

ROZDZIAŁ VIII

PODMIOTOWY MECHANIZM READAPTACYJNY: STRATEGIE RADZENIA SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH

1. Na czym polega radzenie sobie w sytuacjach trudnych?

Subiektywne spostrzeganie oraz ocenianie istniejących obiektywnie zagrożeń skłania ludzi do podejmowania różnorodnych zachowań przystosowawczych. Radzenie sobie polega na wyborze przez człowieka takiego zachowania, które ma na celu przywrócenie stanu bezpieczeństwa lub niedopuszczenie do jego utraty. Większość koncepcji radzenia sobie zakłada, że jest ono racjonalnym i celowym zachowaniem skierowanym na przekształcenie sytuacji zagrażającej w normalną i bezpieczną, w której wymagania i możliwości człowieka znajdują się we względnej równowadze. Stosowane w trudnościach strategie zaradcze nie zawsze są jednak racjonalne, a z czasem trwania procesu zaradczego zmianie może ulec cel podejmowanej przez człowieka aktywności. Często osoba, uznając, że obrany pierwotnie cel nie może zostać przez nią osiągnięty, koncentruje się na sobie, chroniąc tym samym zasoby fizyczne i psychiczne. Część badaczy problematyki stresu wyklucza z repertuaru radzenia sobie strategie obronne, rezerwując termin radzenie sobie wyłącznie dla działań elastycznych, celowych i zorientowanych na rzeczywistość. Coraz częściej jednak przypisuje się zachowaniom obronnym ważną funkcję adaptacyjną.

Radzenie sobie ze stresem nie jest czynnością jednorazową, lecz procesem ciągłym i dynamicznym. Ma on złożoną strukturę, a w jego przebiegu można wyodrębnić mniejsze jednostki aktywności. Radzenie sobie jest formą poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego wysiłku, jaki człowiek angażuje, aby podjąć różnym, przekraczającym jego możliwości wymaganiom, zredukować je lub choćby tolerować (ograniczyć, opanować lub wytrzymać).



Schemat 1. Strategie radzenia sobie

Schemat przedstawia bardzo ogólny podział strategii podejmowanych przez jednostkę w sytuacjach trudnych. Obie z wymienionych grup strategii, zorientowane na problem i na siebie, obejmują wiele szczegółowych sposobów działania. I tak na przykład **do strategii zorientowanych problemowo zalicza się:**

- podejmowanie działań w kierunku rozwiązania sytuacji z zachowaniem swojego stanowiska
- poszukiwanie informacji o podmiocie (sytuacji trudnej), szukanie różnych alternatywnych rozwiązań i wybór najlepszego.

Strategie zorientowane na obronę siebie obejmują:

- zaprzeczanie sytuacji trudnej (pomniejszanie jej)
- dystansowanie się
- wzmoczoną samokontrolę
- poszukiwanie wsparcia poprzez mówienie o swoich problemach
- przewartościowanie sytuacji (lepszera racjonalizacja)
- zachowania regresywne.

Wymienione sposoby radzenia sobie rzadko występują oddzielnie. Zmaganie się ze stresem sytuacji trudnej jest procesem, w którym najczęściej obecne są zarówno strategie zorientowane zadaniowo, jak i emocjonalnie. Proces radzenia sobie posiada bowiem dwie funkcje: instrumentalną, zorientowaną na problem, czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem, i samoregulacji emocji, polegającą na łagodzeniu negatywnych stanów uczuciowych. W konkretnych sytuacjach stresowych obie funkcje oddziałują na siebie i wzajemnie się przeplatają.

Każda strategia radzenia sobie, niezależnie od tego, do jakiej kategorii sposobów zaradczych ją zaliczymy, ma według Antonovsky'ego trzy główne komponenty (powiązane ze sobą wzajemnie): racjonalność, elastyczność i dalekowzroczność. Skuteczne radzenie sobie wiąże się z wykorzystaniem wszystkich tych elementów. Racjonalność rozumiana jest jako obiektywna i traf-

na ocenę sytuacji lub stresora. Ważna jest bowiem obiektywna rzeczywistość, a nie tylko jej ocena poznawcza dokonywana przez podmiot. Drugim składnikiem strategii zaradczej jest elastyczność, która odnosi się do dysponowania różnorodnymi sposobami radzenia sobie oraz do gotowości brania ich wszystkich pod uwagę. Polega ona na wybieraniu najbardziej odpowiedniej strategii w ramach ograniczeń kulturowych. Dalekowzroczność określa zdolność przewidywania konsekwencji różnych strategii działania. Jej brak może spowodować, że zastosowane rozwiązania są gorsze od wyjściowych problemów.

Wybór strategii radzenia sobie jest uwarunkowany wieloma czynnikami, takimi jak: charakter (wymagania) sytuacji stresowej, preferencje osobiste podmiotu zaangażowanego w okoliczność trudną, cechy temperamentu i osobowości, warunki socjodemograficzne a także aktualny stan psychofizyczny jednostki oraz warunki środowiskowe (rys. 2.).



Schemat 2. Wielowymiarowość uwarunkowań wyboru strategii radzenia sobie

Sytuacja trudna – ma miejsce wówczas, kiedy występuje brak równowagi pomiędzy zadaniami, czynnościami, warunkami i cechami podmiotu. Do takich zaliczają się sytuacje cechujące się: deprivacją, przeciążeniem, utrudnieniem, zagrożeniem. **Deprivacja** ma miejsce przy braku podstawowych elementów (pożywienia, snu, swobody ruchów) do normalnego funkcjonowania organizmu, które prowadzą do zaburzenia funkcji fizjologicznych i umysłowych, osamotnienia, nostalgii, negatywnych stanów emocjonalnych i ogólnego wyczerpania organizmu. Deprivację można także odnieść do braku zaspokojenia potrzeb psychicznych i społecznych osoby. Ma ona miejsce podczas izolacji społecznej, ograniczenia bodźców rozwojowych, wykluczenia społecznego. **Przeciążenie** dotyczy okoliczności przekraczających siły fizyczne lub umysłowe człowieka. **Utrudnienie** obejmuje szczegółowe zmiany zaburzające równowagę całej sytu-

acji, w której znajduje się podmiot. Dotyczy zmian w zadaniach lub czynnościach, a przejawia się na przykład brakiem potrzebnej informacji, brakiem niezbędnego przedmiotu, przeszkodami występującymi na drodze realizacji celu czy naciskami ze strony innych osób. **Zagrożenie** z kolei to okoliczność, w której zachodzi zwiększone prawdopodobieństwo naruszenia jakiejkolwiek wartości cennej przez podmiot, np.: zdrowia, życia, własności prywatnej, uprawnień społecznych, pozycji społecznej, dobrej opinii, własnych dzieł, innych członków rodziny. Wszystkie sytuacje trudne cechuje jakiś element trudności, zagrożenia, niepowodzenia; wywołują one reakcję człowieka o charakterze emocjonalno-obronnym. Wszystkie te sytuacje opisywane są w literaturze jako frustracja, stres czy kryzys; przy czym podkreśla się w nich inne elementy i zależności pomiędzy składnikami. Stres, będący skutkiem zagrożenia, sam z kolei staje się czynnikiem występującym przeciw zdolnościom zaradczym człowieka, zwiększając wobec nich wymagania. Pogorszenie się wykonywania czynności zaradczych może być z kolei wtórnym źródłem stresu. Ocena przez podmiot sytuacji trudnej jako dającej się rozwiązać (zadaniowej), zagrażającej bądź okoliczności utraty wywiera znaczący wpływ na wybór strategii zaradczej. Ocena w kategoriach zadania prowokuje strategie problemowe zorientowane na rozwiązanie kłopotu. Z kolei ocena sytuacji trudnej jako zagrażającej wiąże się z użyciem sposobów emocjonalnych prowadzących do stabilizacji psychofizycznej osoby i ochrony zasobów. Na podstawie licznych badań wiadomo, że ludzie stojący wobec wyzwania częściej wybierali racjonalne działanie, pozytywne myślenie lub zaprzeczanie. W sytuacji zagrożenia i utraty zaobserwowano zachowania ucieczkowe (ku wierze lub postawom fatalistycznym) oraz myślenie życzeniowe.

