

Wydział Pedagogiki i Psychologii
Zakład Psychologii Społecznej

RAFAŁ KRZYSZTOF OHME

*Radzenie sobie z negatywnymi wydarzeniami na drodze
społecznego dzielenia się emocjami*

Coping with Negative Events by Social Sharing of Emotions

Niniejszy artykuł ma charakter pracy przeglądowej i dotyczy społecznych aspektów radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami życiowymi. Zawiera on ogólne informacje dotyczące podziału strategii radzenia sobie problemowego i emocjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem koncepcji porównań w dół. Przedstawia zagadnienie społecznego wsparcia oraz psychoterapii grupowej. Polski czytelnik będzie miał także okazję zapoznać się z nową ideą społecznego dzielenia się emocjami. Oprócz prezentacji badań, opisujących to zjawisko, dokonano rozróżnienia uwzględniającego rodzaj osób, które mogą być adresatami takiego zachowania: powierników oraz towarzyszy niedoli.

STRATEGIE RADZENIA SOBIE

Z wielu opracowań dotyczących sposobów radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami najbardziej znana jest koncepcja Lazarusa i Folkman (Lazarus 1991, Folkman i Lazarus 1988), przyjmująca, że radzenie sobie ze stresem jest procesem inicjowanym i monitorowanym przez poznawcze oszacowania. Wiodące znaczenie przypisywane jest subiektywnej ocenie relacji pomiędzy osobą a otoczeniem, jak również subiektywnej ocenie własnych możliwości. To podmiot decyduje o tym, czy dana relacja jest stresowa czy też nie, często pomijając obiektywne atrybuty sytuacji. Podobnie o zachowaniu podmiotu decyduje subiektywna ocena własnych możliwości, a nie to, czy rzeczywiście potrafiły poradzić sobie z niekorzystnym biegiem wydarzeń.

Istotne jest dokonanie rozróżnienia pomiędzy stylem, strategią oraz procesem radzenia sobie ze stresem (Wrześniewski 1996). Styl to względnie trwała, osobowościowa dyspozycja (lub zespół dyspozycji) do poznawczego przewycięzania niekorzystnych sytuacji, niezależna od rodzaju sytuacji. Strategia to poznawcze i behawioralne wysiłki, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej. Aktywność ta jest wypadkową uwarunkowań wynikających z charakteru wydarzenia, posiadanego stylu radzenia sobie, wyznaczników osobowościowych (np. poziomu samooceny czy lęklności), a także innych okoliczności (takich jak np. stan psychofizyczny, wiek, płeć). Proces radzenia sobie ze stresem rozumiany jest jako dynamiczny ciąg strategii modyfikowany przez zmiany sytuacji i stanu psychofizycznego.

W koncepcji Lazarusa i Folkman (1988) człowiek dysponuje dwiema różnymi strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych, problemowych, zagrażających. Może spróbować zmienić sytuację wywołującą dystres i jest to strategia zorientowana problemowo (*problem-focused coping*). Może też spróbować zmienić wewnętrzny stan dystresu poprzez zmianę w podejściu do problemu lub jego interpretacji i jest to strategia zorientowana emocjonalnie lub strategia poznawcza (*emotion-focused coping, cognitive coping*). Na podstawie analizy czynnikowej Kwestionariusza Sposobów Radzenia Sobie (*Ways of Coping*) Folkman i Lazarus wyodrębnili dwa sposoby radzenia sobie zorientowane na problem i sześć sposobów zorientowanych poznawczo na emocję. Spośród technik zorientowanych na problem jedna ma charakter konfrontacyjny (*confrontive*) — jest to skłanianie innych do zmiany decyzji, wyrażanie gniewu wobec osób, które są przyczyną problemu; druga zaś polega na planowym rozwiązywaniu problemu (*planful problem solving*) — jest to przygotowanie planu działania i jego realizacja, przy koncentracji jedynie na najbliższym posunięciu. Poznawcza strategia zorientowana na emocje obejmuje: dystansowanie się (*distancing*) — zachowywać się tak, jakby nic się nie stało, nie dopuścić problemowi do siebie, nie myśleć o tym zbyt długo; samokontrola (*self-controlling*) — zachować swoje uczucia dla siebie, nie działać zbyt pochopnie, nie poddawać się pierwszemu odruchowi; poszukiwanie wsparcia społecznego (*seeking social support*) — rozmawiać z innymi, by dowiedzieć się więcej o samej sytuacji, prosić o radę krewnego czy przyjaciela; obciążanie się odpowiedzialnością (*accepting responsibility*) — krytykowanie samego siebie lub pouczanie, przeproszenie lub staranie się wynagrodzić wyrządzoną krzywdę; ucieczka-unikanie (*escape-avoidance*) — nadzieja na cud, ogólne unikanie ludzi; pozytywne przewartościowanie (*positive reappraisal*) — dostrzeganie możliwości wyciągnięcia jakichś korzyści z trudnej sytuacji, zmiana kryteriów wartościowania.

