

ZESZYTY NAUKOWE WYŻSZEJ SZKOŁY PEDAGOGICZNEJ W BYDGOSZCZY
STUDIA PSYCHOLOGICZNE 1981 z. 2

ROMAN OSSOWSKI
WSP Bydgoszcz

SYTUACJE TRUDNE JAKO ELEMENT KSZTAŁTOWANIA ZDROWEJ OSOBO-
WOSCI NA TLE KONCEPCJI PORADNICTWA ŻYCIA

Wprowadzenie

W literaturze psychiatrycznej i psychologicznej można znaleźć wiele prób definiowania zdrowej osobowości czy też zdrowia psychicznego. Od definicji ujmujących zdrowie psychiczne statycznie - zdrowa osobowość cechuje się brakiem zaburzeń psychicznych - do definicji ujmujących zdrowie psychiczne bardzo dynamicznie, jako zdolność do rozwoju jednostki, można znaleźć wiele stanowisk pośrednich¹. Dla większej klarowności dalszych rozważań, nie wdając się w przegląd różnych koncepcji zdrowej osobowości, przyjmuję za S.M. Jourardem następujące cechy osobowości zdrowej. "Jednostka o zdrowej osobowości - pisze on - potrafi zaspokajać swoje podstawowe potrzeby na drodze akceptowanych społecznie zachowań w sposób, który nie rodzi problemów osobowościowych. Potrafi ona, w mniejszym lub większym stopniu, zaakceptować siebie oraz poświęcić swoją energię i myśli społecznie istotnym celom i problemom wykraczającym poza zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, miłości czy posiadania określonej pozycji społecznej"².

W przytoczonym wyżej rozumieniu wyróżniono następujące atrybuty zdrowej osobowości:

- zdolność do zaspokajania własnych potrzeb i dążeń w sposób zgodny ze społecznymi standardami postępowania,
- akceptacja samego siebie,
- ukierunkowanie myśli i działania na cele społeczne
- na rzecz innych osób i grup /zachowania allocentryczne

1. **seccjcentryczne/**,

- brak koncentracji tylko na sobie celem umocnienia własnego ja /zachowania egocentryczne/.

Do takiego rozumienia zdrowia psychicznego skłania się wielu psychiatrów i psychologów. Również z punktu widzenia etyki marksistowskiej stanowisko powyższe jest bardzo konstruktywne. Zapewnia ono postęp społeczny, samourzeczywistnianie się jednostki, harmonijne współżycie z innymi, skłania jednostkę do przewyciężania własnego egocentryzmu oraz odcina się zdecydowanie od rozumienia zdrowia psychicznego jako dobrostanu fizycznego, umysłowego i emocjonalno - społecznego.

Pobieżna obserwacja zachowania się ludzi, a zwłaszcza obserwacje prowadzone przez psychologów i psychiatrów dostarczają licznych przykładów, jak bardzo zachowania ludzkie odbiegają od normy. Jakże często ludzie koncentrują się w sposób nadmierny na swoich konfliktach i nimi się dręczą, mają poczucie mniejszej wartości i negatywny wewnętrzny konflikt uczuciowy, przesucają odpowiedzialność za własne niepowodzenia na innych, są nieufni, nie potrafią wygrać i ozerpać zadowolenia z pokonywania trudności, są niezrównoważeni i konfliktowi, nie potrafią współżyć i współdziałać z innymi. Te i inne nie wymienione symptomy zachowań są przejawami zaburzeń osobowościowych jednostki. W większości przypadków sam człowiek nie potrafi poradzić sobie ze swoimi problemami i wypracować nowej strategii życia, która dałaby mu poczucie subiektywnego szczęścia, a także pozytywną ocenę społeczną aktywności i wysokiej produktywności ze strony społeczeństwa.

W dalszych rozważaniach pragnę omówić jedną ze strategii pomocy jednostce, która może wamnie przyczynić się do poprawy technik regulowania stosunków z otoczeniem i w konsekwencji osiągnięcia stanu zdrowia psychicznego.

1. Teoretyczne założenia kształtowania zdrowej osobowości przez sytuacje trudne

Założenia o oddziaływaniu wzajemnym działalności i osobowości

Procesy psychiczne, będące wyrazem regulacji stosunków człowieka z otoczeniem, zachodzą w człowieku i są od niego zależne. Zdaniem S. Rubinsztejna występuje trójaka zależność procesów psychicznych od osobowości.

Po pierwsze - cechy osobowości i jej struktura rzutują na typy i treść spostrzegania, pamięć i jej wybiórczość, uwagę itp.

