

Rozwój osobowości po doświadczeniu realnego zagrożenia życia

Wiesław Błaszczak¹

Zakład Psychologii Osobowości
Instytut Psychologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

PERSONALITY DEVELOPMENT AFTER LIFE THREATENING EXPERIENCES

Abstract. The aim of this article is searching for positive changes in personality after life threatening experiences. Fifty two adults who were involved in serious, life threatening car accidents were examined by Self-Confrontation Method of Hermans. This method originated from the Evaluation Theory of Hermans that describes the system of subjective meanings that a person creates by interpreting his/her own experience. It was possible to find valuations – the smallest parts of someone's narration – describing positive personality changes after accident. The positive changes found in this work were: sense of being more mature, reevaluation of life's aims, constantly alive experience of love and support, better relations with others, awareness that there is somebody who can save one's life. These types of changes seem to be the narrative aspect of Posttraumatic Growth (PTG).

Realne zagrożenie życia, będąc źródłem ekstremalnie silnych przeżyć, nawet jako jednorazowe doświadczenie może wywrzeć trwały wpływ na osobowość człowieka. W takiej sytuacji prawdopodobne jest pojawienie się zaburzeń czy innych negatywnych zmian, mniej oczywisty jest drugi rodzaj następstw, o charakterze pozytywnym. Celem artykułu jest ukazanie tego kierunku zmian osobowości po doświadczeniu realnego zagrożenia życia, który można określić jako jej rozwój.

Zagrożenie życia pojawia się w różnych sytuacjach. Jest np. udziałem osób cierpiących na choroby bezpośrednio zagrażające życiu (tzw. *life threatening experiences*), doświadczających stresu ekstremalnego (np. jako skutku wojny, katastrofy, kataklizmu i innych skrajnie trudnych zdarzeń), kryzysów rozwojowych (związanych np. z przełomem życia, przejściem na emeryturę) czy wreszcie osób przeżywających tzw. doświadczenia bliskie śmierci (*near-death experiences*). Tego rodzaju sytuacje są m.in. przedmiotem badań psychologii stresu. Początkowo w badaniach nad stresem akcentowano różnego rodzaju negatywne zmiany. Mówiono np. o alienacji, lęku, wypaleniu zawodowym, depresji, obniżeniu samooceny (Terelak, 2001). Do opisu symptomów występujących u weteranów wojennych zaczęto stosować pojęcie zespołu stresu pourazowego (*posttraumatic stress disorder* – PTSD), które jako syndrom PTSD w 1980 r. włączono do Diagnostycznego i Statystycznego Podręcznika Zaburzeń Psychiczych DSM III.

Przez pewnego rodzaju analogię do PTSD zaproponowano pojęcie posttraumatycznego wzrostu (*posttraumatic growth* – PTG). PTG to zachodzące w osobowości pozytywne zmiany po wydarzeniach traumatycznych (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998). Zakres zdarzeń, po których zachodzą tego rodzaju zmiany, można znaleźć w opisie inwentarza służącego do badania PTG (*Posttraumatic Growth Inventory* – PGI) (Tedeschi, Calhoun, 1996, 2003). Są to m.in.: strata ukochanej osoby, chroniczne lub ciężkie choroby, doświadczenie przemocy, wypadek. Są więc wśród nich takie, które wiążą się z doświadczeniem realnego zagrożenia życia. Koncepcja posttraumatycznego wzrostu nie jest jedynym nurtem refleksji nt. pozytywnych zmian zachodzących po doświadczeniach traumatycznych. Oprócz niej funkcjonują jeszcze: koncepcja pozytywnych zmian psychicznych (*positive psychological changes*) (Yalom, Lieberman, 1991), dostrzegalnych lub konstruktywnych korzyści (*perceived benefits or construing benefits*) (Calhoun, Tedeschi, 1991; McMillan, Zuravin, Rideout, 1995; Tennen, Affleck, Urrows, Higgins, Mendola, 1992), związanego ze stresem wzrostu (*stress-related growth*) (Park, Cohen, Murch, 1996), pozytywnego rozwoju (*thriving*) (O'Leary, Ickovics, 1995), pozytywnych iluzji (*positive illusions*) (Taylor, Brown, 1988). Idea pozytywnych zmian zawarta jest także w strategiach radzenia sobie ze stresem, takich jak pozytywna reinterpretacja (*positive reinterpretation*) (Scheier, Weintraub, Carver, 1986) i czerpanie korzyści z przeciwności (*drawing strength from adversities*) (McCrae, 1984), oraz w teorii Janoff-Bulman (1992) wyjaśniającej zmiany pojawiające się w następstwie rozpadu i odbudowy światów możliwych. Koncepcja PTG wydaje się jednak najbardziej obiecująca na użytek niniejszych rozważań.

