

zarówno pozytywnych, jak i negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Reakcje zorientowane zadaniowo, w których dąży się do rozwiązania problemu, oceniane są jako zdrowe i najbardziej przystosowawcze. Nawet w sytuacjach stresowych o wysokim natężeniu, dzięki planowemu podejściu i skorzystaniu z dostępnych zasobów, jednostka chroni się przed niekorzystnymi symptomami psychologicznym związanymi z lękiem i obniżeniem nastroju. Strategie unikowe związane są z gorszą adaptacją oraz niekorzystnie wpływają na stan psychiczny, powodując nasilenie dystresu. Osoba z niskim poczuciem kontroli i wpływu na zdarzenia stresowe koncentruje się na emocjach negatywnych, co również jest czynnikiem antyzdrowotnym i skutkuje pogorszeniem stanu psychicznego [171]. W badaniach nad stylami radzenia sobie ze stresem dąży się do uzyskania odpowiedzi na pytanie: Jak skutecznie radzić sobie w warunkach stresowych? Style indywidualne podejmowane w sytuacjach stresowych wyznaczają zachowania jednostki w określonych okolicznościach [141].

Uwarunkowania podmiotowe oraz sytuacyjne radzenia sobie ze stresem

Ogólne właściwości podmiotowe wpływające na proces radzenia sobie ze stresem

Temperament

Temperament to wielowymiarowy konstrukt w istotny sposób wpływający na regulację zachowania człowieka, percepcję trudnych sytuacji i radzenie sobie ze stresem. Cechy temperamentu, zdeterminowanego biologicznie i istniejącego od urodzenia, wpływają na aspekt energetyczny zachowania człowieka, decydują więc o pobudzeniu i stanach emocjonalnych przeżywanych w sytuacji stresowej. Cechy temperamentu związane z emocjami wpływają na radzenie sobie ukierunkowane na regulację emocji, natomiast cechy związane z działaniem i aktywnością oddziałują na radzenie instrumentalne. Temperament ma również znaczenie dla wydatkowania bądź ochrony zasobów poprzez regulację wysiłku. Jan Strelau w swych badaniach (2000, 2006) potwierdza, że niska lub wysoka reaktywność

emocjonalna na bodźce stresowe wpływa na tłumienie bądź wzmacnianie stresorów i pozostaje z nimi w związku. Badania prowadzone przez Irenę Heszen z zespołem w latach 2006–2008 również potwierdzają występowanie zależności między cechami temperamentu a podejmowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem [141, 164].

Osobowość

Na podstawie przyjętego przez Roberta McCrae i Paula Costy **pięcioskładnikowego modelu osobowości** z 2005 roku, który obecnie jest najczęściej stosowany w badaniach nad osobowością, wskazać można zależności pomiędzy osobowością a radzeniem sobie ze stresem. Do czynników osobowości w tym modelu zalicza się: **neurotyczność** (lękliwy, napięty, drażliwy, niestabilny, zmartwiony), **ekstrawersję** (aktywny, asertywny, energetyczny, entuzjastyczny, rozmowny), **otwartość na doświadczenie** (ciekawy, z bogatą wyobraźnią, oryginalny, o szerokich zainteresowaniach, uzdolniony), **ugodowość** (wdzięczny, przebaczący, szczodry, uprzejmy, ufny), **sumienność** (kompetentny, dobrze zorganizowany, rzetelny, odpowiedzialny, staranny).

Analiza powyższych zmiennych osobowościowych oraz procesu radzenia sobie ze stresem wykazała, że istnieją powiązania między nimi. Neurotyzm wiązał się z niewielkim wykorzystaniem strategii zadaniowych i związanych z poszukiwaniem wsparcia, a większe było stosowanie myślenia życzeniowego i unikania. Związek wykazano również w analizie ekstrawersji, gdzie dodatkowo występowało optymistyczne pozytywne myślenie w zakresie poradzenia sobie ze stresem. Otwartość na doświadczenie ułatwia poradzenie sobie ze stratą, a ugodowość pozwala na odnalezienie wsparcia. Osoby sumienne i otwarte na doświadczenie radzą sobie głównie poprzez ukierunkowanie na problem [132, 169].