Zmienne socjodemograficzne – obejmują między innymi: wiek, płeć, wykształcenie osoby, pozycję społeczną. Wpływają one pośrednio na wybór strategii zaradczej. Niektóre badania sugerują, że kobiety chętniej stosują sposoby emocjonalne, z kolei mężczyźni częściej posługują się poznawczymi. W pracy skłonni jesteśmy do stosowania strategii poznawczych, w rodzinie – emocjonalnych, nawet obronnych. Sposoby zmagania się ze stresem zmieniają się także z wiekiem. U osób starszych obserwuje się mniejszy udział czynnika emocjonalnego w działaniu. Mają one większą skłonność do nadawania sytuacjom trudnym pozytywnego znaczenia – przewartościowania. Ważną kwestią determinującą wybór strategii zaradczej jest także poziom zasobów stanu czy instrumentalnych, które wyrażają dostępność pomocy zewnętrznej, z której może potencjalnie skorzystać człowiek znajdujący się w przykrym położeniu, jak np. istnienie realnego systemu wsparcia (rodzinnego, przyjacielskiego, profesjonalnego). Taką pomocą dla osób wierzących jest odniesienie do Boga. Ciekawe zależności pomiędzy pozycją społeczną a radzeniem sobie opisuje S. Hobfoll. Tło kulturowe wpływa na to, że u członków danej społeczności pewne reakcje zaradcze są akceptowane, a inne nie. Występują także znaczne różnice w akceptacji, a przez to preferencji, pewnych zachowań zaradczych wśród określonych grup

społecznych. Osoby cieszące się wyższym statusem są traktowane z większą pobłażliwością, co daje im trojaką przewagę: mają więcej zasobów, skuteczniej je wykorzystują, ich działania zaradcze spotykają się z większą akceptacją. Osobom o najwyższym statusie społeczeństwo jest w stanie wybaczyć każde zachowanie, choćby najbardziej nietaktowne; ludzie o umiarkowanym statusie mogą liczyć na częściową pobłażliwość. Natomiast jednostki o najniższym statusie są *persona non grata*.

Zasoby podmiotowe – należą tu zmienne o charakterze temperamentalnym (na które nie mamy wpływu modyfikującego) i osobowościowym (cechy, umiejętności, kompetencje, postawy i inne, które podlegają procesowi doskonalenia). Zmienne podmiotowe są zasadniczą wagą, obok oceny sytuacji zagrażającej, w wyborze strategii zaradczej i przebiegu procesu zaradczego.

Styl radzenia. I. Heszen-Niejodek definiuje go jako będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest podczas zderzenia z konkretną konfrontacją stresową. S. Hobfoll wyróżnia styl aktywny-antyspołeczny/agresywny, prospołeczny-ostrożny i aktywny-pasywny. Typ aktywny antyspołeczny obejmuje działania: agresywne, instynktowne i antyspołeczne. Te ostatnie można scharakteryzować jako intryganckie, podstępne i zdradzieckie. Z kolei agresywne jako frontalny atak na źródło problemu, zorientowane raczej na uzyskanie dominacji niż celowo destrukcyjne społecznie. Typ prospołeczno-ostrożny obejmuje: zachowania ostrożne, współpracy społecznej, poszukiwania wsparcia, postawy asertywne. Podłożem utworzenia teoretycznej koncepcji stylu prospołeczno-ostrożnego, także potwierdzonej w badaniach empirycznych, było wyjście od modelu kolektywistycznego i transformacja jego założeń, prospołecznego działania, w kategoriach siły i aktywności. Styl aktywny-pasywny dotyczy wymiaru radzenia sobie zindywidualizowanego. J. Strelau wyróżnia dwa style o podłożu temperamentalnym: wspomagający i prostolinijny. Model wspomagający charakterystyczny jest dla jednostek wysoko reaktywnych, charakteryzujących się wysokim poziomem aktywowalności. Polega on na dominacji w ich zachowaniu czynności pomocniczych nad podstawowymi. Styl prostolinijny charakterystyczny jest dla jednostek nisko reaktywnych, dla których typowy jest niski poziom aktywowalności. U tych osób występuje równowaga czynności pomocniczych i zasadniczych lub przewaga zasadniczych. Co więcej, rezultaty prawie wszystkich badań, niezależnie od populacji oraz rodzaju zjawiska, wykazują, że w sytuacji wymagań o wysokiej wartości stymulacyjnej jednostki wysoko reaktywne z przewagą stylu wspomagającego zapewniają sobie skuteczne funkcjonowanie. Jednostki nisko reaktywne z kolei lepiej radzą sobie w sytuacji stresowej z przewagą stylu prostolinijnego.

Wartości. Nadają one kierunek działaniu. Ich stabilny system zawęży repertuar możliwych do zastosowania strategii zaradczych do zgodnych z preferowanymi przez jednostkę wartościami. Ukształtowana hierarchia wartości jest

swoistym strażnikiem zgodności działań podejmowanych przez człowieka z jego wewnętrznymi standardami, co z kolei chroni podmiot przed negatywnymi emocjami powstającymi w sytuacji niezgodności działania z systemem wartości człowieka.

Ocena poznawcza własnych możliwości. Ocena własnych możliwości jednostki jest w myśl koncepcji S. Folkman i R. Lazarusa kolejnym etapem w wyborze strategii zaradczej, po określeniu trudności. Oceniając ją w kategoriach zadania, zagrożenia, utraty bądź uszkodzenia, osoba dokonuje w kolejnym kroku zbadania własnych możliwości sprostania owej sytuacji. Do istotnych czynników oceny własnych możliwości zalicza się: poziom integracji osobowości, samoocenę, obraz siebie, odporność układu nerwowego. Według Lazarusa, zachowanie się osoby wobec problemów jest wypadkową ocen pierwotnej i wtórnej.

Emocje. Pełnią one ważną funkcję adaptacyjną: sygnalizują, że dzieje się coś istotnego, energetyzują proces radzenia sobie i kształtują jego przebieg.

