

UNIwersytet Śląski w Katowicach

Wydział Nauk Społecznych

Zuzanna Majowska

301229

Wybrane cechy osobowościowe a radzenie sobie ze stresem na
przykładzie młodzieży akademickiej

Praca licencjacka

Promotor:

Dr hab. Tomasz Czakon

Katowice 2017

Słowa kluczowe: osobowość, stres, radzenie sobie, cechy.

Oświadczenie autora pracy

Ja niżej podpisana, autorka pracy dyplomowej pt. "Wybrane cechy osobowościowe a radzenie sobie ze stresem na przykładzie młodzieży akademickiej" studentka Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach na kierunku studiów: Doradztwo Filozoficzne i Coaching oświadczam, że ww. praca dyplomowa została przygotowana przez mnie samodzielnie, nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tekst jednolity Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631, z późn. zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym, nie zawiera danych i informacji, które uzyskałam w sposób niedozwolony oraz nie była podstawą nadania dyplomu uczelni wyższej lub tytułu zawodowego ani mnie, ani innej osobie.

Oświadczam również, że treść pracy dyplomowej zamieszczonej przeze mnie w Archiwum Prac Dyplomowych jest identyczna z treścią zawartą w wydrukowanej wersji pracy. Jestem świadoma odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.

Data

Podpis autora pracy

Spis treści

Wprowadzenie	5
Rozdział 1. Osobowość człowieka	8
1.1. Osobowość – terminologia	8
1.2. Pięcioczynnikowy model osobowości (PMO) jako podstawowy konstrukt służący do jej opisu	10
1.3. Krytyka modelu PMO	14
1.4. Sześcioczynnikowy model osobowości	16
Rozdział 2. Stres i sposób radzenia sobie ze stresem	20
2.1. Stres – terminologia	20
2.2. Koncepcje stresu	21
2.3. Style radzenia sobie ze stresem	26
2.4. Styl radzenia sobie ze stresem a osobowość - współczesne badania	30
Rozdział 3. Problem i metodologia badań własnych	32
3.1. Problem, cel badań i pytania badawcze	32
3.2. Zmienne, wskaźniki, model badawczy i hipotezy	33
3.3. Metoda i narzędzia badawcze	40
3.4. Charakterystyka badanej grupy	45
3.5. Procedura badań	46
Rozdział 4. Wyniki badań własnych	48
4.1. Współczynniki rzetelności skal, statystyki opisowe oraz analiza normalności rozkładu ..	
4.2. Współczynnik korelacji badanych zmiennych	51
Rozdział 5. Wnioski z badań własnych	56
5.1. Interpretacja wyników badań w ramach postawionych hipotez	56

5.2. Słabości przeprowadzonych badań.....	60
Podsumowanie i wnioski	61
Bibliografia	63
Spis tabel i rysunków.....	67
Aneks.....	68

WPROWADZENIE

Współczesne badania nad radzeniem sobie ze stresem wyrosły z koncepcji psychoanalitycznych, które zorientowane były na rolę ego jako mechanizmu w procesie adaptacji do stresu i lęku. Od czasu ukazania się monografii Grinkera i Spiegela (1945) "Men under stress" („Człowiek pod wpływem stresu”) minęło ponad pół wieku, a problematyka stresu i radzenia sobie z nim pozostaje wciąż aktualna i nieprzerwanie koncentruje na sobie uwagę wielu badaczy, zwłaszcza psychologów - praktyków, reprezentujących różne dyscypliny psychologiczne jak również różne dziedziny praktycznej działalności. Tak wielkie zainteresowanie rozmaitymi aspektami zjawiska stresu we współczesnym świecie powoduje, że liczba publikacji i konferencji poświęconych stresowi jest bardzo liczna i wciąż się powiększa. Baza PsycLit obejmująca okres od 1999 do 2004 roku zawiera 13302 publikacji poświęconych problematyce stresu i 5885 pozycji poświęconych radzeniu sobie ze stresem. Od blisko ćwierćwiecza w psychologii obserwuje się przesunięcie zainteresowań badaczy z podejścia teoretycznego skoncentrowanego jedynie na opisie zjawiska stresu i próbie jego klasyfikacji w kierunku podejścia bardziej psychometrycznego - badań i konstruktów teoretycznych obierających sobie za cel wyjaśnienie mechanizmów pomagających ludziom w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi (ang. coping with stress - radzenie sobie ze stresem)¹.

Tematyka stresu w ogóle, jak również sposobów radzenia sobie z nim jest również tematem podejmowanym współcześnie w coachingu. Człowiek jako istota naturalnie wpisana w świat przyrody posiada pragnienie dążenia do życia w dobrym zdrowiu i samopoczuciu. Tymczasem w dobie pogoni za pieniądzem, karierą i rozwojem człowiek narażony jest na różnego rodzaju czynniki stresogenne. Źródłami stresu dla współczesnego człowieka może być prawie wszystko - począwszy od sytuacji bardzo trudnych, traumatycznych, aż po te błahe, z pozoru nieistotne. Bez wątplenia źródła stresu u początku dziejów były inne niż te, które zna współczesny człowiek, jednakże istniały, dlatego problematyka stresu i radzenia sobie z nim nie traci na aktualności, co więcej przybiera na popularności.

Tematyka pracy dyplomowej obejmuje zagadnienie stresu w korelacji do cech osobowości, gdyż osobowość jako nieodłączna część ludzkiej natury nierozzerwalnie łączy się

¹Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009, s.5.

z człowiekiem, a temat stresu choć ewoluował na przestrzeni ostatnich wieków, jest dalej powszechny i aktualny.

Osobowość fascynowała ludzi od najdawniejszych czasów. Już w Starym Testamencie zawarte zostały opisy różnych typów osobowości, analizy zachowań i przyczyn ludzkiego postępowania. Od wieków osobowość jest również przedmiotem zainteresowania uczonych, psychologów, lekarzy i filozofów. Osobowość jest czynnikiem, który wpływa na całość funkcjonowania człowieka, również na jego zdrowie. Badania nad osobowością mają swoją długoletnią historię i sięgają czasów Hipokratesa i Galena, gdzie próbowano doszukać się psychologicznych czynników ryzyka chorób somatycznych². Wysoki poziom stresu może być również predykatorem różnych chorób somatycznych z fizjologicznego punktu widzenia³.

Współcześnie największą popularnością cieszą się badania nad cechami osobowości w korelacji do stylów radzenia sobie ze stresem. Badania te należą do najbardziej dynamicznie rozwijających się kierunków w psychologii, jednakże niewiele jest badań poświęconych osobowości w korelacji do stylów radzenia sobie ze stresem przeprowadzonych w grupie młodzieży akademickiej, stąd zasadność zajęcia się tą tematyką w niniejszej pracy. Celem badań własnych jest zatem uzupełnienie luki we współczesnych badaniach nad stresem i osobowością w grupie studentów i sprawdzenie, które z zakładanych związków pomiędzy wybranymi cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem ulegną potwierdzeniu, a które nie potwierdzają się. W badaniach własnych posłużono się kwestionariuszami typu self-report. Kwestionariusze typu self-report przeżywają współcześnie renesans w badaniach, a stosowanie w badaniach kwestionariuszy do autoidentyfikacji może okazać się metodą bardzo owocną dla współczesnych badań⁴. W badaniach własnych skupiono również na zbadaniu zależności między wybranymi cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem. W tym celu sformułowano sześć szczegółowych pytań badawczych oraz jedno ogólne pytanie badawcze: „Czy i jakie są związki między osobowością a radzeniem sobie w sytuacjach stresowych w grupie studentów Uniwersytetu Śląskiego i Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach?”.

Część teoretyczna niniejszej pracy stanowi próbę scharakteryzowania osobowości człowieka i zagadnienia stresu oraz sposobów radzenia sobie z nim. W pierwszym rozdziale dokonano opisu terminologii i różnych sposobów definiowania pojęcia osobowość oraz przedstawiono i opisano podstawowe i najpopularniejsze współcześnie modele służące do

²Ogińska-Bulik N., Jurczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010, s.108.

³Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s.6.

⁴Lilienfeld, S.O., Fowler, K. A., *The Self-Report Assessment of Psychopathy. Problems, Pitfalls, and Promises*. w: (red. C. J. Patrick), *Handbook of Psychopathy*, „The Guilford Press”, New York 2006, s.107.

diagnozy cech osobowości - Pięcioczynnikowy oraz Sześcioczynnikowy Model Osobowości. Wskazano na liczne zalety Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości jako narzędzia odpowiedniego do dokonania analizy cech osobowości studentów w korelacji do stylu radzenia sobie ze stresem. Obecność unikalnego czynnika Uczciwość - Pokora w porównaniu do PMO, może być istotna z punktu widzenia celu pracy. Grupa badawcza, jaką stanowią studenci uczelni wyższych, jest grupą specyficzną w której zachowania uczciwe i spójne moralnie mogą wiązać się z wyższym poziomem stresu. Model HEXACO jako jedyny zatem oferuje możliwość rozpatrywania Uczciwości w kategoriach zmiennej osobowościowej i porównaniu jej z poziomem stresu.

W drugim rozdziale przedstawiono terminologię i różnorodność sposobów definiowania pojęcia stres. Opisano wybrane koncepcje stresu: fizjologiczną koncepcję stresu Seylego, teorię napięcia emocjonalnego Janisa, transakcyjne ujęcie stresu Lazarusa i Folkman, koncepcję zachowania zasobów Hobfolla oraz interakcyjną teorię stresu Strelau'a. Dokonano charakterystyki radzenia sobie ze stresem jako proces, strategia i styl. Opisano również trzy główne style radzenia sobie ze stresem - SSE (styl skoncentrowany na emocjach), SSZ (styl skoncentrowany na zadaniu), SSU (styl skoncentrowany na unikaniu; angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich). W krótkim podsumowaniu wskazano na zasadność użycia koncepcji Endlera i Parkera w niniejszej pracy, jako najlepszej spośród dostępnych współcześnie do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem. Ostatnim z podrozdziałów obejmujących tematykę stresu jest podrozdział o współczesnych badaniach nad stylami radzenia sobie ze stresem a osobowością.

Podsumowując, zagadnienie wybranych cech osobowości w korelacji do radzenia sobie ze stresem to temat aktualny, ciekawy i wart opisanie. Studia nad badaną tematyką w niniejszej pracy poruszają takie zagadnienia, gdzie w centrum jest człowiek, co wskazuje na zasadność zajęcia się badaną tematyką.

ROZDZIAŁ I. OSOBOWOŚĆ CZŁOWIEKA

1.1. OSOBOWOŚĆ – TERMINOLOGIA

Niewiele jest słów w języku, które są tak złożone jak termin „osobowość”. W psychologii ten termin jest zmienną latentną. Wiele słów w języku posiada różne znaczenia i termin osobowość nie stanowi pod tym względem żadnego wyjątku. Różni ludzie zwykli używać tego terminu w różnych znaczeniach⁵, dlatego znaczeń pojęcia osobowość jest faktycznie wiele. Zatem osobowość jest to pojęcie wieloznaczne, nie mające jednej konkretnej definicji, dlatego rozpatrywane jest z wielu perspektyw.

Według „Słownika Psychologii” autorstwa Andrewa M. Colmana termin osobowość definiowany jest jako „całkowita suma charakterystyk behawioralnych i psychicznych wyróżniających daną jednostkę”⁶.

W teoriach różnych badaczy skupiających swe badania nad osobowością, definicje tego terminu różnią się nieznacznie między sobą. Różnice w definiowaniu tego terminu wynikają z dzielących ich teoretycznych przekonań⁷. Jednakże, psychologowie osobowości wypracowali wspólne porozumienie, co do definiowania terminu osobowość. Uczeń terminem osobowość określa te „cechy psychologiczne, które przyczyniają się do (względnie) trwałych i wyróżniających daną jednostkę wzorców odczuwania, myślenia i zachowania”⁸. Posługując się określeniem „(względnie) trwałe” badacze teorii osobowości odnoszą się do stwierdzenia, że osobowość to (względnie) stałe, niezależne od sytuacji i czasu właściwości⁹. Określeniem „wyróżniający” psychologowie zwykli nazywać wszystkie te cechy psychologiczne, które odróżniają ludzi od siebie¹⁰. Z kolei znaczenie terminu „przyczyniają się” badacze określają poprzez czynniki psychologiczne, które jako przyczyny, wywierają wpływ na jednostkę, tak więc przynajmniej częściowo wyjaśniają względnie stałe tendencje właściwe poszczególnym ludziom¹¹. Natomiast terminy „odczuwanie, myślenie i zachowanie” odnoszą się do aspektu, że pojęcie osoby posiada szeroki zakres obowiązywalności, tzn. odnosi się do wszystkich aspektów osoby: jej życia umysłowego,

⁵Wittgenstein L., *Philosophical Investigations*, Oxford, UK 1953, Blackwell (tłum. G.E.M. Ancombe), Wyd. pol. Wittgenstein L., *Dociekania filozoficzne*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2000 (tłum. B. Wolniewicz).

⁶Colman A. M., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s.481.

⁷Cervone D., Lawrence A. Pervin, *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2010, s.10.

⁸Tamże, s.10.

⁹Tamże, s.10.

¹⁰Tamże, s.10.

¹¹Tamże, s.11.

przeżyć emocjonalnych i zachowania społecznego. Tak więc psychologia osobowości traktuje człowieka holistycznie i dąży do rozumienia całej osoby¹².

Allport – psycholog amerykański, profesor Uniwersytetu Harvarda, jako jeden z pierwszych badaczy wyodrębnił definicję osobowości, która niewiele straciła na aktualności we współczesnych czasach. W swojej książce „Personality. A Psychological Interpretation” uznanej za pierwszy podręcznik psychologii osobowości termin osobowość określa, że jest to: „dynamiczna organizacja wewnątrz jednostki tych cech psychofizycznych systemów, które determinują unikalne przystosowanie do środowiska”¹³. Zatem Allport traktował osobowość jednostki w kategoriach niepowtarzalnej struktury cech, którym przypisywał właściwości motywacyjne (ukierunkowujące zachowanie)¹⁴. Definicja ta podobna jest do definicji, którą zaproponował Lawrence A. Pervin, według którego osobowość jest to: „złożona całość myśli, emocji i zachowań, nadająca kierunek i wzorec (spójność) życiu człowieka. Podobnie jak ciało, osobowość składa się głównie ze struktur, jak i procesów i odzwierciedla działanie tyluż natury (geny), co środowiska. Pojęcie osobowości obejmuje również czasowy aspekt funkcjonowania człowieka, osobowość zawiera bowiem wspomnienia przeszłości, reprezentacje mentalne teraźniejszości oraz wyobrażenia oraz oczekiwania co do przyszłości”¹⁵. Obie te definicje koncentrują się w szczególny sposób na integrującej funkcji osobowości, za czym przemawia użycie takich określeń jak „dynamiczna organizacja” czy „złożona całość”¹⁶. Zatem osobowość jest organizacją lub strukturą nadawaną różnym odrębnym reakcjom jednostki, jednak w sposób uporządkowany. Osobowość nadaje porządek i spójność wszystkim rodzajom aktywności podejmowanym przez człowieka¹⁷.

Niektórzy teoretycy akcentują w swoich definicjach aspekt adaptacyjny jednostki. Termin osobowość określany jest przez nich jako różnorodne, ale typowe działania podejmowane przez jednostkę w celu przystosowania się¹⁸. Jeszcze inne definicje osobowości skupiają się na niepowtarzalności i indywidualności zachowania jednostki. W takim rozumieniu niepowtarzalność i indywidualność jednostki oznacza wszystkie te właściwości

¹²Tamże, s.11.

¹³Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003, s.22.

¹⁴Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki, psychologia ogólna, t.2*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s.526.

¹⁵Tamże, s.22.

¹⁶Tamże, s.22.

¹⁷Hall Calvin S., Lindzey G., Campbell J.B., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s.32.

¹⁸Tamże, s.32.

człowieka, które są dla niego najbardziej charakterystyczne i które odróżniają go od innych¹⁹. Ten typ definicji możemy odnieść do stwierdzenia Allporta, który powiedział, że „osobowość to jest to, czym rzeczywiście jest człowiek”. Sentencję tę należy rozumieć w sposób następujący: „osobowość składa się na to, co w ostatecznej analizie jest najbardziej charakterystyczne i co stanowi najgłębszą naturę człowieka”²⁰.

Reasumując, „żadna konkretna definicja osobowości nie może być stosowana w sposób uniwersalny”²¹. Sposób definiowania osobowości uzależniony jest od przyjętych założeń teoretycznych. Jeśli w danej teorii jest podkreślona niepowtarzalność zachowań oraz ich ustrukturalizowany charakter to definicje osobowości będą wynikać z tej teorii stosowanej przez obserwatora. Osobowość określana jest przez pewne pojęcia empiryczne charakteryzujące badaną osobę w kategoriach zmiennych lub wymiarów w obrębie zastosowanej teorii²².

W bieżącym podrozdziale zaprezentowano problematykę definiowania osobowości i różnorodność definicji tego terminu. Wskazano szczególną uwagę na brak uniwersalnego sposobu definiowania tego pojęcia we współczesnej psychologii. W kolejnym podrozdziale został opisany Pięcioczynnikowy Model Osobowości jako narzędzie do opisu osobowości.

1.2. PIĘCIOCZYNNIKOWY MODEL OSOBOWOŚCI (PMO) JAKO PODSTAWOWY KONSTRUKT SŁUŻĄCY DO JEJ OPISU

Jedną z najpopularniejszych współczesnych koncepcji osobowości w psychologii jest koncepcja Wielkiej Piątki autorstwa Paula T. Costa’y i Roberta R. McCrae, czyli Pięcioczynnikowy Model Osobowości. Pomimo, że model ten powstał w latach 80–tych i 90–tych XX wieku, jego początki sięgają lat 30. i 40., kiedy swoje badania publikowali Cattell, Allport i Odbert. Ujmuje on osobowość w kategoriach cech. Potencjalne różnice indywidualne wskazane przez Allporta i Odberta stanowiły podwaliny pod hipotezę, że najważniejsze różnice indywidualne są zakodowane w języku. Wyodrębnili oni 4500 określeń cech ze zbioru 18 000 określeń. Posługiwali się oni analizą czynnikową do zredukowania tej różnorodności do nielicznych cech podstawowych. Cattell jako jeden z pionierów teorii cech indywidualnych w ujmowaniu osobowości w znaczącym stopniu przyczynił się do powstania

¹⁹Tamże, s.32.

²⁰Tamże, s.32.

²¹Tamże, s.32.

²²Tamże, s.32.

Wielkiej Piątki. Jednakże jako intelektualny kreator – „ojciec Wielkiej Piątki” odżegnuje się od sprawczej roli stworzenia tego modelu.

Pięcioczynnikowy Model Osobowości został stworzony w oparciu o badania leksykalne i analizy swobodnych opisów osobowości²³. Costa i McCrae stworzyli Model Wielkiej Piątki w oparciu o wcześniejsze teorie – inspirowali się trzyczynnikowym modelem osobowości Eysecka oraz szesnastoczynnikowym modelem osobowości Catella. Po wielu latach badań wyodrębnili szereg tzw. superczynników (lub czynników drugiego rzędu) stanowiących podstawowe cechy osobowości. Badacze uznali zgodnie, że czynniki te są uniwersalne, niezmiennie i międzykulturowe²⁴. Costa i McCrae zamiast tworzyć odrębny język naukowy służący do opisu ich założeń teoretycznych zaufali językowi naturalnemu: słowom (najczęściej przymiotnikom) opisującym osoby i na tej podstawie stworzyli swoją teorię. Badanych poproszono o ocenę siebie i innych ludzi pod kątem wielu różnych cech osobowości, których nazwy wcześniej wypisano ze słownika. Wyniki poddano analizie czynnikowej w celu wyodrębnienia współwystępujących cech. W 1981r. Goldberg dokonując analizy przeglądu badań własnych i innych badaczy stwierdził, że „warto rozważyć możliwość, iż każdy model porządkujący różnice indywidualne musi pasować – na jakimś poziomie – do czegoś na kształt właśnie Wielkiej Piątki”. Słowo „wielka” w tym stwierdzeniu odnosi się do pięciu czynników tej teorii – każdy z nich obejmuje wielką ilość bardziej szczegółowych cech²⁵. Określa się je akronimami OCEAN lub NEOAC od nazw poszczególnych cech w języku angielskim N – Neurotism, E – Extraversion O – Openness to Experience, A – Agreeableness, C – Conscientiousness. Model w ujęciu Costy i McCrae obejmuje 5 głównych wymiarów osobowości: neurotyczność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, ekstrawersję oraz sumienność. Każdy z nich zawiera po sześć składników²⁶.

Neurotyczność jest wymiarem osobowości, który wyraża emocjonalne przystosowanie/emocjonalne niezrównoważenie i oznacza podatność na doświadczanie negatywnych emocji jak np. strach, poczucie winy, podatność na stres, niezadowolenie, frustrację, złość, smutek. Osoby neurotyczne charakteryzują się trudnościami w radzeniu sobie ze stresem i koncentracją, zmiennymi nastrojami, mogą wykazywać trudności

²³Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2007, s.11.

²⁴Tamże, s.11.

²⁵Cervone D., Perwin L. A., *Osobowość. Teorie i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s.316.

²⁶Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2007, s.11.

w kontrolowaniu pragnień i odraczaniu gratyfikacji. Z kolei osoby o niskim nasileniu tej cechy odznaczają się stabilnością emocjonalną, spokojem, zrównoważeniem. Lepiej radzą sobie ze stresem, nie wykazują tendencji do uczucia napięcia czy rozbicia. W opinii autorów cecha ta jest wymiarem normalnej osobowości, zatem możliwe jest, że jednostka charakteryzuje się dużym nasileniem tej cechy i jest jednocześnie wolna od zaburzeń psychicznych. Z kolei Eysenck za pomocą czynnika neurotyczności różnicował osobowość normalną od chorej, czyli podatnej na nerwicę²⁷. Składnikami neurotyczności są: lęk, agresywna wrogość, depresja, impulsywność, nadwrażliwość, nadmierny samokrytycyzm.

Kolejnym wymiarem Wielkiej Piątki jest ekstrawersja. Ludzie charakteryzujący się wysokim nasileniem tej cechy wykazują dużą aktywność w kontaktach społecznych, mają wysoki poziom energii, są aktywni i zdolni do odczuwania pozytywnych emocji. Charakteryzuje je optymizm życiowy i pogodny nastrój, są rozmowni, skłonni do zabawy i poszukiwania doznań, czerpią energię z kontaktów społecznych i przebywania z ludźmi. Z kolei osoby introwertywne są raczej zdystansowane w kontaktach społecznych, czerpią energię z przebywania w samotności, co nie musi oznaczać nieśmiałości czy lęku społecznego. Na ekstrawersję składa się sześć składników: towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań oraz emocjonalność w zakresie pozytywnych emocji.

Otwartość na doświadczenie jest trzecim wymiarem, który opisuje tendencję jednostki do poszukiwania nowych doświadczeń życiowych, ale również do nadawania im pozytywnego znaczenia. Osoby o wysokim wskaźniku w wymiarze otwartości na doświadczenie cechuje ciekawość poznawcza, tolerancja wobec nowości, szerokie horyzonty. Autorzy spostrzegają, że wymiar otwartości na doświadczenie jest ściśle powiązany z cechami intelektu, zdolnością uczenia się, spostrzegania i sposobu myślenia. Autorzy jednak podkreślają, że nie wszyscy ludzie inteligentni są otwarci na doświadczenie, a nie wszyscy otwarci na doświadczenie są inteligentni. Nie należy jednak utożsamiać tego wymiaru z konserwatyzmem bądź autorytaryzmem politycznym czy w funkcjonowaniu w grupach społecznych. Wprawdzie osoby charakteryzujące się niskim wskaźnikiem otwartości na doświadczenie przejawiają tendencje do konserwatyzmu w sensie prezentowanych wartości, jednak warto zauważyć, że poziom otwartości może być modyfikowany przez środowisko

²⁷Tamże, s.12.

zewnątrzne i sytuacje, w których znajduje się dana osoba. Sześć składników otwartości na doświadczenie to: wyobraźnia, estetyka, uczucia, działania, idee oraz wartości²⁸.

Czwartym składnikiem w ujęciu Costy i McCrae jest ugodowość. Ten wymiar osobowości opisuje pozytywny bądź negatywny stosunek do innych ludzi, zaufanie, altruizm. Osoby o ugodowym nastawieniu są pełne empatii i potrafią z łatwością wczuć się w sytuację drugiego. Odznaczają się wrażliwością, chętnie niosą pomoc innym i są serdeczne. Na poziomie poznawczym cecha ta manifestuje się w zaufaniu do innych osób, na poziomie emocjonalnym we wrażliwości na sprawy innych ludzi, z kolei na poziomie behawioralnym w nastawieniu współpracującym (kooperacyjnym) w stosunku do innych. Osoby o ugodowym nastawieniu uważają, że inni mają identyczne postawy, jak oni sami, są sympatyczne i skłonne do udzielania pomocy innym. Z kolei osoby o niskim natężeniu ugodowości wykazują cechy egocentryzmu, są sceptyczni w opiniach na temat innych oraz charakteryzują się nastawieniem rywalizującym. Ważne jest jednak, żeby nie postrzegać tej cechy w sposób bezrefleksyjny. Podobnie jak w przypadku ugodowości ważny jest tutaj kontekst sytuacyjny. Według autorów osoby o wyższym poziomie ugodowości postrzegani są jako osoby zdrowsze osobowościowo i są z reguły bardziej popularni, jednakże w wielu sytuacjach walki o swoje własne interesy ludzie mogą postępować w sposób bardziej przystosowawczy niż uległy²⁹. Co więcej zarówno skrajnie niska jak i zbyt wysoka ugodowość może wskazywać na stany patologiczne – zbyt niska wskazuje na tendencje społeczne, narcyzm i zaburzenia o charakterze paranoidalnym, zbyt wysoka o wykształceniu osobowości zależnej. Ponadto skrajne bieguny mogą być czynnikami chorób psychosomatycznych. Mała ugodowość może być predykatorem do rozwoju choroby wieńcowej, z kolei zbyt duża ugodowość może wpływać na rozwój choroby nowotworowej. Składnikami ugodowości są: zaufanie, prostolinijność, altruizm, uступliwość, skromność oraz skłonność do rozczulania się.

