

RAFAŁ P. BARTCZUK
MAREK JAROSZ

FUNKCJA RELIGIJNOŚCI W PROCESIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM KONCEPCJA KENNETHA I. PARGAMENTA

Na polu badań psychologicznych obszary religii i stresu były powiązane ze sobą od dawna. Spośród koncepcji wyjaśniających funkcję religii w sytuacjach trudnych najbardziej popularna stała się w ostatnich latach teoria religijnego radzenia sobie (*religious coping*), rozwijana przez K. I. Pargamenta. Podejście to można scharakteryzować jako poznawcze, zorientowane na proces i pragmatyczne. W artykule przedstawiono aparat pojęciowy teorii, sposób, w jaki omawiana teoria wyjaśnia udział religii w poszczególnych etapach procesu radzenia sobie ze stresem, oraz mechanizmy, przez które ten udział się dokonuje. Przedstawiono również charakterystykę wyróżnionych przez Pargamenta religijnych metod radzenia sobie. Pomimo pewnych braków teoretycznych, model ten, dzięki swej wieloaspektowości, dostarczył podstaw do szerokich i perspektywicznych programów badań. Wprowadził bowiem nowy punkt widzenia na związek religijności ze zdrowiem psychicznym, co stanowiło impuls do ożywienia i zdynamizowania badań w dziedzinie psychologii religii.

Słowa kluczowe: religijność, stres, radzenie sobie, religia, funkcja religijności, religijne radzenie sobie.

Lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte ubiegłego stulecia to okres dynamicznego rozwoju psychologii religii, w którym znaczącą rolę odegrały badania związków pomiędzy religijnością a stresem – dziedzin, które wiązano ze sobą od

MGR RAFAŁ P. BARTCZUK, Katedra Psychologii Społecznej i Psychologii Religii KUL, Al. Raclawickie 14, 20-095 Lublin; e-mail: bartczuk@kul.lublin.pl

DR MAREK JAROSZ, Katedra Psychologii Społecznej i Psychologii Religii KUL, Al. Raclawickie 14, 20-095 Lublin; e-mail: mjarosz@kul.lublin.pl

dawna. Sytuacje trudne były bowiem stałym elementem badań i teorii psychologii religii, natomiast odniesienia do religii znajdujemy w badaniach z zakresu radzenia sobie ze stresem.

Wielokrotnie zwracano uwagę na fakt, że postawy religijne mogą zmieniać się pod wpływem kryzysu i stresu (por. Argyle, 2000; Wulff, 1999). Teorie psychoanalityczne akcentowały szczególnie intensywny rozwój religijności w sytuacjach przedłużającej się deprywacji potrzeb oraz to, że sytuacje trudne są jednym z czynników zwracających jednostkę w stronę religii. Niektórzy teoretycy, na przykład sam Freud (1923/1993), ze względu na ten fakt przyjęli skrajnie redukcjonistyczne stanowisko, twierdząc, że religia jest ze swej natury sposobem radzenia sobie z niepewnością, że jest jedynie odpowiedzią na stres (por. Luhmann, 1977). Z drugiej strony – religijność może odgrywać ważną rolę w przeżywaniu sytuacji stresowych (por. Lazarus, 1966). Związek ten wpisuje się w szerszy kontekst powiązania religijności ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem jednostki. Sygnalizowane powiązanie religijności i jej funkcji w zakresie redukcji stresu może być, na gruncie współczesnej psychologii poznawczej, rozpatrywane w ramach trzech różnych podejść.

1. *Podejście poznawczo-atrybucyjne*. Autorzy związani z tym podejściem uważają, że osobista wiara znajduje wyraz w codziennym życiu przez to, że zajmuje miejsce w systemie poznawczym jednostki, dzięki któremu człowiek tworzy sobie koncepcję siebie, innych ludzi i świata (Spilka, 1986). Można zatem rozpatrywać religijność na przykład jako schemat poznawczy (*religion-as-a-schema*) (McIntosh, 1995). Tak ujęta religijność jest angażowana przez jednostkę w codziennym życiu, zaś w sytuacjach trudnych jest wykorzystywana do poszukiwania przyczyn tychże wydarzeń w czynnikach nadnaturalnych. Religijna interpretacja sytuacji trudnych odpowiada zwłaszcza na potrzeby: znaczenia (sensu), kontroli i szacunku do samego siebie (Bridges, Spilka, 1992). Ujęcie to podkreśla wielowymiarowość funkcji religijności i silne jej powiązanie ze strukturami poznawczymi (Bjork, 1995).

2. *Podejście motywacyjno-przekonaniowe*. Jest ono kontynuacją nurtu badań religijności zapoczątkowanego przez G. Allporta, który podkreślił motywacyjną funkcję religijności. Jej badacze pierwotnie koncentrowali się na konstrukcie „religijności wewnętrznej vs. zewnętrznej” (*intrinsic-extrinsic religiosity*) (Batson, 1997). Obecne rozszerzenie tego modelu określa się jako wielozmienną, przekonaniowo-motywacyjną teorię religijności (*multivariate belief-motivation theory of religiousness*) (Schaefer, Gorsuch, 1991). Model ten integruje w celu powiąza-

nia religijności z przystosowaniem człowieka do otaczającej rzeczywistości trzy obszary jej oddziaływania: motywację, przekonania i styl rozwiązywania problemów. Styl rozwiązywania problemów pełni w tym modelu rolę pośredniczącą w osiągnięciu przystosowania poprzez motywację i przekonania religijne, które mają również bezpośrednie powiązanie z przystosowaniem.