Stale właściwości jednostki. Zalicza się tu cechy temperamentu i osobowości mocno uwarunkowane temperamentalnie: introwersja, neurotyzm, lokalizacja kontroli, odporność i wytrzymałość. Ogólne tendencje człowieka do unikania źródła stresu lub do konfrontacji z nim zależą od czynników wrodzonych, a konkretne strategie radzenia sobie stanowią formy zachowań nabytych. Wyniki badań przeprowadzonych przez T. Klonowicz wykazały, że osoby o wyższym poziomie neurotyczności częściej wybierały emocjonalne i unikowe strategie radzenia sobie. Co więcej, rodzaj sytuacji nie modyfikował stwierdzonych zależności między neurotycznością a wyborem metod radzenia. Można więc wnioskować, że neurotyczność jest predyktorem decyzji o stylu radzenia sobie niezależnie od rodzaju i oceny przez podmiot sytuacji trudnej. J. Strelau wprowadza pojęcie temperamentalnego czynnika ryzyka (TCR). Tak rozumie on jakąkolwiek cechę temperamentu lub konfigurację cech, które w interakcji z innymi czynnikami działającymi bardzo intensywnie, stale lub cyklicznie (m.in. środowisko społeczne, oddziaływanie wychowawcze) zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń zachowania czy patologii oraz sprzyjają kształtowaniu się osobowości nieprzystosowanej. Liczne wyniki badań potwierdzają istnienie cech temperamentalnych składających się na TCR. Do nich należą przede wszystkim: wysoka reaktywność – mała zdolność radzenia sobie i niska samoregulacja.

Zasoby zarządzające, energetyczne i stanu. Zasoby zarządzające obejmują przekonania jednostki na swój temat, poczucie własnej wartości, skuteczność działania, nadzieję, koherencję, kompetencje zawodowe i społeczne, optymizm, poczucie humoru. Wyznaczają one nie tylko wybór, ale i skuteczność stosowanych modeli radzenia. Strategie problemowe są częściej wykorzystywane przez osoby o wysokim nasileniu optymizmu i stabilności emocjonalnej, o wysokiej samoocenie i posiadające wewnętrzne poczucie kontroli. Sposoby emocjonalne częściej wykorzystują osoby o wysokim nasileniu neurotyczności, pesymistyczne, z niską samooceną i z poczuciem zewnętrznej lokalizacji kontroli. Zasoby energii

odnoszą się do dóbr, które można wymieniać na inne, np. wiedza, wiarygodność. Zasoby stanu z kolei warunkują dostęp do pozostałych zasobów. Obejmują zdrowie, siłę, doświadczenie.

Aktualne uwarunkowania wewnętrzne i zewnętrzne – zmienna ta dotyczy aktualnej kondycji psychofizycznej osoby radzącej sobie z sytuacją trudną (stan zdrowia, bystrość umysłu, zmęczenie, dominujące emocje, zaspokojenie potrzeb), aktualnej pozycji społecznej (praca, zasoby finansowe, jakość relacji z najbliższymi, współpracownikami) oraz warunków zewnętrznych (sprzyjających, np. obecność osób bliskich z dużą wiedzą w danym zakresie, niespodziewany przyływ gotówki, lub odwrotnie – niesprzyjających, np. utrata cenionych wartości, kryzys ekonomiczny). Aktualne warunki mogą modyfikować wybór i zmianę strategii zaradczych.

Biorąc pod uwagę wcześniejsze analizy, w których sugerowano, że każda sytuacja trudna zawiera element zagrożenia (fizycznego, psychicznego dobrostanu, utraty cenionych wartości, pozycji i in.) a także odnosząc się do koncepcji jedności psychofizycznej człowieka, można wnioskować, że strategiom zorientowanym problemowo towarzyszą w procesie zaradczym emocjonalne. W procesie tym jednostka może stosować oba sposoby radzenia sobie w różnych proporcjach bądź zamiennie, w zależności od innych uwarunkowań zaangażowanych w konstytuowanie sytuacji trudnej i przebieg zachowania zaradczego. Podjęcie przez osobę konkretnego działania w sytuacji trudnej zależy od jej rodzaju, zasobów podmiotowych, takich jak: stylu radzenia charakterystycznego dla danego człowieka, innych cech osobowości, jak np. optymizm, poziom samooceny, lękliwość, stopień osiągnięć. Na wybór działania wpływają także takie zmienne jak: wiek, płeć, wykształcenie, stan psychofizyczny. Można powiedzieć, że wybrana strategia zaradcza jest wypadkową wszystkich wyżej wymienionych zmiennych.

Jak można zweryfikować stosowane przez osobę strategie zaradcze?

Zasada 1.

Pytania dotyczące sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną powinny być skierowane do konkretnych zachowań badanego, przejawianych w przeszłości.

Zasada 2.

Należy zebrać informacje o reakcjach badanego i jego odczuciach w różnorodnych sytuacjach trudnych, np. związanych z życiem rodzinnym, pracą, izolacją od bliskich i innych.

Zasada 3.

Nie należy wnioskować o stałości działań zaradczych po pojedynczej reakcji przystosowawczej.

Twierdzenia dotyczące strategii problemowych	<ul style="list-style-type: none"> - poszukiwałem argumentów na potwierdzenie mojego stanowiska - zanim podjąłem decyzję, musiałem się rozeznaczyć, stawiałem czoło sytuacji - trzeba było zakasać rękawy i wziąć się za to
Twierdzenia dotyczące strategii emocjonalnych	<p>nie był to żaden problem; musiałem się uspokoić – wziąłem leki; pilnowałem się, aby nie wybuchnąć; dobrze, że tak się stało bo, ...; byłem w tej sprawie u (wymienia wiele osób, ale nie przełożyło się to na działanie); dużo spałem; nie mogłem nic zrobić</p>

Schemat 3. Twierdzenia pomocnicze do diagnozy strategii zaradczych

Strategie zorientowane problemowo i emocjonalnie można klasyfikować również według wymiarów: aktywny-bierny, prospołeczny-aspołeczny/antyspołeczny, asertywny-uległy, indywidualistyczny-kolektywistyczny. Podczas weryfikacji rodzaju strategii zaradczych u osób religijnych należy wziąć pod uwagę również sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych o charakterze religijnym: pozytywne bądź negatywne (schemat 4.).

Strategie religijne pozytywne	<ul style="list-style-type: none"> - szukałem silniejszej łączności z Bogiem - poszukiwałem pomocy od Boga, aby pozbyć się złości - próbowałem realizować plany zgodnie z wolą Bożą
Strategie religijne negatywne	<ul style="list-style-type: none"> - koncentrowałem się na religii, aby przestać się martwić problemami - zastanawiałem się, czy Bóg mnie opuścił - czułem się ukarany za brak oddania Bogu

Schemat 4. Religijne strategie radzenia sobie w sytuacji trudnej

Strategie religijne pozytywne wynikają z posiadania przez człowieka pełnego obrazu Boga, który ukierunkowuje jego relacje do Stwórcy w oparciu o wzajemną miłość. Związane są one z pozytywnymi doświadczeniami religijnymi, zaangażowaniem w wiarę, efektywnym radzeniem sobie z sytuacją stresową i z dobrym przystosowaniem. Strategie negatywne uwarunkowane są posiadaniem przez człowieka niepełnego obrazu Boga, w którym dominuje przekonanie o Nim jako wymagającym i karzącym. Związane są z ujemnymi doświadczeniami religijnymi, zachowaniami lękowymi, mniejszą efektywnością procesu zaradczego.

