

HALINA MONIKA WRÓBLEWSKA

ORCID 0000-0002-1985-3877

Uniwersytet w Białymstoku

KRYTYCZNE DOŚWIADCZENIA ŻYCIOWE JAKO ŹRÓDŁO ZMIAN: W KIERUNKU POTRAUMATYCZNEGO ROZWOJU

ABSTRACT. Wróblewska Halina Monika, *Krytyczne doświadczenia życiowe jako źródło zmian: w kierunku potraumatycznego rozwoju* [Critical Life Experiences as a Source of Change: Towards Post-traumatic Development]. *Studia Edukacyjne* no. 66, 2022, Poznań 2022, pp. 61-73. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2022.66.5

Experiencing highly stressful events need not only entail negative consequences, but may also lead to the emergence of positive change, which is referred to as post-traumatic growth. The study shows the role of subjective resources and potential in dealing with a crisis that may constitute a possible space for development. The aim of the considerations is to look at critical life experiences as a source of change. They are related to positive adaptation (resilience). Important resilience skills include reevaluation and reinterpretation of the meaning of events in the face of threats and change. Resources and subjective potential, which moderate the negative impact of threats and adversities, help to determine positive orientation, creative human activity and the ability to transgressive actions

Key words: posttraumatic development, crisis, resilience, personal resources, positive orientation

Wprowadzenie

Krytyczne wydarzenia życiowe oraz kryzysy (normatywne, sytuacyjne, rozwojowo-egzystencjalne) rodzą różnego rodzaju konsekwencje w wymiarze jednostkowym i społecznym. Kryzysy sytuacyjne pojawiają się wówczas, kiedy człowiek spotyka się z niecodziennym doświadczeniem, z którym nie jest w stanie sobie poradzić, ani nie jest w stanie kontrolować rozwoju sytuacji. W określonych momentach życia człowieka pojawiają się również kryzysy egzystencjalne, które odnoszą się do wewnętrznych konfliktów i lęków towarzyszących zmaganiom o cel i sens życia. Doświadczanie silnie stresujących wydarzeń wiąże się z negatywnymi następstwami.

Brak radzenia sobie z kryzysem stanowi ryzyko przekształcenia się kryzysu w stan chroniczny, co prowadzi do traumatyzacji rozwoju psychicznego. Dynamika kryzysów psychologicznych niesie w sobie ryzyko kryzysu chronicznego. Dzieje się tak, kiedy konfrontacja ze stresorem (stresorami) nie zostaje zakończona, brakuje wsparcia społecznego i osobistych zasobów radzenia sobie. Doświadczanie silnie stresujących wydarzeń wiąże się nie tylko z negatywnymi następstwami, ale także z pojawieniem się pozytywnych zmian, które określa się mianem potraumatycznego rozwoju (*posttraumatic growth* – PTG)¹.

Opracowanie ukazuje rolę zasobów podmiotowych i potencjału rozwojowego w radzeniu sobie z kryzysem, mogącym stanowić możliwą przestrzeń rozwoju. Celem podjętych rozważań jest spojrzenie na krytyczne doświadczenia życiowe – jako źródło zmian. Zostaną one odniesione do: (1) kryzysu jako wartości, (2) zjawiska pozytywnej adaptacji (rezyliencja), (3) orientacji na pozytywne źródła rozwoju, (4) twórczej aktywności i kompetencji, (5) zdolności do działań transgresyjnych.

Krytyczne doświadczenia jako możliwa przestrzeń rozwoju

Tym, co kieruje biegiem życia człowieka i stymuluje zmiany rozwojowe jest aktywność własna jednostki oraz zdarzenia krytyczne warunkujące ciągłość tej aktywności oraz losów jednostki². Rozwój nie jest monolitycznym procesem progresji i wzrostu, lecz zmiennym, wielokierunkowym oraz interakcyjnym systemem zysków i strat odnoszących się do zdolności adaptacyjnych człowieka. Każdemu wzrostowi towarzyszy spadek w tej samej lub innej dziedzinie funkcjonowania – i odwrotnie³. Zgromadzone doświadczenia, po ich opracowaniu poznawczym, afektywnym i ewaluatywnym, przyczyniają się do zmian konstrukcyjnych i funkcjonalnych. Doznania te kumulują się i organizują w struktury, które są spójne wewnętrznie, samostworne i zdolne do rozwoju. (Re)strukturalizacja doświadczenia jest koniecznością, wymuszaną przez nabywanie przez podmiot doświadczeń, a zarazem warunkiem dostosowania jego dalszej aktywności do warunków środowiska

¹ L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Orientacja na dobrostan i orientacja na cierpienie w rozwiązywaniu współczesnych problemów zdrowotnych*, [w:] *Kolokwia Psychologiczne. Psychologia w obliczu zachodzących przemian społeczno-kulturowych*, red. J. Brzeziński, H. Sęk, Poznań 2002, s. 177-196.

