

JACEK KONRAD OLSZEWSKI

Osobowość a radzenie sobie ze stresem

Personality and Coping with Stress

WPROWADZENIE

Nie ulega wątpliwości, że osobowość będąca względnie stałą i spójną organizacją dyspozycji i schematów reagowania człowieka (Siek 1986, s. 15) wyznacza jego przystosowanie do otoczenia. Wśród szeregu właściwości psychicznych składających się na osobowość można wyróżnić takie, które sprzyjają przystosowaniu bądź też utrudniają adaptację do zmieniających się sytuacji życiowych. Za szczególne, stosunkowo często występujące w życiu każdego człowieka, należy uznać sytuacje stresowe, które pobudzają jednostkę do aktywności ukierunkowanej na odzyskanie równowagi między wymaganiami otoczenia a jej możliwościami (Strelau 1998). Sytuacje stresowe wyzwalają w człowieku określone strategie zaradcze, składające się na tzw. radzenie sobie ze stresem. Należy przypuszczać, że rodzaj stosowanych przez daną osobę sposobów zmagania się z trudnościami jest w dużym stopniu zdeterminowany określonymi cechami osobowości. Potwierdzenie tych założeń można znaleźć w niniejszym opracowaniu, którego pierwsze części wprowadzają w problematykę osobowości, stresu i radzenia sobie, zaś część ostatnia poświęcona jest zależnościom zachodzącym między tymi zmiennymi.

OSOBOWOŚĆ W TEORIACH PSYCHOLOGICZNYCH

Pomimo że osobowość stanowi jedno z podstawowych pojęć w psychologii, to jednak istnieje duża różnorodność w sposobie ujmowania. Amerykański psycholog Allport już ponad sześćdziesiąt lat temu zebrał kilkadziesiąt określeń osobowości (za: Chlewiński 1987, Reykowski 1978). Od tego czasu ich liczba znacznie wzrosła. Studiowanie literatury przedmiotu (Hall, Lindzey 1994, Siek 1986) skłania do wyciągnięcia wniosku, że poszczególne definicje zależą od przyjmowanych przez badaczy odniesień teoretycznych, między którymi istnieją znaczne rozbieżności. Mimo dużej różnorodności w sposobie przedstawiania osobowości można wyróżnić kilka głównych grup teorii z tego zakresu. Należą do nich teorie osobowości: psychodynamiczne, humanistyczne, behawiorystyczne, poznawcze oraz cech i czynnikowe (por. Chłopkiewicz 1987, Reykowski 1978, Tomaszewski 1984). Oto ich krótka charakterystyka.

Teorie psychodynamiczne. Ich przedstawiciele przywiązują wagę do mechanizmów osobowości, głównie popędów i potrzeb, mających charakter sił dynamicznych kierujących zachowaniem człowieka. Szczególną rolę przypisują również procesom nieświadomym. W tej grupie do najbardziej popularnych należy teoria Freuda ujmująca człowieka i jego osobowość w kategoriach biofizycznych. Freud traktuje osobowość jako dynamiczny układ podstruktur: *id*, *ego*, *superego*, różniących się zasadami funkcjonowania (Freud 1984). Z kolei przedstawiciele neopsychoanalizy: Horney, Fromm, Sullivan, akcentują udział czynników społecznych i kulturowych w kształtowaniu osobowości (Horney 1976, Hall, Lindzey 1994, Sęk 1991).

Teorie humanistyczne stanowią konkretyzację fenomenologii i egzystencjalizmu. Zwraca się w nich uwagę na obecność fenomenów, czyli zjawisk dostępnych świadomości, oraz na naturalną tendencję człowieka do samorozwoju i samorealizacji na podstawie cenionych wartości, które nadają sens jego egzystencji (za: Tomaszewski 1984).

Teorie behawiorystyczne. Behawioryści wykazują zainteresowanie procesami uczenia się i zachowaniem się człowieka, pomijając przy tym aspekty strukturalne osobowości. Kluczowym pojęciem jest dla nich nawyk, a osobowość jest jedynie sumą nawyków wytworzonych u człowieka w ciągu jego dotychczasowego życia (za: Hall, Lindzey 1994, Tomaszewski 1984).

Teorie poznawcze. Zgodnie z nimi osobowość funkcjonuje na podstawie – kształtujących się w rozwoju osobniczym – schematów poznawczych, które decydują o sposobie spostrzegania, oceny i przewidywania przebiegu zjawisk w otoczeniu (Tomaszewski 1984). Koncepcje te ujmują osobowość jako konstrukcję racjonalną, tworzoną z materiału poznawczego, porządkowaną według praw rozumu, której struktury stanowią wewnątrzpsychiczną reprezentację rzeczywistości (cyt. za: Chłopkiewicz 1987, s. 17).

Teorie cech. Dla tych koncepcji podstawowy termin, za pomocą którego opisywana jest osobowość, stanowi cecha, czyli względnie stała właściwość

psychiczna, wyznaczająca zespoły zachowań jednostki, umożliwiającą porównywanie ludzi ze sobą. Natomiast osobowość jest ujmowana jako konfiguracja cech (za: Chlewiński 1987, Jakubik 1998, Reykowski 1978, Siek 1986). Wielu autorów uznaje cechę za ważny formalny element struktury osobowości (por. Siek 1986). Przy czym niejednokrotnie wyróżnia się cechy dwubiegunowe, zwane wymiarami czy też dymensjami, np. ekstrawersję–introwersję, stabilność emocjonalną–neurotyzm itp. Pozycja jednostki między biegunami wymiaru umożliwia wyznaczenie natężenia danej cechy. W niektórych koncepcjach (np. Eysencka, Guilforda) zespół cech, będących ogólnymi wymiarami, określa się mianem typu osobowości. Wyodrębnianie cech jest możliwe na drodze empirycznej za pomocą analizy czynnikowej, na której opierają się znane, tzw. czynnikowe koncepcje osobowości Eysencka, Cattella, Guilforda. Należy nadmienić, że opis osobowości w kategoriach cech okazuje się szczególnie przydatny w badaniach naukowych nad osobowością, również dotyczących związków osobowości z radzeniem sobie ze stresem. Dlatego też ta grupa koncepcji zostanie dokładniej przedstawiona w dalszej części niniejszego opracowania.

