

Arkadiusz Bernat, Malwina Krzyszkowska¹
Lublin

Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla

Wstęp

Zasoby zaradcze są przedmiotem teorii zachowania zasobów (Conservation of Resources Theory – COR), której twórcą jest S. E. Hobfoll. Teoria COR stanowi cenną pomoc przy poznawaniu mechanizmu stresu. Autor tej koncepcji uznaje stres za zjawisko realne, które ma faktyczny wpływ na życie ludzkie. Twierdzi, że jest ono skutkiem obiektywnych okoliczności, a nie sposobu spostrzegania. Wg Hobfolla, stres rodzi się z kontekstu i to kontekst jest źródłem dokonywanych przez człowieka interpretacji własnych doświadczeń².

Zanim szczegółowo będzie zaprezentowana teoria zachowania zasobów, przedstawiona zostanie krótka charakterystyka dwóch psychologicznych koncepcji stresu: model salutogenetyczny Antonovsky’ego oraz transakcyjna koncepcja Lazarusa i Folkman. W zakresie teorii COR ukazane zostaną treści obejmujące podstawowe założenie i wynikającą z niego definicję stresu, kategoryzację zasobów zaradczych, dwie główne reguły oraz wyprowadzone z nich cztery implikacje, które wzbogacają obraz dynamicznego procesu uruchamianego w sytuacji zwiększonych wymogów środowiskowych. Ostatnia część artykułu będzie dotyczyła wykorzystania zasobów w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

1. Charakterystyka stresu psychologicznego

Psychologiczne teorie stresu stanowią próbę wyjaśnienia mechanizmów jakie kierują zachowaniem człowieka w sytuacji trudnej. Będąc przedmiotem

¹ Malwina Krzyszkowska – mgr, absolwentka Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie, e-mail: malwina.krzyszkowska@gmail.com; Arkadiusz Bernat – ks. mgr, doktorant na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II, e-mail: abero83@wp.pl.

² S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006.

głównego nurtu badań, pojęcie stresu nie tylko wpływa na myśl psychologiczną, ale jest również przez nią kształtowane.

Uczni zajmujący się problematyką stresu, początkowo dążyli do rozstrzygnięcia dylematu, czy należy go rozpatrywać jako bodziec (czynnik zewnętrzny), czy jako reakcję (czynnik wewnętrzny). Próby obiektywizacji i nadania psychologicznemu stresowi jednoznaczności w tym zakresie zakończyły się niepowodzeniem.

W psychologii współczesnej akceptowany jest pogląd, że stres nie jest umiejscowiony ani w jednostce ani w otoczeniu, ale dotyczy określonego rodzaju relacji między nimi. Zwykle ujmowana jest ona jako zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami bądź możliwościami jednostki z jednej strony, a wymaganiami otoczenia z drugiej. Od samego początku zjawisko stresu konceptualizowane jest na rozmaite sposoby.

1.1. Model salutogenetyczny A. Antonovsky'ego

Salutogenetyczna koncepcja stresu Aarona Antonovsky'ego opiera się na odrzuceniu dychotomicznego podziału na zdrowie/chorobę i umiejscowieniu ich na wspólnym kontinuum, odnoszącym się zarówno do sfery psychicznej, jak i somatycznej.

Zgodnie z nowym paradygmatem „homeodynamicznym”, przeciwnym do ujęcia homeostatycznego, brak statycznej równowagi i uporządkowania jest normalnym stanem rzeczy dla organizmu ludzkiego. Przedmiot badań w tym podejściu stanowią wzajemne relacje pomiędzy stresem a mechanizmami przystosowawczymi.

Twórca teorii dużą wagę przywiązuje do czynników, od których zależy radzenie sobie w sytuacji trudnej. Określił je jako Uogólnione Zasoby Odpornościowe (GRRs – Generalized Resistance Resources) i zdefiniował jako „wszelkie fizyczne i biochemiczne (odporność), materialne (pieniądze), poznawcze i emocjonalne (wiedza, intelekt, osobowość), związane z wartościami, postawami i relacjami interpersonalnymi oraz makrosocjokulturowe właściwości jednostki (przynależność do grupy, społeczności), które umożliwiają skuteczne unikanie lub przewyciężanie wielu różnych stresorów”³. Autor wyodrębnił wspólny mianownik dla tych właściwości i określił go mianem „poczucia koherencji” (Sense of Coherence – SOC). Stanowi ono centralne pojęcie teoretyczne salutogenetycznego modelu, który jest konstruktem teoretyczny z licznymi pętlami sprzężeń zwrotnych⁴.

³ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, Warszawa–Bydgoszcz 2008, s. 47.

⁴ Tamże, s. 47–51.

Antonovsky definiuje poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka, wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania”⁵.

Komponenty poczucia koherencji stanowią:

- 1) poczucie zrozumiałości – odnosi się do stopnia „w jakim człowiek spostrzega bodźce, z którymi się styka, napływające ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego, jako sensowne poznawczo, jako informacje uporządkowane, spójne, ustrukturuwane i jasne, a nie jako szum – czyli informacje chaotyczne, nieuporządkowane, losowe, przypadkowe, niewytłumaczalne”⁶.
- 2) Człowiek o silnym komponencie zrozumiałości spodziewa się, że bodźce, z którymi się zetknie w przyszłości, będą przewidywalne lub też oczekuje, że jeśli jakiś bodziec go zaskoczy, to będzie potrafił go do czegoś przyporządkować, wyjaśnić i zrozumieć jego sens. Nie ma tu znaczenia czy dany bodziec jest pożądanym, czy nie⁷.
- 3) poczucie zaradności – Antonovsky definiuje je jako „stopień, w jakim człowiek spostrzega dane zasoby jako wystarczające, by sprostać wymaganiom, jakie stawiają bombardujące go bodźce”⁸.

Dostępne człowiekowi zasoby to zarówno te, którymi rozporządza bezpośrednio, jak i te, którymi dysponują ci, na których może polegać. Osoby o wysokim stopniu zaradności, mają poczucie, że z pomocą zasobów własnych bądź też należących do innych sprostają sytuacji trudnej⁹. Komponent zaradności jest umiejętnością radzenia sobie z zadaniami stawianymi przez otoczenie¹⁰.

- 4) poczucie sensowności – „stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens, z punktu widzenia emocjonalnego, że przynajmniej część problemów i wymagań, jakie niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia

⁵ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa 1995, s. 34.

⁶ Tamże, s. 32.

⁷ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 48.

⁸ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, s. 33.

⁹ A. Antonovsky, *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, [w:] I. Heszen–Niejodek, H. Sęk A. [red.], *Psychologia zdrowia*, Warszawa 1997, s. 215–216.

¹⁰ H. Sęk, I. Ścigła, *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*, [w:] I. Heszen–Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 137.

i zaangażowania, jest czymś mile widzianym, a nie obciążeniem, którym człowiek wolałby się nie obarczać”¹¹.

Dla osoby o silnym poczuciu sensowności zawsze pewne dziedziny życia są ważne. Całe swoje życie lub niektóre jego obszary postrzega jako wartość emocjonalnego zaangażowania i utrzymuje, że podejmowanie działania i inwestowanie wysiłku ma sens. Zadań stawianych w życiu, nie traktuje jako narzuconego z zewnątrz obciążenia przyjmowanego z konieczności, ale jako wyzwanie¹².

Istotne założenie koncepcji stresu Antonovsky’ego stanowi brak gotowych oraz zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych do wymogów, jakie stawiają pojawiające się w życiu stresory. Twórca teorii definiuje stresor jako „element wprowadzający do systemu entropię, czyli takie doświadczenie życiowe, którego cechą charakterystyczną jest brak spójności, niedociążenie lub przeciążenie oraz brak udziału w podejmowaniu decyzji”¹³, a także dokonuje podziału na:

- 1) „stresory przewlekłe – zjawiska uporczywego lub nasilającego się braku, warunki trwałej straty lub deprywacji oraz ciągły niedobór zasobów lub możliwości pełnienia określonej roli;
- 2) stresowe zdarzenia życiowe – to ważne wydarzenia życiowe, które są ograniczone czasowo i przestrzennie, takie jak: śmierć współmałżonka, rozwód, zwolnienie z pracy, dokonania osobiste itp.”¹⁴.