Po drugie - rozwój procesów psychicznych zależy od ogólnego rozwoju osobowości. Na przykład struktura życia uczuciowego zależy od rozwoju osobowości, od aktualnej postawy uczuciowej jednostki. Podobnie przedstawia się sprawa z treścią i organizacją procesów orientacyjno - poznawczych.

Po trzecie - procesy psychiczne nie zachodzą spontanicznie lecz najczęściej są czynnościami regulowanymi świadomie przez człowieka³.

Autor wyraźnie rozgranicza procesy psychiczne od cech psychicznych osobowości. Do tych ostatnich zalicza głównie skłonności i charakter.

Procesów psychicznych nie można jednak oderwać od cech psychicznych, ponieważ między nimi występuje dialektyczna zależność. Procesy psychiczne zależą w konkretnym swoim przebiegu od cech osobowości. Jednocześnie procesy psychiczne, spełniając określoną rolę w życiu człowieka, przechodzą w cechy psychiczne osobowości. Ta współzależność cech psychicznych osobowości i procesów psychicznych została ujęta następująco: "Psychiczne cechy osobowości nie są czymś pierwotnym, kształcą się one i rozwijają w procesie działania człowieka. Podobnie jak organizm nie rozwija się po to, aby dopiero później zacząć funkcjonować, lecz rozwija się funkcjonując, podobnie

osobowość nie kształci się po to, aby dopiero potem zacząć działać, lecz kształci się działając, w trakcie swej działalności. W działaniu osobowość zarówno kształci się, jak i przejawia. Jako podmiot działalności jest ona równocześnie jej warunkiem i wynikiem" ⁴. W powyższym sformułowaniu zawarte jest praktyczne rozumienie dialektyczno - materialistycznej zasady determinizmu mówiącej o powszechnym oddziaływaniu wzajemnym rzeczy i zjawisk.

Zawarta jest w niej koncepcja jedności pomiędzy działalnością a psychiką.

Jeśli zatem psychika człowieka kształtuje się w ontogenezie pod wpływem działalności /gry, zabawy, pracy/, to organizując odpowiednie formy ludzkiej aktywności można wpłynąć na rozwój osobowości, na utrwalanie się korzystnych cech psychicznych osobowości.

Założenie o pozytywnym i negatywnym wpływie sytuacji trudnych na rozwój osobowości

W języku psychologii jest wiele terminów bliskoznacznych, które są stosowane na oznaczenie sytuacji trudnych - np. sytuacja stresowa, konfliktowa, zagrożenia, frustrująca czy urazowa. Różne są odcienie znaczeniowe przytoczonych pojęć oraz często dość odmienne jest rozumienie samego terminu sytuacja trudna.

T. Tomaszewski pojęcie sytuacji trudnej ściśle wiąże z pojęciem czynności. Punktem wyjścia jest tu fakt, że człowiek musi regulować swoje stosunki z otoczeniem fizycznym i społecznym, a od wyników tej regulacji zależy dobre samopoczucie jednostki, prawidłowe funkcjonowanie i rozwój. Stosunki z otoczeniem jednostka reguluje wykonując odpowiednie czynności. I właśnie przy wykonywaniu czynności powstają sytuacje trudne, jak obniżona jakość wyniku, obniżony poziom czynności itp. Trudności zależą od złożonego układu czynników determinujących przebieg czynności, a w szczególności od potrzeby /zadania, wartości/ i warun-

ków, w jakich przebiega czynność. W ciągu życia stabilizuje się poziom potrzeb i zadań jednostki, stabilizują się warunki, w jakich wykonuje ona swoje zadania oraz czynności /metody realizacji/, za pomocą których to czyni. Taki ustabilizowany system potrzeb, warunków oraz czynności T. Tomaszewski nazywa sytuacją normalną. Przeto istotą sytuacji trudnej jest brak wzajemnego dostosowania wymienionych trzech czynników: potrzeb, czynności i warunków, lub innymi słowy, brak jest dostosowania wartości do możliwości⁵.

W sytuacji trudnej jest człowiek, który stracił orientację w nieznanym sobie mieście i przez to prawdopodobnie nie zdąży na umówione spotkanie w ważnym urzędzie. Narażenie się na śmieszność w obecności osób, które bardzo wysoko cenimy jest także sytuacją trudną, wszak mamy potrzebę utrzymania dobrego mniemania o sobie. Sytuacjami trudnymi są także oczekiwania na zabieg chirurgiczny lub na przykrą wiadomość o osobie nam bliskiej. W sytuacji trudnej znajduje się uczony, który podejmuje się rozwiązania określonego problemu naukowego.

