

# Znaczenie regulacyjnej teorii temperamentu w badaniach nad stresem psychologicznym<sup>1</sup>

Irena Heszen-Niejodek\*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski, Katowice

## THE IMPORTANCE OF THE REGULATORY THEORY OF TEMPERAMENT IN STUDIES ON PSYCHOLOGICAL STRESS

The article deals with the connection between two large psychological paradigms: the regulatory theory of temperament, elaborated by Jan Strelau, and the Lazarus' paradigm of stress and coping. The latter is considered to be a standard in the field of psychology. The author of the regulatory theory of temperament has developed the issue of its role in regulation of stress in his own works; thus, only the main points he has made will be reminded here. The contribution of the author of this article consists in linking together the Strelau's conclusions and the results of her own study. The Lazarus' view on the cognitive appraisal as the crucial factor in the coping process is challenged in the light of the data from the study. The data lead to a conclusion concerning the central role of emotion in the process of coping. This gives strong support to the statement about the importance of the regulatory theory of temperament for research on psychological stress, formulated by Jan Strelau.

### PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA REGULACYJNEJ TEORII TEMPERAMENTU A BADANIA NAD STRESEM PSYCHOLOGICZNYM

Pojęcie temperamentu jest jednym ze starszych konstruktywów teoretycznych używanych w psychologii, mimo to istnieją kontrowersyjne ujęcia jego istoty i roli. Jest oczywiste, że podstawą tego artykułu będzie regulacyjna teoria temperamentu Strelaua (2001). Badania nad temperamentem wywodzą się z nurtu badań nad różnicami indywidualnymi. Temperament opisuje określoną kategorię tych różnic, są to mianowicie różnice o podłożu biologicznym, a więc podstawowe i ogólne. Mimo braku akceptacji jednej definicji temperamentu, większość ujęć odnosi to pojęcie nie do treści zachowania, ale do cech formalnych. Istotą regulacyjnej roli temperamentu jest jego udział w kształtowaniu

energetyczno-czasowej charakterystyki każdego zachowania, a więc także zachowania w sytuacji stresowej.

Niektóre koncepcje temperamentu ograniczają jego znaczenie do sfery emocjonalnej. Takie ujęcie można uznać za zbyt radykalne, ale istnieje powszechna zgoda co do tego, że regulacyjna rola temperamentu szczególnie wyraźnie zaznacza się właśnie w tej sferze. Powinowactwo temperamentu ze stresem można stwierdzić już na „esencjonalnym” poziomie definicji, zwłaszcza wywodzących się z tzw. nurtu relacyjnego. Przykładem jest właśnie definicja Strelaua, ujmująca stres psychologiczny jako „stan charakteryzujący się negatywnymi emocjami o dużym natężeniu (...), któremu towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne wyraźnie przekraczające poziom charakterystyczny dla

---

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Irena Heszen-Niejodek, Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski, ul. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice.

e-mail: heszen@us.edu.pl

---

<sup>1</sup> Artykuł opracowany został na podstawie referatu przedstawionego na konferencji: *Regulacyjna teoria temperamentu w badaniach psychologicznych*, zorganizowanej z okazji Jubileuszu 70-lecia prof. Jana Strelaua w Warszawie, 31 maja 2001. Przedstawione tu badania były częściowo finansowane z grantu KBN nr 1 H01F 014 14.

spoczynkowego poziomu pobudzenia” (Strelau, 2001, s. 392)<sup>2</sup>.

Większość badaczy temperamentu traktuje go jako składnik osobowości czy wręcz z osobowością utożsamia. Można zatem do cech temperamentu odnieść ogólne zasady funkcjonowania osobowości. Zasady te wynikają z założenia, że właściwości osobowości mają status dyspozycji. Innymi słowy, przejawiają się one z większą lub mniejszą wyrazistością w zależności od sytuacji. Czytelnik z pewnością zauważył w tym fragmencie nawiązanie do powszechnie akceptowanej tezy psychologii interakcyjnej, że zachowanie zależy nie tylko od właściwości człowieka i właściwości sytuacji, ale również od interakcji własności indywidualnych i sytuacyjnych. Specyfika udziału temperamentu polega jednak na tym, że w odróżnieniu od wielu innych cech osobowości, które w pewnych sytuacjach mogą się w ogóle nie ujawniać, temperament jako czynnik kształtujący energetyczno-czasową charakterystykę każdego zachowania w mniejszym lub większym stopniu ujawnia się w każdej sytuacji.

Ostatnie sformułowanie nasuwa pytanie o rodzaj sytuacji, w których znaczenie regulacyjne temperamentu jest szczególnie doniosłe. Zdaniem autorytetów (Niebylicyn, 1972; Strelau, 1985) są to sytuacje skrajne, niosące duże wymagania, czyli sytuacje stresowe. Wynika to z faktu, że to cechy temperamentu odpowiadają za aspekt energetyczny każdego zachowania, a więc decydują o łatwości powstawania stanu pobudzenia i stanów emocjonalnych – immanentnych składników reakcji stresowej. Tutaj nasuwa się kolejna uwaga o specyfice funkcjonalnej temperamentu w sytuacjach stresowych, w porównaniu z innymi właściwościami indywidualnymi. O ile temperament jako czynnik decydujący o parametrze energetycznym reakcji ujawnia się najwyraźniej w sytuacjach skrajnych, o tyle właściwości decydujące o treści czy rodzaju zachowania, czyli o stosowanych strategiach radzenia sobie, mogą wykazywać największe znaczenie funkcjonalne w obliczu stresorów o umiarkowanej sile. W warunkach ekstremalnego stresu o treści zachowania mogą decydować czynniki sytuacyjne, wymuszając niejako określone strategie (np. ucieczkę z niebezpiecznego miejsca) i nie dopuszczając do ujawnienia się różnic indywidualnych (Heszen-Niejodek, 1997).

Na czym polega zatem regulacyjna rola temperamentu w sytuacjach stresowych? Ogólnie jest to rola moderująca – temperament jako czynnik obecny zanim pojawia się stresor, stanowi warunek poprzedzający i wpływający na zaistnienie stresu oraz na przebieg i

następstwa zachowania w sytuacji stresowej. Twórca regulacyjnej teorii temperamentu przedstawił szczegółową koncepcję jego udziału w różnych aspektach stresu oraz odnoszące się do tych zagadnień wyniki badań empirycznych (Strelau, 2000, 2001). Temperament funkcjonuje zatem jako moderator w odniesieniu do: stanu stresu, procesu radzenia sobie ze stresem i następstw stresu.