OSOBOWOŚĆ W TEORIACH CECH I TEORIACH CZYNNIKOWYCH

Istnieje wiele teorii osobowości, których autorzy odwołują się do pojęcia cechy. Wśród nich najbardziej znanymi są teorie: Allporta, Cattella, Eysencka, Guilforda.

Koncepcja osobowości G. W. Allporta, zwana strukturalną teorią cech. Allport przedstawia osobowość jako zorganizowany zespół cech, które kierują zachowaniem jednostki (za: Szewczuk 1990), zaś cechę osobowości definiuje jako swoistą dla danej osoby, zgeneralizowaną strukturę neuropsychiczną, mającą zdolność dostarczania wielu bodźców funkcjonalnie równoważnych oraz inicjowania i ukierunkowywania spójnych form zachowania adaptacyjnego i ekspresyjnego (cyt. za: Hall, Lindzey 1994, s. 411). Zdaniem Allporta, o cechach można wnioskować na podstawie obserwacji, analizy i interpretacji indywidualnego zachowania człowieka, przy czym nie obserwuje się ich bezpośrednio w zachowaniu. Cechy są uzależnione od siebie i występują w związkach (Siek 1986). Allport dzieli cechy na:

- 1) wspólne oraz indywidualne,
- 2) kardynalne, centralne, drugorzędne,
- 3) inicjujące zachowanie, do których zalicza cechy przystosowawcze i ekspresyjne (za: Siek 1986, s. 21).

Teoria osobowości R. B. Cattella. Cattell opracował rozległą i zróżnicowaną teorię osobowości, w której założenia analizy czynnikowej zastosował w sposób najbardziej konsekwentny. Według Cattella (1950, s. 2) osobowość jest tym wszystkim, co pozwala przewidzieć, jak dana jednostka zachowa się w określo-

nej sytuacji. Jego zdaniem, osobowość jest uzależniona zarówno od wpływów wewnętrznych – konstytucjonalnych, jak i zewnętrznych – wywieranych przez środowisko społeczne. Podstawowym pojęciem, za pomocą którego opisuje osobowość, jest cecha, którą ujmuje jako zbiór regularnie pojawiających się, obserwowalnych, współwystępujących ze sobą elementów zachowania (Chlewiński 1987). Cattell, podobnie jak Allport, wyróżnia cechy jedyne, właściwe dla danej osoby, i cechy wspólne, występujące u większości ludzi. W swoich badaniach zajmuje się cechami wspólnymi, które dzieli na cechy powierzchniowe, będące obserwowalnymi sposobami zachowania, układającymi się w określone syndromy objawów, oraz cechy źródłowe, identyfikowane wyłącznie na drodze analizy czynnikowej, jako czynniki osobowości będące rzeczywistymi elementami strukturalnymi osobowości, stanowiącymi podstawę powierzchniowego zachowania. Cattell uznaje za ważniejsze w swojej koncepcji cechy źródłowe i uważa, że na nich powinna opierać się interpretacja zachowania. Wśród cech źródłowych wyróżnia cechy ukształtowane przez środowisko oraz cechy konstytucjonalne. Obydwa rodzaje cech źródłowych dodatkowo dzieli ze względu na sposób przejawiania się na:

1) cechy dynamiczne, wśród których wyróżnia: uwarunkowane konstytucjonalnie ergi, ukształtowane przez środowisko sentymety (metaergi) oraz postawy,

2) cechy zdolnościowe,

3) cechy temperamentalne (za: Chlewiński 1987, Hall, Lindzey 1994).

Według Cattella istnieją trzy główne sposoby pomiaru osobowości, zwane dziedzinami badań:

1. Obserwacyjne (stanowiące dokumentację życia), czyli dane L (L-data).

2. Samoobserwacyjne (na podstawie kwestionariusza samoopisowego), czyli dane Q (Q-data).

3. Testowe (na podstawie testu obiektywnego), czyli dane T (T-data) (Chlewiński 1987, Hall, Lindzey 1994).

Cattell na drodze analizy czynnikowej, wykorzystując dane Q, L i T, wyodrębnił 16 dwubiegunowych czynników, które pozwalają – jego zdaniem – na dokładny opis wszystkich aspektów osobowości. Są to następujące wymiary: cyklotymia–schizotymia (A), wysoka inteligencja–niska inteligencja (B), dojrzałość emocjonalna–neurotyczność (C), dominacja–uległość (E), ekspansywność–brak ekspansywności (F), wysokie *superego*–niskie *superego* (G), odporność psychiczna–brak odporności (H), wrażliwość–brak wrażliwości (I), paranoidalna podejrzliwość–brak podejrzliwości (L), niekonwencjonalność–konwencjonalność (M), racjonalizm–prostota (N), depresyjna niepewność siebie–pewność siebie (O), radykalizm–konserwatyzm (Q1), samowystarczalność–zależność od grupy (Q2), wysoka samoocena–niska samoocena (Q3), wysokie napięcie wewnętrzne–niskie napięcie wewnętrzne (Q4) (Nowakowska 1970).

Cattell, korelując ze sobą niektóre z wymienionych czynników, otrzymał tzw. czynniki drugiego stopnia, wśród których największe znaczenie przypisuje czynnikom: ekstrawersja–introwersja oraz niepokój–integracja. Ponadto wyróżnia takie czynniki drugiego stopnia, jak: chłodny racjonalizm–popędliwość, niezależność–zależność, taktowność–impulsywność oraz egocentryczny brak wrażliwości–konwencjonalną wrażliwość (za: Sanocki 1976).

Teoria osobowości H. J. Eysencka jest kolejną empirycznie weryfikowalną czynnikową teorią osobowości. Jej twórca osobowość ujmuje jako całość aktualnych i potencjalnych układów zachowania się organizmu, zdeterminowanych przez dziedziczność i środowisko, która powstaje i rozwija się dzięki funkcjonalnemu współdziałaniu czterech sfer: poznawczej, woluntarnej, afektywnej oraz somatycznej (za: Chlewiński 1987). Osobowość jest względnie stałą i trwałą organizacją charakteru, temperamentu, intelektu i budowy ciała jednostki, która wyznacza jej swoisty sposób przystosowania do otoczenia (za: Siek 1986). Opracowany przez Eysencka model struktury osobowości ma budowę hierarchiczną i obejmuje cztery poziomy. Zaczynając od najniższego są to:

- 1) poziom reakcji specyficznych,
- 2) poziom reakcji nawykowych,
- 3) poziom cech,
- 4) poziom typu.