A zatem wszędzie tam, gdzie wewnętrzna równowaga sytuacji normalnej zostanie zakłócona, tak że normalny przebieg aktywności podstawowej zostanie zakłócony i prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie normalnym stanie się mniejsze, mówimy o sytuacjach trudnych⁶.

T. Tomaszewski z całym naciskiem podkreśla, że człowiek jest podmiotem sytuacji, wszak sytuacja jest czyjaś i nie da się określić bez podania jej podmiotu. Dlatego tylko sytuacjom możemy nadawać także przymiotniki, jak: "pomyślna", "łatwa", lub "trudna", "stresowa", "przyjemna" lub "przykra", "jasna" lub "niejasna" itd. Podstawą ludzkiego działania są takie właśnie "relacyjne" cechy sytuacji⁷. Ważne jest to, jakie ma ona znaczenie dla podmiotu.

Na rolę znaczenia sytuacji dla jednostki zwraca także uwagę K. Jankowski. Sądzi on, "że czynniki zewnętrzne działające na nas i wywołujące reakcję sprowadzają się nie tylko do

dopływu wszelkich bodźców wzrokowych, słuchowych, czuciowych itp., lecz że ogromną rolę odgrywa **z n a c z e n i e** zawartej w tych bodźcach informacji" ⁸. Informacje znaczące wywierają silniejszy efekt niż nie posiadające znaczenia.

Sytuację należy zatem traktować jako pewien wymiar /kontinuum/, który przedstawia się w swoich krańcowych postaciach w sytuacji normalnej oraz trudnej. Sytuacja jest normalna, jeżeli istnieje przystosowanie wartości do możliwości. Bywa jednak często tak, że wartości /zadania/ jakie mają być realizowane i warunki w jakich dokonuje się ich realizacja, metody realizacji i cechy podmiotu nie są dopasowane. Brak tu dopasowania wartości do możliwości. Są to, zgodnie z wcześniejszą propozycją, sytuacje trudne. Można przyjąć, że im większa jest rozbieżność między stanem **i s t n i e j ą c y m** i stanem **p o ś ą d a n y m** i mniejsze prawdopodobieństwo jego usunięcia na skutek braku możliwości, tym sytuacja staje się trudniejsza.

Z kolei stopień trudności sytuacji pozostaje w ścisłym związku z typem reakcji na sytuacje trudne. Im to poświęcę w dalszych rozważaniach nieco uwagi, **g d y ż s p o s o b y** **r e a g o w a n i a** **n a s y t u a c j e** **t r u d n e** **d e c y d u j ą** **e** **i c h** **k o n s t r u k t y w n y m** **b ą d ź** **n i s s z ą c y m** **w p ł y w i e** **n a** **z d r o** **w i e** **p s y c h i c z n e**.

Istnieje wiele teorii opisujących przebieg reakcji na sytuacje trudne. Zwrócę uwagę jedynie na koncepcję J. Reykowskiego, ponieważ jest ona, spośród mi znanych, najbardziej dopracowana, gdyż opisuje całokształt zmian w zachowaniu się człowieka oraz wyjaśnia przyczyny dezorganizacji zachowania. J. Reykowski ⁹ wyróżnia dwa tory zmian w zachowaniu się człowieka w sytuacjach trudnych: tor zmian specyficznych i tor zmian niespecyficznych. Tory te są ze sobą ściśle związane. Ponadto pojawiają się reakcje ekspresyjne, które łączą w sobie charakterystyki obu wymienionych torów zmian. Ich funkcją jest wyrażanie zewnętrznego stanu podmiotu, jego ekspresji.

Tor zmian niespecyficznych jest niezależny od treści bodźca, przejawia się w zmianie pobudzenia emocjonalnego od poziomu podwyższającego efektywność działań /faza mobilizacji/, poprzez poziom zaburzający lokalne czynności /faza stopniowego rozstrojenia/, aż do poziomu całkowicie zaburzającego funkcjonowanie i samokontrolę /faza destrukcji/. Natomiast tor zmian specyficznych przejawia się w czynnościach, których cechy są zależne od treści czynnika stresowego. Mogą one przybrać jedną z dwóch form: formę zwalczania stresu lub formę obrony przed stresem. Cechą charakterystyczną reakcji zwalczania stresu jest to, że służą one osiągnięciu wytyczonego celu pomimo zakłóceń i zagrożeń. Wśród reakcji zwalczania stresu autor wyróżnia: usuwanie przeszkody, ponawianie sposobu działania, podporządkowanie się sytuacji, badanie sytuacji.

