

## Poczucie koherencji (SOC) a proces radzenia sobie ze stresem: w poszukiwaniu mechanizmów działania SOC<sup>1</sup>

Ewa Gruszczyńska<sup>2</sup>

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej

SENSE OF COHERENCE (SOC) AND COPING PROCESS:  
LOOKING FOR THE MECHANICS OF SOC

**Abstract.** The study explored relation between Antonovsky's sense of coherence (SOC) and coping process in order to answer the question whether SOC influences coping effectiveness directly, or indirectly through mediating variables: cognitive appraisal and coping strategies. Participants were 115 students in the setting of a difficult exam. The research consisted of four stages: 1. Neutral conditions – evaluation of SOC level and coping effectiveness (initial value); 2. Anticipation phase and 3. Waiting phase – assessment of appraisal and coping strategies; 4. Outcome stage – evaluation of coping effectiveness repeated (final value). Two separate path analyses were conducted regarding different controllability of the second and third stage. The results showed that SOC had strong direct relationship with the initial but not the final level of effectiveness. Almost no SOC effects on cognitive appraisal and coping strategies were found. Additionally, the analyses revealed a casual pattern of influences between those variables contrary to that assumed in the model of stress and coping by Lazarus. Thus, it seems that the coping process was rather of a reactive than purposive character. This could also be the reason why the effect of SOC on coping was smaller than expected.

### WPROWADZENIE

Całokształt podejmowanych przez człowieka poznawczych i behawioralnych wysiłków mających przywrócić naruszoną równowagę między jego zasobami a wymaganiami otoczenia jest określany mianem procesu radzenia sobie ze stresem (Lazarus, Folkman, 1984). Podejście interakcyjne przyjmuje, iż zachowanie człowieka, również podczas doświadczania stresu, wynika nie tylko z niezależnego wpływu czynników sytuacyjnych i osobowościowych, lecz także z ich wzajemnego oddziaływania.

Wśród zmiennych sytuacyjnych za istotną determinantę przebiegu i efektywności procesu radzenia sobie należy uznać kontrolowalność. Wykazano bowiem, iż w warunkach różniących się kontrolowalnością odmienne formy radzenia sobie okazują się adaptacyjne. Zgodnie z hipotezą dobroci dopasowania, spostrzeganie sytuacji jako podlegającej wpływom sprzyja skuteczności strategii skoncentrowanych na problemie, natomiast percepcowanie sytuacji jako niemożliwej do opanowania wiąże się z wyższą efektywnością radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach (Forsythe, Compas, 1987). Prawidłowość ta wskazuje na rolę umiejętności elastycznego doboru strategii do zmieniających się warunków zewnętrznych.

Wśród zmiennych indywidualnych ważnych dla skutecznego zmagania się z trudnościami nie można obecnie pominąć poczucia koherencji. Zgromadzono pokaźną ilość materiału empirycznego potwierdzającego, iż konstrukt ten, autorstwa Antonovsky'ego (1979), opisuje osoby potrafiące zachować wysoki poziom funkcjonowania w obliczu stresorów. Twórca koncepcji poczucia koherencji definiuje znaczenie tego terminu jako globalną orientację dyspozycyjną wyrażającą się tendencją do spostrzegania świata jako zrozumiałego, sterowalnego i sensownego (Antonovsky, 1995). Taki sposób odzwierciedlania rzeczywistości, określane mianem silnego poczucia koherencji, ma mieć – według Antonovsky'ego (1984) – status metazasobu pozwalającego zachować zdrowie mimo stale obecnych w ludzkiej egzystencji czynników potencjalnie zagrażających. Silne poczucie koherencji wydaje się zatem implikować efektywne radzenie sobie ze stresem. Z kolei na podstawie teorii stresu i radzenia sobie Lazarusa (Lazarus, Folkman, 1984) można sformułować tezę, że o ile osoby o przeciwnym poziomie poczucia koherencji faktycznie osiągają skrajnie odmienne rezultaty w zmaganiu się ze stresem, to powinny także wykazywać różnice w przebiegu tak zwanych procesów mediacyjnych. Następstwa radzenia sobie zależą bowiem od oceny poznawczej sytuacji stresowej i zastosowanych strategii zaradczych.

