

Barbara Jankowiak

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

[bastwo@wp.pl](mailto:bastwo@wp.pl)

## **PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U OSÓB DOROSŁYCH A ICH ZACHOWANIA ZDROWOTNE I WARTOŚCI ŻYCIOWE**

### **Streszczenie**

Podstawę tej pracy stanowi zagadnienie proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Proaktywne radzenie sobie ze stresem jest ogólnym nastawieniem wiążącym się z dążeniem jednostki do samorozwoju. Osoba proaktywna charakteryzuje się umiejętnością samodzielnego stawiania sobie celów będących dla niej wyzwaniem i ich konsekwentną realizacją. Postanowiono sprawdzić, jak to nowe podejście do stresu wiąże się z niektórymi zagadnieniami problematyki zdrowotnej. W pracy skoncentrowano się na zachowaniach zdrowotnych i wartościach osobistych.

Słowa kluczowe: *proaktywne radzenie sobie ze stresem, zachowania zdrowotne, wartości osobiste*

## **ADULTS' PROACTIVE COPING WITH STRESS AND HEALTH BEHAVIOURS AND PERSONAL VALUES**

### **Abstract**

The main idea of the paper is to presenting the issue of the proactive coping with stress. It is defined as generale attitude and described by presence of self-development need. The proactive person choose the aims regarded as challenges and consequently try to fulfill them. The way how this new stress concept is related to

some aspects of health is analyzed. It is focused on health behaviours and personal values.

Key words: *proactive coping with stress, health behaviours, personal values*

**Barbara Jankowiak**

**PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM U OSÓB DOROSŁYCH A ICH  
ZACHOWANIA ZDROWOTNE I WARTOŚCI ŻYCIOWE**

**WPROWADZENIE**

Podstawę tej pracy stanowi zagadnienie proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Jest to temat o tyle interesujący, że wychodzi poza ramy klasycznego podejścia do stresu. Proaktywne radzenie sobie ze stresem jest ogólnym nastawieniem jednostki wiążącym się z dążeniem przez nią do samorozwoju. Osoba proaktywnie radząca sobie ze stresem charakteryzuje się umiejętnością samodzielnego stawiania sobie celów będących dla niej wyzwaniem i umiejętnością ich konsekwentnej realizacji. Ze względu na taką właśnie charakterystykę osób proaktywnie radzących sobie ze stresem interesujące wydaje się postawienie pytania czy, a jeśli tak to, w jaki sposób proaktywne radzenie sobie ze stresem wiąże się z wybranymi aspektami tematyki zdrowotnej?

W wyniku studiów nad literaturą skoncentrowano się m.in. na zachowaniach zdrowotnych i wartościach osobistych. Celem artykułu jest, więc zbadanie, jakie strategie proaktywnego radzenia sobie stosują osoby badane oraz czy proaktywne radzenie sobie ze stresem wiąże się z wysoką liczbą zachowań zdrowotnych. Postanowiono również zbadać czy istnieje związek między poszczególnymi *strategiami proaktywnego radzenia sobie ze stresem* takimi jak: proaktywne, refleksyjne, planowanie strategiczne, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, prewencyjne i unikanie, a wybranymi

*zachowaniami zdrowotnymi* podejmowanymi przez badanych takimi jak: zachowania związane z dietą, zachowania związane ze sportem i ruchem, unikanie zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych, korzystanie z opieki medycznej, zachowania związane z funkcjonowaniem społecznym, poszukiwanie wiedzy o zdrowiu, zachowania promujące zdrowie psychiczne, nawyki higieny osobistej. Ciekawym wydają się również pytanie, jakie wartości osobiste są istotne dla osób proaktywnych.

W pierwszej części pracy przedstawiono koncepcję proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Druga część zawierać będzie prezentację wyników badań poświęconych ustaleniu związków między proaktywnym radzeniem sobie a zachowaniami zdrowotnymi i wartościami osobistymi badanych osób.

## PROAKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Ralph Schwarzer i Steffen Taubert (1999) stworzyli teorię proaktywnego radzenia sobie ze stresem, która uzupełnia dotychczasowe rozważania na temat stresu o nowy typ radzenia sobie, odnoszący się do motywacji ludzkiej skierowanej na osiągnięcie celów, zaangażowanie i samodoskonalenie.

Schwarzer i Taubert zaproponowali cztery typy radzenia sobie:

1. reaktywne radzenie sobie,
2. antycypacyjne radzenie sobie,
3. zapobiegawcze (prewencyjne) radzenie sobie,
4. proaktywne radzenie sobie (Schwarzer, Taubert, 1999).

