



Złożenie pracy online:
2026-04-09 16:20:20
Kod pracy:
38370/51616/CloudA

Renata Zduńczyk
(nr albumu: 31388)

Praca magisterska

Osobowość i stres osób dorosłych wychowujących się w rodzinach niemacierzystych, niepełnych i zrekonstruowanych.

Personality and Stress in Adults Raised in Non-Maternal, Single-Parent, and Reconstituted Families.

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: neuropsychologia, psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Agnieszka Chmielowska-Marmucka

Składam podziękowania Pani promotor dr Agnieszce Chmielowskiej-Marmuckiej za poświęcony czas, nieocenione wsparcie, oraz cenne wskazówki udzielane na każdym etapie powstawania pracy. Dziękuję za życzliwość, zaangażowanie, wyrozumiałość, motywację a także profesjonalizm, który miał kluczowy wpływ na ostateczny kształt niniejszej pracy i stanowił nieocenioną pomoc w realizacji podjętych celów badawczych.



Streszczenie

Celem badania było określenie związków cech osobowości ze stylami, strategiami i odczuwanym stresem wśród dorosłych osób wychowywanych poza rodziną macierzystą. Badanie przeprowadzono w formie online z wykorzystaniem autorskiej ankiety oraz kwestionariuszy standaryzowanych: NEO-PI-R, CISS i COPE. Cechy osobowości, szczególnie neurotyczność, były istotnie skorelowane ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem. Neurotyczność wiązała się głównie ze stylem emocjonalnym i strategiami - koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zaprzeczanie i odwracanie uwagi. Ponadto, badani deklarowali wyższy poziom stresu im wyższy był ich poziom neurotyczności, a niższy ekstrawertyczności, ugodowości i sumienności. Ani cechy osobowości, ani style i strategie radzenia sobie, czy poziom stresu, nie były istotnie związane z wychowywaniem się poza rodziną macierzystą. Wiek i wykształcenie miały pewne znaczenie dla stylów i strategii radzenia sobie ze stresem – wraz z wiekiem malało angażowanie się w czynności zastępcze oraz strategie takie jak odwracanie uwagi i poszukiwanie wsparcia emocjonalnego. Z kolei wzrost wykształcenia wiązał się z rzadszym stosowaniem stylu skoncentrowanego na emocjach oraz strategii zaprzeczania oraz koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu. W badaniu nie ujawniono istotnych statystycznie różnic płciowych w badanym zakresie.

Słowa kluczowe

adopcja, osobowość, osoby dorosłe, stres, wychowanie zastępcze,

Abstract

The aim of the study was to determine the relationships between personality traits and coping styles, coping strategies, and perceived stress among adults raised outside their biological family. The study was conducted online using an original questionnaire and standardized instruments: NEO-PI-R, CISS, and COPE. Personality traits, particularly neuroticism, were significantly correlated with coping styles and strategies for dealing with stress. Neuroticism was mainly associated with the emotion-focused coping style and strategies such as focusing on and venting emotions, denial, and distraction. Furthermore, participants reported higher levels of stress as their level of neuroticism increased, and lower levels of extraversion, agreeableness, and conscientiousness. Neither personality traits, coping styles and strategies, nor the level of stress were significantly associated with being raised outside the biological family. Age and education had some influence on coping styles and strategies – with increasing age, engagement in substitute activities and strategies such as distraction and seeking emotional support decreased. In turn, higher levels of education were associated with less frequent use of the emotion-focused coping style as well as strategies such as denial and focusing on and venting emotions. The study did not reveal any statistically significant gender differences within the examined scope.

Keywords

adoption, personality, adults, stress, foster care,



Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1. Problematyka osobowości w psychologii.....	10
1.1. Definicje osobowości	11
1.2. Wybrane teorie osobowości	14
1.2.1. Teoria psychodynamiczna Zygmunta Freuda.....	16
1.2.2. Pięciodzownikowy Model Osobowości Paula T. Costy i Roberta R. McCrae.....	19
1.2.3. Teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury	23
1.3. Rozwój osobowości w kontekście środowiska rodzinnego.....	25
1.3.1. Uwarunkowania biologiczne, środowiskowe i społeczne rozwoju osobowości....	29
1.3.2. Znaczenie wychowywania w rodzinie macierzystej	33
1.3.3. Psychologiczne funkcjonowanie dorosłych wychowujących się w rodzinie niemacierzystej, niepełnej i zrekonstruowanej, a rozwój osobowości.....	36
1.4. Przegląd badań	38
Rozdział 2. Problematyka stresu w psychologii.....	41
2.1. Definicja stresu	42
2.2. Teorie radzenia sobie ze stresem	48
2.2.1. Teoria stresu Hansa Selye.....	48
2.2.2. Teoria stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman.....	51
2.2.3 Teoria stresu Thomasa Holmesa i Richarda Rahe	54
2.3. Style radzenia sobie ze stresem	56
2.4. Strategie radzenia sobie ze stresem	60
2.5. Przegląd badań	64
Rozdział 3. Metodologia badań własnych	70
3.1. Cel i przedmiot badań.....	70



3.1.1. Pytania badawcze i hipotezy	70
3.2. Narzędzia badawcze	71
3.2.1. Inwentarz Osobowości -NEO-PI-R Paula T. Costa Jr i Robert R McCrae	72
3.2.2. Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stressem- COPE Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub.....	74
3.2.3. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS, Norman S. Ender, James D. A. Parker.....	76
3.2.4. Ankieta własnej konstrukcji	78
3.3. Procedura badań	79
3.4. Charakterystyka badanej grupy	79
Rozdział 4 Analiza psychologiczna i statystyczna wyników badań	82
4.1. Analiza odpowiedzi na pytania dotyczące wychowania.....	82
4.2. Analiza odpowiedzi na pytania o korzystanie z pomocy i otrzymywane wsparcie ...	85
4.2.1. Ocena wpływu dzieciństwa na poziom stresu.....	86
4.2.2. Nasilenie stresu i style radzenia sobie.....	87
4.2.3. Statystyki opisowe badanych zmiennych.....	88
4.3. Wnioski z analizy wstępnej – dobór metod analizy statystycznej.....	92
4.4. Wyniki z testów psychologicznych (NEO-PI-R, COPE, CISS).....	93
4.4.1. Osobowość a style radzenia sobie	93
4.4.2. Osobowość a strategię radzenia sobie	96
4.4.3. Osobowość a stres	105
4.4.4. Osobowość, stres, style i strategię radzenia sobie a wychowywanie się poza rodziną macierzystą.....	107
4.4.5. Style radzenia sobie a wiek, wykształcenie i płeć.....	110
4.4.6. Strategie radzenia sobie a wiek, wykształcenie i płeć.....	111
Podsumowanie i wnioski.....	114
Ograniczenie badań.....	132
Zakończenie	134



Bibliografia	137
Spis rysunków	146
Spis wykresów	146
Spis tabel	146
Aneks	148
Autorski Kwestionariusz Ankiety Własnej	148



Wstęp

Rodzina stanowi podstawowe oraz najważniejsze środowisko rozwoju człowieka. To właśnie w jej obrębie jednostka zdobywa pierwsze doświadczenia społeczne, uczy się zasad funkcjonowania w relacjach interpersonalnych oraz kształtuje podstawowe wzorce reagowania emocjonalnego oraz poznawczego. W rodzinie dziecko rozwija poczucie bezpieczeństwa, buduje obraz samego siebie oraz nabywa kompetencje, które są niezbędne do funkcjonowania w szerszym środowisku społecznym. Wczesne doświadczenia wyniesione z życia rodzinnego mają zatem istotne znaczenie dla późniejszego rozwoju psychospołecznego jednostki, w tym dla kształtowania się struktury osobowości, sposobów radzenia z trudnościami oraz poziomu odporności psychicznej (Erikson, 2004).

W literaturze psychologicznej podkreśla się, że stabilne oraz wspierające środowisko rodzinne sprzyja prawidłowemu rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu dziecka. Obecność przewidywalnych relacji z opiekunami, poczucie akceptacji, jak i możliwość zaspokajania podstawowych potrzeb emocjonalnych wpływają na rozwój poczucia własnej wartości, rozwój zdolności regulacji emocji oraz kompetencji społecznych. Z kolei doświadczenia związane z brakiem stabilności rodzinnej, konfliktem między opiekunami, rozstaniem rodziców, czy koniecznością funkcjonowania w zmienionych strukturach rodzinnych mogą stanowić istotny czynnik ryzyka dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego jednostki. W takich sytuacjach dziecko może doświadczać poczucia niepewności, trudności w budowaniu trwałych relacji oraz zwiększonego napięcia emocjonalnego (Bowlby, 2007).

Elementy te stanowią podstawę budowania zasobów emocjonalnych i społecznych, które warunkują późniejsze funkcjonowanie w dorosłości. Brak możliwości wychowywania się w rodzinie biologicznej jest doświadczeniem o potencjalnie długofalowych konsekwencjach rozwojowych. Współczesne przemiany społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne przyczyniają się do coraz większej różnorodności form życia rodzinnego. Obok tradycyjnego modelu rodziny coraz częściej spotyka się rodziny niepełne, zrekonstruowane, a także takie sytuacje, w których dzieci wychowują się poza rodziną macierzystą lub w środowisku charakteryzującym się częstymi zmianami opiekunów. Rodzina niepełna powstaje najczęściej w wyniku rozwodu, separacji, śmierci jednego z rodziców, czy też długotrwałej nieobecności opiekuna. Z kolei rodzina zrekonstruowana powstaje w sytuacji ponownego związku jednego z rodziców, w którym pojawiają się nowe role rodzinne, nowe relacje oraz konieczność adaptacji do zmienionej struktury systemu rodzinnego. W obu przypadkach dziecko może doświadczać zmian w zakresie relacji emocjonalnych, ról



społecznych oraz sposobu funkcjonowania całej rodziny. Doświadczenia związane z wychowywaniem się w rodzinach o zmienionej strukturze mogą mieć długofalowe konsekwencje dla funkcjonowania psychicznego jednostki w dorosłości. W literaturze psychologicznej wskazuje się, że wczesne doświadczenia rodzinne mogą wpływać na rozwój stylów przywiązania, poczucia własnej skuteczności, poziomu zaufania do innych ludzi oraz zdolności radzenia sobie z trudnościami życiowymi. W konsekwencji mogą również oddziaływać na kształtowanie się określonych cech osobowości oraz na sposób reagowania na sytuacje stresowe (Bowlby, 2007).

Współczesne systemy opieki nad dziećmi, obejmujące zarówno formy instytucjonalne, jak i rodzinne, koncentrują się na podejmowaniu działań ukierunkowanych na zapewnienie dzieciom takich warunków wychowawczych oraz opiekuńczych, które w możliwie jak największym stopniu odzwierciedlają środowisko funkcjonowania rodziny naturalnej. Celem tych działań jest stworzenie przestrzeni sprzyjającej prawidłowemu rozwojowi emocjonalnemu, społecznemu oraz poznawczemu dziecka oraz zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, stabilności i wsparcia, jakie w normalnych warunkach zapewnia środowisko rodzinne (Ainsworth i Waters, 1978). Pomimo podejmowanych działań mających na celu zapewnienie dzieciom możliwie sprzyjających warunków rozwoju, pobyt w pieczy zastępczej wiąże się z koniecznością przystosowania się do nowego środowiska życia. Proces ten bywa szczególnie wymagający, ponieważ często poprzedzają go trudne doświadczenia, takie jak zaniedbanie opiekuńcze, przemoc, odrzucenie ze strony opiekunów, czy długotrwała niestabilność sytuacji rodzinnej oraz życiowej. Z perspektywy psychologii rozwojowej sytuacje te mogą istotnie wpływać na funkcjonowanie emocjonalne dziecka, jego poczucie bezpieczeństwa, zdolność do nawiązywania oraz utrzymywania relacji interpersonalnych oraz na proces kształtowania się osobowości, jak i na późniejszą podatność na stres oraz sposoby radzenia sobie z nim (Bieniek, 2019).

Dorośli, którzy w okresie dzieciństwa dorastali poza rodziną biologiczną, tworzą grupę, która charakteryzuje się specyficznymi uwarunkowaniami rozwojowymi, co czyni ją istotnym przedmiotem pogłębionych analiz naukowych. Ich proces socjalizacji często odbywał się w odmiennych warunkach niż te uznawane za typowe lub normatywne w rozwoju dziecka, co może wpływać na sposób funkcjonowania jednostki w późniejszych etapach życia. Doświadczenia związane z wczesną separacją od rodziców biologicznych, a także zmiany środowiska wychowawczego, czy opiekunów, mogą utrudniać kształtowanie się stabilnej oraz bezpiecznej więzi emocjonalnej. Tymczasem liczne koncepcje psychologiczne podkreślają, że właśnie bezpieczna relacja z opiekunem stanowi jeden



z kluczowych fundamentów dalszego rozwoju emocjonalnego, społecznego oraz kształtowania się struktury osobowości człowieka (Bowlby, 2007).

Należy jednak zaznaczyć, że samo doświadczenie dorastania poza rodziną biologiczną nie musi automatycznie prowadzić do niekorzystnych skutków w rozwoju psychospołecznym. Należy jednak zaznaczyć, że samo doświadczenie dorastania poza rodziną biologiczną nie musi automatycznie prowadzić do niekorzystnych skutków w rozwoju psychospołecznym. Istotne znaczenie ma przede wszystkim jakość sprawowanej opieki zastępczej, trwałość oraz stabilność relacji z opiekunami, indywidualne predyspozycje psychiczne jednostki, a także obecność czynników chroniących, które mogą wspierać proces adaptacji. Wyniki wielu badań wskazują, że znaczna część osób dorosłych, pomimo trudnych doświadczeń z okresu dzieciństwa, rozwija wysoki poziom odporności psychicznej, potrafi wypracować skuteczne strategie radzenia sobie z trudnościami oraz funkcjonować w sposób adaptacyjny w relacjach społecznych oraz w życiu zawodowym. Z tego względu analizując sytuację osób wychowujących się poza rodziną macierzystą, należy brać pod uwagę zarówno czynniki ryzyka, jak i zasoby ochronne, które mogą wspierać prawidłowy rozwój oraz sprzyjać przezwyciężaniu wcześniejszych trudności. Takie podejście pozwala na bardziej zrównoważoną oraz wielowymiarową interpretację doświadczeń rozwojowych tej grupy osób.

W kontekście kształtowania się osobowości szczególne znaczenie przypisuje się doświadczeniom z wczesnych etapów życia. Współczesne koncepcje psychologiczne wskazują, że rozwój osobowości jest rezultatem złożonej interakcji czynników biologicznych oraz środowiskowych. Predyspozycje genetyczne wpływają na podstawowe właściwości temperamentalne oraz określone tendencje emocjonalne, natomiast środowisko wychowawcze nadaje im konkretny kierunek rozwoju, wzmacniając wybrane cechy lub ograniczając inne. Doświadczenia takie jak odrzucenie emocjonalne, częste zmiany opiekunów, pobyt w instytucjonalnych formach opieki, czy funkcjonowanie w rodzinie zastępczej mogą oddziaływać na rozwój ważnych komponentów osobowości, w tym między innymi stabilności emocjonalnej, sumienności, czy jakości relacji interpersonalnych.

Z drugiej strony obecność stabilnego, empatycznego oraz wspierającego środowiska zastępczego może sprzyjać kompensowaniu wcześniejszych deficytów emocjonalnych. Istotne znaczenie ma przede wszystkim jakość sprawowanej opieki zastępczej, trwałość oraz stabilność relacji z opiekunami, indywidualne predyspozycje psychiczne jednostki, a także obecność czynników chroniących, które mogą wspierać proces adaptacji. Wyniki wielu badań wskazują, że znaczna część osób dorosłych, pomimo trudnych doświadczeń z okresu dzieciństwa, rozwija wysoki poziom odporności psychicznej, potrafi wypracować



skuteczne strategie radzenia sobie z trudnościami oraz funkcjonować w sposób adaptacyjny w relacjach społecznych oraz w życiu zawodowym. Z tego względu analizując sytuację osób wychowujących się poza rodziną macierzystą, należy brać pod uwagę zarówno czynniki ryzyka, jak i zasoby ochronne, które mogą wspierać prawidłowy rozwój oraz sprzyjać przezwyciężaniu wcześniejszych trudności. Takie podejście pozwala na bardziej zrównoważoną oraz wielowymiarową interpretację doświadczeń rozwojowych tej grupy osób.

W kontekście kształtowania się osobowości szczególne znaczenie przypisuje się doświadczeniom z wczesnych etapów życia. Współczesne koncepcje psychologiczne wskazują, że rozwój osobowości jest rezultatem złożonej interakcji czynników biologicznych oraz środowiskowych. Predyspozycje genetyczne wpływają na podstawowe właściwości temperamentne oraz określone tendencje emocjonalne, natomiast środowisko wychowawcze nadaje im konkretny kierunek rozwoju, wzmacniając wybrane cechy lub ograniczając inne. Doświadczenia takie jak odrzucenie emocjonalne, częste zmiany opiekunów, pobyt w instytucjonalnych formach opieki, czy funkcjonowanie w rodzinie zastępczej mogą oddziaływać na rozwój ważnych komponentów osobowości, w tym między innymi stabilności emocjonalnej, sumienności, czy jakości relacji interpersonalnych. Z drugiej strony obecność stabilnego, empatycznego oraz wspierającego środowiska zastępczego może sprzyjać kompensowaniu wcześniejszych deficytów emocjonalnych oraz wspierać kształtowanie się bardziej adaptacyjnych wzorców funkcjonowania psychicznego i społecznego.

Szczególne znaczenie w analizie funkcjonowania psychicznego człowieka mają zagadnienia związane z osobowością oraz stresem. Osobowość jest jednym z podstawowych konstruktów w psychologii i odnosi się do względnie trwałych wzorców myślenia, odczuwania oraz zachowania jednostki. Stanowi ona system cech i dyspozycji, które wpływają na sposób interpretowania doświadczeń życiowych, reagowania na bodźce środowiskowe oraz podejmowania działań w sytuacjach wymagających adaptacji. Współczesne badania nad osobowością wskazują, że indywidualne różnice w zakresie takich cech jak stabilność emocjonalna, ekstrawersja, sumienność czy ugodowość mogą mieć istotny wpływ na sposób radzenia sobie ze stresem oraz na poziom dobrostanu psychicznego (Strelau, 2025).

Drugim istotnym obszarem analiz jest problematyka stresu psychologicznego. Stres stanowi naturalny element funkcjonowania człowieka i pojawia się w sytuacjach, w których jednostka ocenia wymagania środowiska jako przekraczające jej możliwości adaptacyjne. Sposób reagowania na stres jest jednak zróżnicowany i zależy zarówno od indywidualnych



cech osobowości, jak i od wcześniejszych doświadczeń życiowych, w tym doświadczeń wyniesionych z okresu dzieciństwa oraz dorastania. W tym kontekście szczególnie interesujące staje się pytanie, czy osoby wychowujące się w rodzinach niemacierzystych, niepełnych lub zrekonstruowanych charakteryzują się odmiennym profilem cech osobowości oraz poziomem odczuwanego stresu w porównaniu z osobami dorastającymi w stabilnych strukturach rodzinnych (Strelau, 2010).

Problematyka ta ma istotne znaczenie nie tylko z punktu widzenia teorii psychologicznej, lecz również z perspektywy praktyki społecznej oraz psychologicznej. Zrozumienie mechanizmów wpływu środowiska rodzinnego na rozwój osobowości i funkcjonowanie emocjonalne jednostki może przyczynić się do opracowania skuteczniejszych form wsparcia psychologicznego, profilaktyki oraz działań terapeutycznych skierowanych do osób z doświadczeniem wychowywania się w rodzinach o zmienionej strukturze.

W niniejszej pracy wykorzystano cztery narzędzia badawcze, które pozwalają na wieloaspektową analizę funkcjonowania osób dorosłych wychowujących się poza rodziną macierzystą. Pierwszym z nich jest Inwentarz Osobowości NEO-PI-R, umożliwiający ocenę pięciu podstawowych wymiarów osobowości zgodnie z koncepcją Wielkiej Piątki. Narzędzie to pozwala na określenie poziomu takich cech jak neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenie, ugodowość oraz sumienność. Drugim zastosowanym narzędziem jest Kwestionariusz COPE, który służy do badania sposobów radzenia sobie ze stresem w sytuacjach codziennego funkcjonowania. Dzięki niemu możliwa jest analiza strategii podejmowanych przez jednostkę w obliczu trudności oraz napięcia psychicznego.

Trzecim wykorzystanym narzędziem jest Kwestionariusz CISS, pozwalający na identyfikację dominujących stylów radzenia sobie ze stresem, takich jak styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl unikowy. Uzupełnieniem powyższych metod badawczych jest ankieta własnej konstrukcji, opracowana na potrzeby niniejszego badania. Jej zastosowanie umożliwia uwzględnienie indywidualnych doświadczeń respondentów, w szczególności ich historii wychowawczej, przebiegu dorastania poza rodziną biologiczną oraz aktualnej sytuacji psychospołecznej. Głównym celem niniejszej pracy jest analiza zależności pomiędzy cechami osobowości, poziomem odczuwanego stresu oraz preferowanymi strategiami radzenia sobie z trudnościami u osób dorosłych, które w okresie dzieciństwa nie wychowywały się w rodzinie macierzystej. Praca ma charakter teoretyczno-empiryczny. W części teoretycznej przedstawiono najważniejsze zagadnienia związane



z problematyką osobowości oraz stresu, natomiast w części empirycznej zaprezentowano metodologię badań własnych, analizę uzyskanych wyników oraz ich interpretację.

Przedmiotem badań zaprezentowanych w niniejszej pracy była analiza wybranych aspektów funkcjonowania psychicznego osób dorosłych, które w okresie dzieciństwa wychowywały się poza rodziną macierzystą. W szczególności badanie koncentrowało się na pomiarze cech osobowości, poziomu odczuwanego stresu, dominujących stylów radzenia sobie ze stresem oraz strategii stosowanych przez badanych w sytuacjach trudnych. Celem przeprowadzonych badań było określenie zależności pomiędzy cechami osobowości, a preferowanymi stylami oraz strategiami radzenia sobie ze stresem, a także ustalenie poziomu nasilenia stresu doświadczanego przez uczestników badania. Dodatkowo podjęto próbę zbadania czy doświadczenie wychowywania się poza rodziną macierzystą pozostaje w związku z analizowanymi zmiennymi psychologicznymi.

Uzyskane wyniki oraz sformułowane na ich podstawie wnioski mogą mieć istotne znaczenie praktyczne, szczególnie dla specjalistów zajmujących się wsparciem osób dorosłych posiadających doświadczenie pieczy zastępczej. Pogłębione rozpoznanie specyfiki ich funkcjonowania psychicznego, w tym cech osobowości, poziomu stresu oraz sposobów radzenia sobie z trudnościami, może stanowić cenne źródło wiedzy dla psychologów, pedagogów, terapeutów oraz pracowników socjalnych. Wiedza ta może przyczynić się do projektowania bardziej adekwatnych form pomocy psychologicznej oraz działań profilaktycznych, które będą wspierać dobrostan psychiczny tych osób, a także sprzyjać ich skutecznej adaptacji i pełniejszej integracji w życiu społecznym.



Rozdział 1. Problematyka osobowości w psychologii

Osobowość stanowi jedno z kluczowych pojęć w psychologii, które stało się przedmiotem zainteresowania zarówno badaczy zajmujących się funkcjonowaniem jednostki, jak i praktyków, którzy pracują w obszarze diagnozy oraz wsparcia psychologicznego. Pojęcie to odnosi się do względnie trwałego zespołu cech, mechanizmów psychicznych oraz wzorców zachowań, które determinują sposób, w jaki człowiek postrzega siebie oraz otaczający świat, reaguje na różnorodne sytuacje życiowe oraz buduje relacje społeczne. Analiza osobowości pozwala lepiej zrozumieć indywidualne różnice między ludźmi, a także mechanizmy kształtujące ich rozwój psychiczny oraz społeczny (Bowlby, 2007). Zrozumienie osobowości ma kluczowe znaczenie nie tylko dla wyjaśniania indywidualnych różnic w zachowaniu człowieka, lecz również dla tworzenia narzędzi diagnostycznych oraz rozwijania metod pomocy oraz oddziaływań psychologicznych wykorzystywanych w praktyce klinicznej, edukacyjnej oraz społecznej. Współczesne badania nad osobowością w dużej mierze opierają się na modelu pięcioczynnikowym, który zakłada istnienie pięciu podstawowych wymiarów osobowości: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości, jak i sumienności. Wymiary te pozwalają na uporządkowane opisywanie indywidualnych wzorców zachowań, sposobów reagowania oraz predyspozycji psychicznych jednostki (McCrae i Costa, 2005).

Celem niniejszego rozdziału jest przedstawienie podstawowych zagadnień związanych z problematyką osobowości w psychologii. W pierwszej części przedstawione zostaną definicje osobowości oraz wybrane teorie opisujące jej strukturę oraz mechanizmy funkcjonowania, w tym koncepcja psychodynamiczna, model pięcioczynnikowy oraz teoria społeczno-poznawcza.

Następnie omówiony zostanie proces rozwoju osobowości w kontekście środowiska rodzinnego, ze szczególnym uwzględnieniem biologicznych, społecznych oraz środowiskowych uwarunkowań tego procesu. W dalszej części rozdziału przedstawione zostanie znaczenie wychowywania w rodzinie macierzystej oraz psychologiczne funkcjonowanie osób dorosłych wychowujących się w rodzinach o odmiennej strukturze. Rozdział ten zamknie przegląd wybranych badań naukowych.



1.1. Definicje osobowości

W literaturze przedmiotu można odnaleźć wiele definicji osobowości, co wynika przede wszystkim z jej złożonego oraz wieloaspektowego charakteru. Badacze reprezentujący różne nurty teoretyczne koncentrują się bowiem na odmiennych elementach funkcjonowania człowieka, takich jak cechy temperamentalne, procesy poznawcze, mechanizmy motywacyjne, czy wpływ środowiska społecznego na jednostkę. W rezultacie pojęcie osobowości nie ma uniwersalnej definicji, lecz jest interpretowane w różnorodny sposób w zależności od przyjętej perspektywy badawczej. Mimo tych różnic większość definicji podkreśla, że osobowość odnosi się do względnie trwałego oraz zorganizowanego systemu cech psychicznych, który wpływa na sposób myślenia, odczuwania oraz zachowania jednostki. Termin osobowość (ang. *personality*) odnosi się do charakterystycznego dla danej osoby układu cech, dyspozycji oraz wzorców reagowania, które kształtują jej sposób funkcjonowania w relacjach z otoczeniem. Obejmuje ona zarówno cechy temperamentu, przekonania, system wartości, jak i utrwalone sposoby reagowania emocjonalnego czy poznawczego. Dzięki temu osobowość stanowi swoisty rdzeń psychicznego funkcjonowania człowieka, nadając jego zachowaniom pewną spójność oraz przewidywalność. To właśnie ona sprawia, że każdy człowiek jest jednostką niepowtarzalną, która posiada własny zestaw cech oraz indywidualny styl reagowania na różnorodne sytuacje życiowe. W wielu opracowaniach podkreśla się również względną trwałość oraz stabilność osobowości. Oznacza to, że choć człowiek może zmieniać się pod wpływem nowych doświadczeń, procesów rozwojowych, czy oddziaływań środowiskowych, podstawowa struktura jego osobowości pozostaje stosunkowo stała w czasie. Zmiany zachodzą zazwyczaj stopniowo i są efektem długotrwałych procesów rozwojowych, socjalizacji oraz zdobywania doświadczeń życiowych. Z tego względu osobowość traktowana jest jako dynamiczny system cech psychicznych, które z jednej strony wykazuje stabilność, z drugiej natomiast podlega modyfikacjom w toku życia człowieka (Pervin i Cervone, 2011).

Brak uniwersalnej definicji osobowości wynika zarówno z jej złożonej natury, jak i zróżnicowanych paradygmatów teoretycznych przyjmowanych przez psychologów. Gordon W. Allport definiował osobowość jako dynamiczną organizację systemów psychofizycznych zachodzących w obrębie jednostki, które determinują jej charakterystyczny sposób przystosowania do środowiska. W ujęciu Allporta (1937) osobowość nie jest zbiorem przypadkowych cech, lecz spójnym systemem właściwości psychicznych oraz biologicznych, które wspólnie kształtują zachowanie człowieka (Allport, 1937).



W podobny sposób postrzegał to również Erich Fromm, według którego osobowość stanowi zespół wrodzonych oraz nabytych cech psychicznych właściwych danej osoby, nadających jej niepowtarzalny indywidualny charakter.

Z kolei Raymond B. Cattell (1950) postrzegał osobowość jako zespół względnie trwałych cech umożliwiających przewidywanie zachowania jednostki w określonych sytuacjach. W tym ujęciu szczególną rolę odgrywają cechy osobowości które mogą być identyfikowane oraz mierzone przy użyciu metod psychometrycznych (Cattell, 1950).

Jerry M. Burger (2009) definiuje osobowość jako zorganizowany wzorzec względnie trwałych cech psychicznych oraz mechanizmów wewnętrznych, które wpływają na interakcje jednostki ze środowiskiem. W definicji tej podkreśla się zarówno stabilność cech osobowości, jak i ich znaczenie w kształtowaniu sposobu reagowania człowieka na bodźce społeczne oraz sytuacyjne. Podobnie Lawrence A. Pervin i Olivier P. John (2011) traktują osobowość jako złożoną organizację procesów psychicznych, systemów motywacyjnych oraz wzorców zachowania, wpływających na sposób, w jaki jednostka postrzega świat oraz reaguje na wydarzenia życiowe. Według nich osobowość obejmuje zarówno cechy względnie trwałe, jak i mechanizmy regulujące zachowanie człowieka w różnych kontekstach społecznych. W badaniach nad osobowością duże znaczenie mają również ujęcia biologiczne jak wskazuje Hans Eysenck (1967), który definiował osobowość jako względnie trwałą organizację temperamentu oraz cech psychicznych które wpływają na zachowanie jednostki w sposób przewidywalny. Uważał podobnie jak Jan Strelau, że osobowość i temperament są pojęciami bardzo do siebie zbliżonymi. Według niego temperament w istotny sposób kształtuje zachowanie jednostki wobec ludzi, a w tym samym stanowi fundament rozwoju osobowości. W swojej teorii wyróżnił trzy podstawowe wymiary temperamentu – psychotyczność, ekstrawersję i neurotyczność – które stały się kluczowym elementem badań nad strukturą osobowości Eysenck (1967 za: Strelau, 2025).

Koncepcja osobowości według Carla Gustawa Junga (1976, 1997) zakłada, że psychika człowieka składa się z kilku współdziałających części: ego (świadomość), nieświadomości indywidualnej (z kompleksami) oraz nieświadomości zbiorowej (z archetypami, takimi jak persona, anim, animus i cień). Centralnym elementem jest jaźń, która integruje całą osobowość i dąży do jej równowagi. Jung wyróżnił także dwa typy postaw (introwersję i ekstrawersję) oraz cztery funkcje psychiczne: myślenie, uczucia, doznanie i intuicję. Wszystkie te elementy tworzą dynamiczny system, w którym poszczególne części wpływają na siebie i wzajemnie się uzupełniają. Rozumiał przez to, że człowiek jest kształtowany nie tylko przez własne doświadczenia, ale także przez dziedzictwo



całej ludzkości. Osobowość rozwija się w procesie indywidualizacji, dążąc do wewnętrznej równowagi i pełni (Oleś, 2025).

Współcześnie powszechnie stosowanym modelem jest Pięciodziesiętny Model Osobowości (Big Five) autorstwa Paula T. Cost i Roberta R. McCrae (2005), który opisuje osobowość poprzez pięć głównych wymiarów: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość oraz sumienność. Model ten umożliwia systematyczne i empiryczne ugruntowane badanie indywidualnych wzorców zachowań oraz predyspozycji jednostki.

W polskiej literaturze psychologicznej Strelau postrzega osobowość jako względnie trwałe system cech oraz mechanizmów regulacyjnych, który kształtuje się w wyniku współdziałania uwarunkowań biologicznych i środowiskowych, a jednocześnie determinuje specyficzne sposoby reagowania jednostki w różnych sytuacjach (Strelau, 2025). Natomiast Tadeusz Oleś (2025) podkreśla dynamiczny charakter osobowości, wskazując na interakcję cech wrodzonych, temperamentu oraz doświadczeń życiowych w kształtowaniu indywidualnego stylu funkcjonowania.

Współczesne podejścia psychologiczne wskazują, że osobowość nie jest strukturą całkowicie niezmienną – rozwija się i modyfikuje pod wpływem czynników biologicznych, środowiskowych oraz doświadczeń społecznych. Obejmuje zarówno względnie trwałe cechy, jak i mechanizmy regulacyjne oraz wzorce zachowań, które wspólnie determinują sposób funkcjonowania jednostki w różnych kontekstach życia codziennego. Takie ujęcie pozwala spojrzeć na osobowość jako system dynamiczny, kształtowany przez interakcję predyspozycji genetycznych, temperamentowych i środowiskowych doświadczeń jednostki.

Etymologia pojęcia osobowości również wskazuje na jego bogate znaczenie. Zarówno polski termin „osobowość”, jak i angielskie słowo *personality* pochodzą od łacińskiego wyrazu *persona*. W starożytnej Grecji oraz w kulturze rzymskiej termin ten oznaczał maskę używaną przez aktorów w teatrze. Maski te symbolizowały określone role społeczne oraz charakterystyczne cechy odgrywanych postaci. Współcześnie odwołanie do tego pojęcia interpretuje się jako metaforę wskazującą, że człowiek prezentuje określony zestaw cech oraz zachowań, które tworzą jego rozpoznawalny sposób funkcjonowania w relacjach społecznych. W tym sensie osobowość może być rozumiana jako względnie spójny oraz uporządkowany system właściwości psychicznych, które nadają jednostce indywidualny charakter. Zainteresowanie problematyką osobowości sięga jednak znacznie wcześniejszych okresów w historii myśli naukowej. Już w starożytności podejmowano próby wyjaśnienia różnic w zachowaniu ludzi oraz ich indywidualnych predyspozycji. Jednym z pierwszych



uczonych, który próbował systematycznie opisywać te różnice, był Hipokrates, żyjący w IV wieku p.n.e. Jego koncepcja opierała się na przekonaniu, że cechy psychiczne człowieka są powiązane z funkcjonowaniem organizmu, a dokładniej z równowagą czterech podstawowych płynów ustrojowych, określanych jako humory. Według Hipokratesa przewaga jednego z tych płynów wpływała na temperament jednostki, a tym samym na jej sposób reagowania i zachowania. Na tej podstawie wyróżniono cztery podstawowe typy temperamentu: choleryczny, melancholiczny, sangwiniczny oraz flegmatyczny. Osoba o temperamencie cholerycznym była postrzegana jako energiczna, impulsywna i skłonna do gwałtownych reakcji emocjonalnych. Z kolei temperament melancholiczny wiązano z refleksyjnością, skłonnością do smutku oraz wrażliwością emocjonalną. Sangwinik charakteryzował się pogodnym usposobieniem, towarzyskością oraz dużą aktywnością, natomiast flegmatyk uznawany był za osobę spokojną, zrównoważoną oraz opanowaną.

Choć współczesna psychologia nie opiera się już na koncepcji humorów, typologia temperamentów zaproponowana przez Hipokratesa stanowiła ważny etap w rozwoju badań nad indywidualnymi różnicami między ludźmi. Myśl Hipokratesa została rozwinięta przez rzymskiego lekarza Galena, który żył w II wieku n.e. Galen uporządkował wcześniejsze rozważania oraz rozbudował teorię humorów, tworząc bardziej spójny system klasyfikacji temperamentów. Jego koncepcja przez wiele stuleci wywierała znaczący wpływ na medycynę oraz rozważania dotyczące natury człowieka. Choć współczesne teorie osobowości opierają się na znacznie bardziej zaawansowanych metodach badawczych oraz modelach teoretycznych, historyczne koncepcje temperamentów stanowiły ważny fundament dla dalszego rozwoju psychologii osobowości (Strelau, 2025).

1.2. Wybrane teorie osobowości

Osobowość stanowi jedno z kluczowych pojęć w psychologii, odnoszące się do względnie trwałych oraz charakterystycznych dla jednostki sposobów myślenia, przeżywania emocji, jak i reagowania w różnych sytuacjach życiowych. Obejmuje ona zespół cech, dyspozycji oraz mechanizmów regulujących zachowanie człowieka, które sprawiają, że jego funkcjonowanie w relacjach społecznych oraz w kontakcie z otoczeniem ma określony i powtarzalny charakter. Dzięki osobowości możliwe jest wyjaśnianie indywidualnych różnic między ludźmi, zarówno w zakresie stylu reagowania emocjonalnego, jak i podejmowanych decyzji, sposobu interpretowania wydarzeń czy budowania relacji interpersonalnych. W literaturze psychologicznej istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić strukturę osobowości oraz mechanizmy odpowiedzialne za jej rozwój. Poszczególne nurty



teoretyczne różnią się między sobą sposobem rozumienia natury człowieka, a także rolą, jaką przypisują czynnikom biologicznym, procesom psychicznym, czy wpływom środowiskowym. Niektóre koncepcje koncentrują się na wewnętrznych mechanizmach psychicznych oraz nieświadomych motywach działania, inne natomiast podkreślają znaczenie cech osobowości, procesów poznawczych lub oddziaływania środowiska społecznego. Zróznicowanie tych podejść sprawia, iż osobowość jest analizowana z wielu perspektyw, co pozwala na pełniejsze zrozumienie złożoności ludzkiego funkcjonowania (McCrae i Costa, 2005).

W niniejszym podrozdziale zaprezentowane zostaną trzy wybrane koncepcje osobowości reprezentujące odmienne podejścia teoretyczne oraz różne sposoby interpretowania mechanizmów regulujących zachowanie człowieka. Pierwszą z nich jest teoria psychodynamiczna opracowana przez Zygmunta Freuda, która podkreśla znaczenie nieświadomych procesów psychicznych oraz wewnętrznych konfliktów między różnymi strukturami osobowości. Według tej koncepcji wiele ludzkich zachowań oraz reakcji emocjonalnych wynika z napięć powstających pomiędzy popędami, normami społecznymi oraz mechanizmami kontroli psychicznej.

Drugim omawianym podejściem jest Pięciodzownikowy Model Osobowości stworzony przez Paula T. Costę i Roberta R. McCrae. Koncepcja ta należy do nurtu teorii cech i zakłada, że osobowość człowieka można opisać za pomocą pięciu podstawowych wymiarów: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości oraz sumienności. Model ten znajduje szerokie zastosowanie w badaniach psychologicznych, ponieważ umożliwia systematyczny oraz empirycznie weryfikowalny opis indywidualnych różnic między ludźmi.

Z kolei trzecie podejście stanowi teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury, która akcentuje znaczenie procesów poznawczych oraz aktywnej roli jednostki w kształtowaniu własnego zachowania. W tym ujęciu osobowość rozwija się w wyniku dynamicznej interakcji pomiędzy czynnikami osobowymi, zachowaniem oraz środowiskiem społecznym. Przedstawione koncepcje reprezentują odmienne sposoby wyjaśniania natury osobowości, jednak każda z nich wnosi istotny wkład w rozwój współczesnej psychologii. Ich analiza pozwala lepiej zrozumieć zarówno wewnętrzne mechanizmy regulujące zachowanie człowieka, jak i znaczenie czynników społecznych oraz środowiskowych w procesie kształtowania się osobowości.



1.2.1. Teoria psychodynamiczna Zygmunta Freuda

Teoria psychodynamiczna opracowana przez Zygmunta Freuda to jedna z najważniejszych oraz najbardziej znanych koncepcji wyjaśniających funkcjonowanie osobowości w historii psychologii. Powstała ona na przełomie XIX i XX wieku i wywarła ogromny wpływ nie tylko na rozwój psychologii, lecz także na psychiatrię, pedagogikę oraz szeroko rozumiane nauki o człowieku. Jednocześnie teoria ta od samego początku budziła liczne kontrowersje w środowisku naukowym, przede wszystkim ze względu na sposób interpretowania procesów psychicznych, jak również trudności w empirycznej weryfikacji niektórych jej założeń. Pomimo tych zastrzeżeń koncepcja Freuda stała się punktem wyjścia dla wielu późniejszych teorii psychologicznych oraz nurtów terapeutycznych.

Podstawowym założeniem teorii psychodynamicznej jest przekonanie, że zachowanie człowieka w dużej mierze jest determinowane przez procesy nieświadome. Freud zakładał, że znaczna część ludzkich motywów, pragnień oraz emocji pozostaje poza bezpośrednią świadomością człowieka, a mimo to wpływa na jego decyzje, reakcje emocjonalne oraz sposób funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi. Według tej koncepcji wiele zachowań człowieka ma swoje źródło w ukrytych konfliktach psychicznych, które mogą wynikać z tłumionych popędów, niezaspokojonych potrzeb, czy trudnych doświadczeń z przeszłości. W rezultacie człowiek nie zawsze jest w pełni świadomy przyczyn własnych działań, ponieważ istotna część procesów regulujących jego zachowanie zachodzi na poziomie nieświadomym (Freud, 2005).

Freud (2005) zakładał również, że osobowość człowieka rozwija się wskutek dynamicznej interakcji pomiędzy różnymi siłami psychicznymi oraz konfliktami wewnętrznymi. W jego teorii życie psychiczne jednostki ma charakter dynamiczny, ponieważ poszczególne elementy osobowości pozostają ze sobą w ciągłym napięciu oraz wzajemnym oddziaływaniu. Konflikty te mogą dotyczyć sprzecznych pragnień, norm społecznych, czy wymagań moralnych, które jednostka próbuje pogodzić w procesie regulacji własnego zachowania. Właśnie te napięcia oraz próby ich rozwiązywania stanowią jeden z podstawowych mechanizmów kształtowania się osobowości oraz rozwoju psychicznego człowieka. Choć w późniejszych latach wiele elementów teorii Freuda zostało zmodyfikowanych, rozwiniętych lub poddanych krytycznej ocenie przez innych badaczy, jej znaczenie dla rozwoju psychologii jest mocno znaczące. Koncepcja psychodynamiczna wprowadziła do nauki nowe spojrzenie na rolę nieświadomych motywów, emocji oraz



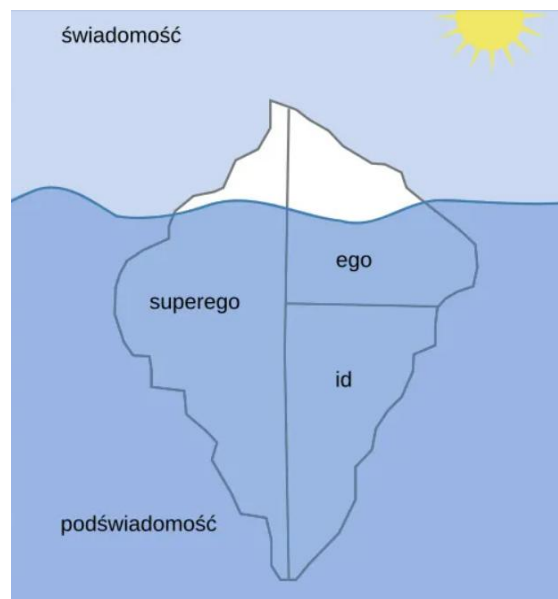
doświadczeń z wczesnego dzieciństwa w kształtowaniu osobowości. Ponadto przyczyniła się do rozwoju psychoterapii oraz badań nad mechanizmami obronnymi, motywacją oraz regulacją zachowania.

Współczesne teorie psychologiczne często odwołują się do niektórych idei Freuda, choć interpretują je w bardziej złożony oraz empirycznie weryfikowalny sposób (Freud, 2005; Hall, 1994). Fundamentalnym elementem teorii Freuda jest strukturalny model osobowości, obejmujący trzy podstawowe instancje psychiczne: id, ego oraz superego. Id stanowi pierwotny wrodzony komponent osobowości, będący źródłem popędów biologicznych oraz energii psychicznej. Funkcjonuje ono zgodnie z zasadą przyjemności, dążąc do natychmiastowego zaspokojenia potrzeb, niezależnie od norm społecznych czy realnych konsekwencji. Ego z kolei pełni funkcję pośredniczącą pomiędzy impulsami id, a wymaganiami rzeczywistości, kierując się zasadą rzeczywistości. Jego zadaniem jest takie regulowanie popędów, aby umożliwić jednostce adaptacyjne funkcjonowanie w środowisku. Superego natomiast reprezentuje uwewnętrzniony system norm, zakazów oraz ideałów moralnych, kształtowany w toku socjalizacji, przede wszystkim w relacjach z rodzicami i ich znaczącymi osobami (Freud, 2005).

Relacje zachodzące pomiędzy podstawowymi strukturami osobowości, czyli id, ego oraz superego, mają charakter dynamiczny i często wiążą się z występowaniem wewnętrznych napięć. W ujęciu psychoanalitycznym struktury te pełnią odmienne funkcje, dlatego ich wzajemne oddziaływanie niejednokrotnie prowadzi do konfliktów psychicznych. W wyniku współdziałania tych elementów osobowości powstają różnego rodzaju napięcia psychiczne. Konflikty mogą pojawiać się w sytuacjach, gdy popędowe dążenia id pozostają w sprzeczności z normami moralnymi reprezentowanymi przez superego lub z realnymi ograniczeniami środowiska. Tego rodzaju sprzeczności są naturalnym oraz nieodłącznym elementem funkcjonowania psychicznego człowieka. Każda jednostka w trakcie życia doświadcza sytuacji, w których musi dokonywać wyborów pomiędzy własnymi pragnieniami, a wymaganiami społecznymi czy moralnymi. Sposób radzenia sobie z tego typu konfliktami ma istotne znaczenie dla utrzymania równowagi psychicznej. Ego, pełniąc funkcję regulacyjną, stara się znaleźć rozwiązania, które pozwalają na częściowe pogodzenie sprzecznych tendencji. W tym celu jednostka może wykorzystywać różne strategie adaptacyjne, w tym też mechanizmy obronne, które pomagają zmniejszyć napięcie emocjonalne oraz chronić psychikę przed nadmiernym stresem. Jeśli jednak konflikty wewnętrzne są zbyt silne lub długotrwałe, a mechanizmy radzenia sobie okazują się niewystarczające, może to prowadzić do powstawania trudności w funkcjonowaniu



psychicznym, a w niektórych przypadkach także do rozwoju różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (Hall, 1994). Freud podkreślał, że znaczna część procesów psychicznych przebiega poza świadomością jednostki, co oznacza, że człowiek nie ma bezpośredniego dostępu do rzeczywistych motywów własnych działań. W odpowiedzi na lęk oraz napięcie wynikające z konfliktów wewnętrznych ego uruchamia różne mechanizmy obronne, takie jak wyparcie, racjonalizacja, projekcja, regresja czy sublimacja. Mechanizmy te pełnią funkcję ochronną, umożliwiając czasowe obniżenie poziomu lęku, jednak ich nadmierne lub sztywne stosowanie może prowadzić do zniekształceń percepcji rzeczywistości oraz utrudniać adaptacyjne funkcjonowanie jednostki (Freud, 2005).