Sumienność, jest ostatnim, piątym wymiarem modelu osobowości w ujęciu Costy i McCrae. Opisuje on stosunek człowieka do pracy – jego motywację, wytrwałość w podjętych działaniach, charakteryzuje stopień zorganizowania. Sumienność bywa także określana mianem „woli dążenia do osiągnięć” lub „charakteru”³⁰. Osoby wykazujące się wysokim stopniem sumienności mają silną wolę i motywację osiągnięć, są wytrwałe w realizowaniu planów i celów. Z reguły przez innych są spostrzegane jako osoby

²⁸Tamże, s.14.

²⁹Tamże, s.15.

³⁰Tamże, s.16.

skrupulatne, punktualne i rzetelne w pracy. Osoby o dużym nasileniu tej cechy mają skłonności do perfekcjonizmu, pracobolizmu i kompulsywnego utrzymywania porządku. Z kolei osoby charakteryzujące się niskim natężeniem sumienności wykazują bardziej hedonistyczne nastawienie do życia, co nie oznacza, że nie posiadają norm moralnych lub nie są w stanie efektywnie wykonywać zadań. Oznacza to, że takie osoby wykazują mniejszą aktywność w obszarze motywacji do osiągnięć i realizowania celów społecznych. Składniki sumienności to kompetencja, skłonność do utrzymywania porządku, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina i rozwaga.

Charakteryzując Model Wielkiej Piątki w ujęciu Costy i McCrae należy zauważyć, że cechy te charakteryzują osobowość normalną, chociaż ekstremalne natężenie tych cech może być przyczyną powstawania zaburzeń zachowania i chorób psychosomatycznych, tak więc nie należy przyjmować w stosunku do tego modelu prostej interpretacji klinicznej. Cechy w ujęciu Costy i McCrae nie mają charakteru klasycznych typów, mają charakter ciągły i normalny rozkład w populacji, pomimo, że autorzy opisując je charakteryzują głównie ich ekstremalne bieguny. Zatem model pięcioczynnikowy pozwala na opis każdej osobowości. Opierając swe badania na Modelu Wielkiej Piątki nie należy dokonywać jednostronnej oceny osobowości, ponieważ każdy biegun może wiązać się zarówno z pozytywnymi jak i negatywnymi tendencjami w zachowaniu. Według Costy i McCrae, czynniki NEONAC spełniają kryteria czynników pretendujących do miana podstawowych wymiarów osobowości, ponieważ „każda z cech ma swoje wady i zalety”. Teoria autorów Modelu Wielkiej Piątki i ujmowana przez nich osobowość w kategoriach cech pozwala przyjmowanemu stanowisku nadać status paradygmatu naukowego zgodnego z postulatami Kuhna³¹.

Bieżący podrozdział zawiera okoliczności powstania Modelu Wielkiej Piątki oraz jego charakterystykę. Szczegółowo scharakteryzowane zostały jego czynniki jako podstawowe wymiary osobowości oraz wymieniono składniki każdego z czynników tego modelu. Koniec tego podrozdziału stanowi krótkie podsumowanie. W kolejnym podrozdziale przedstawiono krytykę Modelu Pięcioczynnikowego.

1.3. KRYTYKA MODELU PMO

Pomimo wielu istotnych zalet Modelu Pięcioczynnikowego takich jak: ogólność, uniwersalność, niezmienniczość, realność i biologiczność wymiarów, model osobowości

³¹Tamże, s.17.

w ujęciu Costy i McCrae charakteryzuje się również wieloma wadami, których nie sposób pominąć. W tym modelu osobowości zapomniano uwzględnić tezy teoretyczne dotyczące cech Modelu Wielkiej Piątki. Problem ten jest szczególnie widoczny przy interpretacji wyników badań nad adaptacyjnym znaczeniem cech np. dokonując interpretacji wyników badań nad związkiem sumienności ze skutecznością psychoterapii, autorzy uciekają się do charakterystyki cech osób o małej sumienności tj. skłonnością do opuszczania spotkań terapeutycznych, unikania pracy w trakcie terapii. Wyjaśnienie takie jest tautologią: osoby mało sumienne w wykonywaniu obowiązków domowych czy zadań zawodowych (zmienna niezależna) są również mniej sumienne w przebiegu terapii psychologicznej (opis zachowania – zmienna zależna)³². Wyjaśnienie tego typu jest wyjaśnieniem jedynie opisowym, a nie wyjaśniającym, gdyż opisuje jedynie sumiennność jako cechę, niczego w istocie nie wyjaśnia.

Brak też dotyczących mechanizmów cech pozwala na formułowanie jedynie intuicyjnych, a wręcz tautologicznych hipotez badawczych oraz uniemożliwia głębszą analizę otrzymywanych zależności psychologicznych. Teoria ta pozwala jedynie na przeprowadzanie badań eksploracyjnych³³. Co więcej, w żadnej z prac Costy i McCrae nie można doszukać się teoretycznej definicji osobowości, autorzy usiłują definiować osobowość operacyjnie pojmując osobowość jako „(...) strukturę najbardziej podstawowych wymiarów (czynnیکów) wpływających na cechy identyfikowane zarówno w naturalnych językach jak i kwestionariuszach psychologicznych. Czynniki te definiowane są przez grupy skorelowanych cech”³⁴. Na podstawie analizy definicji osobowości w ujęciu Costy i McCrae można stwierdzić, że autorzy w rzeczywistości nie wychodzą poza definicję cech rozumianych jako właściwości zachowania³⁵. Jest to zatem ujęcie bardziej metodologiczne niż teoretyczne.

Oleś wskazuje na takie wady Modelu Pięcioczynnikowego jak: sprowadzanie wiedzy o osobowości do jej opisu, zagubienie indywidualności jednostki w wyniku wykorzystania procedur statystycznych – analizy czynnikowej, statyczne ujęcie osobowości przez co niemożliwe jest wyjaśnienie zmian zachodzących w osobowości, ignorowanie czynników sytuacyjnych i kontekstowych³⁶.

³²Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2007, s.25.

³³Tamże, s.24.

³⁴Tamże, s.17.

³⁵Tamże, s.18.

³⁶Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003, s.22.

Innym bardzo poważnym zarzutem sformułowanym na niekorzyść PMO jest zarzut Strelau'a. Skupił on swoją uwagę na tezie autorów o wyłącznie genetycznym uwarunkowaniu osobowości, podczas gdy tak ważna jest wiedza o wpływie czynników środowiskowych na osobowość dla współczesnej psychologii³⁷.

Pięcioczynnikowy Model Osobowości skrytykował również Eysenck – autor trójwymiarowego modelu osobowości, który składa się z trzech składników: Ekstrawersji, Neurotyzmu i Psychotyzmu. Ekstrawersja i Neurotyzm występują również w modelu Costy i McRae, jednakże Eysenck zauważył, że sumienność i ugodowość mają korelacje ujemne z psychotyzmem, tak więc muszą stanowić jego przeciwny biegun. Zatem odwrotność sumienności i ugodowości potraktowana łącznie składa się na wymiar psychotyzmu³⁸.

W tym podrozdziale została przedstawiona krytyka Modelu Pięcioczynnikowego. Oprócz zalet, wymieniono oczywiste wady i braki tego modelu wraz z uzasadnieniem. Przedstawiono również podstawowe zarzuty badaczy stawiane temu modelowi jako konstrukt służącego do opisu osobowości. W kolejnym podrozdziale przedstawiono opis Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości.

1.4. SZEŚCIOCZYNNIKOWY MODEL OSOBOWOŚCI

Od końca XX w. obowiązującym modelem był Pięcioczynnikowy Model Osobowości. Jednak po międzynarodowych badaniach wykazano, że w teorii cechowej pominięto jeden czynnik. Osoby o wspólnych cechach osobowości w zakresie inteligencji, ugodowości, zdolności i innych mieszczą się w skali Wielkiej Piątki. Jednak niektórzy badani wykazują podatność np. do nieuczciwości i skłonność do mrocznych interesów, co świadczy, że ludzie pozornie do siebie bardzo podobni różnią się zasadniczo szóstym czynnikiem, czyli Uczciwością. Poddane analizie poczucie własnej wartości określające cechy poprzez użycie opisujących z dużą dokładnością przymiotników, wykazały, że można wyróżnić sześć czynników³⁹.

Ostatnimi laty badacze rozpoczęli analizy alternatywnych modeli osobowości wykazując występowanie błędów i wad w ujęciu Pięcioczynnikowego Modelu Osobowości⁴⁰.

³⁷Strelau J., *Psychologia różnic indywidualnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002.

³⁸Eysenck H. J., *Four ways five factory are not basic*, „Personality and Individual Differences”, 13, s.667-673.

³⁹Cervone D., Pervin Lawrence A., *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2010, s.338.

⁴⁰Block J., *The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations*, „Psychological Inquiry”, 21, 2010, s.2-25.

W konsekwencji, publikacja pod tytułem „The H Factor of Personality: Why Some People Are Manipulative, Self – Entitled, Materialistic and Exploitive – And Why It Matters to Everyone” napisana przez Ashton’a i Lee jest tylko dodatkiem do obszernej, rozwijającej się literatury opisującej zachowanie ludzi⁴¹.

Potwierdził to Ashton i inni w 2004 r. analizując wyniki badań prowadzonych nad siedmioma językami. Badacze stwierdzili, że poza pięcioma pierwotnymi czynnikami, pojawia się dodatkowo szósty czynnik – Uczciwość–Pokora, co zmienia znaczenie wpływu Modelu Pięcoczynnikowego na osobowość. Szósty czynnik zmienia znaczenie różnic indywidualnych w zakresie bycia lojalnym i niełojalnym, godnym zaufania i przebiegłym⁴².

Model Sześcioczynnikowy jako nowość w psychologii osobowości stanowi przedmiot dalszych badań psychologii stosowanej. Nowa koncepcja osobowości określana jest jako HEXACO, co jest akronimem od angielskich nazw zmiennych: H – Honesty–Humility, (Uczciwość–Pokora), E – Emotionality (Emocjonalność), X – Extraversion (Ekstrawersja), A – Agreeableness (Ugodowość), C – Conscientiousness (Sumienność), O – Openness to Experience (Otwartość na doświadczenie). Tym, co odróżnia ten model osobowości od wcześniejszych, jest uwzględnienie dodatkowego czynnika, jakim jest Uczciwość–Pokora oznaczająca zdolność człowieka do zachowań etycznych i spójnych moralnie. Od modelu PMO odróżnia go także inny układ składników w ramach poszczególnych czynników. W ramach HEXACO możliwa jest także interpretacja poziomu Altruizmu⁴³. Mimo iż badania w psychologii osobowości skoncentrowane były na Pięcoczynnikowym Modelu Osobowości, to badacze słusznie zwrócili uwagę na jego wady, takie jak niepełne ujęcie osobowości oraz brak reprezentacji zachowań uczciwych, co jest szczególnie ważne w badaniu studentów⁴⁴. W związku z tym obecność w teorii, na której opierają się niniejsze badania, czynnika Uczciwość – Skromność jest istotna z punktu widzenia celu pracy. Ponadto czynnik ten nie pokrywa się z innymi oraz jest unikatowy. Na podstawie analizy teorii dotyczącej Pięcoczynnikowego oraz Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości, wydaje się właściwym przyjęcie w niniejszej pracy rozumienia Sześcioczynnikowego. Grupa badawcza,

⁴¹Veselka, L., Book Review. Lee K. & Ashton M. C., *The H Factor of Personality: Why Some People are Manipulative, Self-entitled, Materialistic and Explorative – and Why It Matters for Everyone*, „Personality and Individual Differences”, 55, 2013, s.722-723.

⁴²Cervone D., Pervin Lawrence A., *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s.339.

⁴³Ashton M., Lee K., *An investigations of personality types within the HEXACO personality framework*, „Journal of Individual Differences”, 30, 2009, s.181-187.

⁴⁴Veselka, L., Schermer, J. A., Vernon, P. A., *The Dark Triad and an expanded framework of personality*, „Personality and Individual Differences”, 53, 2012, s.417-425.

jaką stanowią studenci uczelni wyższej, jest grupą specyficzną w której zachowania uczciwe i zgodne z etyką studenta mogą wiązać się z wyższym poziomem stresu. Model HEXACO jako jedyny zatem oferuje możliwość rozpatrywania Uczciwości w kategoriach zmiennej osobowościowej i porównaniu jej z poziomem stresu.

Model Sześcioczynnikowy wymaga dalszych badań. Badania Ashtona przeprowadzone w 2004 r. w siedmiu językach pozwoliły jednak scharakteryzować małe i duże nasilenie cechy. Czynniki Uczciwości-Pokory stanowi nowość w badaniach psychologicznych. W badaniach tych wyróżniono krańce kontinuum szóstego czynnika. W dużym nasileniu cechy pojawia się szczerłość, zaś w małym nasileniu cechy wyróżnia się przebiegłość, arogancję i wyniosłość⁴⁵.

Lee i Ashton badają sześć czynników modelu w dwóch podgrupach, gdzie każda odzwierciedla dystynktywne, czyli oddzielne, kontrastowe strategie interakcji ze środowiskiem. Pierwsza grupa zawiera czynniki takie jak Otwartość na doświadczenie, Sumienność i Ekstrawersję i jest omawiana pod względem wyczerpania zasobów energii przy szczególnym uwzględnieniu potencjalnych korzyści, bądź potencjalnych szkód i strat. Druga grupa obejmuje Uczciwość-Pokorę, Ugodowość i Emocjonalność i ujawnia dychotomię między altruizmem a antagonizmem przy ogólnym zaangażowaniu się jednostki w kooperatywne interakcje, czyli współdziałanie lub przeciwnie – w niechęci lub awersji do współdziałania i kooperowania. Z kolei Ci, którzy charakteryzują się niskim natężeniem Uczciwości, a wysokim poziomem Ugodowości są traktowani jako osoby nieszczerze, podatne na pochlebstwa, wymuszające urokiem osobistym przywileje i są fałszywymi przyjaciółmi. Czynniki Uczciwość-Pokora odgrywa dużą rolę w kontaktach międzyludzkich, polityce, religii, w dążeniu do potęgi, siły, zamożności. Inaczej mówiąc kształtuje on nie tylko codzienne sytuacje, ale również wpływa na szerokie społeczne więzi. Im mniej Uczciwości tym większe prawdopodobieństwo antyspołecznych zachowań⁴⁶.

Z uwagi na charakter grupy badawczej (studenci) wydaje się, iż najlepszą koncepcją pomiaru osobowości z uwagi na wyżej wymienione zalety w porównaniu do PMO jest model HEXACO.

⁴⁵Cervone D., Pervin Lawrence A., *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s.339.

⁴⁶Veselka, L., *Book Review*. Lee K. & Ashton M. C., *The H Factor of Personality: Why Some People are Manipulative, Self-entitled, Materialistic and Explorative – and Why It Matters for Everyone*, „Personality and Individual Differences”, 55, 2013, s.722-723.

W bieżącym podrozdziale został opisany Sześcioczynnikowy Model Osobowości. Zwrócono uwagę na obecność dodatkowego czynnika Uczciwość-Pokora w porównaniu do Pięcoczynnikowego Modelu Osobowości, który może być istotny z punktu widzenia celu pracy. Wskazano na zalety Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości jako narzędzia odpowiedniego do dokonania analizy osobowości studentów w korelacji do stylu radzenia sobie ze stresem. Bieżący podrozdział stanowi koniec rozdziału pierwszego. Kolejny rozdział dotyczy zagadnienia stresu i sposobów radzenia sobie z nim.

ROZDZIAŁ II. STRES I SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Naturalną potrzebą każdego człowieka jest dążenie do życia w dobrym zdrowiu i samopoczuciu. Tymczasem człowiek jako istota naturalnie wpisana w świat przyrody poddawana jest różnego rodzaju stresom od narodzin aż do naturalnej śmierci. Czynnikiem stresogennym może być prawie wszystko – począwszy od bardzo traumatycznych przeżyć jak śmierć współmałżonka, separacji lub rozwodu, ciężkiej choroby lub wypadku z uszkodzeniem ciała, po sytuacje dla niektórych błahie i nieistotne – korek na ulicy czy krzywe spojrzenie przełożonego. Źródłami stresu mogą być nie tylko zdarzenia życiowe o wydźwięku negatywnym, ale również te pozytywne jak np. urlop od pracy, wybitne osiągnięcia osobiste, awans. Źródła stresu mają charakter uniwersalny – jak np. katastrofy naturalne i indywidualny – np. konflikty w rodzinie. Niewątpliwie źródła stresu na przestrzeni dziejów były inne niż te, które zna współcześnie człowiek, niemniej istniały, dlatego problem stresu we współczesnych czasach jest stale aktualny.

2.1. STRES – TERMINOLOGIA

Termin „stres” pochodzi z fizyki, gdzie traktuje o różnego rodzaju napięciach, naciskach lub siłach, które działają na system. Termin „stres” do nauk o zdrowiu po raz pierwszy wprowadził w 1926r. węgierski lekarz fizjopatolog i endokrynolog Hans Selye⁴⁷. Od tego czasu pojęcie stresu jest określane mianem jednego z kluczowych pojęć podejmowanych współcześnie w psychologii. Wielkiej popularności tematyki stresu w psychologii towarzyszy również znaczna różnorodność znaczeń przypisywanych temu terminowi. Hans Selye zdefiniował stres jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu „żądanie”⁴⁸. Selye uważał, że stres mogą wywoływać zarówno zdarzenia negatywne jak i pozytywne.

Termin „stres” jest znany każdemu i potocznie kojarzony jest z ujemnym przeciążeniem wywołanym sytuacją trudną, chorobą, zmartwieniem, przykrym przeżyciem, wpływem negatywnych czynników zewnętrznych np. hałasu, szumu. Do tej pory przeprowadzono jednak wiele badań naukowych nad stresem analizując problem w różnych jego aspektach. Definicji stresu jest wiele. Popularny „Słownik języka polskiego” PWN terminem stres określa: „stan mobilizacji sił organizmu będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne (stresory), mogący doprowadzić do zaburzeń czynnościowych a nawet

⁴⁷Everly Jr G.S., Rosenfeld R., *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s.13.

⁴⁸Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s.25.

do schorzeń organicznych”⁴⁹. „Słownik Psychologiczny” rozróżnia dwa rodzaje stresu, stres psychiczny i stres fizjologiczny. Pierwszy z wymienionych wywołany jest przez silny bodziec zewnętrzny i wewnętrzny (stresor) oraz wzrost napięcia emocjonalnego prowadzący do ogólnej mobilizacji sił organizmu, mogący przy długotrwałym działaniu doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, wyczerpania i chorób psychosomatycznych. Stres fizjologiczny z kolei to całokształt zmian, którymi organizm odpowiada na różnorakie czynniki uszkadzające, jak zranienie, oziębienie, przegrzanie itp.⁵⁰.

W bieżącym podrozdziale przedstawiono terminologię stresu. Zwrócono uwagę na różnorodność w definiowaniu pojęcia stres. Nawiązano również do obecności wielu badań nad stresem we współczesnej psychologii i analizie zjawiska stresu w różnych jego aspektach. Kolejny podrozdział stanowi opis wybranych koncepcji stresu.

2.2. KONCEPCJE STRESU

Istnieje wiele zarówno medycznych jak i psychologicznych koncepcji stresu. Koncepcja Seylego jako pioniera w dziedzinie definiowania stresu wzbudziła ogromne zainteresowanie naukowe i zaowocowała powstaniem kolejnych psychologicznych koncepcji stresu. Spostrzeżenie Seylego w czasie studiów medycznych, że chorzy lecący się z powodu różnych chorób, mieli pewne objawy wspólne, niezależne od tego, jaka była ich zasadnicza choroba przyniosło Seylemu sławę światową i było punktem wyjścia do dalszych badań eksperymentalnych⁵¹. Seyle w swych publikacjach podkreśla, że stres jest naturalną biologiczną reakcją każdego ludzkiego organizmu – fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Brak reakcji na stres oznacza śmierć organizmu⁵². W tej koncepcji wyróżnia się trzy nurty w określaniu stresu psychologicznego. Stres jako bodziec – sytuacje lub wydarzenia, które wywołują w organizmie stan napięcia oraz silnych emocji i wymagają adaptacji czy przystosowania się organizmu do wymagań ze środowiska zewnętrznego;⁵³ stres jako reakcja – reakcje wewnętrzne człowieka, zwłaszcza reakcje emocjonalne, doświadczane

⁴⁹Słownik Języka Polskiego t.3, (red.) M. Szymczak, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981, s.348.

⁵⁰Słownik Psychologiczny, (red.) W. Szewczuk, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985, s.297.

⁵¹Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s.25., s.6.

⁵²Tamże, s.8.

⁵³Ogińska-Bulik N., Jurczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010, s.49.

wewnętrznie w postaci określonego przeżycia; stres jako proces lub transakcja – relacje między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka⁵⁴.

Istotą fizjologicznej teorii stresu Seylego jest pojęcie Ogólnego Zespołu Adaptacyjnego. Podczas swych obszernych badań nad stresem Seyle spostrzegł, że każdej chorobie obok objawów specyficznych, różnicujących typy chorób, można wyodrębnić "syndrom objawów niespecyficznych" wspólnych dla wszystkich typów chorób. Zespół ten nosi nazwę GAS od angielskiego skrótu „General Adaptation Syndrome” lub odpowiedzi na stres („System Response”). Jest to zespół wszelkich niespecyficznych zmian fizjologicznych (nie związanych bezpośrednio z działaniem i naturą bodźca szkodliwego) będących odpowiedzią na stres⁵⁵. Ogólny Zespół Adaptacyjny przebiega w trzech stadiach: stadium reakcji alarmowej (faza szoku, faza przeciwdziałania szokowi), stadium odporności i stadium wyczerpania. W pierwszym stadium – reakcji alarmowej, które obejmuje fazę szoku i fazę przeciwdziałania szokowi powstaje pod wpływem szkodliwego bodźca, ma na celu uruchomienie zasobów organizmu do poradzenia sobie z zagrożeniem, ogólną mobilizację sił. Następną fazą jest przeciwdziałanie szokowi, któremu towarzyszą zmiany w czynnościach fizjologicznych organizmu. W tym stadium rośnie ciśnienie krwi, aktywność nadnerczy oraz układu współczulnego, co służy zmobilizowaniu sił organizmu do poradzenia sobie ze stresorem. Drugie stadium określa się mianem odporności, w którym organizm ma za zadanie przystosować się do działania stresora. W tym stadium organizm skupia się na zwalczeniu zagrożenia, jednak proces ten odbywa się kosztem pozostałych funkcji fizjologicznych i psychologicznych organizmu. W tym stadium dochodzi do przesuwania rezerw energetycznych z normalnych funkcji organizmu do funkcji obronnych, co może powodować wyczerpywanie się pokładów energii. Trzecie stadium – wyczerpania, występuje kiedy zagrożenie nie ustępuje lub się powtarza. W tym stadium rozregulowany organizm staje się podatny na wszelkiego rodzaju zaburzenia i choroby, zasoby obronne organizmu ulegają wyczerpaniu. Na poziomie fizjologicznym fazę tę charakteryzuje wzrost ogólnego pobudzenia organizmu, które nie jest jednak wykorzystywane do zwalczania stresora. W ten sposób dochodzi o rozregulowania fizjologicznych funkcji organizmu, a pojawiające się

⁵³Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Psychologia t.3, (red.)J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999, s.467.

⁵⁵Terelak J. F., *Psychologia menedżera*, Difin, Warszawa 1999, s.200.

choroby, zwane chorobami adaptacji, przyczyniają się do całkowitego wyczerpania rezerw pokładów energii i sił obronnych przeznaczonych do walki ze stresem⁵⁶.

U wszystkich osobników wrodzona zdolność adaptacyjna organizmu, czyli energia adaptacyjna jest ograniczona. Seyle dokonuje zróżnicowania na powierzchniową energię adaptacyjną oraz głęboką energię adaptacyjną. Powierzchniowa energia adaptacyjna jest dostępna zawsze, a wykorzystane jej pokłady można zawsze zrekompensować np. poprzez efektywny wypoczynek. Z kolei głęboka energia adaptacyjna jest zasobem dziedzicznym i niemożliwe jest jej powiększenie ani zrekompensowanie. Raz wydatkowana energia głęboka pozostawia niemożliwy do zrekompensowania brak, nieodwracalne uszczuplenie zasobu. Wyczerpanie wszystkich zasobów energii głębokiej oznacza śmierć organizmu. Przykładem osób, które poprzez trudne sytuacje dystresowe były zmuszone do naruszenia głębokich rezerw energii adaptacyjnej są osoby, które przebywały w obozach koncentracyjnych. Tak znacznym deficytem głębokiej energii adaptacyjnej w ich organizmie można wytłumaczyć ich późniejszy zły stan psychiczny i fizyczny. Kolejnym przykładem osób, których głębokie rezerwy energii adaptacyjnej zostały naruszone są dzieci i młodzież wzrastająca w rodzinach dysfunkcyjnych i alkoholowych. Wysoce dystresowe warunki wzrastania takich dzieci spowodowały, że takim osobom przyszło wkraczać w dorosłość z naruszonym kapitałem energii adaptacyjnej. Przez tego typu zaburzenia można wytłumaczyć ich nieadekwatne reakcje manifestujące się w różnego typu nienaturalnych przejawach, odchyleniach w zachowaniu, frustracji, narkomani i przestępczości w późniejszym dorosłym życiu⁵⁷.

