

Anna Jachnis

Cechy temperamentalne a style radzenia sobie ze stresem

Studia Psychologica nr 1, 53-68

2000

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.

ANNA JACHNIS

CECHY TEMPERAMENTALNE A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Procesy radzenia sobie ze stresem interesują badaczy o różnych orientacjach. Pierwsze badania psychologiczne nad procesami radzenia sobie ze stresem życia przeprowadzili Pearlin i Schooler (1978). W drugiej połowie lat 70 uwaga badaczy skoncentrowała się na radzeniu sobie ze stresem wywołanym przez chorobę somatyczną (Cohen, Lazarus, 1979; Moos, 1977). Procesy radzenia sobie ze stresem badano również w relacji do stresu zawodowego (Latack, 1986; Menaghan, Merves, 1984).

Pomimo że badacze stresu rozpatrują radzenie sobie jako główny składnik ogólnego procesu stresu (Dewe, Cox, Ferguson, 1993), występują niezgodności co do funkcjonowania i konsekwencji radzenia sobie (Edwards, 1988). Potrzeba zrozumienia procesów radzenia sobie ze stresem i czynników warunkujących efektywność tych procesów jest podkreślana przez różnych badaczy, którzy sugerują, że zachowanie w procesie radzenia sobie może pomniejszyć wpływ stresu i łagodzić jego negatywne konsekwencje (Adwin, Revenson, 1987; Cox, Ferguson, 1991; Lazarus, Folkman, 1984).

Problematyka radzenia sobie ze stresem przeżywa renesans na gruncie psychologii polskiej (Heszen-Niejodek, 1996, 1997; Terelak, 1997). Badania nad procesami radzenia sobie ze stresem wywołanym chorobą somatyczną prowadzi Heszen-Niejodek (1994). Kosztami psychologicznymi, ponoszonymi w trakcie procesów radzenia sobie, zajęła się Ratajczak (1996). Tematykę radzenia sobie ze stresem podjął w ramach Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jan Strelau (1996). Badania czynników temperamentalnych i osobowościowych, warunkujących efektywność procesów radzenia sobie, prowadzi Jan Terelak (1997). Narastające obciążenia cywiliza-

cyjne człowieka, doznawane stresy zawodowe i osobiste skłaniają do dalszych badań nad cechami i czynnikami warunkującymi procesy radzenia sobie.

1. PROBLEMATYKA BADAŃ

Definiując stres jako czynnik zakłócający równowagę między wymaganiami sytuacji a możliwościami działania w tej sytuacji, temperament rozpatrywany jest jako ważny moderator relacji człowieka z otoczeniem. Wiele cech temperamentu ma związek z powstawaniem i przebiegiem procesów radzenia sobie ze stresem i pomaga w ich zrozumieniu (Strelau, 1995, 1996).

Badanie temperamentalnych uwarunkowań radzenia sobie ze stresem jest istotne w pracy zawodowej człowieka, szczególnie w zawodach o wysokim obciążeniu stresem. Wiele cech temperamentalnych wiąże się z emocjami i wpływa na powstawanie reakcji emocjonalnych, działających jako modyfikatory stanu stresu poprzez wzmaganie lub obniżanie emocjonalnej reakcji na stresory (Strelau, 1996). W ramach perspektywy interakcyjnej przyjmuje się, że efektywność działania w warunkach trudnych uwarunkowana jest współdziałaniem cech temperamentalnych ze skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem (Lazarus, 1980; Lazarus, Folkman, 1984).

Radzenie sobie ze stresem jest działaniem ukierunkowanym na walkę ze specyficznymi wymaganiami zewnętrznymi i/lub wewnętrznymi, obciążającymi możliwości adaptacyjne człowieka. Przejawia się w formie dynamicznej aktywności poznawczej i behawioralnej człowieka, który stanął wobec określonego zagrożenia (Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, 1980; Lazarus, Folkman, 1984).

Współcześnie radzenie sobie ze stresem rozumiane jest jako funkcja regulacyjna, polegająca na utrzymaniu adekwatnej równowagi między wymaganiami a możliwościami działania w sytuacji trudnej. Efektem skutecznego radzenia sobie jest uzyskanie równowagi między wymaganiami i możliwościami, wpływające na zmniejszenie stanu stresu. Wynikiem nieskutecznego radzenia sobie ze stresem jest narastanie stanu stresu (Vitaliano, et al., cyt. za Strelau, 1996).