Można wyodrębnić trzy drogi oddziaływania temperamentu na stan stresu. Po pierwsze, temperament funkcjonuje jako moderator wartości stymulacyjnej stresorów; stan stresu jest efektem interakcji pomiędzy stymulującą wartością bodźca a aktywowalnością, będącą jedną z podstawowych cech temperamentu. Dalej, temperament jest moderatorem optymalnego poziomu aktywacji, odchylenia od którego są źródłem stresu. Wreszcie, temperament stanowi podłoże skłonności do negatywnych reakcji emocjonalnych, składających się na stan stresu.

Największe zainteresowanie badaczy przebiegu wydarzenia stresowego budzi proces radzenia sobie ze stresem. Odwołując się z jednej strony do Lazarusa, z drugiej do Schönpfluga, Strelau (2001) wyróżnia dwa główne ujęcia radzenia sobie: jako procesu regulacji emocji i gospodarowania zasobami. Z perspektywy obu tych ujęć można przypisać temperamentowi moderującą rolę. Jest oczywiste, że temperament jest ważnym regulatorem reakcji emocjonalnych, okazało się ponadto, że jest on jednym z czynników leżących u podstaw stylu radzenia sobie ze stresem. Cechy temperamentu wpływają również na regulację wysiłku, co ma duże znaczenie dla wydatkowania bądź ochrony zasobów.

Ostatnim obszarem moderującej roli temperamentu są następstwa sytuacji stresowych. Chociaż żaden z badaczy nie neguje możliwości pomyślnych skutków stresu dla człowieka, to jednak uwaga większości z nich skupia się na skutkach niekorzystnych. Temperament uznawany jest za czynnik ryzyka takich negatywnych konsekwencji stresu, jak zaburzenia zachowania, pogorszenie szeroko rozumianego zdrowia – psychicznego i somatycznego oraz utrzymujących się niekorzystnych zmian fizjologicznych i biochemicznych. Pogląd ten jest dość dobrze udokumentowany empirycznie.

Widzimy zatem, że temperament jest czynnikiem indywidualnym moderującym szeroki zakres zjawisk związanych ze stresem psychologicznym. Tymczasem w badaniach empirycznych dotyczących tego obszaru zmienne temperamentalne są dość rzadko uwzględniane. Jak już wspomniałam, istnieje stosunkowo dużo materiału dotyczącego temperamentu jako czynnika moderującego patologiczne następstwa stresu. Ale w głównym nurcie badań, dotyczącym radzenia sobie ze stresem, czynniki związane z temperamentem nie są brane pod uwagę w stopniu wystarczającym. Dotyczy to również najbardziej wpływowych autorów badań – Lazarusa z grupą współpracowników.

---

<sup>2</sup> Jeśli uwzględnić, że wedle Strelaua „...stan stresu jest wynikiem interakcji wymagań (realnych lub spostrzeganych) w stosunku do jednostki i jej możliwości sprostanania tym wymaganiom...” (Strelau, 2001, s. 393), powyższa definicja stresu bliska jest nurtowi relacyjnemu (por. Heszen-Niejodek, 2000).

## STRES, OCENA POZNAWCZA, EMOCJE I RADZENIE SOBIE W PARADYGMACIE LAZARUSA I FOLKMAN – ANALIZA KRYTYCZNA

W badaniach nad stresem psychologicznym od blisko 50 lat największy wpływ wywiera na całym świecie poznawczo-transakcyjny paradygmat Lazarusa i Folkman (1984, 1987), uważany za standard w tej dziedzinie (Schwarzer, 2001). Paradygmat ten był wielokrotnie przedstawiany w literaturze polskiej, także w formie przekładu tekstu autora (Lazarus, 1986), przypomnę więc jedynie jego główne tezy, niezbędne do dalszego wywodu. Stres traktowany jest tu jako określona relacja między jednostką a otoczeniem, mająca charakter procesualny i polegająca na wzajemnym oddziaływaniu. Kluczową składową transakcji stresowej jest ocena poznawcza dokonywana przez podmiot, będąca również dynamicznym procesem. Szczególna rola oceny poznawczej polega na tym, że stanowi ona kryterium rozstrzygające o wystąpieniu stresu – stresem jest relacja oceniana przez podmiot jako obciążająca lub przekraczająca jego zasoby – a także decyduje o innych ważnych składowych transakcji stresowej<sup>3</sup>.

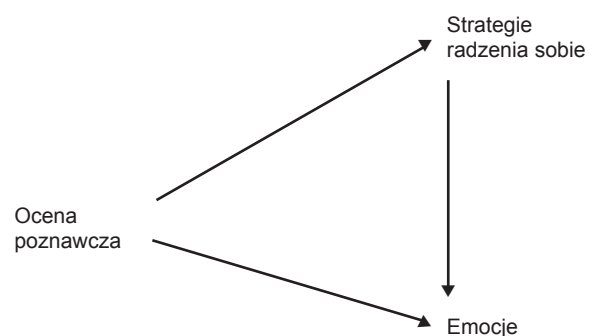
Tymi składowymi są emocje i radzenie sobie. Autorzy jednoznacznie rozstrzygają jedną z podstawowych kontrowersji w teorii psychologicznej, dotyczącą porządku przyczynowego w układzie poznanie-emocje, na rzecz prymatu czynników poznawczych wobec emocjonalnych. To rodzaj oceny poznawczej decyduje o charakterze emocji, które są jej odpowiednikiem. Emocje są więc reakcją na ocenę poznawczą i podobnie jak ona, charakteryzują się dynamiką; w sytuacji stresowej przeżycia emocjonalne są intensywne i mają przeważnie negatywne zabarwienie. Podstawowym rodzajem aktywności w sytuacji stresowej jest radzenie sobie, którego przebieg również zależy od oceny poznawczej, zwłaszcza wtórnej, odnoszącej się do możliwości zmiany sytuacji i własnych reakcji. Tak więc ocena poznawcza jest wyznacznikiem zarówno emocji, jak i radzenia sobie.

