

Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS
Zakład Psychologii Społecznej

ANNA SIUDEM

Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości

Styles of coping with stress and personality

WPROWADZENIE

Termin „stres” już od dawna przestał być tylko terminem naukowym. Obecnie często jest używany w języku potocznym jako synonim sytuacji trudnej, presji zewnętrznej, wywołującej w nas uczucie wewnętrznego napięcia. Zjawisko stresu jest tak powszechne, że wiele osób uważa je za typowe dla naszych czasów. Spostrzegane jest ono na ogół negatywnie, kojarzone z przeciążeniem, z zespołem niekorzystnych zmian w sferze fizjologicznej, psychologicznej i behawioralnej człowieka. Znacznie rzadziej sytuacja stresowa jest łączona z czynnikami pozytywnymi, np. z mobilizacją, z osiągnięciem sukcesów, realizacją planów i wycieczonych celów.

Zatem istotne jest to, jak człowiek spostrzega i ocenia sytuację stresującą, czy jako krzywdę – stratę, zagrożenie, czy jako wyzwanie. Na rolę oceny poznawczej w sytuacji stresowej zwraca uwagę R. Lazarus (za: Heszen-Niejodek 2000), według którego najpierw następuje ocena pierwotna (zidentyfikowanie sytuacji jako stresowej), a następnie ocena wtórna (podjęcie działania obliczonego na złagodzenie stresu lub usuwanie jego przyczyn). Codzienne obserwacje i wyniki wielu badań naukowych wskazują, że osoby, które dysponują większymi zasobami w radzeniu sobie ze stresem, rzadziej są skłonne odczytywać wydarzenia jako stresujące. Ponadto im silniejsze są ich zasoby, tym skuteczniej radzą sobie w okolicznościach, które postrzegają jako trudne, stresujące.

Poza tym niektórzy autorzy, np. wspomniany już R. Lazarus oraz S. Folkman, podkreślają, że niektóre strategie radzenia sobie ze stresem, występujące

w podstawowych stylach radzenia sobie ze stresem (skoncentrowanym na działanie i zorientowanym na emocje), zależą od osobowości, a szczególnie od tendencji do przeżywania pozytywnych lub negatywnych emocji (za: Strelau, Jaworowska i in. 2005). Wobec tego zasadne jest badanie zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem, co stanowi cel niniejszej pracy.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W ramach badań nad stresem istotny kierunek rozważań wyznaczają zagadnienia związane z procesem copingu. Pojęcie to zawiera trzy znaczenia radzenia sobie: jako proces, jako strategia i jako styl. Proces radzenia sobie obejmuje „stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Lazarus i Folkman 1984 za: Heszen-Niejodek 2000, s. 476). Strategia radzenia sobie ze stresem jest to forma zachowania, stosowana przez ludzi w celu zmiany sytuacji lub złagodzenia jej skutków, zaś styl radzenia sobie ze stresem – to względnie stała, specyficzna dla danej jednostki tendencja wyznaczająca przebieg radzenia sobie ze stresem.

Problematyką stylu radzenia sobie ze stresem zajmowali się między innymi: Carver, Scheier i Weintraub, Folkman i Lazarus, Miller oraz Endler i Parker (za: Heszen-Niejodek 2000). Carver, Scheier i Weintraub jako pierwsi dokonali rozróżnienia pomiędzy strategią i stylem radzenia sobie ze stresem; strategię traktują oni jako sytuacyjne, zaś styl jako dyspozycyjne radzenie sobie. Miller opracowała koncepcję dwóch stylów radzenia sobie, opartą na konstrukcie represji – sensoryzacji. Pierwszy wyróżniony przez autorkę styl polega na koncentracji uwagi na stresorze i/lub własnej reakcji, poszukiwaniu informacji o sytuacji stresowej i dążeniu do konfrontacji z tą sytuacją. Drugi styl – „unikowy”, polega na odwracaniu uwagi od stresora i od własnych reakcji, czyli na pomijaniu, odrzucaniu, wypieraniu i zaprzeczaniu informacjom o wydarzeniu stresowym. Te dwa style w badaniach okazały się niezależne od siebie i traktuje się je jako dwa wymiary.