Pierwsze trzy sposoby radzenia sobie, były już wielokrotnie prezentowane w literaturze, natomiast proaktywne radzenie sobie, zostało opracowane przez Schwarzera i Tauberta. Autorzy wyróżnione sposoby radzenia sobie ze stresem prezentują na dwóch wymiarach:

1. **pewności** – stresujące zdarzenia jednostka ocenia jako mogące wystąpić z niskim lub wysokim stopniem pewności,
2. **czasu wystąpienia zdarzenia** – np. zdarzenie, które już miało miejsce lub takie, które dopiero nastąpi.

W zależności od tych dwóch wymiarów jednostka może zastosować różne sposoby radzenia sobie. Autorzy uważają, że wydarzenia stresowe z przeszłości oceniane są

zazwyczaj przez jednostkę jako krzywda lub strata i wymagają zupełnie innych form zachowań niż na przykład zdarzenia przyszłe, które jednostka może ocenić jako wyzwanie. Schwarzer i Taubert uważają, że działanie zaradcze poprzedzone jest procesem motywacyjnym, który moderowany jest poprzez różne czynniki np. sytuacyjne lub osobiste (Schwarzer, Taubert, 1999). Jako jeden z najważniejszych czynników ułatwiających skuteczne radzenie sobie wyodrębniono poczucie własnej skuteczności w zdrowieniu, radzeniu sobie i działaniu. Autorzy uważają, że wyróżnione przez nich wymiary radzenia sobie poprzedzone są oceną poznawczą. Ocena ta może sygnalizować: zagrożenie, krzywdę, stratę lub wyzwanie.

### **Reaktywne radzenie sobie**

Ten typ radzenia sobie odnosi się do zdarzeń, które miały miejsce w przeszłości. Mogą być to takie sytuacje jak: śmierć osoby bliskiej, utrata pracy, utrata pieniędzy, nie zdanie egzaminu, poważna choroba. Do wyróżnionych przez autorów sposobów poradzenia sobie z tego typu sytuacją należą: kompensowanie krzywdy lub straty, łagodzenie istniejącego problemu, przeformułowanie lub dostosowanie celów, odnalezienie sensu w zmienionej sytuacji życiowej. Schwarzer i Taubert uważają, że reaktywne radzenie sobie może pełnić funkcje: radzenia sobie skoncentrowanego na problemie, skoncentrowanego na emocjach lub na relacjach. Aby radzenie sobie przebiegło skutecznie konieczne jest poczucie własnej skuteczności jednostki oraz jej elastyczność i odporność w zakresie kompensacji lub odzyskania poprzedniego stanu (Schwarzer, Taubert, 1999).

### **Antycypacyjne radzenie sobie**

Ten typ radzenia sobie odnosi się do zdarzeń przyszłych, których pojawienie się jednostka ocenia jako pewne, spodziewa się ich. Tak, więc jednostka antycypując pojawienie się określonej sytuacji stresowej może przygotować się na zadziałanie określonego stresora. Jednostka dokonuje ciągłej oceny skutecznych strategii radzenia sobie w kategoriach kosztów i zysków, skuteczności, efektywności oraz oszczędności określonych strategii. To, co według autorów moderuje zachowanie, to spostrzegane przez jednostkę poczucie własnej skuteczności w zmaganiu się ze stresorem. Przykładami sytuacji wymagających antycypacyjnego radzenia sobie są

m.in.: przygotowanie się do macierzyństwa, ojcostwa; przygotowanie się do zmiany pracy; przygotowanie się do operacji i leczenia; adaptacja do nowego miejsca zamieszkania (Schwarzer, Taubert, 1999).

### **Zapobiegawcze radzenie sobie**

Ten typ radzenia sobie, z kolei, odnosi się do zdarzeń przyszłych, których wystąpienia jednostka nie może przewidzieć, nie może mieć pewności, co do ich wystąpienia. Są to więc zdarzenia życiowe, które są jednostce nieznane, ma ona jednak poczucie, że pewne zasoby i umiejętności mogą się jej w życiu przydać, choć nie wie konkretnie, w jakich trudnych sytuacjach będzie musiała ich użyć, np.: nauka języka obcego, obsługi komputera lub jazdy samochodem w sytuacji, gdy nie wiadomo, jaki się chce wykonywać zawód; lub, gdy jednostka oszczędza pieniądze na niesprecyzowane dokładnie potrzeby. Moderatorem zachowania jednostki jest według autorów ogólne poczucie własnej skuteczności radzenia sobie (Schwarzer, Taubert, 1999).