Diagnoza strategii zaradczych powinna uwzględniać:

- a) rodzaj najczęściej przejawianych przez osobę strategii zaradczych
- b) charakterystykę strategii preferowanych w konkretnej sytuacji, np. rodzinnej,

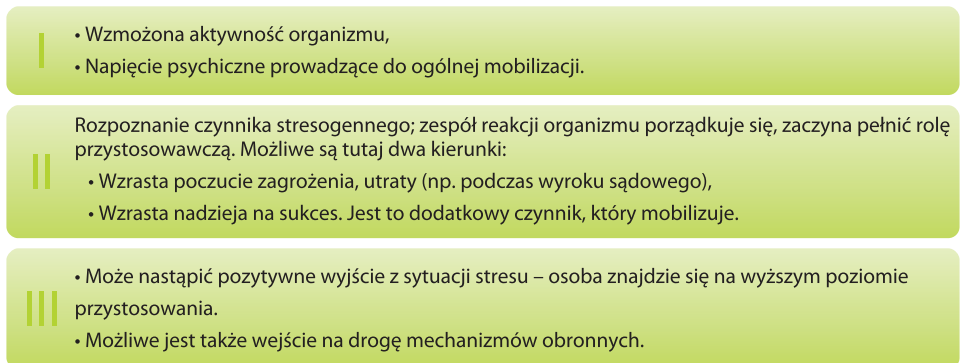
- zawodowej, w stosunku do współwięźniów itp.
- c) skuteczność stosowanych przez podmiot strategii zaradczych w wymienionych sytuacjach zweryfikowaną poprzez:
- ocenę obiektywną rozwiązania sytuacji trudnej
 - ocenę dobrostanu osoby (zadowolenia z rozwiązania sytuacji, stanu emocjonalnego).

2. W jaki sposób strategie zaradcze wpływają na zachowanie człowieka?

Odpowiedź dotycząca wpływu strategii zaradczych na zachowanie człowieka budzi pytania o istotę stresu psychologicznego.

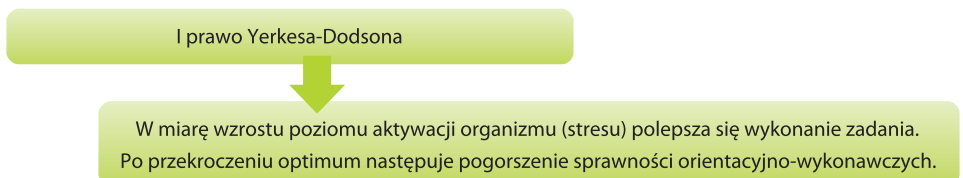
Stres psychologiczny powstaje w wyniku zaistnienia określonej sytuacji trudnej, zagrażającej równowadze psychicznej człowieka. Okoliczność ta zmusza osobę do zmiany dotychczasowego zachowania w celu dostosowania się do nowej sytuacji lub przezwyciężenia jej.

W koncepcjach stresu psychologicznego podkreśla się subiektywny odbiór czynnika stresogennego.



Schemat 5. Fazy stresu psychologicznego

Niezależnie od modeli stresu, możemy mówić o pewnych prawidłowościach, które zawierają się w I i II prawie Yerkesa-Dodsona.



II prawo Yerkesa-Dodsona

Im zadanie, które należy wykonać, jest trudniejsze, tym mniejszy przyrost aktywacji wystarcza do wywołania dezorganizacji zachowania.

W stanach dużego stresu silne napięcie zakłóca procesy poznawcze, zwłaszcza kontrolę emocji i zachowania. W efekcie postępowanie człowieka może przybrać formę:

- a) lękowego zahamowania – tzw. trema, lęk, który paraliżuje
- b) zafiksowania – stereotypowy sposób powtarzania czynności, zachowań, które nie prowadzą do rozwiązań, np. zespół paniki: brak kontroli ruchowej, różnego rodzaju tiki (mimiczne, oddechowe, tj. chrząkanie).

Skutki stresu można zaobserwować w sferze fizycznej, psychicznej oraz zachowaniu człowieka.



Schemat 7. Skutki stresu psychologicznego

Skuteczne radzenie zmniejsza stan stresu i przejawia się odzyskaniem harmonii wymagań i możliwości. Nieskuteczne odznacza się z kolei rozbieżnością pomiędzy wymaganiami a możliwościami i prowadzi do narastania stresu psychologicznego.

Radzenie sobie w sytuacji trudnej to nie tylko wybór odpowiedniego postępowania, ale proces, ciąg zmieniających się w czasie strategii, związanych ze zmianami cech sytuacji i stanu psychofizycznego jednostki. Następstwem zaistniałego stresu, zainicjowanego i podjętego procesu zaradczego jest rezultat dzia-

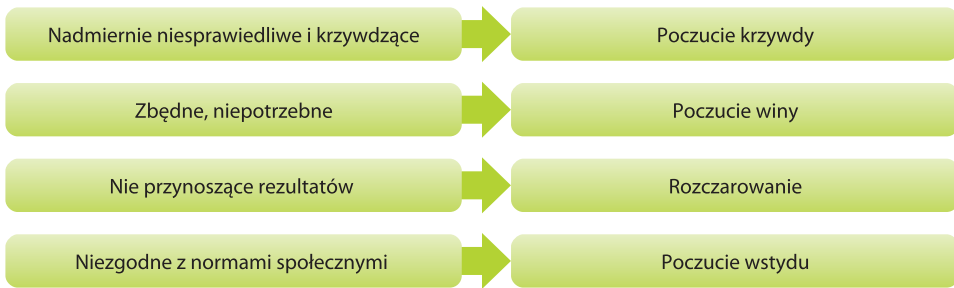
łania. Termin efektywność radzenia sobie nie jest jednak w literaturze przedmiotu jednoznaczny. Bliskożnacznymi określeniami są wyniki radzenia sobie i adaptacyjność radzenia sobie. I. Heszen-Niejodek sugeruje, że z metodologicznego punktu widzenia właściwe jest oddzielenie i rozróżnienie efektywności wyniku od skutków przebiegu tego procesu. Jego efektywność może być bowiem przedmiotem oceny bez względu na wynik radzenia sobie. Ocena ta dotyczy tak zwanej dobroci dopasowania (*goodness of fit*). Warunkiem efektywności jest wówczas odpowiedniość pomiędzy rzeczywistością a jej oceną oraz oceną a radzeniem sobie. Adekwatna ocena rzeczywistości i odpowiedni do niej wybór strategii zapewniają, że proces radzenia sobie dostosowany jest do wymagań sytuacji. Bywają jednak okoliczności stresowe nie dające się rozwiązać i stany dystresu zbyt intensywne, aby móc poddać je kontroli.

Ocena wyboru strategii radzenia sobie powinna dokonywać się z uwzględnieniem kontekstu sytuacyjnego (rodzaju okoliczności stresowej), właściwości osoby, a także ze względu na przyjęte kryterium efektywności.