Aspekt fizjologiczny stresu odnosi się do relacji między siłą stymulacji a poziomem pobudzenia fizjologicznego. Natomiast psychologiczny aspekt stresu wiąże się z treściową charakterystyką bodźca stresowego będącą odzwierciedleniem jego znaczenia dla życia i rozwoju człowieka. Z tej perspektywy Seyle różnicuje stres na dobry i zły. Dystres – stres negatywny, osłabiający, stan depriwacji, przeciążenia prowadzący do choroby, niosący cierpienie i dezintegrację psychiczną, może powodować frustrację i zachowania agresywne. Eustres – stres konstruktywny, motywujący; stan zadowolenia, który motywuje człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych. Pod względem fizjologicznym stres dobry i zły nie różnią się od siebie, jeśli chodzi o pobudzenie (aktywację) organizmu do walki ze stresem. Natomiast w sensie psychologicznym pojawia się widoczne zróżnicowanie: stres zły (dystres) rozumiany jest jako niosący cierpienie i dezintegrację psychiczną, natomiast

⁵⁶Ogińska-Bulik N., Jurczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010, s.47.

⁵⁷Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s.8.

stres dobry (eustres) rozumiany jest jako czynnik motywujący do wysiłku pomimo trudności i dyskomfortu oraz prowadzi do rozwoju własnej osobowości i osiągnięć życiowych. Wszystko zależy od oceny poznawczej i od tego, jaki sens nadajemy stresowi⁵⁸.

W dosłownym znaczeniu termin „stres psychologiczny” został użyty po raz pierwszy przez twórcę teorii napięcia emocjonalnego, klasyka psychologii stresu I.L. Janisa. Janis stres psychologiczny definiuje jako: „taką zmianę w otoczeniu, która typowo, tzn. u przeciętnej osoby wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, które przeszkadza w normalnym sposobie reagowania”⁵⁹. Definicja ta obejmuje dwa aspekty stresu: sytuację stresową opisywaną za pomocą bodźców wywołujących zaburzenia zachowania oraz reakcję stresową rozumianą poprzez wszystkie zmiany w zachowaniu zewnętrznym, uczuciach, postawach wywołanych przez sytuację stresową czyli bodźce. Zdaniem autora, w stresie psychologicznym można wyróżnić trzy fazy: fazę zagrożenia – w której człowiek spostrzega oznaki niebezpieczeństwa, które wywołują u niego lęk, strach; fazę działania niebezpieczeństwa – w której człowiek dostrzega niebezpieczeństwo, którego prawdopodobieństwo uniknięcia zależy od własnych działań obronnych bądź ingerencji innych osób; fazę skutków – w której człowiek dostrzega negatywne skutki stresu⁶⁰.

Kolejną teorią stresu psychologicznego we współczesnym ujęciu jest teoria transakcyjna R. Lazarusa i S. Folkman, która zyskała duże uznanie i jest najczęściej cytowaną teorią w literaturze podmiotu. Lazarus definicję stresu określa jako: „relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Definicja ta jest nie tylko „relacyjna”, ale również „percepcyjna”, w tym znaczeniu, że to podmiot decyduje, czy relacja ma zostać uznana za stresową czy też nie. Kontrowersją jest tutaj problem czyj punkt widzenia, osoby uczestniczącej w relacji (subiektywny) czy obiektywnego obserwatora, ma decydować o uznaniu relacji za stresową⁶¹. W teorii tej bardzo ważne są funkcje radzenia sobie ze stresem. Lazarus i Folkman wyróżnili dwie funkcje radzenia sobie ze stresem: instrumentalną i regulacyjną. Instrumentalna polega na koncentracji na problemie („problem-focused”), z kolei regulacyjna wiąże się ściśle ze strategiami skoncentrowanymi na emocjach („emotion-focused”). Pierwsza funkcja jest zorientowana na opanowanie stresora, co pomaga zmniejszyć

⁵⁸Terelak J. F., *Psychologia menadżera*, Difin, Warszawa 1999, s.203.

⁵⁹Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, s.66.

⁶⁰Tamże, s.66.

⁶¹Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red) .I. Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.14.

lub usunąć jego stresujące właściwości, ta druga odpowiada za kontrolowanie reakcji emocjonalnej⁶².

Alternatywną koncepcją do stanowiska R. Lazarusa jest koncepcja zachowania zasobów S.E. Hobfoll'a, która opiera się na hipotezie, że ludzie nastawieni są przede wszystkim na zachowanie, ochronę i ciągle odtwarzanie zasobów swojej energii. Według koncepcji Hobfolla stresem jest możliwość utraty sił lub rzeczywista jej utrata. Model ten Hobfoll nazwał Modelem Zachowania Zasobów. W myśl tego modelu stresem psychologicznym jest reakcja na otoczenie, w którym występuje groźba czystej utraty sił, rzeczywista ich utrata lub brak sił spowodowany wyeksploatowaniem⁶³.

Hobfoll (za: Terelak, s. 67) podaje, iż zasoby w koncepcji stresu psychologicznego obejmują atrybuty takie jak: przedmioty, cechy osobowe, warunki bądź siły cenione przez jednostkę lub też pomagające mu w osiągnięciu tych przedmiotów, cech, warunków lub zdobywaniu tych sił. Ludzie naturalnie dążą do pomnożenia swoich zasobów i sił lub przynajmniej starają się ograniczać ich utratę. Posiadanie zasobów odczuwane jest przez jednostkę jako stan zadowolenia, natomiast ich brak lub ograniczony dostęp przyczynia się do odczuwania przez człowieka zjawiska stresu. Hobfoll w swojej koncepcji wyróżnił cztery rodzaje zasobów: materialne, osobiste, stanu i energetyczne. Zasoby materialne – są to zasoby, których posiadanie bądź nie wiąże się ściśle ze statusem społeczno-ekonomicznym człowieka (np. dom, samochód, złoto itp.). Zasoby osobiste – charakteryzowane przez posiadanie umiejętności, kompetencji zawodowych i społecznych i odpowiedniej struktury osobowości (samoocena, optymizm, nadzieja, skuteczność, temperament). Zasoby stanu – określają okoliczności, które pozwalają na dostęp do innych zasobów lub ich zdobycie, które są bardzo pożądane i cenione (np. zdrowie, stała posada, awans w pracy, otrzymanie spadku). Zasoby energetyczne – pochodne nie tylko własnej energii, ale również trzech pozostałych rodzajów zasobów: wiedzy, pieniędzy, czasu, które można wykorzystać w pomnażaniu innych zasobów⁶⁴. Interesujący, a zarazem kontrowersyjny jest pogląd autora, że zmiany, stany przejściowe czy wymagania nie są stresujące same w sobie jeśli nie prowadzą do utraty

⁶²Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010, s. 53.

⁶³Hobfoll S. E., *Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu*, „Nowiny Psychologiczne”, 5-6, 1989, s.34.

⁶⁴Terelak J.F., *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz, Warszawa 2008, s.67.

zasobów, ale jeżeli uda im się sprostać to prowadzą do pomnożenia zasobów na zasadzie „szczepionki stresowej”⁶⁵.

Wybitny polski psycholog J. Strelau zdefiniował pojęcie stresu jako: „stanu, na który składają się silne negatywne emocje oraz towarzyszące im zmiany fizjologiczne i biochemiczne, przekraczające normalny (podstawowy) poziom pobudzenia”. Strelau określa swoje podejście jako interakcyjne, akcentując tezę, że powodem stresu jest zakłócenie równowagi pomiędzy wymaganiami a możliwościami jednostki do ich spełnienia⁶⁶. Podejście Strelau’a stanowi przykład podejścia relacyjnego i jest zgodne z tendencjami współczesnej psychologii, zwłaszcza interakcyjnej, która zmierza do traktowania jednostki całościowo i jej otoczenia w danym momencie czasowym⁶⁷.

Jan Strelau w swojejorii stosuje konsekwentne rozróżnienie na obiektywne i subiektywne wymagania oraz obiektywne i subiektywne możliwości. Zatem rozróżnienie to sprowadza się do wniosków, że źródłem stresu mogą być czynniki uważane za uniwersalne stresory jak również wymagania „będące rezultatem indywidualnie zróżnicowanej oceny”⁶⁸.

W bieżącym podrozdziale przedstawiono charakterystykę wybranych koncepcji stresu. Scharakteryzowano fizjologiczną koncepcją stresu Seylego, teorię napięcia emocjonalnego Janisa, transakcyjną koncepcję stresu Lazarusa i Folkman, koncepcję zachowania zasobów Hobfolla oraz interakcyjną teorię stresu Strelau’a. Kolejny podrozdział porusza zagadnienia związane ze stylami radzenia sobie ze stresem.

2.3. STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W ciągu ostatnich dziesięcioleci XX w. zaistniały znaczące zmiany, naciski oraz nowe wymagania, jakie przyniósł rozwój cywilizacji. Wszechogarniająca obecność stresu w życiu współczesnego człowieka skłoniła badaczy i teoretyków do podjęcia wysiłków służących wyjaśnieniu mechanizmów powstawania stresu oraz poznaniu sposobów, z pomocą których ludzie radzą sobie ze stresem. We współczesnej literaturze psychologicznej aktywność podmiotu w konfrontacji z sytuacją stresową może być różnie definiowana⁶⁹. Zatem w literaturze radzenie sobie ze stresem (ang. „coping with stress”) może przybierać różne

⁶⁵Terelak J.F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, s.78.

⁶⁶Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.16.

⁶⁷Tamże, s.16.

⁶⁸Tamże, s.17.

⁶⁹Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, s.355.

definicje. Lazarus i Folkman definiują radzenie sobie ze stresem jako poznawczą i behawioralną aktywność ukierunkowaną na wyeliminowanie, zminimalizowanie lub tolerowanie zdarzeń stresowych⁷⁰. Haan pojęcie radzenia ze stresem uważa za wysiłek zmierzający do przystosowania się do rzeczywistości⁷¹. Z kolei Stone i Neale terminem radzenia sobie ze stresem określają świadomy wysiłek ukierunkowany na sprostanie wymaganiom stresu⁷². Z racji wielości definicji pojęcia radzenia sobie ze stresem, termin ten jest mało precyzyjny, gdyż opiera się na różnych modelach stresu i odnosi do autorskich teorii. K. B. Matheny podjął się próby metaanalizy owych definicji z punktu widzenia tzw. integracyjnego modelu stresu, gdzie taksonomia obejmowała 35 definicji. W toku przeprowadzonych analiz autor zdefiniował pojęcie „coping stress” jako: „wysiłek świadomy lub nieświadomy, związany z zapobieganiem, eliminowaniem lub osłabieniem stresorów albo tolerowaniem ich efektów w sposób najmniej szkodliwy”⁷³. Lazarus i Folkman terminem radzenie sobie określają „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu uporanie się z określonymi zewnętrznymi i wewnętrznymi wymaganiami, ocenianymi przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby”⁷⁴. W tym znaczeniu radzenie sobie ze stresem jest celowym wysiłkiem podjętym w celu oceny sytuacji jako stresującej. Autorzy tej koncepcji wyróżnili dwie funkcje radzenia sobie ze stresem : instrumentalną i regulacyjną. Pierwsza z nich związana jest ze sposobami radzenia sobie zorientowanymi na problem, dąży do opanowania stresora w celu usunięcia lub zminimalizowania jego stresujących właściwości, druga koncentruje się na regulacji nieprzyjemnych emocji⁷⁵.

Radzenie sobie ze stresem może być rozpatrywane jako proces, strategia oraz styl. Pojęcie procesu radzenia sobie ze stresem odnosi się do całości aktywności podejmowanej przez człowieka w określonej sytuacji stresowej. Radzenie sobie ze stresem rozumiane jako proces jest złożone i dynamiczne, przebiega niekiedy przez długi okres czasu i oddziałuje na sytuację w sposób tak radykalny, że może ją niekiedy całkowicie zmienić. Na procesualny

⁷⁰Folkman S., Lazarus R., *An analysis of coping in a middle-aged community sample*, „Journal of Health and Social Behaviour”, 21, 1980, s.219-239.

⁷¹Haan N., *Coping and Defending*, „Academic Press”, New York 1977.

⁷²Stone A. A., Neale J. M., *New measure of daily coping : Development and preliminary results*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 46, 1984, s.892-902.

⁷³Matheny K.B., Aycock D.W., Pugh J.L., Curlette W.L., Canella K., *Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment*, „The Counselling Psychologist”, 14 (4), 1982, s. 619-629.

⁷⁴Heszen I, Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s.150.

⁷⁵Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa, 2010, s.53.

charakter radzenia sobie ze stresem w swoich teoriach kładą nacisk szczególnie R. S. Lazarus i jego współpracownicy⁷⁶.

Proces radzenia sobie ze stresem ma złożoną strukturę. W procesualnym przebiegu radzenia sobie ze stresem można wyodrębnić mniejsze jednostki aktywności stanowiące jego ogniwa. Jednostki te mogą się znacznie różnić w obrębie tego samego procesu i określane są strategiami⁷⁷. Z kolei pojęciem styl radzenia sobie ze stresem określa się typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych⁷⁸. Styl radzenia sobie ze stresem odnosi się do „indywidualnego zróżnicowania dyspozycji determinujących zachowanie się w warunkach stresowych”⁷⁹.

W procesie radzenia sobie ze stresem człowiek koncentruje się na rozwiązaniu problemu (zadania) oraz obniżeniu nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego. Klasyfikacja stylów radzenia sobie ze stresem wywodzi się z interakcyjnego modelu Lazarusa rozumienia sytuacji stresowej⁸⁰. Zachowanie człowieka w danej sytuacji stresowej jest to wypadkowa wzajemnego współdziałania między sytuacją a stylem radzenia sobie ze stresem preferowanym przez człowieka. Jest to działanie świadome. Lazarus podaje dwa style radzenia sobie ze stresem – pierwszy styl ukierunkowany jest na zadanie, rozwiązanie problemu, drugi zorientowany jest na obniżeniu napięcia emocjonalnego, radzenia sobie z przykrymi emocjami⁸¹.

Parker i Endler jednak takie rozróżnienie uznali za niewystarczające i ostatecznie wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na unikaniu. Styl skoncentrowany na zadaniu polega na podejmowaniu działania mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystywanie procesów poznawczych. Styl skoncentrowany na emocjach polega na skupianiu się na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie i jest charakterystyczny dla osób, które preferują myślenie życzeniowe, fantazjowanie kosztem efektywnego i racjonalnego

⁷⁶Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I. Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.18.

⁷⁷Tamże, s.18.

⁷⁸Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem* w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I.Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.57.

⁷⁹Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I.Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.18.

⁸⁰Lazarus R. S., *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, *Nowiny Psychologiczne*, 1986, 3, s.2–39.

⁸¹Lazarus R. S., *Coping theory and research: Past present and future*, „Psychosomatic.Medicine”, 1993, 55, s.234–247.

działania, mającego na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego; głównym zadaniem podejmowanych przez człowieka działań jest potrzeba zmniejszenia napięcia emocjonalnego towarzyszącego sytuacji stresowej, niepodjęcie realnych działań w celu rozwiązania sytuacji stresowej powoduje, że osiągnięty efekt jest niejednokrotnie odmienny od zamierzonego, przynosząc dalszy wzrost napięcia psychicznego i negatywne emocje. Styl skoncentrowany na unikaniu polega na odrzucaniu od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczaniu do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej; człowiek niejako „ucieka” od problemu. Styl skoncentrowany na unikaniu przyjmuje dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Pierwsza z nich manifestuje się w nadmiernym objadaniu się, ucieczce w sen, oglądaniu telewizji, nadużywaniu substancji uzależniających itp. Poszukiwanie kontaktów towarzyskich to spotkanie się ze znajomymi, aranżowanie spotkań rozrywkowych nie w celu wspólnej rozmowy, lecz zapomnienia o przykrych problemach⁸².

Radzenie sobie ze stresem jest procesem złożonym i zależnym od wielu czynników. Opierając się na interakcyjnym paradygmacie stresu Lazarusa, można wywnioskować, że do najważniejszych czynników decydujących o powodzeniu bądź nie z sytuacją stresową należą właściwości psychiczne człowieka oraz znaczenie, jakie ma dla niego dana sytuacja⁸³. Współczesne badania nad stresem obejmują tematy takie jak: wpływ stresu na radzenie sobie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub zmaganiem się z chorobą, wpływ zasobów osobistych i wsparcia społecznego na przebieg procesu radzenia sobie ze stresem, wpływ poczucia koherencji na styl radzenia sobie ze stresem, różnice w funkcjonowaniu osób rozpoczynających i kończących studia w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem, nadziei na sukces i przekonania o własnej skuteczności.

Koncepcja autorstwa Endlera i Parkera jest jedną z najlepszych i najczęściej stosowanych współcześnie koncepcji umożliwiających pomiar stylu radzenia sobie ze stresem, co uzasadnia użycie jej w badaniach w ramach niniejszej pracy.

W bieżącym podrozdziale przedstawiono definicję radzenia sobie ze stresem w różnych ujęciach. Rozpatrzono radzenie sobie ze stresem jako proces, strategię i styl - każdy z nich scharakteryzowano. Zwrócono uwagę na fakt, że radzenie sobie ze stresem jest procesem złożonym i zależnym od wielu czynników. W krótkim podsumowaniu wieńczącym

⁸²*Konteksty stresu psychologicznego* (red.) I. Heszen-Niejodek, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002, s.14.

⁸³Tamże, s.14.

rozdział, wskazano na zasadność użycia koncepcji Endlera i Parkera w niniejszej pracy, jako najlepszej spośród dostępnych współcześnie do pomiaru stylu radzenia sobie ze stresem. Kolejny podrozdział traktuje o współczesnych badaniach związanych ze stylami radzenia sobie ze stresem i osobowością.

2.4. STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM A OSOBOWOŚĆ – WSPÓŁCZESNE BADANIA

Badania nad radzeniem sobie ze stresem i osobowością należą współcześnie do najbardziej dynamicznie rozwijających się kierunków w psychologii. W latach 50-tych i 60-tych XX wieku badania nad stresem skoncentrowane były na różnych sytuacjach stanowiących źródło stresu oraz na sytuacyjnym kontekście funkcjonowania człowieka w obliczu sytuacji stresowych⁸⁴. Próbowano odnaleźć prawidłowości takich samych dla wszystkich ludzi zachowań w obliczu stresu, próbowano także określić zależności zachowań od rodzaju sytuacji stresowej oraz kolejnych faz jej trwania. Starano się sformułować uniwersalne prawidłowości radzenia sobie ze stresem pomijając różnice indywidualne między ludźmi i ich osobiste uwarunkowania. Badania były przeprowadzane najczęściej w charakterze laboratoryjnym. Charakter przebiegu tych badań polegał na rejestrowaniu zmian w poziomie funkcjonowania człowieka w sytuacji zadaniowej po wprowadzeniu przez eksperymentatora czynnika wywołującego stres. Wyniki badań potwierdziły, że poszczególne osoby badane w tej samej sytuacji stresowej reagowały różnie. Wśród niektórych badanych można było zaobserwować poprawę funkcjonowania, z kolei wśród innych pogorszenie, jeszcze inni funkcjonowali na tym samym niezmiennym poziomie⁸⁵. Badania w warunkach naturalnych również nie zakończyły się powodzeniem. Przy uwzględnieniu jedynie właściwości sytuacji z pominięciem znaczenia różnic indywidualnych ludzi, przewidywanie następstw stresu można było określić co najwyżej z 10-procentową trafnością⁸⁶. W początkowym etapie badań nad stresem psychologicznym, pojawiały się badania nad determinantami funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i równocześnie przeprowadzano badania nad indywidualnymi uwarunkowaniami człowieka w sytuacji stresu. Pierwszym przykładem takich badań w historii są badania Janisa przeprowadzone w 1958r. w obliczu operacji chirurgicznej. W tych badaniach uwzględniono zmienną indywidualną, którą był poziom lęku.

⁸⁴Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s.91.

⁸⁵Tamże, s.91.

⁸⁶Tamże, s.92.

W badaniach nad indywidualnymi uwarunkowaniami określającymi funkcjonowanie człowieka w sytuacji stresowej badacze początkowo uwzględniali ogólne właściwości człowieka. Jednakże, w latach 70–tych i 80–tych pod wpływem psychologii interakcyjnej zaczęto przeprowadzać badania nad stylem radzenia sobie ze stresem. Badano wpływ zarówno czynników sytuacyjnych jak i indywidualnych, gdzie szczególną uwagę skupiono na interakcji między tymi dwoma grupami czynników⁸⁷.

Współcześnie model interakcyjny jest powszechnie stosowany w psychologii i stanowi przedmiot badań nad stresem. Jednakże przeprowadzenie badań w ujęciu interakcyjnym stawia przed badaczem większe wymagania, niż badania jednostronne, skoncentrowane tylko na jednej grupie czynników – sytuacyjnych bądź jednostkowych. Jednakże, jednostronne podejście do badań nad stresem ma również swoich zwolenników wśród współczesnych badaczy np. Hobfoll koncentruje się przede wszystkim na czynnikach sytuacyjnych w badaniach nad stresem, a inni badacze na indywidualnym stylu radzenia sobie w sytuacji stresowej⁸⁸.

W niniejszym podrozdziale scharakteryzowano współczesne badania nad stylami radzenia sobie ze stresem i osobowością. Zwrócono szczególną uwagę na aspekt dynamiki rozwoju badań nad stresem we współczesnej psychologii. Skupiono się również na ewolucji badań i podejścia do stresu w psychologii na przestrzeni ostatniego półwiecza.

⁸⁷Tamże, s.92.

⁸⁸Tamże, s.93.

ROZDZIAŁ III. PROBLEM I METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH

3.1. PROBLEM, CEL BADAŃ I PYTANIA BADAWCZE

Analiza literatury dotyczącej badań nad stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych wskazała na wyraźne zapotrzebowanie badawcze w zakresie ich związków z osobowością w grupie studentów. Współcześnie podejmowanych jest wiele podobnych badań, jednak w innych niż studenci grupach badawczych. Najczęściej podejmowane są badania w zawodach związanych z dużym obciążeniem czynnikami stresogennymi, takich jak pielęgniarki intensywnej opieki medycznej⁸⁹, menedżerowie ochrony osób i mienia⁹⁰ czy kontrolerzy ruchu lotniczego⁹¹. W temacie stylu radzenia sobie ze stresem studenci badani są rzadko i jak dotąd nie przeprowadzono systematycznych badań w niniejszym przedmiocie z użyciem najbardziej aktualnego w nauce Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości, stąd wydaje się zasadne takie sformułowanie problemu badawczego. Celem badań własnych jest uzupełnienie luki we współczesnych badaniach i sprawdzenie czy potwierdzeniu ulegną zakładane związki między osobowością a stylami radzenia sobie ze stresem. Głównym celem badań jest znalezienie odpowiedzi na następujące pytania badawcze, wyznaczających kierunki poszukiwań i analiz badawczych:

Ogólne pytanie badawcze:

Czy i jakie są związki między osobowością a radzeniem sobie w sytuacjach stresowych w grupie studentów Uniwersytetu Śląskiego i Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach?

Szczegółowe pytania badawcze:

1. Czy i jaki jest związek między poziomem Uczciwości a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
2. Czy i jaki jest związek między poziomem Emocjonalności a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?

⁸⁹Irvine F., Wallymahmed A., *Personality, stress and coping in intensive care nurses: a descriptive exploratory study* Lorraine Burgess. *British Association of Critical Care Nurses*, „Nursing in Critical Care”, 2010, nr 15(3).

⁹⁰Olszewska S., Spryszyńska M., *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem menedżerów ochrony osób i mienia*, „Opuscula Sociologica”, 2013, nr 3(5), s.63.

⁹¹Terelak J.F., Rudzki A., *Temperament a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej”, 2005, nr 11(1).

3. Czy i jaki jest związek między poziomem Ekstrawersji a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
4. Czy i jaki jest związek między poziomem Ugodowości a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
5. Czy i jaki jest związek między poziomem Sumienności a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
6. Czy i jaki jest związek między poziomem Otwartości na doświadczenie a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?

Tematem niniejszego podrozdziału były pytania badawcze postawione w ramach przedmiotu badań. Kolejny podrozdział dotyczy zmiennych, wskaźników, modelu badawczego i hipotez postawionych w badaniach własnych.

3.2. ZMIENNE, WSKAŹNIKI, MODEL BADAWCZY I HIPOTEZY

W niniejszym podrozdziale przedstawione zostaną zmienne, wskaźniki, model badawczy i hipotezy zastosowane w badaniach własnych. Osobowość należy do grupy zmiennych uznawanych za niezależne, ponieważ przypisuje się jej głębokie ewolucyjne korzenie i biologiczną podstawę w postaci określonych struktur mózgowych. Osobowość w psychologii traktowana jest jako zbiór wzorców motywów, emocji i spostrzeżeń, w którego skład wchodzi wyuczone schematy⁹². Osobowość stanowi zatem zmienną częściowo zdeterminowaną przez czynniki biologiczne i można umieścić ją w pozycji konstruktu bardziej podstawowego względem stylu radzenia sobie ze stresem, mimo iż według autorów wynika on także z pewnych dyspozycji osobowościowych. Lazarus i Folkman (za: Strelau i in., 2009) podają, iż szczególnie styl zadaniowy i oparty na emocjach wiążą się z osobowością i afektem pozytywnym oraz negatywnym⁹³. Radzenie sobie odnosi się jednak w tym przypadku do sytuacji stresowych, a więc sytuacji z którymi większość studentów

⁹²Zimbardo P. G., Johnson R. L., McCann V, *Psychologia. Kluczowe koncepcje t.4*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010, s. 96.

⁹³Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Polskich Testów Psychologicznych, Warszawa 2009, s. 38.

stanowiących grupę badawczą ma do czynienia w toku całych studiów oraz dodatkowo pozostawała w trakcie trwania badań (okres letniej sesji egzaminacyjnej maj/czerwiec).