² M. Tyszkowa, *Rozwój psychiczny jednostki jako proces strukturyzacji i restrukturyzacji doświadczenia*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, red. M. Tyszkowa, Warszawa 1988, s. 44-79.

³ J. Trempała, *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*, Bydgoszcz 2000, s. 27.

zewnątrznego⁴. Konceptualizacje kryzysu w odmienny sposób pojmują kryzys, interpretując to zjawisko jako: 1) utratę lub zachwianie równowagi emocjonalnej lub psychicznej, 2) zablokowanie lub brak w zasobach jednostki nawykowych dotychczas dostępnych strategii zaradczych i obronnych adekwatnych do sytuacji zagrożenia, 3) moment zwrotny, krytyczny, przełomowy, wymuszający konieczność zmiany życiowej, 4) zagrożenie „ja” względnie utratę dotychczasowej tożsamości oraz 5) zagrożenie dotychczasowego sensu życia i systemu wartości⁵. Pozytywne zmiany, które określa się mianem potraumatycznego rozwoju (*posttraumatic growth* – PTG)⁶ powstają w wyniku podejmowanych prób poradzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń. Potraumatyczny rozwój jest czymś więcej, niż tylko powrotem do stanu równowagi po doświadczonym przeżyciu traumatycznym. Zjawisko to wskazuje, że jednostka w wyniku traumy przechodzi pewnego rodzaju transformację i uzyskuje wyższy niż przed traumą poziom funkcjonowania, który może wyrażać się w wyższym poczuciu dobrostanu, percepcji siebie, w relacjach interpersonalnych, większej świadomości życiowej⁷. Ludzie w wyniku doświadczania krytycznych wydarzeń bardziej doceniają życie i przeżywają je bardziej świadomie. Filozofia życiowa ludzi, którzy uporali się z kryzysem staje się bardziej dojrzała, znacząca i satysfakcjonująca. Czerpanie korzyści z sytuacji traumatycznej wiąże się także z niższym nasileniem depresji i lepszym samopoczuciem. To nie sama trauma prowadzi do wzrostu, tylko podejmowane przez jednostkę próby poradzenia sobie z kryzysem. Przykładem współczesnej koncepcji psychospołecznego rozwoju, przebiegającego jako seria konfliktów (kryzysów), z którymi musi sobie poradzić jednostka, jest stanowisko Erika Eriksona. Określił on kryzys jako moment zwrotny, krytyczny, czy przełomowy, wymuszający konieczność zmiany życiowej. Mechanizmem kryzysotwórczym jest konflikt pomiędzy potrzebami jednostki a pojawiającymi się nowymi wymaganiami ze strony otoczenia. Przejście przez kryzys, pozytywne jego rozwiązanie skutkuje nowymi jakościami w rozwoju. Koncepcja Eriksona podkreśla znaczenie właściwego rozwiązania problemów rozwojowych i zaspokojenia potrzeb charakterystycz-

⁴ M. Tyszkowa, *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, Warszawa 1988.

⁵ D. Kubacka-Jasiecka, *Od stresu do kryzysu – kryzys emocjonalny jako zagrożenie tożsamości*, [w:] *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań 2002, s. 80-83; także, *Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa – spojrzenie z perspektywy zagrożenia ja i poczucia tożsamości*, [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, red. D. Kubacka-Jasiecka, T.M. Ostrowski, Kraków 2005, s. 63-66.

⁶ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18*, *Polskie Forum Psychologiczne*, 2011, 1, 16, s. 7-28; Z. Uchnast, *Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania*, *Roczniki Psychologiczne*, 1998, 1, s. 8-28.

⁷ L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Orientacja na dobrostan i orientacja na cierpienie*, s. 177-196.