Radzenie sobie ze stresem jest procesem, na który składają się charakterystyczne dla jednostki sposoby radzenia sobie ze stresem, zwane stylami. Indywidualny styl radzenia sobie wyraża się we

względnej stałości przebiegu procesu radzenia sobie u tej samej osoby w różnorodnych kontekstach sytuacyjnych. Styl radzenia sobie ze stresem ma uwarunkowania osobowościowe. Określa on zbiór dyspozycji czy właściwości jednostki, decydujących o różnicach indywidualnych w działaniu w warunkach stresu. Ma on charakter złożony i wielowymiarowy (Enderl, Parker, 1990; 1993;1994).

Enderl i J. Parker (1990) wyróżniają trzy style radzenia sobie ze stresem, przyjmując za kryterium podziału funkcję, jaką spełnia dana aktywność radzenia sobie ze stresem. Są one następujące: Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ), Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE), Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU). Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ) polega na podejmowaniu aktywnych działań, mających na celu rozwiązanie problemu przez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE) charakteryzuje się tendencją do koncentrowania się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych, skłonnością do myślenia życzeniowego i dystansowania się. Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) polega na podejmowaniu działań, mających na celu blokowanie myślenia o sytuacji stresowej i jej przeżywania. Może on przejawiać się w dwóch formach, angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) lub poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Oprócz pierwszego stylu pozostałe dwa mają charakter bierny w stosunku do realizowanego zadania.

Procesy radzenia sobie ze stresem, w sytuacjach stresowych, mogą być modyfikowane przez cechy temperamentalne. W procesie radzenia sobie aktywność ma charakter dwuzadaniowy. Pierwsze polega na redukcji własnego stresu, a drugie ma na celu usunięcie przeszkody. Radzenie sobie ze stresem wymaga zatem korzystania z zasobów energetycznych organizmu, które warunkowane są przez cechy temperamentalne. Wiele cech temperamentalnych przejawia się w reakcjach emocjonalnych człowieka, które powstają w procesie radzenia sobie ze stresem (Strelau, 1995, 1996; Ratajczak, 1996)

Współczesne poglądy na temat temperamentu coraz silniej podkreślają znaczenie parametrów czasowych zachowania dla radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Cechy temperamentalne, dotyczące parametrów czasowych zachowania, to: Zwawość (ŻW), Perseweratywność (PE), Wrażliwość Sensoryczna (WS), Reaktywność Emocjonalna (RE), Wytrzymałość (WT), Aktywność (AK). Cechy

te są mierzone za pomocą metody „Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu” (FCZ-KT) (Zawadzki, Strelau, 1995; 1997).

Na gruncie polskim badania między stylami radzenia sobie ze stresem a cechami temperamentalnymi i osobowościowymi przeprowadzili Szczepaniak, Wrześniewski i Strelau (1996) oraz Terelak (1997). W pierwszych badaniach stwierdzono, że skala SSE koreluje ze wszystkimi skalami mierzącymi charakterystyki emocjonalne – Neurotycznością (EPQ-R i NEO-FFI) oraz Perseweratywnością i Reaktywnością Emocjonalną (FCZ-KT). Negatywna korelacja skali SSE ze skalami Ruchliwości i Wytrzymałości jest zrozumiała, jeśli uwzględni się fakt, że oba te wymiary korelują negatywnie z emocjami negatywnymi (zob. Zawadzki i Strelau, 1995). Skala SSZ koreluje pozytywnie ze skalami Ekstrawersji, Otwartości i Zwawości.

W badaniach Terelaka (1997) weryfikowano związki między stylami radzenia sobie ze stresem, mierzonymi skalą Stylów Behawioralnych Miller (MBSS), a cechami temperamentu, mierzonymi Kwestionariuszem Temperamentu Strelaua (KTS-Z). Uzyskane wyniki wskazują, że im wyższa Siła Procesów Pobudzenia i Neurotyczność jednostki, tym wyższa skłonność do poszukiwania informacji o zagrożeniu (M). Z kolei im niższa Siła Procesu Pobudzenia i Neurotyzm, tym większa skłonność do unikania informacji (B).

Z przedstawionych wyżej rozważań nad wpływem cech temperamentalnych na procesy radzenia sobie wynika, że cechy temperamentalne, charakteryzujące energetyczny poziom zachowania, powinny sprzyjać kształtowaniu się stylu radzenia zorientowanego na rozwiązywanie problemu i działanie. Z kolei cechy temperamentalne, zorientowane na emocje (np. Neurotyczność, Reaktywność Emocjonalna) to charakterystyki, na bazie których kształtuje się styl radzenia sobie oparty na emocjach (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996).