Zdaniem Eysencka, wyższe poziomy organizacji osobowości, czyli typy, odznaczają się, w porównaniu z niższymi, większą elastycznością (za: Chlewiński 1987, Siek 1986). Autor ten na podstawie analizy czynnikowej, połączonej z dużą ilością badań empirycznych, wyodrębnił następujące ogólne wymiary będące jednocześnie typami osobowości: ekstrawersję–introwersję, neurotyzm–stabilność emocjonalną, psychotyzm oraz inteligencję. Najwięcej uwagi poświęcił dwóm pierwszym wymiarom, które według niego są w dużej mierze zdeterminowane biologicznie. Eysenck w swoich badaniach dążył do otrzymania małej liczby bardzo ogólnych czynników, stanowiących typy osobowości. Dlatego jego koncepcja osobowości niejednokrotnie jest określana mianem typologicznej (por. Chlewiński 1987).

Koncepcja osobowości J. P. Guilforda. Dla Guilforda, podobnie jak dla innych przedstawicieli tej grupy, podstawowym elementem struktury osobowości jest cecha, którą definiuje jako względnie trwałą sposób zachowania, jakim człowiek różni się od innych ludzi (za: Siek 1986, s. 112). Zaś osobowość jest jedynym w swoim rodzaju układem cech jednostki o strukturze hierarchicznej (Hall, Lindzey 1994, Siek 1986). Model osobowości Guilforda wykazuje duże podobieństwo do modelu Eysencka. Wynikiem badań Guilforda nad osobowością, z wykorzystaniem analizy czynnikowej, był inwentarz osobowości Analiza Temperamentów Guilforda–Zimmermana, w którym wyróżniono takie wymiary osobowości, jak: ogólna aktywność, powściągliwość, dominacja, towarzy-

skość, zrównoważenie emocjonalne, obiektywność, życzliwość, refleksyjność, stosunek do ludzi oraz męskość (za: Sanocki 1976).

Oprócz zaprezentowanych teorii na uwagę zasługuje, zyskująca w ostatnich latach coraz większą popularność, teoria McGrae'a i Costy, zwana teorią Wielkiej Piątki, gdyż opis osobowości sprowadza do pięciu czynników, którymi są: ekstrawersja, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalna, otwartość na doświadczenia. Jej twórcy osobowość ujmują jako zespół cech czy wymiarów. McGrae i Costa są zdania, że osobowość można wyczerpująco opisać za pomocą wymienionych wymiarów, bez konieczności wyodrębniania dużej liczby czynników (Jarmuż 1998).

W zaprezentowanych pokrótce teoriach można dostrzec różne podejścia do cech istotnych dla opisu osobowości. Teoria Allporta stworzyła podstawy do rozwoju koncepcji Eysencka i Cattella. Jednak prezentowane w niej idiograficzne podejście w badaniach empirycznych osobowości wydaje się mało użyteczne. W koncepcjach Guilforda i Eysencka można znaleźć wiele elementów wspólnych, dotyczących struktury osobowości oraz sposobu wyodrębniania czynników. Jednak Guilfordowi nie udało się w pełni zobiektywizować założeń i metod swojej teorii. Spośród teorii cech za najbardziej wartościowe należy uznać teorie Eysencka, Cattella oraz McGrae'a i Costy, które – pomimo że nie uniknęły krytyki – są empirycznie weryfikowalne, wypracowały obiektywne narzędzia pomiarowe i umożliwiają wykrywanie ogólnych praw rządzących zachowaniem się człowieka.

STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Problematyka stresu wzbudza niesłabnące zainteresowanie, przy czym w ostatnich latach uwaga badaczy–teoretyków i praktyków ześrodkowuje się na podejmowanych przez jednostkę próbach jego przezwyciężenia, czyli na „radzeniu sobie ze stresem”. Za pierwszego badacza zjawisk związanych ze stresem uznaje się Cannona (por. Hobfoll 1989, Taylor 1992). Jednak terminem „stres”, który początkowo przyjął się w naukach biologicznych, jako pierwszy posłużył się Selye (1960). Zdefiniował on stres jako stan organizmu wywołany przez czynniki dla niego szkodliwe, zwane stresorami, przejawiający się ogólnym zespołem adaptacyjnym, przebiegającym w fazach: alarmowej, odporności i wyczerpania. Na podstawie tej koncepcji powstały teorie stresu psychologicznego np. Grinkera, Janisa, Spiegla (za: Heszen-Niejodek 2000), Reykowskiego (1966), w których zwrócono uwagę na powstałe w wyniku działania stresorów zmiany w sferach psychicznego funkcjonowania jednostki (emocjonalnej, poznawczej i w zachowaniu). Zdaniem Reykowskiego (1966), zmiany te mogą zachodzić w następujących stadiach: mobilizacji, rozstrojenia i destrukcji. Na podstawie literatury przedmiotu można wyróżnić trzy główne podejścia do

stresu psychologicznego: bodźcowe, podejście traktujące stres jako reakcję oraz podejście relacyjne (por. Heszen-Niejodek 1996, 2000). Oto ich krótka charakterystyka.

1. Bodźcowe ujęcie stresu. Stres jest utożsamiany z sytuacją trudną i rozpatrywany w kategoriach zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych stresorów. Zgodnie z tym spojrzeniem określony bodziec jest traktowany jako stresor wówczas, gdy zazwyczaj doprowadza do pogorszenia samopoczucia, zaburzeń emocjonalnych, osłabienia fizycznego itp. Odpowiednią dla tego podejścia jest koncepcja zmian życiowych Holmesa i Rahe'a, znana dzięki popularnej Skali Wydarzeń Życiowych (Siek 1989).

2. Stres jako reakcja. Zgodnie z tym ujęciem stres znajduje lokalizację w jednostce i traktowany jest jako reakcja organizmu na czynniki dla niego szkodliwe, mająca na celu ich przezwyciężenie. Stanowisko to wywodzi się z poglądów Cannon'a i Selyego. Odpowiada potocznemu rozumieniu stresu jako stanu napięcia, lęku i poczucia zagrożenia (por. Heszen-Niejodek 2000).