Posttraumatyczny wzrost (PTG) nie jest prostą odwrótnością zespołu stresu pourazowego (PTSD). Określa się go raczej jako znacząca, korzystna zmiana przejawiająca się w sferze poznawczej, emocjonalnej, a niekiedy nawet behawioralnej (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998). To zarówno proces, jak i jego skutek wywołany radzeniem sobie z wydarzeniami traumatycznymi, pociągającymi za sobą ekstremalne koszty poznawcze i emocjonalne. Jest to

1 Adres do korespondencji: Instytut Psychologii KUL, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: wb@kul.lublin.pl

WIESŁAW BŁASZCZAK

nie tyle zmiana osobowości obserwowana z zewnątrz, ile poczucie tejsze zmiany. Ilustrują to poszczególne itemy inwentarza do badania PTG, np. *1. Zmieniłem moje życiowe priorytety; 2. Bardziej cenię sobie wartość życia; 8. Mam większe poczucie bliskości z innymi; 18. Moja religijna wiara stała się silniejsza; 19. Odkryłem, że jestem silniejszy, niż myślałem.*

Wyniki badań nad PTG są dość zróżnicowane. Pozytywną zmianę po różnego rodzaju trudnych doświadczeniach przeżywa od 42% osób (Ebersole, Flores, 1989), poprzez ok. dwie trzecie (Finkel, Jacobsen, 1977), aż do 95%, w tym sensie, że trudne doświadczenia czegoś ich nauczyły (Aldwin, Sutton, Lachman, 1996). Występujące w wynikach badań różnice pojawiają się prawdopodobnie z powodu stosowania przez autorów różnych założeń teoretycznych, metod i grup osób badanych. Dlatego ważne jest dobre przemyślenie metodologii badania PTG, ustalenie rodzaju badanych zmian, czasu, który minął od traumatycznego doświadczenia, i metody badania. Przedstawiony tutaj projekt badań jest próbą osadzenia w psychologii narracyjnej problematyki pozytywnych zmian osobowości po doświadczeniach traumatycznych. W szczególności chodzi tu o badanie tego rodzaju zmian po doświadczeniu realnego zagrożenia życia.

METODA

Osoby badane

Jak już zaznaczono na wstępie, doświadczenie realnego zagrożenia życia pojawia się w różnych sytuacjach. Często wiąże się z ponoszeniem dotkliwych strat, które mogą wywierać trwały wpływ na sposób funkcjonowania danej osoby. Stwarza to pewną trudność w rozstrzygnięciu, na ile określone zmiany są skutkiem doświadczenia realnego zagrożenia życia, a na ile np. skutkiem postępującej choroby. Aby uniknąć tego rodzaju trudności, badano osoby, które doświadczyły stresu ekstremalnego i ciągle żyją ze świadomością, że mogły nieoczekiwanie stracić życie, a jednocześnie nie doznały poważnych i trwałych obrażeń fizycznych. Taki dobór badanych miał gwarantować, że przyczyną ewentualnych zmian w głównej mierze będzie samo doświadczenie zagrożenia życia, a nie różnego rodzaju straty. Badania prowadzono od 3 do 7 lat po wypadku, aby ewentualne poczucie zmiany osobowości było względnie trwałe. Wzięły w nich udział 52 osoby, które uległy poważnym wypadkom komunikacyjnym (zob. tab. 1 na s. 64). Jako cel badań przedstawiano osobom badanym analizę przeżyć związanych z doświadczeniem wypadku drogowego. To ogólne określenie celu badań miało pomóc w uzyskaniu spontanicznej narracji związanej z doświadczeniem zagrożenia życia.

Metoda Konfrontacji z Sobą H. Hermansa

W badaniu starano się uchwycić poczucie zmiany, które w wyniku doświadczenia realnego zagrożenia życia stało się rysem osobowości badanych. Za obiecującą w tym względzie uznano Metodę Konfrontacji z Sobą Huberta Hermansa (Hermans, Bonarius, 1991; Hermans, Hermans-Jansen, 2000; Oleś, 1992). Metoda ta pozwala na poznanie narracyjnego *self* poprzez analizę systemu znaczeń osobistych. W pierwszej części metody badanie opiera się na dialogu osoby badanej (klienta) z badającym (terapeutą). Na potrzeby prezentowanych tutaj badań zostały nieco zmodyfikowane pytania służące do prowadzenia częściowo standaryzowanego wywiadu.

(1) *Czy było w przeszłości coś szczególnie ważnego lub znaczącego w Twoim życiu, co jeszcze dzisiaj odgrywa ważną rolę?*

(2) *Czy była w przeszłości osoba(y), przeżycie lub okoliczność, która w dużym stopniu wpłynęła na Twoje życie i jeszcze obecnie wyraźnie na Ciebie oddziałują?*

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI PO DOŚWIADCZENIU REALNEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA

Tabela 1.