Sposoby zorientowane problemowo obejmują te rodzaje aktywności podmiotu, których celem jest zmiana obiektywnej sytuacji życiowej, realne zniesienie źródła stresu. Na przykład gdy drzewo sąsiada jest źródłem stresu z powodu spadających na nasz ogród liści, to możemy skłonić go, aby je ściął albo przystrzygł. Ten sposób radzenia sobie oczywiście nie zawsze jest w stanie znieść przyczynę stresu, a czasami może nawet go spotęgować (np. jeśli wspomniany sąsiad odmówi naszej prośbie). Techniki poznawcze zorientowane na emocje oznaczają wszelkie zabiegi zmierzające do zmiany sposobu widzenia i przeżywa-

nia sytuacji stresowej. Nie mają one bynajmniej charakteru pasywnego, lecz dotyczą wewnętrznego restrukturalizowania (*internal restructuring*) wydarzenia, nie zmieniającego samej zależności, ale jej znaczenie, a przez to reakcję emocjonalną. Na przykład jeśli uda się nam nie myśleć o zagrożeniu, to związany z nim lęk jest oddalony. Jeśli uda się przekonać samego siebie, że wszystko jest w porządku, to nie będzie powodu, by doświadczyć emocji właściwych dla danego zagrożenia czy wyrządzonej szkody — lęku, złości, poczucia winy, wstydu, zazdrości.¹

PORÓWNANIA W DÓŁ

Specyficznym sposobem radzenia sobie na drodze poznawczej jest dokonywanie porównań w dół (*downward comparison*). Polega to na obieraniu takiego obiektu porównań, o którym podmiot jest przekonany, że jest gorszy niż on sam. Szereg badań pokazuje, że ta — jak by się wydawało — niezwykła metoda radzenia sobie z nieszczęściem wydaje się jednak efektywna (Wills 1981, 1987, 1991; Taylor i in. 1983). Spostrzeżenie, że ktoś jest trochę gorszy, może wywołać wśród zmartwionych osób wrażenie, że nie jest z nimi jeszcze tak źle, jeśli chodzi o sposoby radzenia sobie lub o stopień nieszczęścia. W rezultacie zmartwienie czy przygnębienie może zostać złagodzone. A więc paradoksalnie możliwe jest, że przebywanie w obecności innych osób, które także czują się źle (lub gorzej), może pomóc przygnębiionej osobie poczuć się lepiej.