3. Podejście relacyjne (transakcyjne). W uproszczeniu można przyjąć, że stanowi ono syntezę dwóch poprzednich i jako najpełniejsze cieszy się obecnie największą popularnością. Stres jest w nim traktowany jako rodzaj relacji zachodzącej między jednostką a otoczeniem, będącej wynikiem ich wzajemnych oddziaływań. Egzemplifikacją tego stanowiska są koncepcje stresu Lazarusa i Folkman, Hobfolla, Antonovskiego, których główne założenia zostaną pokrótce przedstawione.

Koncepcja stresu R. S. Lazarusa i S. Folkman jest najbardziej znaną koncepcją stresu, opiera się na założeniach fenomenologiczno-poznawczych. Stres jest w niej definiowany jako „określona relacja pomiędzy osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca dobremu samopoczuciu (Lazarus i Folkman 1984, s. 19). Teoria ta jest teorią transakcyjną, gdyż jej autorzy uważają, że pomiędzy jednostką a otoczeniem zachodzi oddziaływanie, a nawet w miarę upływu czasu dochodzi do zmian zarówno w obrębie jednostki, jak i w otoczeniu. Folkman i Lazarus w swojej teorii ważne znaczenie przypisują subiektywnej ocenie relacji między osobą i otoczeniem (Lazarus i Folkman 1984, Wrześniewski 1996).

Koncepcja zachowania zasobów S. Hobfolla. Koncepcję tę można uznać za odmianę podejścia relacyjnego. Opiera się ona na założeniu, że ludzie dążą do zachowania, ochrony i tworzenia zasobów i że zagrożeniem jest dla nich ich rzeczywista lub potencjalna utrata. Przez pojęcie zasobów sił autor rozumie: przedmioty, okoliczności, cechy osobowości lub energię sprzyjającą zdobywaniu innych rodzajów zasobów (Hobfoll 1989). Z modelu zachowania sił Hobfoll wyprowadza definicję stresu psychologicznego, który ujmuje jako reakcję na otoczenie, w którym występuje a) groźba czystej utraty sił, b) rzeczywista ich utrata lub c) brak sił powodowany ich wyeksploatowaniem (Hobfoll 1989, s. 34). Uważa, że w powstawaniu stresu ważną rolę oprócz subiektywnej oceny sytuacji

odgrywają również jej cechy obiektywne, czyli zarówno spostrzegane, jak i rzeczywiste straty zasobów (Hobfoll 1989).

Koncepcja salutogenetyczna A. Antonovskyego. Stanowi ona dosyć oryginalne podejście do zjawiska stresu, który autor uznaje za wszechobecny i nieunikniony, ale niekoniecznie negatywnie oddziałujący na aktywność i zdrowie człowieka. Zdaniem Antonovskyego, powtarzalność doświadczeń stresowych prowadzi do poczucia koherencji, które umożliwia przewidywanie zdarzeń, ułatwiając przez to uruchamianie potencjalnych zasobów odpornościowych (za: Sęk, Ściagała 1996).

Należy dodać, że relacyjnemu ujmowaniu stresu odpowiadają koncepcje polskich psychologów: Tomaszewskiego (1963) i Reykowskiego (1966), powstałe w czasach, gdy stres zwykło rozpatrywać się jedynie w kategoriach obiektywnych, oraz współczesna koncepcja Strelaua, przystająca do aktualnych trendów w nauce światowej, której autor uznaje to zjawisko za stan spowodowany zakłóceniem równowagi między wymaganiami a możliwościami jednostki (Strelau 1998).

Zaprezentowane w skrócie najbardziej znane poglądy na temat istoty stresu ułatwią zrozumienie kluczowego zagadnienia niniejszego opracowania, stanowiącego przedmiot rozważań dalszej jego części, którym jest radzenie sobie ze stresem.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

W sytuacjach trudnych psychologicznie, stanowiących dla człowieka zagrożenie, utrudniających zaspokojenie potrzeb, czy też osiągnięcie zamierzonego celu, z reguły podejmuje on aktywność umożliwiającą ich przewyciężenie lub poprawę. Wszelkie działania zmierzające do zmiany sytuacji stresowej zwykło nazywać się radzeniem sobie ze stresem (ang: *coping*). Zjawisku temu sporo miejsca poświęcili w swoich koncepcjach Lazarus i Folkman oraz Hobfoll. Lazarus i Folkman radzenie sobie ze stresem definiują jako: „ciągłe zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki jednostki mające na celu opanowanie zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Lazarus i Folkman 1984, s. 141). Radzenie sobie polega na uruchamianiu zachowań lub reakcji wewnątrzpsychicznych, które dają możliwość przewyciężenia, redukcji lub tolerancji tych obciążeń (za: Taylor 1992). Radzenie sobie ze stresem w tym ujęciu można uznać za proces adaptacyjny, gdyż człowiek podejmuje działania zaradcze o charakterze przystosowawczym. Aktywność zaradcza zostaje uruchomiona, gdy jednostka na podstawie pierwotnej oceny poznawczej uzna sytuację za stresową. Zaś sam przebieg procesu zaradczego jest warunkowany oceną wtórną, pozwalającą określić możliwości poradzenia sobie przez człowieka z daną sytuacją (za:

Heszen-Niejodek 1996, Oleś 1995). Z kolei Hobfoll, twórca teorii zachowania zasobów, radzenie sobie ze stresem ujmuje jako proces gospodarowania zasobami, rozpatrywany w kategoriach zysków i strat. Zdaniem tego autora, skuteczne radzenie sobie ze stresem daje korzyści w postaci zdobytych lub zaoszczędzonych zasobów, zaś nieskuteczne pociąga za sobą ich utratę lub wyczerpanie (Hobfoll 1989). Omawiając problematykę radzenia sobie ze stresem, należy dokonać rozróżnienia pojęć związanych z tym zjawiskiem. Radzenie sobie może być rozpatrywane jako: styl, strategia i proces.

Styl radzenia sobie jest typowym dla jednostki sposobem zachowania się w różnych sytuacjach stresowych. Jest względnie trwałą dyspozycją osoby do określonego zmagania się z trudnościami. Stanowi zbiór strategii. Strategia to określone działania, jakie jednostka podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej. Proces radzenia sobie ze stresem to ciąg zmieniających się w czasie strategii stanowiących ogniwa procesu zaradczego (Heszen-Niejodek 1996, Wrześniewski 1996). W literaturze przedmiotu wyróżnia się wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, które odpowiadają określeniom „styl” lub „strategia zaradcza”. Poniżej zostaną przedstawione najczęściej wyodrębniane rodzaje sposobów zmagania się ze stresem.

