

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Psychologica VII (2014)

Maciej Załuski

Zakład Psychologii Zdrowia, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Polska

Marek Motyka

Zakład Psychologii Zdrowia Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Polska

Model tworzenia znaczeń Crystal Park i Susan Folkman

Streszczenie

Celem artykułu jest prezentacja modelu tworzenia znaczeń (*The Meaning Making Model*) Crystal Park i Susan Folkman, będącego uzupełnieniem transakcyjnej teorii stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman. Artykuł zaznacza z podstawowymi założeniami tego modelu. Wyjściowe założenie dotyczy związku pomiędzy rozumieniem aktualnej sytuacji trudnej, z jaką człowiek zmuszony jest się konfrontować, a uogólnionym rozumieniem własnego życia. Zdaniem autorek doświadczenie dysonansu pomiędzy rozumieniem konkretnej sytuacji i rozumieniem własnego życia stanowi istotne źródło stresu. Operacje poznawcze pozwalające dopasować oba rozumienia prowadzą do jego redukcji. W efekcie, model wyróżnia specyficzny sposób radzenia sobie ze stresem nazwany: radzeniem sobie skoncentrowanym na tworzeniu znaczenia (*meaning-focused coping*, MFC). Artykuł zawiera opis składowych modelu oraz wnioski wynikające z jego założeń.

Słowa kluczowe: choroba, rozumienie, radzenie sobie, stres

Meaning Making Model by Crystal Park and Susan Folkman

Abstract

The aim of this study is to present the Meaning Making Model developed by Crystal Park and Susan Folkman, which complements Richard Lazarus' and Susan Folkman's transactional theory of stress. This article familiarises the reader with basic premises of the model. The initial assumption concerns the relation between the understanding of the current difficult situation, which the individual needs to confront, and that person's general understanding of his or her own life. In the opinion of the authors, the dissonance between the understanding of a specific situation and the understanding of life as a whole is a source of substantial stress. On the other hand, cognitive operations enabling adjustment of these two images reduce that stress. Consequently, the discussed model identifies a particular method of stress management, namely meaning-focused coping, or MFC. The article outlines the elements of this model, as well as conclusions drawn from its premises.

Key words: illness, meaning, coping, stress

Wprowadzenie

Problematyka radzenia sobie ze stresem, stanowiącym nieodłączny element współczesnego życia, paradoksalnie nabiera coraz większego znaczenia wraz z rozwojem współczesnej cywilizacji. Aktualnie najbardziej popularną teorią stresu psychologicznego oraz sposobów radzenia sobie jest transakcyjna teoria R. Lazarusa i jego współpracowników (Lazarus, 1966; Lazarus i DeLongis, 1983; Lazarus i Folkman, 1984). R. Lazarus i S. Folkman (1984) wprowadzili rozróżnienie pomiędzy dwoma funkcjami radzenia sobie. Pierwsza z nich to funkcja zadaniowa zmierzająca do rozwiązania problemu, a druga to funkcja zmierzająca do samoregulacji emocji. Polega ona najczęściej na obniżeniu przykrego napięcia związanego ze stresem. Stosownie do obu tych funkcji, przyjęło się mówić o stylach i strategiach radzenia sobie skoncentrowanych na zadaniu lub na emocjach (por. Heszen-Niejodek, 2005). W roku 1990 N. Endler i J. Parker zaproponowali uwzględnienie ponadto trzeciego stylu radzenia sobie, określonego przez nich jako radzenie sobie skoncentrowane na unikaniu.

Poszukiwanie znaczenia sytuacji jest kolejnym sposobem radzenia sobie, pojawiającym się w wielu koncepcjach wyjaśniających proces adaptacji człowieka do trudnych wydarzeń życiowych. Występuje między innymi w teorii psychosomatycznej Liftona (1967), modelu kryzysu choroby somatycznej Moosa i Scheafera (1968), teorii adaptacji poznawczej Taylor (1983) czy teorii koherencji Antovsky'ego (2005).

W roku 1997, w pracy pt.: *Meaning in the context of stress and coping*, Park i Folkman stwierdzają explicite, że wysiłki podejmowane przez człowieka celem zrozumienia sytuacji, w jakiej się znalazł, należy traktować jako odrębny sposób radzenia sobie ze stresem. Można więc przyjąć, że radzenie sobie nazwane przez cytowane autorki: radzeniem skoncentrowanym na tworzeniu znaczeń (*meaning-focused coping*, MFC) stanowi niezależny od wcześniej wymienionych sposobów postępowania człowieka w obliczu działającego stresora, funkcjonujący obok działań zorientowanych na: usunięcie problemu, samoregulację napięcia emocjonalnego i unikanie problemu (Folkman, 2008; Park, 2010). Jak zauważa Folkman, radzenie sobie skoncentrowane na tworzeniu znaczenia to sposób postępowania: „[...] w trakcie którego człowiek czerpie ze swoich przekonań (religijnych, duchowych, dotyczących sprawiedliwości), wartości oraz celów egzystencjalnych [...], aby motywować i podtrzymywać [wysiłki zmierzające do obniżenia poziomu odczuwanego stresu – uwaga nasza – MZ, MM] [...] w okresach trudnych psychologicznie [...]” (Folkman, 2008, s. 7). Należy podkreślić, że zmiany pojawiające się w ramach stylu skoncentrowanego na tworzeniu znaczeń, dzięki temu, że dokonują się w obszarze struktur psychicznych człowieka, związanych z podstawowymi przekonaniem, celami życiowymi oraz nastawieniami poznawczymi, czynią go mniej zależnym od specyfiki sytuacji.