Rysunek 1 *Poziomy świadomości według Freuda*

Źródło: Psychologia, 11.2 Freud i perspektywa psychodynamiczna, s. 383, 2020

W teorii psychodynamicznej szczególną wagę przywiązuje się do doświadczeń z wczesnego dzieciństwa, które mają fundamentalne znaczenie dla kształtowania się osobowości jednostki. Freud wskazywał, że rozwój psychoseksualny przebiega w określonych, kolejnych etapach, z których każdy wiąże się z dominującym obszarem gratyfikacji popędowej oraz specyficznymi wyzwaniem emocjonalnymi. Etapy te obejmują fazę oralną, analną, faliczną, okres latencji oraz fazę genitalną. Każdy z tych etapów odgrywa istotną rolę w kształtowaniu podstawowych cech osobowości, sposobu przeżywania emocji oraz wzorców zachowań społecznych. Niewłaściwe przejście przez którykolwiek z etapów a w szczególności powstanie fiksacji lub trudności adaptacyjnych, może prowadzić do utrwalenia niekorzystnych schematów emocjonalnych oraz społecznych. Takie doświadczenia

mają wpływ zarówno na późniejsze reakcje interpersonalne, zdolność do nawiązywania relacji, jak i na samoocenę oraz obraz siebie, kształtując sposób, w jaki jednostka funkcjonuje w dorosłym życiu. W ten sposób teoria psychodynamiczna podkreśla znaczenie pierwszych lat życia oraz doświadczeń w rodzinie jako fundamentu dla rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego człowieka, sugerując, że wczesne przeżycia mogą determinować zarówno potencjał adaptacyjny, jak i podatność na trudności psychiczne w późniejszym okresie życia. W tym ujęciu jakość wczesnych relacji z opiekunami ma fundamentalne znaczenie dla kształtowania struktur osobowości, w szczególności superego oraz zdolności ego do regulacji emocji i impulsów. Choć teoria Freuda była wielokrotnie krytykowana, między innymi za ograniczoną możliwość weryfikacji empirycznej, nadmierny determinizm czy skupienie na popędach, jej wpływ na rozwój psychologii osobowości, psychologii klinicznej i psychoterapii pozostaje znaczący (Freud, 2005).

Z punktu widzenia niniejszej pracy teoria psychodynamiczna stanowi wartościowe narzędzie interpretacyjne w analizie funkcjonowania osób, które w dzieciństwie nie dorastały w rodzinie macierzystej. Zgodnie z jej założeniami, takie doświadczenia jak separacja od rodziców lub opiekunów, brak poczucia stabilności emocjonalnej, czy zakłócenia w tworzeniu więzi przywiązaniowych mogą istotnie wpływać na kształtowanie się struktur osobowości, rozwój umiejętności regulowania emocji oraz wrażliwość na stres i lęk w życiu dorosłym. Dzięki zastosowaniu tej perspektywy możliwe jest lepsze zrozumienie, w jaki sposób wczesne przeżycia pozostawiają ślad w psychice jednostki oraz jakie mają długofalowe konsekwencje dla jej funkcjonowania emocjonalnego, społecznego oraz relacyjnego.

1.2.2. Pięciodzownikowy Model Osobowości Paula T. Costy i Roberta R. McCrae

Model Wielkiej Piątki, znany również jako *Big Five*, jest obecnie jednym z najbardziej cenionych oraz szeroko osobowość jednostki można scharakteryzować poprzez pięć szerokich, względnie stosowanych podejść do opisu struktury osobowości, charakteryzującym się solidnym umocowaniem empirycznym oraz wysoką rzetelnością pomiarową. Koncepcja ta została opracowana przez Paula T. Costę i Roberta R. McCrae, którzy zaproponowali systematyczny sposób ujmowania różnic indywidualnych w funkcjonowaniu psychologicznym człowieka. Według ich założeń niezależnych wymiarów, które obejmują zarówno cechy temperamentalne, jak i behawioralne oraz poznawcze aspekty funkcjonowania (Costa i McCrae, 1992). Każdy z pięciu głównych wymiarów modelu Wielkiej Piątki obejmuje szereg bardziej szczegółowych aspektów, zwanych facetami, które pozwalają na



bardziej precyzyjne oraz wielowymiarowe opisanie funkcjonowania jednostki. Dzięki nim możliwe jest uchwycenie subtelnych różnic w sposobie przeżywania emocji, podejmowania decyzji, nawiązywania relacji interpersonalnych oraz realizowania działań w różnych kontekstach życiowych. Wymiary te obejmują: neurotyczność, charakteryzującą się skłonnością do doświadczania negatywnych emocji oraz stresu; ekstrawersję, oznaczającą aktywność, towarzyskość i poszukiwanie stymulacji; otwartość na doświadczenia, czyli ciekawość, kreatywność oraz elastyczność myślenia; ugodowość, obejmującą współpracę, empatię i skłonność do kompromisu; oraz sumienność, odnoszącą się do samodyscypliny, odpowiedzialności i organizacji działań. W odróżnieniu od pojedynczych zachowań, wymiary te opisują względnie stałe tendencje jednostki w różnych sferach funkcjonowania, pozwalając na uchwycenie spójnych wzorców reakcji emocjonalnych, myślowych oraz społecznych.

Dzięki temu model Wielkiej Piątki umożliwia zarówno badania naukowe nad różnicami indywidualnymi, jak i praktyczne zastosowania w psychologii klinicznej, edukacyjnej czy organizacyjnej, gdzie istotne jest przewidywanie sposobu funkcjonowania człowieka w określonych sytuacjach (Siuta, 2006).

Neurotyczność jest jednym z kluczowych wymiarów modelu Wielkiej Piątki i odnosi się do kontinuum obejmującego od stabilności emocjonalnej i dobrego przystosowania psychicznego, po podatność na negatywne emocje oraz trudności w regulacji napięcia emocjonalnego. Osoby o wysokim poziomie neurotyczności mają tendencję do częstego doświadczania lęku, smutku, gniewu, poczucia winy czy wstydu, a także wykazują większą impulsywność i niższą odporność na stres. W sytuacjach wymagających radzenia sobie z obciążeniem emocjonalnym często reagują w sposób nieadaptacyjny, co może utrudniać skuteczne rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie decyzji. Z kolei jednostki o niskim poziomie neurotyczności cechuje wysoka równowaga emocjonalna, wewnętrzny spokój oraz większa odporność psychiczna. Osoby te potrafią zachować opanowanie w obliczu presji, rzadziej doświadczają stresu w sytuacjach trudnych i wykazują wyższy poziom poczucia bezpieczeństwa oraz satysfakcji z życia. Stabilność emocjonalna sprzyja również bardziej konstruktywnym reakcjom interpersonalnym oraz efektywniejszemu radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami (Siuta, 2006).

Ekstrawersja jest jednym z kluczowych wymiarów osobowości w modelu Wielkiej Piątki i odnosi się do stopnia, w jakim jednostka angażuje się w kontakty społeczne, jej poziomu aktywności oraz potrzeby różnorodnej stymulacji środowiskowej. Osoby charakteryzujące się wysoką ekstrawersją cechują się towarzyskością oraz łatwością nawiązywania kontaktów i dużą energią w działaniu. Są zazwyczaj rozmowne,



optymistycznie nastawione, asertywne i poszukują sytuacji, które dostarczają emocji lub wyzwań społecznych. W interakcjach interpersonalnych mogą wykazywać tendencję do inicjowania kontaktów, przejmowania inicjatywy, a niekiedy również do dominowania w grupie, co wiąże się z ich naturalną potrzebą aktywności społecznej. Z drugiej strony osoby o niskim poziomie ekstrawersji, określane jako introwertywne, preferują spokojniejsze oraz mniej stymulujące środowisko. W kontaktach społecznych wybierają mniejsze grupy lub relacje indywidualne, a w działaniu cenią większą autonomię i możliwość samodzielnej pracy. Charakteryzują się refleksyjnością, ostrożnością w relacjach interpersonalnych jak i ograniczoną potrzebą intensywnej stymulacji zewnętrznej. W kontekście zawodowym introwertycy często wykazują systematyczność, dokładność, skrupulatność oraz zdolność do długotrwałej koncentracji na zadaniach wymagających precyzji i analizy (Siuta, 2006).

Z kolei otwartość na doświadczenie odnosi się do gotowości jednostki do poszukiwania nowych idei, doświadczeń, wartości oraz zdolności do elastycznego myślenia i refleksji poznawczej. Osoby o wysokiej otwartości cechują się kreatywnością, bogatą wyobraźnią, tolerancją wobec odmiennych punktów widzenia oraz zainteresowaniem sztuką, kulturą oraz pogłębianiem wiedzy. Ich życie emocjonalne i poznawcze jest zwykle bardziej różnorodne, intensywne i nasycone eksperymentowaniem z nowymi doświadczeniami. W relacjach interpersonalnych osoby otwarte na doświadczenie wykazują większą ciekawość wobec innych ludzi oraz gotowość do angażowania się w nowe sytuacje oraz projekty wymagające adaptacji i kreatywnego podejścia (Siuta, 2006). Niski poziom otwartości wiąże się natomiast z preferencją stabilności, przewidywalności oraz przywiązaniem do tradycyjnych wartości oraz sprawdzonych rozwiązań. Osoby takie częściej wykazują konwencjonalizm w myśleniu i działaniu, co w określonych kontekstach może sprzyjać skutecznemu funkcjonowaniu, zwłaszcza w sytuacjach wymagających rutyny. (Siuta, 2006).

Ugodowość jest wymiarem osobowości, który odnosi się do jakości oraz charakteru relacji interpersonalnych i sposobu, w jaki jednostka współdziała z innymi. W literaturze psychologicznej opisuje się ją jako kontinuum rozciągające się od cech takich jak życzliwość, współpraca i empatia, po postawy antagonizmu, nieufności oraz konfrontacyjności. Osoby o wysokim poziomie ugodowości charakteryzują się empatią, altruizmem, zaufaniem wobec innych oraz skłonnością do współpracy i wspierania otoczenia. Są zwykle uprzejme, szczerze i nastawione na utrzymywanie harmonii w relacjach społecznych, co sprzyja budowaniu trwałych więzi opartych na wzajemnym szacunku oraz współdziałaniu. Należy jednak zauważyć, że skrajnie wysoki poziom ugodowości może prowadzić do trudności



w asertywnym wyrażaniu własnych potrzeb i opinii, a także do nadmiernego podporządkowania się oczekiwaniom innych. Z kolei osoby o niskim poziomie ugodowości wykazują większą krytyczność, sceptycyzm oraz dystans emocjonalny wobec innych ludzi. W relacjach interpersonalnych mogą przejawiać tendencję do rywalizacji, manipulacji lub dominowania, co utrudnia tworzenie trwałych i satysfakcjonujących więzi opartych na zaufaniu. Takie postawy mogą sprzyjać skuteczności w sytuacjach wymagających negocjacji, konkurencji lub obrony własnych interesów, lecz jednocześnie mogą prowadzić do konfliktów i utrudniać współpracę w środowisku społecznym i zawodowym. Ugodowość jako wymiar osobowości, pełni zatem ważną funkcję regulacyjną w relacjach społecznych, wpływając zarówno na jakość kontaktów interpersonalnych, jak i na zdolność jednostki do współpracy, empatii oraz budowania sieci wsparcia społecznego. Pozwala to lepiej zrozumieć, w jaki sposób cechy osobowości kształtują sposób interakcji z innymi ludźmi oraz adaptację w grupach społecznych (Siuta, 2006).

Sumienność jest wymiarem osobowości opisującym stopień zorganizowania, odpowiedzialności oraz samodyscypliny jednostki w realizacji zamierzonych celów. Osoby o wysokim poziomie sumienności wykazują cechy takie jak obowiązkowość, rzetelność, systematyczność oraz wytrwałość w działaniu. Cechuje je planowe podejście do zadań, silna motywacja wewnętrzna oraz zdolność do podejmowania długofalowego wysiłku, co sprzyja skutecznemu osiągnięciu celów zawodowych i osobistych. Jednocześnie skrajnie wysoki poziom sumienności może wiązać się z perfekcjonizmem, nadmiernym kontrolowaniem działań lub tendencją do pracoholizmu. W przypadku osób o niskiej sumienności obserwuje się natomiast większą impulsywność, chaotyczność działania oraz ograniczoną orientację na cele długoterminowe. Takie jednostki mogą mieć trudności z organizacją pracy, dotrzymywaniem zobowiązań, planowaniem czy kontrolowaniem własnych zachowań, co może wpływać na efektywność w pracy, nauce, czy codziennym funkcjonowaniu społecznym (Siuta, 2006).

Model Wielkiej Piątki ma szczególne znaczenie w badaniach nad stresem oraz strategiami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, ponieważ liczne analizy wskazują, że cechy osobowości w istotny sposób determinują reakcje jednostki na obciążenia emocjonalne. Wysoki poziom neurotyczności sprzyja stosowaniu nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie, takich jak unikanie problemów, czy uleganie negatywnym emocjom, podczas gdy cechy takie jak sumienność oraz ugodowość częściej wiążą się z konstruktywnym rozwiązywaniem problemów, poszukiwaniem wsparcia społecznego oraz zdolnością do długotrwałego planowania działań (Widiger, 2017). Z tego względu koncepcja Costy i McCrae stanowi



teoretyczne podstawy analiz w niniejszym opracowaniu, w której zastosowano inwentarz NEO-PI-R do oceny cech osobowości. Wieloletnie badania empiryczne potwierdzają, że pięć wymiarów osobowości tworzy spójną, choć złożoną strukturę, w której poszczególne cechy pozostają ze sobą w określonych relacjach oraz wzajemnie się modulują (Widiger, 2017). Profil osób dobrze przystosowanych psychicznie charakteryzuje się zazwyczaj niską neurotycznością, umiarkowanie wysoką ekstrawersją oraz wysoką sumiennością, podczas gdy osoby z zaburzeniami osobowości często wykazują wysoką neurotyczność, obniżoną ugodowość oraz trudności w regulacji impulsów (Zawadzki, 2008).

Mimo szerokiego zastosowania model Wielkiej Piątki nie jest wolny od krytyki. Wskazuje się, że opisuje on głównie obserwowalne aspekty osobowości, pomijając głębsze procesy motywacyjne, wartości czy sens nadawany doświadczeniom. Podkreśla się również jego genezę opartą na analizach czynnikowych, co oznacza, że struktura modelu wynika z dostępnych danych językowych oraz kulturowych (Zawadzki, 2008). W odpowiedzi na te ograniczenia rozwijane są alternatywne modele, takie jak sześcioczynnikowy model HEXACO, który uwzględnia dodatkowy wymiar uczciwości–pokory. Koncepcja ta, rozszerza ujęcie osobowości o aspekty związane z moralnością, skromnością i tendencjami prospołecznymi, podkreślając dynamiczny charakter współczesnych badań na osobowości (Ashton, 2014).

1.2.3. Teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury

Teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury stanowi znaczącą alternatywę wobec zarówno klasycznych koncepcji psychodynamicznych, jak również podejść czysto psychometrycznych, które skupiają się głównie na opisie względnie stałych cech osobowości. W ramach tego ujęcia człowiek jest traktowany jako aktywny uczestnik własnego życia, zdolny do refleksji nad własnym działaniem, samoregulacji oraz świadomego wpływania na swoje zachowania oraz decyzje. Podstawowym założeniem teorii Bandury jest koncepcja wzajemnego determinizmu (*reciprocal determinism*), według której funkcjonowanie jednostki wynika z dynamicznej oraz ciągłej interakcji trzech podstawowych czynników: procesów poznawczych i osobistych, zachowania oraz środowiska społecznego (Bandura, 1986). Żaden z tych elementów nie działa w izolacji — wszystkie wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc złożony system regulujący zachowania człowieka (Pervin i Cervone, 2011).

W odróżnieniu od podejść deterministycznych teoria społeczno-poznawcza kładzie szczególny nacisk na rolę procesów poznawczych jako mediatorów między bodźcami środowiskowymi, a reakcjami jednostki. Oznacza to, że to nie same zdarzenia zewnętrzne



determinują sposób działania człowieka, lecz przede wszystkim ich interpretacja, przewidywanie możliwych konsekwencji oraz ocena własnych możliwości wpływania na sytuację. W tym ujęciu osobowość nie jest zbiorem sztywnych, trwałych cech, lecz dynamicznym systemem przekonań, oczekiwań, kompetencji oraz strategii radzenia sobie, które kształtują się w toku doświadczeń społecznych i interakcji z otoczeniem (Pervin i Cervone, 2011).

Koncepcja Bandury podkreśla również, że jednostka jest zdolna do uczenia się obserwacyjnego, czyli przyswajania wzorców zachowań poprzez obserwację innych osób, co ma istotny wpływ na rozwój kompetencji społecznych, postaw moralnych oraz regulację emocji. Dzięki temu teoria społeczno-poznawcza łączy w sobie elementy poznawcze, motywacyjne oraz środowiskowe, oferując kompleksowe narzędzie do analizy funkcjonowania człowieka w kontekście jego doświadczeń społecznych i osobistych (Bandura, 1986).

Centralnym konstruktorem teorii społeczno – poznawczej Alberta Bandury jest poczucie własnej skuteczności (*self – efficacy*), definiowane jest jako przekonanie jednostki o jej zdolności do skutecznego organizowania oraz realizowania działań niezbędnych do osiągnięcia określonych rezultatów (Bandura, 1997). Przekonania te pełnią funkcję regulacyjną – wpływają na wybór celów, poziom zaangażowania, wytrwałość w obliczu trudności oraz sposób reagowania na niepowodzenia. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem poczucia skuteczności częściej podejmują wymagające zadania, wykazują większą determinację oraz efektywniej radzą sobie w sytuacjach stresowych. Z kolei niski poziom przekonań o własnej skuteczności sprzyja unikaniu wyzwań, szybszemu wycofywaniu się w obliczu przeszkód oraz nasilonym reakcjom lękowym oraz stresowym (Bandura, 1997; Pervin i Cervone, 2011).

Bandura (1997) wskazywał, że poczucie własnej skuteczności kształtuje się w oparciu o cztery podstawowe źródła: doświadczenia bezpośrednich sukcesów i porażek, obserwację zachowań innych osób (modelowanie), perswazję werbalną oraz interpretację własnych stanów emocjonalnych oraz fizjologicznych. Szczególne znaczenie przypisywał doświadczeniom wczesnodziecięcym, w których jednostka uczy się zależności między własnym działaniem, a jego konsekwencjami. Stabilne wsparcie ze strony opiekunów, adekwatne wzmocnienia oraz dostęp do pozytywnych modeli zachowania sprzyjają rozwojowi wysokiego poczucia sprawczości, natomiast brak konsekwencji wychowawczej, niestabilność środowiska, czy negatywne wzorce mogą je osłabiać (Oleś, 2025).



Istotnym komponentem teorii społeczno-poznawczej Bandury jest samoregulacja, czyli zdolność jednostki do monitorowania własnych działań, oceniania ich w odniesieniu do przyjętych standardów oraz modyfikowania działań w celu osiągnięcia zamierzonych rezultatów. Samoregulacja obejmuje planowanie, kontrolę emocji, ocenę skuteczności działań oraz wyciąganie wniosków z doświadczeń. Jej wysoki poziom sprzyja adaptacyjnemu funkcjonowaniu, natomiast deficyty mogą prowadzić do impulsywności, trudności w radzeniu sobie ze stresem oraz obniżonej odporności psychicznej (Bandura, 1997; Pervin, 2002).

Z perspektywy niniejszego opracowania teoria społeczno-poznawcza Alberta Bandury stanowi użyteczne narzędzie interpretacyjne do analizy funkcjonowania osób dorosłych, które wychowały się w rodzinach niemacierzystych, niepełnych lub zrekonstruowanych. Takie środowiska często cechują się niestabilnością więzi, nieprzewidywalnością reakcji opiekunów oraz ograniczonym dostępem do spójnych modeli zachowań, co może znacząco oddziaływać na rozwój poczucia własnej skuteczności, mechanizmów samoregulacji oraz kompetencji społecznych jednostki (Oleś, 2025). W efekcie deficyty w zakresie uczenia się społecznego oraz obniżone poczucie sprawczości mogą zwiększać podatność na stres, utrudniać konstruktywne radzenie sobie w dorosłości oraz wpływać na adaptacyjne strategie reagowania w trudnych sytuacjach życiowych. Jednocześnie teoria Bandury podkreśla plastyczność funkcjonowania człowieka oraz możliwość zmiany zachowań i sposobów reagowania niezależnie od wcześniejszych doświadczeń. Poprzez obserwację pozytywnych modeli zachowań, doświadczenia sukcesu oraz adekwatne wsparcie społeczne jednostka ma szansę stopniowo rozwijać poczucie własnej skuteczności, doskonalić strategie samoregulacji oraz kształtować adaptacyjne sposoby reagowania w życiu codziennym. W tym kontekście teoria społeczno-poznawcza dostarcza nie tylko ram interpretacyjnych do analiz psychologicznych, ale również praktycznych wskazówek do pracy terapeutycznej i interwencji wspierających osoby dorosłe z doświadczeniem pieczy zastępczej, czy wychowania w rodzinach niepełnych lub zrekonstruowanych (Pervin i Cervone, 2011).

1.3. Rozwój osobowości w kontekście środowiska rodzinnego

Rozwój osobowości jednostki jest w dużej mierze kształtowany przez środowisko rodzinne, które pełni funkcję podstawowej przestrzeni socjalizacji oraz formowania się mechanizmów emocjonalnych, poznawczych i regulacyjnych. Rodzina stanowi pierwsze oraz najważniejsze źródło doświadczeń społecznych, które determinują sposób postrzegania siebie, innych ludzi oraz świata zewnętrznego. Stabilne, przewidywalne, jak i wspierające relacje z rodzicami lub opiekunami sprzyjają rozwijaniu poczucia bezpieczeństwa, tożsamości



oraz kompetencji społecznych, a także wzmacniają odporność emocjonalną jednostki. W takim środowisku dziecko ma możliwość uczenia się skutecznych strategii regulacji emocji, rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie ze stresem, co w dłuższej perspektywie wpływa na jego adaptacyjne funkcjonowanie w dorosłym życiu (Bandura, 1997). Z drugiej strony brak spójności w relacjach rodzinnych, częste zmiany opiekunów, ograniczone wsparcie emocjonalne lub funkcjonowanie w rodzinie niepełnej czy zrekonstruowanej może prowadzić do trudności w regulacji emocji oraz zwiększonej podatności na stres. Brak stabilnych wzorców zachowań w okresie wczesnego dzieciństwa utrudnia rozwój poczucia własnej wartości oraz bezpieczeństwa, a także może wpływać na kształtowanie nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie w kontaktach społecznych i sytuacjach wymagających samokontroli (Strelau, 2025).

Funkcjonowanie dziecka w rodzinie zależy od wielu czynników, w tym od stylu wychowania, klimatu emocjonalnego panującego w domu, dostępności wsparcia emocjonalnego, a także od struktury ról oraz wyraźnie określonych granic wewnątrzrodzinnych. Styl wychowania, obejmujący zarówno wymagania stawiane dziecku, jak i poziom akceptacji oraz wsparcia, kształtuje wzorce zachowań społecznych, normy moralne oraz umiejętności interpersonalne. Natomiast emocjonalny klimat rodziny, charakteryzujący się stabilnością, ciepłem oraz przewidywalnością reakcji opiekunów, sprzyja rozwijaniu poczucia bezpieczeństwa i stabilności psychicznej (Harwas-Napierała i Trempała, 2014; Brzezińska, i in., 2016). Z tego względu rodzina pełni nie tylko funkcję wychowawczą, ale również warunkuje rozwój podstawowych cech osobowości, takich jak samoregulacja emocjonalna, kontrola impulsów, otwartość na doświadczenia społeczne, czy zdolność do empatii. Stabilne oraz wspierające środowisko rodzinne pozwala jednostce w pełni wykorzystać predyspozycje temperamentalne i biologiczne, natomiast deficyty w tym obszarze mogą prowadzić do zaburzeń w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego oraz społecznego (Plopa, 2005). W ujęciu systemowym rodzina postrzegana jest jako dynamiczny, złożony układ wzajemnych powiązań, w którym zachowanie jednego członka wpływa na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Każda zmiana w relacjach, konflikty lub decyzje podejmowane przez poszczególnych członków oddziałują nie tylko na ich indywidualne funkcjonowanie, lecz także na całościową równowagę emocjonalną oraz społeczną (Plopa, 2005).

Murray Bowen (1978) twórca systemów rodzinnych, wskazywał, że stabilność struktur rodzinnych, wyraźne określenie ról oraz granic między członkami, jak i sposób radzenia sobie z konfliktami mają kluczowe znaczenie dla rozwoju autonomii i dojrzałości



emocjonalnej jednostki. Jasność granic umożliwia dzieciom i młodzieży poczucie bezpieczeństwa oraz przewidywalność relacji, co sprzyja kształtowaniu stabilnego obrazu siebie oraz kompetencji społecznych. Z kolei rodziny charakteryzujące się rozmytymi granicami lub chronicznymi napięciami mogą zwiększać podatność jednostki na trudności emocjonalne, obniżać poczucie samodzielności oraz utrudniać rozwój mechanizmów regulacji emocji (Płopa, 2005).

Perspektywa systemowa pozwala zrozumieć, że rozwój osobowości nie jest procesem jednostronnym, ani izolowanym – zachowanie jednostki kształtuje się w kontekście interakcji z innymi członkami rodziny oraz sposobu, w jaki funkcjonuje cały system. To podejście podkreśla znaczenie środowiska rodzinnego nie tylko jako źródła wsparcia oraz opieki, ale także jako przestrzeni, w której jednostka uczy się rozwiązywania konfliktów, negocjowania potrzeb oraz kształtuje strategie adaptacyjne niezbędne w dorosłym życiu (Płopa, 2005).

Rozwój osobowości warto także analizować w kontekście psychospołecznych stadiów rozwoju opracowanych przez Erika Eriksona. Zgodnie z jego koncepcją, każde stadium życia wiąże się z określonym zadaniem rozwojowym oraz kryzysem psychospołecznym, którego rozwiązanie warunkuje dalszy rozwój jednostki. Pierwsze stadium – kształtowanie podstawowej ufności wobec świata – odgrywa kluczową rolę w budowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz stabilności emocjonalnej, będących fundamentem dalszej tożsamości oraz kompetencji społecznych (Erikson, 2004). W tym okresie dziecko uczy się, czy świat jest przewidywalny i czy opiekunowie reagują w sposób stały, przewidywalny oraz wspierający.

Stabilne środowisko rodzinne sprzyja rozwojowi poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości oraz pozytywnego obrazu świata, natomiast przewlekła niestabilność w rodzinie, częste zmiany opiekunów, czy doświadczenia zaniedbania mogą utrwalać postawy nieufności, nadmiernej czujności oraz trudności w regulacji emocji (Oleś, 2025).

W kolejnych stadiach życia, takich jak rozwój autonomii, inicjatywy oraz kompetencji, jakość doświadczeń rodzinnych nadal wpływa na kształtowanie cech osobowości i strategii radzenia sobie z wyzwaniami. Dzieci, które wychowują się w środowisku stabilnym, wspierającym oraz przewidywalnym, mają większe szanse na rozwój adaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie z trudnościami, podczas gdy jednostki wychowujące się w warunkach niestabilnych lub fragmentarycznych mogą być bardziej podatne na lęk, niepewność i stres w dorosłym życiu (Płopa, 2005).

Z perspektywy psychologii różnic indywidualnych, rozwój osobowości oraz temperamentu jednostki należy rozumieć jako proces wynikający z dynamicznej



interakcji cech wrodzonych oraz doświadczeń środowiskowych, w szczególności tych związanych z funkcjonowaniem w rodzinie. Temperament stanowi bowiem biologicznie uwarunkowany zestaw właściwości emocjonalnych oraz reaktywnych, które determinują sposób reagowania na bodźce i wpływają na intensywność oraz regularność zachowań. W połączeniu z doświadczeniami rodzinnymi – takimi jak styl wychowania, stabilność emocjonalna opiekunów, czy jakość więzi – kształtuje się indywidualny profil osobowości, czyli względnie trwałe i spójny wzorzec cech, emocji oraz zachowań charakterystyczny dla danej jednostki (Strelau, 2025).

Różnorodność doświadczeń wychowawczych, począwszy od bezpiecznych oraz wspierających środowisk po sytuacje niestabilne, nieprzewidywalne lub obciążone konfliktami, odgrywa istotną rolę w modulowaniu wrodzonych predyspozycji temperamentu. W efekcie powstaje unikatowy zestaw cech oraz strategii adaptacyjnych, który wpływa na sposób radzenia sobie z emocjami, stresem i wyzwaniami społecznymi w dorosłym życiu. Zrozumienie tych zależności jest kluczowe dla wyjaśniania różnic indywidualnych w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym jednostek wychowujących się w różnych typach rodzin (Oleś, 2025).

Klimat emocjonalny panujący w rodzinie, przyjęty styl wychowania oraz dostępny poziom wsparcia oraz opieki odgrywają istotną rolę w kształtowaniu ekspresji poszczególnych cech osobowości, takich jak neurotyczność, ugodowość czy sumienność. Stabilne i wspierające środowisko rodzinne sprzyja wzmocnieniu pozytywnych właściwości emocjonalnych oraz społecznych, takich jak empatia, samokontrola czy skłonność do współpracy, natomiast środowisko niestabilne lub obciążone konfliktami może prowadzić do utrwalenia cech sprzyjających nadmiernej lęklivosti, impulsywności, czy trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych. W rezultacie indywidualny profil osobowości rozwija się w unikalny sposób, tworząc specyficzną trajektorię rozwoju jednostki, która jest jednocześnie wynikiem predyspozycji biologicznych oraz doświadczeń wychowawczych (Siuta, 2006).

Rozwój osobowości jednostki, jak już wspomniano, jest w dużym stopniu determinowany przez środowisko rodzinne, które stanowi pierwszą oraz najważniejszą przestrzeń socjalizacji oraz kształtowania mechanizmów emocjonalnych, poznawczych i regulacyjnych. Relacje z opiekunami, które charakteryzują się stabilnością, przewidywalnością i wsparciem emocjonalnym, sprzyjają budowaniu poczucia bezpieczeństwa, stabilnej tożsamości oraz kompetencji społecznych, niezbędnych do funkcjonowania w szerszym kontekście społecznym. Natomiast środowisko niestabilne,



fragmentaryczne lub niepełne może prowadzić do trudności w regulacji emocji, wyższej podatności na stres oraz utrwalenia nieadaptacyjnych wzorców reagowania w sytuacjach społecznych.

Środowisko rodzinne pełni zatem rolę fundamentu, na którym opiera się struktura osobowości. Jego znaczenie przejawia się w jakości więzi emocjonalnych, przyjętym stylu wychowania, klimacie relacyjnym oraz organizacji oraz funkcjonowaniu całego systemu rodzinnego. To w rodzinie kształtują się pierwsze wzorce funkcjonowania emocjonalnego i społecznego, które determinują sposób, w jaki jednostka reaguje na wyzwania życia codziennego oraz rozwija swoje cechy osobowości w kolejnych etapach życia. W związku z tym analiza rozwoju osobowości nie może pomijać roli środowiska rodzinnego ani wpływu jego stabilności, jakości wsparcia i relacji interpersonalnych na kształtowanie się indywidualnego profilu psychicznego (Plopa, 2005).

1.3.1. Uwarunkowania biologiczne, środowiskowe i społeczne rozwoju osobowości

Rozwój osobowości należy postrzegać jako proces złożony oraz wielowymiarowy, w którym współistnieją, jak i wzajemnie oddziałują różnorodne czynniki biologiczne, psychiczne oraz społeczne. Współczesne ujęcia biopsychospołeczne podkreślają, że osobowość nie jest efektem działania jednego czynnika, lecz powstaje w wyniku dynamicznej interakcji genetycznych predyspozycji, doświadczeń środowiskowych oraz norm oraz wartości wynikających z kontekstu społeczno-kulturowego (Oleś, 2025).

Jednostka rozwija się w ścisłym powiązaniu ze swoim otoczeniem – zarówno rodzinnym, jak i szerszym – społecznym – które dostarcza pierwszych wzorców zachowań, zasad funkcjonowania w grupie oraz schematów interpretacji własnych przeżyć oraz sytuacji zewnętrznych. Od najwcześniejszych etapów życia dziecko obserwuje oraz interpretuje reakcje opiekunów, sposoby rozwiązywania konfliktów, strategie radzenia sobie ze stresem oraz normy moralne i społeczne, które kształtują jego indywidualny sposób funkcjonowania (Bandura, 2007).

Perspektywa biopsychospołeczna pozwala również uwzględnić zmienność rozwoju osobowości w czasie, w zależności od jakości doświadczeń życiowych, stabilności środowiska wychowawczego oraz obecności czynników ochronnych i ryzyka. Dzięki takiemu ujęciu możliwe jest pełniejsze zrozumienie, w jaki sposób cechy temperamentu, predyspozycje genetyczne oraz środowiskowe oddziaływania współtworzą indywidualny profil osobowości, który przejawia się zarówno w sferze emocjonalnej, poznawczej, jak i społecznej (Trempała, 2014).



Czynniki biologiczne stanowią fundament konstytucjonalny funkcjonowania człowieka i mają duży wpływ na rozwój osobowości. Do czynników tych zalicza się przede wszystkim predyspozycje genetyczne, właściwości temperamentalne oraz cechy funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. Biologiczne uwarunkowania warunkują indywidualne różnice między jednostkami, wpływając zarówno na sposób reagowania na bodźce środowiskowe, jak i przebieg procesów emocjonalnych oraz poznawczych (Gerring, 2019). Szczególną rolę w tym kontekście odgrywa temperament, który ujawnia się już we wczesnym okresie życia i stanowi względnie trwałe zestaw właściwości regulujących dynamikę zachowania. Właściwości temperamentalne determinują między innymi poziom aktywności jednostki, intensywność reakcji emocjonalnych, tempo reagowania oraz wrażliwość

na bodźce zewnętrzne. Wpływają także na sposób radzenia sobie w sytuacjach obciążających psychicznie oraz na poziom odporności na stres. Jednocześnie współczesne ujęcia psychologiczne podkreślają, że temperament nie determinuje w sposób absolutny rozwoju osobowości. Stanowi on raczej biologiczną bazę, która w toku życia podlega modyfikacji pod wpływem doświadczeń środowiskowych, relacji społecznych oraz oddziaływań wychowawczych. W rezultacie cechy temperamentu, wchodząc w złożone interakcję z czynnikami społeczno - kulturowymi, współtworzą unikalny profil osobowości oraz indywidualny styl funkcjonowania jednostki w różnorodnych sytuacjach życiowych. Cechy te wyznaczają formalne ramy dynamiki zachowania, czyli intensywności oraz parametrów czasowych reakcji w określonych sytuacjach. Różnice indywidualne mają częściowo charakter dziedziczny, jednak ich rozwój i utrwalenie zależą od warunków środowiskowych (Strelau J. , 2002).

Biologiczne uwarunkowania osobowości tworzą wielowymiarową strukturę, która – zgodnie z założeniami Regulacyjnej Teorii Temperamentu – integruje nie tylko predyspozycje genetyczne i składowe temperamentalne lecz także specyfikę funkcjonowania układu nerwowego i procesy neurobiochemiczne modulujące zachowanie. Mechanizmy te wpływają między innymi na poziom reaktywności emocjonalnej, zdolność do kontrolowania impulsów oraz wrażliwość na bodźce stresowe. Właściwości biologiczne tworzą zatem podstawę indywidualnych różnic w sposobie reagowania na sytuacje życiowe oraz w stylu funkcjonowania emocjonalnego (Strelau, 2002).

Jednocześnie rozwój osobowości nie jest wyłącznie konsekwencją czynników wrodzonych. Istotną rolę odgrywa środowisko rodzinne, które stanowi pierwszy i najważniejszy kontekst rozwoju psychospołecznego dziecka. Styl wychowania stosowany



przez opiekunów, atmosfera emocjonalna panująca w domu oraz jakość relacji między członkami rodziny wpływają na kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, poziomu samooceny oraz rozwój kompetencji społecznych. Wspierające oraz stabilne środowisko sprzyja rozwijaniu zaufania do innych ludzi, umiejętności współpracy oraz zdolności do konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami. Proces rozwoju psychicznego dokonuje się przede wszystkim poprzez aktywną interakcję jednostki z otoczeniem społecznym. W toku codziennych doświadczeń dziecko sukcesywnie internalizuje (uwewnętrznia) normy, wartości oraz wzorce reagowania obserwowane w rodzinie. W rezultacie doświadczenia wyniesione z życia rodzinnego mogą wywierać długotrwały wpływ na strukturę osobowości, sposób regulacji emocji oraz styl funkcjonowania w relacjach interpersonalnych w dorosłości (Strelau, 2002).

Istotną rolę w procesie kształtowania osobowości odgrywają także doświadczenia związane z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym oraz w grupach rówieśniczych. Kontakty z nauczycielami oraz rówieśnikami stwarzają przestrzeń do nabywania nowych kompetencji społecznych, uczenia się współpracy oraz konfrontowania własnych postaw z oczekiwaniami innych osób. W tym kontekście szkoła i grupa rówieśnicza stają się ważnym środowiskiem socjalizacyjnym, które sprzyja internalizacji norm społecznych oraz kształtowaniu wzorców zachowań regulujących funkcjonowanie jednostki w relacjach interpersonalnych (Trempała, 2014).

W procesie socjalizacji jednostka stopniowo przekształca zewnętrzne normy, wartości oraz oczekiwania społeczne w wewnętrzne standardy regulujące jej zachowanie. Normy początkowo funkcjonujące jako zewnętrzne wymagania środowiska zostają z czasem zinternalizowane i stają się częścią systemu przekonań oraz mechanizmów samokontroli. Należy jednak podkreślić, że wpływy społeczne nie są biernie przyjmowane przez jednostkę. Człowiek aktywnie interpretuje doświadczenia społeczne, nadaje im znaczenie oraz integruje je z własnym systemem poznawczym i emocjonalnym (Wojciszke, 2014).

Integralną częścią tego procesu jest również uczestnictwo w różnych strukturach ról społecznych, takich jak rola ucznia, członka grupy rówieśniczej, czy później pracownika lub partnera w relacji. Pełnienie określonych ról społecznych porządkuje doświadczenia jednostki, wyznacza oczekiwania dotyczące zachowania oraz sprzyja utrwalaniu określonych dyspozycji osobowościowych. W rezultacie doświadczenia społeczne wpływają na rozwój zdolności regulowania emocji, podejmowania decyzji oraz funkcjonowania w złożonych relacjach interpersonalnych.



Proces kształtowania osobowości przebiega również w szerokim kontekście społecznym oraz kulturowym. Jednostka funkcjonuje w określonym systemie norm, wartości, jak również oczekiwań społecznych, które wyznaczają ramy interpretowania doświadczeń oraz budowania własnej tożsamości. Kultura jako zbiór utrwalonych wzorców zachowań, przekonań i znaczeń, określa granice społecznie akceptowanych działań oraz wskazuje wartości uznawane za pożądane. W toku socjalizacji człowiek stopniowo przyswaja te elementy, integrując je z własnym systemem przekonań oraz orientacji życiowych. W rezultacie wpływy kulturowe stają się ważnym czynnikiem kształtującym sposób postrzegania siebie, innych ludzi oraz otaczającej rzeczywistości (Trempała, 2014).

Szczególne znaczenie w tym procesie mają relacje interpersonalne, zwłaszcza te, które charakteryzują się trwałością oraz wysokim poziomem zaangażowania emocjonalnego. Kontakty z osobami znaczącymi wpływają na rozwój przekonań dotyczących własnej wartości, sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz ogólnego stylu funkcjonowania społecznego. Doświadczenia zdobywane w relacjach społecznych stanowią również ważne źródło wiedzy o normach regulujących zachowanie w różnych kontekstach społecznych. Jak wskazuje B. Wojciszke (2014), interakcje społeczne odgrywają kluczową rolę w procesie formowania postaw, schematów poznawczych oraz strategii radzenia sobie z napięciem i stresem.

Istotnym elementem funkcjonowania jednostki w społeczeństwie jest także pełnienie różnorodnych ról społecznych. Role te określają zestaw oczekiwań dotyczących zachowania w określonych sytuacjach oraz relacjach interpersonalnych. Uczestnictwo w strukturach ról społecznych porządkuje doświadczenia życiowe oraz sprzyja utrwalanu względnie stabilnych dyspozycji osobowościowych. W miarę zdobywania kolejnych doświadczeń jednostka rozwija określone wzorce reagowania emocjonalnego oraz behawioralnego, które stają się częścią jej stylu funkcjonowania w relacjach społecznych.

Należy jednak podkreślić, że wpływ środowiska na rozwój osobowości nie jest jednakowy u wszystkich osób. Skuteczność oddziaływań środowiskowych zależy w znacznym stopniu od indywidualnych właściwości temperamentalnych jednostki. Temperament warunkuje sposób reagowania na bodźce, poziom aktywności oraz zdolność regulacji emocjonalnej, co sprawia, że te same doświadczenia mogą wywoływać odmienne reakcje u różnych osób. W regulacyjnej teorii temperamentu J. Strelaua podkreśla się szczególne znaczenie dopasowania poziomu stymulacji środowiskowej do możliwości regulacyjnych jednostki. Harmonijny rozwój osobowości jest najbardziej prawdopodobny wówczas, gdy wymagania otoczenia pozostają w zgodzie z cechami temperamentalnymi,



umożliwiając efektywne radzenie sobie z bodźcami oraz obciążeniami psychicznymi (Strelau, 2002).

1.3.2. Znaczenie wychowywania w rodzinie macierzystej

Rodzina biologiczna pełni rolę podstawowego oraz najwcześniejszego środowiska rozwojowego człowieka, w którym kształtują się fundamenty osobowości, system wartości, kompetencje społeczne oraz wzorce relacji interpersonalnych (Oleś, 2025).

W tym kontekście dziecko po raz pierwszy doświadcza bliskości emocjonalnej, uczy się efektywnej komunikacji, poznaje normy oraz oczekiwania społeczne, a także zaczyna budować obraz własnej tożsamości. Procesy te, określane mianem socjalizacji pierwotnej, wywierają trwały wpływ na funkcjonowanie jednostki w dorosłym życiu, determinując jej zdolność do tworzenia satysfakcjonujących więzi, radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi oraz adaptacji szerszym środowisku społecznym (Tyszka, 1976).

W literaturze psychologicznej oraz pedagogicznej zwraca się uwagę, że jakość doświadczeń rodzinnych – obejmująca zarówno stabilność emocjonalną opiekunów, spójność reguł i norm, jak i dostępność wsparcia – kształtuje indywidualne strategie regulacji emocji oraz wzorce zachowań społecznych. Dzieci wychowujące się w środowisku pełnym przewidywalności oraz bezpieczeństwa mają większe szanse na rozwój pewności siebie, kompetencji interpersonalnych i poczucia własnej skuteczności. Natomiast brak spójności w funkcjonowaniu rodziny, częste konflikty czy niestabilność relacji mogą sprzyjać powstawaniu deficytów w sferze emocjonalnej, problemom z regulacją napięcia oraz trudnościom w tworzeniu trwałych więzi w dorosłości (Plopa, 2005).

Jednym z kluczowych ujęć teoretycznych, które podkreślają znaczenie rodziny w rozwoju dziecka, jest teoria przywiązania zaproponowana przez Johna Bowlby'ego. Zgodnie z tym podejściem, wczesna więź z opiekunem pełni funkcję biologicznie uwarunkowanego systemu regulującego poczucie bezpieczeństwa dziecka. Bowlby (2007) zwracał uwagę, że doświadczenie dostępności, wrażliwości oraz przewidywalności zachowań opiekuna sprzyja wytworzeniu bezpiecznego stylu przywiązania, który umożliwia dziecku swobodną eksplorację otoczenia, rozwój autonomii oraz budowanie trwałych oraz stabilnych relacji interpersonalnych w kolejnych etapach życia. Ponadto teoria przywiązania wskazuje, że jakość pierwszych relacji emocjonalnych rzutuje na rozwój mechanizmów regulacji emocji, odporności psychicznej oraz strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Dzieci doświadczające ciepła, przewidywalności oraz wsparcia emocjonalnego w rodzinie macierzystej częściej rozwijają poczucie własnej wartości, skuteczne kompetencje społeczne



oraz umiejętność nawiązywania satysfakcjonujących więzi w dorosłości. Natomiast brak stabilnej i wrażliwej opieki może prowadzić do powstania lękowych lub unikowych stylów przywiązania, które zwiększają podatność jednostki na stres, trudności w regulacji emocji oraz problemy w tworzeniu bliskich relacji w późniejszym życiu (Bowlby, 2007).

Badania nad przywiązaniem jednoznacznie wskazują na istnienie zróżnicowanych stylów więzi emocjonalnej kształtujących się we wczesnym dzieciństwie. Podkreśla się, że jakość relacji między dzieckiem a opiekunem, zwłaszcza jej stabilność, wrażliwość oraz przewidywalność, odgrywa kluczową rolę w dalszym funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym jednostki. Dzieci wychowywane w atmosferze ciepła, emocjonalnej dostępności i adekwatnego wsparcia rozwijają bezpieczny styl przywiązania, który sprzyja budowaniu pozytywnego obrazu siebie, zdolności do tworzenia satysfakcjonujących relacji interpersonalnych oraz efektywnej regulacji emocji (Ainsworth i Waters (1978; za: Bowlby, 2007; Siegel, 2020).

W literaturze podkreśla się również długofalowy charakter doświadczeń przywiązaniowych – wzorce relacyjne ukształtowane w dzieciństwie wpływają na sposób funkcjonowania w bliskich związkach w okresie dorosłości, poziom poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz strategię radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych. Tym samym rodzina pochodzenia nie tylko zapewnia podstawowe warunki wychowawcze, lecz stanowi fundamentalne środowisko kształtowania trwałych schematów emocjonalnych i społecznych, istotnych dla rozwoju osobowości (Plopa, 2005).

Rodzina biologiczna pełni istotną funkcję w procesie nabywania umiejętności społecznych przez mechanizm modelowania zachowań. Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Alberta Bandury, dziecko uczy się postaw, norm oraz strategii działania przede wszystkim poprzez obserwację oraz naśladowanie znaczących dorosłych w swoim otoczeniu. W praktyce oznacza to, że sposób, w jaki rodzice rozwiązują konflikty, reagują na stres, czy odnoszą się do obowiązujących norm oraz wartości społecznych, staje się dla dziecka punktem odniesienia przy kształtowaniu własnych kompetencji społecznych i emocjonalnych. Wychowanie w rodzinie macierzystej ma charakter zarówno intencjonalny, jak i nieświadomy – przekaz norm, wartości oraz wzorców radzenia sobie odbywa się nie tylko poprzez explicite nauczanie, ale przede wszystkim przez codzienne interakcje, atmosferę emocjonalną w domu oraz utrwalone zwyczaje oraz rytuały rodzinne. Dziecko internalizuje te doświadczenia, które później kształtują jego styl reagowania w relacjach interpersonalnych, zdolność do regulacji emocji oraz umiejętność adaptacji w sytuacjach społecznych (Bandura, 2007).



W kontekście rozwoju psychospołecznego znaczącą rolę rodziny podkreślał Erik Erikson w swojej koncepcji stadiów psychospołecznych. Według niego, pierwsze fazy rozwoju jednostki – między innymi stadium zaufania wobec świata w kontraście do nieufności oraz stadium autonomii w kontekście wstydu i zwątpienia – kształtują się w bezpośredniej relacji z jakością opieki rodzicielskiej. Stabilne, przewidywalne oraz wspierające środowisko rodzinne sprzyja wykształceniu poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie oraz zdolności do podejmowania samodzielnych decyzji w późniejszym życiu. Natomiast brak konsekwencji w opiece, nadmierna kontrola lub zaniedbanie mogą prowadzić do utrwalenia postaw nieufności, niskiej samooceny oraz trudności w samodzielnym działaniu, które często ujawniają się dopiero w dorosłości. Rodzina biologiczna pełni zatem rolę fundamentu, w którym kształtują się podstawowe przekonania jednostki dotyczące siebie, relacji z innymi oraz funkcjonowania w otaczającym ją świecie. To w tym środowisku dziecko uczy się regulacji emocji, internalizuje normy społeczne oraz buduje pierwsze wzorce zachowań społecznych, które następnie stanowią bazę dla dalszego rozwoju osobowości (Erikson, 2004).