### **Proaktywne radzenie sobie**

Ten typ radzenia sobie „*obejmuje autonomiczne i samodzielne stawianie sobie celów będących wyzwaniem i ich konsekwentną realizację (...) dotyczy samoregulacyjnych procesów osiągnięcia celu i stara się wyjaśnić, co motywuje ludzi do dążenia do ambitnych celów i angażowania się w samodoskonalenie*” (Schwarzer, Taubert, 1999, s.86). Proaktywna jednostka nie tylko reaguje na przyszłe lub przewidywane przeciwności losu, lecz sama aktywnie kieruje swoim życiem i celowo wpływa na otaczającą ją rzeczywistość dostosowując ją do własnych potrzeb. Działania jednostki są motywowane poprzez poszukiwanie wyzwania, a moderowane przez poczucie własnej skuteczności. Stawiając sobie ambitny cel jednostka rzuca wyzwanie istniejącym warunkom życiowym, dąży do rozwoju osobistego, nadaje sens swoim działaniom. Autorzy twierdzą, że proaktywne zachowania może przejawiać każdy, gdy podejmuje działanie zgodne z jego osobistymi celami. Zachowanie proaktywne jest jednak czymś innym niż proaktywna postawa, która jest według autorów raczej dyspozycją człowieka (Schwarzer, Taubert, 1999). To właśnie osoby o silnych proaktywnych postawach mają najlepsze warunki by przejawiać

proaktywne radzenie sobie. Taubert i Schwarzer wymieniają również cechy proaktywne. Zaliczają do nich: zaradność, odpowiedzialność, wartość i wizję (1999). Autorzy twierdzą również, że osoby proaktywne przejmują odpowiedzialność za swój rozwój, a ich siłą napędową są wartości. W skład proaktywnego radzenia sobie ze stresem wchodzi, więc kilka strategii. Należą do nich:

- proaktywne
- refleksyjne
- planowanie strategiczne
- poszukiwanie wsparcia emocjonalnego
- poszukiwanie wsparcia instrumentalnego
- prewencyjne
- unikanie

## **METODA BADAWCZA**

### **Charakterystyka osób badanych**

W badaniu uczestniczyły 32 osoby, w tym 17 mężczyzn i 15 kobiet. Byli to studenci mieszkający w Poznaniu oraz osoby pracujące, mieszkające w Poznaniu. Osoba przeprowadzająca badanie pytała każdą osobę badaną o zgodę na udział w badaniu i przedstawiała jej cel badania oraz procedurę badawczą. Po uzyskaniu zgody osoba przeprowadzająca badanie, dawała osobie badanej kopertę z 3 kwestionariuszami. W ten sposób uzyskano próbę ochotników składającą się z 32 osób.

### **Charakterystyka metod badawczych**

1. **Kwestionariusz PCI (*The Proactive Coping Inventory*)** służy do badania proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Składa się on z 55 stwierdzeń. Zadaniem osoby badanej jest ocenić każde z nich oraz wybrać odpowiedź: nigdy, rzadko, często lub zawsze. Kwestionariusz ten składa się z siedmiu skal:

- Skala proaktywnego radzenia sobie,

- Skala refleksyjnego radzenia sobie,
- Strategiczne planowanie,
- Prewencyjne radzenie sobie,
- Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego,
- Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego,
- Radzenie sobie przez unikanie.

Wyniki podawane są w skali globalnej i podskalach.

**2. Lista Wartości Osobistych LWO** składa się z dwóch części (Juczyński, 2001). W pierwszej osoba badana ma za zadanie odpowiedzieć na pytanie, „Co twoim zdaniem decyduje o szczęściu osobistym” poprzez zaznaczenie 5 z 9 przedstawionych symboli szczęścia np. duży krąg przyjaciół, udane życie rodzinne, dobre warunki materialne. Następnie osoba badana ma uporządkować wybrane przez siebie symbole szczęścia według ważności przypisując im kolejno punkty od 5 do 1. W części drugiej z podanych 10 wartości osoba badana ma za zadanie wybrać 5 dla siebie najważniejszych. Następnie 5 wartości porządkuje według ważności od 5 do 1.