Eksperymenty Gibbonsa (1986) bezpośrednio testują tę hipotezę. W pierwszym — po manipulacji nastrojem badanych rejestrowano ich preferencje do uzyskiwania informacji od innych. Okazało się, że gdy badani doświadczali emocji negatywnych, woleli uzyskiwać te informacje od osób doświadczających podobne emocje. Jeśli stan emocjonalny badanych ulegał polepszeniu taka preferencja nie wystąpiła. W drugim — nastroje badanych były mierzone zarówno przed, jak i po otrzymaniu informacji o tym, że inna osoba obecnie jest przedmiotem bardzo negatywnego oddziaływania. Informacja ta nie miała dużego wpływu na badanych nie przygnębiionych, natomiast po przeczytaniu jej przez badanych przygnębiionych ich nastrój polepszył się. Uświadomienie sobie, że inni także doświadczają negatywnych emocji, może być źródłem użytecznych informacji porównawczych, dostarczających dowodów na to, że „mogłoby być gorzej”. Co ciekawe, w obu badaniach okazało się, że osoby przygnębione wierzyły, że ich partnerzy czuli się gorzej od nich samych.

Wills (1987) opisał sześć różnych mechanizmów porównań w dół: 1) wyobrażenie sobie gorszego niż rzeczywisty scenariusza wydarzeń („mogło być jeszcze gorzej”); 2) przypadkowe zetknięcie się z ludźmi w gorszym położeniu (może to być kontakt osobisty albo przez różnego rodzaju środki przekazu, informujące o zbrodniach, wypadkach, klęskach żywiołowych czy chorobach dotyczących ludzi na całym świecie); 3) wybiórcze zwracanie uwagi na te atrybuty, w których

¹ Interesujący pogląd przedstawia Czapiński (1991): w kulturze Zachodu preferowane społecznie są raczej problemowo zorientowane sposoby radzenia sobie, natomiast dla kultury Wschodu bardziej charakterystyczne wydają się techniki zorientowane na doświadczaniu świata takim, jakim jest.

zakresie my jesteśmy mocni, a inni słabi; 4) aktywne wyszukiwanie osób przeżywających te same co my problemy, ale słabiej niż my dających sobie z nimi radę lub pod pewnymi względami gorszych od nas; 5) zwracanie szczególnej uwagi na te osoby z otoczenia społecznego, które generalnie znajdują się w gorszym położeniu od nas, są zarazem biedniejsze, bardziej chore, głupsze, bardziej samotne itp.²; 6) aktywne poniżanie i szkoderstwo innym.

Porównania w dół pozwalają względnie małym kosztem (bez wysiłku, jakiego wymagałaby zmiana obiektywnej sytuacji) zachować zadowolenie z życia, jakkolwiek marne by się ono wydawało postronnym obserwatorom. Mechanizm ten jest szczególnie użyteczny i intensywnie wykorzystywany wówczas, gdy podmiot w żaden sposób nie może zmienić czy naprawić tego, co pogorszyło jego sytuację życiową, np. nieuleczalna choroba, kalectwo lub śmierć kogoś bliskiego (por. badania nad uniwersalną bezradnością: Abramson i in. 1978). Mechanizm porównań w dół jest prosty i daje szybko wzmacniające efekty emocjonalne. Jego stosowanie można uznać za w pełni uzasadnione, gdy niczego nie da się zmienić w realnej sytuacji życiowej. Z drugiej strony należy pamiętać o tym, że efekty porównań w dół zazwyczaj mają charakter krótkotrwały, a ich zbyt częste stosowanie okazuje się łatwym sposobem rozwiązywania problemów. Jak pisze Czapiński (1991), prowadzi to do abnegacji, zredukowania dążeń, bierności, cynizmu lub próżnej pychy, z jednoczesną pogonią za „kozlami ofiarnymi”.

SPOŁECZNY CHARAKTER RADZENIA SOBIE

Społeczne odnośniki odgrywają podstawową rolę w procesie radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Rozmowa z innymi osobami może zaowocować odkryciem, w jaki sposób rozwiązać stresogenną sytuację (radzenie sobie zorientowane na problem). Kontakt z innymi może również przyczynić się do poznawczej rekonstrukcji znaczenia sytuacji (radzenie sobie zorientowane na emocje). Przybywanie z innymi umożliwia często stosowanie obu strategii jednocześnie. Przyjaciół może nas wysłuchać, podzielić się swoim doświadczeniem, zasugerować nowe możliwe rozwiązania. Jednocześnie, aby odwrócić uwagę od nieprzyjemnego wydarzenia, może nam zaproponować np. wspólne wybranie się do baru.