Charakterystyka badanej grupy

Zmienna	N	%
Płeć mężczyźni kobiety	23 29	44 56
Ogółem	52	100
Wiek 28-30 lat 31-40 lat 41-50 lat 51-60 lat	21 16 10 5	40 31 20 9
Ogółem	52	100
Wykształcenie średnie wyższe	22 30	42 58
Ogółem	52	100
Stan cywilny przed wypadkiem wolny małżeństwo	27 25	52 48
Ogółem	52	100
Udział osoby badanej w wypadku jako pieszy pasażer kierowca	7 20 25	13 39 48
Ogółem	52	100
Liczba osób badanych, które po wypadku były hospitalizowane nie były hospitalizowane	21 31	40 60
Ogółem	52	100

Pytania zostały zaczerpnięte z polskiej wersji metody (Oleś, 1992). Następnie postawiono pytania sformułowane na użytek prezentowanych badań. Są to pytania o wypadek samochodowy, który był doświadczeniem realnego zagrożenia życia:

- (1) *Jaką rolę w Twoim życiu odegrał wypadek?*
- (2) *Czy coś się zmieniło w Twoim życiu po wypadku?*
- (3) *Jakie etapy tych zmian mógłbyś wyróżnić?*

Prowadząc refleksję inspirowaną powyższymi pytaniami, badany rozpoczyna formułowanie wartościowań. Wartościowanie w teorii Hermansa to z jednej strony proces tworzenia struktury doświadczeń, czyli ich selekcjonowanie, interpretowanie (nadawanie znaczenia) i organizowanie w zintegrowaną całość. Proces wartościowania dokonuje się wtedy, gdy człowiek opowiada o swoim życiu. W tym ujęciu *self* pomyślane jest jako „zorganizowany proces wartościowania” (Hermans, Hermans-Jansen, 2000). Z drugiej strony wartościowanie to efekt tego procesu w postaci zdania wyrażającego określoną interpretację pewnego doświadczenia, której nieodłącznie towarzyszy klimat emocjonalny o znaczeniu pozytywnym, negatywnym albo ambiwalentnym. Wartościowanie, najbardziej podstawowy element narracji osobistej, traktowane jest jako określona jednostka znaczeniowa, której treść jest subiektywnie ważna, osobista (a nie abstrakcyjna) i specyficzna (czyli odniesiona do czasu i miejsca) (Błaszczak, Oleś, 2002).

Formularz, w którym zapisywano wartościowania, zawierał listę 24 uczuć. Umieszczone w nawiasach skróty oznaczają, do której z czterech opisanych niżej grup należą poszczególne uczucia: S – motyw umacniania siebie, O – motyw kontaktu i jedności, P – uczucia pozytywne, N – uczucia negatywne.

1. Radość (P)	13. Wina (N)
2. Bezsilność (N)	14. Pewność siebie (S)

WIESŁAW BŁASZCZAK

3. Poczucie własnej wartości (S)	15. Osamotnienie (N)
4. Lęk (N)	16. Zaufanie (P)
5. Szczęście (P)	17. Poczucie niższości (N)
6. Poczucie siły (S)	18. Bliskość (O)
7. Wstyd (N)	19. Poczucie bezpieczeństwa (P)
8. Przyjemność (P)	20. Złość (N)
9. Troska (O)	21. Duma (S)
10. Miłość (O)	22. Energia (P)
11. Rozbicie wewnętrzne (N)	23. Spokój wewnętrzny (P)
12. Czulość (O)	24. Poczucie wolności (P)

Po sformułowaniu wartościowań osoba badana określa, na ile – w związku z kwestią zawartą w danym wartościowaniu – obecnie odczuwa każde z wyżej wymienionych uczuć. W tym celu otrzymuje następującą instrukcję:

Zaznacz przy pomocy ocen liczbowych, w jakim stopniu obecnie odczuwasz w życiu każde z uczuć w związku z kwestią zawartą w danym określeniu. Jeśli dane uczucie występuje: bardzo często, oceń to na 5, często, oceń to na 4, dość często, oceń to na 3, czasem, oceń to na 2, rzadko, oceń to na 1, nigdy, oceń to na 0.

Oceny dotyczące tego, jak często przeżywasz każde z uczuć w związku ze sprawą zawartą w pierwszym określeniu, następnie drugim itd. wpisujesz do załączonej matrycy.

Na zakończenie osoba badana – za pomocą tej samej listy uczuć – ocenia, tzw. uczucia ogólne, odpowiadając na pytanie: *Jak ogólnie czujesz się w ostatnich dniach?*, oraz tzw. uczucia idealne, odpowiadając na pytanie: *Jak chciałbyś (chciałabyś) się czuć?*

Uczucia łączą się w cztery grupy, stąd można obliczyć cztery wskaźniki, które są oznaczane symbolami: S, O, P i N:

S – motyw umacniania siebie (suma uczuć: 3, 6, 14, 21),

O – motyw kontaktu i jedności (suma uczuć: 9, 10, 12, 18),

P – uczucia pozytywne (suma uczuć: 1, 5, 8, 16, 19, 22, 23, 24),

N – uczucia negatywne (suma uczuć: 2, 4, 7, 11, 13, 15, 17, 20).

Zakres zmienności dla wskaźników S i O wynosi od 0 do 20, dla P i N od 0 do 40.

Symbole wskaźników zostały przypisane uczuciom wyszczególnionym w podanej wyżej liście. Warto tutaj omówić pokrótce ich sens psychologiczny. Pierwszy z nich to motyw S, nazwany tak od słowa *self*. Motyw S to dążenie do umacniania siebie (*striving for self-enhancement*), czyli samoobrony i samorozwoju. Drugi to motyw O, od słowa *other (people)*. Jest to, według Hermansa, motyw wyrażający się w pragnieniu kontaktu i zjednoczenia z kimś lub z czymś drugim (*orientation toward other people and the surrounding world*) (Hermans, 1987).