**3. Kwestionariusz do badania zachowań zdrowotnych** został skonstruowany przez autorkę, specjalnie na potrzeby pracy. Składa się on z 59 stwierdzeń. Zadaniem osoby badanej jest wybranie odpowiedzi, która najlepiej ją charakteryzuje poprzez zaznaczenie na skali odpowiedniej liczby: zdecydowanie nie – 1, nie – 2, raczej nie – 3, raczej tak – 4, tak – 5, zdecydowanie tak – 6. Kwestionariusz ten składa się z siedmiu skal:

- zachowania związane z dietą
- zachowania związane ze sportem i ruchem
- unikanie zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych
- korzystanie z opieki medycznej
- zachowania związane z funkcjonowaniem społecznym
- poszukiwanie wiedzy o zdrowiu
- zachowania promujące zdrowie psychiczne
- nawyki higieny osobistej

## Organizacja badań

Procedura badawcza składała się z trzech etapów:

1. Etap selekcyjny – wybór osób do badań. Etap ten polegał na uzyskaniu zgody osób do wzięcia udziału w badaniach. Po uzyskaniu wstępnej zgody na badanie, w rozmowie zapoznawczej osobie badanej przedstawiony został cel badań i sposób przeprowadzenia badań. Osoby badane uzyskały również wszelkie potrzebne wyjaśnienia dotyczące dyskrecji, dobrowolności i anonimowości badań.
2. Etap badań właściwych. Badania odbyły się w miesiącu marcu 2003 w Poznaniu. Jako narzędzie zastosowano trzy kwestionariusze: kwestionariusz PCI (*The proactive Coping Inventory*), Listę Wartości Osobistych LWO (Juczyński, 2001) oraz skonstruowany przez autorkę kwestionariusz do badania zachowań zdrowotnych. Wszystkie osoby badane zostały jeszcze raz poinformowane o celu przeprowadzanych badań, o ich anonimowości i dobrowolności. Kwestionariusze rozdawane były osobom badanym w papierowych kopertach, które (po uprzednim wypełnieniu kwestionariusza) badany zaklejał. Na początku każdego z kwestionariuszy była umieszczana instrukcja. Osoby badane wypełniały kwestionariusze samodzielnie i w umówionym (dogodnym dla nich) terminie oddawały je prowadzącemu badanie.
3. Etap opracowania wyników. Etap ten polegał na statystycznym opracowaniu wyników w programie SPSS oraz ich interpretacji.

## WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA

### Proaktywne radzenie sobie ze stresem a zachowania zdrowotne

Założono, że strategie proaktywnego radzenia sobie wiążą się z zachowaniami zdrowotnymi. W wyniku przeprowadzonych obliczeń uzyskano wyniki, które przedstawiono w tabeli 1



**Tab. 1 Związek pomiędzy strategiami proaktywnego radzenia sobie ze stresem a zachowaniami zdrowotnymi, (N=32, wskaźnik Pearsona)**

| Korelacje  |          |                                |                                    |               |               |             |                         |
|--|----------|--------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------------------|
| Proaktywne radzenie sobie ze stresem                       | Unikanie | Poszukiwanie wsparcia emocjon. | Poszukiwanie wsparcia instrumenta. | Proaktywne    | Prewencyjne   | Refleksyjne | Planowanie strategiczne |
| Ogólna liczba zachowań zdrowotnych                         | -,065    | ,194                           | -,036                              | ,324          | ,313          | ,013        | -,161                   |
| Zachowania związane z dietą                                | ,090     | ,046                           | -,175                              | ,235          | ,069          | -,017       | -,207                   |
| Zachowania związane ze sportem i ruchem                    | -,110    | -,122                          | -,230                              | -,036         | ,020          | -,235       | -,336                   |
| Unikanie zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych         | -,027    | -,255                          | -,115                              | ,127          | ,106          | ,006        | ,172                    |
| Korzystanie z opieki medycznej                             | -,227    | ,130                           | ,011                               | ,066          | ,115          | -,077       | -,135                   |
| Zachowania zdrowotne związane z funkcjonowaniem społecznym | ,070     | <b>,440*</b>                   | ,078                               | <b>,503**</b> | ,313          | ,145        | -,115                   |
| Poszukiwanie wiedzy o zdrowiu                              | -,051    | ,202                           | ,070                               | ,147          | ,272          | ,175        | -,181                   |
| Zachowania promujące zdrowie psychiczne                    | -,051    | <b>,465**</b>                  | ,181                               | <b>,539**</b> | <b>,521**</b> | ,176        | ,034                    |
| Nawyki higieny osobistej                                   | -,030    | ,233                           | ,153                               | -,012         | ,235          | -,014       | -,036                   |

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).  
\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Przedstawione powyżej dane liczbowe wskazują, że nie uzyskano istotnych statystycznie korelacji pomiędzy ogólną liczbą zachowań zdrowotnych a poszczególnymi strategiami proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Istotne statystycznie związki (poziom istotności 0,05) uzyskano natomiast pomiędzy poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a zachowaniami zdrowotnymi dotyczącymi funkcjonowania społecznego oraz pomiędzy poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a zachowaniami promującymi zdrowie psychiczne (poziom istotności 0,01). Istotne statystycznie okazały się również korelacje pomiędzy strategią proaktywnego radzenia sobie ze stresem a zachowaniami zdrowotnymi dotyczącymi funkcjonowania społecznego oraz zdrowia psychicznego (na poziomie istotności

0,01). Strategia prewencyjnego radzenia sobie ze stresem w sposób istotny wiąże się z zachowaniami zdrowotnymi dotyczącymi zdrowia psychicznego (na poziomie istotności 0,01). Istotne statystycznie korelacje przedstawię w tabeli 2.