Rodzina pełni nie tylko funkcję opiekuńczą, lecz także odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu rozwoju moralnego dziecka. Proces internalizacji norm, wartości oraz zasad etycznych rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie i jest ściśle związany z jakością wychowania oraz prowadzonym w rodzinie dialogiem interpersonalnym. Poprzez codzienne interakcje, obserwację postaw rodziców oraz udział w sytuacjach wymagających podejmowania decyzji moralnych, dziecko nabywa podstawowe kompetencje etyczne oraz społeczne (Trempała, 2014).

Z punktu widzenia socjologii rodzina postrzegana jest jako złożony system, który realizuje funkcje opiekuńcze, wychowawcze, emocjonalne i kulturowe (Tyszka, 1976). W jej obrebie dziecko przyswaja język, normy społeczne, tradycje, wzorce ról oraz system wartości charakterystyczny dla danego środowiska społecznego. Jakość relacji rodzinnych, rozumiana jest jako poziom wsparcia emocjonalnego, spójności, komunikacji oraz przewidywalności zachowań opiekunów, stanowi jeden z kluczowych predyktorów dobrostanu psychicznego w dorosłym życiu (Płopa, 2005). Nie można przy tym pomijać skutków deficytów wychowawczych w rodzinie macierzystej. Doświadczenia związane z przemocą, zaniedbaniem, chronicznymi konfliktami, czy problemami uzależnień w rodzinie zwiększają ryzyko wystąpienia trudności adaptacyjnych, problemów emocjonalnych oraz zachowań ryzykownych w późniejszym życiu. Badania psychologii rozwojowej wykazują brak stabilnego środowiska rodzinnego sprzyja nasileniu lęku, depresji, problemom w relacjach



społecznych oraz ogranicza możliwości budowania więzi emocjonalnych. Jednocześnie należy podkreślić, że prawidłowo funkcjonująca rodzina macierzysta może pełnić rolę istotnego czynnika ochronnego. Stabilne, wspierające oraz przewidywalne środowisko rodzinne sprzyja rozwojowi odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz efektywnemu pokonywaniu kryzysów życiowych. W ten sposób środowisko rodzinne kształtuje zarówno podstawowe kompetencje psychospołeczne, jak i fundamenty struktury osobowości, które pozostają istotne w całym okresie dorosłości (Harwas-Napierała i Trempała, 2014).

Jednocześnie należy podkreślić, że prawidłowo funkcjonująca rodzina macierzysta może pełnić rolę istotnego czynnika ochronnego. Stabilne, wspierające oraz przewidywalne środowisko rodzinne sprzyja rozwojowi odporności psychicznej, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz efektywnemu pokonywaniu kryzysów życiowych. W ten sposób środowisko rodzinne kształtuje zarówno podstawowe kompetencje psychospołeczne, jak i fundamenty struktury osobowości, które pozostają istotne w całym okresie dorosłości (Harwas-Napierała i Trempała, 2014).

1.3.3. Psychologiczne funkcjonowanie dorosłych wychowujących się w rodzinie niemacierzystej, niepełnej i zrekonstruowanej, a rozwój osobowości

Środowisko rodzinne stanowi jeden z najważniejszych kontekstów rozwojowych, w którym kształtują się podstawowe mechanizmy regulacji emocjonalnej, wzorce budowania relacji interpersonalnych oraz sposoby reagowania na sytuacje trudne oraz obciążające psychicznie. To właśnie w pierwszych doświadczeniach opiekuńczych dziecko zdobywa fundamentalną wiedzę o sobie samym i o innych ludziach. W toku codziennych interakcji z opiekunami uczy się interpretować sytuacje społeczne, rozpoznawać emocje oraz rozwijać określone sposoby radzenia sobie z wyzwaniami pojawiającymi się w otoczeniu społecznym (Boyd i Bee, 2008). Jakość relacji z rodzicami lub opiekunami ma w tym procesie szczególne znaczenie. Stabilność kontaktów emocjonalnych, przewidywalność zachowań dorosłych oraz konsekwencja w sprawowaniu opieki sprzyjają kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa oraz rozwijaniu adaptacyjnych sposobów reagowania na stres. Dzięki temu jednostka nabywa umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z napięciem emocjonalnym oraz budowania satysfakcjonujących relacji społecznych w późniejszych etapach życia (Schaffer, 2018).

Nieco odmienna sytuacja może występować w rodzinach niepełnych, które powstają w wyniku rozvodu, separacji bądź śmierci jednego z rodziców. W takich warunkach dziecko często musi przystosować się do zmienionej struktury rodzinnej oraz nowych obowiązków



i ról w systemie rodzinnym. Ograniczona dostępność jednego z opiekunów może wpływać na sposób przeżywania relacji oraz na poczucie stabilności emocjonalnej. W rezultacie osoby dorastające w tego typu środowiskach mogą przejawiać większą wrażliwość na napięcia w relacjach interpersonalnych, a także większą ostrożność w budowaniu bliskich więzi z innymi (Gray, 2015). Należy jednak podkreślić, że doświadczenie wychowywania w rodzinie niepełnej nie musi prowadzić do negatywnych konsekwencji rozwojowych. W wielu przypadkach obecność wspierającego, zaangażowanego emocjonalnie opiekuna lub innej znaczącej osoby dorosłej może pełnić rolę ważnego czynnika ochronnego. Stabilne wsparcie emocjonalne sprzyja rozwijaniu umiejętności regulacji emocji, wzmacnia poczucie własnej wartości oraz ułatwia budowanie pozytywnych relacji społecznych w dorosłym życiu (Janicka, 2014).

Rodziny zrekonstruowane wprowadzają dodatkową złożoność w funkcjonowaniu systemu rodzinnego. Dzieci oraz młodzież muszą łączyć doświadczenia wyniesione z różnych struktur rodzinnych, przystosować się do nowych ról oraz budować relacje z nowymi opiekunami. Taka reorganizacja relacji rodzinnych może sprzyjać pojawianiu się konfliktów lojalnościowych oraz ambiwalentnych uczuć wobec nowych członków rodziny, co w dorosłości bywa widoczne w postaci zwiększonej czujności emocjonalnej oraz większej ostrożności w relacjach interpersonalnych (Plopa, 2005).

Wychowanie poza rodziną biologiczną, w rodzinie zastępczej lub adopcyjnej, łączy się często z doświadczeniem wczesnej deprivacji lub traumy relacyjnej. Przerwanie ciągłości więzi oraz wielokrotne zmiany środowiska opiekuńczego mogą wpływać na rozwój wzorców unikowych lub lękowo – ambiwalentnych w relacjach społecznych (Bowlby, 2007).

W okresie dorosłości może to przejawiać się podwyższoną wrażliwością emocjonalną oraz większą ostrożnością w nawiązywaniu bliskich relacji. Jednocześnie wsparcie psychologiczne, stabilne więzi zastępcze oraz pozytywne doświadczenia społeczne mogą sprzyjać modyfikacji wcześniejszych schematów emocjonalnych oraz wzmacnianiu kompetencji adaptacyjnych.

Z perspektywy funkcjonowania w dorosłym życiu istotne jest więc powiązanie doświadczeń rodzinnych z procesem kształtowania osobowości oraz sposobami radzenia sobie ze stresem. Model pięcioczynnikowy osobowości wskazuje, że cechy takie jak neurotyczność, sumienność, ugodowość czy ekstrawersja wpływają na wybór strategii radzenia sobie i modelują reakcje na stres (McCrae i Costa, 2005; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008). Adaptacja w takich warunkach wymaga elastyczności w podejściu do problemów,



umiejętności rozpoznawania własnych ograniczeń oraz korzystania z sieci społecznego wsparcia.

Dorośle osoby, które dorastały w rodzinach niepełnych, niemacierzystych lub zrekonstruowanych, mogą prezentować zróżnicowany sposób funkcjonowania w sferze emocjonalnej oraz społecznej. Obserwowane różnice nie wynikają jednak wyłącznie z samej struktury rodziny, lecz przede wszystkim z indywidualnych doświadczeń wychowawczych, jakości relacji z opiekunami oraz dostępnych zasobów psychicznych jednostki. Istotną rolę odgrywają takie czynniki jak poziom wsparcia emocjonalnego, stabilność relacji rodzinnych, czy możliwość budowania bezpiecznych więzi w okresie dzieciństwa oraz adolescencji. Wspomniane doświadczenia kształtują sposób postrzegania relacji interpersonalnych, poziom zaufania wobec innych osób oraz strategie radzenia sobie z trudnościami życiowymi. W zależności od przebiegu socjalizacji rodzinnej jednostka może rozwijać zarówno adaptacyjne mechanizmy regulacji emocji oraz skuteczne sposoby radzenia sobie z napięciem, jak i większą wrażliwość na stres czy trudności w nawiązywaniu bliskich relacji. Z tego względu analiza funkcjonowania osób wychowywanych w różnych strukturach rodzinnych powinna uwzględniać szeroki kontekst doświadczeń życiowych, a nie jedynie formalny układ rodziny. Lepsze poznanie mechanizmów kształtujących rozwój w takich warunkach umożliwia identyfikację zarówno czynników ryzyka, jak i elementów o charakterze ochronnym. Pozwala to wskazać strategie adaptacyjne oraz formy wsparcia, które sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu psychospołecznemu, wzmacnianiu odporności psychicznej oraz harmonijnemu rozwojowi osobowości w życiu dorosłym (Plopa, 2005).

1.4. Przegląd badań

Badania nad osobowością od wielu lat zajmują istotne miejsce w psychologii, ponieważ pozwalają lepiej zrozumieć sposób funkcjonowania człowieka w różnorodnych sytuacjach życiowych oraz w relacjach z innymi ludźmi. Analiza cech osobowości umożliwia rozpoznanie względnie trwałych wzorców zachowania, reakcji emocjonalnych oraz sposobów przystosowania się do wymagań środowiska. Dzięki temu możliwe jest także przewidywanie, w jaki sposób jednostka będzie reagowała w sytuacjach stresu, przeciążenia czy konieczności podejmowania ważnych decyzji (Strelau, 2010).

W literaturze psychologicznej podkreśla się, że osobowość ma charakter wielowymiarowy oraz stanowi złożony konstrukt obejmujący zarówno biologiczne oraz temperamentalne uwarunkowania funkcjonowania człowieka, jak i indywidualne dyspozycje psychiczne. W jej strukturę wchodzi także utrwalone schematy poznawcze,



charakterystyczne sposoby regulowania emocji oraz typowe wzorce reagowania na bodźce płynące z otoczenia (Oleś, 2025).

Złożoność struktury osobowości sprawia, że pozostaje ona przedmiotem zainteresowania wielu subdyscyplin psychologii, takich jak psychologia rozwojowa, kliniczna, społeczna, poznawcza, czy neuropsychologia. Każde z tych podejść akcentuje odmienne aspekty funkcjonowania człowieka – począwszy od biologicznych oraz genetycznych uwarunkowań cech, poprzez procesy poznawcze i emocjonalne, aż po znaczenie środowiska społecznego oraz kontekstu kulturowego. Tak szerokie ujęcie problematyki osobowości pozwala na wielostronne poznanie mechanizmów regulujących zachowanie jednostki. Jednocześnie wyniki badań w tym obszarze mają istotne znaczenie praktyczne, znajdując zastosowanie między innymi w edukacji, psychoterapii, poradnictwie zawodowym, czy w zarządzaniu zasobami ludzkimi (Pervin, 2002).

Różnorodność istniejących koncepcji teoretycznych odzwierciedla złożony charakter pojęcia osobowości. Jednym z najbardziej klasycznych i wpływowych podejść jest teoria cech, która skupia się na identyfikacji względnie trwałych właściwości jednostki, mających istotny wpływ na typowe wzorce jej zachowań. W pionierskich badaniach Gordon Allport wprowadził pojęcie cech osobowości, wyróżniając ich trzy kategorie: cechy kardynalne, centralne i wtórne. Według Allporta, cechy te pozwalają przewidywać zachowania człowieka w różnych sytuacjach oraz ujawniają stopień konsekwencji i spójności jego działań (Allport, 1937).

Kolejnym etapem rozwoju podejścia cechowego były badania Raymonda Cattella, który, wykorzystując analizy czynnikowe, zidentyfikował szesnaście podstawowych czynników osobowości. Wyodrębnione przez niego wymiary umożliwiają szczegółowy opis indywidualnego profilu cech jednostki oraz pozwalają przewidywać jej typowe zachowania w różnych sytuacjach życiowych. Badania Cattella stanowiły ważny krok w kierunku tworzenia empirycznie ugruntowanych narzędzi do pomiaru osobowości i przyczyniły się do dalszego rozwoju teorii cechowych, w tym do późniejszego sformułowania modelu Wielkiej Piątki. Cattell (1946, 1950, za: Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

Badania empiryczne wielokrotnie wykazały, że cechy osobowości wykazują względną stabilność w okresie dorosłości, choć jednocześnie pozostają podatne na stopniowe modyfikacje w wyniku doświadczeń życiowych, pełnionych ról społecznych oraz procesów rozwojowych. Poszczególne wymiary osobowości wiążą się z określonymi wzorcami funkcjonowania jednostki: wysoki poziom neurotyczności zwiększa podatność na stres oraz trudności emocjonalne, ekstrawersja sprzyja aktywności społecznej, inicjatywie,



jak również efektywnej komunikacji, sumienność koreluje z rzetelnością, systematycznością oraz skutecznością w nauce i pracy, otwartość na doświadczenie wspiera elastyczność poznawczą i umiejętność adaptacji do zmian, natomiast ugodowość ułatwia współpracę, budowanie relacji interpersonalnych oraz zachowania prospołeczne. Takie powiązania podkreślają, że struktura cech osobowości nie tylko odzwierciedla stabilne dyspozycje jednostki, lecz również wpływa na jej codzienne funkcjonowanie w różnych kontekstach życiowych. (McCrae i Costa, 2005).

Osobowość pełni istotną funkcję w procesach radzenia sobie ze stresem oraz w regulacji zachowania jednostki w sytuacjach wymagających adaptacji. Wyniki licznych badań wskazują, że określone cechy osobowości wpływają zarówno na percepcję i interpretację stresorów, jak i na wybór strategii radzenia sobie z trudnościami. Na przykład osoby o wysokiej neurotyczności częściej postrzegają zdarzenia jako zagrożenie oraz wykazują tendencję do stosowania nieadaptacyjnych strategii, takich jak unikanie, czy reagowanie emocjonalne. Z kolei osoby sumienne, ekstrawertywne lub ugodowe częściej korzystają z konstruktywnych metod radzenia sobie, obejmujących planowanie działań, poszukiwanie wsparcia społecznego oraz aktywne rozwiązywanie problemów (Zawadzki, 2008). W kontekście niniejszej pracy istotne jest podkreślenie, że rozwój określonych cech osobowości, takich jak neurotyczność czy ekstrawersja, odbywa się w konkretnym środowisku rodzinnym. Doświadczenia zdobyte w domu, zarówno w rodzinach niepełnych, jak i zrekonstruowanych, mają wpływ na ukształtowanie trwałych właściwości charakteru osoby dorosłej. Uwzględnienie tych różnic pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jednostki pochodzące z różnych systemów rodzinnych dysponują odmiennymi zasobami osobistymi, co bezpośrednio oddziałuje na sposób ich funkcjonowania w sytuacjach wymagających radzenia sobie z trudnościami (Płopa, 2005; Rostkowska i Lewandowska-Walter, 2019).



Rozdział 2. Problematyka stresu w psychologii

Drugi rozdział pracy poświęcony jest zagadnieniu stresu oraz procesom regulacyjnym związanym z funkcjonowaniem człowieka w sytuacjach wymagających adaptacji do zmieniających się warunków środowiskowych. Problematyka stresu stanowi jeden z najistotniejszych obszarów badań współczesnej psychologii, gdyż odnosi się do powszechnych doświadczeń życiowych jednostki oraz ich konsekwencji dla zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że stres towarzyszy człowiekowi w wielu sytuacjach życia codziennego i może wynikać zarówno z nagłych zdarzeń kryzysowych, jak i z długotrwałego przeciążenia wymaganiami środowiska (Strelau, 2010).

Problematyka radzenia sobie ze stresem stanowi istotny element funkcjonowania adaptacyjnego człowieka. W literaturze psychologicznej podkreśla się, że proces radzenia sobie obejmuje zarówno względnie trwałe style reagowania na sytuacje trudne, jak również konkretne strategie podejmowane przez jednostkę w określonych okolicznościach życiowych. Style radzenia sobie ze stresem są traktowane jako bardziej stałe dyspozycje osobowościowe, determinujące ogólną tendencję do określonego sposobu reagowania na stresory, natomiast strategie mają charakter sytuacyjny i odnoszą się do konkretnych działań podejmowanych w odpowiedzi na aktualne wymagania środowiska (Strelau, Jaworowska, Wrześniewski i Szczepaniak, 2005; Heszen i Sęk, 2020).

W dalszej części niniejszego rozdziału przedstawione zostanie podstawowe rozróżnienie pomiędzy strategiami ukierunkowanymi na problem, a strategiami skoncentrowanymi na emocjach. Pierwszy z wymienionych typów obejmuje działania mające na celu bezpośrednie rozwiązanie trudnej sytuacji lub ograniczenie jej negatywnych skutków. Strategie te mogą przyjmować formę planowania, poszukiwania informacji, podejmowania konkretnych działań zaradczych, czy mobilizowania dostępnych zasobów. Z kolei strategie emocjonalne koncentrują się na regulacji napięcia psychicznego oraz łagodzeniu negatywnych reakcji emocjonalnych, które pojawiają się w obliczu sytuacji stresowej. Mogą one obejmować między innymi poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, reinterpretację poznawczą sytuacji czy działania mające na celu obniżenie poziomu napięcia (Lazarus i Folkman, 1984).

W analizie mechanizmów radzenia sobie ze stresem istotne znaczenie ma również uwzględnienie różnic indywidualnych związanych ze strukturą osobowości. Liczne badania wskazują, że cechy osobowości w istotny sposób różnicują preferowane sposoby reagowania



na sytuacje stresowe. Na przykład wysoki poziom neurotyczności wiąże się częściej z nasilonym doświadczaniem napięcia emocjonalnego oraz skłonnością do stosowania strategii skoncentrowanych na emocjach, podczas gdy ekstrawersja, sumienność czy odporność psychiczna sprzyjają częstszemu wykorzystywaniu strategii aktywnych, ukierunkowanych na rozwiązanie problemu (Carver i in., 1989; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

W końcowej części rozdziału zaprezentowane zostaną wybrane wyniki badań empirycznych dotyczących stresu oraz jego związków z cechami osobowości oraz sposobami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Szczególna uwaga zostanie zwrócona na relacje pomiędzy preferowanymi strategiami radzenia sobie ze stresem, poziomem doświadczanego stresu, a stopniem adaptacji jednostki w różnych obszarach życia. Analiza ta pozwoli nie tylko na przedstawienie aktualnego stanu badań w tym zakresie, lecz także na powiązanie wyników empirycznych z wcześniej omówionymi koncepcjami teoretycznymi. Takie podejście umożliwia pełniejsze ukazanie stresu jako procesu dynamicznego, zależnego zarówno od właściwości sytuacji, jak i indywidualnych zasobów jednostki, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu równowagi psychicznej i dobrostanu człowieka (Lazarus i Folkman, 1984; Carver, i in., 1989).

2.1. Definicja stresu

Pojęcie stresu należy do jednych z najważniejszych zagadnień współczesnej psychologii, gdyż odnosi się do sposobu reagowania organizmu na różnorodne wymagania stawiane przez środowisko. Zjawisko to obejmuje zarówno sytuacje nagłe oraz krótkotrwałe, jak i długotrwałe obciążenia związane z funkcjonowaniem w codziennym życiu społecznym, zawodowym, czy też rodzinnym. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że stres stanowi zjawisko wielowymiarowe, które obejmuje nie tylko reakcje fizjologiczne organizmu, lecz również procesy poznawcze oraz emocjonalne towarzyszące interpretowaniu sytuacji trudnych (Strelau i Doliński, 2008).

Współczesne ujęcia teoretyczne wskazują, że stres nie może być rozumiany wyłącznie jako automatyczna reakcja biologiczna na określony bodziec. Jest on raczej złożonym procesem adaptacyjnym, w którym istotną rolę odgrywa sposób postrzegania sytuacji przez jednostkę, jej wcześniejsze doświadczenia oraz posiadane zasoby psychologiczne. Oznacza to, że identyczne wydarzenia mogą być przez różne osoby interpretowane w odmienny sposób – dla jednych stanowiąc poważne zagrożenie, a dla innych jedynie wyzwanie wymagające mobilizacji sił i kompetencji (Lazarus i Folkman, 1984). W tym kontekście szczególnego



znaczenia nabiera rola indywidualnych właściwości jednostki, takich jak cechy osobowości, poziom odporności psychicznej, czy doświadczenia życiowe, które wpływają na sposób reagowania na sytuacje stresowe. Czynniki te determinują zarówno percepcję stresora, jak i dobór strategii radzenia sobie z trudnościami. W konsekwencji stres należy rozpatrywać jako dynamiczny proces powstający w wyniku interakcji pomiędzy wymaganiami środowiska, a możliwościami adaptacyjnymi człowieka (Strelau, 2025).

Jednym z pionierów systematycznych badań nad zjawiskiem stresu był Hans Selye, którego prace odegrały zasadniczą rolę w rozwoju współczesnych koncepcji dotyczących reakcji organizmu na obciążenia środowiskowe. Uczony ten definiował stres jako niespecyficzną reakcję organizmu pojawiającą się w odpowiedzi na różnorodne wymagania stawiane jednostce przez otoczenie. W ujęciu Selyego istotne było podkreślenie, że niezależnie od rodzaju bodźca – fizycznego czy psychicznego – organizm uruchamia podobne mechanizmy adaptacyjne mające na celu przywrócenie równowagi wewnętrznej (Selye, 1974).

W ramach opracowanej koncepcji ogólnego zespołu adaptacyjnego (*General Adaptation Syndrome* – GAS) Selye (1936), wyróżnił trzy następujące po sobie fazy reakcji stresowej. Pierwszym etapem jest faza alarmowa, w której organizm reaguje na pojawienie się stresora poprzez mobilizację zasobów fizjologicznych. W tym okresie dochodzi między innymi do aktywacji układu współczulnego oraz zwiększonego wydzielania hormonów stresu, takich jak adrenalina czy kortyzol, co przygotowuje organizm do podjęcia działań obronnych. Kolejnym stadium jest faza odporności, charakteryzująca się względnym przystosowaniem do utrzymującego się obciążenia. W tej fazie organizm podejmuje wysiłek w celu utrzymania równowagi oraz kontynuowania funkcjonowania mimo obecności stresora. Jeżeli jednak sytuacja stresowa utrzymuje się przez długi czas i przekracza możliwości adaptacyjne jednostki, następuje faza wyczerpania. W jej przebiegu dochodzi do osłabienia mechanizmów obronnych organizmu, co zwiększa podatność na rozwój chorób somatycznych, a także różnego rodzaju zaburzeń psychicznych.

Istotnym elementem koncepcji Selyego było również wprowadzenie rozróżnienia pomiędzy dwoma typami stresu. Autor wskazywał, że stres nie zawsze ma charakter destrukcyjny. Wyróżnił on eustres, który pełni funkcję mobilizującą, sprzyja aktywizacji zasobów jednostki oraz może prowadzić do zwiększenia efektywności działania. Odmienny charakter ma natomiast dystres, związany z nadmiernym lub długotrwałym obciążeniem organizmu, prowadzącym do przeciążenia mechanizmów regulacyjnych oraz dezorganizacji funkcjonowania człowieka. Wprowadzone przez Selyego (1977) rozróżnienie podkreśla, że



wpływ stresu na funkcjonowanie jednostki zależy nie tylko od intensywności bodźców, lecz także od zdolności adaptacyjnych organizmu oraz dostępnych zasobów psychofizycznych (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

Kolejnym istotnym etapem rozwoju badań nad stresem była koncepcja wydarzeń życiowych opracowana przez Thomasa Holmesa oraz Richarda Rahe. Badacze ci zaproponowali podejście koncentrujące się na obiektywnym pomiarze obciążenia stresem poprzez analizę znaczących zmian zachodzących w życiu jednostki. W przeciwieństwie do wcześniejszych ujęć skupiających się głównie na reakcjach organizmu, Holmes i Rahe zwrócili uwagę na rolę konkretnych wydarzeń życiowych, które wymagają od człowieka przystosowania się do nowych warunków funkcjonowania (Holmes i Rahe, 1967).

W celu empirycznego zbadania wpływu takich wydarzeń na zdrowie psychofizyczne opracowali oni Skalę Ponownej Adaptacji Społecznej (*Social Readjustment Rating Scale – SRRS*). Narzędzie to polegało na przypisaniu określonych wartości punktowych różnym zdarzeniom życiowym, które wiążą się z koniecznością przystosowania się do zmian. Wśród analizowanych sytuacji znalazły się zarówno wydarzenia o charakterze silnie negatywnym, takie jak śmierć współmałżonka, rozwód czy utrata pracy, jak i zdarzenia pozornie pozytywne, na przykład zawarcie małżeństwa, narodziny dziecka, czy zmiana miejsca zamieszkania. Autorzy wskazywali, że każda znacząca zmiana życiowa wymaga od jednostki wysiłku adaptacyjnego, który może generować napięcie psychiczne (Holmes i Rahe, 1967).

Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że kumulacja wielu wydarzeń życiowych w krótkim czasie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych, zarówno o charakterze somatycznym, jak i psychicznym. Im większa liczba zmian wymagających adaptacji, tym większe prawdopodobieństwo przeciążenia zasobów jednostki oraz pogorszenia jej funkcjonowania zdrowotnego. Koncepcja ta podkreśla zatem znaczenie obiektywnego obciążenia wynikającego z liczby oraz intensywności zdarzeń życiowych, choć jednocześnie w mniejszym stopniu uwzględnia rolę indywidualnej interpretacji sytuacji oraz różnic osobowościowych wpływających na sposób przeżywania stresu (Heszen i Sęk, 2020). Przełomowe znaczenie dla rozwoju współczesnych koncepcji stresu miało podejście poznawczo-transakcyjne zaproponowane przez Richarda Lazarusa oraz Susan Folkman. Autorzy ci zwrócili uwagę na fakt, że stres nie jest wyłącznie reakcją fizjologiczną organizmu, ani prostym skutkiem oddziaływania czynników zewnętrznych, lecz stanowi rezultat dynamicznej relacji zachodzącej pomiędzy jednostką, a jej otoczeniem. W tym ujęciu szczególne znaczenie przypisuje się procesom poznawczym, które decydują o sposobie



interpretowania sytuacji trudnych oraz o wyborze strategii radzenia sobie z pojawiającymi się wymaganiami (Lazarus i Folkman, 1984).

Kluczowym elementem tej koncepcji jest proces tzw. oceny poznawczej. W pierwszym etapie, określanym jako ocena pierwotna, jednostka dokonuje interpretacji danej sytuacji, określając, czy ma ona charakter zagrożenia, straty, bądź wyzwania. Następnie w ocenie wtórnej analizowane są dostępne zasoby oraz możliwości poradzenia sobie z zaistniałymi wymaganiami. Jeżeli jednostka uzna, że sytuacja przekracza jej możliwości adaptacyjne lub że posiadane zasoby są niewystarczające, wówczas pojawia się reakcja stresowa. W ten sposób stres jest traktowany jako rezultat interakcji pomiędzy wymaganiami środowiska, a subiektywną oceną własnych możliwości radzenia sobie z nimi (Lazarus i Folkman, 1984).

Podejście poznawczo-transakcyjne podkreśla więc subiektywny charakter stresu oraz znaczenie różnic indywidualnych w sposobie reagowania na sytuacje trudne. To samo wydarzenie może być bowiem interpretowane przez różne osoby w odmienny sposób – jako zagrożenie, wyzwanie lub sytuacja neutralna. Na sposób oceny wpływają między innymi doświadczenia życiowe, cechy osobowości, poziom odporności psychicznej, czy dostępność wsparcia społecznego (Strelau i Doliński, 2008).

Istotnym uzupełnieniem powyższego podejścia jest teoria zachowania zasobów opracowana przez Stevana E. Hobfolla. W tej koncepcji stres rozumiany jest jako reakcja pojawiająca się w sytuacji realnej utraty ważnych zasobów, zagrożenia ich utratą, bądź braku oczekiwanych korzyści po ich zainwestowaniu. Hobfoll (1989) wskazuje, że ludzie dążą do zdobywania, utrzymywania oraz ochrony zasobów, które umożliwiają im efektywne funkcjonowanie oraz adaptację do wymagań środowiska. Zasoby te mogą mieć różnorodny charakter. Do najważniejszych zalicza się zasoby materialne, takie jak stabilność finansowa, czy warunki mieszkaniowe, zasoby osobiste obejmujące poczucie własnej skuteczności, kompetencje oraz zasoby społeczne związane z relacjami interpersonalnym oraz wsparciem ze strony innych osób. Istotną kategorię stanowią również zasoby energetyczne, takie jak czas, poziom energii czy możliwości fizyczne pozwalające na podejmowanie działań adaptacyjnych. Szczególnie ważnym elementem teorii Hobfolla (1989) jest mechanizm tzw. spirali strat. Zakłada on, że utrata jednego z istotnych zasobów może zwiększać prawdopodobieństwo utraty kolejnych, prowadząc do stopniowego narastania trudności adaptacyjnych oraz pogłębiania się przeciążenia psychicznego. W sytuacji przewlekłego stresu proces ten może przyjmować charakter samonapędzający się, co w dłuższej perspektywie zwiększa ryzyko pogorszenia funkcjonowania psychicznego oraz somatycznego



jednostki. Koncepcja ta pozwala zatem lepiej wyjaśnić mechanizmy powstawania stresu długotrwałego oraz jego konsekwencje dla zdrowia i dobrostanu człowieka.

W polskiej literaturze psychologicznej stres najczęściej definiowany jest jako stan obciążenia psychicznego powstający w sytuacji zachwiania równowagi pomiędzy wymaganiami stawianymi jednostce przez środowisko, a jej możliwościami adaptacyjnymi. Oznacza to, że stres pojawia się wówczas, gdy człowiek ocenia, iż oczekiwania związane z daną sytuacją przekraczają posiadane zasoby, takie jak kompetencje, doświadczenie, wsparcie społeczne czy dostępne środki działania (Strelau i Doliński, 2008). Takie rozumienie stresu akcentuje przede wszystkim relacyjny charakter tego zjawiska, wskazując, że nie wynika ono wyłącznie z obiektywnych właściwości sytuacji, lecz z interakcji pomiędzy wymaganiami środowiska, a jednostki. W konsekwencji ta sama sytuacja może wywoływać różny poziom napięcia psychicznego u poszczególnych osób, w zależności od ich zasobów osobistych, wcześniejszych doświadczeń oraz sposobu interpretowania zdarzeń (Lazarus i Folkman, 1984).

Autorzy podkreślają również, że stan stresu wiąże się z uruchomieniem mechanizmów adaptacyjnych, których celem jest przywrócenie równowagi psychicznej oraz fizjologicznej. Mechanizmy te obejmują zarówno reakcje emocjonalne i poznawcze, jak i konkretne działania podejmowane przez jednostkę w celu poradzenia sobie z trudną sytuacją. Skuteczność tych działań zależy w dużej mierze od posiadanych zasobów osobistych oraz umiejętności wykorzystywania dostępnych strategii radzenia sobie ze stresem.

W procesie doświadczania oraz regulacji stresu istotną rolę odgrywają także indywidualne właściwości jednostki, w szczególności cechy osobowości oraz temperamentu. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że różnice w strukturze osobowości wpływają na sposób interpretowania sytuacji trudnych, poziom odczuwanego napięcia oraz wybór strategii radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że osoby posiadające odmienne profile osobowościowe mogą w różny sposób reagować na podobne wydarzenia życiowe, zarówno pod względem emocjonalnym, jak i behawioralnym (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

W kontekście analizy relacji pomiędzy osobowością, a stresem szczególne znaczenie ma model Wielkiej Piątki, który obejmuje pięć podstawowych wymiarów osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, sumienność, ugodowość oraz otwartość na doświadczenie. Badania wskazują, że wysoki poziom neurotyczności wiąże się z większą labilnością emocjonalną, skłonnością do przeżywania lęku oraz tendencją do intensywniejszego reagowania na sytuacje stresowe. Osoby charakteryzujące się wysokim nasileniem tej cechy częściej doświadczają negatywnych emocji, takich jak niepokój czy napięcie, co sprzyja



częstszemu pojawianiu się dystresu. Z kolei wysoki poziom sumienności sprzyja planowaniu działań, rozwiniętej samokontroli oraz wytrwałości w realizacji podejmowanych zadań. Cechy te mogą pełnić funkcję ochronną w sytuacjach stresowych, ponieważ umożliwiają bardziej uporządkowane oraz systematyczne podejście do rozwiązywania problemów, a tym samym redukują poczucie przeciążenia. Ekstrawersja natomiast wiąże się z większą aktywnością społeczną oraz łatwością nawiązywania kontaktów interpersonalnych, co sprzyja częstszemu korzystaniu ze wsparcia społecznego – jednego z ważnych zasobów chroniących jednostkę przed negatywnymi skutkami stresu. Istotne znaczenie przypisuje się również otwartości na doświadczenie, która wiąże się z ciekawością poznawczą, elastycznością myślenia oraz gotowością do podejmowania nowych doświadczeń. Wysoki poziom tej cechy sprzyja bardziej twórczemu podejściu do rozwiązywania problemów oraz większej zdolności adaptacji do zmieniających się warunków środowiskowych. Dzięki temu osoby o wysokiej otwartości częściej postrzegają trudne sytuacje jako wyzwania, a nie wyłącznie jako zagrożenia dla własnego funkcjonowania (Costa i McCrae, 1992).

Obok cech osobowości istotną rolę w regulacji stresu odgrywa także temperament, rozumiany jako biologicznie uwarunkowany zespół właściwości określających dynamikę oraz energetyczne aspekty zachowania. Temperament wpływa między innymi na tempo reagowania, poziom aktywności, wrażliwość na bodźce czy odporność na przeciążenia. Właściwości temperamentalne determinują zatem sposób reagowania jednostki na bodźce stresowe oraz poziom jej podatności na długotrwałe obciążenie psychiczne, stanowiąc jeden z ważnych czynników warunkujących indywidualne różnice w przeżywaniu stresu (Strelau, 2025).

Jan Strelau (1985) podkreśla również, że kluczowe znaczenie dla funkcjonowania w sytuacjach stresowych mają właściwości temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność czy zwawość. Wysoka reaktywność emocjonalna przejawia się silniejszą oraz bardziej natychmiastową reakcją na bodźce stresowe, podczas gdy rozwinięta wytrzymałość pozwala jednostce efektywnie funkcjonować w warunkach intensywnej stymulacji. W konsekwencji temperament określa indywidualny próg tolerancji na obciążenie oraz tempo powrotu do równowagi po doświadczonej stresorze.

Szczególną uwagę zwraca się na długotrwałe konsekwencje stresu, w szczególności stresu przewlekłego. Chroniczna aktywacja układu współczulnego oraz osi podwzgórze–przysadka–nadnercza skutkuje utrzymującym się podwyższeniem poziomu kortyzolu, co zwiększa ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, zaburzeń metabolicznych, obniżenia odporności organizmu, jak również problemów ze snem. W sferze psychicznej



przewlekły stres może prowadzić do rozwoju zaburzeń lękowych, depresji, wypalenia zawodowego, trudności w procesach poznawczych oraz obniżenia jakości życia. Z perspektywy teorii zachowania zasobów (*Conservation of Resources – COR*) konsekwencje te wynikają z narastającej utraty zasobów jednostki oraz trudności w przerwaniu tzw. spirali strat, w której utrata jednego zasobu zwiększa ryzyko utraty kolejnych (Hobfoll, 2001).

Współczesne koncepcje stresu traktują go jako zjawisko dynamiczne oraz interakcyjne, zależne zarówno od warunków sytuacyjnych, jak i od indywidualnych predyspozycji jednostki. Kompleksowa analiza tego procesu wymaga uwzględnienia mechanizmów biologicznych, poznawczych, właściwości osobowościowych, temperamentalnych oraz poziomu i rodzaju dostępnych zasobów. Takie podejście umożliwia lepsze zrozumienie różnic indywidualnych w reakcjach na sytuacje trudne oraz wskazuje potencjalne kierunki działań profilaktycznych i interwencyjnych, mających na celu wsparcie efektywnego radzenia sobie ze stresem i ochronę dobrostanu psychicznego jednostki.

2.2. Teorie radzenia sobie ze stresem

Podrozdział ten ma na celu kompleksowe przedstawienie oraz uporządkowanie kluczowych koncepcji teoretycznych wyjaśniających mechanizmy radzenia sobie ze stresem w psychologii, o których już wspomniano w poprzednim podrozdziale. Zostały tutaj omówione podstawowe założenia, które opisują procesy zachodzące od momentu pojawienia się stresora aż do reakcji jednostki, z uwzględnieniem roli oceny poznawczej, dostępnych zasobów osobistych oraz kontekstu sytuacyjnego.

Szczególną uwagę poświęcono modelom, które stanowią fundament współczesnego rozumienia radzenia sobie ze stresem. Wśród nich centralne miejsce zajmuje transakcyjna teoria stresu opracowana przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman.

2.2.1. Teoria stresu Hansa Selye

Stres jest jednym z kluczowych pojęć w psychologii zdrowia oraz psychologii osobowości, ze względu na jego uniwersalny wpływ na funkcjonowanie jednostki zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Za pioniera badań nad stresem uważa się Hansa Selye (1907–1982), lekarza oraz endokrynologa, który wprowadził termin „stres” do nauk biomedycznych. Selye definiował stres jako nieswoistą reakcję organizmu na każde stawiane mu wymaganie, niezależnie od jego charakteru, podkreślając uniwersalny oraz adaptacyjny aspekt tego zjawiska (Selye, 1936).



Centralnym elementem jego koncepcji jest Ogólny Zespół Adaptacyjny (*General Adaptation Syndrome* – GAS), obejmujący trzy fazy reakcji na stres:

- fazę alarmową,
- stadium odporności,
- fazę wyczerpania.

W fazie alarmowej organizm mobilizuje swoje mechanizmy obronne, aktywując m.in. układ współczulny oraz hormonalne szlaki stresowe, co umożliwia natychmiastową reakcję na zagrożenie. Stadium odporności charakteryzuje się względną adaptacją do utrzymującego się stresora, w którym organizm wykazuje zwiększoną tolerancję oraz aktywuje mechanizmy kompensacyjne. Faza wyczerpania występuje w sytuacji przedłużonego lub nadmiernego obciążenia, prowadząc do osłabienia mechanizmów adaptacyjnych oraz zwiększonej podatności na choroby somatyczne oraz zaburzenia psychiczne (Selye, 1978).

Selye wprowadził również rozróżnienie między eustresem, a dystresem. Eustres ma charakter pozytywny oraz mobilizujący – sprzyja efektywnemu funkcjonowaniu, aktywizuje zasoby organizmu i wspiera adaptację. Natomiast dystres prowadzi do przeciążenia systemów adaptacyjnych, dezorganizacji funkcjonowania oraz powstawania negatywnych konsekwencji zdrowotnych, zarówno w sferze somatycznej, jak i psychicznej (Selye, 1936).

Chociaż koncepcja Hansa Selye’go koncentrowała się głównie na biologicznych aspektach stresu, kolejne badania psychologiczne zwróciły uwagę na rolę procesów poznawczych oraz interpretacyjnych w reagowaniu na wymagania środowiskowe. W ujęciu poznawczo-transakcyjnym stres definiowany jest jako reakcja jednostki na sytuacje oceniane jako przekraczające jej zasoby i możliwości radzenia sobie (Lazarus i Folkman, 1984).

Kluczowym elementem tego podejścia są dwie fazy oceny poznawczej. Ocena pierwotna polega na określeniu znaczenia sytuacji dla dobrostanu jednostki, obejmując klasyfikację zdarzenia jako zagrożenie, stratę, bądź wyzwanie. Ocena wtórna natomiast dotyczy analizy dostępnych zasobów oraz możliwości podjęcia skutecznych działań adaptacyjnych. W tym ujęciu stres nie wynika wyłącznie z samego bodźca, lecz z interakcji pomiędzy wymaganiami sytuacyjnymi, a subiektywnym postrzeganiem własnych możliwości radzenia sobie. Dzięki takiemu spojrzeniu możliwe jest wyjaśnienie, dlaczego różne osoby mogą reagować odmiennie na te same sytuacje stresowe. Subiektywne doświadczenie stresu zależy bowiem zarówno od cech jednostki, jej osobowości oraz temperamentu, jak i od dostępnych zasobów psychicznych, społecznych czy materialnych. Podejście poznawczo-



transakcyjne pozwala zatem na uchwycenie dynamicznego charakteru stresu oraz jego indywidualnych uwarunkowań (Hobfoll, 1989).

Transakcyjna teoria stresu integruje zarówno aspekty poznawcze, jak i behawioralne, podkreślając znaczenie strategii radzenia sobie w modulowaniu skutków stresu dla jednostki. W tym ujęciu stres jest procesem dynamicznym, który powstaje w wyniku nieustannej interakcji jednostki z jej środowiskiem, co wyróżnia tę koncepcję na tle ujęć czysto biologicznych. Istotne jest tu uwzględnienie zarówno percepcji wymagań sytuacyjnych, jak i oceny dostępnych zasobów oraz możliwości adaptacyjnych jednostki (Lazarus i Folkman, 1984).

Współczesne rozwinięcia transakcyjnego podejścia do stresu obejmują również ujęcia zasobowe, z których najbardziej znane opracował Stevan Hobfoll. W teorii zachowania zasobów (*Conservation of Resources – COR*) stres definiowany jest jako reakcja na realną utratę zasobów, zagrożenie ich utratą lub brak spodziewanego zysku po ich zainwestowaniu. Zasoby te obejmują dobra materialne, cechy osobowości, kompetencje, energię fizyczną oraz wsparcie społeczne. Utrata zasobów może inicjować tzw. spiralę strat, w której osłabienie jednego zasobu zwiększa ryzyko utraty kolejnych, co prowadzi do narastającego przeciążenia psychicznego oraz wzrostu podatności na stres. Podejście zasobowe pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy przewlekłego stresu oraz jego konsekwencje dla funkcjonowania psychicznego oraz fizycznego człowieka. Jednocześnie integruje ono wątki poznawcze, behawioralne i społeczno-ekologiczne, podkreślając, że skuteczność radzenia sobie zależy od harmonijnego wykorzystywania dostępnych zasobów oraz zdolności adaptacyjnych jednostki (Hobfoll, 1989). Koncepcja salutogenezy opracowana przez Antonovskiego skupia się na identyfikowaniu czynników, które sprzyjają utrzymaniu zdrowia mimo oddziaływania stresorów. Kluczowym elementem tej teorii jest poczucie koherencji, obejmujące trzy podstawowe komponenty: zrozumiałość, zaradność oraz sensowność. Elementy te wpływają na sposób, w jaki jednostka interpretuje pojawiające się trudności oraz na to, w jaki sposób mobilizuje dostępne zasoby w celu poradzenia sobie z wymaganiami sytuacji stresowej (Antonovsky, 1987). Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem koherencji mają tendencję do postrzegania rzeczywistości jako uporządkowanej oraz przewidywalnej, są przekonane o możliwości korzystania z dostępnych zasobów oraz dostrzegają sens w podejmowaniu działań adaptacyjnych, co sprzyja bardziej efektywnemu radzeniu ze stresem.

Polscy badacze także rozwijali ujęcia stresu oraz osobowości, uwzględniając zarówno różnice indywidualne, jak i kontekst wychowawczy. Rola emocji polega na tym, że stres wiąże się z zakłóceniem równowagi oraz pojawieniem się emocji negatywnych pełniących



funkcję sygnałową i motywacyjną (Reykowski, 1974). Natomiast cechy temperamentu, takie jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność, modułują intensywność reakcji stresowej, wpływając na podatność jednostki na czynniki stresowe oraz możliwości adaptacyjne (Strelau, 2002). Te indywidualne różnice biologiczne i temperamentalne w połączeniu z doświadczeniami życiowymi, w tym wychowaniem w rodzinie, kształtują przebieg reakcji stresowych w dorosłym życiu. Doświadczenia wychowania w rodzinach niepełnych, zrestrukturyzowanych lub zastępczych mają szczególne znaczenie dla późniejszego funkcjonowania jednostki (Strelau, 2010).

Teoria stresu Selye'go stanowi fundament współczesnego rozumienia reakcji organizmu na obciążenia fizyczne, psychiczne obejmując stadia reakcji alarmowej, odporności i wyczerpania (Selye, 1974). Współczesne ujęcia rozwinięte o perspektywę poznawczą, transakcyjną oraz zasobową wskazuje, że reakcje stresowe zależą także od oceny sytuacji strategii radzenia sobie oraz indywidualnych cech jednostki, takich jak temperament czy poczucie koherencji. Teoria Selye'go pozostaje punktem wyjścia do analizy stresu i pozwala zrozumieć mechanizmy adaptacyjne oraz czynniki ochronne zwiększające odporność jednostki.

2.2.2. Teoria stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman

Stres stanowi złożone zjawisko o charakterze wielowymiarowym, które obejmuje zarówno reakcje fizjologiczne, jak i psychiczne człowieka, a także odgrywa istotną rolę w jego codziennym funkcjonowaniu. Jego znaczenie nie sprowadza się jedynie do reakcji organizmu na bodźce zewnętrzne, lecz obejmuje również procesy poznawcze, emocjonalne oraz społeczne, wpływające na sposób interpretowania sytuacji oraz reagowania na wymagania stawiane przez środowisko. Jednym z podejść pozwalających na uchwycenie tej złożoności jest transakcyjna teoria stresu autorstwa Richarda Lazarusa i Susan Folkmana. W przeciwieństwie do wcześniejszych koncepcji, które koncentrowały się przede wszystkim na biologicznych lub fizjologicznych aspektach reakcji stresowej, teoria ta ujmuje stres jako wynik interakcji zachodzącej pomiędzy jednostką, a jej otoczeniem. Zgodnie z założeniami Lazarusa i Folkmana stres nie ma charakteru obiektywnego, lecz stanowi rezultat subiektywnej oceny relacji między osobą, a środowiskiem, w której dana sytuacja zostaje uznana za obciążającą, przekraczającą dostępne zasoby lub zagrażającą dobrostanowi jednostki.

W ujęciu transakcyjnym stres jest traktowany jako proces dynamiczny oraz wieloetapowy, obejmujący kolejne fazy interpretacji sytuacji oraz podejmowania działań



adaptacyjnych. Pierwszym etapem tego procesu jest tzw. ocena pierwotna, podczas której jednostka dokonuje interpretacji znaczenia danej sytuacji dla własnego funkcjonowania oraz dobrostanu. Na tym etapie następuje określenie, czy dana sytuacja jest obojętna, czy też ma charakter stresujący. Jeśli zostanie uznana za istotną, może zostać zinterpretowana jako zagrożenie, potencjalna strata lub wyzwanie wymagające podjęcia działań adaptacyjnych. Ocena pierwotna odgrywa kluczową rolę w powstawaniu reakcji stresowej, ponieważ to właśnie sposób interpretacji sytuacji decyduje o dalszym przebiegu procesu radzenia sobie ze stresem. Proces ten jest ściśle powiązany z pojawieniem się określonych reakcji emocjonalnych, które stanowią bezpośrednią konsekwencję dokonanej interpretacji sytuacji. Emocje pełnią w tym kontekście istotną funkcję informacyjną oraz motywacyjną, sygnalizując jednostce konieczność podjęcia określonych działań adaptacyjnych. Mogą one przyjmować zarówno charakter negatywny, jak i pozytywny. Do emocji negatywnych najczęściej pojawiających się w sytuacjach stresowych zalicza się między innymi: lęk, strach, frustrację, poczucie winy czy smutek. Z drugiej strony stresujące wydarzenia mogą wywoływać także emocje pozytywne, takie jak nadzieja, ulga, poczucie mobilizacji, czy satysfakcja związana z podejmowaniem wyzwania. Emocje te wpływają na sposób reagowania jednostki oraz na wybór strategii radzenia sobie ze stresem (Lazarus i Folkman, 1984).

