

Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje¹

Irena Heszen-Niejodek*

Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Śląski, Katowice

STYLE OF COPING WITH STRESS. FACTS AND CONTROVERSIES

Early stress research focused on the situational determinants of coping behavior, overlooking individual differences among people. In the article, the interactional approach is suggested to the description and explanation of coping with stress. It is presumed that coping behavior, as other forms of purposeful human behavior, depends on interaction between situational and individual factors. From among individual factors, coping style is selected as a dispositional variable which indirectly determines coping behavior. Coping style is defined as a repertoire of strategies available to cope with stressful encounter, specific for an individual. A "trait-state" distinction is made between coping style as a disposition and actual coping behavior - a process composed of activated coping strategies. The attitude towards information concerning the stressful event is assumed to be the basic property of the individual coping style. Two studies on coping with somatic illness, made by the author and her team, are presented as examples of applying the interactional approach in research on coping with stress. The results have confirmed superiority of the interactional approach, comparing with the approach including only situational factor, in the explanation of coping behavior.

Można zaryzykować twierdzenie, że badania nad stresem i radzeniem sobie z sytuacją stresową są w psychologii od kilku lat jedną z najbardziej aktywnych dziedzin. Ta intensywnie eksplorowana problematyka składa się jednak ze splotu zagadnień szczegółowych, w niejednakowym stopniu budzących zainteresowanie badaczy. Styl radzenia sobie stanowi przykład stosunkowo zaniedbanego zagadnienia. Niniejszy artykuł jest próbą konceptualizacji tego pojęcia i prezentacji danych empirycznych ilustrujących jego znaczenie w dziedzinie badań nad stresem, szczegółowe rozważania chciałabym jednak poprzedzić przedstawieniem miejsca stylu radzenia sobie w strukturze tej dziedziny.

W psychologicznym modelu problematyki radzenia sobie ze stresem wyróżnić można w po-

rządki czasowym trzy grupy zmiennych, stanowiące łańcuch przyczynowo-skutkowy: czynniki determinujące, sam proces radzenia sobie i następstwa konfrontacji stresowej (por. Lazarus i Folkman, 1984)². Determinantami radzenia sobie, podobnie jak każdego innego celowego zachowania się człowieka, są dwojaki rodzaj czynniki: sytuacyjne i osobowe. Samo radzenie sobie jest dynamicznym, rozwijającym się w czasie procesem, na który składają się mniejsze jednostki

¹ Niniejszy artykuł napisany został w czasie pobytu autorki w Stanach Zjednoczonych, finansowanego przez Fundację Kościuszkowską. Wykorzystano w nim fragment badań częściowo finansowanych przez grant KBN nr 1 P106 004 05.

² Jest to uproszczone ujęcie, w którym pominięto między innymi odwrotny kierunek zależności pomiędzy elementami modelu, w postaci wpływu procesu radzenia sobie na czynniki sytuacyjne będące źródłem stresu, czy znaczenia efektów radzenia sobie dla dalszego przebiegu procesu. W gruncie rzeczy podstawowym mechanizmem modelu jest raczej sprzężenie zwrotne, niż jednostronna zależność; uwzględnienie tego faktu wymagałoby jednak znacznie bardziej skomplikowanego opisu.

* Korespondencję na temat artykułu można kierować pod adresem: Irena Heszen-Niejodek, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego, ul. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice.

zachowania, nazywane strategiami radzenia sobie. Następstwa konfrontacji stresowej, czyli skutki pozostałe i wynikłe po jej zakończeniu, mają również charakter złożony. Przykładowo wymienić można następstwa bezpośrednie i odległe, następstwa dotyczące obiektywnej sytuacji stresowej, lub człowieka – podmiotu tej sytuacji, a w obrębie tych ostatnich – skutki odnoszące się do poziomu biologicznego, psychologicznego i społecznego (Heszen-Niejodek, 1996; Wrześniewski, 1996).

Indywidualny styl radzenia sobie ze stresem mieści się w grupie osobowych determinant radzenia sobie, stanowiąc jednak czynnik o szczególnym znaczeniu. W odróżnieniu bowiem od innych czynników osobowych mających ogólny zakres oddziaływania, styl radzenia sobie odnoszony jest bezpośrednio do zachowania w sytuacji stresowej. W literaturze dotyczącej problematyki stresu pojęcie to jest używane przez wielu autorów. Przyjmuje się, że ludzie różnią się ze względu na nawykowy sposób zachowania się w sytuacjach stresowych, czy też w sytuacjach stresowych określonego rodzaju. Pojęcie stylu radzenia sobie jest konstruktem ujmowanym jako indywidualne różnicowania dyspozycji determinujących zachowanie się w warunkach stresowych (np. Mullen i Suls, 1982; Miller, 1990; Fry i Wong, 1991; Carver i Scheier, 1994) czy tendencje do radzenia sobie w określony sposób w różnorodnych stresowych kontekstach sytuacyjnych (Zeidner, 1994).

Interakcyjne podejście do badania ludzkiego zachowania, przyjmujące, że zależy ono od czynników osobowych, od czynników sytuacyjnych i od interakcji między tymi dwiema grupami czynników, jest powszechnie akceptowane w teorii psychologicznej, ale nie zawsze respektowane w badaniach empirycznych. Przykładem tego są badania psychologiczne nad stresem i radzeniem sobie. W pierwszym okresie były one skoncentrowane na różnych sytuacjach stanowiących źródło stresu oraz na sytuacyjnych determinantach radzenia sobie i jego skutków, z pominięciem osobowych uwarunkowań tej formy zachowania i różnic indywidualnych w jego przebiegu. Uzasadnienie takiego podejścia zostało wyraźnie wyartykułowane w pracach Lazarusa, największego autorytetu w dziedzinie badań nad stresem, a także w pracach jego współpracowników (np. Lazarus, 1980; Lazarus i Folkman, 1984). Autorzy

ci podkreślali procesualny charakter radzenia sobie, jego zmienność w czasie, odzwierciedlającą dynamikę rozwoju sytuacji stresowej. Jednakże dane empiryczne dowodzą niewystarczalności tego skądinąd uzasadnionego podejścia. W badaniach nad stresem pomijających znaczenie indywidualnego różnicowania i uwzględniających jedynie sytuacje życiowe będące jego źródłem, przewidywania na temat jego następstw okazywały się trafne najwyżej w 10% (Holahan, Moos i Schaefer, 1996).

Różnice w zachowaniu ludzi znajdujących się w tej samej sytuacji stresowej są faktem dostępnym potocznej obserwacji, niepokojącym autorów pierwszych badań laboratoryjnych (cyt. Lazarus i Folkman, 1984) i potwierdzonym w pierwszych, klasycznych już klinicznych badaniach nad stresem psychologicznym (Janis, 1956). Uzasadnia to poszukiwanie czynników osobowych leżących u podstaw tych różnic. Niejednoznaczność i niewystarczalność wyników dotychczasowych badań nad stylem radzenia sobie powinna skłaniać raczej do rekonstrukcji wyjściowych koncepcji teoretycznych i zastosowanego podejścia metodologicznego, niż do kwestionowania celowości dalszych poszukiwań.

W dalszym ciągu artykułu przedstawię dokładniejsze uzasadnienie znaczenia stylu radzenia sobie w psychologicznych badaniach nad stresem, próbę konceptualizacji tego pojęcia, propozycje klasyfikacji stylów radzenia sobie i problematykę ich pomiaru oraz badania empiryczne nad rolą stylu radzenia sobie wykorzystujące model interakcyjny i wnioski z tych badań.

KONTROWERSJE WOKÓŁ ROLI STYLU RADZENIA SOBIE W PSYCHOLOGICZNYM MODELU STRESU

Chociaż pojęcie stylu radzenia sobie odnoszone do aktywności w sytuacji stresowej występuje bardzo często w literaturze, a w wielu pracach pełni centralną rolę, inni autorzy przedstawiają wątpliwości dotyczące jego zastosowania. I tak, można zastanawiać się nad celowością poszukiwania specyficznych różnic indywidualnych decydujących o zachowaniu w sytuacji stresowej. Czy zamiast tego nie wystarczyłoby odwołać się do ogólnych czynników różniących ludzi między sobą i stanowiących wyznaczniki ludzkiej aktyw-

ności? W ten sposób ujęte zostały osobowe uwarunkowania radzenia sobie w klasycznej już pozycji Lazarusa i Folkmana (1984). Przedstawiciele młodszej generacji badaczy, Costa, Sommerfield i McCrae (1996) prezentują nawet bardziej skrajne stanowisko, kwestionując nie tylko celowość poszukiwania specyficznych osobowych uwarunkowań radzenia sobie ze stresem, ale również traktowania tego zakresu aktywności jako odrębnej formy zachowania się człowieka.

Przedstawiona tu wątpliwość wymaga rozstrzygnięć empirycznych. W dotychczasowych pracach wskazywano na znaczenie dla procesu radzenia sobie (i jego efektywności) takich osobowych czynników ogólnych, jak: temperament (Strelau, 1996), lęk-cecha (Zeidner, 1996) optymizm (Stewart i Schwarzer, 1996), poczucie własnej skuteczności (Zautra, w druku), czy pięć głównych czynników osobowościowych, tzw. *big five* (Costa, Sommerfield i McCrae, 1996). W wielu badaniach, obok jednego czy kilku wspomnianych czynników ogólnych, uwzględniano również tak czy inaczej określany styl radzenia sobie i takie właśnie badania mogły dostarczyć rozstrzygających wyników. Ich przegląd nie jest celem tego artykułu, jednakże mimo pewnych różnic w szczegółowych wnioskach, przynajmniej w niektórych badaniach właśnie styl radzenia sobie okazał się czynnikiem odgrywającym zasadniczą rolę jako wyznacznik aktywności w sytuacji stresowej (np. Zeidner, 1994).