Badacze do moderatorów osobowościowych stresu i radzenia sobie z nim zaliczają także stosowanie **mechanizmów obronnych** (samoobrona przez oszukiwanie się – obrona własnego Ja) [33] i **poczucie umiejscowienia kontroli** (im wyższe poczucie kontroli, tym lepsze radzenie sobie ze stresem i mniejsza reakcja endokrynologiczna na stres – spadek poziomu kortyzolu). Badania wskazują, że

wysokie poczucie kontroli wewnętrznej wpływa na ocenę poznawczą oraz pozwala na stosowanie stylu zadaniowego, a osoby z tą cechą są pewne siebie, liczą na swoje siły, są ambitne, przedsiębiorcze i współpracujące. Mają również poczucie sprawstwa, mocy i bezpieczeństwa. Natomiast osoby z zewnętrznym poczuciem kontroli w swych działaniach koncentrują się na stylach skoncentrowanych na emocjach i unikowych [110, 182]. Wyniki badań wskazują, że na postępowanie jednostki wobec stresu duży wpływ ma również **samoocena i samoakceptacja** (Ja realne a Ja idealne). Stanowi ona bardzo ważny mechanizm wtórnej oceny poznawczej zasobów własnych. Szczególnie w zakresie oceny szans na pokonanie stresu dostrzega się zjawisko zaniżania lub zawyżania własnych możliwości. Wysoka, adekwatna samoocena, poczucie wartości i tożsamości stwarza przekonanie o wysokich umiejętnościach radzenia sobie ze stresem, wyzwala energię i zaangażowanie w celu przezwyciężenia problemu. Samoocena umożliwia pozytywny przebieg transakcji stresowej i odgrywa rolę regulacyjną w budowaniu zdrowia [110, 183]. Badania wskazują, że wysoki poziom samooceny koreluje ze stylem zorientowanym na działanie oraz skoncentrowanym na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, a osoby wierzące we własne siły rozwiązują problem pomimo stresu. Osoby z niską samooceną są bardzo zajęte sobą i walką z przykrymi emocjami, a mniej stojącymi przed nimi zadaniami związanymi z sytuacją stresową, co powoduje bierność i wycofanie [129]. Kolejną zmienną osobowościową, wpływającą na radzenie sobie ze stresem, jest **nadzieja i poczucie sensu życia**. W psychologii stresu jest ona rozumiana jako siła witalna, pozwalająca przetrwać trudne sytuacje i umożliwiająca działanie w najgorszych okolicznościach. Wpływa na dobrostan psychiczny jednostki. Badania nad związkiem nadziei i radzeniem sobie ze stresem wskazują na istnienie pozytywnych korelacji i konstruktywne sposoby radzenia sobie obierane przez osoby z wysokim poziomem nadziei. Brak poczucia sensu życia powoduje frustrację egzystencjalną i nieradzenie sobie ze stresem codziennego życia [114, 129].

Pozostałe psychologiczne czynniki indywidualne wpływające na radzenie sobie ze stresem wymieniane w literaturze przedmiotu to: **typy zachowania** (np. wzór zachowania typu A cechuje negatywna emocjonalność i nieumiejętność radzenia sobie ze stresem) [137, 184]; **poczucie koherencji** (badania wskazują, że wyższy poziom koherencji ma związek ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, poczucie

