



Agata Cudowska*
Uniwersytet w Białymstoku

Twórcza orientacja życiowa w sytuacjach kryzysowych

KEYWORDS

creative life orientation, crisis, stress, survival in crisis, well-being

ABSTRACT

Agata Cudowska, *Twórcza orientacja życiowa w sytuacjach kryzysowych* [Creative Life Orientation in Crisis Situations]. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja* nr 1(21) 2022, Poznań 2022, pp. 7–15, Adam Mickiewicz University Press. ISSN 2300-0422, ISSN (Online) 2719-2717. DOI 10.14746/kse.2022.21.1

The narrative of the article revolves around the belief that creative life orientations are very important in coping with crisis situations. The concept of crisis, its etymology and ways of presenting it in social sciences were shown. Psychological approaches to this category were highlighted as particularly important in counseling and social work. Basic styles of coping with stress, which is an inseparable element of crisis events, were characterized. The essence of the author's concept of creative life orientation and the features of people preferring this type of orientation, which resulted from theoretical assumptions, and the results of twenty years of research on this category, were presented. The importance of creative preferences in overcoming stress, coping with crisis and achieving well-being were demonstrated.

Przesilenie – przełom – zwrot

Sytuacje kryzysowe są powszechne w życiu człowieka, zdarzają się w różnych okresach indywidualnych biografii i mają na nie duży wpływ. Wbrew najczęściej kojarzonym z takimi sytuacjami negatywnym oddziaływaniom mogą mieć one także pozytywny charakter, bowiem etymologia słowa „kryzys” wywodzącego się greki

* ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5035-2985>.

nie wskazuje na jego pejoratywny charakter. Czasownik *krinein* oznacza 'rozdzielać, odsiewać, rozstrzygać, decydować, sądzić', zaś pochodzący od niego rzeczownik *krísis* to 'wybór, rozstrzygnięcie', „moment rozstrzygający, punkt zwrotny, okres przełomu” (Słownik wyrazów obcych PWN, b.d., s. 404).

Ciekawe ujęcie kryzysu znajdujemy w koncepcji Ericha Lindemanna, który zdefiniował pojęcie normalności przeżywanego doświadczenia w obliczu skrajnie urazowej sytuacji. Analizując proces doświadczania tragedii utraty najbliższych osób u wielu swoich pacjentów, stwierdził, że istnieje pewien wspólny wzorzec jej przeżywania. Uznał więc, że jest to normalna ludzka reakcja na niecodzienne, skrajnie urazowe doświadczenie i zdjął z niej tym samym piętno nienaturalności czy patologii (Lindemann, 1944).

Kryzys postrzegany jest w wielu koncepcjach jako przeszkoda na drodze do realizacji ważnych celów życiowych. Wskazuje się przy tym na niemożność poradzenia sobie z nim za pomocą znanych i zwyczajowo stosowanych sposobów, ludzie nie znają bowiem żadnych reakcji, za pomocą których mogliby poradzić sobie z trudną sytuacją. Pisał o tym między innymi Gerald Caplan (1964), a także Robert R. Carkhuff i Bernard G. Berenson (1977). Z kolei Gary S. Belkin (1980) zwrócił uwagę na utratę poczucia świadomego kontrolowania własnego życia w sytuacjach trudnych, kryzysowych, akcentując subiektywny charakter tego typu wydarzeń. Podkreślają to również Richard K. James, Burl E. Gilliland, zauważając, że kryzys jest pewnym sposobem spostrzegania przez jednostkę jakiegoś zdarzenia lub sytuacji jako niemożliwej do wytrzymania, jako takiej, która przekracza zasoby jednostki i mechanizmy radzenia sobie (Gilliland & James, 1993, 2004).

Kryzys wywołuje stan dezorganizacji, frustracji i poczucie bezradności, na co wskazuje w swoich pracach Lawrence M. Brammer (1973). Jednak kryzys niesie także ze sobą pewien potencjał twórczy, jest czasem szczególnego przesilenia rozwojowego, co widoczne jest w koncepcji Erika H. Eriksona (1968, 1994). Mechanizmem kreacyjnym jest tu konflikt pomiędzy popędami jednostki a nowymi wymaganiami ze strony otoczenia. Pozytywne rozwiązanie, przezwyciężenie sytuacji kryzysowej przynosi korzystne efekty w ustosunkowaniu się człowieka do siebie, innych ludzi i do świata. Autor podkreśla szczególne znaczenie właściwego rozwiązania problemów rozwojowych i zaspokojenia potrzeb danego etapu rozwojowego dla dobrego funkcjonowania na etapach późniejszych.