Inne zastrzeżenie dotyczące posługiwania się kategorią stylu w badaniach nad radzeniem sobie ze stresem psychologicznym, akcentowane zwłaszcza we wcześniejszych pracach Lazarusa i współpracowników, wynika z przypisywania stylowi jako dyspozycji – statusu tradycyjnie rozumianej cechy, czyli stałej właściwości wyznaczającej zachowanie człowieka w sposób sztywny, bez względu na czynniki sytuacyjne. Istotnie spotkać się można z takim ujmowaniem stylu radzenia sobie we współczesnej literaturze, np. Zeidner (1994, p. 902) definiuje to pojęcie jako: „tendencję do radzenia sobie w określony sposób w przekroju różnorodnych kontekstów stresowych”. Niektórzy autorzy przytaczają nawet dane empiryczne potwierdzające intraindywidualną stałość radzenia ze stresem w przekroju różnych sytuacji, uzyskane współczynniki korelacji nie są jednak wysokie (np. Costa, Sommerfield i McCrae, 1996). Takie ujęcie stylu radzenia sobie impliku-

je przypisywanie mu stałego wpływu na zachowanie się jednostki, bez względu na wymagania konkretnej sytuacji stresowej. Tymczasem zarówno potoczna obserwacja, jak i dane empiryczne dowodzą zmienności i adaptacyjności procesu radzenia sobie.

We współczesnych badaniach nad stylem radzenia sobie dominuje jednak inne jego traktowanie. Przyjmuje się jedynie, wychodząc od danych obserwacyjnych, że ludzie różnią się pomiędzy sobą skłonnościami do posługiwania się w sytuacjach stresowych określonego rodzaju strategiami radzenia sobie i te różnice są względnie stałe (np. Miller, 1992). Można założyć, że człowiek ma w swoim repertuarze, w charakterze dyspozycji, określone strategie radzenia sobie i ten zasób strategii jest indywidualnie zróżnicowany. Stanowisko takie nie pociąga za sobą wniosku o sztywności zachowania, ani pomijania wymagań środowiska. Przeciwnie, właśnie od tych wymagań (ściślej – od ich spostrzegania przez jednostkę) zależy w dużym stopniu, które spośród posiadanych strategii zostaną wykorzystane. W tym ujęciu intraindywidualna stałość zachowania wyznaczona przez indywidualny styl radzenia sobie ze stresem zawężona jest do sytuacji stresowych określonego rodzaju.

Zatem wpływ indywidualnego stylu radzenia sobie (czy szerzej – czynników osobowych) wyraża się we względnej stałości przebiegu procesu radzenia sobie u tej samej osoby, a wpływ czynników sytuacyjnych – w zmienności tego procesu. W późniejszych pracach podobnie traktuje te zależności Lazarus (1993), akceptując znaczenie rozróżnienia między radzeniem sobie jako stylem i jako procesem (s.243). Dalsze przybliżenie do trudnego zagadnienia stałości – zmienności radzenia sobie ze stresem przedstawia wnikliwy badacz niemiecki Krohne (1996), wprowadzając pojęcie „stabilności zmian”. Stabilność zmian w obrębie procesu radzenia sobie implikuje, że jest on kierowany przez określone mechanizmy decydujące o jego powtarzalności, u których podstaw leży między innymi styl radzenia sobie.

Różne ujęcia stylu radzenia sobie mogą wiązać się z dającymi się łatwo zaobserwować różnicami między ludźmi co do łatwości zmiany zachowania zależnie od wymagań sytuacji stresowej. Niektóre osoby powtarzają te same strategie radzenia sobie w różnego rodzaju sytuacjach i niezależnie od ich przebiegu, zachowanie innych osób

charakteryzuje się różnorodnością i zmiennością. Jak zobaczymy dalej, te różnice można również tłumaczyć w kategoriach stylu radzenia sobie.

PRÓBA KONCEPTUALIZACJI POJĘCIA STYLU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Autorzy posługujący się pojęciem stylu radzenia sobie nie podają na ogół jego definicji, lub definiują je w formie opisu właściwości zachowania, które pojęcie to ma wyjaśniać, bez określenia jego istoty (por. cytowana wyżej definicja Zeidnera). Wprowadzenie tego konstruktowi rodzi szereg pytań, np. dotyczących genezy stylu radzenia sobie, czy jego statusu jako indywidualnej właściwości człowieka. Poniżej przedstawię wstępną propozycję ujęcia stylu radzenia sobie jako konstruktowi psychologicznego, starając się odzwierciedlić tendencje dominujące we współczesnej literaturze.

Istota stylu radzenia sobie. Pojęcie to odnoszone jest do względnie stałych różnic indywidualnych wyznaczających przebieg radzenia sobie ze stresem, ma więc status zmiennej osobowościowej (por. Krohne, 1966; Wrześniewski, 1966). Proponuję następującą definicję: Styl radzenia sobie to posiadany przez jednostkę, charakterystyczny dla niej i indywidualnie zróżnicowany repertuar strategii radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Ujęcie to jest łatwe do operacjonalizacji i jak zobaczymy dalej, faktycznie pełni rolę założenia leżącego u podstaw technik mierzących styl radzenia sobie.

Strategie stosowane do radzenia sobie ze stresem (nazywane także strategiami zaradczymi) są liczne i różnorodne, a ich lista byłaby bardzo długa. Przykładowo wymienić można: poszukiwanie lub unikanie informacji dotyczących sytuacji stresowej, planowanie działania mającego zmienić tę sytuację, aktywne próby zmiany sytuacji, poszukiwanie pomocy innych osób, stosowanie mechanizmów obronnych. Ludzie różnią się pomiędzy sobą zarówno co do liczby, jak i co do rodzajów strategii radzenia sobie, posiadanych we własnym repertuarze.

Rozwój stylu radzenia sobie. Można przyjąć założenie, że specyficzne dla jednostki strategie radzenia sobie nie są wrodzone, ale stanowią formy zachowania nabytego. Wynika z tego, że repertuar radzenia sobie powstaje i rozwija się zgodnie z ogólnymi zasadami uczenia się. W trak-

cie procesu radzenia sobie możliwe jest pojawienie się nowych form aktywności zaradczej, wskutek przypadku lub zamierzonych wysiłków człowieka celowo kształtującego własne zachowanie. Niektóre z nich mogą utrwalić się jako nowe strategie radzenia sobie, zwłaszcza jeśli okazały się skuteczne w przewycięzaniu stresu. W ten sposób następuje wzbogacanie repertuaru zaradczego.

Styl radzenia sobie a proces radzenia sobie. Styl radzenia sobie traktowany jest jako dyspozycja. W procesie radzenia sobie (nazywanym także sytuacyjnym radzeniem sobie, zob. Carver i Scheier, 1994) uczestniczy tylko część spośród strategii zawartych w repertuarze jednostki. O tym, które strategie zostaną wykorzystane, decydują z jednej strony wymagania sytuacji stresowej, z drugiej – możliwości wynikające ze stylu radzenia sobie. Można przyjąć, że ludzie nawykowo stosują te same, stałe wzorce radzenia sobie z sytuacjami stresowymi o podobnych właściwościach. Jeśli styl radzenia sobie charakteryzuje się obfitością strategii określonego rodzaju, wiąże się z tym tendencja do ich częstszego stosowania. Z drugiej strony, jeśli w repertuarze jednostki brakuje strategii jakiegoś typu, to nie może być ona wykorzystana w obliczu stresu, chyba że pojawi się jako nowa forma zachowania (por. wyżej).

Elastyczność jako właściwość stylu radzenia sobie. Pojęcie stylu radzenia sobie nie zakłada bezwzględnej stałości, a tym bardziej sztywności procesu radzenia sobie. Elastyczność zachowania, jego dostosowanie do wymagań sytuacji, jest warunkiem skuteczności radzenia sobie. Wiele sytuacji stresowych charakteryzuje się długotrwałością. Niektóre trwają nawet latami, jak na przykład choroba chroniczna. Sytuacje te rozwijają się w czasie, w związku z tym sytuacyjny kontekst procesu radzenia sobie podlega nieustannym zmianom. Wymaga to odpowiednich zmian strategii zaradczych, elastyczności procesu radzenia sobie. Jak już wspomniałam, ludzie różnią się nie tylko liczbą strategii i różnorodnością repertuaru zaradczego, ale także elastycznością procesu radzenia sobie, łatwością jego dostosowania do aktualnych wymagań konkretnej sytuacji stresowej. Te różnice indywidualne również tłumaczyć można w kategoriach stylu radzenia sobie, jakkolwiek istnieją kontrowersje co do właściwości stylu warunkujących elastyczność.

Do tego zagadnienia powrócę w następnym fragmencie.