Połączenie w badaniach radzenia sobie w sytuacjach stresowych i cech w ramach Sześcioczynnikowego Modelu Osobowości jest niezwykle istotne, ponieważ cechy te są niezależne od siebie, unikatowe i wywodzące się z szerokich badań. Mogą zatem stanowić o ważnych wynikach wobec radzenia sobie ze stresem studentów i finalnie stanowić podstawę zaproponowania adekwatnych metod coachingowych rozwijających najbardziej efektywne style w oparciu o analizę osobowości uczestników programowanych szkoleń.

Na bazie analizy teorii oraz dotychczasowych badań w badaniach własnych przyjęto następujące zmienne niezależne:

1. „Osobowość”:

- Uczciwość, Emocjonalność, Ekstrawersja, Ugodowość, Sumienność, Otwartość na doświadczenie

W badaniach własnych przyjęto następujące zmienne zależne:

1. „Styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych”:

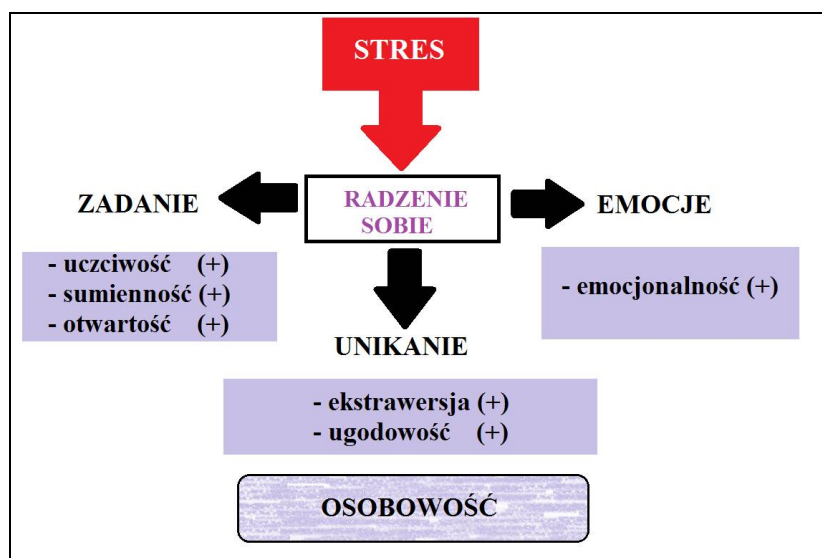
- Styl skoncentrowany na zadaniu,
- Styl skoncentrowany na emocjach,
- Styl skoncentrowany na unikaniu (Angażowanie się w czynności zastępcze, Poszukiwanie kontaktów towarzyskich)

W Modelu Sześcioczynnikowym brak jest wyniku ogólnego, zatem wskaźnikiem zmiennej Uczciwość jest wynik punktowy mierzony za pomocą tej skali, a im wyższy uzyskany przez osobę badaną wynik, tym wyższy poziom Uczciwości. Takie same wskaźniki dotyczą pozostałych zmiennych osobowościowych w HEXACO, Emocjonalności, Ekstrawersji, Ugodowości, Sumienności, Otwartości na doświadczenie. Wskaźnikiem

zmiennej Styl zorientowany na zadanie jest wynik punktowy mierzony za pomocą tej skali, a im wyższy uzyskany przez osobę badaną wynik, tym silniejszy Styl zorientowany na zadanie. Takie same wskaźniki dotyczą pozostałych zmiennych zależnych: Styl zorientowany na emocje, Style zorientowane na unikanie (Angażowanie się w czynności zastępcze, Poszukiwanie kontaktów towarzyskich).

Model badawczy przyjęty w niniejszej pracy to model korelacyjny, w którym możliwa analiza badawcza opiera się na badaniu współzmienności. Celem modelu jest uzyskanie odpowiedzi na pytanie o to czy zachodzi związek między określonymi zmiennymi, jakiego „kształtu” jest to związek (liniowy bądź nieliniowy), jaka jest siła zależności oraz czy związek uzyskany w próbie można przełożyć na konkretną populację. Znak korelacji może być dodatni lub ujemny, a wielkość korelacji mieści się od -1 do +1⁹⁴.

Model badawczy, którym kierowano się w badaniach własnych przedstawiono na rysunku nr 1:



Rysunek 1. Model badawczy przedstawiający powiązania między zmiennymi w badaniach własnych oraz przewidywany znak współzmienności (opracowanie własne)

⁹⁴Shaughnessy J., Zechmeister E. B., Zechmeister J.S., *Metody badawcze w psychologii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 144.

Pytania badawcze wraz z odpowiadającymi im hipotezami badawczymi:

1. Czy i jaki jest związek między poziomem Uczciwości a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
 - a) Im wyższy poziom Uczciwości tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem.
2. Czy i jaki jest związek między poziomem Emocjonalności a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
 - b) Im wyższy poziom Emocjonalności tym silniejszy Emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem.
3. Czy i jaki jest związek między poziomem Ekstrawersji a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
 - c) Im wyższy poziom Ekstrawersji tym silniejsze Poszukiwanie kontaktów towarzyskich.
4. Czy i jaki jest związek między poziomem Ugodowości a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
 - d) Im wyższy poziom Ugodowości tym silniejsze Angażowanie się w czynności zastępcze.
5. Czy i jaki jest związek między poziomem Sumienności a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?
 - e) Im wyższy poziom Sumienności tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem.
6. Czy i jaki jest związek między poziomem Otwartości na doświadczenie a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych?

- f) Im wyższy poziom Otwartości na doświadczenie tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem.

Do postawienia powyższych pytań badawczych skłania dotychczasowy stan wiedzy w zakresie studiów nad związkami osobowości ze stresem. Znaczenie cech osobowościowych dla radzenia sobie ze stresem potwierdzono w badaniach wielu wcześniejszych badaczy, jednakże badania te nie są szerokie i wyczerpujące, stąd inspiracja do postawienia własnych pytań badawczych mających swe źródła w założeniach teoretycznych, co może wnieść świeże spojrzenie na tematykę związków osobowości ze stylami radzenia sobie ze stresem.

Postawiono 6 hipotez badawczych o kierunku dodatnim. Uzasadnienie każdej z hipotez przedstawiono poniżej.

Hipoteza (a) o dodatniej korelacji między poziomem Uczciwości a Zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem ma swoje źródła w założeniach teoretycznych oraz badaniach. Uczciwość odzwierciedla moralne aspekty funkcjonowania, co wydaje się być szczególnie istotne w grupie studentów, od której wymaga się pewnych moralnych standardów zachowania i karze za brak uczciwości (plagiat, fałszerstwa oceniane jako naganne moralnie). Z drugiej strony studenci stawiani są w roli, w której styl radzenia sobie ze stresem może ułatwiać lub utrudniać zachowania zgodne z etyką studencką. Co za tym idzie, można wnioskować o tym, iż Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem jako ten najbardziej efektywny i korelujący dodatnio z kompetencjami społecznymi, inteligencją emocjonalną i wyższym wykształceniem⁹⁵, będzie także wykazywał dodatnie związki z czynnikiem Uczciwość. Osoby o wysokim poziomie Uczciwości nie skupiają się na sobie ani na osiągnięciu społecznego statusu, czują napięcie łamiąc zasady⁹⁶, można więc przypuszczać, iż będzie ich charakteryzowało racjonalne nastawienie względem wymagań

⁹⁵Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2009, s.49-50.

⁹⁶<http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

etyki studenckiej, nie obliczone na efekt i poklask a raczej zmierzające do rozwiązania problemu.

Hipoteza (b) o dodatniej korelacji między poziomem Emocjonalności a Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem opiera się na wnioskowaniu z teorii oraz badań dotyczących neurotyczności. Autorzy teorii stylów radzenia sobie ze stresem w innych badaniach stwierdzili, iż neurotyczność wiążąca się z reagowaniem silnym lękiem oraz dystresem, koreluje dodatnio z mało efektywnym stylem skoncentrowanym na emocjach⁹⁷. Osoby wysoce emocjonalne w odpowiedzi na czynniki stresogenne reagują niepokojem, zamartwianiem się i potrzebują wsparcia, empatii⁹⁸, można zatem przypuszczać, iż cecha ta będzie dodatnio związana z Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem, który polega na koncentracji na własnych emocjach, koreluje silnie z lękiem cechą i stanem i paradoksalnie zwiększa poczucie stresu zamiast je obniżać. Dodatnie związki Emocjonalności z Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem potwierdzają też badania empiryczne (Zob. Terelak, Stefańczyk, 2010)⁹⁹.

Uzasadnienie dla **hipotezy (c)** o dodatnim związku między Ekstrawersją a Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich stanowi przede wszystkim charakterystyka zmiennej Ekstrawersja. Osoby ekstrawertyczne to osoby towarzyskie, lubiące kontakt z innymi ludźmi, żywe i śmiałe. Wydaje się naturalne, iż osoby ekstrawertyczne powinny przejawiać silniejszy styl radzenia sobie ze stresem polegający na poszukiwaniu kontaktów

⁹⁷Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2009, s. 39.

⁹⁸<http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

⁹⁹Terelak J.F., Stefańczyk A., *Osobowość według „Wielkiej Piątki” a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej”, nr 2 (16), 2010, s.134-135.

towarzyskich¹⁰⁰ z uwagi na ich pewność siebie w kontaktach interpersonalnych, skłonność do odczuwania pozytywnych emocji, entuzjazmu i energii¹⁰¹.

Hipoteza (d) o dodatniej korelacji między poziomem Ugodowości a Angażowaniem się w czynności zastępcze ma swoje źródła w charakterystyce Unikowego stylu radzenia sobie, który polega na wystrzeganiu się działania, myślenia i przeżywania sytuacji. Może to przypominać w pewnym sensie ugodową umiejętność dostosowania się do okoliczności i brak wyrażania sprzeciwu. Angażowanie się w czynności zastępcze to przede wszystkim redukcja napięcia najmniej szkodliwymi społecznie metodami takimi jak sen, jedzenie, oglądanie telewizji itp. Osoby ugodowe są pobłażliwe i cechują się samokontrolą¹⁰², co z jednej strony może być postrzegane jako pozytywne a z drugiej może sugerować możliwość skupiania się w sytuacjach stresowych na potrzebie kontrolowania tego, na co istnieje realny wpływ, czyli najprostszych czynności fizjologicznych, spania, jedzenia itp.

O postawieniu **Hipotezy (e)** o dodatniej korelacji między poziomem Sumienności a Zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem zdecydowano opierając się na badaniach empirycznych (Costa i in., 1996; Hooker i in.; za: Strelau i in., 2009)¹⁰³, z których wnioski wskazują na dodatnie korelacje między tymi dwiema zmiennymi. Osoby sumienne są też wytrwałe, zmotywowane do działania, co bezpośrednio sugeruje łatwość dokonywania przekształceń poznawczych i prób zmiany sytuacji w stylu skoncentrowanym na zadaniu. Styl ten wiąże się z umiejętnością dokonania pozytywnego przewartościowania i zmierzaniem do rozwiązania problemu, natomiast Sumienność zapewnia ku temu przesłanki takie jak samodyscyplina, rozwaga i obowiązkowość. Osoby sumienne dążą do perfekcjonizmu, są pilne i mają zdolności organizacyjne, co może ułatwiać koncentrację na rozwiązaniu

¹⁰⁰Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2009, s. 38.

¹⁰¹<http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

¹⁰²<http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

¹⁰³Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2009, s.40.

problemu w sytuacji stresowej. Łatwo przychodzi im organizowanie czasu i przestrzeni fizycznej oraz praca zorientowana na cel¹⁰⁴. Dodatkowo związki Sumienności z Zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem potwierdzają także badania empiryczne¹⁰⁵.

Hipoteza (f) o dodatniej korelacji między poziomem Otwartości na doświadczenie a Zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem wynika z analizy badań. Liczne badania prowadzone w latach 90 autorstwa m.in. Hooker, O'Brien i DeLongis, Watson i Hubbard (za: Strelau i in., 2009) nie były jednoznaczne i nie wskazywały na obecność zależności między Otwartością a radzeniem sobie ze stresem¹⁰⁶. Jednak badania w ramach prac adaptacyjnych i normalizacyjnych Kwestionariusza Radzenia Sobie w sytuacjach stresowych pokazały słabą dodatnią współzmiennność¹⁰⁷.

W bieżącym podrozdziale zaprezentowano hipotezy badawcze postawione w ramach badań własnych wraz z uzasadnieniem teoretycznym oraz empirycznym. W kolejnym podrozdziale przedstawiono metody i użyte narzędzia badawcze.

3.3. METODA I NARZĘDZIA BADAWCZE:

Podstawowe modele badawcze w psychologii to model eksperymentalny oraz model korelacyjny. Model badawczy przyjęty w niniejszej pracy to model korelacyjny.

Model korelacyjny jest modelem, w którym zmienne nie są w żaden sposób manipulowane, a badacz chce jedynie zbadać ich współzmiennność, czyli korelację¹⁰⁸. Badania korelacyjne umożliwiają określenie związku między zmiennymi, jednak nie dają jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, która ze zmiennych wchodzących ze sobą w związek jest przyczyną, a która skutkiem. Badania te pozwalają jedynie na uzyskanie odpowiedzi na pytania o to czy zachodzi związek między określonymi zmiennymi, jakiego „kształtu” jest to

¹⁰⁴<http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

¹⁰⁵Terelak J.F., *Stres zawodowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007.

¹⁰⁶Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2009, s.39.

¹⁰⁷Tamże, s.41.

¹⁰⁸Brzeziński J., *Podstawowe modele badawcze: eksperymentalny i korelacyjny*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. t.1* (red.) J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.381.

związek (liniowy lub nieliniowy), jaka jest siła tego związku oraz czy związek uzyskany w próbie można odnieść do całości populacji¹⁰⁹.

W przypadku kiedy badacz chce uzyskać informację, która ze zmiennych jest przyczyną a która skutkiem, muszą być zachowane trzy warunki – musi zachodzić związek między obiema zmiennymi wyrażony za pomocą współczynnika korelacji, zmienna rozważana jako przyczyna musi poprzedzać czasowo zmienną rozważaną jako skutek oraz muszą zostać zlikwidowane związki pozorne, co otrzymuje się poprzez badanie wpływu trzeciej zmiennej na obie zmienne¹¹⁰.

Znak korelacji może być pozytywny bądź negatywny, gdzie wielkość współczynnika korelacji mieści się w przedziale od -1,0 do +1,0. Korelacja o wartości +1,0 jest przykładem doskonale pozytywnego związku, natomiast korelacja o wartości -1,0 jest przykładem doskonale negatywnego związku zachodzącego pomiędzy zmiennymi. Współczynnik korelacji o wartości 0 oznacza, że związek między zmiennymi nie zachodzi, czyli oznacza brak związku pomiędzy zmiennymi (im bliżej wartości całkowitej, tym korelacja jest silniejsza)¹¹¹. Korelacja występuje, gdy dwie różne miary dotyczące tych samych zdarzeń, obiektów czy osób się współzmienią to znaczy, że kiedy miara wartości jednej zmiennej ulega zmianie, miara wartości drugiej zmiennej również zmienia się¹¹². Znak i siłę korelacji uzyskuje się poprzez obliczenie współczynnika korelacji. Współczynnik korelacji (tutaj *r*-Pearsona) stanowi ilościowy wskaźnik stopnia predykcji jednego rozkładu wyników poprzez inny rozkład wyników. Współczynnik korelacji określa związek pomiędzy zmiennymi - jego znak i wielkość¹¹³.

Co najważniejsze - korelacja pozytywna (dodatnia) oznacza, że przyrostowi wartości jednej miary towarzyszą również przyrosty wartości miary drugiej zmiennej (gdy rośnie miara jednej zmiennej, rośnie również miara drugiej zmiennej) np. miary palenia i chorób płuc są skorelowane pozytywnie - czym więcej dana osoba pali, tym prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę płuc jest większe. Korelacja negatywna (ujemna) informuje o tym, że spadkowi wartości miary jednej zmiennej towarzyszą również spadki wartości miary drugiej zmiennej (gdy rośnie miara jednej zmiennej, miara drugiej zmiennej maleje). Sondaż

¹⁰⁹Tamże, s.382.

¹¹⁰Tamże, s.383.

¹¹¹Shaughnessy J., Zechmeister E.B., Zechmeister J.S., *Metody badawcze w psychologii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s.144.

¹¹²Tamże, s.145.

¹¹³Tamże, s.145.

próby absolwentów szkół wyższych wykazał negatywną korelację między ilością czasu spędzonego na oglądaniu telewizji a liczbą prawidłowych odpowiedzi w teście osiągnięć akademickich. Oznacza to, że studenci, którzy przeznaczali więcej czasu na oglądanie telewizji, udzielili również mniej poprawnych odpowiedzi w teście. Kierunek i siłę korelacji można przedstawić na wykresie. Im punkty są bardziej skupione wokół linii prostej tym korelacja jest silniejsza¹¹⁴.

Kwestionariusz jest jedną z podstawowych i najlepszych metod stosowanych w psychologii do oceny cech osobowości człowieka. Badacze zgodnie uznali, że najbardziej odpowiednią metodą pomiaru cech osobowości (ze względu na spełnianie założeń teoretycznych) jest kwestionariusz¹¹⁵.

W psychologii wypracowano trzy główne metody pomiaru cech osobowości: laboratoryjną, obserwacyjną i kwestionariusz. Metoda laboratoryjna traktowana jest jako mniej użyteczna do pomiaru cech, ponieważ nie spełnia trzech z pięciu podstawowych warunków trafnego pomiaru: wielokrotnej rejestracji zachowania będącego wskaźnikiem cechy, rejestracji zachowania w różnych sytuacjach i rejestracji zachowania w dłuższym okresie czasu. Dodatkowo różne wskaźniki tej samej cechy wykazują niewielką spójność, co stoi w sprzeczności do koncepcji cechy. Z kolei metoda obserwacyjna jako narzędzie do oceny pomiaru cech jest krytykowana przez badaczy ze względu na fakt, że warunki w jakich dokonywana jest obserwacja są specyficzne, a ocena badacza jednostronna¹¹⁶. Inwentarz jako metoda badania osobowości spełnia wymagania psychometryczne - w psychometrii za graniczną wartość rzetelności pomiaru uznaje się wartość współczynnika zgodności wewnętrznej na poziomie 0,50¹¹⁷, natomiast standardem dla inwentarzy osobowości powinna być wartość 0,70, a nawet 0,80¹¹⁸. W toku przeprowadzonych analiz empirycznych rzetelności pomiaru kilkudziesięciu różnych skal osobowości stwierdzono, że średnia współczynników rzetelności wynosi 0,76. Zatem metoda badania osobowości z użyciem inwentarza jako jedyna spełnia wszystkie kryteria wymagane do trafnego pomiaru cechy¹¹⁹.

¹¹⁴Tamże, s.145.

¹¹⁵Zawadzki B., *Podstawowe metody badawcze*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. t.1* (red.) J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.482-483.

¹¹⁶Zawadzki B., *Wstęp do teorii osobowości*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1970.

¹¹⁷Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.

¹¹⁸Angleitner A., Riemann R., *What we can learn from the discussion of personality questionnaires for the construction of temperament inventories?* w: *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (red.) Strelau J., Angleitner A., „Plenum Press”, New York 1991, s.191-201.

¹¹⁹Zawadzki B., *Podstawowe metody badawcze*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. t.1* (red.) J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s.489.

Z uwagi na wymienione zalety, w niniejszej pracy jako metodę badania cech osobowości wybrano Kwestionariusz.

Kwestionariusz osobowości jest metodą badawczą, która wykorzystuje samoopis. Zbudowany jest z szeregu pozycji, których wyniki łączy się w wynik ogólny według przyjętej reguły. Dzięki temu możliwy jest pomiar nasilenia danej cechy osobowości. Metoda kwestionariuszowa uzyskuje informacje od jednego badanego. Pozycje kwestionariusza stanowi zbiór standardowych pytań, stwierdzeń lub jednowyrazowych określeń, na które badany odpowiada zgodnie z przyjętą w kwestionariuszu procedurą odpowiadania¹²⁰. W efekcie zobiektywizowanej oceny odpowiedzi kwestionariusz dostarcza badaczowi wyników ilościowych, które charakteryzują się pożądanymi własnościami psychometrycznymi, to znaczy, że wyniki uzyskane w badaniu wykazują wysoką trafność i rzetelnością oraz podlegają normalizacji¹²¹. Pod względem fizycznym kwestionariusz jest metodą typu "papier-ołówek" i oprócz pytań kwestionariuszowych zawiera instrukcję precyzującą cel badania, sposób udzielania odpowiedzi i sposób dokonywania oceny własnego zachowania oraz metryczkę, która pozwala na rejestrację danych osobowych. Zaplecze kwestionariusza stanowi podręcznik testowy, który zawiera opis skali pomiarowej, tabele norm, klucz odpowiedzi, zasady interpretacji wyników oraz teoretyczne podstawy skali pomiarowej¹²².

Przyszłość kwestionariuszy stanowić będą zapewne kwestionariusze komputerowe i na pewno będą bardziej zaawansowane w porównaniu do obecnych inwentarzy. Do ich konstruowania będą wykorzystywane bardziej zaawansowane modele psychometryczne od stosowanej obecnie klasycznej teorii testów¹²³.

W badaniach własnych posłużono się następującymi narzędziami badawczymi: Inwentarzem Osobowości HEXACO (2004) autorstwa Kibela i Lee i Michaela C. Ashton'a w polskiej adaptacji Piotra Szaroty oraz Kwestionariuszem Radzenia Sobie W Sytuacjach Stresowych CISS (1990) opracowanego przez Normana S. Endlera i Jamesa D. Parkera w polskiej adaptacji Piotra Szczepaniaka, Jana Strelau'a i Kazimierza Wrześniewskiego. Kwestionariusz CISS służy do diagnozowania stylów radzenia sobie ze stresem. Składa się z 48 stwierdzeń opisujących różne zachowania i reakcje, jakie ludzie mogą podejmować

¹²⁰Tamże, s.470.

¹²¹Tamże, s.473.

¹²²Tamże, s.473.

¹²³Tamże, s.490.

w sytuacjach trudnych, przykrych i stresujących. Badani określają na pięciostopniowej skali Likerta częstotliwość, z jaką podejmują dane działanie w tego typu sytuacjach, gdzie 1 oznacza nigdy, 2 – bardzo rzadko, 3 – czasami, 4 – często, 5 – bardzo często. Wyniki ujmowane są w trzech skalach: SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu (np. Ustalam, co w danej chwili jest najważniejsze); SSE – styl skoncentrowany na emocjach (np. Staję się bardzo przygnębiony(a); SSU – styl skoncentrowany na unikaniu (np. „Robię sobie wolne” by uciec od problemu). Styl skoncentrowany na unikaniu może przyjmować dwie formy: ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze (np. Oglądam telewizję) oraz PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich (np. Staram się przebywać z innymi ludźmi). Skale składają się z 16 pozycji, dlatego osoby badane mogą w każdej z nich uzyskać od 16 do 80 punktów.

W kryterium rzetelność, narzędzie charakteryzuje wysoka zgodność wewnętrzna poszczególnych skal (współczynniki w granicach 0,78 - 0,90) oraz zadowalająca stabilność (współczynniki korelacji między dwukrotnym badaniem w odstępie 2 - 3 tygodni na poziomie 0,73 - 0,80). W kryterium trafność, narzędzie charakteryzuje się wysoką trafnością czynnikową. Trafność teoretyczną wykazano dzięki poszukiwaniu zależności między stylami radzenia sobie ze stresem a cechami osobowości, temperamentu, lękiem, inteligencją, kompetencjami społecznymi oraz inteligencją emocjonalną. Analiza trafności kryterialnej polegała m.in. na porównaniu wyników w CISS różnych grup zawodowych i klinicznych. Kwestionariusz Radzenia Sobie W Sytuacjach Stresowych CISS wykorzystuje się zarówno do celów badawczych jak i praktycznych. Kwestionariusz CISS jest równie często wykorzystywany jako narzędzie selekcji kandydatów na dane stanowisko pracy w określonych grupach zawodowych takich jak np. policjanci, wojskowi, strażacy oraz kierowcy. Narzędzie to stosuje się także w badaniach osób ubiegających się o zezwolenie na posiadanie broni. Badania z użyciem kwestionariusza CISS można przeprowadzać grupowo lub indywidualnie. Wyniki każdej ze skal uzyskuje się oddzielnie, poprzez sumowanie wag, zgodnie z kluczem¹²⁴.

Kwestionariusz HEXACO-60 jest skróconą, złożoną z 60 pytań wersją Inwentarza Osobowości HEXACO-PI-R. Autorami niniejszego Inwentarza są K. Lee i M. C. Ashton¹²⁵, zaś autorami polskiej adaptacji P. Szarota. Narzędzie to jest rekomendowane do oceny

¹²⁴Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009, s.17

¹²⁵Ashton M., Lee K., *An investigations of personality types within the HEXACO personality framework*, „Journal of Individual Differences”, 30, 2009, s.181-187.

osobowości, kiedy czas jest ograniczony¹²⁶. Kwestionariusz służy do diagnozy cech osobowości uwzględnionych w popularnym Sześcioczynnikowym Modelu Osobowości. Pozycje kwestionariusza stanowi 60 twierdzeń o charakterze samoopisowym, których prawdziwość w kontekście do własnej osoby ocenia badany na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza "zdecydowanie się nie zgadzam", 2 - "nie zgadzam się", 3 - "ani tak, ani nie", 4 - "zgadzam się", 5 - "zdecydowanie się zgadzam. Kwestionariusz HEXACO-60 diagnozuje sześć wymiarów osobowości: Uczciwość (H), Emocjonalność (E), Ekstrawersję (X), Ugodowość, (A), Sumienność (C) i Otwartość na doświadczenie (O). Narzędzie wykazuje umiarkowanie wysoką trafność wewnętrzną i spójność. Rzetelność skal jest zadowalająca, niższa dla skal Ugodowość i Otwartość w zestawieniu do pozostałych skal (H: $\alpha=0,84$; E: $\alpha=0,86$; X: $\alpha=0,85$; A: $\alpha=0,87$; C: $\alpha=0,87$; O: $\alpha=0,79$).