Zgodnie z poznawczo-transakcyjną teorią stresu R. Lazarusa i S. Folkman, pojawienie się reakcji stresowej jest wynikiem oceny znaczenia sytuacji z punktu

widzenia potrzeby utrzymania własnego dobrostanu psychicznego. Zaangażowane w percepcję sytuacji czynniki, wśród których znajdują się wyznawane przez człowieka wartości, cele życiowe i przekonania na temat własnej osoby, decydują o tym, czy transakcja łącząca człowieka z zewnętrzną sytuacją zostanie uznana za ważną czy też nie (Heszen-Niejodek, 2005). Jednak ich obecność oraz działanie zwykle umyka uwadze człowieka.

W życiu człowieka występuje wiele sytuacji trudnych, w których do znalezienia zadowalających rozwiązań nie wystarczają działania zorientowane na problem i samoregulację emocji ani też działania typowo unikowe. Zwykle są to poważne zdarzenia o charakterze krytycznym, zdecydowanie wyodrębniające się z normalnego biegu życia, emocjonalnie znaczące, rodzące nieusuwalne następstwa, działające przewlekłe i nie dające się kontrolować (Sęk, 2007). Ich specyfika powoduje, że stosowanie przez człowieka typowych sposobów radzenia sobie ze stresem nie pozwala na usunięcie jego źródeł, gdyż te zawarte są nie tylko w zewnętrznej sytuacji, lecz także w umyśle człowieka.

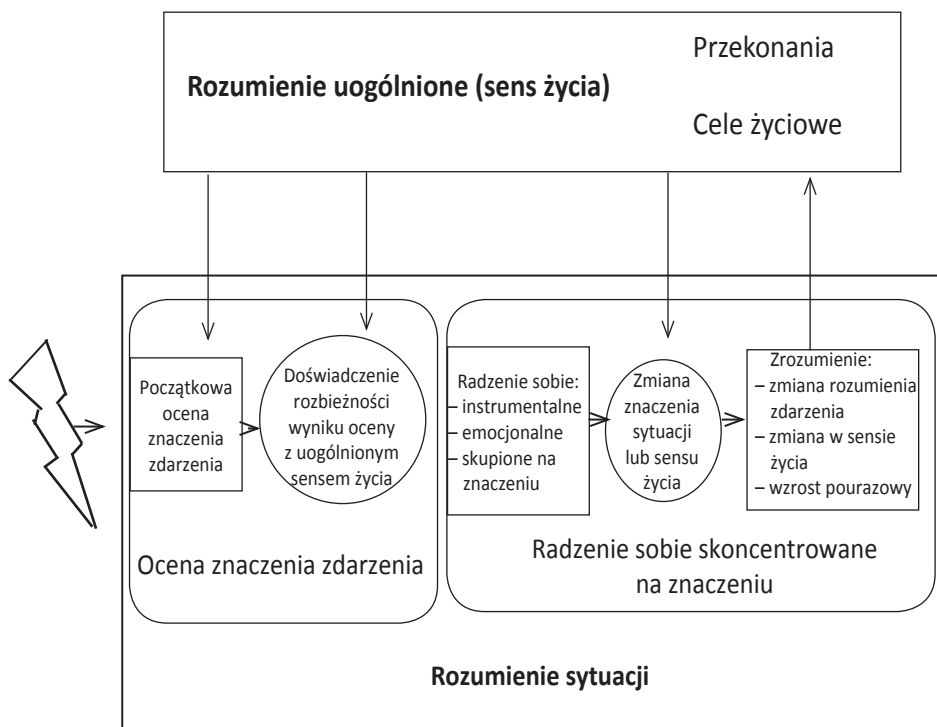
Podczas konfrontacji z tego typu sytuacjami trudnymi, o wyborze sposobu radzenia ostatecznie decyduje to, jak człowiek rozumie daną sytuację oraz jakie ma oczekiwania, cele i przekonania dotyczące swego życia. Kwestia ta została w pełni uwzględniona w modelu radzenia sobie ze stresem Park i Folkman, nazwanym modelem tworzenia znaczeń (Park, Folkman, 1997; Park, 2010). Model ten to koncepcja poznawcza czerpiąca z wielu teorii, w tym: teorii konstruktów osobistych Kelly'ego (1955), teorii dysonansu Festingera (1957), koncepcji psychoformatywnej Liftona (1967), koncepcji uwalniania od podniety Klingera (1977) oraz koncepcji adaptacji poznawczej Taylor (1983). Warto zwrócić uwagę, że opisywana koncepcja nie koryzysta wprost z wiedzy należącej do obszaru psychologii egzystencjalnej, choć wydawałoby się, że powiązania z tym obszarem są tu dość oczywiste.