Podsumowując, styl radzenia sobie rozpatrywany jest tutaj w ramach podejścia interakcyjnego. Przyjmuje się, że proces radzenia sobie, jak inne formy zachowania człowieka, zależy od czynników sytuacyjnych, od czynników osobowych i od interakcji między tymi dwiema grupami czynników. Wśród czynników osobowych, styl radzenia sobie uważany jest za szczególnie ważny, jako dyspozycja indywidualna bezpośrednio aktualizująca się w procesie radzenia sobie. Pomiędzy radzeniem sobie w znaczeniu stylu i w znaczeniu zachowania istnieje różnica typu cecha-stan. Przyjmuje się, że wpływ stylu radzenia sobie na zachowanie podejmowane w obliczu stresu prowadzi do względnej stałości tego zachowania. Jest to stałość wzorców osoba \times sytuacja, ale nie intraindywidualna stałość w przekroju różnych sytuacji.

RODZAJE STYLÓW RADZENIA SOBIE I PROBLEMY KLASYFIKACJI

Potoczna obserwacja dostarcza bogatego materiału dotyczącego konkretnych strategii radzenia sobie ze stresem i można je wymieniać niemal w nieskończoność. Charakterystyka indywidualnego stylu radzenia sobie poprzez wyliczanie szczegółowych form zachowania będących w repertuarze zaradczym jednostki byłaby jednak żmudnym i jałowym wysiłkiem. W celu opisu stylu radzenia sobie w sposób umożliwiający porównania między ludźmi i przewidywanie ich zachowania potrzebne są szersze kategorie, stanowiące kryteria klasyfikacyjne. Opracowano dotąd wiele taksonomii stylów radzenia sobie i tylko niektóre z nich mogą być przedstawione w tym przeglądzie. Będą to koncepcje oparte o jasno sformułowane kryteria, które przy tym są najczęściej cytowane w literaturze. Na ich podstawie zostały opracowane narzędzia diagnostyczne³ dzięki czemu koncepcje te wywarły wpływ na rozwój badań empirycznych nad stylem radzenia sobie.

Najwcześniejsze podejście do klasyfikacji stylów radzenia sobie wykorzystuje jako podstawy

teoretyczne wywodzący się z psychoanalizy konstrukt represji-sensytyzacji. Style radzenia sobie rozróżnia się tutaj ze względu na postawę wobec sygnałów dotyczących stresora i własnych reakcji. Przykładem nawiązującym do tego kryterium jest opracowana przez Miller (1987) koncepcja dwóch poznawczo-informacyjnych stylów radzenia sobie, która zainspirowała wiele badań empirycznych. Pierwszy z nich polega na koncentrowaniu uwagi na stresorze i/lub własnej reakcji, czyli na poszukiwaniu, gromadzeniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu informacji dotyczących wydarzenia stresowego. Osoba taka dąży do konfrontacji z sytuacją stresową. Drugi może być opisany jako odwracanie uwagi od stresora i własnych reakcji, polega on na pomijaniu, odrzucaniu, wypieraniu i aktywnym unikaniu informacji o wydarzeniu stresowym.

Warto zwrócić uwagę, że opisane style nie są jednorodne i każdy z nich obejmuje różnorodne strategie. W obrębie każdego można wyróżnić przynajmniej dwa główne rodzaje strategii: poznawcze i behawioralne. Poszukiwanie informacji jest innym rodzajem aktywności zaradczej, niż ich wykorzystywanie w działaniu; informacje są wstępnym warunkiem aktywności instrumentalnej, ale niekoniecznie do niej prowadzą. Z kolei w ramach stylu „unikowego” można wyodrębnić ignorowanie i zniekształcanie informacji o zagrożeniu poprzez różne zabiegi na poziomie poznawczym oraz unikanie przez dystrakcję, polegające na podjęciu dodatkowych czynności angażujących uwagę i odwracających ją od stresora.

W kilku badaniach mierzono związek pomiędzy wskaźnikami obu stylów, konsekwentnie otrzymując współczynniki korelacji bliskie zeru, co dowodzi niezależności dyspozycji do unikania i do poszukiwania informacji (Krohne, 1989; Miller, 1990; van Zuuren i Wolfs, 1991). Wskazywałoby to, że mamy do czynienia nie z dwoma przeciwstawnymi stylami, a z dwiema niezależnymi dymensjami. W oparciu o nie należałoby rozróżnić cztery, a nie dwa style, które można opisać następująco:

– styl charakteryzujący się wysokimi wartościami obu dymensji; osoby takie posiadają w swoim repertuarze zaradczym dużą liczbę różnorodnych strategii, zarówno ukierunkowanych na poszukiwanie i wykorzystywanie informacji o

³ Opis tych narzędzi wykracza poza ramy artykułu, natomiast niektóre z nich zostały niedawno przedstawione w polskiej literaturze (zob. Wrześniewski, 1996).

wydarzeniu stresowym, jak i ograniczających wpływ takich informacji,

– styl z wysoką wartością dymensji konfrontacyjnej i niską wartością dymensji unikania; osoby takie charakteryzuje nierównowaga zasobów zaradczych; są one dobrze przygotowane do poszukiwania i wykorzystywania informacji, ale słabo wyposażone w strategię unikania informacji,

– styl przeciwny, charakteryzujący się niską wartością dymensji konfrontacyjnej i wysoką wartością dymensji „unikowej”; osoby takie charakteryzuje deficyt strategii umożliwiających uzyskiwanie i wykorzystywanie informacji, natomiast są one dobrze wyposażone w strategię chroniącą przed sygnałami stresowymi,

– styl charakteryzujący się niskimi wartościami obu dymensji; repertuar zaradczy tych osób jest ogólnie ubogi, są one słabo wyposażone w oba rodzaje strategii.

Pomimo dowodów empirycznych, możliwość występowania skrajnych wartości przeciwnych dymensji radzenia sobie u tej samej osoby (to jest albo wysokich wartości zarówno dyspozycji do unikania, jak i do poszukiwania informacji, albo niskich wartości obu tych dyspozycji) jest z jakichś powodów trudna do zaakceptowania. Większość autorów, nawet ci którzy we własnych badaniach dowiedli niezależności obu dymensji, dalej traktuje poszukiwanie i unikanie informacji jako przeciwne bieguny jednej dymensji i wyróżnia tylko dwie grupy osób ze względu na informacyjny styl radzenia sobie – nastawionych albo na poszukiwanie, albo na unikanie informacji. Warto wyraźnie zaznaczyć, że mowa tu wyłącznie o dyspozycjach, a nie o ich aktualizacji w zachowaniu. W odniesieniu do zachowania rzeczywiście nie wydaje się możliwe jednoczesne stosowanie przeciwnych strategii. Nie istnieją natomiast żadne powody, ani teoretyczne ani empiryczne, żeby pomijać osoby, które w swoim repertuarze zaradczym mają duże zasoby strategii obu rodzajów, albo ich ogólny deficyt.

Nawiązując do wspomnianego wyżej dalszego zróżnicowania strategii w obrębie każdego z ich dwóch rodzajów wyróżnianych ze względu na kryterium informacyjne, warto tu dodać, że istnieje już materiał empiryczny przemawiający za brakiem statystycznego związku między strategiami poznawczymi i behawioralnymi w grupie strategii konfrontacyjnych. M. in. w badaniach Christensena i wsp. (1994) na podstawie analizy

czynnikowej wyodrębniono dymensję określoną jako „aktywne radzenie sobie”, obejmującą strategię instrumentalną, która okazała się statystycznie niezależna do dymensji informacyjnej. Wydaje się, że wprowadzenie dalszego zróżnicowania w obrębie stylów radzenia sobie uwzględniającego te dymensje prowadziłyby do nadmiernych komplikacji, warto jest natomiast pamiętać o niejednorodności strategii ukierunkowanych na informację.

W gronie badaczy traktujących konstrukt represja-sensytyzacja jako podstawę klasyfikacji stylów radzenia sobie, jedynie Krohne wraz ze współpracownikami (Krohne, 1989, 1996; Kohlmann, 1993) konsekwentnie stosują w odniesieniu do postawy wobec informacji związanych z sytuacją stresową dwie niezależne dymensje i wyróżniają cztery style radzenia sobie. Opracowany przez Krohna „model sposobów radzenia sobie” jest oryginalną, zwartą koncepcją, zasługującą na uwagę z paru powodów. Przede wszystkim, w odróżnieniu od innych propozycji koncepcja ta nie tylko opisuje dyspozycyjne preferencje w zakresie radzenia sobie, ale również wyjaśnia je w kategoriach leżących u podstaw mechanizmów osobowościowych. Mechanizmami tymi są: w przypadku wymiaru poszukiwania informacji, nazywanego w tej koncepcji „czujnością” – nietolerancja niepewności, a w przypadku drugiego wymiaru, określanego jako „poznawcze unikanie” – nietolerancja pobudzenia emocjonalnego. Poza tym Krohne zgodnie z klasycznym podejściem psychoanalitycznym traktuje radzenie sobie jako zautomatyzowaną, obronną formę zachowania. Wynikają z tego ważne konsekwencje, o których będzie mowa w dalszym ciągu.