Główną własnością drugiej grupy zmian specyficznych - obrony przed stresem - jest to, że służą one zabezpieczeniu osobnika przed szkodliwym wpływem stresu przy jednoczesnej rezygnacji z osiągnięcia celu podjętego uprzednio. Jeżeli obrona przed stresem ma charakter nawykowy i często stosowana jest nieświadomie, wówczas mówimy o mechanizmach obronnych. Ich cel i sens omówiono wcześniej.

Z tego co dotychczas powiedziano wynika wniosek, że człowiek nie tylko broni się w sytuacjach trudnych, ale też próbuje je rozwiązywać i bardzo często wychodzi zwycięsko, co jest źródłem szczególnej radości, dumy i kształtowania się pozytywnego autoportretu. Dlatego należy pojęcia sytuacje trudne lub sytuacje stresowe i inne pochodne uwolnić od wiązanych z nimi tylko negatywnego sensu, jako uszkadzającego wpływu na zdrowie psychiczne.

Dalsza część rozważań będzie poświęcona obronie tezy, że sytuacje trudne bywają groźne dla życia i zdrowia człowieka, ale i bardzo potrzebne.

Wieloletnie badania jakie prowadziłem nad zachowaniem się inwalidów wzrokowych w sytuacjach trudnych umożliwiły zebranie

wielu faktów świadczących o pozytywnej roli sytuacji trudnych w ich życiu. Ponieważ wnioski z badań mają również zastosowanie w odniesieniu do ludzi pełnosprawnych, poświęcę im nieco uwagi ¹⁰.

Często wyrażane uznanie i podziw dla niewidomych, dla ich doskonale funkcjonującego słuchu, dotyku, węchu, pamięci ruchu itp, wynika z faktu, że regulując swoje stosunki z otoczeniem bez udziału zmysłu wzroku posługują się oni w większym stopniu, w porównaniu z widzącymi, pozostałymi zmysłami i dzięki temu sprawność funkcjonalna ich analizatorów na poziomie korowym bardziej się doskonali, aniżeli u widzących. Świadczy to z kolei o ogromnych rezerwach możliwości jakimi dysponuje każdy człowiek w zakresie różnych sprawności. Trudne sytuacje zadaniowe jakie powstają w codziennym życiu niewidomych, zmuszają do stałego zastępowania brakującego zmysłu przez inne, co zmusza ich do uczenia się nowych i bardzo wyszukanych sposobów zachowań, swoistych dla tego typu inwalidztwa, i dzięki temu stawia ich coraz wyżej w skali przystosowania do życia w świecie w którym jest ono regulowane według możliwości widzących.

Sytuacje trudne powstające w toku zadań życiowych wywierają korzystny wpływ na kształtowanie się odporności emocjonalnej inwalidów. Składa się na to kilka przyczyn.

Po pierwsze - warunkiem wytworzenia się odporności na określone sytuacje trudne jest zetknięcie się jednostki z tymi sytuacjami, podobnie jak zetknięcie się z drobnoustrojem stanowi niekiedy warunek uodpornienia się na daną chorobę.

Po drugie - sytuacje trudne zmuszają jednostkę do wyjścia poza zachowania nawykowe, zmuszają do szukania nowych strategii postępowania i zachowań oryginalnych. Dzięki temu człowiek zdobywa nie tylko nowe doświadczenia życiowe, ale również uczy się metod rozwiązywania problemów, wzrasta jego sprawność działania.

Po trzecie - sytuacje trudne zmuszają jednostkę do funkcjonowania w warunkach przeciążenia, na granicy swoich górnych

możliwości, dzięki czemu można zebrać cenne informacje o własnych możliwościach. Pozytywne informacje o sobie są szczególnie ważne z punktu widzenia poczucia własnego ja, zabezpieczają one przed poddawaniem się obiegowym opiniom na temat inwalidztwa. Przyczyniają się zatem do kształtowania się pozytywnego obrazu własnej osoby i rzeczywistej akceptacji własnego inwalidztwa.

Po czwarte - następstwem przebywania w sytuacjach trudnych jest stopniowe przyzwyczajanie się do nich, co daje subiektywne poczucie, jakoby pewne powtarzające się sytuacje trudne stawały się coraz to mniej trudne.

Przeto w procesie rewalidacji inwalidów jak również w terapii pełnesprawnych, należy stwarzać trudne sytuacje zadaniowe, a nie chronić przed nimi. Tylko poprzez stałe pokonywanie trudności można nauczyć się skuteczniejszych metod regulowania stosunków z otoczeniem, zyskać wyższe oceny innych i w ostateczności mieć większe poczucie zadowolenia.