Istnienie rozbieżności w obrębie zmiennych mediacyjnych między osobami o silnym i słabym SOC postulował już sam Antonovsky (1995). Wprowadził on podział pierwotnej oceny poznawczej, dotyczącej u Lazarusa

<sup>1</sup> Badania prezentowane w tym artykule były częściowo finansowane z grantu promotorskiego KBN nr 5 H01F 015 21 (kierownik: prof. dr hab. I. Heszen-Niejodek).

<sup>2</sup> Adres do korespondencji: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Instytut Społecznej Psychologii Klinicznej, Katedra Psychologii Zdrowia, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa; e-mail: Ewa.Grusczyńska@swps.edu.pl

wyodrębniania sytuacji stresujących i precyzowania ich charakteru (wyzwanie, zagrożenie, krzywda/strata), na trzy następujące po sobie etapy. Ocena pierwotna-I różnicuje napływające bodźce na stresory i nie-stresory. Reakcją na zaliczenie bodźca do pierwszej grupy jest pojawienie się napięcia psychofizjologicznego. Ocena pierwotna-II nadaje stresorowi określone znaczenie. Może on zostać uznany za zagrażający, pozytywny lub obojętny (ewentualne przewartościowanie). Wreszcie ocena pierwotna-III koncentruje się na precyzyjnym szacowaniu jego parametrów instrumentalnych i emocjonalnych. Kolejnym terminem zaczerpniętym przez Antonovsky'ego z teorii Lazarusa jest ocena wtórna. Nie wprowadza on tutaj żadnych zmian, uznając, iż ewaluacja własnych zasobów zaradczych dostępnych w danej sytuacji zapoczątkowuje proces radzenia sobie. Antonovsky (1984) wyraźnie zaznacza jednak, że obfitość i różnorodność potencjalnych środków będących w posiadaniu człowieka pozostaje mniej istotna niż umiejętność ich wykorzystania. Ta zdolność efektywnego zarządzania zasobami niezależnie od ich wielkości to właśnie poczucie koherencji. Konsekwentnie autor ten wskazuje zatem na kluczową rolę formalnej charakterystyki używanych strategii zaradczych – plastyczności i dobroci dopasowania – w skuteczności radzenia sobie osób o silnym SOC.

Chociaż hipotezy te stanowią próbę opisu mechanizmu działania SOC, to jednak do tej pory tylko w niewielkim stopniu były przedmiotem zainteresowania badaczy. Trzeba bowiem zauważyć, iż wymagają one zaprojektowania longitudinalnego modelu zbierania danych, uwzględniającego zarazem założenia podejścia interakcyjnego. Kolejne etapy dokonywania pomiarów winny zostać wybrane w taki sposób, by obejmowały zmianę określonych i istotnych dla radzenia sobie właściwości sytuacji. Tymczasem materiał empiryczny, w którym nie brak doniesień z prac o zaawansowanej metodologii, informuje raczej o tendencjach do określonych zachowań niż o ich aktualizacji w konkretnych, lecz przeobrażających się okolicznościach (Ebert, Tucker, Roth, 2002; Sęk, Pasikowski, 2001). Nawet jeśli spotyka się prace usiłujące ujmować dynamikę zmagania się ze stresem, to w większym stopniu koncentrują się one na aspektach czysto temporalnych niż kontekstualnych (Amirkhan, Greaves, 2003; Forsberg, Bäckman, Svensson, 2002). Tym samym weryfikacji nie podlega ani elastyczność, ani dobroć dopasowania strategii. Nadal zasadne pozostają więc poniższe pytania badawcze dociekające przyczyn wysokiego poziomu funkcjonowania osób o silnym SOC:

1. Czy poczucie koherencji oddziałuje na efekty procesu radzenia sobie ze stresem bezpośrednio, czy też za pośrednictwem zmiennych mediacyjnych: oceny poznawczej i strategii zaradczych?
2. Czy relacje te kształtują się zgodnie ze wzorcem zawartym w hipotezach Antonovsky'ego?

