

Stanisław Siek, Jan Bielecki, Iwona Marcysiak

Postawy wartościujące a obciążenie stresem

Studia Philosophiae Christianae 31/1, 143-155

1995

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

STANISŁAW SIEK
JAN BIELECKI
IWONA MARCYSIAK

POSTAWY WARTOŚCIUJĄCE A OBCIĄŻENIE STRESEM

1. Wprowadzenie, cel pracy, postawienie zagadnienia. 2. Pojęcie i charakterystyka reakcji stresowych codziennego życia. 3. Metody i sposób badań. 4. Wyniki badań. 5. Wnioski ogólne, dyskusja

1. WPROWADZENIE, CEL PRACY, POSTAWIENIE ZAGADNIENIA

Praca niniejsza ma na celu ustalenie ewentualnych związków między wartościami i typem światopoglądu, jaki posiada młodzież a obciążeniem jej stresami codziennego życia.

Badacze problematyki obciążenia stresami codziennego życia wskazują, że mogą istnieć związki między światopoglądem i filozofią życiową, jaką ludzie wyznają a obciążeniem stresami codziennego życia.

Zależnościami tymi zajmuje się od strony praktycznej racjonalno-emocyjna terapia Ellisa, która polega na uczeniu człowieka zmian przekonań i nastawień wobec siebie i świata, za którymi idzie zmniejszenie napięcia codziennego życia i zmniejszenie ilości przeżywanego stresu.

Zdaniem Ellisa źródłem wielu stresów współczesnego człowieka są nieracjonalne poglądy na temat tego, co on musi i powinien. Poglądów tych uczy się małe dziecko od swoich rodziców wtedy, kiedy rodzice wdrażają dzieci do wyznawania takich zasad i prawd życiowych, że np. najważniejszy w życiu jest sukces, sympatia i miłość innych ludzi, kompetencja, błyskotliwość, a gdy człowiekowi nie udaje się tego osiągnąć, przeżywa silne stresy życia.

Lekiem na to, proponowanym przez Ellisa i innych zwolenników racjonalno-emocyjnej terapii, jest nabycie dystansu do tego, co człowiek musi i powinien, sprawdzanie zasad, które wyznaje pod kątem tego, czy są one racjonalne, logiczne, spójne (Ellis, 1979, s. 5-11).

Powell cytuje za Ellisem, że większość problemów emocjonalnych ma swoje podłoże w nieracjonalnych lub infantylnych wyobraże-

niach dotyczących linii i głównych wartości życiowych. Podobnie lęki, urazy i kompleksy mogą mieć swoje źródło w zniekształconym obrazie rzeczywistości i obrazie siebie, jaki człowiek prezentuje (Powell, 1993, s. 200).

Słynny amerykański terapeuta i badacz stresów Jacobson utrzymuje, że znaczna ilość psychicznych napięć życiowych ma swoje źródło w tym, że człowiek ujawnia zbyt wiele pretensji pod adresem innych ludzi i zbyt wiele od nich oczekuje (Jacobson, 1948, s. 15-37).

Również Lindemann – współczesny niemiecki badacz problematyki stresów codziennego życia – utrzymuje, że wiele chorób o podłożu stresowym takich, jak: astma, nadciśnienie, wrzody żołądka może być uwarunkowanych przez infantylne, nieracjonalne lub zbyt ofensywne nastawienie do życia (Lindemann, 1974, s. 32-36).

Jak widać już choćby z tych krótkich wzmianek, badanie związków między wartościami, jakie człowiek preferuje, jego światopoglądem a stopniem obciążenia stresami codziennego życia jest w pełni uzasadnione.

Przedmiotem naszych badań jest obciążenie stresami codziennego życia mierzone specjalnie do tego skonstruowanymi skalami opracowanymi przez Lindemanna.

Wartości, jakie ludzie wyznają i typy światopoglądu są badane Kwestionariuszem Allporta i Kwestionariuszem Morrisa.