Sposoby radzenia sobie ze stresem można różnie klasyfikować. Użyteczne wydaje się wyróżnienie przez Taylor (1992) dwóch kategorii nadrzędnych sposobów radzenia sobie:

- 1) ze względu na ukierunkowanie radzenia sobie: sposoby nastawione na rozwiązanie problemu *versus* sposoby nastawione na regulację emocji,
- 2) ze względu na postawę wobec stresorów: sposoby radzenia sobie aktywne (behawioralne lub poznawcze) *versus* sposoby unikowe (unikanie działania lub zachowania ucieczkowe).

Na pierwszym z wyróżnionych kryteriów opiera się koncepcja Lazarusa i Folkmana, którzy wyróżniają dwa rodzaje strategii radzenia sobie ze stresem:

- strategię zorientowaną problemowo, obejmującą rodzaje aktywności, których celem jest rzeczywista zmiana sytuacji życiowej i realne usunięcie źródła stresu,
- strategię zorientowaną emocjonalnie, polegającą na obniżeniu przykrego napięcia i łagodzeniu innych negatywnych emocji; faktycznie zawierają one w sobie również komponent poznawczy, gdyż umożliwiają zmianę sposobu widzenia sytuacji stresowej.

Należy dodać, że Folkman i Lazarus, konstruując kwestionariusz *Ways of Coping* na drodze analizy czynnikowej, wyodrębnili dwie szczegółowe strategie radzenia sobie zorientowane na problem: konfrontację oraz planowe i systematyczne rozwiązywanie problemu, i sześć strategii zorientowanych na emocje: dystansowanie się, samokontrolę, poszukiwanie wsparcia społecznego, samoobwinianie, unikanie–ucieczkę i pozytywne przewartościowanie (za: Ohme 1998, Wrześniewski 1996). Do tej grupy można również zaliczyć klasyfikację

stylów radzenia sobie Endlera i Parkera, którzy wyróżniają style: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach i dodatkowo styl skoncentrowany na unikaniu (za: Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski 1996). To kryterium spełniają również wyróżnione przez Reykowskiego (1966) dwa typy nastawienia wobec przeszkód:

- zadaniowy, skoncentrowany na celu, obejmujący takie sposoby radzenia sobie jak: próba pokonania lub obejścia przeszkody oraz zastąpienie celu innym,
- obronny, służący redukcji przykrego napięcia emocjonalnego przez stosowanie mechanizmów obronnych, zachowania agresywne, fiksacyjne, regresywne lub rezygnacyjne.

Uzupełnienie dotąd przedstawionych podziałów sposobów radzenia sobie ze stresem stanowi klasyfikacja Moosa, który oprócz kryterium funkcjonalnego uwzględnia kryterium modalne, pozwalające wyodrębnić rodzaje radzenia sobie poznawcze i behawioralne. Wspomniany autor dzięki kombinacji obu wymienionych kryteriów uzyskał cztery rodzaje strategii radzenia sobie: poznawcze ukierunkowane na problem, poznawcze ukierunkowane na emocje, behawioralne nastawione na problem oraz behawioralne nastawione na emocje (Heszen-Niejodek 2000).

Druga grupa klasyfikacji, obejmująca podział sposobów radzenia sobie na aktywne i unikowe, wywodzi się z psychoanalizy i nawiązuje do koncepcji mechanizmów obronnych Byrne'a (1961), który wyróżnił mechanizmy represyjne i sensorywne. Opierając się na wspomnianej teorii, Miller (za: Heszen-Niejodek 1996) wyróżnił dwa niezależne wymiary:

- wymiar „czujność”, charakteryzujący się poszukiwaniem, przetwarzaniem i wykorzystywaniem informacji związanych z sytuacją stresującą,
- wymiar „unikanie”, polegający na pomijaniu, wypieraniu i zaprzeczaniu informacjom dotyczącym sytuacji zagrażającej.

Na ich podstawie wyodrębnił cztery style radzenia sobie ze stresem: a) duża czujność – silne unikanie b) mała czujność – słabe unikanie c) duża czujność – słabe unikanie d) mała czujność – silne unikanie (za: Heszen-Niejodek 1996).

Nie ulega wątpliwości, że poszczególni ludzie stosują określone, sobie właściwe sposoby, które oprócz czynników sytuacyjnych są w dużym stopniu wyznaczone przez cechy osobowości jednostki. Zależnościom zachodzącym między osobowością a radzeniem sobie ze stresem poświęcona jest dalsza część niniejszego opracowania.

ZWIĄZKI MIĘDZY OSOBOWOŚCIĄ A RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM

Zależność między osobowością i zachowaniem się jednostki w różnych sytuacjach jest faktem dawno zaobserwowanym i podkreślanym przez wielu psychologów. Określone właściwości i mechanizmy osobowości poniekąd determinują zachowanie się człowieka również w sytuacjach psychologicznie

trudnych i wyznaczają jego sposoby zmagania się ze stresem. W głównych teoriach osobowości trudno znaleźć wprost wyrażone odniesienia do problematyki radzenia sobie ze stresem. Można wnioskować o nich pośrednio, zakładając, że osoby o prawidłowo ukształtowanej, dojrzałej osobowości, niewykazujące zaburzeń będą lepiej przystosowane do otoczenia, a tym samym będą odznaczały się dobrą umiejętnością radzenia sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi. Opierając się na teoriach psychodynamicznych, które ześrodkowują swoją uwagę na osobach wykazujących zaburzenia, można przyjąć, że radzeniu sobie ze stresem nie będą sprzyjać stłumione, nierozwiązane konflikty wewnętrzpsychiczne, których uświadomienie jest utrudnione na skutek stosowania niedojrzałych mechanizmów obronnych, takich jak wypieranie czy zaprzeczanie, ponadto deprywacja podstawowych potrzeb psychicznych oraz poczucie mniejszej wartości i niższości (Freud 1984, Horney 1976, Sęk 1991). Efektywnemu radzeniu sobie sprzyja uzyskanie świadomości swego postępowania, umożliwiające modulowanie i dostosowywanie go do wymogów stresujących sytuacji. Nawiązując do klasycznej psychoanalizy, można założyć, że na skuteczne radzenie sobie ma wpływ siła *ego*. Osoby o silnym *ego* mogą efektywnie zmagać się z trudnościami, gdyż: odznaczają się wiarą w siebie i zaufaniem w swoje możliwości, są realistyczne, wykazują umiejętność radzenia sobie z naciskami wewnętrznymi i zewnętrznymi, potrafią podjąć działania mimo odczuwania nacisków, wykazują umiejętność znajdowania środków umożliwiających zaspokajanie potrzeb (Siek 1982).

