

KLASYFIKACJA FORM RADZENIA SOBIE ZE STRESEM OPARTA NA KRYTERIUM CELU I METODY DZIAŁANIA. PRÓBA WERYFIKACJI EMPIRYCZNEJ

Władysław Łosiak
Instytut Psychologii
Uniwersytet Jagielloński

CLASSIFICATION OF COPING WITH STRESS ACTIONS BASED ON ACTION'S AIM AND METHOD CRITERION. TRIAL OF EMPIRICAL VERIFICATION

Summary. The aim of the study was to verify the model of coping actions according to which four types of coping may be distinguished: assertive, avoidant, adjusting and relaxing.

A group of 62 subjects aged 25 to 50 were asked questions concerning recently experienced stressful event, stress intensity, coping actions and the outcome of the event. Answers concerning coping were classified independently by three judges to one of four categories proposed in the model. High index of agreement between three judges was assumed to be the criterion of the positive verification of the classification.

Results show high level of agreement between the three independent judges, especially in case of assertive and relaxing coping actions which were also the most frequent in the group.

Jedno z trudniejszych pytań dla psychologów badaczy zajmujących się stresem dotyczy rozróżnienia najważniejszych, podstawowych form działania, jakie podejmują ludzie w obliczu stresu. Wprawdzie w literaturze można znaleźć wiele propozycji w tym zakresie, to jednak pomimo tego, że każda z nich ma jakieś oparcie w danych empirycznych, są one bardzo rozbieżne między sobą.

Niewątpliwie bardzo znaczącą propozycją w tym zakresie było wyodrębnienie przez Lazarusa i Folkmana (1984) dwóch podstawowych funkcji radzenia sobie ze stresem, ukierunkowania na problem, stanowiący przyczynę stresu, albo na emocje związane z jego doświadczeniem. Empiryczną podstawę tej klasyfikacji stanowiły wyniki badania grupy osób w średnim wieku, które relacjonowały stresujące wydarzenia, jakiego doświadczyły w okresie ostatniego miesiąca, a następnie wybierały pozycje kwestionariusza odpowiadające podejmowanym przez nich działaniom w tej sytuacji (Lazarus, Folkman, 1980). Zaakceptowana przez większość badaczy jako klasyfikacja podstawowych rodzajów ukierunkowania działania wobec stresu, obejmowała bar-

Adres do korespondencji: Władysław Łosiak, e-mail, wladyslaw.losiak@uj.edu.pl

dzo szeroki zakres form aktywności. Liczba możliwych, konkretnych działań w ramach każdej z kategorii była olbrzymia. Wobec tak dużej ogólności rodziło się pytanie, czy pewne formy działania, wyraźnie odrębne, nie zostały w tej klasyfikacji pominięte.

W pewnym sensie odpowiedzią na to pytanie była propozycja Endlera i Parkera (1990) wyodrębnienia trzech podstawowych form działania, obok opisanych przez Lazarusa i Folkman, skierowanych na problem albo emocje, także takich, których istotą jest unikanie. Oparta na tym klasyfikacja trzech podstawowych stylów radzenia sobie ze stresem była używana w licznych badaniach, szczególnie w obszarze psychologii zdrowia (por. np. Wrześniewski, 1996). Warto dodać, że Endler i Parker wyodrębniali w ramach działań o charakterze unikania dwie podkategorie, angażowanie się w czynności zastępcze oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Dość klarowny układ podstawowych form radzenia sobie ze stresem, wynikający z początkowych badań Lazarusa i Folkman, zaczął się nieco zamazywać, kiedy przedstawiono wyniki innych badań zespołu Lazarusa, wyodrębniających więcej rodzajów działania, a co gorsza, poszczególne klasyfikacje różniły się między sobą. Badania studentów doświadczających stresu egzaminacyjnego ujawniły osiem rodzajów działania (koncentracja na problemie, myślenie życzeniowe, izolacja, poszukiwanie wsparcia społecznego, koncentracja na pozytywnych aspektach, obwinianie siebie, redukcja napięcia, zamknięcie się w sobie) (Folkman, Lazarus, 1985), a osób w wieku średnim, zmagających się ze stresem życia codziennego, wprowadziły też osiem, ale nieco innych (konfrontacja, dystansowanie, kontrolowanie emocji, poszukiwanie wsparcia społecznego, akceptacja odpowiedzialności, ucieczka – unikanie, planowe rozwiązywanie problemów, przeformułowanie) (Folkman i in., 1986). Bazujące na tej samej puli pozycji kwestionariusza, odpowiadających konkretnym działaniom, badania innych autorów, sugerowały jeszcze inne klasyfikacje (Łosiak, 1994).

