

Mgr Alesya Liantsevich
*Profesjonalne Centrum Psychologiczne Insight
w Brześciu, Białoruś*

Procesy rekonstrukcji podmiotowości jednostki w różnych okolicznościach sytuacji kryzysowych

The Processes of Subjectivity Recovery under Certain Circumstances of the Life Crisis Events

Abstrakt:

Artykuł poświęcony jest problematyce odzyskiwania podmiotowości w radzeniu sobie z wydarzeniami kryzysowymi. Omówiono w nim odzyskiwanie podmiotowości po wydarzeniach kryzysowych. Przywrócenie autonomii w procesie odzyskiwania podmiotowości jest warunkowane wpływami środowiska. Badania wskazują, że w przypadku sytuacji, w której dana osoba może wpływać na sytuację niosące zagrożenie, przywracanie autonomii jest prostsze niż w przypadku braku możliwości takiego wpływu (utrata, uszkodzenie). Ale najważniejszym warunkiem sytuacyjnym dla procesów odzyskania podmiotowości jest możliwość relacji między osobą w kryzysie i jej otoczeniem. Wsparcie społeczne jest również ważne w podejmowaniu odpowiedzialności za sposób radzenia sobie, oraz zmiany w wartościach osobistych warunkujących początek zmian zmierzających do poradzenia sobie z kryzysem. Skuteczne radzenie sobie i zmiany wartości jako skutek radzenia sobie, korelują ze wsparciem społecznym. Wskazuje to na wiodącą rolę wsparcia społecznego w skutecznym radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi.

Słowa kluczowe: odzyskiwanie podmiotowości, wydarzenia kryzysowe, wsparcie społeczne

Abstract:

The article deals with the issue of recovering subjectivity in dealing with crisis events. It discusses the recovery of subjectivity after crisis events. The restoration of autonomy in the process of recovering subjectivity is conditioned by environmental influences. Research shows that in a situation in which a person can influence situations that pose a threat, restoring autonomy is simpler than in the case of the lack of such impact (loss, damage). But the most important situational condition for the processes of regaining subjectivity is the possibility of a relationship between a person in a crisis and its environment. Social support is also important in taking responsibility for the way of coping, and changes in personal values conditioning the beginning of changes aimed at dealing with the crisis. Effective coping and changing values as a result of coping, correlate with social support. This shows the leading role of social support in effectively dealing with crisis situations.

Key words: recovering subjectivity, crisis events, social support

Wprowadzenie

W obliczu niespodziewanych, niekontrolowanych wydarzeń kryzysowych, trudnych okoliczności życiowych, jednostka niejednokrotnie musi zmierzyć się z własną bezsilnością. W trakcie radzenia sobie z powstałą sytuacją, stara się nie tylko rozwiązać problem, lecz także przywrócić własną podmiotowość, która została ograniczona przez kryzysową

sytuację. Jednostka zatem może podejmować starania, by odzyskać kontrolę nad tym, co się dzieje, oraz przywrócić swoją autonomię. W pewnym stopniu może także analizować swoją rolę oraz dochodzić do pewnych wniosków na temat celu i sensu życia. W niniejszym artykule podjęta została próba uzyskania odpowiedzi na pytanie, czy psychiczne procesy rekonstrukcji podmiotowości w sytuacjach kryzysowych różnią się w zależności od sytuacji? Postawiono także pytanie, jakie są ewentualne relacje między tymi zmiennymi. Badanie własne przeprowadzono pod kierownictwem prof. dr hab. Lidii Łysiuk, pracującej w Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji w Lublinie.

1. Teoretyczne podejście do badania podmiotowości w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi

R. Lazarus i S. Folkman (1984, 1987) definiują radzenie sobie jako poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu sprostanie określonym zewnętrznym i wewnętrznym wymaganiom, ocenianym przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej możliwości. Głównym celem radzenia sobie jest przywrócenie dobrostanu psychicznego poprzez skuteczne rozwiązanie problemu lub zapobieganie mu, zmniejszenie wymagań sytuacyjnych lub zwiększenie tolerancji wobec nich (por. także: Ancyferova, 1993, 1994; Nartova-Bočaver, 1997).

Zjawisko radzenia sobie jest dynamicznym, często nieprzewidywalnym procesem interakcji między jednostką a sytuacją, zmieniającą się w zależności od rozwoju wydarzeń, warunków sytuacyjnych i indywidualnych stanów (Lazarus, Folkman, 1987; Bitúckaâ, 2012, 2015). S.K. Nartova-Bočaver (1997) wskazuje, że dana interakcja odbywa się zgodnie z logiką sytuacji, jej znaczeniem w życiu człowieka i jego zdolnościami psychologicznymi. Dwie kategorie – jednostka i sytuacja – są niezbędnymi zmiennymi do analizy procesu radzenia sobie. W analizach naukowych dotyczących radzenia sobie z trudnościami życiowymi można wyróżnić trzy główne podejścia, skupiające się na badaniu:

- 1) zmiennych osobowościowych;
- 2) zmiennych sytuacyjnych;
- 3) jednostek i ich interakcji (Sacuk, 2008).

Badanie wewnętrznych możliwości psychologicznych osoby w przewycięzaniu stresujących wydarzeń jest obszarem naukowym, w obrębie którego realizowany jest paradygmat osobowej determinacji procesu radzenia sobie. Osobowościowe podejście pozwala na wyróżnianie wewnętrznych zasobów psychiki i niezależnych od okoliczności sposobów radzenia sobie ze stanem kryzysowym. Do znanych teorii w tym zakresie należą: teoria zachowania zasobów (Hobfoll, 1989), teoria podstawowych założeń wobec świata (Janoff-Bulman, 1992), teoria twardości (Maddi, 1999), teoria salutogenezy i koncepcja poczucia koherencji (Antonovsky, 2005).

W ostatnich dziesięcioleciach w psychologii osobowości kształtuje się i umacnia nowe, podmiotowe podejście do badania osoby, w którym nie jest ona postrzegana jako

posiadacz różnych właściwości i cech, lecz jako suwerenna jednostka, autodeterminowany podmiot, który może zarządzać otoczeniem i swoimi zasobami umysłowymi, dokonywać wyborów i podejmować decyzje¹. Przesłanki podejścia podmiotowego można zaobserwować jeszcze w psychoanalizie, której przedstawiciele podkreślają potrzebę kontroli i władzy (m.in. Adler, Horney). Z kolei psychologowie prezentujący nurt humanistyczny i egzystencjalny (m.in. Fromm, Bugental, Frankl, May, Yalom, Tillich) podkreślali osobistą odpowiedzialność jednostki i samodzielność wyborów. Autorami jednej z pierwszych teorii wyjaśniającej zdolność człowieka do autodeterminacji są E.L. Deci i R.M. Ryan (2000). Badacze podkreślają potrzebę autonomii, kompetencji i akceptacji jako podstawę rozwoju osobistego i kształtowania zdolności człowieka do autodeterminacji.

