



Złożenie pracy online:
2020-06-26 20:18:30
Kod pracy:
9563/37908/CloudA

Magdalena Szpyt
(nr albumu: 23896)

Praca magisterska

Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne

Personality structure and stress management among students of Internal Security

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Marta Brachowicz

Serdecznie dziękuję Promotor mojej pracy, Dr Marcie Brachowicz za życzliwość, motywowanie do wysiłku i wszystkie wskazówki, które przyczyniły się do ostatecznego kształtu pracy. Dziękuję również badanym studentom za zaangażowanie, a najbliższym za cierpliwość oraz wsparcie, bez których niniejsza praca by nie powstała.



Streszczenie

Przedstawiona praca dotyczy powiązań między strukturą osobowości studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne a stosowanymi przez nich sposobami radzenia sobie ze stresem. Dotychczasowe badania uwzględniały działania zaradcze studentów różnych kierunków lub pracowników służb mundurowych, natomiast nie uwzględniały profilu osobowościowego kandydatów do pracy w zawodach zapewniających bezpieczeństwo. PODstawowym celem pracy była odpowiedź na pytanie o znaczenie osobowości dla wyboru konkretnych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Badania empiryczne przeprowadzono z wykorzystaniem testów: NEO-PI-R, CISS i COPE. Badana próba to ogólnie osoby dość neurotyczne, nieco mniej ekstrawertyczne, średnio otwarte na doświadczenie, raczej ugodowe i ponadprzeciętnie sumienne. W pracy uzyskano wiele wyników świadczących o znaczeniu czynników osobowościowych dla reakcji na stres. Największy wpływ na działania studentów miał wymiar stabilności emocjonalnej i wymiar konsekwentnego działania. Osobowość badanych miała większy wpływ na radzenie sobie ze stresem niż płeć i wiek. Obliczenia statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem: korelacji r-Pearsona, regresji liniowej, porównań średnich w grupach skrajnych oraz analizy skupień przy uwzględnieniu Jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA.

Słowa kluczowe

radzenie sobie ze stresem, osobowość, stres, studenci



Abstract

This master thesis concerns the relationships between the personality structure of students of Internal Security and the methods of coping with stress they use. Previous studies have included remedial actions of students of various faculties or employees of uniformed services, while they did not take into account the personality profile of candidates for work in occupations ensuring safety. The primary purpose of the work was to answer the question about the importance of personality for the selection of specific styles and strategies to copy stress. Empirical research was carried out using the following tests: NEO-PI-R, CISS and COPE. The sample is generally quite neurotic, slightly less extroverted, medium open to experience, rather conciliatory and above average conscientious. A lot of results were obtained in the work demonstrating the importance of personality factors for stress response. The dimension of emotional stability and the dimension of consistent action had the greatest impact on student activities. The personality of the respondents had a greater impact on coping with stress than gender and age. Statistical calculations were performed using: Pearson's correlation, linear regression, mean group comparisons, and cluster analysis taking into account the one-way ANOVA variance analysis.

Keywords

coping with stress, personality, stress, students



SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
Rozdział 1. PROBLEMATYKA OSOBOWOŚCI W PSYCHOLOGII	6
1.1 Definicja osobowości	6
1.2 Wybrane teorie osobowości	9
1.2.1 Teoria cech osobowości G. W. Allporta	9
1.2.2 Biologiczna teoria temperamentu PEN H. J. Eysencka	12
1.2.3 Teoria pięcioczynnikowa P. T. Costy i R. R. McCrae	16
1.3 Proces kształtowania się osobowości	20
1.4 Z badań nad osobowością u osób dorosłych	24
Rozdział 2. PROBLEMATYKA STRESU W PSYCHOLOGII	30
2.1 Definicja stresu	30
2.2 Wybrane teorie stresu	32
2.2.1 Relacyjna koncepcja stresu P. Lazarusa i S. Folkman	32
2.2.2 Koncepcja salutogenezy A. Antonovsky'ego	35
2.2.3 Teoria zachowania zasobów S. Hobfolla	38
2.3 Uwarunkowania radzenia sobie ze stresem	41
2.3.1 Czynniki podmiotowe	41
2.3.2 Czynniki środowiskowe	45
2.4 Z badań nad stresem u osób dorosłych	49
Rozdział 3. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH	56
3.1 Problemy i hipotezy badawcze	56
3.2 Charakterystyka wybranych metod badawczych	58
3.2.1 Wielowymiarowy Inwentarz do Badania Osobowości NEO-PI-R P. T. Costy Jr i R. R. McCrae w polskiej adaptacji J. Siuty	58
3.2.2 Kwestionariusz do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem CISS N. S. Endlera i J. D. A. Parkera w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelau i K. Wrześniewskiego	62
3.2.3 Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE Ch. S. Carvera, M. F. Scheiera, J. K. Weintraub w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik	64
3.2.4 Arkusz personalny własnej konstrukcji	66
3.3 Procedura badania	67



3.4 Opis próby badawczej	69
Rozdział 4. POWIĄZANIA MIĘDZY STRUKTURĄ OSOBOWOŚCI A RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM U STUDENTÓW	83
4.1 Korelacje między zmiennymi w całej próbie badawczej	83
4.1.1 Powiązania między wymiarami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem	83
4.1.2 Powiązania między wymiarami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem	96
4.2 Korelacje między zmiennymi w grupach skrajnych	116
4.2.1 Sposób wyodrębnienia grup skrajnych	117
4.2.2 Porównanie stylów radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych	119
4.2.3 Porównanie strategii radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych	126
Rozdział 5. ZACHOWANIA ZARADCZE STUDENTÓW O RÓŻNYM TYPIE OSOBOWOŚCI I ZMIENNYCH DEMOGRAFICZNYCH	136
5. 1 Zachowania zaradcze studentów o różnym typie osobowości	136
5.1.1 Sposób wyodrębnienia grup homogenicznych i ich charakterystyka	136
5.1.2 Style radzenia sobie ze stresem w grupach homogenicznych	139
5.1.3 Strategie radzenia sobie ze stresem w grupach homogenicznych	142
5.2 Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn	146
5.2.1 Wymiary osobowości a płeć badanych	146
5.2.2 Style radzenia sobie ze stresem a płeć	152
5.2.3 Strategie radzenia sobie ze stresem a płeć	153
5.3 Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem u osób w różnym wieku	155
5.3.1 Wymiary osobowości a wiek	155
5.3.2 Style radzenia sobie ze stresem a wiek	159
5.3.3 Strategie radzenia sobie ze stresem a wiek	161
5.4 Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników	163
ZAKOŃCZENIE	171
BIBLIOGRAFIA	175
SPIS TABEL	184
SPIS WYKRESÓW	187
SPIS RYSUNKÓW	188



Życie nie toczy się tak, jak powinno, ale jest takie jak jest.

Sposób w jaki sobie z tym radzisz, stanowi całą różnicę.

Virginia Satir.

WSTĘP

Niniejsza praca będzie dotyczyła powiązań między strukturą osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne w Filiach Tarnobrzeg i Kielce w Społecznej Akademii Nauk.

Nie wiadomo, czy stres, którego doświadczają współcześni ludzie, związany na przykład z pędem życia, koniecznością dokonywania wyborów, z perspektywą utraconych szans, jest bardziej dotkliwy niż w poprzednich stuleciach czy dziesięcioleciach. Człowiek mniej walczy o fizyczne przetrwanie, a w większości ma szansę zaspokoić podstawowe potrzeby. A jednak żyjemy w społeczeństwie ryzyka. Próbuje się zapanować nad przyszłością, uwalniając ją od zagrożeń i zawsze ma to jakieś skutki uboczne. Wciąż tworzymy nowe zagrożenia (Beck, 2004).

W ostatnim czasie ludzkość doświadcza różnego rodzaju kryzysów, które zmieniają wiele dziedzin życia i stanowią wyzwanie dla społeczeństw, organizacji, ale także dla człowieka i jego psychiki (Popiołek i in., 2012). Według najnowszych badań ponad 25 proc. Polaków codziennie odczuwa stres w pracy, a co trzeci - kilka razy w tygodniu. Wyróżniamy się tym na tle pozostałych państw Europy i nie zmienia się to od lat (ADP, 2020). Ostatnie lata to także rosnący odsetek osób popełniających samobójstwo i podejmujących próby samobójcze, szczególnie wśród młodzieży i w najstarszych kategoriach wiekowych (Alicandro i in., 2019; Wasserman, 2016; WHO, 2020).

Wymienione problemy rodzą pytania o siłę ludzkiej psychiki i warunki stosowania skutecznych strategii zaradczych, które pozwalają radzić sobie z codziennością.

Podstawowym celem pracy jest próba odpowiedzi na pytanie o naturę związku struktury osobowości z radzeniem sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne.

Doświadczenie stresu zawodowego i jego konsekwencji przez pracowników służb mundurowych jest coraz częściej podejmowanym tematem badań (Laurence, Matthews, 2012; Smith, 2017; Kennedy, 2020; Ogińska-Bulik, 2007, 2015). Jednak problematyka radzenia sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwa Wewnętrznego, gdzie kształcą się przyszli pracownicy takich służb, pozostaje nierozpoznanym polem do formułowania problemów badawczych. Temat ten jest o tyle interesujący, że dotyczy struktury osobowości i działań zaradczych osób, które w przyszłości będą ratować ludzkie życie, zdrowie i dobytek. Ich dobra



kondycja psychiczna jest gwarantem efektywnego działania w obliczu sytuacji trudnych, a nierzadko - przekraczających możliwości przeciętnego człowieka.

Tematykę powiązań struktury osobowości z radzeniem sobie ze stresem wybrano do badań ze względu na zainteresowanie problematyką odporności psychicznej człowieka i brak badań o takiej tematyce prowadzonych wśród studentów kierunku związanego z bezpieczeństwem.

Podsumowując, przedmiotem niniejszej pracy będzie próba odpowiedzi na pytanie stanowiące problem główny: Jak struktura osobowości oddziałuje na radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne? Uzyskane wyniki pozwolą na weryfikację hipotezy ogólnej, zakładającej, że: Struktura osobowości znacząco wpływa na radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne.

Podstawę do potwierdzenia lub odrzucenia hipotezy będą stanowiły dane pozyskane w badaniu empirycznym, które przeprowadzono wśród 103 reprezentantów młodzieży akademickiej. Byli to studenci kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne w Filiach Społecznej Akademii Nauk w Tarnobrzegu i Kielcach, którzy zostali dobrani do badań losowo.

W badaniach wykorzystano następujące metody psychologiczne:

- *Wielowymiarowy Inwentarz do Badania Osobowości NEO-PI-R* P. T. Costy Jr i R. R. McCrae w polskiej adaptacji J. Siuty,
- *Kwestionariusz do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem CISS* N. S. Endlera i J. D. A. Parkera w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelau i K. Wrześniewskiego,
- *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE* Ch. S. Carvera, M. F. Scheiera, J. K. Weintraub w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego, N. Ogińskiej-Bulik.
- *Arkusz personalny własnej konstrukcji.*

Praca będzie złożona z pięciu rozdziałów, które zobrazują przeprowadzony proces badawczy. W pierwszych dwóch rozdziałach zostanie dokonana konceptualizacja problematyki badawczej, czyli opracowanie teoretyczne najważniejszych zagadnień związanych z tematyką osobowości oraz stresu i radzenia sobie z nim. W rozdziale pierwszym zostanie ukazana problematyka osobowości, w tym zagadnienia terminologiczne i podstawowe koncepcje osobowości mieszczące się w nurcie teorii cech, tj. koncepcje Gordona W. Allporta, Hansa J. Eysencka oraz Paula T. Costy i Roberta R. McCrae. Następnie zostanie podjęty problem kształtowania się osobowości człowieka w cyklu życia, a także zostaną przedstawione wyniki wybranych badań nad osobowością z ostatnich lat.

W rozdziale drugim zostanie dookreślona problematyka stresu i radzenia sobie z nim. Zostanie ukazane psychologiczne rozumienie stresu i klasyczne koncepcje stresu autorstwa



Richarda T. Lazarusa i Susan Folkman, Aarona Antonovsky'ego i Stevana Hobfolla. Następnie zostaną ukazane podmiotowe i środowiskowe uwarunkowania stresu. W kolejnych podpunktach zostaną zaprezentowane wyniki badań nad radzeniem sobie ze stresem, szczególnie u osób o różnej strukturze osobowości i różnej płci oraz wieku.

W kolejnych trzech rozdziałach zostanie zaprezentowana operacjonalizacja problematyki badawczej, czyli przełożenie kategorii teoretycznych na konkretne działania, zmierzające do zrealizowania założonego celu. Zostaną zaprezentowane pytania badawcze i hipotezy. Następnie przedmiotem opisu będą psychologiczne narzędzia badawcze wykorzystane w badaniach własnych. W drugiej części rozdziału zostanie scharakteryzowana próba badawcza studentów.

W rozdziale czwartym i piątym zostaną zaprezentowane wyniki badań własnych. Do weryfikacji założeń badawczych zostaną wykorzystane narzędzia statystycznej analizy danych oraz wskazówki dotyczące interpretacji wyników badań zawarte w podręcznikach do wykorzystanych testów. W rozdziale czwartym przy pomocy korelacji r-Pearsona i analizy regresji zostanie opisana próba jako całość oraz przy pomocy testu t–studenta zostaną porównane średnie wyniki grup o skrajnie niskim i skrajnie wysokim natężeniu cech osobowości w skalach NEO-PI-R.

W rozdziale piątym przy pomocy analizy skupisk zostanie zbudowana typologia grup o różnych konfiguracjach cech osobowości. Wyróżnione grupy zostaną porównane pod kątem stosowanych sposobów radzenia sobie ze stresem. Następnie wyniki badań zostaną porównane w odniesieniu do płci i wieku badanych jako zmiennych różnicujących strukturę osobowości i stosowane działania zaradcze. Rozdział zakończy weryfikacja hipotez i dyskusja nad uzyskanymi wynikami. Materiał zostanie opatrzony statystycznym i psychologicznym komentarzem.

W zakończeniu zostaną zebrane najważniejsze ustalenia wynikające z badań własnych oraz zostanie określona możliwość wykorzystania wyników w praktyce społecznej. Przedmiotem refleksji będzie także wyznaczenie tych obszarów problematyki badawczej, które wymagają dalszych, pogłębionych analiz. Całość pracy zostanie uzupełniona spisem wykorzystanych źródeł bibliograficznych oraz zastosowanych tabel, wykresów i rysunków.



Rozdział 1. PROBLEMATYKA OSOBOWOŚCI W PSYCHOLOGII

Psychologia osobowości to subdyscyplina, która umożliwia odpowiedź na wiele pytań dotyczących stałości i różnorodności funkcjonowania człowieka. Osobowość określa względną stałość w rozumowaniu, odczuwaniu i reakcjach osoby, w tym w radzeniu sobie ze stresem.

Przedmiotem Rozdziału 1. będzie problematyka osobowości - przedstawienie definicji i klasycznych koncepcji osobowości. Będą to: relacyjna koncepcja stresu Lazarusa i Folkman, koncepcja salutogenezy Antonovsky'ego i teoria zachowania zasobów Hobfolla. Następnie zostanie opisany proces rozwoju osobowości w toku życia człowieka. W ostatniej części rozdziału zostaną ukazane wyniki wybranych badań nad osobowością.

1.1 Definicja osobowości

Mimo istnienia wielu tysięcy definicji opisujących osobowość, nadal istnieją spory co do jej istoty. *Słownik Psychologii* (Colman, 2009, s. 481) osobowość definiuje jako całkowitą sumę charakterystyk behawioralnych i psychicznych wyróżniających daną jednostkę. Jak twierdzi Jim McMartin (2016, s. 15) osobowość można zdefiniować przez jej cechy: ma charakter rozwojowy, zmienia się pod wpływem doświadczeń, jest ustrukturalizowana, jest wyrazem indywidualnych potrzeb i motywacji jednostki, pewnym typem wyrażania uczuć i myśli, jest również podłożem adaptowania się do sytuacji w określony sposób, radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia celów.

Henryk Gasiul (2001, s. 143) próbując zintegrować teorię z różnych podejść pisze, że osobowość jest to *pewna potencjalność i jej spełnianie się, wydobywane przez różne okoliczności życiowe i doświadczenia jednostki*. Podkreślona jest tu zarówno dyspozycja, jak i sprawczość jednostki w kreowaniu i dokonywaniu swojego życia. Zadaniem psychologii osobowości pozostaje rozpoznawać to, co niezmiennie i indywidualne w człowieku, który pozostaje podmiotem, mimo podlegania podobnym do współczesnych mu, wpływom biologicznym, kulturowym i sytuacyjnym.

Zdaniem Daniela Cervone i Lawrence'a A. Pervina (2011) osobowość to te cechy charakteryzujące osobę, które wyjaśniają stałe wzorce doświadczenia i działania, a typ osobowości jest to pewna wiązka cech osobowości, która może wyznaczać typ osobowości.

Zainteresowanie tym, co składa się na psychologiczną mapę człowieka, było obecne już w starożytności, wśród myślicieli greckich takich jak Arystoteles, Platon i wielu innych (Strelau, Doliński, 2008; Dumont, 2010). Jednakże trzon rozumienia tego słowa pojawił się wraz z początkami psychologii jako nauki - w XIX wieku (Augustynek, 2015). To wtedy ukształtowały się główne paradygmaty, czyli zespoły teorii, podobnych do siebie pod kątem określonego ujęcia



rzeczywistości psychologicznej. Trzy główne nurty w niemal każdym aspekcie funkcjonowania człowieka, w tym osobowości – wychodziły od innych przesłanek wysnuwając odmienne wnioski.

Podjęcie psychoanalityczne położyło nacisk na czynniki biologiczne, które determinują budowę i aktywność mózgu człowieka. Podejście poznawczo – behawioralne położyło nacisk na uczenie się jako podstawowy proces formujący człowieka, natomiast podejście humanistyczne – zasadało się na dostrzeżeniu indywidualności jednostki (Strelau, Doliński, 2008).

Jak zauważają Randy J. Larsen i David M. Buss (2005), historycznie ukształtowane tradycje rozumienia osobowości koncentrowały się na tym, co w każdym z nas uniwersalne i powszechne, tymczasem współczesne teorie kładą nacisk na to, co w człowieku specyficzne i decydujące o jego indywidualności. W tym nurcie mieszczą się badania nad różnicami płciowymi, stąd ten podział definicyjny lepiej przystaje do celu pracy, aniżeli klasyczny, wspomniany podział definicyjny. Badacze wymieniają trzy poziomy analizy osobowości: uniwersalny (dotyczący ludzkiej natury), szczegółowy (podobieństwo do niektórych ludzi, ale nie wszystkich) i unikalności (pojedynczy człowiek jako niepowtarzalne indywiduum). Dość wyraźne jest w tym miejscu podobieństwo psychologii osobowości do psychologii rozwoju człowieka w cyklu życia, gdzie z jednej strony poszukuje się pewnych cech nomotetycznych, czyli wspólnych dla całej populacji ludzkiej, a z drugiej strony – także idiograficznych, czyli charakterystycznych dla danej jednostki. Osobowość człowieka jawi się zatem jako część człowieka, która podlega zmianom w toku życia, przechodząc również przez pewne uniwersalne stadia. Niepunktualność tych zmian może być czynnikiem zaburzeń osobowości (Augustynek, 2015; Cierpiątkowska, Soroko, 2017).

Rozumienie osobowości na poziomie uniwersalnym odnosi się do dziedzictwa gatunku ludzkiego, tego, co składa się na ludzką naturę w ogólności – jest to posiadanie ciała, umysłu, umiejętności myślenia i odczuwania emocji, uczuć. Człowiek w swojej indywidualności, jest w pewnym stopniu (zależnie od orientacji badacza, w większym lub mniejszym) zależny od własnej biologii. Zygmuntd Freud uważał, że właściwością nas wszystkich jest uleganie popędom, które determinują ludzką osobowość. Duży nacisk kładł na rolę doświadczeń z dzieciństwa i konfliktów wewnętrznych skutkujących kryzysami tożsamości, które są niezbędne do ukształtowania zdrowej psychicznie jednostki, całokształtu jej życia psychicznego – osobowości (Hall i in., 2006, s. 49).

Poziom szczegółowy rozumienia osobowości to zwracanie uwagi na pewne cechy środowiskowe determinujące osobowość. Jak stwierdza Sylwia Kluczyńska (2005), osoby, które cierpią na zaburzenia osobowości, mają bardzo wiele wspólnych cech, które będą je odróżniać od populacji. Osoby te, stanowiące według różnych badań statystycznych 10-13% ogółu populacji, nie potrafią nawiązywać satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi, często popadają z nimi w konflikty. Brak im empatii. Nie potrafią też wyciągać wniosków ze swoich niepowodzeń

życiowych. Pomimo wysokiego poziomu intelektu wykazują ograniczoną zdolność uczenia się. Ich sposób interpretacji rzeczywistości sprawia, że za swoje niepowodzenia obwiniają świat zewnętrzny - inne osoby lub zły los. Zaburzenia osobowości to utrwalone, sztywne wzorce postrzegania i reagowania na otoczenie, które odbiegają od oczekiwań społeczeństwa, w którym żyje jednostka. Cechy te można obserwować już w okresie dorastania i mają one tendencje do utrzymywania się przez całą dorosłość. Są względnie trwałe i mało podatne na modyfikację.

Poziom unikalny rozumienia osobowości oznacza, że człowiek to także niepowtarzalne indywiduum, zdolne do nadawania celu swojemu życiu i określonego dążenia ku niemu. Prekursorem takiego ujęcia człowieka był Alfred Adler – uważał on, że osobowość człowieka kształtuje się we wczesnym dzieciństwie pod wpływem relacji społecznych. Dziecko z jednej strony jest istotą bezbronną, poddaną wpływom środowiska, czuje się niższe wobec niego, z drugiej zaś swoją słabością może wymuszać na dorosłych zaspokajanie jej potrzeb. W jednostce rozwija się celowość nakierowana na działania kompensacyjne w społeczeństwie (Hall i in., 2006, s. 146).

Najczęściej stosowany jest ujęty w niniejszej pracy model oparty na ciągłości cech danej osoby. Podejście zakładające istnienie ciągłości cech rozwijającej się osobowości jest spójne z Pięcioczynnikowym Modelem Osobowości (PMO) według Paula T. Costy i Roberta R. McCrae. Wielu badaczy stwierdza, że kształtowanie osobowości jest procesem ciągłym, jednak opartym na czynnikach genetycznych, wrodzonych i dokonuje się przez pierwsze trzy lata życia, a kolejne lata to tylko nieznaczne zmiany w cechach osobowości. Z tego powodu zaburzenia ze sfery osobowości mają dość niepomyślne rokowania – u 3-5% są one utrwalone. Mają charakter sztywnych, niedostosowanych do sytuacji reakcji, które realizują się w myśleniu oraz w działaniu intra- i interpersonalnym (Augustynek, 2015). Mechanizmy, które kształtują rozwój osobowości to także temperament danej osoby i oddziaływania środowiskowe. Zauważono, że cechy, które są obecne w dzieciństwie występują w większym nasileniu w kolejnych okresach rozwojowych, np. nieśmiałość i zahamowane behawioralnie dzieci w okresie dojrzewania i dorosłości są bardziej narażone na utrwalanie się lękowych postaw i wybierają strategie unikające (Lenkiewicz i in., 2016).

Piotr K. Oleś (2001) zauważa, że badanie rozumienia osobowości, które umożliwia integrację głównych podejść musi uwzględniać analizę na poziomie: cech, charakterystycznej adaptacji oraz narracyjnego tworzenia historii życia. Na każdym z nich wiodący jest inny czynnik rozwoju: dziedziczność, środowisko, aktywność własna podmiotu. O niektórych cechach osobowości możemy wnioskować już na etapie życia płodowego na podstawie parametrów fizjologicznych System motywacji świadomych i nieświadomych internalizuje się w człowieku w ramach procesu socjalizacji. Jednostka w sposób refleksyjny zaczyna kierować historią swojego życia, gdy uzyska możliwość abstrakcyjnego myślenia i dokona się kryzys tożsamości.



Obiecującym kierunkiem dalszego rozwoju nauki o osobowości może być szukanie związku między zmiennymi na wielu poziomach – co każe nam w badaniach osobowości i zachowań jednostki uwzględniać jej: cechy, zmienne środowiskowe oraz indywidualność lub cechy, motyw i przejawy tożsamości. Tym samym psychologia osobowości może być najbardziej ogólnym podejściem do badania człowieka (Strelau, Doliński, 2008). Badania własne mieszczą się w tym nurcie, uwzględniając osobowość jednostki i uwarunkowania środowiskowe, które razem działają na jednostkę i preferowane przez nią działania zaradcze.

1.2 Wybrane teorie osobowości

Teorie osobowości należą do teorii ogólnych, próbując wyjaśnić całokształt funkcjonowania człowieka. Istnieje ich bardzo wiele. Zależnie od poglądów, od których wychodzi autor, można mówić o teoriach: typów, cech, psychodynamicznej, humanistycznej, społecznego uczenia się i interakcjonizmu (Hall i in., 2006; Cervone, Pervin, 2011). W pracy zostaną zaprezentowane koncepcje mieszczące się w nurcie teorii cech: teoria cech osobowości G. W. Allporta, biologiczna teoria temperamentu PEN H. J. Eysencka i teoria pięcioczynnikowa P. Costy i R. McCrae.

1.2.1 Teoria cech osobowości G. W. Allporta

Allport to amerykański badacz żyjący w latach 1897 – 1967. Jego największym osiągnięciem była systematyzacja wiedzy o osobowości. *Personality. A Psychological Interpretation* (1937) uznaje się za pierwszy podręcznik psychologii osobowości. Podkreślał potrzebę interdyscyplinarnego, wielopoziomowego podejścia do człowieka, które wymaga w badaniach analizy jakościowej, podejścia idiograficznego, które będzie mierzyć nie tylko ogóle prawa, którym podlega zachowanie człowieka, ale też indywidualne piętno, które odciska na nim jednostka. Jest autorem **nieczynnikowej teorii cech osobowości** (Cervone, Pervin, 2011, s. 235 i nast).

Według Allporta każdy z nas dysponuje trzema rodzajami cech: dominujących, centralnych i wtórnych, które razem składają się na potencjał osobowości jednostki. Położył akcent na to, co w jednostce zdrowe i dobre. Pełnią dojrzałości, jaką może osiągnąć osobowość człowieka jest w teorii Allporta przejście odpowiedzialności za swoje życie i ukształtowanie go w niepowtarzalny sposób, a proces ten trwa przez całe życie jednostki, jest ciągły. Badacz przeciwstawił się ówczesnie dominującym teoriom psychodynamicznym, kładąc nacisk na świadomą motywację i myśli jednostki jako główne impulsy do działania (Buksik, 2000) (patrz, Tabela 1., s. 10).

Osobowość określa to, czym człowiek jest naprawdę. Oznacza dynamiczną organizację



wewnątrz jednostki tych cech psychofizycznych systemów, które determinują unikalne przystosowanie do środowiska (Allport 1937, s. 48, za: Hall i in., 2006, s. 409).

Dynamika osobowości wynika z tego, że nieustannie ewoluuje, uzyskując nowy kształt. Jednocześnie osobowość posiada pewną organizację, system spajający ze sobą różne komponenty. Najczęściej przejawia się ona w dostosowywaniu się do środowiska. Ta psychofizyczna kierunkowość intencji i działań ma jednak swój niepowtarzalny charakter, unikalny dla jednostki. Oznacza to, że nawet zachowanie wspólne wielu jednostkom zyskuje niepowtarzalny charakter przez piętno osoby, która się tak zachowuje (Hall i in., 2006).

Tabela 1. Różnice między teorią Allporta a teoriami psychodynamicznymi

Podejście psychodynamiczne	Nieczynnikowa teoria cech
nastawienie na analizę przeszłości jednostki, która pozwala zrozumieć jej osobowość	nastawienie na analizę celów, intencji (przyszłości) jednostki, które pozwala zrozumieć jej osobowość
motywacja wynika z procesów podświadomych	motywacja w większości ma charakter świadomy
aktywność motywują popędy <i>eros</i> i <i>tanatos</i>	aktywność człowieka jest intencjonalna
u podłoża aktywności jednostki leżą nieświadomione konflikty wewnętrzne	u podłoża aktywności jednostki leżą świadome zamiary ukierunkowane na cel
rozwój osobowości polega na przeżywaniu nieświadomych konfliktów, opuszczenie którejkolwiek z faz może skutkować umacnianiem się negatywnych strategii, np. fikasacji.	rozwój osobowości polega na tworzeniu się i umacnianiu świadomego Ja
Integrację osobowości zapewniają wspólne nam wszystkim: kęd ku seksualności i śmierci	integrację osobowości zapewniają systemy „wyższe” - preferencje i wartości
o kształcie osobowości decydują skutki powszechnych zjawisk i procesów, np. kompleks Edypa	o kształcie osobowości decyduje jej rys indywidualny,
osobowość można opisać w kategoriach popędów	osobowość można opisać w kategoriach cech, które mają odniesienie do struktur neurofizjologicznych

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Cervone, Pervin, 2011.

Wrodzone dyspozycje osobowości, które posiada jednostka to:

- odruchy, popędy i homeostaza organizmu - to, co w człowieku biologiczne i instynktowe,
- tendencje dziedziczne, a zatem genetycznie warunkowane cechy fizykalne i psychiczne,
- talenty, umiejętności, spośród których najważniejsza jest zdolność uczenia się.

Proces uczenia się umożliwia zmiany w reagowaniu i niepowtarzane przystosowanie do środowiska. Charakterystyczna dla osobowości jednostki jest zdolność do autoregulacji, czyli reagowanie na dynamiczne relacje między popędami a bodźcami ze środowiska. Każdy człowiek wykształca indywidualny styl życia – świadomego siebie. Chodzi tu o ogólną dyspozycję i tendencję do realizowania własnych możliwości (Oleś, 2003).



Centralnym pojęciem budującym strukturę osobowości człowieka w teorii Allporta jest **cecha**. Nasza osobowość składa się z pewnych dyspozycji do zachowania się w taki, a nie inny sposób w określonych sytuacjach, a zatem cecha jest to tendencja do zachowywania się w określony sposób przez człowieka. Cechy są to najbardziej znaczące składniki osobowości. To *stałe wzorce, według których ludzie czują, myślą i postępują* (Cervone, Pervin, 2011, s. 278). Zdaniem Allporta w człowieku istnieją setki cech. Sklasyfikował 18 000 słów, które definiują osobę i pogrupował je w trzy poziomy. Istnieją zatem w każdym człowieku trzy rodzaje cech:

- **cechy dominujące (kardynalne)** wywołują dane zachowanie niezależnie od treści sytuacji,
- **cechy centralne** zwyciężają w określonej sytuacji wyboru,
- **cechy wtórne** mogą zadziałać tylko pod wpływem określonych bodźców,

Wybrane bodźce mogą być trudne do zauważenia (np. osoba asertywna pod wpływem stresu wynikającego z kontaktu z autorytetem może wykazywać uległość, mimo że w innych relacjach potrafi przeciwstawić się) (Jastrzębowska – Tyczkowska, 2017, s. 245).

Allport wraz z Henrym S. Odbertem (Allport, 1988) starali się opisać różnice międzyludzkie. Założyli, że im jest bardziej kluczowa, tym większa szansa, że znajdzie odzwierciedlenie w języku (to ich hipoteza leksykalna). Opracowali listę kilkunastu tysięcy słów, stosowanych w języku angielskim do opisu człowieka. Następnie dokonali kategoryzacji wyróżniając terminy dotyczące: stanów i nastrojów, aktywności, cech. Kategorie te były według nich przejściowymi opisami osobowości, powodowanymi przez okoliczności zewnętrzne. Jednak do opisu, wyjaśniania i przewidywania ludzkich zachowań należy używać pojęcia cechy, gdyż jest to wyróżniający człowieka rys osobowości. Istnieją: **cechy wspólne** – są analogiczne dla pewnego kręgu osób. Poznając je można przewidywać zachowanie ludzi i **cechy indywidualne**, które są swoiste dla każdej osoby. Są to wspomniane wcześniej dyspozycje, których zróżnicowanie jest uwarunkowane od treści sytuacji. Różne cechy mogą też równocześnie wpływać na określone zachowania. Nie ma ostrej granicy oddzielającej jedną cechę od drugiej, stąd opracowanie klasyfikacji nie jest możliwe. Możliwe jest jednak zrozumienie zachowania danej osoby (Allport, 1988).

Najważniejszą cechą każdej jednostki jest jej filozofia życiowa, to znaczy jej system wartości (Allport, 1988, s. 73-74). Z kolei cechy odzwierciedlające intencje pokazują nam sposoby sytuowania się jednostki względem przyszłości i wybierają bodźce, hamują pewne zachowania, inne wyróżniają. Opisując jednostki dokonujemy analizy jakościowej. Trzeba poznać osobistą interpretację przeszłości i odniesienie do przyszłości - nadzieje, pragnienia, ambicje, aspiracje, czyli ogólnie: intencje człowieka. Subiektywny świat uczuć, przekonań, intencji i świadomych planów, tworzy wewnętrzną jedność – to **proprium jednostki** (łac. *priopriate* – własny) (Gasiul, 2012,



s. 89). Proprium obejmuje: poczucie ja cielesnego, tożsamość osobistą, poczucie własnej wartości, zasięg Ja, koncepcję siebie, racjonalność osobistą i dążenia osobiste.

Ważne miejsce w teorii Allporta zajmuje również **motywacja**. To wszystko to, co skłania nas do myślenia i działania. Motywy mogą wystąpić na dwóch poziomach:

- **motywacja reaktywna** – jest zorientowana na redukcję napięć i przywracanie równowagi;
- **motywacja proaktywna** – jest zorientowana na wzbudzanie napięcia, aktywność, która prowadzi do określonych rezultatów, ale może powodować wzrost napięcia (Gasiul, 2012, s. 353).

Tym, co motywuje jednostkę ku rozwojowi są ideały. Stoją one u samego szczytu struktury osobowości i integrują pracę niższych poziomów, kierującą motywami – to dzięki temu procesowi człowiek wiernie trzyma się własnego podstawowego systemu wartości. Gdy jednostka zaczyna funkcjonować społecznie, wykonuje czynności, które mają swoją rolę: zapewniają pochwałę, realizację potrzeb, prestiż i poczucie sprawczości. Z czasem te formy aktywności przestają mieć funkcję instrumentalną, zostają uwewnętrznione tak, że samo ich wykonywanie daje przyjemność. Jest to **autonomia funkcjonalna** – motyw instrumentalny przestaje mieć związek z motywem wiodącym i staje się samowystarczalny. Motywy osób dorosłych mają korzenie w motywach dziecięcych, mających na celu redukcję napięcia, później stają się niezależne od popędów biologicznych. Autonomia funkcjonalna dotyczy nawyków i świadomych wyborów (Gasiul, 2012).

Osobowość jednostki zmienia się w toku życia. W niemowlęctwie cechuje nas wysoki stopień dynamicznej jedności, która podlega dzieleniu i ponownemu łączeniu w procesie kreacji życiowych ideałów. *Normalnie wyposażone niemowlę ludzkie wykształci w sobie z czasem świadomość własnej tożsamości i hierarchiczną organizację cech. Stanie się swego rodzaju systemem strukturalnym, samoregulującym i samopodtrzymującym* (Allport, 1988, s. 27). Jedność osobowości podtrzymują: cechy dominujące, wzajemne powiązanie cech i funkcje proprium. Funkcjonowanie dojrzałej osoby jświadome i racjonalne, spójne i osadzone w tym, co terażniejsze, z czytelnym odniesieniem do przyszłości. Jednostka, którą cechuje zdrowie psychiczne podejmuje świadome zachowania, decyzje i wie, jakie ideały są ich źródłem. Cechy **dojrzałej osobowości** to:

- poszerzanie zasięgu Ja, interesowanie się problemami innych;
- serdeczne kontakty z ludźmi, życzliwość wobec innych;
- dojrzałość emocjonalna, akceptacja samego siebie;
- realność spostrzegania;
- obiektywizacja samego siebie, zarządzanie własnymi nawykami, kompetencjami;
- wgląd – jednostka wie, co potrafi, czego nie i co ma robić;
- posiadanie jednoczącej filozofii życia, spełnianie się (Gasiul, 2012, s. 356).



1.2.2 Biologiczna teoria temperamentu PEN H. J. Eysencka

Eysenck był angielskim psychologiem żyjącym w latach 1916 – 1997. Zajmował się przede wszystkim psychologią osobowości. Do dziś jest najczęściej cytowanym psychologiem XX wieku, a jego wkład w tą dziedzinę jest o wiele szerszy niż opisywana teoria (Revelle, 2016).

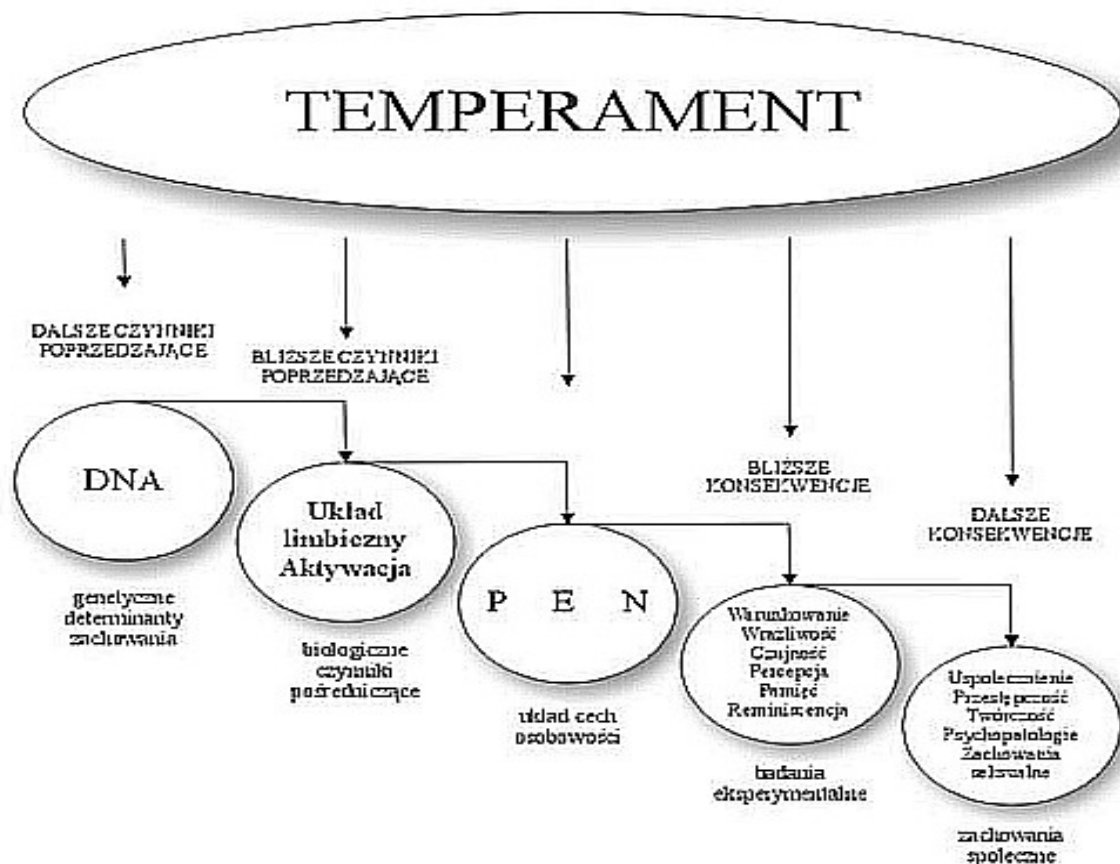
Teoria Eysencka wyrosła z jego praktyki zawodowej - pracy w obszarze psychologii klinicznej. Początkowo interesował się analitycznym ujęciem osobowości, następnie poszukiwał teorii integrującej proces wyłaniania się różnych poziomów przyczynowości w zachowaniu człowieka (Hall i in., 2006). Jest przedstawicielem teorii cech, ale w odróżnieniu od Allporta, jego teorię nazywa się **czynnikową i biologiczną** (Cervone, Pervin, 2011, s. 235-250).

Badacz wyróżnił trzy uwarunkowane biologicznie wymiary, które występują w każdym z nas w różnym natężeniu. Wywodził swoją koncepcję od najbardziej ogólnych cech, które nazwał typami, a następnie szukał ich przejawów. Uważał, że badanie osobowości zaczyna się od obserwacji zachowania i ma na celu odnaleźć ogólne prawa, które wyjaśniają to zachowanie. Jeśli chcemy wyjaśnić zachowanie człowieka, musimy sięgać do: uwarunkowań biologicznych, tj. tkwiących w organizmie genetycznych predyspozycji do reagowania w taki, a nie inny sposób oraz efektów socjalizacji środowiskowej, czyli wyuczonych sposobów reagowania (Hall i in., 2006).

Osobowość to według niego względnie trwała organizacja, na którą składa się charakter, temperament, intelekt i właściwości fizyczne, które wspólnie określają takie, a nie inne sposoby dostosowania się do otoczenia. Charakter to względnie stały i trwały system intencjonalnego zachowania się osoby (jej wolę). Z kolei przez temperament rozumie jej względnie stały i trwały afekt w zachowaniu się (jej emocję). Definicja zawiera także pojęcie intelektu – chodzi tu o względnie stały i trwały system poznawczego zachowania się (inteligencję jednostki). W skład osobowości wchodzi też konstytucja fizyczna jednostki, jej względnie stały i trwały system konfiguracji układu ciała oraz neuronalne i hormonalne wyposażenie. Osobowość to suma konsekwentnych wzorów zachowania się (Tsirigotis, 2007).

Struktura osobowości jest według Eysencka zbudowana hierarchicznie. Tworzą ją: typ – np. introwertyka, następnie cechy (np. drażliwość, wytrwałość, sztywność), które składają się z kolei z powtarzalnych reakcji nawykowych, które mają tendencję do powtarzania się w podobnych warunkach, a na najbardziej szczegółowym poziomie znajdują się reakcje specyficzne, czyli reakcje na codzienne przeżycia, sytuacje (Tsirigotis, 2007; Hall i in., 2006, s. 364; patrz, Rysunek 1., s. 14).





Rysunek 1. Model wyjaśniania zachowania w teorii H. J. Eysencka

Źródło: Szymura, 2007, s. 33.

Osobowość powstaje i rozwija się przez współdziałanie funkcji: ze sfery poznawczej (dzięki inteligencji człowieka), ze sfery woluntarnej (dzięki charakterowi człowieka), ze sfery afektywnej (dzięki temperamentowi człowieka) i ze sfery somatycznej (dzięki uposażeniu fizjologicznemu człowieka). To, co charakterystyczne dla późniejszych prac Eysencka, to rozwój teorii osobowości w kierunku teorii temperamentu (wyróżnione wymiary mają związek z temperamentem, który należy do uposażenia biologicznego jednostki) (por. Strelau, 2002).

W człowieku istnieją trzy niezależne od siebie wymiary. Od pierwszych liter wyróżnionych czynników swoją nazwę wzięło skrótkowe określenie teorii – **PEN**:

- **Psychotyczność,**
- **Ekstrawersja,**
- **Neurotyzm** (Eysenck, 2016, s. 209).

Badacz przyjął, że *psychotyzm, ekstrawersja i neurotyzm nadają strukturę różnicom indywidualnym w zakresie temperamentu, czyli niepoznawczego obszaru osobowości. Za oddzielną właściwość uznaje on inteligencję, która nadaje strukturę różnicom indywidualnym w obszarze*

poznawczym (Hall i in., 2006, s. 364). Precyzując cechy związane z poszczególnymi wymiarami:

Neurotyzm odnosi się do osobistego przeżywania emocji, jakie niesie życie, wydarzenia, które nas spotykają – osoba neurotyczna łatwo absorbuje emocje z otoczenia, długo przechowuje je w sobie, a jej wrażliwość psychiczna może się przekładać na dolegliwości fizyczne – problemy ze snem i koncentracją. Cechy, które można przypisać osobie neurotycznej to: lękowy, przygnębiony, mający niższe poczucie wartości i niską samoocenę, irracjonalny, nieśmiały, kapryśny, emocjonalny (Hall i in., 2006, s. 363). Na drugim biegunie tego wymiaru są jednostki zrównoważone emocjonalnie, które charakteryzuje stabilność emocji, odporność, zachowanie zimnej krwi w obliczu stresu. Chociaż neurotyzm jest bardzo często podejmowanym tematem prac Eysencka, zauważa on, że neurotyzm jako wymiar osobowości nie jest wystarczającym, ani koniecznym warunkiem wystąpienia zaburzeń emocjonalnych (Revelle, 2016).

Drugi wymiar osobowości, na który zwraca uwagę to **ekstrawersja**, czyli skłonność do poszukiwania motywacji, nagrody w świecie zewnętrznym. U introwertyków aktywacyjne oddziaływanie tworzy siatkowego jest silniejsze, stąd poziom pobudzenia korowego jest u nich wyższy niż u ekstrawertyków. Osoba o wysokim natężeniu cech ekstrawertycznych jest: towarzyska, żywa, aktywna, asertywna, poszukująca doznań, beztroska, dominująca, niefrasobliwa, skłonna do ryzyka (Hall i in., 2006, s. 363).

Trzeci z wyróżnionych wymiarów, zresztą włączony do badań w późniejszych pracach Eysencka, dotyczy **psychotyczności**. Ludzi o nasilonej psychotyczności cechuje nonkonformizm, egocentryzm i chłód uczuciowy, ich zachowania są impulsywne, a często agresywne. Osoby takie przejawiają skłonność do zachowań ryzykownych i nieodpowiedzialnych, brak im zrozumienia dla innych. Często są: zimni, agresywni, impulsywni, bezosobowi, egocentryczni, aspołeczni, nieempatyczni, twórczy, nie ulegający sentymentom. Psychotyczność to biologiczna predyspozycja, która oznacza wzmożoną wrażliwość, a w przypadku nasilonego stresu może rozwinąć się w psychozę (Eysenck, 2016; Hall i in., 2006).

Wielka Trójka, czyli wymiary osobowości Eysencka mają określone cechy:

- są strukturami neuropsychicznymi (mają wyraźne podłoże biologiczne),
- są ortogonalne, czyli brak między tymi czynnikami jakichkolwiek korelacji,
- wiążą się z podatnością na określone choroby psychiczne, przy czym badacz rozumie umieszcza pojęcie zaburzenia psychicznego na kontinuum. Oznacza to, że takie samo natężenie cech temperamentu w mniej stresującej sytuacji może zapewniać efektywne działanie, podczas gdy w sytuacji bardziej obciążającej może prowadzić do zaburzeń osobowości (Augustynek, 2015).

Uważa się, że introwertycy mają stale wyższy poziom pobudzenia korowego niż

ekstrawertycy. Według wielu badaczy nie wymagają znacznej stymulacji. Neurotyczność i psychotyczność nazywa się *cechami ze skazą*, a teorię - skaza-stres (Szymura, 2007).

Z kolei osobowość ekstrawertyków buduje się wokół potrzeby doznawania częstszych podnieć. Większa aktywność kory mózgowej zmusza ekstrawertyczną jednostkę do intensywniejszego działania, częstszego podejmowania różnych decyzji, a w rezultacie prowadzi do większej częstotliwości wchodzenia w interakcje (Burnett, 2016, s. 218, Siuta, 2006).

Wymiary osobowości oprócz możliwości przewidzenia zachowania danej jednostki są według Eysencka predyktorem podatności na określone zagrożenia zdrowotne (Wojciechowska, Pawłowski, 2017) wyróżnili 4 typy osobowości, które różnią się podatnością na choroby. Są to:

- **Typ 1** – ma tendencję do reagowania na stres biernością i depresją. Pozytywnie koreluje z ryzykiem zachorowania na raka;
- **Typ 2** - reaguje złością, wrogością i agresją. Pozytywnie koreluje z ryzykiem zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
- **Typ 3** – jego reagowanie na stres zawiera się pomiędzy tymi dla typów 1 i 2;
- **Typ 4** – jest niezależny, asertywny, potrafi nawiązywać bliski związki, jest zdrowy.
- **Typ 5** – ma tendencję do racjonalności i antyemocjonalnej reakcji na stres, jest podatny na zachorowanie zarówno na raka, jak i na chorobę niedokrwienną serca;
- **Typ 6** - jest aspołeczny, psychopatyczny, nie ma związku ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na wspomniane choroby (Wojciechowska, Pawłowski, 2017, s. 208).

Praktycznym wymiarem działalności naukowej Eysencka było skonstruowanie kwestionariuszy osobowości, m. in. do badania ludzi w zakresie wymiaru introwersji - ekstrawersji. Niektóre z nich to: *Inwentarz Osobowości Moudsley Hospital* (MPI); *Eysencka Inwentarz Osobowości* (EPI), czy najnowszy *Eysencka Kwestionariusz Osobowości* (EPQ), szeroko wykorzystywany w diagnostyce struktury osobowości (Cervone, Pervin, 2011). Kwestionariusz ten posiada polską adaptację (Brzozowski, Drwal, 1995).

1.2.3 Teoria pięcioczynnikowa P. T. Costy i R. R. McCrae

Costa i McCrae (2005) rozwinęli teorię Eysencka, dodając do niej trzy kolejne wymiary osobowości. Zapoczątkowali **teorię pięcioczynnikową, tzw. Wielkiej Piątki (PMO)**, zwaną też **Big Five**. Sami autorzy proponowali nazywać ją **teorią OCEAN** – nazwa powstała jako akronim pierwszych liter angielskich nazw poszczególnych wymiarów: otwartość na doświadczenie (*Openness to Experience*), sumienność (*Conscientiousness*), ekstrawersja (*Extraversion*),



ugodowość (*Agreeableness*), neurotyczność (*Neuroticism*) (Widiger, 2017; por. Strelau, 2002).

Teoria PMO należy do nurtu teorii cech. Badacze stwierdzają, że struktura osobowości jednostki ma trzy zasadnicze cechy: dziedziczalność, uniwersalność i hierarchiczność. Osobowość jednostki jest całkowicie zdeterminowana jej uwarunkowaniami biologicznymi (negowany jest wpływ środowiska na rozwój). Drugie z założeń dotyczy powszechności występowania cech osobowości. Trzecie założenie dotyczy hierarchicznego ułożenia czynników - od specyficznych i wąskich charakterystyk po pięć nadrzędnych super-cech składających się na model Wielkiej Piątki (Palt, 2014). *Wszystkie osoby dorosłe można scharakteryzować na podstawie zajmowanej przez nie pozycji w odniesieniu do zbioru cech osobowości, które wpływają na przejawiane przez te osoby wzorce w zakresie myślenia, uczuć i zachowania* (Siuta, 2006, s.18).

Pięć wiodących wzorców działań, które wyróżniają Costa i McRae u jednostki to:

- **Neurotyczność,**
- **Ekstrawertyczność,**
- **Otwartość na doświadczenie,**
- **Ugodowość,**
- **Sumienność** (Siuta, 2009, s. 25).

Wymiar **Neurotyczność** dotyczy przystosowania versus niestabilności emocjonalnej, od opanowania i stabilności emocjonalnej, po skłonność do dyskomfortu psychicznego, nierealistycznych idei, niepohamowanych pragnień, nieadaptacyjnego stylu reagowania na stres. Skala *Neurotyczność* wiąże się z przeżywaniem negatywnych emocji, takich jak strach, smutek, zakłopotanie, złość, poczucie winy i wstręt. Osoby wysoko neurotyczne mają tendencję do słabszej kontroli impulsów i gorszego radzenia sobie ze stresem. Z kolei osoby z niskimi wynikami na skali *Neurotyczności* są zwykle spokojne, zrównoważone, rozluźnione i dobrze radzą sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Są zadowolone z siebie i mają poczucie bezpieczeństwa. Sytuacje stresowe nie wywołują u nich zdenerwowania i nie wytrącają ich z równowagi (Siuta, 2006, s. 26).

Ekstrawertyczność obejmuje ilość i intensywność interakcji międzypersonalnych, potrzebę aktywności i stymulacji, zdolność do cieszenia się życiem. Osoby wysoko ekstrawertyczne są uspołecznione i towarzyskie, lubią ludzi i duże zgromadzenia. Są to także ludzie asertywni, aktywni, gadatliwi i skłonni do zabawy. Lubią stymulujące sytuacje, są optymistyczni i pełni energii. W kontaktach społecznych mogą mieć skłonność do dominacji. Z kolei introwertycy, (o niskich wynikach na skali *Ekstrawertyczności*) są niezależni, zachowują się z rezerwą, wolą być sami. W pracy są raczej systematyczni i dokładni (Siuta, 2006, s. 26-27).

Otwartość na doświadczenie obejmuje aktywne poszukiwanie i ocenę nowych



doświadczeń, tolerancję i eksplorację tego, co nieznanne. Osoby osiągające wysokie wyniki w tym wymiarze są ciekawe zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, stąd ich życie pod względem doznań jest bogatsze od życia innych. Znajdują przyjemność w wymyślaniu nowych rzeczy, uznają niekonwencjonalne wartości, doświadczając zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji bardziej intensywnie niż inni. Wysoka otwartość sprzyja twórczości. Osoby osiągające niskie wyniki w skali *Otwartość na doświadczenie* mają tendencje do zachowań konwencjonalnych, wolą rzeczy znane od nowych. Stopień otwartości można wiązać z dojrzałością jednostki, jednak jej znaczenie zależy od wymagań sytuacji (Siuta, 2006, s. 27-28).

Ugodowość dotyczy jakości odniesień interpersonalnych jednostki na kontinuum od współczucia po antagonizm w myślach, uczuciach i działaniu. Jednostce, u której konciliacyjny wymiar osobowości jest ujemny, przypiszemy takie cechy jak: stawiający się w opozycji do innych, nieufny, sceptyczny, gruboskórny, niesympatyczny, niewspółdziałający, uparty, niegrzeczny. Podobnie jak *Ekstrawertyczność*, wiąże się z tendencjami w kontaktach społecznych. Osoba w wysokim stopniu ugodowa jest altruistą, darzy innych życzliwością i jest gotowa do pomagania innym, jest ufna, sympatyczna i prostolinijna. Jednak ma trudności z walką o swoje interesy, bardzo wysoki wynik może świadczyć o osobowości zależnej. Z kolei osoby mało ugodowe są skłonne do krytyki, podejrzliwości, sceptycyzmu – niechętnie podejmują współpracę, mogą manipulować innymi, są wulgarne i oschłe (Siuta, 2006, s. 28-29).

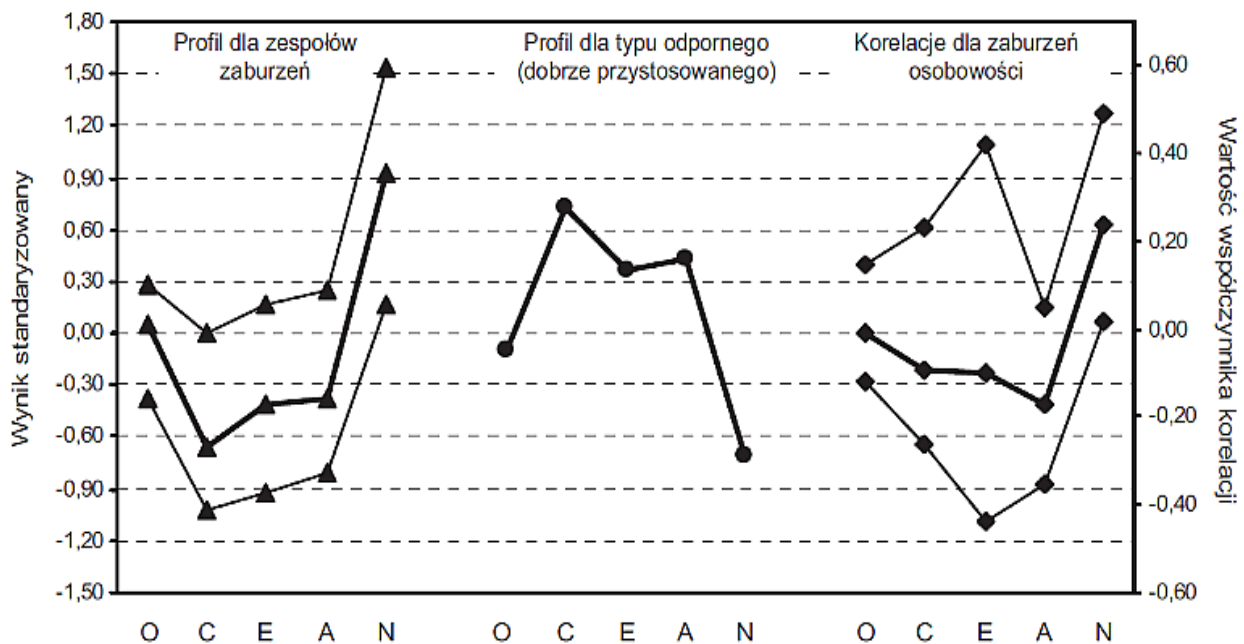
Sumiennność obejmuje indywidualny stopień organizacji, wytrwałości i motywacji w zachowaniach ukierunkowanych na cel. Jednostkę, u której wymiar ten ma wysoką wartość określają takie pojęcia jak: obowiązkowy, pracowity, ambitny, energiczny, wytrwały. Osoba o wysokiej sumienności ma określone cele, silną wolę i dużą determinację. Jest to osoba rzetelna, punktualna, zdyscyplinowana, obowiązkowa i ambitna jednak może mieć skłonność do pracoholizmu, nadmiernej skrupulatności i kompulsywnego dbania o porządek. Osoba mało sumienna jest w niewielkim stopniu ukierunkowana na zadanie. Tym samym jest mniej wytrwała w realizacji celów, nieuważna, hedonistyczna (Siuta, 2006, s. 29).

W wyniku wielu badań ustalono, że istnieją powiązania między poszczególnymi wymiarami osobowości (Widiger, 2017). Osoba ugodowa ma małe tendencje do dominacji i autonomii, narzucania własnej woli, jest w niewielkim stopniu psychotyczna, ale też ugodowość wiąże się z wysokim wynikiem w skali *Ekstrawersji*, szczególnie ciepłem emocjonalnym i afiliatywnością. *Sumiennność* to również: wysoki wskaźnik świadomej kontroli, silne superego (odpowiadające za przestrzeganie norm) i ostrożność, co koreluje z niskim poziomem impulsywności. Skala *Otwartość na doświadczenie* to także: wrażliwość umysłowa, tolerancyjność, kulturalność, kobiecość w opozycji do okrucieństwa. *Ekstrawersja* wiąże się z ogólną aktywnością jednostki i energią,



wigorem (Widiger, 2017; Beauvale, 1999, s. 253, Siuta, 2006).

Profile osobowości osób dobrze przystosowanych, odpornych na przeciwności i osobowości cierpiących na różne zaburzenia mają odmienną konfigurację (patrz, Rysunek 2.).



Rysunek 2. Profile osobowości osób zdrowych i zaburzonych w badaniu według Wielkiej Piątki

Źródło: Zawadzki, 2008, s. 167.

Istotna różnica dotyczy zwłaszcza *Neurotyczności*, która charakteryzuje w wysokim stopniu osoby mające zaburzoną osobowość oraz z zespołem zaburzeń, podczas gdy osoby dobrze przystosowane są neurotyczne w bardzo niskim stopniu. Zaburzenia osobowości charakteryzują również profile albo z bardzo niskim, albo z bardzo wysokim wymiarem *Ekstrawertyczności*. Uwagę zwraca *Sumienność*, która u osób dobrze przystosowanych jest średnio zauważalnie wyższa, aniżeli u jednostek z zaburzonym rozwojem lub osobowości. Warto przypomnieć, że wysoka sumienność to także wysokie superego, co łączy się z wyrzutami sumienia w przypadku naruszania norm – oznaczałoby to, że osobowości zaburzone nie mają wyrzutów sumienia z powodu własnych, społecznych zachowań. W przypadku otwartości na doświadczenie profile osób zaburzonych wykazują średnio wyższe wartości. Skala *Ugodowość* także pokazuje różnice – osobowości zaburzone są w niższym stopniu ugodowe niż osobowości normalne (Zawadzki, 2008).

Mimo powszechności w zastosowaniu, model Wielkiej Piątki doczekał się krytyki. Wskazuje się, że pięć cech nie pozwala na dostatecznie wszechstronny opis osobowości. Dotyczy raczej tej części jednostki, która jest zewnętrzna, obserwowalna dla osoby trzeciej, podczas gdy znaczna część osobowości ma charakter wewnętrzny (np. humor, wierzenia, uprzedzenia itd.) i nie

musi się ujawniać w zachowaniu. Po drugie, skoro opisane wymiary mają charakter w miarę niezmienny, powinny mieć biologiczne korzenie. Jednakże liczne badania dowodzą, że mózg jest plastyczny i zmienia się pod wpływem gromadzonych doświadczeń (Burnett, 2016, s. 2019-220). Ostatni zarzut dotyczy samej genezy teorii, która powstała jako efekt analizy czynnikowej. A więc obejmuje wyłącznie dostępne dane. To wszystko sprawia, że teoria stanowi punkt wyjścia do rozważań, a nie powinna być traktowana jako ostateczna konkluzja (Widiger, 2017, s. 15-16).

Część badań prowadzonych nad PMO było realizowane w innych językach niż angielski. Michael C. Ashton i Kibeom Lee (2014) wyróżnili szósty czynnik (*uczciwości – pokory*) przeformułując model Costy i McRae i tworząc kwestionariusz HEXACO. Autorzy modelu sześcioczynnikowego podtrzymali postulaty teoretyczne Wielkiej Piątki, dodając jednak nową warstwę meta-czynników. W jej skład wchodzi: tendencje do funkcjonowania jednostki w obszarze motywacyjnym (orientacja na relacje, wykonywanie zadań i aktywność intelektualną) oraz tendencje pro- i antyspołeczne. Pierwszy czynnik związany jest z *Ekstrawertycznością* (przyciąganie uwagi innych), *Sumiennością* (planowanie, organizowanie i sprawdzanie jako sposoby na podnoszenie jakości i skuteczności zadania) i *Otwartością na doświadczenie* (wyobraźnia, uczenie się i myślenie abstrakcyjne oraz tworzenie lub zrozumienie pomysłów). Na drugi czynnik składają się: *Ugodowość*, *Emocjonalność* i *Uczciwość* (Palt, 2014).

1.3 Proces kształtowania się osobowości

Punktem odniesienia dla opisu rozwoju osobowości będzie **teoria stadiów rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona**, który wyróżnił osiem stadiów w życiu każdego człowieka, podczas których doświadczą on konfliktów na płaszczyźnie psychicznej. Są to wyzwania, które pozwalają jednostce podjąć decyzję: **ufność vs brak ufności** (pierwszy rok życia), **autonomia vs wstyd, niepewność** (wczesne dzieciństwo), **inicjatywa vs. poczucie winy** (wiek przedszkolny), **pracowitość vs. poczucie niższości** (wiek szkolny), **tożsamość vs. pomieszanie tożsamości** (okres pokwitania), **bliskość vs. izolacja** (wczesny wiek dojrzały), **twórczość vs. stagnacja** (wiek średni), **integralność vs rozpacz** (starość) (Erikson, 2000, s. 257-280; Jankowska, 2017).

Człowiek rozwija się według określonego planu, co oznacza, że każda ze zdolności osobowości rozwija się sukcesywnie w określonym czasie, według wewnętrznych praw rozwoju (Erikson, Ericson, 2011, s. 35). Ważne miejsce w teorii zajmuje tzw. *nadzieja podstawowa*, czyli ufność jednostki (jedna z cnót podstawowych *ego*). Pojęcie to rozwinęli polscy badacze, twierdząc, że odnosi się do przekonania o sensowności i przychylności świata (Trzebiński, Zięba, 2003).

Jak wynika z dotychczas poczynionych uwag, osobowość zaczyna się kształtować bardzo



wcześniej. Erikson (2000; Brzezińska, 2005) doceniając znaczenie wczesnych stadiów rozwoju dla jednostki buduje teorię rozwoju psychospołecznego w całym cyklu życia, wskazując konkretne dylematy, z którymi mierzy się człowiek na określonym etapie życia. Z każdego z nich może wyjść wzmocniony lub skonfliktowany bardziej z samym sobą. Dzieciństwo dzieli na następujące okresy: niemowlęstwo, wczesne dzieciństwo i wiek szkolny (do 12 r. życia).

W okresie niemowlęstwa podstawowym dylematem jednostki jest ufność lub jej brak w stosunku do opiekuna (matki). Na rolę matki w budowaniu osobowości dziecka zwracali uwagę także inni autorzy (Bowlby, 1988; Ainsworth i in., 1978). Szczególnie ważna dla rozwoju emocjonalnego jednostki jest jej dostępność i responsywność, czyli wrażliwość na sygnały wysyłane przez dziecko, informacje o potrzebach i umiejętność podjęcia adekwatnego działania. Na bazie doświadczeń z pierwszego roku życia u dziecka rozwija się jeden z czterech stylów przywiązania, będący pierwowzorem relacji tworzonych w dalszym życiu. Jest to styl bezpieczny, ambiwalentny (lękowy), unikający lub zdezorganizowany (Brzezińska, 2005, s. 57).

Szczególnie ostatni z wyróżnionych stylów przywiązania, czyli zdezorganizowany, łączący się według badań z: niskim statusem socjoekonomicznym rodziny, krzywdzeniem dzieci, zaburzeniem afektywnym – dwubiegunowym, alkoholizmem i depresją u rodziców, jest niebezpieczny dla formującej się osobowości. Koreluje z: nieprawidłowymi relacjami z opiekunem (dominacja, przejmowanie kontroli), agresją rówieśniczą, emocjonalnym wyobcowaniem, a także rozwojem zaburzeń: obsesyjno-buntowniczych, dysocjacyjnych, lęku, depresji (Brzezińska, 2005).

Według Marty Białeckiej-Pikul (2002, s. 47-48), dziecko od najmłodszych lat buduje swoją naiwną teorię, w której konstytuuje się jego wiedza o sobie samym. Wyłania się ona pod wpływem ocen i opinii osób znaczących oraz informacji zwrotnych ze środowiska i z organizmu.

W wczesnym dzieciństwie (do 3/4 roku życia) zdaniem Eriksona (2000) dochodzi do coraz większej autonomii dziecka i dylematu związanego z podjęciem inicjatywy w świecie, którym rządzą reguły. Dziecko, żeby rozwinąć własną osobowość, uczy się opanowywać impulsywność, przeczutowość uwagi, działać według zasad. Dużą rolę w tym procesie odgrywają oboje rodzice, gdyż dziecko uczy się różnicować cechy ze względu na płeć. Podstawowym zagrożeniem dla kształtowania się osobowości dziecka na tym etapie jest brak wzorców, które pozwoliłyby mu nauczyć się wewnętrznej regulacji emocji. Adekwatne strategie opiekunów obejmują strategie doraźne i stałe (Czub, 2004). Wśród tych pierwszych: przewidywanie negatywnych reakcji u dziecka, reagowanie na nie, a wśród tych drugich – wspieranie radzenia sobie z emocjami przez dziecko, bycie wzorcem w realizacji reguł, dawanie wskazówek, informowanie o normach.

Dziecko rozwija się nie tylko fizycznie i poznawczo, ale i emocjonalnie: potrafi świadomie inicjować i wygaszać własne emocje, manipulować emocjami innych, rozumieć je, odczuwać



sympatię i antypatię do rówieśników, szacunek do opiekunów, uczestniczyć w grupie akceptując wartości podzielane przez jej członków (Bee, 2004). Adekwatnym określeniem tego okresu rozwojowego jest *wiek koziołka* (Brzezińska, 2005), gdyż dziecko potrzebuje przestrzeni do rozwoju autonomii, która będzie niejako ogrodem, jednak zorganizowanym w taki sposób, aby była tam i przestrzeń do zabawy, i nauki, przestrzegania zasad, przestrzeń z zakazami.

Na etapie zabawy (przedszkolnym) dziecko uczestniczy już nie tylko w relacjach pionowych (z opiekunami), staje się też stałym uczestnikiem relacji poziomych (z rówieśnikami). We wszystkich tych relacjach może być aktywne, przejawiać inicjatywę, bądź wycofanie i bierność.

Na etapie szkolnym (do 12 r. życia) rozwój osobowości jednostki łączy się z rozwojem poczucia adekwatnej samooceny (Erikson, 2000). Konflikt wewnętrzny dotyczy niepewności co do własnej kompetencji. Urealnienia odczuć dostarcza jej otoczenie, w którym zdobywa niezależność, współpracuje i rywalizuje. Wynikiem źle rozwiązanych problemów tego okresu jest głębokie przekonanie dziecka o własnej mniejszej wartości. Z kolei brak możliwości identyfikacji z jednostką, która jest wzorem dla dziecka, pracującym dla siebie i powiększającym wspólne dobro, może się przerodzić w dorosłości w zaburzony stosunek do pracy (Erikson, Erikson 2011, s. 88).

W okresie adolescencji jednostka funkcjonuje w moratorium psychospołecznym. Oznacza to, że jest to okres przeczekania, odroczenia, zawieszenia między dzieciństwem a dorosłością, który jest potrzebny jednostce do odnalezienia swojej tożsamości. Kryzys, którego doświadcza wtedy jednostka, należy do najtrudniejszych doświadczeń w jej całym życiu (Opoczyńska, 1999, s. 124).

Okres wczesnego dorostania obejmuje według teorii Eriksona 13-17 rok życia. Podstawowym wyzwaniem, które niesie dla jednostki jest ukształtowanie własnej, indywidualnej tożsamości (z wartościami, które będą orientować zachowanie, ideologiami, normami etycznymi). Jednostka próbuje się emocjonalnie uniezależnić od opiekunów, jednocześnie wewnętrzna równowaga postępowania zostaje zachwiana – odnawiają się w jednostce wszystkie kryzysy z poprzednich stadiów rozwoju. Jednostka poszukuje dla siebie miejsca w grupach rówieśniczych, w pierwszych relacjach międzypłciowych. Pozostaje pod naciskiem grup rówieśniczych. Podejmuje też decyzje dotyczące własnej przyszłości edukacyjno – zawodowej. Te wszystkie uwarunkowania wpływają na jej osobowość - tworzy tożsamość grupową lub wybiera alienację, odrzucenie norm grupowych, przekonanie o złych intencjach innych (Opoczyńska, 1999:132) .