Warto zwrócić uwagę, że w zdecydowanej większości tych różnorodnych klasyfikacji zawsze pojawiały się działania skierowane na problem i na emocje, ale obok innych (por. Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Natomiast bardziej odrębną grupę stanowią propozycje Hobfolla (2006; Dunahoo i in., 1998), Moosa (1993) czy Krohne (1996). Zgodnie z podziałem Hobfolla można mówić o działaniu asertywnym, agresywnym, impulsywnym, antyspołecznym, prospołecznym, rozważnym, pośrednim, unikaniu oraz poszukiwaniu wsparcia społecznego (Hobfoll, 2006). Moos (1993) wyodrębnia działania o charakterze zbliżenia i unikania, a w ramach każdej z tych kategorii, działania poznawcze lub behawioralne. Krohne, opierając się na podobnych charakterystykach, konfrontacji i unikaniu, proponuje podział stylów radzenia sobie ze stresem na cztery kategorie: elastyczny, sztywny unikowy, sztywny konfrontacyjny oraz niestabilny (Krohne, 1996).

Uwarunkowań tak zróżnicowanego obrazu podstawowych rodzajów działania w obliczu stresu jest kilka, wśród ważniejszych należy wymienić pewne właściwości eksploracyjnej analizy czynnikowej, stanowiącej podstawę wielu klasyfikacji, dobór pozycji kwestionariuszy, różnorodność grup badanych oraz doświadczeń powodujących stres, a także, *last but not least*, odmiennosć kryteriów teoretycznych stanowiących podstawę badań. Szersze omówienie tej kwestii można znaleźć w innej pracy (Łosiak, 2007).

Jeżeli pominąć klasyfikacje tworzone całkowicie na podstawie eksploracyjnej analizy czynnikowej, a więc bez żadnych wstępnych założeń w kwestii liczby czy rodzaju form działania (Folkman, Lazarus, 1985; Folkman i in., 1986; Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Endler, Parker, 1990), najważniejszą podstawą oceny danej propozycji wyodrębnienia podstawowych strategii jest jej weryfikacja empiryczna. Bardzo dobrze pod tym względem wypadają propozycje Hobfolla czy Krohnego, natomiast przykładem niepowodzenia w tym zakresie może być taksonomia procesów ego Haan (1977; Lazarus, Folkman, 1984). Warto dodać, że podejście Haan, zmierzające do wyodrębnienia poziomu radzenia sobie, obrony i fragmentacji na bazie podstawowych funkcji – procesów ego, miało szczególny charakter. Oparto się w nim bowiem na analizie jakościowych danych – zapisów wywiadów zawierających relacje badanych o doświadczonym stresie oraz próbach poradzenia sobie z nim, które były poddane ocenom sędziów kompetentnych. W przeciwieństwie do podejścia, w którym proponuje się badanym gotowe rodzaje działań z prośbą o wybranie odpowiednich (Krohne, 1996; Dunnahoo i in., 1998), metoda Haan była bardziej otwarta i gwarantowała wyższą trafność ekologiczną.