Podmiotowość człowieka wiąże się z niezależnością jego wyborów, decyzji i możliwości realizacji własnych celów, także w sytuacjach kryzysowych, ograniczających swobodę wyboru i działań oraz pozbawiających go możliwości przejawiania podmiotowości². Paradygmat sytuacyjnego podejścia do badania jednostki w warunkach sytuacji kryzysowej stanowi zatem model o wysokiej użyteczności. Współcześni naukowcy wskazują na potrzebę uwzględnienia warunków sytuacyjnych podczas analizy radzenia sobie (Wethington, Kessler, 1991; Bitúckaâ, 2012, 2015). Zauważono, że różne warunki sytuacji kryzysowej stawiają przed podmiotem zróżnicowane zadania w zakresie radzenia sobie: np. nieodwracalność i niekontrolowalność okoliczności jest warunkiem, który wymaga strategii adaptacji, akceptacji i ponownego przemyślenia obecnego stanu rzeczy. Natomiast pojawiające się, ale jeszcze nie zakończone zagrożenie, stawia przed jednostką zadanie naprawienia sytuacji (Osuhova, 2007; Bitúckaâ, 2012; Lâncevič, 2017). Uwzględnienie warunków sytuacji kryzysowych, które tworzą przesłania do poszczególnych strategii radzenia sobie, zapewnia wysoką wartość prognostyczną podejścia sytuacyjnego do badania zjawiska radzenia sobie.

Wychodząc z założenia, że w trakcie radzenia sobie z trudnościami jednostka dokłada starań, aby przywrócić podmiotowość, można przypuszczać, że w różnych warunkach sytuacji kryzysowych procesy odbudowy podmiotowości będą się różniły i będą miały inne cechy specyficzne.

Poniżej przedstawione zostaną wyniki badań dotyczące radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi poprzez przywrócenie podmiotowości, nie tylko poprzez przezwyciężanie trudności, ale także przywracanie suwerenności i zdolności do kontrolowania własnego życia.

¹ Do badaczy reprezentujących ten nurt należą m.in. K.A. Abul'hanova-Slavskáâ (2001), A.V. Brušlinskij (1991), M. Jarymowicz (2008), M. Kořta (1991, 2001), D.A. Leont'ev (2010), V.I. Morosanova (2007), K. Obuchowski (1993), R. Schwarzer (1997), E.A. Sergienko (2012), N.N. Tolstyh (2008), J. Trzópezek (2012), V.V. Znakov (2005).

² Przeprowadzono wiele badań, dotyczących radzenia sobie w krytycznych sytuacjach życiowych (m.in. Taylor, 1984; Kostka, Jachimowicz, 2009; Łaguna, 2006; Talik, 2010; Kadzikowska-Wrzosek, 2012; Kireeva, Dëmin, 2016).

2. Podmiotowość jednostki i jej zagrożenia w sytuacji kryzysowej

W ramach teoretycznej analizy zjawiska podmiotowości (por. np. Sacuk, 2011) zaobserwowano, że autorzy używają bardzo szerokiego spektrum, dotyczącego jej charakterystyki. Większość autorów definiuje podmiotowość jako szczególną aktywność danej osoby, charakteryzującą się następującymi cechami: autodeterminacją (odpowiedzialnością, świadomymi działaniami, autonomią, siłą wewnętrzną), intencjonalnością (skierowaniem ku własnej przyszłości), refleksyjnością (metarefleksją dotyczącą własnej osoby). Niektórzy autorzy zwracają także w podmiotowości uwagę na sferę wartości (nieegoistyczne postawy, motywacje i wartości moralne) (za: tamże).

W podejściu do rozumienia miejsca ludzkiej metarefleksji i samoświadomości w kryzysie pojawiają się dwie główne idee, skupiające poglądy różnych naukowców. Niektórzy badacze nie zważają na procesy metarefleksji i rozważania danej osoby na temat „ja” w trakcie radzenia sobie.

Analiza teoretyczna badań podmiotowości pozwala na zdefiniowanie jej jako funkcjonalnej cechy jednostki, która wyraża się w aktywnej, autonomicznej i refleksyjnej postawie człowieka wobec swego życia, której najwyższym przejawem jest autodeterminacja (Sacuk, 2011; Lâncevič, 2014). Innymi słowy podmiotowość jest szczególnym sposobem autonomicznego, odpowiedzialnego, nieegocentrycznego funkcjonowania jednostki, która kieruje sobą i swoim życiem.

Wiele badań empirycznych wykazujących istnienie i znaczenie potrzeby podmiotowości, opiera się na badaniu procesów radzenia sobie z trudnymi, stresującymi okolicznościami życiowymi. Przykładowo S. Taylor (1984) przeprowadziła badanie pacjentów chorych na raka, w wyniku którego wyróżnia główne motywy radzenia sobie. Wśród nich wyznacza dążenie do osiągnięcia wewnętrznej siły. To pragnienie wyraża się w próbach przywrócenia kognitywnej kontroli nad sytuacją (np. to, że lekarz kontroluje przebieg leczenia, czy podjęcie próby określenia związku między swoim zachowaniem a okolicznościami życiowymi itp.).

Inne badanie dotyczące tej problematyki przeprowadził R. Schulz (1976). W ramach badań studenci-wolontariusze odwiedzali mieszkańców domu spokojnej starości. Pacjenci zostali podzieleni na dwie grupy. Osoby z pierwszej grupy były informowane o odwiedzinach wolontariuszy i mieli możliwość samodzielnego ustalania terminów spotkań z nimi. Natomiast pacjenci z drugiej grupy nie mieli na to wpływu. Okazało się, że poprawa stanu zdrowia pacjentów nie była związana z samym faktem kontaktu z wolontariuszami, lecz wynikała z podmiotowej kontroli sytuacji. Analizując te i inne badania, M. Kofta (2001) zauważa, że potrzeba kontroli podmiotowej jest tak naturalna i silna dla jednostki, że stwarza ona przesłanki do pojawienia się iluzji kontroli w warunkach, które obiektywnie są niekontrolowalne.

Analizę powiązań między przejawami podmiotowości a środowiskiem można

dostrzec już w koncepcji dotyczącej własnej skuteczności jako wiary w zdolność do poradzenia sobie z trudnościami (Bandura, 1977). Z kolei badania wypływające z koncepcji M. Seligmana, dotyczące teorii wyuczonej bezradności, pokazują niszczące dla jednostki konsekwencje nieudanych prób podejmowanych działań w sytuacji stresu (por. np. Donenfeld, 2008). Naukowcy twierdzą, że zachowanie zdolności do zrozumienia i kontrolowania tego, co się dzieje, tj. pozostawania podmiotem w stresujących warunkach, ma korzystny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne (Antonovsky, 2005; Visitainer, Volpicelli, Seligman, 1982; Kofta, 2001; Sędek, 2001). Przebywanie w sytuacji kryzysowej ogranicza (deprywuje) funkcjonowanie jednostki jako podmiotu (odczuwanie sprawczości i podejmowanie odpowiednich czynności).