nych na danym etapie dla dobrego funkcjonowania na etapach późniejszych. Erikson wyróżnia trzy rodzaje kryzysów: 1) dotyczące rozwoju, 2) osiągnięcia osobowości dojrzałej oraz 3) związane z wydarzeniami zewnętrznymi. Zgodnie z teorią Eriksona, każdy ze skutecznie rozwiązanych kryzysów niesie ze sobą wypracowanie pewnych sił, które pozwalają człowiekowi lepiej radzić sobie z wymaganiami psychospołecznymi⁸. Jak pisał ten uczoney, rozwój tożsamości jest subiektywnie odczuwany jako poczucie „psychospołecznego dobrostanu” (*sense of psychosocial well-being*), a skuteczne pokonanie kryzysu niesie ze sobą wzrost poczucia wewnętrznej spójności, poczucia kompetencji i samooceny oraz wierności sobie⁹. W koncepcji rozwoju psychospołecznego Eriksona jedną z ośmiu cnót podstawowych jest nadzieja. Stanowi przeświadczenie człowieka o powiązanych ze sobą właściwościach świata, że jest on uporządkowany i sensowny oraz przychylny ludziom. Siła nadziei podstawowej decyduje o tym, czy człowiek w trudnych okolicznościach czuje się bezradny i zagrożony czy też podejmuje zawarte w nich wyzwania. Nadzieja podstawowa daje wolę i motywację do podejmowania walki o siebie i własną przyszłość¹⁰. Orientacja na pozytywne źródła rozwoju zawarta jest w nurcie humanistycznym. Koncepcja humanistyczna opisując naturę człowieka, podkreśla zdolność jednostki do aktualizacji siebie. Życie mogłoby być o wiele lepsze – jak twierdził Maslow – gdybyśmy potrafili doceniać to co mamy, tak jak potrafia to docenić osoby samorealizujące się i gdybyśmy umieli tak jak one mieć stale poczucie, że los nam sprzyja, i być za to wdzięczni¹¹. W nurcie humanistycznym zostały wyodrębnione dwa rodzaje twórczości: oparta na talencie (*special-talent creativity*), której wytwory mają wartość społeczną oraz będąca wynikiem samorealizacji (*self-actualized creativity*), realizująca się głównie w rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych. Maslow charakteryzując ideę twórczego rozwoju, powiązał ją z pojęciem samorealizacji, z koncepcją zdrowia psychicznego oraz teorią potrzeb¹². Uznał, że dążenie do samorealizacji oparte jest na wewnętrznej motywacji wzrostu i potrzebie robienia tego, do czego jest się przeznaczonym, stawania się coraz bardziej tym, czym człowiek na swój sposób jest i czym potrafi się stać. Rozwijamy się wówczas, kiedy radość rozwoju i niepokój związany z bezpieczeństwem są silniejsze niż niepokój rozwoju i radość bezpieczeństwa¹³.

⁸ E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, przekł. A. Gomola, Poznań 2002.

⁹ E.H. Erikson, *Identity: Youth and crisis*, New York 1968.

¹⁰ E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 2000.

¹¹ A.H. Maslow, *W stronę psychologii istnienia* (z ang. przekł. I. Wyrzykowska), Warszawa 1986, s. 11.

¹² Omawiana problematyka stanowi przedmiot odrębnego opracowania: M. Wróblewska, *Zasoby, potencjał i możliwości człowieka w perspektywie samorealizacji*, *Chowanna*, 2020, 5(22), s. 90-105; <https://doi.org/10.31261/CHOWANNA.2020.55.07>.

¹³ A.H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990, s. 96.

Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych

Doświadczenia życiowe jako źródło zmian prowadzących w kierunku potraumatycznego rozwoju wiążą się ze zjawiskiem pozytywnej adaptacji, określonej jako *resilience*. Wyjaśniając przeciwności losu czy wydarzenia traumatyczne, oznacza względnie dobre przystosowanie jednostki mimo doświadczanych zagrożeń. Jak dowodzą badania, *resilience*, prężność¹⁴, sprężystość¹⁵ stanowią istotne zasoby osobiste jednostki, warunkujące radzenie sobie ze stresem i skuteczną adaptację do wymogów środowiska. W szerokim ujęciu termin *resilience* jest opisywany jako dynamiczny proces odzwierciedlający względnie dobre przystosowanie się jednostki, pomimo doświadczanych przez nią zagrożeń lub traumatycznych przeżyć, przeszłych lub obecnie występujących przeciwności losu. Wysokiemu stopniowi *resilience* towarzyszy poczucie kontroli nad własnym życiem oraz poczucie jego koherencji, poznawczej i emocjonalnej spójności¹⁶. Termin rezyliencja oznacza elastyczność, odporność, zdolność regeneracji sił¹⁷. Prężność jako mechanizm samoregulacji ma charakter uniwersalny i powinna chronić przed negatywnymi następstwami doświadczanych zdarzeń, zarówno tych o charakterze traumatycznym, jak i związanych ze stresem dnia codziennego. Może służyć do przewidywania reakcji na stres, w tym reakcji na nieuleczalną chorobę własną czy bliskich i sprzyjać procesowi adaptacji. W badaniach osób dorosłych wykazano rolę prężności jako predyktora powrotu do zdrowia u osób cierpiących na zaburzenie po stresie traumatycznym, jak i znaczenie tego konstruktu w zapobieganiu wystąpienia tego zespołu. Koncepcja prężności, traktowana jako proces, stwarza możliwości wprowadzania nowych działań profilaktycznych, jak i interwencyjnych, adresowanych przede wszystkim do dzieci i młodzieży z grup ryzyka¹⁸. Sprężystość jest traktowana jako siła psychiczna albo zdolność człowieka do mobilizowania sił w niesprzyjających okolicznościach i niepowodzeniach. Do istotnych umiejętności *resilience* należy przewartościowanie i reinterpretacja znaczenia wydarzeń, tworzenie i podtrzymywanie więzi emocjonalnych, poszukiwanie nowych doświadczeń oraz

¹⁴ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży*, s. 7-28; Z. Uchnast, *Prężność osobowa*, s. 8-28.

¹⁵ Ł. Kaczmarek, H. Sęk, M. Ziarko, *Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie*, *Przegląd Psychologiczny*, 2011, 54, s. 29-46.