Klasyfikacja form radzenia sobie ze stresem oparta na kryterium celu i metody działania

Rozróżnienie podstawowych rodzajów działania w obliczu stresu oparte na kryterium celu i metody działania zostało zaproponowane w innej pracy autora (Łosiak, 2007). Podstawą zdefiniowania celu poszczególnych działań jest w proponowanym modelu relacja do stresu. Biorąc to pod uwagę, możemy wyodrębnić dwa podstawowe cele działań, stres (rozumiany jako specyficzny stan, proces podmiotu) lub przyczynę stresu. Obranie stresu za cel oznacza starania i wysiłki zmierzające do jego redukcji lub całkowitego wyeliminowania, czyli przede wszystkim pozbycia się negatywnych emocji, ale także dotyczy to ogólnego samopoczucia, przykrego napięcia czy nastroju. Obranie takiego celu działania może być wspólne dla bardzo różnych działań, od relaksacji i medytacji, poprzez intensywny trening fizyczny albo spotkania towarzyskie, do używania alkoholu lub środków uspokajających. Opowiedzenie komuś o swoim problemie, mocne zaangażowanie w pracę lub hobby czy nawet modlitwa mogą być też przykładami takich działań. Czynnikiem wspólnym dla tych i wszystkich innych możliwych form aktywności jest orientacja na stres jako cel działania.

Odmienne charakter mają działania, których celem jest przyczyna stresu. W tym przypadku zmierzają one do usunięcia lub modyfikacji tego wszystkiego, co w odczuciu i rozeznaniu podmiotu spowodowało stres. I znowu w grę wchodzi bardzo różne działania, na przykład negocjacje lub konfrontacja z innymi osobami, usunięcie przeszkód strukturalnych, kompensacja szkód czy doskonalenie siebie. Wspólne dla nich jest skoncentrowanie się na przyczynie stresu.

Wyodrębnienie podstawowych rodzajów metody zmagania się ze stresem opiera się z kolei na pojęciu kontroli pierwotnej lub wtórnej (Rothbaum, Weisz, Snyder, 1982; Bryant, 1989), albo asymilacji i akomodacji (Brandtstadter, 1992). Zgodnie z tym ujęciem kontrola pierwotna polega na dostosowywaniu otoczenia do siebie, a wtórna na

dostosowaniu siebie do otoczenia. Na tej podstawie można wyodrębnić takie działania wobec stresu, które polegają na zmianie lub dostosowaniu otoczenia do siebie, na przykład usunięcie przeszkody, próba wpływu na inne osoby, zmiana miejsca pracy oraz takie, które polegają na zmianie i dostosowaniu siebie do otoczenia, na przykład doskonalenie siebie, zmiana trybu życia albo relaksacja.

Uwzględnienie dwóch aspektów działania wobec stresu, a w ramach każdego z nich dwóch kategorii, doprowadziło do wyodrębnienia czterech rodzajów strategii radzenia sobie ze stresem. W pracy prezentującej model (Łosiak, 2007) użyto roboczych, symbolicznych określeń poszczególnych strategii (*alfa*, *beta*, *gamma*, *delta*), natomiast w niniejszym artykule proponuje się użycie w stosunku do nich nazw odzwierciedlających ich istotę. Pierwsza forma to działania asertywne, których celem jest przyczyna stresu, a metodą działania zmiana lub dostosowanie otoczenia do siebie. Przykładem może być próba przekonania sceptycznych i źle nastawionych kolegów lub szefa do proponowanego przez siebie pomysłu, poszukiwanie innej pracy po jej utracie czy odbudowa i remont domu po powodzi. Drugi typ to działania unikowe, których celem jest stres a metodą działania, podobnie jak w przypadku poprzednich, zmiana otoczenia. Przykładem może być w tym przypadku pójście na urlop w odpowiedzi na konflikt z szefem czy unikanie bywania w domu, kiedy narastają problemy z małżonkiem lub dziećmi. Kolejny, trzeci typ to działania dostosowawcze, charakteryzuje je orientacja na przyczynę stresu jako cel działania, a przyjętą jego metodą jest zmiana i dostosowanie siebie do otoczenia. Przykład to wycofanie się z lansowanego pomysłu wobec jego zgodnej krytyki, zmiana trybu życia po zachorowaniu, ponowne, sumienne przygotowanie po oblanym egzaminie czy zmiana swoich upodobań i zwyczajów wobec konfliktów w rodzinie. Czwarty typ to działania relaksujące, których celem jest stres, a przyjętą metodą zmiana własnej osoby. Przykładem może być branie środków uspokajających, koncentracja na pochłaniającym wysiłku fizycznym albo innej aktywności, czy relaksacja.