W przeciągu ostatnich lat w literaturze naukowej można zauważyć rosnące zainteresowanie problematyką tworzenia znaczeń, jako szczególnego sposobu radzenia sobie człowieka z przeciwnościami losu. Publikacje na ten temat mają charakter doniesień z badań, przeglądu literatury oraz prac popularyzatorskich. Omawiana problematyka przedstawiana jest w powiązaniu z takimi tematami, jak: determinanty rozwoju osobowego w następstwie niekorzystnych wydarzeń życiowych, duchowość a radzenie sobie ze stresem czy radzenie sobie ze stresem wynikającym z poważnych chorób somatycznych (chorzy onkologicznie, zakażeni wirusem HIV) (np.: Park, Folkman i Bostom, 2001; Park i Ai, 2006; Park, Edmondson, Fenster i Blank, 2008; Park, Edmondson i Blank, 2009; Park, 2011).

Podstawowe założenia modelu tworzenia znaczeń

Prezentowany model opiera się na założeniu, zgodnie z którym procesy myślenia człowieka, dotyczące rozumienia krytycznej sytuacji życiowej, przebiegają na dwóch zasadniczych poziomach, tj.:

1. na poziomie aktualno-sytuacyjnym (rozumienie sytuacyjne: dotyczące określonego zdarzenia);
2. na poziomie ogólnym (rozumienie uogólnione: rozumienie własnego życia i swego miejsca wśród innych ludzi). Rycina 1 przedstawia uproszczony obraz zależności występujących pomiędzy elementami opisywanej koncepcji.



Rycina 1. Model tworzenia znaczenia. Uproszczona adaptacja rysunku na podstawie oryginału (Park i Folkman, 1997, s. 117)

Rozumienie sytuacji jest pojęciem różnie interpretowanym. Najbardziej ogólnie pojęcie to odnosi się do obecności w umyśle człowieka reprezentacji wszelkich związków, łączących rzeczy i zjawiska o charakterze zarówno rzeczywistym, jak i symbolicznym (Baumeister, 1991). Zgodnie z transakcyjną teorią stresu rozumienie to: „[...] interakcja uogólnionych przekonań i celów człowieka oraz warunków, w jakich zachodzi konkretna wymiana człowieka ze środowiskiem [...]” (Park i Folkman, 1997, s. 121). Rozumienie sytuacji to zarówno proces wstępnej oceny transakcji stresowej, następnie proces poszukiwania rozumienia w sytuacji ocenionej jako stresogenna, jak i wynik wspomnianych procesów przejawiający się jako zmiany powstałe w obszarze rozumienia uogólnionego.

Zrozumieć sytuację to po pierwsze odkryć jej sens, czyli znaleźć logiczne uzasadnienie wystąpienia czegoś, odkryć zasadę porządkującą czy też stworzyć spójny

obraz rzeczy. W innym znaczeniu, zrozumieć sytuację to przypisać jej określone znaczenie, wagę oraz wartość (Davis, Nolen-Hoeksema i Larson, 1998). W jeszcze innym znaczeniu, zrozumieć sytuację to poznać cel działania danej rzeczy lub zdarzenia, poznać jego funkcję (Yalom, 2008). Każdy ze wspomnianych sposobów rozumienia może być wykorzystywany przez człowieka podczas interpretowania napływających informacji.

Rozumienie własnego życia (rozumienie uogólnione) zostało zdefiniowane przez Park i Folkman jako pojęcie o charakterze abstrakcyjnym i ogólnym. Wyraża ono najważniejszą wiedzę na temat siebie, świata oraz wzajemnych relacji: ja – świat. Tworzą ją: przekonania o tym, co w życiu istotne, wartości i cele życiowe oraz poczucie, że życie jest zrozumiałe i przewidywalne. Wspomniane informacje pełnią w życiu człowieka dwie zasadnicze funkcje: orientacyjną – dostarczają ram pomocnych w interpretowaniu zachodzących zdarzeń życiowych, oraz motywacyjną – prowadzą do poczucia celowości życia i zachęcają do wyznaczania celów życiowych, wytyczając kierunki ludzkiej aktywności. Im większy jest stopień, w którym człowiek odczuwa swoje życie jako zgodne z własnymi przekonaniem i celami, tym łatwiej jest mu zrozumieć i zaakceptować codzienność, a życie daje mu więcej satysfakcji.