Kolejnym etapem procesu stresowego jest ocena wtórna, która polega na analizie dostępnych zasobów oraz możliwości poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Na tym etapie jednostka dokonuje refleksji nad tym, czy dysponuje wystarczającymi środkami, aby sprostać wymaganiom sytuacji. Uwzględniane są przy tym różnorodne czynniki, takie jak: wcześniejsze doświadczenia w radzeniu sobie z podobnymi trudnościami, dostępność konkretnych strategii działania, poziom kompetencji emocjonalnych i poznawczych, a także wsparcie społeczne otrzymywane od innych osób. Ocena wtórna ma kluczowe znaczenie dla dalszego przebiegu procesu adaptacyjnego, ponieważ wpływa na to, czy jednostka postrzega sytuację jako możliwą do opanowania, czy też jako przekraczającą jej indywidualne możliwości adaptacyjne. W rezultacie stres w ujęciu transakcyjnym nie jest traktowany wyłącznie jako automatyczna reakcja organizmu na określony bodziec. Jest on raczej złożonym procesem regulowanym poznawczo, w którym jednostka aktywnie interpretuje sytuację, ocenia własne zasoby oraz podejmuje działania zmierzające do przywrócenia równowagi psychicznej. W procesie tym istotną rolę odgrywają zarówno wcześniejsze doświadczenia życiowe, jak i dostępne zasoby osobiste oraz wsparcie ze strony otoczenia



społecznego, które mogą znacząco wpływać na skuteczność radzenia sobie ze stresem. (Lazarus i Folkman, 1984).

Teoria transakcyjna stresu podkreśla, że doświadczenie stresu ma charakter cykliczny oraz dynamiczny, co oznacza, że reakcja jednostki na stresor nie jest zdarzeniem jednorazowym, ani niezmiennym. Ocena sytuacji oraz dobór strategii radzenia sobie są procesami ciągłej reinterpretacji, które podlegają modyfikacji w zależności od zmieniających się warunków zewnętrznych, skuteczności dotychczasowych działań oraz dostępności zasobów osobistych i społecznych. W tym ujęciu stres przestaje być postrzegany wyłącznie jako reakcja biologiczna lub emocjonalna, a staje się złożonym procesem regulowanym poznawczo, w którym jednostka aktywnie angażuje swoje doświadczenie, umiejętności oraz wsparcie otoczenia w celu poradzenia sobie z wymaganiami środowiskowym (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

Istotnym elementem tego modelu jest uwzględnienie cech osobowości i temperamentu jako czynników modulujących przebieg procesu stresowego. Na przykład wysoka odporność psychiczna sprzyja skuteczniejszemu zarządzaniu emocjami oraz podejmowaniu adekwatnych działań w sytuacjach trudnych, podczas gdy wysoka neurotyczność wiąże się z intensywniejszym doświadczaniem lęku, frustracji oraz negatywnych emocji, co może nasilać poczucie przeciążenia. Ekstrawersja z kolei wspiera aktywne poszukiwanie wsparcia społecznego, a cechy takie jak sumienność i samokontrola ułatwiają planowanie działań oraz utrzymanie stabilności funkcjonowania pod presją (Strelau, 2002).

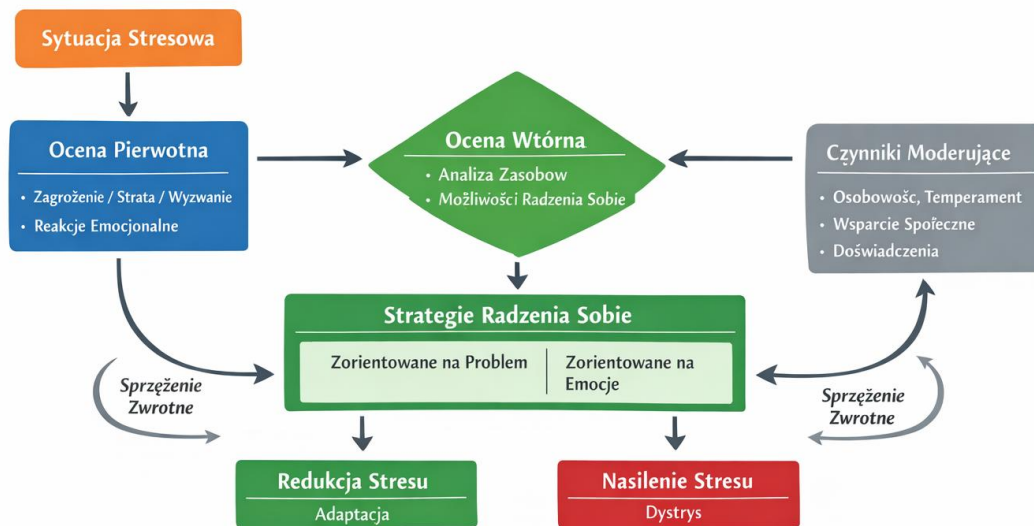
Kolejnym ważnym aspektem jest rola strategii radzenia sobie w modulowaniu odczuwanego stresu. Skuteczność zastosowanych działań wpływa zarówno na dalszą percepcję stresora, jak i na poziom odczuwanego napięcia psychicznego. W przypadku pozytywnej oceny własnych możliwości oraz adekwatnych działań jednostka może doświadczać redukcji stresu, natomiast brak skutecznych strategii lub niedopasowanie zasobów do wymagań sytuacji sprzyja jego nasilaniu i kumulacji trudności adaptacyjnych. Proces ten jest w dużej mierze zindywidualizowany i zależy od subiektywnego postrzegania sytuacji oraz wcześniejszych doświadczeń jednostki, co podkreśla konieczność uwzględnienia zarówno kontekstu sytuacyjnego, jak i właściwości osobowościowych w analizie reakcji na stres (Lazarus i Folkman, 1984).

Dodatkowo, teoria transakcyjna uwzględnia sprzężenia zwrotne między oceną sytuacji, strategią radzenia sobie, a wynikającymi z nich emocjami i konsekwencjami zdrowotnymi. Oznacza to, że doświadczenie stresu w jednym momencie może wpływać na sposób reagowania w przyszłości, kształtując zarówno percepcję kolejnych stresorów, jak



i wybór metod ich regulacji. Dzięki temu teoria ta pozwala na bardziej kompleksowe zrozumienie stresu jako procesu adaptacyjnego, w którym jednostka nie jest biernym odbiorcą obciążeń środowiskowych, lecz aktywnym uczestnikiem w procesie utrzymywania równowagi psychicznej i społecznej (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012).

Model stresu w ujęciu transakcyjnym



Rysunek 2 Model stresu w ujęciu transakcyjnym

Źródło: Opracowanie własne na podstawie (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008, s. 51).

2.2.3 Teoria stresu Thomasa Holmesa i Richarda Rahe

Koncepcja wydarzeń życiowych zaproponowana przez Thomasa H. Holmesa oraz Richarda H. Rahe stanowi klasyczne podejście w badaniach nad stresem w psychologii, skupiając się na związku pomiędzy istotnymi zmianami życiowymi, a ryzykiem wystąpienia problemów zdrowotnych, zarówno somatycznych, jak i psychicznych. Autorzy przyjęli założenie, że stres nie wynika wyłącznie z doświadczeń negatywnych, lecz z wszelkich znaczących zmian w życiu jednostki, które wymagają adaptacji, reorganizacji codziennego funkcjonowania oraz zaangażowania zasobów psychicznych oraz społecznych. Z tego punktu widzenia każda istotna zmiana – niezależnie od tego, czy jest postrzegana jako pozytywna, np. awans zawodowy czy ślub, czy negatywna, jak utrata bliskiej osoby, czy rozwód –



stanowi potencjalne źródło obciążenia, które może wpływać na zdrowie i dobrostan jednostki (Holmes i Rahe, 1967). Metodologiczną innowacją tej koncepcji była opracowana przez autorów Skala Ponownej Adaptacji Społecznej (*Social Readjustment Rating Scale – SRRS*), umożliwiająca przypisanie wartości punktowej różnym zdarzeniom życiowym w celu ilościowego oszacowania poziomu obciążenia stresem. Badania oparte na SRRS wykazały, że wzrost kumulacji istotnych zdarzeń życiowych w krótkim czasie koreluje ze zwiększonym ryzykiem problemów zdrowotnych, podkreślając wagę zarówno liczby, jak i intensywności zmian w życiu jednostki (Holmes i Rahe, 1967).

W ramach koncepcji wydarzeń życiowych Holmesa i Rahe podkreśla się, że kluczowe znaczenie ma kumulacja zmian życiowych, a nie pojedyncze zdarzenia, w determinowaniu ryzyka wystąpienia zaburzeń zdrowotnych. Wzrost sumy jednostek stresu życiowego (*Life Change Units – LCU*) koreluje z większym prawdopodobieństwem przeciążenia adaptacyjnego, przy czym stres pełni funkcję mechanizmu pośredniczącego między doświadczanymi zmianami, a stanem zdrowia jednostki. Istotnym aspektem tej koncepcji jest neutralne wartościowanie zdarzeń – zarówno wydarzenia uznawane za pozytywne, takie jak zawarcie małżeństwa, awans zawodowy, czy narodziny dziecka, jak i negatywne, mogą wywoływać wysoki poziom stresu. Wynika to z faktu, że każda istotna zmiana wymaga reorganizacji dotychczasowego stylu życia, adaptacji do nowych ról społecznych oraz mobilizacji zasobów psychicznych i społecznych. W konsekwencji stres nie jest utożsamiany wyłącznie z doświadczeniami nieprzyjemnymi czy traumatycznymi, lecz z procesem przystosowania do zmiany, który może angażować jednostkę na wielu poziomach funkcjonowania (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

Koncepcja zdarzeń życiowych odegrała istotną rolę w rozwoju badań nad stresem, szczególnie w dziedzinie psychologii zdrowia oraz psychosomatyki. Liczne badania empiryczne potwierdziły istnienie istotnej korelacji pomiędzy wysokim poziomem stresu, określanym na podstawie Skali Ponownej Adaptacji Społecznej (SRRS), a zwiększoną podatnością na różnorodne problemy zdrowotne. W szczególności wykazano związek pomiędzy kumulacją stresujących zdarzeń życiowych, a wyższym ryzykiem wystąpienia schorzeń układu krążenia, zaburzeń funkcjonowania układu odpornościowego, problemów żołądkowo-jelitowych, a także zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy stany lękowe. Wyniki te podkreślają praktyczne znaczenie koncepcji Holmesa i Rahe w prognozowaniu konsekwencji zdrowotnych doświadczeń życiowych oraz wskazują na rolę stresu jako mechanizmu mediującego wpływ zmian życiowych na dobrostan somatyczny oraz psychiczny jednostki (Strelau i Jaworowska, 2020).



Koncepcja Holmesa i Rahe, mimo swojego znaczenia w badaniach nad stresem, spotkała się z istotną krytyką ze strony psychologów. Przede wszystkim wskazuje się na jej silnie obiektywizujący charakter, który pomija indywidualną ocenę znaczenia zdarzeń życiowych. Skala SRRS przyjmuje, że każde wydarzenie ma porównywalny wpływ stresowy na wszystkie osoby, nie uwzględniając różnic indywidualnych wynikających z osobowości, wcześniejszych doświadczeń, dostępnych zasobów psychicznych, ani wsparcia społecznego. Dodatkowo, krytycy podkreślają, że skala nie rozróżnia stresu ostrego oraz przewlekłego, a także nie bierze pod uwagę subiektywnego poczucia kontroli nad sytuacją, które w znacznym stopniu determinuje reakcję jednostki na stresor. W efekcie koncepcja ta, choć użyteczna w badaniach epidemiologicznych, nie oddaje pełnej złożoności indywidualnych doświadczeń stresowych.

Ograniczenia koncepcji Holmesa i Rahe stały się impulsem do powstania bardziej złożonych oraz procesualnych modeli stresu, takich jak teoria transakcyjna Lazarusa i Folkmana, które kładą nacisk na subiektywną ocenę sytuacji oraz indywidualne strategie radzenia sobie. Pomimo tych ograniczeń, ujęcie zdarzeń życiowych wciąż pełni istotną rolę w badaniach nad stresem, zwłaszcza w kontekście analiz epidemiologicznych oraz oceny ryzyka zdrowotnego wynikającego z kumulacji obciążających doświadczeń (Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

W kontekście niniejszej pracy znaczenie tej koncepcji jest szczególnie widoczne w odniesieniu do wychowujących się poza rodziną biologiczną, których życie charakteryzuje nagromadzenie licznych zmian, takich jak separacja od rodziców, częste zmiany opiekunów, środowiska wychowawczego czy miejsca zamieszkania. Kumulacja takich doświadczeń stanowi istotne źródło stresu rozwojowego, mającego wpływ na kształtowanie się cech osobowości oraz preferowanych sposobów radzenia sobie ze stresem w dorosłym życiu.

2.3. Style radzenia sobie ze stresem

Stres nie jest zjawiskiem jednorodnym, lecz przybiera różne formy w zależności od charakteru bodźców stresowych, czasu ich oddziaływania oraz indywidualnych zasobów adaptacyjnych jednostki (Strelau i Doliński, 2008). W literaturze psychologicznej podkreśla się, że dla pełnego zrozumienia mechanizmów stresu kluczowe znaczenie ma zarówno rozróżnienie jego podstawowych rodzajów, jak i identyfikacja stresorów, czyli czynników wywołujących reakcję stresową (Lazarus i Folkman, 1984). Takie podejście umożliwia nie tylko dokładniejsze opisanie doświadczeń jednostki, lecz także trafniejsze przewidywanie



sposobów radzenia sobie ze stresem oraz ich potencjalnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i fizycznego (Heszen i Sęk, 2020).

Jednym z podstawowych kryteriów klasyfikacji stresu jest czas trwania oraz intensywność oddziaływania stresora. W tym kontekście wyróżnia się stres ostry, który pojawia się w odpowiedzi na krótkotrwałe, nagłe i wyraźnie określone zdarzenia, takie jak egzamin, konflikt interpersonalny, wypadek, czy nagła zmiana sytuacji życiowej. Stres ostry pełni często funkcję adaptacyjną, mobilizując organizm do szybkiej reakcji i zwiększając czujność, koncentrację oraz gotowość do działania. Jednak w przypadku powtarzającego się lub wyjątkowo intensywnego stresu o charakterze ostrym może dojść do przeciążenia zasobów adaptacyjnych jednostki, co w konsekwencji zwiększa ryzyko zaburzeń emocjonalnych i somatycznych (Heszen, 2013).

Odmienny charakter od stresu ostrego posiada stres przewlekły, który wiąże się z długotrwałym oraz powtarzającym się oddziaływaniem stresorów o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Do tego rodzaju stresu zalicza się między innymi trudne warunki życia, przewlekłe problemy zdrowotne, długotrwałe konflikty rodzinne, niestabilność ekonomiczną, czy poczucie braku bezpieczeństwa. Badania wskazują, że stres przewlekły stanowi szczególne obciążenie dla organizmu, ponieważ powoduje utrzymującą się aktywację mechanizmów stresowych, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, obniżenia odporności psychicznej, a także sprzyja rozwojowi chorób psychosomatycznych (Terelak, 2017)

W literaturze przedmiotu wyróżnia się również stres traumatyczny, który pojawia się w wyniku doświadczenia zdarzeń o skrajnie wysokim ładunku emocjonalnym, takich jak przemoc, wypadki komunikacyjne, czy separacja od opiekunów w dzieciństwie. Tego rodzaju stres charakteryzuje się potencjałem do wywoływania długotrwałych skutków, w tym rozwoju zespołu stresu pourazowego (PTSD), trudności w regulacji emocji oraz problemów w funkcjonowaniu społecznym. Szczególnie istotne znaczenie stres traumatyczny nabiera w kontekście doświadczeń osób wychowujących się poza rodziną biologiczną, gdzie często kumulują się liczne trudne oraz destabilizujące wydarzenia życiowe, nasilające ryzyko przeciążenia emocjonalnego i adaptacyjnego (Heszen i Sęk, 2020; Holmes i Rahe, 1967; Strelau i Doliński, 2008; Van der Kolk, 2018).

Istotnym kryterium klasyfikacji stresu jest rozróżnienie na eustres oraz dystres. Eustres charakteryzuje się funkcją mobilizującą i adaptacyjną, jak i sprzyja podejmowaniu wyzwań, zwiększa motywację oraz może wspierać rozwój osobisty. Do przykładów eustresu zalicza się między innymi przyjmowanie nowych ról życiowych, awans zawodowy,



czy realizację ambitnych celów edukacyjnych oraz zawodowych. W przeciwieństwie do tego dystres wiąże się z nadmiernym obciążeniem zasobów jednostki, poczuciem utraty kontroli oraz negatywnymi konsekwencjami emocjonalnymi, poznawczymi oraz zdrowotnymi. W literaturze przedmiotu podkreśla się, że granica między eustresem, a dystresem jest płynna i zależy zarówno od indywidualnych zasobów psychicznych, jak i od subiektywnej oceny trudności przez jednostkę (Selye, 1974).

Analizując zagadnienie stresu, niezbędne jest także rozróżnienie pojęcia stresora, czyli czynnika wywołującego reakcję stresową jednostki. Stresory mogą mieć charakter biologiczny, psychologiczny lub społeczny. Do stresorów biologicznych zalicza się m.in. ból, chorobę, przemęczenie, brak snu, czy głód, które wywołują fizjologiczne reakcje adaptacyjne organizmu. Stresory psychologiczne dotyczą wewnętrznych przeżyć jednostki, takich jak lęk, poczucie zagrożenia, niska samoocena, konflikty wewnętrzne czy utrwalone negatywne schematy poznawcze. Natomiast stresory społeczne wynikają z interakcji międzyludzkich i funkcjonowania w określonych strukturach społecznych; obejmują konflikty rodzinne, presję rówieśniczą lub zawodową, brak wsparcia, izolację oraz wysokie wymagania edukacyjne czy zawodowe (Lazarus i Folkman, 1984).

Współczesne badania wskazują również na istotną rolę stresorów rozwojowych, które pojawiają się w związku z przechodzeniem przez kolejne etapy życia oraz podejmowaniem nowych ról społecznych. Choć zmiany te często mają charakter normatywny, mogą wiązać się z poważnym obciążeniem psychicznym, zwłaszcza gdy jednostka nie dysponuje adekwatnymi zasobami wsparcia. W przypadku osób wychowujących się poza rodziną macierzystą stresory rozwojowe często kumulują się z wcześniejszymi doświadczeniami deprywacji emocjonalnej, niestabilności opiekuńczej lub brakiem poczucia bezpieczeństwa, co zwiększa ryzyko trudności adaptacyjnych w dorosłości (Rutter, 1990).

Stres może przyjmować różne formy i wynikać z równoczesnego oddziaływania wielu rodzajów stresorów. Znaczenie poszczególnych czynników zależy zarówno od kontekstu sytuacyjnego, jak i od indywidualnych cech jednostki, w tym cech osobowości, temperamentu oraz dostępnych zasobów psychicznych. Zrozumienie tej różnorodności stanowi podstawę do analizy mechanizmów radzenia sobie ze stresem oraz pozwala wskazać zależności między charakterystyką stresorów, a sposobami adaptacji jednostki, co ma kluczowe znaczenie dla dalszych rozważań teoretycznych i badań empirycznych prowadzonych w niniejszej pracy.



Pojęcie stylu radzenia sobie ze stresem zajmuje centralne miejsce w psychologii różnic indywidualnych oraz psychologii zdrowia, stanowiąc pomost między stałymi cechami osobowości, a dynamicznym procesem adaptacji do wymagań środowiskowych. W ujęciu teoretycznym styl ten definiuje się jako relatywnie trwałą, zakorzenioną w strukturze osobowości dyspozycję jednostki do określonego sposobu zachowania w sytuacjach o charakterze stresogennym (Endler i Parker, 1990; Strelau, 2010). W przeciwieństwie do doraźnych strategii, które mają charakter procesualny i zmieniają się wraz z dynamiką zdarzenia, styl stanowi swoistą matrycę reagowania, determinującą preferencje jednostki w zakresie doboru konkretnych technik zaradczych. Fundamentem współczesnych rozważań nad tą problematyką jest interakcyjna teoria Richarda Lazarusa i Susan Folkman, według której radzenie sobie (*coping*) jest funkcją oceny poznawczej, gdzie jednostka szacuje zarówno stopień zagrożenia, jak i dostępne zasoby do jego przezwyciężenia.

Jedną z najbardziej uznanych i powszechnie stosowanych w badaniach empirycznych klasyfikacji stylów radzenia sobie jest koncepcja zaproponowana przez Normana Endlera i Jamesa Parkera (1990). Autorzy ci wyróżnili trzy główne osie aktywności, wokół których koncentrują się wysiłki jednostki. Pierwszą z nich jest styl skoncentrowany na zadaniu, który przejawia się w dążeniu do aktywnego przekształcenia sytuacji stresowej poprzez planowanie, analizę poznawczą oraz podejmowanie działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu. Osoby charakteryzujące się tym stylem wykazują tendencję do racjonalnego podejścia do trudności, co w literaturze psychologicznej uznawane jest za najbardziej adaptacyjny wzorzec zachowania, sprzyjający zachowaniu dobrostanu psychicznego oraz fizycznego. Dzięki koncentracji na merytorycznych aspektach stresora, jednostka zyskuje poczucie sprawstwa, co bezpośrednio redukuje poziom odczuwanego lęku oraz zapobiega eskalacji napięcia w perspektywie długofalowej. (Strelau, i in., 2005).

Odmianą specyfikę wykazuje styl skoncentrowany na emocjach, w którym głównym celem aktywności nie jest modyfikacja rzeczywistości zewnętrznej, lecz próba opanowania silnego napięcia psychicznego wywołanego przez stresor. Reakcje te obejmują skupienie na własnych przeżyciach, często o charakterze egocentrycznym, takich jak użalanie się nad sobą, fantazjowanie o rozwiązaniu problemu, czy manifestowanie złości i poczucia winy. Choć w sytuacjach o charakterze obiektywnie niekontrolowalnym, takich jak nieuleczalna choroba czy śmierć osoby bliskiej, koncentracja na emocjach może pełnić funkcję bufora chroniącego przed dezintegracją psychiczną, to w kontekście codziennych wyzwań życiowych styl ten często prowadzi do chronicznego zmęczenia i nasilenia objawów dystresu.



Nadmierna absorpcja własnym stanem afektywnym może bowiem utrudniać trafną ocenę sytuacji oraz opóźnić podjęcie niezbędnych działań naprawczych (Heszen i Sęk, 2020).

Dopełnieniem powyższej typologii jest styl skoncentrowany na unikaniu, który polega na podejmowaniu prób zdystansowania się od źródła stresu, zarówno w wymiarze poznawczym, jak i behawioralnym. Mechanizm ten realizuje się poprzez angażowanie się w czynności zastępcze, mające na celu odwrócenie uwagi od problemu, co w literaturze określa się mianem dystrakcji. Formą unikania może być również poszukiwanie kontaktów towarzyskich, jednak nie w celu uzyskania wsparcia społecznego, lecz jedynie dla uniknięcia konfrontacji z własnymi myślami o sytuacji trudnej. Warto zaznaczyć, że unikanie jako styl radzenia sobie jest często powiązane z mechanizmami obronnymi osobowości i choć pozwala na doraźne obniżenie lęku, zazwyczaj uniemożliwia trwałą adaptację, czyniąc jednostkę bardziej podatną na negatywne skutki stresu chronicznego. Ostateczna efektywność każdego z opisanych stylów zależy od ich dopasowania do specyfiki stresora oraz elastyczności, z jaką jednostka potrafi modyfikować swoje podejście w zależności od zmieniających się warunków otoczenia (Lazarus i Folkman, 1984).

2.4. Strategie radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem pełni istotną funkcję w regulowaniu zachowań człowieka w sytuacjach wymagających adaptacji do trudnych okoliczności. W literaturze psychologicznej termin ten odnosi się do różnorodnych działań poznawczych, emocjonalnych oraz behawioralnych, które jednostka podejmuje w celu zmniejszenia wpływu stresora, opanowania trudnych wymagań lub modyfikacji towarzyszących im reakcji emocjonalnych. W ujęciu transakcyjnym stresu, zaproponowanym przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman, radzenie sobie nie jest reakcją automatyczną, lecz procesem dynamicznym, w którym kluczową rolę odgrywa subiektywna ocena sytuacji, dostępność zasobów adaptacyjnych oraz indywidualne cechy osobowości, determinujące wybór strategii oraz ich skuteczność.

W literaturze psychologicznej strategii radzenia sobie ze stresem definiowane są jako konkretne poznawcze oraz behawioralne wysiłki, które jednostka podejmuje w celu opanowania, zredukowania lub tolerowania zewnętrznych oraz wewnętrznych żądań nakładanych przez sytuację stresową (Lazarus i Folkman, 1984). Podczas gdy style radzenia sobie mają charakter stałych dyspozycji osobowościowych, strategie są elementem dynamicznego procesu, co oznacza, że mogą one ulegać zmianie w zależności od fazy zdarzenia stresowego oraz skuteczności dotychczasowych działań. Zjawisko to, opisywane przez Irenę Heszen (2013), wskazuje na kluczową rolę elastyczności poznawczej, która



pozwała jednostce na porzucenie nieefektywnych metod na rzecz takich, które w danym momencie lepiej odpowiadają strukturze problemu.

Fundamentem klasyfikacji strategii zaradczych jest podział na działania ukierunkowane na problem oraz działania zorientowane na regulację emocji. Strategie skoncentrowane na problemie obejmują szerokie spektrum aktywności poznawczej oraz behawioralnej, takich jak poszukiwanie informacji o naturze zagrożenia, generowanie alternatywnych rozwiązań oraz bezpośrednie działanie mające na celu usunięcie źródła stresu. Wykorzystanie tych strategii jest najsilniej skorelowane z wysokim poczuciem skuteczności oraz subiektywną oceną sytuacji jako kontrolowanej. W takim ujęciu jednostka postrzega stresor nie jako barierę nie do przebycia, lecz jako zadanie wymagające określonych zasobów operacyjnych, co sprzyja mobilizacji organizmu oraz redukcji negatywnych skutków psychofizycznych (Lazarus i Folkman, 1984).

Zupełnie inną funkcję pełnią strategie ukierunkowane na emocje, których prymarnym celem jest łagodzenie cierpienia psychicznego towarzyszącego konfrontacji z trudnością. Obejmują one procesy takie jak dystansowanie się, unikanie myślenia o problemie, ale również pozytywne przewartościowanie, polegające na dostrzeganiu korzyści w trudnym doświadczeniu (Heszen, 2013). Choć strategie te bywają postrzegane jako mniej efektywne w kontekście rozwiązywania obiektywnych trudności, w sytuacjach ekstremalnych lub nieodwracalnych – takich jak przewlekła choroba czy utrata – stają się one niezbędnym mechanizmem adaptacyjnym, zapobiegającym dezorganizacji zachowania oraz nadmiernemu wyczerpaniu zasobów odpornościowych,

Współczesne badania nad strategiami radzenia sobie kładą również duży nacisk na rolę wsparcia społecznego oraz strategii proaktywnych, które wyprzedzają wystąpienie stresora. Strategie proaktywne polegają na gromadzeniu zasobów oraz budowaniu odporności jeszcze przed pojawieniem się realnego zagrożenia, co stanowi istotny element profilaktyki zdrowia psychicznego (Sęk, 2012). Ostateczna skuteczność doboru strategii nie zależy od ich teoretycznego podziału na „dobre” czy „złe”, lecz od tzw. dopasowania strategicznego (*goodness-of-fit*). Oznacza to, że najwyższy stopień adaptacji osiągają osoby, które potrafią trafnie zdiagnozować stopień swojej kontroli nad sytuacją oraz adekwatnie do tego zastosować narzędzia zadaniowe lub emocjonalne, co minimalizuje ryzyko wystąpienia objawów wypalenia czy zaburzeń psychosomatycznych (Lazarus i Folkman, 1984).

Współczesny dorobek psychologii zdrowia oraz psychologii stresu jednoznacznie wskazuje, że efektywność poszczególnych strategii nie jest wartością stałą, lecz zależy od stopnia ich dopasowania do specyfiki zdarzenia oraz zasobów osobistych jednostki.



Strategie problemowe wykazują najwyższą skuteczność w okolicznościach ocenianych jako kontrolowalne, gdzie realne działanie może przynieść wymierną zmianę. Natomiast w sytuacjach obiektywnie niekontrolowalnych, takich jak choroba przewlekła, czy zdarzenia losowe, to właśnie strategie emocjonalne pełnią kluczową funkcję adaptacyjną, chroniąc organizm przed wyczerpaniem zasobów (Sęk, 2012)

Należy również podkreślić, że nie wszystkie metody radzenia sobie prowadzą do pozytywnych skutków zdrowotnych. W literaturze przedmiotu wskazuje się na istnienie strategii nieadaptacyjnych, do których zalicza się między innymi chroniczne unikanie konfrontacji, zaprzeczanie istnieniu problemu, czy ucieczkę w nadużywanie substancji psychoaktywnych (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012). Choć mogą one przynosić chwilową ulgę poprzez odcięcie od przykrych bodźców, w perspektywie długofalowej uniemożliwiają one konstruktywne rozwiązanie trudności, generują wtórne źródła stresu i istotnie podnoszą ryzyko wystąpienia poważnych dysfunkcji psychosomatycznych oraz zaburzeń psychicznych (Strelau, 2002).

Wybór określonych stylów oraz konkretnych strategii radzenia sobie ze stresem nie jest procesem przypadkowym, lecz pozostaje pod silnym wpływem struktury osobowości jednostki. Wyniki licznych analiz empirycznych wskazują na istnienie istotnych korelacji między cechami ujętymi w modelu Wielkiej Piątki, a preferencjami w sytuacjach trudnych. Wysoki poziom neurotyczności, objawiający się niską stabilnością emocjonalną, sprzyja częstszemu sięganiu po strategie skoncentrowane na emocjach oraz tendencjom unikowym, co wynika z mniejszej odporności na dystres oraz skłonności do lękowego przeżywania trudności. Z kolei wymiary takie jak sumienność oraz ekstrawersja stanowią silne predykatory stylu zadaniowego. Osoby o wysokim stopniu sumienności wykazują większą determinację dążeniu do celu i systematyczność w usuwaniu przeszkód, podczas gdy ekstrawertycy częściej podejmują aktywne próby modyfikacji otoczenia oraz poszukują wsparcia o charakterze instrumentalnym (McCrae i Costa, 2005).

Kluczowym moderatorem procesów adaptacyjnych jest również poczucie własnej skuteczności, definiowane przez Alberta Bandurę jako przekonanie jednostki o jej zdolności do pomyślnej realizacji działań w specyficznych warunkach. Wysokie poczucie sprawstwa, w połączeniu z odpornością psychiczną (*resilience*), znacząco podnosi prawdopodobieństwo wyboru konstruktywnych metod radzenia sobie, nawet w obliczu wysoce niesprzyjających warunków życiowych. Dzięki tym zasobom jednostka postrzega trudność nie jako zagrożenie, lecz jako wyzwanie, co stymuluje mobilizację zasobów poznawczych oraz behawioralnych niezbędnych do skutecznej adaptacji (Bandura, 1986).



W kontekście analizy mechanizmów adaptacyjnych szczególnego znaczenia nabiera perspektywa rozwojowa, zwłaszcza w odniesieniu do osób z doświadczeniem wychowywania się poza rodziną biologiczną. Doświadczenia deprywacji, niestabilności więzi z opiekunami, czy chronicznego braku wsparcia emocjonalnego wczesnym dzieciństwem mogą istotnie rzutować na proces krystalizowania się dyspozycyjnych stylów radzenia sobie. Brak bezpiecznej bazy w relacjach pierwotnych często skutkuje wykształceniem mniej adaptacyjnych wzorców, takich jak nadmierna koncentracja na lękowych aspektach emocji, czy tendencja do wycofywania się oraz unikania konfrontacji z problemami. Tego rodzaju deficyty wczesnorozwojowe mogą utrudniać wypracowanie efektywnych metod regulacji napięcia w życiu dorosłym (Bowlby, 2007).

Należy jednak podkreślić, że profil zaradczy jednostki nie jest strukturą całkowicie zamkniętą. Choć wczesne traumy oraz brak stabilizacji stanowią istotny czynnik ryzyka, to późniejsze pozytywne doświadczenia relacyjne oraz systematyczna praca nad zasobami osobistymi mogą sprzyjać korekcie nieadaptacyjnych schematów. Rozwój konstruktywnych stylów radzenia sobie jest procesem ciągłym, w którym kluczową rolę odgrywa plastyczność psychiczna oraz zdolność do internalizacji nowych, wspierających wzorców reagowania. Indywidualne różnice w zdolności do przezwyciężenia niekorzystnych uwarunkowań biograficznych podkreślają potrzebę wielowymiarowego podejścia do analizy mechanizmów adaptacyjnych w badaniach nad funkcjonowaniem społecznym i psychologicznym (Heszen, 2013).

W literaturze psychologicznej, pomimo częstego stosowania terminów „styl” oraz „strategia” jako synonimów, istnieje między nimi zasadnicza różnica definicyjna, wynikająca z odmiennego poziomu ogólności oraz umiejscowienia w strukturze osobowości. Styl radzenia sobie jest konstruktem o charakterze dyspozycyjnym, co oznacza, że stanowi on względnie stałą cechę jednostki, ukształtowaną w toku ontogenezy pod wpływem temperamentu oraz doświadczeń socjalizacyjnych. Jest to zatem potencjał zaradczy – swoiste „wyposażenie” psychiczne, które determinuje, w jaki sposób dany człowiek zazwyczaj reaguje na trudności. Z kolei strategie radzenia sobie mają charakter procesualny oraz sytuacyjny. Są one konkretną realizacją owego potencjału w obliczu rzeczywistego stresora. Jak zauważa Irena Heszen, o ile styl jest tym, co jednostka „wnosi” do sytuacji, o tyle strategia jest tym, co w tej sytuacji faktycznie „robi”.

Zależność między tymi dwoma pojęciami można opisać jako relację między ogólną tendencją, a szczegółowym wykonaniem. Osoba o silnie zarysowanym stylu skoncentrowanym na zadaniu będzie miała naturalną skłonność do wybierania takich strategii,



jak planowanie czy poszukiwanie merytorycznych informacji, jednakże pod wpływem bardzo silnego, paraliżującego stresu może ona doraźnie sięgnąć po strategie emocjonalne, by odzyskać równowagę. Dynamika ta ukazuje, że strategie są elastyczne oraz podlegają modyfikacji w czasie trwania transakcji stresowej, podczas gdy styl pozostaje stabilnym punktem odniesienia. Zjawisko to Richard Lazarus i Susan Folkman opisują jako procesualność radzenia sobie, gdzie kolejne etapy konfrontacji z problemem wymuszają zmianę konkretnych działań, mimo że ogólna preferencja jednostki pozostaje niezmienna.

W kontekście badawczym niezwykle istotne jest rozróżnienie tych dwóch poziomów analizy, gdyż pozwalają one na sformułowanie odmiennych pytań badawczych. Analiza stylów pozwala przewidywać długofalowe funkcjonowanie jednostki i jej podatność na stres chroniczny, natomiast badanie strategii umożliwia zrozumienie bezpośrednich mechanizmów radzenia sobie w konkretnym, jednostkowym wydarzeniu życiowym. Optymalny proces adaptacji zachodzi wtedy, gdy sztywność stylu zostaje przełamana przez elastyczność strategii, co pozwala na adekwatne reagowanie zarówno na wyzwania dające się kontrolować, jak i te, które wymagają jedynie akceptacji i regulacji afektu. Zrozumienie tej dialektyki między stałością stylu, a zmiennością strategii stanowi fundament współczesnej teorii stresu i jest niezbędne do rzetelnej interpretacji wyników uzyskanych za pomocą narzędzi takich jak kwestionariusze CISS, czy COPE (Endler i Parker, 1990; Carver, i in., 1989).

2.5. Przegląd badań

Zjawisko stresu od wielu lat stanowi jeden z najważniejszych obszarów badań w psychologii zdrowia, psychologii klinicznej oraz naukach medycznych. Zainteresowanie tym zagadnieniem wynika przede wszystkim z jego istotnego wpływu na funkcjonowanie człowieka w wymiarze biologicznym, psychicznym oraz społecznym. Stres jest jednym z podstawowych pojęć teoretycznych wykorzystywanych w psychologii zdrowia, psychologii klinicznej oraz w psychologii rozwoju człowieka. Współczesne podejścia badawcze akcentują jego złożony oraz procesualny charakter, wskazując na jednoczesne występowanie reakcji biologicznych organizmu, procesów poznawczych, przeżyć emocjonalnych oraz uwarunkowań społecznych. Oznacza to, że stres nie może być rozpatrywany wyłącznie jako reakcja fizjologiczna na trudne wydarzenia, lecz jako wielowymiarowe zjawisko obejmujące różne poziomy funkcjonowania jednostki. W literaturze podkreśla się również, że stres nie jest jedynie konsekwencją obiektywnie trudnych sytuacji życiowych. Jego powstawanie związane jest przede wszystkim z dynamiczną relacją między wymaganiami sytuacyjnymi, a subiektywną oceną możliwości poradzenia sobie z nimi. W tym ujęciu kluczowe znaczenie



ma sposób interpretacji wydarzeń przez jednostkę, a także dostępność zasobów psychicznych, społecznych i materialnych, które mogą wspierać proces adaptacji do trudnych warunków. (Heszen, 2013). Innymi słowy, to nie to samo zdarzenie, lecz jego interpretacja oraz dostępność mechanizmów adaptacyjnych decydują o sile oraz charakterze reakcji stresowej.

Jedne z pierwszych systematycznych badań nad stresem prowadził Hans Selye, który analizował fizjologiczne reakcje organizmu na różnego rodzaju obciążenia. W swoich eksperymentach wykazał, iż niezależnie od rodzaju stresora organizm reaguje w podobny sposób, uruchamiając mechanizmy przystosowawcze mające na celu utrzymanie równowagi wewnętrznej. Na podstawie tych badań Selye sformułował koncepcję ogólnego zespołu adaptacyjnego (*General Adaptation Syndrome*), obejmującego trzy etapy reakcji na stres: fazę alarmową, stadium odporności oraz fazę wyczerpania. Szczególnie istotnym wnioskiem płynącym z badań tego autora było wskazanie, że długotrwałe oddziaływanie stresorów prowadzi do wyczerpania zasobów organizmu oraz zwiększa podatność na różnego rodzaju choroby somatyczne (Selye, 1956).

Kolejnym ważnym kierunkiem badań nad stresem była koncepcja wydarzeń życiowych opracowana przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe. Badacze ci skoncentrowali się na analizie wpływu istotnych zmian życiowych na stan zdrowia jednostki. W wyniku przeprowadzonych badań opracowali Skalę Ponownej Adaptacji Społecznej (*Social Readjustment Rating Scale – SRRS*), która pozwala na oszacowanie poziomu stresu na podstawie liczby oraz intensywności wydarzeń życiowych doświadczanych przez jednostkę w określonym czasie. Wyniki badań wskazały, że kumulacja znaczących wydarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby, rozwód, zmiana pracy, czy problemy finansowe, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób somatycznych oraz zaburzeń psychicznych (Holmes i Rahe, 1967).

Istotny przełom w badaniach nad stresem nastąpił wraz z rozwojem podejścia poznawczo-transakcyjnego zaproponowanego przez Richarda Lazarusa oraz Susan Folkman. Autorzy ci zwrócili uwagę na znaczenie procesów poznawczych w kształtowaniu reakcji stresowej. W ich koncepcji stres jest wynikiem dynamicznej relacji pomiędzy jednostką, a jej środowiskiem, a kluczową rolę odgrywa proces oceny poznawczej sytuacji. W ramach tego procesu jednostka dokonuje oceny znaczenia sytuacji dla swojego dobrostanu (ocena pierwotna) oraz oceny własnych zasobów umożliwiających poradzenie sobie z jej wymaganiami (ocena wtórna). Badania prowadzone w oparciu o tę koncepcję wykazały, że subiektywna interpretacja sytuacji ma istotny wpływ na poziom doświadczanego stresu



oraz na wybór strategii radzenia sobie z trudnościami (Lazarus i Folkman, 1984; Czerwińska i Kucharska; Eichelberger i Gutek, 2017).

Współczesne badania integrują podejście psychologiczne z perspektywą neurobiologiczną. Szczególne znaczenie przypisuje się funkcjonowaniu osi podwzgórze – przysadka – nadnercze (HPA), które reguluje odpowiedź organizmu na stres. Aktywacja tej osi prowadzi do wydzielania glikokortykoidów, w tym kortyzolu, umożliwiającego mobilizację zasobów energetycznych oraz adaptację do wymagań środowiskowych. W krótkotrwałym stresie mechanizm ten ma charakter adaptacyjny, natomiast jego przewlekła aktywacja może prowadzić do deregulacji układu neuroendokrynnego i immunologicznego. W tym kontekście istotna jest koncepcja obciążenia allostacyjnego przedstawiona przez McEwana. Odnosi się ona do kumulatywnych kosztów fizjologicznych, które wynikają z przewlekłej aktywacji mechanizmów adaptacyjnych. Allostaza pozwala organizmowi na utrzymanie względnej stabilności poprzez zmiany przystosowawcze, jednak jej długotrwałe utrzymywanie prowadzi do wyczerpania zasobów biologicznych oraz zwiększonego ryzyka chorób somatycznych oraz zaburzeń psychicznych. Badania empiryczne wskazują, że przewlekły stres wiąże się ze zwiększoną podatnością na choroby sercowo – naczyniowe, zaburzenia depresyjne oraz obniżenie odporności organizmu.

Równolegle rozwija się nurt badań nad odpornością psychiczną (*resilience*), która współcześnie ujmowana jest jako złożony oraz dynamiczny proces adaptacyjny, kształtujący się w wyniku interakcji pomiędzy jednostką, a jej środowiskiem społecznym. W odróżnieniu od wcześniejszych koncepcji, traktujących odporność jako względnie trwałą cechę osobowości, współczesne podejścia podkreślają jej procesualny charakter oraz możliwość rozwijania się w toku doświadczeń życiowych. Oznacza to, że zdolność jednostki do skutecznego funkcjonowania w obliczu przeciwności nie jest wyłącznie efektem wrodzonych predyspozycji, lecz wynika także z oddziaływania czynników środowiskowych oraz nabywanych kompetencji adaptacyjnych. W literaturze podkreśla się, że istotną rolę w kształtowaniu odporności psychicznej odgrywają czynniki psychospołeczne, takie jak bezpieczne relacje przywiązaniowe, dostępność wsparcia społecznego, pozytywne wzorce funkcjonowania w środowisku rodzinnym oraz rozwinięte kompetencje samoregulacyjne. Czynniki te sprzyjają budowaniu zdolności do efektywnego radzenia sobie ze stresem, regulowania emocji oraz utrzymania względnej równowagi psychicznej mimo doświadczonych trudności życiowych (Masten, 2001).

Badania prowadzone w ostatnich latach podkreślają także znaczenie poczucia koherencji, stabilnych więzi rodzinnych oraz umiejętności regulowania emocji jako zasobów



chroniących przed negatywnymi skutkami stresu (Matuszczak-Świgoń, 2022). Wczesnodziecięce doświadczenia środowiskowe oraz rodzinne odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu mechanizmów adaptacyjnych i odporności psychicznej. Jakość relacji z rodzicami lub opiekunami, dostęp do wsparcia społecznego oraz stabilność emocjonalna środowiska sprzyjają rozwijaniu zdolności adaptacyjnych, natomiast doświadczenia zaniedbania, stresu przewlekłego lub zmian opiekuńczych zwiększają ryzyko zaburzeń emocjonalnych i somatycznych w dorosłym życiu.

Współczesne badania podkreślają znaczenie integracji perspektywy biologicznej oraz psychospołecznej w zrozumieniu mechanizmów stresu, co umożliwia bardziej kompleksowe podejście do profilaktyki oraz interwencji (Harwas-Napierała i Trempała, 2014).

Ważnym nurtem badań nad stresem są również analizy dotyczące zasobów psychologicznych jednostki. W tym kontekście szczególne znaczenie ma teoria zachowania zasobów opracowana przez Stevana Hobfolla, w myśl której stres pojawia się przede wszystkim w sytuacji realnej utraty zasobów, zagrożenia ich utratą lub braku oczekiwanych korzyści po ich zainwestowaniu. Zasoby te mogą obejmować zarówno dobra materialne, jak i czynniki psychologiczne, takie jak poczucie własnej skuteczności, kompetencje, czy wsparcie społeczne. Badania prowadzone w oparciu o tę teorię wskazują, że utrata zasobów może prowadzić do powstawania tzw. spirali strat, w której osłabienie jednego zasobu zwiększa prawdopodobieństwo utraty kolejnych, co w konsekwencji prowadzi do pogłębiania się stresu i trudności adaptacyjnych (Hobfoll, 1989).

W literaturze polskiej również prowadzono liczne badania dotyczące mechanizmów stresu. Maria Heszen podkreśla, że reakcje stresowe mają charakter wielopoziomowy i obejmują zarówno procesy fizjologiczne, jak i psychologiczne. Autorka wskazuje, że sposób reagowania na stres zależy w dużej mierze od zasobów jednostki, takich jak poziom odporności psychicznej, wsparcie społeczne oraz cechy osobowości. Wyniki badań wskazują, że osoby dysponujące większymi zasobami adaptacyjnymi są w stanie skuteczniej radzić sobie z trudnymi sytuacjami i rzadziej doświadczają negatywnych konsekwencji stresu (Heszen, 2013).

Istotny wkład w badania nad stresem wniosły także analizy dotyczące temperamentu oraz różnic indywidualnych. Jan Strelau, twórca regulacyjnej teorii temperamentu, wskazywał, że właściwości takie jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość czy aktywność mają istotny wpływ na sposób reagowania jednostki na bodźce stresowe. Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej charakteryzują się większą podatnością na przeciążenie stresowe,



natomiast wysoka wytrzymałość sprzyja lepszemu funkcjonowaniu w warunkach silnej lub długotrwałej stymulacji (Strelau, 2002).

Współczesne badania nad stresem coraz częściej koncentrują się także na roli cech osobowości w procesie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. W ramach modelu Wielkiej Piątki wykazano, że wysoka neurotyczność wiąże się z większą podatnością na doświadczanie negatywnych emocji oraz częstszym stosowaniem strategii unikowych. Z kolei ekstrawersja oraz sumienność sprzyjają stosowaniu aktywnych strategii radzenia sobie, takich jak planowanie czy poszukiwanie wsparcia społecznego. Badania prowadzone przez Paula Costę i Roberta McCrae wskazują, że cechy osobowości w istotny sposób różnicują sposób interpretowania sytuacji stresowych oraz wybór strategii adaptacyjnych (McCrae i Costa, 2005).

Również problematyka strategii radzenia sobie ze stresem stanowi istotny obszar badań w psychologii zdrowia i psychologii osobowości. Zainteresowanie tym zagadnieniem wynika z faktu, że sposób reagowania na sytuacje trudne w znacznym stopniu wpływa zarówno na poziom doświadczanego stresu, jak i na długofalowe funkcjonowanie psychiczne oraz somatyczne jednostki. Badania empiryczne wskazują, że skuteczność radzenia sobie ze stresem zależy od wielu czynników, takich jak cechy osobowości, dostępne zasoby psychologiczne, wsparcie społeczne, czy charakter samej sytuacji stresowej (Heszen, 2013).