Tabela 1. Klasyfikacja form działania wobec stresu oparta na kryterium celu i metody działania

Metoda	Cel	
	Przyczyna stresu	Stres
Zmiana otoczenia	Asertywne	Unikowe
Zmiana siebie	Dostosowawcze	Relaksujące

Proponowana klasyfikacja uwzględnia podstawowe kategorie pojawiające się w innych koncepcjach, takie jak orientacja na problem, emocje czy unikanie, ale jednocześnie poprzez przyjęcie dwóch kryteriów ich podziału, związanych z celem i metodą podejmowanego działania, umożliwia nowe ich uporządkowanie, wskazując na pewne istotne relacje pomiędzy nimi. Strategie relaksujące i unikowe łączy stres jako cel działania, ale odróżnia metoda działania, zmiana otoczenia lub siebie. Z kolei stra-

tegie asertywne i dostosowawcze obejmują działania, które mogłyby być zaklasyfikowane jako skierowane na problem, łączy je bowiem cel działania, czyli przyczyna stresu. Jednocześnie widać istotne różnice pomiędzy nimi, związane z metodą działania. Jak wynika choćby z analizy struktury czynnikowej otrzymanej w badaniach z użyciem skali WCQ Lazarusa i Folkman, COPE Carvera czy SACS Hobfolla, formy radzenia sobie, które mogłyby być zaliczone do grupy działań skierowanych na problem, obejmują różne rodzaje strategii: od takich, które mają charakter konfrontacji i aktywnych prób rozwiązania problemu (czyli odpowiadających strategiom asertywnym), do takich jak przemiana, wzorowanie się na innych czy akceptacja odpowiedzialności, mających charakter strategii dostosowawczych (Folkman i in., 1986; Łosiak, 1994; Wrześniewski, 1996; Hobfoll, 2006).

Celem badań relacjonowanych w niniejszej pracy była wstępna weryfikacja empiryczna omówionej powyżej propozycji wyodrębnienia podstawowych form radzenia sobie ze stresem w oparciu o kryterium celu i metody działania. Biorąc pod uwagę, że rozwiązanie problemu zaczynało „od zera”, do tej pory nie przeprowadzono bowiem żadnych badań w tej kwestii, nie było też narzędzi badawczych, podstawowe pytanie dotyczyło możliwości wyodrębnienia czterech form radzenia sobie ze stresem w wypowiedziach osób badanych, które opisywały swoje doświadczenie stresu oraz podejmowane próby działania. Przyjęto najbardziej „otwartą” formułę zbierania danych – badani odpowiadali na pytania w sposób swobodny, nie narzucano żadnych gotowych form odpowiedzi. Zapisane w formie dosłownej odpowiedzi były przedmiotem dalszych analiz. Takie podejście sprawiło, że przedmiotem analiz były formy aktywności – radzenia sobie ze stresem – faktycznie podejmowane przez badanych, co pozwalało oczekiwać większej trafności ekologicznej w porównaniu do procedury opartej na wybieraniu przez badanych proponowanych w kwestionariuszu form działania. Jako kryterium pozytywnej weryfikacji koncepcji przyjęto uzyskanie zadowalającego wskaźnika zgodności sędziów kompetentnych, dokonujących klasyfikacji relacjonowanych przez badanych działań podejmowanych wobec doświadczonego stresu.

Kolejne pytanie pod adresem badań dotyczyło częstości występowania poszczególnych form radzenia sobie ze stresem w badanej grupie oraz charakteru stresorów i subiektywnej oceny ich intensywności. Oczekiwano również, że relacjonowane przez badanych formy działania w sytuacji stresu będą mogły być użyte w przyszłości w tworzeniu kwestionariusza mierzącego cztery rodzaje działań wyszczególnione w modelu.

