

DOMINIKA WIELAND-LENCZOWSKA
Uniwersytet Wrocławski, Instytut Psychologii

SAMOSKUTECZNOŚĆ JAKO PREDYKTOR REAKCJI NA TRAUMĘ

Streszczenie: Artykuł stanowi próbę analizy samoskuteczności jako jednego z czynników pozytywnie wpływających na sposób reagowania na traumę. Wyróżnia się w nim trzy możliwe stany będące wynikiem reakcji na zdarzenie traumatyczne: brak adaptacji, adaptację i potraumatyczny rozwój. Wychodząc z założeń ujęcia funkcjonalno-czynnościowego obrony psychologicznej, poczucie własnej skuteczności traktuje się tu jako czynnik umożliwiający zadaniowe podejście do traumy, wyrażające się w traktowaniu jej nie tylko w kategoriach zagrożenia, ale również jako wyzwania. Umożliwia to umiejscowienie

aktualnej sytuacji życiowej w szerszej perspektywie życia, przyczyniającej się do braku fiksacji na traumie. W artykule podano przykładowe pożądane kierunki kształtowania i rozwijania poczucia samoskuteczności w trakcie edukacji dziecka oraz zaproponowano kilka aplikacyjnych metod kształtowania poczucia samoskuteczności u dzieci.

Słowa kluczowe: samoskuteczność, trauma, obrony psychologiczne, rozwój po traumie, adaptacja po traumie, brak adaptacji po traumie.

WPROWADZENIE

W literaturze przedmiotu istnieje wiele ujęć traumy i zdarzeń traumatycznych. Począwszy od najbardziej zaawansowanego w zakresie badań kierunku, którego reprezentanci koncentrują się na podstawowych potraumatycznych zaburzeniach i analizie głównie utrwalonych nieskutecznie działających mechanizmów obronnych (Freud, 1926, 1963; Fenichel, 1945; Hentschel i in., 2004; Herman, 1998; Van der Kolk, 1998), przez kierunek akcentujący różnorodne formy adaptacji po doświadczonej traumie (por. Haan, 1977; Lazarus, Folkman, 1987; Hobfoll, 1989; Kolańczyk, 1999).

Reprezentantami innego kierunku badań są autorzy skupieni na studiowaniu zachowań potraumatycznych, które zaliczają do prorozwojowych. Prekursorką takich badań była Anna Freud (1963), jednak współcześnie wiąże się ten typ analizy głównie z takimi autorami, jak Janoff-Bulman (2004), Richard G. Tedeshi i Lawrence G. Calhoun (1996).

Mimo różnic co do szczegółowych analiz zmiennych, wszyscy ci autorzy podkreślają wspólnie, że wydarzenie traumatyczne prowadzi do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka (Zawadzki, Strelau, 2008). Przywołane ujęcia traumy nie są jednorodzące, zwracają uwagę na różne jej aspekty. Ujęciem, które wydaje się łączyć te

spojrzenia, a na pewno wpisuje się w dyskusje na temat traumy i reagowania na nią, jest ujęcie funkcjonalno-czynnościowe obrony psychologicznej Alicji Senejko (2010). Zgodnie z jej stanowiskiem traumą staje się przełomowe dla linii życia człowieka doświadczenie, reorganizujące i wymuszające zmianę w funkcjonowaniu i w dotychczasowej linii życia osoby. Funkcjonowanie jednostki i jej rozwój w sensie psychologicznym wyznaczają bowiem zadania rozwojowe, które – zinternalizowane przez osobę – zostają przekształcone w standardy regulacji (Senejko, 1997, 2001, 2002, 2003). Z perspektywy tego ujęcia można scharakteryzować zarówno nieadaptacyjne, adaptacyjne, jak i prorozwojowe formy reagowania na traumę traktowaną jako najsilniejsze z zagrożeń doświadczanych przez jednostkę, gdyż zagrażające jej psychologicznej integralności.

W tym artykule opisuję rolę i miejsce samoskuteczności oraz związanej z nią intencjonalności i świadomego przebiegu działań człowieka – w procesie nieadaptacyjnego, adaptacyjnego, jak również prorozwojowego reagowania na traumę, posiłkując się wiedzą z zakresu psychologii samoskuteczności, a także wspomnianego funkcjonalno-czynnościowego ujęcia obrony psychologicznej Senejko.

ROLA SAMOSKUTECZNOŚCI W PROCESIE REGULACJI

Termin „samoskuteczność”, a właściwie spostrzegana własna skuteczność (*perceived self-efficacy*), jest obecny w psychologii od kilkudziesięciu lat, głównie dzięki modelowi Alberta Bandury (1977). Według tego autora człowiek aktywnie przyczynia się do swojego funkcjonowania psychospołecznego poprzez mechanizmy własnej wolnej woli. Wśród mechanizmów wolicjonalnych najistotniejszą rolę odgrywa właśnie przekonanie o osobistej skuteczności. Jeśli dana osoba nie wierzy, że dzięki swoim działaniom jest w stanie osiągnąć pożądaną cel/efekt, ma niewielką motywację do działania. Wiara w skuteczność jest zatem w sposób oczywisty główną podstawą działania i motywacją do samodzielnego kierowania własnym życiem (Bandura, 1997). W szerszym kontekście poczucie skuteczności powoduje, że człowiek dysponuje poczuciem kontroli nad własnym życiem i jest zmotywowany do kształtowania siebie zarówno w rzeczywistości inter-, jak i intrapsychicznej (Bandura, 1997, 2001; Benight, Bandura, 2004). Taka motywacja wewnętrzna wpływa na wybór przez człowieka konkretnej sytuacji jako wartej zaangażowania w zależności od przewidywanych zysków i strat, a także siły i czasu (*wytrwałość*), zaangażowania w to działanie.

Aby poczucie samoskuteczności miało szansę zaistnieć, musi poprzedzić je aktywizowanie procesów poznawczych człowieka. Pozwalają one bowiem na rozeznanie się podmiotu wśród zasobów posiadanych i dostępnych w konkretnych warunkach, na przygotowanie konkretnych planów działania, a w konsekwencji na właściwe wykorzystanie zasobów (Juczyński, 2000; Schwarzer, Fuchs, 1995). Wiedza o własnych możliwościach i stylach radzenia sobie, zdobywana na podstawie analizy sytuacji, w jakich człowiek miał okazję się znaleźć, jest poddawana indywidualnej selekcji i organizacji informacji i włączona w poczet spójnego, istniejącego już w umyśle systemu.

Odrębną naturę mają dane pochodzące z doznawania przez człowieka somatycznych i/lub emocjonalnych stanów własnego organizmu. Według Bandury w objawach fizjologicznych i stanach emocjonalnych nie chodzi jedynie o zwykłą intensywność reakcji. W kształtowaniu poczucia własnej skuteczności ważny jest przede wszystkim sposób ich spostrzegania i interpretacji (Jarosiewicz, 1992; Bandura, 1994, 1997, za:

Kozicka, 2004). Ważne jest także zwrócenie uwagi na to, że ludzie często polegają na swoich somatycznych i emocjonalnych stanach w ocenianiu własnych zdolności.

