



Tadeusz M. Ostrowski

**Egzystencjalne uwarunkowania
odporności i prężności psychicznej**

Tadeusz M. Ostrowski

**Egzystencjalne uwarunkowania
odporności i prężności psychicznej**

Kraków 2022

Rada Wydawnicza Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego:
Klemens Budzowski, Maria Kapiszewska, Zbigniew Maciąg, Jacek M. Majchrowski

Publikacja powstała w ramach realizacji projektu badawczego
WPINH/PSYCH/SUB/13/2020

Recenzja:
dr hab. Przemysław Piotrowski, prof. UJ

Redaktor prowadzący: Halina Baszak Jaroń

Redakcja: Carmen Stachowicz

Korekta: Filip Rekucki-Szczurek

Projekt okładki i skład: Oleg Aleksejczuk

Zdjęcie na okładce: Marta Lembas – Lutowiska o wschodzie słońca

ISBN 978-83-67491-14-3

e-ISBN 978-83-67491-15-0

DOI: 10.48269/978-83-67491-15-0-0C

Copyright© by Tadeusz M. Ostrowski & Krakowska Akademia
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Kraków 2022

Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani magazynowana
w sposób umożliwiający ponowne wykorzystanie,
ani też rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie
za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, kopiujących,
nagrywających i innych, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich

Na zlecenie:



Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
www.ka.edu.pl

Wydawca: Oficyna Wydawnicza KAAFM, Kraków 2022

Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

Rozdział 1. Motywacja egzystencjalna..... 11

1.1. Motywacja egzystencjalna w teorii Viktora Emila Frankla	14
1.2. Motywacja egzystencjalna w teorii libertalno-walorycznej sensu życia	25
1.2.1. Wolność podmiotowa w ujęciu libertalno-walorycznym	28
1.2.2. Wrażliwość wobec wartości w ujęciu libertalno-walorycznym	35
1.3. Empiryczna weryfikacja libertalno- -walorycznej teorii sensu życia	43
1.3.1. Kwestionariusz Stosunku do Życia	44
1.3.2. Kwestionariusz Poczucia Wolności	45
1.3.3. Kwestionariusz Wartości	47
1.3.4. Badania weryfikujące libertalno- -waloryczną teorię sensu życia	48

Rozdział 2. Prężność jako forma odporności psychicznej

55

2.1. Klaryfikacja pojęć: prężność psychiczna i odporność psychiczna	57
2.2. Psychologiczne mechanizmy odporności i prężności psychicznej	74

2.3. Uwarunkowania odporności psychicznej	77
2.4. Psychologiczne następstwa i korelaty odporności	84
2.5. Zastosowanie teorii prężności i odporności psychicznej	85

Rozdział 3. Egzystencjalne uwarunkowania odporności.....	91
3.1. Badania dotyczące egzystencjalnych uwarunkowań odporności	94
3.2. Empiryczna weryfikacja egzystencjalnych uwarunkowań odporności w kontekście libertalno-walorycznej teorii sensu życia.....	97
Zakończenie	103
Literatura cytowana.....	107
Indeks nazwisk.....	125

Wstęp

Problematyka motywacji poruszona w tej książce ma zróżnicowany kontekst teoretyczny. Kwestia uwarunkowań sensu życia, określonych w teorii libertalno-walorycznej (Ostrowski, 2008), rozpatrywana jest, z jednej strony, w kontekście psychologii egzystencjalnej, co nadaje określony charakter i klimat przedstawionym teoriom i wynikom badań.

Z drugiej strony, odniesienie sensu życia i jego uwarunkowań do problematyki odporności i prężności psychicznej wymaga wyjścia poza granice paradygmatu humanistycznego i skierowania się w stronę psychologii jako nauki o zachowaniu, ze względu na teorię temperamentu, bez której nie sposób mówić o odporności psychicznej. Teoria i badania dotyczące temperamentu, czyli formalnych cech zachowania, z założenia odnoszą się do każdej istoty żywej w paradygmacie biopsychologicznym, z uwzględnieniem genetycznych i środowiskowych predyktorów zachowania. W tym ujęciu jednostka oznacza każdą istotę żywą i z założenia jest postrzegana jako organizm. Nie oznacza to jednak redukcjonizmu tego podejścia, a związane jest z potrzebą używania pojęć o szerszym obszarze znaczeniowym niż humanistyczny, tj. obszarze, który jest adekwatny do wiedzy o organizmach żywych.

Jedno z podstawowych pytań psychologii egzystencjalnej dotyczy tego, w jaki sposób istnieje człowiek, w czym przejawia się jego istnienie. Wyznacza to ukierunkowanie teorii i badań bardziej na proces, na trwanie, na egzystencję, niż na właściwości czy cechy jednostki.

Problematyka motywacji z założenia ma charakter dynamiczny, ponieważ dotyczy tego, co uruchamia, co napędza, ale także tego, co zatrzymuje ludzkie działanie. Można więc powiedzieć, że motywacja zawsze ma w jakimś stopniu charakter egzystencjalny, niezależnie od kierunku psychologicznego, w jakim jest rozwijana.

W kontekście egzystencjalnym psychologia motywacji podejmuje kwestię podstawowej, najgłębszej motywacji do życia jaką może, i z założenia powinien, odczuwać człowiek – motywacji wynikającej z poczucia sensu życia. Jest to motywacja typowo ludzka, szczególnie, bez której istnienie człowieka jest zagrożone lub wręcz niemożliwe. Podjęcie zagadnienia uwarunkowań sensu życia przenosi płaszczyznę rozważań i badań w kierunku bogatej, mającej starożytne tradycje, problematyki wartości i wolności człowieka. Tematyka rozważań, podejmowana w jednym i drugim wypadku w kontekście egzystencjalnym, odnosi się do procesów i mechanizmów odnajdywania sensu przez jednostkę w jej codziennej aktywności, ale także w perspektywie całego życia. Jednostkę, która w swej wolności kieruje się ku ważnym dla niej wartościom.

Potraktowanie motywacji egzystencjalnej, w wymiarze poczucia sensu życia, jako obszaru powiązanego z problematyką odporności i prężności psychicznej, otwiera bogaty i obecnie bardzo aktualny dział teorii i badań, dotyczący tych obydwu dyspozycji. Określają

one w sposób zasadniczy możliwości jednostki w zakresie działania celowego, w sytuacji gdy z określonych powodów natrafia ona na trudności.

Rozdział pierwszy monografii poświęcony został charakterystyce motywacji egzystencjalnej, rozpoczynając od teorii Viktora Emila Frankla, istotnej w psychologii jako inspiracja do podjęcia problematyki sensu i wartości. Przedstawiona następnie libertarno-waloryczna teoria sensu życia stanowi autorskie ujęcie motywacji egzystencjalnej z uwzględnieniem dwu podstawowych kategorii – wolności podmiotowej oraz wrażliwości wobec wartości. Problematykę rozdziału pierwszego zamykają wyniki empirycznej weryfikacji teorii libertarno-walorycznej wraz z charakterystyką zastosowanych metod: Kwestionariusza Stosunku do Życia, Kwestionariusza Poczucia Wolności oraz Kwestionariusza Wartości.

W rozdziale drugim zostały przytoczone zarówno konceptualizacje prężności i odporności psychicznej, jak i kryteria ich różnicowania. Tytuł rozdziału: *Prężność jako forma odporności psychicznej* sygnalizuje, że prężność psychiczna jest w tej pracy traktowana jako forma odporności o cechach specyficznych i, co więcej, że pojęć tych nie można używać zamiennie. Konceptualizacja odporności została przedstawiona w odniesieniu do modelu 4C opracowanego przez Douga Strycharczyka i Petera Clougha (2018), natomiast prężność psychiczną scharakteryzowano zgodnie z koncepcją Niny Ogińskiej-Bulik i Zygryda Juczyńskiego (2008, 2011). Ważnym aspektem rozdziału jest odniesienie problematyki odporności psychicznej do regulacyjnej teorii temperamentu w ujęciu Jana Strelaua (2014). Omówienie podstaw teoretycznych problematyki

prężności i odporności umożliwiło skoncentrowanie się na ich psychologicznych mechanizmach oraz uwarunkowaniach. Rozdział drugi kończy przegląd badań dotyczący psychologicznych rezultatów odporności oraz omówienie aplikacji obydwu pojęć w naukach społecznych.

Przedstawienie problematyki motywacji egzystencjalnej oraz odporności psychicznej pozwoliło na podjęcie w rozdziale trzecim wiodącego zagadnienia w tej pracy, a mianowicie egzystencjalnych uwarunkowań odporności. Przegląd badań w tym zakresie przygotowuje grunt do empirycznej weryfikacji egzystencjalnych uwarunkowań odporności w kontekście libertarno-walorycznej teorii sensu życia.

W *Zakończeniu* przedstawiono główne wątki teoretyczne poruszone w pracy, odnosząc je do pytania: w jaki sposób istnieje człowiek, w czym wyraża się jego egzystencja?

Rozdział 1

Motywacja egzystencjalna



Motywacja o charakterze egzystencjalnym stanowi podstawową, najgłębszą warstwę procesów motywacyjnych, dotyczącą motywacji do życia, do istnienia jako jednostka, jako podmiot. Na poziomie psychologicznym wyraża się ona w postaci poczucia sensu życia. Stanowi odpowiedź na natarczywe pytanie, które życie stawia przed jednostką: „Po co żyję, ku czemu zmierza moje życie, co jest w moim życiu najważniejsze?”.

Człowiek chce znać sens tego, co robi. Pytanie o sens jest pytaniem podstawowym i nieodwołalnym. Odpowiedź na nie jest ważna, ponieważ uzasadnia działanie i do niego motywuje. Pytanie o to, jaki sens ma nasza aktywność, towarzyszy autorefleksji każdego dnia, gdy podejmujemy decyzję, zwłaszcza tę ważną życiowo. Większa część naszej życiowej aktywności zachodzi nawykowo, automatycznie, nieświadomie. Robert E. Franken, autor podręcznika *Psychologia motywacji*, przytacza badania, z których wynika, że aż 95% działań celowych ma charakter nawykowy, a więc w dużym stopniu bezrefleksyjny (Franken, 2005). Jednak ilekroć stajemy przed wyborem, koniecznością podjęcia decyzji, zastanawiamy się, a przynajmniej możemy się zastanowić, ku czemu zmierzamy, jaki to ma sens.

Potrzeba odczuwania sensu należy do podstawowych, uniwersalnych potrzeb generujących motywację każdej jednostki. Szczególne znaczenie ma potrzeba

odczuwania sensu w wymiarze egzystencjalnym. Gdy nie jest ona zaspokojona, człowieka ogarnia bezsens, martwota motywacyjna, bierność. Traci on motywację do życia, może popaść w nerwicę, którą Viktor Emil Frankl nazwał nerwicą noogenną¹, albo w depresję.

Nerwica noogenna (Juczyński, 1987; Siwiak-Kobayaschi, 1987) ma wszystkie objawy osiowe charakterystyczne dla każdej nerwicy, to znaczy, wyróżniającą za Antonim Kępińskim (1972), lęk, zaburzenia wegetatywne, egocentryzm i mechanizm błędnego koła. Wyróżnia się ona jednak brakiem odpowiedzi na pytanie „po co żyję, po co się trudzić w życiu?”; ogólnie można powiedzieć, że wyróżnia się brakiem motywacji egzystencjalnej.

1.1. Motywacja egzystencjalna w teorii Viktora Emila Frankla

Frankl, działając w Wiedniu jako psychiatra, po II wojnie światowej leczył pacjentów, którzy stracili w czasie wojny swoich bliskich, a sami przeżyli takie okropieństwa, że stracili chęci do życia (Frankl, 1962; Popielski, 1987a). Człowiek może więc zatracić motywację do życia w wyniku trudnych doświadczeń, co oznacza, że ważną przesłanką motywacji egzystencjalnej jest odporność psychiczna.

Zgodnie z antropologią egzystencjalną przyjętą przez Frankla (1978, 1984),

¹ Przedrostek *noo-* wywodzi się od starożytnego *nous* (czytaj: *nus*), co dla Greków oznaczało rozumną, pierwotną przyczynę istnienia rzeczywistości: myśl, rozum, duch. *Noogeny* – związane z duchową sferą egzystencji.

w egzystencji człowieka można wyróżnić trzy wymiary: somatyczny, psychiczny i duchowy. Pierwszy z nich obejmuje wszystko, co w człowieku jest cielesne, drugi uwzględnia procesy i mechanizmy psychiczne, to znaczy procesy emocji i motywacji, procesy poznawcze oraz dyspozycje temperamentalne i osobowościowe, natomiast w duchowym wymiarze egzystencji jednostka może przyjąć motywację, która wykracza poza ramy wyznaczone przez prawidłowości psychiczne, a tym bardziej somatyczne. W tej sferze osoba jest z natury autentycznie wolna i w swej wolności może się kierować wolą sensu, to znaczy podążać za ważnymi dla niej wartościami, nawet wbrew psychice i potrzebom fizycznym. Wola sensu według Frankla jest najbardziej podstawowym, osobotwórczym źródłem motywacji. Osobotwórczym, ponieważ motywuje do realizacji ważnych dla jednostki wartości. Człowiek, podążając w ciągu życia za wartościami, nieustannie zmienia się i coraz bardziej redukuje dystans pomiędzy tym jaki jest, czyli swoją egzystencją, a tym jaki może być i – co więcej – jaki powinien być, czyli swoją esencją (Popielski, 1994; Ostrowski, 2004).

Zdawanie sobie sprawy z tej różnicy rodzi ciągle egzystencjalne napięcie, wpisane w byt jednostki i przez nią odczuwane. Pramechanizm, jakim jest wola sensu, służy redukcji tego napięcia, skracając dystans pomiędzy egzystencją i esencją, w niekończącym się procesie stawania się jednostkową, niepowtarzalną osobą. Mówiąc o stawaniu się osobą, należy podkreślić, że jednostka potencjalnie jest już osobą, od kiedy istnieje, i przez całe życie rozwija swoje podmiotowe kompetencje: może ustosunkować się do siebie, zrozumieć siebie, przyjąć postawę wobec siebie. Posiada

tę właściwość jako jedyna istota żyjąca w przyrodzieżywionej, dlatego w antropologii Frankla określa się ją jako *specificum humanum*, czyli właściwość wyróżniającą człowieka spośród wszystkich żyjących istot.

Egzystencjalne napięcie jest odczuciem negatywnym, dlatego motywuje jednostkę do ciągłej zmiany, do rozwoju. Rozwój poprzez realizację wartości zachodzi dynamicznie w okresie dzieciństwa i młodości, zwalnia w okresie dorosłości i w wieku senioralnym, ale może – a nawet powinien – trwać do końca życia, ponieważ zmiana, podobnie jak napięcie, jest wpisana w byt człowieka. Z perspektywy egzystencjalnej może to być zmiana tak szybka i radykalna, że, jak to ujmuje Frankl, trudno nadążyć za *actus* człowieka, za tym, jaki jest, poprzestając z konieczności na jego *habitus*, to znaczy na poznaniu, jakie są jego doświadczenia i nawyki. Tym samym w opisie uprzedmiotawiamy człowieka, dotykamy jego schematów poznawczych, cech osobowości i temperamentu, natomiast umyka nam on jako wolny, działający tu i teraz podmiot.

W swojej myśli antropologicznej Frankl wyrażnie akcentuje znaczenie sfery duchowej, która w jego koncepcji zachowuje funkcjonalną niezależność w stosunku do sfery somatycznej oraz psychicznej, a nawet może je zdominować. Jednakże, jak przyznaje Frankl, dwie sfery „niższe” są konieczne, stanowią warunek funkcjonowania jednostki, również w sferze duchowej. Dlatego według Frankla relacje pomiędzy sferami egzystencji wyglądają następująco: uwarunkowanie idzie „od dołu”, a niezależność „z góry”.

Wyróżnienie duchowej sfery egzystencji w teorii Frankla stawia przed psychologiem na gruncie teorii motywacji trudne pytanie o kryteria wyróżnienia

takiego zbioru motywów, które można zdefiniować jako duchowe, a nie psychiczne. Inaczej mówiąc: jakie warunki muszą spełnić motywy, aby przypisać je do sfery duchowej? Odpowiedź jest złożona i została udzielona przez autorów o bardzo różnych orientacjach teoretycznych (Ostrowski, 2010).

Propozycję kryterium różnicowania sfery psychicznej i duchowej przedstawia w książce *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego* Anna Gałdowa (2000, s. 70), pisząc:

Sfera duchowa człowieka, z całą jej otwartością i wrażliwością na wartości dana jest bowiem człowiekowi jedynie poprzez jego psychiczne możliwości – psychika urzeczywistnia w doświadczeniu człowieka to, co istotowo przynależy do jego sfery duchowej. Jedynym kryterium rozróżnienia tego co psychofizyczne i tego co z istoty duchowe jest kierunek orientacji: na potrzeby lub na wartości. Zmiana w zakresie tej orientacji nie przychodzi łatwo i dokonuje się nieraz w dramatycznym ich ścieraniu się. Jako możliwość jest ona dana każdemu człowiekowi, nie każdy jednak podejmuje tę szansę rozwoju [wyróżnienia – T.M.O.].

Gałdowa przywołuje rozróżnienie, jakiego dokonał filozof Emmanuel Levinas, mówiąc o potrzebach psychicznych, które po zaspokojeniu przestają pełnić funkcję motywacyjną, i charakterystycznych dla sfery duchowej pragnieniach, które ukierunkowane są na wartości, a ich realizacja sprawia, że określonej wartości jednostka pragnie jeszcze bardziej. Tym samym potencjał motywacyjny pragnienia zwiększa się w miarę jego realizacji i nigdy nie jest wyczerpany. Wracając

do pytania o to, jakie warunki muszą spełnić motywy, aby zaliczyć je do sfery duchowej, Gałdowa odpowiada, że nie ma takich motywów, których jednostka doświadczałaby jako duchowe, a nie jako psychiczne. Każdy motyw jest odczuciem psychicznym, a niektóre z nich można zaklasyfikować jako motywy duchowe, ze względu na kierunek działania, do którego skłaniają. Kryterium uznania motywów za duchowe jest orientacja na wartości. Czy jest to kryterium wystarczające jako warunek konieczny? Do problemu tego będzie można wrócić w dalszej części rozdziału, rozważając kwestię wolności podmiotowej jako dyspozycji egzystencjalnej (por. rozdz. 1.2.1).

Egzystencjalność teorii Frankla jest zaznaczona poprzez tragiczną „triadę ludzkiego losu”: cierpienie, śmierć i winę. Każdy doświadcza cierpienia i winy, a także pewnego dnia umrze. Jednak człowiek, według Frankla, nie musi być zagubiony w bezsensownej egzystencji pomiędzy narodzinami, o które nie zabiega, i śmiercią, przed którą nie może umknąć. W sferze duchowej motywujące do działania są wartości, ku którym zwraca się jednostka, kierując się wolą sensu. Realizacja wartości może skłonić człowieka do podjęcia działań sprzecznych z jego motywacją psychiczną i potrzebami fizjologicznymi, stąd stwierdzenie, że duch może zdominować psychikę i ciało. Zachodzi wówczas transcendencja duchowa, czyli wykroczenie poza granice wyznaczone przez mechanizmy i procesy psychologiczne oraz somatyczne. Charakterystyczna dla człowieka umiejętność przyjmowania postawy wobec cierpienia jest podstawą egzystencjalnego optymizmu, zwanego przez Frankla tragicznym optymizmem. Dlaczego tragicznym? Ponieważ tragizm, m.in. cierpienia, nieuchronnej

śmierci, wpisany jest w egzystencję człowieka. Jednakże te „punkty krytyczne” są naturalnymi przejawami egzystencji. Człowiek powołany jest do cierpienia, które w naturalny sposób obraca się przeciwko niemu. Może jednak odwrócić jego znaczenie w swoim życiu, może nadać mu sens. Ma możliwość w każdej sytuacji przyjąć postawę „bycia ponad cierpienie” i w tej dyspozycji kryje się egzystencjalny optymizm (por. ramka 1). Jednostkę stać na ograniczenie znaczenia lub wręcz zanegowanie motywacji psychicznej oraz somatycznej. Człowiek może zapanować nad bólem fizycznym poprzez nadanie mu sensu, co również jest wyrazem niezależności ducha wobec tego, co w człowieku cielesne. Przykładem może być matka, która cierpienie związane z chorobą ofiarowuje Bogu, zgodnie ze swoją wiarą, jako ofiarę za wyleczenie syna z uzależnienia alkoholowego. Dzieje się tak zgodnie ze stwierdzeniem Frankla przytoczonym przez Gałdową (1995, s. 146): „Cierpienie nieuchronnie nabiera głębokiego sensu poprzez postawę człowieka, dającą świadectwo wartościom. Ostateczny sens cierpienia, to sens ofiary”.

Postawa matki wobec własnej choroby jest realizacją tego, co Frankl nazywa wartością postawy ponad cierpienie. W refleksji etycznej przywołuje on poglądy wybitnego niemieckiego fenomenologa Maxa Schelera, który wyodrębnił trzy kategorie wartości: wartości twórcze, wartości przeżyciowe i właśnie wartości postawy². Pierwsze odnoszą się do wszelkiego rodzaju

² Scheler jest autorem różnych klasyfikacji wartości. Piotr Brzozowski w podręczniku *Skala Wartości Schelerowskich – SWS* (1995) powołuje się na teorię, w której Scheler porządkuje wartości w hierarchię, wymieniając kolejno wartości: hedonistyczne, witalne, estetyczne, prawdy, moralne i święte.

twórczości, pracy zawodowej, pomnażania wiedzy, kompetencji, majątności. Wartości przeżyciowe dotyczą relacji między ludźmi w zakresie emocji, motywacji, nastroju. Najbardziej charakterystyczną kategorią są wartości postawy. Chodzi o postawę wobec własnego, szeroko pojętego cierpienia, a właściwie bycie ponad cierpienie, które oznacza nadanie mu sensu poprzez odnalezienie w nim wartości, albo zagospodarowanie go jako zasobu, z którym można coś uczynić (por. ramka 2).

Ramka 1.

„Więcej niż życie” – motywacja egzystencjalna z poziomu sfery duchowej

Zachowanie motywowane z poziomu duchowej sfery egzystencji może być widoczne w sytuacji zagrożenia życia osób bliskich.

Przykładowo: w podróż samochodem udaje się młode małżeństwo. W pewnym momencie dochodzi do wypadku. W wyniku poślizgu samochodów uderza w przeszkodę. Osobą, która zachowuje przytomność, jest mąż, mający świadomość, że ucieczka może go uratować przed zagrożeniem spowodowanym wybuchem pożaru samochodu. Pomimo to on nie ucieka, ale odpina z pasów i odciąga na bezpieczną odległość nieprzytomną żonę. Jako osoba ratująca życie bliskich, pokonuje motywację psychiczną, związaną z uczuciem silnego strachu przed wybuchem, oraz niebezpieczeństwo fizyczne, podejmując bardzo ryzykowne zachowanie, aby żona przeżyła. Kierowanie się wartością, jaką jest życie bliskiej osoby, stanowi podstawę motywacji do działania w wymiarze duchowym egzystencji, dominującym nad sferą psychiczną i somatyczną. Osoba ratująca bliskich zaprzecza swoim działaniem psychologii emocji, zgodnie z którą strach skłania do ucieczki, oraz pierwszemu prawu biologicznemu – konieczności zachowania swojego życia*. W wolności ducha kieruje się ona wartością, jaką jest życie współmałżonka. Jest to zachowanie, które ma dla tej osoby sens i sens ten w określonej sytuacji jest dla niej najważniejszy. Człowiek w tym przykładzie jawi się jako szczególna istota, dla której śmierć nie jest najgorszą rzeczą, jaka może się jej zdarzyć. Z perspektywy duchowej gorsze jest zaniechanie sensu, zaprzeczenie cenionym wartościom.

* Drugie prawo biologiczne mówi o zachowaniu gatunku.

Ramka 2.

Postawa „być ponad cierpienie” jako wartość

Przykładem bycia ponad cierpienie jest twórczość Joanny Pollakównej – poetki, eseistki, historyczki sztuki ze stopniem doktora, która żyła 63 lata (1939–2002), z czego przez 31 lat chorowała na niezdiagnozowaną chorobę układu krążenia, w następstwie której musiała poruszać się na wózku. Wobec cierpienia spowodowanego chorobą Pollakówna przyjęła postawę „bycia ponad”, co stanowiło motywację do bogatej twórczości poetyckiej i naukowej. W swojej poezji poruszała ona egzystencjalne kwestie choroby, bólu, sensu życia, dając wyraz temu, jak bardzo człowiek potrafi wznieść się ponad cierpienie (Kudyba, 2017; Pollakówna, 1975).