W naszych badaniach stawiamy hipotezę, że ludzie, którzy preferują tak zwane wyższe wartości filozoficzne, religijne oraz mają bardziej „filozoficzne” nastawienie do życia, ujawniają większe napięcia stresowe.

2. POJĘCIE I CHARAKTERYSTYKA REAKCJI STRESOWYCH CODZIENNEGO ŻYCIA

Istnieje współcześnie kilkadziesiąt definicji stresu i kilkanaście różnych teorii stresu. Oto kilka przykładów.

Kocowski definiuje pojęcie stresu jako specyficznego stanu organizmu, wywołanego przez czynniki zewnętrzne (Kocowski, 1966, s. 28).

Paszkiewicz przytacza definicję stresu Basowitz'a, dla którego stres jest reakcją organizmu na wewnętrzne lub zewnętrzne procesy, które osiągnęły taki poziom, że fizjologiczne i psychologiczne zdolności integracyjne organizmu napięte zostały do lub poza granice ich wydolności (Paszkiewicz, 1972, s. 164).

Istnieje pogląd, mówiący że zjawiska stresu nie można zdefiniować przez samą sytuację ani też przez samą reakcję. Harwas-Napierała cytuje przykład takiego stanowiska zajmowanego przez Lazarusa. Dla Lazarusa stres jest reakcją między jednostką a sytuacją i pojawia

się wtedy, gdy sytuacja jest spostrzegana jako udaremniająca realizację jakiegoś stanu motywacyjnego powodując wzmożenie afektu i uruchomienie procesów regulacyjnych, których celem jest opanowanie afektu oraz optymalną kontynuację efektywnego funkcjonowania (Harwas-Napierała, 1974, s. 226).

Zdaniem Czubalskiego równie istotnym źródłem stresu są konflikty motywacyjne. O konfliktach tych można mówić, kiedy następuje sprzeczność pomiędzy dążeniem a unikaniem, unikaniem a unikaniem oraz pomiędzy dążeniem a unikaniem. Szczególnie kłopotliwe do rozwiązania są konflikty pomiędzy dążeniem a unikaniem, np. w sytuacji, gdy ktoś bardzo lubi słodycze, ale jednocześnie nie chce przytyć. U człowieka może wystąpić wtedy stan niezdecydowania będący przyczyną stresu psychicznego, który przeciąża mechanizmy regulacyjne organizmu (Czubalski, 1993, s. 9).

Najczęściej wymieniane objawy reakcji stresowych to: wzrost napięcia mięśni szkieletowych, skurcze i tiki twarzy, kołatanie serca, zaburzenia w mówieniu, pocenie się dłoni, złość, frustracje, obawy, poczucie zagrożenia, brak apetytu. Typowymi reakcjami organizmu na długotrwałe sytuacje stresowe są zaburzenia w trawieniu, zaburzenia pracy serca, ataki astmy, migreny.

Badacze zwracają uwagę, że reakcje stresowe są najczęściej wyzwalane przez kumulowanie się stresów w życiu zawodowym ze stresami płynącymi z naszego ciała, a zwłaszcza stresów wynikających z naszej osobowości.

W naszych badaniach posługujemy się definicją stresów codziennego życia wzorowaną na książce Coopera i Payne. Według tych autorów stresse są reakcjami występującymi w różnych sytuacjach życiowych, w których człowiek czuje, że znajduje się pod jakimś naciskiem (Cooper, Payne, 1987, s. 26-27).

3. METODY I SPOSÓB BADANIA

KWESTIONARIUSZ G. W. ALLPORTA, Ph, E. VERNONA i G. LINDZEYA
JAKO METODA BADAŃ POSTAW WARTOŚCIUJĄCYCH

Jedną z najstarszych technik służących do badania postaw wartościujących jest *Study of Value* opracowana przez Allporta i Vernona w 1931 r., a poprawiona przez Allporta, Vernona i Lindzeyę w 1951 r. Poprawiona wersja tego kwestionariusza stanowi podstawę wersji polskiej opracowanej przez Z. Zimnego w 1960 r. Polska wersja nosi nazwę *Zeszytu Postaw Wartościujących*.