W kształtowaniu poczucia własnej skuteczności istotną rolę odgrywa także „osobowościowy operator temporalny”, dzięki któremu powstają łańcuchy zdarzeń związanych z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Wpływ pamięci autobiograficznej na kształtowanie samoskuteczności polega na tym, że przeżyte wydarzenia (nawet z pozoru nieistotne) stanowią znaczniki orientacyjne i wzorce reagowania o dużej sile przełożenia na aktualne zachowania i projektowane cele. Przyszłość istnieje w umyśle w postaci wizji, oczekiwań lub sposobów ich osiągnięcia, ale forma jej przewidywania zależy zarówno od minionych, jak i aktualnych doświadczeń jednostki. Co istotne, czyni to poczucie samoskuteczności bardziej ogólnym, przenoszonym na różne doświadczenia, aniżeli skoncentrowanym na konkretnej kategorii zdarzeń (por. Niewiadomska, Chwaszcz, 2010).

W zależności od tego, w co jednostka zdecyduje się włożyć swój wysiłek, wydarzenia, na które człowiek wywiera osobisty wpływ, mogą pociągać za sobą: regulację własnej motywacji, procesów myślowych, stanów emocjonalnych i działań lub zmieniających się warunków środowiskowych. Przekonania o własnej skuteczności są wrażliwe na te zmienne kontekstualne. W związku z tym autorzy teorii samoskuteczności wskazywali (Locke, Latham, 2002; Redmond, 2010), że poczucie samoskuteczności różni się od innych przekonań tym, że oceny dotyczące własnej skuteczności są bardziej specyficzne dla danego zadania i sytuacji, a jednostki używają tych samooszacowań w odniesieniu do określonego rodzaju celu (Bandura, 1986, 1989).

Niektóre wyniki badań, na których opierali się twórcy metody *Generalized Self-Efficacy Scale* (GSES; Schwarzer, Jerusalem, 1995), wskazują na uogólnione poczucie własnej skuteczności. Uogólnione poczucie własnej skuteczności może być porównywane z pojęciem dyspozycyjnego optymizmu, sformułowanym przez Michela F. Scheiera i Charlesa Carvera (1985). Optymizm, jak zauważają Ralf Schwarzer i Reinhard Fuchs (1996), jest jednak pojęciem szerszym, wiążącym się również z oczekiwaniem pozytywnego wyniku zachowań i działań podejmowanych przez jednostkę.

Przekonania dotyczące samoskuteczności kształtują się na bazie doświadczeń człowieka i w rezultacie tworzą bilans osobistych sukcesów, porażek i przeżywanych sytuacji trudnych. Efektem tego bilansu może być poczucie samoskuteczności, które może być doświadczane na dwóch poziomach: (1) konkretnym – dotyczącym analizy i przewidywania własnych możliwości w określonych zadaniach i sytuacjach; (2) globalnym, dotyczącym przeświadczenia o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących okolicznościach (Oettingen, 2000). W świetle tych informacji można zastanawiać się, na ile samoskuteczność wpływa na podjęcie decyzji przez jednostkę, a na ile staje się rezultatem tego procesu. Bandura (2007) odwołuje się w tym zakresie do założeń wzajemnego determinizmu. Zgodnie z tym modelem przyjmuje się dwukierunkowy rodzaj interakcji, w którym każdy z czynników środowiskowych, behawioralnych i osobowych może oddziaływać na inne i zmieniać je. Widziana z szerszej perspektywy psychika ludzka niesie ze sobą szerokie możliwości i może być kształtowana za pomocą potrójnej relacji: człowiek – jego otoczenie – jego zachowanie, co umożliwi zrozumienie istniejących adaptacyjnych form zachowania i wyjaśnienie nowych właściwości pojawiających się w strukturze jednostki i jej środowisku (Bandura, 1989, 2001, 2002; Zaleski, 1991). Zaznaczyć jednak należy, że wkład poszczególnych elementów zależy od zadania, sytuacji i predyspozycji konkretnego człowieka (Locke, Latham, 2002).

Istnieją również wyniki badań pokazujące, że osoby dysponujące wysoką samoskutecznością różnią się pod względem jakości swojego wysiłku, częściej stosując zaangażowanie poznawcze, a także metapoznawcze strategie przetwarzania niż osoby podobne, dysponujące niższym poziomem samoskuteczności (Pintrich, De Groot, 1990).

Silne poczucie samoskuteczności koresponduje też z umiejętnościami i osobistą pomyślnością w tym, co się robi. Ludzie zdeklarowani o swoich zdolnościach skłonni będą postrzegać nowe sytuacje jako wyzwania, z którymi z pewnością sobie poradzą, a nie zadania zagrażające im i wymagające unikania konfrontacji. Taki pogląd implikuje większe zainteresowanie, prowokuje do aktywnego działania wobec wyzwania. Człowiek postrzega siebie jako osobę osiągającą założone cele i to wzmacnia jego motywację do kontynuacji czynności mimo ewentualnych przeszkód. Natomiast w obliczu niepowodzenia zwiększają i podtrzymują swoje wysiłki. Jeżeli natomiast działanie zakończy się mimo wszystko porażką, osoba z wysokim poziomem samoskuteczności nie załamuje się tak szybko (Bańka, 2004).

Poczucie samoskuteczności jest także silnie związane z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Człowiek posiadający wysoki poziom samoskuteczności i jednocześnie dysponujący wewnętrznym poczuciem kontroli przyczyn niepowodzenia upatruje w niedostatecznych staraniach, zbyt słabym zaangażowaniu w dane działanie, swojej niewystarczającej wiedzy lub zdolności. Taki podejście paradoksalnie kształtuje osobiste umiejętności, redukuje stres i obniża podatność na depresję. Natomiast osoba o niskim poczuciu samoskuteczności nie wierzy w swoje umiejętności radzenia sobie z trudnymi zadaniami i przekłada takie spojrzenie na obrany styl życia. Ma niskie aspiracje i słabo angażuje się w wytyczanie i osiąganie celów. Kiedy staje w obliczu zadań ocenianych przez nią jako trudne, podobnie jak ludzie posiadający zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli, rozpamiętuje swoje osobiste braki i niepowodzenia, narzeka na „zły los”, pomijając własne sukcesy i powodzenia życiowe. W obliczu trudności podejmuje mały wysiłek, a nawet niewielkie przeszkody stanowią dla niej pretekst do wycofania się z działania (Bańka, 2004).

Samoskuteczność, czy też poczucie własnej skuteczności lub kompetencji (pojęcia używane zamiennie), znalazło również zastosowanie w badaniach nad stresem i traumą. Ralf Schwarzer i Steffen Taubert (1999), nawiązując do ruchu psychologii pozytywnej i integrując obszerny materiał empiryczny z różnych dziedzin, prezentują nową teorię skupioną wokół procesów radzenia sobie ze stresem – teorię proaktywnego radzenia sobie (Schwarzer, Taubert, 1999). Zakłada ona, że radzenie sobie ze stresem jest ogólnym nastawieniem jednostki wiążącym się z dążeniem przez nią do samorozwoju. Osoba proaktywnie radząca sobie ze stresem charakteryzuje się umiejętnością samodzielnego stawiania sobie celów będących dla niej wyzwaniem i umiejętnością ich konsekwentnej realizacji (Schwarzer, Knoll, 2003).