Wyniki uzyskane w toku badań z wykorzystaniem Inwentarza HEXACO pozwalają na pełny opis osobowości badanego. Autorzy adaptacji polecają to narzędzie do celów badań naukowych i diagnostycznych (klinicznych i zawodowych). Jednakże, najczęstszym zastosowaniem Inwentarza Osobowości HEXACO są badania naukowe, ponieważ Inwentarz ten cieszy się szczególnym uznaniem psychologów akademickich.

W tym podrozdziale dokonano wyboru i charakterystyki metody i narzędzi badawczych. Opisano model korelacyjny i metodę kwestionariuszową oraz scharakteryzowano narzędzia do badań własnych - Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (1990) i Inwentarz Osobowości HEXACO-60 (2004). Wskazano na liczne zalety wybranych narzędzi potwierdzonych analizami.

3.4 CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

W badaniach własnych posłużono się doborem losowym. Z uwagi na użyte narzędzia badawcze, warunkiem wzięcia udziału w badaniu było ukończenie 18-go roku życia. Próbę badawczą obejmowało 100 osób aktualnie studiujących. Badaniami objęto studentów studiów dziennych Uniwersytetu Śląskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Średni wiek ankietowanych wynosił 23 lata. Liczba kobiet w próbie badawczej wynosiła 78%, liczba mężczyzn wynosiła 22%. Wykształcenie wyższe zadeklarowało 46% osób, wykształcenie średnie 44% osób, wykształcenie policealne 10%. Aktualne miejsce

¹²⁶Tamże, s.181-187.

zamieszkania na wsi zadeklarowało 34% ankietowanych, na terenach podmiejskich 7% badanych, w małym mieście 20%, a w dużym mieście 39%. Spośród 100 osób studiujących objętych badaniem, 21% ankietowanych dodatkowo pracowało.

W bieżącym podrozdziale dokonano charakterystyki badanej grupy pod względem liczności grupy, wieku, płci, wykształcenia, miejsca zamieszkania i zawodu (jeśli występuje). W kolejnym zostanie przedstawiona procedura badań.

3.5. PROCEDURA BADAŃ

Badania własne rozpoczęto od określenia problemu badawczego oraz postawienia hipotezy badawczej oraz pytań badawczych. Określono zmienne zależne i niezależne, następnie wybrano model badawczy - korelacyjny. W dalszym etapie dokonano wyboru modelu statystycznego, co w efekcie pozwoliło na przeprowadzenie weryfikacji postawionych hipotez - można było obalić je lub potwierdzić. W końcowym etapie analizy przeprowadzonych badań dokonano oceny i interpretacji wyników. Badania własne trwały od 20 kwietnia do 14 maja 2017r. Terenem badań były: Wydział Matematyki Fizyki i Chemii Uniwersytetu Śląskiego, Wydział Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego oraz Wydział Artystyczny Uniwersytetu Śląskiego. Wszystkie badania zostały przeprowadzane w godzinach przedpołudniowych, co było powiązane z najlepszą dyspozycją psychofizyczną osób badanych i dostępnością terenu badań. W toku badań za każdym razem zapewniono bardzo dobre warunki, to znaczy, że osoby badane miały zapewnione odosobnione i spokojne miejsce, niski poziom hałasu oraz optymalną ilość czasu i prywatność.

Na początku procedury badawczej każda z osób badanych została poinformowana o ogólnym charakterze i celu badań, którym jest poddawana. Udzielono instrukcji wypełniania testów. Następnie badanych poinformowano, że badania są całkowicie anonimowe, poufne, a uczestnictwo w nich dobrowolne. Po otrzymaniu zgody na udział w badaniu, rozdano komplet opisanych narzędzi badawczych. Osoba badana rozwiązywała baterię testów w celowej, określonej kolejności: Metryczka, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS autorstwa Endler'a i Parker'a oraz Inwentarz Osobowości HEXACO-60.

Zgodnie ze standardami etycznymi, osoby badane miały możliwość wycofania się z badania w każdym momencie jego trwania bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji.

Respektowano także zasadę prywatności rozumianej jako prawo do podjęcia decyzji, jakie informacje mogą zostać ujawnione innym, w tym osobie badacza. Zagrożenie osób badanych było minimalne - końcowa odpowiedzialność etyczna w związku z przeprowadzaniem badań dotyczyła osoby badacza.

Osoba przeprowadzająca badanie za każdym razem ponosiła odpowiedzialność za osoby badane, jak również była zobowiązana do przekazania im informacji na temat badania. W toku przebiegu badań kierowano się także takimi zasadami jak: akceptowanie prawa do odmowy, przejrzystość sytuacji badania, ochrona przed dyskomfortem psychicznym i fizycznym, lękiem oraz poczuciem wstydu. Co więcej, żadne z informacji uzyskanych o osobie badanej nie zostały udostępnione osobom postronnym.

W niniejszym podrozdziale dokonano charakterystyki przebiegu procedury badań. Określono teren badań. Zwrócono szczególną uwagę na standardy etyczne, komfort osób badanych i ich prawa w toku przebiegu badań. Zaakcentowano także rolę badacza w przebiegu badań i końcową jego odpowiedzialność w związku z przeprowadzanymi badaniami.

ROZDZIAŁ IV. WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną wyniki badań własnych wraz z przeprowadzonymi analizami statystycznymi umożliwiającymi interpretację uzyskanych danych. Wszystkie obliczenia statystyczne przeprowadzono za pomocą programu statystycznego SPSS Statistics 18.

4.1. WSPÓŁCZYNNIKI RZETELNOŚCI SKAŁ, STATYSTYKI OPISOWE ORAZ ANALIZA NORMALNOŚCI ROZKŁADU

W psychologii podstawową miarą dokładności pomiaru wykonywanego za pomocą testu jest współczynnik rzetelności. Im jest on wyższy tym wyższa dokładność pomiaru zmiennej oraz mniejszy błąd pomiaru. W analizie rzetelności posłużono się szeroko stosowanym w badaniach empirycznych współczynnikiem *alfa* Cronbacha¹²⁷. W badaniach własnych otrzymano w większości zadowalającą rzetelność narzędzi badawczych (współ. powyżej wartości 0,7), co wraz ze statystykami opisowymi przedstawiono w tabeli numer 1. Jedynie skala Ugodowość uzyskała niski współczynnik rzetelności (*alfa*=0,38), jednak ze względu na stosunkowo niewielką grupę badawczą (N=100) oraz cel badań zdecydowano o nie wyłączeniu tej zmiennej z dalszych analiz statystycznych.

¹²⁷Brzeziński, J., Hornowska, E, *Podstawowe metody badawcze – teoria i praktyka testowania*, w: (red.)J. Strelau *Psychologia. Podręcznik akademicki t.1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s.401-408.

Tabela 1. Rzetelność narzędzi badawczych wraz ze statystykami opisowymi oraz analizą rozkładu normalnego badanych zmiennych (Test Kołmogorowa-Smirnowa; Test Shapiro-Wilka, N=100)

STYL RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	Rzetelność <i>Alfa</i> - Cronbacha	Średnia	SD	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza	Stat. K-S	Istot.	Stat. Sh.-W.	Istot.*
Zadaniowy	0,87	56,76	9,02	29	79	-0,62	0,62	0,14	0,000	0,966	0,012
Emocjonalny	0,87	48,49	10,63	24	71	0,12	-0,62	0,12	0,002	0,975	0,050
Unikowy	0,80	35,07	8,45	13	64	0,03	0,86	0,09	0,071	0,979	0,117
Angażowanie się w czynności Zastępcze	0,76	19,16	5,92	8	39	0,42	0,42	0,07	0,200	0,980	0,131
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	0,84	15,91	4,64	5	25	-0,19	-0,38	0,05	0,200	0,985	0,299
HEXACO-60- PI-R											
Uczciwość	0,66	33,43	5,76	18	45	-0,34	0,21	0,09	0,037	0,975	0,057
Emocjonalność	0,76	32,03	6,45	15	49	0,25	-0,05	0,09	0,031	0,984	0,247
Ekstrawersja	0,79	30,88	6,58	13	42	-0,59	-0,10	0,10	0,023	0,964	0,008
Ugodowość	0,38	31,47	5,64	22	53	0,71	0,98	0,10	0,011	0,962	0,006
Sumienność	0,77	35,10	6,04	21	50	-0,11	-0,38	0,11	0,003	0,978	0,087
Otwartość na doświadczenie	0,77	32,93	6,95	16	48	0,14	-0,61	0,07	0,199	0,983	0,216

* Przyjęto istotność na poziomie $p < 0,05$

Jak pokazano w tabeli nr 1 rzetelność użytych narzędzi jest wysoka, co potwierdza ich użyteczność w badaniach. Analiza statystyk opisowych wskazuje na bardzo podobny rozrzut wyników wokół średniej w HEXACO, co wyraża się w podobnych wartościach odchylenia standardowego (SD). Największe rozbieżności występują w przypadku Emocjonalnego stylu reagowania na sytuacje stresowe.

Wartości przyjmowane przez skośność świadczą o symetryczności bądź niesymetryczności rozkładu i pokazują wokół jakich wartości zmiennej (niskich czy wysokich) skupiają się wyniki¹²⁸. Uzyskane współczynniki skośności pokazują, iż najbliżej rozkładu normalnego plasuje się styl Unikowy, Emocjonalny, Poszukiwanie kontaktów towarzyskich, Sumienność i Otwartość na doświadczenie. Na granicy normalności rozkładu

¹²⁸Bedyńska S., Cypriańska M., *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, 2013, Wydawnictwo Sedno, Warszawa 2013, s.104-109.

znajduje się Emocjonalność. Wyniki osób badanych w zakresie Angażowania się w czynności zastępcze oraz Ugodowości są wyraźnie prawo skośne, co oznacza iż przeważają w badanej grupie niskie wyniki wymienionych zmiennych. W przypadku zmiennych styl Zadaniowy, Uczciwość, Ekstrawersja – sytuacja jest odwrotna, rozkład wyników także nie przypomina normalnego ze względu na lewo skośność, czyli przewagę wyników wysokich w grupie. Należy zwrócić uwagę, iż jest to specyficzna grupa badawcza, studentów Matematyki, Grafiki i Wychowania Fizycznego, którzy mogą charakteryzować się jako grupa tendencją do efektywnego radzenia sobie ze stresem, aktywności, przestrzegania zasad uczciwości, niezależności myślenia i indywidualizmem (niska Ugodowość) oraz brakiem skłonności do angażowania się w czynności zastępcze w sytuacjach stresowych.

Kurtoza odzwierciedla płaskość lub stromość rozkładu¹²⁹. Można powiedzieć, iż Emocjonalność, Ekstrawersja w zakresie kurtozy zbliżone są do rozkładu normalnego. Na granicy jest Uczciwość, a rozkład wyraźnie leptokurtyczny, który świadczy o silnym skupieniu wyników wokół średniej mają styl Zadaniowy, Unikowy, Ugodowość, Angażowanie się w czynności zastępcze. Natomiast rozkłady wyników zmiennych styl Emocjonalny, Poszukiwanie kontaktów towarzyskich, Sumienność i Otwartość na doświadczenie charakteryzują się platykurtycznością, czyli dużym rozproszeniem wyników wokół wartości centralnej. Histogramy oraz wykresy ramka-wąsy przedstawiające rozkłady liczebności w analizie normalności rozkładów zamieszczono w Aneksie w załączniku nr 1.

Zarówno w przypadku skośności jak i kurtozy poprawna analiza rozkładu wyników wymagałaby uwzględnienia każdorazowo błędu standardowego wyników, co stanowi jednak ocenę wtórną wobec bardziej podstawowej oceny takiej jak test Kołmogorowa-Smirnowa dla prób powyżej 100 osób oraz test Shapiro-Wilka dla prób poniżej 100 osób¹³⁰. Wyniki obydwu

¹²⁹Ferguson, G.A, Takane, Y., *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2003, s.48.

¹³⁰Bedyńska S., Cypriańska M., *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, Wydawnictwo Sedno, Warszawa 2013, s.108-110.

omawianych testów zamieszczono w tabeli nr 1, jednak ze względu na graniczną liczbę osób badanych zdecydowano o analizowaniu wyników za pomocą testu przeznaczonego dla mniejszych prób badawczych Shapiro-Wilka. Wyniki tego testu wskazują, iż większość badanych zmiennych ma rozkłady wyników na granicy normalności lub rozkłady normalne. Istotność wskazuje, iż jedynie w przypadku zmiennych Ekstrawersja, Ugodowość, styl Zadaniowy test jest istotny, więc rozkład istotnie różni się od normalnego. Pozostałe 8 zmiennych zgodnie z wynikami testu Shapiro-Wilka ma rozkład normalny, można więc przyjąć, iż zastosowanie bardziej użytecznych testów parametrycznych w dalszej analizie statystycznej jest uzasadnione.

4.2. WSPÓŁCZYNNIK KOREALCJI BADANYCH ZMIENNYCH

Analiza normalności rozkładów umożliwiła podjęcie dalszych analiz statystycznych w oparciu o metody parametryczne. W niniejszym podrozdziale przedstawione zostaną wyniki analizy korelacji przeprowadzonej w celu weryfikacji hipotez badawczych. Analiza została oparta o przedstawiony w literaturze zakres korelacji, gdzie $r=0$ oznacza brak związku między zmiennymi, korelacja w przedziale 0,1-0,3 to związek słaby, korelacja w przedziale 0,3-0,5 to związek na poziomie umiarkowanym, korelacja w przedziale 0,5-0,7 to korelacja wysoka, 0,7-0,9 korelacja bardzo wysoka, a $r=0,9-1$ korelacja prawie pełna¹³¹.

W tabeli nr 2 zamieszczono współczynniki korelacji badanych zmiennych. Korelacje istotne statystycznie zostały wyróżnione:

¹³¹Stanisz, A., *Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny. Tom 2. Modele liniowe i nieliniowe*, StatSoft Polska, Kraków 2007, s.21-52.

Tabela2. Korelacje badanych zmiennych (współczynnik R-Pearsona; N=100).

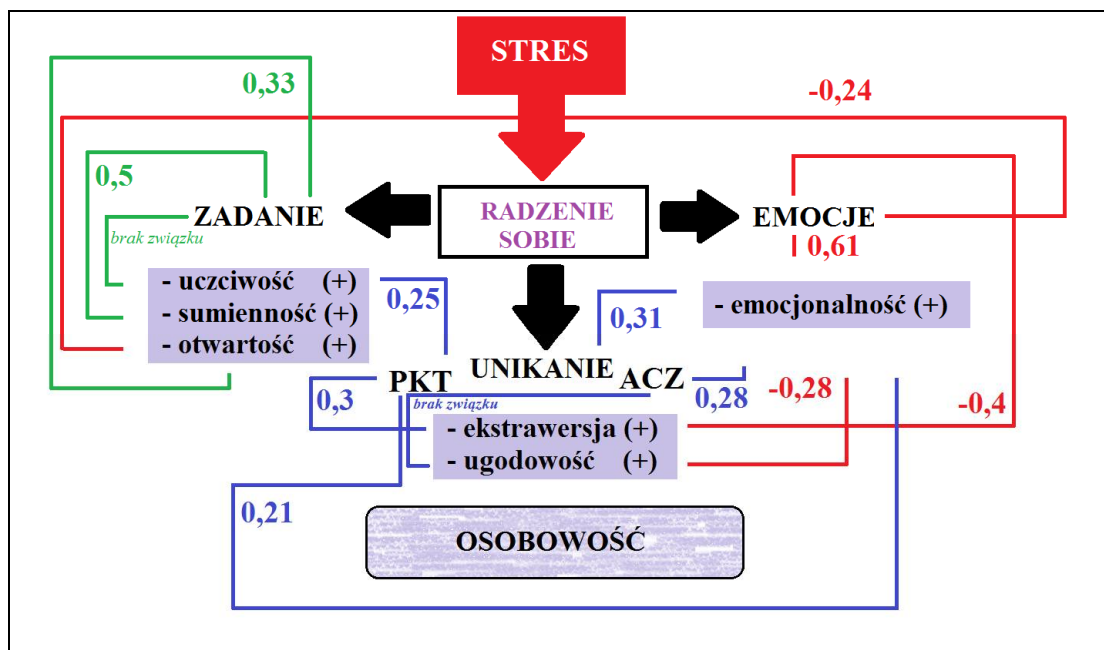
Badane zmienne	Styl skoncentrowany na zadaniu	Styl skoncentrowany na emocjach	Styl skoncentrowany na unikaniu	Angażowanie się w czynności zastępcze	Poszukiwanie kontaktów towarzyskich
Uczciwość	0,059	-0,157	0,072	-0,91	0,247*
Emocjonalność	-0,183	0,608**	0,311**	0,282**	0,205*
Ekstrawersja	0,140	-0,397**	0,174	0,012	0,302**
Ugodowość	0,070	-0,280**	-0,139	-0,138	-0,078
Sumienność	0,497**	-0,129	-0,111	-0,150	-0,110
Otwartość na doświadczenie	0,329**	-0,242*	-0,092	-0,184	0,067

* korelacja jest istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

** korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

W badaniach potwierdzono cztery z sześciu postawionych hipotez badawczych. Nie udało się potwierdzić dwóch postawionych hipotez. Analiza korelacji wskazała także na kilka wyników, których nie spodziewano się uzyskać na bazie przeanalizowanej teorii i dotychczasowych badań. Zostaną one omówione na końcu niniejszego podrozdziału.

Model badawczy wraz z naniesionymi wynikami badań przedstawiony został na rysunku nr 2.



Rysunek 2. Model badawczy przedstawiający uzyskane współczynniki korelacji między badanymi zmiennymi (opracowanie własne; kolor czerwony – styl Emocjonalny; kolor niebieski – styl Unikowy; kolor zielony – styl Zadaniowy)

W badaniach postawiono sześć pytań badawczych oraz sześć odpowiadających im hipotez badawczych, których większość została potwierdzona:

Hipoteza (a) „Im wyższy poziom Uczciwości tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem” nie została potwierdzona w badaniach. Związek dwóch wymienionych zmiennych jest słaby i nie jest istotny statystycznie. Nie można zatem wnioskować, iż osoby uczciwe, które nie skupiają się na sobie ani na osiągnięciu społecznego statusu i czują napięcie łamiąc zasady, w jakikolwiek istotny sposób charakteryzuje także racjonalne nastawienie względem wymagań etyki studenckiej, zmierzające do efektywnego rozwiązywania problemów w sytuacjach stresowych.

Hipoteza kierunkowa (b) „Im wyższy poziom Emocjonalności tym silniejszy Emocjonalny styl radzenia sobie ze stresem” została potwierdzona w przeprowadzonych badaniach. Siła związku jest wysoka i wynosi $r=0,61$, co oznacza, iż korelacja jest dodatnia. Jest zatem uzasadnione wnioskowanie, iż osoby silnie emocjonalne, które reagują niepokojem i zamartwianiem się także w sytuacjach stresowych nie będą działać efektywnie w miejsce

silnego koncentrowania się na własnych emocjach. Uzyskany związek jest tożsamy z wynikami uzyskanymi w innych badaniach¹³².

Hipoteza (c) „Im wyższy poziom Ekstrawersji tym silniejsze Poszukiwanie kontaktów towarzyskich” została potwierdzona a uzyskany związek jest dodatni i umiarkowany na poziomie $r=0,3$, co weryfikuje wysoką trafność wnioskowania o radzeniu sobie ze stresem u studentów na podstawie cech osobowości w modelu sześcioczynnikowym. Uzyskano także nieoczekiwany związek ujemny Ekstrawersji ze stylem Emocjonalnym, co zostanie zinterpretowane w dalszej części rozdziału.

Hipoteza (d) „Im wyższy poziom Ugodowości tym silniejsze Angażowanie się w czynności zastępcze” nie uległa potwierdzeniu, pojawiła się jednak inna ujemna korelacja stylu radzenia sobie ze stresem z Ugodowością, która zostanie omówiona w interpretacji uzyskanych wyników.

Hipoteza (e) „Im wyższy poziom Sumienności tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem” została potwierdzona wysokim istotnym statystycznie współczynnikiem korelacji $r=0,5$. Uzyskany wynik jest spójny z literaturą przedmiotu i innymi badaniami empirycznymi¹³³.

Hipoteza (f) „Im wyższy poziom Otwartości na doświadczenie tym silniejszy Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem” została potwierdzona. Związek między tymi dwiema zmiennymi jest dodatni na poziomie umiarkowanym $r=0,33$, jednak jest on istotny, co wprowadza pewną jasność w kontekście niejednoznacznych badań i słabych wyników uzyskanych przez innych badaczy¹³⁴.

Oprócz powyższych wyników uzyskano także kilka nieoczekiwanych związków w grupie studentów takich jak dodatnia słaba korelacja między Uczciwością a Poszukiwaniem

¹³²Terelak J.F., Stefańczyk A., *Osobowość według „Wielkiej Piątki” a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej”, nr 2 (16), 2010, s.134-135.

¹³³Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009, s.40.

¹³⁴Tamże, s.39-41.

kontaktów towarzyskich, dodatnia umiarkowana korelacja między Emocjonalnością a stylem Unikowym (oraz jego podskalami). Uzyskano także ujemną umiarkowaną korelację między Ekstrawersją a stylem Emocjonalnym oraz słabą ujemną zależność między Ugodowością a stylem Emocjonalnym. Styl ten dodatkowo korelował także ujemnie i słabo z Otwartością na doświadczenie.

W podrozdziale przedstawione zostały wyniki analiz statystycznych w modelu korelacyjnym. W rozdziale piątym zaprezentowana zostanie interpretacja opisanych wyników.

ROZDZIAŁ V. WNIOSKI Z BADAŃ WŁASNYCH

5.1. INTERPRETACJA WYNIKÓW BADAŃ W RAMACH POSTAWIONYCH HIPOTEZ

W uzyskanych wynikach wyraźnie można dostrzec trójkąt w zakresie radzenia sobie ze stresem i tendencji osobowościowych mających różnorodne powiązania ze stylami radzenia sobie w grupie studentów.

Pierwsza grupa to osoby radzące sobie w sposób mało efektywny, zorientowany na przeżywaniu emocjonalnym i koncentracji na sobie, myśleniu życzeniowym. Osoby te mają skłonność w sytuacjach stresowych do fantazjowania, wysokiego poziomu frustracji, pomimo podejmowania prób zmniejszenia napięcia emocjonalnego. Styl Emocjonalny jest blisko związany z neurotycznością, co udało się potwierdzić w przeprowadzonych badaniach. W badaniach uzyskano wysoką korelację dodatnią między Emocjonalnością a Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem. Na bazie tego wyniku można z powodzeniem prognozować zachowanie silnie emocjonalnych studentów w sytuacji stresowej na podstawie pomiaru jedynie cech osobowości. Od osób o wyższym poziomie tej cechy nie powinno się oczekiwać działania obliczonego na rozwiązanie problemu, przekształcenia poznawcze itp. co można wykorzystać w projektowaniu sesji coachingowych zorientowanych na rozwijaniu właśnie takich umiejętności. Zaprojektowane sesje mogą podwyższyć komfort życia, ale także wymiennie zwiększyć szanse studentów o wysokiej Emocjonalności na dobre radzenie sobie w sytuacjach zaliczeń, egzaminów i innych sytuacji zaliczanych do stresogennych. Takie sesje coachingowe mogą zostać dzięki wiedzy o osobowości wzbogacone metodami radzenia sobie z lękiem, metodami relaksacyjnymi, które w szczególności są przydatne w przypadku osób o wysokim lęku-stanie. Z badań wynika także, iż osoby emocjonalne mają słabe kompetencje społeczne, zatem szkolenia zorientowane na rozwijanie takich kompetencji miękkich mogą ułatwić rozwinięcie bardziej efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem niż styl Emocjonalny.

W badaniach uzyskano także inne wyniki uzupełniające wiedzę na temat stylu Emocjonalnego. Koreluje on ujemnie z Ekstrawersją, co oznacza, iż osoby takie nie podejmują aktywności w sytuacjach stresowych, są raczej bierni, mają niski poziom energii i odczuwają mniej pozytywnych emocji. Może to wyjaśniać dlaczego trudno im poszukiwać innych rozwiązań problemu w sytuacjach stresujących. Trening umiejętności społecznych skoncentrowany na sytuacji stresującej z pewnością byłby w stanie poprawić relacje społeczne i dostarczyć gotowych rozwiązań na efektywne korzystanie z sieci wsparcia społecznego, co jak można wnioskować po wynikach badań własnych – jest szczególnie istotne.

Styl Emocjonalny koreluje także ujemnie, choć słabo, z Otwartością na doświadczenie. Jest to związek, który w badaniach pojawił się nieoczekiwanie, świadczy natomiast o tym, iż jeśli studenci radzą sobie mało efektywnie w sytuacjach stresowych to mogą też przejawiać niechęć do poszukiwania nowych doświadczeń, niską ciekawość poznawczą otaczającego świata oraz słabą tolerancję na nowości. Może to sugerować, iż nawet jeśli w sytuacji stresowej pojawiają się możliwości lub inne sposoby na zredukowanie stresu osoby te mogą ich nie dostrzegać i dlatego nie zmieniają swoich sposobów działania. Taki brak elastyczności czy sztywność poznawczą można redukować metodami coachingowymi polegającymi na wypracowywaniu rozwiązań i przeżywaniu sytuacji podczas sesji treningowych. Klient treningowo przepracowując sytuacje stresowe jest w stanie wbudować rozwiązania we własny system poznawczy i schematy myślowe, co umożliwi lepszy wgląd w sytuacjach stresowych w życiu codziennym. Możliwości znane wcześniej tracą etykietę nowości, w związku z czym są łatwo dostrzegalne a ich zastosowanie bardziej prawdopodobne.