Należy jednak pamiętać, że tworząc trudne sytuacje zadaniowe musimy bacznie śledzić, aby poszczególne jednostki wychodziły z nich zwycięsko, a jedynie okazjonalnie ponosiły porażki. Okazjonalne porażki aktywizują wysiłek i uczą zdolności przegrywania, zaś powodzenia są motywem skłaniającym do dalszego wysiłku i okazją do zbierania pozytywnych informacji o swoich możliwościach. Jeśli jednak sytuacje trudne w życiu człowieka i związane z tym bolesne porażki występują zbyt często, to mogą zniechęcić do wysiłku i przyczyniać się do kształtowania poczucia mniejszej wartości oraz rozwoju mechanizmów obronnych.

J. Bańka w pracy "Humanizacja techniki" zwraca uwagę, że współczesna cywilizacja dąży do usuwania lub tłumienia bodźców przykrych do ułatwienia życia za wszelką cenę i eliminowania sytuacji trudnych. Ludzie płacą za to cenę zniechęcenia i nudy, ponieważ przyjemność, w drodze do której nie trzeba zwaloczać bodźców przykrych przestaje być cenioną wartością¹¹. W dalszych rozważaniach stwierdza, że sytuacja łatwa pozbawia

jednostkę wartości, jakie daje jej trwałość, z biologiczną istotą gatunku związana, ogólna sytuacja walki o byt. Z sytuacji tej wynika, że niezbędne jest podejmowanie przez jednostkę wysiłku w celu zaspokojenia potrzeb, bowiem życie zbyt łatwe, to życie pozbawione atrybutu ważności. Życie ludzkie musi być czemuś poświęcone, bo inaczej okalecza ono rozwój indywidualno-psychiczny człowieka ¹².

Stanowisko J. Bańki w pełni koresponduje z wynikami badań innych specjalistów, a zwłaszcza psychiatrów. K. Jankowski sądzi, że trudne sytuacje kryzysowe, przełomowe, często prowadzą do formowania się nowych znaczeń, nowych celów, którym często podporządkowujemy całe nasze życie. Jeśli te cele są konstruktywne, w ślad za tym idzie zdrowie psychiczne ¹³. Poza tym trudne zadanie jest często czynnikiem podnoszącym stan pobudzenia do poziomu optymalnego, tzn. do takiego poziomu, który najkorzystniej wpływa na sprawność naszego działania.

Również M. Jarosz uważa, że sytuacje kryzysowe, powstałe zwłaszcza w przypadku znacznego spiętrzenia trudności, mogą okazać się korzystne. Otwierają się bowiem przed jednostką dwie drogi. Jedna wiedzie do zaburzeń nerwicowych, rozwoju psychoz reaktywnych, bądź sytuacyjnego zespołu psychopatycznego; zaś druga do większej dojrzałości i stabilności psychicznej ¹⁴.

Podobne stanowisko prezentuje H. Selye. Sądzi on, że większość ludzi nie lubi braku stresu w tym samym stopniu co jego nadmiaru ¹⁵. Dlatego nie należy unikać stresu, lecz trzeba dostosować do niego filozofię życiową i dzięki temu można z nim z pożytkiem żyć. Przecież szczególnej satysfakcji dostarczają nam sytuacje, w których nasz sukces został okupiony długotrwałym wysiłkiem, trwającym nieraz przez całe lata. Umożliwiają one nie tylko zachowanie zdrowia, ale wpływają na rozwój. Umiejętne stopniowanie trudności, zarówno trudnych zadań, jak i sytuacji trudnych do zniesienia, jest drogą skłaniającą do uczenia się nowych zachowań, uczenia się obniżania nadmiernego pobudzenia emocjonalnego i sprawnego działania pomimo licznych utrudnień, zagrożeń i przeszkód.

Sytuacje trudne w życiu człowieka pełnią jednak nie tylko konstruktywną rolę. Bardzo często wywierają niszczący wpływ na osobowość i zdrowie jednostki.

Dzieje się tak wtedy, gdy jednostka nie może rozwiązać sytuacji trudnej pomimo włożonego wysiłku, gdy sytuacja trudna ma charakter stały, gdy na skutek nie rozwiązania sytuacji trudnej jednostka zostaje pozbawiona wartości potrzebnych do normalnego funkcjonowania. W tych wszystkich okolicznościach rodzi się poczucie inności, winy i pretensje do siebie. Jednostka ocenia siebie negatywnie, równocześnie kształtują się nastawienia lękowe i rezygnacyjne wobec trudności oraz wspomniane już wcześniej mechanizmy obronne.