Wyniki tak przeprowadzonego badania pozwalają z jednej strony na jakościową analizę treści wartościowań stanowiącą poziom jawny. Natomiast z drugiej strony, obliczając wskaźniki S, O, P i N, uzyskujemy tzw. wzorzec emocjonalny wartościowania, który opisuje jego poziom ukryty. Do tego poziomu docieramy poprzez uczucia. Ilościowa analiza natężenia uczuć i wskaźników oraz wzajemnych powiązań między nimi pozwala na określanie i analizę związków pomiędzy poszczególnymi wartościowaniami. Analiza ta jest dokonywana zgodnie z założeniem, że wartościowania o zbliżonych wzorcach emocjonalnych (na co wskazuje wysoka korelacja wskaźników afektywnych porównywanych wartościowań) mogą zawierać powiązane ze sobą treści.

Poza tym dla każdego wartościowania liczony jest wskaźnik G – korelacja wartościowania z uczuciami ogólnymi – oraz wskaźnik I – korelacja wartościowania z uczuciami idealnymi.

WYNIKI

Spośród 52 badanych osób 33 mówiły w spontanicznej narracji o poczuciu zmiany. Oznacza to, że sformułowały wartościowania – w sumie 49 – określające poczucie zmiany osobowości po wypadku. Poszczególne epizody narracji (tu wartościowania) mogą być pozytywne (gdy wywołują przede wszystkim emocje pozytywne) lub negatywne (gdy wywołują przede wszystkim emocje negatywne) (Trzebiński, 2002). Z 49 wartościowań na temat zmiany zostały wybrane te,

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI PO DOŚWIADCZENIU REALNEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA

Tabela 2.

Wartościowania określające poczucie pozytywnej zmiany, czyli posttraumatyczny wzrost (PTG)

Osoba	Wartościowanie	S	O	P	N
M 5	Wypadek. Od tego czasu czuję, że mam podarowane życie.	16	8	27	12
K 9	Wiem, że w czasie wypadku mieliśmy bardzo dużo szczęścia. Teraz często do tego wracam.	12	14	29	4
M 10	Po wypadku jeżdżę bardziej odpowiedzialnie, myślę o tym, kogo wiozę.	10	10	23	11
M 10	Przeżycia związane z drugim wypadkiem wracają do mnie w zimie, zmniejszam prędkość, bo wiem, że łatwo jest kogoś pozbawić życia.	12	8	23	12
K 12	Przed wypadkiem nie wiedziałam, do czego dążę, co jest najważniejsze.	11	4	25	14
M 13	Po wypadku staram się zrozumieć ludzkie słabości, inne poglądy.	16	14	35	3
M 13	Po wypadku ból poświęciłem Istocie Wyższej (Bogu).	17	17	33	2
M 17	Po wypadku jeżdżę rozsądniej.	8	8	25	14
K 21	Po wypadku zobaczyłam, jak silne więzy są w naszej rodzinie.	16	17	29	15
K 25	Po wypadku jeżdżę ostrożniej.	17	16	34	9
M 27	Po wypadku mam dużo większy dystans do dóbr materialnych.	19	17	38	9
K 28	Po wypadku jestem bardziej tolerancyjna i ciepła dla ludzi.	14	16	32	16
K 28	Po wypadku przestałam wszystkiemu się dziwić.	14	16	32	16
M 34	Wypadek – mogę mówić o życiu przed i po wypadku. Teraz jestem bardziej opanowany, zrównoważony, odważny.	20	20	40	0
M 43	Wypadek – zmieniłem swoje podejście do ludzi.	20	13	32	5
K 49	Skoro Bóg mnie nie zabrał, to zaczęłam się zmieniać po wypadku.	14	20	35	8
K 49	Po wypadku zaczęłam się zmieniać pozytywnie.	15	20	36	8

Osoba – płeć (M – mężczyzna, K – kobieta) i numer osoby badanej, S – dążenie do umacniania siebie, O – pragnienie kontaktu i jedności z innymi, P – uczucia pozytywne, N – uczucia negatywne.

WIESŁAW BŁASZCZAK

które określały zmianę przeżywaną: (1) pozytywnie, (2) negatywnie i (3) ambiwalentnie. Było to możliwe dzięki analizie wzorców emocjonalnych poszczególnych wartościowań. Występujący we wzorcach emocjonalnych wskaźnik uczuć pozytywnych (P) i wskaźnik uczuć negatywnych (N) pozwalają na określenie znaczenia afektywnego, które łączy się z treścią wartościowania. Przyjęto następujące kryteria pozwalające odróżnić wartościowania wyrażające zmianę przeżywaną pozytywnie (pozytywna zmiana), zmianę przeżywaną negatywnie (negatywna zmiana) i zmianę przeżywaną ambiwalentnie (ambiwalentna zmiana): pozytywna zmiana: $P - N \geq 10$, negatywna zmiana: $N - P \geq 10$, ambiwalentna zmiana: $|P - N| < 10$. Kryteria te są wzorowane na proponowanych przez Hermansa kryteriach klasyfikacji wartościowań.