Odnajdywanie sensu cierpienia ma swój wymiar terapeutyczny. Frankl jest twórcą tak zwanej trzeciej szkoły psychoterapii wiedeńskiej, po Zygmuncie Freudzie z psychoanalizą i Alfredzie Adlerze z terapią opartą na psychologii indywidualnej. Trzecia szkoła psychoterapii wiedeńskiej, nazwana logoterapią³, ukierunkowana jest na oddziaływanie wobec osób objętych poczuciem braku sensu życia lub jego znaczącym osłabieniem (Frankl, 2010). Terapia prowadzona jest zgodnie z zasadą: jeśli nie można zmienić sytuacji, można zmienić postawę wobec niej, odnajdując potencjalne wartości. Transcendencja ku tym wartościom pozwala odnaleźć sens w najtrudniejszych sytuacjach, co z kolei dodaje sił do przetrwania i sprawia, że człowiek

³ Nazwa logoterapia pochodzi od *logos* (gr.), tłumaczonego dosłownie jako „słowo”. Termin o długiej tradycji w filozofii greckiej oznacza sens, racjonalność, porządek, obiektywny świat sensu i wartości. W tradycji chrześcijańskiej *logos* to „słowo” z prologu do Ewangelii św. Jana: „Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, i Bogiem było Słowo. Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, co się stało” (J 1,1–3).

doświadcza woli działania, jakiej nie odczuwał pogrążony w pustce egzystencjalnej (Frankl, 2014).

Odchodząc od konwencji egzystencjalnej w obszar teorii radzenia sobie ze stresem, można przytoczyć badania Suzan Folkman (1997), w których autorka także porusza problem zmagania się z trudnymi wydarzeniami poprzez dochodzenie do ich znaczenia. Na podstawie wyników podłużnych badań z udziałem mężczyzn, którzy opiekowali się swoimi partnerami chorymi na AIDS aż do ich śmierci, stwierdziła ona, że aby poradzić sobie z ciężarem wymagającej opieki i śmierci bliskiej osoby, opiekunowie stosowali różne strategie radzenia sobie ze stresem, do których należało między innymi znajdowanie pozytywnych stron trudnych wydarzeń (*finding the positive sides of difficult events*). Strategia ta prowadzi do refleksji jednostki, że doświadczenie trudnych, nawet dramatycznych wydarzeń po pewnym czasie spowodowało jej wzrost osobowy, poprawę relacji społecznych, zmianę hierarchii wartości na bardziej prospołeczną. Obecnie w psychologii proces ten jest przedmiotem szeregu badań jako „rozwój po-traumatyczny” (Ogińska-Bulik, 2014; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010b).

Podobną funkcję w radzeniu sobie z wymagającą opieką odgrywała strategia określona jako nasycanie zwykłych zdarzeń pozytywnym znaczeniem (*infusing ordinary events with positive meaning*). W tym wypadku ograniczenie negatywnego wpływu stresu następowało, gdy wykonanie codziennych, zwykłych czynności, na przykład pielęgnacyjnych, było przyjęte ze słowami ewidentnej wdzięczności ze strony podopiecznego. Znaczenie tej strategii może odczuć każdy, stwierdzając, jak wiele znaczy podziękowanie za przygotowanie

posiłku, nawet jeśli powtarza się to każdego dnia, wprowadzenie do otoczenia nawet drobnych akcentów piękna, jak postawienie na stole flakonu z kwiatami, czy dostrzeżenie korzystnej zmiany czyjegoś stroju lub uczesania (por. ramka 3).

Ramka 3.

**Badania Susan Folkman (1997) i ich implikacje teoretyczne:
radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu**

W literaturze polskiej dokładny opis badań Folkman, przeprowadzonych w grupie opiekunów osób chorych na AIDS, można znaleźć w monografii Ireny Heszen *Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego* poświęconej problematyce stresu (2013). Autorka w podrozdziale 1.6: *W stronę emocji pozytywnych: Folkman i Moskowitz rozwinięcie modelu Lazarusa* (s. 48–55) przedstawia wyniki badań oraz omawia strategie radzenia sobie ze stresem, wymieniając, poza dwoma już wspomnianymi, szereg innych strategii, a mianowicie:

- urealnianie priorytetów, które przejawia się zmianą priorytetów w obliczu sytuacji stresowej; autorka przywołuje badania, zgodnie z którymi 97% osób, które opiekują się dziećmi chorymi przewlekle, rezygnuje z pracy zawodowej poza domem;
- adaptacyjne przekształcanie celów, czyli rezygnacja z celów nieosiągalnych; np. student architektury stwierdza, że nie jest w stanie opanować rysunku odręcznego i zmienia kierunek studiów;
- przypominanie sobie korzyści, to znaczy przywoływanie w pamięci pozytywnych konsekwencji sytuacji stresowej, która trwa nadal i wymaga radzenia sobie; przykładowo, dla młodego mężczyzny po wypadku komunikacyjnym poznanie towarzyszek życia w sanatorium rehabilitacyjnym jest źródłem emocji pozytywnych, pomimo pozostałej po wypadku niepełnosprawności;
- wzmacnianie pozytywnego afektu, to znaczy podejmowanie zachowań wzmacniających pozytywne emocje, jako rezultatu uświadomienia sobie swojej roli w uzyskaniu sukcesu, na przykład świętowanie ukończenia studiów w gronie znajomych.

Wspólnym mianownikiem wszystkich opisanych strategii jest radzenie sobie ukierunkowane na znaczenie sytuacji stresowej, co bezpośrednio lub pośrednio prowadzi do generowania emocji pozytywnych, które ułatwiają zmaganie się ze stresem.

Obydwie strategie należą do kategorii radzenia sobie ze stresem (*coping*) opartego na przewartościowaniu znaczenia sytuacji stresowej, stanowią więc formę poznawczego przepracowania określonego doświadczenia, co przekłada się na poprawę stanu emocjonalnego. Suzan Folkman i Judith T. Moskowitz (2007) uzupełniły dotychczas wymieniane w klasycznej teorii radzenia sobie dwie funkcje, to znaczy strategie skoncentrowane na emocjach i na zadaniu (*problem-focused coping*, *emotion-focused coping*; Lazarus, Folkman, 1984). Autorki wzbogaciły teorię, dodając radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu (*meaning-focused coping*). Rozwinęły tym samym nurt badań dotyczący znaczenia pozytywnych emocji w procesie radzenia sobie ze stresem.

Do podobnych wniosków doszedł Christopher G. Davis z zespołem w badaniach osób, które doświadczyły śmierci kogoś bliskiego w hospicjum (Davis, Nolen-Hoeksema, Larson, 1998). Wykazali oni, że osoby przeżywające stratę stosowały dwa rodzaje mechanizmu poznawczego opracowania sytuacji. Pierwszy z nich to zmiana stanu celu, którego istotą jest odkrywanie pozytywnych stron traumatycznego doświadczenia (*benefit finding*). Mechanizm ten może dać rezultaty nawet po długim czasie od wydarzenia – po 13 miesiącach od doświadczenia straty stosowało go 80% badanych. Znaczącym predyktorem jego stosowania jest optymizm. Drugi mechanizm autorzy określili jako odnajdywanie sensu w doświadczeniu straty poprzez wkomponowanie go w naturalny bieg życia ludzkiego, jako zgodnego z powszechnie przyjętym obrazem świata i ludzkiego losu (*sense making*). Po 13 miesiącach od wydarzenia autorzy stwierdzili występowanie tego mechanizmu

u 68% osób. W tym wypadku predyktorami zastosowania mechanizmu okazały się wiek zmarłego – im wyższy, tym mechanizm był bardziej skuteczny, oraz wiara religijna osieroconych. Obydwa mechanizmy można zaliczyć do strategii radzenia sobie ze stresem, które Folkman i Moskowitz (2007) określiły jako skoncentrowane na znaczeniu.

Radzenie sobie poprzez koncentrację na znaczeniu pełni podobną funkcję do bycia ponad cierpienie w teorii Frankla. Inny jest paradygmat obydwu pojęć: „koncentracja na znaczeniu” to pojęcie z zakresu psychologicznej teorii radzenia sobie ze stresem, natomiast „bycie ponad cierpienie” ma konotacje filozoficzne, egzystencjalne, ale w obu wypadkach jednostka jest w sytuacji szeroko rozumianego cierpienia, z którym w pierwszym przypadku zмага się, stosując odpowiednie strategie, a w drugim podąża ku istotnym dla niej wartościom.

1.2. Motywacja egzystencjalna w teorii libertalno-walorycznej sensu życia

Nazwa teorii libertalno-walorycznej nawiązuje do jej podstawowej tezy, zgodnie z którą poczucie sensu życia jest uwarunkowane przez dwa niezależne mechanizmy: wrażliwość wobec wartości oraz świadomość wolności jednostki. Dwuczłonowa nazwa oddaje mechanizm uwarunkowania: libertalnego przez poczucie wolności oraz walorycznego poprzez zmierzanie ku wartościom (Ostrowski, 2008).

Zasadniczą strukturą motywacji egzystencjalnej jest poczucie sensu życia. Jest to mechanizm motywacyjny

o charakterze poznawczym, którego funkcją jest auto-refleksja o swoim życiu oraz ocena działania w kontekście wartości. W warstwie poznawczej poczucie sensu życia to subiektywna odpowiedź jednostki na pytanie o sensowność czynności aktualnych oraz całego życia. Odpowiedź ta generuje uczucia o charakterze egzystencjalnym, takie jak: radość życia, napęd życiowy, poczucie szczęścia związane z tym, że człowiek istnieje, że może działać, bądź poczucie smutku, obojętności, przygnębienia związane z zachwianiem sensu życia.

Poczucie sensu życia zaznacza się w istotny sposób w strukturze ego poprzez rozpoznanie siebie jako osoby, której życie i aktywność albo mają wyraźnie określony sens, albo mają go w stopniu ograniczonym lub właściwie go nie mają. Idąc dalej, przekłada się ono na samoocenę. Wartość jednostki związana jest z tym, że zna ona odpowiedź na pytanie o sens swojego życia. Poczucie sensu życia buduje tożsamość jednostki. Pozwala zaliczyć siebie do kategorii osób, które wiedzą, po co żyją, dokąd zmierzają, po co podejmują codzienne i długofalowe działania.

Warto dodać, że poczucie sensu życia nie należy do struktur poznawczych, odczuwanych na co dzień w sposób w pełni świadomy. Jest ono „ukryte”, podobnie jak wyróżnione przez Carol S. Dweck teorie kompetencji.

Dweck wyróżniła dwa rodzaje tzw. ukrytych teorii kompetencji: teorię stałości i teorię wzrostu (Dweck, 1991; Dweck, Leggett, 1988). Dlaczego są to „ukryte” teorie? Ponieważ ludzie nie deklarują ich świadomie, nie werbalizują ich, natomiast zgodnie z nimi postępują. Osoby, które wierzą w teorię stałości, uznają, że inteligencja dana jest raz na zawsze i w związku z tym

wraz z dojrzałością osiągnęły one określony poziom inteligencji, którego już nie można zmienić. Jeśli oceniają, że jest on wysoki – podejmują trudne zadania; jeśli niski – narażone są na poczucie bezradności. Osoby te unikają wyzwań ze względu na strach przed porażką. Z kolei ludzie, którzy wierzą w teorię wzrostu, uważają, że inteligencję mogą rozwijać przez całe życie. Podejmują oni trudne zadania, niezależnie od tego, jak wysoko oceniają swoją inteligencję. Są przekonani, że aby się rozwijać, trzeba stawiać przed sobą wyzwania.

Warto zwrócić uwagę na określenie „wierzą w teorię”, to znaczy przyjmują ją z pewnym marginesem niepewności, nie mając, a nawet nie szukając ewidentnych dowodów. Ludzie wierzą w teorię, ponieważ w ich przekonaniu jest prawdziwa. Jej wiarygodność poddają świadomej refleksji tylko wtedy, gdy sami odczuwają niepewność albo są sprowokowani kwestionowaniem ich poglądów.

Podobny status poznawczy ma poczucie sensu życia, dlatego że człowiek na co dzień spontanicznie nie analizuje sensu swego życia, nie zastanawia się nad nim. Refleksja dotycząca sensu powstaje w umyśle jednostki wtedy, gdy jest on kwestionowany przez nią samą lub z inspiracji innych osób. Wówczas jednak nie zawsze umie ona odpowiedzieć na pytanie, dlaczego podjęła określoną aktywność, a tym bardziej jaki sens ma jej życie. Brak racjonalnych uzasadnień pozwala powiedzieć, że jednostka „wierzy” w sens, a co gorsze czasami w bezsens swojego życia i w związku z tym często to przekonanie jest odporne wobec perswazji czy psychoterapii. Warto zwrócić uwagę na fakt, że w terapii pytanie o sens czyjegoś życia wymaga dużej wrażliwości, empatycznej intuicji, jak dalece osoba badana, pacjent

czy klient, są gotowi na to pytanie. Jeśli trzeba je postawić, ponieważ stanowi problem pacjenta, psycholog powinien się zorientować, jak łatwe bądź trudne będzie udzielenie odpowiedzi, zwłaszcza w kontekście bilansu życiowego. Czy pytanie nie spowoduje silnej negatywnej reakcji emocjonalnej w wyniku załamania mechanizmów obronnych i dekompensacji psychicznej. Jeśli jest to prawdopodobne, ponieważ pacjent wyraźnie sygnalizuje negatywny bilans życiowy, podsumowanie kwestii sensu życia wymaga przygotowania, między innymi poprzez zebranie informacji na temat mocnych punktów bilansu życiowego pacjenta oraz perspektyw życiowych, jakie przed nim stoją.

1.2.1. Wolność podmiotowa w ujęciu liberalno-walorycznym

Wracając do podstawowych pojęć teorii liberalno-walorycznej, należy zwrócić uwagę na pierwszą kategorię, która zgodnie z teorią warunkuje sens życia, a mianowicie na poczucie wolności osobowej. Wolność wewnętrzna jednostki jest tu rozumiana jako cecha dyspozycyjna – dyspozycja do podmiotowego, czyli autonomicznego, podejmowania decyzji, wyboru wartości, formułowania celów działania. Wolność psychiczna stanowi ważny motywacyjny wymiar potencjalnych subiektywnych możliwości działania jednostki, na kontinuum od wszechmocy do zniewolenia. Aby osoba mogła realizować ważne dla niej wartości, musi czuć się wolna w wyborze, w podejmowaniu decyzji. Jeśli czuje się zniewolona, nie jest autonomiczna w działaniu.

Wolność wewnętrzna wyraża się także w podmiotowej możliwości ustosunkowania się do siebie, do swego

bytu, losu, a także do tego, co dzieje się konkretnie w życiu człowieka: sukcesu, niepowodzenia, choroby. Inaczej mówiąc, człowiek w każdej sytuacji może przyjąć wobec niej właściwą postawę.

Wolność psychiczna ma strukturę złożoną. Jej podstawowym wymiarem jest poczucie wolności w działaniu, rozumianym jako nieskrępowanie myśli i czynów. Ten wymiar wolności psychicznej najmocniej odczuwany jest podmiotowo w aktywności twórczej, jako niczym nieskrępowana możliwość nadawania kształtu swemu dziełu w postaci rzeźby, obrazu, utworu muzycznego czy architektury – powieściopisarz, niczym demiurg, powołuje do życia bądź uśmierca bohaterów swojej powieści, poeta wyraża w strofach swoje uczucia, architekt nadaje swoim dziełom niespotykane, fantazyjne kształty, jeśli nie jest ograniczony przez inwestora.

Tę podstawową, uniwersalną formę wolności psychicznej uzupełniają trzy kolejne wymiary, a mianowicie: poczucie znaczenia swojej woli, niezależność społeczna i zagubienie w wolności bez drogowskazów. Poczucie znaczenia swojej woli to wymiar, który nawiązuje do teorii lokalizacji punktu kontroli (*locus of control*) w ujęciu Juliana B. Rottera (1966). Wolność psychiczna powiązana jest z wewnętrzną lokalizacją kontroli, to znaczy z przekonaniem, że o życiu, losie, o tym, co spotyka jednostkę, decyduje przede wszystkim ona sama, a dopiero w drugiej kolejności czynniki zewnętrzne. Jest więc ona wewnątrzsterowna, decyduje sama o sobie, za czym, z założenia, idzie też poczucie odpowiedzialności za własne decyzje. Zewnętrzność oznacza odwrotne przekonanie, zgodnie z którym decyzje człowieka i bieg jego spraw są przede

wszystkim kierowane z zewnątrz, przez przypadek, pecha lub szczęście w życiu, przez los, przeznaczenie, innych ludzi, Boga czy naturę. W rezultacie jednostka może czuć się w pewnym stopniu zniewolona, przy czym w realnym życiu obie orientacje współwystępują, chodzi natomiast o to, która z nich przeważa.

Niezależność społeczna to wymiar podmiotowej wolności, który odnosi się do relacji z innymi ludźmi. Osoby niezależne w mniejszym stopniu potrzebują wsparcia społecznego, są bardziej samodzielne w podejmowaniu decyzji, przejawiają większą tolerancję na samotność, są bardziej nonkonformistyczne niż osoby zależne. Tak rozumiana niezależność ma związek z introwersją, w przeciwieństwie do ekstrawersji, która jest powiązana z większym znaczeniem społecznego kontekstu działania.

Poczucie zagubienia w wolności bez drogowskazów to jedyny negatywny wymiar podmiotowej wolności, który wprowadzono z myślą o wolności odczuwanej jako zagubienie w świecie bez wartości, standardów etycznych i autorytetów, w którym jedyną pewną rzeczą jest to, że umrzemy. Chodzi więc o oddanie sartrówskiego klimatu beznadziejności sytuacji jednostki, która błądzi w życiu niczym dziecko we mgle, zmuszona do egzystencji i pozbawiona aksjologicznych odniesień. Tego rodzaju zagubienie, dość powszechne we współczesnym świecie, jest jednak jakąś formą wolności, tragicznej jednak, ponieważ sprawiającej, że w swej wędrówce przez życie marcelowski *homo viator*⁴ – czło-

⁴ *Homo viator* – człowiek wędrowiec. Określenie z antropologii Gabriela Marcela, egzystencjalisty chrześcijańskiego. Według niego „człowiek jest powołany do tego, aby ciągle «być czymś więcej». Istotą egzystencji jest to, że człowiek

wiek wędrowiec, nie znajduje na swojej drodze żadnych drogowskazów. Łatwiej wtedy zejść na bezdroża, a nawet przedwcześnie zakończyć wędrówkę.

Wolność podmiotowa jest cechą dyspozycyjną, natomiast w konkretnym działaniu przyjmuje funkcję cechy sytuacyjnej o zasadniczym znaczeniu motywacyjnym. Jednakże realizacja motywacji w tym znaczeniu może napotkać na przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne, sprawiające, że jednostka z podmiotu staje się przedmiotem działania. Przeszkody zewnętrzne to wszelkie ograniczenia autonomii jednostki, stawiane przez sytuację bądź innych ludzi. Należy do nich szeroka gama trudności w realizacji celu jednostki, która utrudnia spełnienie jakiejkolwiek motywacji i nie dotyczy wyłącznie motywacji egzystencjalnej. Przeszkody wewnętrzne to kategoria czynników ograniczających wolność podmiotową, do których należą cechy związane ze strukturą Ja, takie jak niska samoocena, małe poczucie własnej skuteczności, submisyjność oraz procesy emocjonalne, a szczególnie negatywne emocje, np.: wysoki poziom lęku, który hamuje odważną realizację celów; gniew, który bez należytej kontroli może prowadzić do zachowań niezgodnych z rzeczywistością, kontrolowaną motywacją jednostki; smutek, który skłania do izolacji społecznej i rezygnacji z celów. Tym bardziej wolność podmiotową ograniczają zaburzenia psychopatologiczne, które zmuszają jednostkę do określonych działań pod wpływem obsesji, kompulsji czy

nieustannie przekracza siebie, pogłębia refleksję o sobie i o świecie, ogarnia coraz to nowe obszary bytu. A gdy się zatrzymuje, przestaje być" (Ostrowski, 2008, s. 22). Egzystencja człowieka według Marcela wyraża się w tym, że jest on nieustannie w drodze.

psychotycznych urojeń. W ich rezultacie może dojść do zachowań, których retrospektywnie jednostka nie rozpozna jako własne.

Wymienione przyczyny ograniczeń w wolnym działaniu jednostki, zewnętrzne i wewnętrzne, nie są charakterystyczne dla motywacji związanej z wolnością podmiotową, ponieważ dotyczą wszelkiej motywacji. Szczególna i charakterystyczna dla motywacji egzystencjalnej, związanej z wolnością wewnętrzną, jest proporcja motywacji „chcę” do „muszę”. Ludzkie „chcę” stanowi potężny psychologicznie i zachwycający ontologicznie przejaw egzystencji człowieka. Jakkolwiek ontycznie, a więc na poziomie jednostki, może ono przybrać postać negatywną, gdy „chcę” obraca się przeciw samemu podmiotowi albo przeciw innym ludziom.

„Chcę” w opozycji do „muszę” pozwala jednostce kierować swoim zachowaniem w sposób wolny, będąc dla niej wystarczającym, więcej – mobilizującym powodem działania. Kiedy człowiek w największym stopniu kieruje się swoim „chcę”? Wówczas gdy działa, nie oczekując nagrody. Im więcej w działaniu jednostki jest bezinteresowności, tym więcej jest w nim wolności. Jeśli działa ona dla dobra bliskiej osoby, ponieważ spodziewa się wzajemności w relacji, to jej motywacja ma charakter instrumentalny, bowiem człowiek oczekuje odpowiedzi, która wynagrodzi jego starania. Jest to motywacja powszechna, uniwersalna, zgodna z regułą wzajemności (Cialdini, 2000), na której oparte są relacje międzyludzkie w diadach i grupach społecznych na całym świecie, i nie można powiedzieć, że jest ona mało wartościowa. Wręcz przeciwnie, stanowi spoiwo dobrze funkcjonujących

związków, które z powodzeniem realizują swoje role społeczne. Powstaje jednak pytanie, co by było, gdyby bliska osoba nie podtrzymywała swoim zachowaniem motywacji jednostki do współpracy. Gdyby odpowiedziała negatywnie, odwróciła się od niej, sprzeniewierzyła się wartości, jaką jest miłość? Czy wówczas wystarczyłoby „chcę” jednostki, aby utrzymać motywację do działania dla dobra osoby bliskiej, bez oczekiwanej nagrody, czyli poza regułą wzajemności? Jeśli tak, jednostka jest w swojej motywacji człowiekiem wolnym, podmiotem którego „chcę” wypływa z nieprzymuszonej woli. Ktoś może powiedzieć: „Dobrze, ale tutaj także jest nagroda w postaci satysfakcji z tego, że jednostkę stać, pomimo wszystko, na kierowanie się uczuciem”. No właśnie, „stać ją pomimo wszystko”, to znaczy pomimo braku nagrody z zewnątrz, co więcej, pomimo przykrości, lekceważenia. Stosuje ona mechanizm samonagradzania, motywowany swoim „chcę”. Wówczas można powiedzieć, że w jej wolności stać ją, jak to ujął Scheler, na „gest i intencję transcendencji” (Ostrowski, 2008, s. 21). Chodzi o transcendencję duchową ponad potrzeby psychiczne. Zgodnie z poglądami Gałdowej można by stwierdzić, że w związku z frustracją motywacji psychologicznej, wynikającej z potrzeby afiliacji i szacunku, jednostka kieruje się pragnieniem, czyli motywem z poziomu egzystencji duchowej, prowadzącym do realizacji wartości. W tym wypadku wartości związanych z uczuciem do bliskiej osoby, lojalnością wobec niej.