W prezentowanej pracy podejmuje się próbę eksploracji tych zagadnień w odniesieniu do sytuacji stresu egzaminacyjnego. Wybór ten został podyktowany naturalnie fazowym przebiegiem tej transakcji. Ze względu na możliwość wpływu na wynik egzaminu można uznać, iż etap przygotowania do egzaminu pozostaje dla podmiotu kontrolowalny, podczas gdy na etapie oczekiwania na oceny kontrola staje się już niedostępna. Obserwacji podlegają zatem zachowania osób o odmiennym SOC w odpowiedzi na zmieniające się właściwości stresora przy przestrzeganiu postulatów Lazarusa o procesualnym charakterze radzenia sobie ze stresem.

## METODA

### Osoby badane

Osobami badanymi byli studenci I roku medycyny i studenci I roku psychologii przystępujący do trudnego egzaminu testowego. W badaniach wzięło udział 242 studentów, a wszystkie etapy zakończyło 158 osób, co stanowi 65,3% liczebności początkowej. Z powodu braków danych prezentowane obliczenia wykonano dla 115 osób<sup>3</sup>. Rozpiętość wieku w tej grupie wynosiła 19-25 lat ( $M = 19,88$ ;  $SD = 0,98$ ), dominowała płeć żeńska (79 kobiet) oraz adepci medycyny (77 studentów).

### Mierzone zmienne

**Poczucie koherencji.** Konstrukcję ten mierzono, używając polskiej adaptacji (Dudek, Makowska, 1993) Kwestionariusza Orientacji Życiowej, opracowanego przez Antonovsky'ego (1995). Wyniki przeprowadzonej analizy czynnikowej narzędzia nie dawały podstaw do wyodrębniania trzech podskal, posługiwano się zatem jedynie ogólnym wskaźnikiem ( $\alpha$  Cronbacha = 0,87).

**Ocena pierwotna-I.** Za wskaźniki napięcia psychofizjologicznego uznano wyniki pomiarów ciśnienia krwi i tętna aparatem elektronicznym, zgodnie z prawidłowością, iż wyższemu nasileniu pobudzenia towarzyszą wyższe wartości tych parametrów. W celu kontroli prawdopodobnych różnic indywidualnych w obrębie tych zmiennych w obliczeniach wykorzystano wartości wspomnianych wskaźników wyrównane względem pomiaru w fazie neutralnej.

<sup>3</sup>Wspomniany brak danych dotyczył przede wszystkim wartości ciśnienia krwi i tętna. Wykonane porównania nie ujawniły istotnych różnic pod względem składu próby wyjściowej i ostatecznej, czyli objętej obliczeniami.

**Ocena pierwotna-III<sup>4</sup>**. Parametry instrumentalne sytuacji określano za pomocą zmodyfikowanego na potrzeby badania Kwestionariusza Oceny Sytuacji autorstwa Wrześniewskiego, Jakubowskiej-Winieckiej i Włodarczyk, w wersji mierzącej aktualną ocenę poznawczą sytuacji (Włodarczyk, 1999). Na podstawie rezultatów analizy czynnikowej uzyskano trzy wskaźniki opisujące transakcję stresową jako wyzwanie ( $\alpha$  Cronbacha = 0,88), zagrożenie ( $\alpha$  Cronbacha = 0,92) bądź krzywdę/stratę ( $\alpha$  Cronbacha = 0,89). Struktura taka jest zgodna z intencjami twórców narzędzia, opierających się w jego konstrukcji na teorii Lazarusa.