W badaniach empirycznych weryfikowano następujące pytanie badawcze: Czy cechy temperamentalne, dotyczące charakterystyki czasowej zachowania, mają wpływ na styl radzenia sobie ze stresem?

2. HIPOTEZY BADAWCZE:

Hipoteza 1: Cechy temperamentu, dotyczące charakterystyki czasowej zachowania, takie jak Zwawość, Wytrzymałość, Aktyw-

ność, wpływają na podjęcie w procesie radzenia sobie ze stresem Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ).

Hipoteza 2: Cechy temperamentu, dotyczące charakterystyki czasowej zachowania, takie jak, Perseweratywność, Reaktywność Emocjonalna, wpływają na podjęcie w procesie radzenia sobie ze stresem Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE) i Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU).

3. METODY BADANIA

Do oceny formalnej charakterystyki zachowania zastosowano inwentarz „Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu” (FCZ-KT) Zawadzkiego i Strelaua. Kwestionariusz ten bada parametry czasowe zachowania, takie jak: Zwawość (ŻW), Perseweratywność (PE), Wrażliwość Sensoryczna (WS), Reaktywność Emocjonalna (RE), Wytrzymałość (WT), Aktywność (AK). Wszystkie skale kwestionariusza charakteryzują się zadawalającą rzetelnością pomiaru. Współczynnik alfa Cronbacha waha się w granicach 0,73-0,85. Kwestionariusz składa się z 120 pytań, po 20 diagnostycznych dla każdej z badanych skal (Zawadzki, Strelau, 1995; 1997).

Do badania stylów radzenia sobie ze stresem zastosowano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych Endlera i Parkera, często nazywany CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*), w polskiej adaptacji (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996; Wrześniewski, 1996).

Kwestionariusz składa się z 48 prostych stwierdzeń, opisujących zachowanie ludzi w sytuacjach stresowych. Do oceny własnych zachowań zastosowano 5-stopniową skalę Likerta, określającą częstotliwość, z jaką dana aktywność jest podejmowana w sytuacji stresowej. Kwestionariusz służy do pomiaru trzech stylów radzenia sobie ze stresem: Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ), Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE), Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU).

Skale, do pomiaru poszczególnych stylów radzenia sobie, składają się z 16 pozycji, w których badany może uzyskać od 16 do 80 punktów. W skali mierzącej Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) wyróżnia się podskale Angażowania się w Czynności Zastępcze (ACZ) (8 pozycji) oraz podskale Poszukiwania Kontaktów Towarzyskich (PKT) (5 pozycji). Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych Endlera i Parkera przeznaczony jest do bada-

nia osób powyżej 18 roku życia. Rzetelność kwestionariusza mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha jest bardzo wysoka. Mieści się w granicach od 0,72 do 0,92 dla poszczególnych skal.

Polska adaptacja kwestionariusza CISS charakteryzuje się również wysokimi współczynnikami alfa Cronbacha. Wartości dla skal SSZ i SSE wynoszą od 0,82 do 0,88, a dla skali SSU od 0,74 do 0,87. Rzetelność skal można uznać za zadowalającą. Jest ona tylko nieco niższa niż w przypadku wersji oryginalnej (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996).

4. OSOBY BADANE

W badaniach wzięło udział 55 studentów (48 kobiet i 7 mężczyzn) III roku psychologii UKSW. Osoby te były w wieku 21-24 lata.

5. WYNIKI BADAŃ

Uzyskane wyniki w poszczególnych skalach Kwestionariusza Temperamentu FCZ-KT Zawadzkiego i Strelaua oraz Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera, wraz z testem normalności rozkładu Z Kołmogorowa-Smirnowa, przedstawiono w Tabeli 1