Jak wspominałam wcześniej, przyczyna podjęcia aktywności, kontynuacja działania oraz poziom wyników działania, w znaczącej mierze są podyktowane natężeniem poczucia samoskuteczności. Konsekwentne i wytrwałe zaangażowanie w konfrontację z sytuacjami trudnymi, wyższą tolerancję na stres (Schwarzer, Taubert, 1999) oraz większy zakres zdolności rozwiązywania problemów (Heppner, Lee, 2005) – przypisuje się osobom z wysokim poziomem samoskuteczności. Samooszacowania wyrażone w poczuciu własnej skuteczności – odnoszone do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, będącymi dla jednostki wyzwaniem i wymagającymi wzmoczonego zmobilizowania wysiłków zaradczych – decydują o uznaniu samoskuteczności jako znaczącego zasobu osobistego (Juczyński, 2001).

Odniesienia samoskuteczności do radzenia sobie ze stresem, umożliwiają powiązanie tego zagadnienia ze specyficznym rodzajem stresu, jakim jest trauma.

POTENCJAŁ SAMOSKUTECZNOŚCI A POZIOMY RADZENIA SOBIE Z TRAUMĄ

Oczywiście można stwierdzić, że jeżeli jednostka dysponuje niskim poczuciem własnej skuteczności, to zareaguje na traumę prawdopodobnie w sposób nieadaptacyjny, co potwierdzi jej przekonanie o braku kompetencji w tym zakresie, być może wtórnie obniżając samoskuteczność.

Samoskuteczność jako czynnik/cecha nabyta w procesie socjalizacji, społecznego uczenia się i autorefleksji może mieć znaczenie w przypadku reakcji na traumatyczne wydarzenie w kilku aspektach:

1/ Osoba posiadająca wysokie poczucie samoskuteczności jest nastawiona na realizację wyznaczonych sobie celów i przedsięwzięć. Można przyjąć, że samoskuteczność sprzyja poszukiwaniu nowych doświadczeń z przekonaniem, że jednostka może kierować własnym życiem, wzbogacając repertuar zarówno sytuacji, z którymi przyjdzie się jej zmierzyć, jak i metod/zachowań i zasobów wykorzystywanych do pokonania przeciwności i poradzenia sobie z nimi. Co za tym idzie, przez wzbogacanie doświadczenia o sytuacje o różnym stopniu trudności w sensie psychologicznym (niekoniecznie traumatycznych), następuje swego rodzaju habituacja do przeżywanych napięć i negatywnych emocji (por. Schore, 2003). Konfrontacja z tymi emocjami może prowadzić do opanowania trwogi w sytuacji skrajnie trudnej (por. Wagnild, Young, 1993).

2/ Samoskuteczność jako cecha nabywana na drodze uczenia się podlega modyfikacji. Czynnikiem modyfikującym może być oczywiście zarówno środowisko, czynniki podmiotowe i ekonomiczno-społeczne, jak i działania terapeutyczne, które stanowią pomoc dla osób znajdujących się w fazie braku adaptacji lub adaptacji po traumie. Terapeuta może bowiem na drodze oddziaływań poznawczo-behawioralnych wzbudzić poczucie samoskuteczności u badanego, który zareagował dezadaptacyjnie, w celu pobudzenia motywacji do kontroli nad własnym zachowaniem, kształtowania nowych standardów regulacji lub czynności je realizujących. Może także pomóc obniżyć napięcie związane z bardzo wysokim poczuciem samoskuteczności i wewnętrznym przymusem działania, co może zaistnieć przy próbach adaptacji do traumatycznego wydarzenia. W ten sposób terapeuta może pomóc w regulacji samoskuteczności, co przyczyni się do realistycznego spojrzenia na aktualną życiową sytuację i jej warunki oraz do akceptacji elementów zdarzenia i rzeczywistości, na które jednostka nie ma wpływu lub ma wpływ bardzo ograniczony.

Dodatkowo, jeżeli nieco obniżony zostanie poziom samoskuteczności, wzrasta prawdopodobieństwo, że osoba dostrzeże inne niż zablokowane przez traumę standardy regulacji i cele z nimi związane. Jak bowiem podkreślają Edwin Locke i Gary Latham (1990), im silniejsze są przekonania o własnej skuteczności, tym wyższe (trudniejsze do realizacji), cele stawiają sobie ludzie i tym silniejsze jest ich zaangażowanie w zamierzone zachowanie, nawet w obliczu piętrzących się porażek. W sytuacji realizacji standardów rozwojowych zbyt silne poczucie własnej skuteczności może prowadzić do zafiksowania się na realizacji jednego standardu, niemożliwego do realizacji w danej życiowej sytuacji, co może utrudnić rozwój w tym sensie, że jednostka będzie miała kłopot z uświadomieniem sobie braku możliwości realizacji wyznaczonego ce-

lu (celów) i wyjściem poza realizację standardów regulacji obranych pierwotnie, a płastyeczność jej zachowania zostanie osłabiona lub zniesiona.

3/ *Samoskuteczność wyznacza także otwartość na zmiany w życiu człowieka.* Jeżeli najważniejsze standardy regulacji jednostki umieścimy wśród specyficznych zadań rozwojowych podejmowanych przez człowieka na każdym etapie jego życia (zob. np.: Erikson, 1985/2002; Havighurst, 1948/1981; Newman, Newman, 1998), można przypuszczać, że niekiedy poczucie własnej skuteczności samo w sobie może stać się jednym z zadań rozwojowych człowieka. Zadania rozwojowe można bowiem potraktować nie tylko jako obiektywne wzorce rozwoju wynikające z jego „logiki”, lecz także jako aktywnie przez nią przyjmowane poprzez nadawanie im sensu podmiotowego. W takim przypadku stanowią one swoiste standardy regulacji, czyli czynniki motywacyjne, ukierunkowujące i nadające istotny sens czynnościom podmiotu (zob. Senajko, 2010). Oczekiwania, które odgrywają kluczową rolę w fazie planowania zamiaru, można odnosić do zakładanego wyniku, jego dalszych konsekwencji oraz do poczucia własnej skuteczności. To ostatnie wyraża subiektywną ocenę własnych kompetencji co do skuteczności dokonania planowanych zmian. W pewnym okresie życia człowieka może być on zmotywowany właśnie na doskonalenie skuteczności własnego działania.

Oczekiwania dotyczące kompetencji są na ogół ujmowane jako bardzo specyficzne procesy poznawcze, dotyczące ściśle określonego działania w konkretnej sytuacji. Na bazie dotychczasowych doświadczeń, w których istnieje zapis poradzenia sobie z daną sytuacją trudną, tworzy się zaufanie do własnych umiejętności. Jednostka wypracowuje sobie różne strategie zaradcze i wie, że w danej sytuacji może z nich skorzystać. W odniesieniu do pewnych sytuacji ryzykownych, a zwłaszcza do sytuacji nowych, może jednak nie mieć żadnych pozytywnych doświadczeń, może je natomiast obserwować u innych i starać się modelować. Kompetencje można więc zwiększać w wyniku własnych doświadczeń, zarówno tych, które kończyły się powodzeniem, jak i niepowodzeniem. Odnoszone sukcesy pozwalają na modyfikację przekonania o własnej skuteczności w kierunku jego zwiększenia. Efekt polegający na zmianie przekonania o własnej skuteczności ulega generalizacji. Kumulacja sukcesów wywiera zatem wpływ na przekonanie o własnej skuteczności i oczekiwanie podobnej skuteczności w przyszłych sytuacjach (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2010). Jeżeli zatem jednostka będzie miała takie uogólnione poczucie samoskuteczności, będzie bardziej otwarta na zmiany radykalne, głębsze, będzie je realizowała z większą siłą, wytrzymałością i można przypuszczać, że będą one miały charakter bardziej trwały.