SPOŁECZNE WSPARCIE

Badania nad społecznym wsparciem analizują sytuacje, w których kontakty społeczne przyczyniają się do redukcji lub hamowania stresu. W sytuacji radzenia sobie stroną aktywną jest przede wszystkim podmiot, podczas gdy w przypadku społecznego wsparcia inicjatywa leży po stronie otoczenia (oczywiście oba procesy nie muszą się wzajemnie wykluczać). Przyjmuje się, że pozytywne oddziaływanie, jakie niesie ze sobą społeczne wsparcie, można rozpatry-

² Zjawisko to opisuje ironicznie, lecz z wielką trafnością Sławomir Mrozek w opowiadaniu *Współczucie* (S. Mrozek, *Opowiadania*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1964).

wać w trzech wymiarach (Blöschl 1984): 1) wsparcie emocjonalne (zapewnienie opieki i miłości lub przyjaźni); 2) wsparcie informacyjne (szczególnie informacje związane z poczuciem własnej wartości); 3) wsparcie bezpośrednie (pomoc instrumentalna i materialna). Stwierdzono, że w sytuacji doświadczania negatywnych wydarzeń życiowych, brak kogoś bliskiego — zazwyczaj definiowanego jako osoby, z którą można swobodnie rozmawiać o swoich przeżyciach i problemach — przyczynia się do występowania nastrojów przygnębienia znacznie częściej niż w sytuacji, gdy ktoś taki występuje (Murphy 1982). Wykazano też, że istotną rolę odgrywają swobodne i mniej zobowiązujące kontakty społeczne (Heard i Lake 1986, Miller i Ingham 1976, Frydman 1981). Posiadanie szeregu znajomych czy sympatycznych sąsiadów wydaje się przynajmniej częściowo chronić przed przygnębieniem związanym ze stresującymi warunkami życia.

Bliskie osoby mogą pomóc w uzewnętrznieniu emocji wywołanych traumatycznym wydarzeniem. Dotyczy to szczególnie trudnych sytuacji życiowych, takich jak np. ważna strata, odrzucenie, utrata bliskiej osoby, istotny zawód. Articulacja emocji jest źródłem swoistego *katharsis* i przyczynia się do redukcji powstałego lub skumulowanego napięcia (Kofta 1979). Grupowe *katharsis* może polegać na odreagowaniu silnych uczuć niemożliwych wcześniej do wyrażenia, np. wściekłości, strachu, rozpacz, poczucia krzywdy, poczucia winy. Uczestnicy grupy są zdolni do współprzeżywania z osobą wyrażającą trudne uczucia, mogą dać jej dużo zrozumienia, wsparcia czy akceptacji. Osoba odreagowująca przeżywa ulgę związaną z uwolnieniem się od tłumionych napięć.

Ukojenie, jakie niesie obecność innych, wykorzystane jest w psychoterapii grupowej. Pożądane zmiany wywoływane są dzięki naturalnym interakcjom pomiędzy uczestnikami grupy. Zaleca się ujawnianie uczuć, eksplorowanie indywidualnych głębokich doświadczeń, w tym społecznie uznawanych za trudne, wstydlive. Mechanizm zmian w wyniku psychoterapii jest niewątpliwie złożony i nie można udzielić w pełni wyczerpującej, jednoznacznej odpowiedzi, jakie czynniki wpływają na proces leczenia. Tryjarska (1994) przedstawia te, które według niej są bezpośrednio związane z oddziaływaniem grupy na jednostkę. Nadzieja na zmianę budowana jest na zaufaniu do terapeuty, ale także na możliwości obserwowania uczestników grupy, którzy mając podobne problemy, zaczynają je inaczej rozwiązywać. Zauważanie takich zmian daje podstawy do przypuszczenia, że poszukiwanie nowych rozwiązań i wprowadzanie ich w życie jest możliwe. Dzięki wytworzonemu poczuciu podobieństwa osoba czuje się spokojniejsza i mniej wyizolowana. Wchodząc do grupy terapeutycznej odkrywa, że inni także mają problemy, a niektóre z nich są podobne do jej własnych. Kolejnym czynnikiem jest poczucie wsparcia. Uczestnicy grupy słuchają siebie wzajemnie, przekazują innym własne uwagi, sugestie, rady, oferują empatyczne zrozumienie. Pacjenci nierzadko chętniej przyjmują uwagi, podtrzymanie czy interpretacje od innych pacjentów niż od terapeuty. Zaczynają oni czerpać satysfakcję z pomagania innym, czują się potrzebni, coraz mocniej wierzą we własne siły. Ostatnim elementem wymienianym przez Tryjarską jest spójność grupy, rozwijana dzięki zdolności rozwiązywania konfliktów, redukcji i unikania obronności, tworzenia konstruktywnych norm i budowania kultury grupy.