Zeszyt Postaw Wartościujących Allporta złożony jest z dwóch części. Część pierwsza – zawiera 30 pytań, na które osoba badana ma dwie możliwości odpowiedzi, w zależności od tego, która jej bardziej

odpowiada. Część druga zawiera 15 pytań z czterema możliwościami oceny.

Rzetelność kwestionariusza:

Test *Zeszyty postaw wartościujących* Allporta, Vernona i Lindzeya wystandaryzowano na próbach studentów amerykańskich. Rzetelność tej metody jest wysoka i w zależności od sposobu wyznaczania współczynnika rzetelności, kształtuje się następująco:

- a) rzetelność połowkowa od 73 do 90 dla poszczególnych skal,
- b) współczynnik stałości (dwukrotne badanie z miesięczną przerwą), od 77 do 92 dla poszczególnych skal (Siek za Anastasi, 1993, s. 377).

Trafność kwestionariusza:

Trafność testu została oszacowana na podstawie grup kontrastowych. Wybierano takie grupy, w których spodziewano się uzyskać wysokie wyniki w danej skali, np. porównywano grupę studentów teologii i medycyny. Różnice między tymi dwiema grupami ujawniły się w oczekiwanym kierunku. Studenci medycyny uzyskali swój najwyższy wynik w postawie teoretycznej, a studenci teologii w postawie religijnej.

Próbie oceny rzetelności tej metody podjęła E. Strąk. Badania przeprowadzono na grupie studentów liczącej 100 osób. Otrzymano następujące współczynniki rzetelności:

skala T	– r_{tt}	= 0.67
skala E	– r_{tt}	= 0.67
skala A	– r_{tt}	= 0.77
skala S	– r_{tt}	= 0.68
skala P	– r_{tt}	= 0.75
skala R	– r_{tt}	= 0.90

(Siek, 1993, s. 377).

Kwestionariusz Allporta, Vernona i Lindzeya bada preferencje takich wartości jak: naukowe, ekonomiczne, estetyczne, społeczne, polityczne, religijne.

KWESTIONARIUSZ CH. MORRISA JAKO METODA BADANIA POSTAW WARTOŚCIUJĄCYCH

Kwestionariusz Drogi Życia został opublikowany po raz pierwszy w roku 1942 w książce Morrisa zatytuowanej *Paths of Life*.

Kwestionariusz jest narzędziem oceniającym trzynaście „dróg życia”, które są rodzajem etycznych i filozoficznych „koncepcji” życia czy stylów życia, uznawanych przez różnych ludzi. Osią każdej z tych koncepcji czy „dróg życia” jest jakaś naczelna WARTOŚĆ, która wyznacza daną drogę życia. Opowiedzenie się za jakąś drogą życia, uznanie jej za swoją oznacza jednocześnie opowiedzenie się za

naczelną wartością, jaka jest ośrodkiem tej koncepcji życia. Z tego też powodu kwestionariusz ten uważa się za metodę badania postaw wartościujących.

Rzetelność kwestionariusza:

Rzetelność tego kwestionariusza oceniał Morris na małych grupach osób badanych, głównie studentów amerykańskich uniwersytetów. Po dwukrotnym badaniu grupy 20 studentów w odstępie trzech tygodni, średni współczynnik rzetelności wynosił 78. Kolejne dwukrotne badania grupy 30 osób po upływie 14 tygodni wyrażało się średnim współczynnikiem $r_{tt} = 0.78$. Po badaniu pierwszymi sześcioma drogami grupy 53 studentek w odstępie trzech tygodni średni współczynnik rzetelności wyniósł 93.