Tabela 3.

Szczegółowe tematy występujące w wartościowaniach na temat poczucia zmiany po wypadku

Tematy narracji	Przykłady wartościowań	Osoby
Dojrzałość	Po wypadku przestałam wszystkiemu się dziwić.	K 28, M 34
	Po wypadku zaczęłam się zmieniać pozytywnie.	K 49
Przewartościowanie	Po wypadku mam dużo większy dystans do dóbr materialnych.	M 27
	Przed wypadkiem nie wiedziałam, do czego dążę, co jest najważniejsze.	K 12
Bóg	Po wypadku ból poświęciłem Istocie Wyższej (Bogu).	M 13, K 49
Miłość i wsparcie	Po wypadku zobaczyłam, jak silne więzy są w naszej rodzinie.	K 21
Odniesienie do innych	Po wypadku jestem bardziej tolerancyjna i ciepła dla ludzi.	M 13, K 28
	Wypadek – zmieniłem swoje podejście do ludzi.	M 43
Zagrożenie życia	Wiem, że w czasie wypadku mieliśmy bardzo dużo szczęścia. Teraz często do tego wracam.	K 9
	Wypadek. Od tego czasu czuję, że mam podarowane życie.	M 5
Odpowiedzialność	Po wypadku jeżdżę ostrożniej.	K 25

Osoby – płeć (M – mężczyzna, K – kobieta) i numer osoby badanej

Podział wartościowań na wymienione wyżej kategorie umożliwił wyodrębnienie osób, które doświadczyły posttraumatycznego wzrostu. Posttraumatyczny wzrost nie oznacza występowania jedynie pozytywnych zmian. Sam jednak fakt pojawienia się czegoś pozytywnego w kontekście doświadczeń traumatycznych decyduje o jego wystąpieniu. Wyodrębniono 13 takich osób. W tabeli 2 zostały przedstawione ich wartościowania określające poczucie pozytywnej zmiany po wypadku stanowiącym w ich ocenie doświadczenie realnego zagrożenia życia. Analizując wartościowania na temat poczucia zmiany po doświadczeniu zagrożenia życia, można wyodrębnić pewne szczegółowe tematy związane z opisem zmiany. Szczegółowe tematy występujące w wartościowaniach odnoszących się do poczucia zmiany po wypadku zostały przedstawione w tabeli 3.

Na przykładzie wartościowań trzech osób, które mają poczucie pozytywnej zmiany po doświadczeniu realnego zagrożenia życia, zostanie teraz przedstawiona analiza wypowiedzi na temat zmiany w kontekście systemów wartościowań.

Trzydziestodwuletnia kobieta (K 28) przeżywa posttraumatyczny wzrost jako bardziej realistyczne, czyli bardziej dojrzałe podejście do życia oraz pozytywną zmianę w swoim odniesieniu do innych osób (por. wartościowanie 28.5 i 28.6 z tabeli 4). Te oba wartościowania są przeżywane w ten sam sposób, ponieważ mają identyczne wzorce emocjonalne. Są jednocześnie przeżywane w sposób najbardziej zbliżony do uczuć ogólnych. Świadczy o tym wskaźnik G wyrażający poziom korelacji ich wzorców emocjonalnych z uczuciami ogólnymi ($G = 0,73$). Porównując oba omawiane tu wartościowania z zamieszczonymi w tabeli 4 pozostałymi wartościowaniami badanej, można przypuszczać, że mają zasadniczy wpływ na jej aktualne samopoczucie.

Interesujące jest to, że dostrzega ona różne aspekty posttraumatycznego wzrostu (PTG) po doświadczeniu zagrożenia życia i jednocześnie nie są jej obce uczucia negatywne. Treść pierwszego wartościowania bardziej podkreśla dającą poczucie siły dojrzałość, natomiast treść drugiego – pozwalające na lepszy kontakt podejście do innych ludzi. Są to jednak różne aspekty tego, co daje zarówno poczucie siły, jak i jedności.

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI PO DOŚWIADCZENIU REALNEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA

Czterdziestoczteroletnia kobieta (K 49) interpretuje wypadek jako przełomowe wydarzenie w swoim życiu. Od czasu wypadku zaczęła bardziej myśleć nad tym, co robi, zaczęła uważać, aby nie narażać innych, wreszcie – jak sama mówi – przestała żyć bezmyślnie. Wskazuje na to wartościowanie 49.8 z tab. 5.

Przyczyną zmiany może być między innymi wiara w Boga, która daje jej poczucie jedności i miłości poprzez bardzo silne spełnienie motywu bliskości i kontaktu (O), przy mniejszym spełnieniu motywu umacniania siebie (S). Takie nasilenie motywów podstawowych (S i O) pozwala doszukiwać się w jej wartościowaniu wdzięczności za bezinteresowny dar życia (wartościowanie 49.10 z tabeli 5).