BADANIA NAD SPOŁECZNYM DZIELENIEM SIĘ EMOCJAMI

Idea społecznego charakteru radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami znajduje empiryczne rozwinięcie w badaniach nad społecznym dzieleniem się emocjami — *social sharing of emotions* (Rimé 1987, Rimé i in. 1991, Rimé i in. 1992, Wagner i in. 1995). W pracach tych tezą wiodącą jest sformułowanie, że po wystąpieniu zdarzenia o charakterze emocjonalnym jednostka inicjuje zachowania interpersonalne, w których dyskutuje to zdarzenie. Społeczne dzielenie się emocjami występuje w sytuacji, w której wywołana jest emocja oraz istnieje pewien adresat. W silniejszych formach zjawisko to występuje w trakcie rozmów, w których jednostka otwarcie opowiada o emocjogennych sytuacjach, w jakich uczestniczyła, oraz o swoich odczuciach i reakcjach na te sytuacje. W formach słabszych adresat jest obecny tylko na poziomie symbolicznym, np. w przypadku pisania listów, pamiętników czy nawet działalności artystycznych, takich jak poezja, malarstwo, muzyka itp. Konceptualnie społeczne dzielenie się emocjami łączy więc idee radzenia sobie i społecznego wsparcia.

Rimé wraz z współpracownikami przeprowadził szereg badań, których celem była empiryczna weryfikacja hipotetycznego konstruktu społecznego dzielenia się emocjami (Rimé i in. 1991). W jednym z nich badani byli informowani, że praca w której biorą udział, dotyczy relacji między ważnymi wypadkami w życiu a statusem zdrowotnym. Na początku przedstawiono im kwestionariusz zawierający listę 33 chorób oraz 25 wypadków życiowych spełniających trzy kryteria: emocjogenności, dokładnej lokalizacji w czasie, krótkiego czasu trwania (miało to zapobiec włączaniu w badania sytuacji długotrwałych np. przewlekłej choroby członka rodziny). Lista ta była wcześniej podzielona *a priori* przez sześciu sędziów na wydarzenia pozytywne (np. otrzymanie pożądanego pracy, wiadomości o poważnym polepszeniu sytuacji finansowej), negatywne (np. bycie ofiarą kradzieży, wyrzucenie z pracy) i wieloznaczne (np. opuszczenie po raz pierwszy domu, otrzymanie wiadomości o tym, że partnerka jest w ciąży). Badani mieli za zadanie zaznaczyć przebyte choroby i wydarzenia, których doświadczyli w ciągu minionych trzech lat. Następnie proszono ich o wypełnienie kwestionariusza społecznego dzielenia się emocjami. Kwestionariusz odnosił się do pierwszych czterech zaznaczonych wydarzeń. Należało je sprecyzować, zaznaczyć, kiedy wystąpiły, oraz jak silnie wpłynęły na ich ówczesne życie. Następnie proszono o zaznaczenie na 7-punktowej Skali Likerta intensywność radości, złości, strachu, smutku, wstrętu i wstydu, jaki wtedy odczuwali. Na zakończenie badani określali, czy pamięć o wydarzeniu spontanicznie powracała do ich świadomości oraz czy rozmawiali z kimś o wypadkach, a jeśli tak, to jak często, z kim i jak długi był okres między wystąpieniem zdarzenia a rozmową. Badani donosili o 298 epizodach emocjogennych (3,7 na osobę); w 94,6% przypadków rozmawiano o nich z innymi przynajmniej raz; w 55,3% rozmowa miała miejsce jeszcze tego samego dnia, w 20,7% w tym samym tygodniu, w 59,4% kilkakrotnie z różnymi osobami. Osoby, którym badani powierzali swoje problemy, były z reguły bliskimi przyjaciółmi (35,4%), współmałżonkiem lub partnerem (29%), lub członkiem rodziny (28,3%). Większość badanych