Endler i Parker (1990, 1994; Parker i Endler, 1992), autorzy innej znanej i zasługującej na szersze omówienie klasyfikacji stylów radzenia sobie, posługują się kryteriami częściowo nawiązującymi do funkcji, jakie proces radzenia sobie ma pełnić według klasycznego już ujęcia Lazarusa (1980). Autor ten podkreśla, że stresowa transakcja z otoczeniem, oprócz tego stanowiąc dla jednostki problem do rozwiązania, jest oprócz tego źródłem emocji, zazwyczaj silnych i negatywnych. Wynikają z tego dwie funkcje procesu radzenia sobie: rozwiązanie problemu, czyli zmiana sytuacji (radzenie sobie zorientowane na zadanie) i obniżenie napięcia emocjonalnego (radzenie so-

bie zorientowane na emocje). Endler i Parker uznają te propozycje za niewystarczającą i dla uwzględnienia całego zakresu strategii radzenia sobie, włączają trzecią formę zachowania w sytuacji stresowej – unikanie.

Autorzy odnoszą to rozróżnienie nie tylko do charakterystyki procesu, ale i stylów radzenia sobie (brakuje chyba konsekwencji w różnicowaniu stylu, strategii i procesu, zob. Parker i Endler, 1992, s. 325/326, 334), wyróżniając trzy takie style: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach oraz skoncentrowany na unikaniu. O ile jednak przedstawione wyżej rozróżnienie ze względu na postawę wobec informacji odnosiło się do samej istoty i charakterystyki treściowej stylu, tutaj kluczowe znaczenie ma cel czy funkcja. Może to okazać się niewystarczające przy próbach przyporządkowania stylom konkretnych strategii zaradczych, z których wiele spełnia obie funkcje, zależnie od kontekstu sytuacyjnego (Lazarus, 1980). Co do samych podstaw rozróżnienia, to w badaniach empirycznych uzyskano niskie, przeważnie nieistotne współczynniki korelacji między wskaźnikami trzech stylów. Podobnie jak w przypadku stylów „informacyjnych”, wskaźniki te reprezentują zatem raczej niezależne dymensje stylów radzenia sobie, niż style charakteryzujące odrębne grupy osób.

Carver, Scheier i Weintraub (1989; Carver i Scheier, 1994) deklarują we własnym podejściu do pomiaru radzenia sobie oparcie się na podstawach teoretycznych. W rzeczywistości jednak propozycja tych autorów nie nawiązuje do żadnej określonej teorii psychologicznej. Zastosowane postępowanie polegało na tym, że apriorycznie sformułowano aż 13 różnych dymensji, wykorzystując jako punkt wyjścia rozróżnienie między radzeniem sobie skoncentrowanym na problemie i radzeniem sobie skoncentrowanym na emocjach. Dymensje te stały się podstawą opracowania skal kwestionariusza. Analiza czynnikowa wyników uzyskanych w grupie 978 studentów potwierdziła strukturę dyspozycji do radzenia sobie, zaproponowaną *apriori*. Dyspozycje te są następujące: – aktywne radzenie sobie, – planowanie, – zahamowanie aktywności konkurującej z radzeniem sobie, – radzenie sobie przez powstrzymanie aktywności, – stosowanie instrumentalnego wsparcia społecznego, – stosowanie emocjonalnego wsparcia społecznego, – pozytywne przewarto-

ściowanie i rozwój, – akceptacja, – zwrot w kierunku religii, – koncentracja na emocjach i ich wentylowanie, – zaprzeczanie, – spadek zaangażowania behawioralnego, – spadek zaangażowania umysłowego.

Stosowanie tak dużej liczby wymiarów do oceny stylu radzenia sobie wydaje się mało praktyczne. Koncepcja ta stała się jednak podstawą opracowania narzędzia wykorzystującego powyższe kategorie zarówno do opisu stylu, jak i sytuacyjnego radzenia sobie. Narzędzie to, kwestionariusz COPE, doskonale nadaje się do weryfikacji hipotez na temat związków dyspozycji do radzenia sobie z aktualnym zachowaniem i było wykorzystywane w różnych badaniach.

Spośród prezentowanych wyżej ujęć, jedynie koncepcja Carvera i współpracowników uwzględnia stosunek do wsparcia społecznego jako wymiar stylu radzenia sobie. Łatwo jest zaobserwować różnice indywidualne pod tym względem; są osoby poszukujące w obliczu stresu obecności innych i są takie, które wolą samotnie borykać się z przeciwnościami. Istnieją przy tym powody, żeby traktować postawę wobec wsparcia społecznego raczej jako niezależną dymensję, niż jako jedną ze strategii radzenia sobie. Chodzi o to, że ta sama strategia radzenia sobie ze stresem może być stosowana przy wspierającej obecności innych osób, albo samodzielnie (np. uczenie się do egzaminu, uzyskiwanie informacji o chorobie). Zgromadzono przy tym sporo danych empirycznych, dowodzących znaczenia wsparcia społecznego jako czynnika modyfikującego następstwa wydarzeń stresowych (Pommersbach, 1988; Sęk, 1991). Jednakże sprawa włączenia zagadnień wsparcia społecznego do teorii radzenia sobie ze stresem jest przedmiotem kontrowersji. Problematyka wsparcia społecznego ma obszerny zakres, własną linię rozwoju i własną strukturę, tylko częściowo pokrywającą się z teorią stresu i radzenia sobie (Pierce, Sarason i Sarason, 1996).

Wyżej była już mowa o tym, że założenie o istnieniu interindywidualnych różnic w radzeniu sobie ze stresem w postaci stylu nie implikuje tezy o intraindywidualnej stałości zachowania się (stałości zachowania się tej samej osoby w różnych sytuacjach). Przeciwnie, ważne miejsce w badaniach nad radzeniem sobie zajmuje elastyczność, traktowana jako cecha stylu warunkująca zmianę stosowanych strategii w zależności od wymagań sytuacji, związanych z jej rodzajem i prze-

biegiem. Tak rozumiana elastyczność uważana jest za główny warunek efektywności radzenia sobie. Powstaje pytanie, jakie właściwości stylu rozumianego jako repertuar strategii zaradczych warunkują elastyczne, efektywne radzenie sobie.

Pierwszą zdroworozsądkowo nasuwającą się odpowiedzią byłoby przypuszczenie, że właściwością taką są bogate zasoby radzenia sobie, posiadanie w repertuarze dużej liczby rozmaitych strategii, czyli wysokie wartości różnych wymiarszy stylu radzenia sobie. Przeciwnie stanowisko w tej sprawie sformułował Krohne (1989, 1996), oczekując właśnie elastycznego i efektywnego radzenia sobie u osób z niskimi wartościami obu stosowanych we własnym modelu wymiarszy stylu. Pogląd tego autora wynika jednak z ogólnych założeń, traktujących radzenie sobie jako aktywność obronną w służbie dwóch podstawowych rodzajów nietolerancji: nietolerancji niepewności i nietolerancji pobudzenia emocjonalnego. Niska tolerancja, leżąca u podstaw wysokiej wartości wymiaru stylu, prowadzi do usztywnienia zachowania, a w przypadku wysokich wartości obu wymiarszy – do zachowania chaotycznego. Natomiast zachowanie osób z niskimi wartościami obu wymiarszy ma charakter nieobronny, elastycznie dostosowany do wymagań sytuacji.

Można jeszcze wysunąć hipotezę, że najbardziej elastyczne i efektywne będzie zachowanie osób ze średnimi wartościami wymiarszy stylu. Osoby takie posiadają różnorodny zasoby zaradcze, a mogą mieć pewną przewagę w stosunku do osób z wysokimi wartościami wymiarszy. Mianowicie u tych ostatnich nadmiar możliwości może prowadzić do konkurowania strategii i trudności wyboru oraz utrzymania jednolitej linii postępowania. Są to jednak tylko hipotezy wymagające rozstrzygnięć empirycznych. Dotychczasowe dane na ten temat nie upoważniają do sformułowania jednoznacznych wniosków. Przy tym na podstawie potocznej obserwacji wydaje się, że są osoby, które radzą sobie elastycznie i efektywnie z różnymi sytuacjami stresowymi oraz osoby ogólnie radzące sobie kiepsko, innymi słowy, że elastyczność i efektywność radzenia sobie są indywidualnie zróżnicowane. Zachęca to do dalszych badań nad fascynującym zagadnieniem czynników stanowiących podłoże tych różnic.

Fragment ten można zakończyć wnioskiem, że zarówno rozważania teoretyczne, jak i rosnący materiał empiryczny uzasadniają stosowanie nie-

zależnych wymiarszy do opisu i klasyfikacji stylów radzenia sobie. Kilka takich wymiarszy przedstawiono powyżej; spośród nich na szczególną uwagę zasługują wymiarszy opisujące postawę wobec informacji o wydarzeniu stresowym, wywodzące się z konstruktów: represja-sensytyzacja. Modele stylów radzenia sobie oparte na tym konstrukcie są najczęściej opisywane w literaturze i stosowane w badaniach empirycznych. Dobrze nadają się one do charakterystyki radzenia sobie z wieloma odmianami życiowego stresu. Przykładem może być radzenie sobie z chorobą, powszechnym jego źródłem. Jak zobaczymy dalej, podstawowe formy zachowania się wobec własnej choroby można przedstawić w kategoriach postawy wobec informacji.

POMIAR STYLU RADZENIA SOBIE

Opracowano dotychczas wiele konkretnych narzędzi do pomiaru stylu radzenia sobie, jednak ich prezentacja nie jest celem tego artykułu. Tu przedstawione będą główne problemy związane z pomiarem i sposoby ich rozwiązywania w postaci ogólnych podejść do diagnozy stylu radzenia sobie.