Człowiek nieustannie narażony jest na doświadczanie różnego rodzaju sytuacji trudnych, które rodzą napięcie. Silne poczucie koherencji sprawia, że napływające bodźce nie są spostrzegane jako czynniki stresujące, a gdy zachodzi taka konieczność, aktywizuje ogólne zasoby odpornościowe, którymi człowiek dysponuje. W skutek ich interakcji ze stresorem nie dochodzi do powstania stresu¹⁵. Wysoki poziom koherencji stanowi zatem niezwykle istotny czynnik, mający wpływ na skuteczne radzenie sobie w sytuacji trudnej.

1.2. Transakcyjna koncepcja R. S. Lazarusa i S. Folkman

R. S. Lazarus stwierdził, że stres nie jest umiejscowiony w jednostce, ani w otoczeniu, ale stanowi efekt interakcji pomiędzy tymi dwoma czynnikami. Tym samym stał się pionierem podejścia relacyjnego. Podstawowy wątek jego rozważań stanowi znaczenie kontekstu sytuacyjnego oraz znaczenie relacji

¹¹ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, s. 33.

¹² J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 49.

¹³ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, s. 42.

¹⁴ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 50.

¹⁵ J. F. Terelak, *Psychologia stresu*, Bydgoszcz 2001, s. 53.

jednostka – otoczenie dla wszelkich form aktywności człowieka. Gdy w relacji tej dochodzi do naruszenia równowagi pomiędzy możliwościami (zasobami) jednostki a wymaganiami stawianymi przez otoczenie, osoba doświadcza stresu¹⁶.

Richard Lazarus i Susan Folkman definiują stres jako „określoną relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”¹⁷. Związek pomiędzy tymi dwoma elementami Lazarus określa jako transakcję, podkreślając w ten sposób wzajemny wpływ zmiennych indywidualnych i środowiskowych.

Transakcja z otoczeniem podlega ciągłej ocenie poznawczej podmiotu (ocena pierwotna). Proces oceniania obejmuje przede wszystkim te elementy relacji, które są ważne dla dobrostanu osoby. Z tej perspektywy wzajemna relacja może być oceniana jako: niemająca znaczenia, sprzyjająco – pozytywna albo stresująca¹⁸. Uwzględnienie poznawczej oceny podmiotu czyni z definicji stresu Lazarusa określenie stresu psychologicznego, którego istotą jest świadome bądź nieświadome poczucie człowieka, że znalazł się w niebezpieczeństwie¹⁹.

Lazarusa i Folkman wyróżniają dwa etapy oceny poznawczej:

- 1) ocena pierwotna – jest procesem, w którym zostaje określone czy dany bodziec jest stresujący czy nie. W razie konieczności dochodzi do uruchomienia odpowiednich zasobów organizmu. Jeżeli bodziec zostanie skategoryzowany jako stresor, wówczas organizm doświadcza stanu napięcia, wywołującego określone procesy psychofizjologiczne i ich korelaty emocjonalne. Transakcja stresowa może być tu ujmowana jako:
 - krzywda / strata – odnosi się do zaistniałej już szkody w postaci utraty cenionych wartości, takich jak poczucie sensu życia, samoocena, ocena społeczna, osoba bliska;
 - zagrożenie – odnosi się do takich samych szkód co krzywda / strata, tyle że ma miejsce w sytuacji gdy one jeszcze nie wystąpiły, a jedynie mogą zaistnieć, są antycypowane;
 - wyzwanie – również ma charakter antycypacyjny, aczkolwiek dotyczy sytuacji, w których możliwe są zarówno szkody i straty, jak i korzyści. Podkreśla ocenę własnych możliwości opanowania sytuacji stresowej.

Pierwotna ocena poznawcza decyduje o intensywności i rodzaju reakcji emocjonalnej. Z każdą z tego typu ocen związane są znamienne dla niej emocje.

¹⁶ I. Heszen Niejodek, *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, s. 12-43.

¹⁷ R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, New York 1984, s. 19.

¹⁸ I. Heszen – Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau [red.], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t.3, Gdańsk 2005, s. 470.

¹⁹ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 64.

2) ocena wtórna (nazywana również przewartościowaniem) – proces poznawczy, zapoczątkowany w wyniku uznania relacji w ocenie pierwotnej za stresową. Dotyczy możliwości podjęcia działania usuwającego przyczyny stresu lub przynajmniej łagodzącego skutki, a w przypadku wyzwania – prowadzącego do osiągnięcia możliwych korzyści. Ocena wtórna odnosi się zatem zarówno do źródeł stresu, jak i posiadanych zasobów²⁰.

Procesy oceny poznawczej pierwotnej i wtórnej przebiegają równocześnie i są z sobą sprzężone. Jedyna różnica między nimi obejmuje treści, do jakich się odnoszą²¹.

Ocena wtórna stanowi punkt wyjścia dla aktywności ukierunkowanej na zmianę transakcji stresowej, określanej jako radzenie sobie ze stresem. Lazarus i Folkman definiują je jako: „stale zmieniające się (dynamiczne) poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”²². Może przybierać dwa rodzaje działań – służące zwalczaniu stresu lub mające charakter obronny.

Niewątpliwą zaletą teorii stresu Lazarusa i Folkmana jest wyeksponowanie subiektywnego wątku oceny sytuacji trudnej oraz podkreślenie, że ocena ta jest aktywnym procesem poznawczym²³.

Przedstawione powyżej teorie odwołują się do indywidualnej percepcji środowiska. O uznaniu relacji za stresową ma rozstrzygać podmiotowa ocena jej znaczenia, dokonana przez osobę w niej uczestniczącą²⁴. Aby dowiedzieć się, co jest stresujące, należy zapytać o to jednostkę. Zgodnie z koncepcjami Antonovsky’ego oraz Lazarusa i Folkmana nie istnieje stan obiektywnie stresujący.

1.3. Teoria zachowania zasobów S. E. Hobfolla

Komplementarna w stosunku do koncepcji Lazarusa i Folkmana jest teoria zachowania zasobów S. Hobfolla, w której stres ujmowany jest w kategoriach kulturowych, przy zachowaniu indywidualnych, psychologicznych oraz socjokulturowych podstaw tego pojęcia²⁵. Koncepcja ta zaliczana jest do nurtu relacyjnego, ponieważ autor przyjmuje, że źródłem stresu jest zagrażające lub zaistniałe zakłócenie równowagi w wymianie zasobów pomiędzy jednostką a otoczeniem²⁶.

²⁰ I. Heszen–Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, s. 470.

²¹ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 64.

²² R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, s. 141.

²³ J. F. Terelak, *Człowiek i stres*, s. 65.

²⁴ I. Heszen–Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, s. 470.

²⁵ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 61.

²⁶ I. Heszen – Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, s. 472.

Model zachowania zasobów służy do określenia stresu psychologicznego „jako reakcji wobec otoczenia, w którym istnieje zagrożenie utratą zasobów netto, utrata zasobów netto, brak wzrostu zasobów następujący po ich zainwestowaniu”²⁷.

Definicja stresu wg Hobfolla uwypuklająca aspekt kulturowy brzmi następująco:

Stres pojawia się w okolicznościach związanych z groźbą utraty lub z faktyczną utratą zasobów niezbędnych do przetrwania jednostki – osadzonej – w rodzinie – osadzonej – w organizacji społecznej. Ponadto, ponieważ ludzie inwestują to, co mają cennego, w nadziei na dalsze zyski, to stres można przewidywać w sytuacji, gdy zainwestowanie zasobów nie przynosi satysfakcjonującego zysku, co jest równoznaczne z poniesieniem straty. Stres pojawia się zatem, gdy:

- 1) istnieje groźba utraty zasobów,
- 2) dochodzi do faktycznej utraty zasobów lub
- 3) zainwestowanie znaczącej ilości zasobów jednostki nie przynosi oczekiwanego zysku²⁸.