Metoda

Próba osób badanych

Grupę badaną stanowiły 62 osoby w wieku od 25 do 50 lat ($M = 35,14$, $SD = 8,13$), 34 kobiety i 28 mężczyzn, wszyscy z wykształceniem wyższym lub średnim¹. Badani byli rekrutowani spośród rodziców lub opiekunów dzieci uczestniczących w treningach twórczej edukacji lub zajęciach przedszkola, udział w badaniach był dobrowolny

¹ Badania zostały przeprowadzone w ramach pracy magisterskiej przez Olę Matecką.

i nie wiązał się z żadną formą gratyfikacji. Badanie przeprowadzono indywidualnie bez obecności osób trzecich. Czterech badanych mężczyzn wyraziło wprawdzie zgodę na udział w badaniu, ale nie mogli sobie przypomnieć jakiegoś doświadczenia stresu w okresie ostatniego miesiąca, więc badanie nie zostało przeprowadzone do końca.

Pomiar

Osobom badanym zadano cztery pytania o następującej treści: 1. Proszę opisać stresujące wydarzenie, jakie miało miejsce w Pana/Pani życiu w przeciągu ostatniego miesiąca (na czym polegało, kto w nim uczestniczył, dlaczego odczuwał(a) Pan/Pani stres w związku z powyższym wydarzeniem?). 2. Jaka była siła stresu przeżywanego przez Pana/Panią w związku z powyższym wydarzeniem? Proszę zaznaczyć odpowiedź na skali pięciostopniowej, gdzie 1 to bardzo słaby stres, 2 – słaby, 3 – umiarkowany, 4 – silny a 5 – bardzo silny stres. 3. Proszę przypomnieć sobie i opisać, co Pan/Pani zrobił(a), aby poradzić sobie ze stresem spowodowanym opisaną powyżej sytuacją. 4. Proszę krótko opisać, jak zakończyło się opisanie wydarzenie.

W przypadku pytania trzeciego badani mogli podać kilka form działania, jeżeli takie podjęli. Pytania były wydrukowane na kartce formatu A4, badani zapisywali swoje odpowiedzi w wolnych miejscach pod pytaniami.

Wyniki

Klasyfikacji opisanych przez badanych form radzenia sobie ze stresem do czterech grup dokonywało niezależnie trzech sędziów, studentów V roku psychologii, uczestników seminarium na temat stresu. Sędziowie najpierw zapoznawali się z pisemną charakterystyką wyodrębnionych w modelu form działania, a następnie byli proszeni o zaklasyfikowanie każdej z przedstawionych im form działania do jednej z czterech kategorii. W instrukcji dla sędziów użyto wyłącznie symbolicznych nazw poszczególnych strategii: *alfa*, *beta*, *gamma* i *delta*, takich samych, jakie zostały zastosowane w oryginalnym modelu (Łosiak, 2007). Sędziowie nie mogli pozostawić żadnego działania poza klasyfikacją, ani też przyporządkowywać jednej formy do dwóch kategorii. Ogółem sędziowie mieli zaklasyfikować 126 różnych form działania, jako że niektórzy badani wymieniali więcej niż jedną, często dwie, rzadziej trzy.

Tabela 2. Porównanie zgodności ocen sędziów

Sędzia 1/sędzia 2				
$V\text{Cramera} = 0,575, p < 0,0001, \text{współczynnik kontyngencji} = 0,70, p < 0,000$				
Sędzia 2				
Sędzia 1	Asertywne	Unikowe	Dostosowawcze	Relaksujące
Asertywne	34	1	9	1
Unikowe	2	1	1	1
Dostosowawcze	3	0	9	4
Relaksujące	0	3	2	57

Sędzia 1/sędzia 3				
$V\text{Cramera} = 0,66, p < 0,0001, \text{współczynnik kontyngencji} = 0,75, p < 0,000$				
Sędzia 3				
Sędzia 1	Asertywne	Unikowe	Dostosowawcze	Relaksujące
Asertywne	36	3	6	0
Unikowe	1	2	0	2
Dostosowawcze	6	0	10	0
Relaksujące	0	0	1	59