Wiek nastoletni obejmuje jeszcze jedno stadium rozwoju – późną adolescencję (od 18 do 22 roku życia). Młody człowiek uczy się wtedy funkcjonować w społeczeństwie. Podejmuje różne role społeczne na zasadzie eksperymentu, ponieważ chce się emocjonalnie i materialnie uniezależnić od rodziców. Stara się też uniezależnić emocjonalnie od opiekunów, ugruntowuje wiedzę dotyczącą własnej tożsamości seksualnej, osiąga uwewnętrzną moralność, buduje poczucie odrębności od



otoczenia, ma poczucie stałości własnego jestestwa (osobowości) mimo upływu czasu i zmian, co skutkuje poczuciem wewnętrznej spójności. Niebezpieczeństwem tego okresu jest wytworzenie się u jednostki negatywnej tożsamości – gdy dorastający człowiek ma poczucie posiadania wielu bezwartościowych lub negatywnych cech (Erikson, Erikson 2011, s. 88; Opoczyńska, 1999).

Podsumowując jednostka stara się odpowiedzieć sobie na pytanie *kim jest i kim może być?* Tym, co pomaga odpowiedzieć jest jej życie w społeczeństwie. Realizacja zadań rozwojowych umożliwia osiągnięcie optymalnego poziomu samopoznania oraz autoidentyfikacji w kontaktach z innymi. Kryzys, który dotyka osobowość jednostki dotyczy wytworzenia indywidualnej tożsamości, któremu może przeszkodzić poczucie zagubienia, rozproszenia i zamętu (dyfuzja ról). Główną cnotą jednostki jest wierność sobie (Erikson, Erikson, 2011, s. 133; Brzezińska, 2005).

Osobowość człowieka jest silnie zdeterminowana tym, jakie jest jego uposażenie biologiczne. Cechy temperamentalne są w dużej mierze stałe. Dziecko, które pozytywnie i gorliwie podchodzi do otaczającego je świata, jako nastolatek myśli pozytywnie, a dzieci wcześniej zahamowane, w okresie adolescencji są na ogół bardziej nieśmiałe. U dzieci z tzw. trudnym temperamentem utrwalają się negatywne cechy (Bee, 2004).

Okres wczesnej dorosłości obejmuje 23-34 rok życia. W stadium tym jednostka staje przed wyzwaniem budowania intymności, dzielenia siebie z innymi, bądź ucieczki w izolację. Jej osobowość wykształca w sobie: poczucie odpowiedzialności za innych, wzajemności, zdolność odczuwania więzi psychicznej, zespolenia fizycznego, miłości bez poczucia utraty własnej tożsamości. Kształtuje się indywidualny styl życia jednostki (Brzezińska, 2005).

W okresie średniej dorosłości od 35 do 60 roku życia osobowość jednostki dojrzeewa. Człowiek traktuje siebie jako osobę w relacjach z partnerem, realizuje role społeczne i zawodowe. W sensie psychicznym osiąga dorosłą odpowiedzialność społeczną i obywatelską. Jest przekąźnikiem wartości, tradycji i kultury młodszemu pokoleniu, tworzy instytucje związane z humanistycznymi wartościami, działa twórczo. Podstawowy kryzys psychospołeczny dotyczy generatywności w opozycji do stagnacji. Główną cechą jednostki jest jej troska, która stoi w opozycji do odrzucenia. Jednostka odbiera swoje jestestwo przez pryzmat tych, którymi się opiekuje, przekazując im swoją troskę (Erikson, 2000).

Następuje kryzys połowy życia: nie staje się podłożem zaburzeń, a dostarcza siły do rozwoju wtedy, gdy człowiek decyduje o swojej gotowości do poszukiwania rozwiązań, powiększania zasobów, prężności *ego*. To rezyliencja, czyli kształtowanie umiejętności oderwania się od negatywnych doświadczeń, wzbudzania pozytywnych reinterpretacji i przewartościowania oraz promowania emocji pozytywnych, rozwijanie kompetencji emocjonalnych. Brak decyzji co do tej gotowości prowadzi do pogorszenia funkcjonowania psychicznego jednostki (Oleś, 2011).



Kategoria rezyliencji jest coraz częściej podnoszoną cechą osobowości dorosłego człowieka.

Co prawda istnieją osoby, które od początku, niezależnie od warunków, w których się wychowały, mają duże zasoby tej cechy, jednak najnowsze badania wskazują, że dzięki plastyczności mózgu można wpływać na poziom rezyliencji. Oznacza ona umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu. Ta umiejętność nie ma źródła wyłącznie w nagromadzeniu doświadczeń, ale też w zmianach osobowości, która łagodnieje, staje się bardziej ospowiedzialna i zrównoważona emocjonalnie. Rezyliencję można wzmacniać dzięki elastyczności i uważności (Berndt, 2015, s. 157-172).

Powyżej 61 roku życia jednostka według Ericsona wkracza w okres dojrzałej dorosłości. Podstawowy kryzys, który towarzyszy jednostce dotyczy oceny przeszłości, swego bilansu dotychczasowych dokonań. W wyniku tej analizy następuje integracja, pogodzenie się z życiem i własną rolą lub też desperacja i rozpacz z powodu utraconych szans. Człowiek jest najbardziej zwrócony ku wartościom, do wewnątrz siebie. Jest odpowiedzialny za swoje dziedzictwo, stara się odpowiedzieć na pytanie o własną tożsamość przez pryzmat tego, co po nim zostanie. Takie ujęcie odpowiada Allportowskiej kategorii dojrzałej osobowości jednostki (za: Gasiul, 2012).

W ostatnim stadium kumulują się wszystkie dotychczasowe siły rozwojowe. Jednostka stara się pozytywnie rozstrzygnąć napięcie pomiędzy integralnością. W przeciwnym wypadku jednostka cofa się w swoim funkcjonowaniu do poprzednich stadiów. Brak nadziei grozi ludzkiemu ego całkowitą degradacją jednostki. Jej potencjał życiowy spada do najniższego punktu wyjściowego, a dominującym przeżyciem jednostki jest rozpacz, gdyż nie zgadza się ona na przemijanie. Ma również negatywny stosunek do młodych, którzy mają jeszcze potencjał, aby dokonać pozytywnych zmian w życiu. Pozytywnie rozwiązany kryzys wewnętrzny prowadzi do stabilizacji i integracji osobowości, co wiąże się z pozytywną akceptacją dotychczasowego życia i własnych dokonań, a także potrzebą przystosowania się do coraz mniejszych możliwości organizmu. Poziom integralności wyznacza z reguły stosunek do śmierci wśród starszych jednostek. Według Eriksona, im wyższy poziom integracji ich osobowości, tym mniej obawiają się ostatecznego zakończenia życia, z to przekłada się na ich afirmacyjny stosunek do życia jako wartości samej w sobie i wytworzenia pogodnej życiowej mądrości. Rozwój ich osobowości pozostaje ciągły mimo przemiany wartości i podejścia do osób starszych (Erikson, Erikson, 2011, s. 132).

1.4 Z badań nad osobowością u osób dorosłych

Gerald Matthews, Ian J. Deary i Martha C. Whiteman (2009, s. 440) zwracają uwagę na poziomy, na których są prowadzone badania w nurcie psychologii osobowości. Jest to poziom biologiczny, gdy analizujemy wpływ genów i struktur mózgowych, poziom procesów



poznawczych, gdy analizujemy procesy kognitywne, tj. pamięć, źródła uwagi oraz poziom wolicjonalnej motywacji i samoregulacji, gdzie interesuje nas stałość własnego ja i społecznej wiedzy, znaczenie osobowe. Na każdym ze wspomnianych poziomów odnajdziemy obszerny zbiór ustaleń, dotyczących osobowości.

Przyjęto, że analizie będą poddane badania: zmiennych osobowych różnicujących odczucia i zachowanie jednostki, badania osobowości w kontekście zmiennych środowiskowych (np. przynależność do określonej kategorii zawodowej, zmienność sytuacyjna) oraz badania zaburzeń osobowościowych i ich związków ze strukturą osobowości;

W analizie badań zwrócono uwagę szczególnie na zmienne osobowe przyjęte w badaniach własnych, czyli płeć i wiek pytając o wpływ, jaki mają na budowę i rozwój osobowości.

Rola zmiennych osobowych w budowie i rozwoju osobowości początkowo konfrontowała się z serią stereotypów. Kobiety bowiem są powszechnie odbierane jako bardziej emocjonalne, wrażliwsze i bardziej skłonne do poświęceń niż mężczyźni, którym z kolei przypisuje się większą asertywność i odporność na stres. Bogdan Wojciszke stwierdza, że o ile w wielu dziedzinach występują różnice między płciami, różnica osobowości kobiet i mężczyzn ma niewiele wspólnego z prawdą. Jedynym wymiarem osobowości ze znaczącymi różnicami płciowymi jest neurotyzm. Kobiety są bardziej skłonne do lęku i depresji, są też bardziej wrażliwe emocjonalnie, co oznacza, że te same bodźce wywołują u nich silniejszą reakcję niż u mężczyzn. W wymiarze ekstrawersji mężczyźni są bardziej asertywni i poszukujący doznań, a kobiety są cieplejsze, bardziej towarzyskie i ujawniają więcej pozytywnych emocji. Jeszcze mniejsze są różnice pozostałych cech – kobiety są nieco bardziej otwarte (szczególnie na uczucia), ugodowe i sumienne. Zaobserwowane różnice zmieniają się kulturowo, jednak nie są związane z rolami społecznymi, o czym świadczy fakt mniejszego zróżnicowania osobowości kobiet i mężczyzn w krajach biednych niż rozwiniętych. Jak stwierdza badacz, nadal nieznane są powody takiego stanu rzeczy (Wojciszke, 2012: 16-17).

Początkowo w teorii, w związku z istniejącymi stereotypami płciowymi, pewne typy zaburzeń określano jako typowo kobiece (borderline, histrioniczną i zależną), a inne jako typowo męskie (osobowość antyspołeczną i paranoiczną). Dodatkowo w przypadku zaburzeń nadal dużą częściej do gabinetów zgłaszają się kobiety aniżeli mężczyźni, co fałszuje statystykę występowania.

Barbara Schulte-Holthausen i Ute Habel (2018) stwierdziły, że kobiety i mężczyźni różnią się w przejawianiu zaburzeń osobowości. Przykładem może być borderline. Niektóre badania wykazują nawet trzykrotną przewagę borderline wśród kobiet w stosunku do mężczyzn, ale inne nie wykazują znaczącej różnicy w występowaniu. Są istotne różnice w przejawianiu konkretnych cech BPD między płciami: kobiety częściej cierpią z powodu wewnętrznej pustki, częściej dokonują samouszkodzeń, podejmują próby samobójcze, doświadczają wahań a ich nastroju.

Mężczyźni są bardziej impulsywni, mają skłonność do poszukiwania silnych wrażeń.

W badaniu więźniów stwierdzono przewagę męską w proporcji 3:1. Antyspołeczność u kobiet charakteryzuje się mniejszą skłonnością do przemocy i rzadszym angażowaniem się w przestępstwa z interwencją policji. Najczęściej występują problemy takie jak: nieodpowiedzialność w pracy, nieuczciwość finansowa, porzucenie rodziny, wykorzystywanie innych do swoich celów, zachowania manipulacyjne. Kobiety zdiagnozowane jako APD, częściej doświadczały w dzieciństwie zaniedbania, przemocy emocjonalnej i seksualnej. Chłopcy wcześniej wykazywali znamiona przyszłego zaburzenia, mieli zaburzenia zachowania jako dzieci (agresja, nieprzestrzeganie norm, granic, dokuczanie innym dzieciom) (Schulte-Holthausen, Habel, 2018).

Według Christiny Berndt (2015) wiek zmienia osobowość człowieka. Mimo plastyczności mózgu, około 50 r. życia dochodzi do załamania się tzw. *krzywej szczęścia*, a zadowolenie z różnych wymiarów życia zaczyna spadać. Gdy człowiek przeżywa swoje życie satysfakcjonująco, w okresie starości staje się bardziej ugodowy, nastawiony na relacje i zrozumienie.

Wiele badań koncentruje się na kulturowych uwarunkowaniach funkcjonowania osobowości. Pierwszym zastrzeżeniem do teorii osobowości jest to, że są to konstrukty tworzone przez badaczy z kręgu kultury zachodniej. Badania ujawniły jednak dużą spójność osobowościową człowieka niezależnie od kultury, w której funkcjonuje. Przykładem jest poziom lęku i skłonność do otwartości, bądź introwersji – ludzie w każdej kulturze różnią się od siebie w tych wymiarach w podobnym stopniu. Jednakże istnieją takie składniki osobowości, pod względem których kultury bardzo różnią się od siebie. Jednym z przykładów może być indywidualizm (wysoko ceniony w Stanach Zjednoczonych i innych krajach zachodnich) versus kolektywizm (orientacja na grupę, której dobro jest cenione w społeczeństwach azjatyckich). Indywidualizm promuje społecznie osoby, które wyróżniają się posiadaniem talentu, inteligencji czy zdolności sportowych w jakiejś dziedzinie. Z kolei w kulturze Azji, Afryce, Ameryce Łacińskiej oraz na Bliskim Wschodzie, ludzie bardziej promują kolektywizm, który nagradza ludzi za dostosowanie się do grupy, działanie na rzecz harmonii. Z kolei w obrębie każdej kultury (indywidualistycznej czy kolektywistycznej) ogromny wpływ na osobowość mają relacje społeczne (Zimbardo i in., 2009, s. 36).

Oprócz badań ze zmiennymi o podłożu kulturowym, prowadzone są badania dotyczące różnych zmian warunków funkcjonowania i konsekwencji dla osobowości. Przykładowo Mieczysław Płopa (2002) badał marynarzy przebywających przez dłuższy czas na morzu. Stwierdził u nich przewagę wymiaru ekstrawertyczności nad innymi. Rozłąka nie wpłynęła znacząco ani na poziom neurotyzmu, ani na poziom psychotyczności u badanych.

Badania wśród osób uzależnionych od narkotyków w ośrodku odwykowym Monar przeprowadziła Anna Golan (2006). W swojej pracy stwierdziła, że pierwsze miesiące terapii mają

krytyczne znaczenie dla prognozy powodzenia terapii. Wraz z długością terapii poprawiała się kondycja emocjonalna osób uzależnionych, wzrastał poziom ufności do świata, związany z nadzieją podstawową. Osoby o wysoko otwarte na doświadczenie nie były bardziej zadowolone z relacji społecznych, w opozycji do osób o niskiej otwartości. Wpływ terapii zaobserwowano w zmianie *orientacji na stratę w orientację na wyzwanie* w miarę upływu czasu (Golan, 2006, s. 33-34).

Różne uwarunkowania środowiskowe i społeczne uwypuklają pewne cechy osobowości i predestynują do radzenia sobie w określony sposób, a decyzje jednostki prowadzą do gromadzenia doświadczeń określonego rodzaju, które wpływają na podtrzymywanie kształtu osobowości lub wybór nowych rozwiązań. Względnie stała struktura osobowości sprawia, że niektóre aktywności są dla jednostki psychicznie bardziej dostępne od innych (Burnett, 2016).

Wśród problemów badania osobowości zaburzonej można wskazać na kilka kwestii. Diagnozowane zaburzenia często nakładają się na siebie. W badaniach amerykańskich u 85% pacjentów odkryto więcej niż jedno zaburzenie, średnio cztery. Brakuje obszernych badań nad przyczynami zaburzeń psychicznych. Istnieją jedynie przesłanki, że czynniki biologiczne tworzące osobowość, mają podstawowe znaczenie w przypadku ukształtowania: osobowości typu borderline, paranoicznej, schizotypowej i antyspołecznej. Nadal niewiele jest badań nad skutecznością poszczególnych terapii dla leczenia zaburzeń osobowości. Dotychczasowe badania wykazały, że najlepsze są rokowania w psychoterapii zaburzeń z grupy C (osobowość zależna, unikająca), a najgorsze dla grupy A (osobowość paranoiczna, schizotypowe) (Carson i in., 2003, s. 549).

Badania seryjnych morderców wskazują na podatność osobowościową niektórych jednostek na popełnianie przestępstw. Dariusz Juszcak i Krzysztof Korzeniowski (2016) potwierdzają, że istnieje osobowość przestępcy. Psychologowie wskazują, że przykładowo seryjni mordercy:

- mają wspólną wizję poznawczą świata, w której tożsamość jest nieustalona,
- ich poczucie wartości i aspiracje są wysokie, z kolei inni ludzie są oceniani nisko,
- świat jawi się jako niesprawiedliwy i niekonsekwentny,
- potrzeba dominacji jest realizowana przez agresję,
- przemoc ma dla nich charakter seksualny – wywołuje u tych jednostek podniecenie,
- w osobowości jednostki zaciera się granica między fantazją a rzeczywistością,
- w dzieciństwie doświadczyli przemocy emocjonalnej ze strony opiekunów, bądź osób ze swojego otoczenia (Czerwiński, Gradoń, 2001, s. 313-323).

Nie potwierdzono związku przestępczej osobowości morderców z zaburzeniami psychicznymi, jednak zwraca się uwagę na typowe motywacje sprawców, np. powszechne są zaburzenia osobowości u sprawców przestępstw seksualnych (Juszcak, Korzeniowski, 2017).



W ostatnich latach obok wyróżnionych typów osobowości pod kątem podatności na choroby, wyróżniono także osobowość typu D, którą nazwano osobowością stresową, podatną na stres. Składają się na nią negatywna emocjonalność i społeczne zahamowanie. Pojęcie wprowadzone zostało przez psychologa klinicznego Johana Denolleta (1997 za: Ogińska – Bulik, 2009).

Doświadczenie choroby może wzmacniać pewne cechy w człowieku, a z drugiej strony posiadanie określonych cech może warunkować bardziej lub mniej efektywne radzenie sobie z wyzwaniami. Jednostki posiadające typ osobowości D są podatne na stany depresyjne, lęki, gniew, wrogość. Negatywnie postrzegają siebie i otoczenie. Są przez to często napięte, nie mają poczucia bezpieczeństwa w kontaktach z innymi. Pierwotnie zdiagnozowano osobowość typu D wśród pacjentów z zaburzeniami kardiologicznymi (Basińska, Andruszkiewicz, 2016).

Autorzy sformułowali wiele interesujących wniosków:

- większość badanych osób przewlekłe chorych wykazywała cechy osobowości typu D;
- kobiety dbały o profilaktykę, nawyki i sposób odżywiania bardziej niż mężczyźni;
- starsi chorzy gorzej tolerowali swoją chorobę, mając bardziej nasilone przejawy osobowości typu D, częściej też uważali, że ich sytuacja zależy od innych, a nie od nich samych;
- osoby bez cech osobowości typu D wykazywały najwięcej pozytywnych zachowań takich jak uznanie choroby, sprawczość własnych działań, dbałość o zachowania prozdrowotne (Basińska, Andruszkiewicz, 2016, s. 233).

Badania nad wpływem stresu na osobowość prowadzi od wielu lat Nina Ogińska – Bulik, badając przede wszystkim różne aspekty oddziaływania stresu zawodowego na człowieka, szczególnie w służbach mundurowych (2007). Warto podkreślić, że w swoich pracach ujmuje doświadczanie stresu jako proces, który może prowadzić nie tylko do ryzyka traumy czy wypalenia zawodowego, ale też – może zaowocować przewartościowaniem i postraumatycznym wzrostem u jednostki, przekształcając jej osobowość (2009, 2015).

Niejako na drugim biegunie są badania należące do nurtu psychologii pozytywnej, podkreślające siłę i potencjał człowieka, nawet w obliczu trudnych sytuacji życiowych.

Michael Argyle (2004), jeden z przedstawicieli tego nurtu zauważa, że osobowość ma duży wpływ na odczuwanie szczęścia – niektórzy mimo okresowo odczuwanych negatywnych nastrojów są szczęśliwi, podczas gdy inni stale doświadczają depresji. Poczuciu szczęścia towarzyszy optymizm i wysoka samoocena. Nieszczęśliwi ludzie częściej czują się samotni, doświadczają zaburzeń psychicznych. Szczęście wiąże się z: wysokim poziomem ekstrawersji, kontrolą, brakiem wewnętrznych konfliktów, dobrymi kontaktami społecznymi, zaangażowaniem w pracę i umiejętnością organizowania czasu. Mniej zależy od inteligencji i atrakcyjności (Argyle, 2004).



Jednym ze źródeł i czynników towarzyszących depresji obok stresujących sytuacji życiowych i realnym braku wsparcia, jest przypisywanie sobie porażek i zniekształcone przekonania (Argyle, 2004, s. 120-121).

Anna Porczyńska – Ciszewska i Magdalena Kraczla (2017) prowadziły badania na temat warunków osiągnięcia dobrostanu psychicznego przez człowieka. Autorki stwierdziły, że do osobistego poczucia szczęścia przyczyniają się najbardziej:

- poczucie sensu własnego życia i podejmowanej aktywności,
- ukierunkowanie aktywności na cel, do którego się zmierza,
- odwaga, która pozwala nie bać się ryzyka i chętnie angażować się w sytuacje o niepewnych skutkach, bowiem poczucie szczęścia zależy od udanych zachowań ryzykownych,
- wysoki poziom ekstrawersji przy jak najniższym poziomie neurotyczności,
- pielęgnowanie otwartości intelektualnej i ciekawości poznawczej,
- sumiennie wywiązywanie się z zadań (Porczyńska – Ciszewska, Kraczla, 2017, s. 117).

Badania bazujące na teoriach cech należą ostatnim czasie do głównego nurtu zainteresowań: neuronauką, nauk o poznaniu i psychologii społecznej. Mimo, że całemu nurtowi zarzuca się czasem empiryzm, nadmierne zorientowanie na praktykę, jednak istnieje na ogół zgoda co do teoretycznych podstaw różnic indywidualnych – przykładem konsensusu jest teoria Wielkiej Piątki. Mimo, że teoria cech nie wyjaśnia wszystkich zmiennych odnoszących się do osobowości jednostki, jednak mówi nam wiele o idiograficznym i nomotetycznym wymiarze funkcjonowania człowieka i są to na tyle doniosłe ustalenia, że zasługują na umieszczenie tej grupy teorii w samym centrum psychologii osobowości (Matthews i in., 2009, s. 450-451).



Rozdział 2. PROBLEMATYKA STRESU W PSYCHOLOGII

Rozdział drugi będzie dotyczył pojęcia stresu, radzenia sobie z nim, czynników wpływających na proces homeostazy, czyli utrzymywania równowagi psychofizycznej przez człowieka oraz tego, jaką rolę mogą w tym odgrywać czynniki osobowościowe. Zostanie zdefiniowane psychologiczne rozumienie stresu oraz i omówione najczęściej stosowane podejścia teoretyczne, czyli relacyjna koncepcja stresu Lazarusa i Folkman, koncepcja salutogenezy Antonovsky'ego oraz teoria zachowania zasobów Hobfolla. W ostatniej części rozdziału zostaną zaprezentowane wybrane badania dotyczące stresu.

2.1 Definicja stresu

Stres to zjawisko, które dotyka nas każdego dnia. Jest fenomenem, któremu podlegamy wszyscy, a długotrwale kumulowany może przynieść negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Stres stanowi zespół przyczynowo-skutkowy w od 80% do 90% różnorodnych chorób (Huber, 2010, s. 270). Jednak psychologiczne pojęcie stresu jest młode.

Jako pierwszy tematykę w odniesieniu do człowieka i zmian, których doświadcza, pogłębił Walter B. Cannon (1927, za: Terelak, 2008, s. 23). Uznał, że stres są to zmiany zewnętrzne, które zakłócają wewnętrzną równowagę człowieka, czyli homeostazę. Termin ten rozumiał jako utrzymywanie równowagi, zdolność do pozostawania takim samym (od *homois* – podobny i *stasis* – stan). Homeostaza miała dotyczyć i fizjologii człowieka, i jego psychiki. Zmiany oddziałujące na jednostkę mogą to robić w sposób incydentalny, bądź chroniczny, gdzie umiejętność przetrwania jednostki zależy od siły organizmu człowieka. Zasadą badacza jest dokładne opisanie schematów radzenia sobie ze stresem – dwa główne skrypty to ucieczka i walka. Stres pełni tu funkcję przystosowawczą – wymusza adaptację, stworzenie warunków dla przetrwania (Heszen, 2013).

Na początku lat 50 XX wieku Hans H. Selye zdefiniował **stres** jako pewien stan organizmu, jaki ma miejsce po zadziałaniu na niego bodźców, które nazwał **stresorami**. Później poszerzył tę definicję uznając, że stres to niespecyficzna reakcja ciała na wymagania, które stawia mu środowisko, niezależnie od tego czy są przyjemne, czy też nie (Selye, 1978, s. 25) . Reakcja ta oznacza mobilizowanie energii potrzebnej do pokonania trudnej sytuacji – **zespół ogólnego przystosowania**, stresu biologicznego (**GAS** tj. **General Adaptation Syndrome**). Oprócz niego istnieje także lokalny zespół adaptacyjny (**LAS**, tj. **Local Adaptation Syndrome**), niezależny od zespołu ogólnego, występujący w miejscu działania stresora jako specyficzna reakcja, np. na oparzenie. Obydwa wspomniane rodzaje reakcji przebiegają na poziomie: hormonalnym



i autonomicznym (Selye, 1978; Heszen, 2013).

Na początkowym etapie doświadczania stresu może on mieć pozytywne znaczenie dla jednostki, gdyż mobilizuje ją do efektywniejszego działania. Będzie to **eustres**, natomiast na drugim biegunie znajduje się **dystres**, który ma dla jednostki skutek wyniszczający (Kaczmarek, Curyło-Sikora, 2016, s. 318). Eustres jest człowiekowi niezbędny poprawy jakości działania: podnosi motywację do osiągnięć; sprzyja motywacji do podejmowania nowych, ryzykownych działań, których powodzenie wzmacnia naszą samoocenę bardziej niż podejmowanie działań mało ryzykownych; buduje zaangażowanie w daną aktywność (tzw. flow); podnosi poziom energii, mobilizuje do wysiłku; prowadzi do elastycznego działania, poszerza granice jednostki poprzez radzenie sobie z różnego typu trudnościami; wzmacnia sprawność działania; w pracy prowadzi do wzrostu produktywności, generuje dobre ogólne samopoczucie oraz zadowolenie ze stanu zdrowia.

O tym, czy stres będzie dla danej osoby szkodliwy świadczy zdaniem Selye'go czas przebywania pod wpływem stresu oraz jakość naszych biologicznych zasobów. Wyróżnia:

1. **stadium reakcji alarmowej** (składa się z fazy szoku i fazy przeciwdziałania szokowi – ogólnie organizm w tej fazie mobilizuje wszystkie dostępne mu zasoby biologiczne – u człowieka wzrasta ciśnienie krwi, temperatura ciała rośnie),
2. **stadium odporności – adaptacji** (organizm dość dobrze znosi czynniki stresujące, jednak przestaje sobie radzić z dodatkowymi bodźcami, które wcześniej nie były zbyt uciążliwe),
3. **stadium wyczerpania** (gdy organizm zbyt długo bądź zbyt głęboko doświadcza stresu). Człowiek traci zdolności obronne, jego siły wyczerpują się. Może wtedy dojść do trwałych zmian chorobowych w organizmie (Selye, 1960, s. 40, za: Falewicz, 2017, s. 281).

W tym miejscu warto zaznaczyć, że cały proces radzenia sobie ze stresem w cyklu życia Selye rozumie jako pewną energię przystosowawczą. Badacz uważał, że istnieje w jednostce energia powierzchowna i ukryta. Ta pierwsza uruchamia się na każde żądanie jednostki, z kolei ta druga – nie odnawia się, dlatego też jeśli często uzupełnia energię powierzchniową, wyczerpuje się, prowadząc do tzw. zużycia ustroju, finalnie nawet do śmierci.

Przypuszczalnie to indywidualne właściwości jednostki i jej sposoby radzenia sobie ze stresem, a nie treść doświadczanych sytuacji życiowych, są czynnikami decydującymi o tym, czy stres może być wsparciem dla naszego zdrowia. Według Selye'go życie człowieka w dzieciństwie charakteryzuje niska odporność na stres, podobnie w okresie dojrzewania. Dorosłość jest czasem optymalnym dla naszej odporności, z kolei starość ponownie obniża zdolność do adaptacji, następuje wyczerpywanie się zasobów przystosowawczych (Ostrowska, Woźniak, 2018).

Koncepcja Selye'go jest doceniana za: zauważenie, że doświadczanie stresu to proces, który może zmieniać jednostkę oraz za wskazanie roli hormonów w relacji na stres. Równocześnie to



klasyczne ujęcie stresu spotyka się z krytyką ze względu na: możliwość interpretacji samego pojęcia stresu, zbyt małą liczbę dowodów empirycznych, z których wynikałaby teoria.

Nasze reakcje wcale nie są niezależne od treści sytuacji stresowej – inaczej reagujemy na złość, inaczej w przypadku niepewności, a jeszcze inaczej – przy smutku. Badania dzieci wykazały, że wydzielanie kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu, podwyższało się w przypadku stresującej sytuacji tylko u dzieci o ponadprzeciętnej inteligencji – wskazywałoby to na różnice w reakcjach hormonalnych organizmu w zależności od innych czynników niż sytuacja. Generalnie podkreśla się, że Selye nie docenił wpływu osobowości i fizyczności jednostki, a także kontekstu sytuacji działania na reakcję stresową (Falewicz, 2017).

2.2 Wybrane teorie stresu

Do tej pory nie powstała jedna, zadowalająca teoria stresu. Heszen-Niejodek (1996) uważa, że można istniejące teorie podzielić pod względem rozumienia istoty stresu.

Pierwsza grupa teorii rozumie stres bodziec, zewnętrzną trudną sytuację. Druga grupa teorii pojmuje stres jako reakcję wewnętrzną, emocjonalną jednostki, którego doświadcza pod wpływem czynników zewnętrznych – stresorów. Trzecia grupa teorii wzięła swój początek od pracy Lazarusa i Folkman (1984), którzy stres sytuowali w relacji jednostki ze środowiskiem. Ich wielopoziomowe, interakcyjne podejście do zjawiska stresu stało się dominującym paradygmatem w psychologii stresu na wiele lat (Heszen-Niejodek, 1996). W kolejnych częściach rozdziału zostaną przedstawione: regulacyjna koncepcja stresu Lazarusa i Folkman, koncepcja salutogenezy Antonovsky'ego oraz teoria zachowania zasobów Hobfolla.

2.2.1 Relacyjna koncepcja stresu P. Lazarusa i S. Folkman

Nazywana w psychologii najważniejszą koncepcją stresu, **relacyjna koncepcja stresu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman** należy do nurtu fenomenologiczno – poznawczego. Lazarus jako pierwszy otwarcie stwierdził, że poczucie stresu zależy od subiektywnego postrzegania bodźca przez jednostkę. Środowisko wpływa na człowieka i na odwrót. Stres jest to relacja między jednostką a jej otoczeniem, która jest oceniana jako obciążająca ją, przekraczająca jej zasoby oraz zagrażająca jej równowadze (Lazarus, Folkman, 1984; Kaczmarska, Curyło – Sikora, 2016, s. 318). Relacja ta wymaga od jednostki wysiłku włożonego w adaptację, bądź jest oceniana jako przekraczająca możliwości jej sprostania. Dynamizm tej relacji oznacza, że zarówno środowisko, jak i człowiek przekształcają siebie nawzajem poprzez swoje reakcje i działania



(Lazarus, 1998). Na oznaczenie współoddziaływania używają terminu **transakcja**. Według badaczy stres to: *określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi* (Lazarus, Folkman, 1984, s. 19). Charakter określonej transakcji ze światem określa ocena poznawcza i radzenie sobie jako dwa kluczowe psychologiczne procesy, dokonujące się w człowieku. Celem tych procesów jest optymalizacja dobrostanu i adaptacja do wymogów świata i swoich własnych.

Lazarus i Folkman (1984) (wyróżnili dwa **typy oceny poznawczej: pierwotną i wtórną**:

- **Ocena pierwotna** dotyczy wartości i celów ważnych dla jednostki w kontekście danej sytuacji – człowiek może daną transakcję potraktować jako nieistotną, jako sprzyjającą jego życiowym priorytetom – pozytywną lub jako stresującą, niosącą za sobą poczucie krzywdy, zagrożenia, wyzwania;
- **Ocena wtórna** pojawia się, gdy człowiek zakwalifikował daną sytuację jako stresującą – ocenia wtedy jakie będą koszty poradzenia sobie z problemem i czy jest w stanie sobie poradzić. Na wynik tej oceny składają się: dotychczasowe doświadczenia jednostki; ogólne przekonanie na temat własnej osoby; dostępność takich zasobów jak hart ducha, odwaga oraz wsparcia społecznego, zasobów materialnych; pozytywne przekonanie o własnym zdrowiu i energii, a także talent do rozwiązywania problemów (por. Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 259-260; Kaczmarek, Curyło – Sikora, 2016, s. 319).

Dalej badacze stwierdzają, że ocena poznawcza zagrożenia to mechanizm, który ocenia, uświadamia i interpretuje to, czego doświadcza dana jednostka. Obejmuje ten rodzaj oceny, która uwzględnia zmienność sytuacyjną i zależy od aktualnych cech problemu. Zmieniają ją takie czynniki jak przewidywalność, niepewność wystąpienia, nowość oraz czas ekspozycji na stres – istotną zmienną jest też dyspozycja do radzenia sobie ze stresem w określony sposób. Każda ocena pociąga za sobą odmienne emocje i generuje określony poziom stresu. Wskazuje to na znaczenie różnic indywidualnych przy poznawaniu i interpretowaniu świata (Terelak, 2008).

Człowiek w zetknięciu z konkretną sytuacją formułuje ocenę pierwotną. Pyta siebie: *Czy to jest w porządku? Czy występują tu jakieś problemy?* Podczas tego procesu ocenie podlega bodziec docierający do mózgu. Owo wstępne oszacowanie może przybrać trojaki postać: oceniamy, że dane zdarzenie jest faktem bez znaczenia, jest czymś korzystnym, bądź też czymś, co wymaga od nas adaptacji, co jest równoznaczne z koniecznością podjęcia wysiłku. Ostatni przypadek dotyczy sytuacji stresowej. Stres nie jest tu ulokowany ani w sytuacji, ani w osobie, chociaż dla danej osoby są to dwa kluczowe czynniki niezbędne dla sformułowania takiej, a nie innej oceny (Heszen, 2013).

Jak podkreśla Lazarus (1998, s. 185) korzystniejsze dla jednostki jest postrzeganie zdarzenia jako wyzwania niż jako zagrożenia. Wtedy człowiek sam kreuje rzeczywistość, poszukuje tego, co



mu odpowiada, nie boi się działać, gdyż oprócz emocji negatywnych, doświadcza także adrenaliny i podekscytowania. Ocena pierwotna wpływa na intensywność i typ reakcji emocjonalnych. Pozytywny wynik oceny, uznanie, że dane zdarzenie powoduje niski poziom stresu, generuje emocje o znaku dodatnim (radość, ulga, zadowolenie). Uznanie zdarzenia za bardzo stresujące generuje z kolei emocje negatywne (lęk, złość, poczucie winy, żal). Jednostka będzie wtedy odbierać wydarzenia w swoim życiu jako zagrożenie, a nawet krzywdę.

Stres w koncepcji relacyjnej jest procesem, który się zmienia, dynamiczne są oceny i przekonania jednostki. Poszczególne oceny rzeczywistości są współzależne, wpływają na siebie i determinują ogólne patrzenie na świat. Ocena pierwotna oddziałuje na wtórną, która zarazem oddziałuje na ocenę pierwotną. W chwili sformułowania oceny pierwotnej uznającej, że istniejąca relacja jest stresowa, zapoczątkowuje to proces poznawczy zwany oceną wtórną. Jest to w istocie ocena zasobów. Jednostka pyta siebie: *Co mogę zrobić w tej konkretnej sytuacji?* Szacuje swoje zasoby i możliwości - fizyczne, psychiczne i społeczne (Heszen, 2013). Ocena wtórna to szacowanie tego na ile trudne są źródła stresu jak i na ile wartościowe są własne zasoby.

W ujęciu Lazarusa i Folkman (1984) jednostka może zastosować różne rodzaje działań:

- służące zwalczaniu stresu (są optymalne, z ich pomocą jednostka może osiągać swoje cele pomimo działania stresu),
- obronne (są mało skuteczne, gdyż na ogół prowadzą do porzucenia pierwotnych celów).

Radzenie sobie to *nieustannie zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne, których celem jest sprostanie konkretnym wymogom zewnętrznym i/lub wewnętrznym, ocenianym jako nadmiernie obciążające lub przekraczające zasoby jednostki* (Lazarus, Folkman, 1984, s. 141).

Pełni ono dwie podstawowe funkcje: instrumentalną (rozwiązanie bieżących trudności) i filtrującą emocje. Zazwyczaj jednostki korzystają ze strategii, które pełnią obie funkcje równocześnie, a dodatkowo – wspierają się nawzajem.

Praca Lazarusa i Folkman (1984) przyczyniła się do wyróżnienia przez wielu badaczy dwóch typów radzenia sobie z sytuacjami wywołującymi stres:

- **skoncentrowane na problemie** – skierowane na źródło stresu, na rozwiązanie problemu,
- **skoncentrowane na emocjach** – skierowane na emocje wywoływane przez stresor, źródło trudnej sytuacji (Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 267).

Większość stresorów wyzwała obydwaj rodzaje radzenia sobie z tym, że przeważają działania skoncentrowane na problemie, które są bardziej skuteczne, gdy rozwiązanie problemu leży w zasięgu kontroli jednostki. Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach prawdopodobnie jest częściej indukowane i skuteczniejsze w sytuacjach, gdy trzeba po prostu przetrwać stresor –

przynajmniej do chwili, gdy rozwiązanie problemu stanie się możliwe. W ogólnym rozrachunku, radzenie sobie skoncentrowane na problemie jest skuteczniejsze od skoncentrowanego na emocjach, ale też niezmiernie ważna jest w tym procesie inteligencja emocjonalna, na którą składają się: umiejętność spostrzegania i wyrażania emocji, zdolność do emocjonalnego wspomaganie myślenia, rozumienia i analizowania emocji oraz zdolność wykorzystywania wiedzy emocjonalnej do kontrolowania i regulowania emocji (Ostrowska, Woźniak, 2018, s. 29).

Finalnie sytuacja jednostki nie wynika z tego, czy doświadcza stresu, ale z tego, czy jest w stanie sobie w danej sytuacji poradzić. Jeśli jednostka doświadczyła sukcesu, to kolejny raz zmienia już ocenę sytuacji, ponieważ dysponuje pewnym sprawdzonym sposobem radzenia sobie (Heszen-Niejodek, 2005, s. 470).

Koncepcja Lazarusa i Folkman (1984) jest wielopoziomowa. Aby w jej kontekście prawidłowo zinterpretować sytuację danej osoby, należy uwzględnić trzy poziomy analizy:

- społeczny, który opisuje transakcję jednostka – otoczenie,
- psychologiczny, który obejmuje: indywidualną ocenę sytuacji, wektor emocjonalny, a także organizację zachowań,
- fizjologiczny, który opisuje fizyczną mobilizację do działań (Dugiel i in., 2012).

2.2.2 Koncepcja salutogenezy A. Antonovsky'ego

Związek stresu z zasobami psychicznymi człowieka powiązał Aaron Antonovsky (2005). Podejście, które wypracował uznawane jest za koncepcję fenomenologiczno – poznawczą ze względu na znaczenie, jakie przypisuje postrzeganiu świata przez jednostkę, bywa też usytuowane w nurcie medycznych koncepcji stresu (Heszen, Sęk, 2007).

Tuż po II wojnie światowej Antonovsky (2005) obserwował byłych więźniów obozów koncentracyjnych. W wyniku tych obserwacji stwierdził, że są wśród nich dwie grupy – jedni Pierwsza grupa osób po uwolnieniu nigdy nie odzyskała woli życia, byli to ludzie pesymistycznie nastawieni do życia, o wyższym współczynniku umieralności. Z kolei druga grupa prezentowała pogodę ducha, optymizm, ludzie ci na ogół prowadzili też udane życie rodzinne. Badacz uznał, że skoro obie te grupy doświadczyły traumy, to ich losy muszą być uzależnione od siły wewnętrznej, osobistych zasobów. Tak narodziła się **koncepcja salutogenezy** (łac. *salut* – szczęście, *genesis* – początek), w której autorowi chodziło to odpowiedź na pytanie: jak powstaje zdrowie i zadowolenie. Badacz uznał, że zdrowie to nie tylko brak chorób fizycznych, ale także: zadowolenie, radzenie sobie przez organizm ze stresem, samorealizacja, dostrzeganie sensu życia, więzi społeczne, poradzenie sobie ze zmianą (Antonovsky, 2005; por. Mittelmark i in., 2017).



Najważniejszym pojęciem dla Antonovsky'ego jest **koherencja**, tj. *globalna orientacja człowieka, wyróżniająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że 1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; 2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; 3) wyzwania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania* (Antonovsky, 2005, s. 34).

A zatem jednostka odporna jest na tyle pewna siebie, że wszelkie bodźce zewnętrzne mają dla niej sens, uważa, że posiada zasoby niezbędne do poradzenia sobie, a trudna sytuacja jest traktowana jako wyzwanie. Stresorem jest element, który wprowadza do systemu entropię, tj. doświadczenie życiowe, które nie zależy od decyzji jednostki, jest poza jej kontrolą.

Badacz podzielił stresory życiowe na dwa typy:

- **stresory przewlekłe** – tj. uporczywy, nasilający się brak, trwała utrata bądź deprivacji oraz ciągły niedobór zasobów lub też możliwości spełnienia określonej roli,
- **stresowe zdarzenia życiowe** – ważne wydarzenia życiowe, które są ograniczone czasoprzestrzennie (śmierć małżonka, rozwód, zwolnienie z pracy, sukcesy osobiste).

Jednostka jest w stanie poradzić sobie z każdego rodzaju stresorem, jeśli ma wysokie poczucie koherencji. To z kolei składa się z trzech komponentów:

Poczucie zrozumiałości – czyli sposobu, w jaki spostrzegamy bodźce zewnętrzne – na ile uważamy, że można zrozumieć świat, przekształcać go. Radzimy sobie bardziej optymalnie, gdy są one klarowne, spójne i uporządkowane, a gorzej, gdy są chaotyczne, przypadkowe, trudne do wytłumaczenia. Osoba o wysokim poczuciu zrozumiałości będzie negatywne bodźce postrzegała w dwóch kategoriach: przewidywalne lub zaskakujące, ale możliwe do wyjaśnienia.

Poczucie zaradności – to przekonanie na ile posiadane zasoby uważamy za wystarczające, aby sprostać bodźcom zewnętrznym, poradzić sobie z wyzwaniami, różnego rodzaju sytuacjami problemowymi. Za zasoby można uznać m.in.: zdrowie, odporność, przedmioty materialne, wiedzę, intelekt, osobowość, więzi i kontakty z innymi, także z bliskimi, przyjaciółmi, przynależność do grup społecznych (Terelak, 2008). Osoba mająca poczucie zaradności w sytuacji kryzysu jest świadoma posiadanych zasobów i wykorzystuje je. Nie uskarża się też na niesprawiedliwość świata.

Poczucie sensowności – jest to czynnik, na który badacz zwraca szczególną uwagę – bez niego pozostałe składniki koherencji nie mają potencjału utrwalenia się w jednostce. Poczucie to sprawia, że wyzwania, które stawia nam życie są odbierane jako sensowne, warte wysiłku i zaangażowania. Takie przeczucie sprawia, że stawiamy im czoła. Człowieka o wysokim poczuciu sensowności ma w swoim życiu istotne dla siebie aktywności, w które inwestuje czas i umiejętności (Antonovsky, 2005). Poczucie sensowności zostało uznane przez badacza za najważniejszy czynnik,



gdyż przyczynia się do tego, że zrozumiałość i zaradność trwają (Dugiel i in., 2012: 56).

Jednostka o wysokim poczuciu koherencji jest aktywna i ufna. Jej emocje pozostają pod kontrolą, a napięcie nie przekracza poziomu dystresu i nadal umożliwia efektywne radzenie sobie z trudną sytuacją. Człowiek wtedy rzadziej stosuje nieracjonalne mechanizmy obronne, a częściej racjonalnie koncentruje się na zadaniu (Terelak, 2008; Antonovsky, 2005).

W koncepcji salutogenezy badacz nawiązał do terminu oceny pierwotnej z relacyjnej koncepcji stresu Lazarusa. Założył, że ta ocena przebiega w trzech etapach:

- **Ocena pierwotna I** – jednostka decyduje czy aktualnie działający bodziec jest dla niej stresujący, czy też nie stanowi dla niej stresora;
- **Ocena pierwotna II** - dokonywana gdy jednostka uznała bodziec za stresor, teraz ocenia czy jest on dla niej: zagrażający, pozytywny czy neutralny. Jeśli uzna, że jest nieszkodliwy, bądź obojętny, nie potrzebuje uruchamiać swoich zasobów;
- **Ocena pierwotna III** – jednostka dokonuje jej zbierając informacje z otoczenia, ewentualnie zmienia swoje działania. Na tym etapie kluczowe znaczenie ma koherencja - jednostki o wysokim poczuciu koherencji w największym stopniu korzystają z informacji zwrotnej do skorygowania, bądź modyfikacji zachowania (Heszen, Sęk, 2007).

Szansę na poradzenie sobie zależy od dokonywanej na bieżąco interpretacji i reinterpretacji, typu spostrzegania zdarzeń i koherencji jednostki (patrz, Tabela 2.).

Tabela 2. Związki pomiędzy składnikami poczucia koherencji a typ postrzegania świata

Typ	Składnik			Przewidywane typy
	Poczucie zrozumiałości	Poczucie zaradności	Poczucie sensowności	
1	Wysokie	Wysokie	Wysokie	Stabilny
2	Niskie	Wysokie	Wysokie	Rzadko występuje
3	Wysokie	Niskie	Wysokie	Tendencja do podwyższenia
4	Niskie	Niskie	Wysokie	Tendencja do podwyższenia
5	Wysokie	Wysokie	Niskie	Tendencja do obniżenia
6	Wysokie	Niskie	Niskie	Tendencja do obniżenia
7	Niskie	Wysokie	Niskie	Rzadko występuje
8	Niskie	Niskie	Niskie	Stabilny

Źródło: Antonovsky, 2005, s. 35.

Równocześnie Antonovsky uznaje, że brak równowagi i uporządkowania jest stanem normalnym dla człowieka. Proponuje umieszczanie jednostek na kontynuum zdrowie – choroba, które można odnieść zarówno do sfery fizycznej, jak i psychicznej.



Koherencja należy do tzw. zasobów odpornościowych człowieka. Silna psychika to tylko jeden rodzaj zasobu. Wśród innych wymienia zasoby: fizyczne (jak odporność), materialne (jak pieniądze), poznawcze (jak wiedza, umysł), emocjonalne (jak osobowość), a także postawy i więzi społeczne. Poczucie koherencji jest tym silniejsze, im jednostka posiada większe ogólne zasoby odporności (Heszen, Sęk, 2007).

Model konstruowany przez Antonovsky'ego zakłada istnienie wielu zązębiających się czynników, prowadzących do wzmacniania jednostki i jej dobrostanu psychicznego. Według Grażyny Dugiel, Bogusławy Tustanowskiej, Katarzyny Kęćkiej i Marii Jasińskiej (2012, s. 55) w teorii tej uznaje się, że rezerwy odpornościowe jednostki determinują: wzorce wychowawcze, role społeczne oraz inne czynniki specyficzne. To one podsuwają jednostce spójne, sensowne i znaczące doświadczenia życiowe. Te z kolei budują poczucie koherencji. Czynniki stresujące generują u jednostki napięcie, a jednostka o wysokim poczuciu koherencji jest w stanie zmobilizować swoją odporność. Efektywne opanowanie stresu wzmacnia ogólne rezerwy odporności. Finalnie – optymalne opanowanie stresu pozwala jednostce coraz bardziej zbliżać się do dobrostanu, podążać w kierunku zdrowia (Sęk, Pasikowski, 2001, s. 43).

Cały czas jest to jednak dynamiczny proces, w którym poszczególne zasoby i strategie kumulują się wzmacniając z czasem jednostkę.

2.2.3 Teoria zachowania zasobów S. E. Hobfolla

Trzecia z prezentowanych koncepcji też traktuje stres jako proces. Koncepcję zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla nazywa COR (ang. *conservation resources*). Bywa traktowana jako alternatywa dla koncepcji Lazarusa. Nabiera ona coraz większego znaczenia w nurcie psychologii zdrowia. Stres w koncepcji Hobfolla ma charakter kulturowy, przy czym równie ważne są zmienne indywidualne, psychologiczne oraz socjokulturowe (Hobfoll, 2006, s. 61).

W teorii zachowania zasobów stres psychologiczny jest reakcją na otoczenie, w którym występuje groźba czystej utraty sił, rzeczywistej utraty sił, brak sił spowodowany wyeksploatowaniem. Autor przyjmuje, że źródłem stresu są zakłócenia równowagi w procesie relacyjnym jednostka – otoczenie (Dugiel i in., 2012, s. 54).

Podstawową rolę w koncepcji Hobfolla spełniają **zasoby**, którymi dysponuje człowiek. Badacz uznaje ogólnie, że ludzie w toku życia zbierają zasoby, które są im pomocne w procesie radzenia sobie ze stresem. Dzięki uczeniu się, pozyskiwaniu osobistych doświadczeń, modelowaniu – jednostka zaczyna rozpoznawać to, co jest dla niej ważne, co jest jej potrzebne do zdobycia tych zasobów i ich zachowania w sposób bezpośredni, pośredni i symboliczny. A zatem w toku życia



zaczynają cenić rzeczy, które Hobfoll nazywa zasobami (Bernat, Krzyszkowska, 2017).

Hobfoll zastosował wiele podziałów wobec centralnej kategorii swojej teorii, czyli zasobów (Hobfoll, 2006, s. 73-76). Zasoby możemy według niego podzielić na:

- **pierwotne** (pokarm, ubranie, dach nad głową) – niezbędne do fizycznego przetrwania, zapewniają bezpieczeństwo w najbardziej podstawowym wymiarze egzystencjalnym,
- **wtórne** (kompetencja, wsparcie, afiliacja, optymizm, materialne: ubezpieczenie, samochód) – to narzędzia, które zwiększają szanse zdobycia bądź ochrony zasobów pierwotnych,
- **trzeciego rzędu** - pozycja w społeczeństwie (cechy statusu – symbole, bogactwo).

Inny podział stosowany przez Hobfoll dzieli zasoby na: wewnętrzne (dotyczące tego, co wewnątrz jednostki) oraz zewnętrzne (dotyczące otoczenia jednostki, np. społeczne, ekonomiczne).

W zależności od struktury danych zasobów badacz wyszczególnia:

1. zasoby przedmiotowe – mają wymiar fizyczny (dom, auto), świadczą o statusie jednostki,
2. warunki – stany posiadania, stanowiące dla kogoś wartość (własna rodzina, udane małżeństwo, obywatelstwo, dobra praca). Są relatywnie rzadkie, a zatem cenne,
3. cechy osobiste – dotyczą stałych cech jednostki (poczucie panowania nad zdarzeniami, wysoka samoocena, pozytywne podejście do życia, można je scharakteryzować przez odpowiednią strukturę temperamentu, osobowości),
4. źródła energii – pomagają uzyskać inne zasoby (to czas, pieniądze, wiedza) (Hobfoll, 2006).

Stres uwidacznia się w trzech rodzajach sytuacji: gdy jednostka doświadcza groźby utraty swoich zasobów, gdy faktycznie je traci oraz gdy zainwestowanie określonych zasobów nie przynosi spodziewanego rezultatu. Wynika to z aspiracji życiowych ludzi, którzy (...) *dążą do uzyskania, utrzymania i ochrony tego, co jest dla nich cenne. Zasadę tę uzupełniam obecnie tezą, że ludzie starają się także promować to, co cenią* (Hobfoll, 2006, s. 71).

A zatem doświadczanie stresu jest procesem dynamicznym, zmiennym i subiektywnym, u danej jednostki w danym momencie jej życia. O stresie możemy mówić tylko wtedy, gdy człowiek sam ocenia relację z otoczeniem jako zagrażającą. O stresie można mówić tylko wówczas, gdy istnieje obiektywna rozbieżność między wymaganiami środowiska a możliwościami człowieka, oraz wtedy gdy tą rozbieżność jest przez danego człowieka dostrzegana, tzn., że wcale tak nie musi być (Dugiel i in., 2012, s. 55).

Hobfoll sformułował dwie reguły związane z posiadaniem przez jednostkę zasobów oraz dodatkowe implikacje (Hobfoll, 2006, s. 191):

Utrata zasobów jest dużo bardziej dotkliwa od zysku. Przy podobnym poziomie zysku i straty oddziaływanie straty na człowieka będzie znacznie silniejsze. Pozyskiwanie zasobów

odbywa się w sytuacji niskiego poziomu stresu i ma pomóc stworzyć pewne rezerwy na trudniejszy czas. Po doświadczeniu utraty lub takiego zagrożenia, jednostka zazwyczaj zaczyna pozyskiwać pewne zasoby, częściowo, aby uzyskać substytut utraconych zasobów, a częściowo, żeby zapobiec podobnej sytuacji w przyszłości. Doświadczenie straty uczy nas sposobów osiągnięcia zasobów, które mogą nas w przyszłości ochronić.

Ludzie chroniąc się przed utratą, rekompensując utracone zasoby i chcąc zyskać nowe, muszą podejmować inwestycje. Okres doświadczenia niskiego stresu jest czasem na pomnażanie zasobów, które zabezpieczy jednostkę. Inwestycje mogą być bezpośrednim wydatkowaniem: czasu, wiedzy, pieniędzy, co powoduje pomniejszanie inwestowanego zasobu. Mogą polegać na podjęciu ryzyka, np. zakupie nieruchomości. Inwestowanie może przebiegać wprost, np. osoba, która doświadczyła rozwodu, może poszukiwać nowej szansy na związek małżeński lub substytować ją przez inną, np. doświadczenie rozwodu staje się powodem, dla którego jednostka chce podnieść swoją samoocenę i skupia się na rozwijaniu kariery zawodowej lub skupia się na swojej pasji.

Dodatkowe warunki sformułowane przez badacza dotyczą zależności między posiadaniem wyjściowo niewielu, bądź wielu zasobów. Hobfoll (2006, 192 i nast.) stwierdził, że obie te sytuacje rodzą odmienne skutki dla kondycji psychicznej i aktywności jednostki: osoby, które posiadają zasoby, są mniej narażone na ich stratę i posiadają większy wachlarz możliwości osiągnięcia zysku. Z kolei jednostki mające od początku mniej zasobów są bardziej narażone na ich stratę i mniej zdolne do uzyskania nowych zasobów. Powiedzenie mówi, że *biedni stają się jeszcze biedniejsi, a bogaci – bogatsi*. Posiadanie niewielu zasobów sprawia, że wzrasta ryzyko straty, ale też sprawia, że pierwsza strata łatwiej pociąga za sobą kolejne (następuje **spirala strat**). Zmniejsza to skłonność człowieka do inwestowania. Z kolei posiadanie wielu zasobów daje jednostce przekonanie, że potrafi je pozyskiwać, a zysk początkowy wzmacnia oczekiwanie dalszych zysków, co zwiększa motywację jednostki (następuje **spirala zysków**). Jednostki posiadające niewiele zasobów częściej przyjmują postawę wycofania, nastawioną na strzeżenie tego, co już mają. Taka postawa zabezpiecza ich kruche rezerwy na wypadek przyszłych problemów oraz ogranicza koszty inwestowania w nowe zasoby (Por. Juczyński, Ogińska-Bulik, 2010).

W koncepcji zachowania zasobów zmiany same w sobie są czymś obiektywnym i nie są stresujące, o ile nie prowadzą do utraty zasobów. Natomiast stres jest całkowicie subiektywny. Jakkolwiek także strata posiadanych wcześniej zasobów nie jest wystarczającym warunkiem wyjaśniającym doświadczanie stresu przez jednostkę. Dzieje się tak, ponieważ każdą rzeczywistą utratę jednostka może zastąpić wcześniej czy później rezerwami, które posiada. Ludzie nie są jednak obdarzeni zasobami na takim samym poziomie i to właśnie tłumaczy różnice występujące między nimi w sposobach radzenia sobie ze stresem (Dugiel i in., 2012).



Wśród strategii stosowanych przez jednostki doświadczające straty jest reinterpretacja danego zdarzenia, uznanie go za wyzwanie i podjęcie ryzyka, skoncentrowanie się na tym co można zyskać, a nie utracić. Pomocne są również takie mechanizmy obronne takie jak: racjonalizacja, ekspiacja (odpokutowanie za winę, oczyszczenie) czy wspomniana już – substytucja. Na koniec warto wspomnieć o tym, że zasoby z modelu Hobfoll'a mają charakter zmienny i rozwojowy, przez co mogą przyczynić się do poprawy funkcjonowania człowieka (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2010).

2.3 Uwarunkowania radzenia sobie ze stresem

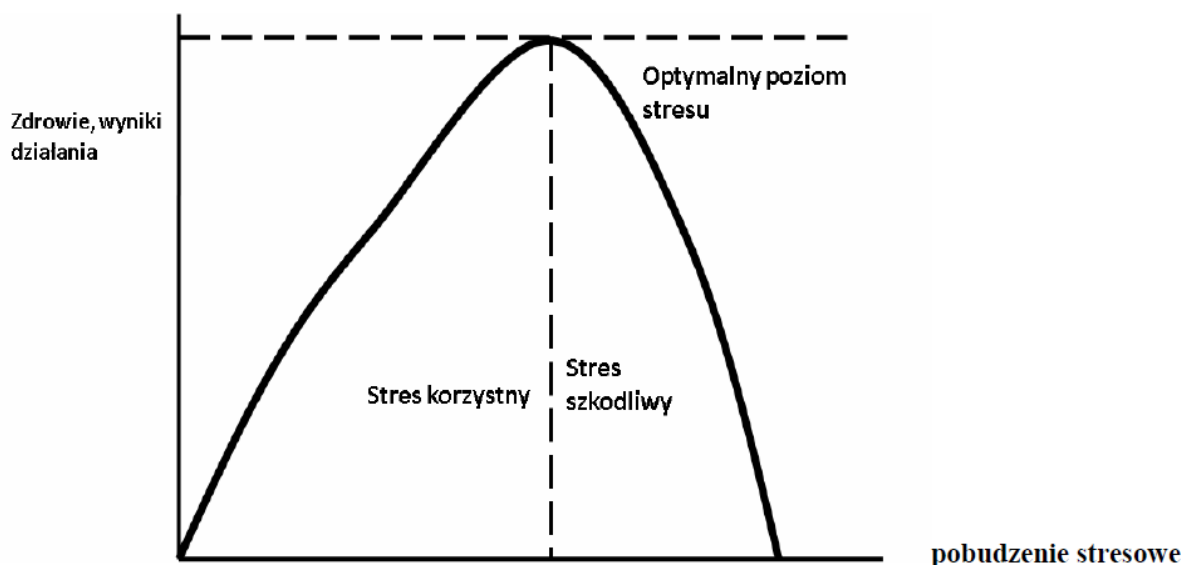
W niniejszej pracy założono, że to, co wpływa na radzenie sobie ze stresem przez jednostkę, może istnieć wewnątrz niej – będą to zasoby podmiotowe, a także może pochodzić spoza jednostki i wtedy można mówić o czynnikach środowiskowych. Pojęcie uwarunkowań nie wskazuje wprost tylko na zasoby, które są czymś pozytywnym w jednostce, ale też na determinanty, czyli to, co może ograniczać efektywne reakcje zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz jednostki.

2.3.1 Czynniki podmiotowe

Wewnętrzne uposażenie jednostki ma decydujący wpływ na radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi. Wśród czynników różnicujących jednostki można w świetle opisanych koncepcji wymienić: formułowanie odmiennych ocen poznawczych, różny poziom koherencji (a zatem: zrozumiałości, zaradności i sensowności) i zróżnicowane zasoby.

Optymalny poziom stresu jest korzystny dla jednostki (Selye, 1979, s. 2). Gdy stres rośnie, poprawia się samopoczucie, rośnie ogólne zadowolenie z życia. Jeśli jednak przekroczy maksymalny pułap, do którego stres był korzystny dla danej jednostki, staje się dla niej szkodliwy. Co najważniejsze – każdy organizm ma inny poziom dopuszczalnego stresu (Terelak, 2019). Generalnie – maksymalna tolerancja na stres zależy od: uposażenia biologicznego, różnorodności doświadczeń życiowych, aktualnego stanu zdrowia i wieku człowieka (Darmetko, 2008, s. 151). Gdy zostaje przekroczona jej granica, działania stają się nieefektywne (patrz, Rysunek 3., s. 42).

Stres objawia się w człowieku typowymi symptomami fizycznymi i psychicznymi, w tym poznawczymi oraz behawioralnymi (Terelak, 2008). Do tych pierwszych możemy zaliczyć: przyspieszone bicie serca, ucisk w klatce piersiowej, niestrawność, utrudnione oddychanie, mdłości, napięcie mięśni, uczucie zmęczenia, ból, omdlenia, obniżenie odporności, infekcje, zaburzone trawienie, wahania wagi, zaburzenia cyklu menstruacyjnego u kobiety.



Rysunek 3. Wpływ korzystnego poziomu stresu (eustres) i negatywnego (dystres) na działanie

Źródło: George i in., 1992, s. 19, za: Darmetko, 2008, s. 150.

Wśród psychicznych oznak stresu dominują: wahania nastroju, wyższy poziom lęku, niepokój, drażliwość, napięcie, nerwowość, cynizm, zanikanie entuzjazmu, poczucie bezradności, niska samoocena, niska umiejętność koncentracji (Terelak, 2008, s. 232 i nast.).

Charakterystyczne objawy stresu dotyczą sfery poznawczej, przy czym niewielka ilość stresu pomaga nam się zmobilizować, a wyższy poziom – negatywnie wpływa na całokształt funkcjonowania człowieka, a szczególnie na myślenie. W dłuższej perspektywie może dochodzić do zaburzeń poznawczych, czyli kognitywnego zespołu stresu (patrz, Tabela 3.).

Tabela 3. Oddziaływanie stresu na sądy poznawcze

Rodzaj zaburzenia poznawczego	Symptomy u jednostki
Arbitralne wnioskowanie	Występuje najczęściej – sądy są wydawane na podstawie cząstkowych danych, bez popierających je dowodów lub na podstawie przeciwnych faktów
Uogólnianie	Generalizuje pojedyncze przypadki, popełnienie pojedynczego błędu staje się podstawą do wydania ogólnie negatywnego sądu o sobie
Myślenie dychotomiczne, spolaryzowane	Wyraża skrajne sądy na temat siebie i innych
Wyolbrzymianie	Postrzega skutki drobnych niepowodzeń jako wpływające na całe życie
Pomniejszanie	Pomniejsza swój wkład, ogranicza się do patrzenia na pojedynczą aktywność i na tej podstawie czuje się bezwartościowa
Personalizacja	Zakłada, że obiektywne zdarzenia mogą mieć z nią związek, jest nadodpowiedzialna, ma poczucie winy
Selektywna abstrakcja	Wydaje sądy z uwzględnieniem szczegółów, pomijając istotne fakty

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Terelak, 2008, s. 288; Simonovic i in., 2019, s. 102.

W wyniku stresu pojawiają się nowe zniekształcenia poznawcze lub zostają uwypuklone te cechy osobowości jednostki, które są dla niej dysfunkcyjne. Wszystkie te zaburzenia dotyczą zniekształcenia obiektywnych zdarzeń, poddania ich filtrowi stresu, który sprawia, że jednostka podchodzi do sytuacji problemowej arbitralnie, nie jest w stanie spojrzeć na nią obiektywnie, a stres wymaga przystosowania organizmu do sytuacji stresowej (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2010, s. 49). Doświadczenie stresu ma odzwierciedlenie nie tylko w emocjach i poznaniu, ale również w zachowaniu jednostki. Charakterystyczny jest:

- brak czasu wydzielonego na odpoczynek z równoczesną nieumiejętnością organizacji;
- mieszanie czasu pracy z czasem bycia w domu,
- wycofywanie się z kontaktów społecznych, relacji seksualnych;
- zaburzenia snu, utrudnione zasypianie i odczuwanie zmęczenia po przebudzeniu,
- zaburzenia łaknienia, osłabiony lub nadmierny apetyt (por. Ogińska-Bulik, 2016);
- większe spożycie substancji uzależniających (co powoduje ryzyko uzależnienia od: alkoholu, leków czy narkotyków) (Terelak, 2008, s. 286; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2010).

Według Ireny Heszen-Niejodek (2000, s. 18) **radzenie sobie ze stresem** należy rozpatrywać jako proces, strategię lub styl. Radzenie sobie jako proces to wszelka aktywność podejmowana przez człowieka w danej sytuacji stresowej. W procesie tym występują ogniwa aktywności. Te ogniwa to określone strategie lub style działania w sytuacji stresowej. Pojęcie styl odnosi się bardziej do indywidualnego zróżnicowania pewnych dyspozycji, które przesadzają o zachowaniu w warunkach stresowych. Jest to charakterystyczny dla danej jednostki zbiór strategii, z których część jest uruchamiana w kontakcie z danym stresem. Jednostka na ogół wybiera określone strategie ze swojego stylu, jednak w wyjątkowych sytuacjach, np. mając do czynienia z chorobą, może wybrać inne strategie. Badaczka w kolejnych pracach rozwinęła swoją koncepcję. Według Heszen (2013) istnieją cztery podstawowe style radzenia sobie:

- **duża czujność / silne unikanie** – człowiek radzi sobie przez wykorzystanie informacji o sytuacji, ale też ochronę przed takimi informacjami – ten styl jest najbardziej skuteczny, można tu elastycznie wybrać odpowiednią strategię.
- **duża czujność / słabe unikanie** – w tym stylu mieści się bardzo wiele strategii czujnych i niewiele unikających, dzięki czemu jednostka radzi sobie przetwarzając informacje.
- **mała czujność / słabe unikanie** – w tym stylu niewiele jest strategii czujnych, a dominują strategie unikowe, jednostka radzi sobie przede wszystkim przez unikanie informacji.
- **mała czujność / słabe unikanie** – jednostka jest ogólnie bierna.

Najczęściej stosowaną metodą radzenia sobie ze stresem jest pozyskiwanie informacji



dotyczących stresu. Dzięki temu jednostka może je wykorzystać w przyszłości do efektywniejszej reakcji. Informacje te bywają związane z przewartościowaniem utraty, szkody, bądź zagrożenia, co może zaprowadzić jednostkę do zmiany perspektywy i sytuacji. Takie informacje mogą też pełnić rolę potwierdzenia dla własnych decyzji czy samouspokojenia (Heszen, 2013). Aktywność jednostki w radzeniu sobie ze stresem może być również ukierunkowana na poszukiwanie wsparcia: instrumentalnego, związanego z pomocą w konkretnych czynnościach, bądź też wsparcia emocjonalnego, które ma pomóc jednostce się uspokoić.

Jan F. Terelak (2011) opisuje strategię utrzymania komfortu psychicznego, tj. dobrego samopoczucia jako podstawę radzenia sobie ze stresem. Na tą strategię składa się dziesięć etapów następujących kolejno po sobie:

- zdefiniowanie własnych ogólnych potrzeb, propozycji i celów,
- określenie szczegółowego problemu,
- analiza rzeczywistości w relacji do aktualnego stanu, możliwości i powinności,
- sporządzenie listy problemów,
- samoocena,
- analiza rozwiązań,
- wybór optymalnego dla danej sytuacji rozwiązania,
- uzupełnienie i kontrola decyzji, dopasowywanie rozwiązań,
- ocena dopasowania i skuteczności decyzji (za: Koszyk, 2018, s. 46).

Według Heszen i Heleny Sęk (2007) najważniejsze jest elastyczne dopasowywanie strategii do konkretnej sytuacji, gdyż w większości sytuacji bardziej skuteczne są style aktywne i adaptacyjne, jednak nasze strategie nie są skuteczne zawsze i wszędzie, nie dla każdego będą też dostępne w jednakowym zakresie. Warunkiem ich efektywności jest dopasowanie ocen pierwotnych i wtórnych do rzeczywistości i do radzenia sobie.

Niezależnie od tego, stosowanie pewnych strategii obniżających stres, prowadzi nas w stronę zdrowia bardziej niż stosowanie innych. Prozdrowotne strategie radzenia sobie to według Zygmunta Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2010):

- konfrontowanie się ze stresem;
- pozyskiwanie wsparcia społecznego;
- pozytywne przewartościowanie sytuacji stresowej;
- przypisywanie znaczenia poznawczego danej sytuacji;
- przyjęcie aktywnej postawy w radzeniu sobie;
- religijne (duchowe) radzenie sobie, które uzupełnia skoncentrowanie na problemie,



natomiast nie jest wobec niego zastępcze.

W obrębie danych strategii style radzenia sobie ze stresem są najbardziej indywidualnym sposobem radzenia sobie w trudnej sytuacji. Efektywnemu poradzeniu sobie ze stresem sprzyjają pozytywne wzorce, takie jak: dbałość o zdrowie, aktywność fizyczna, umiejętność relaksowania, pewność siebie, wysokie kompetencje interpersonalne, rozwiązywanie problemu, właściwa organizacja pracy, usunięcie nieadekwatności między wymaganiami i własnymi możliwościami i dbałość o fizyczne środowisko pracy (Terelak, 2011; Koszyk, 2018). Proaktywnie możemy sobie radzić ze stresem poprzedzając działanie motywacją (Schwarzer, Taubert, 1999).

2.3.2 Czynniki środowiskowe

Czynniki podmiotowe tylko częściowo tłumaczą strategie radzenia sobie ze stresem u danej jednostki. Jak podkreślają badacze, bardzo wiele zależy od stopnia wpływu na sytuację, możliwości poddania jej kontroli (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2010).

Początkowe rozumienie stresu w psychologii odnosiło się do rozumienia go jako bodźca, który dociera do jednostki z zewnątrz. W klasycznych badaniach nad stresem egzaminacyjnym wykazano, że jeśli mamy możliwość wpłynąć na ostateczny wynik, na obraz sytuacji, częściej stosowany jest styl zadaniowy, natomiast w sytuacji przekonania o braku osobistego wpływu na wynik, jednostka stosuje częściej styl skoncentrowany na emocjach (Folkman, Lazarus, 1985).