Styl radzenia sobie jest konstruktem teoretycznym niedostępnym bezpośrednio obserwacji i podobnie jak w przypadku innych konstruktyw, którymi posługujemy się w psychologii, jego pomiar wymaga przyjęcia określonych założeń (Benson i Hagtvet, 1996). Źródłem danych obserwacyjnych, na podstawie których możemy wnioskować o indywidualnym stylu radzenia sobie, jest zachowanie jednostki w sytuacji stresowej. Nie jest jednak możliwe wykorzystanie na szerszą skalę bezpośrednio obserwacji zachowania jako metody określania stylu, a to ze względu na czasochłonność – dla uzyskania wiarygodnych podstaw do oceny ta sama osoba musiałaby być wielokrotnie obserwowana w różnych sytuacjach. Na przeszkodzie stoją także względy etyczne, ponieważ należałoby uprzedzić osobę o fakcie obserwowania i uzyskać jej zgodę na wykorzystanie danych.

W kilku klasycznych już badaniach źródłem danych obserwacyjnych były dzienniczki samoobserwacji prowadzone przez osoby badane (np. Maruszewski, 1976). Jak łatwo jednak się domyślić, uzyskany w ten sposób materiał jest znie-

kształcony przez wiele czynników, a jego wykorzystanie wymaga żmudnej i czasochłonnej analizy. Dane pochodzące z tego źródła nie były zresztą wykorzystywane do diagnozy stylu, a jedynie do opisu procesu radzenia sobie z określoną sytuacją stresową.

Metodą powszechnie stosowaną do diagnozy stylu radzenia sobie są więc, podobnie jak w wypadku innych konstruktów psychologicznych, kwestionariusze odwołujące się do samoopisu. Wiąże się z tym szereg znanych problemów metodologicznych. Najogólniejsze założenie leżące u podstaw takich kwestionariuszy polega na traktowaniu danych samoopisowych jako ekwiwalentnych w stosunku do danych obserwacyjnych. Stawia to szereg warunków przed osobą badaną; wchodzące w grę zachowanie musi być dostępne jej obserwacji, powinna je dokładnie zapamiętać i wreszcie rzetelnie przedstawić je w kwestionariuszu. Spełnienie tych warunków jest zawsze wątpliwe, a już szczególnie w dziedzinie badań, o której tu mowa.

Po pierwsze, wprawdzie radzenie sobie ujmowane jest przeważnie we współczesnej literaturze jako aktywność związana z celowym wysiłkiem, jednak większość autorów traktuje je szeroko, włączając do tego pojęcia także zachowania automatyczne i nieświadome, jak np. stosowanie mechanizmów obronnych, o ile te formy aktywności nie występują jako jedyne, a wkomponowane są w proces radzenia sobie. Oczywiście jest, że te formy zachowania jako niedostępne samoobserwacji nie mogą wystąpić w samoopisie.

Dalej, zapamiętywanie własnego zachowania jest w przypadku radzenia sobie ze stresem dodatkowo utrudnione przez fakt, że zachowanie to przebiega w warunkach pobudzenia emocjonalnego. Przy tym w nawiązaniu do współczesnej teorii wiele kwestionariuszy skonstruowanych zostało odpowiednio do założeń, że w obliczu stresu ludzie dokonują świadomej oceny sytuacji i własnych zasobów, a następnie kierując się tą oceną i osobistymi celami, wybierają sposób postępowania. Założenia te są przydatne jako pewne schematy porządkujące wiedzę empiryczną, ale rzadko są spełnione w konkretnym wypadku. Stwarzają natomiast dla osób badanych kuszącą perspektywę rekonstrukcji śladów pamięciowych w postaci sprzyjającego samoocenie opisu własnego zachowania. Można wreszcie przypuszczać, że w sytuacjach stresowych na fali pobudzenia emo-

cjonalnego zdarzają się zachowania, które potem trudno jest ujawnić jako nieakceptowane i niezgodne z obrazem „ja”.

Istnieje kilka sposobów wykorzystania danych samoopisowych do oceny stylu radzenia sobie ze stresem, które przedstawię tutaj w kolejności malejącego związku z rzeczywistym zachowaniem osoby badanej w sytuacji stresowej. Pierwszy polega na zastosowaniu znanego kwestionariusza WCQ Folkman i Lazarusa (1988), zasadniczo przeznaczonego do badania procesu. Jak wiadomo, w tym kwestionariuszu osoba badana najpierw opisuje przebieg konkretnej sytuacji stresowej, która niedawno miała miejsce, a następnie wykorzystuje gotowe twierdzenia do przedstawienia własnego zachowania w tej sytuacji. W celu diagnozy radzenia sobie jako stylu czy cechy autorzy proponują kilkakrotne powtórzenie badania. Zaletą tego podejścia jest to, że wykorzystuje ono wspomnienia dotyczące konkretnego wydarzenia stresowego.

Inną formą jest odwołanie się do oceny osoby badanej na temat najczęstszego, typowego dla niej postępowania w sytuacji określonej jako trudna, nieprzyjemna czy stresowa. Po takiej instrukcji następuje lista twierdzeń opisująca konkretne zachowania, a osoba badana ustosunkowuje się do każdego z nich na skali typu Likerta. W ten sposób skonstruowane są dwa kwestionariusze nawiązujące do opisanych wyżej koncepcji stylu: kwestionariusz CISS (*The Coping Inventory for Stressful Situations*) Endlera i Parkera (1990, 1994) oraz kwestionariusz COPE, opracowany przez Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989). Odwoływanie się do ocen osoby badanej na temat częstości różnych form własnego zachowania w warunkach stresowych budzi poważne wątpliwości. Nawet amerykańscy specjaliści w dziedzinie radzenia sobie ze stresem przyznają, że nie prowadzą podobnej statystyki w odniesieniu do własnego zachowania!

Jeszcze bardziej ryzykowne wydaje się trzecie podejście, polegające na uzyskiwaniu od osoby badanej opisu własnego zachowania w wyobrażonych, fikcyjnych sytuacjach, przedstawionych w kwestionariuszu. Podejście to wykorzystane zostało w kwestionariuszu MBSS (*Miller Behavioral Style Scale*), opracowanym przez autorkę przedstawionej wyżej koncepcji poznawczo-informacyjnych stylów radzenia sobie (Miller, 1987) oraz w kwestionariuszu MCI (*Mainz Coping In-*

ventory) Krohna, również nawiązującego do konstruktów represja-sensytyzacja. Tutaj jednak przy najmniej nie wymaga się od osoby badanej dostarczenia danych, o których z góry wiadomo, że nie będą rzetelne. Faktem jest przy tym, że właśnie przy pomocy wspomnianych narzędzi wykazano najwięcej związków między stylem radzenia sobie a zachowaniem wobec konkretnych wydarzeń stresowych (Miller, 1992; Christnesen i wsp., 1994; Krohne, 1996). Być może zastosowanie fikcyjnych opowiadań i odwołanie się do wyobraźni, uruchamiając mechanizmy podobne do projekcji, sprzyja swobodnemu ujawnieniu właściwości osobowości, także tych nieuświadomianych. Poza tym we wspomnianych narzędziach uzyskuje się od badanego opis zachowania w przekroju kilku różnych sytuacji.

Trudno się dziwić wobec tych wszystkich wątpliwości, że kwestionariuszowe podejście do badania stylu radzenia sobie (czy w ogóle radzenia sobie ze stresem) jest krytykowane w literaturze i poszukuje się innych metod. Np. w niedawno opublikowanym artykule Coyne i Goettlieb (1996) oveniają kwestionariusze w tej dziedzinie badań zdecydowanie negatywnie i proponują zastąpienie ich półstrukturalizowanym wywiadem, dotyczącym konkretnego zachowania w konkretnej sytuacji. O ile jednak ta ostatnia metoda dobrze nadaje się do badania procesu radzenia sobie, to zastosowanie jej do oceny stylu, wymagające wielokrotnych powtórzeń, wydaje się żmudne i kosztowne.

STYL RADZENIA SOBIE A SYTUACYJNE RADZENIE SOBIE: BADANIA W RAMACH MODELU INTERAKCYJNEGO

We wstępnej części artykułu była mowa o zaniedbywaniu roli czynników indywidualnych w pierwszym okresie badań nad stresem psychologicznym. Przy końcu lat siedemdziesiątych w badaniach dużej grupy psychologów koncentrujących się na znaczeniu stylu radzenia sobie nastąpiło przesunięcie akcentów w przeciwnym kierunku. Wykonano sporo prac empirycznych na temat wpływu stylu radzenia sobie na przebieg zachowania w konkretnych sytuacjach stresowych, ale bez uwzględnienia właściwości sytuacji jako zmiennej niezależnej.

Wiele z tych prac dostarczyło przekonujących danych dowodzących roli stylu radzenia sobie jako wyznacznika zachowania w sytuacji stresowej. Wspomniałam już wyżej, że w niektórych badaniach okazał się on czynnikiem o zasadniczym znaczeniu dla sytuacyjnego radzenia sobie w porównaniu z innymi właściwościami osobowości, jak np. skłonności depresyjne, czy lęk-cecha (Zeidner, 1994). W większości badań styl radzenia sobie określany był w kategoriach postawy wobec informacji, a wyniki dowiodły zgodności pomiędzy nim a sytuacyjnym radzeniem sobie (np. Miller i Birnbaum, 1988; Christensen i wsp., 1994). Jednak w niektórych badaniach nie uzyskano takiej zgodności, a niekiedy rezultaty były przeciwne do oczekiwań (np. Miller, 1992; Krohne, 1996). Prawdopodobnie jedną z przyczyn tych niepowodzeń było zaniedbanie drugiej ważnej grupy uwarunkowań zachowania – czynników sytuacyjnych.