Wszystko to utrudnia jednostce wykorzystanie i realizację swoich potencjalnych możliwości oraz realne uświadomienie sobie swoich ograniczeń. Tymczasem moment akceptacji siebie i swoich możliwości jest bardzo istotny, zwłaszcza w uporządkowaniu życia uczuciowego człowieka oraz dla poczucia zaakceptowania przez innych. "Człowiek - jak pisze A. Kępiński - który czuje się zaakceptowany, wzmacnia tym samym swój autoportret; jego uczucia w stosunku do siebie stają się mniej negatywne. To z kolei zmniejsza ładunek uczuć negatywnych w stosunku do otoczenia, w myśl zasady jednolitości kolorytu uczuciowego. Granica między światem zewnętrznym a wewnętrznym, jeśli chodzi o sprawy uczuciowe nie jest ostro, koloryt po obu stronach jest podobny" ¹⁶. Można powiedzieć, że tak jak sukcesy odniesione w sytuacjach trudnych, autoportret rozjaśniają, tak porażki a zwłaszcza częste go zaciemniają.

Jeśli mówimy o niszczącym wpływie sytuacji trudnych na człowieka, to mamy na myśli te powtarzające się sytuacje, z których jednostka nie wychodzi z doświadczeniem sukcesu, lecz porażki. To właśnie one są przyczyną procesów nerwicowych, agresywności, patologicznych zachowań społecznych.

wrzodów żołądka i dwunastnicy, sklerozy, zawałów. Wiele z przytoczonych chorób można leczyć bez środków farmakologicznych, jeśli tylko usuniemy stresory. Dlatego nie tyle należy chronić człowieka przed sytuacjami trudnymi, lecz raczej uczyć rozwiązywać je i pokonywać.

**Założenia o potrzebie oddziaływania
w procesie poradnictwa życiowego na
wartości i możliwości jednostki**

Z przyjętej za T. Tomaszewskim koncepcji sytuacji trudnej wynikają dwa wnioski dotyczące strategii poradnictwa życiowego.

Otóż sterować w sposób pomysłny rozwojem jednostki można:

- 1/ oddziałując na wartości, które jednostka ceni, z którymi się identyfikuje, bądź pragnie je zdobyć tak, aby były one w zasięgu jej możliwości; albo
- 2/ poprzez trening możliwości, lub innymi słowy, uczenie zachowań instrumentalnych, umożliwiających zdobycie cenionych wartości.

Dzięki zastosowaniu jednej bądź drugiej strategii, albo wręcz obu jednocześnie, można przekształcić sytuacje trudne w sytuacje normalne. Jest to droga likwidowania nadmiernej rozbieżności między wartościami a możliwościami.

W rozważaniach wcześniejszych zwróciłem uwagę na fakt, iż trudne sytuacje, a zwłaszcza ekstremalnie trudne często prowadzą do ukształtowania się bardziej konstruktywnego dla dobra jednostki systemu wartości. Jednostka uwalnia się od wielu drobnych konfliktów i trudności, ponieważ w porównaniu z zaistniałą ekstremalnie trudną sytuacją życiową przestały być one trudnymi. Wiele bowiem sytuacji trudnych przeżywa jednostka tylko dlatego, że błędnie spostrzega siebie i społeczną rzeczywistość. Nie znaczy to jednak, że krańcowo trudne sytuacje życiowe są doskonałym lekarstwem na nękające człowieka problemy życiowe i trudności. Częste sytuacje krań-

owo trudne mogą stać się sytuacjami suicydogennymi /sytuacjami drastycznej opresji życiowej/ i prowadzić mogą do samounicestwienia¹⁷.

Uważam, że na kształtowanie się odpowiedniego do możliwości jednostki systemu wartości mają wpływ, oprócz wyróżnionych wyżej krańcowo trudnych sytuacji życiowych, dwie drogi oddziaływania. Pierwsza polega na oddziaływaniu metodą psychoterapii aktywnej i podtrzymującej. Ten aspekt poradnictwa życiowego nie jest jednak przedmiotem rozważań w niniejszym artykule. Natomiast druga droga oddziaływania polega na wprowadzeniu jednostki w trudne sytuacje zadaniowe, uczenie radzenia sobie z tymi sytuacjami, po to, aby jednostka mogła zebrać pozytywne informacje o swoich możliwościach i tym samym poprawić swój autoportret. Poza tym, sukces okupiony długotrwałym wysiłkiem skłania do jego powtórzenia, jest źródłem emocji dodatnich, a określony obiekt bądź stan rzeczy zacznie mieć dla podmiotu wartość gratyfikacyjną, czyli zdolność do redukcji napięcia motywacyjnego¹⁸. Jednocześnie kształtuje się odpowiednie do możliwości jednostki prawdopodobieństwo sukcesu, bo osoba może się najlepiej przekonać o swoich rzeczywistych możliwościach właśnie w trudnych sytuacjach zadaniowych.