Używając pojęcia „jednostki – osadzonej – w rodzinie – osadzonej – w organizacji społecznej” autor sugeruje, że wszystkie te poziomy wzajemnie się przenikają. Organizacja czy też rodzina nie mogą istnieć bez jednostek, te zaś potrzebują więzi społecznych, które wpływają na ich dobrostan, samoocenę i przetrwanie²⁹.

Dla zrozumienia znaczenia zasobów oraz ich interakcji w procesie stresu, obok wartości więzi społecznych, istotne jest zagadnienie konfliktu społecznego i jego udziału w procesie nabywania, zapobiegania utracie i promowania zasobów. Rzeczy, które są cenne dla wszystkich ludzi często występują w ograniczonej ilości, co może prowadzić do konfliktu społecznego. W efekcie konflikt ten i rywalizacja o zasoby stają się główną siłą sprawczą procesu stresu. Jednocześnie konflikt społeczny stanowi mechanizm rodzący nowe więzi społeczne w walce o zasoby³⁰.

Definicja stresu została przez Hobfolla wyprowadzona z głównego założenia teorii zachowania zasobów: „Ludzie dążą do uzyskania, utrzymania i ochrony tego, co jest dla nich cenne. Zasadę tę uzupełniam obecnie tezą, że ludzie starają się także promować to, co cenią”³¹.

²⁷ S. E. Hobfoll, *Conservation of resource: A new attempt At conceptualizing stress*, “American Psychologist” 44 (1989), s. 516.

²⁸ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 71–72.

²⁹ Tamże, s. 72.

³⁰ Tamże, s. 77–78.

³¹ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 71.

Człowiek stara się zatem pozyskać nowe zasoby, utrzymać te, które już posiada, chronić je w sytuacji zagrożenia oraz promować przyjmując postawę, która sprzyja optymalnemu ich wykorzystaniu. Znaczący wpływ na zdobywanie i ochronę zasobów mają zarówno poważne stresory, jak i sumujące się mniejsze kłopoty życiowe, które mogą redukować zdolność człowieka do uzyskiwania i strzeżenia cenionych dóbr³².

Dzięki różnorodnym procesom uczenia się, wśród których znajdują się osobiste doświadczenia oraz modelowanie, ludzie zaczynają rozpoznawać, co jest ważne. Dostrzegają, co jest im potrzebne do zdobycia i zachowania tego co istotne – bezpośrednio, pośrednio i symbolicznie. Zaczynają wówczas cenić te rzeczy, które twórca teorii nazywa „zasobami”³³.

2. Znaczenie zasobów zaradczych w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych

Hobfoll cenione przez ludzi rzeczy nazywa zasobami. Zalicza do nich przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, przy czym albo są one same w sobie cenione jako potrzebne do przetrwania (bezpośrednio lub pośrednio) albo mają służyć do zdobycia owych zasobów umożliwiających przetrwanie. Ogranicza się przy tym do tych, które są cenione przez szeroką klasę jednostek i postrzegane jako najistotniejsze zarówno dla ludzi w ogóle, jak i dla Ja³⁴.

2.1. Kategorie zasobów

Dokonując klasyfikacji zasobów Hobfoll wyodrębnił³⁵:

- 1) zasoby wewnętrzne – znajdujące się w posiadaniu Ja albo pozostające w sferze Ja i bezpośrednio dostępne. Można do nich zaliczyć m.in. poczucie własnej wartości, kompetencje zawodowe, optymizm, poczucie kompetencji;
- 2) zasoby zewnętrzne – znajdujące się poza granicami Ja. Zmobilizowanie ich wymaga więcej czasu niż w przypadku zasobów wewnętrznych i może pociągać za sobą obciążające zobowiązania. Do głównych zasobów z tej kategorii autor zalicza wsparcie społeczne, zatrudnienie, status ekonomiczny.

³² Tamże, s. 71.

³³ Tamże, s. 70.

³⁴ Tamże, s. 70.

³⁵ Tamże, s. 73–76.

Podzielenie zasobów wewnętrznych i zewnętrznych na kolejne typy, pomiędzy którymi występują istotne różnice, prowadzi do powstania strukturalnej klasyfikacji zasobów:

- 1) zasoby materialne – obiekty fizyczne stanowiące o statusie społeczno – ekonomicznym jednostki, takie jak: dom, samochód, przedmioty wartościowe;
- 2) zasoby osobiste – umiejętności (kompetencje zawodowe, umiejętności społeczne, zdolności przywódcze itp.) oraz cechy osobowości (samocena, własna skuteczność, optymizm, pozytywne nastawienie, nadzieja, towarzyskość, wysoki poziom aktywności itp.), których podłoże może stanowić zarówno temperament, jak i wczesne i długotrwałe doświadczenia rozwojowe;
- 3) zasoby stanu – struktury lub sytuacje umożliwiające dostęp do innych zasobów lub ich zdobycie. Obejmują między innymi zdrowie, zatrudnienie, stałą posadę, staż zawodowy, małżeństwo. Niektóre z nich należy sobie wypracować, inne można odziedziczyć albo uzyskać wraz z pozycją społeczną, a jeszcze inne są uwarunkowane biologicznie. Zdobywanie ich następuje powoli, natomiast stracić je można bardzo szybko. Są bardzo pożądane i cenione z uwagi na to, że od nich zależy dostęp do innych zasobów;
- 4) zasoby energii – można je wymieniać na zasoby należące do pozostałych trzech kategorii. Zaliczane są do nich pieniądze, wiedza, czas itp. Człowiek może je gromadzić lub inwestować po to, by zdobywać dalsze zasoby, chronić już posiadane, bądź zatrzymać rozpoczęty cykl strat.

Stosując kryterium związku danego zasobu z przetrwaniem twórca teorii skategoryzował zasoby jako:

- 1) zasoby pierwotne – mające bezpośredni związek z przetrwaniem. Można do nich zaliczyć: wystarczającą ilość pożywienia, ubranie, schronienie, zdolność do negocjowania z otoczeniem oraz zasoby, które zapewniają bezpieczeństwo;
- 2) zasoby wtórne – przyczyniające się do zdobycia zasobów pierwotnych. Należą do nich: wsparcie społeczne, więzi społeczne, przynależność do grupy, nadzieja, optymizm;
- 3) zasoby trzeciego rzędu – symbolicznie związane z zasobami pierwotnymi i wtórnymi. Obejmują między innymi: pieniądze, wyznaczniki statusu społecznego oraz warunki społeczne zwiększające dostęp do zasobów wtórnych.

Przedstawione wyżej klasyfikacje zasobów zaradczych mogą być wykorzystywane zarówno osobno, jak i razem, gdyż kategorie zasobów przenikają się wzajemnie lub są nierozłączne.

2.2. Reguły i implikacje teorii COR

Z podstawowego założenia teorii zachowania zasobów, Hobfoll wyprowadza dwie główne reguły oraz cztery dodatkowe implikacje³⁶.

- Reguła pierwsza: utrata zasobów jest niewspółmiernie bardziej wyrazista od zysku.

A zatem przy tym samym stopniu utraty i zysku, wpływ tej pierwszej będzie silniejszy. Ludzie większą wagę przywiązują do straty niż do zysku. Ich motywacja do zabezpieczenia się przed tą pierwszą jest znacznie silniejsza niż chęć osiągnięcia zysku. Kiedy dany problem jest formułowany w kategoriach straty, ludzie są bardziej skłonni podejmować większe ryzyko, niż gdy ta sama sytuacja jest interpretowana pod kątem potencjalnego zysku.

Jeżeli utrata będzie znaczna lub zaistnieje kilka następujących po sobie o mniejszym znaczeniu, wówczas ludzie będą bardziej na nią wyczuleni i będą przywiązywać większą wagę do jej przejawów niż do oznak zysku. Wielokrotne szkody wywołują negatywne skutki, a zyski rzadko są na tyle duże, by były w stanie je zrekompensować.