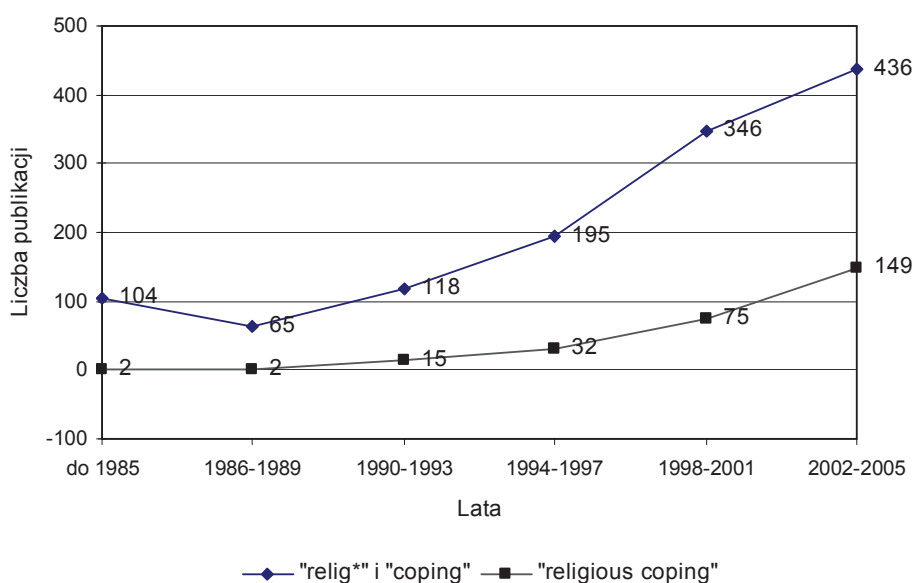
3. *Teoria religijnego radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi.* Podejście to, odwołując się do teorii stresu, adaptuje do sfery religijnej pojęcie radzenia sobie (*religious coping*) (Pargament, 1990; 1997). W modelu tym kładzie się nacisk na rolę, jaką religia może pełnić w złożonym procesie, dzięki któremu ludzie próbują zrozumieć i poradzić sobie z różnymi problemami pojawiającymi się w ich życiu. Religijność daje możliwości odnalezienia znaczenia sytuacji trudnej, a dokonuje się to poprzez zastosowanie specyficznych sposobów radzenia sobie związanych z religią (Pargament, 1996).

Niniejszy artykuł koncentruje się na prezentacji teorii, która zalicza się do trzeciego podejścia. Jest ono obecnie najszerzej, spośród wyżej opisanych, stosowane w badaniach nad związkami stresu i religijności. Powodem rosnącego zainteresowania omawianą teorią jest fakt, że w ostatnich latach odnotowano znaczny wzrost odwołań do tej tematyki, zarejestrowanych w bazie danych PsychINFO. Publikacją, która najbardziej się przyczyniła do wspomnianego wzrostu, była wydana w 1997 r. przez Pargamenta praca pod tytułem *The psychology of religion and coping*, zawierająca podsumowanie dotychczasowych badań z zakresu związków religii i stresu oraz teoretyczne ramy koncepcji religijnego radzenia sobie. W latach 1998-2005 opublikowano 224 pozycje z omawianej dziedziny, co stanowi ponad 4,5-krotny wzrost w stosunku do 47 prac opublikowanych w latach 1992-1997 (rys. 1).

I. PODSTAWOWE POJĘCIA TEORII

Autorem teorii religijnego radzenia sobie jest Kenneth Ira Pargament, profesor w Bowling Green State University w Ohio i wieloletni szef Sekcji Psychologii Religii Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Pargament zwrócił uwagę na pewne aspekty życia religijnego, które nie były do tej pory szeroko dyskutowane w literaturze psychologicznej. Pierwsze jego prace dotyczyły udziału religijności w procesie rozwiązywania problemów oraz religijnych atrybucji w sytuacjach negatywnych zdarzeń życiowych (Newman, Pargament, 1990; Pargament, Hahn, 1986). Nawiązująca do tych pierwszych badań teoria religijnego

radzenia sobie jest adaptacją ogólnej teorii radzenia sobie ze stresem, mającej już wypracowaną pozycję na terenie psychologii klinicznej i psychologii społecznej. Podejście Pargamenta do radzenia sobie można scharakteryzować jako poznawcze, procesualne, funkcjonalne, zorientowane na metody radzenia sobie. Kluczowymi pojęciami tej teorii są „radzenie sobie” i „religia”.