koherencji modeluje przebieg transakcji stresowej i pozwala na optymalne gospodarowanie zasobami, jednostka o silnym poczuciu koherencji wierzy, że stres da się uporządkować i można go rozwiązać, potrafi przekształcić sytuację stresową w wyzwanie, któremu chce sprostać, poczucie koherencji stanowi metazasób indywidualny wpływający istotnie na proces radzenia sobie ze stresem [185], jednostka o słabym poczuciu koherencji postrzega bodziec stresujący jako niemożliwy do opanowania i nie ma ona możliwości psychofizjologicznych oraz wiary i gotowości do korzystania z potencjalnych zasobów odpornościowych, pojawiają się objawy niekorzystne oddziaływania katecholamin i kortyzolu, zmiany emocjonalne oraz rozregulowanie układu immunologicznego, czego następstwem jest przesunięcie na kontinuum z bieguna zdrowie w kierunku bieguna choroba) [186]; **inteligencja emocjonalna** (potwierdzono w badaniach dodatnie korelacje pomiędzy inteligencją emocjonalną a problemowym stylem radzenia sobie oraz ujemne pomiędzy stylem unikowym i emocjonalnym) [130, 169]; **kompetencje społeczne** (nabyte umiejętności warunkujące funkcjonowanie w sytuacjach społecznych, ich wysoki poziom sprzyja obieraniu zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem, a wsparcie społeczne stanowi zasób wpływający na zdrowie) [187].

Do moderatorów wpływających niekorzystnie na radzenie sobie ze stresem może być zaliczane **wypalenie zawodowe**. Osoby wypalone częściej stosują strategie unikowo-życzeniowe, a rzadziej zadaniowe. Częściej też koncentrują się na emocjach oraz zaprzestają działań i popadają w uzależnienia. Ten niewłaściwy sposób radzenia sobie ze stresem jest związany głównie z wypaleniem zawodowym w wymiarze emocjonalnym, a także koreluje z gorszym stanem zdrowia psychicznego [188]. **Skłonność do uzależnień** jest również niekonstruktywnym, a często stosowanym sposobem radzenia sobie ze stresem życiowym, prowadzącym do błędnego koła zachowań autodestrukcyjnych. Wyniki badań wskazują, że osoby uzależnione stosują nieskuteczne strategie radzenia sobie ze stresem [129].

Badania wskazują, że na skuteczność radzenia sobie ze stresem wpływ wywiera również względnie trwała cecha osobowościowa, jaką jest **optymizm**. Stanowi on ważny zasób, który w sytuacji stresowej wzmacnia motywację do podejmowania konstruktywnych działań oraz pozwala uwierzyć w pozytywne jej zakończenie. Optymistyczne podejście do trudnego, kryzysowego doświadczenia pozwala na

przeformułowanie jego znaczenia i umożliwia działanie. Cecha ta zapobiega zjawisku wyuczonej bezradności, które występuje częściej u pesymistów, żyjących w przekonaniu o braku wpływu na wydarzenia życiowe. Podkreśla się ponadto korzystny wpływ optymizmu na stan zdrowia jednostki, która podejmuje więcej działań prozdrowotnych, a w sytuacji stresu przeżywa mniej negatywnych emocji oraz korzysta ze wsparcia społecznego. Udowodniono, że optymizm jest jednym z czynników zapobiegających występowaniu depresji [101, 189]. Do osobowościowych indywidualnych cech mających wpływ na przebieg transakcji stresowej zaliczamy również odporność na stres, pozytywną emocjonalność i sprężystość psychiczną [132]. W psychologii pozytywnej wskazuje się na ochronny wpływ indywidualnych cech osobowościowych w kontekście narażenia na wypalenie zawodowe. Określa się je jako zespół zasobów i kapitał psychologiczny obejmujący następujące cechy: poczucie sprawstwa, optymizm, nadzieja, odporność i rezyliencja [190].