Uogólnione rozumienie życia jest jednym z tzw. schematów życia (*life schemes*). Stanowi poznawczą reprezentację siebie i świata, czyli zbiór podstawowych przekonań, założeń i celów życiowych prowadzących m.in. do określonego poziomu poczucia kontroli i skuteczności. Według Parkesa jest to operacyjny model świata (Parkes, 1975; Thompson i Janigian, 1988; Janoff-Bulman, 1989; Epstein, 1990). Uogólnione rozumienie życia jest terminem bliskim pojęciu psychologicznego sensu życia, a dokładnie dwóch elementów jego struktury: poznawczemu i motywacyjnemu (Yalom, 2008; Reker i Wong, za: Klamot 2010; Frankl, 2010). Dlatego też, dla uproszczenia, terminy: „uogólnione rozumienie życia” i „sens życia”, będą używane w artykule zamiennie.

Zgodnie z koncepcją Park i Folkman każdego dnia człowiek przypisuje znaczenie swoim doświadczeniom, jak też uogólnia je tworząc rozmaite przekonania i wzorce interpretacyjne. Zwykle dzieje się to bezwiednie, przebiegając poza świadomością, gdyż codzienne życie na ogół potwierdza zasadnicze przypuszczenia człowieka. O ich obecności człowiek dowiadyuje się w sytuacjach niejednoznacznych, nowych bądź krytycznych, prowokujących do poważnego zastanowienia się i głębszej refleksji.

Poczucie rozumienia zachodzących zdarzeń kształtuje dobrostan psychiczny. Jest to jeden z ważnych powodów, dla których człowiek nieustannie i mimowolnie zmierza do potwierdzenia przekonań o celowości i wartości życia, samoskuteczności i wartości własnej. Stara się widzieć swoje działania w powiązaniu z przyszłymi wynikami, w sposób zgodny z zasadami moralnymi i społecznymi, chce czuć kontrolę nad zdarzeniami, a także przeżywać swoje życie jako znaczące, zasługujące na szacunek własny i innych ludzi (Baumeister, 1991).

Konfrontacja znaczenia sytuacji z sensem życia

Według założeń omawianej koncepcji, człowiek przypisuje ukryte znaczenie każdej sytuacji, w jakiej się znajduje, a tym bardziej robi tak w krytycznej sytuacji życiowej (Thompson i Janingian, 1988). Ten początkowy sposób rozumienia, często wielokrotnie rewidowany, zdeterminowany jest obiektywnymi właściwościami zdarzenia: niebezpieczeństwem, możliwościami jego kontroli, możliwościami wyjaśnienia przyczyn zajścia oraz jego konsekwencjami. Nie w każdej sytuacji początkowe znaczenie przypisane jej przez człowieka jest zgodne z jego przekonaniem oraz celami życiowymi. Na przykład: rozpoznanie choroby zostaje przez pacjenta ocenione jako zagrożenie, kolidując między innymi z przekonaniem, iż: „choroby owszem są, ale nie w moim życiu”. Moment konfrontacji ukrytego znaczenia sytuacji z posiadanymi przez człowieka przekonaniem lub celami życiowymi (często zresztą niewerbalizowanymi) ujawnia się jako reakcja stresowa. Jej natężenie jest proporcjonalne do stopnia zaistniałej rozbieżności.

Pojawienie się dysonansu jest dla wielu ludzi początkowo doświadczeniem wyłącznie emocjonalnym, przeżyciem, którego źródła są ukryte. Człowiek co prawda wiąże swój stan z konkretnym zdarzeniem, lecz rzeczywisty powód powstałych emocji znajduje się w jego umyśle. Chodzi tu zwłaszcza o relację pomiędzy rozumieniem konkretnej sytuacji a uogólnionym rozumieniem siebie i swego życia.

Przedmiotem radzenia sobie skoncentrowanym na tworzeniu znaczeń są umysłowe reprezentacje rzeczywistości i sensu życia. Zachowanie człowieka jest głęboko zależne od indywidualnego sposobu rozumienia sytuacji i życia. Doświadczany stres motywuje człowieka do podjęcia działań służących usunięciu źródeł dysonansu. Ponieważ człowiek wierzy w celowość życia, uporządkowanie i zrozumiałość zachodzących w nim zdarzeń, podejmowane działania wzmocnione są potrzebą podtrzymania tej wiary.