**Tab.2 Strategie proaktywnego radzenia sobie ze stresem a zachowania zdrowotne**

| Typy zachowań zdrowotnych               | Strategie proaktywnego radzenia sobie                      |              |              |
|---|--|--------------|--------------|
|   | Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego                        | Proaktywne   | Prewencyjne  |
|   | Zachowania zdrowotne związane z funkcjonowaniem społecznym | <b>0,440</b> | <b>0,503</b> |
| Zachowania promujące zdrowie psychiczne | <b>0,465</b>   | <b>0,539</b> | <b>0,521</b> |

W wyniku analizy danych okazało się, że potwierdziły się hipotezy o istnieniu związku tylko między niektórymi strategiami radzenia sobie a zachowaniami zdrowotnymi. Można tu wskazać: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, proaktywne radzenie sobie ze stresem i prewencyjne radzenie sobie ze stresem. Strategie: unikanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego i refleksyjne radzenie sobie ze stresem oraz strategiczne planowanie nie wiążą się w istotny sposób z żadnym z typów zachowań zdrowotnych.

### **Proaktywne radzenie sobie ze stresem a wartości osobiste**

W tej części pracy przedstawiono wyniki dotyczące wartości osobistych istotnych dla osób stosujących poszczególne strategie proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Uzyskane wyniki zostały przedstawione w dwóch oddzielnych tabelach: pierwsza z nich dotyczy symboli szczęścia, druga wartości.

**Tab. 3 Związek wartościowania zdrowia (symbole szczęścia) ze strategiami proaktywnego radzenia sobie ze stresem (N=32, wskaźnik Pearsona)**

| Korelacje         |          |                                  |                                   |            |                |              |                         |
|-------------------|----------|----------------------------------|-----------------------------------|------------|----------------|--------------|-------------------------|
| Symbole szczęścia | Unikanie | Poszukiwanie wsparcia emocjonal. | Poszukiwanie wsparcia instrument. | Proaktywne | Prewencyjne    | Refleksyjne  | Planowanie strategiczne |
| <b>1</b>          | -,075    | -,105                            | ,185                              | -,136      | <b>-,456**</b> | -,167        | -,123                   |
| <b>2</b>          | ,062     | ,223                             | ,120                              | ,096       | ,313           | <b>,444*</b> | ,267                    |
| <b>3</b>          | -,129    | ,109                             | ,056                              | ,102       | <b>,378*</b>   | ,306         | ,136                    |
| <b>4</b>          | ,170     | ,117                             | ,063                              | ,051       | ,116           | ,194         | <b>,365*</b>            |
| <b>5</b>          | ,082     | ,098                             | ,025                              | ,112       | -,123          | -,199        | -,272                   |
| <b>6</b>          | -,273    | -,114                            | -,070                             | -,110      | -,231          | -,268        | -,009                   |
| <b>7</b>          | ,038     | <b>-,363*</b>                    | -,255                             | -,247      | -,040          | -,004        | -,156                   |
| <b>8</b>          | ,155     | ,001                             | -,118                             | ,096       | ,045           | -,249        | -,147                   |
| <b>9</b>          | ,(a)     | ,(a)                             | ,(a)                              | ,(a)       | ,(a)           | ,(a)         | ,(a)                    |

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

a Obliczenia nie mogą być przeprowadzone, ponieważ co najmniej jedna zmienna przyjmuje stałe wartości.

W tabeli powyżej cyfry od 1 do 9 oznaczają kolejne symbole szczęścia, które mogli wybrać osoby badane:

1. duży krąg przyjaciół,
2. udane życie rodzinne,
3. wykonywanie ulubionej pracy, zawodu,
4. sukcesy w nauce, pracy,
5. dobre zdrowie,
6. bycie potrzebnym dla innych ludzi,
7. dobre warunki materialne,
8. życie pełne przygód, podróży,
9. sława, popularność.