Pionier rosyjskojęzycznej psychologii kryzysowej F. E. Vasilúk (1984) opisywał sytuacje krytyczne jako sytuacje niemożności zrealizowania motywów, dążeń, wartości. Opierając się na jego koncepcji, można stwierdzić, że w krytycznych sytuacjach człowiek musi odbudować poczucie podmiotowości i mieć możliwość realizacji podmiotowości w działaniu. Z tego punktu widzenia radzenie sobie z sytuacją kryzysową to nie tylko wysiłek jednostki, aby rozwiązać problem (np. powstrzymać zagrożenie, poradzić sobie ze stratą), lecz także wysiłek skierowany na przywrócenie ograniczonej przez trudną sytuację podmiotowości, przy zachowaniu godności osobistej (Lâncevič, 2014a, 2014b, 2016, 2017). Wynika stąd, że jednostka będzie dążyła do odbudowania psychicznego stanu własnej podmiotowości podczas radzenia sobie z życiową trudnością.

3. Badanie własne. Związek procesów rekonstrukcji podmiotowości w procesie radzenia sobie w różnych warunkach sytuacji kryzysowych

3.1. Metodologia badań

Celem badania było określenie podmiotowości jednostki w trakcie radzenia sobie z trudnymi (kryzysowymi) doświadczeniami, w szczególności badanie związków między procesami rekonstrukcji podmiotowości oraz niektórymi okolicznościami sytuacji kryzysowych. Postawiono główny problem badawczy: czy psychiczne procesy rekonstrukcji podmiotowości w sytuacjach kryzysowych różnią się w zależności od okoliczności sytuacji? Jakie są ewentualne relacje między tymi zmiennymi?

W oparciu o cechy podmiotowości założono, że w procesie radzenia sobie z trudnymi zdarzeniami jednostka podejmuje wysiłek skierowany na przywrócenie autonomii, wzięcie odpowiedzialności, metarefleksję i samoanalizę (Sacuk, 2011; Lâncevič, 2014a, 2014b, 2016). Do wymienionych procesów rekonstrukcji podmiotowości dochodzą też aspekty podmiotowego funkcjonowania, które rozpatrywano jako wyniki radzenia sobie. Rozpatrując radzenie sobie jako interakcję osoby i sytuacji, można uznać za jednostkę tego współdziałania miarę skuteczności radzenia sobie (efektywność wysiłku osoby w pewnych warunkach). Analiza teoretyczna pokazała, że miara skuteczności radzenia sobie ma duże

znaczenie dla umocnienia podmiotowości lub też jej osłabienia podczas kryzysu. Sygnalizuje bowiem podmiotowi jego własną skuteczność i możliwość kontroli nad tokiem zdarzeń, odbudowując lub niszcząc w nim poczucie siły wewnętrznej, zaradczości, własnej wartości oraz kierowania swoim życiem. Rozpatrywano zatem miarę skutecznego radzenia sobie jako wynik interakcji jednostki i trudnej sytuacji, który odzwierciedla podmiotową efektywność (dzielność i zaradczość, stanowiący podstawę odczuwania siły wewnętrznej).

Wskutek doświadczenia kryzysowego możliwe są zmiany w sferze wartości podmiotu, co tworzy przesłanie rozwoju pourazowego – przedmiotu współczesnych badań (Tedeschi, Calhoun, 1996; Ramos, Leal, 2013; Novak, 2016). Mimo iż szereg badaczy odnosi sferę wartości do obszaru podmiotowości, w niniejszym badaniu pokryzysowe zmiany aksjologiczne są traktowane jako treściowe, nie zaś funkcjonalno-dynamiczne procesy. Dlatego kwestie zmiany wartościowania rozpatrywano nie tyle jako proces odzyskiwania podmiotowości, ale jako skutek radzenia sobie.

Badania prowadzone przez psychologów społecznych dowodzą, jak bardzo okoliczności, w których znalazła się jednostka, determinują jej zachowanie w sytuacji stresu (Wethington, Kessler, 1991; Kantor, 2001; Šerif, 2001; Bitúckaâ, 2012, 2015). Przyjęto, że następujące cechy sytuacyjne, które ograniczają podmiotowość człowieka: miara presji okoliczności w stosunku do jednostki, intencjonalność zdarzenia (charakter losowy lub zależny od człowieka) (Janoff-Bulman, 1992); możliwość zachowania ważnych relacji ze współuczestnikami sytuacji, czyli obecność wsparcia społecznego (Lâncevič, 2017).

Postawiono następujące pytania badawcze:

Jak wygląda proces przywrócenia autonomii w różnych sytuacjach, jakie okoliczności warunkują ten proces?

Czy wzięcie odpowiedzialności za powstanie problemu oraz za jego rozwiązanie zależy od okoliczności?

Czy sytuacje kryzysowe pobudzają do metarefleksji na temat własnego „ja”?

Jakie warunki okolicznościowe przyczyniają się do skutecznego radzenia sobie (a więc do budowania poczucia własnej skuteczności)?

Czy po doświadczeniu kryzysowym zachodzą zmiany w wartościowaniu?

Postawiono następujące hipotezy:

1. Proces przywracania autonomii zależy od nasilenia presji wywieranej na jednostkę. Proces ten zachodzi w odmienny sposób w zależności od intencjonalności zdarzenia (zdarzenie losowe lub zależne od osoby) i zależy od możliwości zachowania ważnych, pozytywnych relacji ze strony współuczestników sytuacji oraz od udzielenia wsparcia społecznego.

2. Wzięcie odpowiedzialności za powstanie problemu oraz za jego rozwiązanie zależy od okoliczności.

3. Odmienne warunki sytuacji kryzysowych w różnym stopniu pobudzają do refleksji na temat samego siebie, w tym procesów metarefleksji dotyczących własnego „ja”.

4. Podmiotowo znaczące efekty radzenia sobie różnią się w zależności od

okoliczności.

3.2. Osoby badane i zastosowana metoda

Badaniami objęto 121 osób, które doświadczały życiowych sytuacji kryzysowych (krytycznych): 86 kobiet i 35 mężczyzn, w wieku od 16 do 56 lat. Grupa badana rekrutowana była na podstawie doboru losowego.

Badanie przeprowadzono metodą rozmowy, na bazie opracowanych planów analizy treści, dotyczących doświadczenia przeżywania sytuacji kryzysowej. Struktura rozmowy pozwalała opisać przebieg doświadczenia kryzysowego jednostki, od początku wydarzenia do jego końca.

Główne pytania dotyczyły następujących problemów:

- 1) Czym, Pana/Pani zdaniem, jest sytuacja kryzysowa? Czy w Pana/Pani życiu miały miejsce podobne sytuacje?
- 2) Proszę opowiedzieć o jednej z nich, najlepiej o ostatniej. Co się stało, co to było za wydarzenie?
- 3) Co Pan/Pani wtedy odczuł(-a), jak zmieniały się Pana/Pani myśli?
- 4) Co było dla Pana/Pani w tym najtrudniejsze?
- 5) Co Pan/Pani zrobił(-a), aby poradzić sobie z tym, co się dzieje?
- 6) Czy w doświadczaniu sytuacji miał miejsce moment przełomowy czy napięcie schodziło stopniowo?
- 7) Czy myślał(-a) Pan/Pani po pewnym czasie, jaki sens miała ta sytuacja w Pana/Pani życiu?