Wyniki wielu badań potwierdzają, że najefektywniejsze radzenie sobie ma miejsce w chwili wyboru strategii zgodnej z indywidualnymi preferencjami i możliwościami jednostki. Zdarzają się jednak okoliczności przymusowe, w których stosowanie zachowań wynikających z indywidualnych preferencji jest utrudnione czy wręcz niemożliwe. Zmiany w sytuacjach obiektywnie zagrażających implikują zmianę strategii zaradczych. Nieadekwatnie dobrane do warunków sytuacyjnych i kompetencji podmiotowych mogą powiększać stan zagrożenia i stanowić dodatkowe źródło stresu. Człowiek, kierując się wartościami, dysponując określonymi zasobami, stosuje odpowiednie do okoliczności strategie kontroli biegu wydarzeń: czynne bądź bierne. Pierwsze polegają na dostrzeganiu i wykorzystywaniu możliwości. Drugie sprowadzają się do oczekiwania biegu pomyślnego i wspomagają strategię oszczędności zasobów. Podejmowany przez człowieka proces zaradczy zakłada powstanie kosztów psychologicznych. Są one negatywnymi skutkami radzenia sobie. Związane są ściśle z nakładami koniecznymi i niekoniecznymi zużywanymi w procesie działania. Koszty te to rodzaj dyskomfortu psychicznego spowodowany nadmiernym zużyciem zasobów w procesie zaradczym.

Ważną zmienną determinującą efekt działań jest zdolność do zarządzania zasobami, tak zwana kompetencja zaradcza.

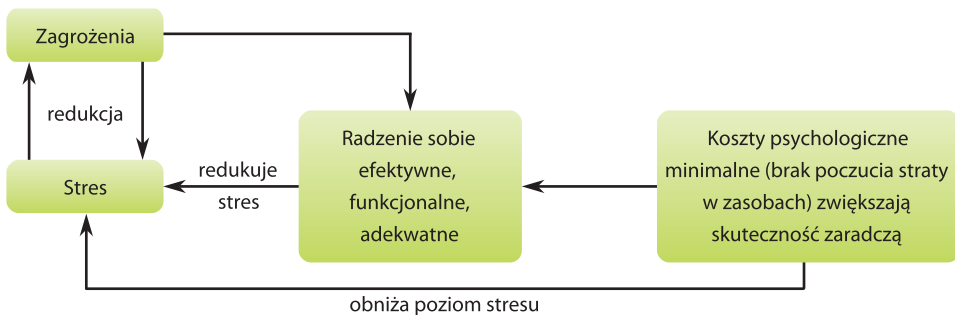
Koszty psychologiczne podlegają subiektywnej ocenie strat oraz przypisywaniu za nie odpowiedzialności. Jednostka może oceniać wydatki jako niesprawiedliwe, niepotrzebne, nie przynoszące rezultatów, niezgodne z normami i odczuwać związane z dokonaną oceną różnorodne stany emocjonalne:



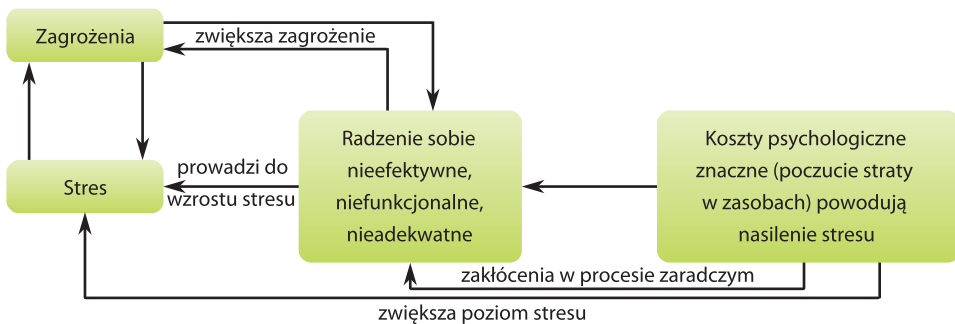
Koszty psychologiczne pełnią w procesie zaradczym podwójną rolę:

- A) Wpływają one zwrotnie na przebieg procesu zaradczego, powodują jego modyfikację w kierunku większej optymalizacji, poprawiają skuteczność poprzez zmniejszanie nakładów, bronią przed autodestrukcją i nadmiernym eksploatowaniem sił.
- B) Pojawienie się kosztów psychologicznych może także modyfikować przyszłe zachowania zaradcze, sprzyja ono bowiem tworzeniu się schematów zaradczych.

Proces radzenia może zakończyć się sukcesem lub porażką. Można w nim wyróżnić dwa cykle: polegający na poprawie sytuacji obiektywnej i oparty na jej pogorszeniu.



Rys 1. Cykl polegający na poprawie sytuacji obiektywnej (za Ratajczak 2000, s. 74-75)



Rys 2. Cykl polegający na pogorszeniu obiektywnej sytuacji (za Ratajczak 2000, s. 74-75)

Człowiek o małym zakresie możliwości, który charakteryzowany jest jako posiadający niską odporność, małą wytrzymałość, wysoką reaktywność i wysoką neurotyczność, przy wyborze strategii kosztownych (zakładających duże zużycie zasobów), może powodować cykliczne pogarszanie własnej sytuacji. Radzenie sobie będzie zarazem stresogenne i kosztorodne, co prowadzi do poczucia bezradności, a nawet bezsilności. W dążeniu do celu człowiek może postępować niesensownie, nieekonomicznie, niebezpiecznie i niemoralnie. Zatem nie tylko cel może być zagrożony, ale i zasoby człowieka, a czasem także jego zdrowie a nawet życie. Koszty psychologiczne związane z niekonstruktywnym radzeniem sobie powstają głównie wskutek deficytów w obszarze zasobów zarządzających.

Na efektywność działania człowieka w stresie wpływa wiele czynników: temperamentalnych, osobowościowych, sytuacyjnych, jak i wynikających z wzajemnych interakcji między nimi. Oczekiwanie wyniku w procesie zaradczym może ulegać zmianom i przewartościowaniom. Człowiek radzący sobie ze stresem pod wpływem informacji zwrotnych (zmiana stresorów, natężenia bodźców, inne zmienne środowiskowe czy koszty psychologiczne) może modyfikować swoje zachowanie i proporcje pomiędzy stosowanymi wydatkami na rozwiązanie problemu i na ochronę siebie. Daje to podstawę do przypuszczenia, że człowiek może także zmieniać cele w trakcie procesu zaradczego. Jeśli na przykład pierwszym celem była likwidacja źródła stresu, a po kilku nieudanych próbach osoba stwierdziła (ocena może być racjonalna bądź nie), że nie osiągnie pierwotnego zamiaru lub że za dużo wysiłku musiałaby włożyć (zbyt duże koszty), aby go osiągnąć – wówczas obiera inny cel. Może nim być zminimalizowanie źródła stresu zamiast jego likwidacji lub też zaakceptowanie powodu stresu, przyzwyczajenie się do sytuacji trudnej, która wówczas przestaje być silnym czynnikiem stresogennym (np. akceptacja izolacji więziennej). Po niepowodzeniu w stosowaniu strategii problemowych człowiek koncentruje się na funkcjach ochronnych. Celem wówczas staje się zachowanie jego zasobów fizycznych i psychicznych oraz minimalizacja negatywnych stanów emocjonalnych.