Według Morrisa najbardziej rzetelne są drogi 1, 2, 4, 7, 9, 10, 12, a najmniej rzetelne 3, 8, 13.

Rzetelność tego kwestionariusza na materiale polskim obliczała Trenkiewicz. Przebadala ona grupę 35 studentek ATK w wieku 18-21 lat. Rzetelność oceniana metodą dwukrotnego badania tej samej grupy wyrażała się następującymi współczynnikami:

- Droga
1. Zachowanie najwyższych wartości ludzkich $r_{tt} = 0.66$
 2. Szukanie wewnętrznej niezależności $r_{tt} = 0.74$
 3. Rozumienie ludzi i okazywanie im życzliwości $r_{tt} = 0.73$
 4. Zmysłowe i epikurejskie używanie życia $r_{tt} = 0.73$
 5. Działanie i cieszenie się życiem wspólnie z innymi ludźmi $r_{tt} = 0.51$
 6. Zmienianie i kształtowanie otaczającej rzeczywistości $r_{tt} = 0.73$
 7. Harmonijne łączenie działania, doznawania i kontemplacji $r_{tt} = 0.48$
 8. Beztroskie cieszenie się zdrowiem i przyjemnościami życia $r_{tt} = 0.49$
 9. Bierne doznawanie bodźców zewnętrznego świata $r_{tt} = 0.65$
 10. Panowanie nad sobą, stoickie znoszenie przeciwności $r_{tt} = 0.49$
 11. Analiza i medytacja nad własnym życiem wewnętrznym $r_{tt} = 0.72$
 12. Śmiałe działanie i podejmowanie ryzyka $r_{tt} = 0.62$
 13. Nastawianie na posłuszeństwo wobec celowo działających kosmicznych sił natury $r_{tt} = 0.47$

(Siek, 1993, s. 367).

KWESTIONARIUSZ H. LINDEMANNNA JAKO METODA BADANIA
OBCIĄŻENIA STRESEM

Kwestionariusz ten został opracowany przez Lindemanna i zamieszczony w jego książce. Składa się z dwóch części, do których są oddzielne instrukcje. Część pierwsza, służąca do badania obciążenia stresami, zawiera 36 pytań, na które osoba badana ma trzy odpowiedzi do wyboru. Do badania napięć stresowych przeżywanych w ciągu tygodnia wykorzystuje się drugą część kwestionariusza, w której zostało opisanych 16 zachowań i reakcji wpływających na powstanie napięć stresowych. W tej części umieszczono tabelkę, w której osoba badana zaznacza znakiem X w odpowiednim polu wystąpienie określonych zachowań w ciągu tygodnia (Lindemann, 1974, s. 54-58).

Instrukcja Kwestionariusza:

a) Instrukcja przy skali obciążenia stresami:

Postaraj się odpowiedzieć szczerze na wszystkie pytania. Jeżeli zaznaczysz odpowiedź w okienku I „tak zazwyczaj bywa”, postaw tam cyfrę 2. Jeżeli zaznaczysz odpowiedź w okienku II „bywa tak czasami”, postaw tam cyfrę 1. Jeżeli odpowiadasz na pytanie przecząco, nie stawiaj żadnej cyfry. Na każde pytanie może być tylko jedna odpowiedź. Zsumuj cyfry i odczytaj wynik.