Model Endlera i Parkera posłużył za podstawę podjętych tu badań i zgodnie z nim styl radzenia sobie ze stresem będzie określany jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania się w sytuacjach stresowych (Heszen-Niejodek 2000).

N. S. Endler i J. D. A. Parker w wyniku analizy czynnikowej otrzymali trzy style radzenia sobie ze stresem. Definicja danego rodzaju stylu według nich jest tożsama z tym, co mierzą skale kwestionariusza CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) (Strelau, Jaworowska i in. 2005).

Autorzy ci wyodrębnili trzy różne style radzenia sobie ze stresem:

- 1) skoncentrowany na zadaniu,
- 2) skoncentrowany na emocjach,
- 3) skoncentrowany na unikaniu.

Styl skoncentrowany na zadaniu to radzenie sobie ze stresem polegające na podejmowaniu działań zaradczych. Jest to podejmowanie wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenia lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk jest położony na zadanie.

Styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje się takimi zachowaniami w sytuacji stresowej, jak: koncentrowanie się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych (złości, poczuciu winy i napięciu), myślenie życzeniowe, fantazjowanie. Działania podejmowane w ramach tego stylu mają na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową, choć w rzeczywistości mogą prowadzić do efektów odwrotnych.

Styl skoncentrowany na unikaniu jest charakterystyczny dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji. Styl ten może przybierać dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (Skala ACZ) oraz poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT) (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski 1996).

Reasumując powyższe rozważania, każda jednostka ma swój własny, charakterystyczny dla niej styl radzenia sobie ze stresem. Działania, jakie podejmuje w konkretnej sytuacji, stanowią wynik interakcji między cechami owej sytuacji a właściwym danej jednostce stylem radzenia sobie. Ważnym kryterium klasyfikującym daną aktywność jako *coping* jest udział w niej świadomości – stąd mechanizmów obronnych nie można zaliczyć do sposobów radzenia sobie ze stresem (Heszen, Sęk 2007).

OSOBOWOŚĆ A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Osobowość jest pojęciem złożonym, szeroko opracowanym w literaturze przedmiotu. Istnieje wiele definicji i teorii psychologicznych opisujących to zagadnienie. W niniejszej pracy skoncentrowano się na popularnej obecnie koncepcji cech osobowości P. T. Costy i R. R. McCrae (Zawadzki, Strelau i in. 1998), zwanej pięcioczynnikowym modelem osobowości. Jest to najbardziej rozwinięty metodologicznie i psychologicznie model, obejmujący badania strukturalne oraz analizy praktyczne, ilustrujące funkcjonalne znaczenie cech Wielkiej Piątki, ich rolę w procesie adaptacji jednostki do środowiska czy znaczenia dla powstawania zaburzeń zachowania i dla stanu zdrowia.

Autorzy powyższej koncepcji stworzyli narzędzie umożliwiające diagnozę wyłącznie pięciu podstawowych cech. Jest to niezwykle popularny obecnie i chętnie wykorzystywany w badaniach empirycznych Inwentarz NEO-FFI. Składa

się on z pięciu skal, które mierzą podstawowe cechy osobowości, takie jak: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność (Zawadzki, Strelau i in. 1998). Charakterystyka powyższych skal przedstawia się następująco:

1. Neurotyczność (NEU) – to cecha osobowości odzwierciedlająca przystosowanie emocjonalne *versus* emocjonalne niezrównoważenie – podatność na doświadczenie negatywnych emocji, takich jak strach, zmieszanie, niezadowolenie, gniew, poczucie winy oraz wrażliwość na stres psychologiczny. Nasilenie neurotyczności decyduje o sprawności w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi, o podatności na doświadczenie „trudnych” emocji, takich jak: lęk, smutek, wrogość. Wysoka neurotyczność pogłębia trudności adaptacyjne, utrudnia radzenie sobie ze stresem, zwiększa podatność na doświadczenie lęku, agresji, depresji. Niska neurotyczność sprzyja zrównoważeniu, radzeniu sobie ze stresem, stabilności samooceny. To czynnik sprzyjający dobremu wykonywaniu zawodu i odczuwaniu satysfakcji z pracy.