Dar życia jest jednocześnie źródłem umocnienia wiążącego się z większym poczuciem własnej wartości.

Wyraźnie potwierdza to treść innego wartościowania na temat wypadku (wartościowanie 49.9 z tabeli 5).

W pewnym stopniu podkreśla to także wzorzec emocjonalny tego wartościowania, który pozwala interpretować je jako doświadczenie siły i jedności (duże nasilenie motywów S i O przy wysokim poziomie uczuć pozytywnych).

Tabela 4.**Wartościowania trzydziestodwuletniej kobiety (K 28)**

Nr	Wartościowania trzydziestodwuletniej kobiety (K 28)	S	O	P	N	G	I
28.1	Teściowa bardzo mnie krytykowała.	5	4	11	37	-0,41	-0,83
28.2	Śmierć teściowej.	7	18	24	30	0,39	-0,21
28.3	Wyjście za męża.	13	16	40	11	0,54	0,76
28.4	Śmierć ojca.	0	7	1	38	-0,36	-0,96
28.5	Po wypadku jestem bardziej tolerancyjna i ciepła dla ludzi.	14	16	32	16	0,73	0,74
28.6	Po wypadku przestałam wszystkiemu się dziwić.	14	16	32	16	0,73	0,74
28.7	Urodzenie córki.	20	20	34	6	0,49	0,79
28.8	Praca.	15	9	34	11	0,29	0,63
28.9	Jak się ogólnie czujesz w ostatnich dniach?	11	16	27	20	1,00	0,45
28.10	Jak chciałabyś się czuć?	19	17	39	6	0,45	1,00

S – motyw umacniania siebie, O – motyw kontaktu i jedności, P – uczucia pozytywne, N – uczucia negatywne, G – korelacja wartościowania z uczuciami generalnymi, I – korelacja wartościowania z uczuciami idealnymi

Oba wartościowania przeżywane są bardzo podobnie. Świadczy o tym współczynnik korelacji między ich wzorcami emocjonalnymi ($r = 0,88$). Są też rzeczywiście wyrazem pewnego przełomu, który dokonał się w życiu badanej. Jej wcześniejsze doświadczenia są bardzo negatywne, o czym świadczy zarówno treść, jak i wzorce emocjonalne wyrażających je wartościowań (por. tabela 5), w których zasadniczo można dostrzec wyraźną przewagę uczuć negatywnych w stosunku do uczuć pozytywnych ($N > P$). Są to takie doświadczenia, jak molestowanie seksualne ze strony ojca (wartościowanie 1), próba gwałtu (wartościowanie 2), negatywne przeżycia związane z alkoholizmem ojca i zięcia (wartościowanie 3 i 4), śmierć dziecka (wartościowanie 5). Natomiast do pozytywnych doświadczeń wymienionych w jej narracji należy pozytywna zmiana dokonująca się po wypadku (wartościowanie 8,9) i związane z nią przekonanie o miłości Boga (wartościowanie 10), opieka nad córką, która brała udział w wypadku (wartościowanie 7), oraz poczucie jedności i miłości w relacji z córkami (wartościowanie 6), co można interpretować jako poczucie satysfakcji związane z dobrym wychowaniem dzieci oraz ich powodzeniem w życiu.

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI PO DOŚWIADCZENIU REALNEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA

Tabela 5.

Wartościowania czterdziestoczteroletniej kobiety (K 49)

Nr	Wartościowania czterdziestoczteroletniej kobiety (K 49)	S	O	P	N	G	I
49.1	Ojciec molestował mnie seksualnie.	5	15	14	30	-0,28	-0,35
49.2	Kolega z pracy usiłował mnie zgwałcić.	8	15	8	31	-0,34	-0,44
49.3	Boję się ludzi po alkoholu.	14	16	11	14	0,17	0,20
49.4	Zięć po alkoholu dostał furii, miał do mnie pretensje, dewastował mieszkanie.	13	19	11	13	0,25	0,26
49.5	Śmierć drugiego dziecka.	9	18	11	17	0,06	0,04
49.6	Moje córki radzą sobie w życiu.	12	20	25	13	0,73	0,57
49.7	Potrafiłam zająć się córką, która miała uraz głowy po wypadku.	12	17	22	18	0,45	0,32
49.8	Po wypadku zaczęłam myśleć nad tym, co robię, uważać, aby nie narażać innych. Dotychczas żyłam bezmyślnie.	10	14	25	18	0,37	0,28
49.9	Po wypadku zaczęłam się zmieniać pozytywnie.	15	20	36	8	0,90	0,89
49.10	Skoro Bóg mnie nie zabrał, to zaczęłam się zmieniać po wypadku.	14	20	35	8	0,90	0,91
49.11	Jak się ogólnie czujesz w ostatnich dniach?	15	20	30	6	1,00	0,88
49.12	Jak chciałabyś się czuć?	20	20	40	1	0,88	1,00

Objaśnienia jak w tabeli 4

W życiu **trzydziestotrzyletniego mężczyzny (M 5)** dokonała się innego rodzaju zmiana. On również przeszedł w swym wartościowaniu wypadku (por. tab. 6) od poczucia „kruchości” i przygodności własnego życia (wartościowanie 5.8), od – jak to określa – szoku, że w momencie, gdy otworzyły się przed nim ogromne możliwości, mógł wszystko w jednej chwili stracić (wartościowanie 5.9), do przekonania, że od czasu wypadku ma podarowane życie (wartościowanie 5.10).