Istotna statystycznie okazała się ujemna korelacja pomiędzy strategią poszukiwania wsparcia emocjonalnego a wyborem jako symbolu szczęścia dobrych warunków materialnych (poziom istotności 0,05). Ujemna korelacja pomiędzy prewencyjnym radzeniem sobie ze stresem a wyborem jako symbolu szczęścia dużego kręgu przyjaciół jest istotna statystycznie na poziomie 0,01. Strategia

prewencyjnego radzenia sobie istotnie (na poziomie 0,05) wiąże się również z wyborem jako symbolu szczęścia „wykonywanie ulubionej pracy”. Na poziomie istotnym statystycznie (0,05) występuje korelacja pomiędzy strategią refleksyjnego radzenia sobie a wyborem jako symbolu szczęścia udanego życia rodzinnego. Strategia strategicznego planowania wiąże się istotnie z wyborem jako symbolu szczęścia sukcesów w nauce i/lub pracy (na poziomie 0,05). Istotne statystycznie korelacje przedstawiono w tabeli 4.

**Tab. 4 Strategie proaktywnego radzenia sobie ze stresem a symbole szczęścia**

| Symbole szczęścia        | Strategie proaktywnego radzenia sobie |                                     |               |              |                         |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------------------|
|                          |                                       | Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego | Prewencyjne   | Refleksyjne  | Planowanie strategiczne |
|                          | Duży krąg przyjaciół                  | -                                   | <b>-0,456</b> | -            | -                       |
|                          | Udane życie rodzinne                  | -                                   | -             | <b>0,444</b> | -                       |
|                          | Wykonywanie ulubionej pracy, zawodu   | -                                   | <b>0,378</b>  | -            | -                       |
|                          | Sukcesy w nauce, pracy                | -                                   | -             | -            | <b>0,365</b>            |
| Dobre warunki materialne | <b>-0,363</b>                         | -                                   | -             | -            |                         |

Istnieje, więc istotna korelacja między symbolami szczęścia a czterema z siedmiu strategii proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Warto zwrócić uwagę na strategię prewencyjnego radzenia sobie, która ujemnie koreluje z symbolem szczęścia „duży krąg przyjaciół”. Osoby osiągające wysokie wyniki w skali prewencyjnego radzenia sobie twierdząco odpowiadały na następujące stwierdzenia: „Planuję z góry różne ewentualności”, „Przygotowuję się na niepomyślne wydarzenia”, „Doskonalam umiejętności zawodowe, aby uchronić się przed bezrobociem”. Warto zauważyć, że stwierdzenia te zawsze dotyczą osoby, która sama radzi sobie z trudnościami, nie prosząc innych o pomoc. Dlatego też osoba, która uzyskała wysokie wyniki w tej skali może nie wybierać jako symbolu szczęścia dużego kręgu przyjaciół, gdyż to nie w grupie społecznej, lecz w sobie (własnej

wiedzy i umiejętnościach) poszukuje ona zasobów do radzenia sobie.

Nie zaobserwowano istotnych statystycznie korelacji pomiędzy strategiami: unikanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego oraz proaktywne radzenie sobie ze stresem a symbolami szczęścia.

Wyniki badań dotyczące związku pomiędzy strategiami proaktywnego radzenia sobie a poszczególnymi wartościami przedstawiono w tabeli 5.

**Tab. 5 Związek wartościowania zdrowia (wartości) ze strategiami, proaktywnego radzenia sobie ze stresem (N=32, wskaźnik Pearsona)**

| Korelacje |          |                                  |                                     |            |               |             |                         |
|-----------|----------|----------------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------------------|
| Wartości  | Unikanie | Poszukiwanie wsparcia emocjonal. | Poszukiwanie wsparcia instrumental. | Proaktywne | Prewencyjne   | Refleksyjne | Planowanie strategiczne |
| 1         | -,212    | ,287                             | ,150                                | ,194       | ,036          | ,161        | ,139                    |
| 2         | ,054     | -,007                            | ,049                                | ,016       | -,264         | ,044        | -,287                   |
| 3         | -,066    | -,143                            | ,154                                | -,270      | -,148         | ,001        | ,203                    |
| 4         | -,010    | -,187                            | <b>-,379*</b>                       | ,238       | ,335          | ,051        | -,059                   |
| 5         | ,053     | ,162                             | ,167                                | -,098      | -,127         | -,155       | ,018                    |
| 6         | -,213    | <b>,443*</b>                     | <b>,394*</b>                        | ,128       | ,292          | ,070        | ,161                    |
| 7         | -,103    | -,295                            | -,109                               | -,287      | -,071         | ,039        | -,066                   |
| 8         | ,284     | ,141                             | ,301                                | -,174      | -,163         | -,251       | -,009                   |
| 9         | -,154    | -,227                            | <b>-,395*</b>                       | ,199       | <b>,495**</b> | ,227        | ,106                    |
| 10        | ,121     | <b>-,409*</b>                    | <b>-,549**</b>                      | ,017       | -,053         | ,012        | -,061                   |

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

\* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

a Obliczenia nie mogą być przeprowadzone, ponieważ co najmniej jedna zmienna przyjmuje stałe wartości.