2. Metodyka oddziaływania osoby udzielającej porady na jednostkę w sytuacjach trudnych

Wpływ sytuacji trudnych będzie zależeć od tego czy jednostka wyjdzie z nich zwycięsko, czy też poniesie porażkę. Jeżeli podmiot rozwiąże sytuację trudną, pokona ją, bądź swalczy, to oprócz zadowolenia, satysfakcji, poprawy swego autoportretu, przyswoi sobie nowe zachowania o charakterze instrumentalnym, czyli wzbogaci się o nowe techniki regulowania stosunków z otoczeniem. Gdyby jednak podmiot poddawał się trudnościom, reagował obronnie, bądź co gorsze, nawykowo stosował

mechanizmy obronne wówczas trudne sytuacje będą wywierały niszczący wpływ na osobowość i zdrowie psychiczne.

Zadaniem terapeuty jest pomóc człowiekowi w osiąganiu sukcesów w sytuacjach trudnych i ochrona przed zbyt częstymi porażkami.

Zachodzi pytanie, w jaki sposób można uczyć pokonywania trudności.

Pewne propozycje przynosi teoria czynności, zawierająca m.in. stwierdzenia na temat skutków określonej strategii rozwiązywania zadań. Poprzez opis jakościowy tj. analizę funkcjonalną ludzkich czynności, przedmiotową czy modalną możemy wypracować najskuteczniejszy sposób rozwiązania określonej sytuacji trudnej. Na przykład dla osiągnięcia pomyselnego wyniku nie jest obojętne jak będą się do siebie miały operacje orientacyjne, przygotowawcze, zabezpieczające, kontrolne, korekcyjne i wytwarzające. Zadaniem terapeuty jest uczenie różnych strategii postępowania w zależności od warunków, możliwości i właściwości podmiotu oraz stopnia trudności zadania.

Dysponujemy dużą ilością danych na temat, jak człowiek myśli i rozwiązuje problemy. Z drugiej strony, codziennie jesteśmy świadkami, jak ludzie rozwiązują problemy, podejmują decyzje w sposób mało skuteczny lub optymalny. Nauczenie najskuteczniejszych technik rozwiązywania problemów może przyczynić się do wyeliminowania wielu trudnych sytuacji zadaniowych z życia jednostki. Podobnie przedstawia się sprawa z uczeniem się. W bardzo małym stopniu opanowana jest technika szybkiego uczenia się zgodnego z zasadami uczenia się pamięciowego i ze zrozumieniem. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i młodzieży.

Inną ważną umiejętnością człowieka jest gotowość do pokonywania trudności pomimo zakłóceń i zagrożeń. Istnieją duże różnice indywidualne w zakresie gotowości do wytrwałego pokonywania trudności. Są ludzie łatwo załamujący się i tacy,

których cechuje upór przybierający niekiedy postać karykatury silnej woli.

Dewizą człowieka powinno być sięganie jak najwyżej, ale jeśli określony cel jest zbyt wygórowany i jednostka musi ponieść zbyt wielkie koszty i ryzyko, to trzeba umieć odstąpić nieco niżej. Tych umiejętności należy również uczyć się. Wiąże się to jednak z systemem wartości cenionych przez jednostkę. Toteż warto kształtować u osoby będącej przedmiotem oddziaływania terapeutycznego przekonanie, że każdy człowiek ma tylko pewne możliwości i powinien nauczyć się żyć pełnią życia z tym co posiada, że nie powinien koncentrować się na swoich brakach, lecz na tym, w jaki sposób może optymalnie wykorzystać swoje uzdolnienia i do nich odpowiednio dostosować i zbudować swój system wartości i preferencji. Przecież prawdziwa akceptacja siebie, to nie jest pogodzenie się ze swoimi brakami ani całkowite wyrzeczenie się wartości trudno osiągalnych, lecz aktywne życie i samourzeczywistnianie się w oparciu o posiadane możliwości. Dzięki takiej filozofii życia można zabezpieczyć się przed wieloma sytuacjami emocjonalnie trudnymi, których wpływ na zdrowie psychiczne, jak wykazałem wcześniej, jest w zasadzie głównie negatywny.