Sędzia 2/sędzia 3				
$V\text{Cramera} = 0,60, p < 0,000, \text{współczynnik kontyngencji} = 0,72, p < 0,000$				
Sędzia 3				
Sędzia 2	Asertywne	Unikowe	Dostosowawcze	Relaksujące
Asertywne	33	3	3	0
Unikowe	1	0	0	2
Dostosowawcze	6	2	12	1
Relaksujące	3	0	2	58

Porównanie klasyfikacji trzech sędziów, przedstawione w tabeli 2, wskazuje na wysokie współczynniki ogólnej zgodności ocen. Zestawienie poszczególnych ocen wskazuje, że największa zgodność ujawniła się w przypadku strategii asertywnych i relaksujących, których także zidentyfikowano najwięcej w puli wszystkich form aktywności branych pod uwagę. Zdecydowanie najrzadziej pojawiającą się formą były działania unikowe i w tym przypadku sędziowie byli mniej zgodni. Strategie dostosowawcze pojawiały się nieco częściej, z czym łączyła się większa zgodność sędziów.

Dokonywane przez badanych oceny intensywności stresu w przeważającej większości mieściły się w zakresie „umiarkowany” (34% wszystkich relacjonowanych epizodów) i „silny” (39%) – średnia 3,62 odchylenie 0,95. W celu przybliżenia charakteru stresorów dokonano klasyfikacji relacjonowanych zdarzeń do trzech kategorii, wyróżnionych na podstawie powszechnie znanego podziału form oceny poznawczej zaproponowanego przez Lazarusa (Lazarus, Folkman, 1984). Na ogólną liczbę 58 zdarzeń najwięcej miało charakter zagrożenia (28, np. konflikt z szefem, udział w wypadku

komunikacyjnym, perspektywa utraty pracy), nieco mniej wyzwania (20, np. ważny egzamin, rozmowa kwalifikacyjna) i najmniej utraty (10, np. śmierć osoby w rodzinie, awaria instalacji w domu). Oceny intensywności stresu doświadczanego w sytuacji zagrożenia, utraty i wyzwania rozkładały się podobnie jak w całej puli, z wyraźną przewagą ocen „umiarkowany” i „silny”. Nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy średnimi ocenami w trzech grupach.

Biorąc pod uwagę, że w większości relacjonowanych przez badanych zdarzeń podejmowali oni więcej niż jeden rodzaj działania, nie można powiedzieć, że stosowanie poszczególnych form radzenia sobie ze stresem wyglądało różnie w przypadku zagrożenia, wyzwania czy utraty.

Nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami w występowaniu poszczególnych form radzenia sobie ze stresem, proporcje poszczególnych działań były podobne dla obu płci. Podobnie nieistotne okazały się różnice płciowe związane z oceną intensywności stresu. Biorąc pod uwagę, że badani należeli do tego samego ogólnego okresu rozwojowego (dorosłość), nie było uzasadnienia do porównywania form radzenia sobie ze stresem uwzględniającego wiek badanych. Bardzo podobny przedział wiekowy uwzględniono w analizie stylów radzenia sobie ze stresem w polskiej adaptacji kwestionariusza Endlera i Parkera (Strelau i in., 2009).

Dyskusja

Stwierdzona w badaniu duża zgodność sędziów w klasyfikowaniu analizowanych form radzenia sobie ze stresem pozwala na sformułowanie wniosku, że podział działań wobec stresu oparty na kryterium celu i metody działania znajduje potwierdzenie empiryczne. Przedmiotem klasyfikacji były autentyczne działania, podejmowane w sytuacji trudnej, a zatem uzyskanie wyraźnej zgodności trzech niezależnych sędziów tym bardziej przemawia na korzyść proponowanego podziału. Oczywiście, ze względu na niewielką liczebność grupy badanej, wnioski należy traktować jako wstępne.