Istotą kryzysu jest urazowy charakter wydarzenia czy trudnej sytuacji w subiektywnym odbiorze jednostki, która doświadcza bolesnych przeżyć i braku możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją. Wiąże się z prawdziwą lub odczuwalną utratą

kontroli nad rozwijającą się sytuacją, a także z brakiem koncepcji jej rozwiązania, powodując tym samym silny stres (Skłodowski, 2010, s. 9). To subiektywne przekonanie nie jest adekwatnym odzwierciedleniem obiektywnego braku jakichkolwiek zasobów umożliwiających przezwycięzenie kryzysu (Szlagura, 2022). W rzeczywistości takie zasoby istnieją w samej jednostce, w jej społecznym otoczeniu, w relacjach z innymi ludźmi, ze światem przyrody. Kryzys, mimo swojego traumatycznego wymiaru, może stworzyć także okazję do samorozwoju i samorealizacji, stawiając człowieka przed koniecznością dokonywania wyborów, chociaż czasem dramatycznych (Skłodowski, 2010, s. 10).

Typowa reakcja człowieka w sytuacji kryzysu składa się zazwyczaj z trzech etapów: 1) mechanizmu zaprzeczenia; 2) oceny sytuacji i 3) momentu podjęcia decyzji. Działanie w kryzysie uzależnione jest od odporności psychicznej jednostki oraz umiejętności wykorzystania wypracowanych wcześniej strategii postępowania (Skłodowski, 2010, s. 12). Zachowanie jednostki w stresie zależy od jej cech psychofizycznych i osobowości. Mogą one odgrywać czasem większą rolę przy stresującym wydarzeniu niż same okoliczności zdarzenia. Człowiek obdarzony dużą odpornością jest przekonany o własnej skuteczności. Potrafi wytrwale dążyć do realizacji celów i posiada umiejętność wyciągania wniosków ze wszystkich doświadczeń, także tych negatywnych. Dzięki temu może skutecznie reagować na stresujące zdarzenia i poradzić sobie w sytuacji kryzysowej (Skłodowski, 2010, s. 17).

Ludzie różnie reagują na stres, co zauważył już Richard S. Lazarus (1966), którego koncepcję rozwinęli Norman S. Endler i James D.A. Parker (1990, 1992), dodając styl skoncentrowany na unikaniu do wyróżnionych przez Lazarusa dwóch sposobów radzenia sobie ze stresem, stylu skoncentrowanego na zadaniach i stylu skoncentrowanego na emocjach. Styl skoncentrowany na zadaniu wybierają osoby, dla których najważniejsze jest rozwiązanie problemu lub zmiana istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystanie procesów poznawczych. Z kolei styl skoncentrowany na emocjach jest typowy dla tych, którzy myślą życzeniowo i fantazjują, zmniejszając w ten sposób napięcie emocjonalne, nie podejmując jednak racjonalnych działań na rzecz rozwiązania sytuacji stresowej. Natomiast styl skoncentrowany na unikaniu wiąże się z odrzuceniem od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczaniem do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej. Człowiek niejako ucieka od problemu, podejmując jakieś czynności zastępcze. Oczywiście style te nie zawsze występują w czystej formie, czasem przenikają się wzajemnie lub jeden z nich wyraźnie dominuje w reagowaniu na kryzysowe zdarzenie (Skłodowski, 2010, s. 13).