Rozważając znaczenie wolności podmiotowej w motywacji duchowej, warto wrócić do pytania: czy idąc za rozróżnieniem Levinasa, cytowanego przez Gałdową (2000), wystarczającym kryterium

zróznicowania motywacji psychicznej i duchowej jest ukierunkowanie na potrzeby w motywacji psychicznej i na wartości w motywacji duchowej? Jednostka, której aktywność życiowa kumuluje się wokół pomnażania dóbr materialnych, także realizuje wartość, którą Milton Rokeach (1973) umieścił na swojej liście jako dobrobyt. Co więcej, jej motywacja nosi znamiona pragnienia, to znaczy im człowiek więcej osiąga, tym więcej pragnie. Tym samym spełnia kryteria motywacji duchowej w ujęciu Levinasa. Jednakże czy osobę, której głównym celem przez całe życie jest dobrobyt, nazwiemy uduchowioną? Jeśli nie, oznacza to, że kryterium Levinasa wymaga uzupełnienia o kategorię bezinteresowności. Motywacja duchowa charakteryzuje się ukierunkowaniem na wartości oraz sposobem ich realizacji w wolności podmiotu, który kieruje się swoim „chcę”, tym bardziej wolnym, im bardziej bezinteresownym. Natomiast działanie o charakterze instrumentalnym uprzedmiotawia jednostkę, nawet jeśli jest ona ukierunkowana na wartości i odbiera jej motywacji znamiona duchowości.

Motywacja o charakterze duchowym stanowi więc szczególną klasę motywacji. Kryterium wyróżnienia motywacji wywodzącej się z poziomu duchowego egzystencji jest podwójne i nierozłączne. Z jednej strony jest to orientacja na wartości, z drugiej motywacja wynikająca z „chcę” jednostki, z jej woli tym bardziej wolnej, im bardziej bezinteresownej. Określenie kryterium jest istotne, ponieważ bez niego mówienie o motywacji duchowej w psychologii traci sens.

1.2.2. Wrażliwość wobec wartości w ujęciu libertalno-walorycznym

Uwarunkowanie waloryczne sensu życia ma związek z dyspozycją, którą określono jako wrażliwość wobec wartości. Jednostka weryfikuje sens poprzez konfrontację działania z ważnymi dla niej wartościami: jeśli w działaniu realizuje wartości, działanie jest sensowne. Wrażliwość⁵ wobec wartości oznacza dyspozycję do postrzegania wartości w aktywności życiowej, do zwracania uwagi na wartości jako wyznaczniki celu działania, a szczególnie umiejętność dostrzegania wartości w działaniu, które wydaje się tych wartości pozbawione. W definicji zaznaczony jest kontekst poznawczy tej dyspozycji, ukierunkowany aksjologicznie. Wrażliwość wobec wartości jako struktura poznawcza ma decydujący walor motywacyjny, który występuje *implicite* w działaniu celowym człowieka, ponieważ u podstaw każdego działania znajdują się określone wartości. Kwestią wrażliwości jest, jak dalece podmiot sobie to uświadamia.

Przyjmując w teorii libertalno-walorycznej sensu życia wspomnianą już klasyfikację wartości w ujęciu

⁵ Wrażliwość wobec wartości może się kojarzyć z pojęciem reaktywności emocjonalnej występującym w rozdziale drugim, który dotyczy odporności psychicznej. Obydwa pojęcia mają jednak inny kontekst teoretyczny i odmienny zakres znaczeniowy. Wrażliwość wobec wartości w paradygmacie humanistycznym dotyczy roli wartości w motywacji do działania, natomiast reaktywność emocjonalna w paradygmacie biopsychologicznym, jako cecha temperamentu, odnosi się do wrażliwości organizmu istot żywych na stymulację.

Maxa Schelera (por. rozdz. 1.1) należy zwrócić uwagę na sposób, w jaki definiował on wartości.

Scheler założył, że wartości to byty, które istnieją obiektywnie (niezależnie od człowieka) i idealnie, a nie realnie, to znaczy, że nie można ich poznać zmysłami, a jedynie rozumowo czy intuicyjnie (Scheler, 1987). W podobny sposób istnieją cyfry oraz liczby, które stanowią zbiór bytów idealnych. Nikt z ludzi nie widział żadnej cyfry, ani nie dotknął żadnej liczby, a jednak cała matematyka opiera się na założeniu, że one istnieją. To z czym jednostka ma kontakt zmysłowy, to werbalne reprezentacje cyfr i liczb, ich zapisy, graficzne obrazy. Podobnie obiektywnie, ale nie realnie istnieją wartości. Co więcej, według Schelera obiektywnie istnieje także ich hierarchia, porządek między ich rodzajami i kategoriami. Historia i kultura wyznaczają jedynie warianty uniwersalnej hierarchii. Istniejąca obiektywnie idealna hierarchia wartości powstaje poprzez uszeregowanie ich w kategorii od najniższych do najwyższych. Wspomniana (por. rozdz. 1.1) klasyfikacja wartości przyjęta przez Schelera nie jest jedyną propozycją. Piotr Brzozowski (1995) przedstawia teorię Schelera, uwzględniając hierarchiczność wartości. Najniższe miejsce w hierarchii zajmują wartości hedonistyczne, takie jak: dostatnie życie, przyjemność, miłość erotyczna. Po nich następują wartości witalne: odporność na zmęczenie, siła fizyczna, sprawność. Wyższe miejsce zajmują wartości duchowe, do których Scheler zalicza trzy kategorie: wartości estetyczne, takie jak piękno, harmonia, proporcjonalność; wartości prawdy, do których należy: inteligencja, logiczność, mądrość; i wartości moralne, czyli honor, dobroć, uczciwość.

Najwyższe miejsce w hierarchii zajmują wartości święte świeckie – kraj, naród, ojczyzna, i wartości święte religijne: wiara, zbawienie, życie wieczne.

Wymienione wartości stanowią uniwersalny cel działania człowieka, to znaczy istotny dla wszystkich ludzi. Oczywiście każdy człowiek preferuje inne wartości, zgodnie z indywidualną ich hierarchią, jednakże zbiór najważniejszych wartości wyznawanych indywidualnie jest dość typowy dla wszystkich.

Według Brzozowskiego (1995) może istnieć naturalna, prototypowa hierarchia wartości, która byłaby zakorzeniona w biologii człowieka. W ten sposób byłby on zaprogramowany, aby dążyć do „hipotetycznych, uniwersalnie istniejących wartości”. Tym samym wartości mają znaczenie motywacyjne, co sprawia, że psycholog może badać przekonania, osobiste sądy o wartościach, przyczyny i konsekwencje tych przekonań. Brzozowski uważa, że jeśli istnieje naturalna, obiektywna i uniwersalna hierarchia wartości, to jednostka w drodze rozwoju powinna w swej indywidualnej hierarchii zbliżać się do niej coraz bardziej. W związku z tym przeprowadził badania hierarchii wartości osób w różnych grupach wiekowych i stwierdził, że im dojrzalsze wiekowo były badane osoby, tym bardziej ich hierarchia wartości była zbliżona do hierarchii idealnej w teorii Schelera. Tym samym badania Brzozowskiego (1995) potwierdzają poglądy Schelera.

Scheler przypisuje wartościom status bytów obiektywnych, rozpatrując je z perspektywy fenomenologicznej teorii egzystencji, w odróżnieniu od psychologów, dla których wartość istnieje jako byt w swej istocie psychologiczny. Znaczącym autorem w tym obszarze jest Rokeach, którego teoria wartości należy

do najbardziej znanych w psychologii. Zajmował się on teorią osobowości i uważał, że osobowość to system przekonań jednostki. Ponieważ wartości, którymi kieruje się człowiek, mają postać przekonań, należą więc do struktury osobowości. Według Rokeacha wartość to „stałe przekonanie, iż określony sposób postępowania lub ostateczny cel życia jest indywidualnie i społecznie bardziej atrakcyjny niż inne sposoby zachowania się i cele życiowe” (Rokeach, 1973, s. 5, cyt. za: Kościuch, 1983, s. 86) [wyróżnienie – T.M.O.]. Wartości zawarte są w przekonaniach ludzi, że określone cele działania są dobre, ponieważ społecznie wysoko się je ceni, oraz że należy wybierać pewne sposoby postępowania, ponieważ są społecznie bardziej preferowane niż inne. Kierować się wartościami oznacza więc wybierać to, co jest cenione społecznie i działać tak, jak oczekuje społeczeństwo. Wartości pełnią rolę standardów kierujących ludzką aktywnością, co wymaga dokonywania wyboru. Jeśli dokonujemy wyboru celu lub sposobu działania, dotykamy kwestii wartości. Czym różnią się przekonania dotyczące celu i sposobu? Przykładowo: przekonanie „człowiek powinien postępować sprawiedliwie” odnosi się do sposobu działania, a „sprawiedliwość” ma charakter celu, do którego powinna zmierzać jednostka.

Hierarchiczny system wartości to „trwała organizacja przekonań dotyczących preferowanych sposobów postępowania lub ostatecznych celów egzystencjalnych” (Rokeach, 1973, s. 5, cyt. za: Kościuch, 1983, s. 86). Im wyżej, bardziej centralnie w hierarchii znajduje się dana wartość, tym większą ma ona moc regulacji zachowania i tym trudniej ulega zmianom jej miejsce

w hierarchii. Jeśli w hierarchii wartość „dobra materialne” będzie wyżej niż „zdrowie”, można oczekiwać, że jednostka będzie pomnażała dobra materialne kosztem zdrowia. Jeżeli jednak w życiu tej osoby dojdzie do pogorszenia zdrowia, może to spowodować przesunięcie tej wartości w hierarchii na wyższą pozycję, co przełoży się na zdrowszy styl życia jednostki.

Rokeach uważa, że liczba wartości, które ludzie cenią, nie jest duża i, co więcej, jest dość stabilna. Różny natomiast może być stopień ich znaczenia dla poszczególnych osób. W swojej Skali Wartości wyróżnia on dwie podstawowe grupy, każda po 18 wartości (por. ramka 4):

- wartości ostateczne – przekonania dotyczące najważniejszych celów ludzkiego życia, na przykład: bezpieczeństwo narodowe, bezpieczeństwo rodziny, dojrzała miłość, dostatnie życie, mądrość;
- wartości instrumentalne – przekonania dotyczące tego, jak postępować, jakim człowiekiem powinno się być zgodnie z wartościami, przykładowo: kochającym, logicznym, niezależnym, obdarzonym wyobraźnią, odpowiedzialnym, odważnym.

Zarówno obserwacje życia codziennego, jak i badania naukowe wskazują, że ludzie cenią wiele różnych wartości, ale angażują się bardziej lub mniej w urzeczywistnienie kilku spośród nich. Wybrane wartości stają się fundamentalne dla konkretnego człowieka. Ważne jest nie tylko to, jakie są, ale także jakie zajmują miejsce w hierarchii.

Warto zwrócić uwagę, że według Rokeacha wartości mają charakter przekonań, a więc struktury poznawczej w umyśle osoby. Można powiedzieć, że „istnieją” w psychice człowieka jako byty

subiektywne, jakkolwiek ugruntowane społecznie. Kryterium włączenia przekonania etycznego do kategorii wartości jest uznanie go za pożądane społecznie. Norma społeczna jest zmienna w czasie i przestrzeni, a także zależna od historii i kultury, co sprawia, że teorię wartości Rokeacha można określić jako relatywistyczną, czyli zależną od wymienionych czynników. Jednak teza o małej i, co więcej, stabilnej liczbie wartości nadaje sposobowi ich rozumienia charakteru obiektywnego, zbliżając go do myśli Schelera.

Ramka 4.

Wartości w ujęciu Milтона Rokeacha (Brzozowski, 1996)

W swojej Skali Wartości Rokeach (1973) wymienia dwie kategorie: wartości ostateczne, dotyczące nadrzędnych celów działania człowieka, i wartości instrumentalne, związane z dyspozycjami psychicznymi, które służą osiągnięciu ważnych celów życiowych. Do wartości ostatecznych zaliczył on: bezpieczeństwo narodowe, bezpieczeństwo rodziny, dojrzałą miłość, dostatnie życie, mądrość, poczucie dokonania, poczucie własnej godności, pokój na świecie, prawdziwą przyjaźń, przyjemność, równowagę wewnętrzną, równość, szczęście, świat piękna, uznanie społeczne, wolność, zbawienie, życie pełne wrażeń. Wartości wymienione w drugiej grupie to: ambitny, czysty (schludny), intelektualista, kochający, logiczny, niezależny, obdarzony wyobraźnią, odpowiedzialny, odważny, opanowany, o szerokich horyzontach, pogodny, pomocny, posłuszny, uczciwy, uprzejmy, uzdolniony, wybaczący.

Kontynuatorem sposobu rozumienia wartości przedstawionego przez Rokeacha jest psycholog społeczny Shalom H. Schwartz, który stworzył teorię wartości na podstawie wyników badań empirycznych, przeprowadzonych w wielu krajach. Schwartz definiował wartości jako istotne w kontekście społecznym cele człowieka oraz zachowania. Oznacza to, że wartości należą do standardów społecznych o znaczeniu motywacyjnym.

Schwartz uznał, że wartości należy przedstawić zgodnie z dwoma zasadami: zasadą kontinuum, co oznacza, że sąsiadujące ze sobą w modelu wartości są powiązane, oraz zasadą kółkości, przez co kolejne wartości w sumie domykają się w kręgu, tworząc model kołowy. Wartości położone blisko siebie w kole są motywacyjnie podobne, natomiast naprzeciw siebie są motywacyjnie przeciwne. W 2012 roku Schwartz przedstawił zmodyfikowany model kołowy 19 wartości (por. ramka 5), który został zweryfikowany jako trafny w wyniku badań prowadzonych w kilkudziesięciu krajach, w środowiskach różnych kulturowo i geograficznie, co wskazuje na jego uniwersalny, obiektywny charakter (Cieciuch, 2013; Schwartz i inni, 2012).

Krótkie omówienie trzech bardzo popularnych w psychologii teorii wartości pozwala stwierdzić, że jakkolwiek wywodzą się one z innych paradygmatów, ponieważ teoria Schelera wyrasta z założeń egzystencjalno-fenomenologicznych, a myśl Rokeacha i Schwartz z psychologicznej teorii osobowości w ujęciu poznawczo-społecznym, to jednak mają pewne cechy wspólne. Wszyscy autorzy podkreślają, że zbiór wartości jest skończony i, co więcej, niezbyt liczny. Zbiór ten jest adekwatny do wartości preferowanych przez ludzi, niezależnie od różnic kulturowych⁶. Jakkolwiek Rokeach zdefiniował wartości jako przekonania, a Schwartz jako cele jednostki, to kryterium uznania ich wartości motywacyjnej jest zewnętrzne i jest nim aprobata społeczna. W rezultacie pełnią one

⁶ Brzozowski (1996) przedstawia badania normalizacyjne, przeprowadzone za pomocą Kwestionariusza Wartości Rokeacha w USA, Polsce, Australii, Nowej Gwinei i w Wietnamie.

funkcję uniwersalnych standardów etycznych, transcendentnych wobec podmiotu, tak samo jak wartości rozumiane przez Schelera jako istniejące obiektywnie byty idealne.

Ramka 5.

**Model kołowy wartości w ujęciu Shaloma Schwartza
(Cieciuch, 2013; Schwartz i inni, 2012)**

Podstawowe zróżnicowanie w modelu, wertykalne, to z jednej strony wartości „wzrostu” osobowego, a z drugiej wartości „ochrony siebie”. Uzupełnia je zróżnicowanie horyzontalne – wartości motywujące do „koncentracji na sobie” i do „koncentracji na innych”. Poszczególne wartości ułożone w kole obok siebie, przypisane są równocześnie do dwóch sąsiadujących głównych kategorii.

Do „koncentracji na sobie” motywują głównie: stymulacja (czyli doznawanie wrażeń), hedonizm, osiągnięcia i władza.

Kategoria „ochrona siebie” zawiera prestiż, bezpieczeństwo i tradycję.

W „koncentracji na innych” znajdują się: przystosowanie, pokora i życzliwość.

Wartości „wzrostu” to otwartość na zmiany oraz przekraczanie siebie.

Podobieństwo konkluzji teorii wychodzących z różnych przesłanek teoretycznych stanowi kryterium trafności zewnętrznej każdej z nich i potwierdza status wartości jako uniwersalnych, niezależnych ontologicznie kategorii, zgodnie z poglądami Schelera przyjętymi w teorii libertalno-walorycznej sensu życia.

Warto też zwrócić uwagę na zasadnicze różnice pomiędzy przedstawionymi teoriami w zakresie relacji pomiędzy wartościami. W teorii Schelera relacje mają charakter liniowy, hierarchiczny, w ujęciu Rokeacha wartości stanowią zbiór, któremu dopiero jednostka nadaje porządek hierarchiczny, natomiast w modelu Schwartza dopełniają się one w kole.

1.3. Empiryczna weryfikacja libertalno-walorycznej teorii sensu życia

Zgodnie z teorią libertalno-waloryczną poczucie sensu życia jest tym mocniejsze, im większa jest wrażliwość jednostki wobec wartości oraz im większy jest zakres aktywności wyznaczony przez jej odczucie wolności podmiotowej.

Teoria ta podlegała weryfikacji empirycznej w różnych grupach osób zdrowych i chorych somatycznie. Każde z trzech podstawowych pojęć teorii – sens życia, wolność podmiotowa oraz wrażliwość wobec wartości, zostało zoperacjonalizowane i ujęte we własnych metodach kwestionariuszowych, odpowiednio w: Kwestionariuszu Stosunku do Życia, Kwestionariuszu Poczucia Wolności oraz Kwestionariuszu Wartości.

Operacjonalizację pojęcia „poczucie sensu życia” przeprowadzono, określając jego następujące wskaźniki pomiarowe:

- ocena swoich aktualnych działań pod względem ich sensowności,
- bilans refleksji retrospektywnej o swoim życiu,
- poczucie własnej skuteczności,
- poszanowanie życia,
- radość z życia,
- indywidualna zasada sensu życia (sens życia w istnieniu jako częśćka natury, w misji służenia idei, w poświęceniu dla innych, w zmierzaniu ku Bogu),
- poczucie przydatności społecznej.

1.3.1. Kwestionariusz Stosunku do Życia

Kwestionariusz Stosunku do Życia (Ostrowski, 2008) jest metodą badającą poczucie sensu życia jako kategorię psychologiczną. Składa się z 20 twierdzeń z czterema odpowiedziami do wyboru przy każdym z nich. W przypadku jednego pytania są to odpowiedzi: „prawie zawsze”, „często”, „czasem”, „prawie nigdy”; przy pozostałych pytaniach badany ma do wyboru opcje: „zdecydowanie tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie”. Liczba punktów uzyskanych przez osobę badaną świadczy o wielkości poczucia sensu życia.

Na podstawie wyników badania grupy 288 osób rzetelność metody oszacowano na poziomie $\alpha = 0,83$. Trafność diagnostyczną zbieżną oceniano na podstawie korelacji wyników narzędzia z wynikiem ogólnym i każdego z wyodrębnionych siedmiu podskal Testu Celu Życia (*Purpose-in-Life-Test*, PLT) (Crumbaugh, Maholick, 1969; Pilecka, 1986; Popielski, 1987b). Wykazano dodatnią, istotną statystycznie korelację między wynikiem Kwestionariusza Stosunku do Życia a wynikiem ogólnym PLT ($r = 0,59$ i $p < 0,001$) oraz sześcioma podskalami (Wiara w sens istnienia, $r = 0,56$ i $p < 0,001$; Nastroj egzystencjalny, $r = 0,45$ i $p < 0,001$; Odpowiedzialna kontrola życia, $r = 0,41$ i $p = 0,001$; Afirmacja życia w wolności, $r = 0,43$ i $p = 0,001$; Radość życia, $r = 0,39$ i $p = 0,002$ oraz Satysfakcja z życia, $r = 0,49$ i $p < 0,001$). Jedynie z podskalą Stosunek do śmierci wynik ogólny metody koreluje na poziomie nieistotnym statystycznie ($r = 0,11$, $p = 0,42$).

W celu określenia podatności wyników Kwestionariusza Stosunku do Życia na działanie zmiennej aprobaty społecznej zastosowano podskalę Samokrytycyzmu

(*Self-Criticism*) w Kwestionariuszu Samooceny Williama H. Fittsa (*Tennessee Self Concept Scale*) (1975). Jest to skala kontrolna, służąca do oceny prawdomówności badanych. Korelacja wyniku ogólnego narzędzia z podskalą Samokrytycyzmu wykazała, że uzyskane wyniki są wiarygodne i niezależne od potrzeby aprobaty społecznej ($r = -0,02$; $p = 0,852$).

1.3.2. Kwestionariusz Poczucia Wolności

Pojęciem istotnym w teorii libertalno-walorycznej jest wolność podmiotowa jednostki, która została zoperacjonalizowana w czterech wymiarach (scharakteryzowanych z perspektywy teoretycznej we wcześniejszej części książki – por. rozdz. 1.2.1):

- poczucie wolności jako nieskrępowania myśli i czynów, autonomii jednostki i odrębności w stosunku do innych osób,
- poczucie znaczenia swojej woli (wewnętrzny punkt kontroli zgodnie z teorią Rottera [1966]),
- niezależność społeczna (mała potrzeba wsparcia społecznego, samodzielność w podejmowaniu decyzji, duża tolerancja na samotność, nonkonformizm),
- poczucie zagubienia w wolności bez drogowskazów (wymiar negatywny).

Na podstawie wskaźników operacyjnych utworzono Kwestionariusz Poczucia Wolności, który służy do pomiaru poczucia wolności osobowej i jej czterech komponentów wyodrębnionych odpowiednio do wskaźników operacyjnych. W rezultacie kwestionariusz składa się z czterech podskal – trzech pozytywnych, którymi są Poczucie wolności, Poczucie znaczenia swojej woli, Niezależność społeczna, i jednej negatywnej, to jest

Poczucie zagubienia w wolności bez drogowskazów, której twierdzenia liczy się odwrotnie, jako twierdzenia „wspak”, aby zachować addytywność całego kwestionariusza.

Kierunek kwestionariusza jest pozytywny: im wyższy wynik, tym większe poczucie wolności, czyli w twierdzeniach wprost dajemy 4 pkt za odpowiedź „tak” („prawie zawsze”) i 1 pkt za „nie” („prawie nigdy”). W twierdzeniach wspak – odwrotnie.

W przypadku każdego pytania badany ma do wyboru jedną z odpowiedzi: „zdecydowanie tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie” lub „prawie zawsze”, „często”, „rzadko”, „prawie nigdy”.

Rzetelność całego narzędzia oszacowana została na poziomie $\alpha = 0,81$. W przypadku poszczególnych podskal rzetelność kształtuje się następująco: Niezależność społeczna ($\alpha = 0,62$), Poczucie Wolności ($\alpha = 0,61$), Poczucie znaczenia swojej woli ($\alpha = 0,62$) i Poczucie zagubienia w wolności bez drogowskazów ($\alpha = 0,75$).

Trafność metody oceniano, korelując wynik ogólny i wyniki każdej podskali z podskalą Samokrytycyzmu Skali Samooceny Fittsa. Korelacja ta okazała się ujemna na poziomie nieistotnym statystycznie. Ponieważ podskala Samokrytycyzmu jest skalą kłamstwa, należy wnioskować, że osoby badane odpowiadały szczerze.

Dodatkowo zmierzono trafność zbieżną narzędzia przez skorelowanie wyniku ogólnego i każdej podskali z jedną z podskal testu PLT, którą była Afirmacja życia w wolności. Jak wykazano, zachodzi dodatnia, istotna statystycznie korelacja między wynikiem Kwestionariusza Poczucia Wolności a skalą Afirmacji życia w wolności ($r = 0,30$; $p = 0,002$).

1.3.3. Kwestionariusz Wartości

Trzecim podstawowym pojęciem w teorii libertalno-walorycznej sensu życia jest wrażliwość wobec wartości. Zgodnie z teorią wartości w ujęciu Schelera w metodzie badania wrażliwości wobec wartości, nazwanej Kwestionariuszem Wartości, uwzględniono trzy grupy wartości: przeżyciowe, twórcze i postawy. Do wartości przeżyciowych można zaliczyć kategorie dotyczące relacji jednostki z innymi ludźmi, takie jak: Miłość, Przyjaźń, Piękno, Rozrywka, Wolność. Wartości twórcze mają związek z szeroko rozumianą twórczością, nauką, pracą, ale także ze zdobywaniem wiedzy i są to: Prawda, Rozwój, Wiedza, Twórczość. Aby zbadać wartości postawy, do kwestionariusza włączono kategorie z założenia negatywne: Osamotnienie, Choroba, Uporcorzenie, Porażka życiowa.