¹⁶ W. Junik red., *Resilience. Teoria - badania - praktyka*, Warszawa 2011; W. Junik, *Koncepcja rezyliencji w praktyce andragogicznej*, *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*, 2012, 76, s. 76-83; M. Rutkowska, *Rezyliencja jako interdyscyplinarna kategoria analityczna i jej zastosowanie w pedagogice*, *Studia i Badania Naukowe*, 2015, 1, s. 29-47.

¹⁷ A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 2008, 12/2, s. 588-590.

¹⁸ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży*, s. 23.

humor. To także wypadkowa cech pogodności i elastyczności: umiejętność wzbudzania pozytywnych emocji i elastycznego stosowania zachowań zaradczych, dopasowanych do potrzeb i kontekstu sytuacyjnego¹⁹. Określenie *resilience* jest traktowane jako „odbijanie się od dna”, gdzie następuje powrót do zdrowia psychicznego i stosunkowo dobre funkcjonowanie po przeżyciu silnie stresującego zdarzenia²⁰. *Resilience* oznacza również przewyciężenie skutków negatywnych zjawisk i wydarzeń życiowych²¹. Poznanie prawidłowości dotyczących *resilience* stało się bazą dla opracowywania programów profilaktycznych oraz promocji zdrowia psychicznego i fizycznego, a także zdrowego oraz pozytywnego rozwoju dzieci i młodzieży²². Z punktu widzenia problematyki podjętej w prezentowanym opracowaniu warto zaznaczyć, iż rezyliencja może okazać się pomocna w odkrywaniu zasobów i sił człowieka w obliczu zaistniałych zagrożeń i zmiany²³. Na potrzeby opracowania istotne jest ujęcie procesu rezyliencji jako zespołu umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, polegającym na giętkim (elastycznym), twórczym radzeniu sobie z przeciwnościami. Główną rolę odgrywa tu zdolność do oderwania się (*bounce-back*) od negatywnych doświadczeń i zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji²⁴. W coraz bardziej złożonym świecie rezyliencję można definiować jako dynamiczny adaptacyjny proces, który umożliwia osobie funkcjonowanie, mimo doświadczanych przez nią przeciwności losu, zagrożeń lub traumatycznych przeżyć. Proces ten może się rozpoczynać w dowolnym momencie życia. Do istotnych umiejętności *resilience* należy, jak już wspomniano, przewartościowanie i reinterpretacja znaczenia wydarzeń, tworzenie i podtrzymywanie więzi emocjonalnych, poszukiwanie nowych doświadczeń oraz humor. To także wypadkowa cech pogodności i elastyczności: umiejętność wzbudzania pozytywnych emocji i elastycznego stosowania zachowań zaradczych, dopasowanych do potrzeb i kontekstu sytuacyjnego²⁵. Jej skutkiem jest moderowanie efektu negatywnego wpływu zagrożeń

¹⁹ L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Zdrowie i zaburzenia z perspektywy rozwojowej i procesualnej. Próba integracji podejścia salutogenetycznego i patogenetycznego*, [w:] *Psychologia zdrowia: teoria metodologia i empiria*, red. T. Pasikowski, H. Sęk, Poznań 2006, s. 21-39.

²⁰ A. Borucka, K. Ostaszewski, *Koncepcja resilience*, s. 587-597.

²¹ N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Prężność u dzieci i młodzieży*, s. 7-28.

²² K. Ostaszewski, *Pozytywna profilaktyka*, *Świat Problemów*, 2006, 3, s. 158.

²³ Według Ogińskiej-Bulik, potraumatyczny wzrost jest związany z lepszym funkcjonowaniem niż przed traumą, a rezyliencja oznacza tylko pozytywną adaptację, bez konieczności rozwoju cech swojej osobowości. Potraumatyczny wzrost nie jest tożsamy z przystosowaniem do trudnej sytuacji, co jest charakterystyczną cechą jednostek rezyliencyjnych. Wzrost jest związany z przewartościowaniem swojego życia, co nie jest warunkiem koniecznym przy procesach *resilience*: N. Ogińska-Bulik, *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy tzy zamieniają się w perły*, Warszawa 2013.

²⁴ I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007, s. 173.

²⁵ L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Zdrowie i zaburzenia z perspektywy rozwojowej i procesualnej*.

i przeciwności, ochrona przed niedostosowaniem społecznym, wspieranie rozwoju, samorealizacji, strategii radzenia sobie z trudnościami oraz procesów twórczych i transformacyjnych. Rezyliencja może okazać się skutecznym sposobem na utrzymanie dobrostanu, prowadzenia aktywnego życia w obliczu zagrożeń i zmiany.