W tabeli powyżej cyfry od 1 do 10 oznaczają kolejne wartości, które mogły wybrać osoby badane:

1. miłość, przyjaźń,
2. dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna,
3. poczucie humoru dowcip,
4. inteligencja, bystrość umysłu,
5. wiedza, mądrość,
6. radość zadowolenie,

7. odwaga, stanowczość,
8. dobroć, delikatność,
9. ładny wygląd zewnętrzny, prezencja,
10. bogactwo, majątek.

Istotna statystycznie okazała się dodatnia korelacja pomiędzy poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a wyborem wartości „radość, zadowolenie” (na poziomie 0,05) oraz ujemna korelacja pomiędzy poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego a wyborem wartości „bogactwo, majątek” (na poziomie 0,05). Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego w sposób istotny korelowało aż z czterema wartościami: ujemnie z inteligencją, bystrością umysłu (na poziomie 0,05), dodatnio z radością, zadowoleniem (na poziomie 0,05), ujemnie z ładnym wyglądem zewnętrznym prezencją (na poziomie 0,05) oraz ujemnie z bogactwem, majątkiem (na poziomie 0,01). Istotna dodatnia korelacja pojawiła się między prewencyjnym radzeniem sobie a wyborem wartości ładnego wyglądu zewnętrznego, prezencją (na poziomie 0,01). Istotne statystycznie korelacje przedstawiono w tabeli 6.

**Tab. 6 Strategie proaktywnego radzenia sobie ze stresem a wartości**

|                 |                                    | <b>Strategie proaktywnego radzenia sobie</b> |  |              |
|-----------------|------------------------------------|--|--|--------------|
|                 |                                    | Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego          | Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego | Prewencyjne  |
| <b>Wartości</b> | inteligencja, bystrość umysłu      | -  | <b>-0,379</b>                          | -            |
|                 | radość zadowolenie                 | <b>0,443</b>                                 | <b>0,394</b>                           | -            |
|                 | ładny wygląd zewnętrzny, prezencja | -  | <b>-0,395</b>                          | <b>0,495</b> |
|                 | bogactwo, majątek                  | <b>-0,409</b>                                | <b>-0,549</b>                          | -            |
|                 |                                    |  |  |              |

Istnieje, więc istotna korelacja między wartościami osobistymi a proaktywnym radzeniem sobie ze stresem dla następujących strategii: poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, prewencyjne radzenie

sobie ze stresem. Strategie: unikanie, proaktywne radzenie sobie ze stresem, refleksyjne radzenie sobie ze stresem oraz planowanie strategiczne nie wiążą się w istotny sposób z wyróżnionymi wartościami.

## OMÓWIENIE WYNIKÓW I WNIOSKI

Analiza poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem z każdym z typów zachowań prozdrowotnych wykazała, że istnieją istotne statystycznie związki pomiędzy niektórymi zmiennymi. Otóż istotne statystycznie korelacje dotyczyły strategii poszukiwania wsparcia emocjonalnego oraz ściśle proaktywnego radzenia sobie ze stresem a zachowaniami zdrowotnymi związanymi z funkcjonowaniem społecznym oraz zdrowiem psychicznym. Prewencyjne radzenie sobie ze stresem było ponadto w sposób istotny związane z zachowaniami zdrowotnymi promującymi zdrowie psychiczne. Wyniki te wskazują, że osoby proaktywnie radzące sobie ze stresem (stosujące strategie proaktywne radzenia sobie ze stresem oraz poszukiwania wsparcia emocjonalnego) potrafią nawiązywać satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi (istotna korelacja z zachowaniami zdrowotnymi związanymi z funkcjonowaniem społecznym). Osoby te potrafią również troszczyć się o siebie, mają wgląd we własne emocje i potrafią rozmawiać o nich z innymi (istotna korelacja z zachowaniami zdrowotnymi promującymi zdrowie psychiczne). Nie udało się jednak znaleźć związku pomiędzy proaktywnym radzeniem sobie ze stresem a ogólną liczbą zachowań zdrowotnych. Zakładano, że w związku z tym, że osoby proaktywnie radzące sobie ze stresem, to osoby stawiające sobie ambitne cele, dążące do samorozwoju oraz poprzez swoje zachowanie przeciwdziałające stresowi, a więc charakteryzujące się tak zwaną postawą prozdrowotną, będą przejawiać w swoim zachowaniu więcej zachowań prozdrowotnych. Wyniki badań nie potwierdziły jednak tych przypuszczeń.