Nie wszystkie sytuacje są dla nas wszystkich stresujące w równym stopniu. Używając pojęcia **stresor**, trzeba podkreślić, że wśród psychologów nie ma pełnej zgody co do tego, co rozumieć przez to pojęcie. Według polskich autorów (Sobolewski i in., 1999), przyczyną uznania stresora jest taki brak równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami organizmu, który doprowadza do sytuacji straty, zagrożenia, a zarazem do przeciążenia, bądź deprivacji, a zjawiska te mogą istnieć zarówno obiektywnie, jak i subiektywnie. Lazarus i Judith Cohen (1977) podzielili bodźce wywołujące stres na trzy kategorie pod względem siły, z jaką oddziałują na jednostkę:

- **katakлизmy** – dotyczą mas, mają krótkotrwałe, lecz bardzo intensywne działanie,
- **stresory osobiste** – np. utrata pracy, dotyczą konkretną jednostkę, mają mniejszą siłę, ale też są częstsze niż katakлизmy i mogą mieć równie dramatyczne konsekwencje,
- **stresory drugoplanowe** – zmaganie się z codziennymi troskami, które utrudniają nam życie w różnych obszarach: złe warunki pracy, nacisk na efektywność, jednorazowo znaczą niewiele, lecz ich siła polega na kumulowaniu w czasie, jeśli działają na nas codziennie, z czasem mogą powodować liczne konsekwencje.

Glen R. Elliot i Carl Eisdorfer (1982) w swojej koncepcji wymienili cztery rodzaje



stresorów w zależności od czasu i ciągłości działania:

- **silne oraz nierozciągnięte w czasie;**
- **silne oraz mające długotrwałe następstwo;**
- **cykliczne stresory okresowe;**
- **rozciągnięte w czasie** (za: Roberts, 2005, s. 122).

Znaną typologię stresorów przedstawili psychiatrzy Thomas Holmes i Richard Rahe (1967, za: Sobolewski i in., 1999). Uznali, że zdrowie człowieka zależy od tego, jak bardzo skumulują się stresowe zdarzenia, których doświadcza w życiu. Udowodnili związek pomiędzy stresującymi wydarzeniami życiowymi a zapadaniem człowieka na poważne choroby somatyczne.

Na podstawie swoich obserwacji stworzyli oni kwestionariusz *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS). Kwestionariusz ten zawiera 43 zdarzenia życiowe, a każdemu z nich przyporządkowane są *punkty stresu* na skali od 0 do 100. Skala określa pułapy, przy których człowieka musi bardziej uważnie badać się, przyglądać swojemu zdrowiu. Osiągnięcie w ciągu roku 300 punktów oznacza poważne ryzyko zachorowania na chorobę somatyczną w przeciągu najbliższych dwóch lat. Uzyskanie od 150 do 299 punktów obniża to ryzyko o 1/3 (30%), z kolei nieprzekroczenie 150 punktów redukuje ryzyko powstania choroby przez stres do minimalnego poziomu (Noone, 2017). Na oddziaływanie stresorów według badaczy mają wpływ zmienne osobowe, tj. stan zdrowia organizmu, poziom energii, osobowość.

Polska adaptacja skali nazywana jest Kwestionariuszem Zmian Życiowych (KZZ), została opracowana pod koniec lat 90 XX wieku przez badaczy warszawskich – Adama Sobolewskiego, Jana Strelau i Bogdana Zawadzkiego (1999). Jak wynika z obserwacji Holmes'a i Rahe, doświadczenie straty bliskiej osoby lub utraty więzi ze współmałżonkiem to dwa najpoważniejsze stresory zagrażające jednostce. Takie doświadczenia, a szczególnie te, które są niespodziewane i trudne, mogą skutkować zmianą jakości życia jednostki – jej obniżeniem, a rzadziej – podwyższeniem (Sobolewski i in., 1999, s. 35).

Człowiek może mierzyć się z **traumą**, która jest reakcją na stresujące wydarzenie, pozostające poza zasięgiem zwyczajnego ludzkiego zachowania i ma charakter cielesno – psychiczny (Levine, 2012, s. 35).

Najwcześniejsze objawy traumy to:

- wysokie pobudzenie,
- ściśnięcie, napięcie mięśni,
- dysocjacja, czyli poczucie oderwania się od własnego ciała (np. w sytuacji gwałtu),
- bezradność i zastygnięcie jednostki, a w następnej kolejności,



- nadmierna czujność, jednostka ma się na baczności,
- natrętne obrazy, wspomnienia,
- nadwrażliwość na światło i dźwięki,
- nadpobudliwość,
- bardzo intensywne reakcje emocjonalne, w tym strach,
- koszmary senne, nocne lęki,
- szybkie i niespodziewane zmiany nastrojów, takie jak napady agresji,
- zaburzenia snu,
- mniejsza zdolność radzenia sobie ze stresem, uleganie stresorom (Levine, 2012: 150);
- zaburzenia poznawcze dotyczące czasu (Gulla, Tucholska, 2019).

Schemat pomocy psychologicznej po uczestnictwie w zdarzeniu traumatyzującym powinien uwzględniać cztery fazy: działania natychmiastowe (jak obecność, uspokojenie, zapewnienie o nadchodzącej pomocy, skupienie się na reakcjach ciała), działania wtórne, gdy osoba poszkodowana przebywa już w domu (konieczne jest wzięcie kilku dni wolnego, rejestrowanie różnych pojawiających się emocji i akceptacja ewentualnych nawrotów w reakcjach ciała), początek docierania do traumy, renegocjacji (przywoływanie wspomnień związanych z działaniem, wrażeniami, uczuciami, obrazami i myślami przed i po wydarzeniu) i doświadczanie wydarzenia (rozładowanie zatrzymanej w trakcie wydarzenia energii i odczucie ulgi) (Levine, 2012, s. 235).

W wyniku przepracowania traumy może u jednostki zaistnieć pozytywna zmiana w funkcjonowaniu, co określa się jako **potraumatyczny wzrost** (*post-traumatic growth*) lub **wzrostu na skutek stresu** (*stress-related*). W badaniach wykazano, że dużą rolę ma tu perspektywa czasowa. Zdecydowanie lepiej po traumie radzą sobie osoby, które angażują się w ustalanie i realizację zadań przyszłościowych, koncentrują się na szukaniu nowych możliwości życiowych, a nie myślą nieustannie o przeszłości i teraźniejszości. Osoby zorientowane na przyszłość mają mniej problemów psychicznych i wybierają aktywne strategie radzenia sobie ze stresem (Gulla, Tucholska, 2019, s. 73). Cechy wzrostu potraumatycznego obejmują: nowe aktywności (zajęcia, hobby), więzi z innymi (odczuwane intensywnie), wewnętrzna siła (przetrawienie traumy), uznanie wartości życia (jest najważniejsze), wzrost duchowy (zaangażowanie) (Ogińska – Bulik, 2009).

Bez wsparcia i wewnętrznego przepracowania problemu, trauma może się przedłużyć. Trauma trwająca od kilku dni do czterech tygodni jest uważana za ostrą reakcję na stres (ASD), natomiast ta, która po miesiącu nadal wywołuje silne emocje – przeradza się w PTSD, czyli zespół stresu pourazowego. Zaburzenia potraumatyczne dotyczą około 10% osób, które przeżyły wypadek samochodowy, bądź kataklizm. W Polsce badano m.in. w grupy powodzian, ofiar pożarów,

uczestników wypadków, co potwierdziło tendencje obserwowane na świecie). W przypadku urazów w kontakcie z innymi (np. gwałt), bądź związanych z udziałem w wojnie odsetek ten jest większy i sięga 50–60% (Zawadzki, Popiel, 2014).

Ostatnia z wymienionych sytuacji dotyczy stresu charakterystycznego dla służb mundurowych i jest o tyle interesująca w kontekście badań własnych, że dotyczą one studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne, a jego absolwenci w przyszłości będą się mierzyć z tego typu sytuacjami, które generują wysoki poziom stresu. Różne służby mundurowe posiadają nieco inne uwarunkowania pracy, jednak wszystkie przez pracę z innymi ludźmi, a do tego doświadczanie z ich strony negatywnych emocji i działań, są w dużym stopniu narażeni na oddziaływanie różnych stresorów (Ogińska-Bulik, 2007, 2015; por. Ostrowska, Woźniak, 2018).

Przykładem nowszych ujęć dotyczących radzenia sobie ze stresem jest pojęcie **stresu pola walki**, odnoszące się do doświadczeń żołnierzy biorących udział w misjach wojskowych. Wśród czynników środowiskowych, które warunkują radzenie sobie wtedy ze stresem jest: pełniona rola społeczna, siła bodźców stresowych czy czas ich trwania. Najważniejszym czynnikiem ochronnym jest stworzenie własnego katalogu zachowań ochronnych oraz korzystanie z gotowych wzorców. Na ów katalog składają się takie działania jak: przestrzeganie procedur, zrozumienie reakcji własnych i innych, dbanie o kontakty, własną aktywność, poczucie humoru (Pępkowska, 2016).

Wspomniany rodzaj stresu można uznać za specyficzny typ **stresu zawodowego**. Jak zauważa Zofia Ratajczak (2007), stres zawodowy jest to stan napięcia psychicznego, który wywołuje rozbieżność pomiędzy wymaganiami środowiskowymi a możliwościami człowieka tak, że postrzega te rozbieżności jako zagrożenie dla swojego zdrowia, życia, bądź integralności „ja”. Najnowsze badania mówią, że można znacznie obniżyć poziom odczuwanego stresu dzięki zasobom społecznym, które są dostępne jednostce. Te zasoby to: możliwość otrzymania wsparcia w sytuacji problemowej, korzystna atmosfera pracy, motywacja i docenianie ze strony kadry zarządzającej. Najbardziej korzystna sytuacja dla efektywności organizacji i poziomu stresu u pracownika to raczej wysokie wymagania i jednocześnie wysokie zasoby społeczne, a najmniej korzystna – wysokie wymagania i niski poziom wsparcia (Karasek, 1979; Lubrańska, 2017).

Według Terelaka (2008) profilaktyka antystresowa to jedno z ważniejszych przedsięwzięć edukacji i oświaty zdrowotnej, a także zarządzania stresem w miejscu pracy. W milionach przypadków może dojść do przekroczenia granicy efektywnej pracy i wypalenia zawodowego. Christina Maslach (2004, s. 15) definiuje **wypalenie zawodowe** jako *zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i obniżonego poczucia dokonania osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób*. Na trójwymiarowy schemat wypalania się pracowników składa się: zmęczenie i przeciążenie emocjonalne, stopniowe



zobojętnienie na problemu innych, uprzedmiotawianie oraz niska samoocena własnej efektywności zawodowej. Szczególnie dotkliwy jest stres emocjonalny. Ma on negatywny wpływ na przyswajanie wiedzy oraz na wydajność pracy. Przewlekły stres może doprowadzić do zawału serca bądź, udaru, a nadmiar kortyzolu po czasie uszkadza komórki hipokampa i zmniejsza naszą zdolność do uczenia się i zapamiętywania. Najbardziej destrukcyjnie działają te stresory środowiskowe, które powodują utratę poczucia kontroli i bezradność wobec sytuacji.

Z polskich badań 47 zawodów wynika, że zawód policjanta jest najbardziej stresujący i zagrożony wypaleniem zawodowym (Ogińska – Bulik, 2007, por. Ostrowska, Woźniak, 2018).

Według koncepcji Sęk (2007) niezależnie od profesji wypalenie zawodowe nie jest bezpośrednią konsekwencją stresu przewlekłego, lecz stresu, któremu nieskutecznie się przeciwstawialiśmy. Przekonanie o niskiej kompetencji jednostki to podstawowy mechanizm psychologiczny, który łączy w jedno problematykę stresu i wypalenia zawodowego. Ważną rolę w stresie odgrywa indywidualne przekonanie o posiadaniu kompetencji zaradczych, a ono kształtuje się w czasie pod wpływem doświadczeń. Finalnie proces radzenia sobie ze stresem okazuje się dynamiczną relacją wiążącą się z posiadaniem i dysponowaniem określonymi zasobami podmiotowymi i środowiskowymi.

2. 4 Badania nad stresem u osób dorosłych

Badania nad radzeniem sobie ze stresem rozwijają się bardzo dynamicznie, począwszy od lat 50 i 60 XX wieku. Początkowo koncentrowano się w nich na wskazywaniu źródeł stresu i środowiskowych uwarunkowaniach radzenia sobie przez jednostkę (Heszen, 2013). Poszukiwano pewnych wzorców zachowania się człowieka w obliczu stresu oraz związku reakcji z typem stresora, a także etapem trwania. Badania te najczęściej prowadzono w laboratorium przez obserwowanie zmian po wprowadzeniu czynnika wywołującego stres. Jednak nawet badania w warunkach naturalnych doprowadziły badaczy do obserwowania znacznych różnic w radzeniu sobie ze stresem i pozwalały na przewidywanie następstw stresu jedynie z 10-procentową trafnością (Heszen, 2013, s. 92). Do przełomu doszło w latach 70 i 80, gdy pod wpływem psychologii interakcyjnej oprócz ogólnego podejścia do strategii działania zaczęto prowadzić badania nad stylami radzenia sobie ze stresem. Uwzględniano zarówno czynniki sytuacyjne, jak i podmiotowe oraz relację między nimi. Obecnie model interakcyjny stosuje się powszechnie w psychologii stresu, chociaż obarczone jest to większymi wymaganiami (Heszen, 2013, s. 93).

Ze względu na ogromną mnogość badań dotyczących stresu u osób dorosłych, w krótkim przeglądzie zostaną uwzględnione te badania, które odnoszą się do: wpływu uwzględnionych



w hipotezach zmiennych osobowych na radzenie sobie ze stresem, tj. płci i wieku. W drugiej kolejności odniesiono się do badań nad stresem u studentów i osób dorosłych.

Kobiety i mężczyźni w inny sposób reagują na stres, o czym mówią badania reakcji mózgu. Mężczyźni używają wtedy prawego ciała migdałowego i zapamiętują sedno sprawy. Kobiety z kolei uruchamiają ciało migdałowe lewej półkuli i pamiętają szczegóły emocjonalne (Burnett, 2016).

Według innych badań (Plopa, Markowski, 2010) kobiety częściej przeżywają wyższy poziom stresu zewnętrznego i w relacjach (intrapsychoicznego). Mężczyźni z kolei mają tendencję do odczuwania wyższego wewnętrznego napięcia emocjonalnego. Kobiety i mężczyzn różni także czas przeżywania stresowych zdarzeń – doświadczenie stresu jest znacznie dłuższe u kobiet niż u mężczyzn. Dodatkowym zespołem zmiennych różnicujących reakcje kobiet i mężczyzn jest schemat własnych przekonań, który sprzyja wybieraniu określonych strategii działania.

Według interesujących badań Klaudii Zazulskiej, Dżesiki Wajs i Doroty Mącik (2017) kobiety odczuwają większy stres, jeśli zostaje zaburzony ich schemat przynależności do innych, a u mężczyzn najwyższy poziom stresu generuje poczucie nieporadności i zależności od innych.

Zdaniem Antoniny Ostrowskiej (1999, za: Zazulska i in., 2017) dłuższe odczuwanie stresu przez kobiety można tłumaczyć m.in. szybszą reakcją mężczyzn na stres. Podejmowane działania to: palenie papierosów, picie alkoholu, a także wyładowywanie napięcia przez uprawianie sportów siłowych. Są to zachowania obserwowane u kobiet znacznie rzadziej. Odkładanie stresu skutkuje zamartwianiem się, przygnębieniem oraz zaburzeniami nastroju u kobiet.

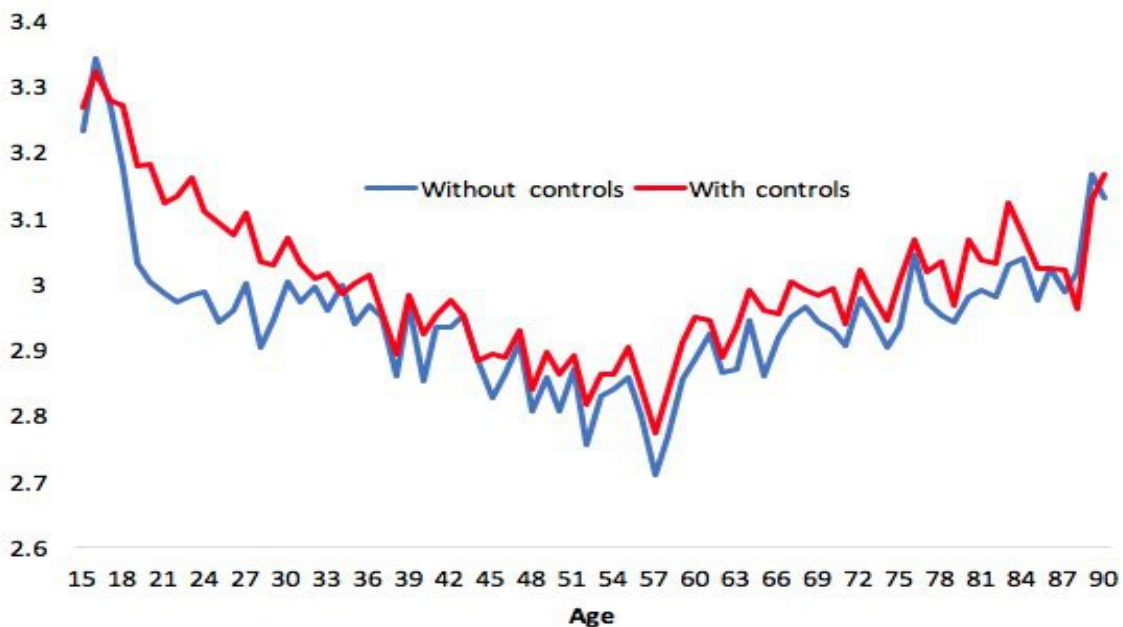
Georgia Witkin (2015) stwierdza wręcz, że kobiety mają większe niż mężczyźni predyspozycje do prezentowania typu osobowości „A” (ze skłonnością do rywalizacji, agresywnością, skrytą, ciągłą złością, niecierpliwością i perfekcjonizmem) i dlatego są narażone na choroby serca. Ich stres wynika z wysokiej potrzeby osiągnięć i upływu czasu, który dla kobiet płynie zdaniem badaczki inaczej niż dla mężczyzn, którzy nie podlegają presji społecznej w tak dużym stopniu. Ich presja dotyczy nacisku na rywalizację, choć z reguły radzą sobie z nią lepiej niż kobiety ze względu na proces socjalizacji. Dla kobiety stresem jest zwielokrotnienie ról społecznych, a dla mężczyzn potrzeba bycia elastycznym w małżeństwie. We współczesnym świecie właściwie w każdej sferze życia kobiety i mężczyźni doświadczają stresu, głównie ze względu na presję osiągnięć przy czym, zegar biologiczny kobiet wydaje się im tykać zbyt szybko, a zegar osiągnięć mężczyźni wydaje się tykać zbyt wolno (Witkin, 2015, s. 161).

Jednym z nowszych nurtów badań nad stresem jest uwzględnianie roli płci kulturowej w różnicowaniu reakcji nad stresem (Terelak, 2008, s. 441). Zgodnie z tymi ustaleniami obecnie uważa się, że najlepiej ze stresem radzą sobie osoby androgeniczne, czyli takie, które w wysokim stopniu łączą w sobie cechy psychiczne i sposoby zachowania (radzenia sobie w trudnych

sytuacjach) typowe dla tradycyjnie pojmowanej męskości i kobiecości. Posiadają one szeroki repertuar zachowań, które mogą być wykorzystane podczas doświadczania stresu, dlatego też cechuje je najniższy poziom stresu (Bem, 2004). Z kolei na najwyższy poziom stresu zawodowego są narażeni według badań Agnieszki Lipińskiej-Grobelny (2008) androgeniczni mężczyźni i męskie kobiety. Na poziomie organizacji działania prewencyjne powinny zmierzać do poprawy fizycznych warunków pracy oraz umożliwiać pracownikom decydowanie o sposobie wykonywania pracy.

Niezależnie od warunków pracy kobiety i mężczyźni w różnym stopniu korzystają z poczucia humoru jako strategii radzenia sobie ze stresem. Radzenie sobie przez humor jest dojrzałą strategią radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Wyniki badań mówią, że mimo podobnego poziomu humoru u mężczyzn i kobiet, mężczyźni dużo częściej niż kobiety wykorzystują własne poczucie humoru do radzenia sobie z sytuacjami stresowymi (Kruczek, Basińska, 2018).

Na radzenie sobie ze stresem w sposób istotny statystycznie wpływa nasz wiek i zakres kontroli nad zdarzeniami, których doświadczamy. Badania prowadzone w wielu krajach świata wskazują, że nasze zadowolenie z życia przedstawia odwróconą literę U (patrz, Wykres 1.).



Wykres 1. Poczucie jakości życia a kontrola sytuacji u Europejczyków w różnym wieku z 36 krajów

Źródło: Blanchflower, Oswald, 2017, s. 19.

Psychologiczne tłumaczenie tej tendencji odnosi się do nauki radzenia sobie ze stresem codziennego dnia i skupieniu się na tym, co jest naprawdę ważne, pogodzeniu się z losem. W młodości mimo wielu stresorów ludzie na ogół są zadowoleni z życia. Szczególnie trudne jest wtedy doświadczenie choroby czy innej sytuacji stresowej będącej poza kontrolą. W wieku średnim

jednostka doświadcza największej frustracji spowodowanej zdaniem sobie sprawy z upływającego czasu i konieczności porzucenia nierealnych oczekiwań. Następnie ludzie powoli godzą się na to, co ich spotyka, doceniają terażniejszość (Blanchflower, Oswald, 2017).

Z kolei badania amerykańskie donoszą, że najwięcej stresujących zdarzeń dotyka kobiety w wieku 25-39 lat, które doświadczają stresu co drugi dzień. Najmniej stresorów wskazywali mężczyźni po 60 r. życia, którym zdarzenia stresujące przytrafiały się średnio raz na cztery dni. Badaniu poddano 166 par małżeńskich, które przez 42 dni opisywały swoją codzienność. Kobiety częściej wykazywały strategie unikowe w swoich działaniach (Almeida, Kessler, 1998).

Wiek różnicuje nie tylko odczucie stresu, ale też wykorzystanie określonych sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji. W badaniach Inge Seiffge-Krenke (2013) okazało się, że szczególnie budowanie bliskich relacji interesonalnych niweluje czynniki zagrożenia depresją u adolescentów. Poprzestanie na sieci płytkich relacji stanowi zagrożenia, sprawia, że młode jednostki są narażone na ciągłe porównania, odnijają się jedynie w lustrze cudzych oczekiwań.

W cytowanych już badaniach dotyczących poczucia humoru okazało się, że ludzie we wczesnej dorosłości rzadziej wykorzystują humor niż osoby w średniej dorosłości. Autorki sugerują, że różnorodność doświadczeń życiowych osób starszych pozwala im bardziej się zdystansować i przyjąć bardziej humorystyczną perspektywę. Bodźce stresowe są dzięki temu traktowane bardziej wyzwaniem niż zagrożeniem. W badaniach wiele osób w starszym wieku prezentowało poczucie humoru z autoironią (Kruczek, Basińska, 2018).

Badania nad zależnością radzenia sobie ze stresem na podstawie stylów wyróżnionych w CISS od wieku badanych przeprowadziła Huber (2010). Wyniki jej badań wskazują, że osoby w wieku od 25 do 54 roku życia najczęściej stosują najzaradniejszy styl rdzenia sobie, czyli orientację na zadanie. Styl ten może być jednak dużym obciążeniem dla jednostki w sytuacji braku czasu i nakładania się na siebie różnego rodzaju obciążeń. Osoby młode od 16 do 24 r. życia najczęściej stosowały styl oparty na emocjach, skupiając się na analizie własnych przeżyć, co wydaje się bardziej wyczerpujące dla organizmu i może prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń. Styl unikowy, polegający na wycofaniu się z sytuacji stresowej oraz stosowaniu czynności zastępczych był najrzadziej prezentowany, w żadnej grupie wiekowej nie okazał się dominującym, jakkolwiek najszerzej był prezentowany w kategorii wiekowej 55 do 79 lat.

Jak stwierdzają ogólnie Heszen i Sęk (2007) osoby starsze częściej stosują poznawcze podejście do problemów oraz strategię unikania, a w mniejszym stopniu szukają wsparcia społecznego, próbują rozwiązywać problemy czy konfrontować się z nimi. Podobnie emocje u nich są niejako wyciszone, zrównoważone, w mniejszym stopniu niż inne grupy wiekowe wykorzystują ekspresję emocjonalną jako reakcję na stres.



Ze względu na dostępność studentów jako zbiorowości badawczej badania nad radzeniem sobie ze stresem w tej grupie są podejmowane często. Okres studiów jest czasem doświadczeń życiowych, które cechuje wysoki stopień stresu. Istotne przemiany dotyczą więzi społecznych, form uczenia się, kształtowania samodzielności, zaradności. Jest to również czas krystalizowania się wartości życiowych, podejmowania decyzji dotyczących zawodu, rodziny, wiążący się z wyzwaniem w aspekcie godzenia różnych wydatków i aktywności (Bray, Born, 2004).

Najczęściej obserwowaną tendencją jest doświadczanie innych stresorów i niepokojów przez studentów pierwszych i ostatnich lat studiów. Studenci pierwszego roku studiów obawiają się tego, czy poradzą sobie z nauką w szkole wyższej, czy uda im się zaadaptować. Ogólnie badacze wyróżniają trzy typy trudności prowadzących do stresu, których doświadczają studenci pierwszego roku studiów. Pierwszy typ dotyczy spraw organizacyjno-bytowych, wiążących się z uczelnią, to np. rozkład zajęć, który utrudnia łączenie studiów z pracą, brak rozeznania w funkcjonowaniu szkoły wyższej. Drugi typ trudności ma źródło w procesie dydaktycznym i są to takie stresory jak: obciążenie ilością zajęć, trudności z dotarciem do odpowiednich materiałów do nauki. Trzeci typ trudności dotyczy kontaktów interpersonalnych z kolegami oraz z wykładowcami, to np. brak więzi i spójności rocznika czy zróżnicowane podejście nauczycieli akademickich (Zięba i in., 2018).

Z kolei studenci ostatniego roku – odczuwają obawy związane z wejściem na rynek pracy i tym, czy kompetencje nabyte w trakcie studiów przydadzą się na rynku pracy. Ewelina Konieczna i in. (2019) formułują zalecenie o potrzebie otoczenia studentów wsparciem społecznym, na pierwszym etapie przez opiekuna studiów, a w końcowym – przez promotora. Optymalne wykorzystanie możliwości intelektualnych jest procesem, do którego przyczyniać się może rozwijanie kompetencji dotyczących: umiejętności relaksu i odpoczynku, organizacji pracy własnej, zarządzania czasem wolnym i technik efektywnej nauki.

Heszen-Niejodek i Sęk (2012) za wspierające kompetencje funkcjonowania młodzieży studenckiej w środowisku rówieśników uznają: umiejętność porozumiewania się, ekstrawersję, asertywność, empatię, umiejętność autoprezentacji, rozwiązywanie problemów społecznych.

Według dotychczasowych badań, stres sytuacyjny u studentów powoduje przede wszystkim sesja egzaminacyjna i trudności z przygotowaniem się do zajęć dydaktycznych. Negatywne oddziaływanie stresu na studentów przejawia się wtedy nadmierną potliwością, suchością w ustach, nerwowością, a także częstymi kłótniami z bliskimi (Zięba i in., 2018).

Radząc sobie ze stresem podczas studiów kobiety o wiele częściej aniżeli mężczyźni poszukują społecznego wsparcia. Ma ono dla nich znaczenie zarówno w emocjonalnym rozładowywaniu stresu, jak też w zadaniowym, ponieważ budowanie więzi pomaga im budować kompetencje osobiste takie jak kreatywność, elastyczność w myśleniu czy przetwarzanie



informacji. Studiujący mężczyźni preferują bardziej samodzielne rozwiązywanie problemów (Parchomiuk, Byra, 2015). Wśród negatywnych sposobów na radzenie sobie ze stresem dominuje picie alkoholu i zażywanie środków odurzających, co ma negatywny wpływ na ich zdrowie (Sęk, Pasikowski, 2001). Zarówno prospołeczne jak i autonomiczne radzenie sobie ze stresem obniża jednak efektywnie jego poziom, o ile jest powiązane z koncentracją na zadaniu. Bycie aktywnym w podejściu do sytuacji stresowych i szukanie wsparcia w wielu badaniach korelowało z niższym poziomem stresu i obciążeniem nauką. Z kolei strategie unikowe podnosiły poziom stresu. Dodatkowo wykazano, że wiążą się one z zaburzeniami odżywiania, niezadowolaniem z obrazu własnego ciała i korelują dodatnio z depresją (za: Parchomiuk, Byra, 2015, s. 116-117).

Juczyński i Ogińska-Bulik (2010) wskazują, że wpływ osobowości na sposób działania pod wpływem stresu ma charakter wielowymiarowy. Wiąże sposób radzenia sobie ze stresem z umiejscowieniem u danej jednostki poczucia kontroli. Osoby, które są przekonane o własnym wpływie na sytuację, o sprawczości, a zatem mają wysokie wewnętrzne poczucie kontroli, częściej będą stosować strategie działania zorientowane na rozwiązanie problemu. Z kolei jednostki, które są zewnątrzsterowne, czyli uznają, że mają niewielki wpływ na własną sytuację w obliczu stresu, stosują głównie strategie odnoszące się do emocji, a w największym stopniu – strategie unikania.

Znacząca różnica w radzeniu sobie dotyczy postrzegania samego siebie i własnego położenia. Jednostki posiadające wysoką samoocenę, poczucie wartości i optymizm, częściej niż inne będą stosować strategie aktywne, takie jak planowanie i konfrontacja, podczas gdy pesymizm i niskie przekonanie o sobie samym będą prowadzić do wypierania, dystansowania się i odsuwania od siebie sytuacji, które są potencjalnie trudne i generujące stres. Terelak (2008, s. 412) do katalogu cech wspierających efektywne radzenie sobie ze stresem dodaje kategorię nadziei podstawowej. Jest to ogólne przekonanie o tym, że otaczająca nas rzeczywistość jest sensowna i sprzyjająca nam. Osoby posiadające wysoką nadzieję podstawową odczuwają niższy poziom stresu.

Także osobowości o wysokim stopniu inteligencji emocjonalnej częściej będą się zwracać w stronę strategii zadaniowych. Jest to spowodowane niskim poziomem neurotyzmu, a zarazem wysokimi kompetencjami społecznymi. Z kolei niska inteligencja emocjonalna będzie się wiązać ze skupianiem się przez jednostkę na analizie własnych emocji zamiast na poszukiwaniu racjonalnych rozwiązań dla sytuacji stresowej (Terelak, 2008, s. 436).

Juczyński i Ogińska-Bulik (2010) zwracają także uwagę na poziom lęku, który oddziałuje na efektywność radzenia sobie ze stresem. Osobowości o wysokim poziomie lęku i niepokoju mają tendencje do wybierania pasywnych i ucieczkowych strategii radzenia sobie.

Z kolei strategia skoncentrowana na emocjach (SSE) ma związek ze wszystkimi skalami, które dotyczą charakterystyk emocjonalnych, a zatem z - *Neurotycznością*, *Perseweratywnością*



oraz *Reaktywnością Emocjonalną*. Emocjonalne reagowanie na stres jest charakterystyczne dla osób: niezrównoważonych emocjonalnie, rozpamiętujących wydarzenia oraz intensywnie reagujących na bodźce wywołujące emocje, wrażliwych, o niskiej odporności psychicznej. *Styl skoncentrowany na emocjach* koreluje negatywnie ze skalami *Ruchliwości* i *Wytrzymałości*. Osobowości posiadające zdolność adekwatnego reagowania na bodźce długotrwałe lub silnie stymulujące, rzadko reagują na stres w sposób emocjonalny. Styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu (SSZ) wykazywał związek ze skalami *Ekstrawersji*, *Otwartości* i *Żwawości*. Osobowości potrzebujące kontaktu z otoczeniem i kompetentne w komunikacji społecznej, otwarte na siebie i na świat z tendencją do szybkiego reagowania i wysokiego tempa aktywności, dużo częściej radziły sobie ze stresem orientując się na zadanie (Strelau i in., 2009).

Terelak (2008) badał związki między stylami zaradczymi a cechami temperamentu. Wyniki potwierdziły, że im wyższe pobudzenie i neurotyczność jednostki, tym wyższą ma skłonność do szukania informacji o zagrożeniu. Niższe wartości powodowały tendencję do unikania informacji. Cechy temperamentu, które odpowiadają za energetyczny poziom zachowania (*Aktywność*, *Żwawość*) sprzyjały kształtowaniu się stylu zadaniowego. Z kolei cechy temperamentalne wyraźnie zorientowane na emocje (*Neurotyczność*, *Reaktywność Emocjonalna*) sprzyjały formowaniu się stylu opartego na emocjach (Terelak, 2008).



Rozdział 3. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

Analiza literatury podmiotu i przedmiotu stanowiła wprowadzenie do przyjęcia określonych założeń metodologicznych. W rozdziale trzecim zostanie przeprowadzona operacjonalizacja badań własnych. Wykorzystano klasyczne, a przez to rzetelne i trafne metody pomiaru zmiennych osobowość i radzenie sobie ze stresem, tj. *Wielowymiarowy Inwentarz do Badania Osobowości NEO-PI-R* P. T. Costy Jr i R. R. McCrae w polskiej adaptacji J. Siuty, *Kwestionariusz do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem CISS* N. S. Endlera i J. D. A. Parkera w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelau i K. Wrześniewskiego oraz *Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE* Ch. S. Carvera, M. F. Scheiera, J. K. Weintraub w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego, N. Ogińskiej-Bulik. W rozdziale zostaną opisane właściwości tych metod oraz procedura badawcza związana z doborem próby i realizacją badań w terenie. Rozdział trzeci zamyka analiza wyników arkusza personalnego własnej konstrukcji.

3.1 Problemy i hipotezy badawcze

Problem badawczy jest to pytanie, na które nie znamy odpowiedzi. Jak stwierdza Jerzy Brzeziński (2019, s. 51) jedną z kluczowych cech tego pytania jest zawartość dostatecznej liczby wskazówek, co do możliwości jego rozwiązania na danym etapie rozwoju dyscypliny. Dzięki temu problem jest rozstrzygalny lub nierozstrzygalny, jeśli takich wskazówek brakuje. Pytania badawcze są rozstrzygalne, jeśli dostrzegamy, które fakty, zjawiska czy procesy powinniśmy obserwować, żeby udzielić nań odpowiedzi. Warto zacytować zdanie klasyka metodologii, który pisze, że *specjalista w swej dziedzinie nauki to człowiek, który nie tylko umie znajdować odpowiedzi na pytania, lecz także pytania te poprawnie formułować* (Nowak, 2008, s. 35).

W pracy zawarto dwa rodzaje pytań badawczych: pytania rozstrzygnięcia, które dają możliwość udzielenia odpowiedzi twierdzącej lub przeczącej oraz pytania dopełnienia, które nie podają tego typu alternatyw, formułując jedynie ogólne warianty odpowiedzi (pytania o znaczenie poszczególnych podskal dla efektywności radzenia sobie ze stresem wśród osób badanych).

Postawionym problemom badawczym towarzyszą hipotezy, czyli propozycje odpowiedzi, które stanowią najbardziej prawdopodobne wyjaśnienia problemu, o który pytamy. Badania prowadzone w paradygmacie jakościowym i ilościowym w odmienny sposób podchodzą do problematyki formułowania hipotez, niezależnie od dyscypliny (Narkiewicz-Niedbalec, 2016).

W badaniach grupowych, wykorzystujących klasyczne testy psychometryczne oraz autorskie kwestionariusze, na ogół dąży się do uzyskania jak najbardziej precyzyjnych wyników. Przyjęcie



hipotez jest niezbędnym elementem procesu badawczego.

Brzeziński (2019) zauważa, że hipotezy są twierdzeniami, które są adekwatne na danym etapie rozwoju nauki. Proponuje klasyfikację hipotez pod kątem treści, a zarazem zdolności do wyjaśniania zjawisk. Wyróżnia: hipotezy dotyczące wartości zmiennych, hipotezy dotyczące zależności między zmiennymi oraz hipotezy istotnościowe, dotyczące zależności zmiennych, które są powiązane w sposób istotny statystycznie. Inaczej mówiąc – tak, jak to stwierdzał badacz metodologii, Karl Popper (1972), hipoteza może nas tylko informować o występowaniu pewnej cechy zmiennej, pewnej wartości, która istnieje lub nie istnieje. Hipoteza o większej mocy wyjaśniającej stwierdza, że istnieje pewna zależność między zmiennymi, przy czym o nieokreślonym kierunku, zaś największą moc eksplanacyjną będzie posiadała taka odpowiedź, która również określa kierunek związku między zmiennymi (Bedyńska, Cypryańska, 2012).

W praktyce badawczej przyjmuje się tzw. hipotezę H_0 (zerową), która mówi o braku związku między zmiennymi oraz hipotezę H_1 o istnieniu związku dla każdego problemu z osobna. Możliwość wykorzystania określonych testów statystycznych zależy od tego czy związek jest kierunkowy, czy nie oraz od poziomu zastosowanych zmiennych (jakościowe lub ilościowe).

W badaniach własnych przyjęto następujące problemy badawcze:

Problem ogólny: Jak struktura osobowości oddziałuje na radzenie sobie ze stresem wśród studentów? W celu uszczegółowienia problemu zadano kolejne pytania:

- **P1:** Które podskale w poszczególnych skalach NEO-PI-R w największym stopniu odpowiadają za różnice w wyborze stylów i strategii zaradczych?
- **P2:** Czy osoby osiągające wysokie wyniki w poszczególnych skalach (*Neurotyczności, Ekstrawersji, Otwartości na doświadczenie, Ugodowości i Sumienności*) według NEO-PI-R radzą sobie ze stresem w inny sposób niż osoby osiągające niskie wyniki w tych skalach?
- **P3:** Czy skupiska osób podobnych do siebie pod względem konfiguracji cech osobowości będą się różnić między sobą w wyborze stylów i strategii radzenia sobie ze stresem?
- **P4:** Jak zmienna płeć różnicuje radzenie sobie ze stresem przez badanych?
- **P5:** Jak zmienna wieku wpływa na wybór środków zaradczych?

W odniesieniu do sformułowanych pytań, przyjęto propozycje odpowiedzi, w tym:

Hipotezę ogólną: Struktura osobowości znacząco wpływa na radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne.

Hipotezy szczegółowe:

- **H1:** *Impulsywność* i *Nadwrażliwość* w największym stopniu odpowiadają za zróżnicowanie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w skali *Neurotyczność*. W skali



Ekstrawertyczność to *Serdeczność* i *Aktywność* w największym stopniu odpowiadają za zróżnicowanie wyboru działań zaradczych. W skali *Otwartość na doświadczenie* szczególnie podskale *Wyobraźnia* i *Działanie* będą wpływać na wybór odmiennych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. W skali *Ugodowość* to *Zaufanie* i *Altruizm* będą najbardziej różnicować działania zaradcze. W skali *Sumienność* czynniki *Kompetencja* i *Samodyscyplina* najbardziej różnicują style i strategie radzenia sobie ze stresem.

- **H2:** Osoby osiągające wysokie wyniki w poszczególnych skalach według NEO-PI-R radzą sobie ze stresem w inny sposób niż osoby osiągające niskie wyniki w tych skalach.
- **H3:** Skupiska osób o podobnej konfiguracji cech będą się różnić między sobą w wyborze stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.
- **H4:** Kobiety wybierają inne style i strategie radzenia sobie ze stresem niż mężczyźni – kobiety będą częściej wybierać sposoby związane z emocjami, a mężczyźni – z zadaniem.
- **H5:** Wiek różnicuje wybór działań zaradczych – im starszy wiek, tym częstsze wybieranie stylów zadaniowych. Im młodszy wiek, tym częstsze wybieranie stylów unikowych.

3.2 Charakterystyka wybranych metod badawczych

Wybrane narzędzia do badania osobowości i radzenia sobie ze stresem to testy psychometryczne. Ich użyteczność w badaniach naukowych polega na dostarczaniu wyników, które wkomponowane w proces badawczy pozwalają trafnie i rzetelnie sprawdzić hipotezy i teorię. Takie teorie pomagają praktykom optymalnie działać i rozumieć daną rzeczywistość (Brzeziński, 2019).

3.2.1 *Wielowymiarowy Inwentarz do Badania Osobowości (NEO-PI-R)* P. T. Costy Jr i R. R. McCrae w polskiej adaptacji J. Siuty

Do zrealizowania celu pracy, jakim było określenie wpływu osobowości na działanie badanych wybrano najobszerniejszy, złożony z pięciu wymiarów Kwestionariusz NEO-PI-R autorstwa Costy i McCrae. Polską adaptację kwestionariusza opracowano w drugiej połowie lat 90 XX wieku (Zawadzki i in., 1998). Kwestionariusz składa się z 240 twierdzeń, składających się na 5 skal oraz 30 obszarów, które opierają się na koncepcji Wielkiej Piątki (patrz, Tabela 4., s. 59). Badany ocenia prawdziwość danego twierdzenia na 5 – stopniowej skali od *A – zdecydowanie się nie zgadzam* do *E – zdecydowanie się zgadzam* (Siuta, 2006).

Skale prezentują stałe wymiary osobowości człowieka, które są uwarunkowane genetycznie,



stąd doświadczenia życiowe mają niewielki wpływ na ich zmienność. Na podstawie wyników inwentarza możemy wnioskować o ogólnym stylu przystosowania osoby badanej do otoczenia oraz jej zaangażowania w świat społeczny. To specyficzny, niezmienny wzorzec zachowań, jaki dana jednostka ujawnia w większości sytuacji (Jankowski i in., 2009).

Skala *Neurotyczność* odróżnia osoby przystosowane, stabilne emocjonalnie od osób nieprzystosowanych i emocjonalnie nie zrównoważonych. Wysoka *Neurotyczność* koreluje najbardziej z wyborem *Stylu skoncentrowanego na emocjach* (Strelau i in., 2009, s. 39).

Tabela 4. Skale i podskale w NEO-PI-R

Skala	Podskale
Neurotyczność (N)	N1. Lęk, N2. Agresywna wrogość, N3. Depresyjność, N4. Nadmierny samokrytycyzm, N5. Impulsywność, N6. Nadwrażliwość
Ekstrawertyczność (E)	E1. Serdeczność, E2. Towarzystwość, E3. Asertywność, E4. Aktywność, E5. Poszukiwanie doznań, E6. Emocje pozytywne
Otwartość na doświadczenie (O)	O1. Wyobraźnia, O2. Estetyka, O3. Uczucia, O4. Działanie, O5. Idee, O6. Wartości
Ugodowość (U)	U1. Zaufanie, U2. Prostolinijność, U3. Altruizm, U4. Ustępliwość, U5. Skromność, U6. Skłonność do rozczulania się
Sumienność (S)	S1. Kompetencja, S2. Skłonność do porządku, S3. Obowiązkowość, S4. Dążenie do osiągnięć, S5. Samodyscyplina, S6. Rozwaga

Zródło: Opracowanie własne na podstawie: Siuta, 2006, s. 26-37.

Skala *Ekstrawertyczność* mierzy zaangażowanie w kontakty interpersonalne i poziom energii. Z badań wynika, że *Ekstrawersja* wiąże się najmocniej z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* (PKT) oraz ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* (SSZ) (Strelau i in., 2009, s. 39).

Kolejnym analizowanym wymiarem była *Otwartość na doświadczenie*. Stopień otwartości można wiązać z dojrzałością jednostki, która chce poznawać świat. Jakkolwiek w dotychczasowych badaniach brak jest jednoznacznych wyników potwierdzających znaczenie wyniku w skali O w radzeniu sobie ze stresem (Strelau i in., 2009, s. 39).

Ugodowość podobnie jak *Ekstrawertyczność*, wiąże się z tendencjami w kontaktach społecznych. Wysoki wynik w skali U ma związek ze wsparciem społecznym, a więc może skutkować wyborem *Poszukiwania kontaktów towarzyskich* (PKT) (Strelau i in., 2009, s. 40).

Osoba o wysokiej *Sumienności* ma określone cele, silną wolę i dużą determinację. Najbardziej naturalnym sposobem działania w stresie dla osoby wysoko sumiennej jest *styl skoncentrowany na zadaniu* (SSZ) (Strelau i in., 2009, s. 40).

Jak wynika z poprzednich akapitów, jest bardzo wiele danych, które uzyskujemy dzięki NEO-PI-R i można go interpretować w połączeniu z danymi uzyskanymi z innych testów.



Interpretacja inwentarza może dotyczyć wyników skal i podskal osobno, ale też ich powiązań (np. wyników par czynników). Rzetelność testu jest przy tym wysoka – wskaźniki zgodności wewnętrznej czynników wynoszą od 0,81 do 0,86. Składniki poszczególnych skal mają nieco niższą spójność wewnętrzną, która jest umiarkowana (0,51-0,70) (Siuta, 2006, s. 58).

Inwentarz interpretujemy w stenach dzięki normom stenowym. Polska normalizacja istnieje dla dwóch grup wiekowych: od 17 do 29 lat i od 30 do 79 lat. Normy opracowano osobno dla obu płci na podstawie badania próby 603 osób różniących się wiekiem, płcią, poziomem wykształcenia oraz miejscem zamieszkania (Zawadzki i in., 1998). Za wysoki wynik w Inwentarzu uznaje się wyniki, które po standaryzacji mieszczą się w stenach 7-10. Za wyniki średnie uznaje się te, które mieszczą się w stenach 4-6, natomiast wyniki niskie mieszczą się w stenach 1-3. W diagnozie indywidualnej wynik średni, który na ogół jest najmniej wnoszącym, występuje na tle pozostałych wyników wysokich lub średnich, może być wyostrzoną tendencją w zachowaniu danej jednostki.

W badaniach grupowych często najbardziej wnoszące jest porównywanie grup skrajnych, które skupiają najniższe i najwyższe wartości w obrębie danego wymiaru (z kwartyła pierwszego Q1 i czwartego Q4) (Jankowski i in., 2009).

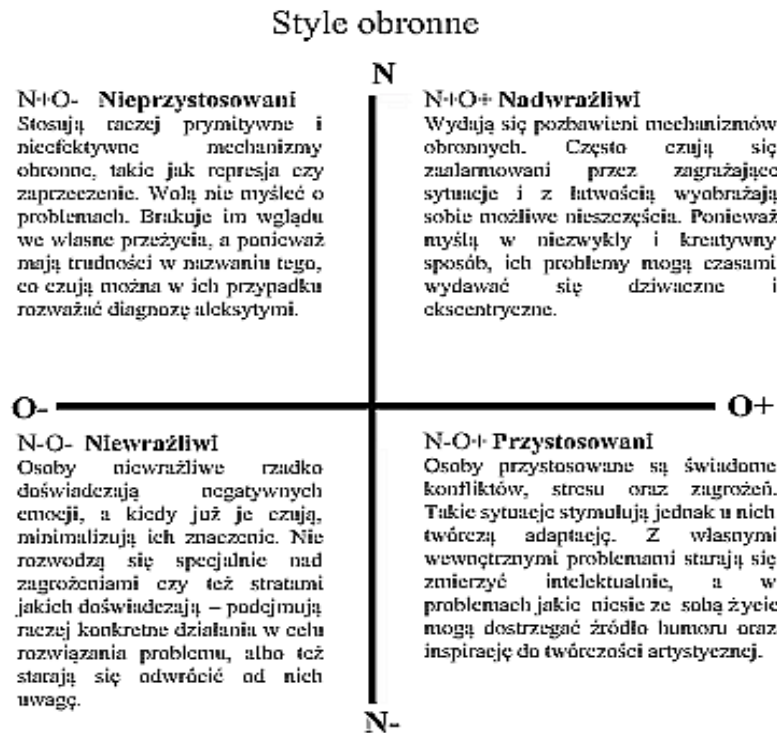
McRae i inni (2000, za: Jankowski i in., 2009, s. 17-18) oprócz standardowej analizy wymiarów i ich podskal zaproponował opisywanie profilu przez porównanie grup skrajnych z dwóch czynników. Dzięki temu uzyskiwali dziesięć stylów typowego funkcjonowania jednostki, które różniły ją od innych, a w obrębie każdej grupy stylów po cztery możliwe kombinacje, w tym:

- styl emocjonalności – N (+/-) i E (+/-);
- styl obronne – N (+/-) i O (+/-);
- styl kontroli nad złością – N (+/-) i U (+/-);
- styl kontroli nad impulsami – N (+/-) i S (+/-);
- styl zainteresowań – E (+/-) i O (+/-);
- styl interakcji – E (+/-) i U (+/-);
- styl aktywności – E (+/-) i S (+/-);
- styl postaw – O (+/-) i U (+/-);
- styl uczenia się – O (+/-) i S (+/-);
- styl charakteru – U (+/-) i S (+/-);

Z radzeniem sobie ze stresem wydaje się najbardziej związany ten obszar funkcjonowania jednostki, który odwołuje się do jej reakcji obronnych w trudnej sytuacji (patrz, Rysunek 4., s. 61).

Za radzenie sobie ze stresem odpowiadają wyniki uzyskane w skalach *Neurotyczność* i *Otwartość na doświadczenie*. Jednostka może przeżywać swoje problemy bardzo mocno (N+) lub

szybko przechodzić nad nimi do porządku dziennego (N-). Dodatkowo może traktować stresujące ją sytuacje jako wyzwanie rozwojowe, z którym należy się zmierzyć (O+) lub rzeczowo rozwiązywać problemy, bądź wypierać bez zastanawiania się nad ich użytecznością (O-) (Jankowski i in., 2009).



Rysunek 4. Wybrane wymiary osobowości a radzenie sobie ze stresem w koncepcji Wielkiej Piątki

Źródło: McRae i in., 2000, za: Jankowski i in., 2009, s. 17.

Na styku skal *Neurotyczność* i *Otwartość na doświadczenie* sytuuje się styl reakcji jednostki w obliczu stresu. Potencjalnie najkorzystniejsze radzenie sobie ze stresem może wystąpić u jednostki z osobowością z niską *Neurotycznością* i wysoką *Otwartością na doświadczenie* (to osobowości przystosowane), natomiast najmniej korzystne mogą być reakcje jednostki z osobowością z wysoką *Neurotycznością* i niską *Otwartością na doświadczenie* (to osobowości nieprzystosowane) oraz z wysoką *Neurotycznością* i wysoką *Otwartością na doświadczenie* (to osobowości nadwrażliwe) (Siuta, 2006). Należy jednak pamiętać, że potencjalnie każda strategia może być dla danej jednostki skuteczna, o ile jest dopasowana do sytuacji.

W skali *Neurotyczność* i w jej podskalach: *Lęku*, *Depresyjności*, *Nadmiernego samokrytycyzmu* i *Nadwrażliwości* kobiety uzyskały wyższe wyniki niż mężczyźni. W podskalach *Ekstrawersji* kobiety uzyskały znacznie wyższe wyniki w *Serdeczności* i *Emocjach pozytywnych*, natomiast mężczyźni – w podskalach *Asertywność* i *Poszukiwanie doznań*. W całej skali *Otwartość na doświadczenie* oraz w podskalach: *Estetyka*, *Uczucia* i *Działania*, kobiety uzyskały istotnie

wyższe wyniki. Także w skali *Ugodowości* i jej podskalach: *Prostolinijność*, *Altruizm*, *Ustępliwość* i *Skromność* kobiety osiągnęły statystycznie istotne, wyższe wyniki niż mężczyźni. W wymiarze *Sumienność* różnice wystąpiły w przypadku *Kompetencji* (S1). Mężczyźni osiągnęli istotnie wyższy wynik w podskali, a kobiety – istotnie wyższy w podskali *Obowiązkowość* (Siuta, 2006, s. 86).

W badaniach porównawczych polskiej wersji NEO-PI-R wiek stanowił istotną zmienną, która różnicowała osobowość. Gdy chodzi o *Neurotyczność*, to wraz z wiekiem wyniki wzrastały w podskalach *Nadmierny krytycyzm* i *Nadwrażliwość*. W podskali *Impulsywność* wyniki spadały wraz ze wzrostem wieku. Również w całym wymiarze *Ekstrawertyczności* wyniki spadały wraz z wiekiem, szczególnie w podskalach *Towarzyskość* i *Poszukiwanie doznań*. *Otwartość na doświadczenie* zarówno jako cały wymiar, jak i we wszystkich podskalach, maleje wraz ze wzrostem wieku. *Ugodowość* wraz z wiekiem wzrasta, w tym szczególnie w podskalach: *Prostolinijność*, *Ustępliwość* i *Skłonność do rozczulania*. W skali *Sumienność* jako cały wymiar wyniki rosną wraz z wiekiem, w podskalach – w przypadku *Obowiązkowości*, natomiast spadają w podskali *Dążenie do osiągnięć* (Siuta, 2006, s. 86).

Skróconą wersją NEO-PI-R jest Kwestionariusz NEO-FII, który także służy do diagnozy cech osobowości według modelu Wielkiej Piątki. Pozycje kwestionariusza to 60 samoopisowych twierdzeń, których prawdziwość badany ocenia na 5-stopniowej skali (por. Zawadzki i in., 1998).

3.2.2 Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) N. S. Endlera i J. B. A. Parkera w polskiej adaptacji P. Szczepaniaka, J. Strelau i K. Wrześniewskiego

Kwestionariusz CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) jest najczęściej stosowanym w Polsce narzędziem do pomiaru radzenia sobie ze stresem (Heszen, 2013). Został skonstruowany przez Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera w 1986 roku. Początkowo kwestionariusz nazwano *Multidimensional Coping Inventory* (MCI). Podstawą do opracowania narzędzia była lista twierdzeń opisujących różne zachowania zaradcze, powstała z propozycji psychologów i studentów psychologii. Pierwsza lista zawierała 120 twierdzeń, następnie skrócono ją do 70. Po licznych modyfikacjach i analizach powstała nowa wersja kwestionariusza, w tym również polska adaptacja (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 2005).

Składa się z 48 twierdzeń, które dotyczą możliwych zachowań jednostki podejmowanych w sytuacjach stresowych. Badany określa na 5-stopniowej skali częstotliwość, z jaką podejmuje dane działanie w trudnych sytuacjach – od 0 – nigdy tak nie postępuję do 5 – bardzo często tak postępuję. Wyniki ujmowane są w trzech skalach, każda zawiera po 16 twierdzeń, przy czym trzecia została podzielona na dwie. Trzy podstawowe skale to: SSZ - 16 zdań), SSE - 16 zdań) i (SSU).



Styl unikowy może przyjmować dwie formy: ACZ – *Angażowania się w czynności zastępcze* (8 zdań) oraz PKT – *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* (5 zdań) (Strelau i in., 2009).

1. Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ) to radzenie sobie ze stresem przez realizowanie zadań. Osoby uzyskujące wysokie wyniki mają w sytuacjach stresowych tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu przez poznawcze przekształcenia, próby zmiany sytuacji lub własnego myślenia, planują i działają.

2. Styl skoncentrowany na emocjach (SSE) jest typowy dla osób, które w sytuacjach stresowych koncentrują się na sobie, własnych emocjach i odczuciach. Wysoki wynik w tej skali oznacza myślenie życzeniowe i fantazjowanie, co pomaga zmniejszyć napięcie. Czasami jednak takie działania mogą podwyższać poziom stresu czy przygnębienia.

3. Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) określa styl typowy dla osób, które w sytuacjach stresowych mają tendencję do odsuwania od siebie myśli, przeżyć i doświadczania tej sytuacji. SSU posiada dwa podtypy stylów radzenia sobie ze stresem:

3.1 Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – myślenie o błahych sprawach, sen.

3.2 Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) – skupienie się na relacjach, zamiast na rozwiązywaniu problemu, wypieranie trudności (Strelau i in., 2009; patrz, Tabela 5.).

Tabela 5. Style radzenia sobie ze stresem według CISS

Style zaradcze	Charakterystyka
Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ)	Polega na podejmowaniu aktywnych działań mających na celu rozwiązanie problemu przez poznawcze przekształcenie lub próbę zmiany sytuacji
Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE)	Charakteryzuje się tendencją do koncentrowania się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych, skłonność do myślenia życzeniowego i dystansowania się
Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU)	Opiera się na podejmowaniu działań mających na celu blokowanie myślenia o sytuacji stresowej i jej przeżywania. Przejawia się jako angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Źródło: Moryś i in., 2005, s. 377.

Rzetelność testu CISS określono na 0,74 do 0,88. Trafność kryterialną badano na podstawie korelacji z *Kwestionariuszem Sposobów Radzenia Sobie ze Stresem* według Lazarusa i Folkman i również okazało się, że jest to narzędzie bardzo trafne (Strelau i in., 2009).

Test CISS stosuje w badaniach osób dorosłych – w polskiej adaptacji powtarzano badanie w krótkim odstępie czasu. Odstęp zależy od charakteru wykorzystywanych zmiennych. Jeśli badamy styl radzenia sobie lub postawę, można oczekiwać szybszych zmian (a więc zalecana jest



zalecana krótsza przerwa między badaniami) niż przy badaniu cech (zalecana jest dłuższa przerwa między pomiarami). W polskiej adaptacji CISS badano stałość stylów radzenia sobie ze stresem w odstępie 2–3 tygodni (Jankowski i in., 2009).

Badanie przy użyciu CISS można przeprowadzić grupowo lub indywidualnie. Polska wersja może być stosowana dla osób od 16 do 79 roku życia. Test jest wykorzystywany do celów badawczych i praktycznych jako narzędzie w badaniach kwalifikacyjnych w określonych zawodach oraz przy w badaniu osób ubiegających się o zezwolenie na posiadanie broni (Moryś i in., 2005).

Style działania CISS wykazują powiązania ze strategiami wyróżnionymi w COPE. Korelacja dodatnia wystąpiła między koncentracją na zadaniu (SSZ) a strategiami aktywnych działań (*Planowanie* - 0,7; *Unikanie Konkurencyjnych Działań*: 0,64, *Aktywne Radzenie Sobie*: 0,62). Badano także związek kwestionariusza z wymiarami Inwentarza Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae wykazując zależności istotne statystycznie:

- SSZ dodatnio koreluje z *Ekstrawertycznością* i *Sumiennością*;
- SSE dodatnio koreluje z *Neurotycznością*;
- PKT dodatnio koreluje z *Ugodowością* (Olszewska, Spryszyńska, 2013).

W polskich badaniach porównawczych płeć wyraźnie różnicowała wyniki w skali SSE. Kobiety częściej wybierały *Styl skoncentrowany na emocjach* niż mężczyźni. W starszych grupach wiekowych kobiety preferowały SSU, zarówno jako *Angażowanie się w czynności zastępcze*, jak i *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* (Strelau i in., 2009, s. 56). Okazało się, że i wiek mocno różnicuje wyniki w skali SSU. Osoby najmłodsze osiągały w podskalach unikowych (ACZ i PKT) znacznie wyższe wartości niż osoby starsze. Do granicy istotności statystycznej zbliżał się wynik w przypadku SSE, który rzadziej niż inni wybierały osoby najmłodsze (Strelau i in., 2009, s. 55).

W porównaniu do innych metod do pomiaru stresu CISS jest bardzo trafną i rzetelną metodą. Spełnia podstawowe wymogi istotności psychometrycznej i dzięki temu jest narzędziem rekomendowanym w badaniach psychologicznych (Moryś i in., 2005).

3.2.3 Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem (COPE) Ch. S. Carvera, M. F. Scheiera, J. K. Weintraub w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik

Jednym z najstarszych narzędzi pomiaru radzenia sobie ze stresem był kwestionariusz Folkman i Lazarusa *The Ways of Coping Checklist* (WCC). Badano nim zachowania jednostki w trudnych sytuacjach wyróżniając dwa główne sposoby radzenia sobie ze stresem -



skoncentrowany na problemie i skoncentrowany na emocjach (Morys i in., 2005).

Od tych samych przesłanek wyszli autorzy inwentarza COPE. Został opracowany w 1989 roku przez Charlesa S. Carvera, Michaela F. Scheiera i Jagdish K. Weintraub. W Polsce tego zadania podjął się Kazimierz Wrześniewski (1996), a później Ogińska – Bulik i Juczyński (2009).

Jak twierdzą polscy badacze (Ogińska – Bulik, Juczyński, 2009, s. 25) *radzenie sobie jest wynikiem właściwości jednostki i sytuacji, stąd też przyjęto, że narzędzie pomiaru powinno różnicować dyspozycyjne radzenie sobie*” (czyli styl rozumiany jako względnie stała dyspozycja) od „*sytuacyjnego*” (czyli od właściwości konkretnego procesu radzenia sobie) i mierzyć różne strategie aktywne i unikowe, poznawcze i behawioralne, skoncentrowane na problemie i na emocjach. W obliczu danego stresora jednostka wykorzystuje tylko wybrane strategie. Ich wybór zależy od cech samej sytuacji oraz od cech osobowości jednostki. Inwentarz COPE ma za zadanie identyfikację częstotliwości stosowania strategii zaradczych (Ogińska- Bulik i Juczyński 2009).

Podstawę teoretyczną testu stanowi koncepcja stresu Lazarusa i Folkman, do której bardziej szczegółowo odwołano się w części teoretycznej oraz model samoregulacji zachowania. COPE jest próbą rozwinięcia tej koncepcji i połączenia strategii i stylów radzenia sobie.

Test składa się z 60 twierdzeń, na które badany udziela odpowiedzi na 4- stopniowej skali od 1 – *prawie nigdy tak nie postępuję* do 4 – *prawie zawsze tak postępuję*. Twierdzenia tworzą 15 skal, po 4 zdania każda, ukazujących możliwe działania zaradcze (Ogińska – Bulik, Juczyński, 2009).

Poszczególne skale należą do jednego z trzech ogólniejszych obszarów działania, w tym: aktywnego radzenia sobie, poszukiwania wsparcia różnego rodzaju i koncentracji na emocjach oraz zachowań unikowych (patrz, Tabela 6., s. 66).

Schemat postępowania przy analizie Inwentarza obejmuje zliczanie odpowiedzi wchodzących w skład każdej skali oraz uzyskanie ilorazu wyniku i liczby 4. Dzięki temu uzyskujemy częstotliwość stosowania danej strategii przez jednostkę. Rzetelność mierzona współczynnikiem α Cronbacha wyniosła od 0,48 do 0,94 (Ogińska – Bulik, Juczyński, 2009, s. 27).

Nie opracowano polskich norm dla testu COPE. Funkcję norm dla osób od 20 do 65 roku życia spełniają średnie i odchylenia standardowe. W celu normalizacji wyników przebadano 2016 osób w wieku od 20 do 65 lat o różnych charakterystykach społeczno – demograficznych.

W porównaniach międzykulturowych Polacy okazali się nieco zaradniejsi w radzeniu sobie z problemami w sposób zadaniowy, choć reakcje dyspozycyjne były na podobnym poziomie. W Polsce zauważono przewagę strategii aktywnych: *Planowania, Aktywnego Radzenia Sobie*, a także *Pozytywnego Przewartościowania i Rozwoju* (Ogińska- Bulik, Juczyński, 2009).



Tabela 6. Rodzaje stosowanych strategii zaradczych według COPE

Ogólna tendencja w reagowaniu	Szczegółowe strategie
Rozwiązywanie problemu	1. Aktywne radzenie sobie (działanie mające na celu usunięcie, zmniejszenie stresora bądź jego skutków) 2. Planowanie (działań, które przybliżają jednostkę do rozwiązania problemu) 3. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (skupienie na pozyskaniu rady, pomocy, informacji) 4. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (sympatii, zrozumienia, wsparcia moralnego) 5. Unikanie konkurencyjnych działań (koncentracja na działaniach prowadzących do rozwiązania problemu)
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	6. Zwrot ku religii (jaka źródło wsparcia emocjonalnego, które prowadzi do pozytywnego przewartościowania) 7. Pozytywne przewartościowanie i rozwój (uznanie, że dany problem może być rozwojowy) 8. Powstrzymanie się od działania (rezygnacja z działań przedwczesnych, wyczekiwanie na odpowiedni moment) 9. Akceptacja (przyjęcie sytuacji jako nieodwracalnej, czegoś, do czego należy się przyzwyczać) 10. Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie (zaniepokojenie emocjami, tendencja do ich wyładowania)
Zachowania unikowe	11. Zaprzeczanie (odrzuć realności stresującej sytuacji, ignorowanie jej rzeczywistego zaistnienia) 12. Odwracanie uwagi (unikanie myśli o trudnej sytuacji przez zajmowanie się innymi czynnościami) 13. Zaprzestanie działań (bezradność, zrezygnowanie, zaniechanie wysiłku) 14. Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (co pozwala na chwilę odwrócić uwagę) 15. Poczucie humoru (jako sposób łagodzenia przykrych emocji)

Zródło: Opracowanie własne na podstawie: Ogińska – Bulik, Juczyński, 2009, s. 39.

Jak stwierdzają autorzy polskiej wersji COPE, ludzie stosują w sytuacji stresu bardzo różnorodne strategie zaradcze, nawet przeciwstawne, jak *Akceptacja* i *Zaprzeczanie*. Tym samym należy osobno oceniać ich skuteczność i adekwatność (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2009).

Test COPE wykorzystuje się do badań indywidualnych i grupowych w testowaniu osób dorosłych, zarówno zdrowych, jak i chorych. Niekiedy stosuje się wersję skróconą Mini – COPE z 38 twierdzeniami.

3.2.4 Arkusz personalny własnej konstrukcji

Ostatnim narzędziem badawczym wykorzystanym w badaniach był arkusz personalny własnej konstrukcji. Dotyczył on radzenia sobie przez badanych ze stresem w sytuacjach codziennych i w związku ze studiowaniem, wykonywaniem roli studenta.

Na początku spotkania badani zostali poinformowani o celu oraz procedurze badań



w każdym narzędziu, a także zastosowaniu wyników badań wyłącznie do celów badawczych z zachowaniem przepisów Ustawy o Ochronie Danych Osobowych. Dodatkowo podkreślono, że wyniki zostaną opracowane statystycznie, stąd każda odpowiedź powinna być szczerą.

W arkuszu personalnym znalazły się pytania o zmienne społeczno – demograficzne, w tym: płeć (*kobieta/ mężczyzna*), wiek (*do 25 r. życia, 26-35 lat, 36-45 lat, 56-65 lat, pow. 65 r. życia*) dotychczasowe wykształcenie (*średnie, wyższe*) stan cywilny (*kawaler/ panna, mąż/ żona, inny*) miejsce zamieszkania (*wieś, miasto do 50 tys. mieszkańców, miasto 50 do 200 tys., pow. 200 tys. mieszkańców*), sytuacja materialna (na podstawie samooceny – *bardzo zła, raczej zła, przeciętna, raczej dobra, bardzo dobra*), rok studiów (*I-V*) oraz wykonywany zawód (typologię utworzono *post hoc* na podstawie zawodów wpisanych w puste pole przez badanych studentów).

Część właściwa arkusza personalnego zawierała 14 pytań, w tym jedno otwarte i pozostałe zamknięte z gotową kafeterią odpowiedzi, a w 7 przypadkach – z możliwością opisaną odpowiedzi *inne* (z alternatywą *jakie?*) Zastosowano pytania z wyliczeniem i porządkujące stosunek do danego twierdzenia od *a – zdecydowanie się nie zgadzam* do *d – zdecydowanie się zgadzam*.

Początkowe pytania dotyczyły doświadczania stresu w związku ze studiowaniem i sytuacji, które go wywołują. Zapytano również studentów o to, czy te doświadczenia utrudniają im codzienne funkcjonowanie. Kolejne pytanie dotyczyło dominującego sposobu radzenia sobie w trudnej sytuacji, a kolejne – skutków doświadczania stresu. Przedmiotem zainteresowania była także częstotliwość doświadczania stresu związanego ze studiowaniem.

Następnie poproszono badanych o samoocenę siły własnej psychiki i efektywności radzenia sobie ze stresem, także w odniesieniu do konkretnych czynności. Ostatnia część arkusza personalnego dotyczyła specyfiki studiowania na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne, a więc: motywacji leżących u podstawy takich, a nie innych aspiracji edukacyjnych, korzyści osiągniętych podczas studiów, refleksji na temat dotychczasowego zadowolenia ze studiów. Arkusz personalny zamykało pytanie otwarte – uznano, że odpowiedź mogłaby stanowić ważną informację dla szkoły wyższej – czy są jakieś obszary, w których występują trudności i mogłoby być lepiej, żeby studia na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne były mniej stresujące.

3.3 Procedura badania

Badania własne zrealizowano od grudnia 2019 do lutego 2020 r. w dwóch Filiach Społecznej Akademii Nauk z siedzibą w Łodzi – w Tarnobrzegu i Kielcach wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne ze wszystkich roczników. Badania zostały przeprowadzone po uzyskaniu zgody od Dziekanów obu Filii.



Spółeczna Akademia Nauk prowadzi kierunek Bezpieczeństwo Wewnętrzne w Tarnobrzegu i Kielcach na poziomie studiów licencjackich i uzupełniających magisterskich.

Ze względu na potrzebę ujednolicenia zmiennych I i II rok studiów uzupełniających magisterskich uznano za rok IV i V. Postępowanie to wynikało z informacji uzyskanych w szkole wyższej, z których wynika, że SUM w 90% są realizowane jako kontynuacja ukończonych przez studentów wcześniejszych studiów 3 – letnich na tej samej uczelni i na tym samym kierunku.

Kierunek Bezpieczeństwo Wewnętrzne został wybrany do badań ze względu na dostęp próby badawczej i ze względu na swoją specyfikę. Jest to kierunek o profilu praktycznym. Studia wykorzystują dorobek wielu z wielu dziedzin i kompleksowo przygotowują studentów do podjęcia pracy w służbach mundurowych, administracji publicznej oraz w innych oraganiacjach działających na rzecz bezpieczeństwa. Kierunek prowadzony w Kielcach znajduje się na trzecim miejscu w Polsce pod względem punktów przyznanych przez PAKA. Jest potencjalnie stresujący, ponieważ oprócz przedmiotów teoretycznych studenci zostają przeszkoleni za zakresu: ratownictwa medycznego, wyszkolenia strzeleckiego oraz uczestniczą w zajęciach podnoszących sprawność fizyczną i techniczną (SAN, dostęp: 29.05.2020).

Badania przeprowadzono częściowo w formie ankiety audytoryjnej, a częściowo na zasadach ankiety pocztowej, z pakietem testów w szarych kopertach, które rozdano studentom z prośbą o zwrot podczas następnego zjazdu. Uzasadnieniem dla tego postępowania był ograniczony czas do dyspozycji badanych podczas zjazdu na uczelni. Pojedyncze badanie z wykorzystaniem wszystkich narzędzi trwało średnio 1,5 godziny.

Jak donosi Gorbaniuk (2001) zwrot w ankiecie pocztowej wynosi średnio od 60 do 70%, jednakże monit w postaci listu znacząco podnosi odsetek zwrotów. W badaniach własnych zastosowano trzykrotne przypomnienie słowne na przestrzeni miesiąca. Formą wynagrodzenia studentom ich trudu związanego z wzięciem udziału w badaniach było przesłanie każdej osobie zainteresowanej indywidualnej diagnozy profilu osobowości na podstawie NEO-PI-R.