Paradygmat Lazarusa i Folkman dostarcza również rozstrzygnięcia dotyczącego relacji pomiędzy procesem radzenia sobie a emocjami. Chociaż może to wydawać się zaskakujące w świetle ogólnej teorii psychologicznej, autorzy przeciwstawiają się traktowaniu emocji jako czynnika motywującego radzenie sobie. Argumentują, że wypływa ono z oceny poznawczej, emocje natomiast towarzyszą tej ocenie, nie stanowiąc dla niej czynnika przyczynowego (1987, s. 147). Radzenie sobie traktowane jest jako aktywność celowa. O takim jego charakterze rozstrzyga nie tyle świadomość celu, co przebieg, ukierunkowany na zmianę niekorzystnej

<sup>3</sup> Mamy więc tutaj do czynienia z innym ujęciem stresu w porównaniu do przedstawionej wyżej propozycji Strelaua, zaliczanym do tzw. nurtu relacyjnego.

relacji jednostki z otoczeniem i/lub na regulację przykrych emocji. Możemy zatem wyodrębnić dwie funkcje radzenia sobie: oddziaływanie na sytuację będącą źródłem stresu oraz oddziaływanie na własny stan emocjonalny. Strategie radzenia sobie ukierunkowane na emocje bezpośrednio regulują stan emocjonalny, ale nie zachodzi zależność odwrotna, to jest wpływ emocji na radzenie sobie.

Wzajemne zależności między: oceną poznawczą, strategiami radzenia sobie i stanem emocjonalnym w ujęciu Lazarusa i Folkman przedstawia rycina 1<sup>4</sup>.



Ryc. 1. Zależności pomiędzy podstawowymi składowymi procesami radzenia sobie w modelu Lazarusa i Folkman

Należy tu podkreślić, że model ujęty na rycinie 1 dotyczy zależności w jakimś określonym, wybranym momencie czasowym. Transakcja stresowa rozumiana jako ciąg procesów rozgrywających się w czasie charakteryzuje się bowiem raczej zależnościami cyrkularnymi, opartymi na mechanizmie wzajemnych sprzężeń, zarówno w obrębie jednego procesu (np. eskalacja emocji), jak i pomiędzy nimi. I tak, ocena poznawcza zapoczątkowuje proces radzenia sobie, ale jego przebieg i efekty również wpływają na ocenę poznawczą, dokonywaną po pewnym czasie. Emocje wzbudzone przez określonego rodzaju ocenę poznawczą zmieniają sposób widzenia sytuacji. Wreszcie skuteczność kontroli emocji w procesie radzenia sobie określa przebieg i efektywność tego procesu.

W tym miejscu można postawić pytanie o miejsce temperamentu w paradygmacie Lazarusa i Folkman. Chyba w żadnej z prac autorzy nie odwołują się *explicitie* do zmiennych temperamentalnych. Małe zainteresowa-

<sup>4</sup> Przedstawione tu ujęcie jest uproszczoną wersją modelu stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkman z lat 80. Lazarus zmodyfikował je w nieznacznym stopniu w późniejszym modelu adaptacyjnej roli emocji (1991). Modyfikacja dotyczyła przypisaniu emocjom większej roli w procesie radzenia sobie ze stresem, natomiast model zależności pomiędzy emocjami, oceną poznawczą i strategiami radzenia sobie nie uległ zasadniczym zmianom.

nie udziałem temperamentu jako czynnika moderującego wystąpienie stresu, przebieg radzenia sobie oraz następstwa sytuacji stresowej może wynikać z wiodącej roli czynników poznawczych w omawianej teorii stresu. Związek czynników poznawczych z temperamentem jest niewątpliwie słabszy w porównaniu z emocjami. Właściwości temperamentu nie są w ogóle uwzględniane wśród zasobów indywidualnych, które zdaniem Lazarusa (2001) decydują o zaistnieniu, przebiegu i skutkach transakcji stresowej.

Podstawowy układ zależności pomiędzy głównymi składowymi transakcji stresowej: oceną poznawczą, emocjami i strategiami radzenia sobie, nie był poddawany weryfikacji empirycznej. Tymczasem propozycje Lazarusa i Folkmana budzą pewne wątpliwości w świetle ogólnej wiedzy psychologicznej. Dyskusja o tym, czy pierwotne są emocje w stosunku do poznania, czy na odwrót, ma już długą historię i nie przyniosła dotąd zdecydowanych rozstrzygnięć. Współcześnie dominuje stanowisko uznające współzależność czy współmienność procesów poznawczych i emocjonalnych (Kolańczyk, 1997; Doliński, 2000). Można jednak sądzić, że w tym układzie wzajemnych sprzężeń dominuje jeden lub drugi proces i zależy to między innymi od rodzaju sytuacji. W sytuacji neutralnej bardziej prawdopodobna jest wiodąca rola „chłodnych” procesów poznawczych. Natomiast silne emocje towarzyszące konfrontacji stresowej jako proces „gorący” mogą odgrywać dominującą rolę, decydując między innymi o ocenie poznawczej.

Wspomniano już wyżej, że Lazarus i Folkman w zaskakująco jednoznaczny sposób rozstrzygają o charakterze relacji między emocjami a radzeniem sobie, wykluczając możliwość występowania emocji w roli czynnika motywującego zachowanie w sytuacji stresowej. W ujęciu ewolucjonistycznym emocja jest mechanizmem ukształtowanym filogenetycznie, przy czym w procesie ewolucji zostały wyselekcjonowane efektywne syndromy emocjonalno-behawioralne, jak syndrom walki i ucieczki. Chociaż nie zawsze są one funkcjonalne we współczesnym środowisku człowieka, to w dalszym ciągu za istotę emocji uważa się gotowość do uruchamiania określonego działania. Innymi słowy, przypisuje się emocjom podstawową rolę w kształtowaniu motywacji zachowania (Łukaszewski, Doliński, 2000). Wybitny polski psycholog J. Reykowski już wiele lat temu wyraźnie wyartykułował dwie funkcje emocji, polegające na tym, że emocje z jednej strony są określonym sposobem odzwierciedlenia rzeczywistości (w tym własnego zachowania), z drugiej – czynnikiem organizującym zachowanie (Reykowski, 1968).

Obie te funkcje łączą się w procesie regulacji emocji, który jest inną drogą wpływu emocji na zachowanie. Istotą odzwierciedlenia emocjonalnego jest określony stan psychiczny, doświadczany subiektywnie jako przyjemność lub przykreść. Istnieje naturalna i zrozumiała tendencja do podtrzymywania stanów o walencji

pozytywnej i unikania lub zmniejszania intensywności stanów o walencji negatywnej. Służy temu regulacja emocji, przybierająca różne formy poznawcze i behawioralne (Doliński, 2000). Stanowisko Lazarusa, uważającego samoregulację emocji za jedną z dwóch funkcji radzenia sobie, zdaje się zresztą również implikować przypisywanie emocjom roli inicjatora zachowania.

