

Teoria, która jest podstawą programu *Przyjaciele Zippiego*

Koncepcja radzenia sobie z trudnościami

Dr. Brian L. Mishara

Dyrektor Centrum Badań i Interwencji dotyczących Samobójstw i Eutanazji

Profesor Wydziału Psychologii Uniwersytet Quebec w Montrealu

Najważniejszym pojęciem w programie *Przyjaciele Zippiego* jest pojęcie radzenia sobie z trudnościami, czyli to, jak reagujemy na trudności i stres. Jest to zagadnienie które było przedmiotem wielu badań w ciągu ostatnich 50 lat.

Istnieje wiele koncepcji naukowych dotyczących radzenia sobie ze stresem, ale umiejętności, które są kształtowane w ramach programu *Przyjaciele Zippiego*, są powszechnie uznawane za ważne. Jedna z najbardziej znaczących koncepcji w tym temacie, została opracowana przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, którzy stwierdzili, że radzenie sobie „oznacza zmianę sposobu myślenia i zachowania, w celu zaspokojenia specyficznych potrzeb, które pojawiły się w wyniku ograniczenia lub przekroczenia możliwości jednostki” (Lazarus, Folkman, 1984).

W każdej sytuacji kiedy spotykamy się z trudną sytuacją życiową, najpierw próbujemy ocenić jej znaczenie dla nas, a nasza jej percepcja może znacząco się różnić. Skok ze spadochronem, na przykład jest dla niektórych osób stresujący, inni z kolei postrzegają go jako przyjemną rekreację. Jeśli nasza pierwsza ocena wydarzenia wskazuje, że może być dla nas trudne, stresujące, a nawet groźne, automatycznie uruchamiamy proces, dzięki któremu rozstrzygamy, jak sobie z nim poradzić.

Różne osoby reagują w odmienny sposób. Na przykład niektórzy po przykrew sprzeczce z przyjacielem lub kimś bliskim, będą próbowali odwrócić swoją uwagę przez: myślenie o czymś innym, pójście na zakupy, czytanie książki, lub próbując w inny sposób uniknąć zmierzenia się z sytuacją. Inni mogą robić rzeczy, które uspokoją ich emocje, takie jak relaksująca kąpiel, picie alkoholu czy bieganie. Jeszcze inni będą szukać u przyjaciół pomocy lub rady, jak podejść do sytuacji, albo spróbują podjąć działania w celu rozwiązania konfliktu (Aldwin, 2007; Skinner, Zimmer-Gembeck, 2007).

Niektóre strategie radzenia sobie z trudnościami są oczywiście bardziej skuteczne od innych. Na przykład: pójście do kina, albo upicie się po kłótni może sprawić, że poczujemy się lepiej przez krótką chwilę, ale na dłuższą metę nie poprawi to sytuacji. Jednakże, nie jest możliwe pogrupowanie sposobów radzenia sobie na z gruntu dobre lub złe. Mimo, że zaprzeczanie rzeczywistej sytuacji jest zazwyczaj uznawane za słaby sposób radzenia sobie, to w niektórych sytuacjach może się okazać bardzo skuteczne. I faktycznie, badania wykazały, że ludzie, którzy w obliczu ryzykownej operacji, dotyczącej układu krążenia, zaprzeczają jej istotności, zazwyczaj mniej się niepokoją i mają lepsze perspektywy na pozytywny wynik niż osoby, które rozważają negatywne aspekty operacji (Lazarus, Folkman, *ibidem*).

Wszyscy napotykamy trudności i stresujące sytuacje, poczynając od niewielkich przykrości dnia codziennego do poważnych wydarzeń, takich jak rozwód lub żałoba po utracie kogoś bliskiego. Badania wskazują, że dzieci i dorośli, którzy dysponują szerszym repertuarem strategii radzenia sobie, rzadziej doświadczają ich negatywnych konsekwencji (Holen i in., 2012; Wright i in., 2010). Zdolność do oceny czy konkretna strategia radzenia sobie jest bardziej użyteczna w danych okolicznościach, a w konsekwencji wybieranie „lepszych” strategii, prowadzi do lepszej adaptacji w różnych fazach życia. Gdy dzieci dorastają, ich rozwój poznawczy umożliwia podejmowanie lepszych decyzji i dokonywanie wyboru najskuteczniejszych strategii (Derryberry i in., 2003; Skinner, Zimmer-Gembeck, 2009). Uważa się że osoba, która ma szeroki repertuar umiejętności zaradczych i używa różnych strategii, żeby poradzić sobie w różnych sytuacjach, posiada cenną cechę „**elastyczność radzenia sobie ze stresem**”. Jak pokazują ostatnie badania (Cheng, Lau i Chan, 2014) posiadanie takiej elastyczności wiąże się z osiąganiem pozytywnych rezultatów, w konfrontacji z trudnościami.

Badania te często dzielą rodzaje strategii, na takie które koncentrują się na redukcji negatywnych uczuć, jakich dana osoba doświadcza w wyniku trudnej lub stresującej sytuacji („radzenie sobie z emocjami”) oraz strategie, które próbują poprawić lub zmienić sytuację („radzenie sobie skierowane na zmianę sytuacji”).

Pierwsze strategie zajmują się tym, co osoba czyni, aby poczuć się lepiej lub obniżyć stres. Te strategie nie zmieniają sytuacji rzeczywistej i są stosowane po prostu do tego, aby uniknąć bolesnych, czy trudnych uczuć lub też sprawić, aby dana osoba poczuła się lepiej. Przykłady obejmują: wyrażanie uczuć w obecności współczującego przyjaciela, upijanie się, chodzenie do kina, robienie zakupów, bieganie, medytację, używanie leków redukujących stan napięcia, i wszystko inne, abyśmy mogli poczuć się lepiej czy bardziej komfortowo.