Efektywne radzenie sobie wymaga zarówno opanowania emocji (poprzez zachowania ucieczkowo-unikowe czy zaprzeczenie), jak i wysiłków poznawczych, dzięki którym transakcja stresowa zostaje rozwiązana.

Proces zaradczy reguluje relacje człowieka z zagrażającym otoczeniem, ale i sam jest regulowany przez układ wartości podmiotu. Z. Ratajczak zakłada istnienie czterech strategii zaradczych: prewencyjnej, walki i ataku, obrony, ucieczki. Prewencja odnosi się do stanu przed wystąpieniem zagrożenia, polega na zapobieganiu nieszczęśliwym wydarzeniom. Walka zakłada aktywne mierzenie się z zagrażającą sytuacją, związana jest ona z olbrzymimi wydatkami zasobów (energetycznych i poznawczych). Strategia obrony jest najbardziej odpowiednią w sytuacji, kiedy siła i wielkość zagrożenia przewyższają możliwości człowieka (zasoby i umiejętność ich wykorzystania). Ochrona polega na oszczędzaniu sił

i środków, chwilowym wycofaniu się i przeczekaniu, aż zagrożenie się zmniejszy. Ucieczka jest stosowana w sytuacjach beznadziejnych. Stosujący tę strategię mają poczucie bezradności i bezsily.

3. Czy występują zależności między preferowanymi strategiami zaradczymi a przystosowaniem osób zagrożonych karą przestępczą?

Odpowiedź na pytanie dotyczące związków między preferowanymi strategiami zaradczymi a sposobem adaptacji zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem karnym opiera się na wynikach badań osób po konflikcie z prawem karnym, przeprowadzonych w ramach projektu „Więzi społeczne zamiast więzień. Wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Szczegółowe wyniki z przeprowadzonych analiz empirycznych zawiera raport z badań, który został opracowany przez zespół pod kierunkiem I. Niewiadomskiej. Do badania strategii zaradczych wykorzystano kwestionariusz Strategicznego Podejścia do Skali Radzenia Sobie (Strategic Approach to Coping Scale – SACS) S. Hobfolla oraz Kwestionariusz Religijnych Sposobów Radzenia Sobie ze Stresem K. Pargamenta, zaś do pomiaru przystosowania użyto Test Zdań Niedokończonych (RISB) J. Rottera. W obliczeniach statystycznych uwzględniono wyniki:

- analizy regresji wielokrotnej na populacji nieletnich (N=511)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na grupie osób aktualnie odbywających sankcje izolacyjne (N=109)
- analizy korelacyjnej metodą Pearsona na zbiorowości byłych więźniów (N=99).

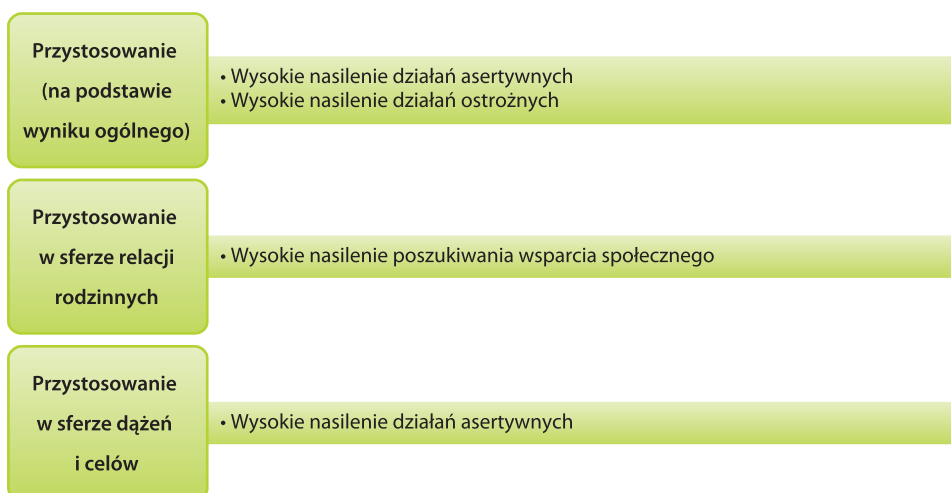
Relacje zachodzące między preferowanymi strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania osobistego i jego czterech wymiarów (realizowanie osobistych celów, stosunek do siebie, relacje interpersonalne z członkami rodziny, pozarodzinne kontakty społeczne, nasilenie przeżywanego problemu) zaznaczają się zarówno w grupie aktualnych i byłych więźniów oraz nieletnich. Zależności te obrazują poniższe schematy.

Wśród osób aktualnie przebywających w zakładach karnych przystosowanie warunkowane jest głównie niskim nasileniem (rzadkim wyborem) strategii zaradczych asertywnych, następnie antyspołecznych, instynktownych, „nie wprost” oraz religijnych o charakterze negatywnym.

Zmienną pozwalającą przewidywać pozytywne przystosowanie w grupie aktualnych więźniów są strategie radzenia o charakterze asertywnym. Niskie nasilenie takich działań prognozuje optymalne przystosowanie osoby do warunków izolacyjnych.



Schemat 8. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie aktualnych więźniów (N=109)



Schemat 9. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie byłych więźniów (N=99)

Wśród byłych więźniów przystosowanie warunkowane jest przede wszystkim preferowaniem strategii radzenia sobie o charakterze asertywnym, następnymi działaniami ostrożnymi i poszukiwaniem wsparcia społecznego.

Do zasobów strategicznych pozwalających przewidzieć pozytywne przystosowanie byłych więźniów należą: działania asertywne oraz współpraca społeczna. Poziom przystosowania byłych więźniów w warunkach wolnościowych wzrasta w sytuacji preferowania przez nich strategii radzenia sobie asertywnych i opartych o współpracę społeczną.

Przystosowanie w sferach:

- Relacji z innymi
- Relacji rodzinnych
- Stosunku do siebie
- Dążeń i celów
- Doświadczanych problemów

• Wysokie nasilenie poszukiwania wsparcia społecznego

Schemat 10. Zależności występujące pomiędzy strategiami zaradczymi a poziomem przystosowania i jego składnikami w grupie nieletnich (N=511)

W grupie nieletnich strategią zaradczą współwystępującą z przystosowaniem (we wszystkich badanych obszarach) było poszukiwanie wsparcia społecznego. Dodatkowo z adaptacją nieletnich w sferze dążeń i celów korelowało religijne radzenie sobie o charakterze negatywnym oraz niski poziom zachowań agresywnych. Z kolei z przystosowaniem w sferze relacji z innymi współwystępowało niskie nasilenie zachowań religijnych negatywnych oraz wysoki poziom agresywnych. Zależności te można wytłumaczyć poprzez odniesienie się do środowiska młodzieży po konflikcie z prawem karnym i wartości w nim obecnych. Nieletni przystosowani w sferze dążeń i celów, czyli posiadający określone wartości, zamiary, dążenia i realizujący je, częściej w sytuacjach trudnych odwołują się do religii, ale interpretują jej przesłanie wyłącznie w kategoriach nakazów i kary za niewłaściwe postępowanie, czemu towarzyszy lęk przed konsekwencjami łamania nakazów moralnych wynikających z doktryny religijnej. Obawa ta prawdopodobnie powstrzymuje ich od zachowań nieprzystosowawczych, agresywnych. Przystosowanie nieletnich w dziedzinie dążeń i celów pozostaje jednak sprzeczne z ich adaptacją w sferze relacji z innymi. Sytuacja ta warunkowana jest konfliktem wartości w obszarze religijnym i grupy odniesienia młodzieży łamiącej normy prawa karnego. Przystosowanie w środowisku nieletnich wymaga bowiem aktywnych strategii zaradczych o charakterze agresywnym, co pociąga za sobą negację wartości religijnych, zwłaszcza w wymiarze wymagań i konsekwencji wyborów.