2. Ekstrawersja (EKS) – cecha osobowości opisująca jakość i ilość interakcji społecznych oraz poziom aktywności, energii i zdolności do odczuwania pozytywnych emocji, a także tendencję jednostki do poszukiwania doznań. Niski poziom ekstrawersji oznacza pojawienie się introwersji, czyli skłonności do unikania licznych, częstych relacji społecznych, zapotrzebowania na samotność (z wyboru), ograniczanie stymulacji.

3. Otwartość na doświadczenia (OTW) – to cecha osobowości opisująca tendencję jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowości i ciekawość poznawczą. Decyduje o gotowości do przyjmowania nowych doświadczeń, idei, wartości, koncepcji. Otwartość sprzyja uczeniu się i chęci podnoszenia własnych kwalifikacji. Osoby o niskiej otwartości wolą trzymać się znanych konwencjonalnych sposobów, zasad, pomysłów.

4. Ugodowość (UGD) – to cecha osobowości opisująca pozytywne *versus* negatywne nastawienie do innych ludzi, interpersonalną orientację przejawiającą się w altruizmie *versus* antagonizmie doświadczanych uczuć, myślach i działaniu. Wywiera wpływ na przekonania, nastawienie i działania w relacjach społecznych. Wysoka ugodowość wyraża się zaufaniem do innych, prostolinijnością, skromnością, czasami skłonnością do ustępowania i poświęcania się.

5. Sumienność (SUM) – jest to cecha osobowości charakteryzująca stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel, czyli opisująca stosunek człowieka do pracy. Pozwala prognozować aktywność zawodową i szkolną. Wysoka sumienność rokuje sukcesy szkolne i zawodowe, ponieważ ujawnia się jako odpowiedzialność, wytrwałość w dążeniu do celu, rozważa w planowaniu i podejmowaniu nowych zadań, a także uporządkowanie czasami przechodzące w perfekcjonizm. Niska sumienność ozna-

cza przeciwieństwo wymienionych tu cech i generalnie skłonność do wygodnictwa i lenistwa (Zawadzki, Strelau i in. 1998).

Costa i McCrae definiują osobowość w sposób operacyjny, rozumiejąc przez to pojęcie strukturę najbardziej podstawowych wymiarów, wpływających na cechy identyfikowane zarówno w naturalnych językach, jak i w kwestionariuszach psychologicznych. Czynniki te definiowane są przez grupy skorelowanych cech, przy czym cechy bardziej specyficzne są określone mianem składników, zaś wiązka składników to sfera osobowości.

Podsumowując, Costa i McCrae, charakteryzując model Wielkiej Piątki, „nie wychodzą poza definicję cech, które rozumiane są jako właściwości zachowania, wykazujące interindywidualną zmienność oraz intraindywidualną stałość czasową i sytuacyjną” (za: Zawadzki, Strelau i in. 1998, s. 7–21).

Niektórzy badacze próbują korelować cechy osobowości z różnymi zmiennymi psychologicznymi, między innymi ze stylami radzenia sobie ze stresem. Na przykład Costa, Somerfield i McCrae uważają, że „nie ma powodu, aby sądzić, że reakcje radzenia sobie ze stresem różnią się istotnie od innych poznawczych, afektywnych i behawioralnych reakcji” (za: Strelau, Jaworowska i in. 2005, s. 38). Różnica polega jedynie na tym, że reakcje radzenia sobie odnoszą się zawsze do sytuacji stresowej. Ponadto należy podkreślić, że cechy osobowości stanowią istotne implikacje dla zasobów intrapsychicznych i interpersonalnych jednostki, przez co wchodzi w zakres opcji radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Na przykład osoby ekstrawertywne, charakteryzujące się towarzyskością i śmiałością, chętniej poszukują kontaktów towarzyskich niż osoby introwertywne. Zatem logiczne wydaje się, że jednostki neurotyczne będą miały tendencję do stosowania stylu radzenia sobie ze stresem, skoncentrowanego na emocjach, głównie ze względu na wysoki poziom lęku i distresu (za: Strelau, Jaworowska i in. 2005).

Ekstrawersja jest również składnikiem pozytywnej emocjonalności, która umożliwia postrzeganie sytuacji trudnych jako wyzwań (Dolińska-Zygmunt 1996). Według Terelaka (1995) zaś optymizm stanowi tzw. kompetencję społeczną, która zwiększa odporność na stres.