Celem prezentowanych tu badań była empiryczna weryfikacja zależności pomiędzy głównymi składowymi transakcji stresowej: emocjami, oceną poznawczą i strategiami radzenia sobie.

## BADANIA WŁASNE NAD RADZENIEM SOBIE ZE STRESEM EGZAMINACYJNYM<sup>5</sup>

**Charakterystyka ogólna.** Badania miały charakter podłużny. Źródłem stresu był trudny egzamin testowy; wybór tej sytuacji stresowej wynikał głównie z jej fazowego charakteru. W przebiegu stresu egzaminacyjnego wyodrębnić można bowiem fazy, w których źródło stresu przybiera różną charakterystykę. Konkretnie, wzięto pod uwagę trzy fazy o różnych właściwościach: fazę przygotowawczą, poprzedzającą egzamin, charakteryzującą się kontrolowalnością źródła stresu, fazę oczekiwania na wynik egzaminu, w której źródło stresu znajdowało się poza kontrolą oraz fazę wynikową, po ogłoszeniu rezultatów egzaminu. Ostatnia faza w zależności od uzyskanej oceny mogła mieć charakter stresowy, mogła być też doświadczana jako sytuacja obojętna lub korzystna.

**Osoby badane.** Badano studentów I roku studiów stacjonarnych na kierunku psychologia Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz studentów I roku medycyny Śląskiej Akademii Medycznej, Wydziału w Katowicach. Na obu kierunkach wytypowany został egzamin testowy o wysokim stopniu trudności i dużej liczbie niepowodzeń. Dla studentów psychologii był to egzamin z biomedycznych podstaw zachowania, z którego zazwyczaj 30–50% zdających otrzymuje w pierwszym terminie ocenę niedostateczną; dla studentów medycyny – testowe zaliczenie chemii, które w roku akademickim poprzedzającym badania zakończyło się w pierwszym terminie niepowodzeniem u 70% osób. Udział w badaniach był dobrowolny. Do badań przystąpiły 242 osoby, w tym 159 studentów medycyny i 83 studentów psychologii. Na obu kierunkach przeważały kobiety, przewaga ta była znacznie wyraźniejsza na psychologii w porównaniu z medycyną. W kolejnych fazach

<sup>5</sup> Poniżej przedstawiono tylko część obszerniejszych badań, wyniki których wykorzystane zostały w tym artykule. Badania obejmowały jeszcze dwie fazy oraz pomiar innych zmiennych przy pomocy metod kwestionariuszowych. Pełny opis badań zob. Heszen-Niejodek, Januszek, Gruszczyńska, (2001).

liczba osób badanych malała, wynosząc w ostatniej uwzględnionej tu fazie 158 (104 studentów medycyny i 54 studentów psychologii), co stanowi 65.3% grupy, która rozpoczęła badania.

## POMIAR BADANYCH ZMIENNYCH

Do pomiaru oceny poznawczej służyła zmodyfikowana wersja Kwestionariusza Oceny Sytuacji autorstwa Wrześniewskiego, Jakubowskiej-Winieckiej i Włodarczyk. Używane w badaniach narzędzie składało się z 33 pozycji opisujących wybraną sytuację wraz z towarzyszącą im czteropunktową skalą typu Likerta. Analiza czynnikowa z ograniczeniem do trzech czynników (odpowiednio do przyjętej koncepcji teoretycznej Lazarusa i Folkman oczekiwano oceny poznawczej w kategoriach: zagrożenia, wyzwania, bądź krzywdy/straty) wyjaśnia 50% wariacji wyników. Rzetelność poszczególnych czynników mierzona współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha wynosi: .92 dla zagrożenia, .88 dla wyzwania i .89 dla krzywdy/straty.

Emocje oceniane były przy pomocy Kwestionariusza Stanu Emocjonalnego własnej konstrukcji. Pozwalał on na uzyskanie czterech wskaźników wyodrębnionych na podstawie analizy czynnikowej: emocji zagrożenia ( $\alpha$  Cronbacha = .87), wyzwania ( $\alpha$  Cronbacha = .74), krzywdy/straty ( $\alpha$  Cronbacha = .77) i korzyści ( $\alpha$  Cronbacha = .82). Czynniki te wyjaśniały 57.4% wariacji wyników.

Strategie radzenia sobie badane były przy pomocy dwóch narzędzi kwestionariuszowych: *Ways of Coping Questionnaire* Folkman i Lazarusa w adaptacji Łosiaka (1994) oraz Kwestionariusza Zachowania II własnej konstrukcji. Do celów niniejszej analizy posługiwano się dwoma ogólnymi wskaźnikami, z których jeden dotyczył stosowania strategii konfrontacyjnych, a drugi – stosowania strategii unikowych. Itemy będące podstawą obliczania wskaźników zostały wyodrębnione na podstawie dwóch niezależnych kryteriów: opinii sędziów kompetentnych oraz analizy czynnikowej ograniczonej do dwóch czynników. Do dalszych obliczeń wykorzystane zostały tylko te itemy, które na podstawie obu kryteriów oceniono zgodnie jako opisujące konfrontacyjne lub unikowe formy radzenia sobie, ich liczba wynosiła odpowiednio 17 i 18.

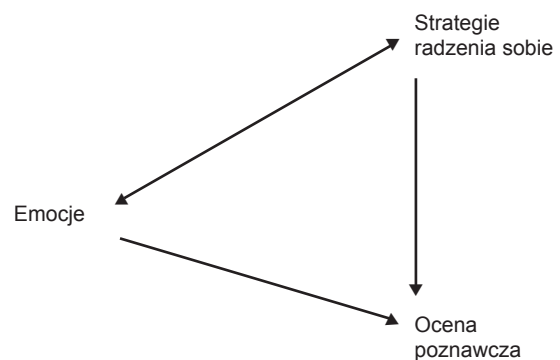
## WYNIKI BADAŃ

Opracowanie danych z badań polegało na kilkakrotnej analizie ścieżek przy pomocy programu LISREL 8.12a dla Windows. Najpierw wykonano analizę eksploracyjną, wprowadzając do modelu wszystkie główne zmienne uwzględnione w badaniach (także te, które nie zostały zaprezentowane wyżej). Ten rodzaj analizy

określa kierunek zależności pomiędzy zmiennymi najlepiej dopasowany do danych empirycznych. Jednak ponieważ podstawą analizy są korelacje, status tych zależności jest pseudoprzyczynowy. Analiza ścieżek wykonana została osobno dla każdej z faz: przygotowawczej, oczekiwania i wynikowej. Szczegółowe wyniki tej analizy nie będą tutaj przedstawiane. Zostały opublikowane we wcześniejszym artykule (Heszen-Niejodek, 2002).