Pozyskiwanie zasobów jest mniej wyraziste niż ich utrata, ale jest ważne, gdyż nierozzerwalnie się z nią wiąże. Pomimo tego, że strata wywiera większy wpływ, to zysk zasobów umożliwia jej zapobiegnięcie, zrównoważenie lub zatrzymanie. Gdy dojdzie do straty lub zagrożenia nią, wówczas zdobywanie lub posiadanie zasobów staje się ważne – ich wartość w obliczu straty rośnie. W przypadku straty początkowej, zgromadzone uprzednio zasoby mogą zostać wykorzystane do zminimalizowania jej skutków.

Doznając szkody, ludzie robią bilans swoich zasobów, gdyż podejmując decyzję o sposobie działania, muszą uwzględnić swój repertuar zachowań zaradczych oraz zasoby, z których mogą czerpać. Strata kieruje ich uwagę na zyski, gdyż na zasadzie kontrastu, w takiej sytuacji uświadamiają sobie, co mają³⁷.

- Reguła druga: ludzie inwestują zasoby, aby zapobiegać ich utracie, rekompensować sobie straty oraz osiągać zyski.

Innymi słowy ludzie wykorzystują posiadane zasoby, aby zapobiegać stracie lub ją skompensować, a także by zyskiwać nowe zasoby. Istnieje kilka mechanizmów inwestowania zasobów. Pierwszy z nich polega na bezpośrednim wydatkowaniu zasobów. Tak zainwestowany zasób zostaje utracony i koszt ten musi być uwzględniony przy określaniu wartości działania zaradczego. Drugi typ inwestowania polega na ryzykowaniu. Dodatkowo inwestowanie może zachodzić wprost – zasób za zasób – lub przez substytucję zasobów. Inwestowanie zasob-

³⁶ Tamże, s. 191.

³⁷ Tamże, s. 78–79, 191.

bów może służyć do zrekompensowania straty, zabezpieczenia przed nią w sytuacji zagrożenia albo do zyskania tych samych bądź innych zasobów.

Człowiek dostrzegając sekwencję zdarzeń, mogących spowodować mnogość strat, opracowuje strategię i podejmuje działania zabezpieczające, zgodnie z następującymi zasadami zachowania zasobów:

- aktywne zahamowanie straty poprzez inwestowanie zasobów;
 - dążenie do zminimalizowania negatywnego wpływu strat (kontrola szkód);
 - zachowanie pewnej ilości zasobów w rezerwie;
 - korzystanie z zewnętrznych źródeł, by uzupełniać lub zastępować zasoby, których jednostka nie jest w stanie sama skutecznie wykorzystać;
 - rekonstruowanie zasobów (inicjowanie ciągu zysków)³⁸.
- Implikacja 1: osoby dysponujące większymi zasobami są mniej narażone na ich utratę i mają większe możliwości zainicjowania zysków. I odwrotnie – ludzie mający mniej zasobów są bardziej narażeni na ich utratę i mniej zdolni do osiągnięcia zysków.

Osoby posiadające dużo zasobów, w mniejszym stopniu doświadczają negatywnego oddziaływania straty początkowej i mają większe szanse doprowadzić do kolejnych zysków, gdyż mogą sobie pozwolić na zainwestowanie nadmiaru zasobów, których nie muszą wykorzystywać przy codziennych aktywnościach czy też zachowywać jako minimalnej rezerwy.

Ludzie mający nieliczne zasoby bardziej odczuwają pierwsze skutki poważnego kryzysu, jak i skutki chronicznych nadmiernych wymagań. Nie są oni w stanie zmobilizować większej ilości zasobów chroniących. Dla osób, którym brakuje zasobów, strata początkowa będzie szczególnie dotkliwa i pociągnie za sobą dalsze straty. Nie będą one w stanie dokonywać koniecznych inwestycji cenionych dóbr.

Powyższą implikację autor wyprowadził z faktu, że zasoby można wykorzystywać zarówno każdy z osobna, jak i w kombinacjach, a także z tego, że stres często wiąże się z różnorodnymi wyzwaniem, wymagającymi rozmaitych zestawów zasobów. Ludzie dysponujący licznymi dobrami są w stanie wykorzystywać jedne z nich do pomnażania innych. Aby zrekompensować stratę potrzeba tak wielu zasobów – czasem bardzo specyficznych – że osoby o nieznacznych rezerwach rzadko dysponują cenionymi rzeczami, które optymalnie pasują do wymagań związanych z konkretnym stresem³⁹.

- Implikacja 2: niedostatek zasobów nie tylko powoduje wzrost ryzyka straty, ale sprawia również, że strata początkowa pociąga za sobą kolejne.

Ponieważ ludzie wykorzystują posiadane zasoby do radzenia sobie ze stratami – i ponieważ stres jest konsekwencją utraty zasobów – to za każdym powtó-

³⁸ Tamże, s. 90–94, 192.

³⁹ Tamże, s. 97–98, 192.

rzeniem się cyklu pozostaje mniej rezerw do wykorzystania w celu obrony lub zainwestowania w cykl zysku, który mógłby złagodzić wpływ stresu. W miarę uszczuplenia puli zasobów zmniejsza się prawdopodobieństwo poradzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami, a spirala strat nabiera rozpędu. Z tego wynika, że w sytuacji osób ubogich w zasoby cykle strat od początku nabierają większego tempa, ponieważ już w punkcie wyjścia znajdują się one w sytuacji zagrożenia zasobów, które z reguły zostały już zaangażowane w obronę Ja, rodziny czy systemu społecznego. A zatem impet i siła (to znaczy szybkość i wpływ) cykli strat będą przybierać wartości rosnące⁴⁰.

Koncepcja ta została przekonująco przedstawiona już w XIX wieku przez Johna Stuarta Milla, który zauważył, że osoby mające niewiele zasobów nie są ani odpowiednio nagradzane, ani chronione przed bieżącymi stratami zasobów⁴¹.

- Implikacja 3: osoby posiadające zasoby są bardziej zdolne do osiągnięcia zysków, a zysk początkowy pociąga za sobą kolejne.

Trzecia implikacja jest powtórzeniem drugiej, ale odnosi się do zyskiwania zasobów i do cykli zysków. Z tego względu, że strata i zysk nie są równoważne, nie stanowią przeciwnych biegunów i różnią się pod wieloma względami.

Za inwestowaniem skierowanym na zyski kryją się inne procesy niż za zabezpieczeniem przed stratą. Dążąc do zysku, człowiek z reguły ryzykuje zasobami, by realizować swoje cele i aspiracje. Motywacją do osiągnięcia zysku jest zatem albo chęć polepszenia sytuacji Ja czy systemu społecznego, albo pragnienie zabezpieczenia się przed ewentualnymi przyszłymi stratami⁴². W obu przypadkach potrzeba osiągnięcia zysków nie jest tak pilna, jak potrzeba kompensowania strat. Kiedy zostanie osiągnięty zysk początkowy, wzrastają możliwości inwestowania, ponieważ jednostki i systemy społeczne dysponujące nadwyżkami zasobów są mniej narażone na straty, a co za tym idzie – nie muszą utrzymywać ich nadmiaru w rezerwie. Ze względu na to, że strata zasobów oddziałuje silniej niż zysk, cykle zysków będą miały mniejszy impet (szybkość) i słabszy wpływ niż cykle strat⁴³.

- Implikacja 4: ludzie, którym brakuje zasobów, skłonni są przyjmować postawę defensywną i strzec tego, co mają.

Schönpflug wykazał, że w sytuacji niedoboru zasobów koszty ich zaangażowania mogą przewyższyć bieżące potrzeby i narazić jednostkę lub organizację na niebezpieczeństwo⁴⁴.

⁴⁰ Tamże, s. 98–99, 192–193.

⁴¹ Tamże, s. 98.

⁴² L. G. Aspinwall, S. E. Taylor, *A stitch in time: Self regulation and proactive coping*, "Psychological Bulletin" 121 (1997), s. 417–436.

⁴³ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 99–100, 193.

⁴⁴ W. Schönpflug, *Goal – directed behavior as a source of stress: Psychological origins and consequences of inefficiency* [w]: M. Frese, J. Sabini [red.], *The concept of action in psychology*, Hillsdale 1985, s. 172–188.