Zmiany w obszarze rozumienia sytuacji

Zdaniem Park i Folkman pojęcie rozumienia sytuacji jako poszukiwanie jej przyczyn oraz przewidywanie konsekwencji nie jest wystarczające. Rozumienie obejmuje ponadto różnorodne sposoby redukcji rozbieżności będącej źródłem stresu, a także sam wynik wymienionych działań. Istotnej wagi nabierają zwłaszcza procesy poznawcze prowadzące do zmian w tym, co człowiek myśli i co robi w przebiegu transakcji stresowej. Zmiany te zazwyczaj rozpoczynają się w obszarze rozumienia sytuacji i służą włączeniu nowych informacji w obszar posiadanych już przekonań dotyczących uogólnionego sensu życia.

W sytuacjach, w których zmiany rozumienia sytuacji okazują się niewystarczające, koniecznym staje się rewizja informacji zawartych w obszarze uogólnionego sensu życia (Skaggs i Barron, 2006). Starając się zrozumieć daną sytuację, człowiek nieustannie, a często mimowolnie, odwołuje się do informacji składających się na sens życia. Proces rozumienia polega na wielokrotnym analizowaniu przeszłych

zachowań i warunków poprzedzających wystąpienie danego zdarzenia celem ostatecznego odkrycia jego przyczyn. Siła, która podtrzymuje ten proces, wypływa z przekonania o zrozumiałym i uporządkowanym występowaniu zdarzeń.

Rozumienie przyczyn wystąpienia krytycznego zdarzenia nie tkwi więc wyłącznie w obiektywnej sytuacji (los, przypadek, działanie drugiego człowieka, zjawiska przyrodnicze). Tkwi również w posiadanych przekonaniach o sobie, dotyczących np.: niezniszczalności, posiadania pełnej kontroli, niezależności od innych czy szczęścia w życiu. Dlatego też świadomość zewnętrznych przyczyn zdarzenia krytycznego nie wystarcza, aby zakończyć transakcję stresową i włączyć krytyczne zdarzenie do historii własnego życia. Wobec takich zdarzeń konieczne jest przepracowanie ukrytego znaczenia zdarzenia ze względu na jego cechy oraz funkcję, jaką pełni w obszarze sensu życia człowieka. Dla wielu osób jest to proces trudny i długotrwały, a często niedokończony.

Obok działań polegających na przepracowywaniu rozumienia sytuacji (wielokrotne próby zmiany jej oceny) są i takie, które nie prowadzą do zmian w sposobie rozumienia sytuacji. Mogą to być np. procesy zniekształcania percepcji sytuacji drogą uwydatnienia jej bardziej pożądanых cech, porównywania doświadczanej sytuacji z sytuacją osoby bardziej poszkodowanej lub budowania potencjalnie możliwych, a gorszych scenariuszy, które pozwalają zobaczyć obecną rzeczywistość w lepszym świetle. Może to być: selektywna koncentracja uwagi, umożliwiająca dostrzeżenie w trudnej sytuacji również pozytywnych aspektów oraz wynajdywanie korzyści lub przypominanie sobie korzyści płynących z przeszłych trudnych wydarzeń (Affleck i Tennen, 1996). Zastanawiając się nad sytuacją, z jaką przyszło się konfrontować, człowiek może zauważać obecność w niej różnych pozytywnych elementów, takich jak np. niezwykła życzliwość czy empatia innych ludzi (Butler, 2007). Zgodnie z założeniami omawianej koncepcji, wymienione procesy pełnią funkcję obrony aparatu psychicznego przed nadmiernym obciążeniem emocjonalnym.

Należy podkreślić, iż celem aktywności poznawczej człowieka, pracującego nad zmianami w rozumieniu sytuacji, jest stopniowe przybliżanie się do rozwiązania, czyli do wzajemnego dopasowania informacji płynących z sytuacji oraz z obszaru uogólnionego rozumienia życia. W mniejszym stopniu służy temu kontrolowanie intensywności i kolorytu przeżywanych uczuć oraz samokontrola napięcia psychicznego, gdyż tego typu działania nie usuwają powstałego dysonansu.

Procesy psychiczne związane z tworzeniem nowego znaczenia sytuacji mogą przebiegać zarówno w sposób automatyczny, poza świadomością człowieka, jak i w sposób zamierzony, świadomie zreflektowany. To odróżnia je od procesów instrumentalnego radzenia sobie, które zachodzą wyłącznie świadomie. Do procesów związanych z tworzeniem znaczeń należą nawracające – mimo woli człowieka – myśli na temat mającego miejsce zdarzenia, pytania o przyczyny obecności tego zdarzenia w jego życiu, powracające obrazy umysłowe i emocje. Należą do nich także takie intrapsychiczne procesy poznawcze, które incydentalnie ujawniają się w świadomości człowieka jako wnioski lub przemyślenia, świadomie wywoływane

wspomnienia, kontrmyśli blokujące niechciane myśli i odczucia oraz niektóre nasuwające się pytania i refleksje.