Badania nad znaczeniem zasobów podmiotowych człowieka w procesie radzenia sobie ze stresem wskazują, że stanowią one istotny czynnik, który umożliwia przyjęcie odpowiednich strategii zaradczych. Podkreśla się znaczenie wysokiej samooceny oraz poczucia koherencji, które mobilizują do pozytywnych działań w sytuacji stresu, co pozwala nazwać je podstawowymi psychologicznymi determinantami zdrowia [191, 192]. W kształtowaniu poszczególnych zasobów osobowościowych, zarówno poznawczych, jak i behawioralnych, największą rolę odgrywa rodzina, w której człowiek przebywa od najmłodszych lat. Znaczenie ma tu rodzina pełna, z dobrą atmosferą bezpieczeństwa, miłości, zaspokajająca potrzeby jej członków. Rodzina kształtuje zdrowie behawioralne dziecka poprzez promowanie zdrowego stylu życia oraz umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami życia. Drugim ważnym środowiskiem dla rozwoju kompetencji osobistych i społecznych dziecka jest szkoła i relacje z rówieśnikami oraz wychowawcami. Należy podkreślić, że zasoby osobowe można rozwijać i pomnażać przez całe życie, by sprzyjały utrzymaniu zdrowia [110]. Badacze podkreślają, że wiele zagrożeń osłabiających psychologiczne właściwości podmiotu znajduje się nie tylko w rodzinach i szkołach, lecz także w miejscu pracy. Stres pracownika związany z licznymi zawodowymi zagrożeniami sprzyja pogorszeniu stanu zdrowia psychicznego [193].

Czynniki sytuacyjne wpływające na proces radzenia sobie ze stresem

Zgodnie z wynikami badań rola czynników sytuacyjnych związanych ze stresem jest bardziej istotna niż rola samego podmiotu i jego właściwości w procesie radzenia sobie ze stresem. Obydwa te elementy – bardziej stabilne **czynniki osobowe** (podmiotowe) i raczej zmienne **czynniki sytuacyjne** – oddziałują na siebie w interakcji stresowej. To właściwości sytuacji w dużej mierze decydują o stosowanych strategiach zaradczych. Szczególnie istotne jest **nasilenie stresorów, długość ich trwania, lokalizacja, możliwość kontrolowania oraz obszar**, którego dotyczą. Nasilenie stresora wyodrębnia **uciążliwość codzienne, wydarzenia życiowe**, ale też ekstremalne, **traumatyczne sytuacje**. Siła stresora ma ogromny wpływ na transakcję stresową i koreluje jednocześnie z właściwościami podmiotowymi jednostki. I tak dla osoby z niską samooceną oraz bez wsparcia społecznego nawet zwykłe, codzienne utrapienia mogą stać się sytuacjami przerastającymi możliwości poradzenia sobie [129, 132].

Przebieg wydarzeń w czasie dzieli je na **krótkotrwałe i przewlekłe**, te drugie czasami bez perspektywy ich zakończenia. Mówi się w takich przypadkach o streście chronicznym. Przykładem może być przewlekła choroba czy nieudane małżeństwo. Człowiek nie jest w stanie uporać się ze stresorami przez dłuższy czas z powodu braku zasobów niezbędnych do rozwiązania problemu. Konsekwencją takiego stanu może być załamanie psychiczne i inne niekorzystne sytuacje zdrowotne [10]. Zdarzenia krótkotrwałe, ograniczone w czasie, mogą być jednorazowe lub cykliczne, a nawet fazowe (np. przygotowywanie się i zdawanie egzaminu). Istotnym wyznacznikiem sytuacyjnym jest również **lokalizacja stresora** – zewnętrzna lub wewnętrzna. U niektórych osób wewnętrzne czynniki osobowościowe mogą stanowić źródło stresu, np. konflikty wewnętrzne lub osobowość typu D. Od takich źródeł stresu nie można się uwolnić. Pojęcie osobowości stresowej typu D wprowadził Johan Denollet pod koniec lat 90. ubiegłego wieku. Dwa główne wymiary tej osobowości to negatywna emocjonalność i hamowanie społeczne. Cechą charakterystyczną jest stosowanie przez osoby o typie D unikowo-emocjonalnych strategii radzenia sobie ze stresem. W efekcie następuje zwiększenie negatywnych emocji i nasilenie dystresu. W konsekwencji występuje narażenie