	I Tak zazwyczaj bywa	II Bywa tak czasami	III nie
1. Łatwo wpadasz w złość			
2. Uważasz się za zbyt wrażliwego			
3. We wszystkim co robisz jesteś zbyt dokładny			
4. Uważasz się za ambitnego			
5. Łatwo popadasz w lęk			
6. Jesteś niezadowolony ze swojej sytuacji życiowej			
7. Łatwo tracisz cierpliwość			
8. Trudno ci podjąć decyzję lub jakieś postanowienie			
9. Jesteś pobudliwy			
10. Jesteś zazdrosny			
11. Odczuwasz złość w stosunku do ludzi			
12. Czujesz się niepewnie w obecności swojego szefa			

	I Tak zazwyczaj bywa	II Bywa tak czasami	III nie
13. Uważasz się za niezastąpionego w swojej pracy			
14. Musisz pracować w pośpiechu i robić coś na określony termin			
15. Przeżywasz poczucie mniejszej wartości			
16. Jesteś nieufny wobec otoczenia			
17. Nie umiesz cieszyć się różnymi drobnymi sprawami życia			
18. Nie możesz zapomnieć o swoich troskach i kłopotach			
19. Palisz więcej niż 5 papierosów dziennie			
20. Palisz więcej niż 20 papierosów dziennie			
21. Palisz więcej niż 30 papierosów dziennie			
22. Źle sypiasz			
23. Rano po obudzeniu czujesz się połamany			
24. Jesteś wrażliwy na zmiany pogody			
25. Puls twój w czasie spoczynku uderza częściej niż 80 razy na minutę			
26. Masz nadwagę			
27. Nie lubisz ruchu fizycznego			
28. Odczuwasz bóle serca			
29. Masz podkrążone oczy			
30. Jesteś wrażliwy na hałas			
31. Miewasz lekkie bóle głowy			
32. Miewasz jakieś zaburzenia pracy żołądka			
33. Jadasz wiele zwierzęcych tłuszczów (kiełbasy, jaj, tłustego mięsa)			
34. W czasie jakiegoś wzburzenia łatwo pocać ci się dłonie			
35. Jadasz często słodycze			
36. Jeździsz samochodem do pracy			
Suma punktów			

b) Instrukcja przy skali napięć stresowych przeżywanych w ciągu tygodnia:

W tabelce zamieszczonej poniżej zaznacz znakiem X w odpowiednim polu wystąpienie opisanych zachowań i reakcji. Najlepiej, gdyby odpowiedzi były udzielane codziennie pod koniec dnia, ale można też wypełniać tę tabelkę raz na kilka dni lub raz w tygodniu.

	Po- nie- dzia- łek	Wto- rek	Śro- da	Czwa- rtek	Piątek	Sobo- ta	Nie- działa	Suma
1. Źle lub za mało spałem								
2. Zirytowałem się w czasie drogi do lub z pracy								
3. Złościła mnie moja praca								
4. Pracowałem w napięciu psychicznym								
5. Dokuczał mi hałas								
6. Wypiłem więcej niż trzy kawy								
7. Wypaliłem więcej niż 10 papierosów								
8. Wypiłem za dużo alkoholu								
9. Miałem za mało ruchu								
10. Zjadłem za dużo (jadłem zbyt tłusto)								
11. Zjadłem za dużo słodczy								
12. Miałem osobiste kłopoty								
13. Pracowałem w godzinach nadliczbowych								
14. Zirytowałem się w domu								
15. Powątpiewałem w sens mojej pracy								
16. Odczuwałem, którąś z tych dolegliwości: ból głowy, bóle serca, zaburzenia funkcjonowania żołądka.								
Suma punktów								

Badaniem objęto 40 uczniów klas IV Liceum Lotniczego w Dęblinie w 1993 r. Wiek badanych zawierał się w przedziale 17-18 lat.

4. WYNIKI BADAŃ

Dane statystyczne uzyskanych wyników badań postaw wartościujących i obciążenia stresem oraz obliczone współczynniki korelacji między tymi grupami zmiennych przedstawiają niżej zamieszczone tablice.