Tabela 1

Wyniki w skalach FCZ-KT i CISS z testem normalności rozkładu Z Kołmogorowa-Smirnowa

| Skale FCZ-KT i CISS | Min | Max | X | SD | Wartość Z | Poziom istot. |
|-------------------------|-------|-------|-------|------|-----------|---------------|
| Żwawość | 5,00 | 20,00 | 15,29 | 4,00 | 1,12 | 0,16 |
| Perseweratywność | 6,00 | 20,00 | 14,14 | 3,37 | 0,96 | 0,32 |
| Wrażliwość Sensoryczna | 8,00 | 20,00 | 16,76 | 2,74 | 1,49 | 0,02* |
| Reaktywność Emocjonalna | 1,00 | 20,00 | 11,44 | 4,71 | 1,79 | 0,56 |
| Wytrzymałość | 0,00 | 18,00 | 8,38 | 4,57 | 0,86 | 0,44 |
| Aktywność | 1,00 | 19,00 | 11,54 | 4,36 | 0,61 | 0,84 |
| SSZ | 46,00 | 74,00 | 60,69 | 6,73 | 0,68 | 0,74 |
| SSE | 22,00 | 68,00 | 44,56 | 9,17 | 0,64 | 0,81 |
| SSU | 31,00 | 73,00 | 48,89 | 8,15 | 0,79 | 0,55 |
| ACZ | 9,00 | 40,00 | 20,53 | 5,34 | 0,88 | 0,42 |
| PKD | 10,00 | 25,00 | 19,14 | 3,42 | 0,71 | 0,69 |

* $p < 0,05$ (test dwustronny)

Uzyskane wartości średnie dla poszczególnych skal są zbliżone do wyników uzyskanych przez Zawadzkiego i Strelaua (1995). Wyniki uzyskane za pomocą testu Z Kołmogorowa-Smirnowa wskazują, że badane cechy temperamentalne, oprócz Wrażliwości Emocjonalnej, oraz style radzenia sobie ze stresem charakteryzują się normalnością rozkładu. Zdaniem Zawadzkiego i Strelaua (1995) wskaźniki parametrów rozkładu wyników skali Wrażliwości Sensorycznej nie są satysfakcjonujące.

Uzyskane korelacje Pearsona pomiędzy cechami temperamentalnymi a stylami radzenia sobie ze stresem przedstawia Tabela 2.

Tabela 2

Korelacje między stylami radzenia sobie ze stresem a cechami temperamentalnymi

| Skala | ŻW | PE | WS | RE | WT | AK |
|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|
| SSZ | -0,76 | -0,23 | 0,00 | -0,25 | 0,25 | 0,23 |
| SSE | -1,14 | 0,64** | 0,16 | 0,56** | -0,29* | -0,31* |
| SSU | 0,06 | -0,02 | 0,10 | -0,28* | 0,21 | 0,12 |
| ACZ | -0,00 | 0,03 | 0,00 | -0,09 | 0,07 | -0,16 |
| PKT | 0,01 | -0,12 | 0,16 | -0,28* | 0,23 | 0,30* |

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Wysokie pozytywne korelacje stwierdzono między Stylem Skoncentrowanym na Emocjach (SSE) a Perseweratywnością ($r=0,64$, $p < 0,01$) oraz Reaktywnością Emocjonalną ($r=0,56$, $p < 0,01$). Ponadto skala SSE koreluje negatywnie z Wytrzymałością ($r=-0,29$, $p < 0,05$) oraz Aktywnością ($r=-0,31$, $p < 0,05$). Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) koreluje negatywnie z Reaktywnością Emocjonalną ($r=-0,28$, $p < 0,05$). Zależność ta powtórzyła się w ramach podskali ACZ. W ramach podskali PKT stwierdzono pozytywną jej korelację z Aktywnością ($r=0,30$; $p < 0,05$). Nie stwierdzono korelacji między Stylem Skoncentrowanym na Zadaniu (SSZ) a badanymi cechami temperamentalnymi.

Uzyskane wyniki wskazują, że wraz ze wzrostem wyniku w skali SSE, tj. skłonności do działania emocjonalnego w sytuacjach radzenia sobie ze stresem, wzrasta tendencja do kontynuowania lub powtarzania działania nieadekwatnego do sytuacji (Persewe-

ratywność) oraz skłonność do intensywnego reagowania na bodźce emocjonalne (Reaktywność Emocjonalna). Ponadto mogą wzrastać trudności z adekwatnym działaniem o charakterze wysoko stymulującej aktywności (Wytrzymałość) oraz zmniejszać się skłonności do podejmowania tego typu działań (Aktywność).

Wraz ze wzrostem wyniku w skali Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU) zmniejsza się Reaktywność Emocjonalna, szczególnie u osób, które poszukują kontaktów towarzyskich (PKT). Wraz ze wzrostem Aktywności wzrasta również skłonności do poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT).