Twórcza orientacja w radzeniu sobie z kryzysem

W walce z kryzysem bardzo istotne jest wewnętrzne przekonanie jednostki o własnej skuteczności, które cechuje osoby preferujące twórczą orientację życiową (Cudowska, 2004, 2014, 2017). Twórcze orientacje życiowe są szczególnym typem orientacji życiowych, kategorią interdyscyplinarną, która łączy postawy jednostki, jej opinie i poglądy, cenione wartości oraz ich hierarchię, aspiracje i plany życiowe, a także konkretne zachowania i podejmowane działania na rzecz ich realizacji. Mają wymiar transgresyjny i samorealizacyjny wyrażający się w urzeczywistnianiu własnego potencjału rozwojowego także dla dobra wspólnego. Twórcze orientacje życiowe jako kreowanie siebie i swego świata w doświadczeniu i fenomenologicznym przeżywaniu codzienności wpisują się w szerszą perspektywę filozoficzną dotyczącą idei twórczego życia i konstruowania tożsamości człowieka jako bytu niedokończonego, nieustannie stającego się w dialogu ze światem, z Innym, ze sobą, poszukującego swojego miejsca w przestrzeni różnorodności i zmienności. Twórcze orientacje życiowe są szczególnym zasobem sprzyjającym radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych. Kształtują się w ciągu życia człowieka w zależności od wielu złożonych czynników wewnętrznych i zewnętrznych, od mikro- po makrospołeczne warunki życia, w zależności od cech osobowości człowieka, potencjału rozwojowego, zdolności i możliwości ich rozwijania, a także od sytuacji rodzinnej, środowiska i codziennych doświadczeń.

Twórcze orientacje życiowe są specyficzne dla danej osoby, nie ma bowiem dwóch takich samych sposobów na urzeczywistnianie osobistej kreatywności. Podstawowym imperatywem kształtowania się orientacji życiowej jest świadomość dokonywanych wyborów i podejmowanie trudu samostanowienia. Orientacje życiowe w kreatywnym wymiarze są aksjologicznie nasycone i etycznie zaangażowane, dynamiczne i procesualne, ponieważ nie powstają w jednorazowym akcie wyłonienia się, ale wciąż się przedstawiają, kształtują i zmieniają przez całe życie człowieka. Mają charakter emancypacyjny i dialogiczny, kształtują się w relacji człowieka ze światem, w procesie zdobywania podmiotowości i wolności, w dialogu z Innym. Nie muszą przejawiać się w formie wytwórczej, ich miarą nie jest wytwór, chociaż może być on ich elementem. Urzeczywistnianie twórczej orientacji życiowej staje się możliwe, gdy jednostka podda się imperatywowi działania, wyzwoli się od dotychczasowych ograniczeń i będzie dążyć do stworzenia czegoś nowego. Wymaga to postrzegania rzeczywistości w perspektywie fenomenologicznej, gdzie zwykła rzecz przedstawia się jako fenomen. Zdolność widzenia inaczej należy bowiem do istoty twórczego podmiotu. Człowiek kreuje swoje życie wtedy, kiedy widzi jego stan aktualny, ale na tym nie poprzestaje. Dostrzega możliwości

zmiany we własnym życiu, kształtowania go, a co za tym idzie podejmuje wyzwania i poddaje się imperatywowi działania. Staje więc na drodze osiągnięcia osobistej wolności poprzez uświadomienie sobie tego, co jest, tego, co można zmienić, i tego, co w wyniku owej zmiany może się dokonać.

W świetle autorskiej koncepcji i wyników dwudziestoletnich badań nad tą kategorią wynika, że osoby o twórczej orientacji życiowej są lepiej przygotowane do funkcjonowania w złożonej, dynamicznej rzeczywistości, w społeczeństwie otwartym, bowiem to, co nowe i nieznane wywołuje w nich przede wszystkim potrzebę uczenia się, poznawania i doświadczania. Charakteryzuje je autonomiczna motywacja poznawcza, w której ciekawość i pragnienie nowych doświadczeń ukierunkowuje działanie. Akceptują one zmianę jako coś naturalnego, aprobują różnice, potrafią harmonijnie łączyć przeciwstawne cechy. Sprawniej niż osoby o zachowawczych orientacjach spostrzegają rzeczywistość dzięki umiejętności dostrzegania konkretów, uogólniania, abstrahowania, klasyfikowania, a także świeżości spojrzenia. Można powiedzieć, że patrząc na to samo co inni, widzą więcej, ponieważ są bardziej wrażliwi i refleksyjni. Osoby preferujące orientacje twórcze są zdolne do pełnej koncentracji nad jakąś sprawą i przeżywania stanu zafascynowania danym problemem. Podejmują działania w wielu dziedzinach, o różnym charakterze i zakresie. Ich twórczy stosunek do życia przejawia się zarówno w działaniach incydentalnych, okazjonalnych, jak i systematycznych oraz długoterminowych. Mają silną potrzebę samorealizacji, którą zaspokajają zarówno w aktywności grupowej, w szerszym gronie, jak i w małej wspólnocie rodzinnej, ale także w samotności, w kontakcie z wewnętrznym światem swoich przeżyć. Kreatywny stosunek do życia przejawia się u nich zarówno w realizowanych codziennie zadaniach, wypełnianych obowiązkach i podejmowanych wyzwaniach, jak i w sposobie radzenia sobie z kryzysami egzystencjalnymi. Aktualizacja własnych predyspozycji, wzbogacanie samowiedzy, świadomości aksjologicznej, zdobywanie nowych umiejętności jest istotnym, choć nie jedynym wymiarem twórczej orientacji człowieka.