Co ciekawe, kolejnym wynikiem, którego nie spodziewano się uzyskać jest słaba dodatnia korelacja między stylem Emocjonalnym a Ugodowością. Oznacza to, iż osoby

reagujące stylem Emocjonalnym mogą nie przejawiać dostatecznej wrażliwości społecznej w relacjach z innymi ludźmi, nie być chętne do pomocy i kooperacji i nie mieć zaufania do innych. Prezentowana postawa niechęci czy nadmiernego indywidualizmu może więc utrudniać efektywne radzenie sobie ze stresem. Z drugiej strony grupę badawczą stanowią studenci, którzy uczą się w środowisku rywalizacyjnym i od najwcześniejszych etapów edukacji oceniani byli w sposób bardziej indywidualny niż kolektywny. Uzyskane wyniki mogą mieć zastosowanie praktycznie w obszarze edukacji i projektowania grupowych sesji coachingowych dla młodzieży i dzieci szkolnych rozwijających Ugodowość jako cechę działającą profilaktycznie względem radzenia sobie ze stresem. Celem takich warsztatów edukacyjnych nie byłoby jednak kształtowanie wysokiej Ugodowości (prowadzącej do zależności od innych ludzi) a wzmacniania w uczniach umiejętności współpracy w grupie, zaufania i delegowania zadań na innych członków grupy oraz trenowanie osiągania satysfakcjonującego kompromisu.

Drugą grupę osób stanowią studenci o wykształconym stylu Unikania w sytuacjach stresowych, którzy doraźnie lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych niż osoby preferujące styl Emocjonalny, jednak efektywność ta spada wraz z przyjęciem stylu Unikowego jako nawykowego. Jest to styl efektywny, jednak nie powinien być stosowany w dłuższej perspektywie czasowej, ponieważ ma cechy trwałości i może prowadzić do wystrzegania się myślenia o problemach, nawykowego redukowania napięcia poprzez objadanie się oraz poważnych schorzeń takich jak bulimia, uzależnienia od alkoholu, narkotyków, gier komputerowych, rozwoju depresji i stopniowego zanikania umiejętności realnego przeżywania sytuacji stresowych. Z przeprowadzonych badań wynika, iż osoby z tendencją do stosowania wymienionego stylu mogą charakteryzować się też wyższą Emocjonalnością (korelacje dodatnie umiarkowane), co dodatkowo może pogarszać ich radzenia sobie.

W przypadku stylu Unikowego nie potwierdzono zakładanego dodatniego związku Angażowania się w czynności zastępcze z Ugodowością. Okazuje się jednak, iż tak jak zakładano Poszukiwanie kontaktów towarzyskich, które oprócz Angażowania się w czynności zastępcze stanowi podskale stylu Unikowego, dodatnio umiarkowanie koreluje z Ekstrawersją oraz słabo z Emocjonalnością. Wydaje się, iż można to wyjaśnić tym, iż sieć wsparcia społecznego stanowi naturalny i istotny element radzenia sobie dla osób lubiących kontakty z ludźmi, aktywnych, życzliwych i towarzyskich. Analizy w obrębie niniejszej pracy nie są w stanie tego pokazać, jednak jest prawdopodobne, iż jako grupa osoby o wysokiej Ekstrawersji mogą elastycznie dostosowywać styl radzenia sobie do sytuacji i optymalnie korzystać z posiadanych możliwości w postaci przyjaźni, związków i innych istotnych relacji. Słabe związki Poszukiwania kontaktów towarzyskich z Emocjonalnością świadczą o tym, iż osoby te mogą swoje niezadowolenie, frustrację, złość, smutek próbować przenosić na inne osoby redukując w ten sposób swój poziom stresu.

Co ważne dla niniejszej pracy, choć nie potwierdzono zakładanych związków Uczciwości z innymi zmiennymi, uzyskano wynik istotny statystycznie w zakresie jej związku z Poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Okazuje się, iż choć jest to słaba dodatnia korelacja, to może sugerować, iż zdolność człowieka do zachowań etycznych i spójnych moralnie wiąże się z dobrymi relacjami z innymi ludźmi. W sposób nieoczekiwany potwierdzono zatem, iż czynnik Uczciwość odgrywa dużą rolę w kontaktach międzyludzkich i kształtuje nie tylko codzienne sytuacje, ale również wpływa na szerokie społeczne więzi. Im mniej Uczciwości tym większe prawdopodobieństwo antyspołecznych zachowań¹³⁵ a im więcej Uczciwości tym silniejsze Poszukiwanie kontaktów towarzyskich w sytuacjach stresowych. Jest to kolejny argument dla promowania metod coachingowych zorientowanych na trening umiejętności społecznych.

¹³⁵Veselka L., *Book Review*. Lee K. & Ashton M. C., *The H Factor of Personality: Why Some People are Manipulative, Self-entitled, Materialistic and Explorative – and Why It Matters for Everyone*, „Personality and Individual Differences”, 55, 2013, s.722-723.

Trzecią grupę wyników stanowią wyniki ukazujące związki ze zmiennymi osobowościowymi najbardziej efektywnego i pożądanego w wielu sytuacjach stresowych – stylu Zadaniowego. Styl ten jest zorientowany na rozwiązanie problemu poprzez przekształcenia poznawcze i próby zmiany sytuacji. Styl ten, mimo iż zakładano wystąpienie takiej korelacji, nie jest skorelowany z Uczciwością. Nie ma zatem znaczenia dla efektywności radzenia sobie ze stresem u studentów to czy kierują się oni w swoim postępowaniu zasadami moralnymi czy nie. Z badań wynika, iż najbardziej efektywny styl związany jest w grupie studentów silnie dodatnio z Sumiennością. Oznacza to, iż dla radzenia sobie najbardziej liczy się motywacja osiągnięć, wytrwałość w podjętych działaniach, koncentracja na celu, pilność i zorganizowanie, skrupulatność, rzetelność i punktualność. Dobra organizacja nauki, wcześniejsze przygotowanie, rozważność nie jest tożsama zatem z lęklwym przygotowywaniem się do egzaminów (sytuacji stresowych), które raczej można by przypisać Emocjonalności, lecz raczej z wykształceniem kompetencji Sumienności. W skład efektywnych kompetencji studenckich wchodzi także umiarkowany dodatni związek stylu Zadaniowego z Otwartością na doświadczenie. Na tej podstawie można wnioskować, iż osoby efektywnie radzące sobie ze stresem nie boją się nowości, korzystają z pojawiających się możliwości, spostrzegają sytuacje stresowe raczej jako szanse niż zagrożenia (choć nie tracą trafego osądu sytuacji jako stresowej), zdolni są do uczenia się i rozwijania.

Choć w przypadku modelu korelacyjnego nie można wnioskować na temat przyczynowości, to jednak wydaje się zasadne, aby podkreślić, iż takie cechy osobowości jak Sumiennosc, Otwartość na doświadczenie wydają się leżeć u podłoża efektywnego radzenia sobie ze stresem u studentów.

5.2. SŁABOŚCI PRZEPROWADZONYCH BADAŃ

W przypadku zaprezentowanych w niniejszej pracy badań z pewnością zarzutem może być nieuwzględnienie, iż studenci mogą przejawiać rozwinięte style radzenia sobie ze stresem

na podobnym poziomie. Oznacza to, iż jedna osoba może przejawiać styl dominujący a pozostałe słabe a inna odwrotnie – wszystkie style radzenia sobie rozwinięte na podobnym średnim poziomie. W takim przypadku osoba badana może elastycznie dostosowywać styl radzenia sobie do sytuacji, w której się znajduje, co prawdopodobnie jest najefektywniejsze.

W kolejnych badaniach wskazane jest zwiększenie grupy badawczej oraz podjęcie próby przeprowadzenia analizy skupień, która może odpowiedzieć na pytanie o profile osób efektywnie i nieefektywnie radzących sobie w zależności od rodzajów sytuacji stresowych. Bardziej miarodajne analizy takie jak porównania międzygrupowe możliwe są do przeprowadzenia na większej grupie osób badanych lub uwzględnieniu grupy porównawczej np. składającej się z osób nie studiujących. Styl radzenia sobie ze stresem można także silniej połączyć z metodami coachingowymi poprzez zaprojektowanie sesji coachingowej, objęcie nią grupy studentów oraz porównanie pomiarów(stylu radzenia sobie) przed treningiem oraz w odpowiednim czasie po zakończeniu treningu. W takiej sytuacji istnieje możliwość statystycznego zweryfikowania wpływu szkoleń i warsztatów rozwijających na realne radzenie sobie ze stresem przez studentów.

Słabością badań jest też użycie metody self-report, w związku z czym kolejne badania w niniejszym temacie mogłyby zostać wzbogacone o metody eksperymentalne, instrukcje maskujące czy badanie studentów w sytuacjach prawdziwego stresu (np. egzaminu). W historii psychologii wiele podobnych badań przekraczało granice etyki badacza, w związku z czym z pewnością wymagałoby to zgody komisji etycznej Uczelni.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Osobowość i relacje społeczne odgrywają ważną rolę w prawie każdym aspekcie związanym ze stresem i radzeniem sobie. Metody badań nad zjawiskiem stresu i sposobami radzenia sobie z nim są szczególnie użyteczne w wyjaśnianiu jakie czynniki mogą wpływać na stres. Niniejsza praca łączy wybrane wymiary osobowości z głównymi stylami radzenia

sobie ze stresem. W pracy zaprezentowano wyniki badań w zakresie cech osobowości w Modelu Sześcioczynnikowym w stosunku do stylów radzenia sobie ze stresem w grupie 100 studentów Uniwersytetu Śląskiego i Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Istnieje niezaprzeczalny związek między cechami osobowości a stylem radzenia sobie ze stresem i jego efektywnością. Przeprowadzone badania wykazały korelację silną między Emocjonalnością a Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem oraz Sumiennością a Zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem ($r=0,5$). W toku przebiegu badań wykazano korelację umiarkowaną między Ekstrawersją w poszukiwaniu kontaktów towarzyskich ($r=0,3$) oraz Otwartością na doświadczenie a zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem ($r=0,33$). Nie wykazano istotnych związków między czynnikiem Uczciwość-Pokora a zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem oraz Ugodowością a angażowaniem się w czynności zastępcze.

Najciekawsze dla praktyki może być stworzenie na bazie uzyskanych wyników konkretnych projektów sesji coachingowych indywidualnych i grupowych zarówno dla studentów jak i młodzieży. Jak się okazuje Uczciwość nie ma dla radzenia sobie ze stresem aż takiego znaczenia, jakie zakładano. Największe znaczenie ma Sumiennność oraz Otwartość na doświadczenie. Związki zmiennych osobowościowych z Emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem pokazały jakie postawy i kompetencje związane z treningiem społecznym należy wzmacniać, aby zapobiegać utrwaleniu mniej efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

BIBLIOGRAFIA:

1. Angleitner A., Riemann R., *What we can learn from the discussion of personality questionnaires for the construction of temperament inventories?* w: *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (red. Strelau J., Angleitner A.), Plenum Press, New York 1991, s.191-201.
2. Ashton M., Lee K., *An investigations of personality types within the HEXACO personality framework*, „Journal of Individual Differences”, 30, 2009, s.181-187.
3. Bedyńska S., Cypryńska M., *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, Wydawnictwo Sedno, Warszawa 2013, s. 104-110.
4. Block J., *The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations*, „Psychological Inquiry”, 21, 2010, s.2-25.
5. Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.
6. Cervone D., Pervin Lawrence A., *Osobowość. Teoria i badania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s.10-339.
7. Colman A. M., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s.481.
8. Everly Jr G.S., Rosenfeld R., *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s.13.
9. Eysenck H. J., *Four ways five factory are not basic*, „Personality and Individual Differences”, 13, s.667-673.
10. Ferguson, G.A, Takane, Y., *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2003, s. 48.
11. Folkman S., Lazarus R., *An analysis of coping in a middle-aged community sample*, „Journal of Health and Social Behaviour”, 21, 1980, s. 219-239.
12. Haan N., *Coping and Defending*, „Academic Press”, New York 1977.
13. Hall Calvin S., Lindzey G., Campbell John B., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s.32.
14. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s.150.
15. Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s.91-93.

16. Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. w: *Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I.Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.14-18.
17. Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: *Psychologia t.3*, (red.) J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999, s.467.
18. Hobfoll S. E., *Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu*, Nowiny Psychologiczne, 5-6, s.34.
19. Hobfoll S. E., *Zachowanie zasobów. Nowa próba konceptualizacji stresu*, „Nowiny Psychologiczne”, 5-6, 1989, s.34.
20. Irvine F., Wallymahmed A., *Personality, stress and coping in intensive care nurses: a descriptive exploratory study Lorraine Burgess*, „British Association of Critical Care Nurses”, Nursing in Critical Care, 2010, nr 15(3).
21. *Konteksty stresu psychologicznego* (red.) I. Heszen-Niejodek, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2002, s.14.
22. Lazarus R. S., *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 1986, 3, s.2–39.
23. Lazarus R. S., *Coping theory and research: Past present and future*, „Psychosomatic Medicine”, 1993, 55, s.234–247.
24. Lilienfeld, S.O., Fowler, K. A., *The Self-Report Assessment of Psychopathy. Problems, Pitfalls, and Promises*. w: (red.) C. J. Patrick, *Handbook of Psychopathy*, „The Guilford Press”, New York 2006, s.107.
25. Matheny K.B., Aycok D.W., Pugh J.L., Curlette W.L., Canella K., *Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment*, „The Counselling Psychologist”, 14 (4), 1982, s. 619-629.
26. Ogińska-Bulik N., Jurczyński Z., *Osobowość stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2010, s.47-53.
27. Oleś P., *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003, s.22.
28. Olszewska S., Spryszyńska M., *Osobowość a style radzenia sobie ze stresem menedżerów ochrony osób i mienia*, „Opuscula Sociologica”, 2013, nr 3(5), s.63.
29. Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s.6-25.
30. Shaughnessy J., Zechmeister E.B., Zechmeister J.S., *Metody badawcze w psychologii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 144.

31. Słownik Języka Polskiego t.3, (red.) M. Szymczak, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981, s. 348.
32. *Słownik Psychologiczny*, (red.) W. Szewczuk, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985, s.297.
33. Stanisław, A., *Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny. Tom 2. Modele liniowe i nieliniowe*, StatSoft Polska, Kraków 2007, s.21-52
34. Stone A. A., Neale J. M., *New measure of daily coping : Development and preliminary results*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 46, 1984, s.892-902.
35. Strelau J., Jaworowska A, Wrześniewski K., Szczepaniak P., *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik do polskiej normalizacji*, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009 s. 5-50.
36. Strelau J., *Psychologia różnic indywidualnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002.
37. Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki, psychologia ogólna, tom 2*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s.526.
38. Terelak J. F., *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz, Warszawa 2008, s.67.
39. Terelak J. F., *Psychologia menadżera*, Difin, Warszawa 1999, s.200-203.
40. Terelak J. F., *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, s.66-78.
41. Terelak J. F., Rudzki A, *Temperament a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej”, 2005, nr 11(1).
42. Terelak J. F., *Stres zawodowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007.
43. Terelak J.F., Stefańczyk A., *Osobowość według „Wielkiej Piątki” a style radzenia sobie ze stresem u kontrolerów ruchu lotniczego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej”, nr 2 (16), 2010, s. 134-135.
44. Veselka, L., *Book Review. Lee K. & Ashton M. C., The H Factor of Personality: Why Some People are Manipulative, Self-entitled, Materialistic and Explorative – and Why It Matters for Everyone*, „Personality and Individual Differences”, 55, 2013, s.722-723.

45. Veselka, L., Schermer, J. A., Vernon, P. A., *The Dark Triad and an expanded framework of personality*, „Personality and Individual Differences”, 53, 2012, s. 417–425.
46. Wittgenstein L., *Philosophical Investigations*, Oxford, UK 1953, Blackwell (tłum. G.E.M. Ancombe), Wyd. pol. Wittgenstein L., *Dociekania filozoficzne*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2000 (tłum. B. Wolniewicz).
47. Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem w: Człowiek w sytuacji stresu* (red.) I.Heszen-Niejodek i Z.Ratajczak, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2000, s.57.
48. Zawadzki B., *Podstawowe metody badawcze*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. t.1* (red.) J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000,s.481-489.
49. Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M., *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska*. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa, 2007, s.11-24.
50. Zawadzki B., *Wstęp do teorii osobowości*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1970.
51. Zimbardo P. G., Johnson R. L., McCann V, *Psychologia. Kluczowe koncepcje. 4*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2010, s. 96.
52. <http://hexaco.org/scaledescriptions> (ostatni dostęp: 18.06.2017 r.)

SPIS TABEL I RYSUNKÓW

SPIS TABEL:

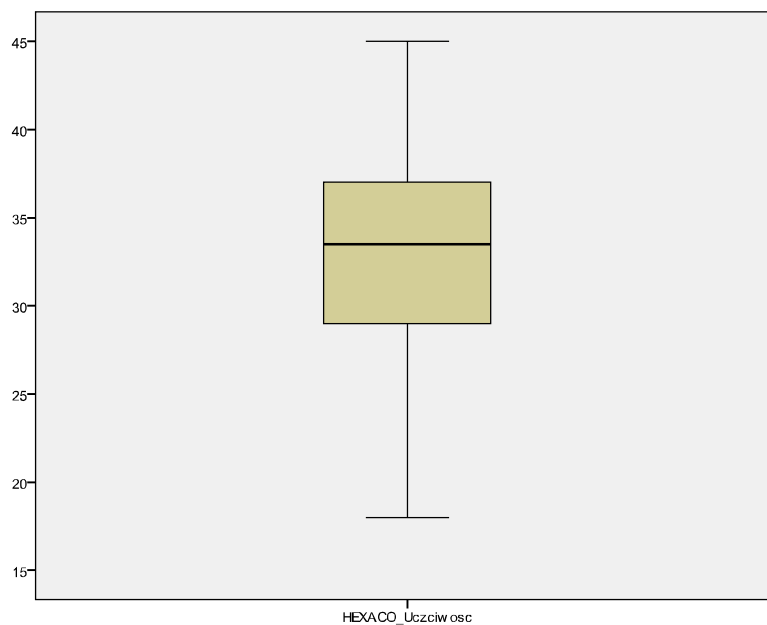
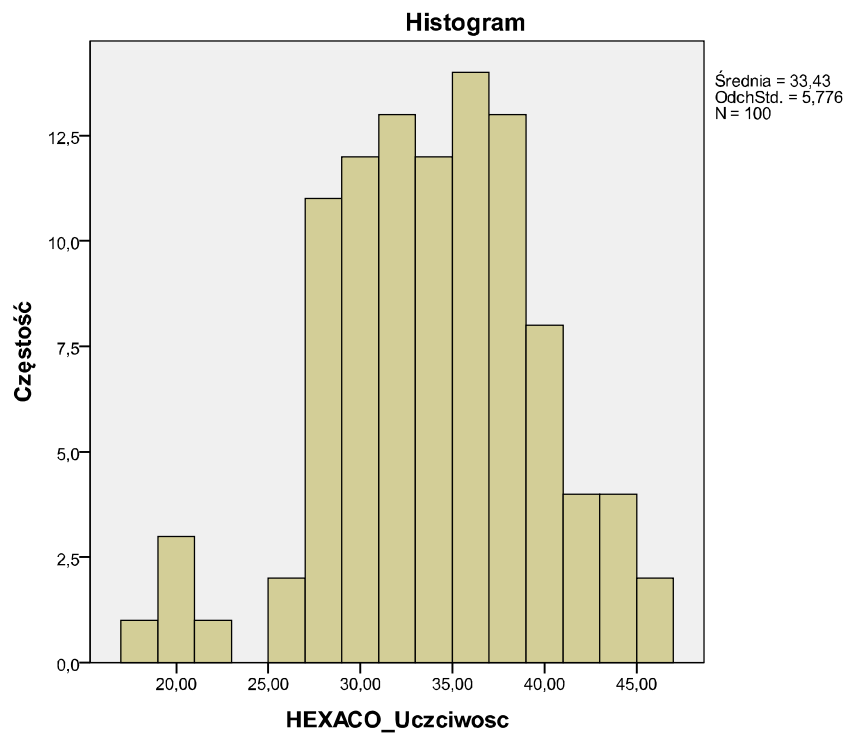
Tabela 1. Rzetelność narzędzi badawczych wraz ze statystykami opisowymi oraz analizą rozkładu normalnego badanych zmiennych (Test Kołmogorowa-Smirnowa; Test Shapiro-Wilka, N=100).....	49
Tabela 2. Korelacje badanych zmiennych (współczynnik R-Pearsona; N=100)	52

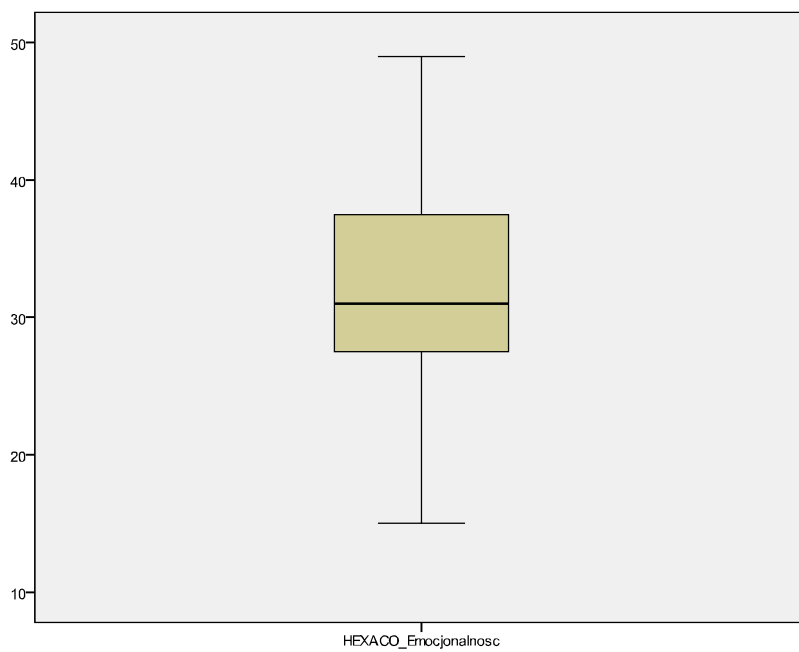
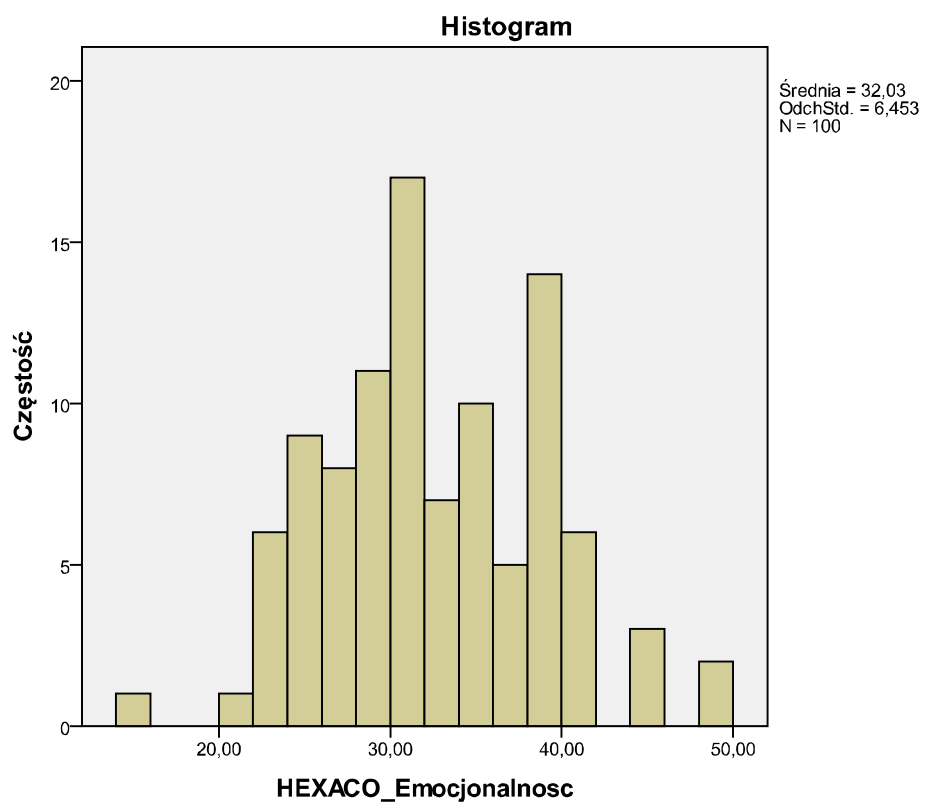
SPIS RYSUNKÓW:

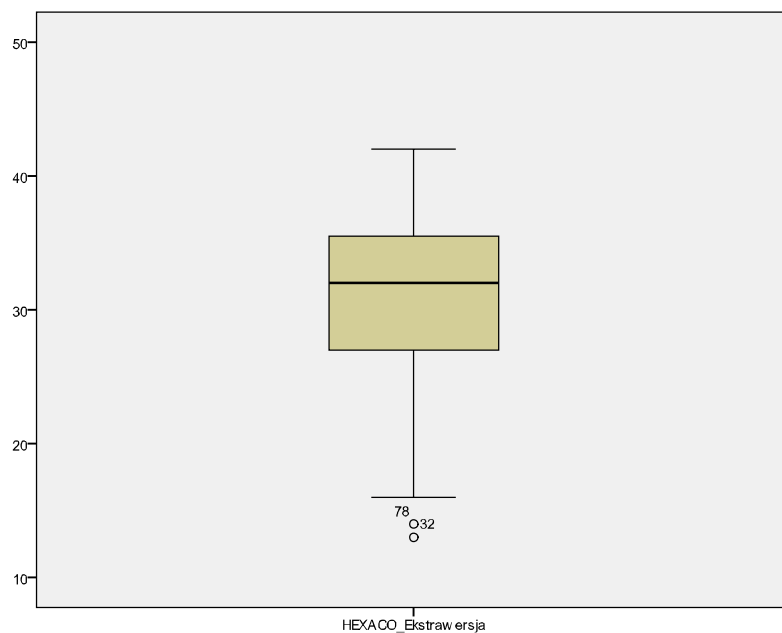
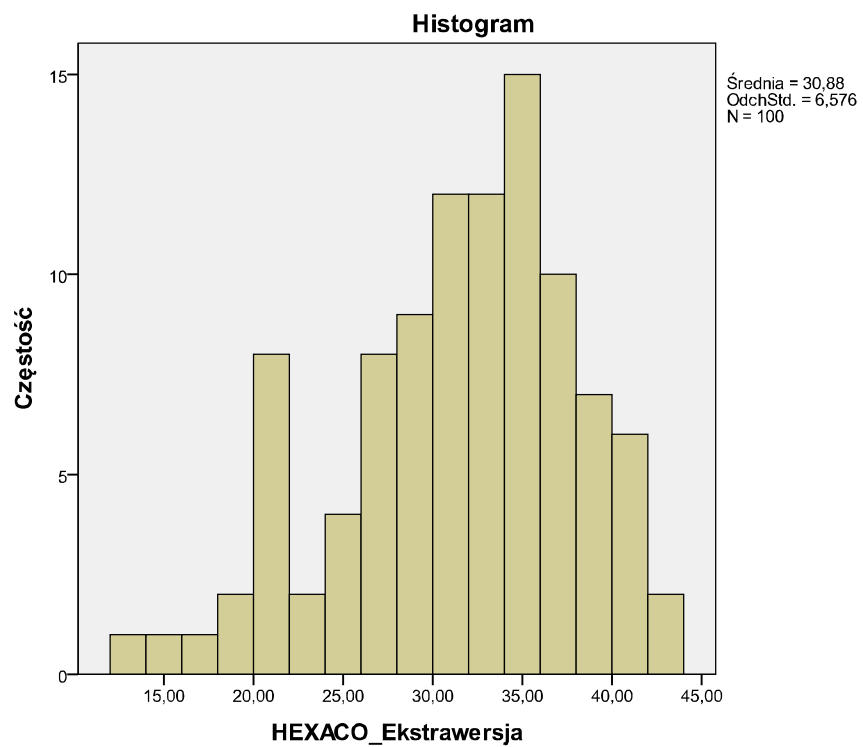
Rysunek 1. Model badawczy przedstawiający powiązania między zmiennymi w badaniach własnych oraz przewidywany znak współzmienności (opracowanie własne)	35
Rysunek 2. Model przedstawiający uzyskane współczynniki korelacji między badanymi zmiennymi (opracowanie własne; kolor czerwony – styl Emocjonalny; kolor niebieski – styl Unikowy; kolor zielony – styl Zadaniowy)	53

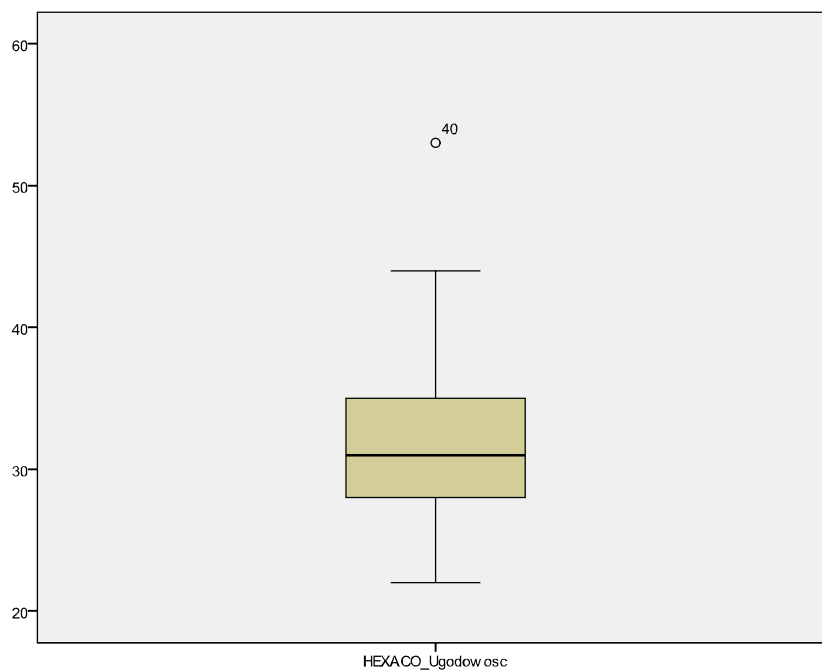
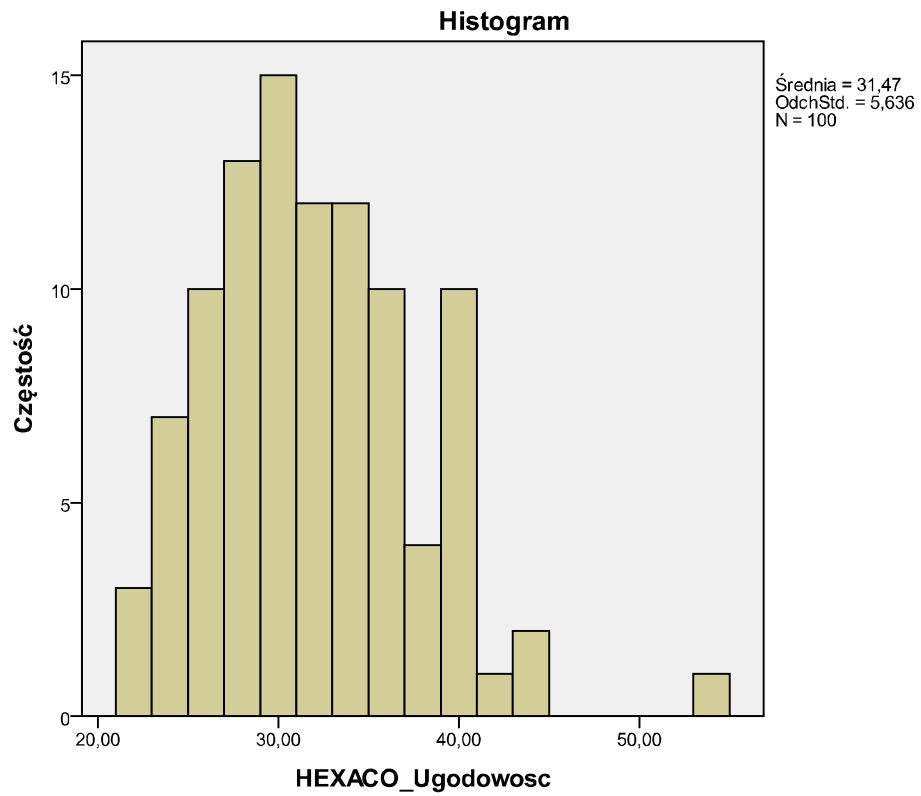
ANEKS

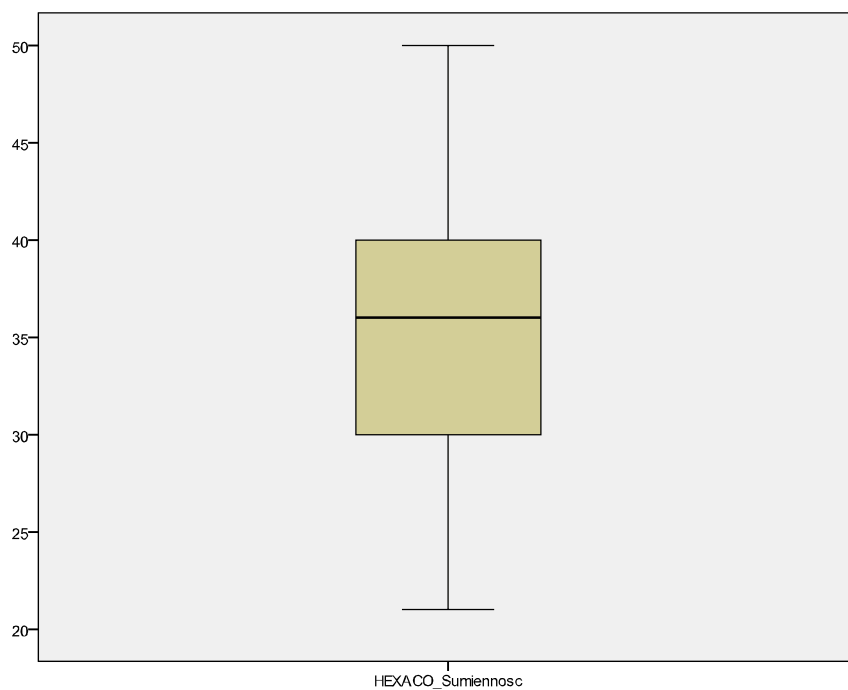
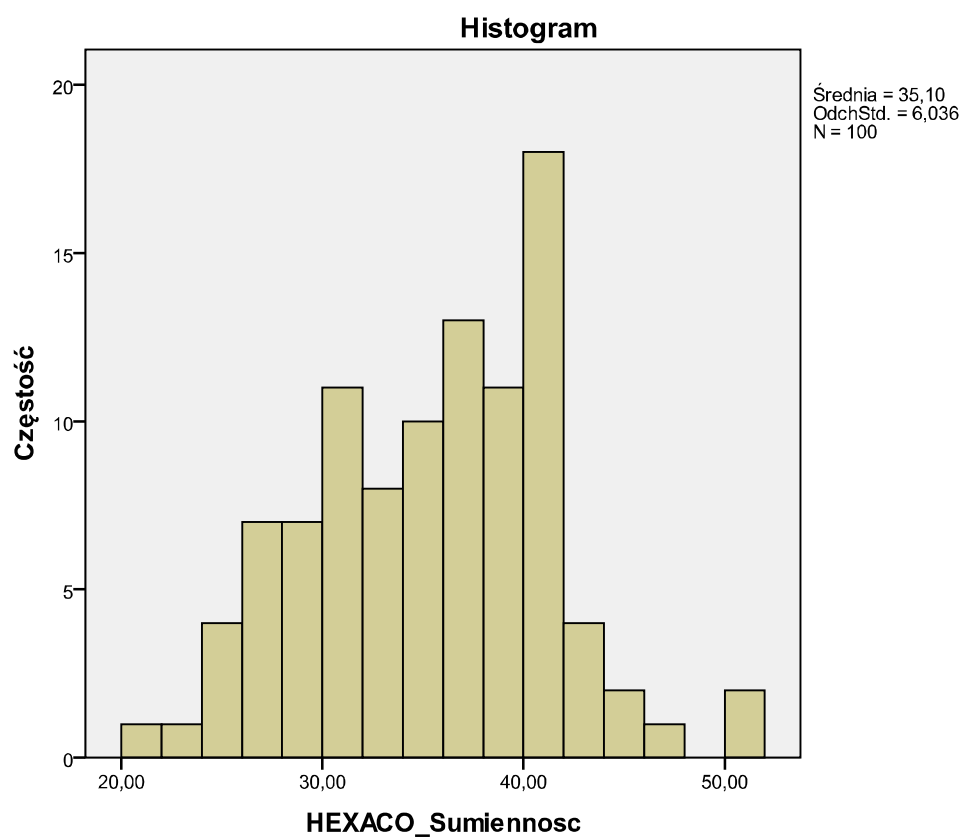
Załącznik nr 1. Analiza normalności rozkładu zmiennych – wykaz histogramów oraz wykresów ramka-wąsy wraz z obserwacjami odstającymi.

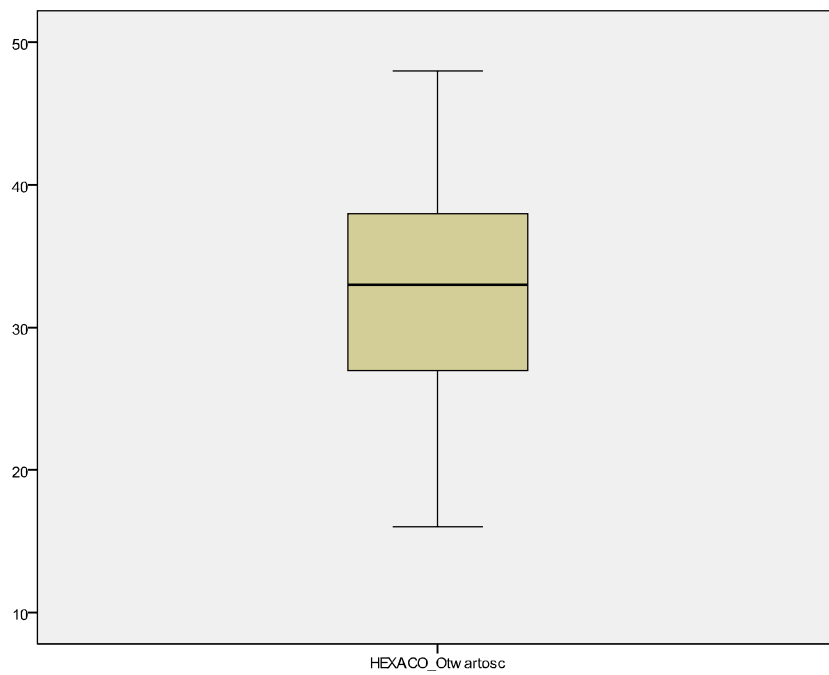
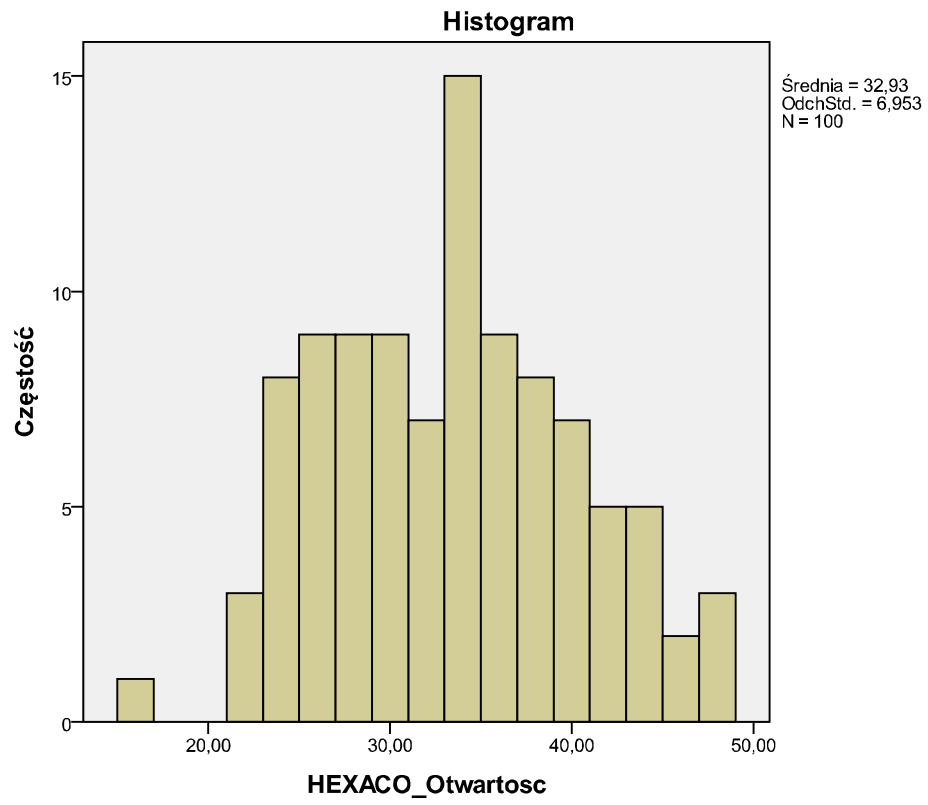


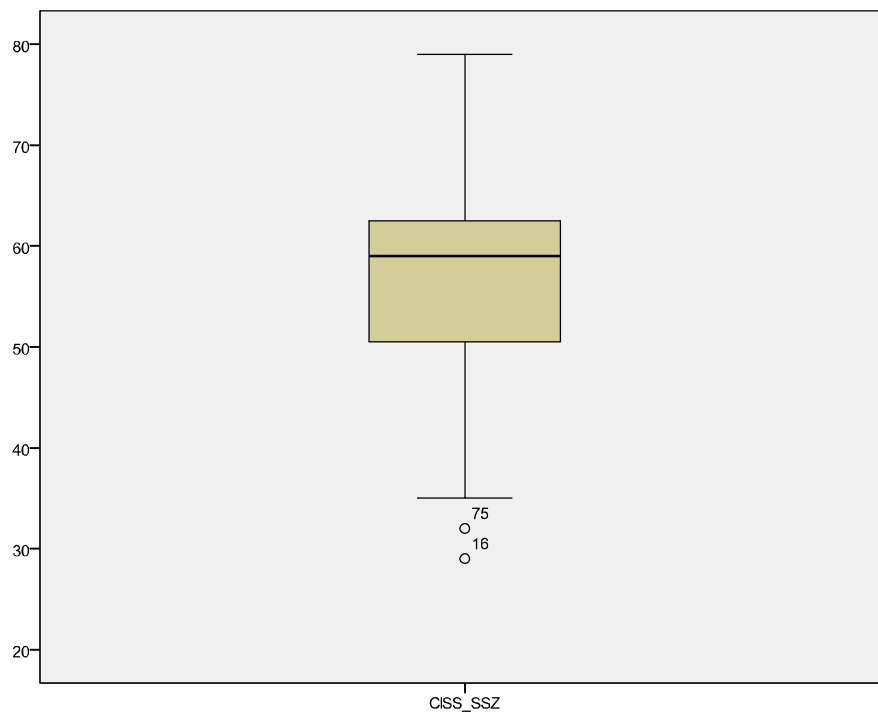
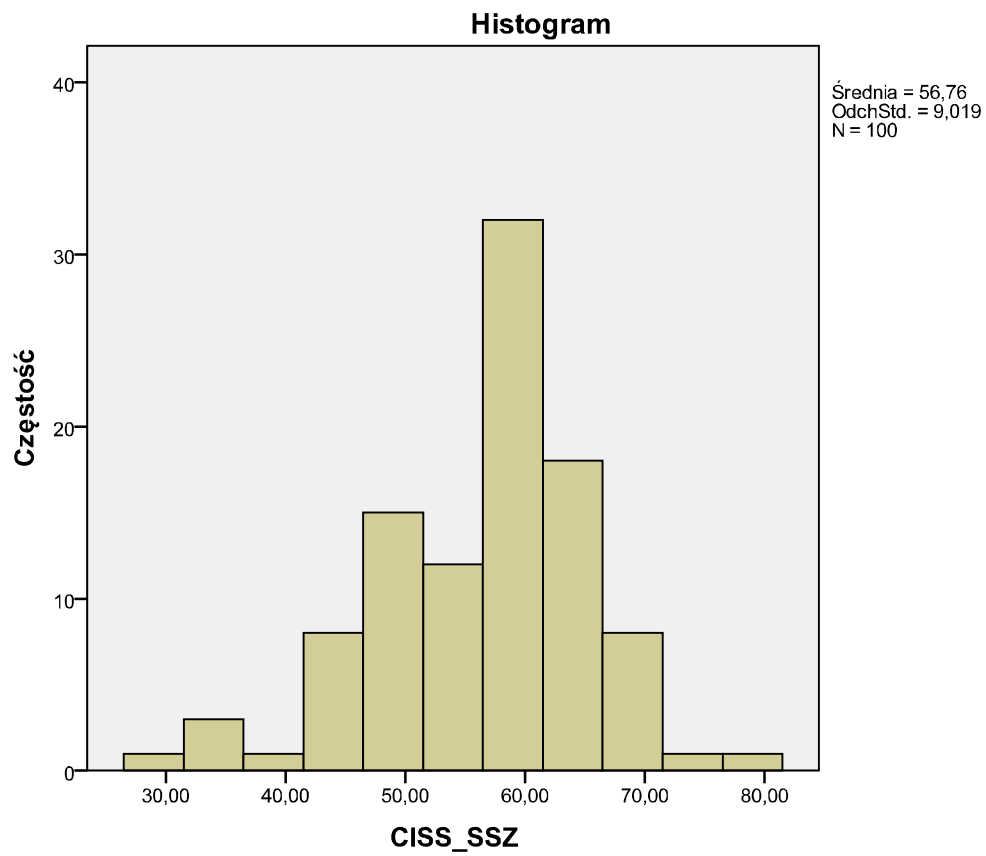


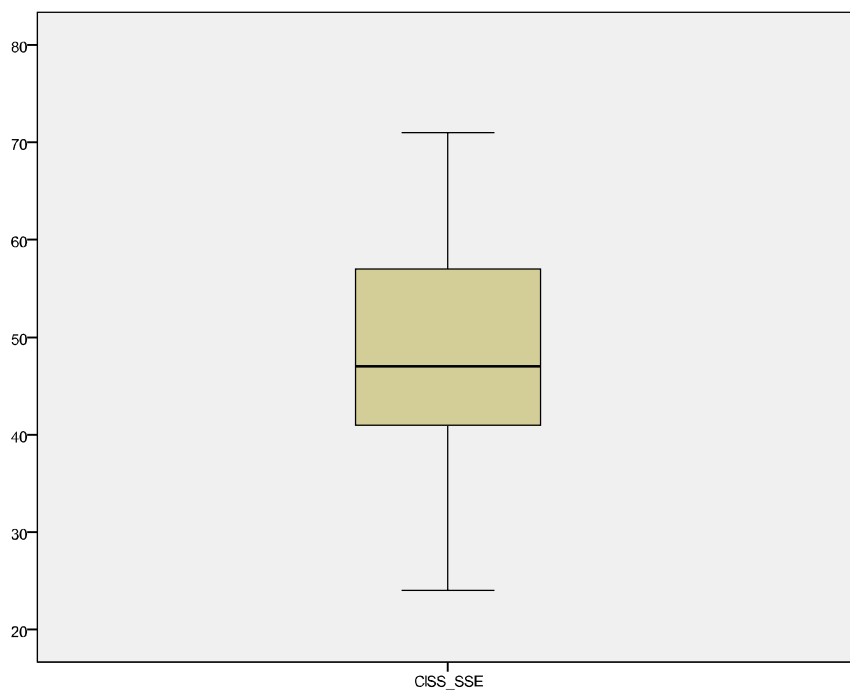
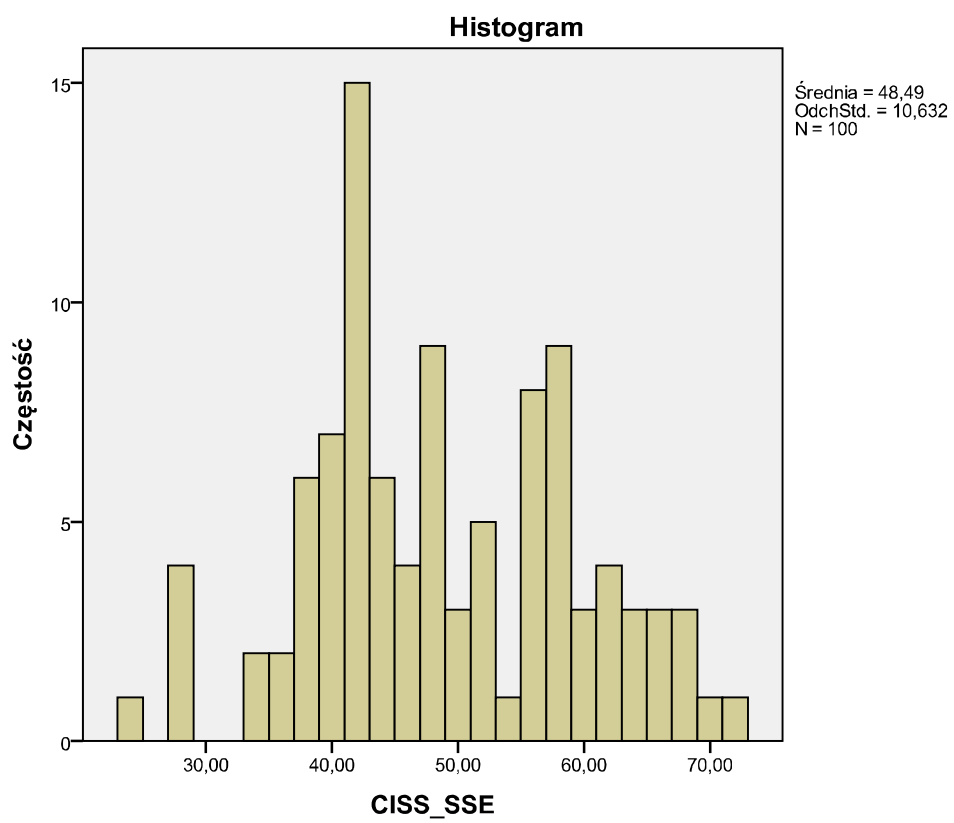