Ważnym nurtem badań nad strategiami radzenia sobie ze stresem są analizy prowadzone przez Charlesa Carvera i Michaela Scheiera, którzy opracowali kwestionariusz COPE służący do diagnozy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Wyróżnili oni szereg strategii radzenia sobie, takich jak aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego oraz emocjonalnego, reinterpretacja pozytywna, akceptacja, zaprzeczanie czy wycofanie behawioralne. Badania prowadzone z wykorzystaniem tego narzędzia wskazują, że osoby częściej stosujące strategie aktywne oraz strategie oparte na poszukiwaniu wsparcia społecznego wykazują wyższy poziom dobrostanu psychicznego oraz lepiej radzą sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi.

Istotny wkład w badania nad strategiami radzenia sobie ze stresem wniosły również prace polskich badaczy. W szczególności należy zwrócić uwagę na koncepcję stylów radzenia sobie ze stresem opracowaną przez Normana Endlera i Jamesa Parkera, a następnie adaptowaną na grunt polski przez Zygryda Juczyńskiego i Ninę Ogińską-Bulik. W modelu tym wyróżniono trzy podstawowe style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu. Styl zadaniowy polega na podejmowaniu działań mających na celu rozwiązanie problemu lub



zmianę sytuacji stresowej. Styl emocjonalny wiąże się natomiast z koncentracją na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak napięcie, złość czy poczucie bezradności. Z kolei styl unikowy polega na odsuwaniu się od problemu poprzez angażowanie się w inne czynności lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Badania prowadzone z wykorzystaniem kwestionariusza CISS wskazują, że styl zadaniowy jest najczęściej uznawany za najbardziej adaptacyjny sposób radzenia sobie ze stresem. Osoby preferujące ten styl częściej podejmują działania prowadzące do rozwiązania problemu oraz wykazują większą skuteczność w radzeniu sobie z wymaganiami środowiska.

Z kolei dominacja stylu emocjonalnego wiąże się z większym nasileniem negatywnych emocji, takich jak lęk czy frustracja, a także z wyższym poziomem odczuwanego stresu. Styl unikowy może natomiast przynosić krótkotrwałą ulgę w sytuacji stresowej, jednak jego długotrwałe stosowanie może prowadzić do narastania problemów i pogorszenia funkcjonowania psychicznego (Endler i Parker, 1990; Ogińska-Bulik i Juczyński, 2008).

W literaturze przedmiotu zwraca się również uwagę na znaczenie zasobów osobistych w procesie wyboru strategii radzenia sobie ze stresem. Badania wskazują, że osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem własnej skuteczności, optymizmem oraz wysoką samooceną częściej stosują strategie aktywne oraz zadaniowe. Z kolei niski poziom zasobów psychologicznych sprzyja częstszemu stosowaniu strategii unikowych lub skoncentrowanych na emocjach (Hobfoll, 1989).

Współczesne badania empiryczne podkreślają również rolę wsparcia społecznego w procesie radzenia sobie ze stresem. Liczne analizy wskazują, że osoby posiadające rozbudowaną sieć wsparcia społecznego rzadziej doświadczają negatywnych konsekwencji stresu oraz wykazują większą odporność psychiczną. Wsparcie społeczne może działać na dwa sposoby z jednej strony łagodzi i ogranicza negatywne konsekwencje stresu, pełniąc funkcję ochronną, z drugiej strony zaś wspiera człowieka w przystosowaniu się do trudnych sytuacji życiowych, ułatwiając proces adaptacji (Heszen, 2013).



Rozdział 3. Metodologia badań własnych

Niniejszy rozdział poświęcony jest prezentacji założeń metodologicznych badań własnych. Przedmiotem badań były cechy osobowości osób dorosłych, które w dzieciństwie wychowywały się w rodzinach niemacierzystych, niepełnych lub zrekonstruowanych. Zawiera on określenie celu i przedmiotu badań, sformułowanie pytań badawczych oraz hipotez, opis zastosowanych narzędzi badawczych, charakterystykę grupy badanej, a także procedurę przeprowadzenia badań.

3.1. Cel i przedmiot badań

Przedmiotem badania są cechy osobowości, poziom odczuwanego stresu oraz style i strategie radzenia sobie ze stresem u dorosłych osób, które w dzieciństwie wychowywały się poza rodziną macierzystą – byli wychowywani przez jednego rodzica, wychowywali się w rodzinie zastępczej, w domu dziecka, placówce opiekuńczo-wychowawczej, u rodziny adopcyjnej, w rodzinie zrekonstruowanej, bądź u dalszej rodziny.

Badanie miało na celu określenie zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych, określenie znaczenia wychowywania się poza rodziną macierzystą w zakresie powyższych zmiennych oraz sprawdzenie wpływu czynników demograficznych, takich jak płeć, wiek i poziom wykształcenia.

3.1.1. Pytania badawcze i hipotezy

W badaniach własnych sformułowano następujące pytania badawcze:

Pytanie badawcze ogólne:

Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?

Pytania badawcze szczegółowe:

P1. Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?

P2. Czy istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?



P3. Czy poziom odczuwanego stresu pozostaje w związku z cechami osobowości badanych osób?

P4. Czy fakt wychowywania się poza rodziną macierzystą pozostaje w związku z cechami osobowości, poziomem odczuwanego stresu oraz stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem?

P5. Czy płeć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?

P6. Czy płeć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?

W odniesieniu do sformułowanych pytań badawczych przyjęto następujące hipotezy:

Hipoteza ogólna:

Istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób dorosłych, które w dzieciństwie nie wychowywały się w rodzinie macierzystej.

Hipotezy szczegółowe

H1. Istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem u osób badanych.

H2. Istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych.

H3. Istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a poziomem odczuwanego stresu u osób badanych.

H4. Fakt wychowywania się poza rodziną macierzystą pozostaje w związku z cechami osobowości oraz stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych.

3.2. Narzędzia badawcze

W niniejszym badaniu zastosowano zestaw standaryzowanych narzędzi psychologicznych oraz ankietę własnej konstrukcji, co umożliwiło wieloaspektową analizę funkcjonowania badanych osób w zakresie cech osobowości, poziomu odczuwanego stresu oraz stylów i strategii radzenia sobie ze stresem. Dobór narzędzi był podyktowany celami badania, postawionymi problemami badawczymi oraz hipotezami, a także ich ugruntowaną pozycją w literaturze przedmiotu i potwierdzonymi właściwościami psychometrycznymi.



3.2.1. Inwentarz Osobowości -NEO-PI-R Paula T. Costa Jr i Robert R McCrae

Kwestionariusz NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory) jest jednym z najważniejszych i najczęściej stosowanych narzędzi do diagnozy osobowości w ramach modelu pięcioczynnikowego, określanego jako model Wielkiej Piątki. Jego autorami są Paul T. Costa oraz Robert R. McCrae, którzy na podstawie wieloletnich badań empirycznych opracowali zarówno teoretyczne podstawy modelu, jak i jego operacjonalizację w postaci kwestionariusza (Costa i McCrae, 1992). Polska adaptacja narzędzia została przygotowana przez Jerzy Siuta (2006) i opublikowana przez Pracownię Testów Psychologicznych PTP. Adaptacja ta obejmowała procedurę tłumaczenia, weryfikację językową pozycji testowych, analizę właściwości psychometrycznych oraz opracowanie norm dla populacji polskiej (Siuta, 2006).

Model pięcioczynnikowy zakłada, że strukturę osobowości można opisać za pomocą pięciu względnie niezależnych wymiarów: neurotyczności (N), ekstrawertyczności (E), otwartości na doświadczenie (O), ugodowości (A) oraz sumienności (C) (Costa i McCrae, 1992). Neurotyczność odnosi się do tendencji do przeżywania negatywnych emocji, takich jak lęk, napięcie, złość czy depresyjność. Ekstrawertyczność obejmuje aktywność, towarzyskość, asertywność oraz skłonność do przeżywania emocji pozytywnych. Otwartość na doświadczenie wiąże się z ciekawością poznawczą, wyobraźnią oraz wrażliwością estetyczną. Ugodowość opisuje sposób funkcjonowania interpersonalnego, w tym empatię, altruizm i skłonność do współpracy, natomiast sumienność odnosi się do poziomu zorganizowania, odpowiedzialności, wytrwałości i samodyscypliny (Siuta, 2006). Cechy te traktowane są jako względnie trwałe dyspozycje osobowościowe, wykazujące znaczną stabilność w okresie dorosłości (Costa i McCrae, 1992).

Struktura NEO-PI-R ma charakter hierarchiczny. Każde z pięciu głównych czynników składa się z sześciu faset, co łącznie daje trzydzieści podskal szczegółowych. Takie rozwiązanie umożliwia zarówno ogólną ocenę poziomu danego czynnika, jak i bardziej precyzyjną analizę jego komponentów. W obrębie neurotyczności wyróżnia się m.in. lęk, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość, nieśmiałość oraz podatność na stres, natomiast w obrębie sumienności – kompetencję, porządek, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplinę i rozagę (Siuta, 2006). Hierarchiczna konstrukcja narzędzia zwiększa jego wartość diagnostyczną i pozwala na tworzenie pogłębionych profili osobowości.

Kwestionariusz składa się z 240 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali Likerta. W polskiej wersji zastosowano następujące odpowiedzi:



„zdecydowanie się nie zgadzam”, „raczej się nie zgadzam”, „nie mam zdania”, „raczej się zgadzam” oraz „zdecydowanie się zgadzam” (Siuta, 2006). Odpowiedzi są kodowane liczbowo zgodnie z kluczem testowym, przy czym część pozycji ma charakter odwrócony i wymaga rekodowania przed obliczeniem wyników. Czas trwania badania wynosi przeciętnie od 30 do 45 minut. Narzędzie przeznaczone jest przede wszystkim do badania osób dorosłych.

Wyniki surowe przelicza się na wyniki standaryzowane w oparciu o normy opracowane dla populacji (Siuta, 2006). Interpretacja obejmuje analizę poziomu pięciu głównych czynników oraz szczegółową ocenę konfiguracji faset. Istotne znaczenie ma nie tylko wysokość poszczególnych wyników, lecz również ich wzajemne relacje, które pozwalają na całościową charakterystykę funkcjonowania osobowościowego jednostki.

Zgodnie z danymi zawartymi w podręczniku, polska wersja NEO-PI-R charakteryzuje się wysoką rzetelnością. Współczynniki alfa Cronbacha dla skal głównych osiągają wartości przekraczające 0,80, co wskazuje na dobrą spójność wewnętrzną (Siuta, Inwentarz Osobowości Paula T. Costy Jr i Roberts R. McCrae, 2006). Rzetelność faset jest nieco niższa, lecz pozostaje na poziomie akceptowalnym. Bдания stabilności czasowej potwierdzają względną trwałość wyników, co jest zgodne z założeniami teorii pięcioczynnikowej (Costa i McCrae, 1992). Analizy czynnikowe przeprowadzone w procesie adaptacji potwierdziły zasadniczą zgodność struktury polskiej wersji z oryginalnym modelem, co przemawia za trafnością konstruktów (Siuta, 2006).

NEO-PI-R znajduje szerokie zastosowanie w badaniach naukowych oraz praktyce psychologicznej. W badaniach empirycznych umożliwia operacjonalizację zmiennych osobowościowych w oparciu o ugruntowany model teoretyczny (Costa i McCrae, 1992). W praktyce klinicznej może być stanowić element pogłębionej diagnozy osobowości, natomiast w psychologii pracy wykorzystywany jest w badaniach nad predyktorami efektywności zawodowej. Jednocześnie jako narzędzie samoopisowe, jest podatny na zniekształcenia wynikające z tendencji do autoprezentacji oraz aprobaty społecznej, co wymaga ostrożnej interpretacji wyników (Siuta, 2006).

Podsumowując, NEO-PI-R w polskiej adaptacji Siuty (2006) stanowi rzetelne i trafne narzędzie pomiaru pięciu podstawowych wymiarów osobowości opisanych przez Costę i McCrae (1992). Jego hierarchiczna struktura, Zastosowanie pięciostopniowe skali Likerta oraz dobre właściwości psychometryczne czynią go jednym z kluczowych instrumentów stosowanych we współczesnej psychologii osobowości.



3.2.2. Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- COPE **Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Jagdish K. Weintraub**

Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem, znany pod angielską nazwą COPE (Coping Orientations to Problems Experienced), jest narzędziem psychologicznym przeznaczonym do diagnozy strategii radzenia sobie jednostki w sytuacjach stresowych. Został opracowany w 1989 roku przez Charlesa S. Carvera, Michaela F. Scheiera oraz Jagdish K. Weintrauba i od tego czasu jest powszechnie stosowany w badaniach nad stresem oraz mechanizmami adaptacyjnymi w populacjach dorosłych (Carver i in., 1989). Polska adaptacja COPE została opracowana przez Zygryda Juczyńskiego i Ninę Ogińską – Bulik. Obejmując tłumaczenie pozycji, instrukcje oraz przygotowanie norm dla dorosłych w Polsce.

COPE opiera się na transakcyjnym modelu stresu i radzenia sobie autorstwa Richarda Lazarusa i Susan Folkman (1984), w którym stres powstaje w wyniku interakcji między wymaganiami sytuacji a zasobami jednostki do ich przezwyciężenia. W tym ujęciu radzenia sobie jest procesem poznawczo – behawioralnym, którego celem jest zarówno rozwiązanie problemu, jak i regulacja emocji towarzyszących sytuacji stresowej, Lazarus i Folkman (1984) wyróżnili strategie ukierunkowane na problem, zmierzając do zmian w sytuacji stresowej, oraz strategie ukierunkowane na emocje, mające na celu redukcję napięcia psychicznego. Narzędzie COPE odzwierciedla tę wielowymiarowość radzenia sobie, umożliwiając kompleksową ocenę zachowań jednostki w obliczu stresu (Lazarus i Folkman, 1984); (Carver i in., 1989).

Polska wersja COPE składa się z 60 pozycji, które tworzą 15 skal, a każda skala obejmuje cztery twierdzenia. Skale obejmują zarówno strategie adaptacyjne, jak i mniej adaptacyjne.

Wyróżnia się 15 skal COPE:

1. Aktywne radzenie sobie
2. Planowanie
3. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego
4. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego
5. Unikanie konkurencyjnych działań
6. Zwrot ku religii
7. Pozytywne przewartościowanie i rozwój
8. Powstrzymywanie się od działania



9. Akceptacja
10. Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie
11. Zaprzeczanie
12. Odwracanie uwagi
13. Zaprzestanie działań
14. Zazywanie alkoholu lub innych środków
15. Poczucie humoru

Osoba badana ustosunkowuje się do każdej pozycji na czterostopniowej skali odpowiedzi:

- 1 – prawie nigdy tak nie postępuję
- 2 – rzadko tak postępuję
- 3 – często tak postępuję
- 4 – prawie zawsze tak postępuję

Narzędzie jest przeznaczone do badania dorosłych w wieku 20 – 65 lat, a czas wypełniania testu wynosi przeciętnie 15 – 20 minut, co sprawia, że COPE, jest wygodnym i praktycznym narzędziem zarówno w badaniach naukowych, jak i w diagnostyce psychologicznej. Pod względem właściwości psychometrycznych polska adaptacja COPE, charakteryzuje się dobrą rzetelnością. Współczynniki **alfa Cronbacha** dla poszczególnych skal wahają się od **0,61 do 0,89**, co świadczy o akceptowalnej lub wysokiej spójności wewnętrznej. Skale bardziej adaptacyjne, takie jak aktywne radzenie sobie, planowanie czy poszukiwanie wsparcia, wykazują zwykle wyższe wartości alfa Cronbacha, natomiast skale mniej adaptacyjne, jak zaprzeczanie czy wycofanie behawioralne, mają niższe, lecz nadal dopuszczalne współczynniki. Badania stabilności czasowej wskazują, że strategie radzenia sobie pozostają względnie trwałe w krótkim i średnim okresie, co jest zgodne z teorią transakcyjnego modelu stresu (Lazarus i Folkman, 1984; Carver i in., 1989),

COPE znajduje szerokie zastosowanie w badaniach naukowych oraz w praktyce psychologicznej. W psychologii klinicznej umożliwia analizę strategii radzenia sobie u pacjentów z różnymi problemami zdrowotnymi i psychicznymi. W psychologii zdrowia pozwala badać związki między strategiami radzenia sobie a dobrostanem, objawami depresji i lęku, natomiast w psychologii pracy narzędzie jest wykorzystywane do oceny odporności psychicznej pracowników i sposobów radzenia sobie ze stresem zawodowym (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012). Jako narzędzie samopisowe COPE wymaga jednak uwzględnienia



możliwych zniekształceń wynikających z autoprezentacji lub subiektywnej oceny własnych zachowań.

Podsumowując, Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – COPE, opracowany przez Carvera, Scheiera i Weintrauba (1989), odwołujący się do modelu transakcyjnego stresu Lazarus i Folkman (1984) i zaadaptowany w Polsce jest narzędziem rzetelnym i trafnym, pozwalającym na wielowymiarową ocenę strategii i radzenia sobie ze stresem. Jego struktura skalowa, jasne instrukcje, zastosowanie czterostopniowej skali odpowiedzi oraz dobre właściwości psychometryczne czynią go jednym z podstawowych instrumentów stosowanych w badaniach nad stresem w populacji polskiej.

3.2.3. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS, Norman S. Endler, James D. A. Parker

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS – Coping Inventory for Stressful Situations) został opracowany przez Normana S. Endlera i Jamesa D. A. Parkera jako narzędzie do diagnozy stylów radzenia sobie w różnych sytuacjach stresowych (Endler i Parker, 1990). Narzędzie opiera się na założeniu, że jednostki różnią się preferencjami dotyczącymi strategii radzenia sobie, które można systematycznie klasyfikować i mierzyć. CISS wyróżnia trzy podstawowe style radzenia sobie: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu.

- **Styl skoncentrowany na zadaniu** obejmuje działania mające na celu rozwiązanie problemu i zmniejszenie stresu poprzez kontrolę sytuacji.
- **Styl skoncentrowany na emocjach** obejmuje reakcje emocjonalne, takie jak przeżywanie napięcia, frustracji czy lęku, a także tendencje do reagowania przez samokrytykę lub gniew.
- **Styl skoncentrowany na unikaniu** polega na podejmowaniu działań odciągających uwagę od stresora lub angażowaniu się w aktywności zastępcze, w tym zachowania społeczne lub czynności rekreacyjne, które rozpraszają uwagę od problemu (Endler i Parker, 1990).

Polska adaptacja i normalizacja Kwestionariusza radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) została przeprowadzona w 2003 roku, natomiast opracowanie adaptacji i publikacja podręcznika nastąpiły w 2005 roku. Pierwsza normalizacja w populacji objęła osoby w wieku 16 – 79 lat, co pozwala na stosowanie narzędzia zarówno w badaniach młodzieży, jak i dorosłych (Strelau i in., 2005; Strelau i Jaworowska, 2020). CISS składa się



z 48 pozycji, które odpowiadają różnym sytuacjom stresowym i umożliwiają ocenę dominujących strategii radzenia sobie. Każda pozycja oceniana jest na pięciostopniowej skali odpowiedzi:

- 1 – nigdy
- 2 – bardzo rzadko
- 3 – czasami
- 4 – często
- 5 – bardzo często

Dzięki takiej skali możliwe jest przeliczenie odpowiedzi na wyniki liczbowe, które wskazują stopień preferencji dla każdego stylu radzenia sobie. Narzędzie pozwala również na tworzenie porównań międzysobowych oraz identyfikację profili radzenia sobie, co jest przydatne w diagnostyce psychologicznej, badaniach nad stresem oraz w praktyce klinicznej. **Czas wypełniania testu wynosi przeciętnie 15–20 minut**, co sprawia, że CISS jest narzędziem relatywnie szybkim i wygodnym w stosowaniu.

Polska adaptacja CISS wskazuje dobre właściwości psychometryczne. Współczynniki **alfa Cronbacha** dla poszczególnych skal kształtują się na poziomie akceptowalnym do wysokiego, co świadczy o spójności wewnętrznej narzędzia. Badania potwierdziły także stabilność wyników w czasie, co jest zgodne z teorią trwałości preferowanych strategii radzenia sobie w stresie. Kwestionariusz CISS znajduje szerokie zastosowanie w badaniach naukowych oraz praktyce psychologicznej. W psychologii klinicznej umożliwia identyfikację nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie, które mogą predysponować do zaburzeń emocjonalnych, takich jak lęk czy depresja. W psychologii zdrowia i psychologii pracy pozwala analizować związki między strategiami radzenia sobie a odpornością psychiczną, dobrostanem, stresem zawodowym oraz jakością życia. Narzędzie może być również stosowane w poradnictwie psychologicznym i interwencjach terapeutycznych, gdzie identyfikacja dominujących strategii pozwala dopasować metody wsparcia do indywidualnych potrzeb osoby badanej (Strelau i in., 2005; Strelau i Jaworowska, 2020).

Podsumowując, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS, opracowany przez Endlera i Parkera (1990), z polską adaptacją i normalizacją przeprowadzoną przez Strelau i in., jest narzędziem rzetelnym i trafnym, umożliwiającym ocenę preferowanych strategii radzenia sobie w stresie. Jego struktura, liczba pozycji, pięciostopniowa skala odpowiedzi oraz dobre właściwości psychometryczne czynią CISS podstawowym instrumentem stosowanym w badaniach nad stresem w populacji polskiej.



3.2.4. Ankieta własnej konstrukcji

W badaniu wykorzystano ankietę własnej konstrukcji, która składa się z 17 pytań w tym 15 pytań jednokrotnego wyboru i 2 pytania otwarte. Kwestionariusz wykorzystany w badaniu był narzędziem własnej konstrukcji, opracowanym na potrzeby realizowanego projektu badawczego oraz dostosowanym do jego celów i problemów badawczych. Ankieta obejmowała pytania dotyczące danych socjodemograficznych, takich jak wiek, miejsce zamieszkania oraz podstawowe informacje rodzinne respondentów. W związku z podjętą problematyką uwzględniono również kwestie odnoszące się do statusu zawodowego, stanu cywilnego, sytuacji wychowawczej oraz zmian w strukturze rodziny, wraz z określeniem czasu ich trwania. Narzędzie zawierało ponadto pytania dotyczące jakości relacji z rodzicami i rodzeństwem, poziomu wsparcia emocjonalnego, subiektywnej oceny wpływu doświadczeń z dzieciństwa na aktualne odczuwanie stresu, a także korzystanie z pomocy psychologicznej oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Kwestionariusz składał się głównie z pytań zamkniętych, jednak dwa pytania otwarte – jedno dotyczące wieku respondenta (wymagające samodzielnego wpisania odpowiedzi) oraz drugie umożliwiające udzielenie dodatkowych informacji, które mogłyby uzupełnić i pogłębić analizę uzyskanych wyników. Ankieta własnej konstrukcji składała się z 17 pytań, pogrupowanych tematycznie zgodnie z założeniami badania.

Pytania 1–3 dotyczyły płci, wieku oraz wykształcenia respondentów.

Pytania 4–6 obejmowały status zawodowy, miejsce zamieszkania oraz stan cywilny badanych.

Pytania 7–10 odnosiły się do sytuacji wychowawczej, w tym statusu wychowywania, wieku, w którym nastąpiła zmiana w strukturze rodziny, czasu trwania wychowywania poza rodziną macierzystą oraz kontaktu z rodzicami po tej zmianie.

Pytania 11–13 dotyczyły relacji z rodzeństwem, poziomu otrzymywanego wsparcia emocjonalnego oraz wpływu doświadczeń z dzieciństwa na obecne odczuwanie stresu.

Pytanie 14 koncentrowało się na korzystaniu z pomocy psychologa lub terapeuty.

Pytania 15–16 dotyczyły odczuwanego stresu oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Pytanie 17 miało charakter otwarty i umożliwiała respondentom podzielenie się dodatkowymi informacjami.



Narzędzie było poprzedzone krótką instrukcją, zawierającą zawierającą informacje dotyczącej procedury badawczej, sposobu udzielania odpowiedzi, ogólnego celu badania oraz zapewnienia respondentom pełnej anonimowości. Ankieta własnej konstrukcji pełniła funkcję narzędzia uzupełniającego wobec zastosowanych w badaniu standaryzowanych metod psychologicznych umożliwiając zebranie dodatkowych istotnych z perspektywy realizowanego projektu badawczego.

3.3. Procedura badań

Badanie zostało zrealizowane w formie online w okresie od października 2025 roku do stycznia 2026 roku. Udział w nim był dobrowolny, a respondenci przed przystąpieniem do badania zostali poinformowani o jego celu, zasadach anonimowości i poufności danych oraz sposobie wypełniania narzędzi badawczych. Do badania przystąpiło 87 osób. Zgodnie z przyjętymi kryteriami włączenia analizą objęto osoby wychowywane poza rodziną macierzystą, w rodzinie niepełnej lub zrekonstruowanej. Z tego względu 13 kwestionariuszy zostało wykluczonych z dalszych analiz. Ostatecznie do opracowania statystycznego zakwalifikowano 74 kompletne zestawy odpowiedzi.

Respondenci wypełniali zestaw narzędzi w ustalonej kolejności: ankietę własnej konstrukcji, następnie Inwentarz Osobowości NEO-PI-R, Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem- COPE oraz Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Wszystkie metody zostały połączone w jeden zestaw badawczy. Czas przeznaczony na wypełnienie narzędzi był dostosowany indywidualnie do tempa osób badanych.

Zebrany materiał empiryczny uznano za kompletny i spełniający kryteria umożliwiające przeprowadzenie dalszych analiz psychologicznych oraz statystycznych.

3.4. Charakterystyka badanej grupy

W niniejszym rozdziale przedstawiono charakterystykę grupy badanej. Do analizy zakwalifikowano 74 osoby dorosłe, spełniające przyjęte kryteria włączenia do badania. Wśród nich było 49 kobiet oraz 25 mężczyzn. Uwzględniono wyłącznie osoby, które w okresie wychowawczym doświadczały wychowywania poza rodziną macierzystą, w rodzinie niepełnej lub zrekonstruowanej.

Dane dotyczące struktury demograficznej i społecznej respondentów uzyskano na podstawie analizy informacji zawartych w arkuszu personalnym, wypełnianym równolegle



z pozostałymi narzędziami badawczymi. Badani byli zróżnicowani pod względem wieku, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania oraz statusu zawodowego i cywilnego. Szczegółowe dane dotyczące struktury próby przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1
Procentowy rozkład płci grupy badanej

Charakterystyka próby badanych		Częst ość	Proc ent
Płeć	kobieta	49	66,2
	mężczyzna	25	33,8
Wykształcenie	zawodowe	17	23,0
	średnie	27	36,5
	wyższe	30	40,5
Status zawodowy	uczeń/student	12	16,2
	pracując zawodowo	54	73,0
	nie pracując	4	5,4
	emeryt/rencista	4	5,4
Miejsce zamieszkania	wieś	13	17,6
	miasto do 50 tys.	29	39,2
	miasto do 100 tys.	19	25,7
	miasto powyżej 100 tys.	13	17,6
Stan cywilny	wolny/a	20	27,0
	w związku małżeńskim	22	29,7
	w związku partnerskim	24	32,4
	rozwidziony/a	8	10,8
Wiek	20-29	31	41,9
	30-39	19	25,7
	40-49	13	17,6
	50-59	10	13,5
	60+	1	1,4
Ogółem		74	100

Źródło: Opracowanie własne



Z analizy danych z tabeli 1 wynika, że w próbie badawczej kobiety przeważały nad mężczyznami. Kobiety stanowiły wyższy odsetek badanych, wynoszący 66,2%, natomiast mężczyźni - 33,8% próby. Uczestnicy mieli najczęściej wykształcenie wyższe (40,5%) lub średnie (36,5%). Najwięcej było pracujących zawodowo (73%) i mieszkających w mieście do 50 tys. mieszkańców (39,2%). Badani byli najczęściej w związku partnerskim (32,4%), małżeńskim (29,7) ale dość często byli wolni (27%). Najwięcej było 20-latków – uczestników w wieku od 20 do 29 lat (41,9%). Bardziej szczegółowe dane o badanych znajdują się w tabeli 1. Z analizy danych z tabeli 1 wynika, że w próbie badawczej kobiety przeważały nad mężczyznami. Kobiety stanowiły wyższy odsetek badanych, wynoszący 66,2%, natomiast mężczyźni - 33,8% próby. Uczestnicy mieli najczęściej wykształcenie wyższe, a odsetek wyniósł 40,5%. Dużo było również osób z wykształceniem średnim – było ich 36,5%, a najmniej było osób z wykształceniem zawodowym (23%). Najwięcej było pracujących zawodowo – niemal $\frac{3}{4}$ grupy (73%), dużo mniej było uczniów/studentów, którzy stanowili 16,2% badanych. Najmniejszą grupę stanowili niepracujący oraz emeryci i renciści (po 5,4%). Wśród badanych przewagę stanowili mieszkający w mieście do 50 tys. mieszkańców, których było 39,2%, a nieco mniej, bo ok. $\frac{1}{4}$ próby (25,7%) było osób zamieszkałych w mieście do 100 tys. mieszkańców. Najmniej było mieszkańców miast powyżej 100 tys. mieszkańców i wsi, których było po 17,6%. Badani byli najczęściej w związku partnerskim i było ich niemal $\frac{1}{3}$ próby (32,4%). Osób w związku małżeńskim było 29,7%, ale dość często, bo powyżej $\frac{1}{4}$ próby, badani byli wolni (27%), a najrzadziej rozwiedzeni (10,8%). Najwięcej było 20-latków – uczestników w wieku od 20 do 29 lat było 41,9%. W drugiej kolejności byli 30-latkowie – osoby w wieku od 30 do 39 lat, którzy stanowili $\frac{1}{4}$ badanej próby (25,7%), mniej było osób w wieku 40-49 lat (17,6%) i 50-59 lat (13,5%), a najmniej było osób w wieku 60 lat i więcej – była to tylko jedna osoba (1,4%).

Rozdział 4 Analiza psychologiczna i statystyczna wyników badań

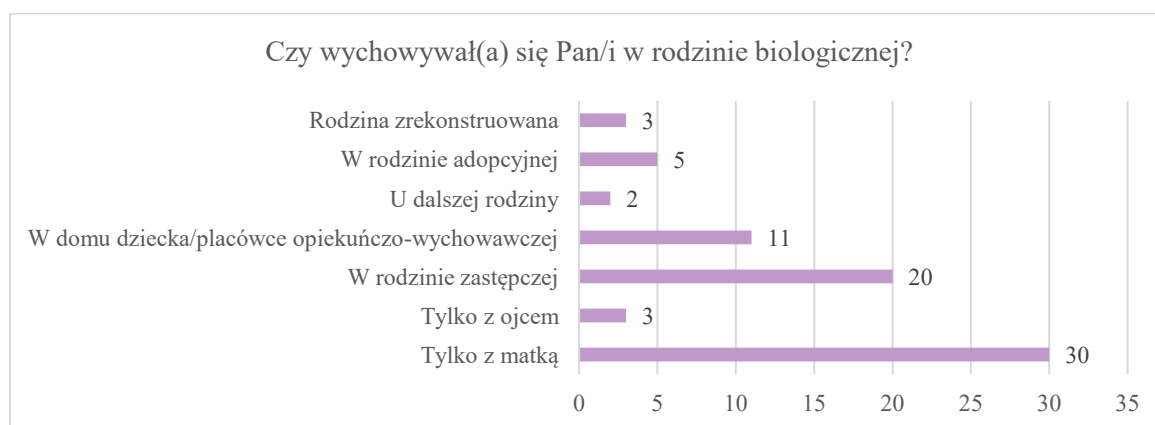
Rozdział zawiera analizę wyników badań własnych odnoszących się do relacji pomiędzy cechami osobowości a poziomem odczuwanego stresu u osób dorosłych, które wychowywały się w rodzinach niemacierzystych, niepełnych oraz zrekonstruowanych. Do sprawdzenia przyjętych hipotez zastosowano metody analizy statystycznej.

4.1. Analiza odpowiedzi na pytania dotyczące wychowania

Na wykresie 1 przedstawiono dane dotyczące wychowywania się z rodziną biologiczną.

Wykres 1

Wychowywanie się z rodziną biologiczną - częstość i procent



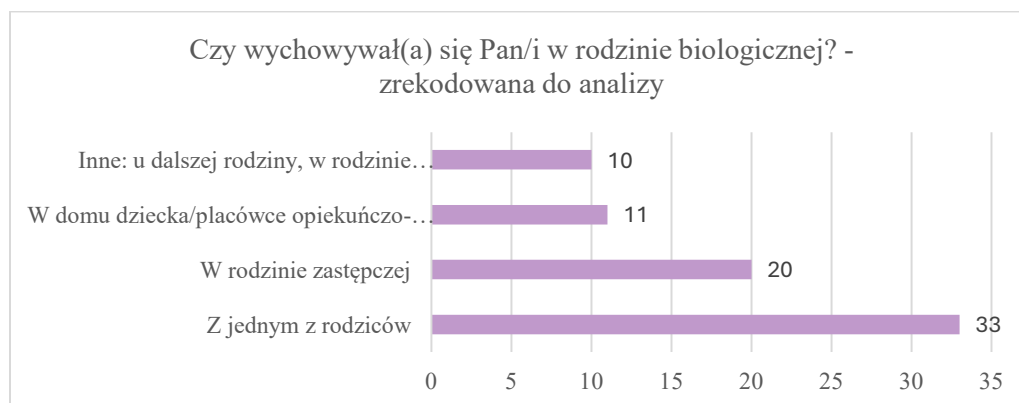
Źródło: Opracowanie własne

Badani najczęściej wychowywali się tylko z matką (40,5%), a w drugiej kolejności w rodzinie zastępczej (27%). Najrzadziej zaś u dalszej rodziny (2,7%). W tabeli 3 można zaobserwować bardziej szczegółowe dane.

Na wykresie 2 przedstawiono dane dotyczące wychowywania się z rodziną biologiczną po zrekodowaniu zmiennej.

Wykres 2

Wychowywanie się z rodziną biologiczną - zrekodowana do analizy - częstość i procent



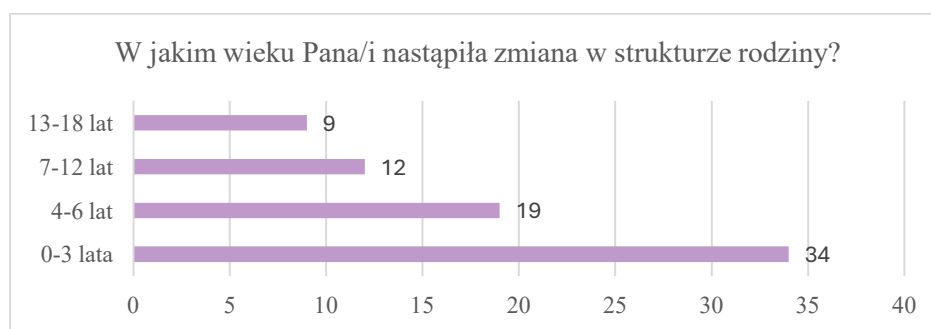
Źródło: Opracowanie własne

Do dalszej analizy postanowiono zrekodować zmienną dotyczącą wychowywania się z rodziną biologiczną z powodu małej liczebności w niektórych grupach. W ten sposób powstały cztery nieco większe grupy, które w dalszej części pracy były porównywane do siebie: wychowywanie się z jednym z rodziców (44,6%), w rodzinie zastępczej (27%), w domu dziecka/placówce opiekuńczo-wychowawczej (14,9%) i inne (13,5%).

Na wykresie 3 przedstawiono dane dotyczące wieku, w jakim nastąpiła zmiana w strukturze rodziny.

Wykres 3

Wiek i zmiany struktury rodziny - częstość i procent



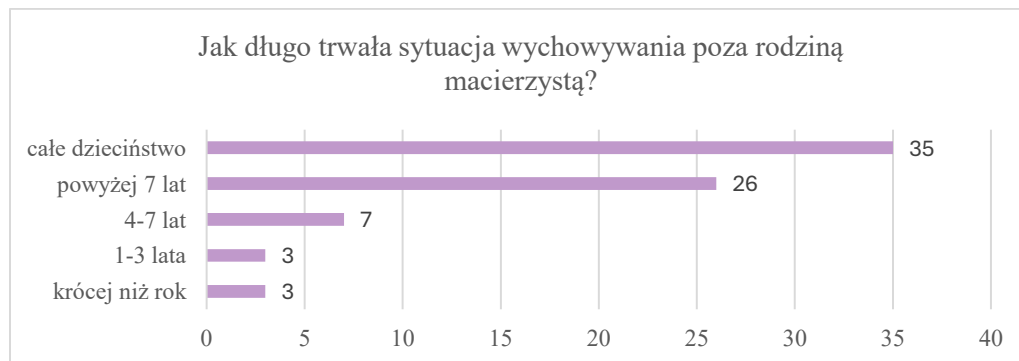
Źródło: Opracowanie własne

Badani najczęściej deklarowali, że struktura ich rodziny uległa zmianę w wieku 0-3 lata (45,9%), rzadziej w wieku 4-6 lat (25,7%), 7-12 lat (16,2%) a najrzadziej 13-18 lat (12,2%).

Na wykresie 4 przedstawiono dane dotyczące tego, jak długo trwała sytuacja wychowawcza poza rodziną macierzystą.

Wykres 4

Okres trwania wychowywania się poza rodziną macierzystą - częstość i procent



Źródło: Opracowanie własne

Badani najczęściej deklarowali, że wychowywali się poza rodziną macierzystą całe dzieciństwo (47,3%), rzadziej powyżej 7 lat (35,1%), bardzo rzadko 4-7 lat (9,5%), a najrzadziej 1-3 lata (4,1%) i krócej niż rok (4,1%).

Na wykresie 5 przedstawiono dane dotyczące kontaktowania się z rodzicami po rozstaniu/zmianie miejsca wychowywania.

Wykres 5

Kontakt z rodzicami - częstość i procent



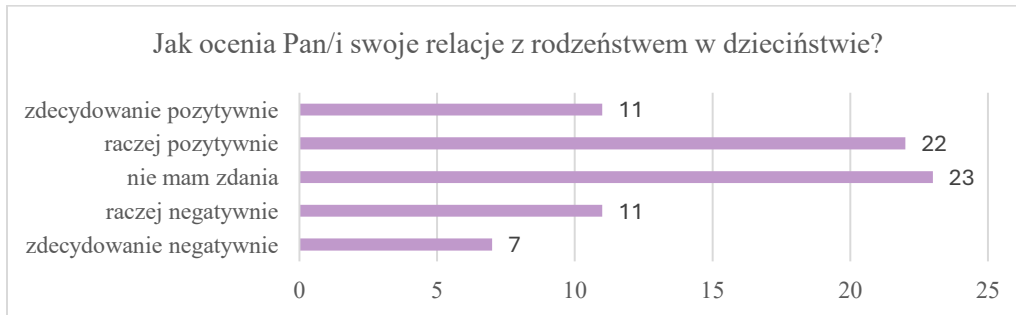
Źródło: Opracowanie własne

Badani najczęściej deklarowali brak kontaktu z jednym z rodziców (36,5%) i minimalnie mniej brak kontaktu z obojgiem rodziców (35,1%). Dużo rzadziej deklarowali, że mieli kontakt z obojgiem rodziców (16,2%), sporadyczny kontakt (10,8%) a najrzadziej regularny kontakt (1,4%).

Na wykresie 6 przedstawiono dane dotyczące relacji z rodzeństwem.

Wykres 6

Ocena relacji z rodzeństwem – częstość i procent



Źródło: Opracowanie własne

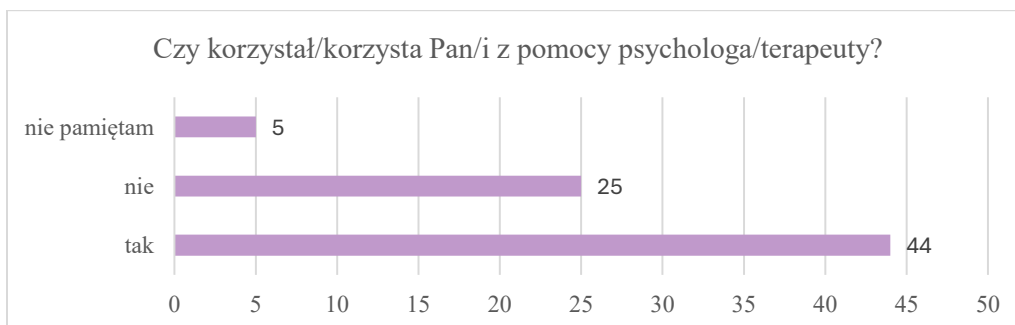
Badani zazwyczaj nie mieli zdania na temat swoich relacji z rodzeństwem (31,1%), a nieco mniej – raczej pozytywnie (29,7%). Rzadziej oceniali relacje jako zdecydowanie pozytywnie (14,9%) i tak samo często jako raczej negatywnie (14,9%). Najrzadziej jako zdecydowanie negatywne (9,5%).

4.2. Analiza odpowiedzi na pytania o korzystanie z pomocy i otrzymywane wsparcie

Na wykresie 7 przedstawiono dane dotyczące korzystania z pomocy psychologicznej/terapeutycznej.

Wykres 7

Korzystanie z pomocy psychologicznej/terapeutycznej - częstość i procent



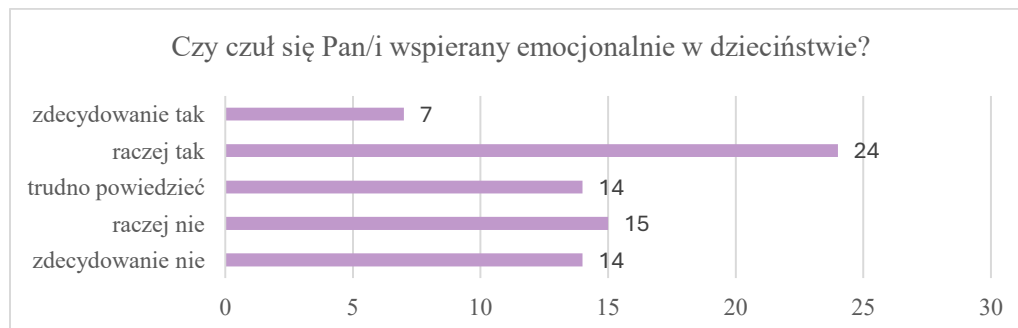
Źródło: Opracowanie własne

Większość badanych korzystała lub korzysta z pomocy psychologicznej/terapeutycznej (59,5%). Znacznie mniej nie korzystała (33,8%), a najmniej wskazywało „nie pamiętam” (6,8%).

Na wykresie 8 przedstawiono dane dotyczące otrzymywanego wsparcia emocjonalnego w dzieciństwie.

Wykres 8

Otrzymywane wsparcie społeczne - częstość i procent



Źródło: Opracowanie własne

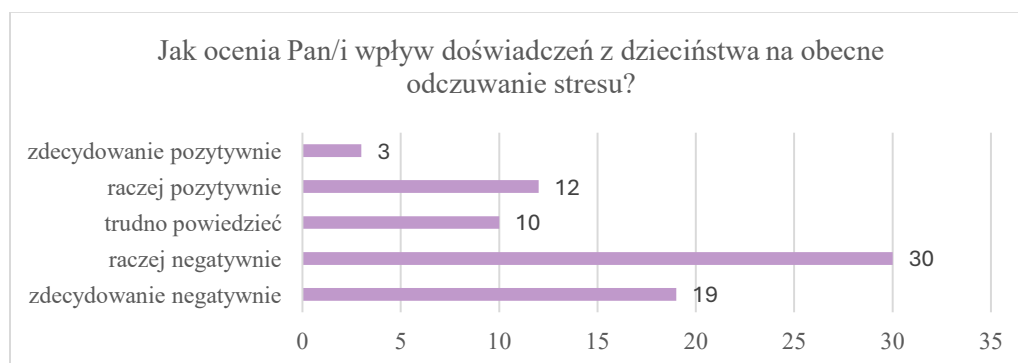
Badani zazwyczaj raczej czuli się wspierani emocjonalnie w dzieciństwie (32,4%), rzadziej odpowiadali, że raczej nie (20,3%), jeszcze rzadziej wskazywali na odpowiedź „zdecydowanie nie” (18,9%) i „trudno powiedzieć” (18,9%), a najrzadziej na odpowiedź „zdecydowanie tak” (9,5%).

4.2.1. Ocena wpływu dzieciństwa na poziom stresu

Na wykresie 9 zaprezentowano dane dotyczące wpływu doświadczeń z dzieciństwa na aktualne odczuwanie stresu.

Wykres 9

Wpływ dzieciństwa na stres - częstość i procent



Źródło: Opracowanie własne

Badani zazwyczaj oceniali, że doświadczenia z ich dzieciństwa miały raczej negatywny wpływ na ich poziom stresu (40,5%). Kolejna ocena to „zdecydowanie

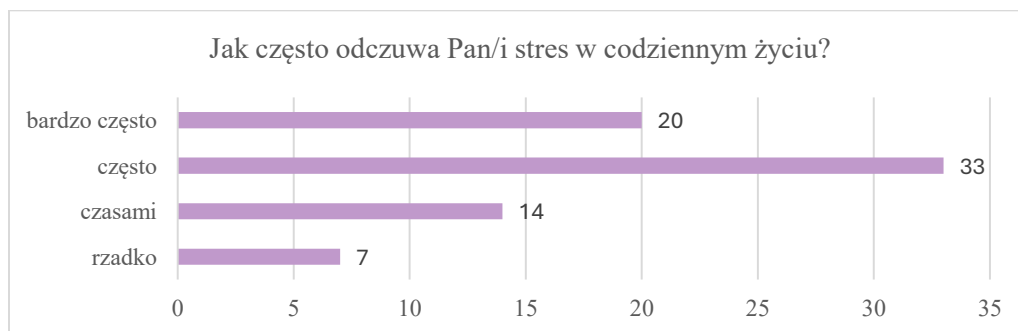
negatywnie” co ujawniono u 25,7% badanych. W dalszej kolejności było „raczej pozytywnie” (16,2%), „trudno powiedzieć” (13,5%) i „zdecydowanie pozytywnie (4,1%).

4.2.2. Nasilenie stresu i style radzenia sobie

Na wykresie 10 przedstawiono dane dotyczące nasilenia stresu.

Wykres 10

Nasilenie stresu - częstość i procent



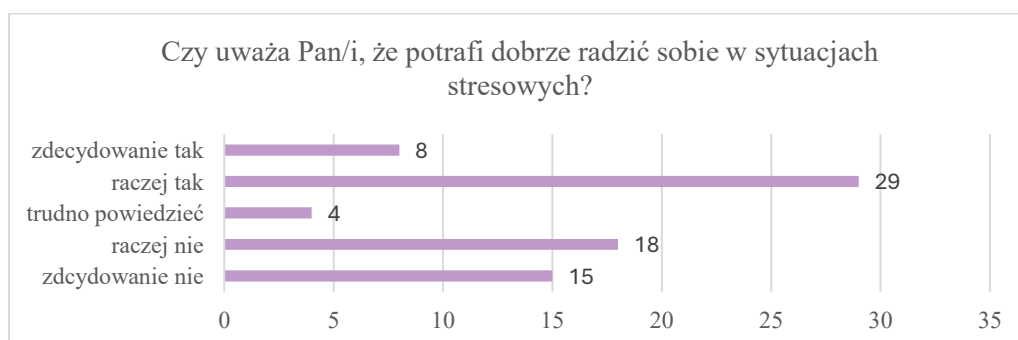
Źródło: Opracowanie własne

Badani odczuwali stres w codziennym życiu często (44,6%), bardzo często (27%), czasami (18,9%) i rzadko (9,5%).

Na wykresie 11 przedstawiono dane dotyczące radzenia sobie ze stresem.