W celowym, podmiotowym kreowaniu własnej biografii ważne miejsce zajmują także różnego rodzaju wytwory twórczej aktywności, choć nie są one warunkiem twórczej orientacji życiowej. Osoby o takiej orientacji mogą poszukiwać samospelnienia nie tylko w codziennej twórczości płynnej czy twórczości przez małe „t” (Anna Craft), mogą także realizować się na polu twórczości skryzalizowanej, która wymaga opanowania określonej wiedzy, umiejętności, cierpliwości, odwagi i wytrwałości. Osoby preferujące twórcze orientacje życiowe cechuje świadoma działalność na rzecz samorozwoju, wzbogacania własnej osobowości, refleksyjność i podmiotowe zakorzenienie w bycie. Wyróżnia

je zdolność i chęć podejmowania nowych zadań, gotowość nabywania nowych doświadczeń i umiejętności. Wypróbują one różne sposoby działania w trudnych sytuacjach. Mają poczucie sprawstwa i kontroli oraz wolności moralnej, są w stanie formułować, niezależne od opinii innych osób, sądy wartościujące. Cechuje je również poczucie odpowiedzialności za wspólne dobro. Lepiej funkcjonują w złożonej, dynamicznej rzeczywistości, mają autonomiczną motywację poznawczą, sprawniej spostrzegają rzeczywistość, są otwarte na nowe rozwiązania, dostrzegają niezwykłość w rzeczach zwyczajnych i w codziennych obowiązkach. Osoby preferujące twórcze orientacje życiowe mają silniejsze poczucie koherencji niż osoby o orientacjach zachowawczych, osiągają wyższe wyniki w kwestionariuszu poczucia koherencji niż badani preferujący zachowawcze orientacje życiowe (Cudowska, 2017).

Koncepcja twórczych orientacji życiowych wiążąca kreatywność jednostki w codziennym życiu z jej dobrostanem i zdrowiem jest, w moim przekonaniu, nośnikiem ważnych treści eksponujących zasoby jednostki umożliwiające jej przezwyciężanie trudnych, traumatycznych sytuacji i dążenie do dobrostanu w sensie jednostkowym i społecznym (Chmielińska & Modrzejewska-Świgulska, 2014; Sternberg & Reznitskaya, 2007; Szmidt, 2013). Twórczy stosunek do życia sprzyja radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych poprzez wzbudzanie własnej aktywności człowieka, która jest niezwykle istotna w przezwyciężaniu różnych trudności życiowych, w walce ze stresem. Zaangażowane pełnienie codziennych obowiązków, poczucie sprawstwa i kontroli w realizacji zadań oraz gotowość podejmowania nowych wyzwań umożliwiają przezwyciężanie trudnych, bolesnych doświadczeń. Chęć działania, zdobywania nowej wiedzy i umiejętności wzbogacających własną osobowość, poszerzających horyzonty intelektualne i możliwości rozwoju własnego potencjału wyróżnia osoby preferujące twórcze orientacje życiowe i sprzyja wypracowaniu sposobów radzenia sobie z kryzysem.