Poza tym właściwy dla ekstrawertyków wysoki próg wrażliwości, czyli znaczna wytrzymałość wskutek mniejszej reaktywności na stany lękowe, sprzyja kształtowaniu się konstruktywnych strategii zaradczych. Natomiast tendencje do podejmowania unikowych strategii zaradczych przez introwertyków wynikają z dużej reaktywności na stany lękowe oraz ze skłonności do pesymizmu i depresji (Nosarzewski 1994).

Neurotyzm, jako składnik tzw. negatywnej emocjonalności, sprzyja również postrzeganiu rozmaitych zdarzeń jako zagrażających i ogranicza umiejętności efektywnego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi (Dolińska-Zygmunt 1996).

Zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem badali również N. S. Endler i J. D. A. Parker, autorzy kwestionariusza do

badania stylów radzenia sobie ze stresem – CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*). Potwierdzili oni w swoich badaniach (1990) istnienie związku pomiędzy ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a neurotycznością.

Natomiast badania autorów polskiej adaptacji Kwestionariusza CISS – J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego i P. Szczepaniaka (2005), wykazały pewne zróżnicowanie w zakresie wzajemnych zależności pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a osobowością. Z przeprowadzonych przez nich badań najbardziej klarowna okazała się zależność pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a neurotycznością (korelacja wysoka: 0,59) oraz pomiędzy stylem opartym na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich a ekstrawersją (0,48).

Pomiędzy stylem skoncentrowanym na zadaniu a ekstrawersją pojawiła się natomiast tendencja, a nie silna zależność, tak jak u innych cytowanych wcześniej autorów. Ponadto polscy badacze wskazali na istnienie związku pomiędzy otwartością a stylem skoncentrowanym na zadaniu (korelacja umiarkowana) oraz pomiędzy sumiennością a stylem skoncentrowanym na zadaniu (Strelau, Jaworowska i in. 2005).

Konkludując powyższe rozważania, można zauważyć, że niewątpliwie istnieje związek pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a cechami osobowości, choć zajmując się problematyką radzenia sobie, należy też uwzględnić inne istotne czynniki. Obecnie podkreśla się rolę wsparcia społecznego w aktywnym radzeniu sobie ze stresem życiowym, ale też wskazuje się na związek wsparcia społecznego z osobowością (za: Sęk, Cieślak 2004; Heszen, Sęk 2007).

Według Cutrona, Hesslinga i Suhra (1997) osobowość może być powiązana ze wsparciem, ponieważ:

- „może wpływać na łatwość nawiązywania kontaktów społecznych, np. liczbę relacji w nowym środowisku,
- może determinować przebieg interakcji w związkach już istniejących, np. warunkować utrzymywanie większego dystansu społecznego,
- może wpływać na ocenę zasobów związanych ze wsparciem społecznym,
- może warunkować efektywność działania wsparcia społecznego jako czynnika redukującego negatywny wpływ stresu na zdrowie (za: Cieślak, Elias 2004, s. 69).

Zatem wsparcie społeczne może pełnić funkcję buforową w zakresie stresu i jego skutek jest silniejszy, jeśli jest ono związane z pewnymi cechami osobowości. Oznacza to, że jest efektywniejsze w przypadku osób charakteryzujących się pewnymi właściwościami osobowości.

METODA BADAŃ

W niniejszej pracy skoncentrowano się głównie na zbadaniu zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a cechami osobowości. Opierając się na literaturze przedmiotu dotyczącej radzenia sobie ze stresem oraz problematyki osobowości, sformułowano następujący problem badawczy: Czy istnieje związek pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a wybranymi cechami osobowości?

W odpowiedzi na powyższy problem badawczy postawiono hipotezę badawczą, iż istnieje związek pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a takimi cechami osobowości, jak: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość, ugodowość, sumienność.

Uszczegółowiając powyższą ogólną hipotezę, można przyjąć, że osoby o wysokim poziomie ekstrawersji preferują strategię radzenia sobie ze stresem polegającą na podejmowaniu zadań, a osoby o wysokim poziomie neurotyzmu dążą do obniżenia napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową.