Defensywna postawa umożliwia zachowanie w rezerwie maksymalnej ilości zasobów na wypadek, gdyby w przyszłości trzeba było przeciwdziałać skutkom pasma poważnych strat. Strategia ta może się wydawać bezskuteczna i równoznaczna z unikaniem rozwiązywania problemów, ale jest ona logicznie i empirycznie wywiedziona z potrzeby zachowania w rezerwie jakiegoś minimum zasobów. Ta ostatnia implikacja tłumaczy, dlaczego ludzie posiadający nieliczne zasoby stosują zaprzeczenie – pozornie nieskuteczny mechanizm obronny⁴⁵. Dzięki zaprzeczeniu człowiek może złagodzić emocjonalny wpływ straty, zachowując swoje zasoby. Osoby bogate w zasoby, mają mniejszą potrzebę stosowania postawy obronnej, ale dla pozostałych stanowi ona rozsądną strategię⁴⁶.

3. Sposoby wykorzystywania zasobów w procesie zaradczym

Zachowanie ludzi w obliczu stresu konceptualizowane jest w kategoriach radzenia sobie. Lazarusa i Folkman definiują je jako „nieustannie zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne, których celem jest sprostanie konkretnym wymogom zewnętrznym i/lub wewnętrznym, ocenianym jako nadmiernie obciążające lub przekraczające zasoby jednostki”⁴⁷.

Teoretyczne i empiryczne prace Lazarus i Folkman przyczyniły się do wyróżnienia przez wielu badaczy dwóch typów radzenia sobie:

- 1) skoncentrowane na problemie – skierowane na źródło stresu albo na rozwiązanie problemu;
- 2) skoncentrowane na emocjach – skierowane na emocje towarzyszące stresowi i indukowane przez niego.

Większość stresorów wyzwała obydwa rodzaje radzenia sobie z tym, że przeważają działania skoncentrowane na problemie, które zarazem są bardziej skuteczne, gdy źródło stresu albo rozwiązanie problemu leży w zasięgu kontroli jednostki. Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach prawdopodobnie jest częściej indukowane i skuteczniejsze w sytuacjach, gdy trzeba po prostu przetrwać stresor – przynajmniej do chwili, gdy rozwiązanie problemu stanie się możliwe⁴⁸. Liczne badania przeprowadzone w oparciu o model Lazarusa i Folkman wykazały, że w ogólnym rozrachunku, radzenie sobie skoncentrowane na problemie jest skuteczniejsze od skoncentrowanego na emocjach⁴⁹.

⁴⁵ S. Breznitz, *Anticipatory stress reactions*, [w]: S. Breznitz [red.], *The denial of stress*, New York 1983, s. 225-255.

⁴⁶ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 100, 193-194.

⁴⁷ R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal and coping*, s. 141.

⁴⁸ Tamże, s. 145.

⁴⁹ C. M. Aldwin, *Stress, coping and development: An integrative perspective*, New York 1994.

Carver, Scheier i Weintraub zaproponowali bardziej szczegółową typologię, która jednocześnie ubogaciła powyższy model. Zintegrowali oni konstrukt radzenia sobie ze swoją koncepcją samoregulacji długotrwałych zachowań⁵⁰.

Z tej perspektywy, radzenie sobie można klasyfikować ze względu na to, w jakim stopniu jest ono skuteczne albo nie, w podtrzymywaniu działań skierowanych na cel. Radzenie sobie skoncentrowane na problemie nadal w większości przypadków można spostrzegać jako właściwe, gdyż umożliwia ono osiągnięcie celów. Zaliczają się do niego: aktywne radzenie sobie, planowanie, szukanie wsparcia w wykonywaniu zadań oraz powstrzymanie się od działań zaradczych w oczekiwaniu na stosowny moment. Skoncentrowane na emocjach natomiast można podzielić na takie, które pomagają w utrzymywaniu motywacji lub w rozwiązywaniu problemu, oraz takie, które ograniczają działanie skierowane na cel. Do efektywnego emocjonalnego radzenia sobie zalicza się akceptacja i pozytywna reinterpretacja. Natomiast do nieskutecznego należą m.in. unikanie, rozpamiętywanie negatywnych emocji, zaprzeczanie.

Styl radzenia sobie stanowi cechę charakterystyczną danej osoby, nawet jeśli przejawia ona wachlarz zachowań zaradczych, czy to w tych samych okolicznościach, czy też w zmieniającym się kontekście. Przy klasyfikacji radzenia sobie jako stylu, a nie jako cechy osobowości, powstaje założenie, że dany człowiek będzie ujawniać charakterystyczny sposób radzenia sobie w określonych sytuacjach, zwłaszcza, gdy w grę będzie wchodzić osiągnięcie celu, ponieważ takie okoliczności aktywują skłonność człowieka do samoregulacji. Radzenie sobie skierowane na cel wiąże się z posiadaniem lub utrzymywaniem dużej ilości zasobów⁵¹.

Osoby, którym w konfrontacji ze stresorami udaje się zachować aktywny styl radzenia sobie, z reguły dysponują bogatszymi zasobami materialnymi, osobistymi, stanu i energii⁵². Liczni badacze wykazali, że skuteczniejsze radzenie sobie zorientowane na cel można obserwować u osób posiadających wysokie zasoby osobiste. Można przypuszczać, że do utrzymania zachowania skierowanego na cel również będą bardziej zdolne osoby o bogatych zasobach stanu i energii⁵³.

Cozarelli przeprowadziła jedno z najbardziej wszechstronnych badań nad zasobami osobistymi, skutecznością radzenia sobie i wynikami psychologicz-

⁵⁰ C. S. Carver, M. F. Scheier, J. B. Weintraub, *Assessing coping strategies: A theoretically – based approach*, "Journal of Personality and Social Psychology" 56 (1989), s. 267 – 283.

⁵¹ S. E. Taylor, L. G. Aspinwall, *Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance, and vulnerability*, [w:] H. B. Kaplan [red.], *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life – course and methods*, San Diego 1996.

⁵² C. J. Holahan, R. H. Moos, *Personal and contextual determinants of coping strategies*, "Journal of Personality and Social Psychology" 52 (1987), s. 946-955.

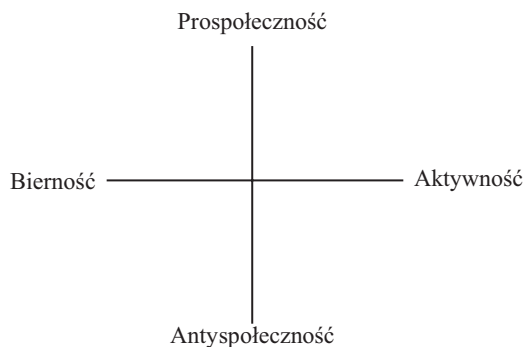
⁵³ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 147.

nymi⁵⁴. Wzięły w nim udział kobiety, które poddały się aborcji. Cozarelli na podstawie wyników wyprowadziła stwierdzenie, że kobiety dysponujące tymi zasobami, skuteczniej radziły sobie ze stresem doświadczanym w obliczu aborcji i jego następstw. Również Jerusalem stwierdził, że wyższy poziom zasobów osobistych jest predykatorem mniej negatywnego emocjonalnego radzenia sobie, bardziej pozytywnych ocen stresu i lepszej subiektywnej oceny zdrowia⁵⁵. Osoby dysponujące zasobami wykorzystują radzenie sobie skoncentrowane na emocjach w celu opracowania strategii, zaoszczędzenia zasobów i przedstawienia się na aktywne rozwiązywanie problemów⁵⁶.

Przeprowadzone przez jednostkę działania zaradcze wpływają na jej zasoby, ale ponieważ wiele zasobów człowiek dzieli z innymi ludźmi, skutki dotyczą również innych⁵⁷.

Autor teorii zachowania zasobów opracował Wieloosiowy Model Radzenia oraz narzędzie pomiarowe – Strategiczne Podejście do skali Radzenia Sobie, które umożliwiają wypośrodkowanie między podejściem indywidualistycznym i wspólnotowym, stanowiącymi dwa odrębne krańce tego samego kontinuum.

Pierwotnie model przybierał postać dwuosiową: aktywne *versus* bierne oraz prospołeczne *versus* antyspołeczne radzenie sobie (patrz rys. 1).