Operacyjnym wskaźnikiem wrażliwości jest liczba wartości, które jednostka wybiera z listy i uznaje za ważne w życiu. Osoba badana proszona jest o wymienienie wszystkiego, co jest dla niej ważne (pierwsza kolumna „To jest dla mnie ważne”). Druga możliwość to wskazanie wartości, które „sprawiły coś dobrego w moim życiu”. W tym wypadku chodzi o identyfikację wartości postawy. Jeśli badany wskaże kategorię uznawaną za negatywną jako tę, która jest dla niego ważna i sprawiła coś dobrego w jego życiu, to będzie to właśnie wartość postawy ponad negatywne doświadczenie choroby, osamotnienia, porażki życiowej. Trzecia kolumna w kwestionariuszu zatytułowana „W moim wypadku to oznacza” ma służyć informacji, jak badany rozumie daną wartość, albo jaka jest geneza uznawania przez niego danej kategorii za wartość. Jeśli badany

wybiera kategorię Choroba, w trzeciej kolumnie może dopisać „Choroba serca”. Te dane mają znaczenie uzupełniające i nie są uwzględniane bezpośrednio w liczeniu wyników.

Na podstawie analizy rezultatów badania grupy 288 osób określono rzetelność metody na poziomie $\alpha = 0,83$ i podskal: Wartości postawy ($\alpha = 0,83$), Wartości twórcze ($\alpha = 0,50$) i Wartości przeżyciowe ($\alpha = 0,75$).

1.3.4. Badania weryfikujące libertalno-waloryczną teorię sensu życia

Przedstawione metody, to znaczy Kwestionariusz Stosunku do Życia, Kwestionariusz Poczucia Wolności i Kwestionariusz Wartości, zostały wielokrotnie użyte w badaniach, których celem była empiryczna weryfikacja libertalno-walorycznej teorii sensu życia. Pierwsza weryfikacja została przeprowadzona w grupie 168 osób zdrowych, w tym 115 kobiet i 53 mężczyzn w wieku od 18 do 64 lat ($M = 42,91$; $SD = 9,71$). Zgodnie z teorią wolność podmiotowa oraz wrażliwość wobec wartości potwierdziły się jako istotne, pozytywne i nieskorelowane ze sobą predyktory poczucia sensu życia. Jeśli chodzi o wartości postawy skorelowane pozytywnie z poczuciem sensu życia, badani uznali za „istotne i pozytywne w swoim życiu” dwie wartości: cierpienie i samotność. Wartości te nie są bezpośrednimi determinantami poczucia sensu życia. Mają wpływ pośredni poprzez wolność osobową. Odnalezienie wartości w cierpieniu lub samotności jest możliwe tym bardziej, im bardziej człowiek czuje się wolny.

Kolejna weryfikacja libertalno-walorycznej teorii sensu życia została przeprowadzona na podstawie wyników badania 120 osób po pierwszym, niepowikłanym zawale mięśnia sercowego w wieku od 32 do 85 lat ($M = 60,48$; $SD = 11,67$), w tym 31 kobiet i 89 mężczyzn. Zarówno poczucie wolności osobowej, jak i wrażliwość wobec wartości również w tym badaniu ujawniły się jako niezależne, istotne predyktory poczucia sensu życia. Przebycie zawału serca przekłada się na pogłębienie sensu życia, co można potraktować jako przejaw „rozwoju po traumie”. Doświadczenie zagrożenia życia uzmysławia jego wartość i motywuje do refleksji o charakterze egzystencjalnym, dotyczącej kierunku i sensu aktywności życiowej (Ostrowski, 2008). W wyniku swoich badań Nina Ogińska-Bulik (2014) stwierdza, że rozwój potraumatyczny występuje w wysokim stopniu u 1/4 osób po zawale serca.

Przedstawiając empiryczną weryfikację libertalno-walorycznej teorii sensu życia, należy przytoczyć również wyniki badania 52 osób leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu, w tym 42 mężczyzn i 10 kobiet. Wiek badanych oscylował w granicach od 25 do 76 lat ($M = 48,6$, $SD = 14,2$). W badaniach potwierdzono, zgodnie z teorią, znaczenie obydwu predyktorów sensu życia, to znaczy wolności podmiotowej i wrażliwości wobec wartości. Wykazano, że każdy z predyktorów oddziałuje na sens życia niezależnie jeden od drugiego. Znamienne jest, że w kreowaniu poczucia sensu życia największe znaczenie ma wolność podmiotowa oraz brak zagubienia w świecie, natomiast wewnętrzny punkt kontroli wpływa pośrednio. Poszczególne aspekty wrażliwości wobec wartości ułożyły się w sekwencję oddziaływań na sens życia, którą rozpoczyna

wrażliwość wobec wartości postawy; następnie występują wartości twórcze, a na końcu wartości przeżyciowe, które bezpośrednio determinują sens życia (Ostrowski, Adamczyk, 2018).

Wyniki, które najlepiej oddają istotę libertalno-walorycznej teorii sensu życia, uzyskano w kolejnych badaniach w grupie 115 osób, z czego wyeliminowano 22 uczestników z uwagi na ich wynik w podskali Samokrytycyzmu. Ponieważ wszystkie zastosowane metody mają charakter samoopisowy, uznano za konieczne przeprowadzenie selekcji badanych, kierując się wynikami skali kontrolnej.

W rezultacie do analizy przyjęto wyniki 93 osób, w tym 42 kobiet i 51 mężczyzn. Wiek badanych oscylował od 22 do 79 lat ($M = 46,83$; $SD = 14,01$); mieli oni wykształcenie zawodowe (17,21%), średnie (51,61%) i wyższe (31,18%).

Za pomocą analizy ścieżek (Pakiet SPSS, Amos) zbudowano model, będący empiryczną weryfikacją libertalno-walorycznej teorii sensu życia (ryc. 1), który ma satysfakcjonujące wskaźniki dopasowania do danych. Badanie dobroci dopasowania modelu jest konieczne, ponieważ model z założenia stanowi redukcję informacji zawartej w wyjściowych danych empirycznych. Wśród wskaźników dopasowania modelu do danych ważny jest $\chi^2(18) = 13,90$, który jest nieistotny ($p = 0,74$). Oznacza to, że różnica pomiędzy informacją zawartą w danych empirycznych a informacją znajdującą się w modelu nie jest istotna, czyli model w świetle danych można uznać za prawdziwy. Warto dodać, że zbudowanie modelu ścieżek dobrze dopasowanego do danych empirycznych nie zawsze jest możliwe. Niepowodzenie może oznaczać,

Należy zastrzec, że interpretowanie modelu ścieżek w kategoriach przyczynowo-skutkowych jest tylko częściowo uzasadnione: możliwość zbudowania modelu o dobrych wskaźnikach dopasowania do danych jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym do wykazania wpływu zmiennych niezależnych na zmienną zależną – poczucie sensu życia. W tym wypadku mamy do czynienia ze statystyczną symulacją zależności przyczynowo-skutkowych. Nie jest to jedyny model, jaki można zbudować na podstawie zebranych w tym badaniu danych empirycznych. Istotne jest jednak to, że model ten można uznać za trafny, potwierdzający teoretyczny zamysł autora i równocześnie spełniający statystyczne warunki dobrego dopasowania do danych.

Jak widać w modelu (ryc. 1), proces kształtowania się poczucia sensu życia ma dwa poziomy uwarunkowań. Pierwszy poziom dotyczy wolności osobowej. Spośród jej czterech komponentów znaczenie pośrednie w kształtowaniu się poczucia sensu życia mają: niezależność społeczna oraz wewnętrzny punkt kontroli, natomiast znaczenie bezpośrednie ujawniło się w przypadku: wolności podmiotowej oraz braku poczucia zagubienia w wolności bez drogowskazów.

Przy każdej zmiennej jawnej w modelu zaznaczona jest zmienna ukryta, reprezentująca wariancję swoistą zmiennej empirycznej, czyli jej niepowtarzalną odrębność, specyfikę (tak zwana reszta), której nie wyjaśnia model. Im lepiej dopasowany jest model, tym reszty są mniejsze.

Wariancje swoiste także mogą być skorelowane i tak się dzieje pomiędzy wewnętrznym punktem kontroli a wolnością podmiotową (korelacja pomiędzy D5 i D6, $r = 0,54$) oraz wewnętrznym punktem kontroli

a niezależnością społeczną (korelacja pomiędzy D4 i D6, $r = 0,27$). Znamienne jest, że brak poczucia zagubienia w wolności bez drogowskazów pozostaje nieskorelowany z pozostałymi trzema zmiennymi.

Im lepiej działa poziom pierwszy – wolność podmiotowa, tym lepsze są warunki działania drugiego poziomu, czyli dostrzegania wokół siebie wartości i ich realizacja. Wrażliwość wobec wartości ma trzy kierunki: wobec wartości twórczych, wartości przeżyciowych i wartości postawy. Wszystkie trzy mają znaczenie w kształtowaniu się poczucia sensu życia, ale bezpośrednio jest oddziaływanie tylko wrażliwości wobec wartości przeżyciowych.

Zależności pomiędzy: pierwszym poziomem, drugim poziomem i poczuciem sensu życia, zostały zaznaczone na rycinie 1 linią pogrubioną.

Podsumowując przegląd badań libertarno-walorycznej teorii sensu życia, można stwierdzić, że w tym wypadku zamysł teoretyczny został zweryfikowany pomyślnie, w różnych wersjach modelu, biorąc pod uwagę szczegóły zależności. Niezmienna pozostaje główna myśl teorii, zgodnie z którą im bardziej jednostka czuje się wolna w podejmowaniu decyzji, tym bardziej zwraca uwagę na to, jakie wartości motywują jej działanie, a obie dyspozycje: wolność podmiotowa i wrażliwość wobec wartości, przekładają się na poczucie sensu życia.

Rozdział 2

**Prężność jako forma
odporności psychicznej**



Prężność psychiczna (*resilience*) należy do kategorii pojęć pozytywnych, stosunkowo nowych w naukach społecznych. Pojęcie *resilience* wywodzi się z łaciny, gdzie *resilio* znaczy „odskoczyć, odbić się”. Jego znaczenie nawiązuje do popularnego w piśmiennictwie rozumienia prężności psychicznej jako dyspozycji osobowościowej (*resiliency*) do szybkiego mobilizowania się po trudnym doświadczeniu (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008, 2011). Adekwatna w tym wypadku jest analogia do piłeczki gumowej, która ściśnięta w dłoni ulega zniekształceniu. Jednakże po ustąpieniu nacisku odzyskuje swój kształt tym szybciej, im lepszej jest jakości. Podobnie jednostka: im bardziej jest prężna psychicznie, tym szybciej podnosi się z kryzysu i odzyskuje równowagę psychiczną.

2.1. Klaryfikacja pojęć: prężność psychiczna i odporność psychiczna

Pojęcie *resilience* weszło do literatury z początkiem lat 70. XX wieku, a więc ponad 50 lat temu, w odniesieniu do wyników badań dzieci i młodzieży ze środowisk ubogich i niekorzystnych wychowawczo. Badania przeprowadził Norman Garmezy (1971) w nurcie patogenetycznym¹, stawiając pytanie o przyczyny zaburzeń

¹ *Pathos* (gr.) – cierpienie, uczucie, namiętność, patos; patogenetyczny – dotyczący przyczyny choroby.

psychicznych dzieci i młodzieży. Wówczas jego uwagę zwróciły dzieci, które pomimo działania szeregu genetycznych i środowiskowych czynników ryzyka zaburzeń psychicznych osiągnęły prawidłowy rozwój i podjęły odpowiednie role społeczne (Sikorska, 2016). Nastąpiło przejście z poszukiwania przyczyn zaburzenia na identyfikację uwarunkowań i mechanizmów zachowania normy rozwojowej i zdrowia psychicznego pomimo niesprzyjających warunków. Podejście patogenetyczne zmieniło się więc na podejście salutogenetyczne², w którym przedmiotem zainteresowania badaczy i praktyków stały się zasoby warunkujące prawidłowy rozwój i zdrowie (por. ramka 6). W trwających ponad 10 lat badaniach longitudinalnych dzieci z niekorzystnych wychowawczo środowisk, Norman Garmezy, Ann S. Masten i Auke Tellegen (1984) wykazali, że niektóre spośród tych dzieci pomimo wszystko radzą sobie z trudnościami nie gorzej niż ich rówieśnicy ze środowisk sprzyjających rozwojowi. W rezultacie w piśmiennictwie naukowym i w mass mediach pojawiła się, jak pisze Masten (2001), kategoria dzieci odpornych (*invulnerable*), które posiadają szczególnie, nadzwyczajne kompetencje biologiczne, osobowościowe i społeczne, stanowiące swego rodzaju pancerz, chroniący je przed wpływem traumatycznych doświadczeń w okresie rozwoju. Podsumowując dwie dekady badań nad *resilience*, Masten nie bez powodu zatytułowała swój artykuł *Ordinary magic. Resilience processes in development*, stwierdzając, że zespół dyspozycji określany jako *resilience* nie jest czymś szczególnym, lecz normalnym, zwyczajnym mechanizmem obrony

² *Salus* (łac.) – zdrowie; *salutis* (łac.) – zdrowy; salutogenetyczny – przyczyniający się do zdrowia.

jednostki przed traumą, realizującym się na różnych poziomach. Efekty jego działania są jednak czasem tak wspaniałe i zadziwiające, że nasuwają na myśl określenie „magia”. Masten *śłusznie uważa, że tworzenie atmosfery nadzwyczajności wokół dzieci odpornych nie służy ani im, ani badaniom nad prężnością*³. *Resilience* jest rezultatem zaktywizowania mechanizmów adaptacji jednostki do trudnej sytuacji. Traktowanie *resilience* jako naturalnego mechanizmu skłania do optymizmu w postępowaniu z dziećmi oraz osobami dorosłymi po traumatycznych doświadczeniach. Badania dzieci zapoczątkowały nurt, który Irena Heszen-Celińska i Helena Sęk (2020, s. 165) określają jako podejście rozwojowe do problematyki *resilience*. W Polsce nurt ten również ma swoją tradycję (Sikorska, 2016).

Podejście salutogenetyczne (por. ramka 6) upowszechniło się w psychologii zdrowia, która rozwinęła się z końcem lat 70.⁴ jako dziedzina pozytywna⁵, inspirowana problematyką psychologicznych aspektów zdrowia. W kontekście dynamicznego rozwoju teorii i badań dotyczących psychologicznych uwarunkowań zdrowia znaczenia nabrało pojęcie „prężność psychiczna” jako jeden z zasobów warunkujących zdrowie.

³ Masten przytacza artykuł przeglądowy *Superkids of the Ghetto* o badaniach *resilience*, który pojawił się w szacownym czasopiśmie „Contemporary Psychology: A Journal of Reviews” (Buggie, 1995).

⁴ Rok 1978 przyjmuje się jako oficjalną datę powstania psychologii zdrowia. Wtedy to powołano do życia Sekcję Psychologii Zdrowia przy Amerykańskim Towarzystwie Psychologicznym (American Psychological Association, APA).

⁵ W przeciwieństwie do psychologii zdrowia psychopatologii, dziedzinę skądinąd fascynującą, można określić jako dyscyplinę negatywną, ze względu na jej główny obszar zainteresowań – zaburzenie i chorobę.

W piśmiennictwie można spotkać różne konceptualizacje prężności psychicznej, a mianowicie:

- 1) Prężność jako cecha osobowości (*resiliency*), czyli dyspozycja do niepoddawania się trudnościom życiowym. Można ją zaliczyć do zasobów psychicznych. Jak każda cecha osobowości uwarunkowana jest zarówno dziedziczeniem, głównie w zakresie cech temperamentu, jak i wpływami środowiska. Takie rozumienie odporności stosują Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juczyński, którzy opublikowali wiele badań przeprowadzonych na podstawie tego ujęcia (Ogińska-Bulik, 2010b, 2010c, 2011a, 2011b, 2013; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010a). Autorzy posługiwali się opracowaną przez siebie Skalą Pomiaru Prężności (SPP-25)⁶, również w wersji dla dzieci i młodzieży – SPP-18 (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008, 2011).
- 2) Gdy rozumienie prężności jako cechy osobowości lokuje zagadnienie statycznie w obszarze teorii cech, prężność ujmowana jako transakcja pomiędzy jednostką a środowiskiem, w którym jednostka działa, badana jest z uwzględnieniem wymiaru temporalnego (czasowego). W tym wypadku akcentuje się znaczenie środowiska, którego właściwości ułatwiają lub utrudniają realizację dyspozycji jednostki. W rezultacie prężność psychiczna jest wypadkową działania dwu czynników: człowieka i środowiska. Właściwości środowiska pełnią funkcję inhibitorów (czynników hamujących) albo facylitorów (czynników ułatwiających) prężności. W związku z tym w badaniach zwraca się uwagę na kontekst społeczny, kulturowy i ekologiczny, w jakim działa jednostka (Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

⁶ Skala Pomiaru Prężności SPP-25 została opisana w dalszym fragmencie tekstu.

Ramka 6.

Geneza podejścia salutogenetycznego, badania Aarona Antonovsky'ego

Twórcą podejścia salutogenetycznego w naukach behawioralnych oraz pojęcia „salutogeneza” jest wybitny socjolog medycyny Aaron Antonovsky, który przeprowadził w Izraelu badania dotyczące przeżywania przez starsze kobiety okresu menopauzy. Stwierdził on, że badane, które jako dziewczęta przebywały w niemieckich obozach koncentracyjnych, zgodnie z oczekiwaniami w większości gorzej znosiły okres menopauzy. W grupie kobiet, które były w obozie, dobrym zdrowiem cieszyło się tylko 29%, a w grupie porównawczej, to jest kobiet, które nie doświadczyły pobytu w obozie, wynik wynosił 51%. Jednakże odkrywcze okazało się badanie właśnie tych kobiet, które pomimo skrajnie trudnych doświadczeń z okresu młodości zachowały zdrowie w wieku podeszłym. Wyniki ich badania stanowiły inspirację do skoncentrowania się na poszukiwaniu procesów i mechanizmów sprzyjających utrzymaniu i rozwojowi zdrowia, to znaczy na salutogenetycznym ukierunkowaniu badań (Antonovsky, 1979). Podejście to stanowi alternatywę wobec podejścia patogenetycznego, charakteryzującego się koncentracją na zaburzeniu, chorobie, niepełnosprawności, rozwijanego w medycynie, psychologii klinicznej, psychoterapii. Antonovsky podkreśla jednak, że obydwa podejścia są wobec siebie komplementarne, natomiast różnica dotyczy zaakcentowania choroby w podejściu patogenetycznym i zdrowia w podejściu salutogenetycznym. Należy podkreślić, że zgodnie z intencją Antonovsky'ego podejście salutogenetyczne nie wyraża się w pytaniu, dlaczego ludzie żyjący w dobrych warunkach i dbający o właściwy styl życia zachowują zdrowie i dobre samopoczucie, ponieważ odpowiedź na to pytanie nie stawia przed badaczem problemu mechanizmów odporności psychicznej. Istota podejścia salutogenetycznego wyraża się w szczególnym postawieniu pytania badawczego: dlaczego pomimo doznania określonych braków wychowawczych jednostka rozwija się prawidłowo lub pomimo bardzo trudnych doświadczeń zachowuje dobry stan zdrowia? Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie prowadzi do problematyki zasobów odpornościowych oraz metazasobu, jakim jest poczucie koherencji, które „jest ogólnym nastawieniem orientacyjnym, wyrażającym trwałe i dynamiczne przekonanie o przewidywalności i racjonalności świata oraz własnego położenia życiowego” (Heszen-Celińska, Sęk, 2020, s. 69). Poczucie koherencji, czyli spójności ze światem, wyraża się w trzech aspektach, to znaczy w przekonaniu o tym, że świat charakteryzuje: zrozumiałość (*comprehensibility*), sensowność (*meaningfulness*) i sterowalność (*manageability*). Tak rozumiana koherencja w świetle wyników badań warunkuje odporność psychiczną (Eriksson, Lindström, 2006). W pracach Antonovsky'ego (2005) ujawnia się ten sam salutogenetyczny nurt badań zachowania normy „pomimo wszystko”, który jest widoczny w badaniach Germazego, inicjujących problematykę *resilience*.

- 3) Ujęcie dynamiczne prężności psychicznej nabiera wyrażnie charakteru procesualnego na gruncie psychologicznej teorii stresu, w której prężność jest formą zasobu, determinującego efektywność radzenia sobie ze stresem. W tym duchu prężność psychiczną definiują Heszen-Celińska i Sęk (2020, s. 168), pisząc: „Resiliency to zespół umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu, polegającego na giętkim (elastycznym), twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami; główną rolę odgrywa zdolność do oderwania się (*bounce-back*⁷) od negatywnych doświadczeń i zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji”. W tym kontekście istotne są style i strategie radzenia sobie. Do strategii powiązanych z prężnością zalicza się: samokontrolę, poznawcze opracowanie sytuacji (przewartościowanie), pozytywne myślenie, zachowanie spokoju w sytuacji trudnej, umiejętność szybkiego podjęcia właściwej w danej sytuacji decyzji oraz poczucie humoru (Tugade, Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson, Barrett, 2004). Wśród strategii zmniejszających prężność trzeba wymienić: zamartwianie się, ruminacje, ograniczanie ekspresji emocjonalnej i obwinianie innych (Denollet, 1991). Jeśli chodzi o styl, z większą prężnością powiązany jest styl zadaniowy i unikowy, natomiast w mniejszym stopniu styl emocjonalny (Tugade, Fredrickson, 2004).

⁷ *Bounce back* (ang.) – dochodzić do siebie, pozbierać się, powrócić do normy. *Bounce* – odbić się. Termin użyty przez Michele M. Tugade i Barbarę L. Fredrickson w pracy: *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences* (2004).

W literaturze przedmiotu można spotkać pojęcia pokrewne prężności psychicznej. Należy do nich „sprężystość psychiczna”, związana z rozumieniem prężności jako funkcji ego, co jest charakterystyczne dla ujęcia przedstawionego przez Jeanne H. Block i Jacka Blocka (1980), autorów kwestionariusza *Ego Resiliency Scale*. Definiują oni sprężystość psychiczną jako „powstającą w toku rozwoju dyspozycję warunkującą tendencję do elastycznego radzenia sobie z przeciwnościami i trudnościami, wynikającą ze zdolności dostosowania poziomu kontroli do wymagań sytuacji” (za: Heszen-Celińska, Sęk, 2020, s. 167–168). W tej definicji autorzy wiążą sprężystość psychiczną z procesami kontroli, czego nie uwzględniono w poprzednich ujęciach.

Przeciwieństwem prężności jest podatność na urazy psychiczne, którą w psychiatrii określa się jako ranliwość (*vulnerability*), czyli podatność na zranienia psychiczne. Można ją też określić jako kruchość psychiczną (*fragility*).

Rozważając pojęcia powiązane z prężnością psychiczną, należy zatrzymać się nad terminem „wrażliwość”. Z jednej strony wrażliwość wobec wartości została przedstawiona w rozdziale pierwszym jako jedno z podstawowych pojęć libertalno-walorycznej teorii sensu życia. W tym kontekście wrażliwość ma zdecydowanie pozytywne konotacje, co więcej, raczej sprzyja prężności, niż ją osłabia (por. rozdz. 3). Trzeba podkreślić, że wrażliwość to pojęcie szersze. Chodzi w nim nie tylko o wrażliwość aksjologiczną, ale także o wrażliwość wobec ludzi, która przekłada się na empatię, na syntonię, czyli współbrzmienie emocjonalne, oraz o wrażliwość estetyczną, która ma duże znaczenie między innymi w procesie twórczym.

Z drugiej strony Doug Strycharczyk (ekonomista) i Peter Clough (psycholog), autorzy książki *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju* (2018), wskazują na wrażliwość jako przeciwieństwo prężności i odporności psychicznej. Piszą: „[...] przeciwieństwem odporności psychicznej jest wrażliwość, a nie słabość psychiczna. Osoba odporna psychicznie radzi sobie ze stresem, z presją i z wyzwaniem, nie dopuszczając ich zbyt blisko siebie. [...] Natomiast osoba wrażliwa psychicznie odczuwa wpływ stresu, presji i wyzwań, dopuszczając je do siebie, a w konsekwencji doświadcza ich skutków” (Strycharczyk, Clough, 2018, s. 17). Trudno się z nimi nie zgodzić, gdy stwierdzają, że nie sposób sobie wyobrazić sportowca, który odnosi sukcesy i nie jest odporny psychicznie, podobnie jak artystę, który nie jest wrażliwy. Osobom wrażliwym trudniej się żyje, natomiast osoby odporne mogą mieć problemy ze zrozumieniem osób wrażliwych i krzywdzić je. W każdym razie społeczeństwo potrzebuje przedstawicieli obu tych grup⁸.