W literaturze przedmiotu osobom posiadającym cechy ekstrawertywne często przypisuje się styl radzenia o charakterze zadaniowym. Natomiast osobom przejawiającym cechy neurotyczne – styl radzenia skoncentrowany na emocjach. Jak wykazano wyżej, zależności te nie zawsze znajdowały potwierdzenie w prowadzonych badaniach, dlatego zdecydowano się na ich replikację (Strelau, Jaworowska i in. 2005).

W badaniach własnych do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem użyto Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) N. S. Endlera i J. D. A. Parkera – w polskiej adaptacji J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego i P. Szczepaniaka (2005). Kwestionariusz składa się z 48 twierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie podejmują w sytuacjach stresowych. Twierdzenia kwestionariusza tworzą trzy skale odpowiadające trzem wyróżnionym przez autorów stylom radzenia sobie. Skale te to:

- ♦ Styl skoncentrowany na zadaniu (Skala SSZ);
- ♦ Styl skoncentrowany na emocjach (Skala SSE);
- ♦ Styl skoncentrowany na unikaniu (Skala SSU). Przybiera on dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze (SSU – ACZ) albo poszukiwanie kontaktów towarzyskich (SSU – PKT) (Strelau, Jaworowska i in. 2005).

Drugą metodą zastosowaną w niniejszej eksploracji do pomiaru cech osobowości był Kwestionariusz NEO-FFI P. T. Costy i R. R. McCrae, zawierający pięć skal, pozwalających na pomiar podstawowych cech osobowości, takich jak:

1. Neurotyczność (NEU).
2. Ekstrawersja (EKS).
3. Otwartość na doświadczenia (OTW) .
4. Ugodowość (UGD).

5. Sumienność (SUM) (Zawadzki, Strelau i in. 1998).

W ramach niniejszej eksploracji przebadano grupę 100 osób w wieku 24–25 lat. W tej grupie było 60 kobiet (60%) i 40 mężczyzn (40%).

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

W celu weryfikacji postawionej w pracy hipotezy zastosowano statystykę korelacyjną r-Pearsona pomiędzy skalami testu CISS a skalami testu NEO-FFI. Obliczenia statystyczne wykonano przy użyciu komputerowego systemu statystycznego SPSS/PC 11.5. Miara zależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem a wybranymi cechami osobowości były wartości współczynników korelacji r-Pearsona. Wyniki badań zostały przedstawione w tabeli 1.

Tab. 1. Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości (korelacje)
Styles of coping with stress and selected traits of personality (correlations)

Cechy osobowości	Style radzenia sobie ze stresem			
	Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	Angażowanie się w czynności zastępcze (SSUACZ)	Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (SSUPKT)
Neurotyczność (NEU)	- 0,105	0,595 **	0,131	0,157
Ekstrawersja (EKS)	0,256	-0,082	0,155	0,150
Otwartość na doświadczenia (OTW)	0,397 *	-0,199	0,227	-0,116
Ugodowość (UGD)	0,107	-0,067	0,034	0,222
Sumienność (SUM)	0,126	-0,261	0,073	-0,102

** Korelacja jest istotna na poziomie 0,01; * Korelacja jest istotna na poziomie 0,05.

Z analizy danych zawartych w tabeli 1 wynika, że pomiędzy neurotycznością a stylem radzenia sobie skoncentrowanym na emocjach zachodzi korelacja umiarkowana, istotna statystycznie. Jest to korelacja dodatnia, co oznacza, że im wyższy jest poziom neurotyczności u osób badanych, tym częściej wybierają one styl skoncentrowany na emocjach. Zatem można wnioskować, że osoby podatne na doświadczanie negatywnych emocji, takich jak: lęk, strach, niepokój, wrogość, złość, poczucie winy, w sytuacji stresowej koncentrują się na przeżywanych emocjach oraz na sobie. Podejmują działania, których celem jest obniżenie napięcia emocjonalnego, stosując niekiedy mało efektywne strategie, jak np. myślenie życzeniowe i fantazjowanie.

Zależności te są spójne z wynikami badań innych autorów (badania N. S. Endlera i J. D. A. Parkera oraz J. Strelaua, A. Jaworowskiej, K. Wrześniewskiego

i P. Szczepaniaka), które zaprezentowano we wcześniejszej części niniejszej pracy.