Ze względu na fakt, że korelacje pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a cechami temperamentalnymi nie wyjaśniają istoty badanej zależności, w dalszej części analizy skoncentrowano się na różnicach temperamentalnych pomiędzy osobami posiadającymi podobne style radzenia sobie ze stresem.

W celu wyodrębnienia grup osób podobnych pod względem stylów radzenia sobie ze stresem, przeprowadzono analizę skupień, opartą na odległości euklidesowej dla wyników wystandaryzowanych. Podstawą ustalenia odległości były wyniki uzyskane w skali SSZ, SSE i SSU. Analiza skupień pozwoliła na wyodrębnienie 2 grup osób badanych, różniących się konfiguracją stylów radzenia sobie ze stresem. W grupie I znalazło się 28 osób, w grupie II 17 osób. Pozostałe 10 osób uzyskało wyniki wskazujące na indywidualny styl radzenia sobie ze stresem i nie zostały uwzględnione w dalszej analizie. Wyniki uzyskane w zakresie skal opisujących styl radzenia sobie ze stresem, uzyskane przez dwie grupy przedstawia tabela 3.

Tabela 3
Wyniki w skalach CISS grupy I i II

| Skala | Grupa I (N=28) | | | Grupa II (N=17) | | |
|-------|----------------|------|--------|-----------------|------|---------|
| | X̄r | SD | Bł.st. | X̄r | SD | Bł. st. |
| SSZ | 63,93 | 4,68 | 0,88 | 60,29 | 5,46 | 1,32 |
| SSE | 38,78 | 6,14 | 1,16 | 52,76 | 5,45 | 1,32 |
| SSU | 45,14 | 4,87 | 0,92 | 51,82 | 5,15 | 1,25 |
| ACZ | 17,68 | 3,88 | 0,73 | 22,06 | 3,21 | 0,78 |
| PKD | 18,82 | 2,99 | 0,56 | 20,00 | 2,76 | 0,67 |

Istotność różnic między grupami w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem (skale i podskale CISS) obliczono za pomocą testu Homogeniczności Wariancji Fishera oraz t-testu Studenta dla prób niezależnych. Wyniki przedstawiono w Tabeli 4.

Tabela 4
Różnice między grupami w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem

| Skale CISS | Test Fishera | | t-test Studenta | | |
|------------|--------------|----------|-----------------|----|-----------|
| | F | Poz.ist. | t | df | Poz. ist. |
| SSZ | 0,35 | 0,56 | 2,37 | 43 | 0,02* |
| SSE | 0,14 | 0,71 | -7,71 | 43 | 0,001** |
| SSU | 0,05 | 0,83 | -4,37 | 43 | 0,001** |
| ACZ | 2,00 | 0,16 | -3,91 | 43 | 0,001** |
| PKT | 0,02 | 0,89 | -1,32 | 43 | 0,19 |

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$ (test dwustronny)

Jak przedstawiono w Tabeli 4, różnice między grupami w skalach SSZ, SSE, SSU i podskali ACZ były istotne statystycznie. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w podskali PKT. W skali SSZ wyższe wyniki uzyskała grupa I, która ujawniła tendencja do bardziej zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem niż grupa II ($t=2,37$; $p < 0,05$). Grupa I charakteryzowała się w stosunku do grupy II, zdecydowanie niższym wynikiem w skali SSE ($t=7,71$; $p < 0,001$) oraz niższym wynikiem w skali SSU ($t=4,37$; $p < 0,001$). Grupa I może być scharakteryzowana jako stosująca Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ). Grupa II ujawniła tendencje do stosowania równie często Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE), jak też Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU). Ujawniły się istotne różnice między grupami w zakresie podskali Angażowania Się w Czynności Zastępcze (ACZ), należącej do skali SSU. Grupa I stosując Styl Skoncentrowany na Unikaniu w mniejszym stopniu angażowała się w czynności zastępcze niż grupa II ($t=3,91$; $p < 0,001$). Ze względu na stosowane style radzenia sobie ze stresem grupa I została nazwana Zadaniową, natomiast grupa II Emocjonalno-Unikającą.

Różnice między cechami temperamentalnymi osób z grup Zadaniowej i Emocjonalno-Unikającej przedstawione są w Tabeli 5.