Łącznie wydrukowano i rozdano 150 pakietów do badań. Dobór grup do badań miał charakter losowy oraz wynikający z możliwości. Specyfiką kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne jest uczestniczenie starszych roczników w licznych zajęciach praktycznych i warsztatach, z których większość odbywa się poza murami uczelni (np. na strzelnicy), co uniemożliwia osobisty kontakt ze studentami. Podstawową zasadą, jaką zastosowano podczas badań był osobisty kontakt badacza z badanymi podczas rozdawania i zbierania pakietów do badań. Wynikało to z potrzeby dokładnego wyjaśnienia celu i założeń procesu badawczego oraz umożliwienia studentom zadawania pytań.

Do końca lutego br. zebrano 119 pakietów badawczych, co stanowiło niemal 80% pierwotnie rozdanych. Podczas wstępnej selekcji materiału odrzucono przypadki, które zawierały



błędy: pominięcia któregokolwiek testu, pominięcia istotnej części Inwentarza osobowości czy wynikające z niezrozumienia zastosowania danego testu. Najwięcej błędów pojawiło się przy okazji wypełniania NEO-PI-R. Do ostatecznej analizy zakwalifikowano 103 pełne pakiety badawcze.

W trakcie grupowania materiału okazało się, że porównywalne ze względu na wielkość grup mogą być wyniki dotyczące płci i wieku badanych. Warto tu zwrócić uwagę na kilka istotnych kwestii – specyfiką kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne, który umożliwia absolwentom przede wszystkim pracę w służbach mundurowych, jest przewaga mężczyzn na każdym roku. Podczas badań kobiety wykazały się jednak większą dyscypliną, jeśli chodzi o zwrot pakietów badawczych, co doprowadziło zrównoważenia kategorii płci w pewnym stopniu, choć i tak mężczyzn jest więcej.

Połowa badanych miała mniej niż 25 lat. Wynikało to z zasygnalizowanego już nadzoru własnego nad wykonaniem badania od początku do końca oraz z przewagi studentów w młodszych rocznikach. W kolejnych latach studiowania liczba ta na ogół się zmniejsza, co wynika z wielu czynników: niezaliczenia roku, rozczarowania studiami oraz rezygnacji z powodów niezależnych od uczelni. Pozostałe kategorie wiekowe przerangowano tworząc zmienną: *powyżej 25 lat*. Podstawą teoretyczną postępowania była opisana koncepcja Eriksona. Badacz uznał, że o dorosłości można mówić od 23 r. życia, a wcześniejszy okres to jeszcze adolescencja (por. Rozdział I: 20-22).

Zebrany materiał empiryczny można uznać za wiarygodny a jego analiza statystyczna i psychologiczna będą treścią kolejnych rozdziałów niniejszej pracy.

3.4 Opis próby badawczej

W poprzednim podrozdziale szczegółowo opisano realizację badań własnych w terenie. Jak wspomniano, początkowo rozdano 150 pakietów do badań kwestionariuszowych. Uzyskano zwrot 119 pakietów, z których do właściwych analiz zakwalifikowano 103 kompletnych zestawów do badań. Badana grupa to studenci kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne studiujący zarówno na studiach licencjackich, jak i magisterskich w Filiach Społecznej Akademii Nauk w Tarnobrzegu i w Kielcach. Badani byli mieszkańcami województwa podkarpackiego i świętokrzyskiego.

W badaniach wzięło udział 59% mężczyzn oraz niemal 41% kobiet (patrz, Tabela 7.).

Tabela 7. Liczbowy i procentowy rozkład badanych pod względem płci.

Płeć	N	%
Kobiety	42	40,78
Mężczyźni	61	59,22
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.



Ze względu na specyfikę kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne i przewagę mężczyzn w każdym roczniku także w próbie badawczej zaznaczyła się ta różnica, co tym samym potwierdza, że próba była reprezentatywna dla całego kierunku.

Tabela 8. Rozkład próby pod względem wieku w pięciu i dwóch kategoriach wiekowych

Wiek	N	%
Do 25 lat	51	49,51
26-35 lat	30	29,12
36-45 lat	17	16,5
46-55 lat	4	3,88
56-65 lat	1	0,97
Pow. 25 lat	52	50,49
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Co drugi badany miał mniej niż 25 lat, natomiast prawie co trzeci – od 26 do 35 lat (29,12%) (patrz, Tabela 8.). W próbie nie znalazła się żadna osoba studiująca powyżej 65 roku życia. Równocześnie zaznaczyła się odwrotnie proporcjonalna zależność między wiekiem a liczbą studiujących. W starszych kategoriach wiekowych było mniej studentów niż w młodszych.

Dla porównywalności zmiennych przerangowano zmienne określające 26 lat i więcej na nową zmienną – *powyżej 25 lat*, która zgrupowała 50,49% badanych.

Zdecydowana większość badanych posiadała wykształcenie średnie – 79,61%, a co piąta osoba była już absolwentem co najmniej studiów licencjackich (20,39%) (patrz, Tabela 9). Wśród osób z wykształceniem wyższym przeważały kobiety.

Tabela 9. Liczbowy i procentowy rozkład badanych pod względem wykształcenia

Wykształcenie	N	%
Średnie	82	79,61
Wyższe	21	20,39
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

W arkuszu personalnym własnej zapytano badanych również o stan cywilny. Do wyboru były aż cztery odpowiedzi, ukazujące możliwe role życiowe, jednak okazało się, że badanych dotyczą tylko dwa rodzaje sytuacji. Aż 57,28% badanych byli to kawalerowie i panny, a 42,72% - studenci pozostający w związku małżeńskim (patrz, Tabela 10., s. 71).



Tabela 10. Rozkład próby pod względem stanu cywilnego badanych

Stan cywilny	N	%
Kawaler/ Panna	59	57,28
Mąż/ Żona	44	42,72
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Wystąpiła zależność stanu cywilnego od wieku tak, że im starszy wiek, tym więcej osób pozostających w związku małżeńskim.

Ponad połowa badanych studentów (56,31%) mieszkała na wsi, a co trzeci – w małym mieście (do 50 tys. mieszkańców), przy czym należy wspomnieć, że miejsca filii to Tarnobrzeg będący małym miastem i Kielce, które są średnim miastem. Większość mieszkających w średnim mieście studiowała w Filii Społecznej Akademii Nauk w Kielcach (patrz, Tabela 11.).

Tabela 11. Rozkład próby pod względem miejsca zamieszkania badanych

Miejsce zamieszkania	N	%
Wieś	58	56,31
Małe miasto	30	29,12
Średnie miasto	11	10,67
Duże miasto	4	3,88
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Badani zdecydowanie dobrze oceniali swoją sytuację materialną – łącznie aż 70,86% zaznaczyło, że jest ona *raczej dobra* (63,1%) lub *bardzo dobra* (7,76%). W próbie nie było osób, które oceniałyby swoją sytuację jako bardzo złą, stąd w ogóle nie uwzględniono tej kategorii w analizach. Badani zdecydowanie dobrze oceniali swoją sytuację materialną – łącznie aż 70,86% zaznaczyło, że jest ona *raczej dobra* (63,1%) lub *bardzo dobra* (7,76%). W próbie nie było osób, które oceniałyby swoją sytuację jako bardzo złą (patrz, Tabela 12.).

Tabela 12. Rozkład próby pod względem oceny sytuacji materialnej

Sytuacja materialna	N	%
Raczej zła	2	0,97
Przeciętna	28	27,18
Raczej dobra	65	63,1
Bardzo dobra	8	7,76
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.



W badaniach wzięli udział głównie studenci I roku (61,16%). Drugą kategorią pod względem liczby byli studenci kończący studia uzupełniające magisterskie (SUM) (15,53%). Liczba studentów SUM różniła się od liczby osób z wyższym wykształceniem, gdyż jedna osoba deklarowała posiadanie wyższego wykształcenia będąc na studiach I stopnia na kierunku Bezpieczeństwie Wewnętrznym (patrz, Tabela 13.).

Tabela 13. Rozkład próby pod względem roku studiów

Rok studiów	N	%
I	63	61,16
II	10	9,7
III	10	9,7
IV	4	3,88
V	16	15,53
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Zmienna rok studiów zależała w sposób istotny od wieku studentów (*do 25 lat/ powyżej 25 lat*). Była to umiarkowanie silna, pozytywna korelacja ($x^2 = 13,86$; $p = 0,008$; c -Pearsona = 0,34; $\Gamma = 0,47$). Studentami I roku znacznie częściej były osoby do 25 roku życia, a wyższy rok studiów sprzyjał większej liczbie studentów powyżej 25 roku życia.

Badani studenci w 84,46% przypadków byli osobami pracującymi, a tylko co siódma osoba pozostawała bez pracy (15,53%) (patrz, Tabela 14.).

Tabela 14. Rozkład próby pod względem zatrudnienia

Stosunek pracy	N	%
Pracuję	87	84,46
Nie pracuję	16	15,53
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Wśród pracujących przeważali mężczyźni, a wśród niepracujących kobiety, jednak nie był to związek istotny statystycznie. Wiek był zmienną, która zróżnicowała próbę istotnie ukazując słabą korelację – im młodszy wiek, tym więcej osób niepracujących, a zatem byli to studenci, którzy nie łączyli edukacji z pracą ($x^2 = 8,11$; $p = 0,004$; c -Pearsona = 0,27).

Osoby pracujące zapytano do jakiej grupy należy zawód, który wykonują. Przyjrzenie się zawodom wykonywanym przez badanych przyniosło interesujące spostrzeżenia – aż jedna trzecia pracujących studentów to już przedstawiciele zawodów mundurowych. A zatem studia na



Bezpieczeństwie Wewnętrznym są dla 34,48% pracujących kolejnym etapem już sprofilowanej ścieżki zawodowej (patrz, Tabela 15.).

Tabela 15. Rozkład próby pod względem zatrudnienia

Wykonywana praca (dziedzina gospodarki/ typ)	N	%
Administracja	11	12,64
Fizyczna	14	16,09
Handel	5	5,74
Przemysł	8	9,19
Rolnictwo	1	1,14
Służby mundurowe	30	34,48
Usługi	16	18,39
Własna działalność gospodarcza	2	2,28
Razem	87	100

Źródło: Opracowanie własne.

Prawie co piąty pracujący student pracował w usługach (18,39%), a co szósty (16,09%) - wykonywał pracę fizyczną. Zarówno płeć, jak i wiek wpływały na zróżnicowanie wykonywanego zawodu. Warto nadmienić, że największe różnice w przypadku płci wystąpiły w dziedzinach: administracja (znaczna przewaga kobiet), przemysł, służby mundurowe i usługi (znaczna przewaga mężczyzn). Jeśli chodzi o wiek, to największe różnice wystąpiły w przypadku: pracy fizycznej i rolnictwa (znacznie więcej osób poniżej 25 roku życia) oraz administracji, handlu i własnej działalności gospodarczej (znacznie więcej osób powyżej 25 roku życia).

Część właściwą arkusza personalnego stanowiły pytania dotyczące w pierwszej kolejności oceny siebie w obliczu stresów życiowych. Zapytano badanych czy ogólnie uważają siebie za osobę silną psychicznie, czy też nie, a odpowiedzi miały charakter porządkowy (patrz, Tabela 16).

Tabela 16. Rozkład próby pod względem samooceny dobrostanu psychicznego

Osoba silna psychicznie	N	%
Zdecydowanie nie	5	4,85
Raczej nie	11	10,67
Raczej tak	69	66,99
Zdecydowanie tak	18	17,47
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.



Blisko 2/3 badanych uważa siebie za osobę raczej silną psychicznie (66,99%), a niemal co szоста osoba twierdzi to w sposób zdecydowany (17,47%), co oznacza, że łącznie 84,46% studentów pozytywnie oceniło siłę swojej psychiki w zetknięciu z codziennym stresem.

Pozostali nie byli przekonani co do posiadania dużych zasobów psychicznych. Wśród osób twierdzących, że zdecydowanie nie mają silniej psychiki, aż 4 to kobiety, jednak już wśród osób twierdzących, że raczej nie, przeważa odsetek mężczyzn. Badani wypowiadający się zdecydowanie silnie o swojej psychice to w ponad 77% mężczyźni. Wiek nie różnicował próby w sposób istotny, chociaż wśród osób przekonanych o własnej sile fizycznej dominowali studenci powyżej 25 roku życia, a wśród oceniających siebie negatywnie – najmłodszy.

Dobre radzenie sobie ze stresem w życiu deklarowało raczej i zdecydowanie aż 84,46% badanych studentów. Dobre radzenie sobie ze stresem deklarowało raczej i zdecydowanie aż 84,46% badanych studentów. Samoocena siebie zależała istotnie od płci badanych ($\chi^2=12,94$; $p=0,050$). Była to umiarkowanie słaba zależność (c-Pearsona=0,33) (patrz, Tabela 17.).

Tabela 17. Rozkład próby pod względem samooceny radzenia sobie ze stresem

Osoba radząca sobie ze stresem	N	%
Zdecydowanie nie	2	1,94
Raczej nie	9	8,73
Raczej tak	75	72,81
Zdecydowanie tak	12	11,65
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Kobiety częściej oceniały negatywnie swoje zmagania ze stresem, z kolei mężczyźni częściej uważali, że dobrze sobie radzą. Wśród badanych twierdzących, że zdecydowanie tak jest, stanowili aż 94% wszystkich udzielających odpowiedzi.

Następnie zapytano studentów, w jaki sposób reagują psychicznie na doświadczanie stresu, podając alternatywy do wyboru (patrz, Tabela 18., s. 75). Niemal połowa badanych stwierdziła, że w pierwszej kolejności skupia się na emocjach, a następnie przystępuje do działania (49,51%). Więcej niż co czwarta osoba od razu zaczyna działać (28,15%). Najmniej osób postępuje inaczej lub pozostaje bierna (8,73%). Trzeba podkreślić, że odpowiedzi wskazujące na aktywne radzenie sobie z problemem stanowiły aż 79,95% wszystkich odpowiedzi. Wpływ płci na odpowiedzi nie był istotny statystycznie, przy czym najbardziej różniły się odpowiedzi dotyczące pozostawienia sprawy samej sobie (zdecydowanie więcej mężczyzn).

Tabela 18. Rozkład próby pod względem sposobów psychicznego radzenia sobie ze stresem

Reakcja	N	%
Pozostawiam sprawy własnemu biegowi, licząc na cud	9	8,73
Możliwie długo o tym nie myślę	12	11,65
Chwilę przeżywam, a potem skupiam się na działaniu	51	49,51
Od razu zaczynam działać	29	28,15
Mam inny sposób działania	2	1,94
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Młodszy wiek sprzyjał strategiom unikowym, a starszy (powyżej 25 lat) szczególnie zadaniowym radzeniu sobie ze stresem, jednak nie znalazło to odbicia w związku statystycznym.

Następnie poproszono studentów o wskazanie z załączonej kafeterii konkretnych sposobów, dzięki którym na co dzień radzą sobie ze stresem. Kluczowa jest tu uwaga, że mieli wybrać trzy najważniejsze, stąd suma odpowiedzi była wyższa niż liczba badanych (patrz, Tabela 19.).

Tabela 19. Rozkład próby pod względem sposobu radzenia sobie ze stresem

Czynności zwalczające stres	N	%
Bierny odpoczynek	33	10,67
Pielęgnowanie ogrodu	6	1,94
Dodatkowe prace	17	5,5
Gotowanie	10	3,23
Hobby/ pasja	59	19,09
Wyjście na zakupy	14	4,53
Używki	6	1,94
Środki uspokajające	1	0,32
Słuchanie muzyki	46	14,88
Czytanie książek	7	2,26
Wyjście na imprezę	9	2,91
Rozmowa z innymi	44	14,23
Basen	11	3,55
Jazda na rowerze	11	3,55
Spacer	18	5,82
Inne (sporty siłowe, inny sport, spędzanie czasu z rodziną)	15	4,85

Źródło: Opracowanie własne.

Najwięcej osób wymieniło skupienie się na hobby jako własną strategię radzenia sobie ze stresem (19,09%). Wyróżniający się wynik uzyskały odpowiedzi dotyczące słuchania muzyki



i rozmowy z innymi (obie po 14%). Co dziesiąty badany odpoczywał w sposób bierny. Najmniejszą popularnością (wskazaną tylko jeden raz) było wykorzystywanie do radzenia sobie ze stresem środków uspokajających. Kategorię *inne* wskazywali przede wszystkim mężczyźni wpisując w pustą rubrykę innego rodzaju niż wymienione sport, kilkakrotnie powtórzyły się *sporty siłowe*. W kolejnym pytaniu w arkuszu personalnym poproszono badanych o zaznaczenie problemów, jakie ich zdaniem wywołuje stres. Również w tym przypadku badani mieli wybrać trzy odpowiedzi z podanych (patrz, Tabela 20.).

Okazało się, że dla studentów największym problemem wynikającym ze stresu są zdecydowanie zaburzenia snu, na które wskazał prawie co czwarty student (23,3%), a w drugiej kolejności – przemęczenie (17,47% wszystkich odpowiedzi). Dla co dziesiątego najtrudniejsze były: niekontrolowane wybuchy złości, ból głowy oraz pogarszanie się relacji międzyludzkich. Tylko jedna osoba stwierdziła, że stres obniża odporność na infekcje.

Tabela 20. Rozkład próby pod względem problemów wywoływanych przez stres

Konsekwencje stresu	N	%
Spadek apetytu	19	6,14
Pogorszenie relacji społecznych	31	10,03
Niekontrolowane wybuchy złości	36	11,65
Depresja	17	5,5
Zwiększona podatność na infekcje	1	0,32
Kłopoty ze snem	72	23,3
Ból brzucha	25	8,09
Ból głowy	31	10,03
Przemęczenie	54	17,47
Rozdrażnienie	23	7,44

Źródło: Opracowanie własne.

Ogólnie aż 2/3 wszystkich odpowiedzi dotyczyło skutków stresu objawiających się fizycznie, w organizmie (65,37%), a pozostałe – tych wyników stresu, które przejawiają się w obniżeniu dobrostanu psycho-społecznego.

Kolejną część arkusza personalnego stanowiły pytania dotyczące problematyki stresu na studiach. Znalazło się tu pytanie o największe stresory, które przeszkadzają w funkcjonowaniu na uczelni. Badanych poproszono o wskazanie trzech najważniejszych z listy (patrz, Tabela 21, s. 77).

Najsilniejszego stresu studenci doświadczają podczas sesji egzaminacyjnej – prawie co trzeci badany wskazał sesję jako najpoważniejszy stresor podczas studiów (29,12%). Studentom często doskwierały także: długie godziny zajęć (16,18%), pisanie prac zaliczeniowych (13,26%)



oraz godzenie grafiku pracy z harmonogramem zajęć na uczelni (12,94%). Dla co dziesiątego studenta stresujące było pisanie pracy dyplomowej. Najmniej stresujące były: starania o stypendium, rywalizacja oraz kontakty z wykładowcami. W kategorii *inne* znalazły się odpowiedzi dotyczące konieczności występowania na forum grupy.

Tabela 21. Rozkład próby pod względem źródeł stresu na studiach

Stresory studentów	N	%
Sesja egzaminacyjna	90	29,12
Działanie pod presją czasu	24	7,76
Pisanie prac zaliczeniowych	41	13,26
Konieczność godzenia pracy i nauki	40	12,94
Zaliczanie kursów praktycznych	5	1,61
Długie godziny zajęć	50	16,18
Kontakty z wykładowcami	2	0,64
Pisanie pracy dyplomowej	32	10,35
Rywalizacja z innymi studentami	2	0,64
Walka o stypendium	1	0,32
Uczelniana biurokracja	7	2,26
Kolejki do Dziekanatu	3	0,97
Konieczność opłacenia studiów	9	2,91
Inne (wystąpienia publiczne, prezentacje na forum grupy)	3	0,97

Źródło: Opracowanie własne.

Następnie sprawdzono czy stres, którego doświadczają badani, przekłada się na ich funkcjonowanie w innych dziedzinach życia? (patrz, Tabela 22.). Prawie połowa badanych uważa, że *wcale* nie przenosi stresu doświadczanego na studiach na inne dziedziny życia (48,54%).

Tabela 22. Rozkład próby pod względem wpływu stresu ze studiów na działanie poza uczelnią

Wpływ stresu ze studiów na życie	N	%
Wcale	50	48,54
W niewielkim stopniu	35	33,98
Średnio	7	6,79
W dużym stopniu	3	2,91
Nie mam zdania	8	7,76
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.



Co trzeci student uważa, że stres, którego doświadcza na studiach przenosi się na inne sfery jego życia w *niewielkim stopniu* (33,98%). Co jedenasta osoba przenosi stres z uczelni na działanie w innych obszarach swojego życia. Wiek bardziej niż płeć wpływał na odpowiedzi, chociaż nie wystąpiła tu zależność istotna statystycznie. Młodzi przeważali znacznie wśród tych, którzy *średnio* przenosili stres z uczelni na działanie w innych obszarach życia oraz wśród niemających zdania na ten temat, także nieznacznie wśród osób, które *wcale* nie przenoszą stresu. Osoby starsze przeważały wśród tych, którzy twierdzili, że dzieje się tak w *niewielkim stopniu*. Taki rozkład odpowiedzi mógł mieć związek z wiekiem, ale też z doświadczeniem bycia studentem.

Życie domowe jest dziedziną, która na ogół nie cierpi na doświadczaniu stresów związanych ze studiami (patrz, Tabela 23.). Najwięcej osób twierdziło, że raczej nie łączy tych dwóch dziedzin (59,22%). Niemal co trzecia osoba przyznała, że zdecydowanie nie przenosi stresów z uczelni do domu (29,12%). Równocześnie prawie co 11 osoba stwierdziła, że raczej tak się dzieje.

Tabela 23. Rozkład próby pod względem przenoszenia stresu z uczelni do domu

Problemy z uczelni w domu	N	%
Zdecydowanie nie	30	29,12
Raczej nie	61	59,22
Raczej tak	9	8,73
Nie mam zdania	3	2,91
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Kolejne pytanie dotyczyło sytuacji i zdarzeń, które zdaniem badanych, w największym stopniu wpływają na podniesienie poziomu stresu (patrz, Tabela 24.).

Tabela 24. Rozkład próby pod względem częstotliwości stresu związanego ze studiowaniem

Częstotliwość odczuwania stresu	N	%
Nigdy	11	10,67
Tylko podczas sesji	58	56,31
Podczas zjazdów	15	14,56
Kilka razy w miesiącu, częściej niż zjazdy	8	7,76
Raz w tygodniu	1	0,97
Kilka razy w tygodniu	2	1,94
Gdy jest problem, codziennie	1	0,97
Nie mam zdania	7	6,79
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.



Ponad połowa badanych studentów (56,31%) stresuje się tylko podczas sesji egzaminacyjnej na zakończenie semestru. Co siódma osoba czuje się zestresowana podczas zjazdów, które odbywają się kilka razy w miesiącu (14,56%). Co dziesiąty student stwierdził, że nigdy nie odczuwa stresu w związku ze studiami (10,67%). Inne odpowiedzi były wskazywane rzadziej.

Mężczyźni dominowali w grupie osób w ogóle nie doświadczających stresu z powodu studiowania oraz bez zdania. Osoby najmłodsze dominowały wśród w ogóle nie stresujących się studiami, a starsi – wśród tych, którzy stresowali się tylko podczas sesji.

W ostatniej części arkusza personalnego sprawdzano na ile stres studentów może mieć źródło w studiowaniu konkretnego kierunku o profilu praktycznym, jakim jest Bezpieczeństwo Wewnętrzne. Jak opisano we fragmencie dotyczącym specyfiki badań w terenie, kierunek wiążący się z bezpieczeństwem może być potencjalnie stresujący (patrz, Tabela 25.).

Tabela 25. Rozkład próby pod względem oceny kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne jako stresora

Ocena nasilenia stresu na BW	N	%
Bardzo stresujące	3	2,91
Średnio stresujące	21	20,38
Mało stresujące	70	67,96
W ogóle/ nie mam zdania	9	8,73
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Okazało się, że kierunek Bezpieczeństwo Wewnętrzne sam w sobie nie jest bardzo stresujący dla badanych. Aż 2/3 badanych (67,96%) postrzegало swoje studia jako *mało stresujące*. Co piąty (20,38%) twierdził, że studia na tym kierunku są *średnio stresujące*. Wśród uznających, że są to *średnio stresujące* studia więcej było kobiet, a wśród osób twierdzących, że są to *mało stresujące* studia było niemal dwa razy więcej mężczyzn. Wiek zbliżał się mocno do granicy istotności ($p=0,078$ przy wymogu $p<0,05$). Studia na Bezpieczeństwie Wewnętrznym były określane jako bardzo i średnio stresujące przede wszystkim przez osoby mające więcej niż 25 lat, natomiast jako mało lub wcale nie stresujące przede wszystkim przez najmłodszych.

Temat motywu podjęcia studiów na Bezpieczeństwie Wewnętrznym był przedmiotem kolejnego pytania - badani mieli wskazać najważniejszy powód decyzji (patrz, Tabela 26., s. 80).

Głównym powodem podjęcia studiów na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne były dla ponad połowy badanych (58,25%) spodziewane perspektywy zawodowe. Co czwarty kierował się zainteresowaniami (25,24%), a co siódmeo zachęciła oferta uczelni lub koledzy (łącznie oferta i wybory). Najmniej osób wybrało Bezpieczeństwo Wewnętrzne pod naciskiem pracodawcy.



Tabela 26. Rozkład próby pod względem motywów wyboru Bezpieczeństwa Wewnętrznego

Motywacja wyboru BW	N	%
Zainteresowania	26	25,24
Oferta uczelni	7	6,79
Perspektywy zawodowe	60	58,25
Presja pracodawcy	3	2,91
Wybory moich kolegów	7	6,79
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Więcej mężczyzn niż kobiet wybrało Bezpieczeństwo Wewnętrzne ze względu na zainteresowania, a przede wszystkim perspektywy zawodowe. Zmienna wiek po raz kolejny zbliżała się do granicy istotności statystycznej ($p=0,081$). Zróznicowała odpowiedzi w ten sposób, że najmłodszych studentów przyciągnęły na Bezpieczeństwo Wewnętrzne przede wszystkim zainteresowania i oferta uczelni, z kolei osoby powyżej 25 roku życia wybrały studia na tym kierunku głównie ze względu na perspektywy zawodowe i wybory kolegów. Również w tej kategorii znalazły się wszystkie osoby studiujące pod presją pracodawcy.

Następnie pytano o dotychczasowe korzyści ze studiowania (patrz, Tabela 27.). Ponad połowa badanych uważała, że największą korzyścią jest uczenie się nowych rzeczy (52,42%).

Tabela 27. Rozkład próby pod względem korzyści ze studiowania Bezpieczeństwa Wewnętrznego

Największa dotychczasowa korzyść ze studiów	N	%
Uczę się ciągle nowych rzeczy	54	52,42
Zdobywam praktyczne umiejętności	9	8,73
Staję wobec sytuacji, które są dla mnie wyzwaniem	6	5,82
Dowiaduję się więcej o sobie	4	3,88
Poznaję ciekawe osoby	14	13,59
Mam wspaniałą grupę, w której dobrze się czuję	15	14,56
Inne (brak korzyści)	1	0,97
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Co jedenasty student najbardziej podczas wybranych studiów doceniał zdobywanie praktycznych umiejętności. Edukacyjny wymiar studiów na SAN postrzegało jako największą korzyść studiowania ponad 2/3 wszystkich badanych (łącznie cztery pierwsze odpowiedzi).

Niebagatelne znaczenie ma funkcja więziotwórcza studiów. Co trzecia osoba za największą korzyść uważa poznawanie interesujących osób lub studiowanie w grupie, w której dobrze się czuje (łącznie poznawanie ciekawych osób i współpraca w grupie). Tylko jedna osoba w kategorii *inne*



stwierdziła, że dotychczas nie doświadczyła żadnych korzyści z wyboru takich, a nie innych studiów. Nie wystąpiło zróżnicowanie odpowiedzi pod kątem płci. Jediną kategorią, w której zaznaczyły się duże różnice to uczenie się ciągle nowych rzeczy (ta odpowiedź była domeną mężczyzn w dużo większym stopniu niż kobiet). Jeśli chodzi o wiek, to studenci poniżej 25 roku życia doceniali przede wszystkim zyskiwanie praktycznych umiejętności oraz dowiadywanie się więcej o sobie, a badani powyżej 25 lat dużo częściej twierdzili, że uczą się ciągle nowych rzeczy. Pozostałe odpowiedzi były względnie równoliczne.

Wobec określenia korzyści wynikających ze studiowania Bezpieczeństwa Wewnętrznego zapytano studentów czy wybraliby dany kierunek jeszcze raz. Wyniki prezentuje Tabela 28.

Tabela 28. Rozkład próby pod względem opinii o ponownym wyborze kierunku

Studiowanie BW ponownie	N	%
Zdecydowanie nie	2	1,94
Raczej nie	2	1,94
Raczej tak	49	47,57
Zdecydowanie tak	45	43,68
Inne (tak, ale na innej uczelni)	5	4,85
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Na podkreślenie zasługuje fakt, że 90% badanych studentów mając możliwość ponownego wyboru również zdecydowałoby się na Bezpieczeństwo Wewnętrzne w Społecznej Akademii Nauk.

Tylko cztery osoby były zawiedzione kierunkiem, a 5 w kategorii inne, gdzie można było doprecyzować swoją wypowiedź, wskazała, że być może wybrałyby ten kierunek, ale na innej uczelni. Nadzieje co jedenastego z badanych studentów zostały w jakimś stopniu zawiedzione. Mimo, że nie wystąpiły znaczące zależności między zmienną płeć, to jednak wśród osób zdecydowanie i raczej zadowolonych ze studiów przeważali mężczyźni, a wśród tych, którzy byli niezadowoleni i szukaliby tego kierunku na innej uczelni znalazły się w większości kobiety.

Wśród osób, które raczej wybrałyby ponownie te studia więcej było osób powyżej 25 roku życia, a wśród tych, którzy wybraliby je zdecydowanie jeszcze raz – najmłodszy. Przypominając sobie pytanie o motywy wyboru Bezpieczeństwa Wewnętrznego, gdzie okazało się, że najmłodszy kierowali się w pierwszej kolejności zainteresowaniami można przypuszczać, że to ta motywacja była najsilniejszym prognostykiem zadowolenia ze studiowania Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Ostatnie pytanie miało charakter otwarty – dotyczyło tego, czy jest coś, co mogłoby poprawić jakość studiowania na kierunku i sprawić, że studia będą mniej stresujące. Odpowiedzi

stypologizowano *pos hoc* grupując je w bardziej ogólne kategorie (patrz, Tabela 29.).

Wypowiedziało się 35 osób. Odpowiedzi pogrupowano tworząc względnie niewiele kategorii.

Uwagi wypowiadających się studentów dotyczyły w pierwszej kolejności zbyt długich godzin, które spędzają na uczelni podczas zjazdu. Z drugiej strony w kategorii dotyczącej uelastycznienia godzin, która zgrupowała 40% wszystkich wypowiedzi (z 35), znalazły się zdania o potrzebie uwzględnienia podczas tak długich zajęć jednej dłuższej przerwy w ciągu dnia.

Padła też opinia, że na terenie uczelni powinien działać punkt gastronomiczny. Co piąty odpowiadający zwrócił uwagę na potrzebę mniejszego obciążania studentów pracami zaliczeniowymi, ewentualnie pracą na platformie do ćwiczeń online.

Tabela 29. Rozkład próby pod względem wskazania działań poprawiających satysfakcję studentów

Czynniki wspierające w celu zminimalizowania stresu na BW	N	%
Bardziej elastyczne godziny zajęć	14	13,59
Organizacja zajęć online i stacjonarnych	7	6,79
Łatwiejsze zaliczanie przedmiotów	6	5,82
Jeszcze więcej praktycznych zajęć	7	6,79
Sprawniejsza organizacja praktyk	1	0,97
Niższe czesne	1	0,97
Brak odpowiedzi	68	66,01
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Tyle samo osób chciałoby uczestniczyć w jeszcze większej liczbie praktycznych zajęć. Z kolei sześć osób zwróciło uwagę na jakość nauczania niektórych przedmiotów, która przekłada się na generowanie stresu i trudności z jego zaliczeniem (np. mało przejrzyste wyłożenie materiału, zbyt późne podawanie tematów prac zaliczeniowych, utrudniony kontakt z wykładowcą, forma zaliczenia). Pojedynczy wypowiadający się uważali, że studia na Bezpieczeństwie Wewnętrznym generowałyby mniejszy stres, gdyby organizacja praktyk była sprawniejsza, wymagająca mniejszej liczby pytań, a czesne – uległo obniżeniu. Stosunkowo niewielka liczba osób mających uwagi sprawiła, że trudno tu odnosić się do relacji między zmiennymi. Warto jedynie zauważyć, że ponad 60% kobiet i tylko co trzeci mężczyzna miało jakiegokolwiek uwagi.

Rozdział 4. POWIĄZANIA MIĘDZY STRUKTURĄ OSOBOWOŚCI A RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM U STUDENTÓW

Niniejszy rozdział będzie dotyczył analizy statystycznej i psychologicznej wyników badań własnych w całej próbie. Zostaną opisane powiązania między poszczególnymi wymiarami osobowości a stylami i sposobami radzenia sobie ze stresem oraz zostanie określona częstotliwość stosowania różnych działań zaradczych przez badanych. Następnie zostaną zanalizowane style i strategie radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych, które zostały wyróżnione ze względu na wymiary osobowości według NEO-PI-R.

4.1 Korelacje między zmiennymi w całej próbie badawczej

W przypadku zastosowanych narzędzi badawczych nie jest możliwe uzyskanie ogólnego wyniku obrazującego powiązania między zmiennymi. Wynika to z ich wielowymiarowości.

Z tego powodu analizy korelacji w oparciu o wskaźnik r-Pearsona przeprowadzono dla poszczególnych skal osobowości, tj. *Neurotyczności* (N), *Ekstrawertyczności* (E), *Otwartości na Doświadczenie* (O), *Ugodowości* (U) i *Sumienności* (S). Skale te odpowiadają za najbardziej ogólne dyspozycje człowieka, kształtowanie od dzieciństwa, osiągające swoją pełnię około 30 roku życia, pozostające już później na względnie stałym poziomie i determinujące działania jednostki. Równocześnie należy rozpatrywać osobowość jednostki jako indywiduum.

4.1.1 Powiązania między wymiarami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem

Struktura osobowości badanych studentów różnicuje style radzenia sobie ze stresem. Okazało się, że wystąpiło aż kilkanaście korelacji istotnych statystycznie. Najsilniejsze powiązania między osobowością a stosowanymi stylami zaradczymi dotyczyły skal: *Neurotyczność*, *Ekstrawertyczność* i *Sumiennosc* (patrz, Tabela 30., s. 84).

Istnieje umiarkowanie silna korelacja między *Neurotycznością* badanego a wybieraniem *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* ($r = -0,54$, $p = 0,001$). Oznacza to, że im wyższy wynik osiągnięty na skali neurotyczności, tym mniejsze prawdopodobieństwo wyboru stylu zadaniowego w radzeniu sobie ze stresem u danej osoby. Najsilniejsza jest pozytywna korelacja między wynikiem w skali *Neurotyczność* a *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r = 0,72$, $p = 0,001$). Tym samym im bardziej neurotyczna jest dana osoba, tym częściej radzi sobie ze stresem skupiając się

na emocjach. Zachodzi też słaby związek między *Neurotycznością a Angażowaniem się w czynności zastępcze* (ACZ) ($r=0,26$, $p=0,008$). Wyższy poziom neurotyczności sprzyja wybieraniu stylu związanego z czynnościami zastępczymi.

Z opisanych związków wynika, że badane osoby, które są emocjonalnie niezrównoważone w kontakcie z sytuacjami wywołującymi u nich stres najczęściej koncentrują się na własnych emocjach i unikają skupienia się na zadaniu. Ich działania zaradcze polegają również na odsuwaniu od siebie problemów poprzez zaangażowanie w sprawy błahe i nieostotne w danym momencie.

Tabela 30. Wskaźnik korelacji r-Pearsona między wymiarami osobowości w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Styl radzenia sobie ze stresem według CISS	Wymiary osobowości w NEO-PI-R									
	Neurotyczność (N)		Ekstrawertyczność (E)		Otwartość na doświadczenie (O)		Ugodowość (U)		Sumienność (S)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	-0,54	0,001	0,38	0,001	0,11	0,249	0,14	0,148	0,405	0,001
SSE	0,72	0,000	-0,45	0,001	-0,08	0,396	0,05	0,600	-0,458	0,001
SSU	0,19	0,058	0,03	0,758	0,06	0,548	0,07	0,473	-0,079	0,425
ACZ	0,26	0,008	-0,12	0,242	-0,06	0,529	-0,08	0,415	-0,237	0,016
PKT	-0,06	0,548	0,34	0,001	0,21	0,032	0,30	0,002	0,256	0,009

Nota:
r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;
SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

W skali *Ekstrawertyczność* wystąpiła silna korelacja wyników ze *Styłem skoncentrowanym na zadaniu* ($r=0,38$, $p=0,001$). Im wyższy wynik na skali *Ekstrawertyczność*, tym częstsze wybieranie stylu zadaniowego w radzeniu sobie ze stresem. W przypadku *Ekstrawertyczności* najsilniejszy związek zachodził jednak ze *Styłem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,44$, $p=0,001$). Była to zależność negatywna, tzn. im wyższy wynik na skali *Ekstrawertyczność*, tym rzadziej jednostka wybierała *Styl skoncentrowany na emocjach*. Zachodził też umiarkowanie silny, pozytywny związek między wynikiem na skali *Ekstrawertyczność* a *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* (PKT) ($r=0,33$, $p=0,001$). Osoby ekstrawertyczne, które potrzebują do funkcjonowania obecności innych, także w sytuacji stresowej chętnie budują kontakty towarzyskie.

Z zaobserwowanych powiązań wynika, że osoby badane, uzyskujące wysokie wyniki w wymiarze *Ekstrawertyczność*, a zatem zaangażowane w kontakty interpersonalne i o wysokim poziomie energii są najbardziej skłonne radzić sobie ze stresem przy pomocy stylu zadaniowego.



Niemal równie często ich uspołecznienie i towarzyskość mogą wpływać na unikanie konfrontacji z problemem przez *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich*.

Wynik badanych na skali *Otwartości na doświadczenie* miał związek jedynie w wyborem *Poszukiwania kontaktów towarzyskich* ($r=0,21$, $p=0,032$). Osoby otwarte w sytuacji stresowej częściej niż inni poszukują kontaktów towarzyskich.

Także *Ugodowość* podnosiła prawdopodobieństwo wyboru stylu zorientowanego na budowanie relacji ($r=0,30$, $p=0,002$). Jest to o tyle zrozumiałe, że skala *Ugodowość* odnosi się do sfery kontaktów interpersonalnych, podobnie jak *Ekstrawertyczność*. A zatem osoby bardziej ugodowe są i bardziej towarzyskie, a kiedy doświadczają stresu, radzą sobie angażując się w *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich*.

Sumiennność jest tym wymiarem osobowości, który silnie różnicował wybór stylu radzenia sobie ze stresem. Istnieje umiarkowana, pozytywna korelacja między wynikiem na skali *Sumiennność* a wybieraniem *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* ($r=0,40$, $p=0,001$) oraz jeszcze silniejsza, odwrotnie proporcjonalna korelacja między *Sumiennością* a *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,45$, $p=0,001$). Im dana osoba jest bardziej sumienna, tym częściej wybiera styl zadaniowy i tym rzadziej wybiera styl emocjonalny. Osoby sumienne równie rzadko, choć nieco częściej niż w przypadku poprzedniej zmiennej – angażują się w czynności zastępcze ($r=-0,23$, $p=0,016$). Słaba pozytywna korelacja występuje natomiast między *Sumiennością* a *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich*. Im ktoś bardziej sumienny, tym częściej może wykorzystywać poszukiwanie kontaktów towarzyskich jako styl radzenia sobie ze stresem ($r=0,25$, $p=0,009$).

Warto podkreślić, że żaden wymiar osobowości nie korelował istotnie ze *Stylem skoncentrowanym na unikaniu* (SSU). Najbliżej istotności był związek wysokiego wyniku w skali *Neurotyczność* z wyborem *Stylu skoncentrowanego na unikaniu*.

Kolejnym punktem analizy wyników badań będzie zaprezentowanie korelacji, które uzyskano w czynnikach poszczególnych wymiarów.

Korelacje podskal Neurotyczności ze stylami radzenia sobie ze stresem

Okazuje się, że w skali *Neurotyczność* zachodzi aż 18 związków istotnych statystycznie między czynnikami a stylami radzenia sobie ze stresem (patrz, Tabela 31., s. 86).

Istnieje odwrotnie proporcjonalny, umiarkowanie silny związek między *Lękiem* (N1) a *Stylem skoncentrowanym na zadaniu*. Im niższy lęk, tym większa szansa na zastosowanie stylu zadaniowego w stresie ($r=-0,41$, $p=0,001$). Równocześnie istnieje jeszcze silniejszy, wprost proporcjonalny związek między *Lękiem* a *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,62$,



$p=0,001$). Im wyższy poziom lęku u danej jednostki, tym bardziej prawdopodobne, że wybierze ona styl emocjonalny jako reakcję na stres.

Z zaobserwowanych powiązań wynika, że osoby badane, które są pełne niepokoju, nerwowe i skłonne do przejmowania się w sytuacji stresowej radzą sobie przez koncentrowanie się na własnych emocjach, natomiast osoby spokojne i zrelaksowane koncentrują się na zadaniu.

Podskala *Agresywna wrogość* (N2) koreluje ujemnie ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* i jest to umiarkowanie silny związek ($r=-41$, $p=0,001$). Im niższa *Agresywna wrogość* u jednostki, tym częściej wybierze styl skoncentrowany na zadaniu jako reakcję na stres. Lęk jest umiarkowanie silnie związany ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,58$, $p=0,001$). Im wyższy wynik na skali lęku, tym częstsze wybieranie stylu emocjonalnego w reakcji na stres. Podskala N2 wykazuje również słaby związek z *Angażowaniem się w czynności zastępcze* ($r=0,25$, $p=0,010$). Jest to związek pozytywny, czyli im wyższy lęk, tym większa skłonność do czynności zastępczych.

Podsumowując, badani mający tendencję do doświadczania gniewu i frustracji zwracają się pod wpływem stresu w kierunku własnych odczuć, a rzadziej – angażują się w czynności zastępcze. Równocześnie zdecydowanie utrudnia im to wybór stylu zadaniowego.

Tabela 31. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Neurotyczność w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Podskale Neurotyczności											
	Lęk (N1)		Agresywna wrogość (N2)		Depresyjność (N3)		Nadmierny samokrytycyzm (N4)		Impulsywność (N5)		Nadwrażliwość (N6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	-0,42	0,001	-0,42	0,001	-0,44	0,001	-0,42	0,001	-0,46	0,001	-0,53	0,001
SSE	0,62	0,001	0,59	0,001	0,63	0,001	0,59	0,001	0,49	0,001	0,62	0,001
SSU	0,18	0,074	0,12	0,221	0,14	0,154	0,13	0,189	0,20	0,043	0,26	0,007
ACZ	0,17	0,091	0,25	0,010	0,20	0,041	0,17	0,086	0,31	0,001	0,26	0,007
PKT	0,08	0,426	-0,18	0,070	-0,06	0,549	-0,01	0,937	-0,11	0,267	-0,05	0,561

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Podskala *Depresyjność* (N3) także jest związana w sposób istotny statystycznie z trzema stylami radzenia sobie ze stresem. Korelacja ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* jest odwrotnie proporcjonalna i umiarkowanie silna ($r=-0,44$, $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa depresyjność danej osoby, tym mniejsza chęć stosowania stylu zadaniowego w kontakcie ze stresem. Ponadto



istnieje silna, pozytywna korelacja między N3 a *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,63$, $p=0,001$). Tym samym im wyższy wynik w podskali depresyjności, tym większa skłonność jednostki do stosowania stylu emocjonalnego w radzeniu sobie ze stresem. Wreszcie, czynnik N3 wiąże się słabo z *Angażowaniem się w czynności zastępcze* i również jest to związek pozytywny ($r=0,20$, $p=0,041$). Im wyższy wynik w podskali *Depresyjność*, tym częstsza skłonność do wyboru stylu zorientowanego na czynności zastępcze, a zatem – unikania problemu w określony sposób.

Z analizy wynika, że tendencja do doświadczania depresji najbardziej różnicuje badanych pod względem preferowania koncentracji na emocjach i unikania koncentracji na zadaniu. Osoby doświadczające stanów depresyjnych częściej niż inni angażują się w sprawy błahie i nieistotne w sytuacji problemowej. Osoby rzadko doświadczające zniechęcenia i przygnębienia, wybierają najczęściej zadaniowe radzenie sobie ze stresem.

Czynnik *Nadmierny samokrytycyzm* (N4) korelował jedynie ze stylem zadaniowym i emocjonalnym. Umiarkowanie silny, odwrotnie proporcjonalny związek *Nadmiernego samokrytycyzmu* ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* ($r=-0,42$, $p=0,001$) oznacza, że im wyższy krytycyzm wobec siebie, tym mniejsza szansa na zastosowanie stylu zadaniowego. Z kolei pozytywny, względnie silny związek ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,59$, $p=0,001$) oznacza, że im wyższy samokrytycyzm, tym częstsze stosowanie stylu emocjonalnego w stresie.

Obserwując wyniki w czynniku N4 można zauważyć, że osoby badane, którym często towarzyszy poczucie wstydu i zakłopotania, doświadczające niższości, koncentrują się w stresie na swoich emocjach i unikają stylu zadaniowego. Odwrotnie dzieje się u osób bez nadmiernego samokrytycyzmu, które koncentrują się na zadaniu, pomijając na ogół emocje.

Podskala *Impulsywność* (N5) istotnie wiąże się z czterema z pięciu możliwych korelacji ze stylem zaradczym. Najsilniejszy był pozytywny związek N5 ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,49$, $p=0,001$). Jednostka wysoce impulsywna najczęściej wybierze styl *Styl skoncentrowany na emocjach*. W drugiej kolejności może wybrać *Angażowanie się w czynności zastępcze* ($r=0,31$, $p=0,001$), a najsłabszy istotny z pozytywnych związków czynnik ten notuje ze *Stylem skoncentrowanym na unikaniu* ($r=0,20$, $p=0,043$). Równocześnie im wyższa impulsywność, tym mniejsza skłonność jednostki do radzenia sobie ze stresem przy użyciu *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* ($r=-0,46$, $p=0,001$).

Podsumowując, badani słabo kontrolujący swoje pragnienia i potrzeby również koncentrują się na swoich emocjach, unikając działania zadaniowego. Ponadto wybierają angażowanie się w czynności zastępcze oraz unikanie problemu. Osoby mało impulsywne, z wysoką tolerancją na frustrację, najczęściej wybierają styl zadaniowy radząc sobie ze stresem.

Ostatnia z podskal *Neurotyczności*, czyli *Nadwrażliwość* (N6) również korelowała istotnie



z czterema rodzajami działań zaradczych – najsilniej i wprost proporcjonalnie ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,63$, $p=0,001$). Im wyższa *Nadwrażliwość*, tym częstsze wybieranie stylu emocjonalnego w reakcji na stres. Słabe korelacje pozytywne N6 zanotowała także ze stylem unikowym ($r=0,27$, $p=0,007$) i *Angażowaniem się w czynności zastępcze* ($r=0,26$, $p=0,007$). Oznacza to, że wysoki wynik w podskali *Nadwrażliwość*, podnosił prawdopodobieństwo wyboru strategii unikowych, w tym – zaangażowania się jednostki w czynności zastępcze. Warto podkreślić, że czynnik ten uzyskał najsilniejszy spośród wszystkich czynników skali *Neurotyczność*, odwrotnie proporcjonalny związek ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* (o sile $r=-0,54$, $p=0,001$). Skutkiem tego - im wyższy wskaźnik *Nadwrażliwości*, tym niższe prawdopodobieństwo radzenia sobie przez wybór *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*.

Z opisanych powiązań wynika, że podatność badanych na stres, tendencja do zależności i popadania w panikę, mocno sprzyjają koncentrowaniu się na własnych emocjach, a ponadto – angażowaniu się w sprawy nieistotne i unikaniu konfrontacji z problemem w sytuacji stresu. Zdecydowanie nie sprzyjają za to koncentracji na zadaniu. Osoby badane, które uważają siebie za zdolne do poradzenia sobie w trudnych sytuacjach, najczęściej wybierają styl zadaniowy.

Korelacje podskal Ekstrawertyczności ze stylami radzenia sobie ze stresem

Skala *Ekstrawertyczność* zawierała 14 istotnych statystycznie związków pomiędzy zmiennymi z poszczególnych testów (patrz, Tabela 33., s. 89).

Podskala *Serdeczność* (E1) koreluje najsilniej z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* i jest to związek pozytywny ($r=0,37$, $p=0,001$). Oznacza to, że osoby serdeczne najchętniej radzą sobie ze stresem poszukując towarzystwa. Istnieje też względnie słaba, pozytywna zależność między tą podskalą a stylem zadaniowym ($r=0,30$, $p=0,002$). Im wyższa serdeczność, tym częstsze wybieranie *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* w reakcji na stres. Równocześnie czynnik koreluje ujemnie ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,36$, $p=0,001$), co oznacza, że wyższa serdeczność zbiega się z rzadszym wybieraniem stylu emocjonalnego jako reakcji na stres.

Jak wynika z opisanych korelacji osoby badane, które są uczuciowe i przyjaźnie nastawione do ludzi, dążące do bliskich kontaktów z ludźmi w sytuacji stresowej poszukują wsparcia właśnie poprzez zbliżenie się do ludzi, ale w drugiej kolejności – koncentrują się na zadaniu. Nie poddają się natomiast emocjom. Z kolei osoby zachowujące się bardziej formalnie i z dystansem, doświadczając stresu, koncentrują się na własnych emocjach.

Czynnik *Towarzystwość* (E2) wiąże się statystycznie z tymi samymi stylami – najmocniej z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* ($r=0,37$, $p=0,001$). Im wyższa towarzystwość jednostki,



tym częstsze radzenie sobie ze stresem przez kontakty towarzyskie. Pozostałe korelacje dla tej podskali są umiarkowanie słabe. Związek ze *Styłem skoncentrowanym na zadaniu* jest pozytywny ($r=0,26$, $p=0,007$). Bycie osobą towarzyską sprzyja zadaniowemu radzeniu sobie ze stresem. Nie sprzyja z kolei stosowaniu *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. Zależność jest tu odwrotnie proporcjonalna i słaba ($r=-0,29$, $p=0,004$).

Podsumowując, badani o wyższej chęci do przebywania z innymi ludźmi, którzy doświadczają radość w kontakcie z innymi, najczęściej wykorzystują dążenie ku innym także doświadczając stresu. W drugiej kolejności zaczynają działać zadaniowo. Z kolei osoby samotne, nie szukające społecznej stymulacji, koncentrują się na swoich emocjach.

Tabela 32. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ekstrawertyczność w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Podskale Ekstrawertyczności											
	Serdeczność (E1)		Towarzystwość (E2)		Asertywność (E3)		Aktywność (E4)		Poszukiwanie doznań (E5)		Emocje pozytywne (E6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	0,30	0,002	0,26	0,007	0,37	0,001	0,24	0,013	0,19	0,044	0,12	0,200
SSE	-0,36	0,001	-0,29	0,004	-0,45	0,001	-0,20	0,048	-0,20	0,041	-0,23	0,019
SSU	0,06	0,565	0,11	0,256	-0,11	0,277	0,05	0,611	-0,01	0,861	-0,01	0,871
ACZ	-0,11	0,251	-0,04	0,679	-0,14	0,147	0,01	0,909	-0,01	0,873	-0,15	0,128
PKT	0,37	0,001	0,37	0,001	0,08	0,446	0,16	0,115	-0,02	0,811	0,27	0,005

Nota:
r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;
SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Czynnik *Asertywność* (E3) jest związany jedynie ze stylem zadaniowym i emocjonalnym. Ze stylem zadaniowym koreluje dodatnio ($r=0,373$, $p=0,001$), natomiast z emocjonalnym – negatywnie ($r=-0,45$, $p=0,001$) i jest to najsilniejszy związek w podskali *Asertywność*. Im bardziej asertywna jest osoba, tym częściej radzi sobie ze stresem zadaniowo i tym rzadziej – emocjonalnie.

Tym samym osoby dominujące, przebojowe, o społecznej dominacji nad innymi działają zadaniowo, a przede wszystkim nie działają koncentrując się na emocjach. Z kolei osoby, które wolą pozostawać w tle i dawać się wypowiadać innym, w sytuacji stresu koncentrują się na własnych odczuciach, emocjach, których doświadczają.

Również podskala *Aktywność* (E4) ma związek jedynie ze stylem zadaniowym i emocjonalnym. Silniejszy jest pozytywny związek aktywności ze stylem zadaniowym ($r=0,24$,

$p=0,013$) co oznacza, że większa aktywność sprzyja częstszemu wybieraniu stylu zadaniowego. Czynniki E4 koreluje słabo i ujemnie ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,20$, $p=0,048$). Im bardziej aktywna jednostka, tym mniej koncentruje się na emocjach radząc sobie ze stresem.

Analizując korelacje w podskali *Aktywność* warto zauważyć, że osoby badane o szybkim tempie zachowania, o żywych ruchach, energiczne, istotnie częściej niż inni koncentrują się na zadaniu w sytuacji stresu oraz nie koncentrują się na emocjach. Z kolei osoby bardziej zrelaksowane, z wolniejszym tempie działania, mają raczej tendencję do wglądu we własne emocje.

Podskala *Poszukiwanie doznań* (E5) także koreluje ze stylem zadaniowym i emocjonalnym. Nieco mocniejsza jest negatywna korelacja E5 ze stylem emocjonalnym ($r=-0,20$, $p=0,041$). Im wyższy wynik w podskali *Poszukiwanie doznań*, tym mniejsze koncentrowanie się na emocjach przy radzeniu sobie ze stresem. Zarazem czynnik ma pozytywny związek ze stylem zadaniowym ($r=0,20$, $p=0,044$). Osoby poszukujące wrażeń częściej działają zadaniowo w reakcji na stres.

Podsumowując korelacje w obrębie czynnika E5 należy podkreślić, że osoby badane poszukujące stymulacji, lubiące jaskrawe kolory i hałas, najczęściej wybierają styl zadaniowy oraz unikają emocji w radzeniu sobie ze stresem. Z kolei osoby wolące sytuacje bardziej przewidywalne w sytuacji stresowej skupiają się na emocjach, na własnych doznaniach płynących z wnętrza.

Czynnik *Pozytywne emocje* (E6) wiąże się istotnie z szukaniem interakcji w stresie ($r=0,28$, $p=0,005$). Nieco słabsza jest negatywna korelacja E6 ze stylem emocjonalnym ($r=-0,23$, $p=0,019$). Osoby w wysokim stopniu doświadczające pozytywnych emocji, w stresującej sytuacji rzadko skupiają się na emocjach. Można podejrzewać, że nie chcą doświadczać emocji negatywnych.

Jak wynika z analizy powiązań osoby badane, które mają tendencję do doświadczania pozytywnych stanów emocjonalnych, jak radość, szczęście, miłość czy podekscytowanie, w przypadku wystąpienia sytuacji problemowej, zwracają się w kierunku poszukiwania kontaktów towarzyskich, co jest rodzajem unikania, natomiast nie chcą się koncentrować na emocjach. Z kolei osoby mało pogodne i bardziej pesymistyczne, będą się skupiać na przeżywaniu własnych emocji.

Korelacje podskal Otwartości na doświadczenie ze stylami radzenia sobie ze stresem

Dwa pierwsze czynniki *Otwartości na doświadczenie*, tj. *Wyobraźnia* (O1) i *Estetyka* (O2) nie są związane w sposób istotny statystycznie z żadnym stylem zaradczym. Tym samym zarówno osoby o różnej skłonności do budowania własnego świata wewnętrznego, jak i osoby o różnym wyczuleniu na piękno, korzystają z wielu alternatywnych stylów radzenia sobie ze stresem, nie faworyzując żadnego i stosując z podobną częstotliwością każdy z nich (patrz, Tabela 33., s. 91).



Z kolei podskala *Uczucia* (O3) korelowała istotnie z największą liczbą stylów reakcji na stres, w tym najsilniej – ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=0,27$, $p=0,001$). Ten pozytywny związek oznacza, że im wyższa jest otwartość na uczucia u jednostki, tym większe prawdopodobieństwo zastosowania stylu emocjonalnego. Wysokie O3 sprzyja także stosowaniu *Stylu skoncentrowanego na unikaniu* ($r=-0,25$, $p=0,011$) oraz zaangażowaniu się w kontakty towarzyskie ($r=0,247$, $p=0,012$). Może za to utrudniać jednostce skorzystanie ze stylu zadaniowego w obliczu stresu, gdyż O3 z tym stylem notuje związek negatywny ($r=-0,20$, $p=0,043$).

Podsumowując można zauważyć, że osoby najbardziej otwarte na uczucia, które doceniają emocje i głębiej przeżywają zarówno te pozytywne, jak i negatywne, najczęściej radzą sobie ze stresem wsłuchując się właśnie w swoje emocje. Niemal równie często starają się unikać myślenia o problemie i jego doświadczania oraz poszukują kontaktów towarzyskich. Osoby te nie koncentrują się na zadaniu. Z kolei badani doznający mniej intensywne przeżycia, nie przywiązujący dużej wagi do roli emocji w życiu, preferują najczęściej styl zadaniowy.

Tabela 33. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Otwartość na doświadczenie w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Podskale Otwartości na doświadczenie											
	Wyobrażenia (O1)		Estetyka (O2)		Uczucia (O3)		Działanie (O4)		Idee (O5)		Wartości (O6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	-0,10	0,307	0,01	0,936	-0,20	0,043	0,22	0,028	0,25	0,010	0,32	0,001
SSE	0,16	0,107	0,02	0,849	0,27	0,006	-0,27	0,005	-0,22	0,023	-0,35	0,001
SSU	0,03	0,760	0,07	0,465	0,25	0,011	-0,11	0,251	-0,10	0,274	0,08	0,405
ACZ	-0,01	0,961	0,02	0,884	0,15	0,130	-0,17	0,096	-0,16	0,095	-0,09	0,337
PKT	0,02	0,834	0,09	0,356	0,25	0,012	0,12	0,230	0,05	0,577	0,29	0,003

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Dwie kolejne podskale są związane tylko z wyborem *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. Czynnik *Działanie* (O4) wiąże się umiarkowanie słabo i negatywnie ze stylem emocjonalnym ($r=-0,27$, $p=0,005$). Oznacza to, że im bardziej jednostka jest otwarta na działanie, tym rzadziej wybiera styl emocjonalny w reakcji na stres. Jednocześnie istnieje umiarkowanie słaby związek między wysokim wynikiem w O4 a wybieraniem stylu zadaniowego ($r=0,217$, $p=0,028$).



Podsumowując, osoby podejmujące różne działania, preferujące doświadczanie tego co nowe i zmienne, są zorientowane na radzenie sobie ze stresem w sposób zadaniowy, blokują skupianie się na emocjach. Z kolei osoby o niskich wynikach w tym czynniku, nie lubiące zmian, wolące trwać przy tym co znane i sprawdzone, będą w sytuacji stresowej koncentrować się na swoich emocjach, zamiast na zadaniu.

Podskala *Idee* (O5) wiąże wysoki wynik z częstszym wybieraniem *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* ($r=0,25$, $p=0,010$). Równocześnie czynnik ten wiąże się ujemnie ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,22$, $p=0,023$). Tym samym im bardziej jednostka jest otwarta na idee, tym rzadziej wybiera radzenie sobie ze stresem przez koncentrację na emocjach.

Analizując powiązania w obrębie czynnika O5 warto zauważyć, że osoby mające dużą ciekawość intelektualną, otwarte na nowe, nawet niekonwencjonalne rozwiązania, będą sobie radzić ze stresem przez planowanie, działanie, bądź przeorientowania własnego sposobu myślenia, czyli w sposób zadaniowy i będą odsuwać od siebie emocje. Osoby o niskiej ciekawości, koncentrujące się na wąskich zagadnieniach, w sytuacji stresowej najczęściej będą przeżywać swoje emocje.

Ostatnia podskala wymiaru *Otwartość na doświadczenie to Wartości* (O6). Okazuje się, że ten czynnik wykazuje najsilniejszą, ujemną korelację z wyborem *Stylu skoncentrowanego na emocjach* ($r=-0,36$, $p=0,001$). Im bardziej jednostka jest otwarta na wartości, tym rzadziej radzi sobie ze stresem koncentrując się na emocjach. Podobną siłę ma pozytywna korelacja O6 ze stylem zadaniowym ($r=0,32$, $p=0,001$). Im bardziej jednostka jest otwarta na wartości, tym częściej radzi sobie ze stresem zadaniowo. Ostatnią wykrytą zależnością jest pozytywny związek O6 z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* ($r=0,294$, $p=0,003$). Osoby mające wyższą otwartość na wartości będą częściej radzić sobie przez uczestniczenie w sieci relacji społecznych.

Podsumowując, osoby mało dogmatyczne, mające gotowość do ponownych przemyśleń na temat uznanych wartości społecznych, politycznych i religijnych wybierają styl zadaniowy częściej niż inne, choć niewiele rzadziej – mogą koncentrować się na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. W sytuacji stresowej odrzucają koncentrację na emocjach. Badani mający tendencję do akceptowania autorytetów i tradycji, bardziej konserwatywni, mają tendencję do koncentrowania się na swoich emocjach w sytuacji stresowej.

Korelacje podskal Ugodowości ze stylami radzenia sobie ze stresem

W porównaniu do poprzednich wymiarów w skali *Ugodowość* wykryto stosunkowo niewiele powiązań istotnych statystycznie (patrz, Tabela 34., s. 93). Najwięcej związków dotyczyło podskali *Zaufanie* (U1). Okazuje się, że wiąże się ono pozytywnie ze stylem zadaniowym ($r=0,32$,



$p=0,001$). Oznacza to, że osoby ufające innym w wysokim stopniu, częściej reagują na stres zadaniowo. Z drugiej strony dość często mogą też unikać trudności przez *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* ($r=0,30$, $p=0,002$). Zaufanie korelowało negatywnie ze stylem emocjonalnym ($r=-0,24$, $p=0,014$) oraz z ACZ ($r=-0,22$, $p=0,026$). Tym samym wyższe zaufanie podnosiło prawdopodobieństwo unikania stylu zorientowanego na emocje i realizację zadań zastępczych.

Podsumowując analizę w odniesieniu do czynnika U1 można stwierdzić, że przekonanie, że inni są uczciwi i mają dobre zamiary wspiera u badanych wybór zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem, jednak także – zacieśnianie więzi interpersonalnych. Z kolei bycie cynicznym i sceptycznym wobec innych towarzyszyło koncentrowaniu się na emocjach i na czynnościach zastępczych w sytuacji doświadczania przez badanych stresu.

Tabela 34. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ugodowość w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Podskale Ugodowości											
	Zaufanie (U1)		Prostolinijność (U2)		Altruizm (U3)		Ustępliwość (U4)		Skromność (U5)		Skłonność do rozczulania się (U6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	0,32	0,001	0,13	0,199	0,12	0,214	-0,01	0,903	-0,10	0,310	0,03	0,731
SSE	-0,24	0,014	-0,01	0,947	-0,04	0,656	0,06	0,522	0,37	0,001	0,13	0,182
SSU	-0,04	0,669	0,11	0,273	0,05	0,608	0,02	0,791	0,07	0,471	0,10	0,287
ACZ	-0,22	0,026	0,01	0,889	-0,09	0,385	-0,03	0,703	0,06	0,521	0,01	0,939
PKT	0,30	0,002	0,16	0,108	0,31	0,001	0,1	0,302	0,08	0,410	0,22	0,028

Nota:
 r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;
 SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

W podskali *Prostolinijność* (U2) nie zanotowano istotnych korelacji. Oznacza to, że zarówno osoby bardziej szczerze i prostoduszne, jak i bardziej skryte w wyrażaniu prawdziwych uczuć z podobną częstotliwością korzystają z różnych stylów radzenia sobie ze stresem.

W podskali *Altruizm* (U3) wystąpił tylko jeden związek, między U3 a *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* – im wyższy altruizm, tym częstsze poszukiwanie kontaktów towarzyskich w reakcji na stres ($r=0,31$, $p=0,001$). Tym samym osoby hojne, przejawiające troskę o innych, doświadczając stresu uciekają w sprawy innych ludzi, odsuwając własne problemy.

Czynnik *Ustępliwość* (U4) nie wiązał się z żadnym stylem radzenia sobie ze stresem istotnie. Oznacza to, że zarówno osoby bardziej, jak i mniej skłonne do kompromisu, hamowania



swojej agresji i zapominania o urazach, z równą częstotliwością stosując różne style zaradcze.

Podskala *Skromność* (U5) wykazała umiarkowanie silny, pozytywny związek ze stylem emocjonalnym ($r=0,37$, $p=0,001$). Oznacza to, że im wyższa skromność, tym częściej wybieranie *Stylu skoncentrowanego na emocjach* w radzeniu sobie ze stresem.

Podsumowując, osoby unikające rozgłosu, radzą sobie ze stresem w sposób emocjonalny. Można podejrzewać, że wiąże się to z niechęcią do absorbowania sobą środowiska.

Ostatni z czynników w skali *Ugodowość*, czyli *Skłonność do rozczulania* (U6) była wprost proporcjonalnie powiązana z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* ($r=0,22$, $p=0,028$). Tym samym, im bardziej dana jednostka ma skłonność do rozczulania się, tym częściej pielęgnuje kontakty towarzyskie w obliczu stresu. W wyniku analizy w czynniku U6 zauważono, że badani, którzy byli bardziej współczujący i zainteresowani innymi, przejmujący się ich potrzebami, w sytuacji stresu angażowali się w relacje społeczne.

Korelacje podskal Sumienności ze stylami radzenia sobie ze stresem

Ostatni z wyróżnionych wymiarów, czyli *Sumiennosc* w badanej próbie wykazał aż 16 związków ze stylami zaradczymi według CISS (patrz, Tabela 35.).

Tabela 35. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Sumiennosc w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Podskale Sumiennosci											
	Kompetencja (S1)		Skłonność do porządku (S2)		Obowiązkowość (S3)		Dążenie do osiągnięć (S4)		Samodyscyplina (S5)		Rozwaga (S6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
SSZ	0,34	0,001	0,27	0,007	0,31	0,002	0,30	0,002	0,49	0,001	0,15	0,128
SSE	-0,38	0,001	-0,34	0,001	-0,30	0,002	-0,24	0,017	-0,55	0,001	-0,30	0,002
SSU	-0,10	0,306	-0,06	0,520	-0,01	0,912	0,01	0,994	-0,15	0,114	-0,02	0,802
ACZ	-0,19	0,053	-0,16	0,119	-0,21	0,034	-0,14	0,155	-0,31	0,001	-0,08	0,420
PKT	0,16	0,117	0,15	0,124	0,32	0,001	0,26	0,009	0,20	0,037	0,10	0,315

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Zródło: Opracowanie własne.

Czynnik *Kompetencja* (S1) korelował pozytywnie ze stylem zadaniowym ($r=0,34$, $p=0,001$) oraz negatywnie ze stylem emocjonalnym ($r=-0,38$, $p=0,001$). Tym samym im bardziej jednostka



ma poczucie kompetencji, tym częściej będzie radzić sobie ze stresem stosując *Styl skoncentrowany na zadaniu* i tym rzadziej – stosując *Styl skoncentrowany na emocjach*.

Podsumowując analizę czynnika S1 należy zauważyć, że badani przekonani o tym, że są zdolni, rozsądni, rozważni i skuteczni w działaniu, a więc osoby o wysokiej samoocenie i wewnętrznie umiejscowionej kontroli, przekonane, że wiele zależy od nich samych, istotnie częściej koncentrują się na zadaniu w sytuacji stresu. Równocześnie zdecydowanie odrzucają kierowanie się wtedy emocjami. Z kolei osoby przekonane o tym, że nie mają kompetencji do radzenia sobie z życiem, będą wybierać koncentrację na emocjach.

Skłonność do porządku (S2) korelowała ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* i *Stylem skoncentrowanym na emocjach* w podobny sposób. Im wyższy wynik w skali S2 osiąga jednostka, tym częściej jest zorientowana na zadanie w obliczu stresu ($r=0,27$, $p=0,007$) i tym rzadziej wybiera styl emocjonalny ($r=-0,34$, $p=0,001$). Osoby badane bardziej schludne, dbające o swoje sprawy i lepiej zorganizowane istotnie częściej orientują się na zadanie w sytuacji stresu, natomiast odkładają na bok emocje. Z kolei osoby niesystematyczne bardziej skupiają się na doświadczaniu emocji, na przeżywaniu sytuacji niż na wybieraniu innych stylów zaradczych.

Podskala *Obowiązkowość* (S3) notuje najsilniejszy pozytywny związek z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* w obliczu stresu ($r=0,32$, $p=0,001$). Im bardziej obowiązkowa jest dana osoba, tym częściej radzi sobie ze stresem rozbudowując sieć kontaktów towarzyskich. Znacząca jest również siła związku między *Obowiązkowością* a *Stylem skoncentrowanym na zadaniu*. Osoby obowiązkowe koncentrują się na zadaniu w stresie ($r=0,31$, $p=0,002$). Jednocześnie im wyższa obowiązkowość jednostki, tym rzadziej wybiera ona styl emocjonalny do walki ze stresem ($r=-0,30$, $p=0,002$). Tym rzadziej również angażuje się w czynności zastępcze ($r=-0,21$, $p=0,034$).

Analizując wyniki badanych w czynniku *Obowiązkowość* należy podkreślić, że osoby ściśle przestrzegające zasad etycznych, wypełniające moralne zobowiązania, w sytuacji stresu mogą zwracać się w kierunku budowania kontaktów towarzyskich i stosować styl zadaniowy. Równocześnie ich moralność wyklucza skupianie się wtedy na emocjach i działaniach zastępczych. Osoby mało obowiązkowe mogą stosować strategie unikowe i uciekać w sprawy błahe.

Czynnik *Dążenie do osiągnięć* (S4) najsilniej koreluje pozytywnie ze *Stylem skoncentrowanym na zadaniu* ($r=0,30$, $p=0,002$). Tym samym im wyższe u jednostki dążenie do osiągnięć, tym większa koncentracja na zadaniu w radzeniu sobie ze stresem. Równocześnie niewiele słabszy jest pozytywny związek z poszukiwaniem kontaktów ($r=0,26$, $p=0,009$). Oznacza to, że im wyższe dążenie do osiągnięć, tym częstsze *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* w reakcji na stres. Podsumowując, badani o wysokich aspiracjach życiowych, wytrwale pracujący, by osiągnąć swoje cele, częściej niż inni wybierają styl zadaniowy, a w drugiej kolejności –



skupiają się na budowaniu sieci kontaktów towarzyskich.