Rozmowy zostały nagrane i przepisane. Tekst stanowił materiał do analizy jakościowej i ilościowej. Na pierwszym etapie badania dokonano analizy semantycznej oraz logicznej materiału empirycznego, w celu określenia badanych zmiennych i ich empirycznych wskaźników. Na drugim etapie dokonywano obliczeń uzyskanych danych, ujmując je ilościowo. W ocenie procesów przywracania podmiotowości i efektów radzenia sobie, wykorzystano metodę sędziów kompetentnych.

W obliczeniach wykorzystano skale rankingowe, co pozwoliło na zastosowanie m.in. analiz korelacji w metodach statystycznych. W niektórych kontrowersyjnych przypadkach, w celu wyciągnięcia bardziej rzetelnych wniosków, dane były rozpatrywane zarówno z perspektywy skali porządkowej, jak też nominalnej. Zgodnie z typem danych wykorzystano tablice kontyngencji, kryterium χ^2 Pearsona, ϕ Fishera, współczynnik korelacji r Spearmena, test Kruskala-Wallisa. Podczas obliczeń zastosowano pakiet statystyczny SPSS Statistics 21.

3.3. Metody analizy danych

3.3.1. Analiza okoliczności (warunków) sytuacji kryzysowych

1. Miara presji okoliczności na jednostkę

Dane oceniano według trzech stopni ograniczenia:

- pozycja podmiotu zależy od zmian zewnętrznych lub od decyzji innych osób (-2 punkty);
- wpływ negatywnego czynnika został ograniczony, sytuacja zmieniła pozycję podmiotu, ale obecne okoliczności nie mają wpływu na działalność podmiotu (-1 punkt);
- podmiot nie jest zależny od zewnętrznych okoliczności lub decyzji innych osób, ma możliwość wykazywania aktywności (0 punktów).

2. Intencjonalność (charakter powstania) zdarzenia

W tym zakresie określono przyczynę trudności, wyróżniając dwie możliwości - celowe działanie innej osoby oraz przypadek.

Punkty przypisano w następujący sposób:

- wydarzenia zależne od osoby (-1 punkt),
- wydarzenia losowe (0 punktów).

3. Możliwość doświadczania pozytywnych relacji ze strony współuczestników sytuacji

Wprowadzono cztery warianty, które oceniono w następujący sposób:

- negatywne nastawienie emocjonalne, upokorzenie, dewaluacja ze strony innych osób (-2 punkty);
- ambiwalentna postawa lub obojętność (-1 punkt);
- neutralne nastawienie (0 punktów);
- doświadczanie pozytywnych relacji (1 punkt).

4. Doświadczanie wsparcia społecznego ze strony otoczenia

Zidentyfikowano cztery warianty, które oceniono w następujący sposób:

- odmowa udzielenia wsparcia, mimo prośby osoby doświadczającej trudności (-2 punkty);
- brak zwrócenia się podmiotu po pomoc mimo faktycznej potrzeby³ (-1 punkt);
- nieadekwatność wsparcia społecznego (0 punktów);
- obecność w otoczeniu osób, które udzieliły wsparcia (1 punkt).

W ocenie dostępności i korzystania ze wsparcia uwzględniono samo wsparcie pomijając ocenę jego jakości.

3.3.2. Analiza procesów przywracania podmiotowości

1. Procesy przywracania autonomii i niezależności od okoliczności

Starania podmiotu o przywrócenie autonomii zostały ocenione zgodnie z warunkami sytuacji i możliwością wpływania na nie, osobno dla każdego z trzech wyżej wymienionych przypadków (sytuacje zagrożenia, wstrząsu, wyzwania).

W tzw. *sytuacjach zagrożenia*, tj. w warunkach zależności sytuacji od zmian

³ Zostało to uznane za brak zaufania do innych osób jako wskaźnik problemów w relacjach z bliskimi o różnej etiologii. Podczas dalszego opracowania zostało to potwierdzone.

zewnętrznych i/lub od decyzji innych osób, wyróżniono następujące wskaźniki:

- konfrontacja z problemem (np. jednostka działa i nie oczekuje na pomoc ze strony współuczestników, próbuje zmienić tok zdarzeń) (2 punkty);
- częściowa konfrontacja (np. jednostka niweluje nasilenie problemu, unikając radykalnego rozwiązania; podejmuje wysiłek tylko „na starcie”, oczekuje na lepszy moment do realizacji zaplanowanych czynności) (1 punkt);
- unikanie konfrontacji i pozostawanie w warunkach zależności (np., jednostka czeka na zapoczątkowanie zmian ze strony współuczestników; zaprzecza problemowi lub postrzega go nieadekwatnie) (0 punktów).

W sytuacjach „wstrząsu” wyróżniono dwa warianty przywracania autonomii:

- akceptacja zmian, przywrócenie normalnego funkcjonowania w innych obszarach życiowych (opieka nad dzieckiem, praca, przyjaźń) (1 punkt);
- brak akceptacji zmienionych warunków życia, zaprzeczenie stracie lub szkodzie (0 punktów).

W tzw. *sytuacjach wyzwania*, w warunkach niezależności od zewnętrznych okoliczności lub decyzji innych osób wyróżniono dwa warianty przejawów autonomii:

- korzystanie z możliwości autonomicznej swobody działania, podejmowanie decyzji, dokonywanie wyborów (1 punkt);
- brak przejawów autonomii, stan dezorientacji, odmowa podjęcia działań (0 punktów);
- oczekiwanie od współuczestników zainicjowania rozwiązania problemu, oczekiwanie zmian okoliczności (-1 punkt).

2. Zróżnicowanie odpowiedzialności

Wyróżniono warianty zróżnicowania odpowiedzialności:

- zróżnicowany: osoba ma świadomość okoliczności i osób, odpowiedzialnych za powstanie problemu, sama zaś bierze odpowiedzialność za rozwiązanie tej sytuacji (1 punkt);
- niezróżnicowany: nie bierze odpowiedzialności za rozwiązanie sytuacji; niesłusznie obwinia się za zaistnienie problemu (-1 punkt);
- brak świadomości dotyczącej przyczyn powstania problemu oraz niedostrzeganie możliwości jego rozwiązania (0 punktów).

3. Metarefleksja dotycząca własnego „ja”

Wyróżniono w tym zakresie :

- brak metarefleksji ;
- metarefleksja, wyciąganie wniosków na swój temat;
- przesadna, ale nieproduktywna metarefleksja, zadręczanie się.

Dane mają charakter skali nominatywnej.