Rys. 1. Liczba publikacji recenzowanych, zawierających jako słowa kluczowe *relig** i *coping* oraz *religious coping* w bazie danych PsychINFO

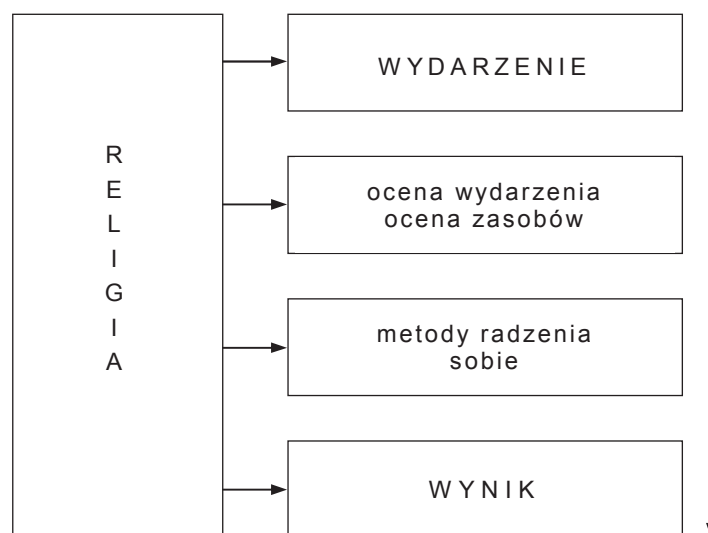
„Radzenie sobie” to proces, poprzez który jednostka stara się zrozumieć i zająć się istotnymi wymaganiami pojawiającymi się w jej życiu (Pargament, 1990). Badania nad radzeniem sobie opierają się na założeniu, że wszyscy ludzie, w obliczu sytuacji stawiających im szczególnie wysokie wymagania, podejmują próby zmiany swojej sytuacji. Dokonuje się to w procesie radzenia sobie, który w swej istocie polega – według Pargamenta – na „poszukiwaniu znaczenia w sytuacji stresu” (Pargament, 1997, s. 90). To poszukiwanie odbywa się, ogólnie mówiąc – poprzez poznawcze opracowanie (ocenę poznawczą) wydarzeń, w którym bierze udział system orientacyjny (zasoby), dostarczający specyficznych metod radzenia sobie ze stresem. Jednostka jest w tym procesie aktywnym sprawcą, który rozwa-

za różne możliwości i dokonuje wyboru właściwych strategii radzenia sobie. Pragmatyzm teorii Pargamenta wyraża się w tym, że te metody określa się jako użyteczne i efektywne, których następstwem są pozytywne rezultaty, tzn. kiedy w wyniku ich zastosowania zostanie osiągnięty cel procesu – odnalezienie nowego znaczenia sytuacji stresowej. Te aktywności, które prowadzą do negatywnych wyników w wymiarze psychologicznym, duchowym, społecznym bądź fizycznym, są postrzegane jako nieefektywne i nieadaptacyjne.

W takim kontekście autor koncepcji wprowadza pojęcie systemu orientacyjnego, stanowiącego ogólną dyspozycję do stosowania konkretnych środków dla uzyskania konkretnych celów w życiu. Proponuje on uznanie religii za część systemu orientacji oraz – w opozycji do allportowsko-batsonowskiej tradycji orientacji religijnych – podkreśla różnorodność celów i środków w obszarze religijnym. (Pargament, Park, 1995; Pargament i in., 1992; Pargament, 1992). Pargament używa pojęcia „religia”, aby opisać doświadczenia, poznanie i czynności postrzegane przez jednostkę bądź społeczność jako będące w relacji do sfery świętości. W takim ujęciu religijność jest „procesem, poszukiwania znaczenia w odniesieniu do sacrum” (Pargament, 1997, s. 32). Osią teorii Pargamenta, w której wyraża się funkcja religii, jest paralelność procesów religii i radzenia sobie ze stresem, którą można określić jako proces poszukiwania znaczenia.

II. RELIGIA A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Omawiany model podkreśla ważną i konstruktywną funkcję, jaką religia może spełnić w procesie radzenia sobie ze stresem osobistym. Nie należy jej, zgodnie z prostymi stereotypami, sprowadzać do redukcji emocjonalnego napięcia i bólu czy sposobu uniknięcia konfrontacji ze stresem bądź wyparcia go (Pargament, Park, 1997; Pargament, 1997). Religia w procesie radzenia sobie ze stresem odkrywa wiele swoich funkcji: może dawać ludziom nadzieję, wskazówki do działania, wsparcie emocjonalne, ale może również być nieadaptacyjna (Pargament i in., 1988; Pargament, 1997). Pargament stwierdza, że religia może włączyć się do każdego z elementów procesu radzenia sobie ze stresem (rys. 2).



Rys. 2. Udział religii w procesie radzenia sobie ze stresem

Zdarzenie wywołujące stres może być samo w sobie religijne (np. nawrócenie, doświadczenie mistyczne, uświadomienie sobie grzechu, udział w rytuałach, ceremoniach czy wielkich spotkaniach o charakterze religijnym). Praktykowanie religii może również prowadzić do unikania bądź narażania się na sytuacje stresowe.

(1) *Ocena sytuacji stresowej* (za R. Lazarusem nazwana „oceną pierwotną”) może mieć religijny charakter. Pojawiać się tu mogą np. interpretacje wydarzenia jako nagrody lub kary od Boga czy też działania Opatrzności. Podobnie *ocena dostępnych zasobów osobistych i wsparcia* („ocena wtórna”) może mieć odniesienie do religii. Związek z tradycją religijną może zwielokrotnić lub ograniczyć liczbę postrzeganych możliwych zachowań w sytuacji trudnej, zaś osoba w stresie może upatrywać źródeł wsparcia w Bogu czy wspólnocie religijnej.