przyznawała, że wspomnienia tych wypadków powracały do nich spontanicznie (nigdy: 2,7%; raz lub dwa razy: 11,7%; od czasu do czasu: 39,9%; często 25,2%; bardzo często: 20,5%).

W innych eksperymentach badano wpływ wieku, różnic kulturowych oraz skłonności do dzielenia się wydarzeniami wstydlivymi. W żadnym z nich nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic — jedynie w przypadku wstydu badani bardziej odwlekali rozmowę, decydując się na jej przeprowadzenie głównie ze współmałżonkiem, partnerem lub z przyjaciółmi. Potwierdziło to hipotezę, że po wystąpieniu emocji ma miejsce społeczne dzielenie się nią. Jak pisze autor, „występowanie społecznego dzielenia się wydaje się raczej regułą niż wyjątkiem” (Rimé i in. 1992).

Rimé (1991) przedstawił następujące argumenty wyjaśniające zjawisko społecznego dzielenia się emocjami. Po pierwsze, ludzie szukają sposobności, by rozmawiać z członkami środowiska społecznego oraz by dzielić się z nimi informacjami na temat uczuć i wrażeń. Po drugie, emocje wymagają poznawczej artykulacji. Powtarzające się rozmowy pozwalają na stopniową transformację ich reprezentacji i formowanie skryptu, podkreślając ważne informacje, a odsuwając w cień inne. Dzięki temu człowiek nabiera do całego wydarzenia dystansu. Po trzecie, w przypadku emocji negatywnych zagrożone jest poczucie własnej wartości. Tak więc kontakt z innymi może pełnić rolę czynnika przywracającego wiarę w siebie lub nadającego mu aprobowalne znaczenie. Po czwarte, negatywne emocje zagrażają poczuciu bezpieczeństwa jednostki, co z kolei wywołuje tendencje do szukania społecznego wsparcia oraz osób niosących pomoc w radzeniu sobie z nimi. Mogą oni np. pomóc zreinterpretować daną sytuację, przyczynić się do tego, aby nieszczęśnik zrelaksował się, podając drinka czy papierosa. Mogą oni ułatwić i wzmocnić wysiłki jednostki do stawienia czoła kłopotom. Po piąte, stan emocjonalny wywołuje nadmierną koncentrację uwagi na sobie, a przez to na wydzielenie jednostki z otoczenia. Zatem złączenie się ze środowiskiem (innymi) może być ochroną naturalnego stanu społecznej integracji.

BADANIA NAD FENOMENEM TOWARZYSZY NIEDOLI

Innym sposobem radzenia sobie z negatywnymi wydarzeniami na drodze społecznego dzielenia się emocjami jest przebywanie wśród osób także doświadczających niepowodzenia. W badaniach nad fenomenem towarzyszy niedoli (Ohme 1993, 1994) analizowana jest sytuacja, w której jednostka doświadcza niepowodzenia i przebywa wśród innych, o których wie, że spotkał ich podobny los. Na drodze eksperymentalnej wykazano, że negatywne uczucia doświadczane w wyniku niepowodzenia są mniejsze, gdy istnieje bezpośrednio dostępna korzystna grupa odniesienia. Przebywanie wśród towarzyszy niedoli sprzyja generowaniu bardziej dynamicznej postawy wobec niepowodzenia, a tym samym lepszego samopoczucia. Co ciekawe, zjawisko to zaobserwowano w warunkach eksperymentalnych, gdzie niemożliwe było porozumiewanie się na drodze werbalnej. Nie było więc możliwości uzyskania wsparcia informacyjnego i emocjonalnego ani też artykulacji powstałej emocji, a przez to obniżenia skumulowanego