Ogólnie zależności we wszystkich trzech fazach transakcji stresowej dość konsekwentnie układały się w spójny obraz, odmienny od modelu Lazarusa i Folkman. Model tych zależności przedstawiony został na rycinie 2. Zasadnicza różnica polega na tym, że w miejsce oceny poznawczej centralną rolę odgrywają tu emocje. To one określają ocenę poznawczą. Związek emocji ze strategiami radzenia sobie ma charakter dwustronny. Emocje są modyfikowane przez radzenie sobie, stanowiąc jego efekt. Częściej jednak same wpływają na radzenie sobie, pobudzając do stosowania odpowiednich treściowo strategii. Strategie te z kolei wpływają na ocenę poznawczą, a nie na odwrót, jak postulują Lazarus i Folkman. Innymi słowy, to nie nasz sposób oceny sytuacji stresowej określa nasze zachowanie, ale raczej to, co robimy w obliczu stresu, decyduje o tej ocenie. Przedstawiony model sugeruje, że aktywność określana jako radzenie sobie ma inny charakter, niż w ujęciu Lazarusa i Folkman. Jeśli radzenie sobie zależy od czynników emocjonalnych, a nie od poznawczych, to jest raczej zachowaniem reaktywnym, niż celowym.

W celu porównania modeli przedstawionych na rycinie 1 i 2 przeprowadzono kolejne analizy ścieżek, wykorzystując dane odnoszące się do oceny poznawczej, do stanu emocjonalnego i do strategii radzenia sobie. Analizy te miały charakter confirmacyjny i podobnie jak analiza eksploracyjna, wykonane były oddzielnie dla każdej fazy badań. W każdej fazie wprowadzano jako zmienne egzogeniczne bądź wskaźniki oceny poznawczej (model P, rycina 1.), bądź wskaźniki stanu



Ryc. 2. Model zależności pomiędzy podstawowym i składowymi procesami radzenia sobie ujmujący wyniki własnych badań

emocjonalnego (model E, rycina 2.). W modelu P jako zmienne endogeniczne wprowadzane były wskaźniki strategii radzenia sobie i stanu emocjonalnego, a w modelu E – wskaźniki strategii radzenia sobie i oceny poznawczej. W sumie wykonano więc sześć analiz, przykładowo zostały tutaj przedstawione szczegółowe wyniki analizy danych z fazy przygotowawczej.

Rycina 3 przedstawia zależności między zmiennymi analizowanymi według modelu P, przedstawionego na rycinie 1. Widzimy, że model ten wyjaśnia wariację strategii konfrontacyjnych w 46%, przy czym do stosowania tych strategii przyczynia się ocena poznawcza sytuacji jako wyzwania (wartość ścieżki .63), a powstrzymuje od nich ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia (wartość ścieżki -.15). Strategie unikowe zostały wyjaśnione w 23%, na ich stosowanie wpływa ocena sytuacji jako zagrożenia (wartość ścieżki .48). Emocje zagrożenia, wyjaśnione w 44%, zależą od oceny poznawczej tej samej kategorii, bezpośrednio (wartość ścieżki .52) i za pośrednictwem strategii unikania (wartość ścieżki .14), natomiast ocena sytuacji jako wyzwania obniża poczucie zagrożenia (wartość ścieżki -.14). Wariacja emocji korzyści wyjaśniona została w 52%, przez wpływ wszystkich rodzajów oceny poznawczej, bezpośredni w przypadku oceny poznawczej w kategoriach krzywdy/straty (wartość ścieżki .16) i zagrożenia (wartość ścieżki -.22), a pośredni – za pośrednictwem strategii konfrontacyjnych – w przypadku oceny zagrożenia (działającej zarówno na drodze bezpośredniej, jak i pośredniej) i wyzwania. Emocje krzywdy/straty wyjaśnione są w 35% przez ocenę poznawczą sytuacji jako krzywdy/straty, a emocje wyzwania w 45% przez ocenę poznawczą wyzwania. Na rysunku widzimy, że do wyjaśniania wariacji emocji przyczyniają się w jakimś stopniu również zależności pomiędzy poszczególnymi ich rodzajami, co nie będzie tutaj szczegółowo omawiane. Zwraca uwagę pozytywna, choć niska zależność pomiędzy przeciwstawnymi strategiami radzenia sobie: konfrontacyjnymi i unikowymi.

Wyniki analizy zmiennych według modelu E, w którym w charakterze zmiennych egzogenicznych wprowadzone są dane odnoszące się do stanu emocjonalnego, przedstawione są na rycinie 4. Strategie konfrontacyjne wyjaśnione są tu w 23%, a przyczyniają się do ich stosowania emocje wyzwania (wartość ścieżki .26) i korzyści (wartość ścieżki .19), natomiast emocje krzywdy/straty powstrzymują od stosowania tych strategii (wartość ścieżki -.15). Wariacja strategii unikowych jest wyjaśniona w 18% przez wpływ emocji zagrożenia (wartość ścieżki .42). Procent wyjaśnionej wariacji poszczególnych kategorii oceny poznawczej jest wysoki, przy czym zwraca uwagę, że wpływ emocji na każdą kategorię oceny poznawczej odbywa się zarówno na drodze bezpośredniej, jak i za pośrednictwem stosowanych strategii radzenia sobie. I tak, ocena poznawcza sytuacji jako zagrożenia zależy bezpośrednio