Tabela 5
Wyniki w cechach temperamentalnych (FCZ-KT) grupy Zadaniowej a Emocjonalno-Unikającą

| Cecha temperamentalne | Grupa Zadaniowa (N=28) | | | Grupa Emocjonalno-Unikająca (N=17) | | |
|-------------------------|------------------------|------|---------|------------------------------------|------|---------|
| | X | SD | Bł. st. | X | SD | Bł. st. |
| Zwawość | 15,14 | 4,29 | 0,81 | 14,82 | 3,99 | 0,97 |
| Perseweratywność | 12,53 | 2,59 | 0,49 | 16,47 | 2,21 | 0,54 |
| Wrażliwość Sensoryczna | 16,68 | 2,68 | 0,51 | 17,12 | 2,37 | 0,57 |
| Reaktywność Emocjonalna | 10,25 | 4,19 | 0,79 | 13,59 | 3,92 | 0,95 |
| Wytrzymałość | 8,75 | 4,63 | 0,87 | 7,76 | 4,22 | 1,02 |
| Aktywność | 12,32 | 4,77 | 0,90 | 10,47 | 3,39 | 0,82 |

Dla obliczenia istotności różnic w zakresie cech temperamentalnych między grupą Zadaniową i Emocjonalno-Unikającą zastosowano test Homogeniczności Wariancji Fishera i t-test Studenta Równości Średnich dla prób niezależnych. Wyniki przedstawiono w Tabeli 6.

Tabela 6
Różnie temperamentalne między grupą Zadaniową a grupą Emocjonalno-Unikającą

| Cecha temperamentalna | Test Fishera | | t-test Studenta | | |
|-------------------------|--------------|-----------|-----------------|----|-----------|
| | F | Poz. ist. | t | df | Poz. ist. |
| Zwawość | 0,04 | 0,84 | 0,25 | 43 | 0,80 |
| Perseweratywność | 0,13 | 0,72 | -5,21 | 43 | 0,001** |
| Wrażliwość Sensoryczna | 0,00 | 0,99 | -0,56 | 43 | 0,58 |
| Reaktywność Emocjonalna | 0,06 | 0,81 | -2,65 | 43 | 0,01* |
| Wytrzymałość | 0,46 | 0,50 | 0,71 | 43 | 0,48 |
| Aktywność | 2,12 | 0,15 | 1,40 | 43 | 0,17 |

* $p < 0,01$; ** $p < 0,001$ (test dwustronny)

Wyniki t-testu Studenta wskazują, że grupa Zadaniowa różniła się od grupy Emocjonalno-Unikającej istotnie statystycznie pod względem Perseweratywności ($t=5,21$, $p < 0,001$) oraz Reaktywności Emocjonalnej ($t=2,65$, $p < 0,01$). Osoby stosujące Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ) charakteryzowały się niższą Persewera-

tywnością i niższą Reaktywnością Emocjonalną od osób stosujących zarówno Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE), jak też Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU).

Uzyskane wyniki wskazują, że wśród osób badanych przeważały osoby stosujące Styl Skoncentrowany na Zadaniu (SSZ) (N=28). Wśród osób stosujących zarówno Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE), jak i Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU) znalazło się 17 osób. Pozostałe 10 osób ujawniło indywidualny styl radzenia sobie ze stresem i nie zostało uwzględnionych w analizie.

Osoby z pierwszej grupy (SSZ), unikając konfrontacji z sytuacją stresową, rzadziej angażowały się w czynności zastępcze (ACZ) niż osoby z drugiej grupy (SSE i SSU). Nie stwierdzono różnic między grupami w zakresie unikania sytuacji stresowej przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT).

Osoby wykazujące odmienne style radzenia sobie ze stresem ujawniały różnice w zakresie Perseweratywności i Reaktywności Emocjonalnej. Osoby stosujące SSZ charakteryzowały się niższą Perseweratywnością i niższą Reaktywnością Emocjonalną. Nie stwierdzono różnic w zakresie innych cech temperamentalnych, mierzonych FCZ-KT.

6. OMÓWIENIE WYNIKÓW

Uzyskane wyniki wskazują na rolę tych cech temperamentalnych, charakterystykę czasową zachowania, w wyznaczaniu stylu radzenia sobie ze stresem.