Warto również zwrócić uwagę, że w przypadku dwóch wyodrębnionych form działania – asertywnego i relaksującego, uzyskana zgodność sędziów była większa niż w pozostałych – unikających i dostosowawczych. Zapewne nie bez znaczenia jest tutaj fakt, że tych dwóch ostatnich działań zaobserwowano znacząco mniej w całej analizowanej puli, co pozwala przypuszczać, że były one w pewnym sensie mniej „uchwytnie”. Dodajmy, że ze względu na charakter badanej grupy w relacjonowanych zdarzeniach powodujących stres nie było wielu bardzo poważnych, większość miała charakter trudności życia codziennego. Zatem nie można wykluczyć, że znaczenie miał również rodzaj stresorów, a w przypadku poważnych wydarzeń częstość występowania poszczególnych form radzenia sobie ze stresem mogłaby wyglądać inaczej i łatwiej byłoby je zidentyfikować.

W badaniach dotyczących radzenia sobie ze stresem trudno znaleźć informacje o częstości stosowania poszczególnych form działania. Gdyby rezultat uzyskany w niniejszych badaniach potwierdził się w innych, można by spróbować sporządzić wykaz częstości stosowania różnych rodzajów działania. Teoretycznie nie można wykluczyć, że jest ona zróżnicowana. Pewnym argumentem przemawiającym na korzyść tej tezy mogą być wyniki badań, w których porównywano odsetek osób, u których dominuje

jeden ze stylów radzenia sobie ze stresem, mierzonych kwestionariuszem CISS Endlera i Parkera (Strelau i in., 2009). Wynika z nich, że styl unikowy występuje u dwukrotnie mniejszej liczby osób w wieku 25-54 lata niż skierowany na zadanie czy na emocje. Taka tendencja w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem powinna znaleźć odbicie w faktycznie podejmowanych działaniach w sytuacji trudnej, a wyniki niniejszych badań to potwierdzają. Możemy zatem sformułować wstępny wniosek, że działania asertywne i relaksujące obserwuje się częściej niż unikowe i dostosowawcze, przynajmniej w przypadku stresu życia codziennego.

Zastosowane kryterium klasyfikacji stresorów ujawniło z kolei, że wśród trudności życia codziennego zagrożenie i wyzwanie występuje częściej niż utrata. Jednocześnie ocena intensywności stresu związanego z relacjonowanymi zdarzeniami nie wskazuje, aby pomiędzy trzema wyodrębnionymi rodzajami trudności było jakieś zróżnicowanie pod tym względem.

Przedstawione powyżej wnioski należy traktować z ostrożnością, raczej jako wstępne, ze względu na małą liczebność grupy badanej. Problem wymaga dalszych badań, z uwzględnieniem większych i zróżnicowanych grup osób. Biorąc jednak pod uwagę, że uzyskano jednoznaczne wyniki klasyfikacji, o wiele bardziej niż na przykład w opartych na podobnej metodzie badaniach Haan (1977), a tendencje w zakresie częstości występowania poszczególnych form radzenia sobie ze stresem były podobne do ustalonych w innych badaniach (por. Strelau i in., 2009), zdecydowano się na przedstawienie wyników w niniejszej pracy.

Literatura cytowana

- Brandtstadter, J. (1992). Personal control over development: Implications of self efficacy. W: R. Schwarzer (red.) *Self efficacy: Thought control of action* (s. 127-145). Berlin: Taylor and Francis.
- Bryant, F.B. (1989). A four factor model of perceived control: avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of Personality*, 57, 4, 773-797.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Dunahoo, C.L., Hobfoll, S.E., Monnier, J., Hulsizer, M.R., Johnson, R. (1998). There is more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the lone ranger had tonto. *Anxiety, Stress and Coping*, 11, 137-165.
- Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. (1996). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 5, 992-1003.

- Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self – environment organization*. New York: Academic Press.
- Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Krohne, H.W. (1996). Individual differences in coping. W: M. Zeidner, N.S. Endler (red.) *Handbook of coping* (s. 381-409). New York: Wiley.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym. Badania pacjentów chirurgicznych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Moos, R.H. (1993). *Coping Responses Inventory. Adult form manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self. A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2009). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych_CISS. Podręcznik do polskiej normalizacji*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Wrześniewski, K. (1996). Style a strategię 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.