3.3.3. Analizy psychicznych efektów radzenia sobie

Oprócz najbliższego efektu radzenia sobie (miary skuteczności radzenia sobie), zidentyfikowano również odległy efekt – subiektywnie doświadczane zmiany aksjologiczne, dynamika wartościowania (co stanowi przesłanie do wzrostu pokryzysowego).

1. Miara skuteczności radzenia sobie z sytuacją kryzysową

Wyróżniono następujące warianty poradzenia sobie:

- sukces jako rozwiązanie sytuacji (podjęty wysiłek doprowadził do korzystnego rozwiązania sytuacji; jednostka dostosowała się do nowych warunków życia, odzyskała nowy sens, którego przed kryzysem nie widziała) (2 punkty);
- powodzenie w wyniku okoliczności zewnętrznych (sytuacja została rozwiązana bez aktywnego udziału jednostki; zaistniały nowe korzystne okoliczności; pojawiły się nowe osoby i związki z nimi) (1 punkt);
- nieokreślone zakończenie sytuacji (brak wyrazistego zakończenia sytuacji (0 punktów);
- porażka i bezradność (wysiłek podjęty w celu poradzenia sobie okazał się bezowocny; jednostka nadal odczuwa negatywne skutki, nie akceptuje okoliczności, nadal cierpi z powodu przeszłego wydarzenia (-1 punkt).

2. Zmiany wartościowania (dynamika aksjologiczna)

Wyróżniono warianty dynamiki aksjologicznej, które oceniono w następujący sposób:

- stabilna pozytywna: pojawienie nowych wartościowych postaw, których przed kryzysowym doświadczeniem nie było; pojawienie stabilnych zmian aksjologicznych; odwoływanie się do wyższych wartości (humanistycznych, duchowych), wychodzących poza ramy sytuacji kryzysowej (2 punkty). Podczas analizy materiału empirycznego zauważono, że często w chwilach ostrego kryzysu jednostka odwołuje się do tzw. wartości wyższych, staje się bardziej altruistyczna, składa obietnice zmiany na lepsze itp., ale po pozytywnym rozwiązaniu kryzysu szybko rezygnuje z podjętych postanowień. Nie uznawano więc, za stabilne zmiany wartościowania w okresie po wydarzeniu trwające krócej niż 1 rok. W podobnych przypadkach pozytywnej dynamiki traktowano ją jako tymczasową.

W związku z tym do pozostałych rodzajów dynamiki zaliczono następujące:

- tymczasowa dynamika (1 punkt);
- brak dynamiki wartości (poczucie jednostki, że postawy wobec wartości nie sprawdziły się, lecz ich nie odrzuca i nie lekceważy; brak jest też pojawienia się nowych wartości (0 punktów);
- nieprawidłowa dynamika - rozczarowanie i zawód w stosunku do dotychczasowych

wartości; zmniejszenie znaczenia wcześniej istotnych obiektów i zjawisk; obronne dowartościowanie „niższych” i/lub egoistycznych postaw (-1 punkt).

4. Uzyskane wyniki badań

4.1. Związki między przywróceniem autonomii, zróżnicowaniem odpowiedzialności oraz metarefleksją na temat własnego „ja” a okolicznościami sytuacji kryzysowych

Analiza związków między procesami rekonstrukcji podmiotowości a warunkami okolicznościowymi sytuacji kryzysowych ujawnia niejednoznaczne zależności w obszarze przywrócenia autonomii i zróżnicowania odpowiedzialności (tabela 1) oraz w obszarze metarefleksji dotyczących własnego „ja” (tabela 3).

Dane w tabeli nr 1 podane są na podstawie oceny wg współczynnika korelacji rang Spearmana.

Tabela 1. Autonomia i zróżnicowanie odpowiedzialności w różnych warunkach sytuacji kryzysowych

Procesy rekonstrukcji podmiotowości	Okoliczności sytuacji			
	Presja okoliczności	Intencjonalność zdarzenia (losowe / zależne od człowieka)	Zachowanie relacji wartościowych	Obecność wsparcia społecznego
Przywrócenie autonomii	-0,275**	-0,034	0,114	0,104
Zróżnicowanie odpowiedzialności	0,071	0,150	0,194*	0,136

* Poziom istotności korelacji $p < 0,05$

** Poziom istotności korelacji $p < 0,01$

Działania zmierzające do przywrócenia autonomii, zgodnie z otrzymanymi danymi, wykazują ujemną korelację z miarą presji danych okoliczności wywieranej na jednostkę (R Spearmana = -0,275 przy $p < 0,01$) czyli im większy poziom presji (przypisywane są liczby ujemne), tym mniejsze działania podejmuje jednostka. Przede wszystkim te rezultaty dotyczą przypadków aktualnych zagrożeń, gdy sytuacja nie jest jeszcze sfinalizowana i potencjalnie jest możliwa jej zmiana. Po uwzględnieniu danych dotyczących autonomii i presji okoliczności jako skal nominalnych i zastosowaniu tabel krzyżowych ukazano niejednoznaczne relacje tych zmiennych w sytuacjach o różnych rodzajach miary presji (tabela 2).

Tabela 2. Kontyngencja danych presji okoliczności i przywrócenia autonomii (w procentach od liczby przypadków w każdym rodzaju sytuacji wg miary presji)

	Presja okoliczności	Przywrócenie autonomii, %	
		Obecność ⁴	Brak ⁵
1	Podmiot jest zależny (sytuacja aktualnego zagrożenia)	76,9	23,1
2	Podmiot jest ograniczony, ale aktualnie nie jest zależny (sytuacja wstrząsu w przeszłości)	63,2	36,8
3	Podmiot nie jest ograniczony, swoboda wyboru (sytuacja wyzwania)	85,7	14,3

Działania w zakresie przywrócenia autonomii w przypadku aktualnego zagrożenia (1), a także wolności wyboru (3) są bardziej wyraźne, niż w przypadku wstrząsu, który miał miejsce w czasie przeszłym, a obecnie jednostka na to nie ma wpływu (2). Zastosowanie kryterium Fishera wykazuje statystycznie istotne różnice: $\phi(1, 2) = 1,788$ przy $p \leq 0,05$, $\phi(1,3) = 1,207$ przy $p \leq 0,05$, $\phi(2,3) = 2,994$ przy $p \leq 0,01$. Analiza jakościowa wykazuje, że w sytuacjach niezależnych od jednostki, osoby badane uważają brak możliwości do podjęcia jakichkolwiek czynów, za jedno z najbardziej przygnębiających doświadczeń.

Procesy przywracania autonomii nie korelują z charakterem zdarzenia (R Spearmana = -0,034 przy $p > 0,05$). Analizując te dane jako nominalne, można zauważyć niemal identyczny rozkład wszystkich wariantów przywracania autonomii, zarówno w przypadku zależnego od człowieka pojawienia się sytuacji kryzysowej, jak i przypadkowego jego losowego wystąpienia (χ^2 Pearsona = 0,385, $p > 0,05$). Podobne wyniki są charakterystyczne również dla związku między procesami przywracania autonomii i miarą zachowania ważnych relacji ze strony współuczestników sytuacji (χ^2 Pearsona = 6,706, $p > 0,05$) i ze wsparciem społecznym (χ^2 Pearsona = 3,969, $p > 0,05$).