Niektóre z założeń teorii psychodynamicznych pośrednio odnoszące się do radzenia sobie ze stresem znajdują potwierdzenie w badaniach empirycznych. Na przykład Endler i Parker, badając trafność teoretyczną swego Kwestionariusza CISS na podstawie Kwestionariusza DSQ (*The Defence Style Questionnaire*) Bonda i Vaillanta – służący do badania mechanizmów obronnych: dojrzałych, niedojrzałych i neurotycznych – wykazali, że styl skoncentrowany na zadaniu dodatkowo korelował z dojrzałymi mechanizmami obronnymi, zaś styl skoncentrowany na emocjach z mechanizmami niedojrzałymi i neurotycznymi (za: Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski 1996). Z kolei Siwek (1999), badając u młodzieży z mózgowym porażeniem dziecięcym mechanizmy obronne przy użyciu Skali Represji–Sensytyzacji Byrne’a, wykazał, że młodzież niepełnosprawna radzi sobie ze swoją trudną sytuacją życiową poprzez częstsze stosowanie mechanizmu wyparcia niż czujności. Młodzież ta, w odniesieniu do grupy kontrolnej, silniej wypiera treści niewygodne, zagrażające *ego*.

Odwołując się do założeń teorii psychologicznych, wywodzących się z nurtów psychologii humanistycznej oraz behawioralno-poznawczej, można zauważyć, że w przystosowaniu się do otoczenia i w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi istotną rolę odgrywają m.in. takie czynniki osobowościowe, jak doświadczenia w radzeniu sobie ze stresem, wysoki poziom umiejętności interpersonalnych, asertywność, sposób spostrzegania rzeczywistości i sytuacji

stresowej, system przekonań, wyobrażenie o sobie samym, samoświadomość, samoocena (por. Frączek i Kofta 1978, Grzesiuk 1994). Na podstawie wyników badań, na które powołują się Frączek i Kofta (1978), można wnioskować, że małą skuteczność radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami przejawiają osoby, u których istnieje uogólnione oczekiwanie porażki, oraz osoby mające negatywne ubiegłe doświadczenia w radzeniu sobie ze stresem. Obniżoną zdolność do zorganizowanego działania w sytuacji stresu wykazują również osoby odznaczające się poczuciem niższości i brakiem wiary w swoje możliwości, czyli mające zaniżoną samoocenę. Ponadto niektóre z wyników badań sugerują istnienie dodatniej korelacji między stosowaniem skutecznych strategii zaradczych a takimi cechami jak samoświadomość, asertywność (Innes, Kitto 1989, Omar 1995).

Podsumowanie dotychczasowych rozważań na temat zależności między osobowością a radzeniem sobie mogą stanowić „eklektyczne” poglądy Allporta, dotyczące dojrzałej osobowości. Opierając się na nich, można przyjąć, że dobrą umiejętność radzenia sobie będą wykazywały osoby: przystosowane społecznie, akceptujące siebie, mające pozytywny obraz siebie, odznaczające się wysoką tolerancją na frustrację, akceptujące swoje braki, realistycznie odbierające otoczenie, dysponujące sprawnościami dawania sobie rady z rzeczywistością, dążące do ważnych i realistycznych celów (za: Chlewiński 1987).

Zdaniem zwolenników teorii cech, znając natężenie układu cech danej osoby, można w znacznym stopniu przewidzieć jej zachowania w różnych sytuacjach, również w sytuacjach stresujących. Na podstawie cech osobowości jednostki można wnioskować o jej stylach czy też konkretnych strategiach radzenia sobie ze stresem. Opierając się na czynnikowej koncepcji osobowości Cattella (za: Hall, Lindzey 1994, Siek 1986), można przypuszczać, że bardziej przystosowawcze sposoby radzenia sobie (aktywne, zorientowane na rozwiązanie problemu) będą skłonne stosować osoby: cyklotymiczne, dobrze adaptujące się (A+), zrównoważone, odznaczające się poczuciem realizmu, skuteczne w działaniu, kontrolujące swoje zachowania (C+), odporne psychicznie (H+), mające zaufanie do siebie (O-), o dużej samokontroli i sile woli, wytrwale przełamujące przeszkody, lubiące rozwiązywać trudne problemy (Q3+) i odznaczające się niskim napięciem psychicznym (Q4-). Dobrą umiejętność radzenia sobie będą prawdopodobnie przejawiały osoby o zintegrowanej osobowości, czyli dojrzałe emocjonalnie, o silnym *ego* (C+), wytrwale, odpowiedzialne, zdeterminowane w działaniu (G+), o dużej sile woli, samokontroli i wysokiej samoocenie (Q3+). Natomiast strategie mniej przystosowawcze (pasywne, skoncentrowane na emocjach) będą właściwe ludziom skłonny do zachowań neurotycznych (C-), mało odpornym psychicznie (H-), lęklwym (O-), o niskiej samoocenie (Q3-) i wysokim napięciu wewnętrznym (Q4+). Autor niniejszego opracowania mniema, że powyższa hipoteza zostanie potwierdzona w prowadzonych przez niego badaniach.