Rysunek 1. Dwuosiowy Model Radzenia Sobie⁵⁸

⁵⁴ C. Cozarelli, *Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion*, "Journal of Personality and Social Psychology" 65 (1993), s. 124-126.

⁵⁵ M. Jerusalem, *Personal resources, environmental constraints and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model*, "Personality and Individual Differences" 14 (1993), s. 15-24.

⁵⁶ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 148.

⁵⁷ Tamże, s. 160.

⁵⁸ Tamże, s. 166.

Oś aktywność – bierność wskazuje poziom, czy też zakres aktywności zaradczej. Odnosi się ona do orientacji na działanie, w odróżnieniu od sposobu radzenia sobie w obszarze wzajemnych oddziaływań jednostki z innymi. Ludzie mogą przejawiać aktywność (gromadzić zasoby) w odpowiedzi na szacowane przez nich prawdopodobieństwo wystąpienia stresora albo przejawiać reaktywność w sytuacji, gdy czynnik stresujący już się pojawił bądź gdy odbudowują uszczuplony arsenał zasobów⁵⁹.

Druga oś modelu obejmuje wymiar społeczny i wskazuje, że radzenie sobie często odbywa się poprzez proces interakcji społecznych. Działania zaradcze różnią się w tym wypadku stopniem, w jakim uwzględniają one wzajemne wpływy pomiędzy jednostką a otoczeniem. Środkowy punkt osi oznacza postawę aspołeczną – na tym poziomie jednostka działa stosunkowo niezależnie od społeczeństwa. Na dwóch przeciwstawnych krańcach skali znajdują się postawy prospołeczna i antyspołeczna.

Prospołeczne radzenie sobie polega na działaniach adaptacyjnych, których celem jest zaopiekowanie się innymi, uzyskanie ich opieki albo wchodzenie w pozytywne interakcje społeczne czy też poszukiwanie wsparcia. Ten sposób radzenia sobie może być znacznie aktywny, ale może też osiągać jedynie pewien poziom aktywności determinowany przez ostrożność.

Antyspołeczne radzenie sobie natomiast obejmuje działania zaradcze, które albo bezpośrednio są ukierunkowane na wyrządzenie komuś krzywdy, albo wiążą się z całkowitym zlekceważeniem faktu, że ich skutkiem może być czyjaś krzywda. Bezpośrednie antyspołeczne radzenie sobie jest stosowane w celu zdobycia przewagi nad innymi (poprzez wykorzystywanie ich słabości albo atakowanie) i zyskania pozycji ułatwiającej osiągnięcie własnych celów (cel uświęca środki). Drugi typ antyspołecznego radzenia sobie reprezentują pewne rodzaje aktywności, którym nie towarzyszy chęć wyrządzenia komuś krzywdy⁶⁰.

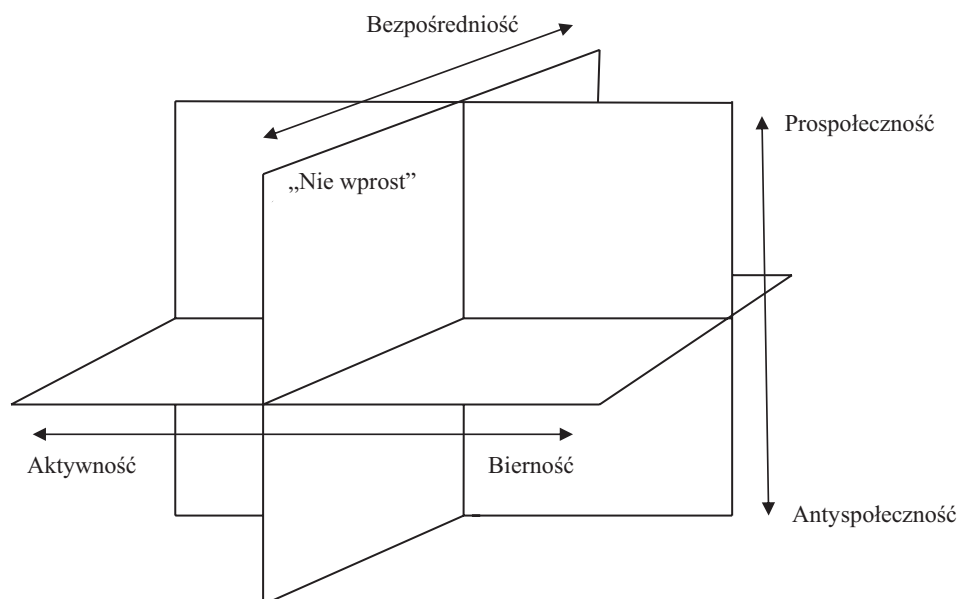
Jeżeli obie osie, „aktywność – bierność” i „antyspołeczność – prospołeczność”, które nie są od siebie niezależne, zostaną umieszczone w przestrzeni kartezjańskiej (por. rys.1), to każdą osobę będzie można umiejscowić w określonym punkcie, wyznaczonym przez stopień jej aktywności oraz prospołeczności⁶¹.

Bardziej kolektywistyczne podejście do radzenia sobie obliguje do dodania trzeciej osi – osi bezpośredniości (zob. rys. 2).

⁵⁹ Tamże, s. 163.

⁶⁰ Tamże, s. 164–166.

⁶¹ Tamże, s. 166–167.



Rysunek 2. Wieloosiowy Model Radzenia Sobie⁶²

Bezpośredniość jest czymś zupełnie innym niż aktywność, a zachowań „nie wprost” nie można utożsamiać z biernością bądź brakiem działania. W rzeczywistości, często przy zachowaniach „nie wprost” potrzebna jest strategia aktywnego społecznego radzenia sobie, gdyż przygotowywanie gruntu jest mniej wydajne od bezpośredniego oddziaływania na obiekty lub osoby. W przypadku przygotowywania podłoża, działania zaradcze mają na celu stworzenie środowiska, w którym wystąpienie konkretnego oczekiwanego zachowania lub jego następstwa stanie się prawdopodobne⁶³.

Działanie „nie wprost” ma na celu utrzymanie harmonii, a nie zaspokojenie własnych potrzeb. Cel ten wymaga postawy „nie wprost”, ponieważ od człowieka nadal oczekuje się wierności własnym ideałom, nawet jeśli są to ideały wpojone przez społeczeństwo. Ideałem nie jest tu prostoliniowość, ale bycie „nieprzeniknionym”⁶⁴.

Aby ocenić wartość Wieloosiowego Modelu Radzenia Sobie, Hobfoll opracował narzędzie pomiarowe, które nazwał Strategicznym Podejściem do Skali Radzenia Sobie (*Strategic Approach to Coping Scale – SACS*) i wyodrębnił w nim dziewięć podskal. Następnie poddał je analizie czynnikowej, by stwier-

⁶² Tamże, s. 167.

⁶³ Tamże.

⁶⁴ Tamże, s. 168.

dzić, czy narzędzie rzeczywiście odzwierciedla teoretyczną strukturę stanowiącą jego podstawę⁶⁵. Przeprowadzona analiza wykazała trzy skojarzone profile, powtarzające się w różnych próbkach:

- 1) aktywne – prospołeczne radzenie sobie;
- 2) aktywne – antyspołeczne / agresywne radzenie sobie;
- 3) aktywne – pasywne / aspołeczne radzenie sobie.

Twórca modelu zauważył, że aspekt bezpośredniości w różnych próbkach wiązał się z różnymi profilami, z niektórymi silniej niż z innymi, z czego wynikałoby, że pewien stopień bezpośredniości można zastosować zarówno do stylów aktywnych i pasywnych, jak i do pro- i antyspołecznych⁶⁶.

Dokonując analizy otrzymanych wyników swoich badań, Hobfoll doszedł do wniosku, że otrzymany aktywny – prospołeczny profil trafniej byłoby nazwać rozważnym – prospołecznym, ponieważ silniej jest on związany z działaniem ostrożnym niż asertywnym. Aktywne – prospołeczne radzenie sobie obejmuje kilka określonych rodzajów strategii przystosowawczych. W momencie, gdy spojrzeć się na nie, jako na wzajemnie powiązany profil, a nie przez pryzmat poszczególnych skal, to zaobserwuje się zarys całościowej strategii złożonej z:

- działania ostrożnego;
- współpracy społecznej;
- poszukiwania wsparcia;
- działania asertywnego (w niektórych próbkach).