Badania nad radzeniem sobie ze stresem w modelu interakcyjnym (uwzględniające jako uwarunkowania zachowania nie tylko indywidualnie zróżnicowany styl radzenia sobie, ale i zróżnicowanie właściwości sytuacji) są przedsięwzięciem zniechęcająco trudnym organizacyjnie i kosztownym, jeśli zgodnie z respektowanymi współcześnie zaleceniami etycznymi i metodologicznymi prowadzi się je wykorzystując naturalne przyczyny stresu. Pewnym rozwiązaniem tych trudności mogłoby być wykorzystanie kolejnych faz jednej, zmieniającej się sytuacji. Dobrym przykładem jest tu sytuacja ważnego egzaminu, jednakże takie jej potraktowanie wymagałoby określenia jej właściwości w kolejnych fazach w kategoriach teorii stresu i konsekwentne posługiwanie się tymi kategoriami w postępowaniu badawczym. Jak dotąd nawet autorzy deklarujący podejście interakcyjne nie wykorzystali takiej możliwości (np. Carver i Scheier, 1994; Zeidner 1994). Trudno w ogóle znaleźć przykłady badań nad radzeniem sobie ze stresem w warunkach naturalnych, uwzględniające zarówno indywidualne, jak i sytuacyjne wyznaczniki zachowania.⁴

W naszym zespole od kilku lat stosujemy konsekwentnie podejście interakcyjne w badaniach nad przebiegiem i skutecznością radzenia sobie

⁴ Jedynym znanym mi przykładem są badania Christenstena i wsp. (1994) nad przestrzeganiem zaleceń lekarskich przez pacjentów dializowanych, w zależności od stylu radzenia sobie i zastosowanego trybu dializy.

ze stresem. Jako naturalne źródło stresu wykorzystujemy chorobę somatyczną, a badania prowadzone są w planie podłużnym. Pierwszy taki projekt o ograniczonym jeszcze zasięgu wykonany został przez J. Mateusiak (1993). Do oceny stylu radzenia sobie wykorzystano podejście poznawczo-informacyjne, ponieważ obejmuje ono kategorie zachowania dobrze dopasowane treściowo do form aktywności podejmowanych w obliczu choroby (Heszen-Niejodek, 1994). Rodzaje sytuacji wyróżniono ze względu na siłę czynnika powodującego stres. Autorka przypuszczała bowiem, że w warunkach ekstremalnego stresu decydują o zachowaniu czynniki sytuacyjne, nie dopuszczając do ujawnienia się różnic związanych z indywidualnym stylem radzenia sobie. Różnice te mogą niejako dojść do głosu dopiero w warunkach umiarkowanego stresu.

W badaniach uczestniczyło 60 pacjentów, reprezentujących problemy medyczne związane z krańcowo dużym zagrożeniem: 30 osób dializowanych z powodu schyłkowej niewydolności nerek i 30 osób oczekujących na operację naczyń krążenia. Jako przykład sytuacji medycznej powodującej umiarkowany stres wybrano problemy dentystryczne. Styl radzenia sobie oceniano przy pomocy Skali Stylu Behawioralnego Miller (MBSS), o której była mowa w fragmencie dotyczącym pomiaru.⁵ Do badania strategii radzenia sobie z aktualnym stresem medycznym posługiwano się półustrukturalizowanym wywiadem. W wywiadzie pytano również pacjentów o ich typowe sposoby zachowania się wobec problemów dentystrycznych. Chociaż w okresie prowadzenia badań pacjenci nie zajmowali się tymi problemami, zakładano, że są one powszechne i osoby dorosłe stosują utrwalone, łatwe do odtworzenia w wywiadzie strategie ich rozwiązywania.

Uzyskane wyniki potwierdziły przypuszczenia autorki. Nie stwierdzono żadnego wpływu indywidualnego stylu radzenia sobie na zachowanie się wobec aktualnych problemów medycznych, będących źródłem silnego stresu. Ujawnił się za to wpływ czynnika sytuacyjnego w postaci różnic w strategiach stosowanych przez dwie różne grupy kliniczne, uczestniczące w badaniach. Styl

radzenia sobie okazał się natomiast istotny dla strategii stosowanych wobec umiarkowanego stresu, powodowanego przez problemy dentystryczne. Przy podziale pacjentów na dwie grupy ze względu na dyspozycje do radzenia sobie, w grupie predysponowanej do konfrontacji z sytuacją stresową przeważająca większość osób stosowała odpowiednie treściowo strategie (np. omawianie ze stomatologiem stanu uzębienia), podczas gdy w grupie skłonnej do unikania konfrontacji przeważały strategie „unikowe” (np. wizyty u dentysty tylko w przypadku bólu zęba nie dającego się wytrzymać).

Mimo pewnych niedostatków przedstawionego projektu, wśród których należy wymienić: intuicyjne podejście do oceny siły stresu, retrospektywne badanie zachowania wobec umiarkowanego stresu oraz konieczne ze względu na charakter pracy ograniczenie zakresu objętych badaniami zmiennych, uzyskane wyniki były zachęcające. W następnych obszernych badaniach, prowadzonych w latach 1994-96, założenia teoretyczne były bardziej klarowne, a strona metodologiczna staranniej opracowana. W badaniach tych, również wykonanych w naturalnych warunkach klinicznych, kontynuowano podejście interakcyjne osoba x sytuacja, przy czym czynnik osobowy reprezentowany był przez informacyjno-poznawczy styl radzenia sobie, a czynnik sytuacyjny – przez kontrolowalność sytuacji.

Spośród wielu możliwych wymiarów charakteryzujących sytuację stresową, kontrolowalność ma szczególne znaczenie dla zachowania, zwłaszcza w kontekście postawy wobec informacji. Upraszcza, w sytuacjach kontrolowalnych dostosowana do ich wymagań aktywność człowieka może doprowadzić do takiego ich przekształcenia, że przestają być źródłem stresu. Warunkiem jest jednak uzyskiwanie, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji. W sytuacjach niekontrolowalnych wysiłki ukierunkowane na ich zmianę prowadzą jedynie do uszczuplenia zasobów jednostki. Możliwe jest w tych sytuacjach jedynie zmniejszenie skutków stresu, np. poprzez odwracanie uwagi od jego źródła. Innymi słowy, bardziej wartościowe dla przystosowania może być właśnie unikanie informacji. Istnieją dowody w postaci wyników eksperymentów laboratoryjnych, że ludzie w jakimś zakresie zdolni są dopasowywać swoje zachowania zaradcze do wymagań sytuacji różniących się kontrolowalnością, bez wzglę-

⁵ W tych badaniach w celu uwzględnienia dwóch niezależnych wymiarów stylu radzenia sobie stosowano jeden wskaźnik, będący iloczynem wartości tendencji do poszukiwania i tendencji do unikania informacji.

du na indywidualny styl radzenia sobie (Kohlmann, 1993), ale zagadnienie to nie było badane w warunkach naturalnych.

Do pomiaru stylu radzenia sobie zastosowano własną adaptację Skali Stylu Behawioralnego Miller.⁶ Dla każdej osoby uzyskiwano wskaźnik dwóch wymiarów stylu: konfrontacji i unikania. Dla uzyskania zróżnicowania kontrolowalności sytuacji medycznej celowo dobrano jednostki diagnostyczne:

- nadciśnienie tętnicze samoistne jako przykład choroby kontrolowalnej,
- zawał mięśnia sercowego jako przykład choroby o zmiennej kontrolowalności (od momentu wystąpienia zawału kontrolowalność stopniowo rośnie),
- nowotwór złośliwy ze złą prognozą (płuc lub głowy) jako przykład choroby niekontrolowalnej.

W celu pomiaru sytuacyjnego radzenia sobie (stosowanych strategii) posługiwano się półstrukturalizowanym wywiadem. Wywiad obejmował szeroki zakres możliwych strategii, stosowanych w procesie radzenia sobie z chorobą. Przebieg wywiadu rejestrowano przy pomocy magnetofonu, a uzyskane nagranie było następnie oceniane przez dwie niezależne osoby. Większość wskaźników rzetelności konsensyjnej obliczonych dla poszczególnych strategii przekraczała 0,85, przy czym najniższy wynosił 0,63. W celu weryfikacji modelu teoretycznego szczegółowe strategie zostały podzielone na dwie ogólne kategorie, odpowiednio do wymiarów stylu radzenia sobie. Każdy pacjent otrzymywał więc dwa wskaźniki:

- wskaźnik strategii konfrontacyjnych, obejmujący: poszukiwanie informacji, stosowanie się do zaleceń lekarskich i własną aktywność zdrowotną pacjenta,

- wskaźnik strategii unikowych, obejmujący: unikanie informacji, powstrzymanie się od działań szkodliwych dla zdrowia i stosowanie mechanizmów obronnych.