Tabela 6.**Wartościowania trzydziestotrzyletniego mężczyzny (M 5)**

Nr	Wartościowania trzydziestotrzyletniego mężczyzny (M 5)	S	O	P	N	G	I
5.1	W dzieciństwie czułem silną więź z przyrodą.	11	11	31	4	0,76	0,77
5.2	W szkole średniej, mieszkając w internacie, czułem duże wewnętrzne rozdarcie.	13	9	18	24	0,02	-0,24
5.3	W czasie studiów lubilem chodzić po górach – fascynowała mnie przyroda.	16	7	32	3	0,68	0,76
5.4	Do dziś czuję bardzo silną więź z moim profesorem.	16	18	39	2	0,77	0,92
5.5	Przeżywam zdrową męską przyjaźń z moimi przyjaciółmi.	18	19	39	5	0,81	0,95
5.6	Agnieszka jest dla mnie jak młodsza siostra.	18	20	39	1	0,80	0,96
5.7	Basia jest jedyną kobietą, która naprawdę kocham.	19	20	40	7	0,84	0,93
5.8	Po wypadku bardzo silnie przeżywam moją przygodność, kruchość.	7	9	19	13	0,46	0,19
5.9	Wypadek zdarzył się w momencie, gdy otworzyły się przede mną ogromne możliwości. To było dla mnie szokiem.	8	6	14	14	0,32	-0,02
5.10	Wypadek. Od tego czasu czuję, że mam podarowane życie.	16	8	27	12	0,60	0,58
5.11	Przeżyłem niespełnioną miłość.	11	14	21	16	0,56	0,38
5.12	Jak się ogólnie czujesz w ostatnich dniach?	14	14	28	12	1,00	0,83
5.13	Jak chciałbyś się czuć?	19	19	38	5	0,83	1,00

Objaśnienia jak w tabeli 4

Wartościowanie 5.9 jest dla niego doświadczeniem autonomii i sukcesu (wysokie nasilenie motywu S przy niskim nasileniu motywu O i wysokim poziomie uczuć pozytywnych). Zdaje się ono wyrażać przeświadczenie, że sprawcą zmiany nie jest autor wartościowania. Autor wartościowania ma poczucie, jakby życie zostało mu podarowane przez kogoś, kto uznał jego wartość. Czuje się wartościowy – zgodnie z zasadą odbicia Rosenberga (Hermans, Hermans-Jansen, 2000) – ponieważ tak postrzega go ktoś, kto podarował mu życie. Jest to dla niego źródłem wspomnianego poczucia autonomii i sukcesu.

To doświadczenie jest interesujące również w kontekście pozostałych wartościowań sformułowanych przez tę osobę. W sposobie wartościowania tego mężczyzny zasadniczą rolę odgrywa motyw umacniania siebie (S). System wartościowań w 18% tworzą wartościowania wyrażające autonomię i sukces, w których motyw umacniania siebie jest bardziej spełniony niż motyw kontaktu i jedności ($S > O$). Natomiast spełnienie motywu kontaktu i jedności zachodzi wyłącznie wraz ze spełnieniem motywu umacniania siebie (czyli $S \geq O$). Wartościowania wyrażające doświadczenie siły i jedności (duże nasilenie motywów S i O przy wysokim poziomie uczuć pozytywnych) stanowią 36% wszystkich wartościowań.

Być może w pewnej mierze sposób wartościowania wypadku wynika z ogólnego sposobu wartościowania różnych doświadczeń przez omawianego mężczyznę; a może jest skutkiem pewnej dysfunkcji *self*, która polega na zawężeniu jego sposobu wartościowania i przeżywania różnych zdarzeń. Niepokojące jest to, że w systemie wartościowań tego mężczyzny brakuje dowodów na zdolność do przeżywania bliskości (motyw O) bez eksponowania własnej siły (motyw S), a także na zdolność do przeżywania bezsilności i izolacji (bardzo małe nasilenie motywów S i O przy wysokim poziomie uczuć negatywnych). W tym kontekście pewne obawy budzi pytanie, na ile posttraumatyczny wzrost (PTG) – którego doświadczył w związku z wypadkiem – pomoże mu odnaleźć się w sytuacji, gdy przez dłuższy czas nie będzie można znaleźć dobrego wyjścia lub trzeba będzie zdać

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI PO DOŚWIADCZENIU REALNEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA

się na pomoc innych.