Parametry emocjonalne sytuacji szacowano, posługując się Kwestionariuszem Stanu Emocjonalnego, opracowanym przez zespół pod kierunkiem Heszen-Niejodek (Heszen-Niejodek, Januszek, Gruszczyńska, 2001). Wzór stanowiło narzędzie wykorzystywane przez Folkman i Lazarusa (1985) w badaniach nad stresem egzaminacyjnym. Podobnie jak oryginał, kwestionariusz ten pozwala na uzyskanie dwu wskaźników emocji antycypacyjnych (emocje wyzwania,  $\alpha$  Cronbacha = 0,74, i emocje zagrożenia,  $\alpha$  Cronbacha = 0,87) oraz dwu wskaźników emocji wynikowych (emocje korzyści,  $\alpha$  Cronbacha = 0,82, i emocje krzywdy / straty,  $\alpha$  Cronbacha = 0,77).

**Strategie zaradcze.** Do ich pomiaru użyto Kwestionariusza Zachowania będącego polską wersją popularnego narzędzia WCQ Lazarusa i Folkman (1984) w adaptacji Łosiaka (1994). Wykorzystano pełną wersję skali – 66 pozycji, z których na podstawie trzech kryteriów (opinia sędziów kompetentnych, wyniki analizy czynnikowej i badanie zgodności wewnętrznej) wyodrębniono 13-itemową podskalę szacującą strategię zorientowaną na problem, czyli instrumentalne ( $\alpha$  Cronbacha = 0,81), i 20-itemową podskalę szacującą strategię zorientowaną na emocje, czyli paliatywne ( $\alpha$  Cronbacha = 0,80). Takie kryterium wyodrębnienia strategii wprost odwołuje się do zaproponowanych przez Lazarusa dwu funkcji radzenia sobie, nie przypisuje im jednak określonego poziomu efektywności.

**Efektywność radzenia sobie.** Na podstawie ewaluacji efektywności na poziomie fizjologicznym (Kwestionariusz Samopoczucia Fizycznego), psychologicznym (Kwestionariusz Samooceny) i społecznym (Kwestionariusz Kontaktów Społecznych) za pomocą kwestionariuszy przygotowanych w zespole pod kierunkiem Heszen-Niejodek (Heszen-Niejodek, Januszek, Gruszczyńska, 2001), opracowano jeden wskaźnik ogólny. Dokonano tego, przekształcając poszczególne wyniki cząstkowe – po uprzedniej analizie korelacji między nimi – na skalę stenową, następnie zaś je sumując. Informację o ocenie z egzaminu otrzymywano od egzaminatora.

### Przebieg badań

Procedura oparta na planie podłużnym obejmowała ewaluację przebiegu i efektywności procesu radzenia sobie ze stresem w sytuacji pisemnego egzaminu testowego. Składała się z czterech kolejno następujących po sobie etapów:

etap I, na początku semestru – szacowanie poziomu poczucia koherencji i ustalanie w warunkach neutralnych wyjściowego poziomu ciśnienia krwi i tętna oraz efektywności funkcjonowania (efektywność początkowa);

etap II, około 2 dni przed egzaminem, faza kontrolowalna – pomiar oceny poznawczej-I i oceny poznawczej-III oraz strategii radzenia sobie;

etap III, około 2 dni przed ogłoszeniem wyników egzaminu, faza niekontrolowalna – replikacja pomiarów dokonywanych w etapie II;

etap IV, około 5 dni po ogłoszeniu wyników – ponowna ewaluacja efektywności funkcjonowania (efektywność końcowa).

## WYNIKI

W celu odpowiedzi na pytania badawcze posłużono się modelowaniem strukturalnym za pomocą programu Amos 4.0 (Arbuckle, Wothke, 1999). Testowaniu poddano model zbudowany w oparciu o omawiane wcześniej hipotezy Antonovsky'ego. Relacje w obrębie samych zmiennych mediacyjnych ustalano zgodnie z założeniami teorii Lazarusa, przyjmując, iż to percepcja sytuacji (aspekt instrumentalny oceny pierwotnej-III) wpływa zarówno na rodzaj manifestowanych emocji (aspekt emocjonalny oceny pierwotnej-III), jak i na wybór określonych strategii zaradczych. Wyrazem uwzględnienia przeobrażeń warunków zewnętrznych w trakcie trwania transakcji było wykonanie obliczeń odrębnie dla fazy kontrolowalnej (przygotowania) i niekontrolowalnej (oczekiwania).