Wykres 11

Radzenie sobie ze stresem - częstość i procent



Źródło: Opracowanie własne

Uczestnicy zazwyczaj wskazywali, że raczej potrafią radzić sobie ze stresem (39,2%), rzadziej, że raczej nie (24,3%). W dalszej kolejności odpowiadali „zdecydowanie nie” (20,3%) i „zdecydowanie tak” (10,8%). Najmniej było osób niezdecydowanych (5,4%).

4.2.3. Statystyki opisowe badanych zmiennych

W tabeli 2 przedstawiono statystyki opisowe i rozkład wyników dla całej próby.

Tabela 2

Statystyki opisowe - cała próba

Statystyki opisowe w całej próbie	N	M	SD	Skośność	Kurtoza	Min	Maks	Shapiro-Wilk	
								W	p
NEO-PI-R:									
Lęk	74	19,62	6,12	-0,89	0,35	3	31	0,93	0,001
Agresywna wrogość	74	15,78	5,39	0,17	-0,65	4	28	0,98	0,208
Depresyjność	74	19,24	5,46	-0,31	-0,37	7	32	0,98	0,259
Nadmierny samokrytycyzm	74	18,85	4,47	-0,82	0,68	5	27	0,94	0,003
Impulsywność	74	17,30	3,95	-0,15	-0,63	8	25	0,97	0,093
Nadwrażliwość	74	14,27	6,31	0,07	-0,31	0	29	0,99	0,653
Serdeczność	74	18,28	5,17	-0,50	0,39	2	30	0,98	0,196
Towarzystwość	74	14,20	5,76	-0,06	-0,20	0	26	0,98	0,305
Asertywność	74	15,09	4,92	0,30	-0,63	7	28	0,97	0,136
Aktywność	74	17,72	4,31	-0,36	0,04	6	28	0,98	0,356
Poszukiwanie doznań	74	14,49	4,79	0,19	-0,65	4	24	0,97	0,109
Emocje pozytywne	74	18,74	4,15	-0,41	-0,67	9	25	0,95	0,012
Wyobraźnia	74	16,53	4,47	0,28	-0,22	7	27	0,98	0,218
Estetyka	74	18,35	4,50	0,06	0,04	8	31	0,99	0,869
Uczucia	74	19,49	3,99	-0,02	2,00	6	31	0,96	0,018
Działania	74	15,59	3,82	0,03	0,59	4	25	0,98	0,402
Idee	74	19,05	4,40	0,15	-0,38	10	30	0,98	0,523
Wartości	74	20,39	3,63	0,19	-0,52	13	30	0,98	0,279
Zaufanie	74	16,55	4,40	-0,04	-0,77	7	25	0,97	0,135
Prostolinijność	74	18,54	5,17	-0,57	-0,45	4	28	0,94	0,003
Altruizm	74	19,80	3,85	-0,46	1,43	7	30	0,97	0,077
Ustępliwość	74	14,96	4,96	0,00	-0,51	3	25	0,98	0,363
Skromność	74	17,50	5,74	-0,12	-0,48	4	30	0,98	0,455
Skłonność do rozczulania się	74	17,35	3,37	0,20	-0,04	10	27	0,98	0,354
Kompetencja	74	19,86	3,91	-0,21	-0,32	11	29	0,98	0,419
Skłonność do porządku	74	19,38	4,66	0,00	-0,45	9	31	0,99	0,681
Obowiązkowość	74	21,26	4,96	-0,87	0,55	7	30	0,93	0,001
Dążenie do osiągnięć	74	20,19	3,87	0,13	0,27	12	32	0,98	0,276
Samodyscyplina	74	18,55	5,14	-0,15	-1,22	8	27	0,95	0,005
Rozwaga	74	16,42	5,02	-0,36	0,13	3	28	0,98	0,454



Neurotyczność	74	105,07	24,70	-0,40	-0,50	48	155	0,98	0,186
Ekstrawertyczność	74	98,53	20,89	-0,30	0,07	38	139	0,98	0,345
Otwartość na doświadczenie	74	109,41	14,65	0,70	0,60	81	156	0,97	0,090
Ugodowość	74	104,70	18,07	0,00	-0,28	67	145	0,98	0,493
Sumienność	74	115,66	22,12	-0,21	-0,34	60	164	0,99	0,794
CISS:									
Styl skoncentrowany na zadaniu	74	60,53	9,47	-0,26	-0,01	35	79	0,98	0,338
Styl skoncentrowany na emocjach	74	51,99	11,86	0,07	-0,39	26	80	0,99	0,812
Styl skoncentrowany na unikaniu	74	49,72	10,41	-0,26	0,60	24	80	0,98	0,241
Angażowanie się w czynności zastępcze	74	23,95	6,48	-0,41	0,07	8	40	0,98	0,249
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	74	16,55	3,90	-0,43	0,35	5	25	0,98	0,257
COPE:									
Aktywne radzenie sobie	74	2,84	0,49	-0,46	2,35	1	4	0,93	0,001
Planowanie	74	2,95	0,66	-0,48	0,68	1	4	0,92	<0,001
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	74	2,64	0,60	0,24	-0,16	1	4	0,95	0,010
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	74	2,57	0,69	0,07	0,10	1	4	0,93	0,001
Unikanie konkurencyjnych działań	74	2,79	0,58	-0,65	0,85	1	4	0,94	0,003
Zwrot ku religii	74	2,03	0,84	0,62	-0,55	1	4	0,91	<0,001
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	74	2,89	0,62	-0,54	0,10	1	4	0,96	0,017
Powstrzymanie się od działania	70	2,66	0,58	-0,37	1,46	1	4	0,94	0,001
Akceptacja	74	2,69	0,59	0,22	0,70	1	4	0,95	0,005
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	74	2,79	0,59	0,06	-0,11	1	4	0,97	0,126
Zaprzeczanie	74	2,08	0,64	0,37	0,45	1	4	0,95	0,005
Odwracanie uwagi	74	2,33	0,57	0,00	1,05	1	4	0,95	0,013
Zaprzestanie działań	74	2,06	0,72	0,39	-0,30	1	4	0,95	0,010
Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	74	1,72	0,85	1,19	0,82	1	4	0,81	<0,001

Poczucie humoru	74	1,95	0,61	1,19	2,15	1	4	0,89	<0,001
Aktywne radzenie sobie	70	2,84	0,50	-0,88	2,68	1	4	0,95	0,006
Zachowania unikowe	74	2,14	0,46	0,65	3,08	1	4	0,95	0,005
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	74	2,51	0,47	0,25	1,10	1	4	0,99	0,590
ANKIETA:									
Wiek osób badanych	74	34,93	11,03	0,70	-0,49	20	65	0,92	<0,001

Źródło: Opracowanie własne

Wiele zmiennych nie uzyskało rozkładu normalnego w całej próbie ($N = 74$), głównie tych z kwestionariusza COPE. Oto zmienne, które przyjęły rozkład normalny: agresywna wrogość, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość, serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, wyobrażenia, estetyka, działania, idee, wartości, zaufanie, altruizm, ustępliwość, skromność, skłonność do rozczulania się, kompetencja, skłonność do porządku, dążenie do osiągnięć, rozwaga, neurotyczność, ekstrawertyczność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumienność, styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu, angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Z uwagi na dużą liczbę zmiennych oraz podziałów na kilka podgrup, dane na temat rozkładu zostały zamieszczone jedynie w wersji opisowej, bez zamieszczania tabel.

Wśród osób, które wychowywały się z jednym rodzicem ($n = 33$), niektóre zmienne nie miały rozkładu normalnego, ale większość spełniła to założenie. Były to: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, impulsywność, nadwrażliwość, serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne, wyobrażenia, estetyka, uczucia, działania, idee, wartości, zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustępliwość, skromność, skłonność do rozczulania się, kompetencja, skłonność do porządku, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozwaga, neurotyczność, ekstrawertyczność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumienność, styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu, angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich, aktywne radzenie sobie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, pozytywne przewartościowanie i rozwój, powstrzymywanie się od działania, akceptacja, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie,

odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zachowania unikowe, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Wśród osób, które wychowywały się w rodzinie zastępczej ($n = 20$), niektóre zmienne nie miały rozkładu normalnego. Wiele jednak go osiągnęła. Były to: agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, impulsywność, nadwrażliwość, towarzyskość, aktywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne, wyobraźnia, estetyka, uczucia, działania, idee, wartości, zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustepliwość, skromność, kompetencja, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, neurotyczność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu, angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich, aktywne radzenie sobie, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii, pozytywne przewartościowanie i rozwój, powstrzymywanie się od działania, zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, aktywne radzenie sobie, zachowania unikowe, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Wśród osób wychowywanych w domu dziecka/placówce opiekuńczo-wychowawczej ($n = 11$), niektóre zmienne nie uzyskały rozkładu normalnego. Duża część osiągnęła jednak ten wynik. Były to: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, impulsywność, nadwrażliwość, serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne, wyobraźnia, uczucia, działania, idee, wartości, zaufanie, prostolinijność, ustepliwość, skromność, skłonność do rozczulania się, kompetencja, skłonność do porządku, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozważa, neurotyczność, ekstrawertyczność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, angażowanie się w czynności zastępcze, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, pozytywne przewartościowanie i rozwój, powstrzymywanie się od działania, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zachowania unikowe, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Wśród osób wychowywanych przez inne osoby: u dalszej rodziny / rodziny adopcyjnej / zrekonstruowanej ($n = 10$), część zmiennych nie uzyskała rozkładu normalnego. Jednak pewna część spełniła to założenie. Były to: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, impulsywność, nadwrażliwość, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne, wyobraźnia, estetyka, uczucia, działania, idee, wartości, zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustepliwość, skromność, skłonność do rozczulania się, kompetencja, skłonność do porządku, obowiązkowość, dążenie



do osiągnięć, samodyscyplina, rozważa, neurotyczność, ugodowość, sumienność, styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu, angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich, aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii, pozytywne przewartościowanie i rozwój, akceptacja, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, poczucie humoru, aktywne radzenie sobie, zachowania unikowe, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Wśród kobiet ($n = 49$) (w zakresie kwestionariuszy CISS i COPE), część zmiennych nie uzyskała w tej grupie rozkładu normalnego. Poniżej zmienne, które spełniły to założenie: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, styl skoncentrowany na unikaniu, angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich, aktywne radzenie sobie, akceptacja, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, aktywne radzenie sobie, zachowania unikowe, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

Wśród mężczyzn ($n = 25$) (w zakresie kwestionariuszy CISS i COPE), część zmiennych nie uzyskała rozkładu normalnego. Zmienne, które spełniły to założenie to: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach, angażowanie się w czynności zastępcze, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, unikanie konkurencyjnych działań, pozytywne przewartościowanie i rozwój, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, aktywne radzenie sobie, poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach.

4.3. Wnioski z analizy wstępnej – dobór metod analizy statystycznej

W świetle uzyskanych wyników w zakresie statystyk opisowych oraz rozkładów, należy zauważyć, że w przypadku całej próby, jak i w podziale na grupy, część zmiennych przyjmowała rozkład normalny, a część nie. Choć w wielu przypadkach zmienne przyjmowały rozkład zbliżony do normalnego, to jednak zbyt często dochodziło do sytuacji braku rozkładu normalnego. Wobec tego, w zakresie analizy korelacji pomiędzy zmiennymi ilościowymi, jak i z udziałem zmiennych porządkowych (takich jak stres, mierzony na skali Likerta oraz wykształcenie) podjęto decyzję o zastosowaniu analizy nieparametrycznej – korelacji rho Spearmana. W przypadku porównań między płciowych oraz między osobami wychowywanymi poza rodziną macierzystą, postanowiono zastosować analizy nieparametryczne – choć rozkład wyników często był zbliżony do normalnego, to



porównywane grupy były nierównoliczne. Z tego względu postanowiono zastosować nieparametryczne analizy takie jak test U Manna-Whitney'a oraz test Kruskala-Wallisa.

4.4. Wyniki z testów psychologicznych (NEO-PI-R, COPE, CISS)

W niniejszym rozdziale zostaną przedstawione wyniki analizy statystycznej testów psychologicznych użytych w badaniach związanym z tematem niniejszej pracy co podkreśli całokształt badań.

4.4.1. Osobowość a style radzenia sobie

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 1: „Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?” wykonano analizę korelacji rho Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3

NEO-PI-R a CISS - współczynniki korelacji rho Spearmana

	CISS:				
	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
NEO-PI-R:					
Lęk	-0,14	0,65***	0,07	0,21	-0,26*
Agresywna wrogość	-0,31**	0,68***	0,29*	0,35**	-0,02
Depresyjność	-0,26*	0,67***	-0,01	0,20	-0,30*
Nadmierny samokrytycyzm	-0,14	0,54***	-0,01	0,13	-0,28*
Impulsywność	-0,05	0,43***	0,42***	0,43***	0,13
Nadwrażliwość	-0,52***	0,80***	0,29*	0,48***	-0,13
Serdeczność	0,41***	-0,36**	0,08	-0,15	0,46***
Towarzystwość	0,22	-0,08	0,28*	0,17	0,39**
Asertywność	0,30**	-0,32**	0,07	-0,10	0,29*
Aktywność	0,36**	-0,22	0,06	-0,09	0,20
Poszukiwanie doznań	0,04	0,34**	0,48***	0,40***	0,34**
Emocje pozytywne	0,26*	-0,11	0,33**	0,18	0,39**
Wyobrażenia	0,01	0,07	0,05	0,02	0,13
Estetyka	0,12	-0,11	-0,22	-0,29*	-0,10
Uczucia	0,17	0,32**	0,09	0,04	0,12
Działania	0,26*	-0,37**	0,01	-0,06	0,14
Idee	0,35**	-0,16	-0,04	-0,17	0,16



Wartości	0,29*	-0,01	0,06	-0,04	0,18		
Zaufanie	0,28*	-0,23*	-0,15	-0,26*	0,12		
Prostoliniijność	0,23*	-0,32**	-0,16	-0,31**	0,16		
Altruizm	0,39**	-0,29*	0,08	-0,06	0,29*		
Ustępliwość	0,26*	-0,44***	-0,24*	-0,35**	<0,01		
Skromność	-0,13	0,19	-0,24*	-0,17	-0,28*		
Skłonność do rozczulania się	0,24*	<0,01	-0,06	-0,08	0,02		
Kompetencja	0,47***	-0,43***	-0,15	-0,32**	0,14		
Skłonność do porządku	0,23*	-0,23	0,04	-0,04	0,12		
Obowiązkowość	0,47***	-0,40***	-0,19	-0,33**	0,11		
Dążenie do osiągnięć	0,49***	-0,19	0,03	-0,17	0,26*		
Samodyscyplina	0,32**	-0,50***	-0,13	-0,22	0,11		
Rozwaga	0,46***	-0,38**	-0,12	-0,23	0,09		
Neurotyczność	-0,34**	0,84***	0,23	0,39**	-0,19		
Ekstrawertyczność	0,40***	-0,18	0,29*	0,07	0,50***		
Otwartość na doświadczenie	0,37**	-0,09	<0,01	-0,13	0,19		
Ugodowość	0,29*	-0,28*	-0,24*	-0,35**	0,04		
Sumienność	0,49***	-0,44***	-0,09	-0,24*	0,18		
Adnotacja. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$							

Źródło: Opracowanie własne

Zgodnie z tabelą 3 można zauważyć liczne istotne statystycznie korelacje między badanymi zmiennymi.

W zakresie neurotyczności widać jest ujemne korelacje między ogólną neurotycznością (N), agresywną wrogością, depresyjnością i nadwrażliwością a stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ) – korelacje są ujemne od słabych do silnych, współczynniki korelacji wahają się od $r_s = -0,26$, $p = 0,027$, do $r_s = -0,52$; $p < 0,001$. Dodatkowo korelacje między neurotycznością i wszystkimi jej podskalami wystąpiły ze stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) (od $r_s = 0,43$; $p < 0,001$ do $r_s = 0,84$; $p < 0,001$). Były to korelacje od umiarkowanych po silne. Pojawiły się też między agresywną wrogością, impulsywnością i nadwrażliwością a stylem skoncentrowanym na unikaniu (SSU) (od $r_s = 0,29$; $p = 0,011$ do $r_s = 0,42$; $p < 0,001$) i były słabe lub umiarkowane. Również między agresywną wrogością, impulsywnością, nadwrażliwością i ogólną neurotycznością



a angażowaniem się w czynności zastępcze (ACZ) ujawniono dodatnie korelacje umiarkowane (od $r_s = 0,35$; $p = 0,002$ do $r_s = 0,48$; $p < 0,001$). Pomędzy lękiem, depresyjnością i nadmiernym samokrytycyzmem ujawniono też korelacje słabe lub umiarkowane ujemne z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (od $r_s = -0,26$; $p = 0,028$ do $r_s = -0,30$; $p = 0,011$).

W zakresie ekstrawertyczności można zauważyć istotne statystycznie i dodatnie korelacje między serdecznością, asertywnością, aktywnością, emocjami pozytywnymi i ogólną ekstrawertycznością a SSZ i były to korelacje słabe lub umiarkowane (od $r_s = 0,26$; $p = 0,024$ do $r_s = 0,41$; $p < 0,001$). Ujemne słabe/umiarkowane korelacje pojawiły się między serdecznością i asertywnością a SSE (odpowiednio: $r_s = -0,36$; $p = 0,002$; $r_s = -0,32$; $p = 0,005$), a dodatnie umiarkowana między poszukiwaniem doznań a SSE ($r_s = 0,34$; $p = 0,001$). Dodatnie korelacje pojawiły się też między towarzyskością, poszukiwaniem doznań, emocjami pozytywnymi i ogólną ekstrawertycznością a SSU (od $r_s = 0,28$; $p = 0,015$ do $r_s = 0,48$; $p < 0,001$) – korelacja słaba i umiarkowana. Poszukiwanie doznań było też umiarkowanie dodatnio związane z ACZ ($r_s = 0,40$; $p < 0,001$). Z kolei serdeczność, towarzyskość, asertywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne i ogólna ekstrawertyczność były związane słabo lub umiarkowanie dodatnio z PKT (od $r_s = 0,29$; $p = 0,012$ do $r_s = 0,50$; $p < 0,001$).

W zakresie otwartości na doświadczenie uzyskano dodatnie korelacje między działaniami, ideami, wartościami i ogólną otwartością na doświadczenie a SSZ (od $r_s = 0,26$; $p = 0,023$ do $r_s = 0,37$; $p = 0,001$). Związki są słabe lub umiarkowane dodatnie. Ponadto okazało się, że uczucia są dodatnio ($r_s = 0,32$; $p = 0,006$) a działania ujemnie ($r_s = -0,37$; $p = 0,001$) skorelowane z SSE na poziomie umiarkowanym. Z kolei estetyka jest ujemnie słabo związana z ACZ ($r_s = -0,29$; $p = 0,013$).

W zakresie ugodowości ujawniono istotne słabe lub umiarkowane i dodatnie korelacje między zaufaniem, prostolinijnością, altruizmem, ustępliwością, skłonnością do rozczulania się i ogólną ugodowością a SSZ (od $r_s = 0,23$; $p = 0,049$ do $r_s = 0,39$; $p = 0,001$). Ujemne i słabe lub umiarkowane korelacje wystąpiły między zaufaniem, prostolinijnością, altruizmem, ustępliwością i ogólną ugodowością a SSE (od $r_s = -0,23$; $p = 0,046$ do $r_s = -0,44$; $p < 0,001$). Ujemne i słabe korelacje pojawiły się też pomiędzy ustępliwością, skromnością i ogólną ugodowością a SSU ($r_s = -0,24$; $p = 0,040$ do $0,043$). Słabe lub umiarkowane ujemne korelacje pojawiły się również między zaufaniem, prostolinijnością, ustępliwością i ogólną ugodowością a ACZ (od $r_s = -0,26$; $p = 0,027$; do $r_s = -0,35$; $p = 0,023$). Ostatnie korelacje w tym zakresie pojawiły się między altruizmem (umiarkowana dodatnia; $r_s = 0,29$;



$p = 0,013$), skromnością (słaba ujemna, $r_s = -0,28$; $p = 0,016$) a PKT i były to korelacje na niskim poziomie.

W zakresie sumiennosci i jej podskal ujawniono korelacje dodatnie między kompetencją, skłonnością do porządku, obowiązkowością, dążeniem do osiągnięć, samodyscypliną, rozważą i ogólną sumiennością a SSZ (od $r_s = 0,23$; $p < 0,047$; do $r_s = 0,49$; $p < 0,001$). Są to korelacje od słabych po umiarkowane. Ujemne korelacje na słabym lub umiarkowanym poziomie pojawiły się między kompetencją, obowiązkowością, samodyscypliną i ogólną sumiennością a SSE (od $r_s = -0,34$; $p = 0,003$ do $r_s = -0,47$; $p < 0,001$). Pojawiły się też słabe/umiarkowane ujemne korelacje między kompetencją, obowiązkowością i ogólną sumiennością a ACZ (od $r_s = -0,24$; $p = 0,039$ do $r_s = -0,33$; $p = 0,008$). Ostatnią korelacją, jaką ujawniono w powyższym zakresie jest korelacja między dążeniem do osiągnięć a poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (PKT) (słaba dodatnia, $r_s = 0,26$; $p = 0,028$).

Nie ujawniono istotnych korelacji między sumiennością i otwartością na doświadczenie oraz ich podskalami a SSU.

Najsilniej skorelowane ze sobą była neurotyczność z SSE. W szczególności duże znaczenie miały podskale lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, impulsywność, a najbardziej nadwrażliwość. Ponadto, warte uwagi były też korelacje między nadwrażliwością (NEU) a SSZ (ujemna), samodyscypliną (SUM) a SSE (ujemna) oraz ekstrawertycznością (EKS) a PKT.

4.4.2. Osobowość a strategię radzenia sobie

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 2: „Czy istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?” wykonano analizę korelacji rho Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 4.



Tabela 4

NEO-PI-R a COPE - współczynniki korelacji rho Spearmana

NEO-PI-R a COPE	COPE:																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
NEO-PI-R:																		
Lęk	-0,09	-0,11	-0,07	0,03	-0,05	-0,01	-0,05	0,23	-0,13	0,50***	0,32**	0,35**	0,16	0,17	0,12	0,03	0,25*	0,07
Agresywna wrogość	-0,33**	-0,38**	-0,06	0,09	-0,28*	-0,05	-0,21	-0,12	-0,14	0,48***	0,55***	0,44***	0,42***	0,36**	0,20	-0,32**	0,52***	0,07
Depresyjność	-0,15	-0,18	-0,13	0,01	-0,10	0,07	-0,16	0,15	-0,01	0,46***	0,33**	0,39**	0,27*	0,33**	0,03	-0,08	0,37**	0,07
Nadmierny samokrytycyzm	<0,05	-0,08	-0,12	0,05	0,07	<0,01	0,01	0,25*	0,03	0,43***	0,25*	0,23*	0,15	0,21	0,10	0,11	0,23	0,07
Impulsywność	0,01	-0,05	-0,04	0,17	-0,15	-0,09	-0,05	0,02	-0,04	0,25*	0,27*	0,21	0,14	0,36**	0,16	-0,10	0,28*	0,07
Nadwrażliwość	-0,39**	-0,49***	-0,23*	0,02	-0,40***	0,04	-0,33**	<0,01	-0,13	0,47***	0,57***	0,59***	0,52***	0,45***	0,21	-0,36**	0,62***	0,01
Serdeczność	0,37**	0,40***	0,42***	0,34**	0,36**	0,11	0,23*	0,10	0,15	-0,16	-0,33**	-0,20	-0,42***	-0,19	-0,01	0,32**	-0,34**	0,30*
Towarzyskość	0,20	0,23*	0,30**	0,27*	0,19	0,01	0,13	0,07	0,06	0,06	-0,10	0,13	-0,17	-0,02	0,06	0,19	-0,09	0,23*
Asertywność	0,22	0,30**	0,28*	0,13	0,21	0,11	0,20	-0,04	-0,03	-0,17	-0,25*	-0,23*	-0,30*	-0,07	-0,05	0,16	-0,26*	0,15
Aktywność	0,23*	0,30**	0,24*	0,12	0,15	0,06	0,34**	<0,01	<0,01	-0,08	-0,24*	-0,27*	-0,27*	-0,09	0,12	0,20	-0,24*	0,14
Poszukiwanie doznań	0,19	0,10	0,40***	0,38**	0,10	-0,07	0,23	0,16	0,17	0,28*	0,37**	0,35**	0,22	0,30**	0,49***	0,17	0,42***	0,32**
Emocje pozytywne	0,28*	0,27*	0,33**	0,30**	0,19	0,03	0,31**	0,15	0,11	-0,01	-0,06	0,04	-0,19	0,02	0,26*	0,25*	-0,04	0,28*
Wyobrażenia	0,26*	0,07	0,30**	0,31**	0,01	-0,02	0,03	-0,01	0,14	0,29*	-0,10	0,16	-0,09	0,15	-0,02	0,05	0,11	0,30**
Estetyka	0,20	0,15	0,03	-0,03	0,15	0,01	0,30*	-0,12	0,18	0,03	-0,12	-0,09	-0,18	-0,18	-0,01	0,12	-0,12	0,03
Uczucia	0,23	0,21	0,34**	0,46***	0,13	-0,15	0,31**	0,25*	0,13	0,47***	<0,01	0,24*	-0,25*	0,13	0,05	0,29*	0,05	0,35**
Działania	0,25*	0,30*	0,23*	0,14	0,17	0,10	0,21	0,05	-0,14	-0,31**	-0,23*	-0,17	-0,23*	0,05	0,23	0,16	-0,13	0,10
Idee	0,42***	0,46***	0,37**	0,24*	0,47***	0,09	0,46***	0,12	0,06	0,03	-0,15	-0,05	-0,36**	-0,23*	0,03	0,47***	-0,19	0,31**
Wartości	0,35**	0,39**	0,24*	0,28*	0,29*	-0,20	0,38**	0,24*	0,12	0,23	-0,24*	0,03	-0,30**	-0,09	0,05	0,44***	-0,13	0,18
Zaufanie	0,35**	0,32**	0,17	0,15	0,34**	0,20	0,23*	0,16	0,20	0,04	-0,40**	-0,26*	-0,30**	-0,14	-0,14	0,31**	-0,33**	0,22
Prostolinijność	0,26*	0,28*	0,14	0,15	0,30**	0,20	0,24*	0,22	0,17	-0,01	-0,37**	-0,27*	-0,38**	-0,32**	-0,13	0,33**	-0,37**	0,22
Altruizm	0,43***	0,35**	0,29*	0,22	0,30*	-0,04	0,24*	0,07	0,12	-0,14	-0,44***	-0,16	-0,48***	-0,21	-0,07	0,32**	-0,37**	0,12
Ustępliwość	0,22	0,22	0,12	<0,01	0,24*	0,08	0,17	0,01	0,19	-0,25*	-0,38**	-0,28*	-0,34**	-0,39**	-0,11	0,22	-0,41***	0,02

NEO-PI-R a COPE	COPE:																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Skromność	-0,20	-0,19	-0,05	0,01	-0,06	<0,01	-0,16	-0,02	0,08	0,19	-0,03	0,01	<0,01	0,06	-0,05	-0,10	0,05	0,01
Skłonność do rozczulania się	0,35**	0,14	0,25*	0,25*	0,32**	0,13	0,05	0,14	0,18	0,25*	-0,23	0,11	-0,13	0,10	-0,14	0,18	-0,02	0,29*
Kompetencja	0,34**	0,46***	0,07	-0,04	0,42***	-0,03	0,38**	0,15	0,07	-0,26*	-0,37**	-0,33**	-0,41***	-0,46***	-0,23*	0,43***	-0,52***	-0,03
Skłonność do porządku	0,14	0,26*	-0,10	-0,11	0,31**	0,10	0,32**	0,15	-0,02	-0,23	-0,18	-0,24*	-0,19	-0,31**	-0,11	0,32**	-0,31**	-0,06
Obowiązkowość	0,34**	0,45***	0,12	0,05	0,38**	-0,03	0,35**	0,10	0,06	-0,24*	-0,57***	-0,35**	-0,46***	-0,44***	-0,21	0,40**	-0,57***	<0,01
Dążenie do osiągnięć	0,32**	0,45***	0,19	0,14	0,50***	0,13	0,36**	0,27*	-0,04	-0,08	-0,28*	-0,22	-0,42***	-0,28*	-0,18	0,49***	-0,43***	0,14
Samodyscyplina	0,28*	0,42***	0,02	-0,08	0,34**	0,05	0,33**	0,18	0,09	-0,36**	-0,26*	-0,34**	-0,18	-0,35**	-0,07	0,37**	-0,35**	-0,04
Rozwaga	0,25*	0,42***	-0,04	-0,04	0,31**	0,05	0,30**	0,14	0,05	-0,25*	-0,35**	-0,28*	-0,35**	-0,48***	-0,27*	0,39**	-0,50***	-0,02
Neurotyczność	-0,22	-0,31**	-0,14	0,08	-0,22	-0,01	-0,17	0,10	-0,08	0,59***	0,52***	0,51***	0,38**	0,41***	0,16	-0,16	0,51***	0,09
Ekstrawertyczność	0,36**	0,39**	0,49***	0,37**	0,28*	0,04	0,34**	0,09	0,10	-0,01	-0,17	-0,06	-0,29*	-0,02	0,18	0,31*	-0,15	0,34**
Otwartość na doświadczenie	0,52***	0,49***	0,42***	0,39**	0,35**	-0,04	0,47***	0,17	0,12	0,20	-0,22	0,05	-0,40***	-0,04	0,09	0,46***	-0,12	0,37**
Ugodowość	0,30*	0,26*	0,18	0,13	0,34**	0,13	0,16	0,11	0,23	<0,01	-0,46***	-0,28*	-0,40***	-0,25*	-0,16	0,27*	-0,39**	0,18
Sumienność	0,35**	0,50***	0,05	-0,02	0,45***	0,04	0,41***	0,23*	0,05	-0,29*	-0,41***	-0,34**	-0,40***	-0,49***	-0,24*	0,49***	-0,55***	<0,01
Adnotacja. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; 1 – Aktywne radzenie sobie, 2 – Planowanie, 3 – Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, 4 – Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, 5 – Unikanie konkurencyjnych działań, 6 – Zwrot ku religii, 7 – Pozytywne przewartościowanie i rozwój, 8 – Powstrzymanie się od działania, 9 – Akceptacja, 10 – Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, 11 – Zaprzeczanie, 12 – Odwracanie uwagi, 13 – Zaprzestanie działań, 14 – Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, 15 – Poczucie humoru, 16 – Aktywne radzenie sobie (czynnik), 17 – Zachowania unikowe (czynnik), 18 – Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach (czynnik)																		

Źródło: Opracowanie własne

Ujawniono bardzo liczne korelacje między cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem.

W zakresie neurotyczności można zauważyć, że ujawniono dodatnie korelacje, od słabych po silne, między wszystkimi podskalami neurotyczności i ogólną neurotycznością a koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem (od $r_s = 0,25$ do $r_s = 0,59$; $p < 0,001$) oraz zaprzeczaniem (od $r_s = 0,25$ do $r_s = 0,57$; $p < 0,001$). Związki te oznaczają, że wraz ze wzrostem cech związanych z neurotycznością, wzrasta częstość skupiania się na własnych uczuciach, tendencja do ich wyładowywania oraz do ignorowania problemu. Liczne korelacje ujawniono pomiędzy lękiem, agresywną wrogością, depresyjnością, impulsywnością, nadwrażliwością i ogólną neurotycznością a zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = 0,25$ do $r_s = 0,62$; $p < 0,001$) – korelacje są od słabych po silne, wszystkie dodatnie. Wyniki oznaczają, że wraz ze wzrostem poziomu takich cech jak lęk, agresywna wrogość, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość i ogólna neurotyczność, wzrasta również częstość stosowania różnych strategii opartych na unikaniu – badani częściej zaprzeczają istnieniu problemu, wstrzymują podejmowanie działań, reagują poczuciem humoru, odwracają uwagę od problemu, zażywają alkohol lub inne substancje oraz akceptują problem jako nieodwracalny. Kolejne korelacje ujawniono między wybranymi skalami neurotyczności (lękiem, agresywną wrogością, depresyjnością, nadmiernym krytycyzmem, nadwrażliwością i ogólną neurotycznością) a odwracaniem uwagi (od $r_s = 0,23$ do $r_s = 0,59$; $p < 0,001$) i były dodatnie o zróżnicowanej sile – od słabych po silne. Korelacje te oznaczają, że im wyższy był poziom neurotyczności ogólnej oraz jej cech składowych: lęku, agresywnej wrogości, depresyjności, nadmiernego krytycyzmu i nadwrażliwości, tym częstsze było stosowanie odwracania uwagi w obliczu stresu – badani unikali myślenia o problemie. Ponadto, ujawniono korelacje między agresywną wrogością, depresyjnością, nadwrażliwością i ogólną neurotycznością a zaprzestaniem działań (od $r_s = 0,27$ do $r_s = 0,52$; $p < 0,001$) – korelacje były dodatnie, od słabych do silnych. Im wyższy był poziom cech takich jak agresywna wrogość, depresyjność, nadwrażliwość i ogólna neurotyczność, tym częściej badani przejawiali bezradność i rezygnowali z podejmowania wysiłków by poradzić sobie ze stresującą sytuacją. Ostatnie korelacje w zakresie neurotyczności pojawiły się pomiędzy agresywną wrogością, depresyjnością, impulsywnością, nadwrażliwością i ogólną neurotycznością a zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (od $r_s = 0,33$ do $r_s = 0,45$; $p < 0,001$) – dodatnie słabe i umiarkowane. Związki te oznaczają, że im wyższy był poziom takich cech jak agresywna wrogość, depresyjność, impulsywność, nadwrażliwość i ogólna neurotyczność, tym częściej w sytuacji stresu zażywali alkohol lub inne substancje



by doraźnie obniżyć napięcie. Warto jeszcze zwrócić uwagę na umiarkowaną korelację między nadwrażliwością a planowaniem – była to korelacja umiarkowana ujemna ($r_s = -0,49$; $p < 0,001$). Oznacza ona, że wraz ze wzrostem nadwrażliwości badanych, zmniejszeniu ulegała częstość rozważania na temat poradzenia sobie ze stresującą sytuacją.

W zakresie ekstrawertyczności: serdeczność, asertywność, towarzyskość, aktywność, emocje pozytywne, ogólna ekstrawertyczność związane są dodatnio z planowaniem (od $r_s = 0,23$ do $r_s = 0,40$; $p < 0,001$) na poziomie słabym lub umiarkowanym. Im wyższy był poziom serdeczności, asertywności, towarzyskości, aktywności, emocji pozytywnych i ogólnej ekstrawertyczności, tym częściej badani rozważali nad problemem, jak sobie z nim poradzić. Serdeczność, towarzyskość, asertywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne i ogólna ekstrawertyczność związane są z poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego (od $r_s = 0,24$ do $r_s = 0,49$; $p < 0,001$) i także były dodatnie na poziomie słabym i umiarkowanym. Wynik oznacza, że im większe było nasilenie u badanych takich cech jak serdeczność, towarzyskość, asertywność, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne i ogólna ekstrawertyczność, tym częściej poszukiwali wsparcia ze strony innych pod względem rady, pomocy czy informacji. Kolejne korelacje dodatnie pojawiły się między serdecznością, towarzyskością, poszukiwaniem doznań, emocjami pozytywnymi i ogólną ekstrawertycznością a poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego (od $r_s = 0,27$ do $r_s = 0,38$; $p = 0,001$) – korelacje te były słabe lub umiarkowane. Im wyższy był poziom serdeczności, towarzyskości, poszukiwania doznań, emocji pozytywnych i ogólnej ekstrawertyczności, tym częściej badani szukali u innych ludzi wsparcia moralnego, sympatii i zrozumienia. Serdeczność, towarzyskość, poszukiwanie doznań, emocje pozytywne i ogólna ekstrawertyczność są dodatnio, słabo lub umiarkowanie skorelowane z poszukiwaniem wsparcia i koncentracją na emocjach (czynnik) (od $r_s = 0,23$ do $r_s = 0,34$; $p = 0,003$). Związki te oznaczają, że wraz ze wzrostem nasilenia u badanych serdeczności, towarzyskości, poszukiwania doznań, emocji pozytywnych i ogólnej ekstrawertyczności, wzrasta też częstość badanych do poszukiwania u innych pomocy odnośnie rady, informacji, sympatii, zrozumienia, do skupiania się i wyładowywania własnych emocji oraz poszukiwania wsparcia w religii. Korelacje warte uwagi ujawniły się jeszcze między serdecznością, aktywnością, emocjami pozytywnymi i ogólną ekstrawertycznością a pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem – były one słabe lub umiarkowane i były dodatnie (od $r_s = 0,23$ do $r_s = 0,34$; $p = 0,003$). Wyniki mogą sugerować, że wraz ze wzrostem takich cech jak serdeczność, aktywność, emocje pozytywne i ogólna ekstrawertyczność, wzrastała też tendencja do spostrzegania zdarzenia przez pryzmat rozwoju i w bardziej pozytywnym świetle. Z zaprzeczeniem korelowały słabo lub



umiarkowanie ujemnie: serdeczność, asertywność, aktywność (od $r_s = -0,24$ do $r_s = -0,33$; $p = 0,004$) i umiarkowanie dodatnio poszukiwanie doznań ($r_s = 0,37$; $p = 0,001$). Wyniki świadczą o tym, że im większe było nasilenie takich cech jak serdeczność, asertywność, aktywność, tym częściej badani ignorowali lub odrzucali fakt zaistniałej sytuacji. Ujemne korelacje na poziomie słabym i umiarkowanym pojawiły się pomiędzy serdecznością, asertywnością, aktywnością i ogólną ekstrawertycznością a zaprzestaniem działań (od $r_s = -0,27$ do $r_s = -0,42$; $p < 0,001$). Oznacza to, że im wyższe było nasilenie serdeczności, asertywności, aktywności i ogólnej ekstrawertyczności, tym częściej okazywali bezradność w stresującej sytuacji i rezygnowali z podejmowania wysiłków w celu osiągnięcia celów. Kilka korelacji ujemnych pojawiło się też pomiędzy serdecznością, asertywnością i aktywnością a zachowaniami unikowymi (od $r_s = -0,24$ do $r_s = -0,34$; $p = 0,003$) oraz jedna dodatnia między poszukiwaniem doznań a zachowaniami unikowymi ($r_s = 0,42$; $p < 0,001$). Korelacje te były słabe lub umiarkowane. Wyniki oznaczają, że im wyższy był poziom serdeczności, asertywności i aktywności, tym częściej badani radzili sobie ze stresem unikowo poprzez ignorowanie, rezygnację z działania, humor, unikanie myślenia o stresie, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych by doraźnie obniżyć napięcie, akceptacja stanu jako nieodwracalnego. Ostatnia warta uwagi korelacja wystąpiła między poszukiwaniem doznań a poczuciem humoru ($r_s = 0,49$; $p < 0,001$) i była to korelacja umiarkowana dodatnia. Oznacza ona, że im wyższy był poziom poszukiwania doznań przez badanych, tym częściej reagowali na stres poczuciem humoru by łagodzić negatywne emocje.

W zakresie otwartości na doświadczenie pojawiło się wiele w większości umiarkowanych korelacji. Te na które warto zwrócić szczególną uwagę pojawiły się między wyobraźnią a poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego, emocjonalnego oraz poszukiwaniem wsparcia i koncentracją na emocjach (czynnik) (od $r_s = 0,30$; $p = 0,009$ do $r_s = 0,31$; $p = 0,007$) – są to korelacje umiarkowane dodatnie. Związki te świadczą o tym, że im wyższy był poziom wyobraźni badanych osób, tym częściej poszukiwali rady, pomocy, informacji, moralnego wsparcia, sympatii i zrozumienia od innych osób, dostrzegały w zdarzeniu szansę na rozwój, skupiały się na własnych emocjach i ich wyładowaniu. Wiele korelacji wystąpiło między uczuciami a poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego, emocjonalnego, pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem, koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem oraz czynnikiem poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach (od $r_s = 0,31$; $p = 0,008$ do $r_s = 0,47$; $p < 0,001$) – są to korelacje umiarkowane dodatnie. Im wyższy był poziom uczuć, tym częściej badani poszukiwali rady, pomocy, informacji, moralnego wsparcia, sympatii i zrozumienia od innych osób, skupiali się na własnych



uczuciach i ich wyładowaniu oraz spostrzegali zdarzenie jako szansę na rozwój i z pozytywnej perspektywy. Następnie należy zwrócić uwagę na korelację ujemną między działaniami a koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu ($r_s = -0,31$; $p = 0,002$) oraz między ideami a zaprzestaniem działań ($r_s = -0,36$; $p = 0,003$), a także na dodatnią korelację między ideami a aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, poszukiwaniem wsparcia, unikaniem konkurencyjnych działań, pozytywnym przewartościowaniem, aktywnym radzeniem sobie (czynnik) i poszukiwaniem wsparcia i koncentracją na emocjach (czynnik) (od $r_s = 0,31$; $p = 0,008$ do $r_s = 0,47$; $p < 0,001$). Są to korelacje umiarkowane. Wyniki wskazują na to, że im wyższy był poziom działania, tym rzadziej skupiano się na emocjach i ich wyładowaniu, a im wyższy był poziom idei, tym rzadziej rezygnowano z działania w sytuacji stresu. Ponadto dodatnie korelacje świadczą o tym, że im wyższy był poziom idei, tym częściej badani radzili sobie w sposób aktywny – poprzez podejmowanie działań by usunąć stresor, rozważanie na temat poradzenia sobie z nim, unikanie działań nie związanych z problemem, interpretowanie zdarzenia z pozytywnej perspektywy, jako możliwość rozwoju, a także poprzez poszukiwanie wsparcia od innych osób. Wartości z kolei umiarkowanie dodatnio korelowały w głównie z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem oraz aktywnym radzeniem sobie (czynnik) (od $r_s = 0,35$; $p = 0,002$ do $r_s = 0,44$; $p < 0,001$) a umiarkowanie ujemnie z zaprzestaniem działań ($r_s = -0,30$; $p = 0,009$). Oznacza to, że im wyższy był poziom wartości u badanych, tym częściej radzili sobie ze stresem w sposób aktywny, rozważając nad problemem, interpretując go w sposób pozytywny, jako możliwość rozwoju. Ogólna otwartość na doświadczenie korelowała najsilniej z wybranymi strategiami radzenia sobie ze stresem – dodatnio z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego, unikaniem konkurencyjnych działań, pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem, aktywnym radzeniem sobie (czynnik) oraz poszukiwaniem wsparcia i koncentracją na emocjach (czynnik) (od $r_s = 0,35$; $p = 0,002$ do $r_s = 0,52$; $p < 0,001$) (korelacje od słabych po silne), a ujemnie z zaprzestaniem działań ($r_s = -0,40$; $p < 0,001$) (korelacja umiarkowana). Wyniki oznaczają, że im wyższa była ogólna otwartość na doświadczenie tym badani częściej reagowali na stres aktywnym działaniem by go usunąć lub zmniejszyć, rozważaniem nad nim, postrzeganiem go jako wyzwanie, a także poszukiwali rady, pomocy, zrozumienia u innych osób. Z kolei im częściej rezygnowano z działania i prezentowano bezradność, tym wyższy był poziom wartości u uczestników badania.

W zakresie ugodowości najsilniejsze, choć nadal na poziomie umiarkowanym, ujawniły się dodatnie korelacje między zaufaniem a aktywnym radzeniem sobie,



planowaniem, unikaniem konkurencyjnych działań, aktywnym radzeniem sobie (czynnik) (od $r_s = 0,31$; $p = 0,008$ do $r_s = 0,35$; $p = 0,002$) a ujemnie z zaprzeczaniem i zachowaniami unikowymi (czynnik) ($r_s = -0,40$; $p < 0,001$; $r_s = -0,33$; $p = 0,004$). Wyniki te świadczą o tym, że wraz ze wzrostem nasilenia zaufania, wzrastała częstość podejmowania aktywnych działań by rozwiązać problem, rozważań nad jego rozwiązaniem, unikania działań nie związanych z problemem. Prostolinijność korelowała dodatnio z unikaniem konkurencyjnych działań oraz aktywnym radzeniem sobie (czynnik) ($r_s = 0,30$; $p = 0,009$; $r_s = 0,33$; $p = 0,006$), a ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań, zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych oraz zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = -0,32$; $p = 0,005$ do $r_s = -0,38$; $p = 0,001$) – były to korelacje umiarkowane. Wyniki te oznaczają, że im wyższy był poziom prostolinijności badanych osób, tym częściej unikali działań nie związanych ze stresem oraz podejmowali się czynności by realnie rozwiązać problem, natomiast rzadziej preferowali zachowania związane z unikaniem stresora – rzadziej ignorowali istnienie problemu, rzadziej rezygnowali z działania, rzadziej spożywali alkohol. Altruizm korelował umiarkowanie dodatnio z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem i aktywnym radzeniem sobie (czynnik) (od $r_s = 0,32$; $p = 0,007$ do $r_s = 0,42$; $p < 0,001$), a ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań i zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = -0,37$; $p = 0,007$ do $r_s = -0,48$; $p < 0,001$). Wyniki świadczą o tym, że wyższy poziom altruizmu u uczestników wiązał się z częstszym radzeniem sobie ze stresem w sposób aktywny, poprzez podejmowanie działań zmierzających do rozwiązania problemu, planowanie rozwiązania sytuacji, natomiast z rzadszym podejmowaniem zachowań unikowych takich jak ignorowanie problemu i rezygnowanie z działania. Ustępliwość korelowała umiarkowanie ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań, zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych i zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = -0,34$; $p = 0,003$ do $r_s = -0,41$; $p < 0,001$). Korelacje te oznaczają, że im wyższy był poziom ustępliwości badanych, tym rzadziej stosowali strategie unikowe, takie jak ignorowanie istnienia problemu, rezygnacja z działania, zażywaniem alkoholu, narkotyków. Skłonność do rozczulania się korelowała umiarkowanie dodatnio z aktywnym radzeniem sobie oraz unikaniem konkurencyjnych działań ($r_s = 0,35$; $p = 0,002$; $r_s = 0,32$; $p = 0,006$). Wyniki te sugerują, że im wyższy był poziom skłonności do rozczulania się, tym częściej badani radzili sobie ze stresem poprzez podejmowanie działań by rozwiązać problem oraz unikanie innych działań, nie związanych z sytuacją. Ogólna ugodowość korelowała dodatnio z unikaniem konkurencyjnych działań ($r_s = 0,34$; $p = 0,004$) a ujemnie z zaprzeczaniem, zaprzestaniem działań i zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = -0,39$; $p = 0,001$ do $r_s = -0,46$; $p < 0,001$) i także były to korelacje o umiarkowanej sile.



Wyniki wskazują na to, że im wyższy był poziom ogólnej ugodowości, tym częściej badane osoby unikały działań nie związanych ze stresującą sytuacją, a rzadziej podejmowały zachowania unikowe takie jak ignorowanie, bezradność i rezygnacja z działania.