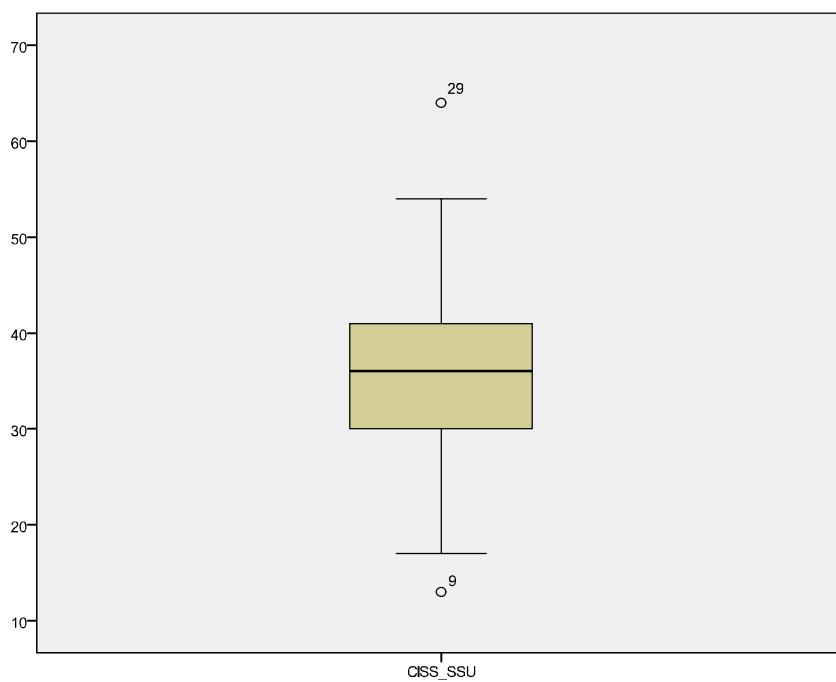
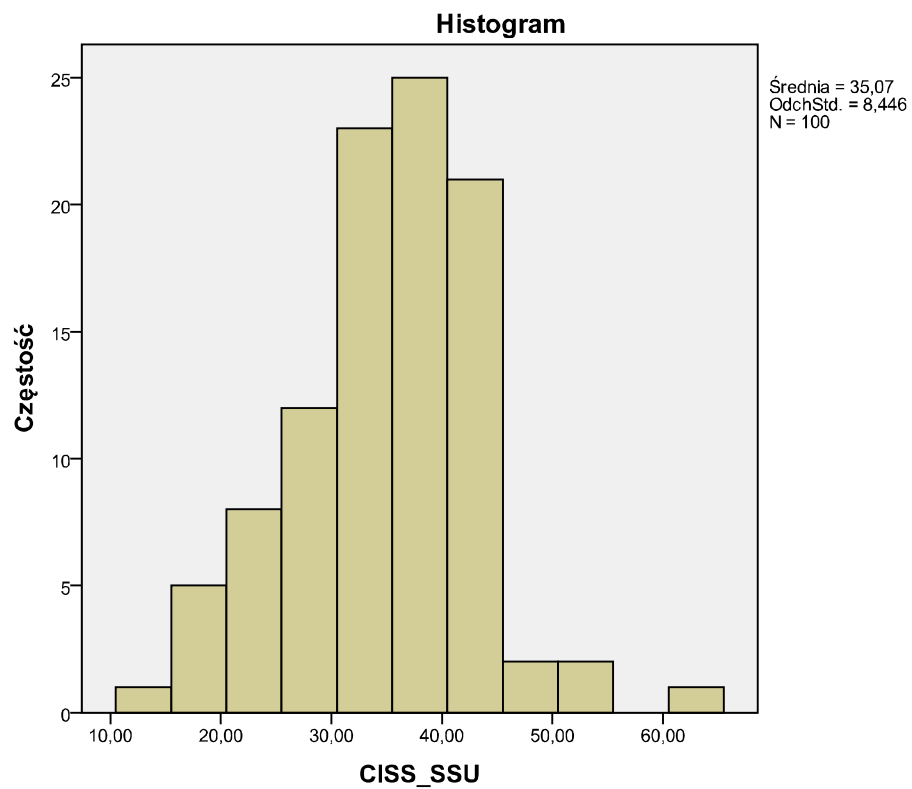


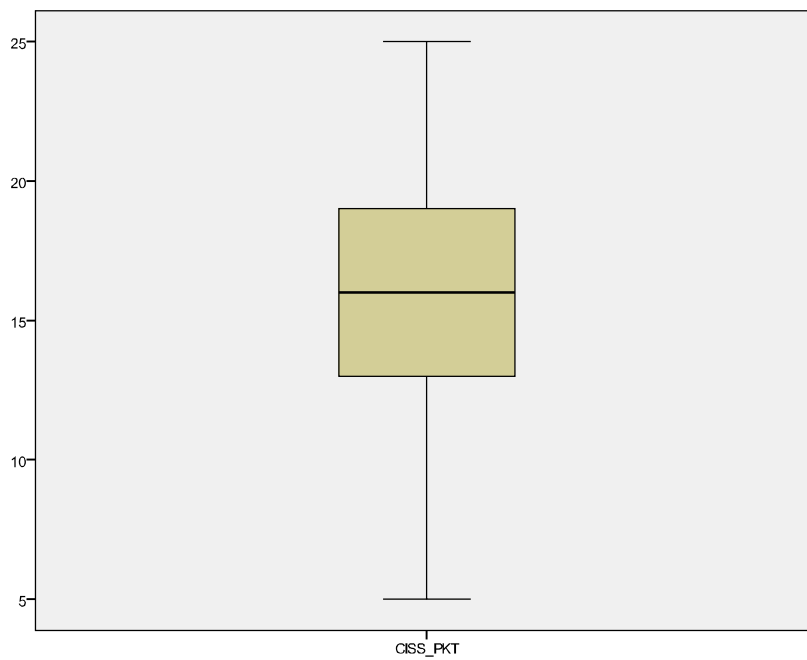
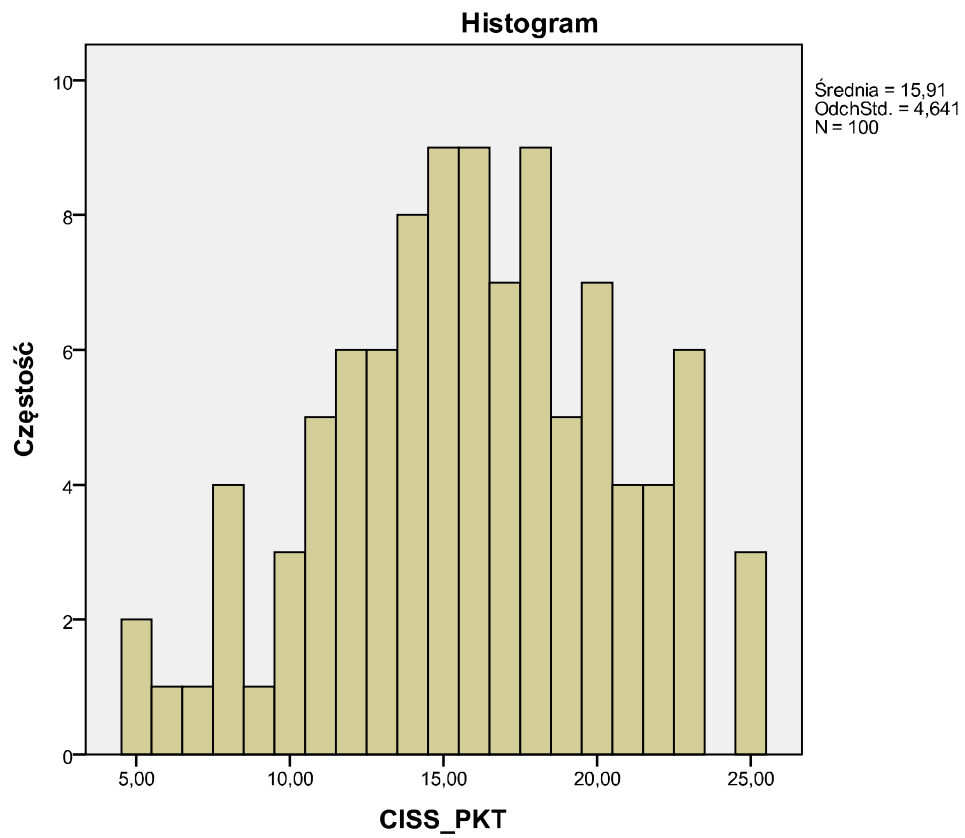


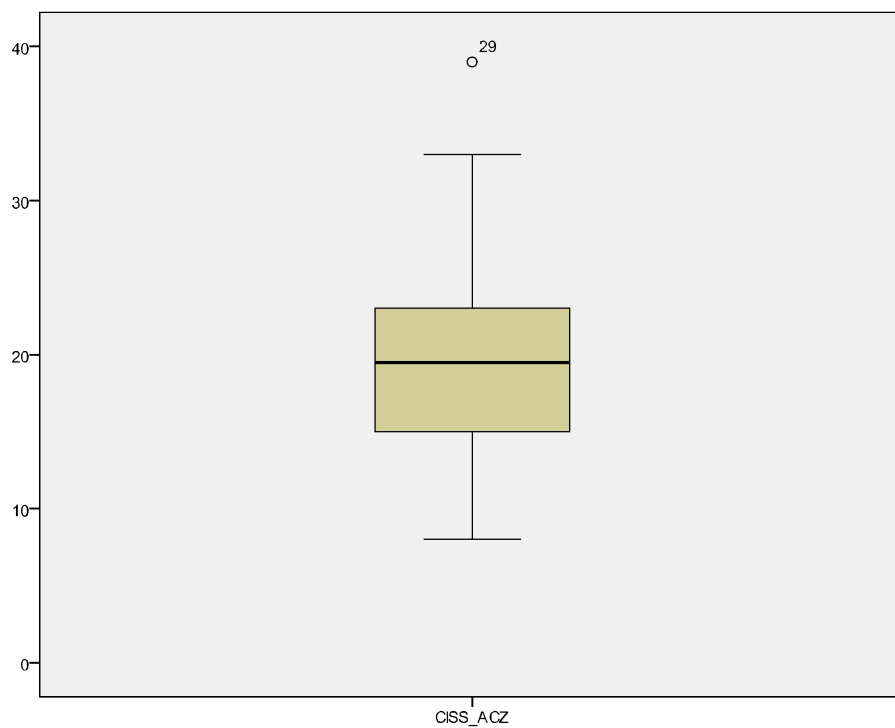
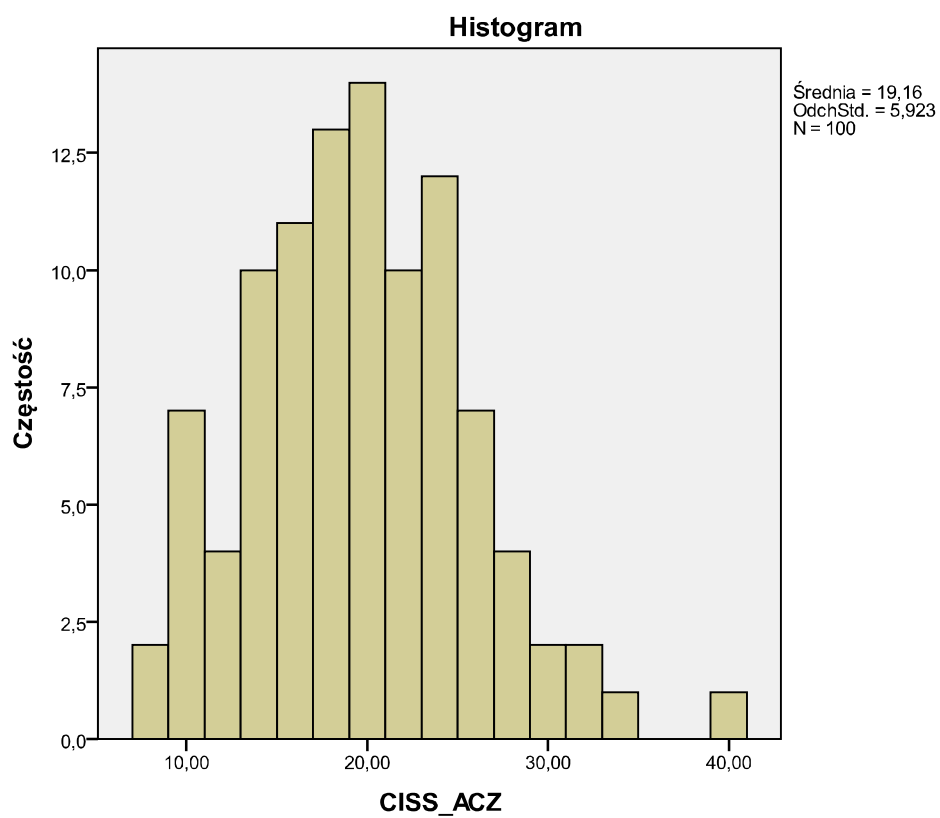












Załącznik nr 2. Metryczka.

METRYCZKA

Wypełnij poniższą metryczkę. Wszystkie informacje, których udziela Państwo poniżej są anonimowe i dobrowolne. Ich pozyskanie służy jedynie celom naukowym. Jedyną osobą, która będzie miała dostęp do wyników jest autor pracy licencjackiej.

Dziękuję za udział w badaniu!

Zuzanna Majowska
Wydział Nauk Społecznych
Uniwersytet Śląski

ZAZNACZ WŁAŚCIWĄ ODPOWIEDŹ:

Płeć: Kobieta Mężczyzna

Wiek:

Wykształcenie:

1. Średnie
2. Policealne
3. Wyższe

Mieszkam:

1. na terenach wiejskich
2. na terenach podmiejskich
3. w małym mieście
4. w dużym mieście

Jestem (zakreśl właściwą odpowiedź):

- Osobą studiującą **TAK** **NIE**
- Osobą pracującą **TAK** **NIE**

Jeśli jesteś osobą pracującą – JAKI WYKONUJESZ ZAWÓD.....

Załącznik nr 2. Kwestionariusz CISS Normana S. Endlera i Jamesa D. Parkera w polskiej adaptacji Piotra Szczepaniaka, Jana Strelau'a i Kazimierza Wrześniewskiego. Opracowanie własne.

KWESTIONARIUSZ STRES (Endler, Parker)

INSTRUKCJA : poniższe zadania opisują różne reakcje ludzi na trudne, przykre, stresujące sytuacje, Zakreśl kółkiem jedną z cyfr od 1 do 5 przy każdym stwierdzeniu. Określ w ten sposób, jak bardzo angażujesz się w te czynności, gdy znajdujesz się w trudnej, przykrej, stresującej sytuacji.

1– nigdy
2– bardzo rzadko
3– czasami
4– często
5– bardzo często

- | | |
|---|-----------|
| 1. Lepiej planuję swój czas | 1 2 3 4 5 |
| 2. Koncentruję się na problemie i zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać | 1 2 3 4 5 |
| 3. Myślę o czasach gdy było mi lepiej | 1 2 3 4 5 |
| 4. Staram się przebywać z innymi ludźmi | 1 2 3 4 5 |
| 5. Oskarżam się o zwleknięcie | 1 2 3 4 5 |
| 6. Robię to, co uważam za najlepsze | 1 2 3 4 5 |
| 7. Jestem skupiony(a) na swoich dolegliwościach fizycznych | 1 2 3 4 5 |
| 8. Winię siebie, że wpadłem(am) w taką sytuację | 1 2 3 4 5 |
| 9. Włóczę się po sklepach | 1 2 3 4 5 |
| 10. Ustalam, co w danej sytuacji jest najważniejsze | 1 2 3 4 5 |
| 11. Staram się zasnąć | 1 2 3 4 5 |
| 12. Objadam się ulubioną potrawą | 1 2 3 4 5 |
| 13. Niepokoję się, że sobie nie poradzę | 1 2 3 4 5 |
| 14. Staję się bardzo napięty(a) | 1 2 3 4 5 |
| 15. Myślę o tym, jak rozwiązywałem(am) podobne problemy w przeszłości | 1 2 3 4 5 |
| 16. Wmawiam sobie, że to w rzeczywistości nie dzieje się mnie | 1 2 3 4 5 |
| 17. Winię siebie, że zbyt się tym przejmuję | 1 2 3 4 5 |
| 18. Idę coś zjeść na mieście | 1 2 3 4 5 |
| 19. Staję się bardzo przygnębiony(a) | 1 2 3 4 5 |
| 20. Kupuję sobie coś | 1 2 3 4 5 |
| 21. Wyznaczam sobie kierunek działania i postępuję zgodnie z nim | 1 2 3 4 5 |
| 22. Obwiniam siebie za to, że nie wiem co zrobić | 1 2 3 4 5 |
| 23. Idę się zabawić | 1 2 3 4 5 |
| 24. Staram się zrozumieć sytuację | 1 2 3 4 5 |
| 25. „Zastygam w bezruchu” i nie wiem co zrobić | 1 2 3 4 5 |
| 26. Podejmuję natychmiast właściwe działanie | 1 2 3 4 5 |
| 27. Analizuję sytuację i uczę się na własnych błędach | 1 2 3 4 5 |
| 28. Żałuję, że nie mogę zmienić tego co się stało, lub tego co odczuwałem(am) w związku z tym | 1 2 3 4 5 |
| 29. Odwiedzam przyjaciela | 1 2 3 4 5 |
| 30. Martwię się, jak sobie z tym poradzę | 1 2 3 4 5 |

31.	Spędzam czas z bliską osobą	1 2 3 4 5
32.	Wychodzę na spacer	1 2 3 4 5
33.	Wmawiam sobie, że to się nigdy więcej nie powtórzy	1 2 3 4 5
34.	Skupiam się na swoich ogólnych brakach	1 2 3 4 5
35.	Rozmawiam z kimś kogo rady sobie cenię	1 2 3 4 5
36.	Analizuję problem zanim zacznę działać	1 2 3 4 5
37.	Dzwonię do kolegi lub koleżanki	1 2 3 4 5
38.	Wpadam w złość	1 2 3 4 5
39.	Zmieniam kolejność spraw do załatwienia	1 2 3 4 5
40.	Oglądam film	1 2 3 4 5
41.	Dążę do kontrolowania sytuacji	1 2 3 4 5
42.	Podjęmuję dodatkowy wysiłek, aby załatwić sprawę	1 2 3 4 5
43.	Podchodzę do problemu z różnych stron	1 2 3 4 5
44.	„Robię sobie wolne”, by uciec od problemu	1 2 3 4 5
45.	Wyładowuję się na innych	1 2 3 4 5
46.	Wykorzystuję sytuację, aby udowodnić, że potrafię tego dokonać	1 2 3 4 5
47.	Staram się tak zorganizować sprawę, aby zapanować nad sytuacją	1 2 3 4 5
48.	Oglądam telewizję	1 2 3 4 5

Sprawdź, czy ustosunkowałeś się do wszystkich stwierdzeń!

HEXACO

Inwentarz Osobowości

© Kibeom Lee & Michael C. Ashton

polska adaptacja Piotr Szarota

INSTRUKCJA

Na kolejnych stronach znajdą Państwo szereg stwierdzeń odnoszących się do Waszego zachowania. Proszę przeczytać każde z nich i zastanowić się jak bardzo się Państwo z nim zgadzają lub nie zgadzają. Następnie prosimy aby zapisali Państwo odpowiedzi obok każdego stwierdzenia korzystając z następującej skali:

- 5 = zdecydowanie się zgadzam
- 4 = zgadzam się
- 3 = ani tak, ani nie
- 2 = nie zgadzam się
- 1 = zdecydowanie się nie zgadzam

Prosimy ustosunkować się do każdego stwierdzenia, nawet jeśli nie jesteście Państwo całkowicie pewni odpowiedzi.

Prosimy także o podanie kilku informacji o sobie:

Płeć (zakreśl kółkiem): Kobieta Mężczyzna

Wiek: lat

- 1 _____ Wizyta w galerii sztuki nieco by mnie znudziła.
- 2 _____ Planuję z wyprzedzeniem i wszystko dobrze organizuję, aby uniknąć szarpaniny w ostatniej chwili.
- 3 _____ Rzadko żywię urazę, nawet w stosunku do tych, którzy mnie bardzo skrzywdzili.
- 4 _____ W sumie jestem z siebie dość zadowolony.
- 5 _____ Odczuwam niepokój, gdy muszę podróżować podczas złej pogody.
- 6 _____ Nie użył(a)bym pochlebstw aby uzyskać podwyżkę czy awans, nawet jeśli by to miało skutkować.
- 7 _____ Chętnie dowiaduję się nowych rzeczy o historii i życiu politycznym innych krajów.
- 8 _____ Kiedy chcę osiągnąć jakiś cel jestem w stosunku do siebie bardzo wymagający/wymagająca.
- 9 _____ Ludzie mówią mi czasem, że odnoszę się do innych zbyt krytycznie.
- 10 _____ Rzadko wyrażam swoje opinie na grupowych spotkaniach.
- 11 _____ Czasem zamartwiam się drobiazgami i nic nie mogę na to poradzić.
- 12 _____ Jeśli miał(a)bym pewność, że nikt mnie nie złapie, pewnie zdecydował(a)bym się na kradzież miliona.
- 13 _____ Na pewno podobałaby mi się praca twórcza nad powieścią, obrazem czy piosenką.
- 14 _____ Kiedy pracuję nad czymś nie przywiązuję zwykle wagi do detali.
- 15 _____ Ludzie mówią mi często, że jestem zbyt uparty/uparta.
- 16 _____ Bardziej podoba mi się praca wymagająca stałego kontaktu z ludźmi niż taka, w której pracuje się samemu.
- 17 _____ Kiedy cierpię z powodu jakiegoś bolesnego wydarzenia, potrzebuję kogoś, kto sprawi, że poczuję się lepiej.
- 18 _____ Nie zależy mi specjalnie na posiadaniu dużej ilości pieniędzy.
- 19 _____ Myślę, że zajmowanie się radykalnymi koncepcjami, które mają zmienić oblicze świata to strata czasu.
- 20 _____ Podejmuję decyzje raczej pod wpływem nastroju chwili niż po długim namyśle.
- 21 _____ Ludzie mają mnie za osobę porywczą.
- 22 _____ Zazwyczaj jestem pogodna/y i optymistyczna/y.
- 23 _____ Zbiera mi się na płacz, gdy widzę jak inni płaczą.
- 24 _____ Myślę, że należy mi się więcej szacunku niż przeciętnej osobie.
- 25 _____ Jeżeli nadarzyłaby się okazja chętnie poszedłbym/poszłabym na koncert muzyki klasycznej.
- 26 _____ Czasem mam problemy z pracą wynikające z tego, że jestem niezorganizowany/niezorganizowana.
- 27 _____ W stosunku do ludzi, którzy kiedyś potraktowali mnie źle stosuję zasadę „przebacz i zapomnij”.
- 28 _____ Czuję, że nie jestem zbyt lubianą osobą.
- 29 _____ Jestem przerażony/przerażona, gdy grozi mi realne niebezpieczeństwo.
- 30 _____ Jeśli chcę uzyskać coś od innej osoby, będę się śmiał(a) nawet jeśli opowie mi najbardziej idiotyczny kawał.

- 31 _____ Przeglądanie encyklopedii nigdy nie sprawiało mi przyjemności.
- 32 _____ W pracy wykonuję zawsze tylko minimum tego, czego ode mnie wymagają.
- 33 _____ Jestem raczej łagodny/łagodna gdy oceniam innych.
- 34 _____ Gdy jestem w grupie, zazwyczaj przejmuję inicjatywę.
- 35 _____ Zamartwiam się znacznie mniej niż większość ludzi.
- 36 _____ Nigdy nie przyjąłbym/przyjęłabym łapówki, nawet gdyby była bardzo duża.
- 37 _____ Ludzie mówią, że mam świetną wyobraźnię.
- 38 _____ Zawsze dbam o dokładność w pracy, nawet jeśli kosztuje mnie to dużo czasu.
- 39 _____ Gdy ktoś się ze mną nie zgadza, jestem zwykle dość elastyczny w swoich przekonaniach.
- 40 _____ Pierwszą rzeczą, jaką robię w nowym miejscu jest znalezienie przyjaciół.
- 41 _____ Radzę sobie z trudnymi sytuacjami bez emocjonalnego wsparcia ze strony innych.
- 42 _____ Posiadanie czegoś luksusowego i naprawdę kosztownego sprawiłoby mi mnóstwo przyjemności.
- 43 _____ Lubię ludzi, którzy mają niekonwencjonalne poglądy.
- 44 _____ Popelniam dużo błędów, ponieważ działam bez zastanowienia.
- 45 _____ Nie daję się tak łatwo rozzłościć jak większość ludzi.
- 46 _____ Nie jestem tak dynamiczna/y i energiczna/y jak większość ludzi.
- 47 _____ Mocno przeżywam kiedy bliska osoba wyjeżdża na dłuższy czas.
- 48 _____ Chciał(a)bym, żeby ludzie wiedzieli, że jestem kimś ważnym.
- 49 _____ Nie myślę o sobie jako o osobie twórczej czy artyście/artystce.
- 50 _____ Ludzie często nazywają mnie perfekcjonist(k)ą.
- 51 _____ Nawet jeśli ludzie popełniają dużo błędów, rzadko wypowiadam się krytycznie.
- 52 _____ Czasem wydaje mi się, że jestem zupełnie beznadziejny/beznadziejna.
- 53 _____ Nawet w sytuacji alarmowej, nie poddał(a)bym się panice.
- 54 _____ Nie udawał(a)bym, że kogoś lubię, tylko po to, aby uzyskać coś od tej osoby.
- 55 _____ Nudzą mnie filozoficzne dyskusje.
- 56 _____ Zamiast trzymać się ustalonego planu, wolę robić to, co przyjdzie mi akurat do głowy.
- 57 _____ Kiedy ludzie mówią mi, że nie mam racji, od razu mam ochotę się z nimi pokłócić.
- 58 _____ Będąc w towarzystwie często jestem osobą, która wypowiada się w imieniu innych.
- 59 _____ Pozostaję opanowany nawet w sytuacjach, w których inni robią się bardzo sentymentalni.
- 60 _____ Miał(a)bym pokusę posłużyć się fałszywymi pieniędzmi, gdybym miał(a) pewność, że to się nie wyda.