Zmienną pozwalającą na prognozowanie przystosowania nieletnich jest strategia zaradcza polegająca na poszukiwaniu wsparcia społecznego. Wraz z intensyfikacją działań o tym charakterze wzrasta przystosowanie tych osób.

Przedstawione zależności pomiędzy adaptacją a strategiami zaradczymi w grupach aktualnych więźniów, byłych skazanych i nieletnich potwierdzają postawione założenia, że efektywność działań zaradczych przekładająca się na pozytywne przystosowanie osób zależy od cech podmiotowych, od wyboru strategii zaradczej w konkretnej sytuacji trudnej oraz określonych warunków zewnętrznych. Inne zachowania korelowały z adaptacją w warunkach więziennych, inne na wolności. Różnice pomiędzy strategiami przystosowawczymi badanych osób zaznaczają się także w odmiennych okolicznościach dotyczących ich indywidualnego i społecznego funkcjonowania, np. inne strategie są efektywne w sytuacji realizacji celów indywidualnych, inne w kwestii relacji społecznych.

4. Jak można kształtować konstruktywne strategie zaradcze w sytuacjach trudnych?

Znaczenie stosowanych strategii zaradczych w przystosowaniu osób naruszających normy prawa karnego stanowi przesłankę do stwierdzenia, że kształtowanie strategii konstruktywnych jest ważnym czynnikiem w procesie przeciwdziałania karierze przestępczej.

Najkorzystniejsze efekty radzenia sobie ze stresem uzyskują ludzie znający siebie, mający świadomość stosowanych przez siebie sposobów, osoby plastyczne – umiejące zmienić swoje sposoby reagowania w zależności od sytuacji. Są okoliczności trudne, w których korzystniejsze są strategie zorientowane poznawczo, są też takie, w których optymalne jest zastosowanie emocjonalnych bądź posługiwanie się zarówno działaniami o charakterze zadaniowym, jak i emocjonalnym.

Konstruktywne strategie zaradcze w sytuacjach trudnych można kształtować poprzez:

I. Wzmacnianie kapitału podmiotowego osoby – tych cech, które wpływają na wybór strategii zaradczej.



Wzmacnianie systemu wartości osoby odbywa się poprzez wyznaczenie wartości centralnych oraz budowanie ich hierarchii, określanie indywidualnych celów zgodnie z posiadanymi wartościami oraz etapów ich realizacji. Stabilny system wartości i jasne cele w dużej mierze determinują wybór strategii zaradczej. Jeśli jest zgodna z posiadanymi przez jednostkę wartościami, stabilizuje

emocje i zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu.



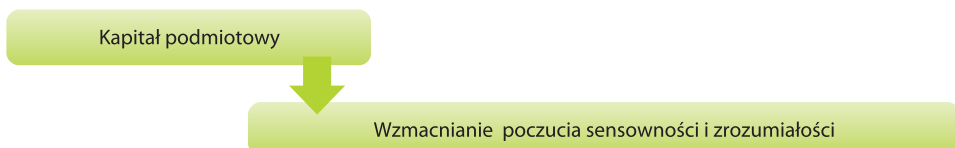
Stymulowanie autorefleksji polega na: uczeniu wglądu w siebie; poznawaniu swoich cech, kompetencji, ocenie możliwości, poznawaniu sposobów reagowania. Znając swoje mocne i słabe strony, osoba znajdująca się w sytuacji trudnej, po etapie jej oceny, jest w stanie bardziej trafnie określić swoje zasoby niezbędne do sprostania sytuacji stresowej. Ocena ta będzie warunkowała wybór strategii zaradczej.



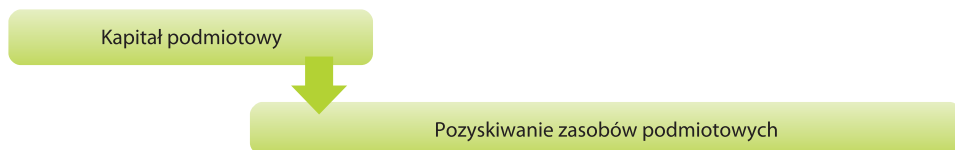
Uczenie kontroli emocjonalnej poprzez strategie rozładowania uczuć negatywnych w sposób konstruktywny, np. sport, zachowania asertywne, posługiwanie się komunikatem ja, formy symboliczne, zmniejsza rozmiar stresu odczuwanego przez osobę i zwiększa prawdopodobieństwo wyboru strategii zadaniowych, skoncentrowanych na rozwiązaniu problemu.



Wzmacnianie pozytywnej samooceny osoby odbywa się poprzez podkreślanie odniesionych przez nią sukcesów, choćby niewielkich. Wyższa samoocena związana jest bowiem z poczuciem sensowności własnych działań, większą motywacją do podejmowania wyzwań i wyborem strategii zorientowanych na rozwiązanie problemu.



Wzmacnianie poczucia sensowności i zrozumiałości przez osobę po konflikcie z prawem karnym odnosi się zarówno do rzeczywistości ją otaczającej, jak i jej własnego życia. Świadomość zależności pomiędzy częściami tworzącymi całość oraz związków przyczynowo-skutkowych umieszczonych w przestrzeni i czasie stanowi czynnik warunkujący dostosowanie zachowania jednostki do własnych standardów jak i wymogów społecznych. Zmienna ta będzie zatem determinowała wybór strategii zaradczych adekwatnych do predyspozycji osobowych i rodzaju sytuacji trudnej.



Zasoby podmiotowe obejmują: cechy takie jak zdolności przywódcze, optymizm, nadzieję; kompetencje i umiejętności jednostki. Stanowią one podłoże oceny wtórnej, czyli określenia właściwości podmiotu w obliczu sytuacji trudnej. Spostrzeganie własnych możliwości sprostania problemom wyznacza sposób radzenia sobie. Im jednostka posiada więcej zasobów podmiotowych, tym wyżej ocenia własne zdolności zaradcze. Ocena taka zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu i prowokuje podejmowanie strategii zorientowanych na rozwiązanie problemu. Pozyskiwanie zasobów powinno jednak zostać poprzedzone analizą ich znaczenia w odniesieniu do indywidualnych wartości osoby. Stymulacja osiągnięcia zasobów podmiotowych zakłada bowiem ich pozytywną ocenę przez jednostkę. W razie braku zrozumienia, wykazanego przez podopiecznego, dla znaczenia zasobów podmiotowych w życiu, należy rozpocząć pracę od indywidualnego ich wartościowania poprzez wskazanie ich związku z efektywnym funkcjonowaniem osobistym, rodzinnym, społecznym i zawodowym. Podobne zależności istnieją pomiędzy zasobami energii i stanu (problematyka ta omówiona została w rozdziale XI).