(2) Same *metody radzenia sobie* mogą być związane z religią. Takimi działaniami mogą być np. próby rozpoczęcia bardziej wartościowego życia lub działania mające na celu zadośćuczynienie. Osoba może szukać pomocy u Boga w modlitwie, u duszpasterzy lub u innych współwyznawców. Może również odrzucać religijne metody radzenia sobie ze stresem. Wybór przez osobę konkretnej strategii zaradczej jako najbardziej właściwej (co Pargament nazywa „oceną trzeciego

rzędu”) może być również podyktowany względami religijnymi.

(3) *Rezultaty procesu stresowego* mogą mieć charakter religijny. Mogą to być zmiany religijnych przekonań, uczuć i zachowań, a nawet całego kierunku życia religijnego.

Tak więc cały proces radzenia sobie ze stresem – jako proces poszukiwania znaczenia – może mieć związek z religią, traktowaną jako narzędzie uzyskiwania znaczenia. Jakie są mechanizmy tego procesu? Pargament, korzystając z tradycji badań nad religijnością oraz na podstawie własnych badań, wyróżnił pięć kluczowych funkcji religii w sytuacji stresowej (Pargament, Koenig, Perez, 2000):

1. *Nadawanie sensu*. Religia pełni kluczową rolę w poszukiwaniu sensu. Za V. E. Franklem i C. Geertzem można przyjąć, że w obliczu cierpienia i zaskakujących doświadczeń religia oferuje ramy odniesienia dla ich zrozumienia i interpretacji.

2. *Uzyskanie kontroli*. Według E. Fromma religia pełni ważną rolę w poszukiwaniu kontroli osobistej. W sytuacjach przekraczających zasoby człowieka religia proponuje sposoby odzyskania poczucia kontroli nad swoim życiem.

3. *Pociecha duchowa*. Zgodnie z klasycznym ujęciem Z. Freuda religia redukuje lęk dotyczący życia w niepewnym świecie. Pargament łączy ten mechanizm również z duchowym pragnieniem zjednoczenia z siłą transcendentną.

4. *Zwiększenie intymności duchowej*. Socjologia wskazuje na to, że religia pełni pozytywną rolę we wspieraniu społecznej spójności, solidarności i tożsamości (E. Durkheim). Interpretacja Pargamenta wiąże tę funkcję religii z duszpasterstwem we wspólnotach religijnych, którego celem jest zwiększenie intymnej więzi z siłą wyższą.

5. *Przemiana życia*. Według Pargamenta religia jest nie tylko – zgodnie ze stereotypem – w sensie psychologicznym konserwatywna, lecz również motywuje ona i towarzyszy ludziom w wielkich życiowych przemianach, szczególnie w zakresie zmiany wartości bądź źródeł sensu.

Religia jest włączana w proces radzenia sobie, gdy jest zasobem dostępnym i osiągalnym w danej sytuacji. Ukonkretnieniem zaprezentowanych powyżej ogólnych mechanizmów oddziaływania religii w sytuacji trudnej są religijne metody radzenia sobie ze stresem. Za ich pośrednictwem religijność może pełnić właściwą sobie funkcję. Mogą one być jednak wykorzystywane również do osiągnięcia celów pozareligijnych.

III. RELIGIJNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Jednym z podstawowych celów teorii religijnego radzenia sobie jest zidentyfikowanie specyficznych, opartych na religii metod radzenia sobie ze stresem oraz ich systematyzacja. Jak już zostało wyżej powiedziane, z ujęcia „religii” w kategoriach celów i środków wynika ogromna różnorodność owych metod. Należą do nich różne aspekty funkcjonowania jednostki, a ich wspólną cechą jest to, że są one przez jednostkę bądź społeczeństwo łączone z religią. Jak to przedstawiono w tab. 1, Pargament prezentuje wiele metod radzenia sobie: od aktywnych do biernych, od zorientowanych na problem do zorientowanych na emocje, od pozytywnych do negatywnych oraz od poznawczo-behawioralnych do interpersonalnych i odwołujących się do duchowości. W wielości różnorodnych metod Pargament posługuje się następującymi pojęciami porządkującymi obszar religijnych sposobów radzenia sobie: (1) w odniesieniu do osobistej religijności jednostki zidentyfikował trzy *style religijnego radzenia sobie*, pojmowane jako względnie stałe dyspozycje jednostki; (2) w odniesieniu do nadawania znaczenia sytuacji przez jednostkę Pargament wprowadza rozróżnienie dwóch podstawowych *mechanizmów poszukiwania znaczenia*: transformacji i konserwacji – różne metody radzenia sobie wpisują się w przestrzeń zarysowaną przez te dwa wymiary; (3) w odniesieniu do adaptacyjnej funkcji metod wyróżniono dwa *wzory religijnego radzenia sobie*.

Style religijnego radzenia sobie. Na podstawie badań nad atrybucjami w procesie radzenia sobie Pargament wyróżnił trzy style religijnego radzenia sobie. Ich odmiennosc polega na różnicach w intensywności aktywności zaradczej oraz odpowiedzialności przypisywanej sobie i Bogu przez jednostkę (Pargament i in., 1988). Istotą wyróżnienia stylów są trzy sposoby, na jakie ludzie integrują pojęcia boskiej mocy z ludzką inicjatywą. Są one następujące:

1. Styl charakteryzujący się *współpracą (collaborative)*, w którym jednostka przyjmuje, że zarówno ona, jak i Bóg grają aktywną rolę w procesie rozwiązywania problemu. Człowiek, angażując się w działania zaradcze, stara się zrozumieć, jakich działań Bóg od niego oczekuje, powierzając Mu jednocześnie efekty tych działań.