Postawa	Dane statystyczne			
	N	$X_{\text{śr}}$	S	D_{max}
Teoretyczna	40	41.6	5.6	0.097
Ekonomiczna	40	45.9	5.7	0.123
Estetyczna	40	39.1	4.6	0.156
Społeczna	40	42.8	4.2	0.166
Polityczna	40	38.1	5.8	0.175
Religijna	40	31.1	6.5	0.106

Tablica I – dane statystyczne wyników badania postaw wartościujących w ujęciu Allporta

N – liczebność badanej grupy

$X_{\text{śr}}$ – średnia arytmetyczna

S – odchylenie standardowe

D_{max} – współczynnik testu Kołmogorowa

Stres	Dane statystyczne			
	N	$X_{\text{śr}}$	S	D_{max}
Ogólny	40	18.6	5.4	0.173
Tygodniowy	40	16.2	7.5	0.139

Tablica II – dane statystyczne wyników badania obciążenia stresem według Lindemana

Na podstawie wyników zamieszczonych w powyższych tabelach, stwierdza się, że nie przekraczają one wartości testu Kołmogorowa dla:

$$D[\alpha; N] = 0.258 \text{ dla } \alpha = 0.01, N = 40$$

$$D[\alpha; N] = 0.215 \text{ dla } \alpha = 0.05, N = 40$$

Wszystkie rozkłady wyników można uznać za normalne, gdyż żaden z obliczonych współczynników testu Kołmogorowa nie przekracza wartości krytycznej $D[\alpha; N]$.

Postawa	T.	Ek.	Est.	Społ.	Polit.	Rel.
Stres ogólny	0.32*	0.14	0.15	0.14	0.13	0.11
Stres tygodniowy	0.81**	0.18	0.06*	0.68	0.06**	0.87**

Tablica III – współczynniki korelacji między wynikami badań postaw wartościujących w ujęciu Allporta a obciążeniem stresem u młodzieży męskiej

Postawy	Dane statystyczne			
	N	X_{sr}	S	D_{max}
1	40	4.3	1.3	0.141
2	40	3.1	1.1	0.210
3	40	4.7	1.3	0.204
4	40	4.2	1.1	0.131
5	40	3.6	1.2	0.166
6	40	4.7	1.5	0.114
7	40	5.1	1.2	0.196
8	40	4.0	1.5	0.133
9	40	3.6	1.0	0.169
10	40	4.1	1.4	0.132
11	40	3.1	1.2	0.171
12	40	4.9	1.3	0.152
13	40	3.1	1.1	0.206

Tablica IV – dane statystyczne wyników badania postaw wartościujących wg Morrisa

Postawy	Stres ogólny	Stres tygodniowy
1. Zachowanie najwyższych wartości ludzkich	0.05	0.02
2. Szukanie wewnętrznej niezależności	0.06	0.14
3. Rozumienie ludzi i okazywanie im życzliwości	0.21	0.1
4. Zmysłowe i epikurejskie używanie życia	0.08	0.14
5. Działanie i cieszenie się życiem wspólnie z innymi ludźmi	0.2	0.11
6. Zmienianie i kształtowanie otaczającej rzeczywistości	0.27*	0.24*
7. Harmonijne łączenie działania, doznawania i kontemplacji	0.32**	0.17
8. Beztroskie cieszenie się zdrowiem i przyjemnościami życia	0.16	0.27*
9. Bierne doznawanie bodźców zewnętrznego świata	0.18	0.07
10. Panowanie nad sobą, stoickie znoszenie przeciwności	0.07	0.07
11. Analiza i medytacja nad własnym życiem wewnętrznym	0.14	0.07
12. Śmiałe działanie i podejmowanie ryzyka	0.14	0.12
13. Nastawianie na posłuszeństwo wobec celowo działających kosmicznych sił natury	0.18	0.24*

Tablica V – współczynniki korelacji między wynikami badań postaw wartościujących w ujęciu Morrisa a obciążeniem stresem u młodzieży męskiej.