Połączenie to jest zgodne z kolektywistycznymi modelami zachowania, które wymagają zwrócenia bacznej uwagi na sygnały ze strony środowiska przed podjęciem jakiegokolwiek działania.

Współpraca społeczna obejmuje dążenie do tworzenia koalicji, działanie razem z innymi i liczenie na siłę grupy. Poszukiwanie wsparcia społecznego jest próbą uzyskania od innych wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego oraz rady. Jak zauważa autor, szukając wsparcia w reakcji na stres, ludzie często wykorzystywali działanie „nie wprost”, natomiast współpraca społeczna wiąże się bardziej ze stylem bezpośrednim.

Część spośród badanych przez Hobfolla osób kojarzyła poszczególne zachowania zaradcze z profilu aktywnego – prospołecznego z działaniem asertywnym, z czego autor wyprowadza wniosek, że prospołeczne radzenie sobie może być związane z wyraźnie aktywnym stylem zaradczym. To, czy prospołeczne radzenie sobie będzie zorientowane bardziej na asertywność, czy na ostrożność, może zależeć albo od osobistego stylu jednostki, albo od wymogów społecznych, zmieniających się zależnie od okoliczności. Jak wskazuje autor, konsekwentnie wykazywany pozytywny związek działania ostrożnego z działaniem

⁶⁵ Tamże.

⁶⁶ Tamże, s. 168–169.

asertywnym może świadczyć o tym, że istnieją dwie odmiany podejścia wykorzystywanego przez te same osoby, które czasem zachowują się ostrożniej, a czasami bardziej przebojowo.

Stosowanie rozważnego – prospołecznego radzenia sobie skutecznie ogranicza dystres psychologiczny. W przypadku osób, które wykorzystywały strategię rozważne – prospołeczne i aktywne – prospołeczne, negatywny wpływ straty był znacznie słabszy niż u tych, które nie odwoływały się do strategii prospołecznych. Zgodnie z przewidywaniami modelu wieloosiowego, profil aktywny – prospołeczny jako styl radzenia sobie spełnia funkcje ochronne⁶⁷.

W skład drugiego profilu aktywne – antyspołeczne radzenia sobie wchodzi:

- działanie agresywne;
- działanie instynktowne;
- działanie antyspołeczne.

Hobfoll zwraca uwagę, że pomimo tego, że osoby stosujące działanie antyspołeczne wykorzystują także działanie agresywne, to można zauważyć również wielokrotny brak związku pomiędzy działaniem asertywnym i antyspołecznym. Ci, którzy w sytuacji konieczności radzenia sobie uruchamiają styl antyspołeczny, rzadko przyjmują postawę asertywną. Stanowi to dość istotny fakt, który sugeruje, że działanie antyspołeczne można wyraźnie odróżnić od asertywnych strategii zaradczych.

Nieco trudniej odróżnić działania antyspołeczne od agresywnych, chociaż i one nie są tożsame. Osoby zachowujące się agresywnie są również skłonne do działań bezpośrednich, natomiast zachowania antyspołeczne, co może zaskakiwać, współwystępują z działaniami „nie wprost”.

Postawa aktywna – antyspołeczna wiąże się zarówno z lekceważeniem cudzych potrzeb, jak i z agresją wobec innych. W niektórych przypadkach agresja ta jest niezamierzona, tak jak w przypadku działania instynktownego. Kiedy indziej natomiast stanowi ona zaplanowaną, rozmyślną strategię osiągnięcia celów.

Pomimo tego, że działania agresywne i antyspołeczne często bywają stosowane przez te same osoby, to niekoniecznie muszą być ze sobą związane. Polska wersja SACS wykazała bardzo silne antyspołeczne wzorce radzenia sobie u próbki przestępców przebywających w zakładach karnych⁶⁸.

Trzeci profil jest wyłącznie aktywny – pasywny i nie ma związku z podskalamami prospołeczności czy antyspołeczności. Wskazuje on na występowanie stylu zaradczego, który jest niezależny od społecznych interakcji⁶⁹.

⁶⁷ Tamże, s. 171–174.

⁶⁸ S. Zabielski, B. Polityńska, *Heavy duty tools In stress research: Hobfoll et. al. Strategic Approach to Coping Scale (SACS) in prison*. Referat wygłoszony podczas 17. International Conference of the Stress Anxiety Research Society, Graz 1996.

⁶⁹ S. E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, s. 176.

Z wieloosiowego modelu radzenia sobie wynika, że człowiek stosuje strategię odpowiadającą jego stylowi, ale dostosowuje ją do okoliczności, otoczenia i kontekstu. Do czynników, które mogą mieć wpływ na sposób radzenia sobie w danej sytuacji należą: znaczenie (ważność) sytuacji, ryzyko utraty zasobów, szansa na uzyskanie zasobów oraz względny status w porównaniu z innymi osobami⁷⁰.

Podstawy teoretyczne wieloosiowego modelu oraz wyniki badań Hobfolla skłaniają autora do wysnucia wniosku, że najkorzystniejszą taktyką jest zachowanie równowagi między indywidualistycznym a kolektywistycznym radzeniem sobie. Przeprowadzone przez niego badania potwierdziły pozytywne korelacje zarówno aktywnej – prospołecznej, jak i bardziej neutralnej, aktywnej – aspołecznej postawy zaradczej. Nie zmienia to faktu, że silnie antyspołeczne radzenie sobie wyraźnie obraca się przeciwko jednostce, ze względu na jego psychologiczne następstwa zarówno dla niej samej, jak i dla otoczenia⁷¹.

Teoria zachowania zasobów odsłania ujemny aspekt poniesionych kosztów kolektywistycznej orientacji zaradczej. Ze względu na to, że prospołeczne radzenie sobie wymaga rozważenia konsekwencji danego działania dla innych osób, na ogół pochłania ono większą ilość zasobów, a zatem stanowi bardziej kosztowną strategię. Wybierając strategię działania ludzie nie mają ani całkowitej swobody, ani nie mogą jej realizować bez wydatkowania zasobów. Wspólnotowe działania zaradcze – poza tym, że narażają na większą stratę zasobów i ekspozycję na stres – są relatywnie mało wydajne. Wymagają bowiem wzmożonej ostrożności, nasilonej komunikacji, większej cierpliwości i uwzględniania cudzych potrzeb, podczas gdy cele indywidualne dużo łatwiej jest poznać i realizować. W przypadku interakcji z innymi każde nieporozumienie lub fałszywy domysł może spowodować stratę zasobów bądź też nasilić dystres⁷².

Teoria zachowania zasobów Hobfolla zakłada, że strata zasobów odgrywa znaczną rolę w aktywacji i pogłębianiu stresu oraz jego następstw⁷³.

Wykorzystując teorię COR, Freedy i współpracownicy, przedmiotem swoich badań uczynili wpływ straty na mobilizację zasobów oraz na zdrowie psychiczne. Badacze zauważyli, że im większą stratę zasobów osoby ponosiły, tym więcej działań zaradczych one inicjowały i tym silniejszy był doświadczany przez nich dystres. Wykazali również, że wpływ straty zasobów był niezależny i silniejszy od wpływu pozytywnych (poznawczych i behawioralnych) strategii zaradczych. Wynik ten wyraźnie potwierdza założenie teorii zachowania zasobów,

⁷⁰ Tamże, s. 177.

⁷¹ Tamże, s. 179.

⁷² Tamże, s. 179–180.

⁷³ Tamże, s. 260.

mówiące, że obiektywne komponenty wydarzeń odgrywają dominującą rolę i że stres nie jest wyłącznie funkcją spostrzegania. Z drugiej strony, poznawcze mechanizmy zaradcze istotnie wywierały wpływ, który był niezależny od utraty zasobów, z tego względu nieuprawniony byłby wniosek, że spostrzeganie nie ma żadnego znaczenia⁷⁴.