2. Styl charakteryzujący się *ukierunkowaniem na siebie (self-directing)*. Jednostka sama podejmuje działania mające na celu rozwiązanie swoich problemów bez odwoływania się bezpośrednio do Boga. Siebie traktuje jako kogoś, komu Bóg dał zdolności i zasoby potrzebne do rozwiązania problemu.

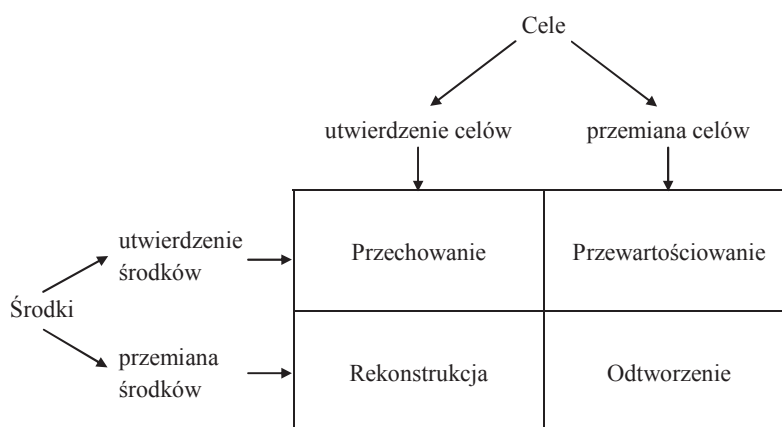
3. Styl charakteryzujący się *zrzucaeniem odpowiedzialności (deffering)*. Tutaj w oczach jednostki to Bóg wybiera strategię rozwiązywania problemu. Osoby o tym stylu polegają na Bogu, nie na sobie, i oczekują znaków, aby dowiedzieć się, które ze sposobów rozwiązywania problemów powinni zastosować.

Tab. 1. Przykładowe metody religijnego radzenia sobie (za: Harrison i in., 2001)

Dobrowolne przewartościowanie religijne: Przededefiniowanie stresora za pomocą religii jako dobrowolnie przyjętego i potencjalnie korzystnego.
Przewartościowanie w kategoriach kary bożej: Przededefiniowanie stresora jako kary Boga za grzechy jednostki.
Przewartościowanie demoniczne: Przededefiniowanie stresora jako dzieła szatana.
Przewartościowanie mocy bożej: Przededefiniowanie możliwości wpływu Boga na sytuację stresową.
Religijne radzenie sobie oparte na współpracy: Szukanie kontroli poprzez współdziałanie z Bogiem w rozwiązywaniu problemu.
Przerzucające religijne radzenie sobie: Bierne oczekiwanie na przejęcie kontroli nad sytuacją przez Boga.
Religijne radzenie sobie skierowane na siebie: Poszukiwanie kontroli raczej przez osobistą inicjatywę niż liczenie na Boga.
Poszukiwanie duchowego wsparcia: Poszukiwanie pociechy i zabezpieczenia poprzez miłość i opiekę Boga.
Koncentracja na religii: Zaangażowanie w aktywność religijną, aby odwrócić swoją uwagę od stresora.
Religijne oczyszczenie: Poszukiwanie duchowego oczyszczenia przez działania religijne.
Duchowa łączność: Poszukiwanie poczucia łączności z siłami transcendującymi jednostkę.
Duchowe niezadowolenie: Wyrażanie niezadowolenia, wyobcowania i niechęci do Boga.
Szukanie wsparcia od kleru lub współwyznawców: Szukanie pocieszenia i zabezpieczenia przez miłość i opiekę wspólnoty wierzących.
Religijne pomaganie: Usiłowanie udzielania duchowego wsparcia i pocieszenia innym.
Interpersonalne religijne niezadowolenie: Wyrażanie niezadowolenia i niechęci względem duchownych bądź współwyznawców.
Religijne przebaczenie: Zwrócenie się w kierunku religii w celu pozbycia się gniewu, zranienia i lęku przed innymi.
Religijne nawrócenie: Zwrócenie się ku religii w celu radykalnej zmiany życia.

Do pomiaru stylów religijnego radzenia sobie skonstruowano metodę kwestionariuszową i przeprowadzono wiele badań (np. Pargament i in., 1988, 1999). Z badań Pargamenta i współpracowników wynika, że najpowszechniejszym i najefektywniejszym stylem jest pierwszy styl. Wiąże się on z najwyższymi wskaźnikami zaangażowania religijnego i wewnętrzną orientacją religijną. Trzeci styl także jest związany z wysokimi wskaźnikami zaangażowania w religię, ale również z zewnętrzną orientacją religijną oraz ukierunkowaniem religijności na zaspokojenie konkretnych potrzeb. Styl ukierunkowany na siebie korelował negatywnie z religijnością, zaś pozytywnie z religijną orientacją poszukującą (Pargament, 1997).