Z dyskusji wynika, jak ważne jest precyzyjne definiowanie pojęć używanych w badaniach. Pozostając przy znaczeniu wrażliwości wobec wartości, zgodnie z teorią libertarno-waloryczną należy się odnieść do

⁸ Dyskusję dotyczącą wrażliwości wzbogaca konstrukt „wysoka wrażliwość”. Według Elaine N. Aron i Arthura Arona, twórców konstruktu, wysoka wrażliwość przejawia się tendencją do refleksyjności (głębokiego przetwarzania informacji), co wydłuża czas podejmowania decyzji, naraża jednostkę na przestymulowanie, związane z niskim progiem reakcji, przejawia się dużą reaktywnością emocjonalną i empatią (DOES: *Depth of processing, Overstimulation, Emotional reactivity, Sensing the subtle*) (Aron, 2017; Aron, Aron 1997).

kwestii zależności: wrażliwość aksjologiczna – odporność, co zostało poruszone w rozdziale trzecim.

Równolegle, a czasem zamiennie, z pojęciem prężności psychicznej w literaturze stosuje się termin „odporność psychiczna”, który już kilkakrotnie pojawił się w dyskusji o wrażliwości. Strycharczyk i Clough (2018) definiują odporność psychiczną jako psychiczną wytrzymałość (*mental toughness*), która zawiera cztery dyspozycje (model 4C od czterech „c” na początku nazw komponentów w języku angielskim):

- poczucia wpływu (kontroli) (*control*),
- zaangażowania (wytrwałości) (*commitment*),
- pewności siebie (*confidence*),
- oceniania stresu jako wyzwania (*challenge*).

Warto zauważyć, że trzy cechy zaliczone do *mental toughness* składają się na twardość psychiczną (*hardiness*) w koncepcji Suzanne C. Kobasy (1979; Kobasa, Puccetti, 1983), a mianowicie: poczucie wpływu, zaangażowanie i ocenianie stresu jako wyzwania (model 3C)⁹.

Zgodnie z przytoczoną powyżej definicją Heszen-Celińskiej i Sęk (2020) prężność ujawnia się w konfrontacji „ze stresem o dużym nasileniu”, co oznacza, że *resilience* stanowi zespół dyspozycji potencjalnych,

⁹ Kobasa przeprowadziła badania dotyczące wpływu stresu zawodowego na stan zdrowia w grupie menadżerów dużych firm amerykańskich. Porównując grupę, w której stres spowodował problemy zdrowotne, z grupą, która pomimo takiego samego stresu zachowała zdrowie, autorka stwierdziła, że zmienną pośredniczącą jest osobowość. Dyrektorzy firm, którzy charakteryzowali się „twardą” osobowością (*personality hardiness*), nie mieli problemów zdrowotnych. Konstrukcja twardej osobowości zawiera elementy modelu 3C (Kobasa, 1979; Kobasa, Puccetti, 1983).

które aktywizują się w sytuacji wymagającej od jednostki szczególnej aktywności, takiej jak dotkliwa strata czy nagle pogorszenie zdrowia. Wówczas status prężności, jako mechanizmu regulującego zachowanie, zmienia się z potencjalnego na sytuacyjny.

Natomiast stres dnia codziennego wymaga radzenia sobie z wykorzystaniem dyspozycji, funkcjonujących w ramach odporności psychicznej. Odporność psychiczna w odróżnieniu od prężności psychicznej jest aktywna w ciągu całego życia, a nie tylko w sytuacjach szczególnych. Człowiek zawsze jest w jakimś stopniu mniej lub bardziej odporny, natomiast prężnością może się wykazać, gdy stara się wrócić do równowagi po kryzysie. Obie dyspozycje są ze sobą powiązane. Prężność jest formą odporności, co wynika między innymi z modelu 4C w ujęciu Strycharczyka i Clougha (2018). Stosując nomenklaturę autorów, można powiedzieć, że ujęli oni prężność w modelu 2C, wskazując na dwie kompetencje: poczucie wpływu (kontrola) oraz zaangażowanie (wytrwałość), widoczne w modelu 4C.

Warto zwrócić uwagę na wytrwałość jako właściwość osób prężnych psychicznie. Heszen-Celińska i Sęk (2020, s. 168) w definicji prężności psychicznej wskazują na „zdolność do giętkiego (elastycznego), twórczego radzenia sobie z przeciwnościami”. Autorki podkreślają, że skuteczne radzenie sobie w szczególnie trudnych sytuacjach wymaga często zmiany strategii i priorytetów, a także innych, w miarę możliwości twórczych zmian zachowania. Natomiast w codziennej, czasem mozolnej realizacji celów życiowych ważna jest wytrwałość, która tym samym powiązana jest z odpornością psychiczną. Wówczas szczególnej wagi

nabiera nie tyle „giętkie”, co konsekwentne działanie pomimo trudności.

W piśmiennictwie odporność psychiczną przeciwstawia się cechom charakterystycznym dla osobowości typu D¹⁰, to znaczy skłonności do zamartwiania się oraz ograniczeniu ekspresji emocji negatywnych, celem uniknięcia zagrożenia społecznego – stąd określenie „osobowość stresowa” (Denollet, 1991; Denollet, Sys, Brutsaert, 1995). W swoich badaniach Barbara L. Fredrickson z zespołem (2003) wykazali, że osoby o wysokich wynikach w Skali Prężności (*Ego-Resilience Scale*) charakteryzuje ekstrawersja, niski poziom neurotyzmu oraz duża otwartość¹¹. Warto zauważyć, że w układzie dymensji osobowościowych Hansa J. Eysencka (1970, 1988) osoby „odporne” plasują się w ćwiartce ekstrawersja–neurotyzm, a więc po stronie przeciwnej dla osób typu D, skłonnych do negatywnej emocjonalności. Jan Strelau, autor regulacyjnej teorii temperamentu

¹⁰ Osobowość typu D jest konstruktem teoretycznym, opracowanym przez Johana Denoletta (1991). Charakteryzuje się dwoma stałymi dyspozycjami osobowości: negatywną emocjonalnością, która przejawia się skłonnością do zamartwiania się, ruminacji, w związku z tym stosunkowo często doświadczaniem lęku i smutku. Drugą dyspozycją jest skłonność do zahamowania ekspresji emocji negatywnych, aby nie pogorszyć relacji społecznych i nie doznać odrzucenia. W świetle wyników badań przeprowadzonych przez Denoletta osobowość typu D stanowi psychologiczny czynnik ryzyka chorób psychosomatycznych, głównie choroby niedokrwiennej serca oraz nadciśnienia. W przebiegu choroby wieńcowej zwiększa ryzyko zgonu (Denollet, 1991; Denollet, Sys, Brutsaert, 1995).

¹¹ Z Kwestionariusza Osobowości NEO-PI-R autorki użyły trzy skale: Ekstrawersja, Neurotyzm i Otwartość.

(RTT)¹², stwierdza, że zarówno prężność, jak i odporność psychiczna mają korzenie sięgające uwarunkowań temperamentalnych (Strelau, 2014). Szczególne znacznie ma cecha temperamentu określona przez Strelaua jako reaktywność emocjonalna. Osoby o niskiej reaktywności emocjonalnej charakteryzuje wysoki próg pobudzenia zmysłowego i emocjonalnego, co oznacza, że w ich wypadku wzrost pobudzenia następuje pod wpływem silnych bodźców. W przeciwieństwie do nich osoby o niskim progu pobudzenia reagują ze znacznie większą wrażliwością (por. ramka 7).

Jednostka dąży do osiągnięcia optymalnego dla niej poziomu pobudzenia psychicznego, który pełni funkcję standardu poziomu regulacji (Eliasz, 1974, 1981). Dynamiczne zachowanie standardu zapewnia jej najlepsze warunki działania celowego. Ma z tym związek druga cecha temperamentu uwzględniona w RTT, to znaczy aktywność (Strelau, 2014), która jest zdeterminowana przez reaktywność emocjonalną. Im bardziej reaktywna jest jednostka, tym mniejsza jest aktywność, jaką musi wykazać, aby osiągnąć optymalny poziom pobudzenia. W warunkach silnej stymulacji jednostka

¹² W nazwie teorii Strelau nawiązał do teorii regulacji zachowania, zgodnie z którą funkcją zachowania jest utrzymanie zarówno równowagi wewnętrznej jednostki, jak i równowagi ze środowiskiem. Temperament, podobnie jak osobowość, należy do czynników mających regulacyjny wpływ na zachowanie, przy czym temperament stanowi charakterystykę formalnych cech zachowania, a osobowość – cech treściowych. Tadeusz Tomaszewski, wychowawca wielu wybitnych polskich psychologów, w teorii czynności zaakcentował jej znaczenie jako procesu podstawowego, biorąc pod uwagę regulacyjny aspekt zachowania (Strelau, Pietrański, Reykowski, 1975; Tomaszewski i inni, 1975).

Ramka 7. Regulacyjna teoria temperamentu	
Teoria przechodziła szereg transformacji. W obecnej wersji Jan Strelau i Bogdan Zawadzki wyodrębniają następujące cechy temperamentu (Strelau, 2014, s. 332, tab. 12.2):	
Cecha	Opis
Żwawość (ŻW)	Tendencja do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwej zmiany z jednego zachowania (reakcji) w inne, odpowiednio do zmian w otoczeniu.
Perseweratywność (PE)	Tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca (sytuacji), który to zachowanie wywołał.
Wrażliwość sensoryczna (WS)	Zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.
Reaktywność emocjonalna (RE)	Tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i małej odporności emocjonalnej.
Wytrzymałość (WT)	Zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności oraz w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej.
Aktywność (AK)	Tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających stymulacji zewnętrznej (z otoczenia).

narażona jest na przestymulowanie, co nadmiernie ją pobudza, prowadzi do dyskomfortu i utrudnia działanie celowe¹³. W rezultacie jej odporność psychiczna

¹³ Strelau wyróżnia aktywację fazową, która dotyczy aktualnego stanu organizmu, wywołanego stymulacją (Aktywacja–Stan), i aktywowalność, czyli indywidualną podatność na działanie bodźców stymulujących (Aktywacja–Cecha). „Te osoby, u których występuje chronicznie podwyższony poziom aktywacji, unikają stymulacji, aby zapewnić jej utrzymanie na optymalnym poziomie. Z kolei te, charakteryzujące się chronicznie obniżonym poziomem aktywacji, poszukują stymulacji, która zapewnia jej optymalny poziom” (Strelau, 2014, s. 380).

jest mniejsza w porównaniu z jednostką nisko reaktywną, która musi być bardziej aktywna, aby zapewnić sobie większą stymulację i optymalny poziom pobudzenia. To sprawia, że w sytuacji stresowej charakteryzuje ją większa odporność i może działać efektywnie wówczas, gdy osoba wrażliwa jest już bardzo zestresowana i skłonna do wycofania się z sytuacji lub podjęcia innych radykalnych działań. Bezpośrednio z odpornością psychiczną skojarzona jest wytrzymałość, jako dyspozycja do adekwatnego reagowania pomimo długotrwałej lub mocno angażującej aktywności, a także w silnie stymulującej sytuacji (Strelau, 2014).

Strelau (2014) podkreśla, że struktura temperamentu może być zharmonizowana i niezharmonizowana. Zharmonizowanie wyraża się zgodnością wewnętrzną cech temperamentu, która zachodzi wówczas, gdy niskiej reaktywności odpowiada duża aktywność i wytrzymałość. W sumie dotyczy to osoby o dużych możliwościach przetwarzania stymulacji. Nawiązując do starożytnej typologii Hipokratesa i Galena, Strelau określa ją jako sangwinika¹⁴. Zharmonizowaną strukturą temperamentu charakteryzuje się również jednostka o wysokiej reaktywności i małej aktywności oraz wytrzymałości. Jest to osoba o małych zdolnościach przetwarzania stymulacji, według starożytnej typologii – melancholik. Niezharmonizowane

¹⁴ Należy zwrócić uwagę, że starożytna typologia temperamentów, w ujęciu Hipokratesa (V/IV wiek p.n.e) i Galena (II wiek), znalazła nowożytne odniesienia, między innymi w teorii typów układu nerwowego w ujęciu Iwana Pawłowa i w układzie dymensji osobowości według Hansa J. Eysencka. Trudno oprzeć się refleksji, jak wielkie znaczenie ma ponadczasowość genialnej myśli naukowej, która okazuje się być adekwatna do wiedzy o człowieku już przez 19 stuleci.

struktury temperamentu również są reprezentowane przez dwa typy. Flegmatyk ma niską reaktywność, ale małą aktywność i dużą wytrzymałość. Natomiast choleryk charakteryzuje się wysoką reaktywnością, ale pomimo to dużą aktywnością i przy tym małą wytrzymałością. Z tego zestawienia wynika, że odporność psychiczna jest charakterystyczna dla temperamentów typu sangwinik i melancholik.

Związek pomiędzy temperamentem a odpornością potwierdzono w wielu badaniach (por. Strelau, 2014). Znaczenie reaktywności emocjonalnej uwidoczniło się w badaniach cech temperamentu jako predyktorów zespołu stresu pourazowego (*Post Traumatic Stress Disorder*, PTSD) po powodzi, która nawiedziła Polskę w 1997 roku (powódź tysiąclecia). Badania wykonano 3 miesiące po powodzi, 15 miesięcy po kataklizmie i po upływie 3 lat. Wykazano, że najpoważniejszymi predyktorami PTSD, których rola rośnie z czasem, jest doświadczenie traumy oraz reaktywność emocjonalna (Strelau, Zawadzki, 2005). Oznacza to, że wrażliwość emocjonalna ujawniła się w tych badaniach jako temperamentalny czynnik ryzyka, przez który Strelau rozumie taką cechę lub zespół cech temperamentu, które w procesie zmagania się ze stresem, w interakcji z innymi czynnikami osobowymi bądź środowiskowymi, zwiększają ryzyko występowania zaburzeń zachowania, chorób somatycznych lub przejawów nieprzystosowania społecznego (Strelau, 1996).

Podobne wyniki przedstawia Włodzimierz Oniszczenko na podstawie badania czterech różnych grup osób poszkodowanych w różnych sytuacjach, a mianowicie: górników po katastrofie górniczej, ofiar powodzi, strażaków oraz osób z chorobą nowotworową.

W świetle tych badań rolę temperamentalnych czynników ryzyka przyjęły prawie wszystkie cechy temperamentu uwzględnione w teorii Strelaua, to jest: żwawość, perseweratywność, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność. Szczególny związek z nasileniem PTSD ujawnił się w przypadku reaktywności emocjonalnej i perseweratywności (Oniszczenko, 2010).

Wydaje się, że wrażliwość, która według Strycharczyka i Clougha powoduje, że „osoba wrażliwa psychicznie odczuwa wpływ stresu, presji i wyzwania, dopuszczając je do siebie” (2018, s. 17), rozumiana jest przez tych autorów właśnie w kontekście temperamentalnym, co wyjaśniałoby jej znaczenie jako czynnika obniżającego odporność. Do wyjaśnienia pozostaje rola wrażliwości aksjologicznej w stosunku do odporności, co zostanie omówione w rozdziale trzecim.

Jak widać, nie można adekwatnie scharakteryzować odporności, a tym samym prężności psychicznej bez uwzględnienia temperamentu. Spośród omówionych trzech wymiarów uwzględnionych w regulacyjnej teorii temperamentu (Strelau, 2014), to znaczy: reaktywności emocjonalnej, aktywności oraz wytrzymałości, wiodąca jest reaktywność emocjonalna związana z progiem pobudzenia jednostki. W teorii wszystkie trzy cechy mają status równoważny, co więcej, są funkcjonalnie niezależne, przez co temperament jest w różnym stopniu zharmonizowany, ale to właśnie reaktywność emocjonalna wyznacza potrzebę aktywności oraz wytrzymałość¹⁵ jednostki.

¹⁵ Użyte w tekście pojęcia „wytrzymałość” i „wytrwałość” brzmią podobnie, ale mają inne znaczenie i odmienny kontekst teoretyczny. Wytrzymałość, jako cecha temperamentu

W rezultacie odporność psychiczną można scharakteryzować jako złożoną dyspozycję osobowościową, na którą składają się: kontrola emocjonalna, stabilność motywacyjna, przejawiająca się w zachowaniu jako wytrwałość, oraz cecha temperamentalna – niska reaktywność emocjonalna.

W kontekście rozróżnienia prężności i odporności psychicznej problematyczne staje się określenie przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego (2008, 2011) zespołu dyspozycji, który bada ich metoda, jako *resiliency*. W SPP-25 autorzy, za pomocą analizy czynnikowej, wyróżnili następujące aspekty *resiliency* (w nawiasach współczynniki rzetelności i procent wariancji prężności wyjaśnionej przez dany czynnik):

- Wytrwałość i determinacja w działaniu ($\alpha = 0,72$; 29,1%),
- Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru ($\alpha = 0,68$; 6,5%),
- Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji ($\alpha = 0,74$; 5,5%),
- Tolerancja niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania ($\alpha = 0,67$; 5%),
- Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach ($\alpha = 0,75$; 4,6%).

w paradygmacie biopsychologicznym, odnosi się do reagowania na długotrwałą lub silną stymulację organizmu, natomiast wytrwałość, w paradygmacie humanistycznym, dotyczy konsekwentnego realizowania wartości istotnych dla człowieka.

Warto zwrócić uwagę, że większość z nich stanowi dyspozycje, które nieustannie odgrywają ważną rolę w życiu jednostki i nie mają charakteru *emergency* (działania w sytuacji szczególnej). Specjalne znaczenie ma tutaj wytrwałość, która wyjaśnia wariację *resiliency* w największym stopniu, bo prawie w 30%. Właściwie tylko „zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach” aktualizuje się w kryzysie, w związku z czym uzasadnione jest traktowanie metody SPP-25, jako kwestionariusza badającego odporność psychiczną.

2.2. Psychologiczne mechanizmy odporności i prężności psychicznej

W literaturze wskazuje się na psychologiczne mechanizmy odporności o charakterze indywidualnym oraz społecznym. Do mechanizmów indywidualnych można zaliczyć wzbudzanie emocji pozytywnych, a raczej ich współpobudzanie obok emocji negatywnych, w wyniku poznawczego opracowania sytuacji. Znaczenie mają tu mechanizmy opisane w poprzednim rozdziale (podrozdział 1.1), a mianowicie strategie radzenia sobie ze stratą osób bliskich: zmiana stanu celu oraz odnajdywanie sensu w trudnym doświadczeniu (Davis, Nolen-Hoeksema, Larson, 1998). Przytoczone zostały również wyniki badań przeprowadzonych przez Susan Folkman i Judith T. Moskowitz (2000, 2007), na podstawie których autorki stwierdzają, że wzbudzaniu emocji pozytywnych bardziej służy styl radzenia sobie zorientowany na zadanie niż styl zorientowany na emocje. Autorki podkreślają, że emocje pozytywne przede wszystkim jednak powiązane są ze stylem

zorientowanym na znaczenie i stosowaniem strategii pozytywnego przewartościowania (*positive reappraisal*) oraz nadawania pozytywnego znaczenia zwykłym wydarzeniom (*infusing ordinary events with positive meaning*).

Fredrickson (1998, 2001) także podkreśla fakt, że emocjonalność pozytywna jest bardzo ważnym aspektem odporności. W teorii emocji pozytywnych „poszerzanie–budowanie” (*the broaden-and-build theory of positive emotions*) autorka stwierdza, że w reakcji na stres występują zarówno emocje negatywne, jak i pozytywne. Funkcją emocji negatywnych jest zawężenie uwagi jednostki do koncentracji na przeszkodzie, którą należy zaatakować albo przed którą trzeba uciekać. W przeciwieństwie do emocji negatywnych emocje pozytywne (np. zadowolenie, radość, nadzieja, poczucie szczęścia) poszerzają zakres uwagi, przez co pozwalają spojrzeć na sytuację w sposób twórczy, niesztampowy i podjąć odmienne od dotychczasowych sposoby działania. Poszerzenie obszaru postrzegania i działania powoduje budowanie indywidualnych zasobów fizycznych, psychicznych i społecznych.

Uzupełniając teorię Fredrickson, warto sformułować stanowisko alternatywne, zgodnie z którym to nie emocje pozytywne, ale właśnie odczucia dramatycznie negatywne – ból psychiczny, cierpienie, nieszczęśliwa miłość, tęsknota za bliską osobą, za krajem, leżą u podstaw motywacji twórczej. Przykładów dzieł, które stanowią ekspresję szeroko rozumianego cierpienia, jest aż nadto w naszej literaturze, sztuce i muzyce. Zachwyca nas piękno *Pana Tadeusza*, *Treny* Kochanowskiego, muzyka Chopina. Patrzymy na cykle obrazów Artura Grottgera poświęcone powstaniu styczniowemu

z silnymi emocjami, a przecież wszystkie te dzieła wyrosły z odczuć trudnych, negatywnych. Proces twórczy w tym wypadku nosi znamiona radzenia sobie z odczuciami, które są tak duże, że ich ekspresja, wyrażenie w dziele twórczym jest swego rodzaju psychiczną koniecznością, odciążeniem swego Ja od własnych odczuć, o czym pisał Kazimierz Obuchowski (2000a, 2000b), wprowadzając do teorii potrzeb ludzkich potrzebę dystansu psychicznego (por. ramka 8).

W zakres mechanizmów odporności i prężności psychicznej wchodzi również procesy fizjologiczne. Emocje negatywne w sytuacji stresu powodują reakcję pobudzenia układu fizjologicznego i hormonalnego w układzie ucieczka–atak. W sytuacji trudnej jednostki odporne są skłonne do reagowania nie tylko emocjami negatywnymi, ale również pozytywnymi i to właśnie te emocje powodują, że w przypadku osób z dużą odpornością pobudzenie układu sercowo-naczyniowego po doświadczeniu stresowym powraca szybciej do stanu normy, niż ma to miejsce w przypadku badanych z mniejszą odpornością. Oznacza to, że psychiczny mechanizm *bounce back* ma swój odpowiednik na poziomie fizjologicznym (Fredrickson, Levenson, 1998). Podobne wyniki przedstawia Strelau (1996, 2014) w odniesieniu do temperamentalnych mechanizmów odporności i prężności psychicznej.

Mechanizmy społeczne odporności są powiązane z całym kontekstem społecznym i kulturowym, w jakim jednostka funkcjonuje. Na pierwszy plan wysuwają się ukształtowane kulturowo zasady komunikacji społecznej, zwłaszcza w sytuacjach zagrożenia, a następnie społeczne normy i zasady efektywnego działania w strukturach społecznych na różnym poziomie

organizacji (rodzina, środowisko szkoły, pracy, środowisko sąsiedzkie, aż do najdalszych obszarów funkcjonowania jednostki).

2.3. Uwarunkowania odporności psychicznej

Uwarunkowania odporności psychicznej mają charakter psychologiczny i społeczny. Jeden i drugi badany jest na różnym poziomie ogólności.

Do uwarunkowań odporności o charakterze egzystencjalnym zalicza się filozofię życia, światopogląd jednostki, jej duchowość i religijność. Julio F.P. Peres i Alexander Moreira-Almeida z zespołem (2007) powołują się na dane amerykańskie (Vieweg i inni, 2006), z których wynika, że występowanie wśród populacji wydarzeń traumatycznych, które są na tyle poważne, że mogą spowodować PTSD, szacuje się na 50–90%, natomiast rozpoznanie PTSD w rzeczywistości nie przekracza 8%. Różnicę autorzy przypisują odporności psychicznej, w wyniku której nie zawsze po traumie dochodzi do poważnych zaburzeń. Pojawia się pytanie o uwarunkowania tej odporności. Autorzy stwierdzają, że uwarunkowań jest wiele i zwracają uwagę na religijne radzenie sobie, które okazuje się częstą strategią radzenia sobie z traumą. Po zamachu terrorystycznym z 11 września 2001 roku na wieże World Trade Center w Nowym Jorku Amerykanie radzili sobie z traumą najczęściej poprzez rozmowę (98%), a na drugim miejscu znajdowały się modlitwa i doznania duchowe (90%) (Schuster i inni, 2001).

Ramka 8.