napięcia. Tym bardziej interesująca jest więc obserwacja, że do lepszego samopoczucia przyczynia się już sama możliwość dokonywania społecznych porównań — a przez to poznawcza restrukturalizacja sytuacji niepowodzenia i ostatecznie ochrona własnego wizerunku (Ohme 1994).

Przebywanie wśród towarzyszy niedoli może być uznane za poznawczy sposób radzenia sobie z negatywnymi przeżyciami, przy czym zachowanie to nie musi mieć charakteru intencjonalnego. Co prawda, badanie nie dostarcza bezpośrednich dowodów na to, że po wystąpieniu przykrych wydarzeń wywołanych porażką człowiek inicjuje mechanizm radzenia sobie polegający na poszukiwaniu towarzyszy niedoli, jednak na podstawie wyników eksperymentów nad afiliacją w sytuacji zagrożenia (Schachter 1959, Gerard i Rabbie 1961, Rabbie 1963, Zimbardo i Formica 1963) można przypuszczać, że taka tendencja rzeczywiście wystąpi. Zaobserwowane lepsze samopoczucie jako rezultat kontaktu z towarzyszami niedoli jest, jak się wydaje, logicznym powodem do ich szukania.³ W warunkach uwzględniających interakcje werbalne możliwe jest wystąpienie strategii zorientowanych problemowo, polegających na planowym rozwiązywaniu problemów dzięki prowadzonym rozmowom.

DWA TYPY SPOŁECZNEGO DZIELENIA SIĘ EMOCJAMI

Wydaje się, że badania Rimé oraz fenomen towarzyszy niedoli są przykładem radzenia sobie z negatywnymi emocjami opartego na tym samym mechanizmie społecznego dzielenia się emocjami. Kiedy człowieka nurtują jakieś problemy, jest mu źle, może zwrócić się do innej osoby, aby podzielić się z nią swymi kłopotami. Osoba ta może starać się mu pomóc w znalezieniu rozwiązania lub może po prostu okazywać swe współczucie. Kiedy człowiekowi jest źle, może również wybrać inne postępowanie. Może dołączyć do osób, które mają te same lub zbliżone kłopoty. Prawdopodobieństwo znalezienia racjonalnego wyjścia jest tu mniejsze niż w sytuacji kontaktowania się z osobami bezpośrednio niezaangażowanymi emocjonalnie (tak jak to było w pierwszym przypadku), ale redukuje to wielkość napięcia emocjonalnego, a to sprzyja zachowaniom zaradczym.

Oba działania polegające na społecznym (z bliskimi lub z podobnymi osobami) dzieleniu się emocjami mają na celu redukcję przykrego napięcia i polepszenie samopoczucia. Pierwszy rodzaj osób („terapeutów”) nazywamy powiernikami, a drugi — towarzyszami niedoli. Przedstawione dwa rodzaje zachowań nie są procesami tożsamymi, w pierwszym osoby wchodzące w interakcję występują na dwóch różnych poziomach: nieszczęśnik–powiernik; w drugim na tym samym: nieszczęśnik–nieszczęśnik. Podlegają one jednakże tej samej psychologicznej potrzebie zrzeszania się w obliczu niebezpieczeństwa oraz szukania rady czy wsparcia u innych, oba też mogą prowadzić do poradzenia sobie z napięciotwórczą sytuacją.

³ Obecnie prowadzone jest komplementarne badanie opisujące fenomen towarzyszy niedoli w sytuacji naturalnej.