Zmiany w obszarze uogólnionego rozumienia (sensu życia)

Pozytywne zmiany w obszarze uogólnionego sensu życia mogą dotyczyć ogólnych przekonań, celów życiowych oraz poczucia sensowności. Powodują, że przekonania stają się bardziej elastyczne i lepiej oddają prawdę o życiu (Janoff-Bulman, 1989). W ich świetle życie okazuje się bardziej kruchym i ograniczonym w czasie. Siły, które dotąd człowiek uważał za skutecznie chroniące (np. Bóg, szczęście), jak zaczyna sobie to uświadamiać, nie zabezpieczają go przed każdym nieszczęściem. Zaczyna dostrzegać, że wiele, choć nie wszystko, zależy od jego własnego działania. Sposoby myślenia, które podkopywały realizację atrakcyjnych celów życiowych, stają się dostępne świadomości, czyniąc wspomniane cele bardziej osiągalnymi (Park, 2010). Cele niedostępne zostają zastąpione innymi, bez poczucia utraty i rozczarowania. Ulega rewizji poczucie sensowności życia. Należy zwrócić uwagę, że za wspomnianymi zmianami stoją zarówno procesy zachodzące mimo woli człowieka, jak i kierowane przez niego w sposób zamierzony.

W literaturze przedmiotu efekty zakończenia procesu tworzenia znaczenia opisywane są za pomocą takich pojęć, jak: nabycie sensu, znalezienie rozwiązania, osiągnięcie akceptacji, zrozumienie przyczyn zdarzenia, zrekonstruowanie tożsamości lub jej transformacja pozwalająca włączyć zdarzenie w posiadane doświadczenie życiowe, zmiana uogólnionych przekonań i celów życiowych, odbudowa lub rewizja poczucia zrozumiałości życia, dostrzeżenie oznak wzrostu osobowego lub pozytywnych zmian w życiu (Park, 2011).

Radzenie sobie skoncentrowane na poszukiwaniu znaczeń pozwala wzmocnić zasoby społeczne człowieka, tworząc nowe oraz doskonaląc już istniejące, a także pozwala wzmocnić zasoby osobowe (zmiany w obszarze procesów poznawczych, intelektualnych, wzrost zaufania do siebie, pogłębienie wiedzy o sobie, pogłębienie empatii, altruizmu oraz zmiany w podstawowych wartościach i celach życiowych). Pomaga również w rozwoju nowych umiejętności radzenia sobie, takich, jak: rozwiązywanie problemów, zwracanie się o pomoc czy zdolność do modulowania napięcia emocjonalnego (Park i Folkman, 1997).

Proces tworzenia znaczeń a adaptacja do następstwa zdarzenia

Wyniki badań świadczą, iż blisko 80% osób po rozpoznaniu raka, poważnym urazie neurologicznym lub nagłym owdowieniu szuka wyjaśnienia przyczyn tego, co zaszło (Davis, Wortman, Lehman, Silver, 2000). Jednocześnie jedynie połowa badanych trzy lata po śmierci partnera znajduje odpowiedź na postawione pytania. Znacząca liczba osób nie zastanawia się nad przyczynami zdarzenia, a mimo tego ujawnia relatywnie dobry poziom przystosowania. Kluczowym wydaje się być okres czasu, w trakcie którego zostaje udzielona odpowiedź na pytanie o przyczyny

zdarzenia krytycznego, mieszczący się pomiędzy drugim a czwartym tygodniem od jego zajścia. Pomagają także: wcześniejsze doświadczenia, skryzalizowany światopogląd, obecność wsparcia społecznego (Davis i in., 2000). Są osoby, które po urazie rdzenia kręgowego, stwierdzają „[...] nie patrzę wstecz, nie mam wyrzutów sumienia, nie jestem podenerwowany, a wszystko to z powodu filozofii, którą wyznaję – adaptuję się do sytuacji i idę do przodu. Nie można zawrócić wskazówek zegara [...]” (Davis i in., 2000, s. 501). Jednak nie każdy człowiek posiada cechy sprzyjające zastanowieniu i refleksji. Wyniki badań przeprowadzonych w grupie osób owdotwiałych (grupa niekliniczna) ujawniły u 30% osób z tej grupy brak oznak tzw. świadomości egzystencjalnej (Yalom i Lieberman, 1991).

Zdaniem Park, pozytywna adaptacja człowieka do krytycznego wydarzenia jest możliwa jedynie w takim zakresie, w jakim podejmowane działania kończą się przywróceniem spójności w rozumieniu sytuacyjnym i uogólnionym (Park i Folkman, 1997).