**Potrzeba dystansu psychicznego w teorii potrzeb
według Kazimierza Obuchowskiego (2000a, 2000b)**

Potrzeba dystansu psychicznego, zgodnie z teorią potrzeb w ujęciu Obuchowskiego, pełni szczególną rolę w rozwoju struktury Ja, w której autor wyróżnia trzy formy. Ja intencjonalne to struktura najbardziej centralna, podmiotowa, doświadczana jako najbardziej osobiste Ja. Jest to Ja, które jest mną w najbardziej dosłownym znaczeniu tego słowa, fenomenologicznie ostateczne, nieredukowalne do niczego, ontologicznie odmienne od struktur i mechanizmów psychologicznych – trzeci wymiar ludzkiej egzystencji, którym jest czysta intencja. W rzeczywistości nigdy nie jest ona „czysta”, ale człowiek przez całe życie próbuje ją „oczyszczać” z balastu własnych doświadczeń, uprzedzeń, obaw i lęków. W tym mechanizmie „oczyszczania” biorą udział dwie pozostałe struktury Ja, to znaczy Ja synkretyczne* i Ja przedmiotowe. Ja synkretyczne to Ja nieodróżniane, w którym zawarte są wszystkie doświadczenia jednostki. W obrębie struktury Ja następuje nieustanne przenoszenie „zawartości”, czyli doświadczenia jednostki z Ja synkretycznego do Ja przedmiotowego. Inaczej mówiąc: aktywność Ja ukierunkowana jest na uprzedmiotowienie doświadczeń, co jest bardzo ważne, ponieważ tak długo, jak są one w Ja synkretycznym, tak długo obciążają Ja intencjonalne, tym samym ograniczają swobodę intencji, czyli zamiaru aktywności celowej, zamiaru, który powinien być wolny. W Ja przedmiotowym przeżycia nadal pozostają doświadczeniami własnymi jednostki, ale wtedy dopiero mogą przez Ja intencjonalne zostać przekształcone w koncepcję, w model, w fakt z przeszłości, wobec którego osoba zyskuje dystans, obrazowo mówiąc: „Kładzie je na dloni i przygląda się im”. Ja intencjonalne pozostaje wówczas w dystansie wobec treści uprzedmiotowionych w Ja przedmiotowym, co jest równoznaczne z zaspokojeniem potrzeby dystansu psychicznego. Proces taki zachodzi w przeżywaniu żałoby. Wypełnienie się żałoby to czas, kiedy człowiek godzi się uczuciowo ze stratą, stara się w miarę możliwości wkomponować ją w naturalny bieg życia ludzkiego, a może nawet dostrzega w niej jakieś pozytywne strony. W kategoriach teorii Obuchowskiego następuje psychiczne uprzedmiotowienie doświadczenia straty, przeniesienie go do Ja przedmiotowego. Dopóki to nie nastąpi, Ja intencjonalne będzie zdominowane przez to trudne doświadczenie, co w znacznym stopniu ograniczy aktywność życiową jednostki.

Sytuację taką opisuje Gerald C. Clore (1998), przedstawiając losy rodziców, którzy w wyniku strzelaniny na dziedzińcu szkoły utracili jedyną córkę. Ich życie od tego czasu zmieniło się radykalnie. Można powiedzieć, że psychicznie zatrzymali się oni w tym dniu, często przebywając w jej pokoju, przeglądając zdjęcia i filmy. Ojciec dziecka porzucił pracę, małżeństwo wegetowało z dnia na dzień. Bolesne doświadczenie straty rzutowało na Ja intencjonalne, stanowiąc balast, który blokował aktywność życiową.

Trzeba dodać, że nieustanny proces „oczyszczania się” Ja intencjonalnego dotyczy każdego doświadczenia negatywnego, ale również pozytywnego.

Warto zauważyć rys egzystencjalny w przedstawionej teorii Ja. Obuchowski odpowiada na pytanie: W jaki sposób istnieje podmiot? Podmiot, czyli Ja intencjonalne, istnieje w ten sposób, że nieustannie pozbywa się treści w postaci doświadczeń jednostki, jej schematów poznawczych, uprzedzeń, przesądów, dokonuje ich uprzedmiotowienia, aby uzyskać wobec nich dystans. Ja intencjonalne, czyli podmiotowa intencja, jest w swej esencji „czyste” i wolne, a w swej egzystencji ciągle zmierza ku swej postaci idealnej. Postać ta nie jest osiągalna, ale w samym zmierzaniu przejawia się istnienie podmiotu.

Nawiązując do genезy motywacji twórczej, można powiedzieć, że proces twórczy stanowi realizację potrzeby dystansu psychicznego, ponieważ autor, artysta, kompozytor w swoje dzieło przelewa ciężar doświadczeń trudnych – a *propos* dyskusji, przedstawionej wcześniej w książce, z teorią Fredrickson (1998, 2001), ale też pozytywnych, radosnych, które również są źródłem natchnienia.

* Nazwa Ja synkretyczne pochodzi od terminu „sposzrzeganie synkretyczne”. Stefan Szuman (1969), wybitny polski psycholog rozwojowy, nazwał tak sposzrzeganie małego dziecka, które nie różnicuje talerzyka i pokarmu. W rezultacie próbuje ugryźć jedno i drugie.

Szukając wyjaśnienia różnic reakcji wobec traumy, Peres i Moreira-Almeida wraz z zespołem (2007) stwierdzają, że wspomnienia dotyczące traumy u osób z PTSD mają charakter niewerbalny, w tym sensie, że osoby te odczuwają trudności w syntetycznej narracji przeżycia i w asymilacji traumy do doświadczenia poprzez spójną narrację. W odróżnieniu od nich jednostki, które nie zareagowały na traumę poprzez PTSD, wyrażają swoje wspomnienia w formie narracji znacznie bardziej kompletnej, wewnętrznie uporządkowanej, logicznej. Takie cechy narracji wskazują na uporanie się z traumą, co można interpretować jako przejaw odporności psychicznej. Julio F.P. Peres i Andrew B. Newberg wraz z zespołem (2007) zwracają uwagę na wyniki badań z zastosowaniem neuroobrazowania mózgu, wyjaśniające mózgowy mechanizm tych różnic. W grupie

badanych, którzy zareagowali w formie PTSD na traumę, stwierdzono obniżoną aktywność hipokampa, którego funkcją jest integrowanie nowych doświadczeń z indywidualną mapą poznawczą przeżyć dotychczasowych. Autorzy potwierdzili syntetyzującą, oceniającą i integracyjną rolę hipokampa w tworzeniu mapy poznawczej jednostki i otoczenia. Osłabienie tej funkcji wyraża się we fragmentarycznej i nieuporządkowanej narracji wydarzenia, która jest charakterystyczna dla osób, reagujących na traumę w formie PTSD.

Do predyktorów odporności psychicznej zaliczana jest duchowość. Jest to pojęcie bardzo różnie definiowane w naukach społecznych (Ostrowski, 2010). Zgodnie ze współczesnym ujęciem Davida Haya (1994, 2007) duchowość jest wrodzonym wymiarem psychiki i ma charakter świadomości relacyjnej¹⁶. Tak rozumiana ducho-

¹⁶ David Hay „definiuje duchowość jako pierwotną, przedwerbalną, relacyjną świadomość (relacja człowieka ze światem materialnym i pozamaterialnym) – uwarunkowaną genetycznie, która w drodze ewolucji pozwoliła wygrać *homo sapiens* walkę o byt (1994, 2007). W wyniku inkulturacji duchowość przybiera formę religii. Przy czym religia, poprzez swą instytucjonalność, zniekształca pierwotne doświadczenie duchowe, dlatego przejawy świadomości duchowej Hay identyfikuje na podstawie badań sześć- i dziesięcioletnich dzieci. Na tej podstawie autor wymienia następujące atrybuty duchowej świadomości: działanie tu i teraz, dostrojenie – «nastawienie się», tak jak w słuchaniu określonego rodzaju muzyki, czy w kontemplacji religijnej, uskrzydlenie (*flow*) – pełna koncentracja, natchnienie, skupienie się na doznaniach z ciała, odczucie tajemnicy, poczucie wartości, znaczenia, świadomość «ostatecznego dobra», harmonii w przyrodzie, w społeczeństwie, w sztuce, poczucie szczęścia i poczucie sensu. Warto dodać, że sens rozumiany jest jako pierwotne, przedracjonalne przeżycie” (Ostrowski, 2010, s. 269–270).

wość stanowi istotny predyktor psychicznej odporności i ujawnia się, jak pisze Len Sperry (2001), we wczesnym dzieciństwie jako świadomość siebie. Następnie stopniowo rozwija się jako potrzeba szukania celu działania i zdolność do transcendencji, rozumianej jako wychodzenie poza własne Ja w kierunku świata wartości.

W Polsce problematyką duchowości zajmowała się Heszen, która przyjęła: „Ujęcie duchowości jako wielowymiarowego konstruktu teoretycznego, którego istotę stanowi transcendencja, rozumiana jako wykraczanie poza, czy ponad Ja realne” (Heszen, 2008, s. 98). Trzeba dodać, że: „transcendencja polega na określonej, dynamicznej relacji aktualnego Ja z obiektem, któremu przypisuje się wysoką wartość” (s. 100). Autorka wyodrębniła następujące kierunki transcendencji:

- samodoskonalenie – ukierunkowanie na standardy własnego Ja,
- postawy religijne – ukierunkowanie na Boga,
- wrażliwość etyczna – wobec innych ludzi,
- harmonia – ze światem.

W swoich badaniach Heszen porównała 60 pacjentów onkologicznych oraz 60 osób z astmą. Pacjenci z nowotworem, którzy mieli wyższy wskaźnik duchowości, wykazali lepsze samopoczucie, wyższy poziom poczucia kontroli choroby oraz więcej optymizmu. U chorych z astmą stwierdzono znaczący związek pozytywny pomiędzy duchowością a jakością życia (Heszen-Niejodek, 2003). Lepsze wskaźniki dobrostanu można interpretować jako wyraz odporności psychicznej, co oznaczałoby, że odporność ma pozytywny związek z duchowością.

Emily Crawford, Margaret Wright i Ann S. Masten (2006) w pracy poświęconej znaczeniu duchowości,

jako czynnika budującego odporność psychiczną dzieci i młodzieży, wyróżniają cztery mechanizmy tego oddziaływania, a mianowicie: budowanie bliskich więzi, otwartość na wsparcie społeczne w różnej formie, interioryzację norm i wartości moralnych oraz stymulowanie rozwoju osobowego. Warto dodać, że osoba wierząca do źródeł wsparcia społecznego zalicza zarówno wsparcie ze strony otoczenia społecznego, jak i wsparcie o charakterze nadprzyrodzonym, z obszaru sacrum. Religijność jest najczęściej wymieniana jako pozytywny predyktor odporności psychicznej, niemniej autorzy wskazują na możliwość zależności odwrotnej. Może się zdarzyć, że religijność obniży odporność wówczas, gdy w samoocenie przeważy poczucie winy i grzeszności, czemu będzie sprzyjał obraz Boga bardziej jako sprawiedliwego sędziego niż jako miłosiernego ojca (Pargament, 1997).

Znaczenie duchowości jako predyktora odporności potwierdziła Emmy E. Werner (1996) w swoich longitudinalnych, trwających ponad 40 lat badaniach 698 dzieci z Hawajów, obciążonych dziedzicznie i środowiskowo, dorastających w warunkach ubóstwa i braku rodziny o zdrowych relacjach. Większość z nich, zgodnie z oczekiwaniami, doznała zaburzeń psychicznych i fizycznych. Jako osoby dorosłe miały problemy z utrzymaniem stabilności własnej rodziny. Jednakże 1/3 badanych dzieci pomimo trudnych warunków rozwinęła się prawidłowo i podjęła funkcje społeczne w normalny sposób. Czynnikiem, który warunkował ich odporność, była między innymi duchowość, wyrażająca się w tym wypadku w postaci religijności i przynależności do Kościoła. Ogromną rolę odegrało wsparcie społeczne ze strony osób znaczących, takich

jak krewni rodziców, opiekunowie czy nauczyciele. W świetle wyników badań można powiedzieć, że Werner postawiła pytanie nie tylko o to, co powoduje zaburzenia rozwoju osobniczego, ale przede wszystkim o to, co determinuje fakt, że pomimo patogenicznych warunków dzieci rozwijają się normalnie.

Z badaniami Werner kojarzy się podobna w wymowie, wspomniana już teoria koherencji w ujęciu Antonovsky'ego (1979, 2005) (rozdz. 2.1, ramka 6). W jego badaniach występuje ten sam motyw co u Werner: szukanie odpowiedzi na pytanie, co powoduje zachowanie zdrowia pomimo działania znaczących czynników patogenicznych. Pytanie o rozwój lub zachowanie zdrowia mimo wszystko stanowi istotę salutogenetycznego postawienia problemu badawczego.

Istotnym uwarunkowaniem odporności psychicznej jest poziom inteligencji emocjonalnej, definiowanej jako zdolność do różnicowania emocji własnych i adekwatnego rozpoznawania emocji innych osób oraz do stosowania tych informacji w procesie radzenia sobie z trudnościami (Mayer, Salovey, 1993). Inteligencja emocjonalna wyraża się między innymi umiejętnością gromadzenia wiedzy o swoich emocjach na podstawie doświadczeń życiowych. Kanadyjski psycholog George Ferguson wiąże z inteligencją emocjonalną intuicyjną zdolność do reagowania emocjami pozytywnymi w sytuacji stresu, charakterystyczną dla osób odpornych. Ten rodzaj emocji pozwala zwiększać zasoby istotne w radzeniu sobie ze stresem.

Uwarunkowania społeczne odporności wynikają z rozmiarów, dostępności i adekwatności wsparcia społecznego, zwłaszcza rówieśniczego i rodzinnego. Ważna jest w tym wypadku umiejętność nawiązywania

satysfakcjonujących więzi emocjonalnych, przez co jednostka rozwija sieć wsparcia społecznego (Sęk, Cieślak, 2004). Nie bez znaczenia jest tutaj również nastawienie konformistyczne w stosunku do kulturowych wzorów lokalnych, dzięki czemu osoba umacnia swoją identyfikację poprzez przynależność do wspólnoty.

2.4. Psychologiczne następstwa i korelaty odporności

Odporność psychiczna ma zróżnicowane pozytywne korelaty, które ujawniają się w życiu jednostki. Należy do nich redukcja negatywnych emocji (lęk, smutek, rozpacz, rezygnacja, gniew) z równoczesną przewagą emocji pozytywnych. Mówi o tym Fredrickson we wspomnianej już (rozdz. 2.2) teorii emocji pozytywnych „poszerzanie–budowanie” (2001). Autorka przedstawia wyniki badań, zgodnie z którymi osoby odporne są nastawione optymistycznie i doświadczają większej ilości emocji pozytywnych w porównaniu z osobami wrażliwymi. Znamienne są wyniki badań wśród studentów, przeprowadzone pół roku przed zamachem na World Trade Center w Nowym Jorku i powtórzone około 3 tygodnie po ataku. Stwierdzono, że odporność psychiczna jest znamienne skorelowana z sześcioma emocjami pozytywnymi, na dziesięć uwzględnionych w metodzie, takimi jak: zainteresowanie, zadowolenie, radość, nadzieja, seksualne pożądanie i duma. W przypadku emocji negatywnych znacząca korelacja ujemna wystąpiła tylko w przypadku dwu: gniewu i smutku (Fredrickson i inni, 2003). Fredrickson z zespołem stwierdza, że doświadczanie emocji pozytywnych przekłada się na większą odporność, co

następnie zwiększa gotowość do przeżywania pozytywnych emocji i w ten sposób uruchamia się mechanizm pozytywnego sprzężenia zwrotnego. Mechanizm ten jest podstawą radzenia sobie, którego istotą jest stosowanie szerokiego asortymentu strategii, adekwatnie do rozwoju sytuacji, połączone z gotowością do elastycznego zmierzania do celu (Fredrickson, Joiner, 2002).

Odporność psychiczna sprzyja wzrostowi potraumatycznemu, który ujawnił się w przytoczonych powyżej badaniach. Studenci po zamachu terrorystycznym ujawnili wyższy poziom nadziei, satysfakcji z życia i optymizmu niż przed atakiem. Omawiając te badania Ogińska-Bulik i Juczyński (2010), akcentują, że odporność jest predyktorem emocji pozytywnych po kryzysie. Studenci, którzy się nią charakteryzowali, po zamachu doświadczyli depresji w mniejszym stopniu niż osoby wrażliwe. Odporność pełni więc rolę mechanizmu buforowego pomiędzy stresem a reakcją emocjonalną.

Należy podkreślić złożoność relacji pomiędzy odpornością a wzrostem potraumatycznym. Ogińska-Bulik wykazała, że odporność jest dobrym predyktorem wzrostu, ale nie jedynym. Bardzo duże znaczenie ma duchowość (Felcyn-Koczevska, Ogińska-Bulik, 2011; Ogińska-Bulik, 2010a, 2013).

2.5. Zastosowanie teorii prężności i odporności psychicznej

Problematyka prężności i odporności psychicznej jest tak aktualna, że trudno znaleźć dziedzinę psychologii, w której nie byłaby obecna. Od czasu pierwszych badań

po dzień dzisiejszy jest istotna w psychologii rozwojowej i wychowawczej, szczególnie w obszarze programów prewencyjnych dla dzieci i młodzieży, a także stymulujących rozwój ich kompetencji związanych z prężnością, takich jak odporność na zranienia psychiczne, umiejętność podnoszenia się z kryzysu, szukanie wsparcia społecznego. Ten nurt badań i zastosowań Heszen-Celińska i Sęk (2020) określiły jako rozwojowy. Oddziaływania ukierunkowane na zwiększenie odporności opierają się na wynikach badań, które wskazują, że odporność uwarunkowana jest nie tylko genetycznie (Strycharczyk, Clough, 2018), ale także poprzez doświadczenie indywidualne. Cechy temperamentalne, mierzone za pomocą kwestionariusza FCZ-KT¹⁷, są zdeterminowane genetycznie w zakresie około 40%, natomiast przez środowisko specyficzne przez około 20% wariancji (Strelau, 2014; Oniszczenko, 2005). Te wyniki rzucają światło na zakres uwarunkowania odporności psychicznej i stanowią podstawę optymizmu psychologów, trenerów i terapeutów, wśród których dominuje potwierdzony badaniami pogląd, że odporność jest dyspozycją stosunkowo stabilną, ale mimo wszystko można ją rozwijać. Zwraca uwagę fakt, że osoby, które w tym zakresie podejmują jakiekolwiek działania, preferują termin „odporność psychiczna”¹⁸, ponieważ jest to dyspozycja o charakterze cechy, która zawsze w jakimś stopniu ujawnia się w zachowaniu,

¹⁷ Formalna Charakterystyka Zachowania Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) służy do pomiaru cech wyodrębnionych w regulacyjnej teorii temperamentu (Zawadzki, Strelau, 1997). Obecnie stosowana jest wersja zrewidowana (Cyniak-Cieciura, Zawadzki, Strelau, 2016).

¹⁸ Znamienny jest tytuł książki Iwony Sikorskiej: *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa* (2016).

w odróżnieniu od prężności psychicznej, mającej bardziej charakter reakcji sytuacyjnej, wywołanej przez wydarzenia wymagające szczególnej mobilizacji. W rezultacie łatwiej badać natężenie odporności w procesie zmian spowodowanych celowym działaniem, na przykład o charakterze treningu, podczas gdy badanie prężności wymaga aktywności badacza w możliwie najkrótszym czasie po określonym wydarzeniu.

Do dziedzin psychologii, w których problematyka prężności i odporności psychicznej jest aktualna, należy zaliczyć psychologię kliniczną z problematyką zależności pomiędzy podatnością na występowanie zaburzeń psychicznych a odpornością. Na uwagę zasługują badania współzależności pomiędzy prężnością psychiczną a zaburzeniami psychicznymi, głównie w postaci lęku i depresji. Birk Engmann (2013) stwierdził, posługując się Kwestionariuszem Depresji Becka oraz Skalą Odporności RS-11, że grupa 503 pacjentów hospitalizowanych z powodu depresji charakteryzuje się znacząco niższą odpornością w porównaniu z populacją. Im wyższy był poziom prężności, tym mniejsze nasilenie symptomów depresji ($r = -0,628$; $p < 0,0001$). Podobne wyniki uzyskali Christina Pechmann z zespołem (2015), którzy na podstawie wyników badania grupy 3784 osób wykazali negatywną współzależność pomiędzy prężnością psychiczną a objawami lęku i depresji. Warto dodać, że w grupie mężczyzn ujemna korelacja pomiędzy prężnością a depresją jest silniejsza w porównaniu z kobietami. Gary T. Reker (1997) przeprowadził badania w grupie 87 seniorów mieszkających samodzielnie oraz 87 osób z domów pomocy społecznej. Stwierdził, że osoby mieszkające w DPS odczuwają większą depresję oraz słabsze poczucie

sensu życia, możliwości decydowania o sobie, odpowiedzialności i optymizmu, w porównaniu z osobami mieszkającymi samodzielnie. Znamienne jest, że sens życia i optymizm wyjaśniają 15% wariancji depresji. Serge Brand z zespołem (2014) przeprowadzili badania 285 nastolatków, dotyczące współzależności pomiędzy snem a odpornością psychiczną. Wykazali, że wyższa odporność ma związek z lepszym snem, słabszą reakcją na stres, z optymizmem i ciekawością.

Znaczący nurt badań i zastosowania pojęć odporności psychicznej i prężności psychicznej widoczny jest również w pozytywnej psychologii zdrowia, czyli dziedzinie dotyczącej osób zdrowych i zagrożonych ryzykiem chorób somatycznych, oraz w klinicznej psychologii zdrowia, w której prężność i odporność psychiczna stanowią istotny mechanizm zmagania się z chorobą. Interesujące są wyniki badań, wskazujące na dodatnią współzależność pomiędzy odpornością psychiczną a stanem zdrowia psychicznego i somatycznego (Chanduszko-Salska, Ogińska-Bulik, 2011).

Wiele badań potwierdza zależność pomiędzy stanem zdrowia a odpornością, zapośredniczoną przez duchowość i religijność (Werner, 1996; Pargament, 1997), poczucie sensu życia (Frankl, 1984, 2010), koherencję (Antonovsky, 1979, 2005) czy postawy prospołeczne (Van Dyke, Elias, 2007).

Zdrowiu sprzyja odporność psychiczna, a tym bardziej rozkwitanie (*flourishing*), które Fredrickson charakteryzuje jako funkcjonowanie na optymalnym dla jednostki poziomie. Manifestuje się ono poczuciem szczęścia i satysfakcji życiowej, wzrostem osobowym i zwiększaniem się odporności psychicznej (Tugade, Fredrickson, Barrett, 2004). Popularność tego pojęcia

wiąże się między innymi z rozwojem psychologii pozytywnej, w której rozkwitanie jest powiązane z problematyką dobrostanu, szczęścia i kreatywności (Kendrick i inni, 2017).

Odporność psychiczna jest pojęciem mającym swoją tradycję w psychologii sportu. Jak piszą Strycharczyk i Clough (2018), po raz pierwszy pojęcia odporność, w znaczeniu wytrzymałość psychiczna (*mental toughness*), użył James E. Loehr (1982) w pracy dotyczącej predyspozycji do osiągania sukcesu w sporcie. Loehr zdefiniował odporność psychiczną jako: „zdolność do konsekwentnego działania w kierunku osiągnięcia górnej granicy swoich talentów i umiejętności bez względu na okoliczności stwarzane przez konkurentów” (Loehr, 1982; za Strycharczyk, Clough, 2018, s. 40). W ujęciu tym, adekwatnym do warunków rywalizacji sportowej, wyodrębnił on takie cztery dyspozycje jak: elastyczność emocjonalna, reaktywność emocjonalna, siła emocjonalna i prężność emocjonalna. Tym samym Loehr należy do autorów, którzy traktują prężność emocjonalną jako szczególną postać odporności.

Obok już wymienionych obszarów zastosowania problematyki prężności i odporności psychicznej trzeba wymienić psychologię organizacji, w której odporność psychiczna dotyczy zarówno pracodawców, jak i pracowników, oraz duży sektor biznesu i usług, rozpatrywany z perspektywy psychologii ekonomicznej.

Podsumowując, należy stwierdzić, że zarówno odporność, jak i prężność psychiczna należą do kategorii interdyscyplinarnych o dużym znaczeniu naukowym i aplikacyjnym. W wymiarze teoretycznym trzeba powtórzyć wielokrotne wezwanie, jakie do psychologów kierują Heszen-Celińska i Sęk (2020), domagając się

klarowności w zakresie stosowanych sformułowań. Oznacza to konieczność odróżniania pojęć: odporność psychiczna i prężność psychiczna, ponieważ każde z nich ma inny zakres i pełni inną funkcję jako mechanizm psychologiczny. Zastosowanie praktyczne wyników badań dotyczących odporności i prężności psychicznej obejmuje coraz szerszy obszar działania psychologów, pedagogów, trenerów i specjalistów w zakresie coachingu. Można to uzasadnić funkcjonalnością powyższych pojęć w obecnych, trudnych czasach.