W zakresie sumiennosci ujawniono bardzo liczne korelacje, dlatego opisano tylko te najważniejsze. Można zaobserwować, że pojawiły się dodatnie korelacje między wszystkimi podskalami sumiennosci, tj. kompetencją, skłonnością do porządku, obowiązkowością, dążeniem do osiągnięć, samodyscypliną, rozważą i ogólną sumiennością a planowaniem, unikaniem konkurencyjnych działań, pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem oraz aktywnym radzeniem sobie (jako czynnik) (od $r_s = 0,26$; $p = 0,023$ do $r_s = 0,50$; $p < 0,001$) (słabe i umiarkowane) a także ujemne z zażywaniem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych i zachowaniami unikowymi (czynnik) (od $r_s = -0,28$; $p = 0,015$ do $r_s = -0,57$; $p < 0,001$) (korelacje od słabych po silne). Wyniki te oznaczają, że sumiennosc w każdym wymiarze wiązała się u badanych z częstszym podejmowaniem aktywnych działań, rozważaniem nad problemem, unikaniem działań z nim nie związanych, interpretowaniem go jako wyzwania i z pozytywnej perspektywy, a jednocześnie z rzadszym podejmowaniem zachowań unikowych takich jak zażywanie alkoholu lub innych środków by doraźnie złagodzić przykre emocje. W dalszej kolejności widać umiarkowane dodatnie korelacje między kompetencją, obowiązkowością, dążeniem do osiągnięć, ogólną sumiennością a aktywnym radzeniem sobie (od $r_s = 0,32$; $p = 0,006$ do $r_s = 0,35$; $p = 0,003$). Wyniki oznaczają, że im większe było nasilenie kompetencji, obowiązkowości, dążenia do osiągnięć i ogólnej sumiennosci badanych, tym częściej podejmowali się działań zmierzających do usunięcia stresora lub zmniejszenia jego skutków. Kolejne, tym razem ujemne korelacje, pojawiły się pomiędzy samodyscypliną a koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu, między kompetencją, obowiązkowością, rozważą, ogólną sumiennością a zaprzeczaniem, między kompetencją, obowiązkowością, samodyscypliną, ogólną sumiennością a odwracaniem uwagi, między kompetencją, obowiązkowością, dążeniem do osiągnięć, rozważą i ogólną sumiennością a zaprzestaniem działań (od $r_s = -0,33$; $p = 0,004$ do $r_s = -0,57$; $p < 0,001$) – korelacje te mają siłę od słabej do silnej. Wyniki te oznaczają, że im wyższy był poziom poszczególnych cech należących do sumiennosci, tym rzadsze podejmowanie działań unikowych takich jak ignorowanie problemu, unikanie myślenia o nim i zachowania bezradne.

Nie ujawniono żadnych istotnych statystycznie korelacji między zwrotem ku religii i akceptacją a cechami osobowości. Może to świadczyć o tym, że cechy osobowości badanych



osób nie mają istotnego znaczenia dla częstości podejmowanych strategii związanych z religią i akceptacją.

Widać, że najsilniej powiązane ze sobą są neurotyczność, w szczególności nadwrażliwość z zachowaniami unikowymi (czynnikiem), a w tym z zaprzeczaniem, odwracaniem uwagi oraz lęk z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu. Ponadto, dość silne były też związki sumienności z zachowaniami unikowymi, w tym szczególne znaczenie miała obowiązkowość z zaprzeczaniem – wskazane związki były ujemne. Ostatnią korelacją wartą szczególnej uwagi był związek ogólnej otwartości na doświadczenie z aktywnym radzeniem sobie – korelacja ta była dodatnia.

4.4.3. Osobowość a stres

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 3: „Czy poziom odczuwanego stresu pozostaje w związku z cechami osobowości badanych osób?” wykonano analizę korelacji rho Spearmana. Wyniki przedstawiono w tabeli 5.

Tabela 5

NEO-PI-R a stres - współczynniki korelacji rho Spearmana

NEO-PI-R a stres	<i>ANKIETA:</i>
	Jak często odczuwa Pan/i stres w codziennym życiu?
NEO-PI-R:	
Lęk	0,44 ^{***}
Agresywna wrogość	0,38 ^{**}
Depresyjność	0,39 ^{**}
Nadmierny samokrytycyzm	0,31 ^{**}
Impulsywność	0,11
Nadwrażliwość	0,47 ^{***}
Serdeczność	-0,37 ^{**}
Towarzystwość	-0,10
Asertywność	-0,20
Aktywność	-0,17
Poszukiwanie doznań	0,08
Emocje pozytywne	-0,22



NEO-PI-R a stres	<i>ANKIETA:</i>
	Jak często odczuwa Pan/i stres w codziennym życiu?
Wyobraźnia	-0,02
Estetyka	-0,03
Uczucia	0,07
Działania	-0,10
Idee	-0,13
Wartości	-0,12
Zaufanie	-0,34**
Prostolinijność	-0,39**
Altruizm	-0,35**
Ustępliwość	-0,24*
Skromność	0,02
Skłonność do rozczulania się	-0,07
Kompetencja	-0,34**
Skłonność do porządku	-0,08
Obowiązkowość	-0,38**
Dążenie do osiągnięć	-0,22
Samodyscyplina	-0,33**
Rozwaga	-0,24*
Neurotyczność	0,47***
Ekstrawertyczność	-0,21
Otwartość na doświadczenie	-0,11
Ugodowość	-0,39**
Sumienność	-0,33**
Adnotacja. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$	

Źródło: Opracowanie własne

Stres jest związany dodatnio z takimi cechami osobowości jak: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, nadmierny samokrytycyzm, nadwrażliwość, ogólna neurotyczność (od $r_s = 0,31$ do $r_s = 0,47$; $p < 0,001$). Są to korelacje umiarkowane dodatnie. Pozostałe korelacje są ujemne. Pojawiły się między serdecznością, zaufaniem, prostolinijnością,



altruizmem, ustepliwością, ugodowością ogółem, kompetencją, obowiázkowością, samodyscypliną, rozwągą i sumiennoscíá ogółem, a stresem badanych (od $r_s = -0,24$, $p = 0,036$ do $r_s = -0,39$; $p = 0,001$). Korelacje te sá ujemne słabe i umiarkowane. Najsilniejsze korelacje wystápiły pomiędzy stresem a neurotycznoścíá ogólná i jej skalami: lękem i nadwrażliwoścíá.

4.4.4. Osobowość, stres, style i strategie radzenia sobie a wychowywanie się poza rodziná macierzystá

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 4: „Czy fakt wychowywania się poza rodziná macierzystá pozostaje w zwiázkú z cechami osobowości, poziomem odczuwanego stresu oraz stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem?” wykonano test Kruskala-Wallisa. Wyniki przedstawiono w tabeli 6.

Tabela 6

NEO-PI-R, stres, CISS, COPE - test Kruskala-Wallisa

NEO-PI-R, CISS, COPE i stres a wychowywanie	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
NEO-PI-R:			
Lęk	3,37	3	0,338
Agresywna wrogość	8,28	3	0,041
Depresyjność	1,79	3	0,617
Nadmierny samokrytycyzm	4,59	3	0,204
Impulsywność	3,36	3	0,340
Nadwrażliwość	3,16	3	0,368
Serdeczność	4,69	3	0,196
Towarzyskość	0,73	3	0,867
Asertywność	2,22	3	0,529
Aktywność	3,65	3	0,301
Poszukiwanie doznań	0,58	3	0,901
Emocje pozytywne	1,29	3	0,732
Wyobraźnia	8,31	3	0,040
Estetyka	0,78	3	0,854
Uczucia	2,50	3	0,476



NEO-PI-R, CISS, COPE i stres a wychowywanie	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Działania	5,30	3	0,151
Idee	1,15	3	0,764
Wartości	4,17	3	0,244
Zaufanie	4,20	3	0,240
Prostolinijność	4,28	3	0,233
Altruizm	4,30	3	0,230
Ustępliwość	0,22	3	0,974
Skromność	2,53	3	0,469
Skłonność do rozczulania się	5,96	3	0,113
Kompetencja	0,46	3	0,927
Skłonność do porządku	0,35	3	0,950
Obowiązkowość	2,76	3	0,430
Dążenie do osiągnięć	4,74	3	0,192
Samodyscyplina	0,61	3	0,894
Rozwaga	1,51	3	0,680
Neurotyczność	3,76	3	0,289
Ekstrawertyczność	2,74	3	0,433
Otwartość na doświadczenie	3,39	3	0,336
Ugodowość	3,11	3	0,375
Sumienność	0,54	3	0,910
CISS:			
Styl skoncentrowany na zadaniu	3,57	3	0,312
Styl skoncentrowany na emocjach	2,19	3	0,535
Styl skoncentrowany na unikaniu	0,67	3	0,880
Angażowanie się w czynności zastępcze	1,72	3	0,633
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	1,12	3	0,773
COPE:			
Aktywne radzenie sobie	4,29	3	0,232
Planowanie	3,73	3	0,293
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	1,34	3	0,720
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	2,17	3	0,538



NEO-PI-R, CISS, COPE i stres a wychowywanie	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Unikanie konkurencyjnych działań	3,21	3	0,360
Zwrot ku religii	3,08	3	0,380
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	5,21	3	0,157
Powstrzymywanie się od działania	3,22	3	0,359
Akceptacja	1,13	3	0,771
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	0,48	3	0,923
Zaprzeczanie	6,36	3	0,095
Odwracanie uwagi	4,07	3	0,254
Zaprzestanie działań	2,08	3	0,556
Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	1,46	3	0,692
Poczucie humoru	4,70	3	0,195
Aktywne radzenie sobie	4,81	3	0,186
Zachowania unikowe	2,13	3	0,546
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	1,80	3	0,615
ANKIETA:			
Stres	2,96	3	0,398

Źródło: Opracowanie własne

Istotnie statystycznie wyniki ujawniono tylko w zakresie agresywnej wrogości, $H(3) = 8,28$; $p = 0,041$ oraz wyobraźni, $H(3) = 8,31$; $p = 0,040$. Aby poznać na czym polegają różnice wykonano analizę wyjaśniającą – porównania parami za pomocą testu U Manna-Whitney’a. Z uwagi na dokonane wielokrotne porównania parami skorygowany został prób istotności ($0,05/6 = 0,008$). Nowy próg istotności w tej analizie wynosi $\alpha = 0,008$.

Zgodnie z wynikami uzyskanymi w porównaniach parami testem U Manna-Whitney’a, nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic między porównywanymi grupami, $p > 0,008$. Dlatego też należy stwierdzić, że osoby, które wychowywały się z jednym rodzicem, w rodzinie zastępczej, w domu dziecka/placówce opiekuńczo-wychowawczej lub w innych warunkach nie różnią się od siebie istotnie w zakresie cech osobowości.



4.4.5. Style radzenia sobie a wiek, wykształcenie i płeć

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 5: „Czy płeć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?” wykonano korelacje rho Spearmana oraz test U Manna-Whitney’a. Wyniki analizy korelacji przedstawiono w tabeli 7.

Tabela 7

Wiek, wykształcenie a style radzenia sobie - współczynniki korelacji rho Spearmana

CISS a wiek i wykształcenie	<i>ANKIETA:</i>	
	Wiek	Wykształcenie
CISS:		
Styl skoncentrowany na zadaniu	0,03	0,05
Styl skoncentrowany na emocjach	-0,17	-0,43***
Styl skoncentrowany na unikaniu	-0,14	-0,10
Angażowanie się w czynności zastępcze	-0,24*	-0,14
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	0,07	0,05
Adnotacja. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$		

Źródło: Opracowanie własne

Istotne korelacje ujawniono między wiekiem, a angażowaniem się w czynności zastępcze, $r_s = -0,24$; $p = 0,043$ oraz między wykształceniem a stylem skoncentrowanym na emocjach, $r_s = -0,43$; $p < 0,001$. Korelacje te są ujemne. Pierwsza z nich jest słaba, druga umiarkowana.

W tabeli 8 przedstawiono wyniki testy U Manna-Whitney’a.

Tabela 8

Płeć a style radzenia sobie - U Manna-Whitney'a

CISS a płeć	<i>U</i>	<i>p</i>
CISS:		
Styl skoncentrowany na zadaniu	602,50	0,909
Styl skoncentrowany na emocjach	566,50	0,599
Styl skoncentrowany na unikaniu	609,50	0,973



CISS a płeć	<i>U</i>	<i>p</i>
Angażowanie się w czynności zastępcze	553,50	0,499
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	549,50	0,469

Źródło: Opracowanie własne

Jak można zaobserwować w tabeli 8, nie ujawniono istotnych statystycznie różnic płciowych. Kobiety nie różniły się od mężczyzn poziomem poszczególnych stylów radzenia sobie ze stresem.

4.4.6. Strategie radzenia sobie a wiek, wykształcenie i płeć

W celu udzielenia odpowiedzi na pytanie badawcze 6: „Czy płeć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?” wykonano korelacje rho Spearmana oraz test U Manna-Whitney’a. Wyniki analizy korelacji przedstawiono w tabeli 9.

Tabela 9

Wiek, wykształcenie a strategie radzenia sobie - współczynniki korelacji rho Spearmana

COPE a wiek i wykształcenie	<i>ANKIETA:</i>	
	Wiek	Wykształcenie
<i>COPE:</i>		
Aktywne radzenie sobie	-0,03	0,09
Planowanie	0,03	0,05
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	-0,14	0,04
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	-0,24*	<0,01
Unikanie konkurencyjnych działań	0,01	0,04
Zwrot ku religii	0,09	<0,01
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	0,03	0,06
Powstrzymanie się od działania	0,08	-0,14
Akceptacja	-0,03	0,08
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	-0,16	-0,30**
Zaprzeczanie	-0,12	-0,40**
Odwracanie uwagi	-0,30*	-0,17
Zaprzestanie działań	0,08	-0,19
Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	-0,20	-0,23



COPE a wiek i wykształcenie	ANKIETA:	
	Wiek	Wykształcenie
Poczucie humoru	0,06	-0,10
Aktywne radzenie sobie (czynnik)	0,01	0,04
Zachowania unikowe (czynnik)	-0,21	-0,27*
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach (czynnik)	-0,20	-0,05
Adnotacja. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$		

Źródło: Opracowanie własne

Zgodnie z danymi przedstawionymi w tabeli 9, pojawiło się kilka istotnych statystycznie, choć niezbyt silnych korelacji. Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego ($r_s = -0,24$) i odwracanie uwagi ($r_s = -0,30$) były ujemnie i słabo związane z wiekiem. Z kolei zachowania unikowe (czynnik) ($r_s = -0,27$), koncentracja na emocjach i ich wyładowanie ($r_s = -0,30$) oraz zaprzeczanie ($r_s = -0,40$) są ujemnie słabo i umiarkowanie związane z wykształceniem.

W tabeli 10 przedstawiono wyniki testu U Manna-Whitney'a.

Tabela 10

Płeć a strategie radzenia sobie - U Manna-Whitney'a

COPE a płeć	<i>U</i>	<i>p</i>
COPE:		
Aktywne radzenie sobie	606,00	0,940
Planowanie	562,50	0,562
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	595,50	0,844
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	587,00	0,766
Unikanie konkurencyjnych działań	608,00	0,958
Zwrot ku religii	590,00	0,795
Pozytywne przewartościowanie i rozwój	451,00	0,062
Powstrzymywanie się od działania	494,00	0,554
Akceptacja	499,00	0,189
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	566,00	0,592
Zaprzeczanie	484,50	0,138
Odwracanie uwagi	582,00	0,723
Zaprzestanie działań	490,00	0,158



Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych	549,50	0,447
Poczucie humoru	548,50	0,455
Aktywne radzenie sobie	495,00	0,569
Zachowania unikowe	569,50	0,623
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	593,00	0,823

Źródło: Opracowanie własne

Zgodnie z danymi zawartymi w tabeli 10, nie ujawniono istotnych statystycznie różnic między kobietami a mężczyznami w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem.

Podsumowanie i wnioski

Na podstawie wyników przeprowadzonego badania możliwe jest udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania, w tym również na główne „Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?”. W świetle uzyskanych rezultatów można powiedzieć, że odpowiedź na ogólne pytanie badawcze jest twierdząca – istnieją istotne statystycznie zależności między cechami osobowości a stylami, strategiami radzenia sobie ze stresem u przebadanych osób. Cel badania został osiągnięty, można więc powiedzieć, że badanie zakończono sukcesem. Na podstawie przeprowadzonej analizy można zinterpretować otrzymane wyniki, podsumować je i sformułować wnioski.

W tej części pracy odniesiono również uzyskane rezultaty do pytań i hipotez badawczych.

„P1. Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?”

„H1. Istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami radzenia sobie ze stresem u osób badanych”. Hipoteza została potwierdzona, a odpowiedź na pytanie badawcze jest twierdząca. Ujawniono bardzo liczne korelacje między cechami osobowości i ich składowymi, mierzonymi Inwentarzem NEO-PI-R a stylami radzenia sobie ze stresem, mierzonymi kwestionariuszem CISS. Korelacje w większości były na poziomie umiarkowanym, ale pojawiały się też na poziomie słabym lub pojedyncze na poziomie silnym. Najważniejsze wyniki pojawiły się w zakresie cechy osobowości, jaką stanowi neurotyczność. Okazało się, że wiązała się ona przede wszystkim ze stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) – im wyższy był poziom neurotyczności w zakresie każdej jej składowej, tym większe było nasilenie stylu skoncentrowanego na emocjach. Korelacje te były w większości silne. Oznacza to, że badani bardziej neurotyczni mieli większe tendencje do radzenia sobie ze stresem poprzez emocje. Wysoka neurotyczność to m.in. większe nasilenie niepokoju, obaw, napięcia, lęków, łatwość wpadania w gniew, frustrację, skłonność do doświadczania takich negatywnych emocji jak poczucie winy, beznadziejności, samotności, przygnębienia, tendencja do odczuwania wstydu i zakłopotania, poczucia niższości, trudność w kontrolowaniu pragnień, potrzeb, w opieraniu się pokusom, duża podatność na stres, poczucie niezdolności do radzenia sobie z nim, brak nadziei i panika w trudnych sytuacjach (Siuta, 2006). Osoby o takich cechach są zatem bardziej skłonne do emocjonalnego reagowania w problematycznej sytuacji. Takie osoby częściej uciekają w swoje emocje,



koncentrują się na sobie, prezentują myślenie życzeniowe, fantazjowanie, co w efekcie może jeszcze bardziej zwiększać napięcie czy przygnębienie, zamiast je ograniczać (Strelau i Jaworowska, 2020). Taki styl radzenia sobie można uznać za nieadaptacyjny, bo zamiast wspierać radzenie sobie ze stresem, to je sabotuje. Może generować jeszcze większe napięcie, niepokój, lęk, których przeżywanie u osób o wysokiej neurotyczności jest dodatkowo silniejsze. Cecha neurotyczności może zatem dodatkowo nasilać negatywne skutki stosowanego emocjonalnego stylu radzenia sobie. Taki mechanizm może bardzo utrudniać życie u osób, które go prezentują. Długotrwała spirala stresu i negatywnych emocji może mieć długofalowe negatywne skutki zarówno dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego.

Należy zwrócić uwagę, że szczególne znaczenie dla stosowania emocjonalnego stylu radzenia sobie miała cecha nadwrażliwości, należąca do skali neurotyczności. Korelacja między tą parą zmiennych była najsilniejsza spośród wszystkich pozostałych. Może ona mieć zatem kluczowe znaczenie dla stosowanej emocjonalnej strategii. Nadwrażliwość odzwierciedla podatność na stres i nieumiejętność radzenia sobie z nim. Wszystkie cechy zawierające się w skali neurotyczności odzwierciedlają silne negatywne emocje, dlatego też może stanowić czynnik ryzyka dla stosowania stylu również opartego na emocjach negatywnych. Osoby wysoko neurotyczne, w szczególności nadwrażliwe, mogą zatem charakteryzować się szczególnie dużą tendencją do częstszego podejmowania zachowań nieadaptacyjnych związanych z próbą poradzenia sobie ze stresem.

Neurotyczność wiązała się też z innymi stylami radzenia sobie, choć w mniejszym stopniu niż ze stylem emocjonalnym. Należy wspomnieć w tym miejscu o stylu unikowym – szczególnie widać to na przykładzie związku impulsywności i nadwrażliwości ze stylem unikowym, a dokładniej z angażowaniem się w czynności zastępcze, w zakresie, którego pojawił się wyraźny, umiarkowany związek. Osoby bardziej neurotyczne w zakresie impulsywności i nadwrażliwości odznaczały się częstszym podejmowaniem czynności takich jak oglądanie telewizji, objadanie się, sen, myślenie o przyjemnych sprawach, aby unikać myślenia, przeżywania i doświadczania problemowej, stresującej sytuacji. Taki schemat działania jest, według badania własnego, nieco bardziej charakterystyczny dla osób o silniejszym poczuciu bezsilności, nieumiejętności radzenia sobie ze stresem i paniki w obliczu stresującej sytuacji jak również u osób, które mają trudności w kontrolowaniu swoich potrzeb i popędów oraz w opieraniu się pokusom

Dodatkowo styl zadaniowy również był związany z neurotycznością – z agresywną wrogością, depresyjnością i nadwrażliwością w sposób ujemny. Styl skoncentrowany na zadaniu jako styl postrzegany jako najbardziej adaptacyjny, gdyż jest zorientowany na



rzeczywiste rozwiązanie lub poradzenie sobie z problemem. Stoi on w opozycji ze stylem skoncentrowanym na emocjach, z którym neurotyczność związana była dodatnio. Otrzymane wyniki świadczą o tym, że osoby bardziej neurotyczne, w szczególności w zakresie nadwrażliwości, odznaczają się rzadszym rozwiązywaniem problemowych sytuacji poprzez podejmowanie zadań, wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu za pomocą prób zmian sytuacji lub poznawczego przekształcenia. Jest to spójne z wynikami, które dotychczas opisano.

Nadwrażliwość to cecha szczególnie silnie związana ze stylami radzenia sobie ze stresem, choć neurotyczność jako ogólna cecha sama w sobie też stanowi ważny czynnik dla radzenia sobie. Jednakże to co szczególnie ma znaczenie dla poziomu stylu emocjonalnego, zadaniowego i unikowego w zakresie czynności zastępczych to właśnie nadwrażliwość. Cecha ta jest odzwierciedleniem wewnętrznego poczucia czy jesteśmy w stanie poradzić sobie z problematyczną sytuacją, a zatem zawiera się w niej także poczucie własnej skuteczności.

Kolejne wyniki dotyczą ekstrawertyczności badanych osób. Ogólny wynik ekstrawertyczności wskazuje, że w największym stopniu wiązała się z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich, będącym podskalał stylu unikowego. Spośród wszystkich jej składowych, to serdeczność w największym stopniu wiązała się z tym stylem radzenia sobie, a w następnej kolejności towarzyskość. Oznacza to, że ekstrawertycy, którzy szczególnie cenią sobie bliskość innych ludzi, są uczuciowi i przyjaźni oraz mają dużą potrzebę przebywania wśród innych ludzi w chwilach stresu jeszcze chętniej szukali towarzystwa. Takie wyniki mogą świadczyć o tym, że osoby o wyższym poziomie ekstrawertyczności w chwilach stresu poszukują wsparcia u innych osób, stąd korelacja z większym nasileniem poszukiwania kontaktów towarzyskich. Niekoniecznie musi to być jedynie odzwierciedlenie potrzeby unikania myślenia o problemie, ale także o próbie poradzenia sobie z nim, rozładowania napięcia, potrzeby pocieszenia czy rady odnośnie rozwiązania problemu. Ponadto, różne składowe ekstrawertyczności wiązały się ze stylami radzenia sobie, na przykład serdeczność i asertywność wiązały się z wyższym poziomem stylu zadaniowego a niższym stylu emocjonalnego, aktywność i emocje pozytywne wiązały się z wyższym stylem zadaniowym, jednak szczególną uwagę przykuwa składowa poszukiwanie doznań. Wiązała się ona dodatnio ze stylem emocjonalnym i unikowym, w tym zarówno z angażowaniem się w czynności zastępcze jak i z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Pozostałe cechy ekstrawertyczności raczej wiązały się ujemnie z SSE, jest to zatem wynik dość zaskakujący. Okazało się, że im większe było poszukiwanie doznań, a więc potrzeba



stymulacji, tym wyższy był poziom stylu skoncentrowanego na emocjach. Osoby o większej potrzebie stymulacji, nie lubiące nudnego życia, lubiące hałas, jaskrawe kolory, mają większą tendencję do skupiania się na własnych emocjach w chwilach stresu. Być może poszukiwanie silniejszej stymulacji oznacza bardziej intensywne reakcje emocjonalne, również w obliczu stresu. Jest to obszar, który można byłoby w przyszłości dokładniej eksplorować.

Ogólna otwartość na doświadczenie była istotnie skorelowana jedynie ze stylem zorientowanym na zadanie. Oznacza to, że im wyższy był poziom ogólnej otwartości badanych osób, czyli ich ciekawości wobec świata, kreatywności, niekonwencjonalności w zakresie wyznawanych wartości, poszukiwania nowych doświadczeń, doznań, tym częściej badani zmagali się z problemami w sposób aktywny, poprzez rzeczywistą próbę rozwiązania problemu, planowania bądź przewartościowania poznawczego. Można przypuszczać, że ciekawość świata, kreatywność, niekonwencjonalność, zorientowanie na nowe doświadczenia mogą sprzyjać umiejętności rozwiązywania problemów – szczególnie jeśli chodzi o kreatywność czy niekonwencjonalność, które mogą pomóc w spojrzeniu na problem z różnych perspektyw. W badaniu własnym widać, że dla stylu zadaniowego istotne znaczenie miały takie składowe jak działania, idee i wartości. Można więc powiedzieć, że styl zadaniowy częściej podejmowały te osoby, które miały większe preferencje nowości i zmienności, częściej podejmowały działania w celu poznania różnych miejsc, potraw, odznaczały się większą ciekawością poznawczą, otwartością umysłu, chęcią rozważań nad nowymi i niekonwencjonalnymi ideami, gotowością do ponownego rozważania uznanych wartości społecznych, politycznych czy religijnych, szerokimi horyzontami i tolerancyjnością. W ramach otwartości widać również, że składowa uczucia wiązała się ze stylem emocjonalnym. Można zatem powiedzieć, że wrażliwość na własne odczucia, emocje, docenianie emocji, większe bogactwo emocji i głębsze ich odczuwanie wiązało się z częstszą koncentracją na sobie, na własnych przeżyciach, częstszym myśleniem życzeniowym i fantazjowaniem w sytuacji stresowej. Wygląda zatem na to, że osoby silniej przeżywające emocje częściej też się na nich koncentrują, gdy pojawia się problematyczna sytuacja. Możliwe, że życie tych osób w większym stopniu obraca się wokół emocji i odczuwania, z uwagi na to, że ich życie emocjonalne jest bogate i intensywne, przez co stanowi dużą część ich codzienności.

Ugodowość miała istotne znaczenie głównie dla angażowania się w czynności zastępcze, stylu skoncentrowanego na emocjach i na zadaniu. Okazało się, że im wyższy był poziom przede wszystkim uступłości i prostolinijności badanych osób, tym mniej chętnie angażowali się w czynności zastępcze w sytuacjach stresu. Ugodowość była zatem



czynnikiem ograniczającym ten rodzaj unikowego stylu radzenia sobie. Osoby, które charakteryzowały się w większym stopniu szczerością, prostodusznością, otwartością, a także powściągliwością w reakcjach, hamujący agresję oraz łatwo przebaczące miały tendencje do rzadszego podejmowania zachowań unikowych pod postacią zajmowania się różnymi czynnościami mającymi za zadanie odciągnąć myśli od stresowej sytuacji. Kolejne wyniki dotyczyły związku ugodowości ze stylem skoncentrowanym na emocjach – były to związki ujemne, czyli oznaczały, że wraz ze wzrostem ugodowości badanych osób, spadał poziom tendencji do radzenia sobie ze stresem poprzez koncentrację na emocjach. W tym przypadku ustępliwość miała największe znaczenie – im bardziej badani byli powściągliwi w reakcjach, hamujący agresję oraz łatwo przebaczący, tym rzadziej mieli skłonność do emocjonalnego stylu radzenia sobie ze stresem, a zatem rzadziej skupiali się na własnych emocjach, mniej fantazjowali i mniej myśleli życzeniowo. Ostatnim punktem, który postanowiono omówić była korelacja ugodowości ze stylem zadaniowym. Okazało się, że im wyższy był poziom ugodowości badanych osób, tym częściej podejmowali się stylu zadaniowego w radzeniu sobie ze stresem. Wyniki badania własnego wskazują, że największe znaczenie dla tego stylu miała składowa altruizm – korelacja z tą cechą była najsilniejsza. Oznacza to, że im wyższy był poziom altruizmu, tym częściej badani radzili sobie ze stresem w sposób zadaniowy. Można powiedzieć, że osoby z tendencją do interesowania się sprawami innych osób, hojnością, troską, chęcią pomocy innym są bardziej nastawione na radzenie sobie z problemami poprzez próbę ich rozwiązania, planowanie oraz przewartościowanie poznawcze. Można w skrócie powiedzieć, że chęć pomocy innym wiąże się z aktywnym radzeniem sobie z problemami.

Sumienność z kolei wiązała się przede wszystkim ze stylem zadaniowym oraz emocjonalnym. Okazało się, że im wyższy był poziom sumienności, tym wyższy był poziom stylu skoncentrowanego na zadaniu, a niższy stylu skoncentrowanego na emocjach. Dla stylu zadaniowego największe znaczenie miały takie cechy składowe sumienności jak dążenie do osiągnięć, kompetencja, obowiązkowość i rozwaga. Oznaczają one m.in. wysokie aspiracje, wytrwałość i pracowitość, przekonanie o byciu zdolnym, rozsądnym, skutecznym, co wskazuje na dobre przygotowanie do radzenia sobie w życiu, tendencje do wypełniania zobowiązań, przestrzegania zasad, dokładnego rozważania przed podjęciem działania, ostrożność, rozwagę (Siuta, 2006). Osoby, które w dużej mierze charakteryzują się tymi cechami, mają też większą tendencję do radzenia sobie z problemami w sposób zadaniowy – poprzez podejmowanie działań zmierzających do rozwiązania problemu, planowanie czy poznawcze przekształcenia. Na podstawie tych wyników można powiedzieć, że sumienność



odgrywała ważną rolę w radzeniu sobie zadaniowym – dużo cech wiązało się z tym stylem i związki te były umiarkowane. Z kolei ze stylem skoncentrowanym na emocjach wiązały się najsilniej trzy cechy składowe – samodyscyplina, kompetencja i obowiązkowość. Cechy te oznaczają zdolność do podejmowania i doprowadzania zadań do końca, umiejętność motywowania siebie, przekonanie o byciu zdolnym, rozsądnym, skutecznym, co wskazuje na dobre przygotowanie do radzenia sobie w życiu, tendencje do wypełniania zobowiązań, przestrzegania zasad (Siuta, 2006). Przejawianie wyższego poziomu takich cech wiązało się z mniejszym nasileniem stylu skoncentrowanego na emocjach – osoby te rzadziej koncentrowały się na sobie i swoich uczuciach, mniej myślały życzeniowo czy fantazjowały. Najsilniejsza korelacja w zakresie sumienności wystąpiła pomiędzy samodyscypliną a stylem skoncentrowanym na emocjach. Można więc powiedzieć, że spośród cech składowych sumienności, to samodyscyplina była najważniejsza dla stylu radzenia sobie ze stresem.

Uzyskane wyniki można zinterpretować w świetle teorii i badań innych autorów. Wczesnodziecięce doświadczenia, te wspierające jak i obciążające, wpływają na reakcje stresowe oraz kształtowanie osobowości, przekonań o własnej skuteczności, sposobów interpretowania relacji międzyludzkich (Masten, 2001; Harwas-Napierała i Trempała, 2014). Istotne znaczenie mają wczesne relacje z opiekunami, stabilność środowiska i wsparcie emocjonalne. Na ich podstawie kształtuje się odporność psychiczna, style radzenia sobie ze stresem i adaptacji w dorosłości. Stanowi to punkt wyjścia dla kształtowania mechanizmów między osobowością a stylami radzenia sobie ze stresem. W badanej grupie, doświadczenia mogły mieć wpływ na kształt korelacji, które ujawniono w części analitycznej pracy. Otrzymane rezultaty znajdują też potwierdzenie w badaniach innych autorów. Można w nich znaleźć potwierdzenie, że najsilniejsze korelacje cech osobowości ze stylami radzenia sobie ze stresem występują pomiędzy neurotycznością a stylem skoncentrowanym na emocjach (Franczak, 2012; Siudem, 2008; Szrajda i in., 2017). Potwierdza się też to, że korelacja ta jest dodatnia (Franczak, 2012; Siudem, 2008; Szrajda i in., 2017; Żuralska i in., 2012). Zgadzają się wyniki w zakresie dodatniego związku otwartości na doświadczenie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (Siudem, 2008), ujemnego związku neurotyczności ze stylem zadaniowym, dodatniego związku ekstrawersji ze stylem zadaniowym (Szrajda i in., 2017) oraz poszukiwaniem kontaktów towarzyskich (Franczak, 2012; Żuralska i in., 2012), sumienności ze stylem zadaniowym (Szrajda i in., 2017). Można zatem powiedzieć, że wyniki badania własnego znajdują potwierdzenie w dostępnych na ten temat badaniach innych autorów.



„P2. *Czy istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?*”.

„H2. *„Istnieją powiązania pomiędzy cechami osobowości a strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych”*”.

Hipoteza została potwierdzona, a odpowiedź na to pytanie jest twierdząca. Uzyskano wiele korelacji potwierdzających istnienie związków osobowości ze strategiami radzenia sobie ze stresem wśród badanych osób. Ponownie największe znaczenie miała neurotyczność – wiązała się ona najsilniej z takimi strategiami jak koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zaprzeczanie i odwracanie uwagi, zachowania unikowe, zaprzestanie działań oraz zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych. Im wyższy był poziom neurotyczności, a w tym lęku, agresywnej wrogości, depresyjności, nadmiernego samokrytycyzmu, impulsywności i nadwrażliwości, tym większe nasilenie powyższych stosowanych strategii opartych na emocjach i unikaniu. Wyniki te dodatkowo potwierdzają zasadność związków neurotyczności ze stylami radzenia sobie ze stresem, które opisano wcześniej. Można to interpretować jako większą podatność osób wysoko neurotycznych na trudności w poradzeniu sobie z sytuacją stresową oraz w regulowaniu własnych emocji w obliczu stresu. Wysoka neurotyczność wiąże się z nasilonymi uczuciami niepokoju, obaw, napięcia i lęku, łatwością wpadania w gniew oraz frustracją. Charakteryzuje ją także skłonność do doświadczania negatywnych emocji (np. poczucie winy, samotność, beznadziejność, przygnębienie), a także tendencja do odczuwania wstydu, zakłopotania i poczucia niższości. Osoby te mogą mieć trudności w kontrolowaniu pragnień i opieraniu się pokusom, są bardziej podatne na stres i często odczuwają brak nadziei lub panikę w trudnych sytuacjach (Siuta, 2006). Oznacza to, że osoby, które charakteryzują się większym nasileniem tych cech częściej stosują strategie związane z unikaniem stresora, czyli ignorowanie sytuacji, zajmowanie się czynnościami odwracającymi uwagę, przejawianie bezradności i rezygnacji z podejmowania wysiłków, zażywanie alkoholu i innych środków dla doraźnego złagodzenia przykrych emocji. Osoby te częściej stosują też strategię emocjonalną polegającą na niepokoju związanym z własnymi emocjami i tendencją do ich wyładowywania. Z kolei przy takich cechach rzadziej stosuje się strategię planowania – badani o wyższym poziomie neurotyczności rzadziej rozważali na temat poradzenia sobie z problemem. Najsilniej korelującymi cechami składowymi neurotyczności była nadwrażliwość - cecha ta wiąże się z podatnością na stres, brakiem nadziei i paniki w obliczu stresora, co być może paraliżuje badane osoby i z tego względu podejmują się w głównej mierze strategii unikowych, by nie myśleć o problemie.



Ekstrawertyczność też była ważną cechą osobowości w kontekście przejawianych stylów radzenia sobie ze stresem. Ujawniono istotne dodatnie korelacje ekstrawertyczności lub jej składników z planowaniem, poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego, czynnikiem poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach, pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem oraz ujemnie z zachowaniami unikowymi takimi jak zaprzeczanie i zaprzestanie działań. Dodatkowo sama składowa poszukiwanie doznań korelowała dodatnio z zachowaniami unikowymi i jej dwoma składowymi – zaprzeczaniem i poczuciem humoru. Ekstrawertyczność składa się z sześciu składowych cech: serdeczności, towarzyskości, asertywności, aktywności, poszukiwania doznań i emocji pozytywnych. Cechy te wskazują na uczuciowość, przyjazne podejście do ludzi, potrzebę bliskości z innymi, chęć przebywania z innymi ludźmi, przebojowość, dominację, wysoką energię, żywiołowość w zachowaniu, potrzebę bycia ciągle zajęтым, potrzebę poszukiwania stymulacji, doznań, preferowanie hałaśliwego otoczenia, jaskrawych kolorów, braku nudy, tendencję do odczuwania pozytywnych emocji (radości, szczęścia, miłości, podekscytowania), do częstego śmiechu, optymizmu i pogody ducha (Siuta, 2006). Cechy te oddziaływały na różne style radzenia sobie ze stresem. Badani, którzy cechowali się większym nasileniem cech związanych z ekstrawertycznością, jednocześnie wykazywali się częstszym stosowaniem strategii radzenia sobie ze stresem opartych na emocjonalności i potrzebą wsparcia od innych ludzi. Jest to jednoznaczne z tym, że wyższa ekstrawertyczność wiązała się z częstszym poszukiwaniem rady, pomocy, informacji od innych osób, moralnego wsparcia, sympatii i zrozumienia innych, skupieniem na własnych emocjach i tendencją do wyładowywania niepokoju z nimi związanego. Takie strategie wydają się mało konstruktywne – opierają się na zależności od innych osób i na własnych emocjach, co nie w każdej sytuacji może pomagać. Jednakże osoby ekstrawertyczne odznaczały się także częstszym planowaniem oraz pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem – częściej rozważali na temat poradzenia sobie ze stresem oraz dostrzegali w wydarzeniu możliwości rozwoju, postrzegania go z bardziej pozytywnej perspektywy. Ponadto, ekstrawertyczność wiązała się z mniejszym nasileniem strategii unikowych – osoby charakteryzujące się wcześniej wymienionymi cechami mają mniejszą tendencję do takich zachowań unikowych jak ignorowanie występowania problemu oraz łagodzenia przykrych emocji poprzez poczucie humoru. Ekstrawertyczność miała zatem w tym kontekście korzystne powiązanie ze strategiami. Dodatkowo należy zwrócić uwagę na poszukiwanie doznań, które wyraźnie odstawało od pozostałych skal ekstrawertyczności. Wiązało się dodatnio z zachowaniami unikowymi, w tym z zaprzeczaniem oraz poczuciem humoru, w odróżnieniu od wcześniej



opisywanych korelacji z tymi strategiami. Dodatkowo korelacje oznaczają, że osoby cechujące się większym nasileniem potrzeby stymulacji, doznań, preferencji hałaśliwych miejsc i jaskrawych kolorów mają większe tendencje do zachowań pozwalających na unikanie problemu i myślenia o nim, takie jak radzenie sobie poprzez poczucie humoru oraz przez ignorowanie problemu. Jest to ciekawy wynik, który potwierdza, że warto jest analizować poszczególne składowe cechy osobowości – ekstrawertyczność ogółem nie korelowała z tymi strategiami, jedynie jej wybrane cechy składowe. Przyczyną braku ujawnienia korelacji w wyniku ogólnym ekstrawertyczności jest fakt, że poszukiwanie doznań korelowało z wymienionymi strategiami w sposób dodatni, a inne składowe w sposób ujemny, co powodowało wzajemne znoszenie się współczynników korelacji w ramach wyniku ogólnego. Korelacja w ramach składowych ekstrawertyczności występuje, podczas gdy wynik ogólny mylnie pokazuje, że tak nie jest.

Otwartość na doświadczenie wiązała się dodatnio przede wszystkim z ogólną strategią-czynnikiem aktywnego radzenia sobie, a w ramach tego czynnika otwartość najsilniej wiązała się z poszczególnymi strategiami takimi jak: aktywne radzenie sobie, planowanie oraz pozytywne przewartościowanie i rozwój. Ponadto, warte przytoczenia są też niektóre dodatnie korelacje między otwartością i jej wybranymi składowymi a poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego, koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem, unikaniem konkurencyjnych działań, oraz ujemna z zaprzestaniem działań. Otwartość na doświadczenie odzwierciedla się w żywej wyobraźni, docenianiu sztuki i piękna, wrażliwości na własne emocje, docenianiu emocji, bogatej gamie odczuwanych uczuć i ich większej głębi i intensywności, podejmowaniu różnych działań w celu poznania nowych miejsc czy jedzenia, preferowaniu nowości i zmian, ciekawości intelektualnej, otwartości umysłu, chęci rozważania nad niekonwencjonalnymi ideami, gotowości do ponownego rozważania wartości społecznych, politycznych, religijnych (Siuta, 2006). Większe nasilenie tych cech u osób badanych wiązało się z częstszym podejmowaniem strategii opartych na podejmowaniu działań zmierzających do usunięcia stresora i jego skutków bądź zmniejszenia, rozważaniach w sprawie poradzenia sobie z problemem, dostrzeganiu w problemie możliwości rozwoju oraz przyjęcia bardziej pozytywnej perspektywy. W ich zakresie największe znaczenie miała jedna składowa otwartości – idee. Cecha ta najsilniej spośród pozostałych cech otwartości korelowała ze strategiami. Uzyskany rezultat oznacza, że większa ciekawość intelektualna, otwartość umysłu, chęć rozważania nad niekonwencjonalnymi ideami wiązały się z częstszym podejmowaniem takich strategii jak aktywne radzenie sobie, planowanie, unikanie konkurencyjnych działań, pozytywne



przewartościowanie i rozwój oraz ogólny czynnik aktywnego radzenia sobie. Idee wiązały się zatem z adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem – tymi zorientowanymi na zadanie. Wymienione korelacje są jedynymi z silniejszych spośród tych w ramach otwartości. Dość silne korelacje wystąpiły także między składową uczucia a poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego oraz koncentracją na emocjach i ich wyładowaniu. Wydaje się dość uzasadnionym wynikiem, gdyż uczucia odzwierciedlają wrażliwość na własne odczucia i ich wagę dla życia, osoby z wysokim nasileniem tej cechy mają bogatsze i głębsze emocje, silniej je odczuwają, a takie funkcjonowanie może wiązać się też z większą koncentracją na nich w sytuacji stresu i potrzebą uzyskania wsparcia w tym zakresie. Można zaobserwować, że w ramach otwartości najsilniejsza korelacja dotyczyła wyniku ogólnego tej cechy osobowości ze strategią aktywnego radzenia sobie oraz planowania. Oznacza to, że ogólna otwartość stanowi najważniejszy czynnik dla rozwoju strategii opartej na aktywnym radzeniu sobie z problemem oraz rozważania na temat poradzenia sobie z nim.

Ugodowość była ujemnie powiązana z kilkoma strategiami, jednak najsilniej z zaprzeczaniem i zaprzestaniem działań, które wchodzi w skład czynnika zachowań unikowych, i który też nieco silniej niż inne korelował z ugodowością. Niektóre strategie związane z bardziej zadaniowym radzeniem sobie też były widocznie związane z ugodowością. Należy w tym miejscu wspomnieć o dodatnich korelacjach ugodowości i jej wybranych składowych z aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, unikaniem konkurencyjnych działań oraz pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem. Ugodowość jest zatem związana z bardziej adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Ugodowość przejawia się w ufności wobec innych, prostolinijności, szczerości, otwartości, hojności i trosce o innych, chęci niesienia pomocy, powściągnięcia reakcji w sytuacjach konfliktowych, przebaczeniu i zapomnieniu, skromności i unikaniu rozgłosu, współczuciu i zainteresowaniu innymi (Siuta, 2006). Większe nasilenie tych cech wiąże się z częstszym podejmowaniem czynności ukierunkowanych na usunięcie lub zmniejszenie stresora, rozważaniem jak to zrobić, skupieniem się tylko na tym jednym problemie w celu lepszego poradzenia sobie, dostrzeganiem w stresorze możliwości rozwoju i przyjęciem bardziej pozytywnej perspektywy. Z kolei, okazało się, że osoby o większym nasileniu wymienionych cech ugodowości, są mniej skłonne do radzenia sobie ze stresem poprzez ignorowanie, odrzucanie faktu zaistniałej sytuacji oraz przejawianie bezradności, rezygnację z działania. Powyższe wyniki oznaczają, że ugodowość miała korzystne znaczenie dla strategii radzenia sobie ze stresem. Spośród pojedynczych cech składowych największe znaczenie miała składowa zaufanie i altruizm. Spostrzeganie świata i ludzi w nim żyjących jako godnych



zaufania oraz chęć niesienia pomocy to cechy, które mogą wspierać kształtowanie adaptacyjnych strategii radzenia sobie. To tylko przypuszczenie, które warto byłoby zweryfikować w przyszłości.

Sumiennosc wśród badanych osób była istotnie ujemnie powiązana z ogólnymi zachowaniami unikowymi (jako czynnik), a wśród nich najbardziej z zażywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, zaprzeczaniem i zaprzestaniem działań. Ponadto, sumiennosc była dodatnio skorelowana z ogólnym czynnikiem aktywnego radzenia sobie, a najbardziej w zakresie takich strategii jak planowanie, unikanie konkurencyjnych działań i pozytywne przewartościowanie i rozwój. Sumiennosc jako cecha osobowości wskazuje u danej osoby na przekonanie o własnych zdolnościach, rozsądku, rozwadze i skuteczności w działaniu, świadczy o dobrym przygotowaniu do radzenia sobie z życiem, wskazuje na schludność, zadbanie i dobre zorganizowanie, przestrzeganie zasad etycznych, wypełnianie zobowiązań, wysokie aspiracje, wytrwałość, pilność, stanowczość, duże poczucie sensu życia, umiejętność rozpoczynania zadań i doprowadzania ich do końca, wysoka motywacja, tendencja do rozważania przed rozpoczęciem działania, ostrożność, rozwaga (Siuta, 2006). Większe nasilenie tych cech wiązało się u uczestników z większą tendencją do korzystania ze strategii zorientowanych na zadanie oraz rzadsze podejmowanie strategii zorientowanych na unikanie problemu. Im większe było nasilenie cech dotyczących sumiennosci, tym badani chętniej rozważali, jak poradzić sobie ze stresem, unikali innych niepotrzebnych działań, aby lepiej sobie poradzić z problemem oraz dostrzegali w problemie możliwość rozwoju i patrzyli na niego w bardziej pozytywnym świetle. Ponadto, im bardziej sumienne były badane osoby, tym rzadziej radzili sobie ze stresem poprzez zażywanie alkoholu i innych środków do doraźnego łagodzenia negatywnych emocji, rzadziej mieli tendencje do ignorowania problemu i rzadziej przejawiali bezradność i rzadziej rezygnowali z podejmowania wysiłku by rozwiązać problem. Sumiennosc, jako zestaw wcześniej opisanych cech stanowić może ważny fundament dla równie sumiennego radzenia sobie ze stresem – sumienne osoby, będące rozważne, zmotywowane, dobrze zorganizowane, wytrwałe mają wewnętrzne zasoby by lepiej radzić sobie z problemami. Dlatego raczej nie sięgają po alkohol w takich chwilach, nie mają tendencji do ignorowania czy bezradności a bardziej nastawione są na działanie – planują, organizują swoje działania, by uniknąć rozpraszaczy, a dodatkowo patrzą na problem w sposób bardziej pozytywny – jak na wyzwanie, możliwość rozwoju a nie tylko negatywne wydarzenie. Takie zachowanie ma szanse na powodzenie w usuwaniu stresorów pojawiających się na drodze. Szczególne znaczenie ma kilka pojedynczych cech składowych – z planowaniem najsilniej korelowała



kompetencja, z unikaniem konkurencyjnych działań najsilniej korelowało dążenie do osiągnięć, z pozytywnym przewartościowaniem i rozwojem najsilniej korelowała kompetencja. Z zachowaniami unikowymi jako czynnik najsilniej korelowała obowiązkowość i kompetencja, z zażywaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych najsilniej korelowała rozważa, z zaprzeczaniem najsilniej korelowała obowiązkowość, a z zaprzestaniem działań najsilniej korelowała obowiązkowość. Kompetencja i dążenie do osiągnięć w największym stopniu sprzyjały stosowaniu wskazanych strategii związanych z aktywnym radzeniem sobie, a z kolei obowiązkowość, kompetencja i rozważa w największym stopniu ograniczały częstość stosowania wskazanych strategii unikowych. Można zauważyć, że kompetencja była cechą, która jednocześnie wspierała aktywne strategie a ograniczała strategie unikowe, a obowiązkowość to cecha najsilniej korelująca spośród wszystkich pozostałych składowych sumienności. Można byłoby uznać, że te dwie cechy mają największe znaczenie dla częstości stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem.