Wśród wskazywanych przez Sonję Lyubomirsky działań w programie budowania szczęścia kilka ćwiczeń odnosi się właśnie do cech osób preferujących twórcze orientacje życiowe. Obok proponowanego tu wyrażania wdzięczności, ćwiczenia optymizmu, zwalczania tendencji do zamartwiania się sobą i do porównywania się z innymi, ćwiczenia aktów życzliwości w stosunku do innych ludzi, zacieśniania relacji międzyludzkich, umiejętności wybaczenia, praktykowania religii i kształtowania duchowej strony życia oraz dbania o ciało, zwraca się także uwagę na ćwiczenie zaradności życiowej, robienie tego, co naprawdę wciąga, czerpanie radości z życia na co dzień oraz realizowanie celów z zaangażowaniem (Lyubomirsky, 2008).

Przetrawianie w kryzysie – w stronę nadziei

Opisywane zachowania korespondują także z działaniami sprzyjającymi przetrwaniu sytuacji kryzysowych. Podkreśla się konieczność utrzymywania dobrych stosunków z innymi ludźmi w codziennym życiu, nabycia sztuki odprężania się, czyli zapewnienia sobie odpoczynku, unikania napięcia nerwowego wieczorem, ustalenia hierarchii spraw do załatwienia oraz wykonywania najpierw najtrudniejszych i najmniej przyjemnych. Ważne jest również uciekanie od rutyny i monotonii, dbanie o urozmaicenie życia jest bowiem środkiem obrony przed stresem. Niezbędne jest rozładowywanie złości i napięć, np. przez pracę fizyczną czy spacer, opanowanie w sprawach drobnych, gotowość na przyjęcie „nieoczekiwanego”, dystans do problemów, obiektywizm w ocenie zdarzeń, przewidywanie konsekwencji własnego postępowania (Skłodowski, 2010, s. 18–19).

Henryk Skłodowski, psycholog i psychoterapeuta, doradza również wyobrażanie sobie scenariuszy działań w przypadku kryzysu czy jakiejś katastrofy, aby trenować odporność na zagrożenie. Przetrawianie kryzysu wymaga wzięcia pełnej odpowiedzialności za swoje życie i za dalszy bieg zdarzeń, ale wiara we własne siły wymaga nieustannego utrwalania, podobnie jak dyscyplina wewnętrzna. Toteż praca nad sobą, zdobywanie wielu nowych umiejętności psychologicznych i społecznych jest istotnym determinantem radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (Skłodowski, 2010, s. 19). Właśnie te dążenia są charakterystyczne dla osób preferujących twórcze orientacje życiowe.

Wiara w skuteczność własnych działań kształtuje się pod wpływem rzeczywistych osiągnięć jednostki, doświadczeń zastępczych, perswazji i pobudzenia emocjonalnego. Osiągnięcia dostarczają informacji o naszych mocnych i słabych stronach, możliwościach, talentach i ograniczeniach. Doświadczenia zastępcze polegające na obserwacji ludzi podobnych do nas samych, którzy osiągają swoje cele poprzez podejmowanie wysiłków, uświadamiają nam, że mając takie same umiejętności, też coś osiągniemy. Perswazje z kolei dostarczają istotnych informacji od innych ludzi na temat tego, jacy jesteśmy, co potrafimy, co możemy osiągnąć. Stan fizjologiczny organizmu w sytuacji kryzysowej jest wyrazem pobudzenia emocjonalnego, które jest bardzo ważne w konkretnej sytuacji, na przykład szybkie bicie serca połączone z poczuciem zagrożenia sygnalizuje lęk przed porażką, a połączone z entuzjazmem oznacza radość z oczekiwanego sukcesu.

Człowiek kreatywny, preferujący twórczą orientację życiową wierzy, że może sobie poradzić z sytuacją, w której się znalazł, co zwiększa jednocześnie jego odporność na stres towarzyszący każdej sytuacji kryzysowej (Bandura, 1997; Bandu-

ra i in., 2001). Takie ujęcie zaproponowane przez Alberta Bandurę koresponduje również z koncepcją nadziei Charlesa R. Snydera (1994), w której wskazał on na znaczenie przekonania o sile własnej woli (myślenie sprawcze) oraz przekonania o umiejętności znajdowania rozwiązań (myślenie kierunkowe) w radzeniu sobie ze stresem w kryzysie. Silna wola i przekonanie o własnej wiedzy oraz kompetencji intelektualnej są od siebie zależne i składają się na przekonanie o posiadaniu kompetencji umożliwiających odniesienie sukcesu. Ludzie, którzy mają nadzieję, wierzą w to, że są w stanie osiągnąć cel – myślenie sprawcze – i w to, że potrafią opracować alternatywne sposoby osiągnięcia go – myślenie kierunkowe (Skłodowski, 2010, s. 16).

