W., Schneider M. L.: Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stress and Psychological Distress. „Journal of Personality and Social Psychology” 61:1991 s. 899-909.
- Lepore S. J., Palsane M. N., Evans G. W.: Daily Hassles and Chronic Strains: A Hierarchy of Stressors? „Social Sciences and Medicine” 33:1991 s. 1029-1036.
- Lilliston L., Klein D. G.: A Self-Discrepancy Reduction Model of Religious Coping. „Journal of Clinical Psychology” 47:1991 s. 854-860.
- Lindemann E.: Symptomatology and Management of Acute Grief. „American Journal of Psychiatry” 101:1944 s. 141-148.
- Lis-Turlejska M.: Psychologiczne następstwa skrajnie stresowych przeżyć. „Nowiny Psychologiczne” 1992 nr 2 s. 65-76.
- Long B. C.: Work-Related Stress and Coping Strategies of Professional Women. „Journal of Employment Counseling” 25:1988 s. 37-44.
- Long B. C., Kahn S. E., Schutz R. W.: Causal Model of Stress and Coping: Women in Management. „Journal of Counseling Psychology” 39:1992 s. 227-239.
- Lonky E., Kaus C. R., Roodin P. A.: Life Experience and Mode of Coping: Relation to Moral Judgment in Adulthood. „Developmental Psychology” 20:1984 s. 1159-1167.
- Lowenthal M. F., Thurnher M., Chiriboga D.: Four Stages of Life. San Francisco 1975.
- Łosiak W.: Procesy radzenia sobie, ocena sytuacji i zaangażowane wartości. „Przegląd Psychologiczny” 35:1992 s. 485-495.
- Mandler G.: Stress and Thought Processes. W: L. Goldberg, S. Breznitz (Eds.). Handbook of Stress. New York 1982 s. 88-120.
- Maruszewski T.: Mechanizmy zwalczania stresu egzaminacyjnego i ich indywidualne wyznaczniki. Poznań 1981.
- McCrae R. R.: Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. „Journal of Personality and Social Psychology” 46:1984 s. 919-928.
- McCrae R. R., Costa P. T.: Personality, Coping, and Coping Effectiveness in an Adult Sample. „Journal of Personality” 54:1986 s. 384-405.
- McGrath J. E.: Stress and behavior in organization. W: M. D. Dunnette (Ed.). Handbook of Industrial and Organizational Psychology. Skokie 1976 s. 1351-1395.
- Miller S. M., Brody D. S., Summerton J.: Styles of Coping with Threat: Implications for Health. „Journal of Personality and Social Psychology” 54:1988 s. 142-148.
- Mikulincer M., Solomon Z.: Causal Attribution, Coping Strategies, and Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder. „European Journal of Personality” 3:1989 s. 269-284.
- Nakano K.: The Role of Coping Strategies on Psychological and Physical Well-Being. „Japanese Psychological Research” 33:1991 s. 160-167.
- Oleś P.: Zjawisko kryzysu psychicznego. W: A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski (red.). Wykłady z psychologii w KUL. T. 6. Lublin 1992 s. 397-422.
- Parasuraman S., Cleek M. A.: Coping Behaviors and Manager's Affective Reactions to Role Stressors. „Journal of Vocational Behavior” 24:1984 s. 179-193.
- Parliament K. I.: God Help Me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion. W: M. Lyne, D. Moberg (Eds.). Research in the Social Scientific Study of Religion. Vol. 2. Greenwich 1990 s. 194-224.
- Parliament K. I.: Of Means and Ends: Religion and the Search for Significance. „The International Journal for the Psychology of Religion” 2:1992 s. 201-229.
- Parkes K. R.: Locus of Control, Cognitive Appraisal and Coping in Stressful Episodes. „Journal of Personality and Social Psychology” 46:1984 s. 655-668.

- Parkes K. R.: Coping in Stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics. „Journal of Personality and Social Psychology” 51:1986 s. 1277-1292.
- Pearlin L. I., Schooler C.: The Structure of Coping. „Journal of Health and Social Behavior” 19:1978 s. 2-21.
- Pennebaker J. W., Colder M., Sharp L. K.: Accelerating the Coping Process. „Journal of Personality and Social Psychology” 58:1990 s. 528-537.
- Pfeiffer E.: Psychopathology and Social Pathology. W: J. E. Birren, K. W. Schaie (Eds.). Handbook of the Psychology of Aging. New York 1977 s. 650-671.
- Płużek Z.: Kryzysy psychologiczne. W: Z. Płużek. Psychologia pastoralna. Kraków 1991 s. 86-126.
- Reykowski J.: Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Warszawa 1966.
- Rim Y.: Styles of Attribution and of Coping. „Personality and Individual Differences” 11:1990 s. 973-976.
- Rosenbaum M.: Learned Resourcefulness, Stress and Self-Regulation. W: S. Fisher, J. Reason (Eds.). Handbook of Life Stress, Cognition and Health. New York 1988 s. 483-496.
- Seiffge-Krenke I., Shulman S.: Coping Style in Adolescence: A Cross-Cultural Study. „Journal of Cross-Cultural Psychology” 21:1990 s. 351-377.
- Selye H.: Stres okiełznany. Warszawa 1977.
- Taylor S. E.: Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation. „American Psychologist” 38:1983 s. 1161-1173.
- Turner R. J., Avison W. R.: Innovations in the Measurement of Life Stress: Critical Theory and Significance of Event Resolution. „Journal of Health and Social Behavior” 33:1992 s. 36-50.
- Vaillant G. E.: Adaptation to Life. Boston 1977.
- Vingerhouts A. J. J. M.: Life events, coping, and endocrine functioning. „Psychophysiology” 21:1984 s. 602.

THE PROBLEM OF STRESS, CRISIS, AND COPING

S u m m a r y

The paper presents essential points of stress and coping theory as well as overview of empirical findings dealing with coping. The relationship between stress theory by Lazarus and crisis theory by Caplan are clarified. Coping is differentiated from defence mechanisms. An individual style of coping is introduced as dependent on type of stressor (loss, threat, challenge), personality traits, environmental factors like social support, and situational context. Three interpretations of coping-age relation are briefly presented: developmental, contextual, and socio-cultural. The problem of adaptive versus disadaptive coping is discussed. Recent propositions concerning religious coping are introduced. The process of meaning giving for stressful or crisis situation and for personal efforts to cope with it is proposed as different from cognitive appraisal. Existential or religious meanings could increase the chances of successful coping or crisis resolution and may result in long term positive outcomes: psychological and spiritual. Some further propositions of researches dealing with coping are pointed out.