Zasoby i potencjał podmiotowy w radzeniu sobie z kryzysem

Istotne zasoby w radzeniu sobie z kryzysem, pozwalające moderować negatywny wpływ zagrożeń i przeciwności, określa orientacja pozytywna. Jej głównym założeniem jest przekonanie o podstawowej predyspozycji człowieka do radzenia sobie w życiu, pomimo przeciwności, problemów i porażek. Stanowi tendencję do pozytywnego postrzegania, oceniania i konstruowania życia, przyszłości i samego siebie²⁶. Pozytywna orientacja oznacza zatem podstawową tendencję do zauważania i przywiązywania wagi do pozytywnych aspektów życia. Jest w znacznym stopniu odpowiedzialna za adaptacyjne funkcjonowanie w kierunku korzystnej oceny samego siebie, satysfakcji z życia i wysokiej oceny szans realizacji celów²⁷. Twórcy koncepcji orientacji pozytywnej uważają, że jest ona uwarunkowana biologicznie w systemie nadającym zabarwienie emocjonalne doświadczeniom człowieka. Koncepcja orientacji pozytywnej powstała w rezultacie badań empirycznych, w których samoocena, zadowolenie z życia i optymizm tworzyły w wynikach analiz jeden czynnik. Pozwoliło to na postawienie hipotezy, iż istnieje jedna zmienna ukryta, leżąca u podłoża tego czynnika²⁸. Rozumienie istoty zawartej w założeniach orientacji pozytywnej pozostaje bliskie znaczeniowo wspomnianej wcześniej nadziei podstawowej, wywodzącej się z koncepcji rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona. Człowiek nie byłby w stanie znieść świadomości własnych ograniczeń i radzić sobie z trudnościami, przeciwnościami i stratami w życiu. Nadzieja podstawowa wpisuje się w wizję świata, której towarzyszy przekonanie, że jest on uporządkowany, sensowny oraz generalnie przychylny ludziom. Tak rozumiana nadzieja wiąże się z pozytywnym spostrzeganiem świata oraz stanowi podstawę prognozowania przyszłości, w której człowiek próbuje przewidzieć bieg wydarzeń i ocenić swoje w nim szanse.

²⁶ G.V. Caprara, *Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning*, The Bulletin of the European Health Psychologist, 2009, 11(3), s. 46-58.

²⁷ G.V. Caprara i in., *Positive orientation across three cultures*, Journal of Cross-Cultural Psychology, 2012, 43, s. 77-83.

²⁸ G. Alessandri, G.V. Caprara, J. Tisak, *The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations*, European Psychologists, 2012, 17, s. 44-54.

Doświadczenia życiowe jako źródło zmian prowadzących w kierunku pozytywnego rozwoju wiążą się również z rodzajem zasobów tkwiących w twórczej aktywności człowieka. Perspektywa rozwoju aktywności twórczej w ciągu życia pozwala spojrzeć na twórczość, jak na szerokie spektrum zachowań adaptacyjnych. Można je ujmować jako następujący rezultat: od przystosowania się do świata – do przystosowania świata do siebie. Twórcza aktywność człowieka stanowi szczególnie rodzaj zasobu wspierającego dobrostan ludzi²⁹. Badania empiryczne nad egalitarnym wymiarem twórczości (twórczości codziennej) łączą się z motywacją wzrostu i rozwoju oraz zdolnością człowieka do przetrwania w trudnych warunkach. Jest ona własnością niemal wszystkich ludzi, którzy szukają zadań rozwojowych i sensu życia. Twórcza aktywność człowieka, podobnie jak rozwój, stanowi proces przebiegający dynamicznie według ciągłego mechanizmu: adaptacji – zróżnicowania – kreacji³⁰. Zasobem, który wspiera rozwój i stanowi podmiotowy potencjał są twórcze kompetencje człowieka. Pozwalają one dokonać charakterystyki jego zachowań jako aktywnego sprawcy, zaangażowanego w zmiany, ich inicjowanie i proces kreacji. Prowadzone autorskie badania empiryczne potwierdzają działanie specyficznego mechanizmu, który reguluje funkcjonowanie podmiotowych cech twórczych i zachowań transgresyjnych. Kompetencje twórcze ukazane w perspektywie transgresyjnej koncepcji człowieka pozwalają na charakterystykę zachowań, w których przejawia on aktywne i intencjonalne zaangażowanie w zmiany, ich inicjowanie i kreowanie³¹. Kluczem do sukcesu w realizacji planów osobistych, zawodowych i społecznych jest umiejętność wychodzenia poza codzienną aktywność, elastyczność oraz (pro)aktywność ukierunkowaną na zmiany. Autorskie ujęcie twórczych kompetencji pozwoliło dokonać zróżnicowania ich typologii i strategii odkrywania w dorosłości oraz tworzenia indywidualnych projektów (programów) ich przyszłych realizacji. Potencjał podmiotowy i kompetencje stanowią istotne zasoby zapewniające efektywne radzenie sobie w sytuacjach społecznych i zawodowych³².

²⁹ R. Richard, *Everyday creativity: Our hidden potential*, [w:] *Everyday creativity and new views of human nature: Psychological, social, and spiritual perspectives*, red. R. Richard, Washington DC 2007, s. 25-53.

³⁰ S. Popek, *Człowiek jako jednostka twórcza*, Lublin 2001.