Te drugie – skierowane na zmianę sytuacji – dostarczają środków, które mają zmienić i poprawić sytuację. Należą do nich: prośba skierowana do przyjaciół o pomoc lub poradę, inwestowanie w nowe formy aktywności lub relacji i takie, które pozwolą aktywnie rozwiązać konflikt lub problem (np.: dochodzenie do kompromisu, sugestia rozwiązań polubownych, próby przekonania innej osoby, dawanie prezentu, otrzymanie pomocy od kogoś innego).

Radzenie sobie jest ustawicznym procesem podejmowania różnych sposobów rozwiązania sytuacji. Zazwyczaj jest to proces automatyczny – nie myślimy o nim – często wypróbowując rozliczne strategie, aż do chwili, kiedy czujemy się lepiej. Możemy wszakże nauczyć się jak je poddać analizie, oraz przedyskutować sposoby radzenia sobie w danej sytuacji. Powodzenie może zależeć od indywidualnych nawyków i zdolności. Niektórzy ludzie radzą sobie gorzej tylko dlatego, że nie wiedzą jaka strategia jest dla nich najbardziej skuteczna. Inni wybierają nieskuteczne strategie. Ludzie, którzy doświadczają w swoim życiu więcej stresów i trudności, często czują się bezbronni, niezdolni do zmiany stanu rzeczy, nie wiedząc jak sobie poradzić, albo używając nieskutecznych strategii.

Niektórzy badacze odwołują się do pojęcia „odporności”, kiedy rozprawiają o radzeniu sobie w obliczu problemów. Odporność można definiować na wiele sposobów, ale generalnie dotyczy wszelkich sytuacji, które zwiększają doświadczenie dobrostanu w chwili, gdy ludzie

stają wobec znaczących przeciwności losu (Ungar, 2011a,b; Zautra, Hall i Murray, 2010). W studiach nad odpornością (Aburn, Gott i Hoare, 2016) wspólnym mianownikiem jest idea, że bardziej odporni ludzie lepiej adaptują się i przystosowują do sytuacji trudnych. Niektóre badania nad odpornością kładą nacisk na jednostkowe zdolności i zachowania, kluczowe dla przyswojenia umiejętności radzenia sobie. Inne z kolei, analizują czynniki społeczno-środowiskowe, dotyczące możliwości wsparcia społecznego, czy profesjonalnej pomocy, traktowanych odrębnie lub z uwzględnieniem indywidualnych właściwości. Nie można wyuczyć lub łatwo zmienić niektórych aspektów odporności, mogą bowiem wiązać się z traumatycznymi przeżyciami wczesnego dzieciństwa, wsparciem ze strony rodziców czy modelami wychowawczymi. Badania dotyczące skuteczności programu *Przyjaciele Zippiego* przekonująco dowiodły, że program może wspomóc zdolności dziecka do radzenia sobie, prowadząc do poprawy umiejętności społecznych, klimatu w klasie oraz zachowań związanych z osiągnięciami w nauce.

Program *Przyjaciele Zippiego* poddany był wielokrotnie ocenie i wielostronnej ewaluacji. Wyniki badań wykazały, że strategie rozwiązywania problemów przez dzieci są powiązane z ich umiejętnościami w zakresie radzenia sobie z trudnościami, a także – co jest ważne – program *Przyjaciele Zippiego* może zwiększać te zdolności (Clarke, Bunting i Barry, 2014; Denoncourt, 2012; Dufour, Denoncourt i Mishara, 2011; Holen, Waaktar, Lervåg i Ystgaard, 2012; Mishara i Ystgaard, 2010; Wong, 2008; Monkevicienė, Mishara i Dufour, 2006).

Jeżeli dzieci są w stanie powiększyć repertuar strategii radzenia sobie, otwierając się na nowe umiejętności, a także nauczą się jak prosić i akceptować pomoc od innych, wówczas będą w stanie wdrażać te strategie w swoje życie, tak że będą one stale pomagać im zarówno w trakcie dorastania jak i w wieku dorosłym.

Zainteresowanie uczeniem umiejętności radzenia sobie oparte jest na pracach, które pokazują, że już pięcioletnie dzieci są zdolne wymyśleć wiele alternatywnych rozwiązań, aby poradzić sobie z codziennymi problemami. Dzieci, uwzględniające większą liczbę strategii radzenia sobie, są lepiej przygotowane do częstszego ich używania w „rzeczywistych” codziennych sytuacjach. Badania dotyczące programu *Przyjaciele Zippiego* potwierdzają, że dzieciom generalnie podoba się uczestnictwo w zajęciach, które uczą je jak sobie radzić. Często w wyniku udziału w takich zajęciach, doświadczają poprawy jakości życia oraz umieją budować lepsze relacje z innymi.

Warto jednak odnotować, że uczenie tego jak sobie radzić, nie oznacza wyuczenia jednej strategii uznanej za dobrą a odrzucenie innych. Celem programu jest nauczenie dzieci, że istnieje wiele sposobów podejścia do różnych sytuacji tak, aby same mogły ocenić co się dzieje, jeśli podejmują określoną strategię radzenia sobie.

Dzieci przygotowywane są do wybierania efektywnych strategii poprzez przyglądanie się jak bohaterowie czytanych opowiadań radzą sobie z trudnościami, odgrywanie scenek i udział w innych aktywnościach. Kiedy z powodzeniem opanują jedną sytuację trudną, zwiększają swoje zdolności adaptacji w przyszłej sytuacji. To zaś poprawia samoocenę, poczucie swojej sprawczości, a także ogólne samopoczucie.