4/ *Największa rola poczucia samoskuteczności ujawnia się w reagowaniu na traumatyczne wydarzenie o charakterze adaptacji i braku adaptacji po traumie.* Z racji przeżycia zagrożenia należącego do spektrum „możliwych do przewidzenia” jednostka może rozpatrywać swoje zasoby poradzenia sobie z nim (lub dostrzec brak takich zasobów) w kontekście posiadanego doświadczenia życiowego. Jeżeli traumę zdefiniujemy, posiłkując się ujęciem funkcjonalno-czynnościowym obrony psychologicznej Senajko, jako zakłócenie (uniemożliwienie lub utrudnienie), realizacji najważniejszych dla jednostki standardów regulacji (celów, motywów, dążeń) i w model ten wpisujemy reakcje na wydarzenie traumatyczne, traktowane jako formy reakcji obronnych, to można wiązać je z brakiem adaptacji, adaptacją lub rozwojem po traumie (Senajko, 1997, 2001, 2002, 2003). Brak adaptacji w odniesieniu do traumatycznych zdarzeń wyraża się w przyjętej przeze mnie perspektywie analizy skoncentrowanej na roli samoskuteczności w tym procesie – poczuciem bezradności wobec zaistniałej sytuacji, fiksacją na traumie i brakiem wglądu w rzeczywisty stopień odpowiedzialności za to, co się

stało. Zgodnie z funkcjonalno-czynnościowym ujęciem obrony psychologicznej można założyć, że jednostce towarzyszy wówczas dominujące poczucie silnego zagrożenia realizacji najważniejszych dla niej czynników motywujących ją do działania (standardów regulacji) i wyznaczających decyzjom jednostki kierunek, a zachowaniu sens. Będzie ona skłonna do oceny traumatycznego zdarzenia jako uniemożliwiającego realizację wymienionych najważniejszych czynników motywacyjnych.

Takie ustosunkowanie wobec traumy może przyczyniać się do tego, że człowiek nie potrafi dostrzec realnych możliwości poradzenia sobie z zaistniałą traumą – zarówno podmiotowych i społecznych, jak i tych zawartych w samej sytuacji. Z percepcją zagrożenia wiąże się bowiem ocena zagrożenia oparta na szacowaniu własnych możliwości poradzenia sobie z nim (Senejko, 2010). Jeżeli jednostka zderzyła się z podobnymi, trudnymi sytuacjami wcześniej, wie, jak sobie z nimi poradziła, jakie konsekwencje pozytywne i negatywne wiązały się z tym doświadczeniem, może ona przewidywać, jak będzie sobie radzić w tej konkretnej traumie i umiejscowić ją albo w repertuarze doświadczeń typowych, albo w repertuarze sytuacji wykraczających poza dotychczasowe doświadczenia. Przy założeniu, że z dotychczasowych wspomnień wyłania się obraz niskiej samoskuteczności, wynikający z braku wpływu na ostateczny rezultat trudnego doświadczenia z przeszłości, z szacowania strat przewyższających korzyści i/lub brak możliwości wykorzystania posiadanych wcześniej zasobów, a także korzystanie z niekonstruktywnych obron psychologicznych ukierunkowanych głównie na redukcję silnych negatywnych stanów emocjonalnych, będzie to prawdopodobnie przyczyniać się do wzmocnienia poczucia bezradności, zrzucenia odpowiedzialności na innych bądź poczucia winy jednostki, że nie przewidziała do końca skutków możliwych zdarzeń. Umocni to prawdopodobieństwo ponownego zareagowania na traumę w sposób dezadaptacyjny, zwłaszcza gdy wcześniejsze negatywne doświadczenia dotyczą tej samej kategorii zagrożeń. Wtórnie prowadzi to do zaniechania poszukiwania sposobów samodzielnego kształtowania nowej rzeczywistości po traumie.

Adaptacyjny charakter będą z kolei miały reakcje włączone w podejmowanie prób konfrontacji z zaistnieniem traumatycznego zdarzenia oraz jego skutkami. Jednostka, zakładam, ma wtedy silną potrzebę własnej sprawczości, odpowiedzialności za efekty własnego sprawstwa – co często wyraża się w silnym poczuciu samoskuteczności. To poczucie jest dodatkowo wzmacniane przez koncentrację na własnych zasobach i ograniczeniach oraz na efektach własnego wpływu na wydarzenia; często towarzyszy im poczucie przymusu natychmiastowych rozstrzygnięć.

Zgodnie z ujęciem funkcjonalno-czynnościowym obrony psychologicznej, przypomnę, podmiot może traktować zagrożenie wielorako: jako *utrudnienie*, w przeświadczeniu, że poradzi sobie z nim (1); jako *uniemożliwienie*, gdy jest przekonany, że sprostanie zagrożeniu jest ponad jego możliwości (2); dynamicznie, tj. początkowo może oceniać, że zagrożenie jest ponad jego możliwości, ale w trakcie jego trwania może nabierać przekonania, że jednak jest w stanie sobie z nim poradzić (*uniemożliwienie/utrudnienie*) (3); lub odwrotnie: początkowo ocenia zagrożenie jako jedynie utrudnienie realizacji najważniejszych dla niego standardów, a w trakcie trwania zagrożenia – jako sytuację niemożliwą do przezwyciężenia (*utrudnienie/uniemożliwienie*) (4) (Senejko, 2003, 2010). W ujęciu obrony psychologicznej przez Senejko reakcje adaptacyjne na traumę będą powiązane ze zmienną oceną zaistniałej sytuacji, czynioną z perspektywy możliwości własnych poradzenia sobie z traumatycznym wydarzeniem (*uniemożliwienie/utrudnienie* i odwrotnie), czemu, jak zakładam, będzie towarzyszyło bogate wykorzystanie obron, zarówno konstruktywnych, jak i niekon-

struktywnych. Wartym wydaje się także sprecyzowanie, że obrony wnoszące w swoich bezpośrednich rezultatach wkład w rozwój psychologiczny nazywa się konstruktywnymi, niewnoszące zaś takiego wkładu, choć często mające wkład adaptacyjny, np. poprzez tonizowanie emocji negatywnych, niekonstruktywnymi (Senejko, 2010).

Jeżeli przeżywający traumę posiada wcześniejsze doświadczenia z zagrażającymi sytuacjami, w których miał wpływ pozytywny na rezultat, udało mu się wówczas odzyskać kontrolę nad swoim życiem, a zachowanie przyniosło ostatecznie więcej zysków niż strat, można przypuszczać, że taka osoba będzie reagować na traumę adaptacyjnie – będąc przekonana o tym, że jest w stanie odzyskać wpływ nawet na trudne do przewidzenia zdarzenie traumatyczne, wykazując nastawienie na analizę wykorzystanych dotychczas zasobów i ich skuteczności z perspektywy radzenia sobie z przeciwnościami losu, realizacji określonych celów. Również na poszukiwanie nowych, konstruktywnych metod umożliwiających kontrolę nad swoim losem. W efekcie coraz doskonalszego radzenia sobie, zachowanie i działania jednostki wyrażać będą coraz silniej jej autonomiczne dążenia, cele i wartości, z uwzględnieniem uświadamianych sobie możliwości i ograniczeń, tkwiących zarówno w sytuacji, jak i w jednostce (Senejko, 2003), co w konsekwencji może prowadzić do wzrostu poczucia własnej skuteczności i efektywności radzenia sobie zarówno z wewnętrznymi, jak i zewnętrznymi sprzecznościami i problemami.