Mechanizmy religijnego radzenia sobie. Nabywanie znaczenia może zachodzić na drodze dwóch mechanizmów: utwierdzenia (*conservation*) bądź przemiany (*transformation*), które mogą odnosić się zarówno do środków, jak i do celów tego procesu. Poprzez skrzyżowanie tych mechanizmów uzyskujemy cztery rodzaje procesów uzyskiwania znaczenia w sytuacji trudnej: przechowywanie, rekonstrukcja, przewartościowanie i odtwarzanie (Pargament, 1997) (rys. 3).



Rys. 3. Procesy uzyskiwania znaczenia w radzeniu sobie ze stresem
(za: Pargament, 1997, s. 11)

Religijność, jeśli jest dostępna jednostce, może być zaangażowana w każdy z tych procesów. Utwierdzanie znaczenia może dokonywać się na drodze przechowania (*preservation*). Religijność wspiera zachowanie znaczeń, które osoba już posiada. Podpowiada ona różne sposoby utwierdzania się bądź odzyskania pewnych celów życiowych. Przechowanie może dokonywać się np. poprzez

wspomagane przez duchowe i społeczne wsparcie utwierdzenie się w swoich przekonaniach. Innym sposobem utwierdzenia znaczenia jest rekonstrukcja (*re-construction*). Pomimo iż, tak jak poprzednio, cele jednostki pozostają takie same, zmieniają się sposoby ich osiągania. Za religijne odpowiedniki tego procesu Pargament uznaje nawrócenie w znaczeniu pogłębienia religijności osobistej oraz religijnego oczyszczenia. W sytuacji stresu religia może nadać jednostce nowe ramy odniesienia dla interpretacji, ukazując je np. jako szansę duchowego wzrostu. Religia wnosi też element tajemnicy, którego akceptacja może usprawnić proces radzenia sobie ze stresem. Do tej kategorii procesów Pargament zalicza również interpretacje sytuacji w kategoriach interwencji sił duchowych (np. jako kara boża, dzieło szatana czy efekt ograniczonej mocy Boga).

Procesy przemiany znaczenia to przewartościowanie (*re-valuation*) oraz odtworzenie (*re-creation*) znaczenia. W pierwszym przypadku jednostka dokonuje zmiany celów swoich działań w konkretnej sytuacji, nie zmieniając środków. W religijnym radzeniu sobie mówi się o takich grupach metod, jak poszukiwanie celu religijnego czy rytuały przejścia, obecne we wszystkich religiach (interpretacja w kategoriach powtórnych narodzin, odłączenie od świata, przemiany istoty czy włączenia w świat Sacrum), kiedy codzienność staje się uświęcona poprzez obecność elementu transcendentnego. Odtworzenie sensu to niejako całkowita przemiana, zarówno w obszarze celów życiowych, jak i sposobów ich osiągania. Może to być odzyskanie sensu niegdyś utraconego bądź też nabycie zupełnie nowych wartości. Przykładem religijnego odtworzenia jest konwersja, przebaczenie motywowane religijnie czy odnalezienie i przyjęcie sacrum.

Wzory religijnego radzenia sobie. Pargament konstruuje swoją teorię z myślą o zastosowaniu jej w praktyce klinicznej. Ewaluacja poszczególnych metod radzenia sobie jest dokonywana w odniesieniu do efektów całego procesu radzenia sobie. Podjęto zatem wysiłki w celu identyfikacji wzorów religijnego radzenia sobie sprzyjających bądź przeszkadzających w fizycznym, psychologicznym, społecznym i duchowym przystosowaniu (por. Pargament i in., 1990; Pargament, Smith, Koenig, Perez, 1998; Pargament i in., 2000; Pargament, 2002a; 2002b; Pargament i in., 2004). Można powiedzieć, że analizy przeprowadzone na podstawie narzędzi mierzących stosowanie metod radzenia sobie religijnego („Brief RCOPE” – Pargament i in., 1998, „RCOPE” – Pargament i in., 2000) wskazują na istnienie dwóch wzorów: negatywnego i pozytywnego. Pozytywny wzór wiąże się zarówno z pozytywnym przystosowaniem, jak i pozytywnym zaangażowaniem w religię. Do tych „pomocnych” metod religijnego radzenia sobie należy

poszukiwanie religijnego wsparcia duchowego i społecznego, dobrowolne przewartościowanie religijne oraz styl charakteryzujący się współpracą. „Negatywne” formy religijnego radzenia sobie to niezadowolenie z Boga i Kościoła oraz negatywne przewartościowania zdarzenia: jako kary bożej, jako przejawu niemocy Boga i jako dzieła demona. Inne metody, w tym: rytuały religijne, ukierunkowanie na siebie i przerzucanie odpowiedzialności oraz konwersja, nie dają tak jednoznacznych wyników. Ich rezultaty są mieszane, uzależnione od innych zmiennych pośredniczących. Stwierdzono, że wzór pozytywny występuje częściej niż negatywny. Badania wskazują również na to, że w stosunku do innych metod radzenia sobie (niereligijnych), religijne radzenie sobie wnosi unikalny wkład w przystosowanie jednostki (por. Pargament, 1997).

Autor koncepcji podkreśla, że ostateczny kształt radzenia sobie jest uzależniony od czynników sytuacyjnych (np. nasilenia stresu), kulturowych (np. rodzaju wyznawanej religii) i indywidualnych (np. poziomu niepokoju). W tych ostatnich należy wyróżnić jako kluczowe zmienne charakter systemu orientacji oraz religijności. Skuteczność radzenia sobie, w tym radzenia sobie religijnego, zależy od wszystkich tych elementów (Pargament, 1997; Spilka i in., 2003).