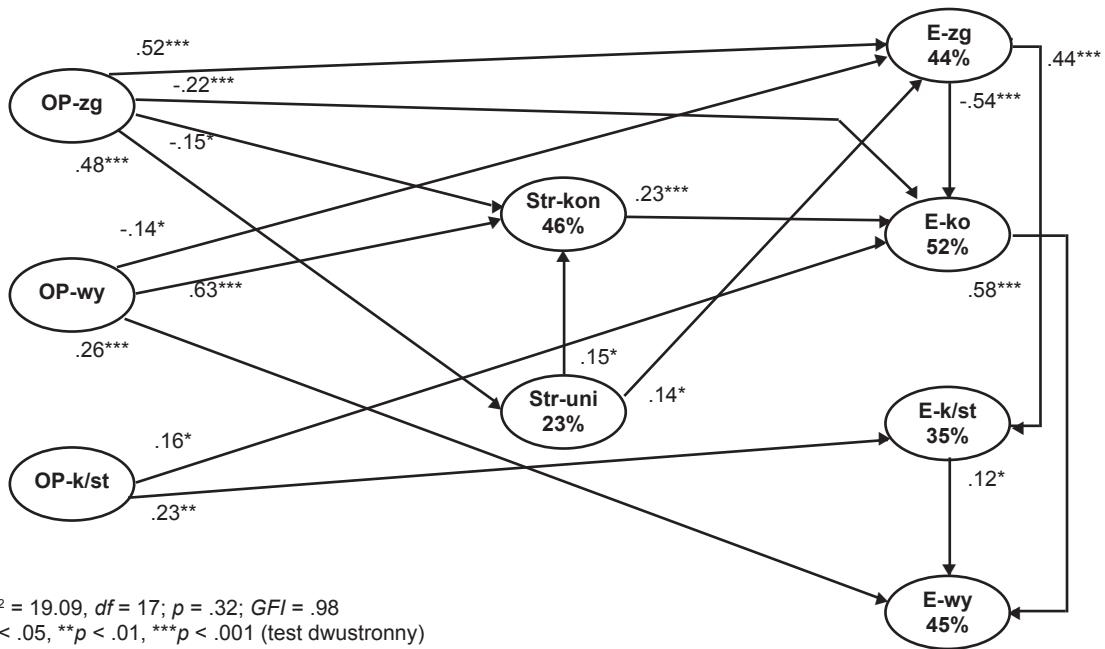
od emocji zagrożenia (wartość ścieżki .38), a odwrotnie od emocji korzyści (wartość ścieżki -.16), ale wpływają na nią również strategie unikowe (wartość ścieżki .28), a zapobiegają poczuciu zagrożenia strategii konfrontacyjne (wartość ścieżki -.12). Strategie konfrontacyjne wpływają na ocenę poznawczą w kategoriach wyzwania (wartość ścieżki .54). Ten rodzaj oceny, wyjaśniony w 49%, zależy również od bezpośredniego wpływu emocji wyzwania (wartość ścieżki .15). Ocena poznawcza w kategoriach krzywdy/straty, wyjaśniona w 55%, zależy od emocji tej samej kategorii (wartość ścieżki .19). Do wyjaśnienia wariacji w zakresie oceny poznawczej przyczyniają się również zależności pomiędzy poszczególnymi kategoriami tej oceny.

W tym modelu nie stwierdzono zależności między przeciwstawnymi strategiami radzenia sobie, konfrontacyjnymi i unikowymi. Biorąc jednak pod uwagę wyniki w kolejnych fazach, można odnotować tendencję do wzrostu tej zależności. I tak, w fazie oczekiwania zależność ta wynosiła .14 w modelu P i .22 w modelu E, natomiast w fazie wynikowej -.32 w modelu P i .34 w modelu E. Jest to niezmiernie ciekawy fakt, do którego powrócę w dyskusji wyników.

Zasadniczym celem tej części analizy wyników było jednak porównanie dwóch modeli zależności pomiędzy emocjami, oceną poznawczą i strategiami radzenia sobie ze stresem. Pierwszy z tych modeli, model P wywodził się z teorii Lazarusa i zakładał centralną rolę procesów poznawczych, natomiast drugi model E został opracowany na podstawie analizy eksploracyjnej własnych danych empirycznych, prowadzącej do wniosku, że taką centralną rolę odgrywają emocje. Porównanie modeli zostało przedstawione w tabeli 1. Wzięto w nim pod uwagę wskaźniki dobroci dopasowania modeli do danych empirycznych oraz procenty wyjaśnionej wariacji zmiennych endogenicznych.

Na podstawie danych zawartych w tabeli 1 można stwierdzić, że oba modele były dobrze dopasowane do danych empirycznych. Wskazują na to zarówno wartości  $Chi^2$ , znajdujące się poniżej poziomu istotności statystycznej, jak i wartości  $GFI$ , bliskie 1. Wskaźniki dobroci dopasowania są na podobnym poziomie w obu modelach.

Model P, zakładający centralną rolę procesów poznawczych, lepiej wyjaśnia konfrontacyjne strategie radzenia sobie w porównaniu z modelem E, w którym wiodącą rolę przypisano emocjom. Analiza danych szczegółowych dowodzi, że przyczynia się do tego głównie silny wpływ oceny poznawczej w kategorii wyzwania na stosowanie tego typu strategii. Oba modele w tym samym mniej więcej stopniu wyjaśniają stosowanie strategii unikowych. Niezależnie od zastosowanego modelu, w fazie przygotowania do egzaminu, strategie konfrontacyjne są w większym stopniu wyjaśnione, niż strategie unikowe. Odwrotnie w fazie oczekiwania i wynikowej, w których w większym stopniu wyjaśnione



$Chi^2 = 19.09, df = 17; p = .32; GFI = .98$

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$  (test dwustronny)

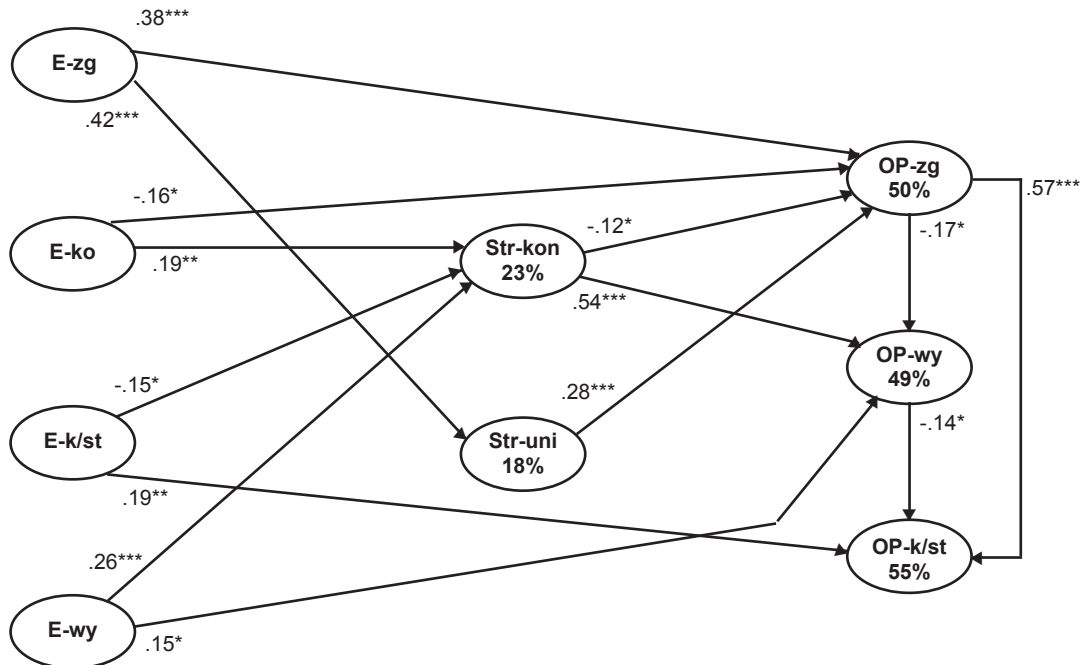
wskaźniki procentowe oznaczają % wyjaśnionej wariancji