Wielu autorów odwołujących się do teorii cech podkreśla rolę uwarunkowań osobowościowych w zmaganiu się ze stresem, popierając swoje założenia wynikami badań empirycznych. Na przykład David i Suls (1999) wykazali, że cechy Wielkiej Piątki wyznaczają strategie radzenia sobie, podobnie czynniki osobowości Cattella (Martin 1989). Najwięcej badań z tego zakresu dotyczy zależności zachodzących między takimi wymiarami osobowości jak neurotyzm i ekstrawersja oraz sposobami radzenia sobie zorientowanymi na emocje i na działanie (rozwiązanie problemu). Można przypuszczać, że cechy osobowości związane z aktywnością, do których należy ekstrawersja, powinny sprzyjać rozwojowi sposobów radzenia sobie zorientowanych na rozwiązanie problemu, charakteryzujących się podejmowaniem aktywnego wysiłku na rzecz zmiany niekorzystnej relacji jednostka–otoczenie. Natomiast takie cechy osobowości jak: zahamowanie, nieśmiałość, wrażliwość emocjonalna, lękliwość, neurotyzm, powinny sprzyjać rozwojowi sposobów radzenia sobie zorientowanych na emocje. Hipotezy te znalazły poparcie w licznych badaniach. Poniżej zostaną zaprezentowane niektóre z nich.

Dorn i Matthews (1992) badali związek między osobowością a stresem kierowców, z wykorzystaniem Kwestionariusza Osobowości Eysencka (EPQ). Wyniki badań sugerują, że neurotyzm jest związany ze stosowaniem względnie nieskutecznych strategii radzenia sobie, podczas gdy ekstrawersja ma związek z używaniem strategii racjonalnych, nastawionych na rozwiązanie problemu. Również Parkes (za: Strelau, 1998), badając sposób radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły pielęgniarstwa, wykazała, że takie cechy osobowości jak ekstrawersja i neurotyzm wyznaczają sposób radzenia sobie ze stresem. Z jej badań wynika, że osoby ekstrawertywne stosowały z reguły bezpośrednie strategie radzenia sobie, zaś osoby neurotyczne – strategie tłumienia emocji. Z kolei Halamandaris i Power (1999) badali m.in. związek między zmiennymi osobowościowymi: ekstrawersją, neurotyzmem i motywacją osiągnąć a radzeniem sobie ze stresem egzaminacyjnym u studentów pierwszego roku. Wyniki badań sugerują, że radzenie sobie skoncentrowane na emocjach pozytywnie koreluje z neurotyzmem, zaś radzenie sobie skoncentrowane na problemie z motywacją osiągnąć. W innym badaniu Uehara, K. i M. Sakado i in. (1999) zajmowali się związkiem między strategiami radzenia sobie i cechami osobowości u pacjentów ambulatoryjnych z remisją zaburzenia depresyjnego. Wykorzystując Kwestionariusz CISS Endlera i Parkera oraz Monachijski Test Osobowości (MPT) wykazali, że radzenie sobie zorientowane na zadanie pozytywnie koreluje z ekstrawersją i tolerancją na frustrację. Ponadto ekstrawersja ma związek ze stylem ucieczkowym. Natomiast radzenie sobie zorientowane na emocje jest ściśle związane z neurotyzmem i tendencją do izolowania się. Szczepaniak, Strelau i Wrześniewski (1996), dokonując polskiej adaptacji Kwestionariusza CISS Endlera i Parkera, prowadzili badania nad jego trafnością teoretyczną. Wyniki tych badań sugerują istnienie dodatnich korelacji między

wymiarem: neurotyczność Kwestionariusza EPQ-R Eysencka oraz czynnika neurotyczność Pięcioczynnikowego Kwestionariusza Osobowości (NEO-FFI) Costy i McCrae'a a stylem skoncentrowanym na emocjach. Ponadto wskazują na dodatnią korelację między wymiarem ekstrawersja (mierzonym oboma narzędziami) a stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemną korelację między ekstrawersją a stylem skoncentrowanym na emocjach. Niektóre z prowadzonych badań potwierdzają istnienie związku tylko między neurotyzmem a sposobami radzenia sobie zorientowanymi na emocje. Saklofske i Kelly (1995) badali zależność między osobowością a strategiami radzenia sobie u studentów, którzy wypełniali Kwestionariusz EPQ Eysencka i Kwestionariusz CISS Endlera i Parkera. Okazało się, że z wyjątkiem neurotyzmu, który dodatnio korelował ze stylem skoncentrowanym na emocjach, nie znaleziono żadnych innych korelacji. Ten, jak się wydaje, niepodważalny związek między neurotyzmem a sposobami zorientowanymi na emocje zdają się potwierdzać również badania prowadzone na pacjentach psychiatrycznych. Vollrath, Torgersen i Alnaes (1998), chcąc zweryfikować model podatności na zaburzenia, związany z teorią Lazarusa i Folkman, badali, czy radzenie sobie pośredniczy między neurotyzmem a zmianą w różnych klinicznych zespołach psychiatrycznych. Badaniom poddano ambulatoryjnych pacjentów psychiatrycznych, którzy wypełniali m.in. samoopisowy kwestionariusz radzenia sobie i kwestionariusz cech osobowości. Wyniki wskazują na to, że wysoki neurotyzm wyznacza strategie radzenia sobie polegające na uwalnianiu emocji i koreluje ujemnie ze strategiami zorientowanymi na problem.

Tak więc wyniki przedstawionych badań pozwalają w pełni przyjąć założenie o związku istniejącym między neurotyzmem a sposobami radzenia sobie skoncentrowanymi na emocjach oraz między ekstrawersją a sposobami zorientowanymi na zadanie i rozwiązanie problemu. Zależności te zdają się istnieć zarówno wśród osób zdrowych, jak i wykazujących zaburzenia psychiatryczne.

W niniejszych rozważaniach na temat związku między osobowością a radzeniem sobie ze stresem należy również uwzględnić fundamentalny element struktury osobowości, którym jest temperament. Generalnie można przyjąć, opierając się na badaniach Strelaua (1990, 1998), że osoby o silnym typie układu nerwowego lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych niż osoby odznaczające się słabym typem układu nerwowego. Z badań prowadzonych przez Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego (1996) wynika, że z cechami temperamentu związanymi ze sferą działania (np. zwawością) dodatnio koreluje zadaniowy styl radzenia sobie, zaś z cechami temperamentu mającymi związek z emocjami (np. reaktywnością emocjonalną) styl skoncentrowany na emocjach. Ponadto ze stylem zorientowanym na emocjach dodatnio koreluje perseweratywność, zaś ujemnie ruchliwość i wytrzymałość.