5. WNIOSKI OGÓLNE. DYSKUSJA

I. Wyższy poziom stresu badanej młodzieży męskiej jest związany z preferowaniem postaw wartościujących religijnych, społecznych, teoretycznych. Większe obciążenie stresem ujawniły osoby aktywnie nastawione do życia, pragnące zmian, nie zgadzające się na życie w ustalonym porządku. Ciekawe, że do tej grupy można również zaliczyć tych, którzy chcą żyć harmonijnie, a natrafiając na przytłaczającą brutalność dnia codziennego nie potrafią się do niej dostosować.

Osoby takie pragną się ciągle doskonalić poszukując wartości absolutnych. Mimo niesprzyjających czasami okoliczności starają się być wierne obranym zasadom. Wymagając więcej od siebie mogą również pragnąć, by otaczający ich świat wyznawał podobne ideały. Jednak ludzie ci obserwując sprzeczności współczesnej rzeczywistości widzą, jak daleka jest droga do realizacji swych celów. Sytuacja taka może doprowadzić do zamknięcia się tych osób we własnym świecie, w którym przeżywają swoiste wewnętrzne frustracje.

Osoby realizujące w życiu filozofię hedonistyczną wykazały silniejsze obciążenie stresem, które mogłoby wynikać ze zderzenia z ludźmi, którzy wyznawali inne poglądy. Również postawa biernego przyjmowania bodźców płynących od ludzi i świata zewnętrznego rodziła silniejsze reakcje stresowe. Jeśli przyjmiemy, że postawa taka wypłynęła z określonej filozofii życiowej, z przekonania że powinno się żyć zgodnie z nakazami tej wybranej filozofii, a czasami chciałoby się żyć inaczej, to znowu dochodzi do wewnętrznej sprzeczności sprzyjającej powstawaniu obciążenia stresem. W tym wypadku niezgodność taka mogła być zaczątkiem konfliktu motywacyjnego.

II. Niższy poziom obciążenia stresem był widoczny u tych osób, które preferują światopogląd nastawiony na realizację wartości politycznych, ekonomicznych, utylitarnych oraz poszukiwaczy wewnętrznej niezależności, ludzi panujących nad sobą, śmiało działających.

Podobne wyniki o zależnościach między określonymi postawami, wartościami a pewnymi cechami osobowości wpływającymi na większe obciążenie stresem uzyskali w swych badaniach: Z. Chlewiński, E. Gromisz, P. Oleś, M. i K. Cieślak. Według tych autorów u osób kierujących się w życiu wartościami religijnymi, społecznymi z większym nasileniem występuje: wysokie napięcie wewnętrzne, niepokój, nadmierny krytycyzm wobec siebie i innych, nadwrażliwość, obniżona samoakceptacja, niskie poczucie realizacji wartości, mała umiejętność nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z ludźmi.

Badacze ci stwierdzili, że osoby niereligijne, preferujące wartości polityczne, cechują się większą śmiałością i dominacją, zadowole-

nieniem z życia, konsekwencją w działaniu, poczuciem identyfikacji z otoczeniem, osobowością zintegrowaną, niskim niepokojem, odpornością na frustrację.

Wyniki naszych badań różnią się od wyników prac: J. Bazylaka, W. Prężyny, A. Pawełczyńskiej. Według nich postawa religijna sprzyja formowaniu się większej odporności na frustrację, dużej integracji osobowości, pozytywnym kontaktom interpersonalnym.

Można by sądzić, że badanych preferujących wartości religijne, społeczne, teoretycznie cechuje wyższy poziom napięcia wewnętrznego. Można to wytłumaczyć tym, że mają oni wyższe poczucie winy, są bardziej niż inni krytyczni wobec siebie samych, przeżywają konflikty wewnętrzne. Być może jest to rezultatem stawiania sobie wysokich wymagań, którym nie są w stanie sprostać.

Człowiek stawiający na wartości polityczne, ekonomiczne inaczej odbiera rzeczywistość. Kieruje się on poczuciem rzeczywistości i pewnością w podejmowanych działaniach. Nastawienie konsumpcyjne daje mu poczucie prostoty praw rządzonych światem. Żyje w poczuciu zdobywania i dominowania nie narażając się na wewnętrzne konflikty.