Natomiast pomiędzy ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na zadaniu nie wystąpiła korelacja istotna statystycznie. Warto jednak podkreślić, że wśród przebadanych osób o ekstrawertywnym typie osobowości występuje tendencja (korelacja niska: 0,256) do wyboru stylu skoncentrowanego na zadaniu, czyli podejmowania działań zmierzających do rozwiązania problemu poprzez stosowanie strategii zaradczych. Powyższe wyniki są zbieżne z wynikami badań polskich badaczy – Strelaua i innych.

Druga klarowna zależność, jaka wystąpiła w przeprowadzonych badaniach, to związek otwartości na doświadczenia ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (korelacja niska, istotna statystycznie). Można zatem wnioskować, że osoby wyróżniające się ciekawością poznawczą, pozytywnie odnoszące się do doświadczeń życiowych w sytuacjach stresowych podejmują działania zaradcze w celu rozwiązania problemu. Koresponduje to z wynikami przytaczanych już badań Strelaua i innych.

W niniejszych badaniach nie stwierdzono natomiast istotnych zależności pomiędzy stylem radzenia sobie a takimi cechami osobowości, jak: ugodowość i sumienność, choć taki związek wystąpił w badaniach innych autorów (por. Strelau, Jaworowska i in. 2005).

PODSUMOWANIE

Problematyka radzenia sobie ze stresem jest aktualnym problemem społecznym, ponieważ we współczesnym świecie zadania stawiane jednostce przez otoczenie często przekraczają jej możliwości i zasoby. Ponadto jest wiele tzw. stresorów uniwersalnych, np. presja czasu, wypadki losowe, które determinują wiele niekorzystnych zmian w sferze emocjonalnej, fizjologicznej i behawioralnej człowieka. Zatem poszukiwanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, a także stosowanie strategii zaradczych, niedopuszczających do rozwinięcia się reakcji stresowej, stanowią interesujący i pożądany aspekt badań naukowych.

Celem niniejszej eksploracji było zbadanie zależności pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a wybranymi cechami osobowości. Najbardziej klarowna zależność wystąpiła pomiędzy neurotycznością a stylem radzenia sobie ze stresem zorientowanym na emocje. Wyniki badań potwierdziły również występowanie istotnego związku pomiędzy taką cechą osobowości, jak otwartość na doświadczenia, a stylem skoncentrowanym na zadaniu. Natomiast nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy ekstrawersją a stylem zorientowanym na zadanie. Nie stwierdzono również powiązań pomiędzy stylem radzenia sobie a takimi cechami osobowości, jak: sumienność i ugodowość.

BIBLIOGRAFIA

- Cieślak R., Elias A. (2004). *Wsparcie społeczne a osobowość*. W: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (s. 68–90). Warszawa: PWN.
- Dolińska-Zygmunt G. (red.) (1996). *Elementy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Endler N., Parker J. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.) (1996). *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Heszen-Niejodek I. (2000). *Teorie stresu psychologicznego i radzenia sobie*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 465–492). Gdańsk: GWP.
- Heszen I., Sęk H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Nosarzewski J. (1994). *Współczesne koncepcje temperamentu*. „Zdrowie Psychiczne” 1994, 1–2.
- Ogińska-Bulik N. (2008). *Osobowość – stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Strelau J. (red.) (2004). *Osobowość a ekstremalny stres*. Gdańsk: GWP.
- Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K. (1996). *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*. „Przegląd Psychologiczny”, 39, 1, 187–210.
- Terelak J. (1995). *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Branta.
- Terelak J. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Branta.
- Wrześniewski K. (2000). *Psychologiczne uwarunkowania powstawania i rozwoju chorób somatycznych*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 293–512). Gdańsk: GWP.
- Zawadzki B., Strelau J., Szczepaniak P., Śliwińska M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

SUMMARY

The stress is an inherent element of the life of the contemporary man. Seeking effective ways of coping with stress, is an important aspect of the research.

Research is portraying relations between the style of coping the stress with and chosen features of the personality.

The neuroticism is correlating with the style orientated to emotions but the openness for experience with the style concentrated for tasks. However, an essential relation was not stated between the extroversion and the style concentrated on the task. There is no correlation between the extroversion and the concentrated style on the task. Only a tendency in this direction appeared. There is also no correlation between the style of coping with stress and such features of the personality as: the conscientiousness and the conciliatory manner.