Weryfikowane hipotezy o zależnościach między cechami temperamentalnymi a stylami radzenia sobie ze stresem nie potwierdziły się w zakresie Hipotezy 1. Niezgodny z Hipotezą 1 jest brak wpływu na styl radzenia sobie ze stresem takich cech temperamentalnych, jak: Żwawość, Wytrzymałość, Aktywność. Zgodnie z definicją Wytrzymałości i Aktywności (Zawadzki, Strelau, 1995) cechy te powinny współdziałać w ramach mechanizmu regulacji stymulacji (Strelau, 1969, 1985, 1992). Osoby bardziej predysponowane do działania w sytuacjach stresowych powinny charakteryzować się wyższym poziomem tych cech. Spodziewany udział Żwawości w wyznaczaniu Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ) wynikał z korelacji między Żwawością a SSZ ($r=0,38$; $p<0,01$), uzyskanych przez Szczepeńskiego, Strelaua i Wrześniewskiego (1996). W przeprowadzonych badaniach nie stwierdzono korelacji między cechami temperamentalnymi a Stylem Skoncentrowanym na Zadaniu (SSZ).

Potwierdziła się Hipoteza 2, dotycząca wpływu cechy temperamentalnych, takich jak Perseweratywność i Reaktywność Emocjonalna na podjęcie Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE) i Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU). Perseweratywność jest to tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania sytuacji, która wywołała to zachowanie. Wysoka Perseweratywność może utrudniać adaptację do zmian w otoczeniu i przyczyniać się do powtarzania nieadekwatnych do nowej sytuacji sposobów działania. Osoby o niższym poziomie Perseweratywności preferują Styl Skoncentrowany na Zadaniu w procesie radzenia sobie ze stresem, prawdopodobnie ze względu na łatwość adaptacji do otoczenia. Osoby o wyższym poziomie Perseweratywności mogą mieć trudności z dostosowaniem się do zmian w otoczeniu. Sytuacje stresowe, jako wymagające adekwatnych zmian zachowania, mogą wywołać u tych osób podwyższenie poziomu aktywności i negatywne emocje typu strach, lęk, obawa, niepokój. Koncentrują się one na redukcji swoich emocji i obniżeniu poziomu aktywności. W związku ze spodziewanymi trudnościami w adaptacji do sytuacji stresowej osoby o podwyższonym poziomie Perseweratywności mogą wykazywać tendencję do redukcji negatywnych emocji i unikania tego rodzaju sytuacji przez stosowanie zarówno Stylu Skoncentrowanego na Emocjach (SSE), jak i Stylu Skoncentrowanego na Unikaniu (SSU).

Drugą cechą temperamentalną odpowiedzialną za wybór odmiennych stylów radzenia sobie ze stresem jest poziom Reaktywności Emocjonalnej. Osoby ukierunkowane na rozwiązanie sytuacji stresowej (SSZ) charakteryzują się niższą Reaktywnością Emocjonalną od osób stosujących zarówno Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE), jak i Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU).

Wpływ cech temperamentalnych, takich jak Perseweratywność i Reaktywność Emocjonalna, na preferencje stylu radzenia sobie ze stresem wskazuje, że cechy te współdziałają z mechanizmem regulacji stymulacji (Strelau, 1969, 1985, 1992). Wybór Stylu Skoncentrowanego na Zadaniu (SSZ) przez osobę temperamentalnie preferującą odmienny styl radzenia sobie naraża jednostkę na nadmierny wzrost poziomu aktywności, a co za tym idzie nadmierny koszt psychofizjologiczny w procesie radzenia sobie ze stresem.

Uzyskane wyniki wskazują, że style radzenia sobie ze stresem są m.in. uwarunkowane temperamentalnie, przez takie cechy jak Per-

seweratywność i Reaktywność Emocjonalna. Ludzie wybierają taki styl, który jest zgodny z ich charakterystyką temperamentalną. W ten sposób pomimo że radzenie nie zawsze prowadzi do rozwiązania sytuacji stresowej, jednostka ponosi najmniejszy koszt psychologiczny w konfrontacji z sytuacją stresową. Regulacja ta nastawiona jest prawdopodobnie na utrzymanie zasobów energetycznych jednostki. U osób mających trudności w radzeniu sobie ze stresem bardziej przystosowawczym zachowaniem wydaje się zachowanie zasobów energetycznych i wycofanie się z sytuacji stresowej, niż konfrontacja z sytuacją stresową, za cenę wyczerpania się zasobów energetycznych.

Uzyskane wyniki są charakterystyczne dla badanej grupy studentów psychologii, która składała się w większości z kobiet (jest to tendencja charakterystyczna dla zawodu psychologa). Dostarczają one cennych informacji, dotyczących stylu radzenia sobie ze stresem studentów psychologii. Nie powinny być generalizowane i odnoszone do całej populacji.