Są zdarzenia, które opierają się procesom poznawczego i emocjonalnego przetwarzania. Pomimo wielokrotnych prób człowiek nie potrafi wyjaśnić ich przyczyn, jednostronnie ocenia ich wartość, nie jest w stanie przypisać im pozytywnego celu lub funkcji. Pytania o przyczyny zdarzenia i jego wagę utrwalają się w formie bezproduktywnych ruminacji i zamartwiania się, co potęguje stres i objawy depresyjne (Nolen-Hoeksema i Larson, 1999). Dotknięta nieszczęściem osoba przeżywa swoje życie jako boleśnie przerwane i podzielone na dwie części, tracąc poczucie tożsamości. Wraca często wspomnieniami do okresu sprzed zdarzenia rozpamiętując to, co utraciła. Adaptacja jest pozorna, pod iluzją spokoju kryje się zgorzknienie, cynizm, rezygnacja lub/i agresja. Traumatyczne zdarzenie staje się „niedokończoną sprawą”, która może powrócić w każdej chwili (Kubacka-Jasiecka, 2010).

Model tworzenia znaczeń a zjawisko kryzysu emocjonalnego

Model tworzenia znaczeń wydaje się bardzo użyteczny dla opisu niektórych stanów kryzysowych. W jasny sposób oddaje bowiem istotę reakcji kryzysowej oraz działań o charakterze interwencji kryzysowej. Reakcja kryzysowa pojawia się u człowieka w następstwie zajścia krytycznego wydarzenia życiowego. Sytuacje życiowe naruszające przekonania o sobie zwykle rodzą kryzysy w obszarze tożsamości osobowej, natomiast zdarzenia naruszające przekonania o życiu, cele życiowe czy ciągłość życia, prowadzą najczęściej do kryzysów o charakterze egzystencjalnym.

Kryzys jest pojęciem podkreślającym aspekt znaczącej zmiany, a nawet przełomu, jaki musi dokonać się w człowieku, aby ten mógł przystosować się do następstw zdarzenia. Pojęcie zmiany jest kluczowe również w omawianym modelu. Radzenie sobie skoncentrowane na tworzeniu znaczeń służy procesowi wielokrotnych zmian, zarówno w sposobach oceny sytuacji, jak i rozumienia sensu życia, pozwalających na ich wzajemne dopasowanie, gdyż sprzyja ujawnieniu informacji zawartych w obu wspomnianych zbiorach.

Kryzys sprzyjać może rozwojowi człowieka, co wiąże się z faktem, iż nadawanie znaczenia odkrywa przed nim wiedzę z obszaru uogólnionego rozumienia życia, a co więcej pomaga ją odnieść do konkretnych, bieżących sytuacji. Doświadczanie kryzysu skłania człowieka do namysłu nad swoim życiem lub poszczególnymi przekonaniem, oczekiwaniami i celami. Jeśli nawet pozytywne rozwiązanie kryzysu (dopasowanie rozumienia sytuacji i uogólnionego rozumienia życia) nie powoduje przejścia osoby na wyższy poziom rozwoju, to i tak jakość jego życia może zwiększyć się z chwilą, gdy znikną iluzyjne oczekiwania, przekonania blokujące rozwój lub pojawią się nowe umiejętności interpersonalne. Tym samym proces tworzenia nowych znaczeń przez człowieka w następstwie zajścia krytycznego wydarzenia życiowego oraz udzielana mu w tym pomoc bezpośrednio wpływają na jakość jego życia.

Podsumowanie

Kończąc rozważania zawarte w niniejszym opracowaniu, należy zwrócić uwagę na istotne zalety opisanego tu modelu radzenia sobie ze stresem. Po pierwsze, prowadzi on do istotnego poszerzenia ogólnej klasyfikacji podstawowych stylów radzenia sobie ze stresem. Obejmując cztery style: styl skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach, skoncentrowany na unikaniu czy wreszcie styl skoncentrowany na tworzeniu znaczeń, klasyfikacja ta staje się obszerniejsza i bardziej adekwatna do tego, z czym mamy do czynienia w rzeczywistości.

Po drugie, każe zwrócić większą uwagę na intrapsychiczne sposoby radzenia sobie ze stresem, ukierunkowane na zmiany wewnętrzne (przekonania, cele życiowe, wartości). Co więcej, przesunięcie uwagi z procesów psychicznych, bezpośrednio poprzedzających zachowania podejmowane w trudnych sytuacjach (ocenie, zdobywanie informacji, planowanie), na złożone procesy i struktury, pośredniczące w operacjach dokonywania oceny doświadczanych zdarzeń, istotnie pogłębia rozumienie zjawisk wpływających na efekty radzenia sobie. Otwiera to bardzo ważny, a zarazem inspirujący obszar badań, analiz i pytań związanych z tym tematem. Jedno z nich dotyczy przyczyn i istoty rozwojowego bądź zachowawczego kierunku zmian, pojawiających się u człowieka podczas konfrontacji z poważnym zagrożeniem.