Rozdział 3
**Egzystencjalne
uwarunkowania odporności**



Omówienie pojęć motywacji egzystencjalnej oraz odporności psychicznej pozwala wrócić do pytania o egzystencjalne uwarunkowania odporności.

Problematyka sensu życia w sposób naturalny wpisuje się w kwestie odporności psychicznej. Viktor Emil Frankl (1984) uważał sens życia za mechanizm ochraniający jednostkę przed zaburzeniami psychicznymi, z nerwicą noogenną i depresją na czele. Obecnie, z jednej strony, obserwujemy duże zainteresowanie problematyką sensu życia w różnych kontekstach, głównie filozoficznym i psychologicznym, czego wyrazem są obszerne opracowania książkowe (Baumeister, 1991; Cottingham, 2003; Głaz, 2006; Himmelmann, 2013; Lurie, 2006; Popielski, 1994; Seachris, 2012; Wolf, 2010) i liczne artykuły¹ (Bas, Hamarta, Koksai, 2014; Hedayati, Khazaei, 2014; Nelicki, 1990a, 1990b; Mohammadi, Fard, Heidari, 2014; Ostrowski, 2004, 2011; Płużek, 1996; Radochoński, 1986; Życińska, 1995). Z drugiej strony bardzo aktualnym pojęciem w teorii i badaniach jest odporność psychiczna. Spotykają się więc tutaj dwa obszary: refleksji teoretycznej i badań empirycznych, obecnie szeroko eksplorowane.

¹ Bibliografia publikacji dotyczących problematyki sensu życia zawiera liczne prace. Tutaj podano kilka przykładów.

3.1. Badania dotyczące egzystencjalnych uwarunkowań odporności

Rezultatem nałożenia się na siebie obszarów motywacji egzystencjalnej i odporności psychicznej jest nurt badań, w których sens życia traktowany jest jako mechanizm zwiększający odporność psychiczną. Badania z tego nurtu można podzielić na kilka kategorii.

Kategoria badań tradycyjnych, chyba najliczniej reprezentowana w piśmiennictwie, dotyczy znaczenia słabego poczucia sensu jako czynnika ryzyka depresji i samobójstwa. Współczesnym przykładem takiego podejścia są badania Evana M. Kleimana i Jenny K. Beaver (2013), którzy wykazali, że sens życia sprzyja większej odporności, co wyraża się ograniczeniem występowania myśli samobójczych i redukuje ryzyko popełnienia samobójstwa. W innej pracy z tego zakresu (Kleiman i inni, 2013) autorzy wykazali, że doświadczanie wdzięczności i determinacja w realizacji celów, jako dyspozycja osobowościowa, redukuje występowanie myśli samobójczych, ale za pośrednictwem poczucia sensu życia. Według autorów wynik badań stanowi inspirację do oddziaływania w kierunku zwiększenia odporności, ponieważ doświadczanie wdzięczności i determinacja są modyfikowalne.

Na wyodrębnienie zasługuje grupa badań dotyczących psychologicznych i egzystencjalnych podstaw odporności (Ostrowski, 2014). Prowadzono je z użyciem procedury jakościowej, samoopisowej i eksperymentalnej. Jednym z licznych przykładów są badania z wykorzystaniem podejścia narracyjnego oraz metody

projekcyjnej TAT², dotyczące uwarunkowania sensu życia kobiet w Indiach wyleczonych z raka szyjki macicy (Saraf, Singh, Khurana, 2013). Autorzy wykazali, że poczucie sensu życia i nadzieja wzmacniają odporność, w czym pośredniczy wiara w Boga, religijność i wsparcie społeczne. W tym samym nurcie plasują się amerykańskie badania jakościowe kobiet powyżej 80. roku życia, dla których podstawą odporności również jest wsparcie wynikające z wiary religijnej, a także umiejętność zachowania celów życiowych oraz odczuwanie wdzięczności (Manning, 2014).

Przykładem zastosowania procedury samoopisowej są badania kobiet, przeprowadzone świeżo po otrzymaniu przez nie informacji o rozpoznaniu nowotworu ginekologicznego. Autorzy stwierdzili większą prężność psychiczną u kobiet, które charakteryzuje pozytywna emocjonalność, umiejętność pozytywnego przepracowania doświadczeń oraz świadomość znaczenia spokoju i poczucia sensu w życiu (Kleiman, Beaver, 2013).

Stosunkowo niewiele jest publikacji, które dotyczą bezpośrednio zależności pomiędzy poczuciem sensu życia a odpornością psychiczną. Ich przykładem mogą być badania z Hongkongu, w których metodą test-retest zbadano wpływ udziału w sześciomiesięcznym kursie opieki nad dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną (*The Caring Angel*) na sens życia i odporność. Grupę badaną rekrutowano spośród rodziców dorosłych osób z niepełnosprawnością oraz wolontariuszy z rejonu. Wykazano, że po udziale w programie wzrastają poczucie sensu życia oraz uwarunkowania

² *Thematic Apperception Test* (TAT) – metoda projekcyjna autorstwa Henry'ego A. Murraya, służąca do badania osobowości.

odporności psychicznej, takie jak zasoby społeczne i kompetencje społeczne (Wong, Fong, Lam, 2015).

Większość omówionych badań przeprowadzono za pomocą metod jakościowych lub samoopisowych, do rzadkości natomiast należą w tym obszarze badania eksperymentalne. Przykładem podejścia eksperymentalnego są badania na próbie programu MIDUS³, które dotyczą nie tyle sensu, co celu życia, zgodnie z teorią Carol D. Ryff, według której to właśnie cel życia stanowi jeden z warunków zdrowia i dobrostanu (Ryff, Singer, 2008). Autorzy badań wykazali, że im lepiej ukształtowany jest cel życia, tym większa odporność emocjonalna badanych, wyrażająca się szybkością powrotu do zrównoważenia emocjonalnego po eksperymentalnym pobudzeniu za pomocą bodźców wzrokowych. Miarą pobudzenia był EBR (*Eyeblink startle reflex*) – czas reakcji odruchu obronnego mrugania okiem (Schaefer i inni, 2013).

Badania eksperymentalne przeprowadziła również Agnieszka Franczok-Kuczmowska (2021). Ich tematem było motywacyjne znaczenie wartości w ujęciu Shaloma H. Schwartza dla prężności psychicznej i zdrowia psychicznego w okresie wczesnej dorosłości. W szczególności autorkę interesował wpływ dwóch wartości wybranych z modelu Schwartza (Cieciuch, 2013; Schwartz i inni, 2012), mianowicie: kierowanie

³ The National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS) – Narodowy Program Rozwoju Osób w Wieku Średnim, realizowany w latach 1995–1996. Badania przeprowadzono na reprezentatywnej próbie losowej 7108 Amerykanów w wieku od 25 do 74 lat; największą grupę wśród badanych stanowiły rodzeństwa, a szczególnie bliźniacy. Badano współzależność pomiędzy stylem życia a szeroko rozumianym dobrostanem (*well-being*).

sobą i szeroko rozumiane przystosowanie. W modelu wartości te są w opozycji i prowadzą do odmiennych celów. Autorka przeprowadziła dwa rodzaje badań – badania samoopisowe za pomocą kwestionariuszy w grupie 400 młodych dorosłych oraz badania laboratoryjne w sytuacji stresu, frustracji i porażki z udziałem 244 osób; poprzez manipulację eksperymentalną Franczok-Kuczmowska prymowała wybrane wartości. Wyniki badań potwierdziły istnienie związku pomiędzy wartościami a prężnością psychiczną i zdrowiem psychicznym w okresie wczesnej dorosłości. Prymowanie kierowania sobą przekłada się na prężniejsze reagowanie młodych dorosłych, podczas gdy prymowanie przystosowania charakteryzuje się niejednoznacznym, prawdopodobnie dezorganizującym wpływem na zachowanie, w którym ujawnia się prężność.

3.2. Empiryczna weryfikacja egzystencjalnych uwarunkowań odporności w kontekście libertalno-walorycznej teorii sensu życia

W badaniach weryfikujących libertalno-waloryczną teorię sensu życia, uwzględniono znaczenie egzystencjalnych mechanizmów motywacji, takich, jak: wolność podmiotowa, wrażliwość wobec wartości i sens życia w kształtowaniu odporności psychicznej. Badania zostały przeprowadzone w grupie 115 osób, jednak po wyeliminowaniu 22 uczestników z uwagi na uzyskany przez nie wynik w podskali Samokrytycyzmu, w analizie uwzględniono wyniki 93 osób. Do pomiaru zmiennych egzystencjalnych służyły kwestionariusze:

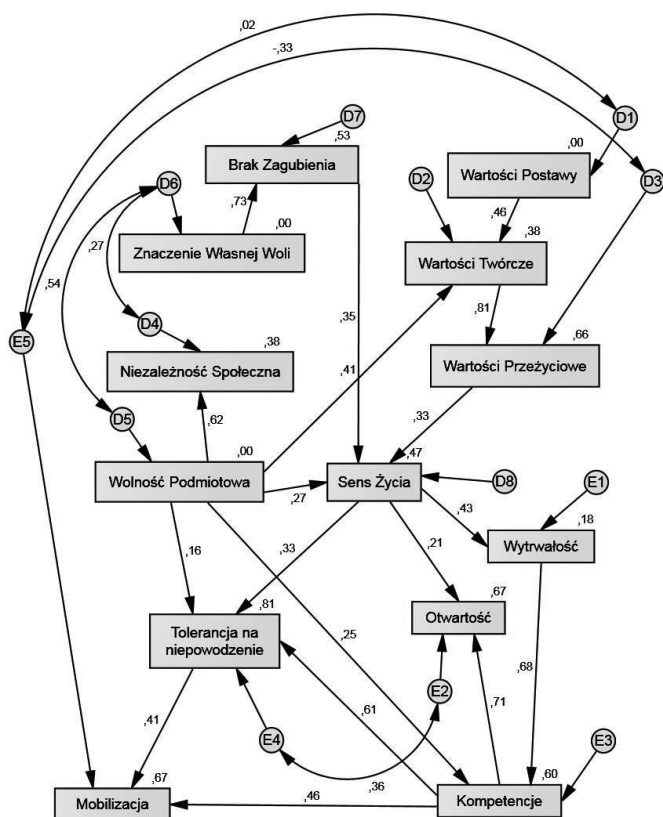
Kwestionariusz Stosunku do Życia, Kwestionariusz Poczucia Wolności i Kwestionariusz Wartości (zob. rozdz. 1.3), natomiast odporność psychiczną badano Skalą Pomiaru Prężności (SPP-25). Autorzy metody, Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juszczynski (2008, 2011), określają kwestionariusz SPP-25 jako metodę badania prężności, jednakże, jak wykazano we wcześniejszym rozdziale (por. rozdz. 2.1), w rzeczywistości metoda bada odporność psychiczną.

Za pomocą analizy ścieżek (Pakiet SPSS, Amos) zbudowano model relacji pomiędzy egzystencjalnymi mechanizmami motywacji a odpornością psychiczną, o satysfakcjonujących wskaźnikach dobroci dopasowania modelu do danych empirycznych.

Model (ryc. 2) stanowi empiryczne potwierdzenie uwarunkowania odporności psychicznej przez motywację egzystencjalną. Największe znaczenie ma poczucie sensu życia, mające bezpośredni związek ze zmienną Wytrwałość i determinacja w działaniu, najważniejszym z pięciu komponentów odporności (wyjaśnia ona największy procent wariancji odporności, to znaczy 29,1% – por. rozdz. 2.1). Im większe jest poczucie sensu życia, tym korzystniej przedstawiają się pozostałe wymiary odporności, takie jak: otwartość, tolerancja na niepowodzenia, a pośrednio mobilizacja w trudnej sytuacji oraz kompetencje w zakresie radzenia sobie w trudnej sytuacji. Tak więc odporność psychiczna w każdym wymiarze wzrasta wraz z poczuciem sensu życia.

Podobnie dzieje się, jeśli chodzi o motywację egzystencjalną związaną z wymiarami poczucia wolności, przy czym w tym wypadku wolność podmiotowa powiązana jest bezpośrednio z tolerancją na niepowodzenia oraz z kompetencjami w zakresie radzenia sobie

w trudnej sytuacji, a pośrednio z mobilizacją w trudnej sytuacji oraz z otwartością. Im bardziej jednostka czuje się wolna, tym bardziej jest odporna wobec przeciwności.



Ryc. 2. Model relacji pomiędzy poczuciem sensu życia i jego uwarunkowaniami: wolnością podmiotową i wrażliwością wobec wartości a odpornością psychiczną ($n = 93$). Wskaźniki dopasowania modelu do danych empirycznych: $\chi^2(54) = 48,62$; $p = 0,71$; $RMR = 1,63$; $GFI = 0,86$; $AGFI = 0,76$; $RMSEA < 0,01$. Wariancja odporności jest wyjaśniona w różnym stopniu: wyrwałość (i determinacja w działaniu) – 18%; kompetencje (osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji) – 60%; otwartość (na nowe doświadczenia i poczucie humoru) – 67%; mobilizacja (optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach) – 67%; tolerancja (na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania) – 81%.

Wrażliwość wobec wartości nadal pełni rolę ważnej dyspozycji, kształtującej sens życia, ale nie ma bezpośredniego przełożenia na odporność psychiczną. Można więc powiedzieć, że wrażliwość uczestniczy w egzystencjalnych uwarunkowaniach odporności, ale za pośrednictwem motywacji wynikającej z poczucia sensu życia.

Poszczególne komponenty odporności są ze sobą powiązane. Widoczna w modelu jest korelacja wariacji specyficznych otwartości i tolerancji na niepowodzenia. Wytrwałość idzie w parze z kompetencjami do radzenia sobie, a tolerancja na niepowodzenia sprzyja zdolności do mobilizowania się w trudnych sytuacjach. Najszerzej oddziaływującą składową odporności jest kompetencja do radzenia sobie, która wzmacnia otwartość, tolerancję na niepowodzenia i zdolność do mobilizowania się.

Podobnej analizy w kierunku poszukiwania współzależności pomiędzy motywacją egzystencjalną a odpornością psychiczną (Ostrowski, Adamczyk, 2018) dokonano na podstawie wyników badania grupy 52 osób, leczonych z powodu uzależnienia od alkoholu (zob. rozdz. 1.3). Wykazano, że im mocniejsze jest poczucie sensu życia, tym większe są: Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru oraz Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach, traktowane jako dyspozycje w obrębie odporności psychicznej. Sens życia wyjaśnia 54% wariacji otwartości oraz 40% optymizmu i mobilizacji w bezpośredniej relacji, natomiast pośrednio powiązany jest on z Kompetencjami osobistymi do radzenia sobie i tolerancją negatywnych emocji, za pośrednictwem dyspozycji do optymizmu i mobilizacji

(63% wariancji wyjaśnionej). Ponadto stwierdzono, że poziom prężności psychicznej osób uzależnionych nie różni się w badanej grupie od poziomu obserwowanego w populacji ogólnej (dane za: Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

Przedstawione wyniki obydwu badań należy odnieść do zagadnienia zróżnicowania roli wrażliwości emocjonalnej, uwarunkowanej przez cechę wyodrębnioną w regulacyjnej teorii temperamentu jako reaktywność emocjonalna (Strelau, 2014), oraz wrażliwości wobec wartości, rozumianej w kontekście teorii libertalno-walorycznej (Ostrowski, 2008).

Jeśli chodzi o znaczenie reaktywności emocjonalnej, w badaniach wielokrotnie wykazano jej związek ze skłonnością do reagowania zespołem PTSD na doświadczenie traumy (Oniszczenko, 2010), w związku z czym Jan Strelau (2014) zaliczył ją do temperamentalnych czynników ryzyka (por. rozdz. 2.1). W świetle wyników badań należy stwierdzić, że im bardziej jednostka jest reaktywna, tym mniej jest odporna.

Natomiast wrażliwość aksjologiczna, definiowana w kontekście teorii libertalno-walorycznej, jak stwierdzono powyżej, jest empirycznie potwierdzonym korelatem, a nawet predyktorem poczucia sensu życia (w modelu symulacji zależności przyczynowo-skutkowych ryc. 2), jednak jej bezpośrednia rola, jako mechanizmu wzmacniającego odporność psychiczną, nie została potwierdzona. Pewne przesłanki pozytywnej współzależności ujawniają się w wynikach badania osób uzależnionych od alkoholu. Wykazano w nich, że wartości przeżyciowe są pozytywnie skorelowane z Otwartością na nowe doświadczenia i poczuciem humoru ($r = 0,37$; $p < 0,01$), natomiast wartości postawy są

skorelowane – również pozytywnie – z Kompetencjami osobistymi do radzenia sobie i tolerancją negatywnych emocji ($r = 0,28$; $p < 0,05$) oraz z Optymistycznym nastawieniem do życia i zdolnością do mobilizowania się w trudnych sytuacjach ($r = 0,37$; $p < 0,01$) (Ostrowski, Adamczyk, 2018). Problem wymaga jednak dalszych badań.

Podsumowując, można stwierdzić, że motywacja o charakterze egzystencjalnym ma pozytywne znaczenie w kształtowaniu odporności psychicznej. Bezpośredni związek z odpornością występuje w przypadku różnych wymiarów wolności podmiotowej – im większe poczucie wolności, tym większa odporność psychiczna. Relacja pomiędzy wrażliwością wobec wartości a odpornością jest zapośredniczona przez wielkość poczucia sensu życia. Jej znaczenie jako mechanizmu kształtującego odporność psychiczną nie jest na razie potwierdzone i wymaga dalszych badań. Największe znaczenie w zakresie uwarunkowań odporności psychicznej ma natomiast poczucie sensu życia poprzez pozytywną współzależność z różnymi aspektami odporności.

Zakończenie

Badanie znaczenia motywacji egzystencjalnej w kształtowaniu odporności i prężności psychicznej wymaga uwzględnienia właściwości psychologii egzystencjalnej, które odróżniają ją od innych kierunków w psychologii.

Istota i specyfika podejścia egzystencjalnego wyraża się między innymi¹ w sposobie zadawania pytań inicjujących badania. Pytania badawcze w psychologii egzystencjalnej dotyczą tego, w jaki sposób istnieje człowiek, w czym wyraża się jego egzystencja. Są to pytania zakładające badanie procesu, czyli podejście dynamiczne. Alternatywą są pytania o to, jaki jest człowiek, jakie są jego własności jako jednostki, także w relacjach społecznych. Podejście dynamiczne jest wpisane w psychologię motywacji, przez co ma ona, jak stwierdzono we *Wstępie*, z założenia rys egzystencjalny, niezależnie od kierunku psychologii, w którym jest uprawiana.

Na pytanie „W jaki sposób istnieje człowiek?” Viktor Emil Frankl (1984, 2014) odpowiada: człowiek istnieje

¹ Między innymi, ponieważ istota i specyfika podejścia egzystencjalnego wyrażają się w zakresie poruszanej problematyki oraz w metodzie, która najczęściej ma charakter bardziej jakościowy, bezpośredni, samoopisowy, natomiast rzadziej eksperymentalny.

przede wszystkim w duchowym wymiarze egzystencji, w którym jego istnienie motywowane jest wolą sensu – pierwotnym, podstawowym, osobotwórczym mechanizmem, który motywuje do nieustannej konfrontacji celu działania z ważnymi dla jednostki wartościami. Realizując wartości, w swej egzystencji człowiek zbliża się nieustannie do swej esencji, czyli do osiągnięcia bytu idealnego w każdym wymiarze. W tym „zbliżaniu się” człowiek w sferze duchowej powołany jest do transcendencji, to znaczy do przekraczania granic, które wyznaczają jego potrzeby psychiczne i wymagania somatyczne. Odpowiedź Frankla sformułowana jest w kategoriach motywacji. Człowiek jest bytem motywowanym do zmierzania ku wartościom, które go „przyciągają”. Można powiedzieć, że cały czas jest w drodze jako *homo viator* (por. rozdz. 1.2.1) i w tym wyraża się jego egzystencja.

Poszukiwanie znaczenia zdarzeń stresujących, uwzględnione przez Suzan Folkman i Judith T. Moskowitz (2007) jako forma radzenia sobie ze stresem, nie jest niczym innym jak realizacją franklowskiej woli sensu, co stanowi w teorii stresu wątek egzystencjalny.

W obszarze teorii osobowości kontekst egzystencjalny można dostrzec w poglądach Kazimierza Obuchowskiego (2000a, 2000b) dotyczących teorii Ja (por. rozdz. 2.3). Doświadczenia jednostki bezpośrednio po wydarzeniu, wchodzi w zakres Ja synkretycznego, nie-różnicowanego, gdzie w ramach struktury Ja stanowią przyczynę ograniczenia zakresu ludzkiej intencji, czyli Ja intencjonalnego. Emocje, motywy i schematy poznawcze związane z określonym wydarzeniem ograniczają swobodę Ja intencjonalnego. Jednostka nie podejmuje działania zgodnego ze swoją intencją

z powodu smutku, lęku, obawy, gniewu, rozczarowania. Dzieje się tak, dopóki w wyniku potrzeby dystansu psychicznego w strukturze Ja nie nastąpi przeniesienie treści doświadczeń do Ja przedmiotowego, czyli ich uprzedmiotowienie. Wówczas jednostka nabiera dystansu do własnych przeżyć, dzięki czemu Ja intencjonalne odzyskuje swobodę działania. Proces ten ma charakter ciągły, w związku z czym można powiedzieć, że według Obuchowskiego człowiek istnieje jako Ja intencjonalne, a istnienie przejawia się jako nieustanny proces uprzedmiotawiania doświadczeń, obaw, lęków i uprzedzeń. Warto zwrócić uwagę, że intencja to kategoria motywacyjna, podobnie jak wola sensu w teorii Frankla. Potrzeba dystansu psychicznego, uwzględniona przez Obuchowskiego w teorii potrzeb jako szczególna, odrębna potrzeba, ma znaczenie osobotwórcze.

Obuchowski w swoich pracach dyskutował z Franklem, negując szereg jego poglądów. Pomimo to analiza teorii motywacji, przedstawionych przez obydwu autorów, prowadzi do punktu, w którym są one do siebie zbliżone. Dzieje się tak, ponieważ niezależnie od orientacji teoretycznej i pojęć używanych przez psychologów każdy badacz psychiki człowieka ma ten sam cel – zbliżyć się do prawdy o istocie ludzkiej.

W kategoriach teorii libertalno-walorycznej sensu życia (Ostrowski, 2008) można powiedzieć, że egzystencja człowieka wyraża się w tym, że w swej wolności, jako podmiot, kieruje się on ważnymi dla siebie wartościami i w ten sposób buduje poczucie sensu swojego życia. Im bardziej czuje się wolny, i im bardziej świadomy jest znaczących dla niego wartości, tym mocniej ugruntowany jest sens jego życia.

Odnosząc motywację egzystencjalną do odporności i prężności psychicznej, w świetle przedstawionych wyników badań można powiedzieć, że im silniejsza jest motywacja o charakterze egzystencjalnym, tym większa odporność i prężność psychiczna (por. rozdz. 3.1). Podsumowując wyniki badań przeprowadzonych na gruncie teorii libertalno-walorycznej, należy stwierdzić, że relacja pomiędzy wrażliwością wobec wartości a wielkością odporności psychicznej nie jest na razie potwierdzona i wymaga dalszych badań. Wykazano natomiast korzystne dla odporności psychicznej znaczenie poczucia wolności podmiotowej oraz sensu życia (por. rozdz. 3.2).