W perspektywie poznawczej psychologii pozytywnej, którą także rozwijał Snyder, możemy uznać tego rodzaju przekonania za specyficzne zasoby jednostki. Sytuują się one w kategorii zasobów osobistych, do których należą cechy osobowości, takie jak samoocena, optymizm, własna skuteczność i nadzieja oraz umiejętności obejmujące między innymi kompetencje zawodowe, społeczne, czy zdolności przywódcze (Korniłowicz, 1930). Utrzymanie zasobów, nie tylko tych wewnętrznych, osobistych, ale także zewnętrznych, znajdujących się poza granicami Ja, takich jak wsparcie społeczne, zatrudnienie, czy status ekonomiczny, jest szczególnie ważne w sytuacjach kryzysowych.

Bibliografia

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, 13(9), 4–6.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G.V., & Pastorelli, C. (2001). Self – efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187–206.
- Belkin, G.S. (1980). *Introduction to counselling*. W.C. Brown Publishers.
- Brammer, L.M. (1973). *The helping relationship: process and skills*. Englewood Cliffs.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books.
- Carkhuff, R.R., & Berenson, B.G. (1977). *Beyond counseling and therapy*. Holt, Rinehart and Winston.
- Chmielińska, A., & Modrzejewska-Świgulska, M. (2014). Psychologia pozytywna jako inspiracja dla praktyki edukacyjnej. W: J. Bonar, A. Buła, D. Radzikowska (red.), *Poznać, zrozumieć, doświadczyć. Nowatorski program praktyk dla studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej w aspekcie naukowym i organizacyjnym* (s. 79–94). Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Cudowska, A. (2004). *Kształtowanie twórczych orientacji życiowych w procesie edukacji*. Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
- Cudowska, A. (2014). *Twórcze orientacje życiowe w dialogu edukacyjnym. Studium teoretyczno-empiryczne*. Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
- Cudowska, A. (2017). *Twórcze orientacje życiowe, zdrowie i dobrostan*. Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Faber & Faber.
- Erikson, E.H. (1994). *Identity and the life cycle*. W.W. Norton & Company.
- Gilliland, B.E., James, R.K. (1993). *Crisis intervention strategies*. Cole Publishing Company.
- Gilliland, B.E., & James, R.K. (2004). *Strategie interwencji kryzysowej* (A. Bidziński, tłum.). Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Korniłowicz, K. (1930), Pomoc w tworzeniu jako zadanie pracy kulturalnej. W: K. Korniłowicz (red.), *Zagadnienia oświaty dorosłych. Dwie konferencje* (s. 64–83). Wydawnictwo Federacji Oświatowej Organizacji Społecznych.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *The American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz* (T. Rzychoń, tłum.). Wydawnictwo Laurum.
- Skłodowski, H. (2010). Psychologiczne wyzwania kryzysu. W: H. Skłodowski (red.), *Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu* (s. 9–22). Wydawnictwo Społecznej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania w Łodzi.
- Słownik wyrazów obcych PWN (b.d.). J. Tokarski (red.). PWN.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope*. Free Press.
- Sternberg, R.J., & Reznitskaya, A. (2007). Jak nauczyć podopiecznych mądrego myślenia: program „Edukacja dla mądrości”. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 132–152) (A. Jaworska-Surma, tłum.). PWN.
- Szlagura, W. (2022). *Rzeczywistość kryzysu – pojęcie, definicje, teorie, dynamika*. Interwencja kryzysowa. <http://www.interwencjakryzysowa.pl/rzeczywistosc-kryzysu-pojecie-definicje-teorie-dynamika>
- Szmidt, K.J. (2013). Pedagogika pozytywna: twórczość – zdolności – mądrość zespolone. W: K.J. Szmidt, M. Modrzejewska-Świgulska (red.), *Zasoby twórcze człowieka. Wprowadzenie do pedagogiki pozytywnej* (s. 13–40). Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.