Po trzecie, propozycja uwzględnienia w modelu radzenia sobie procesów dopasowania, przebiegających pomiędzy „rozumieniem sytuacji” a „rozumieniem siebie i swego życia”, stwarza nową, znacznie szerszą perspektywę spojrzenia na to, co dzieje się w ludzkiej psychice kiedy człowiek natrafia na doświadczenia, których w sposób automatyczny nie jest w stanie zasymilować ze swym dotychczasowym doświadczeniem. Propozycja ta wskazuje na konieczność wyjścia poza tzw. dane obiektywne dotyczące cech samego wydarzenia i uwzględnienie istotnych przekonań jednostki dotyczących tego, do czego wydarzenie to, czasem w sposób ukryty, nawiązuje.

Po czwarte, opisywana koncepcja wydaje się szczególnie przydatna do wyjaśniania zjawisk kryzysowych wywołanych zajściem zdarzeń szczególnie trudnych

psychologicznie, w znacznym stopniu wpływających na bieg życia człowieka, wywołujących rozległe zmiany, a jednocześnie niespodziewanych, niepozwalających człowiekowi na psychologiczne przygotowanie się do nich.

Po piąte, model ten wskazuje, że styl radzenia skoncentrowany na tworzeniu znaczeń może pełnić szczególnie konstruktywną rolę, służąc wyzwalaniu pozytywnych emocji i nadawaniu sensu trudnym do przyjęcia wydarzeniom, pozwalając człowiekowi przywrócić zasoby nadwątlone w sytuacji chronicznego stresu oraz wzbudzając silną i długofalową motywację potrzebną do podtrzymania zadaniowego radzenia sobie przez długi czas.

Podsumowując, opisywana koncepcja posiada wiele zalet i jak sądzimy zasługuje na rozpowszechnienie. Wydaje się, że w miarę prowadzonych z jej wykorzystaniem badań będzie rozwijana i uzupełniana o nowe założenia i uściślenia. Wydaje się również, że koncepcja ta może wiele zyskać przez ściślejsze powiązanie jej podstawowych założeń z nurtem psychologii egzystencjalnej.

Bibliografia

- Affleck, G., Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings in life*. New York: The Guilford Press.
- Butler, L. D. (2007). Growing Pains: Commentary on the Field of Posttraumatic Growth and Hobfoll and Colleagues' Recent Contributions to it. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 367–378.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.
- Davis, C. G., Wortman, C., Lehman, B. R., Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497–540.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Epstein, S., (1990). Cognitive-experiential self-theory. W: L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 165–192). New York: Guilford Press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. New York: Row Peterson.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping*, 21, 3–14.
- Frankl, V. (2010). *Wola sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Heszen-Niejodek, I. (2005). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T. 3. (s. 465–492). Gdańsk: GWP.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*, 2, 113–136.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

- Klamut, R. (2010). *Kwestionariusz Postaw Życiowych. Podręcznik do polskiej adaptacji kwestionariusza Life Attitude Profile – revised (LAP-R) Gary'ego T. Reker'a*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydaw. Akademickie i Profesjonalne.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- 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.
- Lifton, R. J. (1967). *Death in life: Survivors of Hiroshima*. New York: Simon & Schuster.
- Moos, R. H., Scheafer, J. A. (1968). The Crisis of Physical Illness, An Overview and Conceptual Approach. W: R. H. Moos (red.), *Coping with Physical Illness. 2 New Perspectives*. (s. 3–25). New York: Plenum Medical Publishing Corporation.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. (1999). *Coping with loss*. New York: Erlbaum.
- Park, C. (2010). Making sense of meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257–301.
- Park, C. (2011). Implicit Religion and the Meaning Making Model. *Implicit Religion*, 14, 405–419.
- Park, C., Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: new directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389–407.
- Park, C., Edmondson, D., Blank, T. (2009). Religious and non-religious pathways to stress-related growth in cancer survivors. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 1, 321–335.
- Park, C., Edmondson, D., Fenster, J., Blank, T. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer: The mediating roles of growth, life meaning, and restored just world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 863–875.
- Park, C., Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115–144.
- Park, C., Folkman, S., Bostom, A. (2001). Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV + men: Testing the goodness-of-fit hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 481–488.
- Parkes, C. M. (1975). What becomes of redundant word models? A contribution to the study of adaptation to change. *British Journal of Medical Psychology*, 48, 131–137.
- Sęk, H. (2007). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydaw. Nauk. Scholar.
- Skaggs, B., Barron, C. (2006). Searching for meaning in negative events: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53, 559–570.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 3, 1161–1173.
- Thompson, S., Janigian, A. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 260–280.
- Yalom, I. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Yalom, I., Lieberman, M. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54, 334–345.