Potraumatyczny rozwój to najwyższy poziom funkcjonowania potraumatycznego – wydarzenie traumatyczne potraktowane zostaje ostatecznie przez jednostkę jako pozytywny przełom w jej życiu. Trauma staje się pretekstem do zmiany w doświadczaniu życia w zgodzie z wyznawaną aktualnie filozofią życiową. Doświadczenie to zostaje włączone w poczet ważnych doświadczeń życiowych, pozytywnie wykorzystanych dla budowania dojrzałości życiowej i realizacji innych celów lub standardów rozwojowych, przewartościowania tych standardów i/lub zmian w hierarchii systemu najistotniejszych dla człowieka motywów (standardów regulacji). Różnorodny charakter obron psychologicznych przyjmie zatem wymiar silnie rozwojowy, czyli ze zdecydowaną przewagą obron o charakterze konstruktywnym, a trauma oceniona zostanie jako *utrudnienie* – jednostka w jej przekonaniu poradzi sobie z tym traumatycznym wydarzeniem. Procesowi potraumatycznego rozwoju towarzyszyć może nawet wzrost ilości postrzeganych zagrożeń życiowych, ale ich znaczenie osobiste w sensie czynników niebezpiecznych maleje w sposób znaczący. Osoba doświadczająca rozwoju potraumatycznego staje się otwarta na zmiany, pielęgnuje ciekawość poznawczą skierowaną na to, co jeszcze czeka człowieka, na jego przyszłość. Celem potraumatycznego rozwoju jest, zgodnie z ujęciem funkcjonalno-czynnościowym, walka o aktywację zagrożonego uprzednio w swojej realizacji standardu lub wyłanianie i realizacja nowego (nowych) (Senejko, 2010). Rezultatem potraumatycznego rozwoju może także być aktywacja całej sieci wzajemnie powiązanych, równorzędnych standardów, składających się na strukturę motywacyjną i nadających kierunek życiu jednostki, czego wyrazem w aspekcie instancji nadającej sens podmiotowy wydarzeniom – będzie aktualna (potraumatyczna) własna filozofia życia. Z filozofią tą i zasadniczo z potraumatycznym rozwojem, według mnie, będzie powiązany umiarkowany, a nie wysoki poziom samoskuteczności. Dla potraumatycznego rozwoju poczucie wysokiego poziomu samoskuteczności nie jest konieczne – ustępuje pola innym warunkującym powodzenie w życiu czynnikom, np. uznawaniu pewnej nieprzewidywalności i wierze w sprzyjający los, w głębszy sens istnienia wykraczający poza „tu i teraz”. Jednostka akceptuje to, że musi zmienić sposób funkcjonowania lub osiągnięcia zablokowanego wcześniej w swojej

realizacji standardu (źródła jego traumy), skłonna jest przypisać to cyklom regulacji świata, biologii, a nawet przypadkowi. Uznaje także, że w doświadczanym przez nią świecie pojawiają się zarówno sytuacje zagrożenia, jak i wyzwania, jednak dysponuje ona wystarczająco szerokim repertuarem czynności obronnych, aby poradzić sobie w tej sytuacji. Postawa ta przejawia się w działaniach i zachowaniach, które są regulowane wartościami i przekonaniem zawartymi w wypracowanej „potraumatycznej filozofii życiowej”. Uważam zatem, że ta filozofia życiowa to postawa, która opiera się na przekonaniu, że świat podlega ustalonej odgórnie regulacji, życie ma swój cykl, a doświadczenia człowieka są wpisane w sens tego cyklu. Takie podejście nawiązuje do koncepcji poczucia koherencji Aarona Antonovskiego (1987, 1995), zgodnie z którą na poczucie koherencji składają się: zdolność zrozumienia wydarzeń, poczucie zaradności i poczucie sensowności podejmowania zaangażowania i kreowania własnego życia. W porównaniu do adaptacyjnych form reagowania na traumę potraumatyczny rozwój charakteryzuje zatem większa stabilność zachowania osoby doświadczającej tego procesu i plastyczność prezentowanych czynności obronnych. Ponadto, poza rolą samoskuteczności, jako motywatory do działania wyłaniają się inne, ważniejsze, warunkujące powodzenie czynniki.

Innymi słowy, samoskuteczność w procesie potraumatycznego rozwoju może mieć znaczenie o tyle, o ile daje możliwość wyłonienia na pierwszy plan formy inteligencji postformalnej, określanej jako: „myślenie metasystematyczne” (Michael L. Commons, Francis A. Richards), „myślenie relatywistyczne” (Jan D. Sinnott), „myślenie dialektyczne (Michael Basseches), „metapodmiotowe” (Alvaro Pascual-Leone), charakterystyczne dla wieku dorosłego (za: Gurba, 2005; Sygit-Kowalkowska, 2013). Wyłania się zatem jeszcze jedna perspektywa samoskuteczności – jej istotna rola rzeczywiście dominująca jest w radzeniu sobie z traumą na wąską skalę i w tym znaczeniu zawęża pole działania procesów psychicznych do konkretnej sytuacji i reakcji na nią. Jeżeli jednak jest ona obecna w życiu człowieka w stopniu nie dominującym (ale wystarczającym), przez doświadczenie radzenia sobie jednostki ze szczególnymi wydarzeniami – samoskuteczność może przyczynić się do przejścia w rozwoju osobniczym na wyższy poziom.

5/ Samoskuteczność może stanowić czynnik stanowiący katalizator przemiany między brakiem adaptacji, adaptacją i rozwojem po traumie.

Jak to się dzieje, że człowiek wychodzi poza pierwotną reakcję na traumę i podejmuje wysiłek dla osiągnięcia wyższego poziomu? Decydujące, jak się wydaje, jest to, czy ludzie postrzegają siebie jako osoby efektywne także w kontekście ich – szeroko rozumianej – wydajności. Sposób, w jaki postrzegamy i przeżywamy siebie, ma bowiem istotne znaczenie dla naszego całego funkcjonowania (Crittenden i in., 2007; Grzelak, Jarymowicz, 2000; Łaguna, 2005a; Pervin, 2005). Na poziomie generowanego samopoznania pojawia się przekonanie, że można działać w określony sposób i osiągnąć oczekiwane rezultaty (Łaguna, 2005b). Autor znaczenia przekonań na temat własnej skuteczności wyraźnie stwierdza (Bandura, 1997, 2007), że poziom motywacji, emocjonalny stan i działanie są bardziej oparte na tym, w co ludzie wierzą, że posiadają, niż na tym, co jest obiektywnie. Jednostki o silnym przekonaniu o skuteczności własnej są również przekonane, że osiągają satysfakcjonujące wyniki dzięki dobrym działaniom.

Jednocześnie osoby z niższym poziomem tych przekonań wykluczają z analizy zaistniałej sytuacji wiele możliwości, nie analizują nawet kosztów i korzyści. Postrzeganie własnej skuteczności pozwala określić, co ludzie zrobią z wiedzą i umiejętnościami

mi, które posiadają. Przekonania o własnej skuteczności mają również wpływ na to, czy ludzie zwracają uwagę na możliwości lub trudności, jakie mogą napotkać i jak poważne mogą się wydawać te trudności. Albert Bandura (2007) argumentuje w swojej teorii społeczno-poznawczej o samoskuteczności, że osoby o wysokiej skuteczności koncentrują się na możliwościach, które warto zrealizować, oraz dostrzegają przeszkody, które można pokonać. Osoby o niskiej samoskuteczności skupiają się na przeciwnościach, które postrzegają jako przeszkody poza ich kontrolą i łatwo przekonują się o marności swoich wysiłków. Osiągają zatem ograniczony sukces w działaniu, nawet w okolicznościach, które dają im wiele możliwości (Kruger, Dickson, 1994; Łaguna, 2006a) oraz w sytuacji, kiedy posiadają inne niezbędne kompetencje.