³¹ Opracowany autorski model kompetencji twórczych w dorosłości został ujęty w aspekcie podmiotowych zasobów rozwojowych, twórczych i transgresyjnych oraz osobistych i społecznych życiowych doświadczeń – w indywidualnej perspektywie ich wartościowania i nadawania znaczeń: M. Wróblewska, *Kompetencje twórcze w dorosłości*, Białystok 2015.

³² M. Wróblewska, *Potencjał podmiotowy i kompetencje jako istotne zasoby zapewniające efektywne radzenie sobie w sytuacjach społecznych i zawodowych*, [w:] *Potencjał podmiotowy i kompetencje – w perspektywie rozwoju kariery zawodowej*, red. M. Wróblewska, A. Pogorzelska, S. Nowel, Suwałki 2018, s. 8-30.

Perspektywą, która pozwala ujmować rozwój i działania człowieka jako aktywności ukierunkowanej na zmiany jest koncepcja transgresyjna, w myśl której człowiek jest aktywnym sprawcą, zdolnym do myślenia i działań transgresyjnych. Józef Koziellecki analizując współczesne źródła zagrożeń (określa je jako źródła ryzyka), podkreśla, że działania ludzkie „są zanurzone w sferze ryzyka” (...) i zależą od tego, jak to ryzyko jest postrzegane, jak człowiek ocenia prawdopodobieństwo niepowodzenia i wielkość przewidywanej straty³³. Działania transgresyjne wskazują na aktywne negocjowanie między osobą a otoczeniem jej życia, które polega na intencjonalnym przekształcaniu celów i zadań życiowych w taki sposób, że są one możliwe do realizowania oraz niosą ze sobą wartość gratyfikacyjną dla samej jednostki. Koncepcja transgresyjna Kozielleckiego zakłada, że zachowanie człowieka jest działalnością intencjonalną, autonomiczną, zorientowaną na cel, dążącą do wychodzenia poza możliwości. Autor wyróżnia cztery kierunki działań transgresyjnych: 1) *działania autokreacyjne* – skoncentrowane na samorozwoju i samorealizacji swych możliwości; 2) *działania twórcze* – polegające na tworzeniu nowych, niekonwencjonalnych konstrukcji myślowych i wyobraźniowych; 3) *działania skierowane ku innym* – mające na celu poszerzenie zakresu wolności osobistej, a także zdobycie władzy i kontrolowanie innych; 4) *działania praktyczne* – których celem jest zwiększenie produkcji dóbr materialnych³⁴. Dokonywanie transgresji osobistych „ku sobie” polega na intencjonalnym rozwijaniu oraz przekraczaniu procesów psychicznych i struktur umysłowych, aby wzbogacać osobiste doświadczenie, wyjść poza dominujący styl życia, ograniczenia umysłowe, charakterologiczne, czy wolicjonalne. Działania tego rodzaju można odnieść do samorozwoju, samodoskonalenia, autokreacji, czy tworzenia siebie według własnego planu³⁵. Transgresje prywatne zaspokajają potrzeby i pragnienia człowieka, rozwijają zdolności i umiejętności twórcze³⁶. Zgodnie z założeniem pozytywności, psychotransgresjonizm nastawiony jest przede wszystkim na badanie mocnych stron, które dla człowieka są szczególnie ważne, jak zdrowie, autonomia, wartości osobiste i moralne³⁷. Według

³³ J. Koziellecki, *Człowiek wielowymiarowy*, Warszawa 1996, s. 110.

³⁴ J. Koziellecki, *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*, Warszawa 1987.

³⁵ J. Koziellecki, *Działania transgresyjne: przekraczanie granic samego siebie*, Przegląd Psychologiczny, 1983, 3, s. 505-517.

³⁶ Problematyka uwarunkowań transgresyjnej aktywności człowieka została szerzej ujęta w następujących opracowaniach autorskich: M. Wróblewska, *Człowiek – sprawca transgresyjny. Podejście badawcze w aspekcie twórczym i biograficznym*, [w:] *W poszukiwaniu sensu istnienia. Od transgresji ku transcendencji?* red. A. Ciążela, S. Jaronowska, Warszawa 2019, s. 155-177; H.M. Wróblewska, *Boundaries of Sense-creating Experiences in the Literary Works by Karol Wojtyła and the Concept of Transgression by Józef Koziellecki*, *Fides et Ratio*, 2021, 4, s. 236-249; M. Wróblewska, *Creative social rehabilitation as an area of potential transgression*, *Resocjalizacja Polska*, 2021, 22, s. 313-329; <https://doi.org/10.22432/rp.403>

³⁷ J. Koziellecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*, Warszawa 2001, s. 20.