BIBLIOGRAFIA

- Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D., *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*, „Journal of Abnormal Psychology” 1978, nr 87.
- Blöschl L., *Research on social contact and social support in depression*, „Studia Psychologica” 1984, nr 26.
- Czapiński J., *Szcześnie — złudzenie czy konieczność* [w:] M. Kofta i T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć: szkice z psychologii społecznej*, PWN, Warszawa 1991.
- Folkman S., Lazarus R.S., *Coping as a mediator of emotion*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1988, nr 54/3.
- Frydman M.I., *Social support, life events and psychiatric symptoms: A study of direct, conditional and interaction effects*, „Social Psychiatry” 1981, nr 16.
- Gerard H.B., Rabbie J.M., *Fear and social comparison*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1961, nr 62.
- Gibbons F. X., *Social comparison and depression: Company's effect on misery*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1986, nr 51/1.
- Heard D. H., Lake B., *The attachment dynamic in adult life*, „British Journal of Psychiatry” 1986, nr 149.
- Kofta M., *Samokontrola a emocje*, PWN, Warszawa 1979.
- Lazarus R. S., *Emotion and adaptation*, Oxford University Press 1991.
- Miller P. McC., Ingham J. G., *Friends, confidants and symptoms*, „Social Psychiatry” 1976, nr 11.
- Murphy E., *Social origins of depression in old age*, „British Journal of Psychiatry” 1982, nr 141.
- Ohme R. K., *O redukcji napięcia emocjonalnego wywołanego porażką: Fenomen „towarzyszy niedoli”*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 36.
- Ohme R. K., *O instrumentalnej funkcji grupy w sytuacji doświadczania porażki: Fenomen towarzyszy niedoli*, nie publikowana praca doktorska, Wydział Nauk Społecznych KUL, Lublin 1994.
- Rabbie J. M., *Differential preference for companionship under threat*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1963, nr 67.
- Rimé B., *Social sharing of emotions* — referat zaprezentowany na „The Symposium on Social Psychology and the Emotions”, Paris 1987.
- Rimé B., Mesquita B., Philippot P., Boca S., *Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion*, „Cognition and Emotion” 1991, nr 5/6.
- Rimé B., Philippot P., Boca S., Mesquita B., *Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination*, „European Review of Social Psychology” 1992, vol. 3.
- Schachter S., *The psychology of affiliation*, Stanford University Press, Stanford 1959.
- Taylor S. E., Wood J. V., Lichtman R. R., *It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization*, „Journal of Social Issues” 1983, nr 39.
- Tryjarska B., *Psychoterapia grupowa* [w:] L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia*, PWN, Warszawa 1994.
- Wagner H., Luminet O., Zech E., *The relations between alexithymia, social sharing of emotion and mental rumination*, referat zaprezentowany na Joint Meeting of the SESP & EAESP, Washington D.C. 1995.
- Wills T.A., *Downward comparison principles in social psychology*, „Psychological Bulletin” 1981, nr 90.
- Wills T.A., *Downward comparison as a coping mechanism* [w:] C. R. Snyder i C. Ford (red.), *Coping with negative life events: Clinical and social-psychological perspectives*, Plenum, New York 1987.
- Wills T.A., *Similarity and self-esteem in downward comparison* [w:] J. M. Suls i T. A. Wills (red.), *Social comparison: Contemporary theory and research*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1991.
- Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru* [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu: Problemy teoretyczne i metodologiczne*, WUŚ, Katowice 1996.

Zimbardo P. G., Formica R., *Emotional comparison and self-esteem as determinants of affiliation*, „Journal of Personality” 1963, nr 2/31.

SUMMARY

The first part of the paper reviews the main concepts of coping with negative events. The paper presents for example a classification of styles of coping by Folkman and Lazarus (1988), as well as Wills's (1981) idea of downward comparisons. The second part discusses the problems of social support and group therapy. The third part deals with a concept of social sharing of emotions. Conclusions provides a distinction between two possible objects of social sharing: a confidant and a companion in misery.