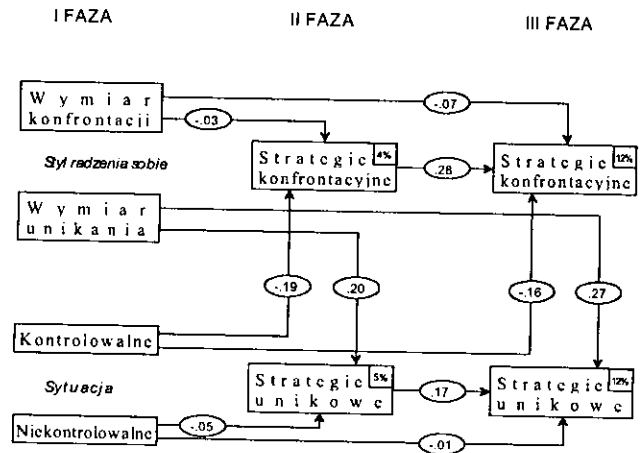
Osobami badanymi było 259 pacjentów ze świeżym rozpoznaniem choroby, bez chorób współistniejących, w wieku od 18 do 60 lat i z wykształ-

⁶ W oryginalnej wersji MBSS składa się z czterech scenariuszy przedstawiających sytuacje niekontrolowalne. Adaptacja polegała na włączeniu scenariuszy opisujących sytuacje kontrolowalne oraz na dostosowaniu treści do polskich realiów. Własna wersja składała się z sześciu scenariuszy, z których trzy dotyczyły sytuacji niekontrolowalnych i trzy kontrolowalnych. Rzetelność retestowa w badaniach pilotażowych wynosiła .80 dla skali czujności i .75 dla skali unikania.

eniem przynajmniej podstawowym. Skład grupy ze względu na rozpoznanie w I fazie badań był następujący: 108 osób z nadciśnieniem, 80 osób po zawale i 71 osób chorych na raka. Badania ukończyło 148 osób, stanowiących niecałe 60% tej grupy (dokładnie 57.1%).

Przebieg badań. Badania składały się z trzech faz. Styl radzenia sobie mierzony był w I fazie, możliwie szybko po rozpoznaniu u pacjenta choroby. Sytuacyjne radzenie sobie oceniane było w II fazie, wykonywanej po upływie 5 tygodni i w III fazie, wykonywanej około 5 miesięcy później⁷.

Wyniki. W części dotyczącej zależności pomiędzy stylem radzenia sobie i właściwościami sytuacji a stosowanymi strategiami przedstawia rysunek 1.



Rys. 1. Właściwości stylu i właściwości sytuacji a strategii radzenia sobie z chorobą

Rysunek przedstawia weryfikację modelu teoretycznego przy pomocy programu LISREL 7.2. Zawał serca traktowany był w II fazie jako sytuacja medyczna niekontrolowalna, a w III fazie – jako sytuacja kontrolowalna.

Model teoretyczny weryfikowany był przy pomocy programu LISREL 7.2. Okazało się, że model był dobrze dopasowany do uzyskanych danych empirycznych ($X^2 = 6.71$, $df = 12$, $p = .876$; GFI = .989), a całkowity procent wyjaśnionej wariancji wynosił 18. Spośród właściwości stylu radzenia sobie, wymiar konfrontacji okazał się czynnikiem bez wyraźniejszego znaczenia dla stosowania strategii konfrontacyjnych, polegających na uży-

⁷ Dokładny opis badań znajduje się w sprawozdaniu złożonym w KBN (Heszen-Niejodek, 1996).

skiwaniu i wykorzystywaniu informacji. Wyraźniejsze, ale też niezbyt silne były związki pomiędzy drugim wymiarem – unikaniem a stosowaniem strategii unikowych (.20 w II fazie badań i .27 w III fazie).

Sytuacja charakteryzowana przez wymiar kontrolowalności nie miała większego wpływu na rodzaj stosowanych strategii radzenia sobie, przy czym zależności między niekontrolowalnością choroby a stosowaniem strategii unikowych były bliskie zeru w obu fazach badania. Nieco wyraźniejszy był wpływ kontrolowalności na stosowanie strategii konfrontacyjnych, ale kierunek tego wpływu był odwrotny w porównaniu z przewidywaniami – chorzy na choroby kontrolowalne stosowali te strategie w mniejszym stopniu. Wynik ten może być związany z niezamierzoną negatywną zależnością między kontrolowalnością choroby a powodowanym przez nią zagrożeniem; choroby w większym stopniu kontrolowalne były jednocześnie mniej zagrażające. Można wysunąć przypuszczenie, że czynnikiem wpływającym na zachowanie było raczej zagrożenie związane z chorobą niż jej kontrolowalność. Pacjenci odczuwający mniejsze zagrożenie, w mniejszym stopniu czuli się motywowani do wysiłków ukierunkowanych na zwalczanie choroby. Jest to tylko hipoteza interpretacyjna, jednak potwierdzają ją także inne wyniki, których z braku miejsca nie można tu przytoczyć.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na związek pomiędzy strategiami stosowanymi w II i w III fazie, wynoszący .28 dla strategii konfrontacyjnych i .17 dla strategii unikowych. Jest to wskaźnik dowodzący niewielkiej lub umiarkowanej intraindywidualnej stabilności radzenia sobie z chorobą w przedziale czasowym 5 miesięcy.

Uzyskany wynik w postaci 18% wyjaśnionej wariacji nie jest zadawalający, ale oznacza pewien postęp w stosunku do danych z badań cytowanych wyżej (Holahan, Moos i Schaefer, 1996). Wynika z nich, że procent ten nie przekraczał 10 przy wzięciu pod uwagę jedynie czynników sytuacyjnych. Rezultaty zachęcają więc do dalszych badań, w których jednak należy uwzględnić przynajmniej dwie okoliczności, pominięte w tym projekcie.

Po pierwsze, odpowiednio do założeń współczesnej teorii radzenia sobie ze stresem, należy badać percepcje sytuacji stresowej przez jej uczestników. W tym projekcie ograniczono się do

obiektywnej, medycznej charakterystyki kontrolowalności choroby jako źródła stresu, tymczasem wyniki badań sugerują, że o zachowaniu pacjentów decydowały raczej inne jej właściwości, ważne z ich perspektywy.

Po drugie, zarówno przy badaniu stylu, jak i sytuacyjnego radzenia sobie, należy w grupie strategii konfrontacyjnych potraktować odrębnie strategie zorientowane na uzyskiwanie informacji i strategię polegającą na wykorzystaniu ich w działaniu. Rosnący materiał empiryczny dowodzi niezależności tych dwóch form radzenia sobie (np. Van Zuuren i Muris, 1993; Christensen i wsp., 1994).

OSOBA CZY SYTUACJA? ZNACZENIE ZGODNOŚCI MIĘDZY STYLEM A SYTUACYJNYM RADZENIEM SOBIE

Koncepcja stylu radzenia sobie wywodzi się z obserwacji, że w sytuacjach stresowych ludzie zachowują się we właściwy sobie, zgodny z osobistymi preferencjami sposób, chyba, że rodzaj sytuacji narzuca czy wymusza inne zachowanie, niezgodne z indywidualnymi dyspozycjami. Wiąże się z tym założenie, że właściwości sytuacji i właściwości osoby nie są czynnikami jednakowo ważnymi dla wyboru strategii radzenia sobie. Można tu postawić pytanie, jaką cenę płać ludzi, jeśli z jakichś powodów nie mogą zachowywać się w sposób zgodny z indywidualnymi dyspozycjami?

Zagadnienie to ma wielorakie odniesienia do szerokiej dziedziny pomocy psychologicznej w zakresie radzenia sobie ze stresem. Sposobem postępowania często tu stosowanym jest doradzanie określonego rodzaju strategii, co ogranicza ich swobodny wybór, odpowiednio do indywidualnego stylu radzenia sobie. Można obawiać się, że jeśli zalecane zachowanie nie jest zgodne z dyspozycjami jednostki, jego wykonanie okaże się trudne lub niemożliwe z powodu braku odpowiedniej strategii w repertuarze radzenia sobie. Prawdopodobnie dopasowanie zaleceń do indywidualnego stylu radzenia byłoby bardziej skuteczne. Dowodzą tego badania psychologiczne zapoczątkowane przez eksperyment Miller i Magnan (1983).

W eksperymencie tym uczestniczyło 40 pacjentek ginekologicznych, oczekujących na kolosko-

pię. Na podstawie wyników w Skali Stylu Behawioralnego Miller osoby te podzielono medianowo na dwie grupy: skłoną raczej do poszukiwania i wykorzystywania informacji (nazwiemy ją grupa I) oraz skłoną raczej do ich unikania (grupa U). Następnie w każdej z tych grup połowie pacjentek dostarczono dokładnych informacji o oczekującej je nieprzyjemnej procedurze diagnostycznej, a w przypadku pozostałej połowy zastosowano rutynowe postępowanie polegające na udzieleniu skąpych informacji. Tak więc w sumie połowa osób w tym badaniu została potraktowana zgodnie z indywidualnymi dyspozycjami do radzenia sobie, natomiast w drugiej połowie postępowanie było odwrotne. W celu oceny skuteczności radzenia sobie, uzyskiwano u wszystkich pacjentek różne wskaźniki pobudzenia emocjonalnego przed wykonaniem badania ginekologicznego, w trakcie badania i po jego zakończeniu.