Zróżnicowanie odpowiedzialności we wzięciu za powstanie i rozwiązanie sytuacji kryzysowej koreluje tylko z zachowaniem ważnych relacji ze strony współuczestników sytuacji (R Spearmana = 0,194 przy $p < 0,05$). Analiza jakościowa wskazuje na to, że zróżnicowane wzięcie odpowiedzialności występuje częściej niż inne warianty. Stwierdzono także, że im bardziej pozytywne jest nastawienie ze strony innych osób, tym bardziej dana osoba różnicuje poziom odpowiedzialności, a im bardziej negatywny jest stosunek współuczestników do jednostki, tym bardziej brak podejmowania odpowiedzialności rozwiązanie trudnej sytuacji lub też większe obwinianie samego siebie za zaistnienie kryzysu.

Nie znaleziono związku pomiędzy przejawami osobistej odpowiedzialności w procesie radzenia sobie a ograniczeniem swobody działania (czyli presją okoliczności) i

⁴Przypadki, w których uzyskano 1-2 punkty według planu analizy.

⁵Przypadki, w których uzyskano -1-0 punkty według planu analizy.

charakterem powstania zdarzeń. Nie odnotowano również związku między zróżnicowaniem odpowiedzialności a wsparciem społecznym. Analiza kontyngencji zmiennych ujawnia podobne rozkłady właściwego, jak też niewłaściwego zróżnicowania odpowiedzialności w różnych wariacjach wsparcia społecznego.

Metarefleksja dotycząca własnego „ja” koreluje z tym, w jakim stopniu okoliczności wywierają presję i ograniczają aktywność podmiotu oraz w jakim stopniu zostały zachowane ważne, pozytywne relacje ze strony współuczestników sytuacji (tabela 3).

Dane w tabeli nr 3 podane na podstawie oceny wg kryterium różnic Kruskala-Wallisa.

Tabela 3. Metarefleksja dotycząca własnego „ja” w różnych warunkach sytuacji kryzysowych

Procesy rekonstrukcji podmiotowości	Okoliczności sytuacji			
	Presja (dyktat) okoliczności	Intencjonalność zdarzenia (losowe / antropogeniczne)	Zachowanie relacji wartościowych	Obecność wsparcia społecznego
Zwrócenie się do siebie	18,57**	4,056	11,363*	3,057

* Poziom istotności korelacji $p < 0,05$

** Poziom istotności korelacji $p < 0,01$

Analiza tablic kontyngencji poszczególnych wariantów metarefleksji dotyczącej własnego „ja” i statystycznie istotnych warunków sytuacji kryzysowej pokazuje pewne różnice. W warunkach różnej miary presji okoliczności procesy metarefleksji „ja” są zróżnicowane:

- w sytuacjach zagrożenia (presja największa) rozkład opcji metarefleksji „ja” jest prawie równomierny;
- w sytuacjach wstrząsu (stosunkowo mniejszy stopień presji) najczęściej występuje ogólny brak metarefleksji „ja” (50% od wszystkich wariantów) oraz metarefleksja (27,9%);
- w sytuacjach wyzwania (brak presji okoliczności) 78,6% stanowią przejawy metarefleksji.

Ponadto analiza objawów poszczególnych opcji metarefleksji „ja” według tego, do jakich sytuacji najczęściej nawiązuje każda z opcji, pokazuje, że sytuacje nabierają typowych cech w warunkowaniu procesów metarefleksji „ja” (tabela 4). W celu prezentacji cech specyficznych w tabeli pokazane są tylko najczęściej spotykane opcje metarefleksji „ja” w każdym typie sytuacji.

Tabela 4. Zwrócenie się do siebie w różnej mierze presji okoliczności (w procentach od liczby przypadków w każdej opcji zwracania się)

	Największa wartość wariantów zwrócenia się do siebie, %	Presja okoliczności		
		Sytuacja aktualnego zagrożenia	Sytuacja wstrząsu w przeszłości	Sytuacja wyzwania
1	Koncentracja na rozwiązaniu problemu (bez metarefleksji)	80	-	-
2	Przesadna metarefleksja, zadreczanie się	66,7	-	-
3	Ogólny brak metarefleksji	-	79,1	-
4	Skoncentrowanie się jedynie na emocjach (bez metarefleksji)	-	78,6	-
5	Metarefleksja i samoanaliza	30,2	44,2	25,6

Metarefleksja i rozważanie na temat własnej osobowości występują zgodnie z rozkładem normalnym. Natomiast charakterystycznym dla sytuacji aktualnego zagrożenia jest skupienie się na rozwiązaniu problemu oraz tendencja do przesadnej metarefleksji i obwiniania siebie. Dla sytuacji wstrząsu, gdy nie było możliwości wpływu na sytuację, charakterystyczne jest skupienie się jedynie emocjach i brak metarefleksji dotyczącej własnego „ja”.

Analiza tablic kontyngencji poszczególnych opcji metarefleksji dotyczącej „ja” przypadku różnych relacji ze strony współuczestników (czyli różnego traktowania jednostki) pozwala na wyodrębnienie najbardziej typowych związków:

- w przypadku negatywnej postawy otoczenia w stosunku do jednostki występują wszystkie opcje metarefleksji dotyczącej własnego „ja”, ale specyficzną jest przesadna nieproduktywna metarefleksja (66,7% od wszystkich przypadków);

- w warunkach zachowania szacunku wobec jednostki ze strony współuczestników w 50% przypadków ma miejsce metarefleksja i samoanaliza.

Podsumowując relacje między okolicznościami sytuacji kryzysowych oraz procesami przywrócenia autonomii, zróżnicowania odpowiedzialności i metarefleksji dotyczącej własnego „ja”, można powiedzieć, że najbardziej znaczącymi okazały się warunki presji okoliczności na jednostkę i pozytywne relacje ważne dla jednostki z współuczestnikami danej sytuacji.

Z pierwszym czynnikiem są powiązane procesy przywrócenia autonomii (im więcej presji, tym więcej oporu i wysiłku do przywrócenia autonomii).

Pod presją okoliczności lub innych ludzi, objawia się brak skupienia się na sobie podczas poszukiwania rozwiązań i sposobów przeciwdziałania groźbie lub „przesadne” skupienie, nieskuteczna (por. Lâncevič, 2017).

4.2. Związki między efektami radzenia sobie oraz zmianą wartościowania a okolicznościami sytuacji kryzysowych

Analiza statystyczna związków między warunkami okolicznościowymi sytuacji kryzysowych a aktualnymi i odległymi psychicznymi efektami radzenia sobie z nimi, ujawnia wystąpienie umiarkowanych zależności (tabela 5), według współczynnika korelacji rang Spearmana.