OGRANICZENIA WPŁYWU SAMOSKUTECZNOŚCI NA RADZENIE SOBIE Z TRAUMĄ

Wyniki badań zespołu Bandury, a także Carvera i Scheiera (za: Zakrzewski, 1987), wskazują wiele czynników ograniczających regulacyjne funkcje poczucia własnej skuteczności. Są to: brak pewnych informacji o zadaniu i jego przebiegu, niedostateczna koncentracja na sobie, niedostrzeganie związku między własną skutecznością a wynikami działania i inne, które mogą sprawić, że zachowanie osób przekonanych o własnej skuteczności nie będzie różnić się od postępowania osób pozbawionych takiego przekonania. Zdaniem Jana Zakrzewskiego (1987) w sytuacjach niepoddających się kontroli, w warunkach niekorzystnych lub zmieniających się nagle, poczucie skuteczności staje się złudzeniem, a zachowania oparte na nim nie prowadzą do sukcesu (Łaguna, 2005b).

W tym kontekście istnieje niebezpieczeństwo, że trauma będzie takim silnie wykraczającym poza poczucie samoskuteczności jednostki doświadczeniem, że człowiek nie podejmie próby przeciwdziałania jej negatywnym skutkom. Jednak można przypuszczać, że przy odpowiedniej perswazji, modelowaniu, nawet u osoby o dezadaptacyjnej reakcji na to zdarzenie można aktywizować jej poczucie samoskuteczności. W świetle analizy literatury i badań nad samoskutecznością oraz mechanizmami braku adaptacji, adaptacji i rozwoju po traumie – zwłaszcza tych prowadzonych z perspektywy ujęcia funkcjonalno-czynnościowego obrony psychologicznej – wydaje się zasadne prowadzenie pogłębionej analizy wpływu samoskuteczności na proadaptacyjne i prorozwojowe reakcje ludzi na traumatyczne zdarzenia, jakich doświadczają w swoim życiu.

PRACA NAUCZYCIELA, PEDAGOGA I WYCHOWAWCY Z DZIECKIEM PO TRAUMIE

Współczesny świat stawia przed człowiekiem wiele wyzwań i konfrontuje od najmłodszych lat z wieloma czynnikami stanowiącymi źródło potencjalnych traum dla człowieka już od najmłodszych lat jego życia. Dzieci są narażone na traumatyczne przeżycia związane ze stratą (rozwód rodziców, śmierć w wyniku wypadków komunikacyjnych lub choroby), poczuciem zagrożenia (przemoc w rodzinie, przemoc w szkole, przemoc internetowa, katastrofy naturalne lub spowodowane działaniami ludzi, przesiedlenia, ataki terrorystyczne), ograniczeniami i chorobami potencjalnie zagra-

żającymi życiu (nowotwory, oparzenia, niewydolności narządów wymagające transplantacji). Przy czym powinniśmy pamiętać, że potencjał traumatyczny, po pierwsze, tkwi w samym charakterze tychże czynników, po drugie zaś w tym, że czynniki te nie muszą dotyczyć bezpośrednio samych dzieci, ale mogą odnosić się do osób bliskich, znaczących w ich życiu; po trzecie wreszcie, acz niemniej znaczące, ilość łatwo dostępnych informacji tego typu (w środowisku, w mediach, w Internecie) zwiększa liczbę „małych traum” w doświadczeniu dziecka, osłabiając kontrolę opiekuna i możliwości dziecka poradzenia sobie z weryfikacją tychże bodźców.

W takim kontekście świadomość zarówno źródeł samoskuteczności, jej optymalnego poziomu jako zasobu radzenia sobie, ale także jako potencjału prorozwojowego w życiu człowieka staje się znacząca w kontekście pracy z dzieckiem po traumie. W myśl wcześniejszych rozważań nie mamy bowiem znaczącego wpływu na to, czego doświadczymy, ale możemy próbować tak kształtować własny potencjał, żeby mimo przeciwności, dążyć do adaptacji, a nawet rozwoju osobowości. Jak wynika z poczynionych rozważań teoretycznych (i praktycznych), dla wykształcenia u dziecka optymalnego poziomu poczucia własnej skuteczności, konieczny jest nie tylko udział opiekunów czy specjalistów (terapeutów), lecz także nauczycieli i wychowawców.

W jaki sposób mogą oni wpływać na kształtowanie się poczucia samoskuteczności u swoich uczniów? Najbardziej oczywisty jest system oceniania zarówno w wymiarze ocen formalnych, jak i (a może przede wszystkim) kierowanych do uczniów uwag indywidualnych. Na temat wpływu oceniania uczniów na ich motywowanie do pracy i kształtowanie samooceny napisano już wiele (por. Biernat, 2016; Mikołajczyk, 2009; Wosik-Kawała, 2007; Zbonikowski, 2010). Ale także nauczyciel może stanowić przykład osoby, która umie ocenić sytuację, swoje możliwości w określonej sytuacji i dokonać wyboru zachowania. Na lekcjach i na korytarzach często można usłyszeć opinię sfrustrowanych pedagogów o tym, jak rząd (niezależnie od rządzącej partii politycznej), dyrekcja, społeczeństwo i/lub rodzice ponoszą odpowiedzialność za to, w jaki sposób są prowadzone lekcje albo jakie zasady ustanawia nauczyciel dla swoich uczniów. A przecież to pedagog prowadzący zajęcia może na lekcji wprowadzającej: podać obowiązkową ramę programową, *zapytać* o preferencje uczniów w zakresie treści nadobowiązkowych, *zapropionować* jako specjalista metodę przeprowadzenia obowiązkowych zajęć i *uzgodnić* z uczniami alternatywną do dotychczas stosowanej metodę nauczania dla treści programowych, dla których jest to możliwe. W ten sposób, po pierwsze, *uczy przez modelowanie*, w jaki sposób ocenić własne możliwości i potencjał, gdyż jest przekonany co do posiadanej wiedzy i skuteczności nauczania, po drugie, *daje prawo wyboru, decydowania o sobie* przy uwzględnieniu reguł społecznych. W sytuacji relacji między dziećmi, w których występują konflikt czy trudności, może także kształtować poczucie własnej skuteczności – może indywidualnie porozmawiać z uczniami, poznając źródło konfliktu, *dać prawo do kształtowania relacji* (opartej jedynie na współpracy, relacji koleżeńskiej czy przyjacielskiej), przy podkreśleniu poszanowania dla zasad życia społecznego, *podkreślić umiejętności interpersonalne*, jakimi dysponuje uczeń, z którym rozmawia i wreszcie *pozostawić przestrzeń do rozmowy i wyjaśnienia spraw między uczniami*, monitorując przebieg tego procesu. W takiej sytuacji pokazuje znaczenie własnej skuteczności i buduje je u uczniów, jednocześnie nie wzmacnia nadmiernego skupienia wyłącznie wokół własnych potrzeb i możliwości.