wskaźniki oceny poznawczej: OP-zg – zagrożenie; OP-wy – wyzwanie; OP-k/st – krzywda/strata

wskaźniki strategii: Str-kon – konfrontacyjne; Str-uni – unikowe

wskaźniki stanu emocjonalnego: E-zg – zagrożenie; E-ko – korzyść; E-k/st – krzywda/strata; E-wy – wyzwanie

Ryc. 3. Faza przygotowawcza, model P



$Chi^2 = 23.84, df = 16; p = .093; GFI = .97$

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$  (test dwustronny)

Symbole literowe są objaśnione przy ryc. 3.

Ryc. 4. Faza przygotowawcza, model E

**Tabela 1**

Dobroć dopasowania i moc wyjaśniająca modeli P i E

Wskaźniki statystyczne	Faza badań					
	Przygotowawcza		Oczekiwania		Wynikowa	
	Model P	Model E	Model P	Model E	Model P	Model E
1. $Ch^2$	19.09	23.84	15.13	11.54	16.50	18.01
2. $df$	17.00	16.00	19.00	18.00	18.00	17.00
3. $p$	.32	.093	.71	.87	.56	.39
4. $GFI$	.98	.97	.98	.98	.98	.98
5. Str-kon	46%	23%	29%	6%	16%	4%
6. Str-uni	23%	18%	35%	35%	39%	43%
7. Op-zg	–	50%	–	54%	–	42%
8. Op-wy	–	49%	–	36%	–	40%
9. Op-k/st	–	55%	–	70%	–	69%
10. E-zg	44%	–	52%	–	47%	–
11. E-wy	45%	–	52%	–	65%	–
12. E-k/st	35%	–	50%	–	58%	–
13. E-ko	52%	–	40%	–	34%	–

1 – 4 wskaźniki dopasowania modelu, 5 – 13 wskaźniki wyjaśnionej wariancji; symbole literowe są objaśnione przy rycinie 3

są strategie unikowe, w porównaniu z konfrontacyjnymi. Ta różnica koresponduje z różnicami wymagań stawianych przez kolejne fazy wydarzenia stresowego – w pierwszej fazie należało podjąć przygotowania do egzaminu, obejmujące strategie konfrontacyjne, natomiast w dwóch następnych należało skoncentrować wysiłki na radzeniu sobie z emocjami oczekiwania i związanymi z otrzymaną oceną. To wymagało zastosowania strategii unikowych, polegających na odwracaniu uwagi od źródła stresu i podejmowaniu innych aktywności.

Porównamy teraz wariancję emocji, wyjaśnioną przez ocenę poznawczą (model P) z wariancją odpowiednich kategorii oceny poznawczej, wyjaśnioną przez emocje (model E). W fazie przygotowawczej w każdej porównywanej parze (Op-zg i E-zg, Op-wy i E-wy, Op-k/st i E-k/st) procent wariancji oceny poznawczej

wyjaśnionej przez emocje jest wyższy, niż procent wariancji emocji, wyjaśnionej przez ocenę poznawczą. Dowodzi to prymatu emocji nad poznaniem w tej fazie badań. W fazie oczekiwania taką przewagę mocy wyjaśniającej emocji w stosunku do oceny poznawczej odnotować można dla dwóch kategorii – zagrożenia i krzywdy/straty, natomiast w przypadku wyzwania (które nie jest kategorią korespondującą treściowo z charakterem tej fazy) wariancja emocji jest w większym stopniu wyjaśniona oceną poznawczą, niż na odwrót. Wreszcie w fazie wynikowej kategorii zagrożenia i wyzwania są lepiej wyjaśnione w modelu P, natomiast kategoria krzywdy/straty jest lepiej wyjaśniana przez model E. Ogólnie można zatem stwierdzić, że podobnie jak pod względem dobroci dopasowania, również pod względem mocy wyjaśniającej żaden z testowanych modeli nie wykazuje przewagi nad drugim.



## WNIOSKI Z WŁASNYCH BADAŃ DOTYCZĄCE ROLI TEMPERAMENTU JAKO ZMIENNEJ INDYWIDUALNEJ W BADANIACH NAD STRESEM PSYCHOLOGICZNYM

W przedstawionych tu badaniach poddano weryfikacji empirycznej nie potwierdzony dotąd na tej drodze model zależności pomiędzy oceną poznawczą, emocjami i strategiami radzenia sobie, wynikający z paradygmatu stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkman. W modelu Lazarusa i Folkman centralną rolę odgrywa ocena poznawcza. W świetle uzyskanych danych empirycznych okazało się, że równorzędną rolę przypisać można emocjom. Wniosek ten jest uprawniony dla trzech różnych faz wydarzenia stresowego, reprezentujących różne rodzaje źródła stresu. Są to fazy: przygotowania do egzaminu, w której to źródło ma charakter kontrolowalny, oczekiwania na wynik – faza charakteryzująca się niekontrolowalnością źródła stresu oraz faza po ogłoszeniu wyników egzaminu, która może być różnie odbierana w zależności od otrzymanej oceny: jako niepowodzenie będące źródłem stresu, ale również jako sukces lub sytuacja neutralna.

Argumenty empiryczne przemawiające za wpływem emocji na przebieg radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym znajdujemy również w pracy Carvera i Scheiera (1994). Dane przytoczone przez tych autorów mają tę przewagę, że przeprowadzali oni analizy podłużne, dostarczające lepszych podstaw do wniosków o kierunku zależności przyczynowej w porównaniu z analizą danych korelacyjnych. W swoich badaniach traktowali oni radzenie sobie w jednej fazie jako predyktor stanu emocjonalnego w następnej fazie stresu egzaminacyjnego, a następnie odwrócili role radzenia sobie i emocji. Jak można się spodziewać, oba kierunki analizy dostarczyły istotnych zależności, ale zależności te były bardziej wyraziste w drugim wypadku, kiedy emocje występowały w roli predyktora zachowania.