Tabela 5. Efekty psychiczne radzenia sobie w różnych warunkach sytuacji kryzysowych

Wyniki psychologiczne radzenia sobie	Okoliczności sytuacji			
	Presja okoliczności	Intencjonalność zdarzenia (losowe / zależne od człowieka)	Pozytywne relacje ze strony innych osób	Obecność wsparcia społecznego
Skuteczność radzenia sobie	-0,009	0,183	0,403**	0,407 **
Zmiany wartościowania	0,116	0,312 **	0,295 **	0,305 **

* Poziom istotności korelacji $p < 0,05$

** Poziom istotności korelacji $p < 0,01$

Z danych zamieszczonych w tabeli nr 5 wynika, że skuteczność radzenia sobie z sytuacją kryzysową jako aktualny skutek, nie zależy ani od miary presji okoliczności na jednostkę, ani od charakteru powstania zdarzenia krytycznego. Miara skuteczności radzenia sobie jest związana z pozytywnymi relacjami współuczestników sytuacji (R Spearmana = 0,403 przy $p < 0,01$), a także z obecnością wsparcia społecznego (R Spearmana = 0,407 przy $p < 0,01$). Im bardziej pozytywne są relacje z innymi (doświadczany szacunek, empatia, chęć pomocy itp.), tym częściej ludzie radzą sobie z kryzysem, dzięki własnemu wysiłkowi. Odwrotnie, im bardziej negatywne są te relacje (obojętność, deprecjacja, odrzucenie), tym częściej ludzie nie radzą sobie z problemem skutecznie lub nawet cechują się wyuczoną bezradnością. Te wyniki wskazują na istotną rolę otoczenia dla osiągnięcia własnej skuteczności działań jednostki.

Odległe skutki - zmiany wartości jednostki - nie są uwarunkowane presją okoliczności na jednostkę. Wiążą się jednak z warunkami sytuacji kryzysowych, w których miał miejsce udział innych ludzi. W sytuacjach o charakterze losowym (nie zależnym od człowieka) częściej występuje pozytywna dynamikę wartości (R Spearmana = 0,312 przy $p < 0,01$). Wystąpiły także korelacje dynamiki wartościowania z zachowaniem pozytywnych relacji doświadczanych od współuczestników sytuacji, a także z miarą udzielenia wsparcia społecznego. Im bardziej pozytywny stosunek do danej osoby wykazują współuczestnicy trudnej sytuacji, tym częściej ujawnia się dodatnia dynamika wartościowania. Odwrotnie, im bardziej odrzucające i lekceważące jest otoczenie, tym częściej ludzie mają objawy

defensywnej dewaluacji swoich wartości, lub też odczuwają cierpienie z powodu nie sprawdzenia się wartości (R Spearmana = 0,295 przy $p < 0,01$). Ta sama zależność występuje w przypadku wsparcia społecznego: im więcej wsparcia ze strony otoczenia, tym częściej występuje dodatnia dynamika wartości i na odwrót (R Spearmana = 0,305 przy $p < 0,01$).

Z badań wynika, że rodzaj sytuacji kryzysowych z punktu widzenia presji okoliczności nie ma znaczenia dla skutków radzenia sobie, intencjonalność zaś powstania zdarzenia ma znaczenie tylko dla skutków odległych. Najbardziej znaczącymi czynnikami dotyczącymi odczuwanych skutków, zarówno aktualnych, jak też odległych, są relacje z osobami z najbliższego otoczenia oraz dostępność wsparcia ze strony innych osób.

Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonych badań pozwalają na sformułowanie kilku wniosków.

- 1) Stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie sprawia, że podmiot odkrywa swoją skuteczność, siłę, wytrzymałość i kompetencje. W trudnej sytuacji kryzysowej jednostka dąży do przywrócenia autonomii i niezależności w procesie radzenia sobie z kryzysem. Procesy przywracania autonomii i niezależności są najbardziej aktualne w obliczu zagrożenia i ryzyka, dana osoba przeciwstawia się działaniom, które niszczą jej dobro.
- 2) Z badań wynika także istotne znaczenie pozytywnych postaw współuczestników sytuacji oraz otrzymywania wsparcia ze strony otoczenia.
- 3) Podczas doświadczania sytuacji kryzysowej pojawiająca się metarefleksja dotycząca własnego „ja” może stać się ważnym czynnikiem w rozwoju osobistym, w budowaniu bardziej złożonego i zróżnicowanego obrazu świata i uświadamianiu sobie własnej roli w nim, a także warunkiem uzyskania kompetencji pomagających w trudnościach życiowych.
- 4) Metarefleksja dotycząca własnego „ja” była najsilniejsza w przypadku pozytywnych relacji doświadczanych ze strony współuczestników sytuacji trudnej.
- 5) Psychiczne efekty radzenia sobie są związane przede wszystkim ze społecznym wymiarem przeżywania sytuacji kryzysowych. Skuteczność radzenia sobie, potwierdzająca wewnętrzną siłę i poczucie własnej efektywności w interakcji ze światem jest bezpośrednio związana z charakterem relacji z otoczeniem (w tym ze współuczestnikami, jak też z osobami wspierającymi). Zmiany wartościowania, wzmocnienie orientacji na tzw. wartości wyższe, tworzące przesłanie do pokryzysowego wzrostu osobowego, są również uwarunkowane relacjami z otoczeniem. Tak więc w procesach rekonstrukcji podmiotowości w trakcie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi najważniejszy okazał się ich wymiar społeczny.

Bibliografia:

- Abul'hanova-Slavskaa K.A. (2001), Problema opredeleniâ sub"ekta v psihologii, (w:) *Sub"ekt dejstviâ, vzaimodejstviâ, poznaniâ: psihologičeskie, filosofskie, sociokul'turnye aspekty*, È.V. Sajko (red.), 36–53, Moskva: MPSI, Voronež: NPO «MODEK».
- Ancyferova L.I. (1993), Psihologiâ povsednevnosti: žiznennyj mir ličnosti i «tehnik» ee bytiâ, *Psihologičeskij žurnal*, 14, 2, 3–17.
- Ancyferova L.I. (1994), Ličnost' v trudnyh žiznennyh usloviâh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologičeskaâ zašita, *Psihologičeskij žurnal*, 15, 1, 3–19.
- Antonovsky A., (2005), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Bandura A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change, *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
- Bitúckaâ E.V. (2012), Sovremennye podhody k izučeniû sovladaniâ s trudnymi žiznennymi situaciâmi, *Vestnik Moskovskogo Universiteta*, 14, 1, 100–111.
- Bitúckaâ E.V., (2015), *Oprosnik sposobov kopinga: metodičeskoe posobie*, Moskva: IIU MGOU.
- Brušlinskij A.V. (1991), Problema sub"ekta v psihologičeskoj nauke, *Psihologičeskij žurnal*, 6, 6–10.
- Deci E.L., Ryan R.M. (2000), The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Donenfeld H. (2008), The effect of learned helplessness on locus of control and anxiety, *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 46 (1), 27–41.
- Janoff-Bulman R., (1992), *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*, New York: Free Press.
- Jarymowicz M., (2008), *Psychologiczne podstawy podmiotowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kadzikowska-Wrzosek R. (2012), Determinizm i nieświadoma wola a podmiotowość, *Psychologia Społeczna*, 7, 2(21), 140–150.
- Kantor N. (2001), Vospriâtie situacij: prototypy situacij i prototypy «čeloveka-v-situaciji», (w:) *Psihologiâ social'nyh situacij*, N.V. Grišina (red.), 212–216, Sankt-Peterburg: Piter.
- Kireeva O.V., Dëmin A.N. (2016), Sub"ektnost' ličnosti v situaciji personal'nogo defolta, *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta*, 3, 1(173), 97–106.
- Klaud G., (2002), *Izmeneniâ, kotorye iscelâût*, SPb: Mirt.
- Kofta M. (2001), Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna, (w:) *Złudzenia, które pozwalają żyć: Szkice ze społecznej psychologii osobowości*, M. Kofta, T. Szustrowa (red.), 199–225, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kofta, M. (1991), Człowiek jako przyczyna zdarzeń, (w:) *Złudzenia, które pozwalają żyć*, M. Kofta, T. Szustrowa (red.), 169–201, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kostka T., Jachimowicz A. (2009), Ocena poczucia własnej skuteczności u pensjonariuszy domu pomocy społecznej, *Gerontologia Polska*, 17, 23–31.