BIBLIOGRAFIA

Bazylak J.: *Postawy religijne młodzieży i ich związki z wybranymi elementami osobowości*, ATK, Warszawa 1984.

Cieślak M., Cieślak K.: *Postawy wartościujące i cechy osobowości związane z poziomem niepokojem*, Roczn. Kom. Nauk Pedag., 44 (1990) 201-208.

Chlewiński Z.: *Różnica w postawach wartościujących i w czynnikach osobowości pewnych grup w świetle badań psychometrycznych*, KUL, Lublin 1968.

Cooper C. L., Payne R.: *Stres w pracy*, tł. R. Stachowski, A. Bańka, PWN, Warszawa 1987.

Czubalski K.: *Konflikty i przeszkody*, Uroda, nr 4 (1993) 9-10.

Ellis A.: *Klinisch-theoretische Grundlagen der rational-emotiven Therapie*, (w) Ellis A., Grieger R. (red.), *Praxis der rational-emotiven Therapie*, Urban und Schwarzenberg, München 1979, 3-36.

Everly G. S., Rosenfeld R.: *Stres*, tł. I. Radzicki, PWN, Warszawa 1992.

Gromisz E.: *Relacje pomiędzy postawami wartościującymi i niektórymi cechami osobowości u młodzieży*, niepublikowana praca magisterska, KUL, Lublin 1976.

Harwas-Napierała B.: *Odporność na stres u dzieci przystosowanych społecznie i u dzieci nieśmiałych*, Psychol. Wych., 18 (1974) 2, 226-233.

Hazon B.: *Stres*, tł. A. Szymanowski, W.A.B., Warszawa 1992.

Jacobson E.: *You Must Relax*, Mc Graw – Hill Book Company, New York 1948, wyd. III.

Kocowski T.: *Odporność na stres jako cecha osobowości*, Nowa Szkoła, nr 7/8 (1966) 28-30.

Lindemann H.: *Anti-Stress-Programm*, Bertelsmann, München 1974.

Maruszewski T.: *Mechanizmy radzenia sobie ze stresem a samoocena i poziom lęku*, Przegl. Psychol., 19 (1976) 3, 345-357.

Oleś P.: *Wartościowanie a osobowość*, KUL, Lublin 1989.

Paszkiewicz E.: *Analiza dwu podejść do problematyki stresu psychologicznego*, Psychol. Wych., 15 (1972) 2, 162-170.

Powell J.: *Pełnia człowieczeństwa, pełnia życia*, tł. A. Jancewicz, WKM, Warszawa 1993.

Prężyna W.: *Funkcje postawy religijnej w osobowości człowieka*, KUL, Lublin 1981.

Selye H.: *Stres okiełznany*, tł. T. Zalewski, PIW, Warszawa 1977.

Siek S.: *Autopsychoterapia*, ATK, Warszawa 1985.

Siek S.: *Walka ze stresem*, PS, Warszawa 1991.

Siek S.: *Wybrane metody badania osobowości*, ATK, Warszawa 1993.

STRESS AND ATTITUDE TOWARD VALUES

Summary

The aim of this paper is to research some connections between intensity of stress reactions and attitude toward values. The subject of investigation were: intensity of stress reactions, daily and weekly stress reactions of the adult man and structure values according to Allport, Vernon, Lindzey and Morris.

The reaseach material was 40 men, 18-19 years old. Following methods were administered: two stress questionnaires by Lindemann, Study of Value by Allport, Vernon, Lindzey and Ways of Life by Morris.

The results showed that stronger stress reactions are related to preference such values as: religious, social and theoretical. We think that people who prefer such values have more problems of daily life than the others. Probably this fact is one of the factors experience stronger stress of life.