Literatura cytowana

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Tłum. H. Grzegółowska-Klarkowska. Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Tłum. J. Biecki, D. Rossowski. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Aron, E.N., Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.
- Bas, V., Hamarta, E., Koksall, O. (2014). The correlations between the meaning of life, depression, stress and anxiety among university students, <https://www.researchgate.net/publication/269706032> [do-step: 5.02.2020].
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York – London: The Guilford Press.
- Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W: W.A. Collins (ed.). *Development of cognition, affect,*

- and social relations* (s. 39–101). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemoila, S., Clough, P.J., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 109–113, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.017>.
- Brzozowski, P. (1995). *Skala Wartości Schelerowskich – SWS*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Brzozowski, P. (1996). *Skala Wartości (SW): polska adaptacja Value Survey M. Rokeacha*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Buggie, S.E. (1995). Superkids of the ghetto. *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews*, 40(12), 1164–1165.
- Chanduszek-Salska, J., Ogińska-Bulik, N. (2011). Preżność a ryzyko uzależnienia od jedzenia. W: L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.). *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (s. 499–510). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Cialdini, R. (2000). *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*. Tłum. B. Wojciszke. Wyd. 3. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cieciuch, J. (2013). Pomiar wartości w zmodyfikowanym modelu Shaloma Schwartza. *Psychologia Społeczna*, 8(1), 22–41.
- Clore, G.C. (1998). Dlaczego przeżywamy emocje. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.). *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 94–102). Tłum. B. Wojciszke. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Cottingham, J. (2003). *On the meaning of life*. London – New York: Routledge.
- Crawford, E., Dougherty Wright, M., Masten, A.S. (2006). Resilience and spirituality in youth. W: E.C. Roehlkepartain, P.E., King, L. Wagener., P.L. Benson (eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (s. 355–370). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Crumbaugh, J.C., Maholick, L.T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose-in-Life-Test*. Munster, IN: Psychometric Affiliates.
- Cyniak-Cieciura, M., Zawadzki, B., Strelau, J. (2016). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: wersja zrewidowana. FCZ-KT(R): podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- 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(2), 561–574, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>.
- Denollet, J. (1991). Negative affectivity and repressive coping: pervasive influence on self-reported mood, health, and coronary-prone behavior. *Psychosomatic Medicine*, 53(5), 538–556, <https://doi.org/10.1097/00006842-199109000-00005>.
- Denollet, J., Sys, S.U., Brutsaert, D.L. (1995). Personality and mortality after myocardial infarction. *Psychosomatic Medicine*, 57(6), 582–591, <https://doi.org/10.1097/00006842-199511000-00011>.
- Dweck, C.S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. W: R.A. Dienstbier (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*,

- 1990: *Perspectives on motivation* (s. 199–235). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Dweck, C.S., Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>.
- Eliasz, A. (1974). *Temperament a osobowość*. Wrocław: Ossolineum.
- Eliasz, A. (1981). *Temperament a system regulacji stymulacji*. Warszawa: PWN.
- Engmann, B. (2013). Could resilience predict the outcome of psychiatric rehabilitation patients? *Open Journal of Depression*, 2(2), 7–10, <https://doi.org/10.4236/ojd.2013.22002>.
- Eriksson, M., Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(5), 376–381, <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2005.041616>.
- Eysenck, H.J. (1970). *The structure of human personality*. 3rd edition. London: Methuen & Co. Ltd.
- Eysenck, H.J. (1988). Personality and stress as causal factors in cancer and coronary heart disease. W: M.P. Janisse (ed.) *Individual differences, stress, and health psychology* (s. 129–145). New York: Springer.
- Felcyn-Koczevska, M., Ogińska-Bulik, N. (2011). Rola prężności w rozwoju potraumatycznym osób w żałobie. W: L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.). *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (s. 511–524). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Fitts, W.H. (1975). *Podręcznik do Skali Badania Obrazu Własnej Osoby (Skala Samooceny)*. Tłum. H. Grzegówska. Warszawa: Materiał przygotowany ze

- środków Social and Rehabilitation Service, HEW Department, Washington D.C.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221, [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3).
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. W: M. Hewstone, H.A.W. Schut, J.B.F. de Wit, K. van den Bos, M. Stroebe (eds.), *The scope of social psychology: Theory and applications* (s. 193–208). Hove, UK – New York: Psychology Press.
- Franczok-Kuczmowska, A. (2021). *Motywacyjne znaczenie wartości jako czynnika modyfikującego prężność psychiczną we wczesnej dorosłości*. Nieopublikowana praca doktorska. Promotor: dr hab. T.M. Ostrowski, prof. KAAFM. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Franken, R.E. (2005). *Psychologia motywacji*. Tłum. M. Przyłipiak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Frankl, V.E. (1962). *Psycholog w obozie koncentracyjnym*. Tłum. S. Zagórska. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (1978). *Nieświadomiony Bóg*. Tłum. B. Chwedeńczuk. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V.E. (1984). *Homo patiens*. Tłum. R. Czernecki, J. Morawski. Wyd. 3. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

- Frankl, V.E. (2010). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Tłum. A. Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V.E. (2014). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Tłum. A. Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
- Fredrickson, B.L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175, <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>.
- Fredrickson, B.L., Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220, <https://doi.org/10.1080/026999398379718>.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>.
- Gałdowa, A. (1995). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwa Księgarni Akademickiej.

- Gałdowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Wyd. 2. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101–116, <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x>.
- Garmezy, N., Masten, A.S., Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111, <https://doi.org/10.2307/1129837>.
- Gład, S. (2006). *Sens życia a religia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Hay, D. (1994). „The biology of God”: What is the current status of Hardy’s hypothesis? *International Journal for the Psychology of Religion*, 4(1), 1–23, https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0401_1.
- Hay, D. (2007). *Something there: The biology of the human spirit*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Hedayati, M.A.M., Khazaei, M.A.M. (2014). An Investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 114, 598–601, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>.
- Heszen, I. (2008). Zdrowie duchowe człowieka a zdrowie somatyczne. W: J.M. Brzeziński, L. Cierpiałkowska (red.). *Zdrowie i choroba. Problemy teorii, diagnozy i praktyki* (s. 96–118). Gdańsk–Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu: korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejędek, I. (2003). Wymiar duchowy człowieka a zdrowie. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.). *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 33–47). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Himmelman, B. (ed.) (2013). *On meaning in life*. Boston: De Gruyter.
- Juczyński, Z. (1987). Nerwica noogenna w ujęciu V.E. Frankla i jej miejsce w systematyce zaburzeń nerwicowych. W: K. Popielski (red.). *Człowiek – pytanie otwarte: studia z logoteorii i logoterapii* (s. 263–271). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Kendrick, D., Kellezi, B., Coupland, C., Maull, A., Beckett, K., Morriss, R., Joseph, S., Barnes, J., Sleney, J. and Christie, N. (2017). Psychological morbidity and health-related quality of life after injury: multicentre cohort study. *Quality of Life Research*, 26(5), 1233–1250, <https://doi.org/10.1007/s11136-016-1439-7>.
- Kępiński, A. (1972). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: PZWL.
- Kleiman, E.M., Adams, L.M., Kashdan, T.B., Riskind, J.H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539–546, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>.
- Kleiman, E.M., Beaver, J.K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934–939, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>.

- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.
- Kobasa, S.C., Puccetti, M.C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839–850, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.839>.
- Kościuch, J. (1983). Koncepcja wartości Milтона Rokeacha. *Studia Philosophiae Christianae*, 19(1), 83–96.
- Kudyba, W. (2017). *Próba bólu. O wierszach Joanny Pollakówny*. Warszawa: Wiąż.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Loehr, J.E. (1982). *Mental toughness training for sports: Athletic excellence*. New York: Plume.
- Lurie, Y. (2006). *Tracking the Meaning of Life: A Philosophical Journey*. Columbia, MO: University of Missouri Press.
- Manning, L.K. (2014). Enduring as lived experience: Exploring the essence of spiritual resilience for women in late life. *Journal of Religion & Health*, 53(2), 352–362, <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9633-6>.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442, [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3).
- Mohammadi, F., Fard, F.D., Heidari, H. (2014). Effectiveness of Logo Therapy in Hope of Life in The

- Women Depression. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 643–646, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.440>.
- Nelicki, A. (1990a). „Metakliniczna” koncepcja osoby V.E. Frankla. W: A. Gałdowa (red.). *Wybrane koncepcje osobowości. Część I* (s. 139–158). Kraków: nakł. UJ.
- Nelicki, A. (1990b). Kategoria osoby w koncepcjach Victora E. Frankla i Gordona W. Allporta. *Przegląd Psychologiczny*, 33, (1), 77–85.
- Obuchowski, K. (2000a). *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*. Wyd. zm. i popr. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Obuchowski, K. (2000b). *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*. Wyd. 2 popr. i zm. Poznań: Zysk i S-ka.
- Ogińska-Bulik, N. (2010a). Potraumatyczny rozwój w chorobie nowotworowej – rola prężności. *Polskie Forum Psychologiczne*, 15(2), 125–139.
- Ogińska-Bulik, N. (2010b). Prężność a jakość życia młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 233–247.
- Ogińska-Bulik, N. (2010c). Szkoła jako środowisko kształtowania psychologicznych zasobów jednostki chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych – rola prężności. W: D. Bilski (red.). *Szkoła jako środowisko edukacji zdrowotnej* (s. 21–34). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych.
- Ogińska-Bulik, N. (2011a). Rola prężności psychicznej w przystosowaniu się kobiet do choroby nowotworowej. *Psychoonkologia*, 15(1), 1–10.
- Ogińska-Bulik, N. (2011b). Rola prężności w zapobieganiu negatywnym skutkom stresu zawodowego.

- W: L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.). *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (485–498). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Ogińska-Bulik, N. (2013). *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych czyli kiedy łzy zamieniają się w perły*. Warszawa: Difin.
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Rozwój po traumie u osób, które doświadczyły zawału serca – rola osobowości typu D. *Psychiatria*, 11(2), 107–113.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010a). *Osobowość, stres a zdrowie*. Wyd. 2 uzup. Warszawa: Difin.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010b). Rozwój po-traumatyczny – charakterystyka i pomiar. *Psychiatria*, 7(4), 129–142.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16(1), 7–28.
- Oniszczenko, W. (2005). *Genetyczne podstawy ludzkich zachowań. Przegląd badań w populacji polskiej*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Oniszczenko, W. (2010). Związek temperamentu w ujęciu regulacyjnej teorii temperamentu z objawami zaburzenia stresowego pourazowego w różnych grupach poszkodowanych. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 5(1), 10–17.
- Ostrowski, T.M. (2004). Choroba niedokrwienna serca w perspektywie egzystencjalnej. W: K. Wrześniewski, D. Włodarczyk (red.). *Choroba niedokrwienna serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania*

- (s. 151–172). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostrowski, T.M. (2008). *Libertalno-waloryczny model sensu życia w kontekście zdrowia i choroby wieńcowej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ostrowski, T.M. (2010). Sposoby definiowania duchowości w naukach behawioralnych. W: L. Suchocka, R. Sztembis (red.). *Człowiek i dzieło. Księga jubileuszowa dedykowana Księdzu Profesorowi Kazimierzowi Popielskiemu z okazji 75. rocznicy urodzin, 50. rocznicy kapłaństwa oraz 45-lecia pracy naukowo-dydaktycznej* (s. 269–285). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Ostrowski, T.M. (2011). Poczucie sensu życia a doświadczenie zawału mięśnia serca. *Przegląd Psychologiczny*, 54(1), 87–100.
- Ostrowski, T.M. (2014). Resilience in the light of research and theoretical reflection. W: T.M. Ostrowski, I. Sikorska (eds.). *Health and resilience* (s. 13–23). Kraków: Jagiellonian University Press.
- Ostrowski, T.M., Adamczyk, M. (2018). Existential determinants of resiliency in alcohol use disorders. W: T.M. Ostrowski, B. Piasecka, K. Gerc (eds.). *Resilience and health. Challenges for an individual, family and community* (s. 41–54). Kraków: Jagiellonian University Press.
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York – London: The Guildford Press.
- Pechmann, C., Petermann, F., Brähler, E., Decker, O., Schmidt, S. (2015). Führt niedrige Resilienz zu einer stärkeren psychischen Belastung?

- Psychiatrische Praxis*, 42(4), 197–201, <https://doi.org/10.1055/s-0034-1369920>.
- Peres, J.F.P., Moreira-Almeida, A., Nasello, A.G., Koenig, H.G. (2007). Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health*, 46(3), 343–350, <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>.
- Peres, J.F.P., Newberg, A.B., Mercante, J.P., Simão, M., Albuquerque, V.E., Peres, M.J., Nasello, A.G. (2007). Cerebral blood flow changes during retrieval of traumatic memories before and after psychotherapy: a SPECT study. *Psychological Medicine*, 37(10), 1481–1491, <https://doi.org/10.1017/S003329170700997X>.
- Pilecka, B. (1986). Test Poczucia Sensu Życia – Purpose-in-Life-Test (PLT). W: B. Pilecka, (red.). *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia* (s. 63–65). Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Płużek, Z. (1996). Osobowościowe uwarunkowania pytania o sens życia. W: K. Popielski (red.). *Człowiek – wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji: logoteoria i nooteoria, logoterapia i nooterapia* (s. 365–370). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Pollakówna, J. (1975). *Lato szpitalne*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Popielski, K. (1987a). „Sens” i „wartość” życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne. W: K. Popielski (red.). *Człowiek – pytanie otwarte: studia z logoteorii i logoterapii* (s. 107–139). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K. (1987b). Testy egzystencjalne: Metody badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy

- noogennej. W: K. Popielski (red.). *Człowiek – pytanie otwarte: studia z logoteorii i logoterapii* (s. 237–261). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Popielski, K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości: psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Radochoński, M. (1986). Poczucie sensu życia u osób dorosłych po utracie wzroku. W: B. Pilecka (red.). *Osobowościowe i środowiskowe korelaty poczucia sensu życia* (s. 67–87). Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Reker, G.T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709–716, <https://doi.org/10.1093/geront/37.6.709>.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York – London: The Free Press – Collier Macmillan Publishers.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28, <https://doi.org/10.1037/h0092976>.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39, <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Saraf, S., Singh, T.B., Khurana, S. (2013). Cervical cancer survivors: Meaning in life. *Psychological Studies*, 58(2), 144–152, <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0186-x>.
- Schaefer, S.M., Morozink Boylan J., van Reekum, C.M., Lapate, R.C., Norris, C.J., Ryff, C.D. D., Davidson,

- R.J. (2013). Purpose in Life Predicts Better Emotional Recovery from Negative Stimuli. *PLoS ONE*. 8(11), e80329, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080329>.
- Scheler, M. (1987). *Pisma z antropologii filozoficznej i teorii wiedzy*. Tłum. i wstęp S. Czerniak, A. Węgrzecki. Warszawa: PWN.
- Schuster, M.A., Stein, B.D., Jaycox, L.H., Collins, R.L., Marshall, G.N., Elliott, M.N., Zhou, A.J., Kanouse, D.E., Morrison, J.L., Berry, S.H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *The New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507–1512, <https://doi.org/10.1056/NEJM200111153452024>.
- Schwartz, S.H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688, <https://doi.org/10.1037/a0029393>.
- Seachris, J.W. (ed.) (2012). *Exploring the meaning of life: An anthology and guide*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Sęk, H., Cieślak, R. (2004). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Sikorska, I. (2016). *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Siwiak-Kobayaschi, M. (1987). Problemy noogenne w nerwicach. W: K. Popielski (red.). *Człowiek – pytanie otwarte: studia z logoteorii i logoterapii* (s. 273–286). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

- Sperry, L. (2001). *Spirituality in clinical practice: Incorporating the spiritual dimension in psychotherapy and counseling*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Strelau, J. (1996). Temperament a stres. Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszten-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 88–130). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Strelau, J. (2014). *Różnice indywidualne. Historia – determinanty – zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar – Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Strelau, J., Pietrasiński, Z., Reykowski, J. (1975). Osobowość. W: T. Tomaszewski (red.). *Psychologia* (s. 679–825). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (2005). Trauma and temperament as predictors of intensity of Posttraumatic Stress Disorder symptoms after disaster. *European Psychologist*, 10(2), 124–135, <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.2.124>.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (2008). Psychologia różnic indywidualnych. W: J. Strelau, D. Doliński (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom 1 (s. 765–846). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Strycharczyk, D., Clough, P. (2018). *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. Tłum. S. Pikiel. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szuman, S. (1969). *O sztuce i wychowaniu estetycznym*. Wyd. 2 zm. i poszerz. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.

- Tomaszewski, T., Koziński, J., Reykowski, J., Frączek, A., Kofta, M. (1975). Struktura i mechanizmy regulujące czynności człowieka. W: T. Tomaszewski (red.). *Psychologia* (s. 491–678). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>.
- Van Dyke, C.J., Elias, M.J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth. A review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 395–415, <https://doi.org/10.1080/13674670600841793>.
- Vieweg, W.V.R., Julius, D.A., Fernandez, A., Beaty-Brooks, M., Hetteima, J.M., Pandurangi, A.K. (2006). Posttraumatic stress disorder: Clinical features, pathophysiology, and treatment. *The American Journal of Medicine*, 119(5), 383–390, <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2005.09.027>.
- Werner, E.E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5(Suppl 1), 47–51, <https://doi.org/10.1007/BF00538544>.
- Wolf, S. (2010). *Meaning in life and why it matters*. Introduction by S. Macedo, with commentary by

- J. Koethe, R.M. Adams, N. Arpaly, J. Haidt. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Wong, P.K.S., Fong, K.W., Lam, T.L. (2015). Enhancing the resilience of parents of adults with intellectual disabilities through volunteering: An exploratory study. *Journal of Policy & Practice in Intellectual Disabilities*, 12(1), 20–26, <https://doi.org/10.1111/jppi.12101>.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (1997). *Formalna charakterystyka zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Życińska, J. (1995). Twórcze kształtowanie samego siebie poprzez doświadczenie nieuleczalnej choroby (na przykładzie chorych na stwardnienie rozsiane). W: I. Heszen-Niejodek (red.). *Doświadczenie kryzysu – szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń?* (s. 89–119). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Indeks nazwisk

Adamczyk Magdalena 50, 100, 102

Adler Alfred 21

Antonovsky Aaron 61, 83, 88

Aron Arthur 64

Aron Elaine N. 64

Barrett Lisa Feldman 62, 88

Bas Veysi 93

Baumeister Roy F. 93

Beaver Jenny K. 94, 95

Block Jack 63

Block Jeanne Humphrey 63

Brand Serge 88

Brutsaert Dirk L. 67

Brzozowski Piotr 19, 36, 37, 40, 41

Buggie Stephen E. 59

Chanduszko-Salska Jolanta 88

Cialdini Robert 32

Cieciuch Jan 41, 42, 96

Clore Gerald C. 78

Clough Peter 9, 64–66, 72, 86, 89

Cottingham John 93

Crawford Emily 81

Crumbaugh James Charles 44

Cyniak-Cieciura Maria 86

Davis Christopher G. 24, 74

Denollet Johan 62, 67

Dweck Carol Susan 26

Elias Maurice J. 88

Eliasz Andrzej 68

Engmann Birk 87

Eriksson Monica 61

Eysenck Hans Jürgen 67, 70

Fard Farideh Dokanei 93

Felcyn-Koczevska Magdalena 85

Ferguson George 83

Fitts William Howard 45, 46

Folkman Suzan 22–25, 74, 104

Fong K.W. 96

Franczok-Kuczmowska Agnieszka 96, 97

Franken Robert E. 13

Frankl Viktor Emil 14, 16, 19, 21, 22, 88, 93, 103

Fredrickson Barbara Lee 62, 67, 75, 76, 79, 84, 85, 88

Freud Zygmun 21

Gałdowa Anna 17–19, 33

Galen 70

Garmezy Norman 57, 58

Głaz Stanisław 93

Hamarta Erdal 93

Hay David 80

Hedayati M.A. Maryam 93

Heidari Hassan 93

Heszen (Heszen-Celińska, Heszen-Niejodek) Irena 23,
59–63, 65, 66, 81, 86, 89

Himmelman Beatrix 93

Hipokrates 70

Joiner Thomas 85

Juczyński Zygryd 9, 14, 22, 57, 60, 73, 85, 101

Kendrick D. 89

Kępiński Antoni 14

Khazaei M.A. Mahmoud 93

Khurana Sarbjeet 95

Kleiman Evan M. 94, 95

Kobasa Suzanne C. 65

Koksal Onur 93

Kościuch Jan 38

Kudyba Wojciech 21

Lam T.L. 96

Larson Judith 24, 74

Lazarus Richard S. 24

Leggett Ellen L. 26

Levenson Robert W. 76

Levinas Emmanuel 17, 33, 34

Lindström Bengt 61

Loehr James E. 89

Lurie Yuval 93

Maholick Leonard T. 44

Manning Lydia K. 95

Marcel Gabriel 30, 31

Masten Ann S. 58, 59, 81

Mayer John D. 83

Mohammadi Fahimeh 93

Moreira-Almeida Alexander 77, 79

Moskowitz Judith Tedlie 24, 25, 74, 104

Murray Henry Alexander 95

Nelicki Aleksander 93

Newberg Andrew B. 79

Nolen-Hoeksema Susan 24, 74

Obuchowski Kazimierz 76, 78, 79, 104, 105

Ogińska-Bulik Nina 9, 22, 49, 57, 60, 73, 85, 88, 98, 101

Oniszczenko Włodzimierz 71, 72, 86, 101

Ostrowski Tadeusz Marian 7, 15, 17, 25, 31, 33, 44, 49,
50, 80, 93, 94, 100–102, 105

Pargament Kenneth Ira 82, 88

Pawłow Iwan 70

Pechmann Christina 87

Peres Julio F.P. 77, 79

Pietrasieński Zbigniew 68

Pilecka Barbara 44

Pluzek Zenomena 93

Pollakówna Joanna 21

Popielski Kazimierz 14, 15, 44, 93

Puccetti Mark C. 65

Radochoński Mieczysław 93

Reker Gary T. 87

Reykowski Janusz 68

Rokeach Milton 34, 37–42

Rotter Julian B. 29, 45

Ryff Carol Diane 96

Salovey Peter 83
Saraf Sanjana 95
Schaefer Stacey M. 96
Scheler Max 19, 33, 36, 37, 40–42, 47
Schuster Mark A. 77
Schwartz Shalom H. 40–42, 96
Seachris Joshua W. 93
Sęk Helena 59–63, 65, 66, 84, 86, 89
Sikorska Iwona 58, 59, 86
Singer Burton H. 96
Singh Tej Bahadur 95
Siwiak-Kobayashi Maria 14
Sperry Len 81
Strelau Jan 9, 67–72, 76, 86, 101
Strycharczyk Doug 9, 64–66, 72, 86, 89
Sys Stanislas U. 67
Szuman Stefan 79

Tellegen Auke 58
Tomaszewski Tadeusz 68
Tugade Michele M. 62, 88

Van Dyke Cydney J. 88
Vieweg W. Victor R. 77

Werner Emmy E. 82, 83, 88
Wolf Susan 93
Wong Phyllis K.S. 96
Wright Margaret 81

Zawadzki Bogdan 69, 71, 86

Życińska Jolanta 93



Tadeusz Marian Ostrowski, dr hab., prof. KAAFM – psycholog, absolwent i wieloletni pracownik Uniwersytetu Jagiellońskiego. Promotor wielu prac magisterskich i doktorskich. Obecnie profesor w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, kierownik Katedry Psychologii Ogólnej, przewodniczący Rady Naukowej Dyscypliny Psychologia. Specjalista II stopnia w zakresie psychologii klinicznej chorego somatycznie. Autor kilkudziesięciu prac z zakresu klinicznej psychologii zdrowia, psychologii organizacji oraz psychologii egzystencjalnej, w obszarze której rozwija libetalno-waloryczną teorię sensu życia.

Książka [...] jest spójną merytorycznie i klarownie napisaną monografią. Została ona poświęcona kluczowym wymiarom, które definiują istotę człowieczeństwa: motywacji o charakterze egzystencjalnym, sensowi istnienia oraz wartościom ukierunkowującym nasze działanie. Te doniosłe w sensie filozoficznym i psychologicznym zagadnienia są przez Autora rozważane w kontekście odporności (prężności) psychicznej, a więc zjawiska *resilience*, niezwykle aktualnego i będącego współcześnie częstym przedmiotem badań naukowych.

[...] książka jest opracowaniem niezmiernie interesującym, potrzebnym i charakteryzującym się wysokim poziomem merytorycznym. Autor rozważa zagadnienia kluczowe dla udzielenia odpowiedzi na pytanie o sens ludzkiej egzystencji. Widoczną jest erudycja Autora i swoboda podczas charakteryzowania skomplikowanych problemów z pogranicza psychologii i filozofii: są one analizowane klarownie, w oparciu o najnowszą literaturę przedmiotu. Dodatkowo Autor udowadnia, że trudne do zdefiniowania pojęcia można poddać operacjonalizacji, należy je badać, a wyniki wykorzystać w praktyce psychologicznej, profilaktyce społecznej i promocji zdrowia.

Nie mam wątpliwości, iż opracowanie [...] znajdzie szeroki krąg odbiorców, zarówno wśród naukowców, studentów, jak i osób zainteresowanych szeroko rozumianą problematyką zdrowia i rozwoju osobistego.

Z recenzji dr. hab. Przemysława Piotrowskiego, prof. UJ

OFICyna
WYDAWNICZA