Wyniki badań dotyczące związku pomiędzy strategiami proaktywnego radzenia sobie ze stresem a wartościami osobistymi wskazały na kilka istotnych zależności pomiędzy poszczególnymi zmiennymi, które pozwalają na szerszą charakterystykę osób stosujących poszczególne strategie radzenia sobie. Osoby stosujące strategię poszukiwania wsparcia emocjonalnego uznają jako wartość

radość i zadowolenie, pomijając wartości związane z bogactwem i majątkiem. Osoby te nie wybierają również dóbr materialnych jako symbolu szczęścia. Osoby stosujące prewencyjne radzenie sobie ze stresem za symbol szczęścia uważają wykonywanie ulubionej pracy, pomijając jednocześnie możliwość wyboru jako symbolu szczęścia dużego kręgu przyjaciół. Osoby te uznają również za wartość ładny wygląd zewnętrzny. Osoby stosujące strategię strategicznego planowania jako symbol szczęścia wybierają odnoszenie sukcesów w nauce lub pracy.

Wyniki badań wskazały również na niedocenywanie zdrowia przez osoby badane. Bez względu na stosowane strategie radzenia sobie badani nie docenili znaczenia zdrowia w swoim życiu – nie wybierali zdrowia jako symbolu szczęścia ani jako wartości życiowej. Należy pamiętać, że osoby badane to w większości studenci i osoby pracujące, a więc osoby młode, które jak można przypuszczać, w większości nie mają jeszcze problemów zdrowotnych.

## BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1997). Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia. W: I Heszen – Niejodek, H. Sęk, (red.). Psychologia zdrowia (s. 206 – 231). Warszawa: PWN.
- Dolińska – Zygmunt, G. (2001). Teoretyczne podstawy refleksji o zdrowiu. W: G. Dolińska – Zygmunt, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. (s. 11 – 19). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Dolińska – Zygmunt, G. (2001). Orientacja salutogenetyczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky'ego. W: G. Dolińska – Zygmunt, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. (s. 19 – 25). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Dolińska – Zygmunt, G. (2001). Behawioralne wyznaczniki zdrowia – zachowania zdrowotne. W: G. Dolińska – Zygmunt, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. (s. 78 - 115). Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.



- Heszen – Niejodek, I., Wrześniewski, K. (2000). Udział psychologii w rozwiązywaniu problemów zdrowia somatycznego. W: J. Strelau, (red.). Psychologia podręcznik akademicki. Tom III (s.443 – 464). Gdańsk: GWP.
- Heszen – Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau, (red.). Psychologia podręcznik akademicki. Tom III (s. 465 - 492). Gdańsk: GWP.
- Heszen – Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak, (red.). Człowiek w sytuacji stresu (s. 12 – 44). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Lazarus, R. S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. Nowiny Psychologiczne, 3, 4, 2 – 39.
- Makowska, H., Poprawa, R. (2001). Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: G. Dolińska – Zygmunt, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Poprawa, R. (2001) Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska – Zygmunt, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Ratajczak, Z. (2000). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne. I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak, (red.). Człowiek w sytuacji stresu (s. 12 – 44). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Schwarzer, R., Taubert, S. (1999) Radzenie sobie ze stresem: wymiary i procesy. Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 17, s. 72-92.
- Sęk, H., Ścigała I., Pasikowski, T., Beisert, M., Bleja, A. (1992). Subiektywne koncepcje zdrowia. Wybrane uwarunkowania. Przegląd Psychologiczny, 3, 351 – 363.
- Sęk, H. (2001). Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski, (red.). Zdrowie – Stres – Zasoby (s. 23 – 43). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Sęk, H. (2000). Zdrowie behawioralne. W: J. Strelau, (red.). Psychologia podręcznik akademicki. Tom III (s.443 – 464). Gdańsk: GWP.

- Sęk, H., Ścigała, I. (2000). Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. W: I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak, (red.). Człowiek w sytuacji stresu (s.133 – 148). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen – Niejodek, Z. Ratajczak, (red.). Człowiek w sytuacji stresu (s. 44 - 65). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego

*Badania zostały przeprowadzone w ramach pracy magisterskiej pt. „Zachowania zdrowotne a proaktywne radzenie sobie ze stresem” pod kierunkiem prof. dr hab. Heleny Sęk, w Zakładzie Psychologii Zdrowia i Psychologii Klinicznej na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.*