Czynnik *Samodyscyplina* (S5) najmocniej wiąże się negatywnie ze *Stylem skoncentrowanym na emocjach* ($r=-0,55$, $p=0,001$). Im większa samodyscyplina, tym mniej koncentrowania się na emocjach przy wystąpieniu stresu. Pozytywny jest związek S5 ze stylem zadaniowym ($r=0,50$, $p=0,001$). Im wyższa samodyscyplina, tym częstsze wybieranie stylu zadaniowego. Czynnik ten koreluje negatywnie z *Angażowaniem się w czynności zastępcze* ($r=-0,31$, $p=0,001$). Im wyższa samodyscyplina, tym rzadsze koncentrowanie się na czynnościach zastępczych pod wpływem stresu. Najśłabsza korelacja S5 dotyczy *Poszukiwania kontaktów towarzyskich* i jest pozytywna ($r=0,21$, $p=0,037$). Wyższa samodyscyplina sprzyja budowaniu więzi pod wpływem stresu.

W wyniku analizy wartości czynnika S5 zauważono, że osoby zdolne do rozpoczęcia zadań i doprowadzania ich do końca mimo przeciwności, w sytuacji stresu silnie skupiają się na zadaniu i ograniczają emocje. Nieco rzadziej – odrzucają angażowanie się w sprawy, które mogłyby ich rozpraszać, jednak zdarza im się budować wtedy sieć kontaktów towarzyskich. Osoby o niskim poziomie samodyscypliny w kontakcie ze stresem tracą motywację, koncentrują się na własnych odczuciach, bądź zajmują się mało istotnymi w danej chwili sprawami.

Podskala *Rozwaga* (S6) koreluje ujemnie ze stylem emocjonalnym i jest to słaba relacja ($r=-0,30$, $p=0,001$). Im bardziej rozważna jest jednostka, tym mniej skupia się w stresie na emocjach. Oznacza to, że badani, którzy myślą o tym, co mają zrobić, są ostrożni, doświadczając stresu, na ogół powstrzymują emocje. Osoby o niskim poziomie rozwagi, którym zdarza się działać w sposób nieprzemyślany, mogą pod wpływem stresu dopuszczać do siebie emocje.

4.1.2 Korelacje między wymiarami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem

W tej części pracy zostaną zaprezentowane korelacje wymiarów i czynników w skalach osobowości według NEO-PI-R ze strategiami zaradczymi w obliczu stresu według COPE.

Pierwszym punktem analizy będzie spojrzenie na związki wyników ogólnych uzyskanych przez badanych w każdej skali a rodzajem wybieranych działań (patrz, Tabela 36., s. 98).

Wynik ogólny dla *Neurotyczności* wykazuje związki istotne statystycznie z 10 strategiami. Są to związki pozytywne z: *Powstrzymaniem się od działania* (POD) ($r=0,24$, $p=0,017$), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE) ($r=0,55$, $p=0,001$), *Zaprzeczaniem* ($r=0,28$, $p=0,004$), *Zaprzestaniem działań* ($r=0,49$, $p=0,001$) i *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL) ($r=0,27$, $p=0,005$). Oznacza to, że im wyższa *Neurotyczność*, tym częściej są stosowane właśnie te strategie. Skala *Neurotyczność* wykazuje również związek negatywny ze zmiennymi: *Aktywne radzenie sobie* (ARS) ($r=-0,33$, $p=0,001$), *Planowanie* (PLA) ($r=-0,30$,



$p=0,002$), *Unikanie konkurencyjnych działań* (UKD) ($r=-0,22$, $p=0,025$), *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* (PPR) ($r=-0,30$, $p=0,002$) i *Poczucie Humoru* (PHU) ($r=-0,25$, $p=0,012$). Tym samym im wyższa *Neurotyczność*, tym rzadsze stosowanie tych strategii zaradczych.

Analizując uzyskane wyniki warto podkreślić, że podwyższony wynik w skali *Neurotyczność*, a zatem pewne nieprzystosowanie i rozchwianie emocjonalne jednostki, sprzyja wybieraniu przez nią strategii wiążących się z koncentracją na emocjach i z rezygnacją, bezradnością, zaniechaniem działań. Tym strategiom może towarzyszyć stosowanie używek i wyczekiwanie na odpowiedni do działania moment. Problemem jest fakt, że ta chwila może w ogóle nie nadejść, gdyż wysoka *Neurotyczność* to także niechęć do aktywnych strategii koncentrujących się na zadaniu. Co interesujące, to także niechęć do uznania, że dany problem może być rozwojowy oraz do konstruktywnego rozładowywania przykrych emocji przez śmiech. Można uznać, że osoby badane w niskim stopniu neurotyczne, chętniej będą korzystać ze strategii zadaniowych oraz zorientowanych na przewartościowanie sytuacji i uwolnienie się od przykrych emocji, co daje im szansę na zdecydowanie lepsze poradzenie sobie ze stresem.

W wymiarze *Ekstrawertyczności* zanotowano tylko cztery istotne związki. Były to pozytywne korelacje z: *Aktywnym radzeniem sobie* ($r=0,31$, $p=0,002$), *Planowaniem* ($r=0,39$, $p=0,001$) oraz *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE) ($r=0,19$, $p=0,049$). Oznacza to, że im wyższa *Ekstrawertyczność*, tym częstsze wybieranie tych strategii redukujących stres. Jedyną negatywną korelacją skala *Ekstrawertyczność* stworzyła z *Zaprzestaniem działań* (ZAD) ($r=-0,29$, $p=0,003$). Im wyższa *Ekstrawertyczność*, tym mniejsza skłonność do zaprzestania działań.

Podsumowując, osoby zaangażowane w kontakty interpersonalne, energiczne i aktywne w kontakcie ze stresem mobilizują się i działają zadaniowo, a kiedy uznają, że jest taka potrzeba, nie stronią od poszukiwania wsparcia emocjonalnego. Zdecydowanie nie są skłonni doświadczać bezradności czy zaniechać wysiłku. Osoby introwertyczne mogą doświadczać rezygnacji.

Okazało się, że wymiar *Otwartość na doświadczenie* koreluje istotnie tylko z dwiema strategiami – *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* ($r=0,30$, $p=0,002$) i *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* ($r=0,28$, $p=0,005$). W obu przypadkach były to związki pozytywne co oznacza, że im wyższa otwartość, tym częstsze wybieranie tych strategii. W odniesieniu do skali *Otwartość na doświadczenie* należy stwierdzić, że osoby ciekawe, zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, w sytuacji stresu nie obawiają się skorzystać ze wsparcia emocjonalnego od innych oraz otworzyć się na swoje emocje. Są to strategie, które wybierają częściej niż inne.

Skala *Ugodowość* korelowała umiarkowanie słabo i pozytywnie z trzema strategiami: *Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego* (PWI) ($r=0,24$, $p=0,013$) oraz emocjonalnego ($r=0,30$, $p=0,002$), a także z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* ($r=0,26$, $p=0,007$). Im wyższa



ugodowość jednostki, tym częstsze wybieranie wymienionych strategii. Przy analizie korelacji w ymiarze *Ugodowość* warto przypomnieć, że jest to skala związana z tendencjami interpersonalnymi. Tym samym osoby ugodowe, które darzą innych życzliwością i są skorzy do pomocy, doświadczając stresu, orientują się na czerpanie ze wsparcia innych, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego. Oprócz tego mają skłonność do skupiania się na emocjach.

Tabela 36. Korelacje między skalami w NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem COPE dla całej badanej próby (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Wymiary osobowości w NEO-PI-R									
	Neurotyczność (N)		Ekstrawertyczność (E)		Otwartość na doświadczenie (O)		Ugodowość (U)		Sumienność (S)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	-0,33	0,001	0,31	0,002	-0,04	0,678	0,20	0,046	0,30	0,002
PLA	-0,30	0,002	0,39	0,001	0,08	0,397	0,09	0,389	0,36	0,001
PWI	-0,04	0,657	0,17	0,087	0,06	0,526	0,24	0,013	0,16	0,096
PWE	0,19	0,059	0,19	0,049	0,30	0,002	0,30	0,002	0,08	0,423
UKD	-0,22	0,025	0,13	0,196	0,01	0,977	0,15	0,126	0,29	0,002
ZKR	0,19	0,055	-0,05	0,598	0,05	0,635	0,18	0,064	0,03	0,734
PPR	-0,30	0,002	0,44	0	0,19	0,054	0,18	0,074	0,24	0,015
POD	0,24	0,017	-0,13	0,206	-0,02	0,862	0,06	0,571	0,01	0,971
AKC	-0,03	0,792	0,11	0,280	0,14	0,172	0,03	0,767	0,01	0,893
KNE	0,55	0,001	-0,13	0,219	0,28	0,005	0,26	0,007	-0,23	0,016
ZAP	0,28	0,004	-0,10	0,297	0,01	0,903	-0,01	0,939	-0,20	0,039
ODU	0,15	0,128	-0,05	0,593	0,04	0,707	-0,05	0,625	-0,11	0,269
ZAD	0,49	0,001	-0,29	0,003	-0,03	0,732	-0,02	0,816	-0,41	0,001
ZAL	0,27	0,005	-0,14	0,154	-0,07	0,495	-0,09	0,361	-0,25	0,008
PHU	-0,25	0,012	0,17	0,085	-0,03	0,796	-0,09	0,384	0,09	0,351

Nota:
r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;
ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.

W skali *Sumienność* odnotowano aż 8 istotnych związków. Były to związki pozytywne z: *Aktywnym radzeniem sobie* ($r=0,31$, $p=0,002$), *Planowaniem* ($r=0,36$, $p=0,001$), *Unikaniem konkurencyjnych działań* ($r=0,30$, $p=0,002$) i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem*



($r=0,24$, $p=0,015$). Wszystkie te strategie są wybierane tym częściej, im bardziej sumienna jest dana jednostka. Równocześnie niektóre strategie korelowały z *Sumiennością* ujemnie, a były to: *Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie* ($r=-0,24$, $p=0,016$), *Zaprzeczanie* ($r=-0,20$, $p=0,039$), *Zaprzestanie działań* ($r=-0,41$, $p=0,001$) i *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* ($r=-0,26$, $p=0,008$). Tym samym, im bardziej sumienna dana jednostka, tym rzadziej wybierała dane sposoby radzenia sobie ze stresem.

Podsumowując, wynik badanego osiągnięty w skali *Sumiennosc* jest prognostykiem wyboru, bądź zaniechania wielu strategii w obliczu stresu. Osoby rzetelne, o jasno zarysowanych celach życiowych, zdyscyplinowane i ambitne, najchętniej radzą sobie ze stresem w sposób zadaniowy. W pierwszej kolejności planują, są aktywni, usuwają w cień to, co mogłoby ich w danej chwili rozpraszać, ale z drugiej strony – starają się trudną sytuację przekształcić poznawczo, potraktować ją jako wyzwanie, które umożliwi rozwój. Najsilniej stronią od poczucia bezradności i zrezygnowania z wysiłku, nie korzystają z używek i nie skupiają się na emocjach, bądź zaprzeczaniu, żeby sobie poradzić. Z kolei osoby mniej wytrwałe w realizowaniu celów doświadczając stresu, mogą się skłaniać ku zachowaniom hedonistycznym, przez co mogą się narażać na uzależnienie od różnych substancji. Koncentrują się na emocjach i istotnie częściej niż inni odrzucają realność stresującej sytuacji, ignorują jej rzeczywiste zaistnienie.

W kolejnych akapitach analizie poddano czynniki w poszczególnych skalach. Ze względu na mnogość danych, w analizie ograniczono się do zapisu strategii wymienionymi symbolami.

Korelacje podskal Neurotyczności ze strategiami radzenia sobie ze stresem

W skali *Neurotyczność* (patrz, Tabela 37., s. 100) *Lęk* (N1) korelował pozytywnie z: *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP) i *Zaprzestaniem działań* (ZAD). Im wyższy lęk, tym częściej wybierane były przez jednostkę te strategie. Negatywne korelacje wystąpiły z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR) i *Poczuciem humoru* (PHU). Im wyższy lęk, tym rzadsze wybieranie tych strategii zaradczych.

Podsumowując, nerwowość, napięcie i roztrzęsienie, zatrzymuje jednostkę w miejscu, zmusza ją do rezygnacji z wysiłku w sytuacji stresowej. Sprawia, że koncentruje ona wysiłki na wsłuchiwanie się w siebie, bądź poszukiwaniu tych, którzy mogliby jej pomóc emocjonalnie, bądź też zaprzecza temu, co się stało. Unika za to strategii zadaniowych i przewartościowania sytuacji stresowej. Nie jest także w stanie skorzystać z rozładowania negatywnych emocji przez śmiech. Osoby badane spokojne i zrelaksowane, częściej stosują zadaniowe radzenie sobie z problemami,

potrafią poraktować to, co ich spotyka jako okazję do rozwoju, doceniają poczucie humoru.

Tabela 37. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Neurotyczność NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Podskale Neurotyczności											
	Lęk (N1)		Agresywna wrogość (N2)		Depresyjność (N3)		Nadmierny samokrytycyzm (N4)		Impulsywność (N5)		Nadwrażliwość (N6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	-0,35	0,001	-0,30	0,003	-0,24	0,016	-0,15	0,109	-0,29	0,003	-0,34	0,001
PLA	-0,26	0,008	-0,25	0,010	-0,24	0,018	-0,19	0,048	-0,25	0,010	-0,34	0,001
PWI	-0,06	0,521	-0,12	0,222	-0,05	0,644	0,01	0,939	-0,01	0,892	0,02	0,802
PWE	0,30	0,001	0,03	0,766	0,16	0,104	0,15	0,117	0,09	0,341	0,13	0,186
UKD	-0,19	0,056	-0,27	0,006	-0,18	0,072	-0,02	0,792	-0,19	0,051	-0,25	0,008
ZKR	0,18	0,067	0,01	0,997	0,13	0,198	0,33	0,001	0,13	0,192	0,19	0,052
PPR	-0,21	0,031	-0,34	0,010	-0,22	0,026	-0,16	0,097	-0,23	0,018	0,35	0,001
POD	0,19	0,055	0,12	0,237	0,20	0,044	0,23	0,016	0,25	0,010	0,19	0,046
AKC	-0,08	0,436	0,05	0,648	0,01	0,927	-0,07	0,480	0,07	0,429	-0,05	0,590
KNE	0,62	0,001	0,29	0,003	0,50	0,001	0,48	0,001	0,31	0,001	0,44	0,001
ZAP	0,24	0,015	0,18	0,078	0,28	0,004	0,23	0,018	0,18	0,057	0,25	0,008
ODU	0,10	0,337	0,23	0,020	0,15	0,137	0,08	0,372	0,15	0,131	0,07	0,449
ZAD	0,41	0,001	0,45	0,001	0,44	0,001	0,31	0,001	0,31	0,001	0,47	0,001
ZAL	0,16	0,108	0,30	0,002	0,24	0,015	0,13	0,189	0,31	0,001	0,23	0,017
PHU	-0,25	0,011	-0,16	0,104	-0,30	0,002	-0,25	0,010	-0,06	0,523	-0,12	0,213

Nota:
r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;
ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.

Agresywna wrogość (N2) korelowała pozytywnie z: Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu (KNE), Odwracaniem uwagi (ODU), Zaprzestaniem działań (ZAD) i Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (ZAL). Im wyższa agresywna wrogość, tym częściej jednostka wybiera te sposoby radzenia sobie. Równocześnie podskala N2 korelowała negatywnie z: Aktywnym radzeniem sobie (ARS), Planowaniem (PLA), Unikaniem konkurencyjnych działań (UKD) i Pozytywnym Przewartościowaniem i Rozwojem (PPR). Tym samym wyższa agresywna wrogość powodowała rzadsze korzystanie z tych strategii.



Analizując korelacje w obrębie czynnika N2 warto zauważyć, że osoby badane z tendencją do doświadczania frustracji i rozgoryczenia zdecydowanie najczęściej rezygnują z podjętego wysiłku, mają tendencję do poddawania się. W drugiej kolejności próbują chwilowo odwrócić uwagę od problemu, stosując używki, koncentrują się na swoich emocjach i ich wyładowaniu. Równie wiele jest działań, których nie podejmują. Przede wszystkim nie przewartościwiają tego, co ich spotyka, w drugiej kolejności nie podchodzą do sytuacji aktywnie, nie unikają konkurencyjnych działań i nie planują. Tym samym osoby wyrozumiałe i pobłażliwe podchodzą do sytuacji stresowej spokojniej – zadaniowo. To, co ich spotyka traktują jako okazję do rozwoju, zadaniowo planują, aktywnie działają i unikają zbędnych czynności.

Podskala *Depresyjność* (N3) wykazała pozytywny związek z: *Powstrzymaniem się od działania* (POD), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD) i *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL). Im wyższa depresyjność jednostki, tym wybieranie tych sposobów zaradczych. Czynniki korelowały negatywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR) i *Poczuciem humoru* (PHU). Tym samym, im wyższa skłonność do depresji, tym rzadsze wybieranie tych strategii zaradczych.

Analizując uzyskane wyniki należy podkreślić, że tendencja do doświadczania poczucia winy, beznadziejności i samotności w największym stopniu determinuje wybór strategii skoncentrowania się na emocjach i ich wyładowaniu oraz poddawanie się, rezygnowanie z wysiłku, a czasem powstrzymanie się od planowego działania. Osobom często doświadczającym przygnębienia zdarza się pod wpływem stresu zaprzeczać realności danego problemu, bądź stosować używki. Osoby te przede wszystkim nie są skłonne do wykorzystywania poczucia humoru w sytuacji stresowej. Nie działają aktywnie i nie planują, a ponadto rzadko nie wartościują tego, co im się przytrafia. Odwrotnie osoby, które rzadko doświadczają stanów depresyjnych – śmieją się w stresujących sytuacjach, działają aktywnie i plnują interwencje, potrafią także potraktować to, czego doświadczają w kategoriach wyzwania i okazji do rozwoju.

Czynnik *Nadmierny samokrytycyzm* (N4) wiązał się istotnie i pozytywnie ze: *Zwrotem ku religii* (ZKR), *Powstrzymaniem się od działania* (POD), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD). Im wyższe N4, tym częściej jednostka: zwracała się ku religii, powstrzymywała od działania, koncentrowała się na emocjach, zaprzeczała i kończyła działanie. Z kolei negatywne związki istotne N4 notuje z: *Planowaniem* (PLA) i *Poczuciem humoru* (PHU), co oznacza, że im wyższe krytykowanie siebie, tym rzadsze wybieranie planowania i poczucia humoru jako sposobów zaradczych.

Podsumowując, osoby badane skłonne do odczuwania wstydu, zakłopotania, czasem



przekonane o własnej niższości, doświadczając stresu, w pierwszej kolejności koncentrują się na emocjach i ich wyładowaniu, a w drugiej - korzystają ze wsparcia duchowego, z religii jako źródła wsparcia emocjonalnego, które prowadzi do pozytywnego przewartościowania. Nieco rzadziej – rezygnują z wysiłku, poddając się rezygnacji, zaprzeczają realności sytuacji stresowej oraz wyczekują na odpowiedni moment. Stosowane strategie mogą ich prowadzić do jeszcze większego zakłopotania, gdyż nie planują swoich działań i nie potrafią się śmiać z sytuacji. Z kolei osoby mniej wrażliwe na społeczny odbiór, nie wahają się korzystać z poczucia humoru pod wpływem stresu oraz planować własnych interwencji. Strategie te stosują istotnie częściej niż inni.

Podskala *Impulsywność* (N5) korelowała pozytywnie z: *Powstrzymaniem się od działania* (POD), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD). Im wyższa impulsywność, tym częstszy wybór tych strategii. Czynniki wiąże się odwrotnie proporcjonalnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im wyższa impulsywność, tym rzadsze korzystanie z tych strategii.

Podsumowując analizy w obrębie czynnika N5, osoby badane niezdolne do kontrolowania nieprzemyślanych pragnień i potrzeb, w pierwszej kolejności wsłuchują się w swoje emocje i chcą je rozładować, czasem służą im do tego używki, czasem rezygnacja z wysiłku. W drugiej kolejności starają się powstrzymać od przedwczesnego działania, czekać na odpowiedni moment. Jednak w tym oczekiwaniu nie są aktywne, nie planują działań ani też nie próbują przeformułować roli tego, co im się przydarza w coś, co może być rozwojowe. Osoby badane z wysoką tolerancją na frustrację aktywnie podejmują działania, planują i traktują stres jako okazję do rozwoju.

Ostatni z czynników w skali *Neurotyczność – Nadwrażliwość* (N6), wprost wiąże się z podatnością na stres. Koreluje pozytywnie z: *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR), *Powstrzymaniem się od działania* (POD), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD), *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL). Im wyższa impulsywność tym częstsze: przewartościowanie, powstrzymanie się od działania, koncentracja na emocjach, zaprzeczanie, zaprzestanie działań i stosowanie używek. N6 koreluje negatywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) Przy wysokim poziomie nadwrażliwości, gdy jednostka mało efektywnie radzi sobie ze stresem, rzadziej jest korzystanie z: aktywnego działania, planowania i unikania konkurencyjnych działań.

Jak wynika z obserwacji wyników, czynnik N6 jest istotnym prognostykiem radzenia sobie ze stresem przez badanych. Osoby podatne na stres, które łatwo stają się zależne, tracą nadzieję, w sytuacji zagrożenia w pierwszej kolejności poddają się, a w drugiej – wyrażają zaniepokojenie



swoimi emocjami, starają się je rozładować. Ich dużym zasobem jest częste wybieranie przwartościowania i traktowanie sytuacji mimo wszystko jako rozwojowej. Oprócz tego istotnie częściej zaprzeczają także realności sytuacji i stosują używki, czasem powstrzymują się przed pochopnymi działaniami. Nie stosują natomiast typowych strategii zadaniowych, jak aktywne radzenie sobie z problemem, planowanie i unikanie konkurencyjnych działań, które są domeną osób uważających się za zdolnych do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Korelacje podskal Ekstrawertyczności ze strategiami radzenia sobie ze stresem

W Tabeli 38. (patrz, s. 104) przedstawiono szczegółowe analizy dotyczące korelacji w podskalach *Ekstrawertyczności*. I tak – *Serdeczność* (E1) koreluje pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE) i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im wyższa serdeczność u badanego, tym częstsze radzenie sobie przez: aktywność, planowanie, poszukiwanie wsparcia różnego rodzaju, i przewartościowanie. Jedyna negatywna korelacja wystąpiła z *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL) – wyższa serdeczność to rzadsze stosowanie używek do redukcji stresu.

Podsumowując, osoby blisko związane z innymi, przyjaźnie nastawieni, przede wszystkim podchodzą do problemów zadaniowo: w pierwszej kolejności zmieniają poznawczą ocenę sytuacji na wyzwanie, które prowadzi do rozwoju, w drugiej kolejności są aktywni i planują działanie. Następnie nie wahają się korzystać ze wsparcia innych, przede wszystkim tego emocjonalnego, ale jeśli jest taka potrzeba – również instrumentalnego. Odcinają się od stosowania używek w celu redukcji stresu, podczas gdy osoby zachowujące się z większą rezerwą, bardziej formalnie, doświadczając stresu istotnie częściej sięgają po alkohol i inne środki przynoszące chwilową ulgę.

Czynnik *Towarzystwość* (E2) korelował pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE) i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Oznacza to, że wyższa towarzyskość sprzyja podejmowaniu: aktywnego działania, planowaniu, szukaniu wsparcia emocjonalnego i przewartościowaniu. Negatywna korelacja wystąpiła z *Zaprzestaniem działań* (ZAD), a zatem im wyższa towarzyskość, tym rzadsze rezygnowanie z podjętego wysiłku.

Odnosząc się do wyników korelacji uzyskanych w obrębie czynnika E2 można stwierdzić, że osoby odczuwające radość z przebywania z innymi, pod wpływem stresu przede wszystkim przewartościowują to, co im się przydarza, a następnie planują działanie i starają się być aktywni w obliczu problemu. Wysoka towarzyskość podnosi także istotnie szansę na poszukiwanie



emocjonalnego wsparcia. Osoby te uciekają od rezygnacji i zaniechania podjętych działań, co z kolei jest domeną osób samotnych, unikających innych ludzi.

Tabela 38. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ekstrawertyczność NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Podskale Ekstrawertyczności											
	Serdeczność (E1)		Towarzystwość (E2)		Asertywność (E3)		Aktywność (E4)		Poszukiwanie doznań (E5)		Emocje pozytywne (E6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	0,30	0,002	0,22	0,023	0,29	0,003	0,22	0,029	0,10	0,315	0,04	0,705
PLA	0,30	0,002	0,31	0,002	0,40	0,000	0,19	0,060	0,19	0,048	0,09	0,385
PWI	0,27	0,006	0,17	0,089	0,09	0,344	0,04	0,713	-0,02	0,769	0,07	0,487
PWE	0,29	0,003	0,20	0,043	0,03	0,801	0,07	0,478	-0,06	0,503	0,18	0,073
UKD	0,17	0,090	0,10	0,306	0,15	0,136	0,09	0,379	0,08	0,379	-0,13	0,192
ZKR	0,03	0,780	0,05	0,587	-0,17	0,096	0,02	0,840	0,25	0,011	0,07	0,456
PPR	0,33	0,001	0,34	0,001	0,26	0,008	0,33	0,001	0,09	0,325	0,37	0,001
POD	-0,09	0,378	-0,03	0,752	-0,05	0,595	-0,06	0,529	-0,13	0,182	-0,13	0,198
AKC	0,01	0,954	0,04	0,707	0,08	0,402	0,17	0,080	0,13	0,181	0,03	0,801
KNE	0,04	0,668	-0,09	0,350	-0,22	0,027	-0,10	0,329	-0,18	0,068	0,04	0,720
ZAP	-0,03	0,783	-0,05	0,611	-0,10	0,315	0,04	0,704	-0,13	0,164	-0,16	0,106
ODU	-0,02	0,881	-0,04	0,705	0,10	0,328	-0,03	0,766	-0,05	0,566	-0,19	0,053
ZAD	-0,14	0,166	-0,22	0,027	-0,17	0,091	-0,13	0,181	-0,21	0,029	-0,24	0,02
ZAL	-0,25	0,010	-0,10	0,306	-0,13	0,192	0,09	0,366	0,01	0,958	-0,09	0,348
PHU	-0,08	0,402	0,13	0,208	0,18	0,074	0,14	0,174	0,05	0,563	0,08	0,441

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.

Podskala *Asertywność* (E3) wiązała się pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA) oraz *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im wyższa asertywność, tym częściej jednostka wybierze: aktywne działanie, planowanie lub przewartościowania. E3 korelowało negatywnie jedynie z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE). Im wyższa asertywność, tym rzadziej jednostka wybiera strategię koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu. Podsumowując, osoby badane, które są dominujące i przebojowe,



często stojące na czele grupy w obliczu stresu głównie planują swoje działania. Są również aktywni na każdym etapie doświadczania sytuacji stresowej i potrafią przewartościować to, co im się przydarza. Odsuwają na bok emocje. Dla osób, które osiągają niski wynik w E3, wolą pozostawać w tle grupy, dominującą strategią działania jest koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu.

Czynnik *Aktywność* (E4) korelował pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS) i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im wyższa aktywność, tym częstsze wybieranie: aktywnego działania i przewartościowania w reakcji na stres. Czynnik nie zanotował innych związków istotnych statystycznie. A zatem szybkie tempo zachowania, żywe ruchy, potrzeba stałego bycia zajęтым, to wszystko sprawia, że jednostka jest skłonna traktować stresujące sytuacje w kategoriach wyzwania oraz aktywnie radzić sobie ze stresem.

Podskala *Poszukiwanie doznań* (E5) wiązała się jedynie pozytywnie ze *Zwrotem ku religii* (ZKR), co oznacza, że im większe poszukiwanie doznań u jednostki, tym częstszy jest zwrot ku religii. Ponadto czynnik korelował negatywnie z *Zaprzestaniem działań* (ZAD), co z kolei oznacza, że częstsze poszukiwanie doznań, to rzadsze zaprzestanie działań. Analiza korelacji w obrębie czynnika E5 prowadzi do kolejnych spostrzeżeń. Osoby poszukujące ciągłej stymulacji, znajdujące przyjemność w uczestniczeniu w sytuacjach ryzykownych, doświadczając stresu poszukują emocjonalnego wsparcia i przekwatościowania, zwracając się w kierunku wartości duchowych. Natomiast rzadziej niż inni są skłonni do bezradności i rezygnacji z obranych celów. Osoby badane preferujące życie pozbawione ekscytacji częściej niż inni wybierają zaniechanie wysiłku.

Podskala *Emocje pozytywne* (E6) koreluje pozytywnie jedynie z *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR), czyli im więcej pozytywnych emocji doświadcza jednostka, tym częściej przewartościowuje stres i traktuje go jako szansę na rozwój. Równocześnie negatywna korelacja wystąpiła również z *Zaprzestaniem działania* (ZAD). Wysoki wynik w E6 oznacza rzadsze wybieranie zaprzestania działań jako strategię w kontakcie ze stresem. Osoby pogodne i optymistyczne są bardziej niż inni skore do poznawczego przekształcenia sytuacji i traktowania doświadczanego stresu jako okazji do rozwoju. Przeżywany stres skłania ich do porzucenia wysiłku rzadziej niż innych. Odwrotnie w przypadku osób mniej entuzjastycznie podchodzących do życia, będących zazwyczaj w gorszym nastroju – częściej niż inni mogą one doświadczać rezygnacji i porzucać obrane cele pod wpływem stresu.

Korelacje podskal Otwartości na doświadczenie ze strategiami radzenia sobie ze stresem

Korelacje w podskalach *Otwartości na doświadczenie* przedstawia Tabela 39. (patrz, s. 106). Czynnik *Wyobraźnia* (O1) koreluje pozytywnie z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu*



(KNE). Im wyższa wyobraźnia, tym częstsze koncentrowanie się na emocjach i ich wyładowaniu. Równocześnie O1 koreluje negatywnie z *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD), czyli im wyższa wyobraźnia, tym rzadsze zawężenie spraw do najbardziej istotnych w danej chwili.

Z poczynionych obserwacji wynika, że badani o bogatym życiu wewnętrznym, skłonni do fantazjowania, radzą sobie ze stresem przyglądając się swoim emocjom i starając się je rozładować. Stronią przy tym od skoncentrowania się na tym, co w danej chwili jest najważniejsze. Z kolei osoby bardziej prozaiczne i preferujące myślenie o tym, czym się w danej chwili zajmują, pod wpływem stresu zawężają swoje pole widzenia do tego, co jest najważniejsze w danej sytuacji.

Tabela 39. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Otwartość na doświadczenie w NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Podskale Otwartości na doświadczenie											
	Wyobraźnia (O1)		Estetyka (O2)		Uczucia (O3)		Działanie (O4)		Idee (O5)		Wartości (O6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	-0,09	0,367	-0,12	0,214	-0,15	0,145	0,01	0,969	0,08	0,412	0,19	0,059
PLA	-0,07	0,093	-0,01	0,951	0,01	0,952	0,12	0,248	0,20	0,038	0,22	0,025
PWI	-0,14	0,165	-0,06	0,583	0,14	0,169	0,05	0,621	0,13	0,190	0,16	0,103
PWE	0,17	0,095	0,12	0,247	0,40	0,001	0,07	0,517	0,16	0,092	0,22	0,023
UKD	-0,22	0,029	-0,02	0,808	0,05	0,645	-0,04	0,723	0,16	0,100	0,12	0,220
ZKR	-0,04	0,718	0,19	0,060	0,11	0,290	-0,10	0,320	0,12	0,226	-0,19	0,060
PPR	0,07	0,459	0,08	0,433	0,09	0,381	0,08	0,453	0,20	0,035	0,18	0,073
POD	-0,06	0,568	-0,06	0,556	0,15	0,143	-0,07	0,478	-0,03	0,742	0,02	0,859
AKC	0,15	0,141	0,07	0,478	0,12	0,227	-0,01	0,912	0,05	0,560	0,10	0,342
KNE	0,30	0,002	0,19	0,052	0,46	0,001	-0,05	0,607	0,10	0,278	-0,05	0,628
ZAP	0,09	0,348	0,06	0,553	0,20	0,040	-0,13	0,187	-0,04	0,679	-0,21	0,035
ODU	0,14	0,163	0,04	0,700	0,25	0,010	-0,14	0,166	-0,06	0,537	-0,15	0,128
ZAD	0,11	0,280	-0,02	0,827	0,23	0,022	-0,22	0,027	-0,03	0,718	-0,23	0,022
ZAL	-0,06	0,563	-0,10	0,337	0,11	0,293	0,02	0,825	-0,10	0,291	-0,14	0,011
PHU	0,11	0,291	0,02	0,849	-0,16	0,100	-0,03	0,783	-0,02	0,829	0,01	0,915

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.



Czynnik *Estetyka* (O2) nie wykazał żadnych korelacji istotnych statystycznie, co oznacza, że zarówno osoby bardziej, jak i mniej wyczulone na piękno korzystały z różnych strategii zaradczych.

Z kolei czynnik *Uczucia* (O3) wykazał szereg pozytywnych powiązań, w tym z: *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE), *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Odwracaniem uwagi* (ODU) i *Zaprzestaniem działań* (ZAD). Tym samym im wyższa otwartość na uczucia, tym częstsze: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, skupianie się na emocjach, zaprzeczanie, odwracanie uwagi i zaniechanie działania. Można zatem uznać, że osoby wrażliwe na własne emocje i przekonane o ich wadze w obliczu stresu będą stosować strategie zorientowane na emocjonalne doświadczenie sytuacji i poszukiwanie wsparcia. Równocześnie mogą się kierować w stronę strategii unikowych: unikać myśli o trudnej sytuacji, rezygnować z wkładania w daną sytuację wysiłku i zaprzeczać temu, co się stało.

W czynniku *Działania* (O4) nie zanotowano istotnych związków statystycznych, co oznacza, że zarówno osoby ceniące bardziej zmienność i nowość, jak i te, które preferują to, co stałe i znane korzystają z szerokiego wachlarza różnych strategii radzenia sobie ze stresem.

Podskala *Idee* (O5) wiązała się pozytywnie z *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im wyższa otwartość jednostki na idee, tym częściej może stosować przewartościowanie w reakcji na stres. A zatem duża otwartość intelektualna, ciekawość świata oznacza częstsze niż u innych traktowanie sytuacji stresowej jako wyzwania, które może być rozwojowe.

Podskala *Wartości* (O6) korelowała pozytywnie z: *Planowaniem* (PLA) i *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE). Im wyższa otwartość na wartości, tym częstsze planowanie i szukanie wsparcia emocjonalnego w sytuacji stresu. Negatywne korelacje wystąpiły z: *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD) i *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL), co oznacza, że im wyższa otwartość na wartości, tym rzadsze wybieranie: zaprzeczenia, zaprzestania działań i stosowanie substancji psychoaktywnych. Podsumowując analizę w obrębie czynnika O6 należy zauważyć, że badani mało dogmatyczni, gotowi do rewizji dotychczas uznanych wartości społecznych, politycznych i religijnych, częściej niż inni w obliczu stresu planują i poszukują wsparcia emocjonalnego. Odrzucają natomiast strategie unikowe – nie są skłonni do zaniechania wysiłku, odrzucania realności problemu i stosowania używek. Strategie te są domeną osób konserwatywnych, mających tendencję do akceptowania autorytetów i tradycji.

Korelacje podskal Ugodowości ze strategiami radzenia sobie ze stresem

Kolejnym analizowanym wymiarem była *Ugodowość* i korelacje występujące w jej podskalach (patrz, Tabela 40., s. 108). Czynnik *Zaufanie* (U1) korelował pozytywnie



z: Planowaniem (PLA), Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego (PWI), Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego (PWE), Unikaniem konkurencyjnych działań (UKD) i Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (PPR). Im wyższe zaufanie, tym częstsze wybieranie tych strategii. A zatem badani, którzy mają przekonanie, że inni są uczciwi i mają dobre zamiary, w pierwszej kolejności pod wpływem stresu dokonują poznawczego przeformułowania, starając się zobaczyć problem w bardziej korzystnym świetle. Następnie zaczynają poszukiwać konkretnego wsparcia od innych, co jest możliwe dzięki ich dużej wierze w to, że taką pomoc otrzymają. Jednym z kolejnych działań są strategie typowo zadaniowe, czyli planowanie i usuwanie z pola widzenia rzeczy błahych, rozpraszających. W dalszej kolejności poszukują wsparcia emocjonalnego.

Tabela 40. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ugodowość w NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Podskale Ugodowości											
	Zaufanie (U1)		Prostolinijność (U2)		Altruizm (U3)		Ustępliwość (U4)		Skromność (U5)		Skłonność do rozczulania się (U6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	0,19	0,051	0,09	0,394	0,22	0,027	0,09	0,358	-0,01	0,988	0,15	0,122
PLA	0,25	0,010	0,02	0,808	0,16	0,107	-0,07	0,493	-0,20	0,042	0,14	0,155
PWI	0,29	0,003	0,16	0,107	0,28	0,005	-0,06	0,524	0,04	0,675	0,24	0,016
PWE	0,22	0,027	0,19	0,055	0,30	0,002	0,07	0,477	0,12	0,227	0,25	0,011
UKD	0,25	0,011	0,09	0,357	0,25	0,012	-0,13	0,184	-0,12	0,211	0,23	0,021
ZKR	0,03	0,733	0,24	0,016	0,11	0,258	0,08	0,410	0,16	0,096	0,07	0,483
PPR	0,35	0,001	-0,07	0,455	0,27	0,005	0,13	0,182	-0,13	0,173	0,08	0,452
POD	0,05	0,627	0,01	0,945	0,08	0,449	0,02	0,862	0,01	0,938	0,07	0,498
AKC	0,02	0,856	-0,03	0,740	0,03	0,763	-0,01	0,908	0,08	0,394	0,04	0,657
KNE	0,01	0,938	0,15	0,127	0,19	0,061	0,09	0,353	0,35	0,001	0,26	0,008
ZAP	-0,18	0,066	-0,10	0,320	-0,02	0,882	0,18	0,073	0,14	0,156	0,01	0,916
ODU	-0,03	0,757	0,06	0,571	-0,08	0,406	-0,16	0,116	0,04	0,670	0,01	0,918
ZAD	-0,17	0,093	0,05	0,655	-0,08	0,419	0,03	0,756	0,01	0,273	0,04	0,710
ZAL	-0,17	0,086	-0,02	0,873	-0,12	0,222	-0,05	0,588	0,09	0,335	-0,08	0,453
PHU	0,04	0,716	0,01	0,945	-0,14	0,152	0,05	0,591	-0,20	0,040	-0,09	0,350

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.



W podskali *Prostolinijność* (U2) wystąpiła jedynie pozytywna korelacja ze *Zwrotem ku religii* (ZWR). Tym samym im wyższa prostolinijność, tym częstsze radzenie sobie ze stresem przez zwrot ku religii. Podsumowując, osoby szczerze i prostoduszne radzą sobie ze stresem częściej niż inni przez odniesienie się do wartości duchowych, ułatwiających emocjonalne przewartościowanie.

Podskala *Altruizm* (U3) ujawniła pozytywne związki z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE), *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Im ktoś jest bardziej altruistyczny, tym częściej wybiera: aktywne działanie, poszukiwanie wsparcia różnego rodzaju, unika konkurencyjnych działań i pozytywnie przewartościowuje stresujące sytuacje. A zatem badani, którzy są hojni, wyrażają troskę o innych i chęć niesienia im pomocy w potrzebie, nie wahają się prosić innych o pomoc – doświadczając stresu w pierwszej kolejności próbują tak ukoić emocje, a następnie, znaleźć konkretne wsparcie adekwatne do danej sytuacji. Preferują również przekształcenie poznawcze, które pozwala im traktować stres w kategoriach wyzwania i szansy na rozwój. Wreszcie również częściej niż inni, działają w sposób typowo zadaniowy – usuwają z pola widzenia rzeczy, które mogłyby przeszkadzać w poradzeniu sobie i stają się aktywni.

W podskali *Ustępliwość* (U4) nie wystąpiły żadne związki istotne statystycznie, co oznacza, że zarówno osoby bardziej, jak i mniej hamujące agresję korzystają ze zróżnicowanych strategii radzenia sobie ze stresem, nie preferując istotnie żadnej z nich.

Czynnik *Skromność* (U5) korelował pozytywnie jedynie z *Koncentracją na emocjach i ich wylądowaniu* (KNE). Im wyższa skromność, tym częstsze koncentrowanie się na własnych emocjach. Negatywna korelacja wystąpiła w związku z *Planowaniem* (PLA) i *Poczuciem humoru* (PHU). Związek ten oznacza, że im wyższa skromność, tym rzadsze korzystanie ze strategii planowania i z poczucia humoru. Podsumowując obserwacje w obrębie podskali U5 należy stwierdzić, że badani unikający rozgłosu, w obliczu sytrefu najczęściej radzą sobie przez skoncentrowanie się na własnych przeżyciach emocjonalnych i próbują je przepracować. Rzadziej niż inni starają się zaplanować swoją reakcję oraz skorzystać z poczucia humoru. Jest to domeną osób, które mają wysokie mniemanie o sobie, są postrzegane jako aroganckie.

Czynnik *Skłonność do rozczulania się* (U6) korelował pozytywnie z: *Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego* (PWI), *Poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego* (PWE), *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) i *Koncentracją na emocjach i ich wylądowaniu* (KND). Tym samym im wyższa skłonność do rozczulania, tym częstsze: poszukiwanie wsparcia różnego rodzaju, unikanie niepotrzebnych działań i koncentrowanie się na emocjach. Przypatrując się korelacjom w obrębie czynnika U6 należy podkreślić, że wysokie współczucie dla innych i zainteresowanie ich

potrzebami sprzyja zainteresowaniu własnymi emocjami i przeżyciami w obliczu stresu. Badani ci częściej niż inni stosują strategie mające na celu pozyskanie wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego. W dalej kolejności stosują strategię zadaniową polegającą na odcięciu się od tego, co w danym momencie jest nieistotne.

Korelacje podskal Sumienności ze strategiami radzenia sobie ze stresem

Analiza korelacji w obrębie poszczególnych skal dotyczyła także czynników *Sumienności*.

Jak się okazuje, to *Samodyscyplina* naistotniej wpływa na działania zaradcze (patrz, Tabela 41.).

Tabela 41. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Sumienności w NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Podskale Sumienności											
	Kompetencja (S1)		Skłonność do porządku (S2)		Obowiązkowość (S3)		Dążenie do osiągnięć (S4)		Samodyscyplina (S5)		Rozwaga (S6)	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
ARS	0,27	0,006	0,19	0,054	0,31	0,002	0,23	0,022	0,29	0,003	0,15	0,137
PLA	0,31	0,001	0,17	0,087	0,33	0,001	0,33	0,001	0,39	0,001	0,16	0,113
PWI	0,06	0,518	0,09	0,389	0,25	0,011	0,16	0,100	0,14	0,134	0,04	0,704
PWE	0,02	0,810	-0,02	0,830	0,16	0,098	0,16	0,107	0,08	0,395	-0,03	0,733
UKD	0,21	0,037	0,12	0,222	0,28	0,004	0,30	0,002	0,27	0,006	0,20	0,045
ZKR	-0,10	0,326	0,01	0,990	0,00	0,971	0,21	0,037	-0,03	0,717	0,08	0,446
PPR	0,28	0,004	0,13	0,177	0,21	0,038	0,15	0,143	0,23	0,018	0,11	0,253
POD	-0,04	0,671	-0,07	0,490	0,01	0,945	0,04	0,659	-0,09	0,366	0,16	0,110
AKC	0,03	0,803	-0,01	0,902	0,06	0,569	0,08	0,452	-0,03	0,703	-0,05	0,631
KNE	-0,27	0,006	-0,23	0,021	-0,10	0,306	0,08	0,440	-0,28	0,004	-0,24	0,016
ZAP	-0,28	0,004	-0,20	0,047	-0,08	0,411	-0,09	0,352	-0,34	0,001	0,09	0,393
ODU	-0,07	0,490	-0,18	0,072	-0,04	0,690	-0,01	0,911	-0,15	0,126	-0,02	0,872
ZAD	-0,43	0,001	-0,33	0,001	-0,28	0,004	-0,25	0,010	-0,50	0,001	-0,10	0,304
ZAL	-0,11	0,283	-0,22	0,026	-0,19	0,053	-0,19	0,054	-0,26	0,007	-0,20	0,041
PHU	0,08	0,450	0,04	0,695	-0,05	0,593	-0,04	0,689	0,07	0,445	0,30	0,002

Nota:

r- współczynnik korelacji r-Pearsona, przyjmuje wartości od -1 do 1; p – poziom istotności;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.



Okazuje się, że czynnik *Kompetencja (S1)* wiąże się pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie (ARS)*, *Planowaniem (PLA)*, *Unikaniem konkurencyjnych działań (UKD)* i *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (PPR)*. Im wyższa kompetencja, tym częstsze korzystanie z: aktywności, planowania, unikania konkurencyjnych działań i pozytywnego przewartościowania. Czynnik był skorelowany negatywnie z: *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu (KNE)*, *Zaprzeczaniem (ZAP)* i *Zaprzestaniem działania (ZAD)*, co oznacza rzadszy wybór tych strategii.

Podsumowując analizę powiązań w obrębie S1 należy zwrócić uwagę, że wysokie przekonanie o tym, że jest się skutecznym w działaniu sprzyja podejmowaniu zaplanowanych czynności, sprzyja także poznawczym przekształceniom, które pozwalają ujrzeć sytuację stresową w bardziej korzystnym świetle. Badani, którzy wierzą we własną kompetencję, aktywnie radzą sobie ze stresem i unikają działań, które mogłyby ich rozpraszać. Najrzadziej rezygnują z maksymalizowania wysiłku, nie zgadzają się na rezygnację i zaprzeczanie. Odrzucają także możliwość skupienia się wtedy na emocjach i ich wyładowaniu. Z kolei osoby, które uważają, że nie mają odpowiedniego przygotowania do poradzenia sobie ze stresem przede wszystkim łatwo się poddają i rezygnują z realizacji obranych celów. Mają tendencję do zaprzeczania realności problemu i koncentrowania się na emocjach oraz ich rozładowaniu.

Podskala *Skłonność do porządku (S2)* wiązała się odwrotnie proporcjonalnie z następującymi strategiami: *Koncentracja na emocjach i ich wyładowaniu (KNE)*, *Zaprzeczanie (ZAP)*, *Zaprzestanie działań (ZAD)* i *Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (ZAL)*. Im większa skłonność jednostki do porządku, tym rzadszy wybór tych strategii. Tym samym osoby zorganizowane, zadbane i schludne doświadczając stresu nie koncentrują się na strategiach unikowych, ani na własnych emocjach. Z kolei osoby określające siebie jako niesystematyczne częściej niż inni porzucają obrane cele, skupiają się na emocjach, z którymi radzą sobie stosując używki oraz częściej niż inni zaprzeczają realności doświadczanych problemów.

Podskala *Obowiązkowość (S3)* wiązała się istotnie i pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie (ARS)*, *Planowaniem (PLA)*, *Poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego (PWI)*, *Unikaniem konkurencyjnych działań (UKD)* oraz *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem (PPR)*, a zatem strategiami przypisanymi do działania zadaniowego. Im wyższa obowiązkowość jednostki, tym częstsze wybieranie tych strategii w obliczu stresu. Czynnik korelował negatywnie tylko z *Zaprzestaniem działania (ZAD)*, czyli wyższa sumienność to rzadsze zaprzestanie działań. Jak wynika z obserwacji powiązań między wynikami w czynniku S3 osoby badane, ściśle przestrzegające zasad etycznych i zobowiązań moralnych pod wpływem stresu działają zadaniowo. Przede wszystkim planują, następnie podejmują aktywne działanie na każdym etapie doświadczania stresu i odsuwają na bok to, co mogłoby ich rozpraszać. Jeśli uznają, że jest taka potrzeba,

poszukują wsparcia w konkretnych sprawach i przekształcają poznawczo doświadczany stres, traktując go jako wyzwanie. Zdecydowanie unikają porzucenia działania, rezygnacji z wysiłku. Ta strategia jest domeną osób, które bywają zawodne i nie można na nich liczyć.

Czynnik *Dążenie do osiągnięć* (S4) korelował pozytywnie z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) i *Zwrotem ku religii* (ZKR). Wysokie dążenie do osiągnięć podnosiło częstotliwość wyboru tych strategii. Negatywna i istotna korelacja wystąpiła ponownie z *Zaprzestaniem działań* (ZAD), co oznacza, że równocześnie czynnik obniżał częstotliwość wyboru rezygnacji z działania jako reakcji na stres. Podsumowując, badani o wysokich aspiracjach, pracujący wytrwale na sukces, w zetknięciu ze stresem radzą sobie głównie zadaniowo. W pierwszej kolejności planują swoje działania i unikają wdawania się w jakiegokolwiek czynności, które mogłyby rozpraszać ich w poradzeniu sobie z problemem. Są aktywni na każdym etapie, a także częściej niż inni zwracają się w kierunku religii jako źródła wzmocnienia. Być może taka częstotliwość postępowania wiąże się z uwarunkowaniami sytuacyjnymi, które mogą dopuszczać lub wykluczać kontrolę nad problemem.

W podskali *Samodyscyplina* (S5) zaobserwowano korelacje pozytywne z: *Aktywnym radzeniem sobie* (ARS), *Planowaniem* (PLA), *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) oraz *Pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem* (PPR). Wyższa samodyscyplina to częstsze korzystanie z tych strategii. Czynnik S5 korelował negatywnie z: *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczaniem* (ZAP), *Zaprzestaniem działań* (ZAD) i *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL). Im wyższa samodyscyplina, tym rzadsze wybieranie tych sposobów zaradczych jako remedium na stres. W odniesieniu do wyników uzyskanych w czynniku S5 warto zauważyć, że badani rozpoczynający zadania i doprowadzający je do końca, pod wpływem stresu wybierają w pierwszej kolejności strategię planowania swoich działań, pozostają cały czas aktywni, następnie odsuwają od siebie to, co mogłoby ich rozpraszać. Znacznie częściej niż inni odrzucają rezygnację z obranych celów. Są przeciwni również zaprzeczaniu realności sytuacji, koncentrowaniu się na emocjach i stosowaniu używek. Tym samym osoby o niskiej samodyscyplinie, którym ciężko się jest zabrać do pracy, łatwo się zniechęcają i rezygnują, częściej niż inni rezygnują z celów, spoglądają w swoje wnętrze i szukają ukojenia w alkoholu.

Ostatni z czynników skali *Sumiennosc*, czyli *Rozwaga* (S6) wiązał się istotnie i pozytywnie z *Unikaniem konkurencyjnych działań* (UKD) i *Poczuciem humoru* (PHU). Oznacza to, że im wyższa rozwaga jednostki, tym częstsze odrzucanie niepotrzebnych działań i stosowanie śmiechu. W tej podskali wystąpiły dwie korelacje negatywne – z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE) i *Zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* (ZAL). Wyższa rozwaga to rzadsze: skupianie się na emocjach oraz stosowanie substancji psychoaktywnych.



Podsumowując wyniki uzyskane w tym czynniku, badani z tendencją do dokładnego przemyślenia swoich działań w konfrontacji ze stresem istotnie częściej niż inni potrafią odrzucić to, co im aktualnie nie służy w radzeniu sobie oraz filtrować emocje poprzez poczucie humoru. Równocześnie ich trzeźwe i przemyślnie podejście do życia wyklucza stosowanie w razie problemów skupiania się na własnych odczuciach oraz stosowanie używek. Tym samym można uznać, że osoby mało rozważne pod wpływem stresu będą częściej niż inni rozpaczać i starać się wyładować emocji oraz będą sięgać po używki.

Regresja liniowa korelacji wymiarów osobowości z działaniami zaradczymi

Dokładne przedstawienie wszystkich wymiarów i czynników w zestawieniu ze stylami i strategiami działania miało na celu ukazanie złożoności uwarunkowań, które działają na badanych. Duża ilość informacji, które dzięki temu uzyskano pozwala stwierdzić, że zmienne współwystępują ze sobą. Nie daje jednak odpowiedzi, która zmienna wpływa na którą. Przy pomocy analizy regresji liniowej sprawdzono, które wymiary osobowości w największym stopniu są odpowiedzialne za wybór stylów i strategii radzenia sobie ze stresem (patrz, Tabela 42., Tabela 43., s. 115).

Okazuje się, że *Neurotyczność* jest tym czynnikiem, który w największym stopniu samodzielnie wpływa na wybór *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. Warto jednak podkreślić, że w żadnym przypadku na wybór działań zaradczych nie wpływa tylko jeden wymiar osobowości, a raczej ich kombinacja, co wymagałoby wykorzystania w kolejnych badaniach analizy regresji wieloczynnikowej.

Tabela 42. Regresja liniowa dla zmiennych wymiar osobowości i styl radzenia sobie ze stresem (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Wymiary osobowości wyjaśniające styl radzenia sobie ze stresem (predyktory)				
	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenie	Ugodowość	Sumienność
	R ²				
SSZ	0,29	0,15	0,01	0,02	0,16
SSE	0,51	0,20	0,01	0,01	0,20
SSU	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01
ACZ	0,06	0,01	0,01	0,01	0,05
PKT	0,01	0,11	0,04	0,09	0,06

Nota:
R² - współczynnik determinacji, przyjmuje wartości od 0 do 1;
SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

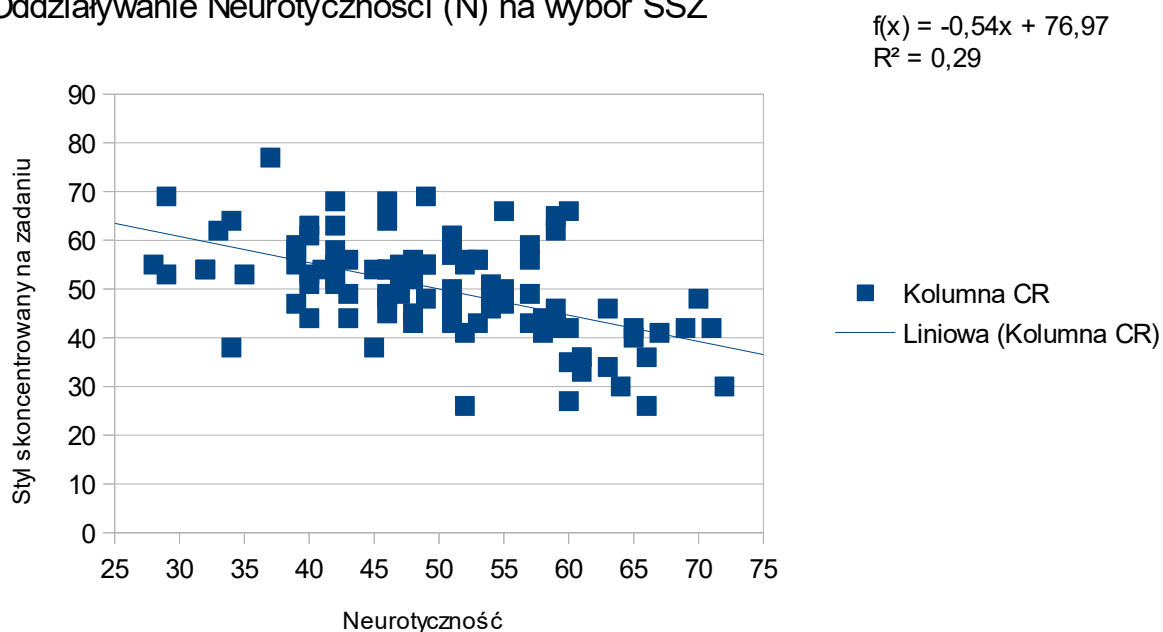
Źródło: Opracowanie własne.



Jeśli chodzi o pojedyncze oddziaływanie predyktorów, to skala *Neurotyczność* ($R^2 = 0,29$) działa w ten sposób, że im niższy wynik w *Neurotyczności*, to wyższa częstotliwość wyboru stylu zadaniowego (patrz, Wykres 2.). Najbardziej znacząco *Neurotyczność* wpływa na wybór *Stylu skoncentrowanego na emocjach*, samodzielnie wyjaśniając połowę wyborów ($R^2 = 0,51$, podczas gdy współczynnik determinacji przyjmuje wartości od 0 do 1) (patrz, Wykres 3, s. 115). Im wyższy wynik w skali *Neurotyczność*, tym częstsze wybieranie *Stylu skoncentrowanego na emocjach*.

W wyniku analizy stwierdzono, że na wybór stylu radzenia sobie ze stresem ma największy wpływ zrównoważenie emocjonalne badanego. Osoby stabilne, przystosowane i kontrolujące swoje impulsy, w konfrontacji ze stresem najczęściej wybierają styl zadaniowy. Ich wynik w skali *Neurotyczność* niemal w jednej trzeciej tłumaczy wybór tego stylu. Osoby mające ogólną tendencję do doświadczania negatywnych emocji, a więc nerwowe, napięte, słabo kontrolujące swoje impulsy, pod wpływem stresu wybierają *Styl skoncentrowany na emocjach*. Ich niezrównoważenie emocjonalne samodzielnie odpowiada za połowę sytuacji, w których wybrano styl emocjonalny.

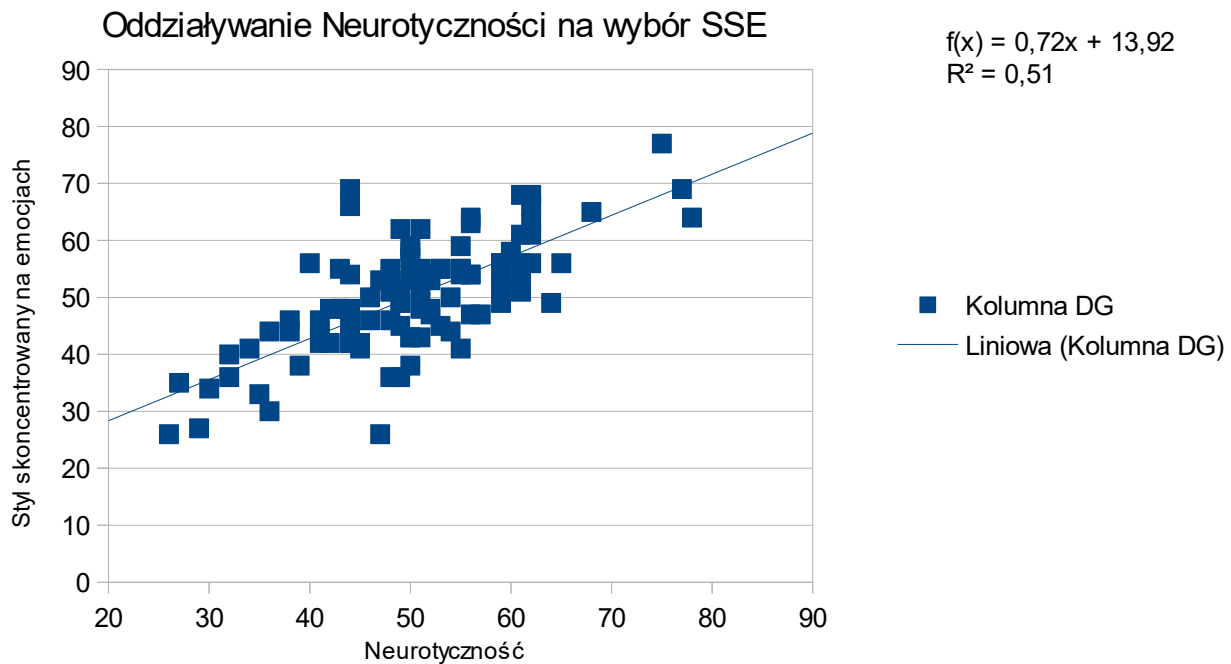
Oddziaływanie Neurotyczności (N) na wybór SSZ



Wykres 2. Regresja liniowa z trendem oddziaływania Neurotyczności na wybór stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) u badanych

Źródło: Opracowanie własne.

Wysoki wynik w wymiarze *Ekstrawertyczność* i *Sumienność* w 1/5 wyjaśniał wybór zadaniowego stylu zaradcze. Pozostałe współczynniki osiągnęły wartości znikome.



Wykres 3. Regresja liniowa z trendem oddziaływania Neurotyczności na wybór stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) u badanych

Źródło: Opracowanie własne.

Niskie wartości współczynnika determinacji w większości wymiarów osobowości pokazują, że wybór stylów zaradczych nie jest uwarunkowany wynikiem osiągniętym w jednej skali. Potwierdza to analiza strategii według COPE (patrz, Tabela 43., s. 116).

Wyższa *Neurotyczność* i *Ekstrawertyczność* w 1/5 wyjaśniają wybór strategii *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* ($R^2 = 0,19$) (choć każdy wymiar inaczej, gdyż niestabilność emocjonalna osób neurotycznych sprawia, że ci badani nie dążą do przekształcenia poznawczego sytuacji stresowej, potraktowania jej jako wyzwanie, a z kolei optymizm i energia osób ekstrawertycznych popycha ich w kierunku traktowania stresu jako okazji do rozwoju).

Wysoki wynik badanego w skali *Sumienność* samodzielnie odpowiada za 1/6 jego rzadkich wyborów *Zaprzestania działań* ($R^2 = 0,17$). Osoby sumienne mają często wysokie aspiracje, uważają się za kompetentnych do stawiania czoła trudnym sytuacjom i doprowadzania do końca podjętych zobowiązań. To może tłumaczyć ich dużą niechęć do rezygnacji i zaniechania wysiłku.

Warto również odnotować, że co siódmy wybór, bądź zaniechanie *Planowania* (PLA) ($R^2 = 0,15$) w sytuacji stresu wyjaśnia wynik w trzech skalach: *Neurotyczność*, *Ekstrawertyczność* i *Sumienność*. Osoby niestabilne emocjonalnie pod wpływem stresu unikają planowania kolejnych działań. Z kolei osoby aktywne i lubiące podniecające sytuacje chętnie planują swoje działania. Podobnie czynią osoby skrupulatne i zdyscyplinowane.



Tabela 43. Regresja liniowa dla zmiennych wymiar osobowości i strategia radzenia sobie ze stresem

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Wymiary osobowości wyjaśniające strategię radzenia sobie ze stresem (predyktory)				
	Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenie	Ugodowość	Sumienność
	R ²				
ARS	0,09	0,09	0,01	0,03	0,09
PLA	0,15	0,15	0,01	0,01	0,13
PWI	0,02	0,02	0,01	0,05	0,02
PWE	0,03	0,03	0,09	0,08	0,01
UKD	0,01	0,01	0,01	0,02	0,08
ZKR	0,01	0,01	0,01	0,03	0,01
PPR	0,19	0,19	0,03	0,03	0,05
POD	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
AKC	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
KNE	0,01	0,01	0,07	0,06	0,05
ZAP	0,01	0,01	0,01	0,04	0,04
ODU	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
ZAD	0,08	0,08	0,01	0,01	0,17
ZAL	0,02	0,02	0,01	0,01	0,06
PHU	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01

Nota:
R² – współczynnik determinacji, przyjmuje wartości od 0 do 1;
ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru

Źródło: Opracowanie własne.

4.2 Powiązania między zmiennymi w grupach skrajnych

Dla sprawdzenia na ile wybór konkretnych działań zaradczych zależy od natężenia poszczególnych cech, w każdej ze skal wyszczególniono grupy o minimalnym i maksymalnym nasileniu danej cechy, tj. grupę z niską i wysoką *Neurotycznością* (NN i WN), z niską i wysoką *Ekstrawertycznością* (NE i WE), z niską i wysoką *Otwartością na doświadczenie* (NO i WO), z niską i wysoką *Ugodowością* (NU i WU) oraz z niską i wysoką *Sumiennością* (NS i WS).

Następnie przyjrzano się statystykom opisowym w poszczególnych wymiarach i wyodrębniono równoliczne grupy skrajne dla każdej skali.



4.2.1 Sposób wyodrębnienia grup skrajnych

Dla każdej skali osobowości NEO-PI-R określono postać rozkładu i zróżnicowanie wyników w odniesieniu do średniej. Wszystkie rozkłady były normalne, a wartości oczekiwane były zbliżone do obserwowanych (patrz, Tabela 44.).

Tabela 44. Wyniki osiągnięte przez badanych w poszczególnych skalach osobowości

Przedziały wyników w skalach	Wymiary osobowości według NEO-PI-R									
	Neurotyczność		Ekstrawersja		Otwartość na doświadczenie		Ugodowość		Sumiennność	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
10<x<=20	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	0,97
20<x<=30	5	4,85	2	1,94	1	0,97	4	3,88	2	1,94
30<x<=40	9	8,73	14	13,59	19	18,44	10	9,70	16	15,53
40<x<=50	38	36,89	40	38,83	38	36,89	41	39,80	25	24,27
50<x<=60	35	33,98	34	33,00	33	32,03	34	33,00	45	43,68
60<x<=70	15	14,56	10	9,70	8	7,76	14	13,59	12	11,65
70<x<=80	1	0,97	2	1,94	2	1,94	0	0,00	2	1,94
80<x<=90	0	0,00	1	0,97	2	1,94	0	0,00	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne.

Najliczniejsza kategoria w skali *Neurotyczność* to wyniki poniżej mediany (stanowiącej dokładne przecięcie rozkładu wyników na pół) między 40 a 50. Nieco mniej liczny jest przedział wyników od 50 do 60. W przypadku *Ekstrawertyczności* wyniki były nieco bardziej skoncentrowane wokół średniej. Najwięcej wyników znalazło się w przedziale 40 do 50, nieco mniej – od 50 do 60. Rozkład wartości w skali *Otwartość na doświadczenie* charakteryzowała koncentracja wyników w dolnych przedziałach. Najwięcej wyników ponownie znalazło się w przedziale od 40 do 50, a tylko o 5% mniej w przedziale od 50 do 60. Wyróżniającą cechą rozkładu wyników dla wymiaru *Ugodowość* było przesunięcie paraboli w prawo w stosunku do wartości oczekiwanych, co oznacza, że większość wyników skoncentrowała się w przedziałach powyżej średniej. Najliczniejszy przedział wciąż stanowiła grupa z wynikami między 40 a 50. Druga co do liczebności grupa uzyskała od 50 do 60. Najmniej osób uzyskało wyniki od 20 do 30.

Rozkład wartości w skali *Sumiennność* notował przewagę wysokich wyników w stosunku do oczekiwanych. Najliczniejsza grupa studentów uzyskała wynik w przedziale od 50 do 60, co wyróżniało tę grupę na tle innych. Aż 43,68% wszystkich wyników mieściło się w tym przedziale, a co czwarty – w przedziale od 40 do 50.



Podsumowując, badaną próbę studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne charakteryzuje ogólnie: wyższy niż oczekiwany poziom *Neurotyczności*, raczej średni poziom *Ekstrawertyczności* i raczej niższy poziom *Otwartości na doświadczenie*, dość wysoki poziom *Ugodowości* i ponadprzeciętnie wysoki poziom *Sumienności*.

Kolejnym punktem w analizie badań własnych było przyjrzenie się miarom statystycznym opisującym poszczególne skale w NEO-PI-R w celu wyodrębnienia grup skrajnych (patrz, Tabela 45.). Okazuje się, że tylko w skalach *Ekstrawertyczność* i *Ugodowość* średnia była nieco niższa niż standaryzowana $M=50$ (odpowiednio $M=49,97$ i $M=48,84$). Największy rozstęp wyników wystąpił w skali *Ekstrawertyczność* ($SD=10,14$), a najmniejszy – w skali *Ugodowość* ($SD=9,94$) i *Sumiennosc* ($SD=9,96$). Zarówno minimalny jak i maksymalny wynik wystąpiły w skali *Ekstrawertyczność* (Min.=21, Max=86).

Tabela 45. Statystyki opisowe dla poszczególnych wymiarów osobowości

Miary i wartości rozkładu	Wymiary osobowości w NEO-PI-R				
	Neurotyczność (N)	Ekstrawertyczność (E)	Otwartość na doświadczenie (O)	Ugodowość (U)	Sumiennosc (S)
M	50,00	49,97	50,00	48,84	50,00
SD	10,06	10,14	10,03	9,94	9,96
Min	26	21	28	23	20
Max	77	86	81	69	74
N	103				
Nota: M - średnia, SD - odchylenie standardowe, Min – wartość minimalna, Max – Wartość maksymalna					

Źródło: Opracowanie własne.

Wyodrębnienia grup skrajnych dokonano sposobem kwartylowym wyróżniając 25% osób z najniższymi i najwyższymi wynikami (Q1 i Q4). Efektem było wyróżnienie grup kontrolnych, w których znaleźli się studenci o niskim poziomie zmiennych w pięciu wymiarach oraz grup eksperymentalnych, w których znaleźli się studenci o wysokim nasileniu cech w poszczególnych wymiarach. Pozostali uzyskali wyniki typowe, mieszczące się w drugim i trzecim kwartylu.

Liczebność grup skrajnych i wyników typowych przedstawiono w Tabeli 46 (patrz, s. 119). W skład grupy kontrolnej w każdej skali weszło 25 obserwacji z wynikiem mniejszym lub równym 25% wartości maksymalnej. Z kolei w skład grupy eksperymentalnej w każdej skali weszło 25 obserwacji z wynikiem wyższym lub równym 75% wartości możliwej do osiągnięcia. Pozostali badani ($N=53$) osiągnęli wyniki typowe.



Tabela 46. Liczebność wyróżnionych grup skrajnych

Grupy skrajne	N	%
Grupa kontrolna (NN, NE, NO, NU, NS)	25	25,75
Grupa eksperymentalna (WN, WE, WO, WU, WS)	25	25,75
Pozostali badani	53	48,50

Nota:
 NN – nisko neurotyczni, NE – nisko ekstrawertyczni, NO – nisko otwarci na doświadczenie, NU – nisko ugodowi, NS – nisko sumienni; WN – wysoko neurotyczni, WE – wysoko ekstrawertyczni, WO – wysoko otwarci na doświadczenie, WU – wysoko ugodowi, WS – wysoko sumienni

Źródło: Opracowanie własne.

4.2.2 Porównanie stylów radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych

Kolejnym punktem analizy będzie sprawdzenie czy osoby charakteryzujące się najwyższymi i najniższymi wynikami uzyskanymi w skalach NEO-PI-R różnią się w wyborze stylów zaradczych.