Jak już o tym była mowa, znaczenie emocji jako czynnika organizującego zachowanie znajduje argumenty w ogólnej teorii psychologicznej. Ich szczególna ważność w sytuacji stresowej również wydaje się uzasadniona z teoretycznego punktu widzenia, jeśli wziąć pod uwagę oczywisty fakt obecności emocji w takiej sytuacji. Biorąc za podstawę teorię psychologiczną, można dalej założyć, że emocje decydują o energetycznym aspekcie radzenia sobie ze stresem, o intensywności podjętych w tym celu wysiłków. Ocena poznawcza natomiast może decydować o treści zachowania zaradczego, o rodzaju zastosowanych strategii.

Ostatnie założenie znajduje potwierdzenie w posiadanych danych empirycznych. W tym artykule wykorzystano dwa bardzo ogólne wskaźniki strategii radzenia sobie: konfrontacyjnych i unikowych, z których każdy obejmował wiele różnorodnych rodzajów strategii. Wskaźniki te mogą więc być interpretowane jako

świadczące o sile dwóch przeciwstawnych tendencji w radzeniu sobie. Wymaga jednak komentarza stwierdzona w badaniach pozytywna zależność między strategiami konfrontacyjnymi a unikowymi. Gdyby stosowanie tych strategii uwarunkowane było oceną poznawczą, należałoby oczekiwać dostosowania zachowania do wymagań sytuacji i raczej ujemnej zależności między oboma rodzajami strategii. Dotyczy to zwłaszcza dwóch pierwszych faz: przygotowawczej, w której bardziej adaptacyjne jest stosowanie strategii konfrontacyjnych i powstrzymanie się od unikania oraz fazy oczekiwania, wymagającej odwrotnego układu strategii. Dodatni charakter zależności stwierdzony w badaniach wskazuje, że radzenie sobie raczej odzwierciedla intensywność emocji stanowiących czynnik motywujący do aktywności, niż jest wynikiem poznawczego rozeznania w sytuacji i wyboru strategii dostosowanych do jej wymagań.

W naszym zespole Kamilla Bargiel-Matusiewicz interesowała się między innymi zależnością między oceną poznawczą i emocjami a szczegółowymi strategiami radzenia sobie. Wykorzystując dane pochodzące z przedstawionych wyżej badań, autorka wzięła pod uwagę dwie kategorie oceny poznawczej: zagrożenie i wyzwanie, wszystkie cztery kategorie stanu emocjonalnego oraz aż 17 konkretnych strategii radzenia sobie. Otrzymała je w wyniku analizy czynnikowej danych uzyskanych przy pomocy dwóch przedstawionych wyżej kwestionariuszy: *Ways of Coping Questionnaire* (9 strategii) i *Kwestionariusza Zachowania II* (8 strategii). Analiza dotyczyła danych z fazy przygotowawczej i wykonana została również przy pomocy programu LISREL 8.12a dla Windows. Dla 11 spośród analizowanych 17 strategii radzenia sobie istotnym predyktorem okazała się ocena poznawcza jednej, drugiej, lub obu kategorii. Przy czym zdecydowana większość zależności polegała na tym, że ocena poznawcza wyzwania wiązała się ze stosowaniem strategii należących do szerszej kategorii konfrontacji, a ocena poznawcza zagrożenia – ze strategiami unikowymi. Natomiast wpływy pseudoprzyczynowe emocji przy tak szczegółowej kategoryzacji strategii radzenia sobie okazały się znacznie słabsze i mniej liczne w porównaniu z wpływami oceny poznawczej (Bargiel-Matusiewicz, 2001).

W pracach Lazarusa (zob. np. 1986) emocje traktowane są jako czynnik zakłócający radzenie sobie, stanowiący zagrożenie dla jego sprawnego przebiegu. Kontrola emocji jest wedle tych poglądów jedną z dwóch ważnych funkcji radzenia sobie i warunkiem realizacji drugiej funkcji, polegającej na oddziaływaniu na źródło stresu. Przedstawione tu badania ukazują inną rolę emocji – jako czynnika inicjującego i organizującego radzenie sobie ze stresem. Dotyczy to także konfrontacyjnych form radzenia sobie, ukierunkowanych na źródło stresu. Taki udział emocji w procesie radzenia sobie jest dodatkowym mocnym argumentem

uzasadniającym uwzględnienie w badaniach nad stresem psychologicznym temperamentu, stanowiącego biologiczne podłoże różnic indywidualnych w zakresie emocjonalności.

## LITERATURA

- Bargiel-Matusiewicz, K. (2001). *Ocena poznawcza a proces radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym*. Nie opublikowana rozprawa doktorska. Katowice: Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184–195.
- Doliński, D. (2000). Emocje, poznanie i zachowanie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, rozdz. 27, s. 369–394). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heszen-Niejodek, I. (1997). Styl radzenia sobie ze stresem: fakty i kontrowersje. *Czasopismo Psychologiczne*, 3, 7–22.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (wyd. 2, s. 12–43). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Heszen-Niejodek I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategię w procesie radzenia sobie. W: I. Heszen-Niejodek (red.), *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem* (s. 174–197). Poznań: SPiA.
- Heszen-Niejodek, I., Januszek, M., Gruszczyńska, E. (2001). *Styl radzenia sobie ze stresem, rodzaj sytuacji stresowej a przebieg i efektywność radzenia sobie (Badania w modelu interakcyjnym)*. (Raport KBN 1 H01F 014 14). Katowice: Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii.
- Kolańczyk, A. (1997). O współzmienności emocji i poznania. *Przegląd Psychologiczny*, 40, 57–79.
- Lazarus, R.S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3–4, 2–39.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (2001). Conservation of resources theory (COR): Little more than words masquerading as a new theory. *Applied Psychology*, 50, 381–391.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Łukaszewski, W., Doliński D. (2000). Mechanizmy leżące u podstaw motywacji. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, rozdz. 30, s. 441–468). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Niebylicyn, W.D. (1972) (red.). *Problemy dyferencjalnej psychologii* (t. 7). Moskwa: Pedagogika.
- Reykowski, J. (1968). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Schwarzer, R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology*, 50, 400–407.
- Strelau, J. (1985). *Temperament, osobowość, działanie*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (2000). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu* (wyd. 2, s. 88–132). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Strelau, J. (2001). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.