- Lâncevič A.V. (2014a), Sub'ektnost' v krizise: deprivaciâ i vosstanovlenie, (w:) *Razvitie samosoznaniâ v ontogeneze*, L.G. Lysûk (red.), 144–158, Brest: BrGU.
- Lâncevič A.V. (2014b), Pereživanie krizisa roditelâmi detej s OPFR, (w:) *Mediko-psihologičeskie problemy rehabilitacii detej*, I.E. Valitova (red.), 81–90, Brest: BrGU.
- Lâncevič A.V. (2016), Krizisnye pereživaniâ v usloviâh deprivacii potrebnostnyh osnovanij ličnosti, *Psihologîâ: Real'nîst' ì Perspektivi*, 6, 121–131.
- Lâncevič A.V. (2017), Tipologiâ žiznennyh krizisnyh situacij kak osnova dlâ opredeleniâ êffektivnosti sovladaniâ s krizisom, *Naučnye Trudy Respublikanskogo Instituta Vysšej školy*, 246–254.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1987), Transactional theory and research on emotions and coping, *European Journal of Personality*, 1, 141–170.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984), *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.
- Leont'ev D.A. (2007), Fenomen svobody: ot voli k avtonomii ličnosti, (w:) *Tol'ko unikal'noe global'no: sbornik statej v čest' 60-letiâ G.L. Tul'činskogo*, 64–89, Sankt-Peterburg: SPbGUKI.
- Leont'ev D.A. (2010), Čto daet psihologii ponâtie sub'ekta: sub'ektnost' kak izmerenie ličnosti, *Èpistemologiâ i Filosofîâ Nauki*, 25, 3, 135–153.
- Łaguna M. (2006), Ogólna samoocena czy przekonanie o skuteczności? Uwarunkowania do gotowości działań przedsiębiorczych u osób bezrobotnych, *Przegląd Psychologiczny*, 3, 259–274.
- Maddi S.R. (1999), The personality construct of hardiness: Effects on experiencing, coping and strain, *Consulting Psychology Journal*, 51, 83–94.
- Morosanova V.I. (red.), (2007), *Sub'ekt i ličnost' v psihologii samoregulâcii*, Moskva: PIRAO, Stavropol': SevKavGTU.
- Nartova-Bočaver S.K. (1997), «Coping behavior» v sisteme ponâtij psihologii ličnosti, *Psihologičeskij žurnal*, 18(5), 20–30.
- Nasledov A.D., (2004), *Matematičeskie metody psihologičeskogo issledovaniâ. Analiz i interpretaciâ dannyh*, Sankt-Peterburg: Reč'.
- Novak N.G., (2016), *Vzaimosvâz' opyta pereživaniâ krizisnogo sobytiâ i psihologičeskogo blagopolučiâ ličnosti*, Minsk: BGU.
- Obuchowski K., (1993), *Człowiek intencjonalny*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Osuхова N.G., (2007), *Psihologičeskaâ pomoš' v trudnyh i êkstremal'nyh situaciâh*, Moskva: Akademiâ.
- Ramos C, Leal I. (2013), Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts, *Psychology, Community and Health*, 2(1), 43–54.
- Sacuk A.V. (2008), Teoretičeskie podhody k izučeniû kritičeskikh žiznennyh situacij, *Vesnik Grodzenskaga Un-ta imâ Ânki Kupaly*, 3, 1, 130–137.
- Sacuk A.V. (2011), Osnovnye harakteristiki sub'ektnosti kak proâvleniâ funkcionirovaniâ samosoznaniâ ličnosti, *Vestnik Brestskogo Universiteta*, 3, 2, 195–204.

- Schulz R. (1976) Effects of control and predictability on the physical and psychological well-being of the institutionalized aged, *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 563–673.
- Schwarzer R. (1997), Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych: Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model, (w:) *Psychologia zdrowia*, I. Heszen-Niejodek, H. Sęk (red.), 175–205, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sergienko E.A. (2012), Sub'ekt i ličnost': poisk edinstva i specifiki, *Mir Psichologii*, 3, 30–49.
- Šerif M. (2001), Situacii social'nogo vozdejstviâ, (w:) *Psihologiâ social'nyh situacij*, N.V. Grišina (red.), 165–178, Sankt-Peterburg: Piter.
- Sędek G. (2001), Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady? (w:) M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć: Szkice ze społecznej psychologii osobowości*, 226–248, Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe.
- Talik E. (2010), Poczucie kontrolowalności sytuacji stresowej a strategie radzenia sobie ze stresem u adolescentów. *Polskie Forum Psychologiczne* 15, 1, 49–65.
- Taylor, Sh. (1984), Przystosowanie do zagrażających wydarzeń, *Nowiny Psychologiczne*, 6–7, 15–38.
- Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996), The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Tolstyh N.N. (2008), Formirovanie ličnosti kak stanovlenie sub'ekta razvitiâ, *Voprosy psichologii*, 5, 134–140.
- Trzópek J. (2012), Czy w psychologii społecznej jest miejsce na kategorię podmiotowości? *Psychologia Społeczna*, 7, 2(21), 115–139.
- Vasilûk F.E., (1984), *Psihologiâ pereživaniâ*, Moskva: MGU.
- Visintainer M.A., Volpicelli J.R., Seligman M.E.P. (1982), Tumor rejection in rats after inescapable or escapable shock, *Science*, 216, 437–439.
- Wethington E., Kessler R. (1991), Situations and processes of coping, (in:) *The social context of coping*, J. Eckenrode (ed.), 13–29, New York: Plenum Press.
- Znakov V.V., (2005), *Psihologiâ ponimaniâ: problemy i perspektivy*, Moskva: Institut Psichologii RAN.