Freedy i współpracownicy stwierdzili, że strata zasobów aktywizowała zarówno konstruktywne sposoby radzenia sobie (m.in. sprawne rozwiązywanie problemów), jak i strategie destruktywne (takie jak zaprzeczanie, nadużywanie alkoholu lub narkotyków itp.). Każdy człowiek wykorzystuje te metody zaradcze, które są mu dostępne, odpowiednio do posiadanych atutów. Jeżeli zasoby, które ma do dyspozycji, umożliwiają mu aktywne rozwiązanie problemu i jednocześnie jest ono możliwe, wtedy człowiek najprawdopodobniej wybierze tę drogę. Jeżeli natomiast rozwiązanie jest niemożliwe albo jednostka nie posiada odpowiednich środków, czy też w jej indywidualnej historii wykorzystywania zasobów miało miejsce dużo porażek, to osoba ta nadal będzie próbowała sobie radzić, ale wówczas zaczynają wchodzić w grę postawy defensywne, przewidywane przez teorię COR w sytuacjach, gdy skuteczne strategie nie są dostępne.

Zbliżone analizy przeprowadził Carver, którego interesowało, w jaki sposób strata zasobów z jednej strony oraz główny osobisty zasób, jakim jest optymizm z drugiej, wpływały na reakcje zaradcze, dobrostan psychiczny i zdrowie fizyczne. Porównanie skutków straty zasobów z innymi czynnikami pozwoliło dostrzec, że wpływ tej pierwszej był zdecydowanie najsilniejszy⁷⁵.

U osób, które dysponowały zasobami, a wśród nich optymizmem, częściej stwierdzano wzorzec skutecznego radzenia sobie. Ci, którym brakowało zasobów, w tym osoby z podejściem pesymistycznym, byli bardziej skłonni do reakcji destrukcyjnych, prowadzących do pogłębiania dystresu i dalszej utraty zasobów; zachowania te odpowiadają postawie defensywnej, którą ujmuje czwarta implikacja teorii zachowania zasobów.

W procesie radzenia sobie niezwykle istotne jest, aby aktywność zaradcza była jak najbardziej adekwatna do wymagań, jakie stawia sytuacja stresowa. Zdolność właściwego dysponowania posiadanymi zasobami stanowi podstawową kompetencję zaradczą⁷⁶.

⁷⁴ J. R. Freedy, M. E. Saladin, D. G. Kilpatrick, H. S. Resnick, B. E. Saunders, *Understanding acute psychological distress following natural disaster*, "Journal of Traumatic Stress" 7 (1994), s. 257–273.

⁷⁵ C. S. Carver, *Coping with Hurricane Andrew*, Referat wygłoszony na 15. International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Madrid 1993.

⁷⁶ Z. Ratajczak, *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, [w:] I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 81.

Streszczenie

Autorzy artykułu prezentują charakterystykę zasobów zaradczych w procesie stresu psychologicznego, wskazując reguły i implikacje wynikające z Teorii Zachowania Zasobów (Conservation of Resources Theory – COR) S. E. Hobfolla, jak również sposoby ich wykorzystania w sytuacjach trudnych. Teoria COR stanowi cenną pomoc przy poznawaniu mechanizmu stresu.

Zasoby zaradcze, jako konstrukt teoretyczny, to wszelkie dobra (rzeczy, wartości) cenione przez ludzi, które są ściśle związane (bezpośrednio lub pośrednio) z przetrwaniem jednostki. Swym zakresem obejmują przedmioty, warunki, cechy osobowości i pokłady energii, które albo same w sobie są cenione jako potrzebne do przetrwania albo służą do zdobycia owych zasobów umożliwiających przetrwanie.

Poznanie specyfiki zasobów zaradczych jakimi dysponują osoby doświadczające stresu psychologicznego może dostarczyć wiedzy w zakresie poznawania sposobów radzenia sobie w sytuacji zagrażającej. Zdobywanie takiego typu wiadomości może znacząco przyczynić się do kształtowania umiejętności odkrywania w sobie zasobów zaradczych i efektywniejszego wykorzystywania ich w obliczu stresu.

SŁOWA KLUCZOWE: zasoby zaradcze, stres, mechanizmy stresu, radzenie sobie ze stresem.

Abstract

Meaning and Ways of Using Psychosocial Remedial Resources by S. E. Hobfoll.

The authors presents the characteristics of remedial resources in the process of psychological stress, indicating the rules and implications resulting from the Conservation of Resources Theory – COR, propounded by S. E. Hobfoll, as well as the ways of using the resources in difficult situations. COR theory is a valuable and helpful way in examining the mechanism of stress.

Remedial resources, as a theoretical construct, are understood as goods (things, values) valued by people, which are closely related (directly or indirectly) with the survival of the individual. They include objects, conditions, personality traits, and reservoirs of energy, which are either valued as needed to survive or are used to acquire resources necessary to survive.

Understanding the specificity of the resources available to people experiencing psychological stress can provide insights into how to deal with a situation of threat. Acquiring this type of knowledge can significantly contribute to developing the ability to discover remedial resources in oneself and thus to make more effective use of them in the situation of stress.

KEYWORDS: stress, remedial resources, stress mechanisms, coping with stress.

Bibliografia

- Aldwin C. M., *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York 1994.
- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?* Warszawa 1995.
- Antonovsky A., *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*, [w:] I. Heszen–Niejodek, H. Sęk A. [red.], *Psychologia zdrowia*, Warszawa 1997, s. 206–231.
- Aspinwall L. G., Taylor S. E., *A stitch in time: Self regulation and proactive coping*, “Psychological Bulletin” 121 (1997), s. 417–436.
- Breznitz S., *Anticipatory stress reactions*, [w:] S. Breznitz [red.], *The denial of stress*, New York 1983, s. 225–255.
- Carver C. S., *Coping with Hurricane Andrew*, Referat wygłoszony na 15. International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Madrid 1993.
- Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. B., *Assessing coping strategies: A theoretically – based approach*, “Journal of Personality and Social Psychology” 56 (1989), s. 267 – 283.
- Cozarelli C., *Personality and self – efficacy as predictors of coping with abortion*, “Journal of Personality and Social Psychology” 65 (1993), s. 124–126.
- Freedy J. R., Saladin M. E., Kilpatrick D. G., Resnick H. S., Saunders B. E., *Understanding acute psychological distress following natural disaster*, “Journal of Traumatic Stress” 7 (1994), s. 257 – 273.
- Heszen Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] I. Heszen–Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 12–43.
- Heszen – Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau [red.], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańsk 2005, s. 465–492.
- Hobfoll S. E., *Conservation of resource: A new attempt At conceptualizing stress*, “American Psychologist” 44 (1989), s. 513–524.
- Hobfoll S. E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006.
- Holahan C. J., Moos R. H., *Personal and contextual determinants of coping strategies*, “Journal of Personality and Social Psychology” 52 (1987), s. 946–955.
- Jerusalem M., *Personal resources, environmental constraints and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model*, “Personality and Individual Differences” 14 (1993), s. 15–24.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, New York 1984.
- Ratajczak Z., *Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne*, [w:] I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 65–87.
- Schönpflug W., *Goal – directed behavior as a source of stress: Psychological origins and consequences of inefficiency*, [w:] M. Frese, J. Sabini [red.], *The concept of action in psychology*, Hillsdale 1985, s. 172–188.
- Sęk H., Ściągła I., *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*, [w:] I. Heszen–Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 133–149.
- Taylor S. E., Aspinwall L. G., *Mediating and moderating processes in psychosocial stress: Appraisal, coping, resistance, and vulnerability*, [w:] H. B. Kaplan [red.], *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life – course and methods*, San Diego 1996.
- Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Bydgoszcz 2001.
- Terelak J. F., *Człowiek i stres*. Warszawa–Bydgoszcz 2008.

Zabielski S., Polityńska B., *Heavy duty tools In stress research: Hobfoll et. al. Strategic Approach to Coping Scale (SACS) in prison*. Referat wygłoszony podczas 17. International Conference of the Stress Anxiety Research Society, Graz 1996.