Budowanie poczucia samoskuteczności może stanowić prewencyjne działanie w prorozwojowym radzeniu sobie z potencjalnie traumatycznymi wydarzeniami oraz

przyczyniać się do pełniejszego rozwoju osobistego dzieci i młodzieży. Trudne sytuacje ze środowiska, otoczenia szkolnego, mogą być omawiane na lekcjach wychowawczych z uczniami, jako *studium przypadku*, w którego trakcie uczniowie mają okazję *wypowiedzieć się na temat* swoich spostrzeżeń, interpretacji i emocji związanych z danym wydarzeniem. Podczas takich pogadarek dzieci i młodzież mogą skonfrontować się z różnymi sposobami pojmowania tej samej sytuacji, różnymi emocjami, jakie dane zdarzenie może budzić. Jednocześnie taka sytuacja scala i integruje uczniów jako środowisko osób stanowiących dla siebie wsparcie ludzi o podobnych doświadczeniach. Można nawet pokusić się o opracowanie zajęć z dramy, będących okazją do samopoznania dla osób odgrywających scenkę i do swoistego *katharsis*.

Budowanie poczucia samoskuteczności to także wskazywanie i omawianie znaczenia różnych form radzenia sobie z sytuacją, w której znajdzie się człowiek. Dlatego tak ważne wydaje się szczególnie przeprowadzenie dialogu z uczniem, który sprawia trudności wychowawcze. Dialogu, który ma na celu przede wszystkim *rozpoznanie potrzeb i motywów* kierujących jego decyzjami i zachowaniem. W takim kontekście analiza przykładów z literatury i z życia bliskiego dzieciom i młodzieży wydaje się uzasadniona przez ułatwianie rozpoznania i wyrażania emocji, potrzeb i myśli dzieci oraz młodzieży.

Istnieje wiele metod kształtowania poczucia samoskuteczności u dzieci i młodzieży, które ułatwi im poradzenie sobie z wyzwaniem życiowym, a jednocześnie nie będzie ograniczać ich myślenia w perspektywie społecznej. Nie należy przy tym zapominać, że kształtowanie własnej skuteczności wiąże się nierozzerwalnie z doświadczeniem pokonania *trudności*. W dzisiejszej rzeczywistości skrajnego pojmowania teorii i empirii, kontakty nauczycieli z rodzicami i uczniami są albo skrajnie odległe, zdystansowane, nacechowane strachem i wycofaniem oraz wzajemnym obarczaniem odpowiedzialnością za losy ucznia, albo zażyłe do utraty granicy między ciałem pedagogicznym i rodziną – z takim stanem rzeczy mamy do czynienia, kiedy rodzic dokładnie uzgadnia z nauczycielem metody i formy nauczania własnego dziecka, kary i nagrody stosowane wobec niego, stale monitoruje (nawet w sensie dosłownym) zachowanie i reakcje zarówno ucznia, jak i nauczyciela, gotów interweniować jak tylko dojdzie do sytuacji (według rodzica) trudnej.

Wydaje się, że kształtowanie samoskuteczności u ucznia wymaga od grona pedagogicznego i rodziców wzajemnego zaufania, gotowości do plastycznego poruszania się między metodami wychowawczymi i współpracy opartej o budowanie wzajemnych autorytetów. Jednak to, czy wzajemne relacje nauczyciela i rodzica mają wpływ na kształtowanie samoskuteczności u dziecka, wymagałoby dalszych badań naukowych. Należałoby się także pochylić nad wykorzystaniem metod terapeutycznych jak wizualizacje czy wykorzystaniem metod technologicznych do doświadczania przez dzieci i młodzież sytuacji potencjalnie traumatycznych i okazji do zmierzenia się z nimi. To jednak przyszłościowe spojrzenie na samoskuteczność w kontekście traumy.

ZAKOŃCZENIE

Celem tego artykułu była analiza samoskuteczności i pokazanie jej roli w kształtowaniu sposobu reagowania na traumę w trzech wymiarach: braku adaptacji, adaptacji i potraumatycznego rozwoju. Z analizy wynika, że samoskuteczność jest czynnikiem wpływającym na ostateczną reakcję potraumatyczną i że nie należy lekceważyć jej

wpływu zarówno w działaniach prewencyjnych, diagnostyce, jak i terapii dzieci oraz młodzieży przeżywających sytuacje traumatyczne. Wykazałam także, że nasilenie samoskuteczności jako cechy:

- podlega nieustannej modyfikacji w trakcie rozwoju osobowości;
- w stopniu umiarkowanym na różnych etapach radzenia sobie z traumą może modyfikować kilka zmiennych wpływających na ostateczny wymiar sposobu radzenia sobie z traumą;
- w skrajnym natężeniu (zbyt słabe lub zbyt wysokie poczucie samoskuteczności) nie jest konstruktywne z punktu widzenia prorozwojowego radzenia sobie z traumą;
- kształtowane jest także przez środowisko szkolne, w tym przez rówieśników i gromady pedagogiczne.

Ponadto zaproponowałam kilka aplikacyjnych metod kształtowania poczucia samoskuteczności. Dalsze badania nad poczuciem samoskuteczności i sposobami reagowania na traumę zapewne powinny dotyczyć skuteczności konkretnych metod kształtowania i rozwijania poczucia samoskuteczności w trakcie edukacji dziecka, ich efektywności w odniesieniu do reagowania na zdarzenia potencjalnie traumatyczne i do poradzenia sobie przez dziecko z już przeżytą traumą. Jest to niewątpliwie temat, który, moim zdaniem, z perspektywy psychologicznych obciążeń, na które narażone są dzisiaj dzieci i młodzież, ale także z perspektywy szansy dla pełnego rozwoju osobowości, powinien być w dalszym ciągu zgłębiany.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Managstress and Stay Well*. San Francisco–London: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPiN.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359–373.
- Bandura, A. (1989). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 2, 411–424.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. Annual Review of Psychology* (t. 52, s. 1–26). Palo Alto: Annual Reviews, Inc.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bańka A., Samoskuteczności, S.P., https://www.researchgate.net/profile/Augustyn_Banka/publication/308903267_POCZUCIE_SAMOSKUTECZNOSCI_Konstrukcja_i_struktura_czynnikowa_Skali_Poczucia_Samoskuteczności_w_Karierze_Miedzynarodowej/links/57f66b7608ae280dd0bb280b/POCZUCIE-SAMOSKUTECZNOSCI-Konstrukcja-i-struktura-czynnikowa-Skali-Poczucia-Samoskuteczności-w-Karierze-Miedzynarodowej.pdf.
- Bańka, A. (2004). Skale samooceny jakości procesu doradztwa zawodowego: konstrukcja, wstępna walidacja oraz możliwości zastosowania w szkoleniu i doskonaleniu doradców zawodowych. Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Benight, C.C., Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148.
- Biernat, R. (2016). Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej

- wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje. *Spoleczeństwo. Edukacja. Język*, 4, 150–167.
- Erikson, E.H. (1985/2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Fenichel, O. (1945). Nature and classification of the so-called psychosomatic phenomena. *Psychoanalytic Quarterly*, 14, 287–312.
- Freud, A. (1963). The concept of development lines. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18, 245–265.
- Grzelak, J., Jarymowicz, M. (2000). Tożsamość i współzależność. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. (t. 3, s. 107–145). Gdańsk: GWP.
- Gurba, E. (2005). On the specific character of adult thought: controversies over post-formal operations. *Polish Psychological Bulletin*, 36, 175–185.
- Haan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-environment Organization*. Nowy Jork: Academic Press.
- Havighurst, R.J. (1948/1981). *Developmental Tasks and Education*. New York: Longman.
- Hentschel, U., Smith G., Draguns J.G., Ehlers, W. (red.) (2004). *Defense Mechanisms: Theoretical, Research and Clinical Perspectives* (Vol. 136). Amsterdam: Elsevier.
- Heppner, P.P., Lee, D. (2005). Problem-solving appraisal and psychological adjustment. W: C.R. Snyder, S.J. Lopez (red.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 288–298). New York: Oxford University Press.
- Herman, J.L. (1998). Recovery from psychological trauma. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 52: S98–S103. doi:10.1046/j.1440-1819.1998.0520s5S145.x.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30–34.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, 4.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP.
- Juczyński, Z., Juczyński, A. (2012). „Chcieć to móc”, czyli o znaczeniu poczucia własnej skuteczności w modyfikacji zachowań związanych z piciem alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania*, 25(2), 215–227.
- Kolańczyk, A. (1999). *Czuje, myślę, jestem*. Gdańsk: GWP.
- Kozicka, K. (2004). Poczucie własnej skuteczności – czynnik sprawczy i jego implikacje dla profilaktyki i terapii pedagogicznej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio J, XVII*, 27–38.
- Krueger, N., Dickson, P.R. (1994). How Believing in Ourselves Increases Risk Taking: Perceived Self-Efficacy and Opportunity Recognition. *Decision Sciences*, 25: 385–400. doi:10.1111/j.1540-5915.1994.tb00810.x.
- Lazarus, R.S. (1980). The stress and coping paradigm. W: L.A. Bond, J.C. Rosen (red.), *Competence and Coping during Adulthood* (s. 28–74). Hanover: University Press of New England.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.
- Locke, E.A., Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E.A., Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *American Psychologist* 57(9), 705–717. doi: 10.1037/0003-066X.57.9.705.
- Łaguna, M. (2005a). Od czego zależy sukces w podejmowaniu działalności gospodarczej? Przegląd propozycji teoretycznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 11, 143–155.
- Łaguna, M. (2005b). Spostrzeganie własnej skuteczności i koncepcja Ja u osób bezrobotnych. Możliwości modyfikacji poprzez działania edukacyjne. *Psychologia Rozwojowa*, 10(1).
- Łaguna, M. (2006a). Ogólna samoocena czy przekonanie o skuteczności? Badania nad intencją przedsiębiorczą. *Przegląd Psychologiczny*, 49, 259–274.

- Łaguna, M. (2006b). Skala Skuteczności Przedsiębiorczej. *Roczniki Psychologiczne*, 9, 107–128.
- Mikołajczyk, K. (2009). Teorie motywacji i ich znaczenie dla praktyki dydaktycznej w szkoleniach komplementarnych. *Warszawa: e-mentor*, 31.
- Newman, B.M., Newman, P.R. (1998). *Development Through Life*. Belmont-Washington: ITP Company.
- Niewiadomska, I., Chwaszcz, J. (2010). *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej?* Lublin: Drukarnia TEKST.
- Oettingen, G. (2000). Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition*, 18(2), 101–129.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie* (wyd. 2). Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in Motivation and Achievement*, 10(149), 1–49.
- Pervin, L.A. (2005). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Pintrich, P.R., De Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33–40. doi: 10.1037/0022-0663.82.1.33.
- Redmond, B.F. (2010). *Self-Efficacy Theory: Do I Think That I Can Succeed in My Work? Work Attitudes & Motivations*. The Pennsylvania state University; World Campus.
- Schore, A.N. (2003). *Affect Regulation and The Repair of The Self*. New York: Norton.
- Senejko, A. (1997). Specyfika obron psychospołecznych młodzieży jako reakcji na zagrażające wydarzenia życiowe. W: Z. Łoś, A. Oleszkowicz (red.), *Rozwój człowieka i jego zagrożenia w świecie współczesnej psychologii* (s. 289–311). Wrocław-Lubin: Wydawnictwo Linea.
- Senejko, A. (2001). Przed czym i w jaki sposób broni się współczesna młodzież. W: A. Keplinger (red.), *Młodzież w zmieniającym się świecie* (s. 68–90). Prace Psychologiczne LIV, Wrocław: Wydawnictwo UW.
- Senejko, A. (2002). Korelaty konstruktywności obron psychologicznych w adolescencji. *Psychologia Rozwojowa*, 7(3), 92–107.
- Senejko, A. (2003). Psychiczne i psychospołeczne obrony człowieka w ich teoretycznym i empirycznym wymiarze. *Studia Psychologiczne*, 41(4), 87–104.
- Senejko, A. (2010). *Obrona psychologiczna jako narzędzie rozwoju*. Warszawa: PWN.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219.
- Schwarzer, R., Fuchs, R. (1995). Self-efficacy and health behaviours. W: M. Conner, P. Norman (red.), *Predicting health behaviours* (s. 163–196). Buckingham-Philadelphia: Open University Press.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1999). Generalized Self-Efficacy scale. W: J. Weinman, S. Wright, M. Johnston (red.), *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and control beliefs* (s. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. W: S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (s. 393–409). Washington, DC, US: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10612-025>.
- Schwarzer, R., Taubert, S. (1999). Radzenie sobie ze stresem: wymiary i procesy. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 17, 72–92.
- Sygit-Kowalkowska, E. (2013). The health behaviour of people in late adulthood-sociodemographic correlations and differences between social environments. *Annales Academiae Medicae Stetinensis*, 59(1), 103–113.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Post-traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2007). Podejście kliniczne do wzrostu po do-

- świadczeniach traumatycznych. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 230–248). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G., Cann, A., Solomon, D.T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 151–166.
- Van Der Kolk, B.A. (1998). Trauma and memory. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 52, S52–S64. doi:10.1046/j.1440-1819.1998.0520s5S97.x.
- Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.
- Wosik-Kawala, D. (2007). *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Zakrzewski J. (1987). Poczucie skuteczności a samoregulacja zachowania. *Przegląd Psychologiczny*, 30(3), 661–677.
- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (2008). Zaburzenia pourazowe jako następstwo kataklizmu. *Nauka*, 2, 47–55.
- Zbonikowski, A. (2010). Społeczne oddziaływanie defaworyzujące a poczucie własnej wartości dzieci i młodzieży. W: K. Horszel, R. Szczepanik, A. Zbonikowski, D. Modrzejewska (red.), *Psychospołeczne uwarunkowania defaworyzacji dzieci i młodzieży*. Warszawa: Difin.

SELF-EFFICACY AS A PREDICTOR FOR A REACTION TO TRAUMA

Abstract: The article is an attempt to analyse self-efficacy as a factor positively influencing a reaction to a traumatic event. There are three possible states which occur in response to trauma: lack of adaptation, adaptation, and a post-traumatic development. Coming from the assumptions of the functional perspective of psychological defense mechanisms, the feeling of self-efficacy is seen as enabling a task-oriented approach to trauma and perceiving it not only as a danger but also as a challenge.

It allows to see a bigger perspective which helps not to fixate only on the traumatic event. The article describes several directions of shaping the self-efficacy in children's education and proposes a few practical methods of shaping the self-efficacy among children.

Keywords: self-efficacy, trauma, psychological defence mechanisms, post-traumatic development, adaptation after trauma, lack of adaptation after trauma.