Okazuje się, że grupy o skrajnie niskiej i skrajnie wysokiej *Neurotyczności* w wielu przypadkach wybierają inne sposoby radzenia sobie ze stresem (patrz, Tabela 47., s. 120).

Osoby neurotyczne w wysokim stopniu (WN) znacznie rzadziej koncentrują się na zadaniu ($M=46,12$, $SD=8,57$) niż osoby z grupy kontrolnej, neurotyczne w niskim stopniu (NN), dla których średnia w wyborze stylu zadaniowego jest wyższa ($M=59,20$). Wynik testu t-studenta dla prób niezależnych pokazuje istotną różnicę między stosowaniem stylu zadaniowego przez osoby z grupy kontrolnej i eksperymentalnej ($t=5,22$, $p=0,001$). Obie te grupy różni także podejście do *Stylu skoncentrowanego na emocjach* ($t=-7,19$, $p=0,001$). Badani wysoko neurotyczni pod wpływem stresu znacznie częściej wybierają ten styl zaradczy aniżeli badani nisko neurotyczni ($M=58,20$ w stosunku do $M=40$ dla NN). Jest to niemal dokładne odwrócenie proporcji z radzenia sobie w sposób zadaniowy z tym, że *Styl skoncentrowany na emocjach* ukazuje najsilniejsze różnice między grupami skrajnymi w skali *Neurotyczność*. Wysoko neurotyczni (WN) znacznie częściej od nisko neurotycznych (NN) angażują się w czynności zastępcze ($M=52,52$, $p=0,005$ dla WN, podczas gdy dla NN – $M=44,44$, $p=0,001$). Różnica między średnimi jest mniejsza niż w przypadku wyboru *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Stylu skoncentrowanego na emocjach* ($t=2,91$).

Analiza w tym zakresie potwierdza wcześniejsze ustalenia poczynione przy okazji analizy korelacji i regresji. Osoby najbardziej niezrównoważone emocjonalnie istotnie rzadziej niż inni pod wpływem stresu wybierają styl zadaniowy, natomiast istotnie częściej od innych stosują styl emocjonalny oraz unikowy, angażując się w sprawy nieistotne, szukają w ten sposób ucieczki od stresującej sytuacji.

Tabela 47. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Neurotyczności w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NN=25, WN=25)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupy skrajne w skali Neurotyczności					
	NN		WN		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	59,20	9,12	46,12	8,57	5,22	0,001
SSE	40,00	8,27	58,20	9,57	-7,19	0,001
SSU	46,76	11,15	52,24	7,83	-2,01	0,053
ACZ	44,44	10,46	52,52	9,09	2,91	0,005
PKT	52,92	11,31	50,88	9,72	0,68	0,497

Nota:

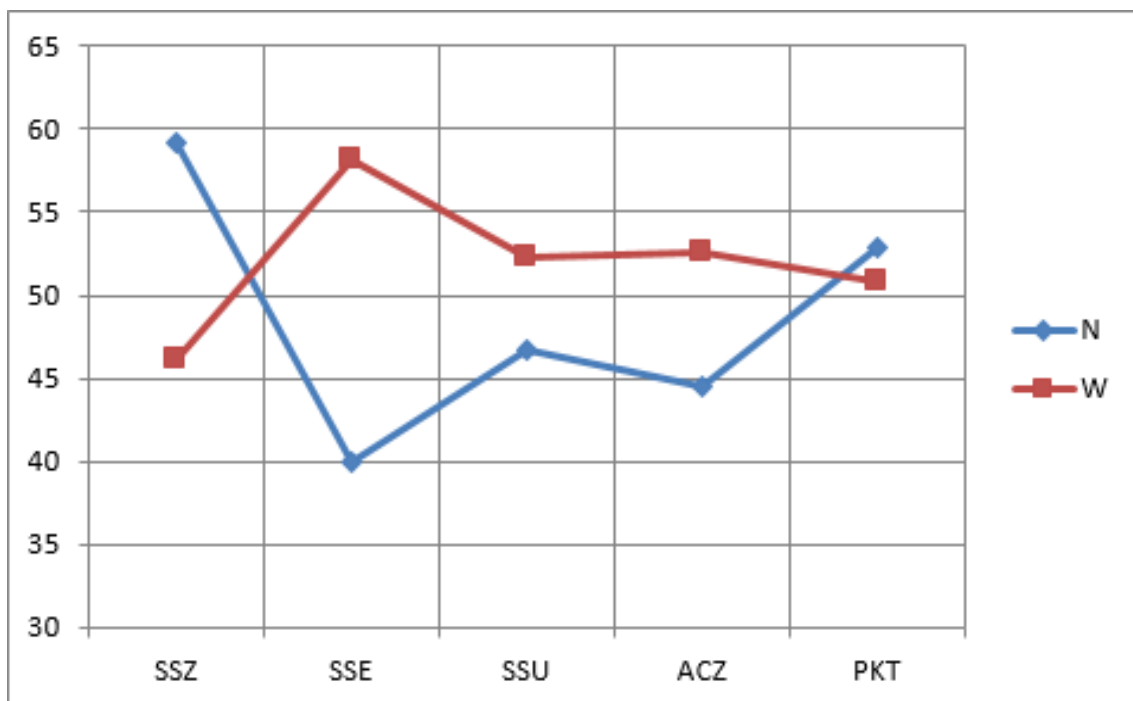
t – wynik testu t – studenta, t=0 – brak istotnych różnic; p – poziom istotności;

NN – Grupa badanych z niską Neurotycznością, WN – Grupa badanych z wysoką Neurotycznością

SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Przedstawione zależności potwierdza Wykres 4. Widać na nim, że największe zróżnicowanie średnich w przypadku grup nisko i wysoko neurotycznych dotyczy radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Stylu skoncentrowanego na emocjach*.



Wykres 4. Style radzenia sobie ze stresem według CISS w grupach ze skrajną Neurotycznością

Źródło: Opracowanie własne.



Grupy skrajnie ekstrawertyczne różnią się istotnie w wybieranych stylach zaradczych. Wysoko ekstrawertyczni częściej wybierają *Styl skoncentrowany na zadaniu* ($M=55,72$, $SD=8,53$) niż nisko ekstrawertyczni ($M=47,68$, $SD=11,62$). Różnica jest istotna ($t=-2,78$, $p=0,007$) (patrz, Tabela 48.). Wysoko ekstrawertyczni (WE) radzą sobie ze stresem stosując *Styl skoncentrowany na emocjach* znacznie rzadziej ($M=44,36$, $SD=9,11$) niż nisko ekstrawertyczni ($M=52,60$, $SD=10,75$). Test t-studenta pokazuje istotną różnicę w wyborze stylu emocjonalnego ($t=2,92$, $p=0,005$).

Okazuje się, że osoby z wysokim wynikiem w skali *Ekstrawertyczność* radzą się w ten sposób ze stresem poszukując kontaktów towarzyskich znacznie częściej niż osoby z niskim wynikiem w skali E ($M=52,68$ wobec $M=45,96$ dla NE). Wynik korelacji *Ekstrawertyczności* z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich* był nieco słabszy niż dla *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Stylu skoncentrowanego na emocjach* ($t=-2,58$, $p=0,012$).

Uzyskane wyniki pokazują, że badani najbardziej zaangażowani w relacje, najbardziej aktywni, o wysokim poziomie energii w kontakcie ze stresem korzystają z innych stylów zaradczych. Przede wszystkim unikają emocji, koncentrują się na zadaniu, a niekiedy – uciekają w budowanie kontaktów towarzyskich. Z kolei osoby introwertyczne, zwracające uwagę na swoje wnętrze, przedkładające samotność nad towarzystwo innych, w sytuacji stresowej wybierają emocjonalne radzenie sobie, istotnie rzadziej stosując styl zadaniowy i czynności zastępcze.

Tabela 48. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ekstrawertyczności w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NE=25, WE=25)

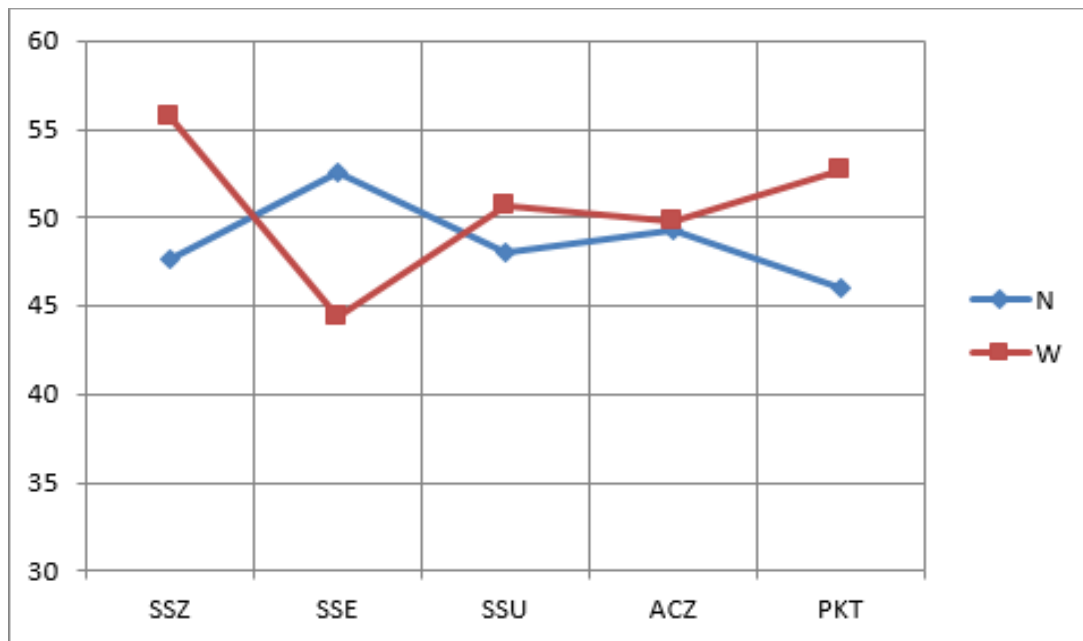
Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupy skrajne w skali Ekstrawertyczności					
	NE		WE		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	47,68	11,62	55,72	8,53	-2,78	0,007
SSE	52,60	10,75	44,36	9,11	2,92	0,005
SSU	48,04	11,08	50,64	10,07	-0,86	0,389
ACZ	49,28	10,88	49,76	10,69	-0,15	0,875
PKT	45,96	9,70	52,68	8,64	-2,58	0,012

Nota:
t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;
NE – Grupa badanych z niską Ekstrawertycznością, WE – Grupa badanych z wysoką Ekstrawertycznością
SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Obserwowane prawidłowości przedstawiono graficznie na Wykresie 5. (patrz, s. 122). Znaczne różnice między grupami skrajnymi dotyczą wyboru stylu zadaniowego i emocjonalnego.

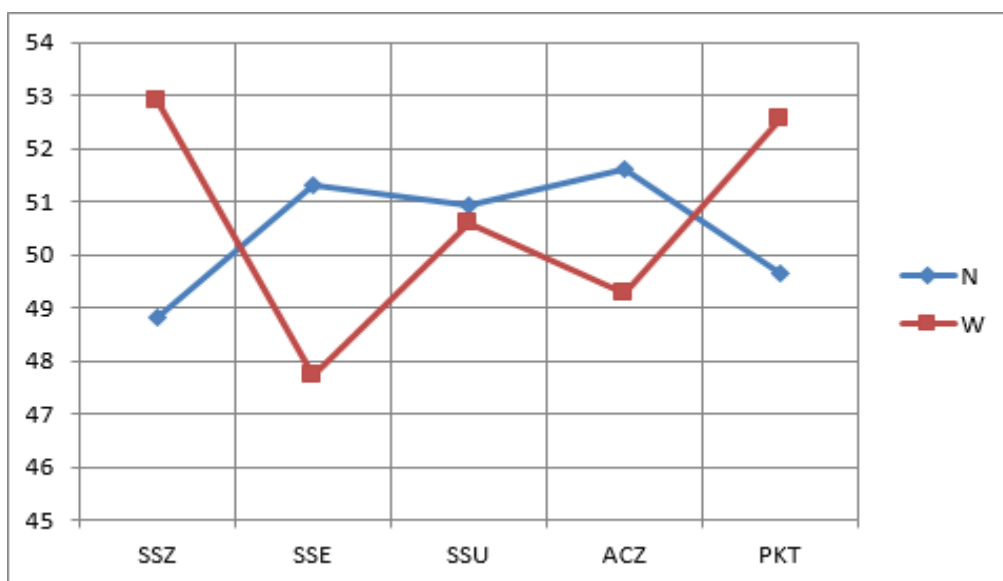




Wykres 5. Style radzenia sobie ze stresem według CISS w grupach ze skrajną Ekstrawertycznością

Źródło: Opracowanie własne.

Nie wystąpiły istotne różnice pomiędzy średnimi z grup skrajnych w skali *Otwartość na doświadczenie*. Badani o wysokiej otwartości (WO), jak i badani o niskiej otwartości (NO) stosują podobne style zaradcze. Graficzny obraz powiązań pokazuje, że badani o większej ciekawości intelektualnej wybierali styl zadaniowy i towarzystwo innych, a osoby mające tendencję do zachowań konwencjonalnych emocjonalnie podchodziły do stresu i angażowały się w sprawy nieistotne. Liczby nie potwierdzają istotności tych korelacji (patrz, Wykres 11., Tabela 57., s. 123).



Wykres 6. Style radzenia sobie ze stresem w grupach ze skrajną Otwartością na doświadczenie

Źródło: Opracowanie własne.



Tabela 49. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Otwartości na doświadczenie w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NO=25, WO=25)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupy skrajne w skali Otwartości na doświadczenie					
	NO		WO		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	48,84	10,68	52,88	11,88	-1,26	0,212
SSE	51,32	9,32	47,72	12,76	1,13	-0,260
SSU	50,92	13,01	50,60	8,18	0,10	0,917
ACZ	51,60	11,28	49,28	9,51	0,78	0,435
PKT	49,64	12,11	52,56	9,05	-0,96	0,339

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NO – Grupa badanych z niską Otwartością na doświadczenie, WO – Grupa badanych z wysoką Otwartością na doświadczenie; SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Porównanie średnich na skali *Ugodowość* ukazuje tylko jedną istotną statystycznie różnicę między badanymi wysoko ugodowymi (WU) i nisko ugodowymi (NU). Korelacja dotyczy szukania towarzystwa. Badani wysoko ugodowi stosują ten styl w radzeniu sobie ze stresem częściej niż nisko ugodowi (M=52,04, SD=9,47 przy wynikach M=43,36, SD=11,52 dla NU). Różnice są znaczące (t=-2,90, p=0,005). Pod wpływem stresu osoby sympatyczne i potulne, a nawet zależne od innych sięgają po naturalną tendencję – kierują się ku innym w przeciwieństwie do osób podejrzliwych i niechętnych współpracy, które nie poszukują towarzystwa innych (Tabela 50.).

Tabela 50. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ugodowości w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NU=25, WU=25)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupy skrajne w skali Ugodowość					
	NU		WU		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	47,52	11,35	51,04	8,79	-1,22	0,226
SSE	49,00	10,29	49,92	9,50	-0,32	0,744
SSU	47,12	12,78	50,72	8,77	-1,16	0,251
ACZ	49,92	11,80	49,72	10,47	0,06	0,949
PKT	43,36	11,52	52,04	9,47	-2,90	0,01

Nota: t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

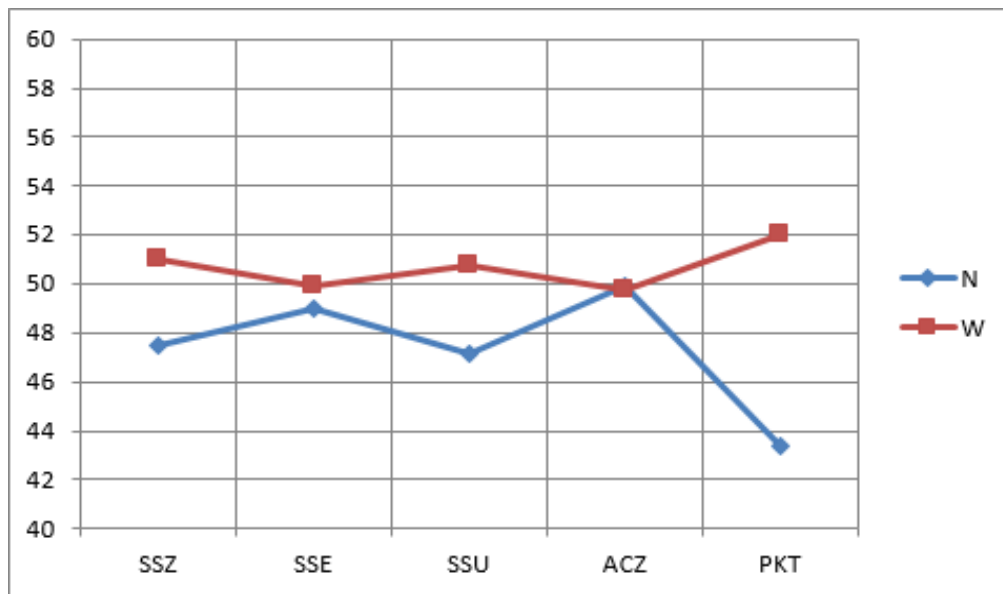
NU – Grupa badanych z niską Ugodowością, WN – Grupa badanych z wysoką Ugodowością;

SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE-Styl skoncentrowany na emocjach, SSU-Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.



Pozostałe style nie różnicują częstotliwości radzenia sobie ze stresem przez osoby badane zaliczone do grup skrajnych o niskiej i wysokiej ugodowości, co oznacza, że zarówno osoby uzyskujące wysoki wynik w skali *Ugodowość*, jak i uzyskujące niski wynik w tej skali, stosują podobne style radzenia sobie ze stresem (patrz, Wykres 12.).



Wykres 7. Style radzenia sobie ze stresem według CISS w grupach skrajnych w skali Ugodość

Źródło: Opracowanie własne.

W badaniach własnych zróżnicowanie pod względem stosowanych stylów zaradczych stwierdzono również w grupach skrajnych w wymiarze *Sumiennosc*, co pokazuje Tabela 51.

Tabela 51. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Sumiennosci w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NS=25, WS=25)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupy skrajne w skali Sumiennosci					
	NS		WS		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	43,20	9,46	56,04	7,33	-5,35	0,001
SSE	55,76	9,90	43,96	10,18	4,15	0,001
SSU	50,36	9,94	50,32	11,44	0,01	0,989
ACZ	53,24	9,37	48,76	11,84	1,48	0,144
PKT	45,24	11,22	53,04	8,42	-2,77	0,007

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NS – Grupa badanych z niską Sumiennoscia, WS – Grupa badanych z wysoką Sumiennoscia;

SSZ-Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE-Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angazowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

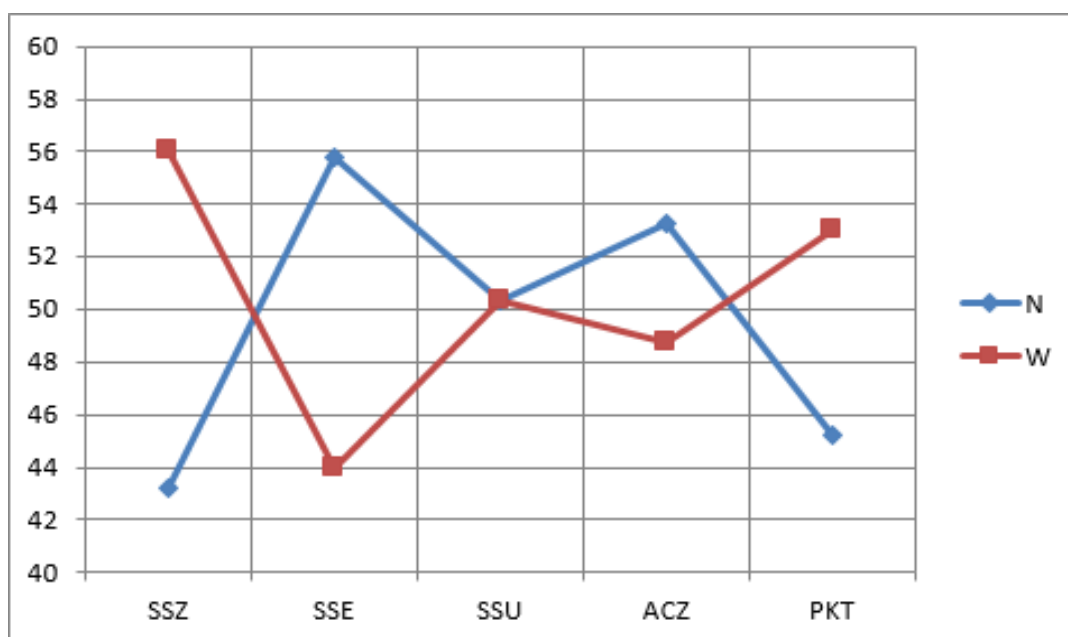
Źródło: Opracowanie własne.



Osoby o wysokiej sumienności (WS) i niskiej sumienności (NS) w odmienny sposób radziły sobie ze stresem. Grupa z wysoką sumiennością (WS) znacznie częściej niż grupa z niską sumiennością (NS) wybierała *Styl skoncentrowany na zadaniu* (SSZ). Różnica średnich była niemal tak wysoka jak przy stosowaniu stylu emocjonalnego przez osoby wysoko neurotyczne (NE – była to najsilniejsza korelacja w dotychczasowych porównaniach grup skrajnych). Średnia dla WS wynosiła $M=56,04$ przy $SD=7,33$ wobec $M=43,20$ przy $SD=9,46$ w przypadku NS. Korelacja w t- studenta była wysoka ($t=-5,35$, $p=0,001$). Równocześnie wysoko sumienni (WS) znacznie rzadziej od nisko sumiennych (NS) wybierali *Styl skoncentrowany na emocjach* (SSE) ($M=43,96$, $SD=10,18$ wobec $M=55,76$, $SD=9,90$ dla NS). Wynik testu średnich dla prób niezależnych wyniósł $t=4,15$ przy $p=0,001$, a zatem różnica w stosowaniu stylu emocjonalnego była znacząca.

Również w przypadku skali *Sumienność* znaczące różnice dotyczyły wykorzystania *Poszukiwania kontaktów towarzyskich* (PKT) jako stylu zaradczego w grupach skrajnych. Osoby wysoko sumienne statystycznie częściej poszukiwały kontaktów towarzyskich ($M=53,04$, $SD=8,42$) radząc sobie ze stresem inaczej niż nisko sumienni, którzy uzyskali średnią $M=45,24$, przy $SD=11,22$. Korelacja między grupami skrajnymi a wyborem zaangażowania w relacje społeczne była istotna statystycznie ($t=-2,77$, $p=0,007$).

Badani najbardziej konsekwentni i przekonani o własnej skuteczności, istotnie częściej niż inni zadaniowo radzą sobie ze stresem, zmieniają sytuację lub perspektywę. Również częściej inwestują czas w relacje interpersonalne, zdecydowanie unikają emocjonalnych reakcji, które są domeną osób mało sumiennych. Opisane związki graficznie przedstawia Wykres 8.



Wykres 8. Style radzenia sobie ze stresem według CISS w grupach skrajnych Sumienności

Źródło: Opracowanie własne.



4.2.3 Porównanie strategii radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych

Wyszczególnione grupy skrajne w każdym z wymiarów zostaną następnie zanalizowane pod względem różnic w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem w teście COPE (patrz, Tabela 52.).

Grupa badanych wysoko neurotycznych (WN) znacznie rzadziej ($M=47,44$, $SD=11,93$) niż grupa nisko neurotycznych (NN) ($M=56,12$, $SD=10,03$) aktywnie radzi sobie z problemami ($t=2,78$ przy $p=0,007$). Równocześnie wysoko neurotyczni (WN) znacznie rzadziej korzystają z *Planowania* jako sposobu zaradczege wobec nisko neurotycznych (NN) ($M=47,80$, $SD=9,90$ przy wyniku NN równym $M=56,64$, $SD=9,81$). Test t- studenta był istotny ($t=3,16$, $p=0,002$).

Tabela 52. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Neurotyczności w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NN=25, WN=25)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupy skrajne w skali Neurotyczności					
	NN		WN		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	56,12	10,03	47,44	11,93	2,78	0,007
PLA	56,64	9,81	47,80	9,90	3,16	0,002
PWI	52,00	9,52	51,04	11,03	0,32	0,743
PWE	51,68	10,94	54,92	10,11	-1,08	0,282
UKD	53,36	11,41	48,28	10,94	1,60	0,114
ZKR	48,36	10,66	50,16	11,63	-0,57	0,571
PPR	55,60	10,31	44,64	11,62	3,52	0,001
POD	46,12	13,30	51,40	7,34	-1,73	0,088
AKC	50,00	12,51	48,60	9,83	0,43	0,662
KNE	44,56	9,65	56,88	9,27	-4,60	0,001
ZAP	46,28	11,50	53,48	9,46	-2,41	0,019
ODU	47,64	11,48	54,00	11,47	-1,95	0,055
ZAD	42,80	5,93	57,52	11,62	-5,63	0,001
ZAL	47,32	6,62	54,68	14,18	-2,35	0,022
PHU	50,92	9,46	48,20	9,46	1,00	0,319

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NN – Grupa badanych z niską Neurotycznością, WN – Grupa badanych z wysoką Neurotycznością;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

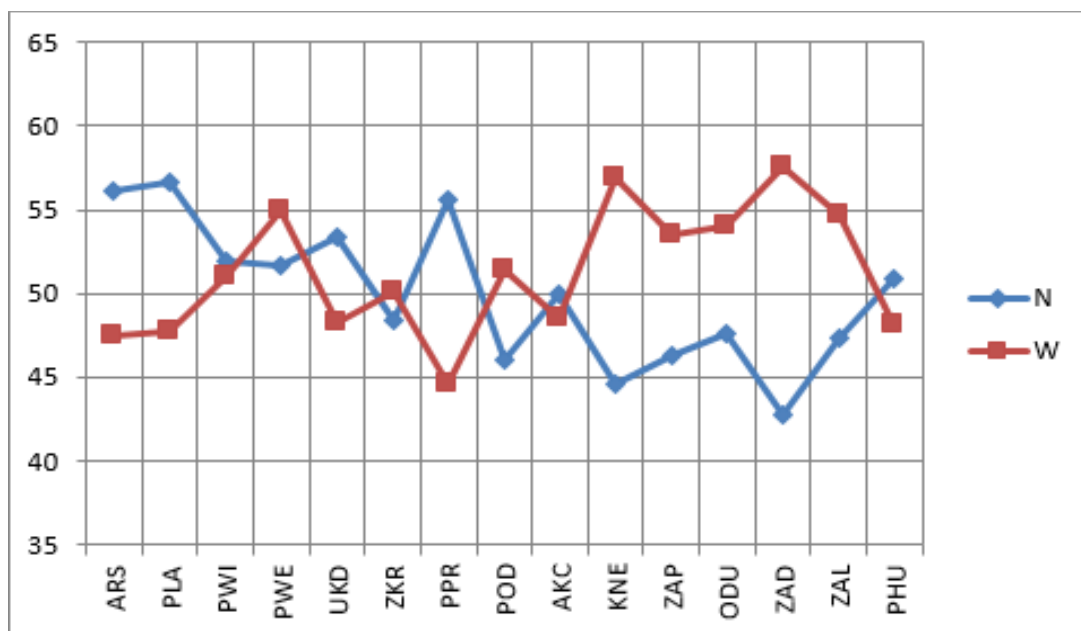
Źródło: Opracowanie własne.



Osoby wysoko neurotyczne stosowały pozytywne przewartościowanie częściej niż osoby nisko neurotyczne ($M=44,64$, z $SD=11,62$, podczas gdy dla NN, $M=55,60$, $SD=10,31$). WN dużo rzadziej uznawali, że stres można potraktować jako wyzwanie, które przyczynia się do rozwoju ($t=3,52$, $p=0,001$). Kolejna silna korelacja na skali *Neurotyczności* to zestawienie średnich z grup skrajnych z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu*. Z tej strategii grupa WN korzystała częściej niż grupa NN (wynik średni $M=56,88$, $SD=9,27$ przy średniej dla NN $M=44,56$, $SD=9,65$). Silny związek grup skrajnych w skali *Neurotyczność* z *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE) potwierdził test t- studenta ($t=-4,60$, $p=0,001$).

Nieco słabsza, ale nadal istotna była korelacja grup skrajnej *Neurotyczności* z *Zaprzeczaniem* (ZAP) ($t=-2,41$, $p=0,019$). Wysoko neurotyczni zaprzeczają częściej niż nisko neurotyczni ($M=53,48$, $SD=9,46$ dla WN przy $M=46,28$, $SD=11,50$). Bardzo podobnie przedstawia się kwestia *Zażywania alkoholu lub innych środków psychoaktywnych* ($t=-2,35$, $p=0,022$). WN wybierają tę strategię częściej jako sposób na stres ($M=54,68$, $SD=14,18$ wobec wyniku dla NN $M=47,32$, $SD=6,62$). Najsilniejsze różnicowanie notują grupy skrajne w zakresie *Zaprzestania działań* ($t=-5,63$, $p=0,001$). W sytuacji stresowej wysoko neurotyczni rezygnują z działania znacznie częściej niż nisko neurotyczni (dla WN $M=57,52$, $SD=11,62$ a dla NN $M=42,80$, $SD=5,93$). Ich strategia radzenia sobie ze stresem często polega na zaniechaniu wysiłku.

Podsumowując danej dla skali *Neurotyczność*, przedstawiono jak graficznie prezentują się opisane różnice w działaniach zaradczych grup skrajnych (patrz, Wykres 9., s. 128).



Wykres 9. Strategie radzenia sobie ze stresem w COPE w grupach skrajnych w skali Neurotyczność

Źródło: Opracowanie własne.



Osoby badane o maksymalnym nasileniu cech neurotycznych, a zatem pełne wewnętrznego niepokoju, słabo przystosowane, mają tendencję do doświadczania negatywnych emocji. Mogą akceptować irracjonalne idee, słabiej kontrolować swoje impulsy i gorzej niż inni radzić sobie ze stresem. Odnosząc się do do głównego pytania postawionego w pracy, można stwierdzić, że strategie, które stosują konformując się ze stresem różnią się od tych, które wybierają osoby z niską neurotycznością. Wysoko neurotyczni: odrzucają radzenie sobie w trybie zadaniowym, choć częściej poszukują wsparcia emocjonalnego. Nie próbują koncentrować się na działaniach, które prowadziłyby do rozwiązania problemu. Znacząca różnica dotyczy możliwości przewartościowania sytuacji. Osoby nerwowe unikają przyznania, że trudności mogą być rozwojowe, mimo że nieco rzadziej godzą się na to, co im się przytrafia. Zamiast tego decydują się na zagłębienie się we własnych emocjach. Są mistrzami wyboru strategii unikowych. Najczęściej w obliczu stresu po prostu poddają się i rezygnują z poniesionego wysiłku. Mają tendencję do zachowań autodestrukcyjnych, jak uciekanie w alkohol lub inne środki psychoaktywne.

U osób o najniższych wynikach w skali *Neurotyczność* proces radzenia sobie ze stresem przebiega zupełnie inaczej. To osoby, które są aktywne, a przede wszystkim – potrafią odsunąć na bok wszystko to, co w danej chwili nieistotne i przekształcić poznawczo trudną dla nich sytuację, potraktować ją jako wyzwanie. Ich akceptacja sytuacji stresowej jest tylko minimalnie większa niż u osób wysoko neurotycznych, jednak osoby silnie emocjonalnie nie poddają się emocjom. Są przeciwnikami zrezygnowania i poczucia beznadziejności, pod wpływem stresu nie sięgają po używki. Jedyna strategia rozładowująca energię, którą stosują częściej, to poczucie humoru.

Grupy skrajne w skali *Ekstrawertyczności* także mają skłonność do radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem różnych strategii. Zauważalne różnice odnotowano przy: *Aktywnym radzeniu sobie* (ARS), *Planowaniu* (PLA), *Pozytywnym przewartościowaniu i rozwoju* (PPR) oraz przy *Poczuciu humoru* (PHU) (patrz, Tabela 53., s. 129; Wykres 10., s. 130).

Grupa z wysoką ekstrawertycznością znacznie częściej aktywnie radzi sobie ze stresem niż grupa z niską ekstrawertycznością. Różnica średnich wynosi dla WE $M=53,56$, $SD=9,56$ przy wyniku dla NE $M=47,00$, $SD=11,29$. Porównanie średnich z tych niezależnych prób pokazało, że średnie te różnią się w sposób istotny ($t=-2,21$, $p=0,031$). Podobna korelacja dotyczy planowania jako sposobu zaradczego. Wysoko ekstrawertyczni korzystają z niego dużo częściej niż osoby z grupy skrajnej o niskiej ekstrawertyczności ($M=53,88$, $SD=10,26$ dla WE przy $M=47,52$, $SD=11,38$ dla NE). Różnica między średnimi jest mniejsza niż w przypadku ARS, ale istotna ($t=-2,07$, $p=0,043$). Najsilniejsza różnica między grupami skrajnymi w skali *Ekstrawertyczność* dotyczy stosowania strategii *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* (PPR) ($t=-3,77$, $p=0,001$).

Tabela 53. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ekstrawertyczności w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NE=25, WE=25)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupy skrajne w skali Ekstrawertyczności					
	NE		WE		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	47,00	11,29	53,56	9,56	-2,21	0,031
PLA	47,52	11,38	53,88	10,26	-2,07	0,043
PWI	48,48	12,07	51,04	10,84	-0,78	0,434
PWE	46,92	10,42	51,08	8,10	-1,57	0,121
UKD	49,56	10,94	51,80	8,81	-0,79	0,429
ZKR	50,00	10,36	49,56	9,48	0,15	0,876
PPR	45,72	9,73	55,56	8,48	-3,77	0,001
POD	49,88	12,07	48,56	9,07	0,43	0,664
AKC	48,04	10,28	50,88	9,95	-0,99	0,326
KNE	50,16	9,83	47,76	10,26	0,84	0,402
ZAP	47,80	10,88	47,24	9,63	0,19	0,848
ODU	49,28	12,66	49,20	9,20	0,00	0,979
ZAD	49,96	10,31	45,08	6,49	2,00	0,051
ZAL	49,24	9,38	48,44	7,64	0,33	0,742
PHU	47,2	9,46	53,00	10,59	-2,04	0,046

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NN – Grupa badanych z niską Ekstrawertycznością, WN – Grupa badanych z wysoką Ekstrawertycznością; ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

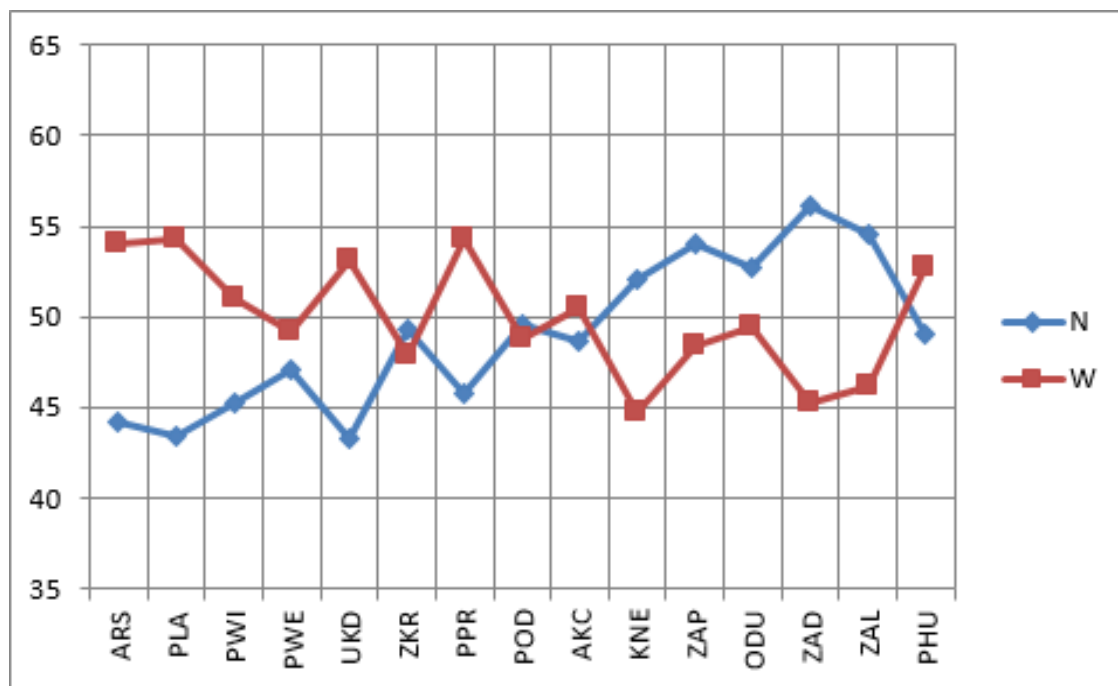
Wysoko ekstrawertyczni korzystają ze strategii przewartościowania o wiele częściej niż nisko ekstrawertyczni, o czym świadczy różnica średnich (M=55,56, SD=8,48 dla WE i M=45,72, SD=9,73 dla NE). Równie interesująca, chociaż nie tak silna jest różnica w stosowaniu *Poczucia humoru* (PHU). Osoby wysoko ekstrawertyczne radzą sobie ze stresem wykorzystując śmiech znacznie częściej niż osoby nisko ekstrawertyczne, co pokazuje różnica średnich (M=53,00, SD=10,59 dla WE przy M=47,20, SD=9,46 dla NE). Porównanie średnich wykazało istnienie słabej korelacji (t=-2,04, SD=0,046).

Podsumowując, profile osób nisko i wysoko ekstrawertycznych znacznie różnią się pod względem stosowanych środków zaradczych. Osoby badane najbardziej zaangażowane w relacje



intepersonalne, tryskające energią i optymizmem, mający tendencję do dominacji, to zadaniowcy. Planują i konsekwentnie realizują zadania pod wpływem stresu, a w razie potrzeby – potrafią potraktować stres jako sprzymierzeńca na drodze do rozwoju. Przejawiają nieznacznie wyższą akceptację mimo że nieco rzadziej zwracają się ku religii. Zdecydowanie odrzucają możliwość skoncentrowania się na emocjach i ich wyładowaniu. Nie dopuszczają do siebie myśli o poddaniu się, rzadziej stosują strategie unikowe.

Osoby introwertyczne, przedkładające własne towarzystwo nad obecność innych, nie epatujące energią rzadko wybierają strategie zadaniowe, a najczęściej – unikowe. Zdarza im się szczególnie rezygnować z poniesionego wysiłku, ratować się używkami i zaprzeczać. Być może należy to wiązać z poczuciem osamotnienia, które nie jest uświadomione, a wpływa na możliwość uzyskania wsparcia, przyjrzenia się temu jak działają inni, trening odsuwania rzeczy nieistotnych na bok, czego np. osoby nisko ekstrawertyczne nie potrafią zrobić pod wpływem stresu.



Wykres 10. Strategie radzenia sobie ze stresem w grupach skrajnych w skali Ekstrawertyczność

Źródło: Opracowanie własne

W przypadku *Otwartości na doświadczenie* dość zaskakujący jest brak korelacji między strategiami działań w grupach skrajnych (patrz, Tabela 54., s. 131). Osoby wysoko otwarte (WO) i nisko otwarte na doświadczenie (NO) stosują poszczególne strategie w sposób podobny, statystycznie nieistotne są różnice między nimi. Do granicy istotności zbliżyły się jedynie różnice dotyczące wyboru strategii skoncentrowanych na emocjach i poszukiwaniu takiego wsparcia.



Tabela 54. Porównanie wyników grup skrajnych w skali Otwartości na doświadczenie w COPE

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupy skrajne w skali Otwartości na doświadczenie					
	NO		WO		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	49,80	10,57	49,56	12,33	0,07	0,941
PLA	49,36	11,09	50,60	12,18	-0,37	0,708
PWI	48,32	11,99	48,80	10,64	-0,14	0,881
PWE	47,60	12,11	52,12	8,96	-1,49	0,140
UKD	48,88	11,71	49,68	9,03	-0,27	0,788
ZKR	45,64	7,15	48,48	9,68	-1,17	0,244
PPR	50,04	8,52	53,16	12,39	-1,03	0,304
POD	47,16	8,97	46,96	10,52	0,07	0,942
AKC	47,48	9,43	48,12	10,73	-0,22	0,823
KNE	46,96	10,34	52,08	9,38	-1,83	0,073
ZAP	48,24	10,61	48,60	9,30	-0,12	0,899
ODU	49,84	12,17	50,92	10,99	-0,32	0,743
ZAD	48,08	8,23	48,44	10,52	-0,13	0,893
ZAL	48,12	8,98	48,76	7,21	-0,27	0,782
PHU	50,36	9,62	48,92	8,64	0,55	0,580

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NN – Grupa badanych z niską Otwartością na doświadczenie, WN – Grupa badanych z wysoką Otwartością na doświadczenie; ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

W skali *Ugodowość* również istnieje wiele zbieżności w radzeniu sobie w grupach badanych o skrajnym nasileniu tej cechy. Statystycznie znaczące różnice dotyczą jedynie poszukiwania różnego rodzaju wsparcia jako sposobu radzenia sobie ze stresem (patrz, Tabela 55., s. 132).

Osoby wysoko ugodowe poszukują wsparcia instrumentalnego częściej niż osoby nisko ugodowe, a różnica średnich jest istotna ($M=52,48$, $SD=6,56$ dla WU przy $M=43,68$, $SD=11,24$ dla NU). Test t-studenta ukazuje względnie silną korelację ($t=-3,37$, $p=0,001$). Osoby wysoko ugodowe dużo częściej niż nisko ugodowe poszukują wsparcia emocjonalnego (PWE), różnica średnich jest podobna ($M=51,72$, $SD=9,10$ dla WU przy $M=44,68$, $SD=10,06$ dla NU). Wynik testu różnic dla prób niezależnych jest niższy niż przy PWI ($t=-0,59$, $p=0,002$). Można ogólnie stwierdzić, że w sytuacji stresowej potrzeba wsparcia w różnej postaci jest domeną osób o wysokiej ugodowości.



Tabela 55. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ugodowości w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NU=25, WU=25)

Style radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupy skrajne w skali Ugodowości					
	NU		WU		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	46,16	9,87	50,92	12,30	-1,50	0,137
PLA	48,68	9,39	48,32	9,29	0,13	0,892
PWI	43,68	11,24	52,48	6,56	-3,37	0,001
PWE	44,68	10,06	51,72	9,10	-2,59	0,012
UKD	46,48	8,59	50,88	9,10	-1,75	0,085
ZKR	47,52	10,45	49,92	10,55	-0,80	0,423
PPR	48,44	12,22	52,16	9,65	-1,19	0,238
POD	50,04	11,21	52,48	9,07	-0,84	0,402
AKC	49,88	11,12	49,52	9,64	0,12	0,903
KNE	46,00	10,26	50,64	10,30	-1,59	0,117
ZAP	50,92	12,47	50,76	8,67	0,05	0,958
ODU	51,60	12,31	48,96	8,08	0,89	0,374
ZAD	50,68	11,53	50,76	10,00	-0,02	0,979
ZAL	50,52	9,75	50,52	11,90	0,00	1,000
PHU	52,40	9,53	50,88	12,71	0,47	0,634

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

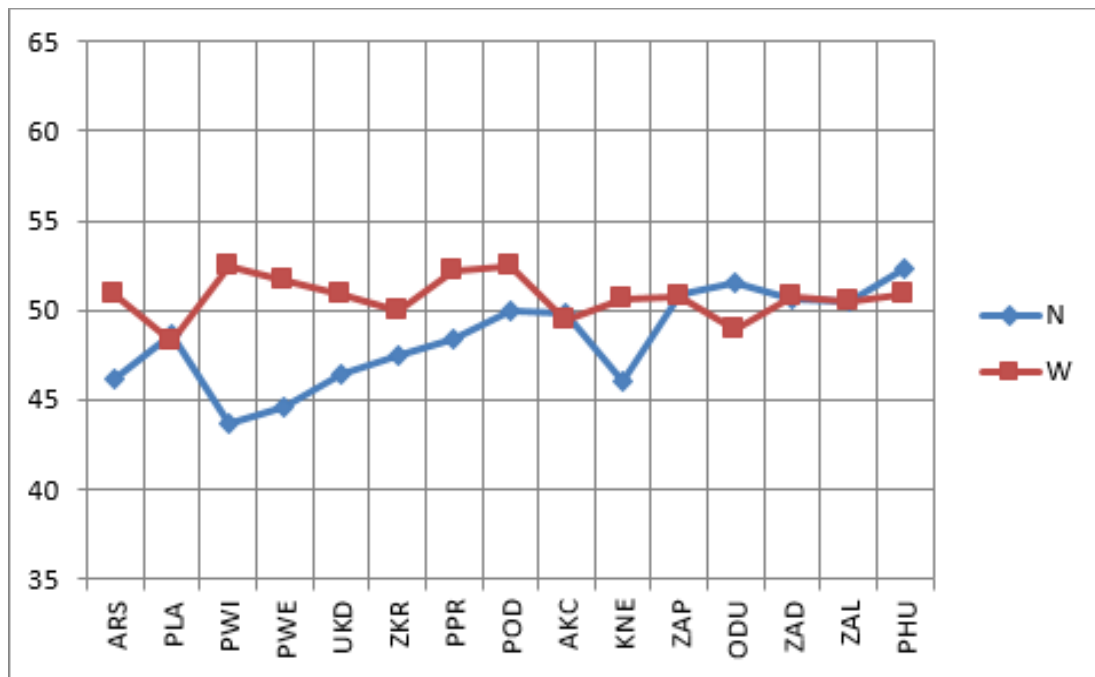
NN – Grupa badanych z niską Ugodowością, WN – Grupa badanych z wysoką Ugodowością;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

Osoby badane najbardziej ufne, potulne i sympatyczne, raczej współpracujące znacznie częściej niż osoby najbardziej sceptyczne i podejrzliwe, raczej rywalizujące, potrafią w sytuacji stresu poszukiwać wsparcia instrumentalnego, a w drugiej kolejności – także emocjonalnego. Osoby konfliktowe nie proszą o pomoc i nie szukają jej. Osoby badane najbardziej ugodowe stosują częściej wszystkie strategie zadaniowe oraz wynikające z poszukiwania wsparcia emocjonalnego. Nieco rzadziej unikają myśli o trudnej sytuacji przez zajmowanie się czymś innym i rzadziej potrafią się śmiać w sytuacji stresowej. Z kolei osoby badane najbardziej rywalizujące i oschłe równie często planują, jednak rzadziej naprawdę działają. Nie dopuszczają do głosu emocji. To, co robią częściej to odwracanie uwagi i stosowanie poczucia humoru (patrz, Wykres 11., s. 133).

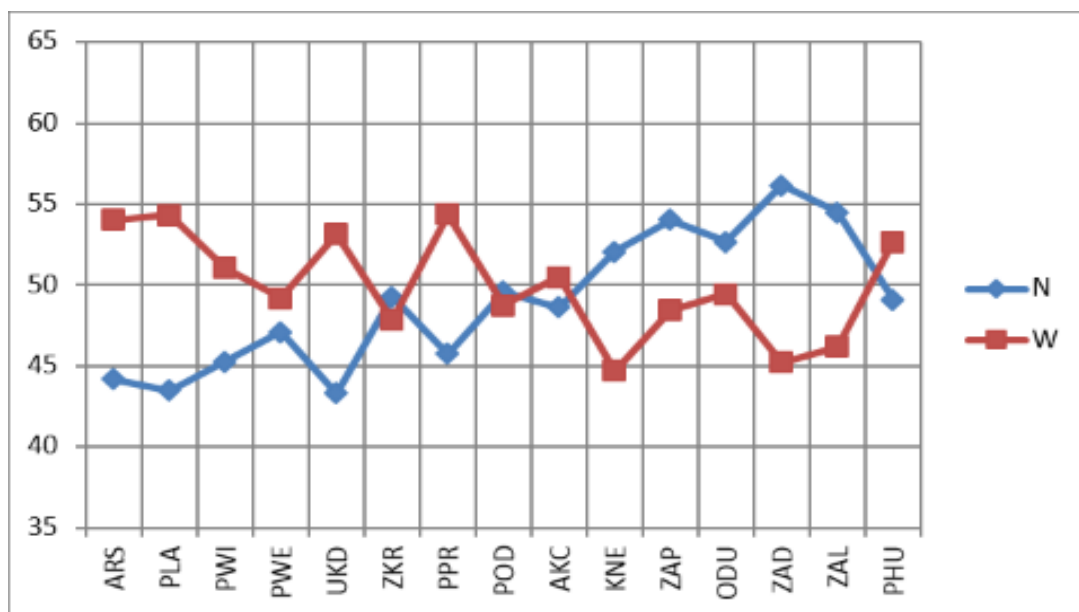




Wykres 11. Strategie radzenia sobie w grupach skrajnych w skali Ugodowość

Źródło: Opracowanie własne.

W ostatnim z analizowanych wymiarów, czyli skali *Sumiennosc*, zachodzi wiele korelacji, tyle samo co w skali *Neurotycznosc*. Większość z nich silnie różnicuje radzenie sobie ze stresem wśród osób o wysokiej sumiennosci (WS) i niskiej sumiennosci (NS) (patrz, Wykres 12.).



Wykres 12. Strategie radzenia sobie według COPE w grupach skrajnych w skali Sumiennosc

Źródło: Opracowanie własne.

Powiązania istotne statystycznie potwierdza analiza wartości liczbowych (patrz, Tabela 56.).

Osoby wysoko sumienne znacznie częściej *Aktywnie radzą sobie ze stresem* (ARS) niż osoby nisko sumienne, a różnica średnich jest wysoka (M=54,00, SD=10,40 dla WS przy M=44,16, SD=9,09 dla NS). Wynik testu t-studenta potwierdza korelację (t=-3,56, p=0,001).

Osoby wysoko sumienne znacznie częściej niż osoby nisko sumienne (M=54,32, SD=9,37 dla WS przy M=43,48, SD=9,31) wykorzystują *Planowanie* (PLA). Różnica średnich jest istotna (t=-4,10, p=0,001). Osoby wysoko sumienne w zetknięciu ze stresem stosują częściej i inne strategie zadaniowe, jak *Unikanie konkurencyjnych działań* (UKD) (M=53,16, SD=9,57 dla WS przy M=43,32, SD=8,89 dla NS). Różnica średnich jest duża (t=-3,76, p=0,001).

Tabela 56. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Sumiennosci w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NS=25, WS=25)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupy skrajne w skali Sumiennosc					
	NS		WS		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	44,16	9,09	54,00	10,40	-3,56	0,001
PLA	43,48	9,31	54,32	9,37	-4,10	0,001
PWI	45,28	12,25	51,04	9,88	-1,82	0,073
PWE	47,08	9,79	49,20	8,66	-0,81	0,421
UKD	43,32	8,89	53,16	9,57	-3,76	0,001
ZKR	49,28	11,17	47,84	9,97	0,48	0,632
PPR	45,76	12,80	54,36	9,28	-2,71	0,009
POD	49,56	9,19	48,76	9,87	0,29	0,768
AKC	48,64	11,24	50,48	11,11	-0,58	0,563
KNE	52,08	8,33	44,72	9,07	2,98	0,004
ZAP	54,00	10,14	48,44	10,38	1,91	0,061
ODU	52,68	10,55	49,44	8,76	1,18	0,243
ZAD	56,16	11,36	45,24	6,84	4,11	0,001
ZAL	54,52	12,01	46,20	6,21	3,07	0,003
PHU	49,12	10,74	52,68	11,40	-1,13	0,261

Nota:

t – wynik testu t - studenta; p – poziom istotności;

NN – Grupa badanych z niską Sumiennoscia, WN – Grupa badanych z wysoką Sumiennoscia;

ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Zródło: Opracowanie własne.



Osoby wysoko sumienne częściej niż nisko sumienne przewartościowują stres i traktują jako szansę na rozwój, a różnica w tym zakresie jest istotna ($M=54,36$, $SD=9,28$ dla WS i $M=45,76$, $SD=12,80$ dla NS). Wynik testu t-studenta świadczy o tych różnicach ($t=-2,71$, $p=0,009$). Z drugiej strony wysoko sumienni znacznie rzadziej niż nisko sumienni koncentrują się na emocjach i ich wyładowaniu ($M=44,72$, $SD=9,07$ dla WS przy $M=52,08$, $SD=8,33$ dla NS). Różnica między średnimi jest zauważalna i znacząca ($t=2,98$, $p=0,004$). Osoby wysoko sumienne rzadziej w reakcji na stres zaprzestają działań niż osoby nisko sumienne ($M=45,24$, $SD=6,84$ dla WS przy $M=56,16$, $SD=11,36$ dla NS). To największa różnica w skali S ($t=4,11$, $p=0,001$). Wysoko sumienni znacznie rzadziej niż nisko sumienni stosują alkohol i inne środki psychoaktywne jako działanie zaradcze. Różnica średnich jest istotna ($M=46,20$, $SD=6,21$ dla WS przy $M=54,52$, $SD=12,01$ dla NS). Różnice w tym zakresie są istotne i umiarkowane silne ($t=3,07$, $p=0,003$).

Podsumowując wyniki uzyskane w skali *Sumiennosc* przez grupy o skrajnym nasileniu tej cechy, należy zauważyć, że grupy badanych wysoko sumiennych i nisko sumiennych różnią się między sobą istotnie w doborze strategii radzenia sobie ze stresem według COPE. Badani, którzy są najbardziej przekonani o własnej kompetencji, o tym, że potrafią sobie radzić z przeciwnościami losu, a zarazem mają wysokie aspiracje życiowe, pod wpływem stresu uruchamiają przede wszystkim strategię zadaniową. Znacząco częściej niż inni planują, są aktywni, potrafią unikać tego, co niepotrzebne i rozpraszające. Ich wielkim zasobem jest umiejętność poznawczego przekształcenia trudnej sytuacji w wyzwanie. Nieznacznie częściej akceptują to, co im się przytrafia, rezygnują z wszelkich strategii unikowych decydując się jedynie na rozładowanie napięcia przez zastosowanie poczucia humoru. Największą niezgodę mają na koncentrowanie się na swoich emocjach i rezygnacji z obranych celów.

Dokładnie odwrotnie postępują badani osiągający najniższe wyniki w skali *Sumiennosc*. Ich życiowa niesystematyczność i hedonizm popycha ich przede wszystkim w kierunku strategii unikowych w obliczu stresu. Są najbardziej skłonni rezygnować z wysiłku, stosować używki i zaprzeczać realności tego, co ich spotkało. Znacznie rzadziej korzystają ze strategii zadaniowych, natomiast prawie równie często – poszukują wsparcia emocjonalnego.

Rozdział 5. ZACHOWANIA ZARADCZE STUDENTÓW O RÓŻNYM TYPIE OSOBOWOŚCI I ZMIENNYCH DEMOGRAFICZNYCH

Jak wynika z dotychczasowej analizy wyników badań własnych, studenci kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne różnią się pod względem stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, a korelacje można dostrzec zarówno w odniesieniu do całej próby, jak i grup o skrajnym natężeniu cech osobowościowych w poszczególnych wymiarach według NEO-PI-R. Przedmiotem niniejszego rozdziału będzie próba odpowiedzi na pytanie o wpływ różnych konfiguracji cech badanych oraz cech demograficznych (płeć i wiek) na wybierane style i sposoby zaradcze. W pierwszej kolejności zostanie zaprezentowany sposób wyodrębnienia grup o szczególnej koncentracji wybranych cech, następnie poszczególne skupienia wartości zostaną scharakteryzowane i poddane analizie. Różnice w radzeniu sobie ze stresem będą także przedstawione w odniesieniu do płci i wieku badanych.

Ostatnim punktem analizy będzie próba dokonania podsumowania uzyskanych wyników w odniesieniu do postawionych pytań badawczych i postawionych hipotez.

5.1 Zachowania zaradcze studentów o różnym typie osobowości

Wykorzystując inwentarz NEO-PI-R określono zróżnicowanie próby pod względem nasilenia wartości dla poszczególnych wymiarów. Następnie stosując analizę statystyczną wyróżniono 5 grup o względnie podobnych profilach osobowościowych. Nazwy tych skupień utworzono od cech dominujących w danej grupie profili.

5.1.1 Sposób wyodrębnienia grup homogenicznych i ich charakterystyka

Dzięki zastosowaniu analizy skupień wyszczególniono pięć grup podobnych do siebie pod względem wyników uzyskanych w skalach NEO-PI-R. Wyróżnione skupiska są wewnętrznie homogeniczne, tj. grupują osoby bardziej do siebie podobne pod względem profilu i zarazem różniące się pod względem struktury osobowości od osób z innych grup. Wyróżniono grupy:

- 1) Lękowi ekstrawertycy.**
- 2) Ugodowi.**
- 3) Lękowi niezorganizowani.**
- 4) Działający ekstrawertycy.**
- 5) Niezdecydowani.**



Każda z wymienionych grup posiada pewne charakterystyczne cechy:

Grupę 1 - *Lękowych ekstrawertyków* cechuje najniższy ogólny rozkład wartości średnich. Osoby, które się w niej znalazły, uzyskiwały najwyższą średnią w skalach *Neurotyczność* ($M=47,78$, $SD=5,30$) i *Ekstrawertyczność* ($M=48,05$, $SD=4,69$), od których utworzono nazwę grupy. Mimo, że osoby te odczuwają wysoki lęk, jednak starają się działać, a względnie wysoka *Sumienność* ($M=47,15$, $SD=6,08$) każe im podporządkować się regułom i pracować. Równocześnie najniższa *Otwartość na doświadczenie* ($M=43,00$, $SD=6,06$) i najniższa *Ugodowość* ($M=40,84$, $SD=7,73$), nie pozwalają na wewnętrzne uspokojenie i potencjalnie generując stres. A zatem są to osoby, które działają mimo wewnętrznych lęków, jednak działając ciągle doświadczają frustracji.

Grupę 2 wyróżnia na tle innych najwyższa *Ugodowość* ($M=57,75$, $SD=5,65$) i prawie najwyższa *Sumienność* ($M=53,53$, $SD=6,32$). W pozostałych wymiarach otrzymują wartości średnie, nie różniące się od innych. Grupę nazwano *Ugodowi*, gdyż są to osoby podporządkowujące się regułom życia społecznego, o szerokich sieciach społecznego wsparcia. Gdy doświadczają wewnętrznej frustracji i lęku, niwelują go swoim zaangażowaniem i aktywnością.

Grupa 3 została nazwana *Lękowi niezorganizowani*, gdyż są to osoby, które z jednej strony są zdecydowanie najbardziej neurotyczne ($M=60,07$, $SD=8,19$), a z drugiej – najmniej ekstrawertyczne ($M=37,35$, $SD=8,04$) i sumienne ($M=33,85$, $SD=6,39$) na tle pozostałych. Wyniki w skali *Ekstrawertyczności* i *Sumienności* mogą odpowiadać za ich wycofanie z działania mimo otwartości na doświadczenie ukształtowanej na poziomie średnim dla całej próby i powyżej średniej dla własnej grupy, na tle własnego średniego profilu.

Grupę 4 tworzą *Działający ekstrawertycy*. Są najmniej neurotyczni ($M=39,27$, $SD=7,50$), a zarazem najbardziej ekstrawertyczni ($M=63,00$, $SD=7,72$). Ich średnia w skali *Sumienności* jest najwyższa spośród wszystkich wyróżnionych skupisk wartości ($M=59,72$, $SD=5,77$). Są też powyżej średniej dla całej próby w zakresie *Otwartości na doświadczenie* ($M=51,68$, $SD=9,31$) i *Ugodowości* ($M=51,09$, $SD=8,23$), co pozwala podejrzewać, że są skuteczni w działaniu, a zarazem nie doświadczają wewnętrznych lęków.

Grupa 5 to *Niezdecydowani*, czyli osoby, które z jednej strony mają najwyższą średnią w skali *Otwartość na doświadczenie* ($M=64,00$, $SD=8,72$), a z drugiej – prawie najwyższy średni wynik w skali *Neurotyczność* ($M=56,50$, $SD=8,22$). Oznacza to, że chcieliby zdobywać doświadczenia, a ponadprzeciętny wynik w skali *Ekstrawersji* dodatkowo wyjaśnia, że potrzebują do życia kontaktów społecznych ($M=52,50$, $SD=4,39$), jednak przez wysoki poziom lęku nie są pewni swoich decyzji, co może blokować ich działania.

Opisane skupiska mają różną liczebność - od najbardziej licznej grupy 2, skupiającej 32 badanych do najmniej licznej grupy 3, skupiającej 14 studentów (patrz, Tabela 57., s. 138).



Tabela 57. Rozkład procentowy grup homogenicznych w badanej próbie

Grupa	N	%
1. Lękowi ekstrawertycy	19	18,44
2. Ugodowi	32	31,06
3. Lękowi niezorganizowani	14	13,59
4. Działający ekstrawertycy	22	21,35
5. Niezdecydowani	16	15,53
Razem	103	100

Źródło: Opracowanie własne.

Układ cech w skupieniach prezentują Tabela 58. i Wykres 13. Ustalono średnie i odchylenia.

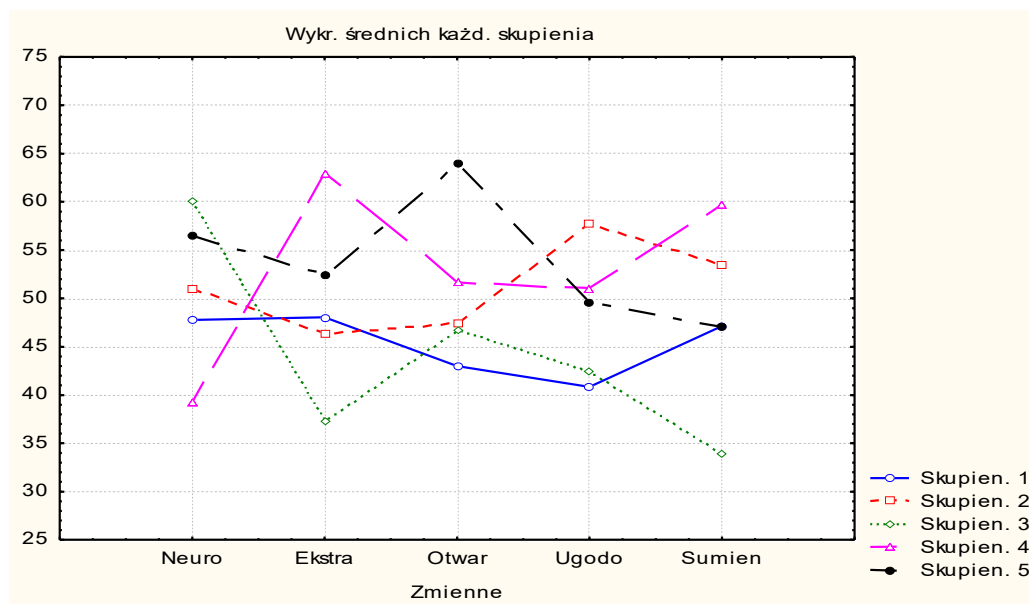
Tabela 58. Porównanie średnich w grupach homogenicznych o różnej konfiguracji cech osobowości

Wymiary osobowości	Grupa 1 N=19		Grupa 2 N=32		Grupa 3 N=14		Grupa 4 N=22		Grupa 5 N=16	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
N	47,78	5,30	51,03	8,02	60,07	8,19	39,27	7,50	56,50	8,22
E	48,05	4,69	46,40	6,17	37,35	8,04	63,00	7,72	52,50	4,39
O	43,00	6,06	47,50	5,76	46,64	9,28	51,68	9,31	64,00	8,72
U	40,84	7,73	57,75	5,65	42,42	9,33	51,09	8,23	49,50	8,61
S	47,15	6,08	53,53	6,32	33,85	6,39	59,72	5,77	47,06	6,16

Nota:

Grupa 1 – Lękowi ekstrawertycy, Grupa 2 – Ugodowi, Grupa 3 – Lękowi niezorganizowani, Grupa 4 – Działający ekstrawertycy, Grupa 5 – Niezdecydowani; N - Neurotyczność, E – Ekstrawertyczność, O – Otwartość na doświadczenie, U – Ugodowość, S - Sumienność

Źródło: Opracowanie własne.

**Wykres 13. Konfiguracja cech osobowości w badanej próbie studentów**

Źródło: Opracowanie własne.



5.1.2 Style radzenia sobie ze stresem w grupach homogenicznych

Kolejnym punktem analizy wyników badań własnych było sprawdzenie na ile pięć wyszczególnionych skupień przypadków różni się od siebie pod względem stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem. W tym celu porównano średnie wartości dla stylów w CISS i zastosowano test nieparametryczny dla grup nierównolicznych (Fishera-Snedecora). Jego wartość analizuje się w powiązaniu z istotnością p. Zakłada istnienie hipotezy zerowej (brak istotnych różnic między średnimi $\rightarrow F=0$). Im wyższa wartość F, tym większa siła związku między zmiennymi. Nawet jeśli jednak wynik testu F jest istotny, nie wiemy, które grupy różnią się między sobą w średnich istotnie. Żeby się tego dowiedzieć, wykonano test *post hoc* (Gamesa-Howella). Wyniki opisanych analiz przedstawiono w Tabeli 59. i graficznie na Wykresie 14. (patrz, s. 140).

Tabela 59. Porównanie stylów radzenia sobie w CISS w grupach skrajnych według średnich

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Grupa 1 N=19		Grupa 2 N=32		Grupa 3 N=14		Grupa 4 N=22		Grupa 5 N=16		F	p	Test Games-Howell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
SSZ	48,53	9,57	49,88	8,00	43,29	10,41	57,64	8,43	47,50	10,25	6,20	0,001	1-4 2-4 3-4 4-5
SSE	49,58	9,17	51,72	6,66	59,36	9,41	40,50	8,67	52,13	8,92	12,14	0,001	1-3 1-4 2-3 2-4 3-4 4-5
SSU	48,32	12,71	49,88	9,05	50,29	9,74	48,59	10,68	53,69	7,39	0,78	0,539	
ACZ	50,48	11,23	49,41	9,15	54,50	9,50	46,50	11,25	50,88	8,25	1,48	0,212	
PKT	45,42	10,10	50,34	8,63	43,29	11,33	53,68	8,80	55,69	7,81	5,41	0,001	1-5 3-5

Nota:

F – test Fishera-Snedecora, $F=0$ świadczy o braku istotnych różnic w wyborze strategii zaradczych, p – poziom istotności, test Games-Howell pokazuje, które grupy różnią się między sobą istotnie; Grupa 1 – Lękowi ekstrawertycy, Grupa 2 – Ugodowi, Grupa 3 – Lękowi nieorganizowani, Grupa 4 – Działający ekstrawertycy, Grupa 5 – Niezdecydowani; SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

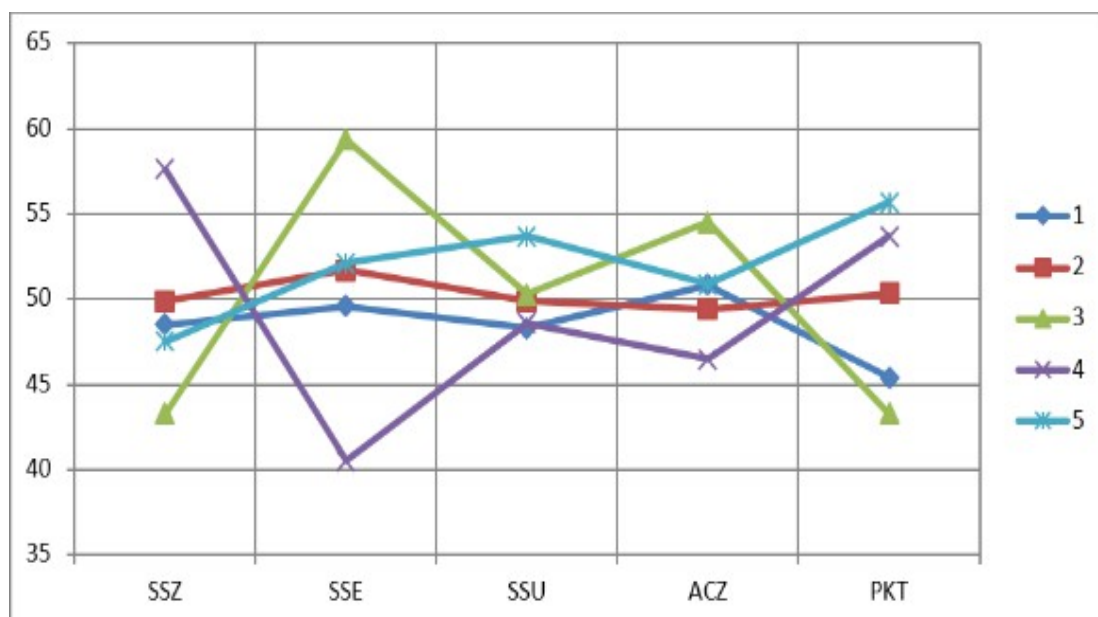
Źródło: Opracowanie własne.

Istotne różnice między średnimi w poszczególnych skupiskach cech wystąpiły w przypadku wykorzystywania przez poszczególne grupy *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*, *Stylu skoncentrowanego na emocjach* i *stylu Poszukiwania kontaktów towarzyskich*.



Lękowi niezorganizowani najbardziej różnili się od *Działających ekstrawertyków* w wybieraniu stylu zadaniowego ($M=43,29$, $SD=10,41$ dla grupy 3 przy $M=57,64$, $SD=8,43$ dla grupy 4). Prawdopodobnie wynika to stąd, że wysoki poziom lęku oraz nieumiejętność zorganizowanego działania mają przełożenie na niską skłonność Grupy 5 do efektywnego działania pod wpływem stresu. Z kolei wysoka *Sumienność* i potrzeba aktywnego działania z innymi w grupie *Działających ekstrawertyków*, w naturalny sposób popycha ich do wybierania *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*.

Wszystkie grupy różniły się istotnie w zestawieniu z *Działającymi ekstrawertykami*. *Lękowi ekstrawertycy* średnio o 8% rzadziej niż *Działający ekstrawertycy* wybierają styl zadaniowy ($M=48,53$, $SD=9,57$). Mimo potrzeby współpracy z innymi, potencjał zadaniowy *Lękowych ekstrawertyków* ogranicza ich wewnętrzny dyskomfort. *Ugodowi* także różnią się istotnie od *Działających ekstrawertyków* ($M=49,88$, $SD=8,00$). Można podejrzewać, że częstsze wybieranie stylu zadaniowego utrudnia im średni poziom wewnętrznego lęku i niski wynik osiągniany w skalach *Ekstrawertyczność* i *Otwartość na doświadczenie*, co oznacza, że brak towarzystwa nie ogranicza ich znacząco, a brak nowych doświadczeń nie jest uciążliwy, wolą bowiem to, co znane i bezpieczne. *Działający ekstrawertycy* różnią się także istotnie w wybieraniu z Grupą 5 – *Niezdecydowanych* ($M=47,50$, $SD=10,25$) w wybieraniu *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*. Grupa 5 mimo wysokiej otwartości charakteryzuje się prawie najwyższym poziomem *Neurotyczności*, a dodatkowo dość niską *Sumiennością*, przez co ich potrzeby w zakresie wyboru stylu zadaniowego są mniejsze niż u Grupy 4.