Przeprowadzone badanie wskazało na to, że każda z cech osobowości, choć w różnym zakresie i w różnym nasileniu, wiązała się z różnymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Otrzymane wyniki można odnieść do literatury. Otrzymane wyniki mogą mieć swój początek we wczesnym dzieciństwie – pozytywne i negatywne doświadczenia wpływają na reakcje stresowe czy kształtowanie osobowości. Najważniejszymi czynnikami są: relacje z opiekunami, stabilność środowiska, wsparcie emocjonalne, bo stanowią fundament, na którym kształtuje się odporność psychiczna i style radzenia sobie ze stresem w dorosłości (Masten, 2001; Harwas-Napierała i Trempała, 2014). Otrzymane w badaniu własnym korelacje mogą mieć źródło we wspomnianych czynnikach. Kształt tych zależności formował się już od wczesnego dzieciństwa. Wyniki badania innych autorów są zgodne z wynikami badania własnego. W świetle dostępnych badań, neurotyczność wiązała się dodatnio z koncentracją na emocjach i ich wyładowaniem (Olszewski i Szczukiewicz, 2014), a stabilność emocjonalna wiązała się ujemnie z obwinianiem siebie, bezradnością, wyładowaniem, z zachowaniami unikowymi, a dodatnio z aktywnym radzeniem sobie, przewartościowaniem, planowaniem – są to skale pokrewne do tych, które też korelowały w badaniu własnym, gdyż badacze użyli wersji kwestionariusza Mini-COPE. Ponadto, ekstrawersja wiązała się dodatnio z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego oraz z aktywnym radzeniem sobie, ugodowość ujemnie wiązała się z bezradnością, alkoholem, otwartość na doświadczenie wiązało się dodatnio z zadaniowymi strategiami – aktywnym radzeniem sobie, planowaniem, pozytywnym przewartościowaniem, a ujemnie z zaprzestaniem działań, sumienność natomiast wiązała się dodatnio ze strategiami



zadaniowymi jak aktywne radzenie sobie i planowanie a ujemnie z unikowymi jak zażywanie alkoholu, zaprzestanie działań (Chwaszcz i in., 2018). Wyniki badania własnego znajdują potwierdzenie w wynikach innych autorów.

„P3. Czy poziom odczuwanego stresu pozostaje w związku z cechami osobowości badanych osób?”.

„H3. Istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a poziomem odczuwanego stresu u osób badanych.”

Hipoteza została potwierdzona, a na to pytanie także należy odpowiedzieć twierdząco. Poziom odczuwanego stresu jest bowiem istotnie związany z wybranymi cechami osobowości. Najsilniejsze korelacje dotyczyły neurotyczności, a w szczególności takich cech składowych jak lęk i nadwrażliwość. Ogólnie można powiedzieć, że większa tendencja do odczuwania negatywnych emocji, łatwość wpadania w gniew, przeżywanie niepokoju, napięcia, wstydu czy zakłopotania oraz podatność na stres to czynniki istotnie i dodatnio związane z odczuwanym stresem w życiu codziennym. Im większe tendencje do tych zachowań miały osoby badane, tym częściej obserwowały w swoim życiu stres. Szczególnie narażone na nasilenie stresu były osoby lękliwe, z większą tendencją do odczuwania niepokoju, napięcia oraz osoby podatne na stres – czujące niezdolność do radzenia sobie ze stresem, zależne od innych, wpadające w panikę w sytuacji stresu. Trudności w regulowaniu własnych negatywnych emocji i reakcji lękowych mogą znacznie utrudniać życie – osoby lękliwe mogą silniej przeżywać stres, odczuwać większy lęk w takich sytuacjach, a dodatkowo brak poczucia, że mogą sobie poradzić z problemem może ten stres pogłębiać.

Pozostałe wybrane cechy osobowości – ekstrawertyczność (serdeczność), ugodowość (zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustępliwość) i sumienność (kompetencja, obowiązkowość, samodyscyplina, rozwaga) wiązały się ujemnie z poziomem deklarowanego stresu. Oznacza to, że osoby badane charakteryzujące się uczuciowością i przyjaznym nastawieniem, ufnością wobec innych, szczerością i otwartością, chęcią niesienia pomocy, troską o innych oraz powściągliwością w sytuacjach konfliktowych i tendencją do przebaczenia odczuwają w swoim życiu mniej stresu, niż osoby o mniejszym nasileniu wymienionych cech osobowości.

Otwartość na doświadczenie nie korelowała ze stresem – ani w zakresie wyniku ogólnego, ani w zakresie którejkolwiek z cech składowych. Wynik ten oznacza, że odczuwany stres badanych osób nie wiązał się z tym jaką mieli wyobraźnię, poczucie estetyki, bogactwo uczuć wewnętrznych, chęć do podejmowania różnych działań w poszukiwaniu nowości, zmienności, ciekawość intelektualną, czy gotowość do rewizji



uznanych wartości społecznych, politycznych, religijnych. Zarówno osoby o wysokich wynikach w otwartości, jak i osoby o niskich wynikach w tym zakresie mogą mieć ograniczony poziom stresu.

Doświadczenie w dzieciństwie wsparcia i zachęty do autonomii, współwystępuje z częstszym ocenianiem swoich kompetencji jako wystarczających do sprostanania wymaganiom sytuacyjnym, a to obniża subiektywne poczucie stresu (Lazarus i Folkman, 1984). Sugeruje to, że cechy i przekonania osobowościowe są powiązane z odczuwaniem stresu, co zgadzałyby się z wynikami badania własnego. Wyniki badań wskazują na podobne zależności. Neurotyczność wiązała się dodatnio ze stresem, a ekstrawersja, ugodowość, sumienność i otwartość na doświadczenie były ujemnie związane ze stresem (Guan i in., 2024; Luo i in., 2022; Wang i in., 2022). Powyższe wyniki, poza otwartością na doświadczenie, są zgodne z wynikami badania własnego. Są też badania, które także nie wykazały korelacji otwartości ze stresem (Kim i inni, 2015) - jedynie wśród mężczyzn zdarzała się bardzo znikoma korelacja, podczas gdy wśród kobiet i w całej próbie nie wystąpiła (Kim i in., 2015). Można więc ogólnie powiedzieć, że wyniki badania własnego w zakresie korelacji cech osobowości ze stresem są zgodne z dostępną na ten temat literaturą.

„P4. Czy fakt wychowywania się poza rodziną macierzystą pozostaje w związku z cechami osobowości, poziomem odczuwanego stresu oraz stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem?”.

„H4. Fakt wychowywania się poza rodziną macierzystą pozostaje w związku z cechami osobowości oraz stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych”

Hipoteza nie została potwierdzona, a na to pytanie należy odpowiedzieć przecząco. Nie uzyskano bowiem istotnych statystycznie różnic między osobami wychowującymi się w różnych formach opieki, poza rodziną macierzystą. Wynik ten może sugerować, że sam fakt wychowywania się poza rodziną macierzystą w okresie dzieciństwa nie determinuje dalszego funkcjonowania w dorosłości pod względem badanych charakterystyk – osobowości, stresu, radzenia sobie z nim. Ważniejsze w tym miejscu mogą być inne czynniki, które w przyszłości warto byłoby odszukać i zbadać. Być może od samego wychowywania się poza rodziną macierzystą ważniejsze jest to jakie relacje badani mieli z opiekunami, jakie mieli poczucie bezpieczeństwa czy wsparcie od opiekunów i rówieśników.

Należy jednak zwrócić uwagę na pewne ograniczenia badania, jakie w tym miejscu wystąpiły. Chodzi o liczebność porównywanych podgrup – były one istotnie od siebie różne a dodatkowo niektóre niezbyt liczne. Być może to było przyczyną braku istotnych różnic w badanym zakresie. Brak wyników w powyższym zakresie nie przesądza zatem o braku



znaczenia doświadczeń wychowawczych – warto kontynuować badania w tym zakresie, jednak warto wprowadzić pewne ulepszenia. Szczególnie jeśli chodzi o liczebność grup.

Istotnym czynnikiem stresu są doświadczenia wychowywania się poza rodziną biologiczną, takie jak piecza zastępcza, adopcja czy opieka instytucjonalna. Zmiany te wiążą się z kumulacją stresorów - separacją, adaptacją do nowych warunków i redefinicją przynależności - co może prowadzić do długofalowych konsekwencji emocjonalnych i społecznych. (Rutter, 1990; Rostowska, 2009; Plopa, 2005). Z tego powodu zakładano, że ujawnią się różnice w badanym zakresie. Badanie własne nie ma pod tym względem odzwierciedlenia w literaturze, czego przyczyną może być ograniczenie wynikające z małej liczebności niektórych podgrup.

„P5. Czy *pleć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie?*”. Na to pytanie częściowo można odpowiedzieć twierdząco, a częściowo przecząco. Okazało się, że płeć nie różnicowała stylów radzenia sobie, ale wiek i wykształcenie wiązało się z nimi. Silniejsza zależność pojawiła się pomiędzy poziomem wykształcenia a stylem skoncentrowanym na emocjach. Osoby o wyższym poziomie wykształcenia rzadziej stosowały styl emocjonalny, co może wskazywać, że wykształcenie sprzyja ograniczaniu koncentrowania się na emocjach w chwili stresu. Możliwe, że wraz ze zdobywanym wykształceniem w toku życia, badani rozwijali swoje zasoby emocjonalne by rzadziej skupiać się na emocjach w trudnych chwilach. Wykształcenie mogło być tylko zmienną pośredniczącą, a możliwe, że to na przykład spotykani ludzie w czasie kształcenia bądź różnorodne sytuacje w szkole i na uczelni rozwijały u badanych kompetencje związane z regulacją swoich emocji. Brak różnic międzypłciowych w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem może oznaczać, że zacierają się dotychczas typowe różnice w sposobach reagowania na stres. Możliwe też jest to, że działają tutaj inne czynniki, które mają wpływ na ten proces tylko w obrębie zbadanej grupy osób. Otrzymane wyniki mogą być typowe dla tej konkretnej badanej grupy, czyli osób, które wychowały się poza rodziną macierzystą.

Wraz z wiekiem malał poziom angażowania się w czynności zastępcze. Oznacza to, że wraz z upływem życia badanych osób, rzadziej mieli oni skłonność do reagowania na stres ucieczką w różne zajęcia w celu uniknięcia myślenia na ten temat. Rzadsze uciekanie od problemów jest zmianą korzystną, gdyż konfrontacja i próba zmierzenia się z problemem często jest skuteczniejsza w jego rozwiązaniu. Wraz z upływem życia badani ograniczali używanie tej strategii co może mieć związek z ukształtowaniem bardziej dojrzałego podejścia do problematycznych sytuacji.



Brakuje stosownej literatury w powyższym zakresie z uwagi na hermetyczność grupy badanej. Można jednak odnaleźć badania, które nie dotyczą tej konkretnej grupy, ale wskazują na ogólne korelacje między badanymi zmiennymi bądź różnice międzygrupowe. Badania normalizacyjne autorów kwestionariusza CISS wskazują na to, że osoby najmłodsze (16-24 lata) uzyskują wyższe wyniki w skali SSU oraz jej dwóch składowych ACZ i PKT, w porównaniu do pozostałych, starszych grup osób (25-54 i 55-79 lat) (Strelau J. J., 2009). Pokrywa się to z wynikiem w badaniu własnym, w którym wiek ujemnie korelował ze skalą ACZ. W tym samym badaniu, płeć, w przeciwieństwie do badania własnego, różnicowała wyniki w skali SSE – kobiety uzyskiwały wyższe wyniki w skali skoncentrowanej na emocjach. Również poziom wykształcenia różnicował wyniki w kwestionariuszu CISS – osoby z wyższym wykształceniem częściej stosowały styl zadaniowy niż osoby mniej wykształcone (Strelau i Jaworowska, 2020) czego badanie własne nie ujawniło. Z kolei inne badania normalizacyjne zagraniczne wykazały, że mechanizmy radzenia sobie nie są związane z płcią i wiekiem (Najjar i in., 2017). Wynik w zakresie płci pokrywa się z tym badaniem, jednak nie w przypadku wieku. Różnice w wynikach zarówno badań polskich, jak i zagranicznych w stosunku do badania własnego mogą wynikać ze specyfiki przebadanej próby – osób wychowywanych poza rodziną macierzystą.

„P6. Czy płeć, wiek oraz poziom wykształcenia, są powiązane ze strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?”. Okazało się, że płeć nie różnicowała poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem, ale wiek i wykształcenie były związane z wybranymi z nich. Na pytanie można zatem częściowo odpowiedzieć twierdząco, a częściowo przecząco. Negatywna zależność między wiekiem a poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego oraz odwracaniem uwagi może sugerować, że wymienione strategie mają swoją specyficzną dynamikę w toku życia badanych osób. Można sądzić, że wraz ze zdobywaniem doświadczenia życiowego kształtuje się u badanych większa niezależność od innych osób oraz zmniejszenie skłonności do unikania myślenia o problemie

Podobny kierunek korelacji zaobserwowano w zakresie poziomu wykształcenia. Im wyższe było wykształcenie badanych osób, tym rzadziej deklarowały stosowanie strategii unikowych, koncentracji na emocjach i ich wyładowania oraz zaprzeczania. Możliwe, że dłuższy czas edukacji sprzyja poznawaniu różnych ludzi i doświadczaniu różnych sytuacji w środowisku edukacyjnym, które mają znaczenie dla kształtowania niektórych strategii. Dłuższe przebywanie w środowisku edukacyjnym może być korzystne dla badanych poprzez ograniczanie tendencji do zachowań unikowych w obliczu stresu oraz ignorowania stresora czy reagowania na niego w sposób emocjonalny.



Wyniki nie wykazały natomiast różnic międzypłciowych w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem. Może to sugerować, że badana grupa osób, które wychowały się poza rodziną macierzystą jest z tego powodu wyjątkowa pod względem różnic płciowych i stosowanych strategii. Być może jest to cecha charakterystyczna wśród nich lub działają tu inne czynniki, z powodu których zatarły się różnice płciowe w badanym zakresie.

Brakuje stosownej literatury w powyższym zakresie z uwagi na hermetyczność grupy badanej. Można jednak odnaleźć badania, które nie dotyczą tej konkretnej grupy, ale wskazują na ogólne korelacje między badanymi zmiennymi, bądź różnice międzygrupowe. Badania normalizacyjne autorów kwestionariusza COPE wskazują na to, że płeć istotnie różnicuje poziom wybranych strategii – okazało się, że kobiety częściej stosują strategie związane z łagodzeniem emocji a mężczyźni częściej stosują strategie zadaniowe (Juczyński i Ogińska-Bulik, 2012), nie ma natomiast powiązań strategii z wiekiem badanych. Wyniki badania własnego nie znajdują zatem odzwierciedlenia w literaturze – przyczyną jest prawdopodobnie specyfika badanej próby lub wpływ innych czynników nie przewidzianych w analizie.

Na podstawie przeprowadzonego badania można sformułować następujące wnioski:

- Ujawniono korelacje między cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem. Neurotyczność wiąże się głównie ze stylem emocjonalnym i strategiami unikowymi i emocjonalnymi, jednocześnie najsilniej koreluje z radzeniem sobie ze stresem spośród wszystkich cech osobowości, natomiast ekstrawertyczność, otwartość, ugodowość i sumienność sprzyjają stosowaniu stylów i strategii zadaniowych.

- W związkach osobowości ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem kluczową cechą była nadwrażliwość wchodząca w skład neurotyczności – korelacje nadwrażliwości z emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem były najsilniejsze.

- Osoby wysoko neurotyczne, w szczególności nadwrażliwe, mogą zatem charakteryzować się szczególnie dużą tendencją do częstszego podejmowania zachowań nieadaptacyjnych związanych z próbą poradzenia sobie ze stresem.

- Ważne korelacje pojawiły się również między nadwrażliwością a stylem skoncentrowanym na zadaniu (ujemna), samodyscypliną a stylem emocjonalnym (ujemna) oraz między ekstrawertycznością a poszukiwaniem kontaktów towarzyskich.

- Zwrot ku religii i akceptacja nie wiązały się z cechami osobowości.

- Poziom stresu był związany z osobowością – wyższa neurotyczność wiązała się z wyższym poziomem stresu, a ekstrawertyczność, ugodowość i sumienność sprzyjają jego ograniczeniu.



- Stres najsilniej wiązał się z neurotycznością – wyższy poziom stresu wiązał się z wyższym poziomem neurotyczności.

- Wychowywanie się poza rodziną macierzystą nie było powiązane z osobowością, stresem, stylami i strategiami radzenia sobie.

- Wiek i wykształcenie wykazały częściowe powiązania ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem: z wiekiem malało angażowanie się w czynności zastępcze, odwracania uwagi i poszukiwanie emocjonalnego wsparcia, a wyższe wykształcenie ograniczało stosowanie stylu emocjonalnego, strategii koncentracji na emocjach i ich wyładowania, strategii unikowych, przede wszystkim zaprzeczania. Płeć nie odgrywała istotnej roli w stylach i strategiach.

W odniesieniu do ostatnich dwóch pytań badawczych, dotyczących powiązania płci, wieku, poziomu wykształcenia ze stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem, należy zaznaczyć, że nie istnieją dotychczasowe badania empiryczne analizujące te zależności w tej specyficznej populacji. Osoby dorosłe wychowywane poza rodziną macierzystą, w rodzinach niepełnych lub zrekonstruowanych stanowią grupę hermetyczną i zamkniętą, co wynika z ograniczonej dostępności uczestników oraz ich niechęci ujawniania osobistych doświadczeń. Często odczuwają poczucie wstydu lub obawy przed oceną społeczną w kontekście własnej historii rodzinnej, co utrudnia zarówno udział w badaniach, jak i szczere udzielanie odpowiedzi w narzędziach samoopisowych. W efekcie, istnieje luka badawcza w literaturze dotyczącej zależności między zmiennymi socjodemograficznymi a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem w tej grupie, a uzyskane w niniejszym badaniu wyniki mają charakter eksploracyjny i wymagają ostrożnej interpretacji.

Ograniczenie badań

Jednym z podstawowych ograniczeń przeprowadzonego badania jest zastosowanie metod samo opisowych. Narzędzia takie jak kwestionariusze psychologiczne opierają się na deklaracjach osób badanych dotyczących własnych cech, postaw i zachowań. Tego rodzaju pomiar wiąże się z ryzykiem, wystąpienia błędów systematycznych, w tym tendencji do udzielania odpowiedzi zgodnych z oczekiwaniami społecznymi (tzw. Potrzeby aprobaty społecznej) oraz tendencji do autoprezentacji w sposób bardziej korzystny. Respondenci mogą także wykazywać ograniczoną świadomość własnych procesów psychicznych lub zniekształcać odpowiedzi w sposób nieintencjonalny, co może obniżać trafność uzyskanych wyników. Ponadto na odpowiedzi mogą wpływać aktualny stan emocjonalny, chwilowe samopoczucie czy kontekst sytuacyjny w momencie wypełniania kwestionariuszy.

Kolejnym ograniczeniem badania może być niewystarczająca liczebność porównywanych podgrup. Mała liczba osób w poszczególnych kategoriach analitycznych zmniejsza moc statystyczną testów, co zwiększa ryzyko popełnienia błędu drugiego rodzaju, czyli nieujawnienia rzeczywiście istniejących zależności. Brak istotnych statystycznie wyników w niektórych analizach może więc wynikać nie tyle z braku rzeczywistych różnic czy zależności, ile z ograniczonej wielkości próby. Dodatkowo, jeśli struktura próby nie była w pełni reprezentatywna dla populacji generalnej (np. pod względem wieku, płci, wykształcenia czy sytuacji zawodowej), może to ograniczać możliwość generalizowania uzyskanych wyników na szerszą populację.

Istotnym ograniczeniem jest również przekrojowy charakter badania oraz jego korelacyjny schemat. Zastosowana metodologia pozwala jedynie na analizę współwystępowania zmiennych i określenie siły oraz kierunku zależności statystycznych między nimi. Nie umożliwia natomiast wnioskowania o relacjach przyczynowo – skutkowych. Oznacza to, że choć wyniki mogą wskazywać na istotne powiązania między analizowanymi zmiennymi, nie można jednoznacznie określić, która z nich stanowi przyczynę, a która skutek, ani czy relacja ta nie jest mediowana przez inne, nieuwzględnione w badaniu czynniki. Możliwe jest również istnienie zmiennych zakłócających, które wpływają jednocześnie na obie analizowane zmienne, zniekształcając obserwowaną zależność.

Dodatkowym ograniczeniem może być brak kontroli nad zmiennymi sytuacji oraz środowiskowymi, które mogły oddziaływać na badanych w trakcie realizacji badania. Czynniki takie jak aktualne wydarzenia życiowe, poziom stresu w momencie badania czy



specyfika środowiska, w którym przebywali respondenci, mogły wpływać na sposób udzielania odpowiedzi. W badaniach dotyczących stresu i radzenia sobie istotne znaczenie ma również kontekst sytuacyjny, ponieważ preferowane strategie mogą różnić się w zależności od rodzaju i intensywności stresora.

Warto także zwrócić uwagę, że badanie miało charakter jednorazowy, co uniemożliwia ocenę stabilności analizowanych zmiennych w czasie. Badania podłużne mogłyby dostarczyć bardziej precyzyjnych informacji na temat dynamiki zmian w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz ich związku z innymi zmiennymi psychologicznymi.

Pomimo wskazanych ograniczeń przeprowadzone badanie dostarcza wartościowych danych empirycznych oraz stanowi punkt wyjścia do dalszych analiz. W przyszłych badaniach zasadne byłoby zwiększenie liczebności próby, zastosowanie metod mieszanych (np. uzupełnienie pomiaru samoopisowego o dane obserwacyjne lub wywiady) oraz wykorzystanie schematów podłużnych, co pozwoliłoby na pogłębienie interpretacji uzyskanych wyników i zwiększenie ich mocy wyjaśniającej.

Wskazane ograniczenia należy uwzględnić przy interpretacji uzyskanych wyników, traktując je jako przesłankę do dalszych, bardziej pogłębionych badań nad analizowanymi zmiennymi.

Zakończenie

Przedmiotem badania były cechy osobowości, style i strategie radzenia sobie ze stresem, odczuwany stres i wychowywanie się poza rodziną macierzystą. Celem badania było określenie związków między powyższymi zmiennymi wśród osób, które wychowywały się poza swoją macierzystą rodziną – z jednym rodzicem, w rodzinie zastępczej, adopcyjnej, w placówce czy też u dalszej rodziny. Cel badania osiągnięto dzięki odpowiedziom uczestników w kilku narzędziach badawczych: własnej ankiecie oraz kwestionariuszach NEO-PI-R, CISS i COPE.

Sformułowano następujące pytanie ogólne: „Czy istnieją zależności pomiędzy cechami osobowości a stylami i strategiami radzenia sobie ze stresem u osób badanych?”.

Na to pytanie można odpowiedzieć twierdząco – wystąpiło bowiem wiele związków w badanym zakresie. Poniżej podsumowanie wyników:

- stwierdzono bardzo liczne związki osobowości ze stylami radzenia sobie ze stresem. Neurotyczność (najbardziej nadwrażliwość) wiązała się z mniej adaptacyjnymi stylami (emocjonalny, unikowy), ekstrawertyczność (najbardziej serdeczność), otwartość na doświadczenie (najbardziej działania, idee), ugodowość (najbardziej ustępliwość) i sumienność (najsilniej samodyscyplina) wiązały się z częstszym podejmowaniem stylu zadaniowego, a rzadziej podejmowanymi stylami nieadaptacyjnymi, takimi jak emocjonalny i unikowy. W przypadku ekstrawertyczności – nasilała ona poszukiwanie kontaktów towarzyskich będącego podskala stylu unikowego, a otwartość na doświadczenie w zakresie uczuć wiązała się z bardziej nasilonym stylem emocjonalnym.

- ujawniono bardzo liczne korelacje cech osobowości ze strategiami radzenia sobie ze stresem. Ponownie neurotyczność (najbardziej nadwrażliwość) w największym stopniu wiązała się dodatkowo ze strategiami emocjonalnymi (koncentracja na emocjach i ich wyładowanie) i z unikowymi (np. zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań). Ekstrawertyczność (najbardziej serdeczność) dodatkowo korelowała ze strategiami zadaniowymi (np. planowanie) i poszukiwaniem wsparcia, a ujemnie z zachowaniami unikowymi (zaprzeczanie, zaprzestanie działań), dodatkowo poszukiwanie doznań wiązało się dodatkowo z zachowaniami unikowymi. Otwartość na doświadczenie (najbardziej idee) wiązała się dodatkowo z zadaniowymi strategiami (aktywne radzenie sobie, planowanie, pozytywne przewartościowanie i rozwój), a składowa uczucia z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego i koncentracją na emocjach i wyładowaniem. Ugodowość (najbardziej zaufanie, altruizm) korelowało dodatkowo z zadaniowymi strategiami (np. aktywne radzenie sobie, planowanie),



ujemnie z unikowymi (zaprzeczanie, zaprzestanie działań). Sumienność (najbardziej obowiązkowość, kompetencja) ujemnie ze strategiami unikowymi (m.in. zaprzeczanie, zaprzestanie działań, zażywanie alkoholu) a dodatnio z zadaniowymi (np. planowanie, unikanie konkurencyjnych działań):

- ujawniono wiele zależności cech osobowości z odczuwanym stresem wśród badanych. Neurotyczność wiązała się z większym nasileniem stresu, a ugodowość i sumienność z mniejszym nasileniem stresu.

- nie uzyskano istotnych statystycznie różnic między wyszczególnionymi grupami wydzielnymi ze względu na wychowywanie się w rodzinie biologicznej: „z jednym z rodziców”, „w rodzinie zastępczej”, „w domu dziecka/placówce opiekuńczo-wychowawczej”, „inne: u dalszej rodziny, w rodzinie adopcyjnej, zrekonstruowanej”.

- osoby o wyższym poziomie wykształcenia rzadziej stosowały styl emocjonalny, wraz z wiekiem spadał poziom strategii angażowania się w czynności zastępcze, a płeć nie różnicowała poziomu stosowania stylów radzenia sobie ze stresem.

- wraz z wiekiem spadał poziom poszukiwania wsparcia emocjonalnego oraz odwracania uwagi, wyższe wykształcenie sprzyjało ograniczeniu stosowania strategii unikowych, koncentracji na emocjach i ich wyładowaniu oraz zaprzeczania, a płeć nie różnicowała poziomu stosowania strategii radzenia sobie ze stresem.

Przeprowadzone badania wykazały liczne korelacje cech osobowości ze stylami, strategiami radzenia sobie ze stresem oraz z poziomem odczuwanego stresu. Szczególnie duże znaczenie dla powyższych zmiennych miała neurotyczność, która najsilniej wiązała się ze stresem, częstszym stosowaniem mniej adaptacyjnych stylów i strategii. Pozostałe cechy osobowości, tj. ekstrawertyczność, ugodowość, otwartość na doświadczenie i sumienność w większości przypadków sprzyjały częstszemu podejmowaniu stylów i strategii zorientowanych na zadanie oraz z mniejszym nasileniem stresu. Nie potwierdzono natomiast by wychowywanie się poza rodziną macierzystą odgrywało istotną rolę w zakresie osobowości, stylów i strategii oraz odczuwania stresu.

W przyszłości warto byłoby w związku z tym podjąć się próby realizacji badania podłużnego, dzięki któremu możliwe byłoby sformułowanie wniosków przyczynowo skutkowych. Analizowanie zmian w badanych zjawiskach w pewnych odstępach czasu pozwala na lepsze zrozumienie dynamiki zachodzących zmian i relacji między poszczególnymi zmiennymi. Bardzo ważnym elementem byłoby też zwiększenie liczebności próby z dużym naciskiem na dążenie do równolicznych podgrup. Do badania warto byłoby

włączyć także grupę kontrolną – osoby, które wychowywały się w rodzinie macierzystej. Interesujące mogłyby być także analizy z wykorzystaniem zmiennych pośredniczących bądź moderujących – można byłoby sprawdzić znaczenie wsparcia społecznego, relacji z opiekunem, doświadczeń traumatycznych czy sytuacji życiowej.

Ważnym punktem oddziaływań psychologicznych i profilaktycznych wśród osób, które wychowywały się poza rodziną macierzystą powinno być uwzględnienie cech osobowości. Wysoka neurotyczność ma w tej grupie silne oddziaływanie na różne aspekty życia badanych związanych ze stresem. Rozwijanie i wspieranie stylów i strategii radzenia sobie ze stresem może mieć pozytywny efekt dla obniżania napięcia wynikającego na przykład z większego nasilenia neurotyczności. Wyniki badania mogą być wykorzystane w pracy psychologów, pedagogów, terapeutów, które pracują z osobami dorosłymi z różnymi doświadczeniami wychowawczymi w swojej przeszłości. Wyniki te mogą mieć również znaczenie w pracy z dziećmi – to bowiem ten okres rzutuje na przyszłe życie osoby dorosłej. Pomoc dzieciom zmagającym się z wychowywaniem poza rodziną macierzystą może zaowocować łatwiejszym funkcjonowaniem emocjonalnym w przyszłości.



Bibliografia

- Ainsworth, M. D., & Waters, E. W. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: H. Holt and Company.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ashton, C. M. (2014). *The HEXATO personality model*. Oxford: Oxford University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. (J. Kowalczyńska, & J. Radzicki, Trans.) Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Baumrind, D. (1991, 11 1). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, pp. 56-95.
- Bieniek, K. (2019). Dysfunkcja rodziny a piecza zastępcza. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(4), pp. 107-122.
- Bleidorn, W., Kandler, C., Riemann, R., Spinath, F. M., & Angleitner, A. (2009, 5). Patterns and sources of adult personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 913-929.
- Bohman, M., & Sigvardsson, S. (2000, 5). Outcome in adoption: Lesson from Longitudinal studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, pp. 555-565.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Boyd, D., & Bee, H. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. (J. Gilewicz, & A. Wojciechowski, Trans.) Poznań: Zys i S-ka.
- Brągiel, J. G. (Ed.). (2014). *Rodzicielstwo w sytuacji dezorganizacji rodziny i możliwości wspomagania rodziców*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
- Brzezińska, A. i., Appelt, K., & Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



- Brzeziński, J. M. (2021). *Metodologia Badań Psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buss, A. H., & Polomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Lawrence Erlbaum Associates Hillsdale.
- Carver, C. S. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), pp. 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, pp. 267-283. doi:https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cattell, R. B. (1950). *Personality: A systematic theoretical and factual study*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Chwaszcz, J., Lelonek-Kuleta, B., Wiechetek, B., Niewiadomska, I., & Palacz-Chrisidis, A. (2018). Personality Traits, Strategies for Coping with Stress and the Level of Internet Addiction - A Study of Polish Secondary-School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-11.
- Cierpiałkowska, L., & Sęk, H. (2020). *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cloninger, R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Costa, P., & McCrae, R. M. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Cudak, H. (2010). *Zagrożenia emocjonalne i społeczne dzieci z rodzin rozwiedzionych* (2 popr ed.). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Czerwińska, M., & Kucharska, K. (n.d.). PTSD i cPTSD wśród wychowanków pieczy zastępczej. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 24(1), pp. 89-97. doi:DOI: 10.15557/PiPK.2024.0012
- Eichelberger, W., & Gutek, A. (2017). *Patchworkowe rodziny: jak w nich żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), pp. 844-854. doi:https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.5.844



- Erikson, E. H. (2004). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. (M. Żywicki, Trans.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Erikson, E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zys i S-ka.
- Folkman, S. L. (1986). Ocena, radzenie sobie, stan zdrowia i objawy psychologiczne. . *Journal of Personality and Social Psychology*,(3), pp. 571-579. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Fraley, R. C. (2006, 3). Attachment stability from infancy to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 495-508.
- Franczak, K. (2012). Udział cech osobowościowych i form religijności w radzeniu sobie ze stresem. Badania empiryczne policjantów. *Resocjalizacja Polska*, 3, 443-458.
- Freud, S. (2005). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gajewska, G., & Zapeński, P. (2024). *Usamodzielnianie i samodzielność życiowa byłych wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych w narracjach biograficznych = Independence and independent living of former pupils of care and educational institutions in biographical narratives*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Gasiul, H. (2020). *Psychologia osobowości: nurty, teorie, koncepcje* (3 rozszerzone ed.). Warszawa: Difin.
- Gerring, R. J. (2019). *Psychologia i życie* (4-7 dodruk ed.). (M. Materska, Ed., & E. G.-D.-S. Czerniawska, Trans.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gray, D. (2015). *Adopcja i przywiązanie: Praktyczny poradnik dla rodziców*. (M. Lipińska, M. Kowalska, & S. Kot, Trans.) Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Guan, Q., Dong, H., Zhang, Z., Guo, Z., Lin, Z., Niu, H., . . . Hou, H. (2024). The mediating effect of perceived stress on the relationship between big five personality traits and suboptimal health status in Chinese population: a nationwide survey in the framework of predictive, preventive, and personalized medicine. *EPMA Journal*, 15, 25-38. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s13167-023-00349-x> (12.02.2026)
- Hall, C. S. (1994). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Harwas-Napierała, B., & Trempała, J. (2014). *Psychologia rozwoju człowieka. T. 2 Charakterystyka okresów życia człowieka* (3, dodr. 8 ed., Vol. 2). (B. Harwas-Napierała, & J. Trempała, Eds.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. (D. Doliński, & J. Strelau, Eds.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Heszen, I., & Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



- Heszen-Niejodek, I. (Ed.). (2002). *Konteksty stresu psychologicznego*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), pp. 513-524. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), pp. 513-524. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), pp. 337-421. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. (M. Kacmajor, Trans.) Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), pp. 215-218. doi:[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Janicka, I. L. (Ed.). (2014). *Psychologia rodziny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2012). *Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Kalat, J. W. (2021). *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kata, J. (2019). Problematyka i postrzeganie stresu przez młodzież instytucjonalnych form pieczy zastępczej. *Cywilizacja i Polityka*(07), pp. 124-136. Retrieved from https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/cywilizacja/article/view/3836?utm_source=chatgpt.com (26.02.2026)
- Kawula, S., & Brągiel, J. J. (2014). *Pedagogika rodziny: Obszary i panorama problematyki* (2, popr. i uzupełn. ed.). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kendler, S. K., & Baker, H. J. (2007). Genetic influences on measures of the environment. *Psychological Medicine*, pp. 615-626.
- Kierzkowska, M., & Skarbek-Jaskólska, K. (2024). *Rodzina patchworkowa : hybrydowy model współczesnej rodziny*. Warszawa: Difin.



- Kim, S. E., Kim, H.-N., Cho, J., Kwon, M.-J., Chang, Y., Ryu, S., . . . Kim, H.-L. (2015). Direct and indirect Effects of Five Factor Personality and Gender on Depressive Symptoms Mediated by Perceived Stress. *PLoS ONE*, *11*(4), 1-14.
- Krok, D. (2010). Systemowe ujęcie rodziny w badaniach dobrostanu psychicznego jej członków. In D. Krok, & P. (. Landwójtowicz, *Rodzina w nurcie współczesnych przemian* (pp. 359-368). Opole. Retrieved from Pobrano: <https://dfoz.pl/wp-content/uploads/2011/12/systemowe-uj%C4%99cie-rodziny-w-badaniach-dobrostanu-psychicznego-jej-cz%C5%82onk%C3%B3w.pdf> (20.01.2026)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nowy Jork: Springer Pub. Co.
- Loehlin, C. J., & Nichols, A. J. (1976). *Heredity, environment, and personality*. Austin: University of Texas Press.
- Luo, J., Zhang, B., Cao, M., & Roberts, B. W. (2022). The Stressful Personality: A Meta-Analytical Review of the Relation Between Personality and Stress. *Personality and Social Psychology Review*, *2*(27), 128-194.
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), pp. 227-238. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matuszczak-Świgoń, J. (2022). Prężność rodzinna – aspekty teoretyczne i praktyczne. *Psychologia Rozwojowa*, *27*(3). doi:<https://doi.org/10.4467/20843879PR.22.017.17678>
- Matysiak - Błaszczyk, A., & Jankowiak, .. B. (2020). Znaczenie relacji przywiązania w cyklu życia człowieka. Analiza wybranych aspektów bliskich relacji. (44), pp. 195-208. doi:<https://doi.org/10.14746/se.2017.44.12>
- McAdams, P. D. (2001). *The person: An introduction to personality psychology*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- McCrae, R. R., & Costa, J. P. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- McEwen, B. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? *ournal of Psychiatry & Neuroscience*, *30*(5), pp. 315-318.

- Najjar, A. A., Hamid, A. A., & Abdullah, A. S. (2017). Coping Strategies of Students in the United Arab Emirates University: A Research Application of the Arabic Version of the CISS. *Research on Humanities and Social Sciences*, 7(18), 40-48.
- Nelicki, A. (1999). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Oleś, P. K. (2025). *Wprowadzenie do psychologii osobowości* (3 ed.). Warszawa: Scholar.
- Olszewski, J. K., & Szczukiewicz, P. (2014). Osobowościowe korelaty radzenia sobie ze stresem u osób dotkniętych chorobą nowotworową na tle grupy porównawczej. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 14(3), 188-195.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. (M. Orski, Trans.) Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2011). *Osobowość. Teoria i badania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Potaczała-Perz, K. (2018). Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne*(1), pp. 109-025. doi:https://doi.org/10.33674/acta_520181
- Przetacznik - Gierkowska, M., & Włodarski, Z. (1994). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Reykowski, J. (1974). *Eksperymentalna psychologia emocji* (2 zm. i poszerz. ed.). Warszawa: "Książka i Wiedza".
- Rostkowska, T., & Lewandowska-Walter, A. (. (2019). *Psychospołeczne konteksty relacji rodzinnych*. Warszawa: Difin.
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- Rostowska, T. (2009). *Psychologia rodziny : małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*. Warszawa: Difin.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In M. Rutter, J. Rolf, Masten-A.S., D. Cicchetti, K. H. Nucheterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (pp. 181-214). Cambridge: Cambridge University Press. doi:[doi:10.1017/CBO9780511752872.013](https://doi.org/10.1017/CBO9780511752872.013)



- Rydlewski, J., & Paluszak, A. (2025). *Uwikłani w rodzinne schematy : o tym jak dzieciństwo wpływa na dorosłe życie*. Gliwice: Sensus.
- Schaffer, H. R. (2018). *Psychologia dziecka* (1, dodruk 12 ed.). (A. Brzezińska, Ed., & A. Wojciechowski, Trans.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *138*, p. 32.
doi:<https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Selye, H. (1978). *Stres okiełznany* (2 ed.). (T. Zalewski, Trans.) Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Sęk, H. C. (Ed.). (2012). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* (1 ed.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Siegel, D. J. (2020). *Potęga obecności: Jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci i kształtuje rozwój ich mózgow*. (J. Dżdża, Trans.) Warszawa: Wydawnictwo Mamaniana.
- Siudem, A. (2008). Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia Sectio J*, 21, 29-38.
- Siuta, J. (2006). *Inwentarz Osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja Polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Siuta, J. (2006). *Inwentarz Osobowości Paula T. Costy Jr i Roberts R. McCrae*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Spielman, R. M. (2020). *Psychologia*. (J. Czarnota-Bojarska, Trans.) OpenStax Poland. Retrieved from *Psychologia – Czym jest osobowość* (rozdział 11.1). Pobrano 20 lutego 2026 z <https://openstax.org/books/psychologia-polska/pages/11-1-czym-jest-osobowosc>
- Sroufe, L. A., Egeland, B. R., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2021). *Rozwój osoby: ryzyko i adaptacja od narodzin do dorosłości* (1 ed.). (R. Andruszko, Trans.) Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J. (2010). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Scholar.
- Strelau, J. (2025). *Różnice indywidualne : historia, determinanty, zastosowania* (2, XIII dodruk ed.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar: Szkoła Wyższ Psychologii Społecznej.



- Strelau, J. J. (2009). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Podręcznik do polskiej normalizacji*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Strelau, J., & Doliński. (2008). *Psychologia osobowości*. (J. Strelau, & Doliński, Eds.) Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Strelau, J., & Doliński, D. (2008). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. (Vol. 2). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Strelau, J., & Jaworowska, A. (2020). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych* (4 ed.). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., & Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – CISS. Podręcznik normalizacji i adaptacji*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Szrajda, J., Tudorowska, M., Kujawski, S., Weber-Rajek, M., Sygit-Kowalkowska, E., Kobos, Z., . . . Zalewski, P. (2017). The Big Five personality and temperament traits and their correlation with styles of coping with stress in the fire brigade officers. *Journal of Education Culture and Society*, 2, 163-173.
- Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terelak, J. F. (2008). *Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.
- Terelak, J. F. (2017). *Stres życia: perspektywa psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Trempała, J. (2014). *Psychologia rozwoju człowieka: podręcznik akademicki* (1, dodr: 2 ed.). Warszawa: Wydawnictwo Naukow PWN.
- Tyszka, Z. (1976). *Socjologia rodziny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tyszkowa, M. (1990). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*. (M. Załoga, Trans.) Warszawa: Czarna Owca.
- Wang, S., Li, H., Chen, X., Yan, N., & Wen, D. (2022). Learning burnout and its association with perceived stress, social support, and the Big Five personality traits inm Chinese medical students during COVID-19 pandemic: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 22, 1-12.



- Widiger, A. T. (2017). *The Oxford handbook of the Five Factor Model*. Oxford: Oxford University Press.
- Wojciszke, B. (2014). *Psychologia społeczna* (1, dodr. 3 ed.). Warszawa: Wydawnictwo Naukow Scholar.
- Wojewódzka, B. (2009). *O rodzinach zastępczych i adopcyjnych*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych; Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia.
- Zawadzki, B. (2008, 11 1). Status Wielkiej Piątki: czy tylko endogenne tendencje zachowania? *Roczniki Psychologiczne*, pp. 163-171.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., & Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Żuralska, R., Majkovicz, M., & Gaworska-Krzemińska, A. (2012). Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. *Problemy Pielęgniarstwa*, 20(2), 240-246.



Spis rysunków

Rysunek 1 <i>Poziomy świadomości według Freuda</i>	18
Rysunek 2 <i>Model stresu w ujęciu transakcyjnym</i>	54

Spis wykresów

Wykres 1 <i>Wychowywanie się z rodziną biologiczną - częstość i procent</i>	82
Wykres 2 <i>Wychowywanie się z rodziną biologiczną - zrekodowana do analizy - częstość i procent</i>	83
Wykres 3 <i>Wiek i zmiany struktury rodziny - częstość i procent</i>	83
Wykres 4 <i>Okres trwania wychowywania się poza rodziną macierzystą - częstość i procent</i> ..	84
Wykres 5 <i>Kontakt z rodzicami - częstość i procent</i>	84
Wykres 6 <i>Ocena relacji z rodzeństwem – częstość i procent</i>	85
Wykres 7 <i>Korzystanie z pomocy psychologicznej/terapeutycznej - częstość i procent</i>	85
Wykres 8 <i>Otrzymywane wsparcie społeczne - częstość i procent</i>	86
Wykres 9 <i>Wpływ dzieciństwa na stres - częstość i procent</i>	86
Wykres 10 <i>Nasilenie stresu - częstość i procent</i>	87
Wykres 11 <i>Radzenie sobie ze stresem - częstość i procent</i>	87

Spis tabel

Tabela 1 <i>Procentowy rozkład płci grupy badanej</i>	80
Tabela 2 <i>Statystyki opisowe - cała próba</i>	88
Tabela 3 <i>NEO-PI-R a CISS - współczynniki korelacji rho Spearmana</i>	93
Tabela 4 <i>NEO-PI-R a COPE - współczynniki korelacji rho Spearmana</i>	97
Tabela 5 <i>NEO-PI-R a stres - współczynniki korelacji rho Spearmana</i>	105
Tabela 6 <i>NEO-PI-R, stres, CISS, COPE - test Kruskala-Wallisa</i>	107
Tabela 7 <i>Wiek, wykształcenie a style radzenia sobie - współczynniki korelacji rho Spearmana</i>	110
Tabela 8 <i>Płeć a style radzenia sobie - U Manna-Whitney'a</i>	110



Tabela 9 <i>Wiek, wykształcenie a strategie radzenia sobie - współczynniki korelacji rho Spearmana</i>	111
Tabela 10 <i>Płeć a strategie radzenia sobie - U Manna-Whitney'a</i>	112



Aneks

Autorski Kwestionariusz Ankiety Własnej

1. Płeć

- Kobieta
- Mężczyzna

2. Wiek

.....

3. Wykształcenie

- Podstawowe/Gimnazjalne
- Zawodowe
- Średnie
- Wyższe

4. Status zawodowy

- Uczeń/Student
- Pracuje zawodowo
- Nie pracuję
- Emeryt/Rencista

5. Miejsce zamieszkania

- Wieś
- Miasto do 50 tys.
- Miasto do 100 tys.
- Miasto powyżej 100 tys.

6. Stan cywilny

- Wolny/a
- W związku małżeńskim
- W związku partnerskim
- Rozwiedziony /rozwiedziona
- Wdowiec/wdowa



7. Czy wychowywał(a) się Pan/i w rodzinie biologicznej?

- Z obojgiem rodziców
- Tylko z matką
- Tylko z ojcem
- W rodzinie zastępczej
- W domu dziecka/placówce opiekuńczo-wychowawczej
- U dalszej rodziny
- Inne.....

8. W jakim wieku Pana/i nastąpiła zmiana w strukturze rodziny?

- 0-3 lata
- 4-6 lat
- 7-12 lat
- 13-18 lat

9. Jak długo trwała sytuacja wychowywania poza rodziną macierzystą?

- Krócej niż 1 rok
- 1-3 lat
- 4-7 lat
- Powyżej 7 lat
- Całe dzieciństwo

10. Czy miał Pan/i kontakt z obojgiem biologicznych rodziców po rozstaniu lub zmianie miejsca wychowywania?

- Tak
- Regularny
- Sporadyczny
- Brak kontaktu z jednym rodzicem
- Brak kontaktu z obojgiem rodzicem

11. Jak ocenia Pan/i swoje relacje z rodzeństwem w dzieciństwie?

- Zdecydowanie negatywnie
- Raczej negatywnie
- Nie mam zdania



- Raczej pozytywnie
- Zdecydowanie pozytywnie

12. Czy czuł się Pan/i wspierany emocjonalnie w dzieciństwie?

- Zdecydowanie nie
- Raczej nie
- Trudno powiedzieć
- Raczej tak
- Zdecydowanie tak

13. Jak ocenia Pan/i wpływ doświadczeń z dzieciństwa na obecne odczuwanie stresu?

- Zdecydowanie negatywnie
- Raczej negatywnie
- Trudno powiedzieć
- Raczej pozytywnie
- Zdecydowanie pozytywnie

14. Czy korzystał/korzysta Pan/i z pomocy psychologa/terapeuty?

- Tak
- Nie
- Nie pamiętam

15. Jak często odczuwa Pan/i stres w codziennym życiu?

- Nigdy
- Rzadko
- Czasami
- Często
- Bardzo często

16. Czy uważa Pan/i że potrafi dobrze radzić sobie w sytuacjach stresowych?

- Zdecydowanie nie
- Raczej nie
- Trudno powiedzieć
- Raczej tak
- Zdecydowanie tak



17. Czy chciał/aby Pan/Pani podzielić się dodatkową informacją?

.....