*

Model K. I. Pargamenta wprowadza w obszar badań nad religijnością paradygmat zaczerpnięty z badań nad stresem. Pozwala on spojrzeć na religię w kontekście życiowym, ukazując bieg życia jednostki w procesie poszukiwania znaczenia codziennych doświadczeń. Przekracza w ten sposób tradycyjne, stereotypowe sposoby myślenia o funkcji religijności w sytuacjach trudnych, które rozpatrują ją w kategoriach mechanizmów obronnych. W ich miejsce, jako podstawowy psychologiczny mechanizm działania religii, Pargament proponuje oddziaływanie poprzez system orientacyjny. W takim ujęciu funkcją religii w osobowości jest znalezienie i utrwalenie sensu sytuacji życiowej jednostki. Kiedy zaś utrzymanie sensu zawodzi i potrzebne jest jego przekształcenie, religia może pełnić znaczącą rolę w tym procesie, oferując alternatywne cele życiowe i środki do ich osiągnięcia. Takie ujęcie funkcji religijności w sytuacji trudnej jest bardziej zgodne z integrującym charakterem jej funkcji w osobowości (por. Allport, 1988; Frankl, 1978; Prężyna, 1981).

Zaletą teorii religijnego radzenia sobie jest uwzględnienie w modelu wielu aspektów badanego zjawiska: sytuacyjnych, osobowościowych i kulturowych.

Niektórzy komentatorzy Pargamenta uważają jednak, że uwaga skierowana na procesy osobowościowe i społeczno-kulturowe zaangażowane w radzenie sobie z sytuacją trudną jest zbyt ograniczona, i są przekonani o konieczności rozbudowy teorii o nowe konteksty (Ganzevoort, 1998a, 1998b; Striženec, 1998). Pargament koncentruje się bowiem (co jest zapewne efektem początkowego etapu badań nad zagadnieniem) przede wszystkim na tym, co jest sednem problemu: na związkach procesu radzenia sobie z religią.

Inną ważną charakterystyką modelu Pargamenta jest podkreślenie wielorakości zachowań religijnych w obliczu stresu. Charakteryzuje go niejednostronne podejście do religijności. Złożone rezultaty procesu radzenia sobie mogą zawierać kombinacje wyników pozytywnych i negatywnych. Uznając w ten sposób istnienie „ciemnej strony religii”, model Pargamenta jest ukierunkowany pozytywnie, gdyż wskazuje na fakt, że pozytywne przeżywanie religii wiąże się z pozytywnymi wynikami w zakresie przystosowania (Pargament, 2002a, 2002b).

Pargament analizuje czynniki powodujące nieefektywność religijnego radzenia sobie w kategoriach nietrafności celów bądź środków. Nie odnosi się on jednak do ich treści: czy cele religijnego radzenia sobie są religijne czy pozareligijne. Problem ten jest zresztą największą słabością tego ujęcia, ponieważ religia ma tutaj tak szeroki zakres, że w jej zakres wchodzi zjawiska, które mają cele *sensu stricte* religijne, jak i te, które są jedynie postrzegane przez jednostkę czy społeczeństwo jako związane z religią. Nie muszą one być *ex definitione* intencjonalnie ukierunkowane na sferę nadprzyrodzoną. A przecież to ukierunkowanie (w sensie celu, a nie przypadkowej zbieżności) na przedmiot religijny jest czynnikiem konstytuującym religijność (por. Vergote, 1969; Prężyna, 1977). Z drugiej strony nieuwzględnienie obiektywnych, zewnętrznych kryteriów dla celów religijnych naraża badacza na analizowanie rzeczywistości, która tak naprawdę wychodzi poza zakres pojęcia religii. Dlatego jakąś propozycją bądź dalszym kierunkiem badań powinno być odróżnienie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych wówczas, kiedy cel jest religijny, i sytuacji, kiedy jest on jedynie subiektywnie postrzegany przez jednostkę za religijny, jednak obiektywnie nim nie jest. Błąd ten polega na stworzeniu jakby iluzorycznej religijności, pozbawionej fundamentalnego odniesienia do Sacrum lub rozumienie go w okrojony, nieadekwatny sposób.

Teoria Pargamenta, choć jeszcze nowa w psychologii, jednak już znalazła swoje odzwierciedlenie w licznych badaniach. Jej ogromną zaletą jest praktyczny wymiar, który daje się z łatwością aplikować w różnych warunkach. Szpital, ho-

spicjum, domy dla ludzi starszych i samotnych są tymi miejscami, w których problematyka radzenia sobie z sytuacją trudną jest obecna z wyjątkową intensywnością. Prezentowana koncepcja pogłębia rozumienie sytuacji trudnej, wyzwala otwartość na sferę religijną, która funkcjonalnie pozwala odnaleźć jej znaczenie i zrozumieć, dlaczego pewne strategie radzenia sobie są nieskuteczne. Większa świadomość psychologów w zakresie szerokiego wachlarza zasobów pomagających radzić sobie z sytuacją trudną sprawi, że mogą być bardziej pomocni dla ludzi przeżywających trudne sytuacje życiowe.