Wykres 14. Style zaradcze studentów w grupach homogenicznych pod względem konfiguracji cech

Źródło: Opracowanie własne.



Wyróżnione grupy różniły się istotnie w częstotliwości stosowania *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. To w wykorzystywaniu tego stylu zaradczego wyróżnione grupy różniły się najbardziej ($F=12,14$, $p=0,001$). Największe różnice wystąpiły między Grupą 3 a *Działającymi ekstrawertykami*. *Lękowi niezorganizowani* stosują Styl skoncentrowany na emocjach o wiele częściej niż grupa 4, która robi to najrzadziej ze wszystkich ($M=59,36$, $SD=9,41$ dla Grupy 3 przy $M=40,50$, $SD=8,67$ dla *Działających ekstrawertyków*). *Lękowi ekstrawertycy* różnili się istotnie w wybieraniu stylu emocjonalnego od *Lękowych niezorganizowanych* ($M=49,58$, $SD=9,17$ przy $M=59,36$, $SD=9,41$ dla Grupy 3). Najwyższa spośród wszystkich *Neurotyczność* Grupy 3 podnosiła częstotliwość wyboru stylu emocjonalnego. Grupa ta różniła się statystycznie także z *Ugodowymi* ($M=51,72$, $SD=6,66$), którzy nieco rzadziej wybierali *Styl skoncentrowany na emocjach*. *Ugodowi* z kolei różnili się istotnie od *Działających ekstrawertyków*, wybierając styl emocjonalny o 10% częściej. A zatem ich potrzeba współpracy była silniejsza niż aktywność i chęć przebywania z innymi, wyrażana przez Grupę 4. Z kolei Grupa 4 różniła się w częstotliwości wyboru stylu emocjonalnego z *Niezdecydowanymi* ($M=52,13$, $SD=8,92$). *Niezdecydowani* o 12% częściej niż Grupa 4 w sytuacji stresu skupiali się na sobie i swoich emocjach, kierowali uwagę do wewnątrz.

Skupiska różniły się istotnie również w przypadku wyboru rodzaju stylu unikowego - *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich*. Najbardziej różnili się od siebie w tym zakresie *Lękowi niezorganizowani* ($M=43,29$, $SD=11,33$) od *Niezdecydowanych* ($M=55,69$, $SD=7,81$). Wydaje się, że decydującą rolę mogła tutaj odegrać najwyższa spośród wszystkich otwartość Grupy 5.

Grupa 1 także różniła się istotnie od *Niezdecydowanych* w częstotliwości wyboru zorientowania na relacje w sytuacji stresowej ($M=45,42$, $SD=10,10$). Wydaje się, że za dużo częstszy wybór *Poszukiwania kontaktów towarzyskich* przez Grupę 5 może być odpowiedzialny wysoki wynik w skali *Otwartość na doświadczenie* i to, że *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* (PKT) jest rodzajem stylu unikowego, a zatem wzmacnia niezdecydowanie Grupy 5.

Podsumowując opisane analizy powiązań między średnimi zwraca uwagę, że *Lękowi ekstrawertycy* (Grupa 1) niemal wszystkie style zaradcze wybierają równie często co inne grupy homogeniczne, jednak rzadziej niż inni korzystają z *Poszukiwania kontaktów towarzyskich*. Jest to zaskakujące w kontekście ich potrzeby przebywania z innymi. Wydaje się, że zarówno ich energia, jak i duża determinacja w działaniu nie są wystarczające, żeby przekonać ich do angażowania się w kontakty, gdy doświadczają stresu. *Ugodowi* (Grupa 2) posiadają najbardziej średni profil działania pod wpływem stresu. Nie wyróżniają się niczym na tle pozostałych skupisk. Minimalnie częściej niż inni, wybierają styl emocjonalny. *Lękowi niezorganizowani* (Grupa 3) wyróżniają się na tle pozostałych grup zdecydowaniem w wyborze poszczególnych stylów zaradczych. Zdecydowanie nie wybierają stylu zadaniowego i poszukiwania kontaktów towarzyskich, a zdecydowanie częściej

niż inni wybierają styl emocjonalny i angażowanie się w czynności zastępcze. Nie mają zasobów, żeby wybierać styl zadaniowy i robią to narządziej. Prawdopodobnie najbardziej ogranicza ich wewnętrzna niestabilność i niska systematyczność w działaniu, co razem mogłoby skutkować doświadczaniem porażek przy realizacji konkretnych zadań. Grupa 3 ma naturalną tendencję do koncentrowania się na sobie i kierowania uwagi do wewnątrz, co umożliwia najczęściej przez nią wybierany styl emocjonalny. *Działający ekstrawertycy* (Grupa 4) są liderami stylu zadaniowego. Można podejrzewać, że najczęstszy spośród wszystkich wybór tego stylu działania pod wpływem stresu mają wpływ ich: aktywność, energia i przekonanie o własnej skuteczności. Grupa 4 jest zwrócona w swoich działaniach na zewnątrz, stąd przyglądanie się w stresowej sytuacji własnemu wnętrzu nie jest typowe dla tego profilu. Zapewne tłumaczy to najniższą potrzebę opiekowania się swoimi emocjami w sytuacji problemowej. Chęć przebywania z innymi sprawia, że Grupa 4 może unikać konfrontacji ze stresem poszukując kontaktów towarzyskich. *Niezdecydowani* (Grupa 5) częściej niż inni blokują myśli dotyczące problemu oraz uciekają w kontakty towarzyskie. Można podejrzewać, że niejako wymusza to duża ciekawość intelektualna oraz niska systematyczność. Mimo braku najwyższej potrzeby przebywania z innymi, *Niezdecydowani* potrzebują ciągłej stymulacji. Można podejrzewać, że kontakty towarzyskie stanowią rodzaj substytutu realnych działań, adekwatnych do skutecznego poradzenia sobie ze stresem.

5.1.3 Strategie radzenia sobie ze stresem w grupach homogenicznych

Grupy homogeniczne pod względem konfiguracji cech różniły się od siebie istotnie zarówno w wyborze strategii o charakterze zadaniowym, zorientowanych na emocje, jak i unikowych według COPE (patrz, Tabela 60., s. 143). *Lękwini niezorganizowani* różnili się w częstotliwości stosowania *Aktywnego radzenia sobie* (ARS) z *Działającymi ekstrawertykami* aż o 20%, co oznacza, że stosowali tę strategię pięć razy rzadziej niż Grupa 4 ($M=45,00$, $SD=10,64$ przy $M=56,18$, $SD=9,18$ dla Grupy 4). Istotnie różniły się ze sobą tylko te dwie grupy, jeśli chodzi o aktywne działanie. Jeszcze większa różnica między tymi grupami wystąpiła w przypadku *Planowania* przy $M=44,21$, $SD=9,70$ dla Grupy 3 i $M=57,14$, $SD=9,27$ dla Grupy 4. *Lękwini niezorganizowani* stosują PLA w radzeniu sobie ze stresem pięć razy rzadziej niż *Działający ekstrawertycy*. Można przypuszczać, że odpowiada za to przede wszystkim ich niski wynik w skali *Sumienność*. Znaczące różnice wystąpiły między Grupą 4 a *Lękliwymi ekstrawertykami* ($M=47,32$, $SD=9,79$) i między Grupą 4 a *Ugodowymi* ($M=49,94$, $SD=8,57$). Wszyscy oni znacznie rzadziej niż *Działający ekstrawertycy* wykorzystywali *Planowanie* w reakcji na stres.



Tabela 60. Porównanie strategii radzenia sobie w grupach homogenicznych o różnej konfiguracji cech

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Grupa 1 N=19		Grupa 2 N=32		Grupa 3 N=14		Grupa 4 N=22		Grupa 5 N=16		F	p	Test Games-Howell
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
ARS	48,37	8,71	49,75	10,15	45,00	10,64	56,18	9,18	48,00	8,77	3,75	0,009	3-4
PLA	47,32	9,79	49,94	8,57	44,21	9,70	57,14	9,27	49,38	8,98	5,14	0,001	1-4 2-4 3-4
PWI	49,47	9,25	52,13	7,90	42,86	13,53	51,82	10,72	50,00	6,85	2,55	0,044	
PWE	45,11	9,03	51,66	9,51	44,79	11,17	51,14	8,57	55,63	8,57	4,18	0,004	1-5 3-5
UKD	47,37	11,14	52,84	9,25	44,29	7,55	53,23	10,21	47,69	8,49	3,19	0,016	2-3 3-4
ZKR	47,42	9,38	52,56	10,13	48,86	9,58	49,95	11,14	48,19	9,44	1,00	0,410	
PPR	45,00	9,55	48,41	7,58	45,86	13,25	57,50	8,46	52,06	8,57	6,19	0,001	1-4 2-4
POD	48,84	12,62	52,72	7,78	49,50	10,19	47,32	11,99	49,88	6,10	1,07	0,374	
AKC	47,79	8,16	50,25	9,22	49,43	12,38	49,73	12,21	53,13	8,09	0,63	0,640	
KNE	46,21	11,35	51,75	8,67	50,57	8,28	44,73	9,67	56,50	7,71	4,83	0,001	1-5 4-5
ZAP	49,32	9,29	49,47	9,44	54,64	10,89	47,14	12,03	51,63	7,62	1,35	0,254	
ODU	47,42	10,53	50,28	9,45	53,00	11,49	49,05	10,72	50,69	8,13	0,69	0,595	
ZAD	49,21	11,79	51,03	8,95	57,93	10,97	43,77	6,53	49,94	7,54	5,24	0,001	2-4 3-4
ZAL	51,21	10,02	48,75	10,84	55,86	13,04	46,45	6,33	48,75	7,44	2,22	0,072	
PHU	49,11	9,44	48,50	11,00	49,79	10,48	52,95	10,50	48,94	7,97	0,71	0,583	

Nota:

F – test Fishera-Snedecora, F=0 świadczy o braku istotnych różnic w wyborze strategii zaradczych, p – poziom istotności, test Games-Howell pokazuje, które grupy różnią się między sobą istotnie;

Grupa 1 – Lękowi ekstrawertycy, Grupa 2 – Ugodowi, Grupa 3 – Lękowi niezorganizowani, Grupa 4 – Działający ekstrawertycy, Grupa 5 – Niezdecydowani; ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

Grupa 2 i Grupa 3 najbardziej różniły się między sobą w wyborze *Poszukiwania wsparcia instrumentalnego* (M=52,13, SD=7,90 dla *Ugodowych* przy M=42,86, SD=13,53 dla *Lękowych niezorganizowanych*). Grupa 2 o wiele częściej korzystała z *Poszukiwania wsparcia instrumentalnego* (PWI) niż Grupa 3. Wydaje się, że wynika to z ich dużej otwartości na innych



ludzi. Różnica nie była istotna statystycznie. Związki istotne wystąpiły między grupami homogenicznymi w przypadku *Poszukiwania wsparcia emocjonalnego*. Najrzadziej korzystają z tej strategii w obliczu stresu *Lękliwi niezdecydowani* ($M=44,79$, $SD=11,17$), a najczęściej – *Niezdecydowani* ($M=55,63$, $SD=8,57$). Wydaje się, że jest to najbardziej związane z orientacją *ku sobie*, którą prezentuje Grupa 3 i orientacją *ku innym* (chodzi o ogólnie wysoką otwartość Grupy 5). To każe tym pierwszym trwać w samotnym przeżywaniu stresu, natomiast tym drugim jako osobom o maksymalnej *Otwartości na doświadczenie* - szukać emocjonalnego wsparcia. Także między *Lękowymi ekstrawertykami* a *Niezdecydowanymi* występuje różnica w wybieraniu *Poszukiwania wsparcia emocjonalnego* (PWE), która jest istotna statystycznie (przy $M=45,11$, $SD=9,03$ dla Grupy 1). Mimo wysokiej na tle profilu *Ekstrawertyczności* Grupy 1, wewnętrzny lęk sprawia, że osoby te rzadziej korzystają z tej strategii, otwierając się na pomoc innych.

Wyróżnione grupy różnią się między sobą w zakresie *Unikania konkurencyjnych działań*. Grupa 3 jest tą, która różni się istotnie w tym zakresie od innych. Największa różnica dotyczy Grupy 4 ($M=44,29$, $SD=7,55$ dla *Lękwych niezorganizowanych* przy $M=53,23$, $SD=10,21$ dla *Działających ekstrawertyków*). Jest to strategia wiążąca się z zadaniowym podchodzeniem do stresu, stąd nie jest zaskakujące to, że Grupa 3 ze swoją niską *Sumiennością* stosuje ją o 1/5 rzadziej niż Grupa 4 ze swoją wysoką *Sumiennością*. Także *Ugodowi* wybierają UKD istotnie częściej niż *Lękwym niezorganizowanym* (przy $M=52,84$, $SD=9,25$) i można podejrzewać, że za to zróżnicowanie także odpowiada wysoki wynik *Ugodowych* w skali *Sumiennosc*.

Największa różnica między grupami o różnych konfiguracjach cech występuje w przypadku strategii *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* ($F=6,19$, $p=0,001$). *Działający ekstrawertycy* różnią się w tym zakresie najbardziej od *Lękwych ekstrawertyków* ($M=57,50$, $SD=8,46$ dla Grupy 4 przy $M=45,00$, $SD=9,55$). Aż o 22% częściej z tej strategii korzystają *Działający ekstrawertycy* niż *Lękliwi ekstrawertycy*. Wydaje się, że odpowiada za to ich niski wynik w skali *Neurotyczność*. Grupa 4 również wybiera przewartościowanie istotnie częściej niż *Ugodowi* ($M=48,41$, $SD=7,58$).

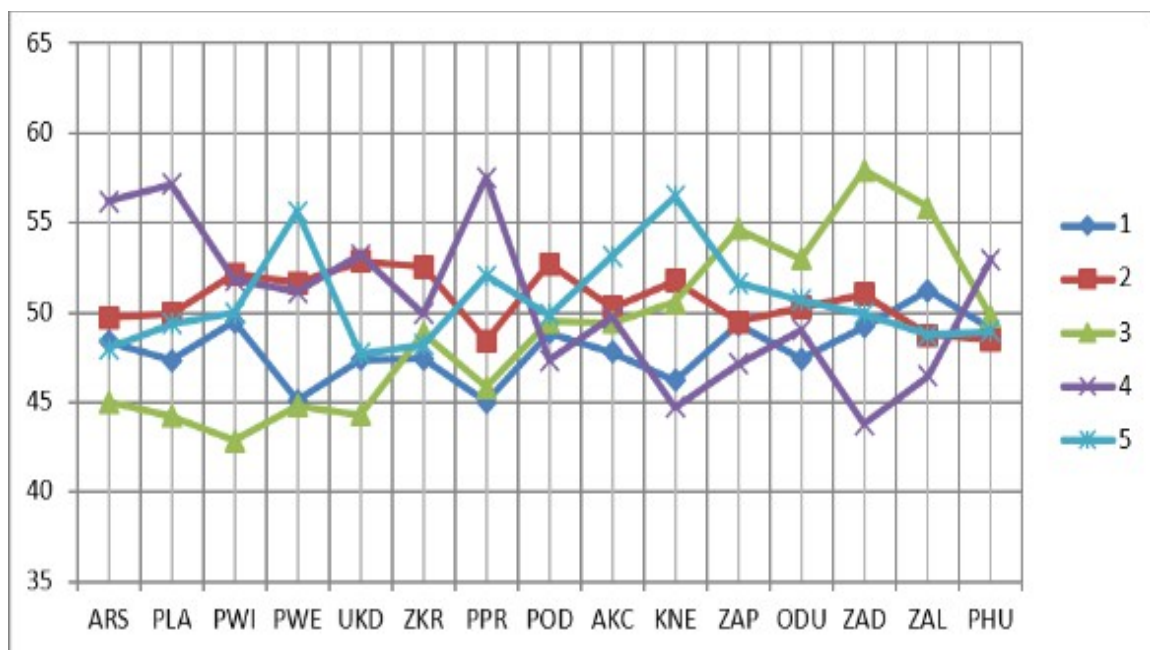
Grupa *Niezdecydowanych* różni się istotnie od innych w zakresie *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu*, najbardziej w stosunku do *Działających ekstrawertyków*, którzy znacznie rzadziej korzystają z tej strategii radząc sobie ze stresem ($M=56,50$, $SD=7,71$ dla Grupy 5 przy $M=44,73$, $SD=9,67$ dla Grupy 4). Różnica ta wpisuje się w logikę działania obu grup w kontekście budowy ich profilów – Grupa 4 jako typowo zadaniowa, mało skupia się na emocjach, natomiast Grupa 5 tkwiąc w zawieszeniu co do działania, jest zarazem otwarta na emocje, co tłumaczy koncentrowanie się na nich w sytuacji stresu.

Wyróżnione skupiska różnią się od siebie istotnie także w podejściu do *Zaprzestania działania*. Grupa *Działających ekstrawertyków* osiągnęła w tym zakresie najniższą średnią spośród



wszystkich, najbardziej różniąc się od *Lękowych niezorganizowanych* ($M=43,77$, $SD=6,53$ dla Grupy 4 przy $M=57,93$, $SD=10,97$). Rezygnacja z wysiłku jest domeną *Lękowych niezorganizowanych*, zupełnie obcą *Działającym ekstrawertykom*.

Grupa 3 w obliczu trudności najczęściej po prostu wycofuje się z działania, podczas gdy zadaniowcy z Grupy 4 odrzucają taką strategię, wolą wybierać inne. Istotna różnica wystąpiła wreszcie w relacji Grupy 3 z *Ugodowymi* ($M=51,03$, $SD=8,95$). Grupa 2 rzadziej niż Grupa 3 stosuje *Zaprzestanie działania* w sytuacji stresowej. Wybory poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem według COPE syntetycznie przedstawia Wykres 15.



Wykres 15. Strategie zaradcze studentów w grupach homogenicznych o różnej konfiguracji cech

Źródło: Opracowanie własne.

Analiza skupisk prowadzona w odniesieniu do strategii radzenia sobie ze stresem przez osoby badane ukazuje bardzo złożoną mapę działania osób badanych, znacznie uwarunkowaną ich cechami osobowości. W wyniku przeprowadzonych obserwacji ustalono, że *Lękowi ekstrawertycy* (Grupa 1) uzyskali na tle pozostałych grup homogenicznych wyniki średnie, niewiele różniąc się od pozostałych. Na tle ich własnego profilu zwraca uwagę stosunkowo częste poszukiwanie wsparcia instrumentalnego i rzadkie przewartościowywanie stresu. To również grupa osób najrzadziej odsuwających od siebie myśli o problemie, a z drugiej strony - często stosujących używki. Ich wysoka potrzeba wychodzenia do innych wymusza aktywność zadaniową, jednak niestabilność emocjonalna skutkuje wykorzystywaniem alkoholu, bądź innych substancji psychoaktywnych w celu poradzenia sobie ze stresującą sytuacją.

Ugodowi (Grupa 2) nie odróżniają się od innych skupisk w częstotliwości wyboru poszczególnych strategii zaradczych. Minimalnie częściej niż inni czerpią siłę z religii, mają również tendencję do rezygnacji z przedwczesnych działań i wyczekiwania na odpowiedni moment. *Lękowi nieorganizowani* (Grupa 3) są liderami rezygnacji z działania w obliczu stresu. Znacząco częściej niż inni porzucają własne starania. Sabotują je również przez stosowanie strategii unikowych, jak korzystanie z używek, zaprzeczanie realności sytuacji problemowej i odwracanie uwagi od myśli o problemach. Ci badani zdecydowanie najrzadziej stosują strategie zadaniowe. Wydaje się, że wynika to z ich niezrównoważenia i niesystematyczności.

Działający ekstrawertycy (Grupa 4) wyróżniają się na tle pozostałych skupisk aktywnością i planowaniem interwencji w obliczu stresu. Jak żadna inne grupa potrafią przekształcić poznawczo to, co ich spotyka i potraktować jako etap rozwoju. Warto również podkreślić, że najczęściej ze wszystkich wykorzystują poczucie humoru. Zdecydowanie unikają porzucania celów. Prawdopodobnie wiąże się to przede wszystkim z ich przekonaniem o własnej skuteczności i potrzebą wychodzenia do innych. Wszystko to sprawia, że są najlepszymi kandydatami do radzenia sobie z sytuacjami wywołującymi stres.

Niezdecydowani (Grupa 5) na tle pozostałych grup wyróżniają się częstszym korzystaniem ze wsparcia emocjonalnego i koncentracją na własnych emocjach oraz ich wyładowaniu. Wydaje się, że taki dobór strategii chroni ich przed niespójnością w działaniu. Mają bardzo dużą otwartość intelektualną, ale także wysoki wewnętrzny niepokój i przeciętną systematyczność. Konfiguracja tych cech sprawia, że nie mając wystarczających zasobów do działania skoncentrowanego na zadaniu, koncentrują się na własnych emocjach.

5.2 Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn

W badaniach porównawczych do polskiej wersji NEO-PI-R zaznaczyły się różnice płciowe w skalach osobowości, jednak nie w każdej i nie we wszystkich czynnikach. Wobec zaistnienia różnic międzypłciowych w dotychczasowych badaniach, postanowiono sprawdzić jak kształtują się różnice w radzeniu sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn.

5.2.1 Wymiary osobowości a płeć badanych

W pierwszej kolejności zwrócono uwagę na różnice w strukturze osobowości kobiet i mężczyzn (patrz, Tabela 61, s. 147.). Okazuje się, że są dwa wymiary osobowości, które w sposób istotny różnią badanych pod względem płci. Są to *Neurotyczność* i *Otwartość na doświadczenie*



Kobiety są w większym stopniu neurotyczne niż mężczyźni ($M=53,07$, $SD=10,81$ dla kobiet przy $M=47,88$, $SD=9,00$ dla mężczyzn). Warto zwrócić uwagę na wyższą wartość odchylenia standardowego u kobiet niż u mężczyzn, co oznacza, że wyniki są bardziej zróżnicowane. Kobiety uzyskały wyższe wyniki w skali *Otwartość na doświadczenie* ($M=53,47$, $SD=10,44$) niż mężczyźni ($M=47,62$, $SD=9,07$). Obie płcie są sumienne w podobnym stopniu.

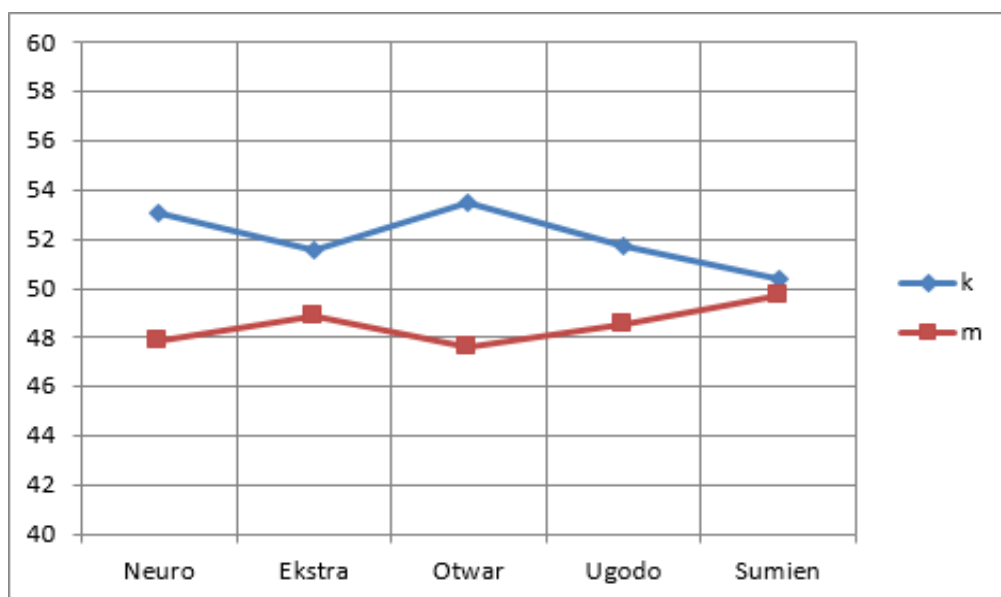
Tabela 61. Porównanie średnich w poszczególnych skalach NEO-PI-R według płci (N=103)

Wymiary osobowości według NEO-PI-R	Zmienna grupująca płeć					
	Kobiety N=42		Mężczyźni N=61		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
N	53,07	10,81	47,88	9,00	2,64	0,009
E	51,52	9,15	48,90	10,72	1,29	0,198
O	53,47	10,44	47,62	9,07	3,02	0,003
U	51,69	8,84	48,57	10,51	1,57	0,118
S	50,38	9,54	49,73	10,31	0,32	0,749

Nota:
M – średnia, SD – odchylenie standardowe;
N – Neurotyczność, E – Ekstrawertyczność, O – Otwartość na doświadczenie, U – Ugodowość, S - Sumienność.

Źródło: Opracowanie własne.

Warto dodać, że średni profil mężczyzn osiągał niższe wyniki we wszystkich wymiarach osobowości według NEO-PI-R, co ilustruje Wykres 16.



Wykres 16. Struktura osobowości badanych według płci

Źródło: Opracowanie własne.

Badane kobiety prócz tego, że są mniej zrównoważone emocjonalnie i bardziej ciekawe zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, mają większą chęć przebywania z innymi ludźmi, są bardziej prostolinijne i uległe oraz skłonne do współpracy. Są też nieznacznie bardziej systematyczne w swoich działaniach niż mężczyźni, jakkolwiek wyniki osiągnięte w skalach: *Ekstrawertyczność*, *Ugodowość* i *Sumiennosc*, nie różnicują profili w sposób istotny statystycznie.

W następnej kolejności przyjrano się bliżej średnim wartościom osiągniętych w każdym wymiarze osobowości przez kobiety i mężczyzn (patrz, Tabela 62., s. 149).

Jak się okazuje, w przypadku *Neurotyczności* istotne różnice wystąpiły w podskalach *Lęk* (N1), *Depresyjność* (N3) i *Nadwrażliwość* (N6) (patrz, Tabela 70., s. 140).

Największa różnica wystąpiła w przypadku czynnika *Lęk* ($M=54,14$, $SD=10,11$ dla kobiet i $M=47,22$, $SD=8,93$). Oznacza to, że kobiety są w większym stopniu pełne niepokoju, bojaźliwe i skłonne do przejmowania się. Z kolei mężczyźni są spokojniejsi i bardziej zrelaksowani. Na ogół nie ryzykują robienia rzeczy, które mogłyby się źle skończyć. Warto jednak zauważyć, że SD ponownie było nieco wyższe u kobiet, co oznacza, że mogły się tu znaleźć kobiety uzyskujące bardziej lub mniej oddalony od średniej wynik w dotyczący poczucia wewnętrznego niepokoju.

Kobiety osiągnęły wyższy średni wynik w skali *Depresyjność* ($M=52,73$, $SD=11,53$ dla kobiet i $M=48,01$, $SD=8,23$ dla mężczyzn). Badane kobiety mają większą skłonność do doświadczania depresji niż badani mężczyźni. Tym samym w większym stopniu odczuwają poczucie winy, beznadziejność, samotność, przygnębienie i zniechęcenie. Mężczyźni osiągając niższe wyniki w tym czynniku, rzadziej mają takie doznania. Podskala N3 u kobiet uzyskała najbardziej rozproszone wyniki, co oznacza, że w próbie mogły się znaleźć zarówno kobiety o dużych tendencjach do doświadczania depresji, jak i o niskich skłonnościach doświadczania negatywnych emocji. Dodatkowo mniejsza liczba kobiet w próbie uzasadnia potrzebę podjęcia dalszych badań nad różnicami międzypłciowymi w *Depresyjności* u studentów.

Ostatnie z istotnych powiązań w skali *Neurotyczność* dotyczyło *Nadwrażliwości*. Kobiety osiągnęły w tym czynniku średnio wyższe wartości niż mężczyźni ($M=52,33$, $SD=9,84$ u kobiet i $M=48,36$, $SD=9,86$ dla mężczyzn). Oznacza to, że badane kobiety były istotnie bardziej podatne na stres. Osoby o wysokich wynikach w N6 gorzej radzą sobie ze stresem, stają się zależne, tracą nadzieję i wpadają w panikę w sytuacji zagrożenia. Niższe wyniki mężczyzn świadczą o tym, że w większym stopniu uważają siebie za osoby zdolne do poradzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Podsumowując uwagi dotyczące różnic między płciowych w skali *Neurotyczność* wypada zauważyć, że mężczyźni osiągnęli średnio niższe wartości we wszystkich podskalach. Kobiety były bardziej bojaźliwe, nieco bardziej skłonne do wyrażania gniewu, wyraźniej bardziej depresyjne, bardziej nadmiernie samokrytyczne i nieco bardziej impulsywne.



Tabela 62. Porównanie średnich w skalach NEO-PI-R według płci (N=103)

Podskale według NEO-PI-R	Kobiety, N=42		Mężczyźni, N=61		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Neurotyczność						
Lęk (N1)	54,14	10,11	47,22	8,93	3,65	0,001
Agresywna wrogość (N2)	51,61	10,26	49,03	9,78	1,29	0,199
Depresyjność (N3)	52,73	11,53	48,01	8,23	2,42	0,017
Nadmierny samokrytycyzm (N4)	51,95	10,85	48,65	9,18	1,66	0,099
Impulsywność (N5)	52,02	9,65	48,98	10,22	1,51	0,132
Nadwrażliwość (N6)	52,33	9,84	48,36	9,86	2,00	0,047
Ekstrawertyczność						
Serdeczność (E1)	51,95	6,46	48,54	11,74	1,71	0,090
Towarzyskość (E2)	52,47	9,40	48,24	10,20	2,13	0,035
Asertywność (E3)	48,47	11,48	51,01	8,80	-1,26	0,207
Aktywność (E4)	51,61	9,63	48,88	10,51	1,34	0,182
Poszukiwanie doznań (E5)	47,35	10,36	51,83	9,37	-2,28	0,024
Emocje pozytywne (E6)	53,19	8,84	47,65	10,39	2,81	0,005
Otwartość na doświadczenie						
Wyobraźnia (O1)	51,26	9,33	49,34	10,51	0,95	0,343
Estetyka (O2)	52,85	10,38	47,98	9,17	2,50	0,013
Uczucia (O3)	53,00	8,37	47,88	10,56	2,62	0,010
Działanie (O4)	52,33	7,64	48,45	11,13	1,95	0,052
Idee (O5)	49,90	9,28	50,00	10,57	-0,04	0,962
Wartości (O6)	53,11	10,51	47,78	9,09	2,74	0,007
Ugodowość						
Zaufanie (U1)	50,38	10,46	49,54	9,53	0,42	0,673
Prostolinijność (U2)	50,16	9,00	49,77	10,59	0,19	0,843
Altruizm (U3)	51,92	9,44	48,68	10,31	1,62	0,108
Ustępliwość (U4)	51,92	10,16	48,65	9,72	1,64	0,102
Skromność (U5)	52,21	9,91	48,44	9,84	1,90	0,059
Skłonność do rozczulania (U6)	50,35	8,92	49,96	10,60	0,19	0,845
Sumienność						
Kompetencja (S1)	50,02	8,42	50,06	10,97	-0,02	0,983
Skłonność do porządku (S2)	50,88	10,14	49,45	9,98	0,70	0,482
Obowiązkowość (S3)	51,02	8,17	49,18	11,05	0,92	0,359
Dążenie do osiągnięć (S4)	51,69	9,89	48,85	10,10	1,41	0,160
Samodyscyplina (S5)	49,66	10,45	50,18	9,68	-0,25	0,798
Rozwaga (S6)	48,97	9,70	50,80	10,18	-0,91	0,364

Źródło: Opracowanie własne.



Badane kobiety były również istotnie bardziej podatne na stres. Z kolei badani mężczyźni byli znacznie mniej pełni obaw, mieli tylko nieco mniejszą tendencję do frustracji i gniewu (brak istotnych różnic), istotnie niższą tendencję do odczuwania negatywnych emocji, nieco niższe tendencje do doświadczania poczucia niższości, nieco niższą tendencję do ulegania własnym pragnieniom oraz istotnie niższą podatność na stres.

Kolejnym krokiem w analizie różnic międzyplciowych między badanymi było przyjrzenie się podskalom *Ekstrawertyczności*. Różnice między kobietami i mężczyznami okazało się istotne w podskalach: *Towarzyskość* (E2), *Poszukiwanie doznań* (E5) i *Pozytywne emocje* (E6).

Badane kobiety uzyskały znacząco różne i wyższe wyniki w zakresie *Towarzyskości* niż mężczyźni ($M=52,47$, $SD=9,40$ u kobiet i $M=48,24$, $SD=10,20$). Oznacza to, że badane kobiety mają większą chęć do przebywania z innymi ludźmi niż mężczyźni, wśród których więcej jest osób, które nie szukają społecznej stymulacji. Badani studenci różnią się istotnie pod względem płci w *Poszukiwaniu doznań*. Czynniki E5 jest w większym stopniu domeną mężczyzn niż kobiet ($M=51,83$, $SD=9,37$ dla mężczyzn, przy $M=47,35$, $SD=10,36$). Osoby o wyższych wynikach w tym czynniku potrzebują pewnej stymulacji, a życie bez ryzyka wydaje im się nudne. Warto zauważyć, że w grupie kobiet rozproszenie wyników było nieco większe niż u mężczyzn, co oznacza, że znalazły się tu kobiety z wynikami bliższymi i dalszymi od średniej.

Badane kobiety i mężczyźni różnili się w największym stopniu w *Emocjach pozytywnych*. Kobiety uzyskały tu $M=53,19$, $SD=8,84$, a mężczyźni $M=47,65$, $SD=10,39$. Tym samym badane kobiety znacznie częściej miały tendencję do doznawania pozytywnych emocji, takich jak radość, szczęście, miłość i podekscytowanie. Osoby o wysokich wynikach w tej podskali są pogodne i optymistyczne, łatwo wybuchają śmiechem. Z kolei mężczyźni mieli tendencję do okazywania mniejszego entuzjazmu, zazwyczaj mieli gorszy nastrój. Czynniki E6 jawi się jako najważniejszy prognostyk odczuwania szczęścia przez daną jednostkę. Warto nadmienić, że tym razem to u mężczyzn wystąpiło większe zróżnicowanie wyników, stąd nie można wykluczyć, że i wśród mężczyzn znalazły się osoby o ponadprzeciętnym poziomie E6, choć rzadziej niż wśród kobiet.

Generalnie podsumowując obserwacje w skali *Ekstrawertyczność* należy podkreślić, że badane kobiety były nieco bardziej serdeczne wobec innych, istotnie bardziej towarzyskie, nieco mniej asertywne i bardziej aktywne (brak istotnych różnic), znacząco mniej poszukujące doznań i znacząco bardziej doświadczające pozytywnych emocji niż badani mężczyźni. Z kolei mężczyźni: budowali nieco bardziej sformalizowane relacje, mniej potrzebowali towarzystwa innych, byli nieco bardziej skłonni do obrony własnego stanowiska, choć nieco mniej aktywni, znacząco bardziej poszukujący wrażeń i doświadczający na ogół mniej pozytywnych uczuć.

Kolejnym analizowanym wymiarem była *Otwartość na doświadczenie* u badanych kobiet i mężczyzn. W przypadku trzech czynników wystąpiły różnice istotne statystycznie. Były to: *Estetyka* (O2), *Uczucia* (O3) i *Wartości* (O6).

Badane kobiety osiągnęły wyższe średnie wyniki w czynniku *Estetyka* niż badani mężczyźni (przy $M=52,85$, $SD=10,38$ dla kobiet i $M=47,98$, $SD=9,17$ dla mężczyzn). Oznacza to, że bardziej niż mężczyźni cenią sobie sztukę i piękno i mają większą wiedzę na ten temat niż przeciętna osoba. Kobiety były także statystycznie bardziej otwarte na *Uczucia* niż mężczyźni ($M=53,00$, $SD=8,37$ wobec $M=47,88$, $SD=10,56$). Niska wartość odchylenia standardowego u kobiet świadczy o mniejszym rozproszeniu wyników, podczas gdy wśród mężczyzn znalazły się osoby bardziej i mniej otwarte na uczucia, choć ogólnie – mniej niż kobiety. Studentki wykazywały większą wrażliwość na własne uczucia, doznawały głębszych i bardziej zróżnicowanych stanów emocjonalnych niż studenci. Osoby osiągające niższe wyniki w czynniku *Uczucia* doznają mniej intensywnych uczuć i nie są przekonane, że stany emocjonalne odgrywają ważną rolę w życiu.

Najsilniejsza różnica między badanymi kobietami i mężczyznami w skali *Otwartość na doświadczenie* dotyczy *Wartości*. Kobiety osiągnęły tu najwyższą ze wszystkich średnią ($M=53,11$, $SD=10,51$), podczas gdy mężczyźni – najniższą średnią ($M=47,78$, $SD=9,09$).

Wysoka otwartość na wartości oznacza gotowość do dokonywania ponownych przemyśleń na temat uznanych wartości społecznych, politycznych i religijnych, wysoką tolerancyjność badanych kobiet. Z drugiej strony badani mężczyźni jako osoby o średnio znacznie niższych wynikach w tym czynniku mają większą niż kobiety tendencję do akceptowania autorytetów i tradycji, co powoduje, że są bardziej konserwatywni, niezależnie od przynależności politycznej.

Podsumowując, badane kobiety osiągnęły: nieco wyższy średni wynik w otwartości na fantazjowanie (przy czym wyobraźnia ubogaca tu świat wewnętrzny, a nie służy oderwaniu od rzeczywistości), istotnie wyższy wynik w otwartości na estetykę i uczucia, nieco wyższy wynik w otwartości na działania i równy co mężczyźni wynik w otwartości na idee oraz istotnie wyższy wynik w tolerowaniu innych niż własne wartości. Z kolei mężczyźni byli bardziej prozaiczni, woleli myśleć o tym, czym się w danej chwili zajmują, byli istotnie mniej otwarci na estetykę i uczucia, równie otwarci na idee i istotnie mniej otwarci na inne wartości, skłonni do ufania autorytetom.

W skali *Ugodowość* nie zaobserwowano żadnych statystycznie ważnych powiązań z płcią badanych. Do granicy istotności zbliżała się jedynie *Skromność*. Kobiety i mężczyźni w podobnym stopniu ufali innym, byli prostolinijni, badane kobiety były nieco bardziej altruistyczne, ustępliwe i skromne. Obie płcie były w równym stopniu skłonne do rozczulania się, doznawania współczucia.

Także w skali *Sumiennosc* nie wystąpiły statystycznie istotne różnice między mężczyznami a kobietami. Obie płcie były w podobnym stopniu przekonane o tym, że są kompetentne, rozsądne



i zdolne do działania. Miały względnie podobne kompetencje w zakresie organizowania własnych działań oraz podejście do zasad moralnych. Najbardziej do granicy istotności zbliżał się czynnik *Dążenie do osiągnięć* – aspiracje i wytrwałość kobiet były nieco wyższe niż u mężczyzn. Obie płcie w niemal równym stopniu były przekonane, że doprowadzają sprawy do końca, a mężczyźni dodatkowo byli nieco bardziej ostrożni i rozważni (brak istotności).

Kolejnym punktem analizy wyników badań własnych będzie sprawdzenie na ile różnice w osobowości badanych kobiet i mężczyzn znajdują odzwierciedlenie w stosowanych przez nich stylach i strategiach radzenia sobie ze stresem.

5.2.2 Style radzenia sobie ze stresem a płeć

Okazuje się, że badani studenci różnią się pod względem płci znacząco tylko w preferowaniu stylu opartego na *Poszukiwaniu kontaktów towarzyskich* (patrz, Tabela 63.).

Tabela 63. Porównanie średnich w stylach radzenia sobie ze stresem CISS według płci (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Zmienna grupująca płeć					
	Kobiety N=42		Mężczyźni N=61		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	48,97	11,06	50,73	9,19	-0,87	0,381
SSE	52,21	10,11	48,52	9,72	1,86	0,065
SSU	51,76	9,80	48,72	10,04	1,52	0,130
ACZ	50,19	10,35	49,81	9,93	0,18	0,855
PKT	53,19	9,88	47,83	9,56	2,75	0,006

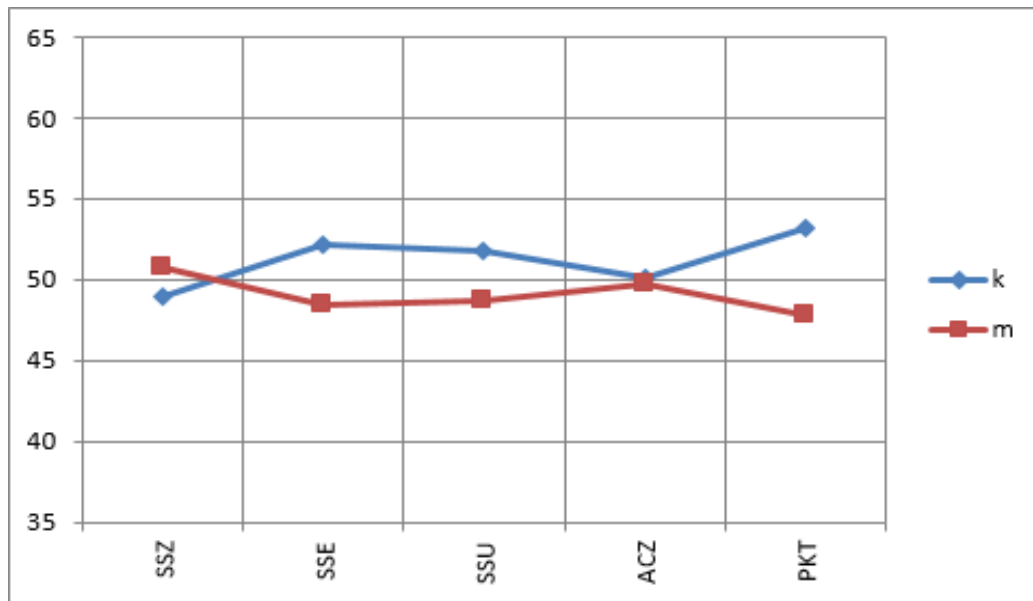
Nota:

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wynik testu t-studenta, p – poziom istotności; Grupa 1 – Lękowi ekstrawertycy, Grupa 2 – Ugodowi, Grupa 3 – Lękowi nieorganizowani, Grupa 4 – Działający ekstrawertycy, Grupa 5 – Niezdecydowani; SSZ - Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE - Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Kobiety znacząco częściej niż mężczyźni inwestują w relacje radząc sobie ze stresem (M=53,19, SD=9,88 dla kobiet przy M=47,83, SD=9,56 dla mężczyzn, p=0,006). Nieco częściej niż mężczyźni wybierają też *Styl skoncentrowany na emocjach*, chociaż różnica jedynie zbliżała się do granicy istotności. Obie płcie względnie równie często korzystały ze *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*, *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* i *Angażowania się w czynności zastępcze*. Opisane różnice zostały przedstawione graficznie na Wykresie 17. (patrz, s. 153).





Wykres 17. Style radzenia sobie ze stresem CISS według płci badanych

Źródło: Opracowanie własne.

Podsumowując częstotliwość wyboru poszczególnych stylów zaradczych warto podkreślić, że płeć nie jest zmienną, która najbardziej wpływa na zróżnicowanie środków zaradczych. Za częstszy wśród kobiet niż wśród mężczyzn wybór stylu unikowego i emocjonalnego może wpływać nie tyle płeć, co wyższy wynik w skali *Neurotyczność* i *Otwartość na doświadczenie* u kobiet.

5.2.3 Strategie radzenia sobie ze stresem a płeć

Nieco więcej spostrzeżeń przynosi analiza strategii zaradczych według COPE. Okazuje się, że płeć różnicuje działania zaradcze badanych, w sposób istotny w zakresie: *Poszukiwania wsparcia emocjonalnego*, *Zwrotu ku religii*, *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* oraz wykorzystywania *Poczucia humoru* (patrz, Tabela 64., s. 154).

Najsilniejsze różnice płciowe dotyczą skupiania się na emocjach. Badane kobiety znacząco częściej niż mężczyźni w sytuacji stresowej stosowały *Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego* (PWE) ($M=54,61$, $SD=8,26$ dla kobiet przy $M=46,85$, $SD=9,74$ dla mężczyzn). Był to najsilniejszy związek w całym teście, jeśli bierzemy pod uwagę płeć ($t=4,22$, $p=0,001$). Kobiety także istotnie częściej niż mężczyźni w sytuacji stresowej zwracały się w kierunku religii, wykorzystując modlitwę jako strategię zaradczą ($M=52,23$, $SD=11,51$, a dla mężczyzn $M=48,24$, $SD=8,64$).

Znacząca różnica między płciami wystąpiła w preferowaniu *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE). Mężczyźni w sytuacji stresowej znacznie rzadziej skupiali się na swoich

odczuciach niż kobiety ($M=54,09$, $SD=8,31$ dla kobiet i $M=46,85$, $SD=9,93$ dla mężczyzn). Kobiety o 8% częściej wybierały strategię zaiopiekowania się własnymi emocjami ($t=3,87$, $p=0,001$).

Istotna różnica między kobietami a mężczyznami dotyczyła wykorzystania *Poczucia humoru* (PHU) w radzeniu sobie ze stresem. Mężczyźni robili to wyraźnie częściej niż kobiety ($M=51,90$, $SD=9,93$ dla mężczyzn przy 46,76, $SD=9,59$ dla kobiet).

Tabela 64. Porównanie średnich w strategiach radzenia sobie ze stresem COPE według płci (N=103)

Style radzenia sobie ze stresem według COPE	Zmienna grupująca płeć					
	Kobieta N=42		Mężczyzna N=61		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	47,92	10,11	51,34	9,81	-1,71	0,089
PLA	50,54	10,50	49,83	9,52	0,35	0,721
PWI	50,57	9,34	49,57	10,25	0,50	0,616
PWE	54,61	8,26	46,85	9,74	4,22	0,001
UKD	48,88	10,13	50,68	9,81	-0,90	0,366
ZKR	52,23	11,51	48,24	8,64	2,00	0,047
PPR	50,09	9,54	49,83	10,55	0,12	0,898
POD	50,11	9,43	49,86	10,37	0,12	0,900
AKC	50,26	9,41	49,85	10,46	0,20	0,839
KNE	54,09	8,31	46,85	9,93	3,87	0,001
ZAP	50,52	10,73	49,60	9,63	0,45	0,651
ODU	50,14	10,05	49,77	10,02	0,18	0,853
ZAD	50,42	8,93	49,55	10,63	0,43	0,664
ZAL	49,00	9,48	50,14	10,38	-0,57	0,569
PHU	46,76	9,59	51,90	9,93	-2,61	0,010

Nota:

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wynik testu t-studenta, p – poziom istotności;

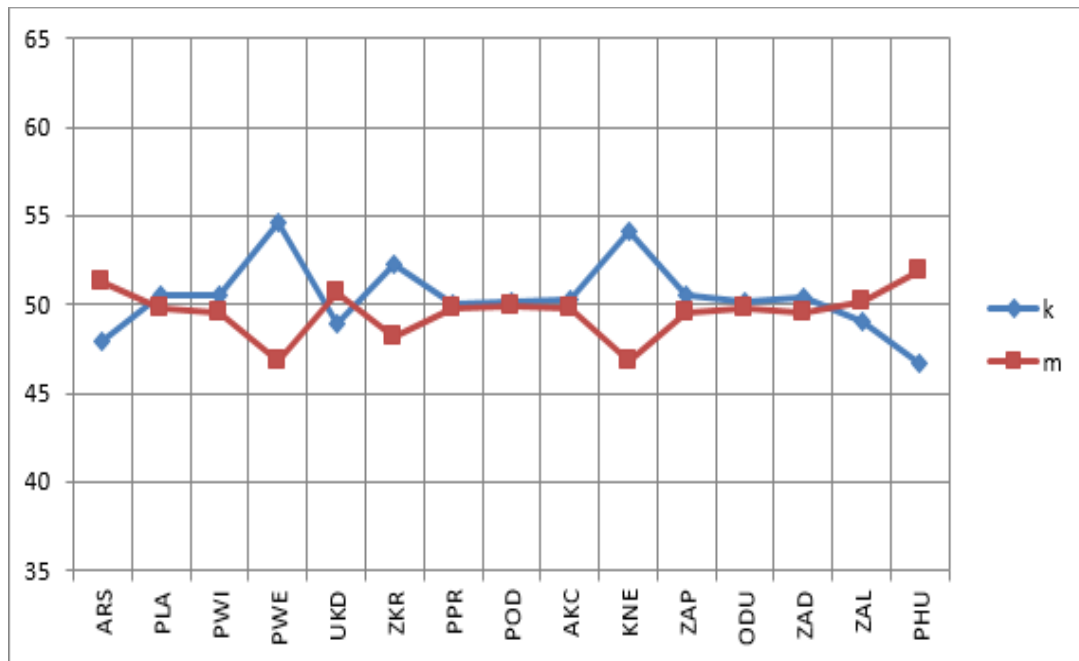
ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

Klaryfikując uzyskane wyniki należy podkreślić, że kobiety i mężczyźni w większości przypadków stosują podobne strategie radzenia sobie ze stresem. Nieco rzadziej są aktywne, tak samo często planują i poszukują konkretnych rozwiązań. Istotnie częściej poszukują wsparcia emocjonalnego, zwracają się w kierunku wartości duchowych i koncentrują się na emocjach.



Rzadziej wybierają poczucie humoru jako środek zaradczy (patrz, Wykres 18.). Nie wiadomo jednak, czy różnice wynikają bardziej z płci, czy też z wyższych wyników w skali *Neurotyczność* i *Otwartość na doświadczenie*, które badane kobiety uzyskują w stosunku do mężczyzn.



Wykres 18. Strategie radzenia sobie ze stresem COPE według płci badanych

Źródło: Opracowanie własne.

5.3 Struktura osobowości a radzenie sobie ze stresem u osób w różnym wieku

Ostatnim problemem podjętym w niniejszej pracy było powiązanie wieku badanych ze strukturą osobowości według NEO-PI-R i działaniami zaradczymi według CISS i COPE. Dla uzyskania względnie równolicznych grup przerangowano odpowiedzi badanych na dwie kategorie wiekowe: *do 25 lat* i *powyżej 25 lat*.

5.3.1 Wymiary osobowości a wiek

Okazuje się, że badani w różnym wieku osiągnęli inne wyniki w wymiarach *Neurotyczność* i *Sumienność*. Wyższy średni wynik w skali *Neurotyczność* osiągnęły osoby *do 25 roku życia*, natomiast niższy – starsi ($M=52,00$, $SD=9,98$ dla badanych *do 25 roku życia* i $M=48,03$, $SD=9,84$ dla badanych *powyżej 25 roku życia*). Najsilniejsze powiązania dotyczyły skali *Sumienność*. Osoby *powyżej 25 roku życia* były bardziej sumienne od młodszych studentów ($M=52,42$, $SD=10,16$ dla

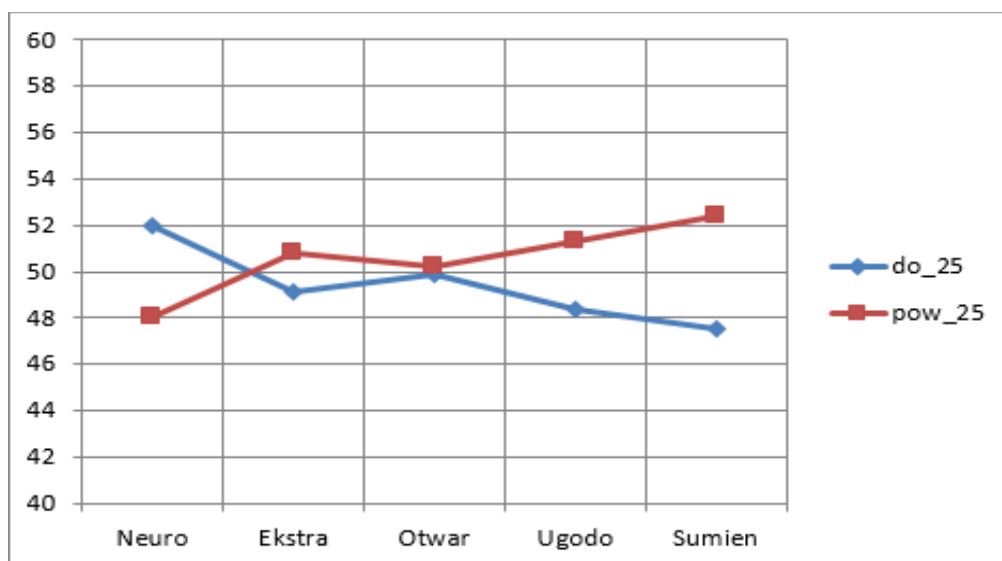
osób *powyżej 25 lat* i $M=47,52$, $SD=9,22$ dla osób *poniżej 25 lat*) (patrz, Tabela 65.). Do granicy istotności zbliżał się wynik w *Ugodowości* – starsi byli bardziej ugodowi niż młodszy.

Odnosząc się do uzyskanych wyników należy podkreślić, że studenci *do 25 lat* wykazywali się większą niestabilnością emocjonalną niż starsi badani. Najmłodszy studenci mają w większym stopniu tendencję do odczuwania negatywnych emocji, zamartwiania się i generalnie niższe poczucie wartości. Finalnie mogą gorzej radzić sobie ze stresem niż starsi badani. Mają oni mniejszą potrzebę przebywania z innymi, są bardziej skłonni do rywalizacji niż do współpracy i mniej sytsematyczni w działaniu. Wyższy wiek badanego sprzyjał lepszemu przystosowaniu do radzenia sobie i minimalnie częstszej orientacji ku innym, co dodatkowo potwierdza wyższa potrzeba współpracy starszych. Osoby *powyżej 25 roku życia* są istotnie bardziej rzetelne, mają silny charakter sprzężony z celowym i zdyscyplinowanym działaniem (patrz, Wykres 19.).

Tabela 65. Porównanie średnich w poszczególnych skalach NEO-PI-R według wieku (N=103)

Wymiary osobowości według NEO-PI-R	Zmienna grupująca wiek					
	Do 25 lat N=51		Powyżej 25 lat N=52		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Neurotyczność (N)	52,00	9,98	48,03	9,84	2,02	0,045
Ekstrawertyczność (E)	49,09	9,51	50,82	10,75	-0,86	0,389
Otwartość na doświadczenie (O)	49,84	9,79	50,17	10,35	-0,16	0,868
Ugodowość (U)	48,33	11,29	51,32	8,25	-1,53	0,127
Sumienność (S)	47,52	9,22	52,42	10,16	-2,55	0,012

Źródło: Opracowanie własne.



Wykres 19. Wymiary osobowości NEO-PI-R badanych według wieku (N=103)

Źródło: Opracowanie własne.

Następnie analizowano, w których podskalach NEO-PI-R osoby w różnym wieku uzyskały inne wyniki. Istotnie wiek odróżnia badanych pod wieloma względami (patrz, Tabela 66., s. 158).

W przypadku skali *Neurotyczność* badanych studentów dzieli wynik w czynniku *Nadwrażliwość* – młodsi byli istotnie bardziej nadwrażliwi niż starsi ($M=52,29$, $SD=10,07$ dla osób *do 25 lat* i $M=47,71$, $SD=9,49$ dla osób *powyżej 25 lat*). N6 to czynnik odpowiedzialny za podatność na stres, stąd najmłodsi, którzy osiągnęli średnio wyższy wynik, mogą trudniej radzić sobie ze stresem, mogą też mieć problemy z podejmowaniem decyzji w sytuacji stresowej.

Profil osób *powyżej 25 lat* osiągnął ogólnie niższe wartości we wszystkich czynnikach *Neurotyczności* w porównaniu do średniego profilu najmłodszych. Poza *Nadwrażliwością* nie zanotowano istotnych różnic między grupami w odmiennym wieku, chociaż najmłodsi byli nieco bardziej: lękliwi, skorzy do wyrażania gniewu i nieco bardziej skłonni do depresji. Ponadto obie grupy wiekowe były podobnie krytyczne wobec siebie samych i w podobny sposób kontrolowały własne impulsy, miały analogiczny próg tolerancji dla frustrujących ich zdarzeń.

W skali *Ekstrawertyczność* nie wystąpiły znaczące różnice w czynnikach *sobowości* u osób *do 25 lat* i *powyżej 25 lat*. Obie grupy były w podobnym stopniu: serdeczne (starsi nieco bardziej), w równym stopniu towarzyskie, asertywne i aktywne (starsi nieco bardziej). Do granicy istotności najbardziej zbliżała się różnica w zakresie *Poszukiwania doznań*. Młodsi bardziej poszukiwali stymulacji, mieli większą potrzebę zmian niż starsi. Obie grupy w podobnym stopniu odczuwały doświadczają pozytywnych emocji, były w podobnym stopniu optymistyczne i pogodne.

Mimo, że w odniesieniu do całej skali *Otwartość na doświadczenie* nie wystąpiły znaczące różnice między osobami w różnym wieku, wystąpiły one w czynniku *Wyobraźnia* (O1). Osoby *do 25 lat* miały żywszą wyobraźnię niż starsi. Były bardziej skłonne do fantazjowania w celu budowania swojego wewnętrznego świata przeżyć ($M=52,33$, $SD=10,12$ dla najmłodszych przy $M=47,96$, $SD=9,57$ dla starszych). W pozostałych czynnikach skali badani w każdym wieku byli do siebie względnie podobni. Nie różnili się w otwartości na estetykę, uczucia i idee, nieco różnili się w otwartości na działanie i wartości (które u starszych osiągnęły nieco wyższe wartości).

Odnosząc się do różnic w zakresie *Ugodowości*, należy zauważyć, że badani studenci w różnym wieku uzyskali odmienne średnie wyniki w czynniku *Altruizm* i *Skłonność do rozczulania się*. Osoby *powyżej 25 lat* były bardziej altruistyczne niż młodsi ($M=52,07$, $SD=8,41$ dla starszych przy $M=47,90$, $SD=11,17$ dla osób *do 25 lat*). Oznacza to, że byli bardziej zainteresowani sprawami innych, co przekłada się równocześnie na hojność, troskę i chęć niesienia pomocy innym. Młodsi byli bardziej skoncentrowani na sobie.



Tabela 66. Porównanie średnich w skalach NEO-PI-R według wieku (N=103)

Podskale według NEO-PI-R	Do 25 lat, N=51		Powyżej 25 lat, N=52		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
Neurotyczność						
Lęk (N1)	51,80	9,86	48,32	9,90	1,78	0,077
Agresywna wrogość (N2)	51,76	10,10	48,44	9,74	1,69	0,092
Depresyjność (N3)	51,66	10,41	48,25	9,23	1,76	0,080
Nadmierny samokrytycyzm (N4)	50,72	9,68	49,28	10,30	0,72	0,467
Impulsywność (N5)	51,54	7,91	48,92	11,72	1,32	0,186
Nadwrażliwość (N6)	52,29	10,07	47,71	9,49	2,37	0,019
Ekstrawertyczność						
Serdeczność (E1)	48,41	8,14	51,42	11,49	-1,53	0,128
Towarzyskość (E2)	49,07	9,71	50,84	10,40	-0,89	0,375
Asertywność (E3)	48,96	9,90	50,98	10,11	-1,02	0,308
Aktywność (E4)	48,78	9,92	51,19	10,43	-1,19	0,233
Poszukiwanie doznań (E5)	51,52	10,25	48,51	9,58	1,53	0,126
Emocje pozytywne (E6)	49,90	10,36	49,90	9,98	-0,01	0,991
Otwartość na doświadczenie						
Wyobrażenia (O1)	52,33	10,12	47,96	9,57	2,25	0,026
Estetyka (O2)	49,00	10,63	50,92	9,19	-0,98	0,328
Uczucia (O3)	50,03	10,43	49,90	9,68	0,06	0,945
Działanie (O4)	48,88	10,92	51,17	8,96	-1,16	0,247
Idee (O5)	50,66	9,65	49,26	10,42	0,70	0,482
Wartości (O6)	48,56	9,97	51,32	9,93	-1,40	0,162
Ugodowość						
Zaufanie (U1)	49,11	10,65	50,63	9,10	-0,77	0,438
Prostolinijność (U2)	50,27	10,64	49,59	9,27	0,34	0,730
Altruizm (U3)	47,90	11,17	52,07	8,41	-2,14	0,034
Ustępliwość (U4)	48,86	10,91	51,09	8,94	-1,13	0,258
Skromność (U5)	49,70	10,92	50,25	9,10	-0,27	0,784
Skłonność do rozczulania (U6)	48,03	9,75	52,17	9,71	-2,15	0,035
Sumienność						
Kompetencja (S1)	47,01	10,46	53,01	8,55	-3,18	0,001
Skłonność do porządku (S2)	47,84	9,80	52,19	9,85	-2,24	0,027
Obowiązkowość (S3)	47,98	10,14	51,84	9,51	-1,99	0,048
Dążenie do osiągnięć (S4)	47,74	10,10	52,23	9,61	-2,30	0,023
Samodyscyplina (S5)	48,05	9,54	51,84	10,08	-1,95	0,053
Rozwaga (S6)	49,92	9,20	50,19	10,78	-0,13	0,891

Źródło: Opracowanie własne.



Osoby starsze były również bardziej skłonne do rozczulania się niż najmłodszy (M=52,17, SD=9,71 dla osób *powyżej 25 lat* i M=48,03, SD=9,75 dla osób *do 25 lat*). Tym samym starsi wykazywali postawę większego współczucia i zainteresowania innymi oraz ich potrzebami. Osoby osiągające niskie wyniki w czynniku *Skłonność do rozczulania się* są bardziej wyrachowane na tle innych. Uważają siebie za realistów podejmujących racjonalne decyzje na bazie logicznej kalkulacji. Sytuacja ta dotyczyła w większym stopniu najmłodszych badanych.

W pozostałych podskalach *Ustępliwości* badani studenci w różnym wieku posiadali analogiczne cechy: w podobnym stopniu ufali innym i byli szczerzy wobec nich, byli w podobnym stopniu ustępliwi (choć starsi nieco bardziej) i podobnie skromni i unikający rozgłosu.

W wymiarze *Sumiennosc* wystąpiło najwięcej różnic między badanymi pod względem wieku. Największa różnica odnosiła się do *Kompetencji (S1)* – osoby *powyżej 25 lat* były znacznie bardziej przekonane o tym, że są skuteczne w działaniu i dobrze przygotowane do radzenia sobie z życiem niż osoby *do 25 lat* (M=53,01, SD=8,55 dla starszych przy 47,01, SD=10,46 dla młodszych). Miały także istotnie większą skłonność do porządku (M=52,19, SD=9,85 dla starszych wobec M=47,84, SD=9,80 dla młodszych). Tym samym byli bardziej zorganizowani niż najmłodszy. Starsi uzyskali również istotnie wyższy średni wynik w czynniku *Obowiązkowość* (M=51,84, SD=9,51 dla starszych przy M=47,98, SD=10,14 dla młodszych). Oznacza to, że starsi bardziej ściśle przestrzegali zasad etycznych i skrupulatnie wypełniane moralne zobowiązania, podczas gdy młodszy nie byli tak rygorystyczni, a więc mogli być bardziej zawodni w tym zakresie.

Starszy studenci bardziej niż młodszy mieli wysokie aspiracje i bardziej wytrwale pracowali, aby osiągnąć cel – świadczy o tym statystycznie wyższy, średni wynik w czynniku *Dążenie do osiągnięć* (M=52,23, SD=9,61 dla starszych wobec M=47,74, SD=10,10 dla najmłodszych). Przez to częściej mogli jednak popaść w pracoholizm. Młodszy badani są istotnie mniej pilni, mniej stanowczy, bardziej niedbali, a to może prowadzić do obniżenia poziomu poczucia sensu życia.

W pozostałych czynnikach badane grupy wiekowe były do siebie podobne, do granicy istotności zbliżała różnica średnich wyników w podskali *Samodyscyplina* (na korzyść starszych), natomiast wszyscy byli w podobnym stopniu rozważni.

5.3.2 Style radzenia sobie ze stresem a wiek

Studenci kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne w różnym wieku osiągnęli odmienne średnie wartości dla *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* w radzeniu sobie ze stresem. Oznacza to, że osoby *powyżej 25 lat* w sytuacji trudnej częściej niż osoby *do 25 lat* radzą sobie w sposób zadaniowy, a różnica jest istotna statystycznie (M=52,13, SD=8,79 dla starszych wobec M=47,86,



SD=10,73 dla najmłodszych). Wydaje się, że za częstotliwość wyboru tego stylu odpowiadają cechy charakteru ze skali *Sumienność*, naturalnie związane z zadaniowością (patrz, Tabela 83).

Tabela 67. Porównanie średnich w stylach radzenia sobie ze stresem CISS według wieku (N=103)

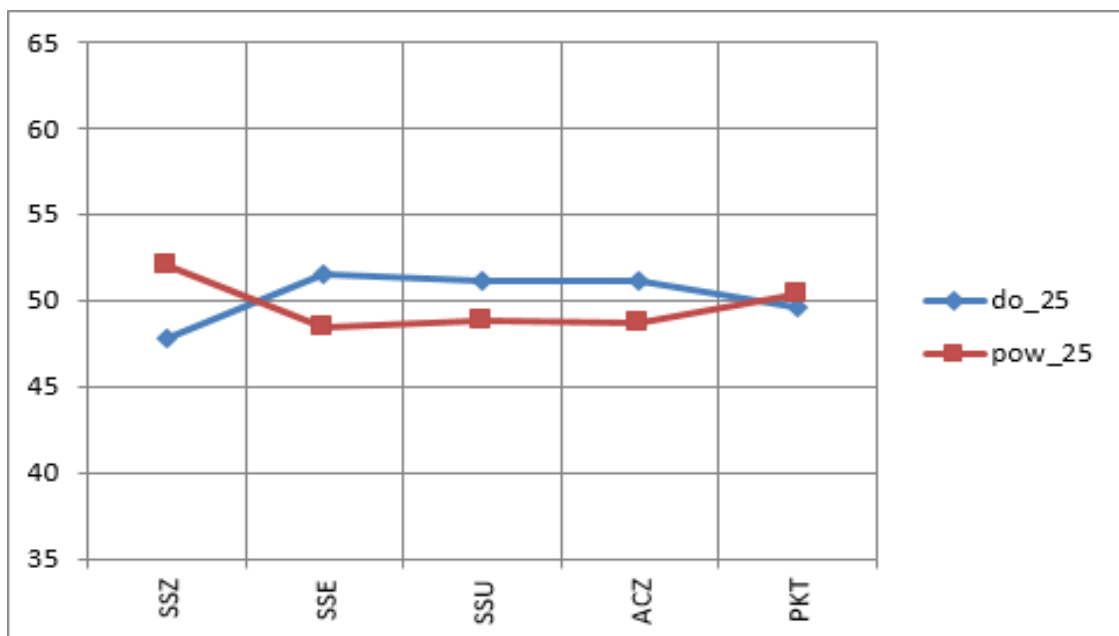
Style radzenia sobie ze stresem według CISS	Zmienna grupująca wiek					
	Do 25 lat, N=51		Powyżej 25 lat, N=52		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
SSZ	47,86	10,73	52,13	8,79	-2,21	0,029
SSE	51,60	10,06	48,48	9,78	1,59	0,113
SSU	51,11	9,95	48,82	10,03	1,16	0,247
ACZ	51,23	10,03	48,73	10,02	1,26	0,207
PKT	49,60	10,34	50,42	9,74	-0,41	0,681

Nota:

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wynik testu t – studenta, t=0 – brak istotnych różnic; p – poziom istotności; SSZ-Styl skoncentrowany na zadaniu, SSE-Styl skoncentrowany na emocjach, SSU - Styl skoncentrowany na unikaniu, ACZ - Angażowanie się w czynności zastępcze, PKT - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Źródło: Opracowanie własne.

Badane grupy wiekowe nie różniły się istotnie w wyborze pozostałych stylów zaradczych, choć młodszy nieco częściej wybierali *Styl skoncentrowany na emocjach*, unikowy i zaangażowanie w czynności zastępcze, a starsi – inwestowali energię w kontakty (patrz, Wykres 20.).



Wykres 20. Styl radzenia sobie ze stresem CISS według wieku

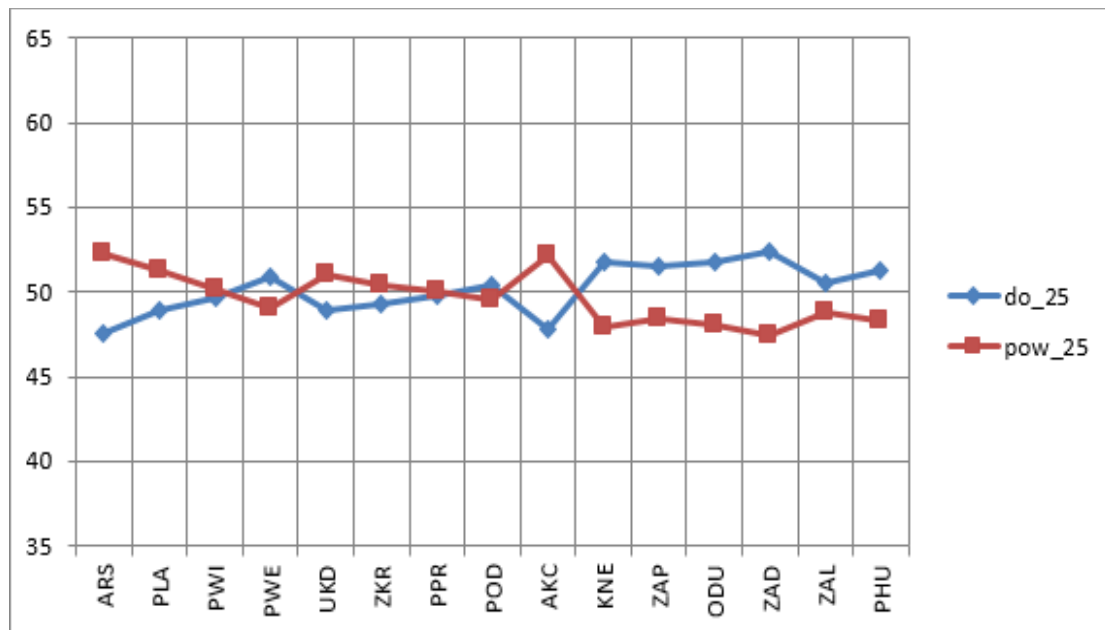
Źródło: Opracowanie własne.