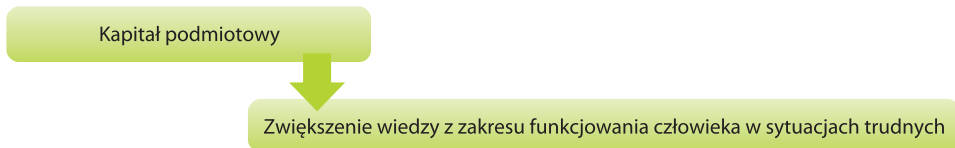


Umiejętność korzystania ze wsparcia jest właściwością podmiotową pozytywnie korelującą z wysokim przystosowaniem. Niegdyś było ono spostrzegane jako warunek efektywnego działania w społeczeństwach kolektywistycznych zaś nie mające większego znaczenia w zbiorowości zindywidualizowanej. Najnowsze badania wskazują, że strategie o kierunku kolektywistycznym i indywidualistycznym stosowane są przez te same osoby w zależności od sytuacji, zadania do wy-

konania. I tak wsparcie społeczne ma duże znaczenie podczas radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w rodzinie czy grupie rówieśniczej, ale ma niewielką rangę przy realizacji indywidualnych celów, np. zawodowych. Wzmacnianie korzystania z pomocy polega na uczeniu osoby aktywnego poszukiwania wsparcia indywidualnego, w odpowiednich grupach i instytucjonalnego.

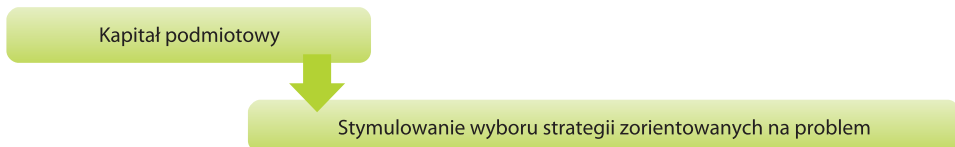


Wyższa jakość życia współwystępuje z dobrostanem emocjonalnym i pozytywnym przystosowaniem. Wzmacnianie jej poczucia odbywa się poprzez kształtowanie pozytywnej, biofilijnej postawy podmiotu do egzystencji.



Wzmocnienie wiedzy osób po konflikcie z prawem z zakresu sytuacji trudnych (ich rodzaje, stresory, objawy stresu, możliwe rozwiązania) przekłada się na wzrost kompetencji zaradczych tychże osób i zmniejsza rozmiar odczuwanego stresu.

II. Uczenie i utrwalanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie.



Strategie zorientowane problemowo prowadzą do poprawy sytuacji na lepszą. Praca z osobami resocjalizowanymi polega na przedstawieniu i ćwiczeniu tychże strategii na konkretnym materiale (ostatnio doświadczanych przez osobę sytuacji trudnych i przejawianych wobec nich reakcji zaradczych). Należy omówić zachowania przejawiane w sytuacji stresu, wskazać pozytywne (jeśli są) i negatywne strony określonej reakcji, pokazać związek między proponowaną strategią a rezultatem działania. Omówić koszty powstałe podczas stosowania określonej strategii.



Zachowania asertywne sprzyjają wysokiemu przystosowaniu osób po konflikcie z prawem karnym, w warunkach wolnościowych. Wzmocnienie tychże zachowań odbywa się poprzez rozróżnienie asertywnych, agresywnych i uległych z omówieniem emocji im towarzyszących i konsekwencji ich stosowania dla osoby i otoczenia, uczenie zasad komunikacji z naciskiem na komunikat ja, trening zachowań asertywnych podczas spotkań z podopiecznym (odgrywanie scenek), zamienianie strategii zastosowanych przez podopiecznego w ostatnim czasie na działania asertywne i analizowanie skutków ich wprowadzenia.



Strategie poszukiwania wsparcia pozytywnie korelują z przystosowaniem osób naruszających normy prawa karnego, w warunkach wolnościowych. Wzmocnienie strategii opartej na wsparciu społecznym odbywa się poprzez uczenie osoby korzystania z jego systemów – zarówno naturalnych (rodzina, współpracownicy, koledzy), jak i profesjonalnych (instytucje pomocowe, profesjonaliści).

Podsumowanie



Schemat 11. Uwarunkowania procesu radzenia sobie sprzyjającego przystosowaniu osób zagrożonych karierą przestępczą

Bibliografia

- Antonovsky A. (1995). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Warszawa: Fundacja IPN.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, New Jersey.
- Chwaszcz J., Jaskot A. (2010). Zasoby adaptacyjne nieletnich. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). *Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną*. Lublin: Wyd. KUL, s. 237-264.
- Dolińska-Zygmunt G. (1996). *Elementy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wyd. UW
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000). *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wyd. UŚ.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Psychologiczne problemy chorych somatycznie. W: J. Strelau. *Psychologia*, t. 3. *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: GWP, s. 465-492.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau. *Psychologia*, t. 3. *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*. Gdańsk: GWP, s. 513-531.
- Heszen-Niejodek I. (2004). Styl radzenia sobie ze stresem jako indywidualna zmienna wpływająca na funkcjonowanie w sytuacji stresowej. W: J. Strelau. *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańsk: GWP, s. 238-261.
- Hobfoll S. (2006). *Stress, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: GWP.
- Klonowicz T., Cieślak R. (2004). Neurotyczność i radzenie sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia. W: J. Strelau. *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańsk: GWP, s. 281-298.
- Kurcz I., Kądziałowy D. (2002). *Psychologia czynności*. Warszawa: Scholar.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Matuszewski M., Reykowski J., Tomaszewski T. (1967). *Psychologia jako nauka o człowieku*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne osób opuszczających zakłady karne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). *Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną*. Lublin: Wyd. KUL, s. 357-386.
- Niewiadomska I. (2010). Zasoby adaptacyjne przestępców odbywających kary izolacyjne. W: M. Kalinowski, I. Niewiadomska (red.). *Skazani na wykluczenie!? Zasoby adaptacyjne osób zagrożonych marginalizacją społeczną*. Lublin: Wyd. KUL, s. 329-356.
- Niewiadomska I., Chwaszcz J., Augustynowicz W. (2010). *Więzi społeczne zamiast więzień – wsparcie pozytywnej readaptacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z powodu konfliktu z prawem. Raport z badań z rekomendacjami*. Lublin: Drukarnia Tekst.
- Obuchowski K. (1982). *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*. Warszawa: PWN.
- Oleś P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Scholar.
- Reykowski J. (1966). *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa: PWN.
- Reykowski J. (1974). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Seligman M. E. P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Wyd. Media Rodzina.

- Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhan D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Sęk H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Scholar.
- Sęk H. (2003). Zdrowie behawioralne. W: J. Strelau. *Psychologia*, t. 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk: GWP, s. 533-554.
- Strelau J. (1974). *Rola cech temperamentalnych w działaniu*. Warszawa: Wyd. PAN.
- Wojciszke B. (1991). *Procesy oceniania ludzi*. Poznań: Wyd. Nakom.
- Wrześniewski K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszten-Niejodek, Z. Ratajczak. *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, s. 44-64.