Kozielleckiego, dążenie do wzrostu „ja” i rozwoju poczucia własnej wartości jest centralnym dążeniem człowieka. Jedną z najważniejszych potrzeb ludzkich, „osią motywacyjną ludzkiej aktywności” leżącą u podstaw działań transgresyjnych, jest potrzeba hubrystyczna³⁸. W działaniach transgresyjnych pierwszorzędną rangę zyskuje nadzieja będąca emocją pozytywną. Nadzieja – zdaniem Kozielleckiego – może determinować kierunek działań człowieka. Jest ona potrzebna wtedy, gdy realizowanym przez człowieka celom towarzyszy niepewność i pojawiają się bariery. Stanowi wielowymiarową strukturę poznawczą, której centralnym składnikiem jest przekonanie, że w przyszłości człowiek otrzyma dobro (osiągnie ważny cel) z określonym stopniem pewności, czyli z określonym prawdopodobieństwem. Jeżeli jest to rodzaj przekonania człowieka, że dzięki umiejętności wykonywania zadań i silnej motywacji, inicjującej i podtrzymującej działanie, osiągnie on doniosły cel – stanowi to rodzaj nadziei aktywnej. Można przypuszczać, że nadzieja w działaniach transgresyjnych stanowi emocję pozytywną. Posiadanie nadziei o charakterze globalnym, zdaniem Kozielleckiego, nie ma miejsca ani daty i stanowi jedną ze składowych orientacji na przyszłość. Nadzieja generalna jako wartość autoteliczna jest czynnikiem wpływającym na ogólne poczucie sensu życia oraz na siłę nadziei partykularnej w określonych sytuacjach. Osoby o wysokim poziomie nadziei są aktywne – generują nie tylko więcej celów, ale także poszukują nowych dróg ich realizacji³⁹.

Kryzys jako źródło zmian: wydarzenie krytyczne czy(i) znaczące?

Rozwój zachodzi na drodze procesów adaptacyjnych i transgresyjnych (transgresywnych). Pierwsze zmierzają do dostosowania, czyli optymalnego dopasowania wewnątrz jednostki oraz między dyspozycjami indywidualnymi a wymaganiami środowiska. Procesy adaptacji skutkują redukcją rozbieżności między myślami, uczuciami i zachowaniami jednostki a charakterystycznymi przystosowaniami i systemem Ja. W ten sposób procesy adaptacji odpowiadają za stabilność i integrację osobowości⁴⁰. Procesy transgresji

³⁸ J. Koziellecki, *Potrzeba hubrystyczna a działanie transgresyjne*, Przegląd Psychologiczny, 1984, 2, s. 321-335.

³⁹ J. Koziellecki, *Psychologia nadziei*, Warszawa 2006. W nawiązaniu do wspomnianej uprzednio koncepcji nadziei podstawowej Erika Eriksona – siła nadziei podstawowej umożliwia konstruktywną odpowiedź jednostki na sytuację rozpadu dotychczasowego ładu, decydując o tym, czy człowiek we wspomnianych okolicznościach czuje się bezradny i zagrożony, czy też podejmuje zawarte w nich wyzwania. Nadzieja podstawowa daje wolę i motywację do podejmowania walki o siebie i własną przyszłość.

⁴⁰ P. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2011, s. 123.

z kolei powodują zwiększenie rozbieżności wewnątrz systemu osobowości oraz między osobistymi dyspozycjami a środowiskiem. Wprowadzenie rozbieżności w rezultacie napięć wewnętrznych oraz napięć między jednostką a warunkami zewnętrznymi jest potrzebne, gdyż warunkuje wzbogacanie doświadczeń, samorealizację i transgresyjną aktywność w świecie – istotną dla zjawiska psychotransgresjonizmu⁴¹. Procesy transgresji odpowiadają za zmiany i reorganizację osobowości i jako takie funkcjonują w dynamicznej równowadze z procesami adaptacji. Między obiema tendencjami zachodzą sprzężenia zwrotne, choć istnieje zmienność indywidualna w zakresie nasilenia procesów adaptacyjnych i transgresyjnych. Mimo że procesy adaptacji i transgresji wydają się sobie przeciwstawne, to jednak osobowość stanowi system na tyle złożony, że możliwe jest zachodzenie tych dwóch rodzajów procesów równoległe w różnych obszarach życia. Tendencje adaptacyjne (homeostatyczne) i transgresywne (nastawione na zmiany) nie wykluczają się, ale mogą również wzajemnie siebie wzmacniać, zwłaszcza w zakresie obustronnego oddziaływania na siebie procesów integrowania oraz otwierania się na nowe treści i doświadczenia. Stanowi o rozwoju, który z jednej strony zakłada podtrzymywanie ciągłości i osiągnięcie spójności (w odniesieniu do tożsamości), a z drugiej wymaga wzrostu i zmian.