5.3.3 Strategie radzenia sobie ze stresem a wiek

Wystąpiły trzy istotne różnice w wyborze strategii radzenia sobie ze stresem przez młodszych i starszych. Dotyczyły one: *Aktywnego radzenia sobie* (ARS), *Akceptacji* (AKC) i *Zaprzestania działań* (ZAD) (patrz, Tabela 84., s. 162). Badani *powyżej 25 lat* o wiele częściej niż młodszy wykorzystywali strategię aktywnego radzenia sobie w sytuacji stresowej ($M=52,23$, $SD=9,33$ dla starszych wobec $M=47,62$, $SD=10,27$ dla młodszych, $p=0,019$). Tym samym starsi częściej aktywnie podchodzili do problemów, starali się działać, podczas gdy młodszy najczęściej stosowali *Zaprzestanie działań*, porzucając pierwotne cele i była to najsilniejsza różnica, jaką odnotowano w teście COPE w odniesieniu do zmiennej grupującej wiek ($M=52,45$, $SD=11,36$ dla młodszych oraz $M=47,42$, $SD=7,63$ dla starszych). Najmłodszy w sytuacji zagrożenia byli skłonni wycofywać się z działania, pozostawiać sprawy własnemu biegowi, co znów wydaje się mieć podłoże w niższym nastęzeniu cech charakterologicznych ze skali *Sumiennosc* u tych badanych.

Znamienną różnicą był odmienny stosunek do *Akceptacji* osób najmłodszych i starszych. Starsi istotnie częściej niż młodszy dążyli do zaakceptowania problemów w sytuacji stresowej ($M=52,15$, $SD=9,91$ dla starszych przy $M=47,84$, $SD=9,71$ dla starszych, $p=0,028$). Jest to o tyle interesujące, że przyjęcie sytuacji jako nieodwracalnej, uznanie, że należy się do niej przyzwyczaić różniło badanych tylko przy uwzględnieniu zmiennej wiek.

Obie grupy wiekowe nie różniły się w wyborze pozostałych strategii radzenia sobie ze stresem, choć najmłodszy rzadziej radzili sobie zadaniowo, a częściej - unikowo (patrz, Wykres 21.).



Wykres 21. Strategie radzenia sobie ze stresem COPE według wieku

Źródło: Opracowanie własne.



Tabela 68. Porównanie średnich w strategiach radzenia sobie ze stresem COPE według wieku (N=103)

Strategie radzenia sobie ze stresem według COPE	Zmienna grupująca wiek					
	Do 25 lat N=51		Powyżej 25 lat N=52		Statystyki	
	M	SD	M	SD	t	p
ARS	47,62	10,27	52,23	9,33	-2,38	0,019
PLA	48,94	9,90	51,28	9,83	-1,20	0,230
PWI	49,72	10,80	50,23	8,94	-0,25	0,796
PWE	50,94	9,41	49,11	10,37	0,93	0,352
UKD	48,88	10,81	51,00	8,97	-1,08	0,281
ZKR	49,29	9,52	50,44	10,61	-0,57	0,564
PPR	49,80	11,20	50,07	9,00	-0,13	0,891
POD	50,41	10,57	49,53	9,38	0,44	0,658
AKC	47,84	9,71	52,15	9,91	-2,22	0,028
KNE	51,72	10,40	47,92	9,15	1,97	0,051
ZAP	51,50	10,29	48,48	9,69	1,53	0,127
ODU	51,82	11,13	48,05	8,41	1,93	0,055
ZAD	52,45	11,36	47,42	7,63	2,64	0,009
ZAL	50,52	11,74	48,84	7,93	0,85	0,395
PHU	51,29	11,16	48,34	8,74	1,49	0,138

Nota:

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wynik testu t-studenta, p – poziom istotności;
 ARS - Aktywne radzenie sobie, PLA – Planowanie, PWI - Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, PWE – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, UKD - Unikanie konkurencyjnych działań, ZKR - Zwrot ku religii, PPR - Pozytywne przewartościowanie i rozwój, POD - Powstrzymanie się od działania, AKC – Akceptacja, KNE - Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, ZAP – Zaprzeczanie, ODU – Odwracanie uwagi, ZAD – Zaprzestanie działań, ZAL - Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, PHU – Poczucie humoru.

Źródło: Opracowanie własne.

Klaryfikując uzyskane wyniki warto podkreślić, że uwzględnienie wieku jako zmiennej różnicującej u badanych dobór środków zaradczych w obliczu stresu, jest zasadne. Wraz z wiekiem kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem wyraźnie rosną.

Osoby powyżej 25 lat mają tendencję do częstszego orientowania się na strategie zadaniowe, a jeszcze ważniejsze wydaje się to, że znacząco rzadziej unikają myślenia o problemie, zaprzeczają jego realności i przede wszystkim – najrzadziej poddają się bezradności, porzucając określone cele. Ich dużym zasobem jest umiejętność zaakceptowania tego, co ich spotyka. Najmłodszy badani odwrotnie do tego, najczęściej poddają się i podejmują zachowania unikowe. Nie chcą przyjmować sytuacji jako nieodwracalnej, a jednak nie zmieniają jej, rzadziej niż starsi planują i podejmują aktywność. Ta pozorna niespójność w radzeniu sobie w trudnościach może wynikać z niedojrzałości



osób *do 25 lat*, bądź z cech charakteru, które przejawiają młodszy badani, a zatem przede wszystkim – z większej nerwowości i mniejszej systematyczności.

5.4 Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników

Głównym celem podjętych badań empirycznych była próba odpowiedzi na pytanie o różnice w radzeniu sobie ze stresem studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne o różnych typach osobowości. **Problem ogólny** stanowiło pytanie: **Jak struktura osobowości oddziałuje na radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne?**

Założono *ad hoc*, że wystąpią korelacje między skalami osobowości według NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem według CISS i strategiami zaradczymi według testu COPE.

W ramach pytania ogólnego, pogłębiono wybrane kwestie, formułując problemy szczegółowe:

- P1:** Które podskale w poszczególnych skalach NEO-PI-R w największym stopniu odpowiadają za różnice w wyborze stylów i strategii zaradczych?
- P2:** Czy osoby osiągające wysokie wyniki w poszczególnych skalach (*Neurotyczności, Ekstrawersji, Otwartości na doświadczenie, Ugodowości i Sumienności*) według NEO-PI-R radzą sobie ze stresem w inny sposób niż osoby osiągające niskie wyniki w tych skalach?
- P3:** Czy skupiska osób podobnych do siebie pod względem konfiguracji cech osobowości będą się różnić między sobą w wyborze stylów i strategii radzenia sobie ze stresem?
- P4:** Jak zmienna płeć różnicuje radzenie sobie ze stresem przez badanych?
- P5:** Jak zmienna wiek wpływa na wybór środków zaradczych?

Na podstawie analizy literatury, badań, których wyniki uwzględniono w pracy, zaproponowano odpowiedź w postaci **Hipotezy ogólnej: Struktura osobowości znacząco wpływa na radzenie sobie ze stresem wśród studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne.** Przyjęto, że o potwierdzeniu hipotezy ogólnej będzie świadczyć potwierdzenie się ogólnej tezy o wystąpieniu istotnych statystycznie korelacji oraz potwierdzenie większości hipotez szczegółowych. O częściowym potwierdzeniu hipotezy ogólnej będzie świadczyć pozytywna weryfikacja połowy hipotez szczegółowych, zaś niepotwierdzenie hipotez szczegółowych lub potwierdzenie mniej niż połowy, będzie świadczyć o potrzebie falsyfikacji hipotezy.

W badaniach wzięło udział 103 studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne uczących się w Filiach Społecznej Akademii Nauk w Tarnobrzegu i Kielcach. W większości byli to studenci I roku (61%), mężczyźni (59%), w połowie osoby do 25 roku życia, w połowie starsze (choć 29,12% ogółu to osoby do 35 roku życia). Co trzecia osoba pracowała już w służbach mundurowych. Kierunek Bezpieczeństwo Wewnętrzne wybrali głównie ze względu na perspektywy



zawodowe (58%) i zainteresowania (25%).

Samoopis badanych, dokonany w *Arkuszu personalnym własnej konstrukcji* nie wskazywał na istnienie różnic w zakresie radzenia sobie ze stresem. Aż 84,46% stwierdziło *raczej i zdecydowanie*, że posiada silną psychikę, a 94%, że *raczej i zdecydowanie* potrafi radzić sobie w trudnych sytuacjach. Odpowiedzi świadczące o aktywnym podchodzeniu do stresu (zadaniowym lub początkowo emocjonalnym, a później zadaniowym) stanowiły aż 79,95% wszystkich wskazań. Co piąty student deklarował działania, które można określić jako unikowe.

Następnie odniesiono deklaracje badanych do wyników osiągniętych w badanych testach. Wymiary osobowości określono za pomocą Inwentarza NEO-PI-R, natomiast sposoby radzenia sobie ze stresem przez wyniki w testach CISS i COPE. Początkowe analizy przeprowadzono dla całej próby wykorzystując w tym celu współczynnik korelacji r-Pearsona i analizę regresji liniowej.

Średnie wyniki w każdym wymiarze osobowości zostały poddane standaryzacji ($M=50$, $SD=10$). Okazało się, że badani studenci osiągnęli średni wynik w skali *Neurotyczności* $M=50,00$, $SD=10,06$. W skali *Ekstrawertyczności* średni wynik dla całej próby wyniósł $M=49,97$, $SD=10,14$. W skali *Otwartości na doświadczenie* średni wynik był równy $M=50,009$, $SD=10,03$. W skali *Ugodowości* badani osiągnęli wynik średni $M=48,84$, $SD=9,94$, a w skali *Sumiennosc* średni wynik był równy $M=50,00$, $SD=9,96$. Przy pomocy współczynnika r-Pearsona dla wszystkich skal razem i dla każdej z osobna, przeprowadzono analizę korelacji.

Wiele korelacji wystąpiło w odniesieniu osobowości do stylów radzenia sobie według CISS. Wyniki istotne uzyskano w przypadku każdej skali, a jedynym stylem, który nie korelował istotnie z żadną z nich był *Styl skoncentrowany na unikaniu*. Najsilniejszy związek wystąpił między *Neurotycznością* a *Stylem skoncentrowanym na emocjach*. Im wyższy wynik na skali *Neurotyczności*, tym częstszy wybór stylu emocjonalnego w radzeniu sobie ze stresem ($r=0,72$, $p=0,001$). Uzyskano aż 12 istotnych korelacji.

Wiele związków istotnych statystycznie wystąpiło, gdy zestawiono wymiary osobowości badanych ze strategiami radzenia sobie ze stresem według COPE. Okazało się, że tutaj uzyskano aż 27 istotnych statystycznie powiązań skal z określonymi strategiami. Najsilniejszy związek wystąpił między *Neurotycznością* oraz *Koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu* ($r=0,55$, $p=0,001$). Im wyższy wynik w skali *Neurotyczność*, tym częstszy wybór tej strategii w konfrontacji ze stresem.

W podsumowaniu analizy korelacji, wykonano jednoczynnikową regresję liniową dla wszystkich wymiarów osobowości. Okazało się, że *Neurotyczność* jest tym wymiarem, który w największym stopniu wyjaśnia zróżnicowanie w wyborze środków zaradczych.. Czynnikiem ten aż w połowie samodzielnie wyjaśnia wybór *Stylu skoncentrowanego na emocjach* (współczynnik determinacji $R^2=0,51$) i w jednej trzeciej brak wyboru *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*



($R^2=0,29$). Żadna inna skala nie miała takiej mocy wyjaśniającej.

W ramach hipotezy ogólnej przyjęto hipotezy szczegółowe, pogłębiające tematykę radzenia sobie ze stresem przez studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne.

Na podstawie analizy wyników badań przy okazji tworzenia polskiej wersji NEO-PI-R (Siuta, 2006) w hipotezie szczegółowej H1 przyjęto, że w poszczególnych skalach za zróżnicowanie wyboru środków zaradczych jednej czynniki odpowiadają bardziej niż inne.

H1: *Impulsywność i Nadwrażliwość* w największym stopniu odpowiadają za zróżnicowanie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w skali *Neurotyczność*. W skali *Ekstrawertyczność* to *Serdeczność* i *Aktywność* w największym stopniu odpowiadają za zróżnicowanie wyboru działań zaradczych. W skali *Otwartość na doświadczenie* szczególnie podskale *Wyobraźnia* i *Działanie* będą wpływać na wybór odmiennych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. W skali *Ugodowość* to *Zaufanie* i *Altruizm* będą najbardziej różnicować działania zaradcze. W skali *Sumienność* czynniki *Kompetencja* i *Samodyscyplina* będą w największym stopniu różnicować style i strategie radzenia sobie ze stresem.

Hipoteza H1 potwierdziła się częściowo. W skali *Neurotyczność* za rzadki wybór stylu zadaniowego w największym stopniu istotnie odpowiadała *Nadwrażliwość* ($r=-0,54$, $p=0,001$). Czynniki ten odpowiadał także najsilniej za częsty wybór *Stylu skoncentrowanego na emocjach*, ale na równi z *Depresyjnością* (dla obu $r=0,63$, $p=0,001$). Pozostałe czynniki, w tym *Impulsywność*, w mniejszym stopniu wpływały na wybór sposobów zaradczych. W przypadku strategii według COPE najsilniejszy był wpływ *Lęku* oraz *Depresyjności* na wybór *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* (odpowiednio $r=0,62$, $p=0,001$ dla N1 i $r=0,50$, $p=0,001$ dla N3). Oznacza to, że osoby najbardziej bojaźliwe i skłonne do depresji w stresie koncentrowały się na swoich emocjach.

W skali *Ekstrawertyczność* na wybór stylów radzenia sobie ze stresem w największym stopniu miała *Asertywność* ($r=-0,45$, $p=0,001$ dla stylu emocjonalnego i $r=0,37$, $p=0,001$ dla stylu zadaniowego) oraz tak jak założono – *Serdeczność* (im wyższa, tym częstsze *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* $r=0,37$, $p=0,001$). W przypadku strategii zaradczych COPE ani jeden z założonych czynników nie wpływał najbardziej na wybór strategii, choć każdy notował istotne korelacje. To *Asertywność* wpływała na wybór *Planowania* jako reakcji na stres ($r=0,40$, $p=0,001$).

W wymiarze *Otwartość na doświadczenie* wybór stylu zaradczego najbardziej różnicowała podskala *Wartości* (dla stylu zadaniowego $r=0,32$, $p=0,001$, a dla stylu zorientowanego na emocje $r=-0,36$, $p=0,001$). Z kolei w przypadku strategii według COPE najsilniejszy był związek między otwartością na *Uczucia* a wyborem *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE). Żaden z założonych czynników nie miał istotnego wpływu na wybór strategii radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że osoby o dużej otwartości intelektualnej preferują zaopiekowanie się emocjami, ale



też nie wykluczają działań ukierunkowanych na zadanie w obliczu stresu.

W skali *Ugodowość* tak jak założono czynnik U1, czyli *Zaufanie* było jednym z dwóch najbardziej wpływających na wybór stylu radzenia sobie ze stresem. Im wyższe *Zaufanie*, tym częstsze wybieranie *Stylu skoncentrowanego na zadaniu* ($r=0,32$, $p=0,001$). Tym samym osoby przekonane, że inni mają dobre zamiary i są uczciwi, w stresie działały racjonalnie i planowo, koncentrując się na czynnościach, potrzebnych do poradzenia sobie z zadaniem. Nieco zaskakujące jest, że to *Skromność* w największym stopniu wpływała na wybór *Stylu skoncentrowanego na emocjach* ($r=0,37$, $p=0,001$). Można podejrzewać, że badani unikający rozgłosu nie chcą go także w sytuacji stresowej, wolą sami radzić sobie z emocjami, na ich zaopiekowaniu skupiając energię. Z kolei *Altruizm* zanotował słabszy związek z *Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich*, co oznacza, że osoby troszczące się o innych intensyfikują relacje, gdy sami doświadczają stresu. W teście COPE ponownie *Skromność* najsilniej wpływała na wybór strategii *Koncentracji na emocjach i ich wyladowaniu* (KNE) ($r=0,36$, $p=0,001$). *Zaufanie* oddziaływało pozytywnie na wybór strategii *Pozytywne przewartościowanie i rozwój* (PPR) ($r=0,35$, $p=0,001$). Tym samym dobre mniemanie o innych podnosi szansę na potraktowanie doświadczanego stresu w kategoriach rozwoju.

W skali *Sumiennosc* potwierdziło się to, co założono, że *Kompetencja* i *Samodyscyplina* najsilniej wpływały na wybór stylu radzenia sobie ze stresem według CISS. Im wyższa kompetencja jednostki, tym silniejsza jest jej orientacja na zadanie i słabsze koncentrowanie się na emocjach (odpowiednio $r=0,34$, $p=0,001$ i $r=-0,38$, $p=0,001$). Również im wyższa samodyscyplina jednostki, a zatem zdolność doprowadzania swoich spraw do końca, tym silniejsza jest jej orientacja na styl zadaniowy i słabsza na styl emocjonalny (odpowiednio $r=0,50$, $p=0,001$ i $r=-0,55$, $p=0,001$).

Kolejna hipoteza szczegółowa dotyczyła zróżnicowania działań zaradczych w grupach skrajnych. **H2: Osoby osiągające wysokie wyniki w poszczególnych skalach według NEO-PI-R radzą sobie ze stresem w inny sposób niż osoby osiągające niskie wyniki w tych skalach.**

Hipoteza H2 w większości się potwierdziła, gdyż niemal we wszystkich skalach odnotowano znaczące różnice w wyborze stylów i strategii zaradczych między grupami o skrajnych nasileniach cech w poszczególnych skalach. Dla sprawdzenia hipotezy posłużono się korelacjami dla grup skrajnych. W każdej skali wyróżniono 25 najniższych i 25 najwyższych wyników i porównano średnie w każdej skali NEO-PI-R przy pomocy testu t-studenta dla prób niezależnych.

Okazało się, że w skali *Neurotyczność* wystąpiła istotna różnica między stosowaniem stylu zadaniowego przez osoby z Wysoko Neurotyczne i Nisko Neurotyczne. Obie te grupy różniło także podejście do *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. Badani WN pod wpływem stresu znacznie częściej wybierają styl emocjonalny aniżeli badani z niską *Neurotycznością*. Wysoko neurotyczni (WN) znacznie częściej od nisko neurotycznych (NN) angażują się w czynności zastępcze.



W wyborze strategii zaradczych według COPE obie grupy różniły się istotnie statystycznie aż w 7 przypadkach. Znaczące różnice dotyczyły stosowania: *Aktywnego radzenia sobie* (ARS), *Planowania* (PLA), *Pozytywnego przewartościowania i rozwoju* (PPR), *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE), *Zaprzeczania* (ZAP), *Zaprzestania działań* (ZAD) (najsilniejszy związek dla grupy NN) i *Zażywania alkoholu oraz innych środków psychoaktywnych* (ZAL). Różnice przebiegały przede wszystkim w ten sposób, że nisko neurotyczni stosowali strategie zadaniowe, a wysoko neurotyczni wybierali raczej strategie polegające na unikaniu i opiekowaniu emocji.

Wysoko ekstrawertyczni (WE) radzą sobie ze stresem inaczej niż nisko ekstrawertyczni (NE). Znacząco częściej wybierają *Styl skoncentrowany na zadaniu* i znacząco rzadziej - *Styl skoncentrowany na emocjach*. Nieco częściej niż nisko ekstrawertyczni wybierają też *Poszukiwanie kontaktów towarzyskich* jako rodzaj stylu unikowego. Grupy skrajne w skali *Ekstrawertyczności* także miały skłonność do radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem różnych strategii według testu COPE. Zauważalne różnice odnotowano przy: *Aktywnym radzeniu sobie* (ARS), *Planowaniu* (PLA), *Pozytywnym przewartościowaniu i rozwoju* (PPR) oraz przy *Poczuciu humoru* (PHU). Wysoko ekstrawertyczni potrafią przekształcić poznawczo to, co ich spotyka, stosując strategie zadaniowe, a w razie potrzeby – śmieją się radząc sobie ze stresem.

Nie wystąpiły żadne istotne różnice pomiędzy średnimi z grup skrajnych w skali *Otwartość na doświadczenie*. Badani o wysokiej otwartości intelektualnej (WO) i badani mało ciekawi świata i siebie (NO) stosują podobne style radzenia sobie ze stresem. W skali tej zaskakujący (jak na liczbę możliwych do wyboru strategii) jest brak korelacji w grupach skrajnych.

Porównanie średnich w grupach skrajnych na skali *Ugodowość* ukazało tylko jedną istotną statystycznie różnicę między badanymi wysoko ugodowymi (WU) i nisko ugodowymi (NU). Korelacja ta dotyczyła *Poszukiwania kontaktów towarzyskich*. Osoby wysoko ugodowe dążą do pozyskania i podtrzymania relacji interpersonalnych także w sytuacji, która jest dla nich stresująca i różnią się tym od osób nastawionych na rywalizację. Gdy bierzemy pod uwagę strategie według COPE, okazuje się, że znaczące różnice między grupami skrajnymi w skali *Ugodowość* dotyczą szukania różnego rodzaju wsparcia jako sposobu zaradczego. Chodzi tu zarówno o skupienie się na uzyskaniu rady, pomocy, jak i sympatii oraz zrozumienia. Badani najbardziej skłonni do współpracy i wybaczenia nie wahają się w stresie korzystać ze wsparcia bardziej niż inni.

W skali *Sumiennosc* osoby o wysokim natężeniu cech znacznie częściej wybierały styl zadaniowy i szukanie kontaktów towarzyskich, natomiast rzadziej niż osoby z niskim natężeniem cech stosowały *Styl skoncentrowany na emocjach*. W teście COPE wystąpiło 7 istotnych związków grup skrajnych ze strategiami zaradczymi. Różnice między WS i NS wystąpiły w przypadku: *Aktywnego radzenia sobie* (ARS), *Planowania* (PLA), *Unikania konkurencyjnych działań* (UKD),



Pozytywnego przewartościowania i rozwoju (PPR), Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu (KNE), Zaprzestania działań (ZAD) i Zażywania alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych (ZAL). Pod wpływem stresu badani wysoko sumienni stosują strategie zadaniowe, wystrzegają się porzucania swoich celów. Z kolei badani nisko sumienni są skłonni uciekać w strategię unikową.

W kolejnej hipotezie szczegółowej skupiono się na analizie porównawczej różnych grup, będących reprezentacją pewnych typów konfiguracji cech osobowości. Dla wyróżnienia pięciu homogenicznych grup posłużono się statystyczną analizą skupisk. Zastosowano także ANOVĘ i test nieparametryczny *post hoc* Gamesa Howella.

W H3 założono, że: **Skupiska osób o podobnej konfiguracji cech będą się różnić między sobą w wyborze stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.** Grupy nazwano ze względu na wymiary, w których badani osiągnęli najwyższe średnie wyniki. Byli to: 1. *Lękowi ekstrawertycy*, 2. *Ugodowi*, 3. *Lękowi niezorganizowani*, 4. *Działający ekstrawertycy* i 5. *Niezdecydowani*.

Hipoteza H3 została zweryfikowana pozytywnie. Wyróżnione grupy homogeniczne istotnie różniły się między sobą w wyborze działań zaradczych w obliczu stresu. W przypadku *Stylu skoncentrowanego na zadaniu*, *Stylu skoncentrowanego na emocjach* i *Poszukiwaniu kontaktów towarzyskich* były to różnice istotne. Domeną *Działających ekstrawertyków* był styl zadaniowy. Z kolei najbardziej unikali go *Lękowi niezorganizowani*. Odwrotnie przebiegało preferowanie *Stylu skoncentrowanego na emocjach*. Wyróżnione skupiska konfiguracji podobnych cech wykazują znaczące różnice w zakresie wyboru większości strategii radzenia sobie ze stresem według COPE. Różnice międzygrupowe dotyczyły istotnie różnej dla grup homogenicznych częstotliwości wyboru: *Aktywnego radzenia sobie (ARS)*, *Planowania (PLA)*, *Poszukiwania wsparcia instrumentalnego (PWI)*, *Poszukiwania wsparcia emocjonalnego (PWE)*, *Unikania konkurencyjnych działań (UKD)*, *Pozytywnego przewartościowania i rozwoju (PPR)*, *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu (KNE)* i *Zaprzestania działań (ZAD)*.

Następna hipoteza szczegółowa dotyczyła oddziaływania zmiennej płeć na działania zaradcze. **H4: Kobiety wybierają inne style i strategii radzenia sobie ze stresem niż mężczyźni – kobiety będą częściej wybierać sposoby związane z emocjami, a mężczyźni – z zadaniem.**

Przyjętą hipotezę można potwierdzić tylko częściowo. Co prawda kobiety i mężczyźni różnili się między sobą, ale tylko w wykorzystywaniu emocji do radzenia sobie ze stresem. Nie wystąpiły istotne różnice w częstotliwości korzystania ze strategii skierowanych na zadanie. W celu sprawdzenia hipotezy porównano strukturę osobowości badanych kobiet i mężczyzn. Największe różnice dotyczyły wyższej *Neurotyczności* i *Otwartości na doświadczenie* w przypadku kobiet. Mężczyźni w pozostałych wymiarach uzyskali niższe średnie wartości. Dokonana analiza była wstępem do porównania stylów i strategii radzenia sobie ze stresem wśród kobiet i mężczyzn.



Okazuje się, że w przypadku stylów według CISS badani studenci różnią się pod względem płci znacząco tylko w preferowaniu stylu opartego na *Poszukiwaniu kontaktów towarzyskich*, który kobiety wybierały częściej niż mężczyźni. Pozostałe style radzenia sobie ze stresem były wybierane równie często przez kobiety, co przez mężczyzn. Z kolei w przypadku strategii zaradczych według COPE, płeć różnicowała działania zaradcze badanych, w sposób istotny w zakresie: *Poszukiwania wsparcia emocjonalnego* (PWI), *Zwrotu ku religii* (ZKR), *Koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu* (KNE) oraz wykorzystywania *Poczucia humoru* (PHU). Podstawowa wątpliwość dotyczy tego czy to płeć, czy raczej wyniki z poszczególnych skal osobowości różnicowały w istotniejszy sposób badanych studentów, w tym wyższa niestabilność emocjonalna i otwartość intelektualna kobiet i analogicznie niższe wyniki u mężczyzn.

Ostatnia hipoteza dotyczyła oddziaływania zmiennej wiek na częstotliwość wyboru różnych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Założono **H5: Wiek różnicuje wybór działań zaradczych – im starszy wiek, tym częstsze wybieranie stylów i strategii zadaniowych. Im młodszy wiek, tym częstsze wybieranie stylów i strategii unikowych.**

Przyjętą hipotezę można zweryfikować pozytywnie, gdyż wiek badanych różnicuje ich działania zaradcze bardziej niż poprzednia zmienna. W celu sprawdzenia H5 najpierw porównano różnice w średnich profilach badanych *do 25 lat* i *powyżej 25 lat*.

Jak się okazuje, badani w różnym wieku różnią się między sobą istotnie w wymiarach *Neurotyczność* i *Sumiennosc*. Wyższy średni wynik w skali *Neurotyczność* osiągnęły osoby młodsze, natomiast niższy – starsi. Najsilniejsze powiązania dotyczyły skali *Sumiennosc*. Osoby starsze były bardziej obowiązkowe, systematyczne, miały wyższe aspiracje i wyższe przekonanie o posiadaniu zdolności do rozwiązywania życiowych problemów niż najmłodsi studenci.

Może być tak, że nie tyle wiek, co struktura osobowości badanych studentów w różnym wieku przekłada się na wybór różnych stylów radzenia sobie ze stresem. Osoby *powyżej 25 roku życia* znacznie częściej wybierały *Styl skoncentrowany na zadaniu* i była to różnica istotna.

W teście COPE odnoszącym się do strategii zaradczych wystąpiły trzy znaczące różnice między młodszymi i starszymi badanymi. Dotyczyły one: *Aktywnego radzenia sobie* (ARS), *Akceptacji* (AKC) i *Zaprzestania działań* (ZAD). Badani *powyżej 25 lat* o wiele częściej niż młodzi podchodzili do stresu aktywnie. Starali się działać, podczas gdy młodzi najchętniej rezygnowali z przedsięwziętego wysiłku. W sytuacji stresowej byli skłonni wycofywać się z działania, pozostawiać sprawy własnemu biegowi. Niezwykle interesujące jest preferowanie strategii *Akceptacji* przez osoby badane *powyżej 25 lat*, gdyż nie wystąpiło ono w żadnych innych analizach poza tą uwzględniającą wiek jako zmienną różnicującą. Starsi badani mają tendencję do przyjmowania sytuacji jako nieodwracalnej, takiej, do której należy się przyzwyczaić zauważalnie

częściej niż najmłodszy. Być może jest to istotny czynnik, który w dalszej kolejności umożliwia skoncentrowanie się na zadaniu i radzenie sobie w takich warunkach, jakie są bez niepotrzebnego trwonienia energii na opór, szczególnie wtedy, gdy jednostka nie ma kontroli nad sytuacją. Byłby to poważny argument na rzecz siły psychicznej badanych w kontekście zadań związanych z zabezpieczeniem bezpieczeństwa ludziom.

Ujmując całościowo analizowane kwestie należy przyznać, że na wybór przez badanych studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne środków zaradczych w sytuacji stresu oddziałuje wiele zmiennych. Wśród nich te związane bezpośrednio z osobowością tworzą silniejszy kontekst podejmowanych wyborów niż płeć czy wiek, o czym świadczy siła przywoływanych korelacji. Wobec tego uprawnione jest potwierdzenie hipotezy ogólnej o istnieniu znacznych różnic w wyborze działań zaradczych przez osoby o różnej konfiguracji cech osobowości.

Najsilniejszym predyktorem wyboru okazuje się wynik w skali *Neurotyczność* – im niższy, tym większa szansa na zastosowanie najbardziej efektywnego, zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem oraz strategii takich jak *Aktywne radzenie sobie* (ARS), *Planowanie* (PLA) oraz *Unikanie konkurencyjnych działań* (UKD). Wysoka *Neurotyczność* to z kolei koncentrowanie się na własnych emocjach lub na unikaniu myślenia o problemie, a w COPE – najsilniejszy predyktor *Zaprzestania działania*, czyli rezygnacji z przyjętych celów. Warto wspomnieć także o roli *Sumiennosci* w wyborze działań zaradczych. Wysoki wynik w skali *Sumiennosc* znacząco podnosił prawdopodobieństwo koncentracji na zadaniu i odrzucenia emocji w sytuacji stresu, przy czym dopuszczał ich konstruktywne rozładowanie w postaci poczucia humoru.

Obraz struktury osobowości i stylów zaradczych badanych, który uzyskano w testach psychometrycznych nieco różnił się od deklaracji z *Arkusza personalnego własnej konstrukcji*, w których zdecydowana większość studentów jawiła się jako osoby silne psychicznie i dobrze radzące sobie z przeciwnościami losu. W tym sensie testy psychometryczne nieco urealniły opinie studentów, przede wszystkim w odniesieniu do ich stabilności emocjonalnej, zdyscyplinowania i pracowitości. Mimo, że badane cechy osobowości są względnie stałe, to człowiek zmienia się w toku życia. Studia są dobrym czasem na zdobycie większej świadomości o sobie samym, konkretnych umiejętności i kompetencji w zakresie radzenia sobie ze stresem.



ZAKOŃCZENIE

Podłożem teoretycznym niniejszej pracy był nurt psychologii osobowości. Przeprowadzone badania empiryczne dotyczyły powiązań struktury osobowości ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem w próbie studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne w dwóch Filiach Społecznej Akademii Nauk, w Tarnobrzegu i Kielcach.

Większość założonych hipotez udało się potwierdzić – w tym hipotezę ogólną o znacznych różnicach w radzeniu sobie ze stresem wśród osób o różnej strukturze osobowości. Różnice te ujawniła analiza wyników badań prowadzona z różnych perspektyw – z punktu widzenia całej próby, grup skrajnych, skupisk cech oraz pod kątem zróżnicowania płci i wieku. Okazuje się, że różnice wynikające z wyboru środków zaradczych były bardziej widoczne przy uwzględnieniu poszczególnych wymiarów osobowości i ich czynników, aniżeli przy uwzględnieniu zmiennych demograficznych jak płeć czy wiek badanych. Tym, co szczególnie polaryzowało działania zaradcze badanych studentów był wynik osiągnięty w skalach: *Neurotyczność*, *Ekstrawertyczność* i *Sumienność*. A zatem tendencja do odczuwania negatywnych emocji, chęć podzielenia się problemem z innymi i systematyczność w działaniu określały dobór stylów i strategii radzenia sobie ze stresem w większym stopniu niż inne czynniki.

Dobrana do badań losowo próba badawcza 103 studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne charakteryzował nieco wyższy poziom *Neurotyczności*, raczej średni poziom *Ekstrawertyczności*, raczej niższy poziom *Otwartości na doświadczenie*, dość wysoki poziom *Ugodowości* i ponadprzeciętnie wysoki poziom *Sumienności*. Uzyskane wyniki pozwalają spojrzeć na badaną próbę jako zbiorowość osób bądź już efektywnie radzących sobie ze stresem, bądź mających do tego duży potencjał, który można wesprzeć ukierunkowaną działalnością.

Hipotezy szczegółowe odnosiły się do poszczególnych uwarunkowań, które miały nieco zmienić perspektywę porównawczą i ukazać oddziaływanie różnic osobowościowych badanych na wybór działań zaradczych. W hipotezie pierwszej (H1) założono, że w każdej podskali osobowości istnieją takie czynniki, które będą maksymalnie różnicować badanych. Udało się ją potwierdzić częściowo, gdyż nie wszystkie z założonych na podstawie badań do polskiej adaptacji kwestionariusza NEO-PI-R okazały się faktycznie najsilniejszymi predyktorami reakcji na stres.

W skali *Neurotyczność* najbardziej różnicowała badanych tendencja do przeżywania stanów depresyjnych oraz *Nadwrażliwość*, czyli przekonanie o braku możliwości poradzenia sobie w obliczu trudności, co skutkowało wyborem stylów i strategii unikowych, a w mniejszym stopniu – skierowanych na emocje.



W skali *Ekstrawertyczność* to bycie asertywnym, a w dalszej kolejności tendencja do pozostawania w bliskich kontaktach innymi najmocniej różnicują wybór środków zaradczych. Osoby społecznie dominujące nie dają się łatwo wytrącić z własnych pomysłów na działanie, w czym mają społeczną przewagę nad innymi, z kolei osoby serdeczne częściej niż inni radzą sobie rozbudowując sieć kontaktów towarzyskich.

W skali *Otwartość na doświadczenie* to czynniki *Uczucia* i *Wartości* najbardziej wpływały na dobór stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Dopuszczanie do siebie myśli o emocjach i gotowość do rewizji własnych przekonań sprzyjały preferowaniu stylu emocjonalnego, ale też nie wykluczały działań zorientowanych na realizację zadań w obliczu trudnej sytuacji.

W skali *Ugodowość* czynniki *Zaufanie* i *Skromność* w największym stopniu różnicowały dobór środków w sytuacji stresowej. Przekonanie, że inni działają w dobrej wierze i mają pozytywne zamiary to domena badanych działających zadaniowo, z kolei unikanie rozgłosu jest typowe dla osób, które w stresie koncentrują się na przeżywaniu emocji.

W skali *Sumienność* czynniki *Kompetencja* i *Samodyscyplina* w największym stopniu odróżniają badanych pod względem stosowanych działań. Przekonanie o własnej skuteczności w działaniu oraz umiejętność realizacji zadań od początku do końca to cechy osób działających zadaniowo i równocześnie unikających działań innego rodzaju.

W hipotezie drugiej (H2) założono, że badani ze skrajnym natężeniem cech w każdym wymiarze osobowości będą się różnić w doborze narzędzi do radzenia sobie ze stresem. Hipoteza ta w większości znalazła potwierdzenie w wynikach. Osoby najbardziej niestabilne emocjonalnie stosowały w obliczu stresu inne style i strategie radzenia sobie niż osoby najbardziej zrelaksowane i przystosowane (emocjonalne i unikowe wobec przewagi sposobów zadaniowych u osób nisko neurotycznych). Osoby z największą energią i aktywnością działają przede wszystkim zadaniowo, podczas gdy osoby introwertyczne, wolące samotność, preferują sposoby zorientowane na unikanie problemów i na zaopiekowanie swoich emocji. Badani o różnej otwartości intelektualnej z podobną częstotliwością wybierali różne style i strategie radzenia sobie ze stresem. Wysoka *Ugodowość* to tendencja do współpracy i wchodzenia w relacje interpersonalne – nic dziwnego, że osoby skrajnie zależne od innych dużo częściej poszukiwały wsparcia i angażowały się w budowanie więzi społecznej, a skrajnie rywalizujący i podejrzliwi raczej niechętnie stosowali te sposoby. Osoby skrajnie sumienne preferowały głównie zadaniowe podchodzenie do stresu, natomiast osoby skrajnie hedonistyczne wybierały style i strategie unikowe, w tym rezygnację z celów.

W hipotezie trzeciej (H3) przyjęto, że badanych można podzielić na grupy homogeniczne pod względem osobowościowym i że będą się one różnić od siebie istotnie w zakresie doboru sposobów działania w sytuacji stresowej. W wyniku analiz statystycznych uzyskano pięć skupisk:



Lękowych ekstrawertyków (Grupa 1), *Ugodowych* (Grupa 2), *Lękowych niezorganizowanych* (Grupa 3), *Działających ekstrawertyków* (Grupa 4) i *Niezdecydowanych* (Grupa 5). Największa różnica między średnimi dotyczyła *Lękowych niezorganizowanych* i *Działających ekstrawertyków*, co jest kolejną wskazówką do uznania kluczowej roli dwóch skal, które wyróżniają te grupy spośród innych skrajnym natężenie tych cech – to *Neurotyczność* i *Sumiennosc*. Wynik osiągnięty w tych wymiarach jest najlepszym prognostykiem dla podejmowanych działań zaradczych.

W hipotezie czwartej (H4) zwrócono uwagę na rolę płci w prognozowaniu wybieranych stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Okazało się, że zróżnicowanie można potwierdzić tylko w odniesieniu do stylu związanego z emocjami – kobiety stosują go częściej niż mężczyźni, jakkolwiek nie wpływa to na częstotliwość podstępowania zorientowanego na zadanie.

W hipotezie piątej (H5) z kolei zwrócono uwagę na rolę wieku w zróżnicowaniu doboru działań zaradczych. Jak się okazuje, wiek istotnie wpływa na umiejętność radzenia sobie z trudnościami. Badani *powyżej 25 roku życia* mają więcej przekonania o własnej kompetencji do poradzenia sobie i to być może stąd wynika ich orientacja na zadanie i niechęć do rezygnacji. Zwraca uwagę także ich umiejętność zaakceptowania trudnej sytuacji i konsekwentnego działania w takich warunkach, jakie są możliwe. To duży zasób w odniesieniu do sytuacji, z jakimi mogą się stykać w swoim życiu zawodowym absolwenci kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne. Trzeba przyznać, że nie wiadomo jaki jest wpływ dotychczasowych doświadczeń zawodowych badanych studentów na ich siłę psychiczną. Warto przypomnieć, że aż jedna trzecia z nich pracuje już w służbach mundurowych. Wobec dużej dysproporcji liczbowej nie uwzględniono tej zmiennej w analizie wyników badań, jednak warto to uczynić w przyszłości dobierając próbę celową. Dotychczasowe analizy z uwzględnieniem zmiennych osobowościowych i demograficznych wykazały o wiele większy wpływ tych pierwszych na działanie w obliczu stresu.

Zaskakujący był otrzymany w badaniach dość wysoki wynik uzyskany przez wielu studentów w skali *Neurotyczność*, szczególnie wśród kobiet i studentów *do 25 roku życia*. Świadczy to o nadmiernym przeżywaniu świata, doświadczaniu negatywnych emocji i niskim poczuciu wartości. Takie cechy mogą się przełożyć na brak wystarczających zasobów do poradzenia sobie w trudnych sytuacjach. Na korzyść obu grup świadczy ich duża *Otwartość na doświadczenie* oraz nabywanie kompetencji w radzeniu sobie ze stresem w miarę upływu lat. Wysoką otwartość studentów można wykorzystać do nauki konkretnych umiejętności opanowywania stresu w obliczu kryzysu, katastrofy czy kataklizmu.

Podjęty problem badawczy ma duże znaczenie praktyczne. Badania zostały przeprowadzone wśród studentów uczelni uzyskującej wysokie oceny Polskiej Komisji Akredytacyjnej w kształceniu na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne. Studia są zorientowane praktycznie, oferują wiele



możliwości zadbania o wiedzę i kondycję fizyczną studentów. Wgląd w strukturę osobowości osób studiujących, stosowane przez nich sposoby radzenia sobie ze stresem i fakt, że większość próby stanowią studenci pierwszego roku, mogą dać szereg odpowiedzi dotyczących potrzeb wzmocnienia psychiki przyszłych pracowników służb mundurowych. Warto rozważyć wprowadzenie do programu studiów oprócz ogólnego przedmiotu psychologia, praktycznych warsztatów ze wzmocnienia siły psychiki i budowania rezyliencji, czyli kompetencji adaptacji człowieka do otoczenia, uodporniania się na stres, co może zapobiec w przyszłości zjawisku wypalenia.

Przeprowadzone badania mogą mieć znaczenie informacyjne i aplikacyjne dla kadry zarządzającej uczelniami kształcącymi w zakresie Bezpieczeństwa Wewnętrznego i innych zawodów związanych z bezpieczeństwem. Mogą być pomocne dla psychologów i socjologów oraz wszystkich, którzy są zainteresowani tematyką radzenia sobie ze stresem i jego uwarunkowań

W toku prowadzonych badań pojawiło się kilka kwestii wymagających doprecyzowania. Pierwszą z nich jest struktura osobowości kobiet studiujących na kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne, która nieco odbiegała od struktury osobowości mężczyzn. Dotychczasowe badania nad różnicami osobowościowymi kobiet i mężczyzn potwierdzały tezę o podobieństwie obu płci. W badaniach zaznaczyła się różnica w liczbie studentów i studentek, co potwierdza potrzebę przeprowadzenia dalszych badań na równolicznych próbach. Drugą kwestią jest konieczność dookreślenia jakie znaczenie dla studentów kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne ma wcześniejsza praca w służbach mundurowych. Czy jest tak, że osoby, które miały już doświadczenie pracy w niełatwej dziedzinie ochrony bezpieczeństwa, są bardziej odporne psychicznie i bardziej efektywnie radzą sobie ze stresem? Z pewnością jest to kwestia wymagająca dalszych badań. Trzecia refleksja narodziła się w rozmowach koleżeńskich i dotyczyła pogłębienia zainteresowania tym, jak rola społeczno-zawodowa (wykładowca – student) modyfikuje treść radzenia sobie ze stresem u osób o podobnym typie osobowości.

Zaprezentowane badania stanowią przyczynek do dalszej refleksji nad powiązaniem osobowości ze sposobami radzenia sobie z trudnościami i uwarunkowań tego procesu. Wpisują się w potrzebę dookreślania czynników wzmocniających człowieka w zmaganiach ze stresem.



BIBLIOGRAFIA

- Adler, A., Stein, H. T., (2012) *The Neurotic Character: Fundamentals of Individual Psychology & Psychopathology - The Collected Clinical Works of Alfred Adler*, Volume 1., Washington: Publ. Alfred Adler Institute of Northwestern Washington.
- ADP (2020). *Workforce View in Europe in 2020. Raport badania opinii pracowników*, <https://www.adp.pl>, dostęp: 01.06.2020.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum, p. 11-18.
- Alicandro, G., Malvezzi, M., Gallus, S., La Vecchia, C., Negri, E., Bertuccio, P. (2019). Worldwide trends in suicide mortality from 1990 to 2015 with a focus on the global recession time frame. *International Journal of Public Health*. Nr 64, p. 785-795.
- Almeida, D. M., Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), p. 670–680.
- Allport, G. W. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: IN PAX.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*, New York: Holt & Co. Press.
- Allport, G. W., (1937) *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt & Co. Press.
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.
- Argyle, M. (2004). *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Astrum.
- Ashton, M. C., Lee, K., de Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality factors: A review of research and theory, *Personality and Social Psychology Review*, Volume 18, p. 139-152.
- Augustynek, A. (2015). *Psychopatologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Difin.
- Basińska, M. A., Andruszkiewicz A. (2016). Cechy osobowości typu D a funkcjonowanie w chorobie pacjentów ze schorzeniami przewlekłymi. *Polskie Forum Psychologiczne*. T. 21, nr 2, s. 221-237.
- Beauvale, A. (1999). *Czynnikowe ujęcie osobowości (osobowość w świetle psychologii różnic indywidualnych)* w: Gałdowa A. red. *Klasyczne i współczesne teorie osobowości*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 235-256.
- Beck, U. (2004). *Spółeczeństwo ryzyka: w drodze do innej nowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Bedyńska, S., Cypryańska, M. (red.). (2012). *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Sedno, SWP.



- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Bem, S. L. (2004). *Transforming the debate on the sexual inequality: From biological difference to institutionalized androcentism*. In J. C. Christer, C. Golden, P. Rozee (eds). *Lectures on the psychology of women*, pp. 3-15. Boston: McGraw Hill.
- Bernat, A., Krzyszkowska, M. (2017). Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla. *Studia Paradyskie*, t. 27, s. 255–278.
- Berndt, Ch. (2015). *Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bialecka - Pikul, M. (2002). *Co dzieci wiedzą o umyśle i myśleniu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. (2017). Do Humans Suffer a Psychological Low in Midlife? Two Approaches (With and Without Controls) in Seven Data Sets. *NBER Working Paper*, p. 2-24.
- Bowlby J. (1988). *A secure base. Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bray, S. R., Born, H., A. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*, No 52. Vol. 4, p. 181-188.
- Brzezińska, A. I. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brzeziński, J. (2019). *Metodologia badań psychologicznych. Wydanie nowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzozowski, P., Drwal, R. Ł. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Buksik, D. (2000). Wybrane psychologiczne teorie osobowości. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*. T. 16, s. 191-206.
- Burnett, D. (2016). *Gupi muzg. W co tak naprawdę pogrywa twoja głowa*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39, p. 106–124.
- Carson, R. C., Butcher, J. N., Mineka, S. (2003). *Psychologia zaburzeń*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cervone D., Pervin L. A. (2011). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Cierpiałkowska, L., Soroko, E. red. (2017). *Zaburzenia osobowości. Problemy diagnozy klinicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.



- Colman, A. M. (2009). *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Costa, P. T. Jr, McCrae, R. R. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator From the Perspective of the Five-Factor Model of Personality. *Journal of Personality* 57, Vol. 1, p. 17-40.
- Costa, P. T. Jr, McCrae, R. R. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka*. Kraków: WAM.
- Czerwiński, A., Gradoń, K. (2001). *Seryjni mordercy*. Warszawa: Wydawnictwo Muza.
- Czub, T. (2004). Możliwości regulacji u dzieci w środowisku szkolnym, *Kwartalnik Pedagogiczny* nr 4 (194), s. 53-74.
- Darmetko, J. (2008). Stres pola walki. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. gen. T. Kościuszki*, nr 2, s. 143-155.
- Denollet, J. (1997). Personality, emotional distress and coronary heart disease. *European Journal of Personality*, 11 (5), 343–357.
- Dugiel, G., Tustanowska, B., Kęcka, K., Jasińska, M. (2012). Przegląd teorii stresu. *Actaea Scientifica Academiae Ostroviensis*, s. 47-70.
- Dumont, F. (2010). *A History of Personality Psychology: Theory, Science, and Research from Hellenism to the Twenty-First Century*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elliott, G.R., Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. New York: Springer.
- Erikson, E.H. (2000). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. (2011) *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Sensus.
- Eysenck, M. (2016). *A research evaluation. Personality and Individual Differences*. [Google Scholar](#). dostęp: 10.03.2020, p. 209–219.
- Eysenck, H. J. (2013). *The Structure of Human Personality. Third Edition*. London-New York: Routledge.
- Eysenck, H. J. (2002). *Zmierzch i upadek imperium Freuda*. Kraków: WiR Partner.
- Eysenck, H. J., Eysenck, M. (2003). *Podpatrywanie umysłu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), p. 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>.
- Freud, S. (1997). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN;
- Gasiul, H. (2001). Kontrowersje wokół teorii cech oraz próby ich rozstrzygnięcia. *Studia Psychologica*, nr 2, s. 137-156.
- Gasiul, H. (2012). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie, koncepcje*. Warszawa: Difin.

- Gierowski, J. K., Szaszkiwicz, M. (2003). *Osobowość i motywacja sprawców zabójstw* w: Gierowski J. K. (red.) *Zabójcy i ich ofiary. Psychologiczne podstawy profilowania nieznanymi sprawców zabójstw*. s. 35-68. Kraków: Wydawnictwo Ekspertyz Sądowych.
- George, S., Everly, J., Rosenfeld, R. (1992). *Stres Przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Golan, A. (2006). *Czynniki osobowościowe a kondycja emocjonalna, zadowolenie z relacji interpersonalnych i wytrwałość w terapii, na przykładzie terapii narkomanów w ośrodkach Monar*, niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Gorbaniuk, O. (2000). Uwarunkowania stopnia zwrotu ankiet pocztowych w świetle badań eksperymentalnych. *Roczniki Nauk Społecznych*, Tom XXVIII-XXIX, nr 1, s. 241-265.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2019). *Psychologia czasu w kontekście zdrowia i choroby*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Hall, C. S., Campbell, J. B., Lindzey, G. (2006). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). *Stres i radzenie sobie - główne kontrowersje*. w: Heszen- -Niejodek, I., Ratajczak Z. (red.) *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, s. 12-43. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Heszen-Niejodek, I., Ratajczak, Z. red. (2000). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), p. 213–218.
- Huber, L. (2010). Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Problemy Higieny i Epidemiologii 2010*, nr 91, s. 268-275.
- Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń w rozwoju. *Fides Ratio*, nr 32, s. 45-64.
- Jankowski, T., Oleś, M., Bąk, W., Oleś, P. (2009). Przydatność Inwentarza NEO-PI-R w diagnozie indywidualnej. w: Siuta J. (red.), *Diagnoza osobowości. Inwentarz NEO-PI-R w teorii i praktyce*. s. 113-154). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.



- Jastrzębowska-Tyczkowska, A. (2017). *Od czego zależy zachowanie człowieka? Perspektywa psychologiczna i neuropsychologiczna*, www.researchgate.net, dostęp 01.03.2020, s. 241-255.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Juszczak, D., Korzeniowski, K. (2016). Analiza wybranych czynników psychospołecznych i psychopatologicznych u sprawców przestępstw seksualnych z trwałymi anomaliami osobowości. *Seksuologia Polska* 2016, nr 1 (14), s. 13–18.
- Kaczmarek, A., Curyło-Sikora, P. (2016). Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health* 2016, Nr 51 (4), s. 317-321.
- Karasek, R. A. Jr (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, Volume 24, No. 2, p. 285-308.
- Kennedy C. H. (2020). *Military Stress Reactions: Rethinking Trauma and PTSD*. New York: Guilford Publications Press.
- Kluczyńska S. (2005). Poza normą, *Niebieska Linia*, nr 3. <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/135-zdrowie-i-choroba/1494-pozza-norma-sylwia-kluczynska.html>, dostęp: 03.03.2020;
- Konieczna, E., Emmerová, I., Niklová, M., Karcz-Taranowicz, E., Szabó, G., Hoférková, S., Rákó, E., Dulovics, M., Kamarášová, L., Lietavová, M., Makúchová, J., Galán, A. (2018). *Virtual Risks for Children and Youth and the Possibilities of Their Prevention in the V4 countries*, Bielianum.
- Koszyk, R. (2018). Radzenie sobie ze stresem studentów uprawiających sport wyczynowo. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia*, Vol. XXXI, nr 1, s. 41-59.
- Kruczek, A., Basińska, M. A. (2018). Humour, stress and coping in adults. *Advances in Psychiatry and Neurology*. Vol. 27, No 3, p. 181-195.
- Larsen, R. J., Buss, D. M. (2005). *Evolutionary perspectives on personality*. In: *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature*. p. 230-265. Boston: McGraw-Hill.
- Laurence J. H., Matthews M. D. (2012). *The Oxford Handbook of Military Psychology*. London: Oxford University Press.
- Lazarus R. S. (1998). *Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977). Environmental stress. *Human Behavior and Environment*, New York, p. 89-127.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lenkiewicz, K., Srebnicki, T., Bryńska, A. (2016). Mechanizmy kształtujące rozwój osobowości i jej zaburzeń u dzieci i młodzieży. *Psychiatria Polska*: 50 (3), s. 621–629.



- Levine P. A., Frederick A. (2012) *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy*, Seria: Leczenie traumy. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Lipińska-Grobelny, A. (2008). Podmiotowe uwarunkowania męskości, kobiecości i androgynii. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica* 11, 3-20.
- Lubrańska, A. (2017). *Psychologia pracy. Podstawowe pojęcia i zagadnienia*. Wydanie 2 rozszerzone. Warszawa: Difin.
- Maslach, Ch. (2004). *Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej*, w: Sęk H. (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Matthews, G., Dear, I. J., Whiteman, M. C. (2009). *Personality Traits. Third Edition*. London: Cambridge University Press.
- Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B., Espnes, G. A. (eds.) (2017). *The Handbook of Salutogenesis*. Switzerland: Springer International Publishing.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), p. 173–186.
- McMartin, J. (2016). *Personality psychology: a student-centered approach*. Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Moryś, J., Jeżewska, M., Rynkiewicz, A. (2005). Znaczenie stresu w patogenezie nadciśnienia tętniczego. *Arterial Hypertension* 2005, vol. 9, no 5, p. 374–384.
- Narkiewicz – Niedbalec, E. (2016). Rozumienie hipotezy w słownikach i podręcznikach zakresu nauk społecznych. *Relacje. Studia z nauk społecznych*, nr 1/2016, s. 111-126.
- Noone P. (2017). The Holmes – Rahe Stress Inventory. *Occupational Medicine* 67. p. 581–582.
- Nowak, S. (2008). *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ogińska – Bulik N. (2007). *Stres zawodowy u policjantów. Źródła - konsekwencje – zapobieganie*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Ogińska-Bulik, N. (2009). Czy doświadczanie stresu może służyć zdrowiu? *Polskie Forum Psychologiczne*. XIV, nr 1, s. 33-45.
- Ogińska-Bulik N. (2015). *Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Ogińska-Bulik N. (2016) *Wiem co jem? – psychologia nadmiernego jedzenia i odchudzania się*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Ogińska – Bulik N. (2019). Osobowość typu D a negatywne i pozytywne następstwa ekspozycji na traumę u młodzieży. *Czasopismo Psychologiczne - Psychological Journal*. 25 (1), s. 7-25.

- Ogińska-Bulik, N., Juczyński Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Oleś, P. K. (2001). W kierunku integracji nauki o osobowości. *Roczniki Psychologiczne*, Tom 4, s. 193-214.
- Oleś, P. K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P. K., Drat-Ruszczak, K. (2008). *Osobowość*. w: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik Akademicki*. T. 1., Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 651-764.
- Olszewska, S., Spryszyńska, M. (2013). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem menedżerów ochrony osób i mienia. *Opuscula Sociologica*. Nr 3 (5), s. 63-72.
- Opoczyńska M. (1999). *Moratorium psychospołeczne – szansa czy zagrożenie dla rozwoju* w: Gałdowa A. (red.). *Klasyczne i współczesne teorie osobowości*. s. 123-142. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ostrowska, A. (1999). *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Ostrowska, M., Woźniak R. (2018). *Analiza ryzyka wystąpienia zjawiska stresu i wypalenia zawodowego wśród funkcjonariuszy Policji*. Oficyna Wydawnicza AFM.
- Palt, Ł. (2014). *W poszukiwaniu osobowości: czynnikowe teorie cech oraz teorie utajonego poznania*. Katowice: Śląska Biblioteka Cyfrowa, s. 1-13.
- Pępkowska, B. (2016). Życie w stresie. Trudności, jakich mogą doświadczać żołnierze przed, w czasie działań zbrojnych i po ich zakończeniu. *Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych UAM*, nr 3, s. 111-132.
- Plopa, M. (2002). Doświadczenie intymności a satysfakcja z małżeństwa, *Małżeństwo i Rodzina* 3 (3), 22-26.
- Plopa, M., Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz Poczucia Stresu*. Warszawa: VIZJA PRESS IT.
- Popiołek, K., Bańka, A., Balawajder, K. (red.) (2012). *Człowiek w obliczu kryzysów, katastrof i kataklizmów. Społeczna psychologia stosowana*, Tom 1. Katowice: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Popper, R. K. (1972). *Objective knowledge: An Evolutionary Approach*. Oxford: Clarendon Press.
- Porczyńska-Ciszewska, A., Kraczlą, M. (2017). Osobowość jako czynnik determinujący dobrostan psychiczny człowieka. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno – Humanistyczne* 2 (25), s. 101-117.

- Ratajczak, Z. (1997). Człowiek w sytuacji zagrożenia ekonomicznego. *Czasopismo Psychologiczne*. Tom 3, nr 2, s. 69-80.
- Revelle, W. (2016). *Hans Eysenck: Personality theorist. Personality and Individual Differences*. Volume 103, p. 32-39.
- Roberts, J. (2005). Transparency and Self-Disclosure in Family Therapy: Dangers and Possibilities. *Family Process*, Volume 44, Issue 1, p. 45-63.
- Schulte-Holthausen, B., Habel, U. (2018). Sex Differences in Personality Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 20 (12): 107, doi: 10.1007/s11920-018-0975-y., dostęp: 01.06.2020.
- SAN, <http://kielce.san.edu.pl/index.php?id=3483>, dostęp 29.05.2020.
- Seiffge-Kranke, I. (2013). *Stress, Coping, and Relationships in Adolescence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Selye, H. (1960). *Stres życia*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Selye, H. (1978). *Stres okiełznany*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Sęk, H., Pasikowski, T. (red.) (2001). *Zdrowie – stres – zasoby*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Simonovic, B., Stupple, E. J. N., M., Sheffield, D. (2019). *Performance Under Stress: An Eye-Tracking Investigation of the Iowa Gambling Task (IGT)* in: P. Morgado, J. J. Cerqueira (eds.). *The Impact of Stress on Cognition and Motivation*. p. 101-110. Lozanna: Frontiers Media SA,.
- Siuta, J. (2006). *Diagnoza osobowości. Inwentarz NEO-PI-R w teorii i praktyce*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Smith, K. (2017). *There Is No 'd' in Ptsd: Trauma and the Uniformed and Emergency Services*. Seattle: Amazon Digital Services LLC.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J., Doliński, D. (2008) *Psychologia. Podręcznik akademicki, T. 1*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Trudnych CISS. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Szymura, Ł.(2007). *Temperament. Uwagi*. Kraków: Universitas.
- Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz-Warszawa: Oficyna Wyd. Branta.
- Terelak, J. (2011). *Człowiek w sytuacji pracy w okresie ponowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Terelak, J. F. (2019). *Eustress and Distress: Reactivation*. Berlin - Bern - Bruxelles - New York - Oxford - Warszawa - Wien: Peter Lang. DOI: [10.3726/b15414](https://doi.org/10.3726/b15414), dostęp: 07.06.2020.

- Trzebiński, J. Zięba, M. (2003). Nadzieja, strata i rozwój. *Psychologia Jakości Życia*. T. 2, nr 1, s. 5-33.
- Tsirigotis, K. (2007). Struktura i organizacja osobowości w koncepcji Hansa J. Eysencka. *Nauczyciel i Szkoła* 3-4 (36-37), s. 99-115.
- Wasserman D. (eds.) (2016). *Suicide: An Unnecessary Death*. New York-London: Oxford University Press.
- WHO, *Comprehensive mental health action plan 2013-2020-2030*, https://www.who.int/mental_health/en/, dostęp: 05.06.2020.
- Widiger, T. A. (2017). *The Oxford Handbook of the Five Factor Model*. New York: Oxford University Press.
- Witkin, G. (2015). *Stres kobiecy – nowe spojrzenie*. Warszawa: Rebis.
- Wojciechowska, I., Pawłowski, T. (2017). Rola osobowości w patogenezie i progresji chorób nowotworowych. *Medycyna Rodzinna* 2017, 20(3), s. 206-210.
- Wojciszke, B. (2012). Psychologiczne różnice płci. *Wszecławiat*, 113, nr 1-3, s. 13-18.
- Wrześniewski, K. (1996). *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*. w: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.) *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. s. 44-64. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Zawadzki, B. (2008). Status cech Wielkiej Piątki: czy tylko endogenne tendencje zachowania?. *Roczniki Psychologiczne* 11, nr 1, s. 163-171.
- Zawadzki, B., Popiel, A. (2014). Na rozstaju dróg: struktura objawów stresu pourazowego (PTSD) po DSM-5, a przed ICD-11. At the crossroads: The structure of symptoms of posttraumatic stress disorder (PTSD) after DSM-5 and before ICD-11. *Nauka*, nr 4, s. 69-86.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI. Adaptacja polska*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zazulska, K., Wajs, D., Mącik, D. (2017). Wczesne nieadaptacyjne schematy i motywacja osiągnięć a poczucie nasilenia stresu u kobiet i mężczyzn. *Studia Psychologica*. Nr 2, s. 23-42.
- Zięba, E., Król, H., Nowak-Starz, G. (2018). *Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach* w: *Medyczne wymiary dobrostanu*, Tatarczuk J., Duda H., Król H. (red.). s. 303-310. Lublin: Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum.
- Zimbardo, P., Johnson, R. L., McCann, V. (2017). *Psychologia. Kluczowe koncepcje*, T. 4. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.

SPIS TABEL

Tabela 1. Różnice między teorią Allporta a teoriami psychodynamicznymi	10
Tabela 2. Związki pomiędzy składnikami poczucia koherencji a typ postrzegania świata	37
Tabela 3. Oddziaływanie stresu na sądy poznawcze	42
Tabela 4. Skale i podskale w NEO-PI-R	59
Tabela 5. Style radzenia sobie ze stresem według CISS	63
Tabela 6. Rodzaje stosowanych strategii zaradczych według COPE	66
Tabela 7. Liczbowy i procentowy rozkład badanych pod względem płci	69
Tabela 8. Rozkład próby pod względem wieku w pięciu i dwóch kategoriach wiekowych	70
Tabela 9. Liczbowy i procentowy rozkład badanych pod względem wykształcenia	70
Tabela 10. Rozkład próby pod względem stanu cywilnego badanych	71
Tabela 11. Rozkład próby pod względem miejsca zamieszkania badanych	71
Tabela 12. Rozkład próby pod względem oceny sytuacji materialnej	71
Tabela 13. Rozkład próby pod względem roku studiów	72
Tabela 14. Rozkład próby pod względem zatrudnienia	72
Tabela 15. Rozkład próby pod względem zatrudnienia	73
Tabela 16. Rozkład próby pod względem samooceny dobrostanu psychicznego	73
Tabela 17. Rozkład próby pod względem samooceny radzenia sobie ze stresem	74
Tabela 18. Rozkład próby pod względem sposobów psychicznego radzenia sobie ze stresem	75
Tabela 19. Rozkład próby pod względem sposobu radzenia sobie ze stresem	75
Tabela 20. Rozkład próby pod względem problemów wywoływanych przez stres	76
Tabela 21. Rozkład próby pod względem źródeł stresu na studiach	77
Tabela 22. Rozkład próby pod względem wpływu stresu ze studiów na działanie poza uczelnią ...	77
Tabela 23. Rozkład próby pod względem przenoszenia stresu z uczelni do domu	78
Tabela 24. Rozkład próby pod względem częstotliwości stresu związanego ze studiowaniem	78
Tabela 25. Rozkład próby pod kątem oceny kierunku Bezpieczeństwo Wewnętrzne jako stresora	79
Tabela 26. Rozkład próby pod względem motywów wyboru Bezpieczeństwa Wewnętrznego	80
Tabela 27. Rozkład próby pod kątem korzyści ze studiowania Bezpieczeństwa Wewnętrznego ...	80
Tabela 28. Rozkład próby pod względem opinii o ponownym wyborze kierunku	81
Tabela 29. Rozkład próby pod kątem wskazania działań poprawiających satysfakcję studentów ..	82
Tabela 30. Wskaźnik korelacji r-Pearsona między wymiarami osobowości w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)	84
Tabela 31. Korelacje między czynnikami osobowości w podskalach NEO-PI-R a stylami radzenia	



sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)	86
Tabela 32. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ekstrawertyczność w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)	88
Tabela 33. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Otwartość na doświadczenie w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej próby (N=103)	91
Tabela 34. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ugodowości w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)	93
Tabela 35. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Sumienność w NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem w kwestionariuszu CISS dla całej badanej próby (N=103)	94
Tabela 36. Korelacje między skalami w NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem COPE dla całej badanej grupy (N=103)	98
Tabela 37. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Neurotyczność NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej próby (N=103)	100
Tabela 38. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ekstrawertyczność NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej próby (N=103)	104
Tabela 39. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Otwartości na doświadczenie NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej próby (N=103)	106
Tabela 40. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Ugodowości NEO-PI-R a strategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej badanej grupy (N=103)	108
Tabela 41. Korelacje między czynnikami osobowości w skali Sumienności NEO-PI-R a sstrategiami radzenia sobie ze stresem w inwentarzu COPE dla całej próby (N=103)	110
Tabela 42. Regresja liniowa dla zmiennych wymiar osobowości i styl radzenia sobie (N=103) ...	113
Tabela 43. Regresja liniowa dla zmiennych wymiar osobowości i strategia radzenia sobie	115
Tabela 44. Wyniki osiągnięte przez badanych w poszczególnych skalach osobowości	117
Tabela 45. Statystyki opisowe dla poszczególnych wymiarów osobowości	118
Tabela 46. Liczebność wyróżnionych grup skrajnych	119
Tabela 47. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Neurotyczność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NN=25, WN=25)	120
Tabela 48. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ekstrawertyczność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NE=25, WE=25)	121
Tabela 49. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Otwartość na doświadczenie w profilu radzenia sobie w CISS (NO=25, WO=25)	123
Tabela 50. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ugodowość w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NU=25, WU=25)	123



Tabela 51. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Sumienność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu CISS (NS=25, WS=25)	124
Tabela 52. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Neurotyczność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NN=25, WN=25)	126
Tabela 53. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ekstrawertyczność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NE=25, WE=25)	129
Tabela 54. Porównanie wyników grup skrajnych w skali Otwartość na doświadczenie w COPE .	131
Tabela 55. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Ugodowość w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NU=25, WU=25)	132
Tabela 56. Porównanie wyników średnich uzyskanych przez grupy skrajne (wysoki/ niski) w skali Sumienność w profilu radzenia sobie w kwestionariuszu COPE (NS=25, WS=25)	134
Tabela 57. Rozkład procentowy grup homogenicznych w badanej próbie	138
Tabela 58. Porównanie średnich w grupach homogenicznych o różnej konfiguracji cech	138
Tabela 59. Porównanie stylów radzenia sobie w CISS w grupach skrajnych według średnich	139
Tabela 60. Porównanie strategii radzenia sobie w grupach homogenicznych o różnych cechach .	143
Tabela 61. Porównanie średnich w poszczególnych skalach NEO-PI-R według płci (N=103)	147
Tabela 62. Porównanie średnich w skalach NEO-PI-R według płci (N=103)	149
Tabela 63. Porównanie średnich w stylach radzenia sobie ze stresem CISS według płci (N=103)	152
Tabela 64. Porównanie średnich w strategiach radzenia sobie COPE według płci (N=103)	154
Tabela 65. Porównanie średnich w poszczególnych skalach NEO-PI-R według wieku (N=103) .	156
Tabela 66. Porównanie średnich w skalach NEO-PI-R według wieku (N=103)	158
Tabela 67. Porównanie średnich w stylach radzenia sobie CISS według wieku (N=103)	160
Tabela 68. Porównanie średnich w strategiach radzenia sobie COPE według wieku (N=103)	162



SPIS WYKRESÓW

Wykres 1. Poczucie jakości życia a kontrola sytuacji u Europejczyków w różnym wieku z 36 krajów	51
Wykres 2. Regresja liniowa z trendem oddziaływania Neurotyczności na wybór stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) u badanych	114
Wykres 3. Regresja liniowa z trendem oddziaływania Neurotyczności na wybór stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) u badanych	115
Wykres 4. Style radzenia sobie ze stresem wg CISS w grupach ze skrajną Neurotycznością	120
Wykres 5. Style radzenia sobie ze stresem wg CISS w grupach ze skrajną Ekstrawertycznością	122
Wykres 6. Style radzenia sobie ze stresem w grupach ze skrajną Otwartością na doświadczenie	122
Wykres 7. Style radzenia sobie ze stresem wg CISS w grupach skrajnych w skali Ugodowość	123
Wykres 8. Style radzenia sobie ze stresem według CISS w grupach skrajnych Sumienności	125
Wykres 9. Strategie radzenia sobie COPE w grupach skrajnych w skali Neurotyczność	127
Wykres 10. Strategie radzenia sobie w grupach skrajnych w skali Ekstrawertyczność	130
Wykres 11. Strategie radzenia sobie w grupach skrajnych w skali Ugodowość	133
Wykres 12. Strategie radzenia sobie według COPE w grupach skrajnych w skali Sumienność	133
Wykres 13. Konfiguracja cech osobowości w badanej próbie studentów	138
Wykres 14. Style zaradcze studentów w grupach homogenicznych	140
Wykres 15. Strategie zaradcze studentów w grupach homogenicznych	145
Wykres 16. Struktura osobowości badanych według płci	147
Wykres 17. Style radzenia sobie ze stresem CISS według płci badanych	153
Wykres 18. Strategie radzenia sobie ze stresem COPE według płci badanych	155
Wykres 19. Wymiary osobowości NEO-PI-R badanych według wieku (N=103)	156
Wykres 20. Style radzenia sobie ze stresem CISS według wieku	160
Wykres 21. Strategie radzenia sobie ze stresem COPE według wieku	161



SPIS RYSUNKÓW

Rysunek 1. Model wyjaśniania zachowania w teorii H. J. Eysencka	14
Rysunek 2. Profile osobowości osób zdrowych i zaburzonych w badaniu wg Wielkiej Piątki	18
Rysunek 3. Wpływ korzystnego stresu (eustres) i negatywnego stresu (dystres) na działanie	42
Rysunek 4. Wybrane wymiary osobowości a radzenie sobie ze stresem wg Wielkiej Piątki	61