7. WNIOSKI:

1. Styl radzenia sobie ze stresem uzależniony jest od takich cech temperamentalnych, mierzących charakterystykę czasową zachowania, jak Perseweratywność i Reaktywność Emocjonalna.
2. Cechy temperamentalne, mierzące charakterystykę czasową zachowania, takie jak Zwawość, Wytrzymałość, Aktywność, nie wpływają na styl radzenia sobie ze stresem.
3. Osoby o Stylu Skoncentrowanym na Zadaniu (SSZ) charakteryzują się wysoką zdolnością adaptacji do zmiennego, niestereotypowego otoczenia (niska Perseweratywność) oraz niską wrażliwością i wysoką odpornością emocjonalną (niska Reaktywność Emocjonalna).
4. Osoby stosujące zarówno Styl Skoncentrowany na Emocjach (SSE), jak i Styl Skoncentrowany na Unikaniu (SSU), charakteryzują się trudnościami w adaptacji do zmiennego, niestereotypowego otoczenia (wysoka Perseweratywność) oraz dużą wrażliwością i niską odpornością emocjonalną (wysoka Reaktywność Emocjonalna).

BIBLIOGRAFIA

- Adwin, C., Revenson, T. (1978). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.

- Cohen, F., Lazarus R. (1979). Coping with stress of illness. W: G.C. Stone, F. Cohen, N.F. Adler (ed.). *Health psychology: A handbook*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cox, T., Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. W: C. Cooper, R. Payne (eds.). *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. Chichester: Wiley, s.7- 30.
- Dewe, P., Cox, T., Ferguson, E., (1993), Individual strategies for coping with stress at work: A Review. *Work and Stress*, 7, 5-15.
- Edwards, J. (1988). The determinants and consequences of coping with stress. W: C.Cooper, R.Payne, (eds.). *Causes, coping and consequences of stress at work*. Chichester: Wiley, s. 233-263.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health System, Inc.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1993). The multidimensional assessment of coping: Concepts, issues and measurement. W: G.L. Van Heck, P. Bonaiuto, I. Deary, W. Nowak (eds.). *Personality psychology in Europe*. Tilbur: Tilbur University Press, vol.4, s.309-319.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Guilford, J.P. (1978). *Natura inteligencji człowieka*. Warszawa: PWN.
- Heszen-Niejodek, I. (1994). Coping style and coping with somatic illness. *Polish Psychological Bulletin*, 25, 3-13.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenia sobie: Główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s.12-43.

- Heszen-Niejodek, I. (1997). Stres i radzenia sobie ze stresem: Fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 7-22.
- Jachnis, A. (1992). *Temperamentalne i sytuacyjne wyznaczniki efektywności działania w eksperymentalnych sytuacjach trudnych*. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski. Nie opublikowana praca doktorska.
- Latack, J.C. (1986). Coping with job stress: Measures and future direction for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71, 327-385.
- Lazarus, R.S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Menaghan, E.G., Merves E.S. (1984). Coping with occupational problems: The limits of individual efforts. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 106-123.
- Moss R.H. (1977). *Coping with physical illness*. New York: Plenum.
- Pearlin, I.I, Schooler C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Ratajczak Z. (1996) Stres-radzenie sobie-koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s.65-87.
- Strelau, J. (1969). *Temperament i typ układu nerwowego*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: 1982.
- Strelau, J. (1992). *Badania nad temperamentem. Teoria, diagnoza, zastosowanie*. Wrocław: Ossolineum.
- Strelau, J. (1995). Temperament and stress: Temperament as a moderator of stressors, emotional states, coping, and costs. W: C.D. Spielberger, I.G. Sarason (ed.). *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity*. Washington: Taylor & Francis, vol. 15, s.315- 354.
- Strelau, J. (1996). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 88-132.

- Szczepaniak, P., Strelau J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przełęcz Psychologiczny*, 39, 187-210.
- Terelak, J. (1997). *Studia z psychologii stresu*. Warszawa: Wydawnictwa ATK.
- Terelak, J., Jachnis A. (1994). Characteristics of temperament and thinking as related to psychomotor efficiency in stress. *Personality and Individual Differences*, 16, 989-991.
- 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*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s.44- 64.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (1995). Podstawy teoretyczne, konstrukcja i właściwości psychometryczne inwentarza „Formalna Charakterystyka Zachowania: Kwestionariusz Temperamentu”. *Studia Psychologiczne*, 33, 49-96.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania: Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*, Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.