Jeśli przez zdrową osobowość rozumiemy coś więcej aniżeli dobrostan fizyczny, umysłowy i emocjonalno - społeczny, to w procesie kształtowania się takiej osobowości muszą się znaleźć momenty ryzyka i małego prawdopodobieństwa sukcesu. Inaczej nie wyzwolą się silne emocje jako wyraz stosunku jednostki do ważnych i cenionych wartości. Z kolei wiadomo, że ważne i cenione wartości są najczęściej zdobywane drogą obromego wysiłku, co w przypadku sukcesu jest źródłem prawdziwej radości i szczęścia. Tak więc trudne sytuacje zadaniowe są ważnym elementem kształtowania się zdrowej osobowości - w ujęciu przedstawionym na wstępie artykułu.

PRZYPISY

- ¹ Per. K. Dąbrowski /red./: Zdrowie psychiczne, Warszawa 1979; Przełom w psychologii /wybrał i wstępem opatrzył K. Jankowski/, Warszawa 1978,
- ² op. cit., s. 365,
- ³ S. Rubinsztejn: Podstawy psychologii ogólnej, Warszawa 1964, s. 817-818,
- ⁴ ibidem, s. 819,
- ⁵ T. Tomaszewski: Psychologia, Warszawa 1975, s. 31-32,
- ⁶ ibidem, s. 32,
- ⁷ T. Tomaszewski: Z pogranicza pedagogiki i psychologii, Warszawa 1970, s. 176,
- ⁸ K. Jankowski: Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej, Warszawa 1975, s. 197,
- ⁹ J. Reykowski: Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego, Warszawa 1966,
- ¹⁰ Bliższe ich omówienie można znaleźć w pracy R. Ossowski: Zachowanie się inwalidów wzrokowych w sytuacjach trudnych, Warszawa - Poznań 1979,
- ¹¹ J. Bańka: Humanizacja techniki, Katowice 1976, s. 11,
- ¹² ibidem, s. 235-238,
- ¹³ K. Jankowski: Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej, Warszawa 1975, s. 224-225,
- ¹⁴ M. Jarosz: Psychologia i psychopatologia życia codziennego, Warszawa 1976, s. 311-312,
- ¹⁵ H. Selye: Stres okiełznany, Warszawa 1977, s. 69,
- ¹⁶ A. Kępiński: Psychopatologia nerwic, Warszawa 1972, s. 289,
- ¹⁷ Wpływ sytuacji suicydogennych na kształtowanie się motywacji do działań samodestrukcyjnych omawia E. Bielicki w pracy Psychospołeczne uwarunkowania samobójstw dokonanych, Bydgoszcz 1978, WSP,

- 18 Problematyka kształtowania motywacji w aspekcie teoretycznym została omówiona bardzo wnikliwie w pracy J. Reykowskiego: *Emocje a motywacja*, w: T. Tomaszewski /red./: *Psychologia*, Warszawa 1975, s. 578-600.

DIFFICULT SITUATIONS AS THE ELEMENT OF FORMING HEALTHY PERSONALITY AGAINST THE BACKGROUND OF THE CONCEPTION OF LIFE GUIDANCE

Summary

The article considers the possibilities of forming a healthy personality by functioning in difficult situations. It points out that difficult situations of task character and their realization which brings satisfaction are necessary for selfrespect. It is important that a man had not too many difficult situations in his life and that he overcame most of them.

Emotionally difficult situations to which it is difficult to find adequate reaction techniques, have different influence on personality. This influence is most often destroying.

DIE SCHWIERIGEN SACHLAGEN ALS EIN ELEMENT ZU DER GESUNDEN BILDUNG DES CHARAKTERS, VERURSACHT DURCH DIE KONZEPTION DER LEBENSBERATUNG

Zusammenfassung

Das artikel betrachtet die Möglichkeiten, eine gesunde Persönlichkeit zu formen, durch die Funktionalität des Menschenseins in schwierige Sachlagen.

Man hat sich bemüht, zu nachweisen, dass die schwierige Sachlagen mit den charakter einer Aufgabe, und dessen Überwindung, so wie die Genugtuung, die aus diesem grunde fließt, unbedingt für die hohe Selbstschätzung sind.

Es ist aber wichtig, dass in ein Menschenleben, nicht zu viele schwierige Sachlagen eintreten, und dass der Mensch die meisten

von dessen siegvoll beendet.

Einen ganz anderen Einfluss auf eine Persönlichkeit bein-
drucken diese Situationen, die emotionell schwierig sind,
und auf welche sehr schwer eine entsprechende Technik der
Reagierung zu finden ist. Ihrer Einfluss auf eine menschi-
che Persönlichkeit, ist am meisten zerstörend.