BIBLIOGRAFIA

- Alessandri G., Caprara G.V., Tisak J. *The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations*, *European Psychologists*, 2012, 17.
- Borucka A., Ostaszewski K., *Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia*, *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 2008, 12/2.
- Caprara G.V., *Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning*, *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 2009, 11(3).
- Caprara G.V., Alessandri G., Trommsdorff G., Heikamp T., Yamaguchi S., Suzuki F., *Positive Orientation across three cultures*, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2012, 43.
- Cierpialkowska L., Sęk H., *Orientacja na dobrostan i orientacja na cierpienie w rozwiązywaniu współczesnych problemów zdrowotnych*, [w:] *Kolokwia Psychologiczne: Psychologia w obliczu zachodzących przemian społeczno-kulturowych*, red. J. Brzeziński, H. Sęk, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002.
- Cierpialkowska L., Sęk H., *Zdrowie i zaburzenia z perspektywy rozwojowej i procesualnej. Próba integracji podejścia salutogenetycznego i patogenetycznego*, [w:] *Psychologia zdrowia: teoria metodologia i empiria*, red. T. Pasikowski, H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe Bogucki, Poznań 2006.
- Erikson E., *Identity: Youth and crisis*, Norton, New York 1968.
- Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.

⁴¹ J. Kozielecki, *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii; tenże, Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu*, [w:] *Nowe idee w psychologii*, red. J. Kozielecki, Gdańsk 2009, s. 330-347.

- Erikson E., *Dopełniony cykl życia*, przekł. A. Gomola, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2002.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
- Junik W. red., *Resilience. Teoria – badania – praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Warszawa 2011.
- Junik W., *Koncepcja rezylencji w praktyce andragogicznej*, Edukacja Ustawiczna Dorosłych, 2012, 76.
- Kaczmarek Ł., Sęk H., Ziarko M., *Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie*, Przegląd Psychologiczny, 2011, 54.
- Kozielecki J., *Potrzeba hubrystyczna a działanie transgresyjne*, Przegląd Psychologiczny, 1984, 2.
- Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka. Analiza psychologiczna*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1987.
- Kozielecki J., *Człowiek wielowymiarowy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996.
- Kozielecki J., *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.
- Kozielecki J., *Psychologia nadziei*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2006.
- Kozielecki J., *Psychotransgresjonizm – zarys nowego paradygmatu*, [w:] *Nowe idee w psychologii*, red. J. Kozielecki, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Kubacka-Jasiecka D., *Od stresu do kryzysu – kryzys emocjonalny jako zagrożenie tożsamości*, [w:] *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, red. I. Heszen-Niejodek, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2002.
- Kubacka-Jasiecka D., *Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa – spojrzenie z perspektywy zagrożenia ja i poczucia tożsamości*, [w:] *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby*, red. D. Kubacka-Jasiecka, T.M. Ostrowski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.
- Maslow A.H., *W stronę psychologii istnienia* (z ang. przekł. I. Wyrzykowska), Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986.
- Maslow A.H., *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1990.
- Ogińska-Bulik N., *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18*, Polskie Forum Psychologiczne, 2011, 1, 16.
- Oleś P., *Psychologia człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Ostaszewski K., *Pozytywna profilaktyka*, Świat Problemów, 2006, 3.
- Popek S., *Człowiek jako jednostka twórcza*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2001.
- Richard R., *Everyday creativity: Our hidden potential*, [w:] *Everyday creativity and new views of human nature: Psychological, social, and spiritual perspectives*, red. R. Richards, American Psychological Association, Washington DC 2007.
- Rutkowska M., *Rezylencja jako interdyscyplinarna kategoria analityczna i jej zastosowanie w pedagogice*, Studia i Badania Naukowe, 2015, 1.
- Trempała J., *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2000.
- Tyszkowa M., *Rozwój psychiczny jednostki jako proces strukturyzacji i restrukturyzacji doświadczenia*, [w:] *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia. Zagadnienia teoretyczne i metodologiczne*, red. M. Tyszkowa, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1988.
- Uchnast Z., *Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania*, Roczniki Psychologiczne, 1998, 1.
- Wróblewska M., *Kompetencje twórcze w dorosłości*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2015.

- Wróblewska M., *Potencjał podmiotowy i kompetencje jako istotne zasoby zapewniające efektywne radzenie sobie w sytuacjach społecznych i zawodowych*, [w:] *Potencjał podmiotowy i kompetencje w perspektywie rozwoju kariery zawodowej*, red. M. Wróblewska, A. Pogorzelska, S. Noweł, IBUK Libra, Suwałki 2018.
- Wróblewska M., *Człowiek – sprawca transgresyjny. Podejście badawcze w aspekcie twórczym i biograficznym*, [w:] *W poszukiwaniu sensu istnienia. Od transgresji ku transcendencji?*, red. A. Ciążela, S. Jaronowska, Wydawnictwo APS, Warszawa 2019.
- Wróblewska M., *Zasoby, potencjał i możliwości człowieka w perspektywie samorealizacji*, *Chowanna*, 2020, 5(22); <https://doi.org/10.31261/CHOWANNA.2020.55.07>.
- Wróblewska H.M., *Boundaries of Sense-creating Experiences in the Literary Works by Karol Wojtyła and the Concept of Transgression by Józef Koziński*, *Fides et Ratio*, 2021, 4.
- Wróblewska M., *Creative social rehabilitation as an area of potential transgression*, *Resocjalizacja Polska*, 2021, 22; <https://doi.org/10.22432/rp.403>.