Przedstawione zależności dotyczące związku między osobowością a radzeniem sobie, poparte wynikami badań, nie wyczerpują stanu wiedzy z tego

zakresu. Staralem się przedstawić jedynie bardziej oczywiste związki, oparte na bogatym materiale empirycznym. Bazując na założeniach teoretycznych, przedstawiłem ponadto w zarysie hipotezy odnoszące się do innych możliwych korelatów, które należy poprzeć wynikami badań. Świadomie zrezygnowałem z przedstawienia innych badań w tym – interesującym i mocno w ostatnim czasie eksplorowanym – obszarze, gdyż wykraczałoby to poza ramy niniejszego opracowania.

BIBLIOGRAFIA

- Byrne D. *The repression-sensitization scale: Rationale, reliability and validity*. *Journal of Personality* 29, 1961, s. 334–349.
- Cattell R. B. *Personality, a Systematic, Theoretical and Factual Study*. Mc Graw-Hill, New York 1950.
- Chlewiński Z. *Postawy a cechy osobowości*. TNKUL, Lublin 1987.
- Chłopkiewicz M., *Osobowość dzieci i młodzieży, rozwój i patologia*, WSiP, Warszawa 1987.
- David J. P., Suls J., *Coping efforts in daily life: Role of Big Five traits and problem appraisals*, *Journal of Personality* 67, 1999, 2, s. 265-294.
- Dorn L., Matthews G., *Two further studies of personality correlates of driver stress*, *Personality and Individual Differences* 13, 8, 1992, s. 949-951.
- Frączek A., Kofta M., *Frustracja i stres psychologiczny*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1978.
- Freud Z., *Wstęp do psychoanalizy*, PWN, Warszawa 1984.
- Grzesiuk L. (red.), *Psychoterapia*, PWN, Warszawa 1994.
- Halamandaris K. F., Power K. G., *Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students*, *Personality and Individual Differences* 26, 4, 1999, s. 665-685.
- Hall C., S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1994.
- Heszen-Niejodek I., *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Rajtaczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wyd. UŚ, Katowice 1996.
- Heszen-Niejodek I., *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, GWP, Gdańsk 2000.
- Hobfoll S., E., *Zachowanie zasobów, nowa próba konceptualizacji stresu*, *Nowiny Psychologiczne* 5–6, 1989, s. 24–48.
- Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, PWN, Warszawa 1976.
- Innes J., M., Kitto S., *Neuroticism, self-consciousness and coping strategies, and occupational stress in high school teachers*, *Personality and Individual Differences* 10, 3, 1989, s. 303-312.
- Jarmuż S., *Wielka Piątka*, *Charaktery* 6, 6, 1998, s. 26-27.
- Jakubik A., *Zaburzenia osobowości*, [w:] A. Bilikiewicz, *Psychiatria*, PZWL, Warszawa 1998.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, Springer, New York 1984.
- Martin P., *Personality and coping in survivors of myocardial infarction*, *Journal of Social Behavior and Personality* 4, 5, 1989, s. 587-601.
- Nowakowska M., *Polska adaptacja 16-czynnikowego Kwestionariusza Osobowościowego R. B. Cattella*, *Psychologia Wychowawcza* 4, 1970, s. 478-500.
- Ohme R. K., *Radzenie sobie z negatywnymi wydarzeniami na drodze społecznego dzielenia się emocjami*, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J* 11, 1998, s. 37-46.

- Oleś P., *Kryzys połowy życia u mężczyzn, psychologiczne badania empiryczne*, Wyd. KUL, Lublin 1995.
- Omar A. G., *Desempleo, estrategias de coping y diferencias debidas al sexo*, Revista Interamericana de Psicología Ocupacional 14, 1, 1995, s. 57-71.
- Reykowski J., *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa 1966.
- Reykowski J., *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1978.
- Saklofske D. H., Kelly I. W., *Coping and Personality*, Psychological Reports 77, 2, 1995, s. 481-482.
- Sanocki W., *Kwestionariusze osobowości w psychologii*, PWN, Warszawa 1976.
- Selye H., *Stres życia*, PZWL, Warszawa 1960.
- Sęk H., *Spoleczna psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1991.
- Sęk H., Ściagała I., *Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Wyd. UŚ, Katowice 1996.
- Siek S., *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, ATK, Warszawa 1982.
- Siek S., *Struktura osobowości*, ATK, Warszawa 1986.
- Siek S., *Walka ze stresem*, ATK, Warszawa 1989.
- Siwek S., *Mechanizmy obronne u młodzieży z mózgowym porażeniem dziecięcym (eksperymentalna metoda badań)*, [w:] A. Herzyk A. Borkowska (red.), *Neuropsychologia emocji, poglądy, badania, klinika*, Wyd. UMCS, Lublin 1999.
- Strelau J., *Rola temperamentu w rozwoju psychicznym*, WSiP, Warszawa 1990.
- Strelau J., *Psychologia temperamentu*, PWN, Warszawa 1998.
- Szczeplaniak P., Strelau J., Wrześniewski K., *Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera*, Przegląd Psychologiczny 39, 1, 1996, s. 187-210.
- Szewczuk W., *Psychologia*, WSiP, Warszawa 1990.
- Taylor S. E., *Psychologia zdrowia: nauka i praktyka*, Nowiny psychologiczne 1, 1992, s. 37-56.
- Tomaszewski T., *Główne idee współczesnej psychologii*, WP, Warszawa 1984.
- Tomaszewski T., *Wstęp do psychologii*, PWN, Warszawa 1963.
- Uehara T., Sakado K., Sakado M., Sato T., Someya T., *Relationship between stress coping and personality in patients with major depressive disorder*, Psychotherapy and Psychosomatics 68, 1, 1999, s. 26-30.
- Vollrath M., Torgersen S., Alnaes R., *Neurotism, coping and change in MCMI-II clinical syndromes: Test of mediator model*, Scandinavian Journal of Psychology 39, 1, 1998, s. 15-24.
- Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Wyd. UŚ, Katowice 1996.

SUMMARY

The present paper, which is a review, refers to the relations between personality and coping with stress. It presents an outline of the most important assumptions of contemporary theories of personality, paying special attention to theories of characteristics, which are most useful in research. Besides, the views on stress and coping with it are presented here and the most complete and most popular relation approach is emphasized. The further part synthesizes the present knowledge on the relationships existing between personality and coping with stress, which is supported by the results of selected empirical studies conducted in this area.