Okazało się, że dostarczenie dokładnych informacji miało różny skutek w zależności od indywidualnego stylu radzenia sobie. W grupie charakteryzującej się ukierunkowaniem na informację (grupa I), podgrupa której takie informacje dostarczono, przejawiała mniejsze pobudzenie emocjonalne w porównaniu z podgrupą potraktowaną rutynowo. Odwrotnie w grupie charakteryzującej się tendencją do unikania informacji (U) – podgrupa potraktowana rutynowo wykazywała mniejsze pobudzenie emocjonalne w porównaniu z podgrupą dokładnie poinformowaną.

Na szczególną uwagę zasługują przy tym wyniki w pierwszej grupie I. Zauważmy, że sytuacja stresowa, w której przeprowadzono eksperyment, miała charakter niekontrolowalny, zatem można było oczekiwać, że bardziej sprzyjający przystosowaniu będzie brak szczegółowych informacji o czynniku zagrażającym. Ale osoby predysponowane do poszukiwania informacji nawet w tej sytuacji radziły sobie lepiej, jeśli takich informacji im dostarczono. Można zatem sformułować ogólny wniosek, że przynajmniej w pewnych okolicznościach ważniejszym warunkiem skutecznego radzenia sobie jest zgodność stosowanych strategii z indywidualnym stylem, niż ich dopasowanie do wymagań sytuacji.

Wykonano dotychczas wiele badań podobnych do opisanego wyżej, w różnych grupach klinicznych, a także stosując inny sposób postępowania, niż dostarczenie informacji (np. interwencję ukierunkowaną na rozwiązywanie problemów w ze-

stawieniu z interwencją ukierunkowaną na emocje, Fry i Wong, 1991). Wyniki tych badań są dość klarowne i dowodzą znaczenia dostosowania postępowania klinicysty do indywidualnego stylu radzenia sobie pacjenta.

WNIOSKI

1. Rosnący materiał empiryczny dowodzi, że styl radzenia sobie rozumiany jako indywidualnie zróżnicowane dyspozycje do stosowania określonych strategii (sposobów) radzenia sobie w określonych sytuacjach stresowych jest ważnym czynnikiem decydującym o zachowaniu w obliczu stresu.

2. Wyniki dotychczasowych badań empirycznych nad stylem radzenia sobie nie są jednak wystarczające. Jedną z przyczyn może być pominięcie w większości badań właściwości sytuacji jako drugiej grupy czynników wyznaczających zachowanie. W przyszłych badaniach nad radzeniem sobie ze stresem można zalecić podejście interakcyjne, uwzględniające zarówno czynniki indywidualne, jak i sytuacyjne.

3. Spośród różnych klasyfikacji indywidualnych stylów radzenia sobie, najlepiej dostosowane do charakterystyki radzenia sobie z wieloma odmianami życiowego stresu wydaje się podejście odwołujące się do postawy wobec informacji o sytuacji stresowej. Styl radzenia sobie opisywany jest tu przy pomocy dwóch wymiarów: konfrontacja (poszukiwanie i wykorzystywanie informacji) i unikanie (unikanie informacji).

4. W badaniach nad stylem radzenia sobie wykorzystujących kryterium informacyjne do jego charakterystyki stwierdzono dwa ważne fakty, które powinny być w przyszłości uwzględnione. Dotyczą one: niezależności wymiaru konfrontacji i unikania, a w obrębie tego pierwszego – niezależności strategii poznawczych (poszukiwanie informacji) i behawioralnych (ich wykorzystanie w działaniu).

5. Badania dowiodły znaczenia dostosowania zachowania wobec stresu do indywidualnego stylu radzenia sobie, co niekiedy jest ważniejszym warunkiem skuteczności radzenia sobie, niż dostosowanie zachowania do wymagań sytuacji. Wynikają z tego ważne wnioski dla praktyki klinicznej, dotyczące potrzeby dostosowania oddziaływań psychologów mających pomoc ludziom

w przewyciężeniu stresu – do indywidualnego stylu radzenia sobie. Zaniedbanie tego i stosowanie rutynowego postępowania wobec wszystkich może niektórym osobom przynieść nawet szkodę.

LITERATURA

- Benson, J., Hagtvet, K. (1996). The interplay among design, data analysis, and theory in the measurement of coping. *Handbook of coping. Theory, research, applications*. New York: Wiley, 83-106.
- Carver, Ch.S., Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, Ch.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Christensen, A.J., Smith, T.W., Turner, Ch.W., Cundick, K.E. (1994). Patient adherence and adjustment in renal dialysis: A person x treatment interactive approach. *Journal of Behavioral Medicine*, 17, 549-566.
- Costa, P.T. Jr, Sommerfield, M.R., McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization, [w:] Zeidner, M i Endler, N.S. (Red.). *Handbook of coping. Theory, research, applications*. New York: Wiley, 44-61.
- Coyne, J.C., Gottlieb, B.H. (1996). The mismeasure of coping by checklist. *Journal of Personality*, 64, 960-991.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologists Press: Palo Alto, CA.
- Fry, P.S., Wong, P.T.P. (1991). Pain management training in the elderly: Matching intervention with subjects' coping style. *Stress Medicine*, 7, 93-98.
- Heszen-Niejodek, I. (1994). Coping style and coping with somatic illness. *Polish Psychological Bulletin*, 25, 3-13.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje, [w:] Heszen-Niejodek, I., Ratajczak, Z. (Red.), *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 12-43.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Sprawozdanie końcowe z wyników uzyskanych w ramach projektu: „Styl radzenia sobie a efektywność radzenia sobie z chorobą somatyczną” (nie opublikowany raport). Warszawa: KBN.
- Holahan, Ch.J., Moos, R.H., Schaefer, J. (1996). Coping, stress resistance and growth: Conceptualising adaptive functioning, [w:] Zeidner, M., Endler, N.S. (Red.), *Handbook of coping. Theory, research, applications*. New York: Wiley, 24-43.
- Janis, I. L. (1956). *Psychological stress*. New York: Wiley.
- Kohlmann, C.W. (1993) Rigid and flexible modes of coping: Related to coping style? *Anxiety, stress and coping. An International Journal*, 6, 107-123.
- Krohne, H.W. (1989). The concept of coping modes. *Advances in Behavioral Research and Therapy*, 7, 235-248.
- Krohne, H.W. (1996). Individual differences in coping, [w:] Zeidner, M., Endler, N.S. (Red.), *Handbook of coping. Theory, research, applications*. New York: Wiley, 381-409.
- Lazarus, R.S. (1980). The stress and coping paradigm, [w:] Bond, L.A i Rosen, J.C. (Red.), *Competence and coping during adulthood*. Hanover: University Press of New England, 28-74.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research; Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maruszewski, T. (1981). *Mechanizmy zwalczania stresu egzaminacyjnego i ich indywidualne wyznaczniki*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Mateusiak, J. (1993). Styl a sposoby radzenia sobie ze stresem (nie opublikowana praca magisterska). Katowice: Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii.
- Miller, S.M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.
- Miller, S. M. (1990). To see or not to see: Cognitive informational styles in the coping process, [w:] Rosenbaum, M. (Red.), *Learned resourcefulness*. New York: Springer, 95-126.
- Miller, S.M. (1992). Individual differences in the coping process: What to know and when to know it, [w:] Carpenter, B. (Red.), *Personal coping: Theory, research and practice*. New York: Praeger, 77-91.
- Miller, S.M., Birnbaum, A. (1988). Putting the life back into „life events”. Toward a cognitive social learning analysis of the coping process, [w:] Fisher, S., Reason, J. (Red.), *Handbook of life stress, cognition and health*. Chichester: Wiley, 499-511.
- Miller, S.M., Magnan, Ch.E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 223-336.
- Mullen, B., Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 43-49.
- Parker, J.D.A., Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Pierce, G.R., Sarason, I.G., Sarason, B.R. (1996). Coping and social support, [w:] Zeidner, M., Endler, N.S. (Red.), *Handbook of coping. Theory, research, applications*. New York: Wiley, 434-451.
- Pommersbach, J. (1988). Wsparcie społeczne a choroba. *Przeгляд Psychologiczny*, 31, 503-525.
- Sęk, H. (1991). Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support. *Polish Psychological Bulletin*, 22, 151-161.
- Stewart, S.M., Schwarzer, R. (1996). Stability of coping in Hong Kong medical students: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 20, 245-255.
- Strelau J. (1996). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem, [w:] Heszen, I., Ratajczak, Z.

- (Red), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 88-132.
- Van Zuuren, F.J., Muris, P. (1993). Coping under experimental stress: Observable and cognitive correlates of dispositional monitoring and blunting. *European Journal of Personality*, 7, 245-253.
- Van Zuuren, F.J., Wolfs, H.M. (1991). Styles of information seeking under threat: Personal and situational aspects of monitoring and blunting. *Personality and Individual Differences*, 12, 141-149.
- Wrześniewski, K. (1966). Style a strategie radzenia sobie ze stresem: Problemy pomiaru, [w:] Heszen-Niejodek, I., Ratajczak, Z. (Red.), *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 44-64.
- Zautra, A. (1997). The Role of Two Kinds of Efficacy Beliefs in Maintaining the Well-Being of Chronically Stressed Older Adults, [w:] Gottlieb, B. (Ed.), *Coping with chronic stress*. New York: Plenum Press.
- Zeidner, M. (1994). Personal and contextual determinants of coping and anxiety in an evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 16, 899-918.