BIBLIOGRAFIA

- Allport, G. W. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: IW PAX.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion. An introduction*. London–New York: Routledge.
- Batson, C. D. (1997). Toward motivational theories of intrinsic religious commitment. W: B. Spilka, D. N. McIntosh (red.), *The psychology of religion: Theoretical approaches* (s. 11-22). Boulder: Westview Press.
- Bjorck, J. P. (1995). A self-centered perspective on McIntosh's religious schema. *International Journal for the Psychology of Religion*, 5, 23-29.
- Bridges, R. A., Spilka, B. (1992). Religion and the mental health of women. W: J. F. Schumaker (red.), *Religion and mental health* (s. 43-53). New York: Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1978). *Nieuświadomy Bóg*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Freud, Z. (1913/1993). *Totem i tabu*. Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Ganzevoort, R. (1998a). Religious coping reconsidered. Part 1: An integrated approach. *Journal of Psychology and Theology*, 26, 260-275.
- Ganzevoort, R. (1998b). Religious coping reconsidered. Part 2: A narrative reformulation. *Journal of Psychology and Theology*, 26, 276-286.
- Harrison, M. O., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13, 86-93.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Luhmann, N. (1977). *Die Funktion der Religion*. Frankfurt: Suhrkamp.
- McIntosh, D. N. (1995). Religion-as-schema, with implications for the relation between religion and coping. *International Journal for the Psychology of Religion*, 5, 1-16.
- Newman, J. S., Pargament, K. I. (1990). The role of religion in the problem-solving process. *Review of Religious Research*, 31, 390-404.
- Pargament, K. I. (1990). God help me; toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. W: M. L. Lynn, D. O. Moberg (red.), *Research in the social scientific study of religion* (t. 2, s. 195-224). Greenwich: JAI Press.
- Pargament, K. I. (1992). Of means and ends: Religion and the search for significance. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 4, 201-229.

- Pargament, K. I. (1996). Religious methods of coping: Resources for the conservation and transformation of significance. W: E. P. Shafranske (red.), *Religion and the clinical practice of psychology* (s. 215-239). Washington DC: American Psychological Association.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York–London: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002a). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13, 168-181.
- Pargament, K. I. (2002b). Is religion nothing but...? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry*, 13, 239-244.
- Pargament, K. I., Cole, B., Vandecreek, L., Belavich, T., Brant, C., Perez, L. (1999). The vigil: Religion and the search for control in the hospital waiting room. *Journal of Health Psychology*, 4, 327-341.
- Pargament, K. I., Hahn, J. (1986). God and the just world: Causal and coping attributions to God in health situations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 25, 193-207.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathway, W., Grevengoed, N., Newman, J., Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three types of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 4, 519-543.
- Pargament, K. I., Koenig H., G., Tarakeshwar N., Hahn J. (2004). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 9, 713-730.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., van. Haitsma, K. (1992). God help me (II): The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31, 504-513.
- Pargament, K. I., Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51, 13-32.
- Pargament, K. I., Park, C. L. (1997). In times of stress: The religion-coping connection. W: B. Spilka, D. N. McIntosh (red.), *The psychology of religion: Theoretical approaches* (s. 43-53). Boulder: Westview Press.
- Pargament, K. I., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., Haitsma, K. van, Warren, R. (1990). God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 18, 793-824.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 4, 710-724.
- Pargament, K. I., Zinnbauer, B. J., Scott, A. B., Butter, E. M., Zerwin, J., Stanik, P. (1998). Red flags and religious coping: Identifying some religious warning signs among people in crisis. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 77-89.
- Prężyna, W. (1977). *Motywacyjne korelaty centralności postawy religijnej*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Prężyna, W. (1981). *Funkcja religijności w osobowości człowieka*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

- Schaefer, C. A., Gorsuch, R. L. (1991). Psychological adjustment and religiousness: The multivariate belief-motivation theory of religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30, 4, 448-461.
- Spilka, B. (1986). The meaning of personal faith: A continuing research odyssey. *Journal of Psychology and Christianity*, 5, 85-90.
- Spilka B., Hood R., W., Hunsberger B., Gorsuch R. (2003). *The psychology of religion*. New York: The Guilford Press.
- Striženec, M. (1998). The psychology of religion and coping: Theory, research and practice. *Mental Health, Religion & Culture*, 1, 197-198.
- Vergote, A. (1969). *The religious man*. Dublin: Gill and Macmillan.
- Wulff, D. (1999). *Psychologia religii: klasyczna i współczesna*. Warszawa: WSP.

THE FUNCTION OF RELIGIOSITY IN THE PROCESS OF COPING WITH STRESS.
KENNETH I. PARGAMENT'S THEORY

S u m m a r y

In psychological research areas of religion and stress have been interconnected for many years. Among theories explaining the function of religion in stressful situations, the theory of religious coping developed by K. I. Pargament has recently gained considerable popularity. This approach can be characterized as cognitive, process-oriented and pragmatic. This article presents the terminological apparatus of this theory, the explanation the theory gives for the role of religion on particular stages of the process of coping with stress and mechanisms responsible for this role. The religious coping strategies described by Pargament are also characterized. Despite of some theoretical drawbacks, owing to its multi-dimensionality, this theory provided bases for extensive and promising research programmes. It introduced a new point of view on the associations between religiosity and psychic health, which provided an impulse for boosting research in psychology of religion.

Key words: religiosity, stress, coping, religion, function of religion, religious coping.

Translated by Konrad Janowski