DYSKUSJA

Opierając się na narracji biorących udział w badaniach osób można stwierdzić, że doświadczenie zagrożenia życia stało się dla wielu z nich okazją do różnego rodzaju zmian w systemie znaczeń osobistych. Zmiany te polegają na wprowadzeniu do systemu nowych zdarzeń i nadaniu im określonego znaczenia, co niekiedy w dużym stopniu może łączyć się z ogólnym samopoczuciem poszczególnych osób i mieć wpływ na sposób, w jaki wartościują oni kolejne wydarzenia, a także na reinterpretację ich własnej historii życia. Pojawienie się w narracji wypowiedzi na temat pozytywnej zmiany można traktować jako wyraz poczucia pozytywnej zmiany osobowości po doświadczeniu realnego zagrożenia życia, czyli przejaw rozwoju osobowości. Podsumowując, rozwój ten przejawia się m.in. w poczuciu większej dojrzałości, przewartościowaniu życiowych celów i dążeń, pozostającego ciągle w żywej pamięci doświadczenia miłości i wsparcia, pozytywnej zmianie w odniesieniu do innych i bardziej odpowiedzialnym w stosunku do nich zachowaniem, czy wreszcie świadomości „kruchości” życia z jednoczesną świadomością tego, że jest ktoś, kto może to życie ocalić (por. tabela 2).

Analiza systemów wartościowań osób z poczuciem pozytywnej zmiany potwierdza, że zmiana, jaką przeżywają, może być określana jako znacząca, ponieważ – mimo upływu czasu (3-7 lat) – pojawia się w spontanicznej narracji na temat ważnych wydarzeń z życia danej osoby. Ponadto treść i wzorce emocjonalne umieszczonych w tabeli 1 wartościowań określających poczucie pozytywnej zmiany wyraźnie wskazują na jej aspekty poznawcze i emocjonalne. Niektóre z tych wartościowań świadczą również o zmianach w zachowaniu przejawiających się w bardziej ostrożnej jeździe samochodem, bardziej pozytywnym stosunku do innych i bardziej dojrzałym postępowaniu.

Na zakończenie nasuwa się pytanie, czy sprowadzanie zjawiska posttraumatycznego wzrostu (PTG) jedynie do procesów poznawczych i ich efektu – zgodnie z koncepcją Tedeschi, Park i Calhoun (1998) – nie jest swego rodzaju zawężeniem tej problematyki? Przecież związane z pozytywną zmianą wypowiedzi na temat: innego podejścia do dóbr materialnych – „Po wypadku mam dużo większy dystans do dóbr materialnych”; zmiany stosunku do ludzi – „Po wypadku staram się zrozumieć ludzkie słabości, inne poglądy”, „Po wypadku jestem bardziej tolerancyjna i ciepła dla ludzi”; do najbliższych – „Po wypadku zobaczyłam, jak silnie więzy są w naszej rodzinie”; przewartościowania życiowych celów – „Przed wypadkiem nie wiedziałam, do czego dążę, co jest najważniejsze”; czy wreszcie odniesienie do Boga – „Po wypadku ból poświęciłem Istocie Wyższej (Bogu)”, „Skoro Bóg mnie nie zabrał, to zaczęłam się zmieniać po wypadku”, trudno sprowadzić jedynie do procesów poznawczych i zmiany zachowań. Wypowiedzi te zdają się sięgać w sferę ludzkiej wolności, odpowiedzialności i duchowości.

BIBLIOGRAFIA

- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., Lachman, D. M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 837-871.
- Błaszczak, W., Oleś, P., K. (2002). Badanie zmian w systemie znaczeń osobistych Metodą Konfrontacji z Sobą. [W:] D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne* (s. 53-66). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (1991). Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists. *The Journal of Training and Practice in Professional Psychology*, 5, 45-52.
- Ebersole, P., Flores, J. (1989). Positive impact of life crises. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 463-469.
- Finkel, N. J., Jacobsen, C. A. (1977). Significant life experiences in an adult sample. *American Journal of Community Psychology*, 5, 165-175.
- Hermans, H. J. M. (1987). Self as an organized system of valuations: Toward a dialogue with the person. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 10-19.
- Hermans, H. J. M., Bonarius, H. (1991). The person as co-investigator in personality research. *European Journal of Personality*, 5, 199-216.
- Hermans, H. J. M., Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumption*. New York: The Free Press.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- McMillan, C., Zuravin, S., Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 1037-1043.
- O'Leary, V., Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy*, 1, 121-142.

WIESŁAW BŁASZCZAK

- Oleś, P. K. (1992). *Metoda Konfrontacji z Sobą H. J. M. Hermansa. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Park, C. L., Cohen, L., Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimist. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Taylor, S. E., Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective in mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. [W:] R. G. Tedeschi, C. L. Park, L. G. Calhoun (red.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (s. 1-22). Mahwah–New Jersey–London: LEA Publishers.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., Calhoun, L. G. (2003). *Post-traumatic growth interactive exercise*. <http://helping.apa.org/resilience/inventory.cfm>, 4 XI.
- Tennen, H., Affleck, G., Urrows, S., Higgins, P., Mendola, R. (1992). Perceiving control, construing benefits and daily processes in rheumatoid arthritis. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 24, 186-203.
- Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza BRANTA.
- Trzebiński, J. (2002). Narracyjne konstruowanie rzeczywistości. [W:] J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 17-42). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Yalom, I. D., Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry*, 54, 334-345.