<sup>4</sup>Nie dokonywano pomiaru oceny pierwotnej-II przyjmując, iż trudny egzamin jako zagrożenie dla samooceny powszechnie stanowi sytuację stresującą, a nie pozytywną czy obojętną (Zeidner, 1995).

W trakcie analizy okazało się jednak, iż najbardziej obiecujące wydają się te modele, które odchodzą od jednoznacznie narzuconej postaci relacji wewnątrz oceny poznawczej-III. Dalsza eksploracja koncentrowała się na wyłonieniu właśnie spośród nich formalnie najprostszego sposobu odtworzenia zależności między zmiennymi. Ostatecznie, po przetestowaniu różnych wariantów możliwych wpływów, uzyskano modele przedstawiane i omawiane poniżej.

### **Sytuacja kontrolowalna – faza przygotowania do egzaminu**

Rysunek 1 prezentuje uzyskane zależności między zmiennymi w fazie przygotowania do egzaminu. Wskaźniki dobroci dopasowania tego modelu są wystarczająco dobre, by przystąpić do jego interpretacji. Nie można jednak zapominać, iż nie stanowią one dowodu na istnienie opisanych związków przyczynowo-skutkowych, lecz jedynie czynią je dostatecznie prawdopodobnymi.

**A. Obraz bezpośrednich relacji SOC ze zmiennymi mediacyjnymi procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Bezpośredni wpływ SOC na przebieg procesu radzenia sobie ujawnia się tylko w postaci niewielkiej redukcji postrzegania sytuacji jako zagrożenia oraz stymulacji przeżywania emocji wyzwania. Chociaż pierwotnie nie planowano szczególnej eksploracji związków między zmiennymi mediacyjnymi, otrzymany model ujawnił niezwykle ciekawe zależności w tym obszarze. Zaskakująca ich postać sugeruje konieczność głębszej analizy. Można bowiem oczekiwać, iż dopiero zrozumienie charakteru tych relacji pozwoli na zidentyfikowanie mechanizmu działania SOC, zwłaszcza w obliczu skromnych efektów bezpośrednich tej zmiennej.

Jak już wcześniej wspomniano, kierunek uzyskanych zależności różni się zasadniczo od klasycznych założeń koncepcji Lazarusa. Stwierdzono, iż w relacjach między aspektem instrumentalnym a emocjonalnym oceny poznawczej-III to afektywny sposób doświadczania sytuacji konstytuuje ściśle odpowiadające mu wzorce percepcji. Jedynie nie mające swojego jednoznacznego korelatu poznawczego emocje korzyści nie podlegają tej regule. Z opisanymi zależnościami koresponduje także fakt, iż emocje występują w tej fazie w charakterze motywu podejmowania zachowań zaradczych. Nie stanowią one zatem skutku, lecz przyczynę pojawiania się określonych strategii, przy czym oddziaływania te również są sensowne psychologicznie. Emocje wyzwania obniżają, podczas gdy emocje zagrożenia stymulują nasilenie strategii palliatywnych. Z kolei emocje korzyści intensyfikują nasilenie strategii instrumentalnych. Dopełnieniem obrazu wzajemnych relacji między zmiennymi mediacyjnymi staje się wpływ stosowanych sposobów radzenia sobie na percepcję sytuacji. Instrumentalne zachowania zaradcze sprzyjają ocenie transakcji w kategoriach wyzwania, natomiast palliatywne zachowania zaradcze predysponują do oceny w kategoriach zagrożenia. Siła i istotność obu tych oddziaływań jest zbliżona.

**B. Obraz pośrednich relacji SOC ze zmiennymi mediacyjnymi procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Biorąc pod uwagę generalnie mało spektakularne wpływy SOC na zmienne mediacyjne, należy rozważyć, na ile stan ten ulegnie przeobrażeniu, jeżeli uwzględni się drogę oddziaływania na te zmienne poprzez efektywność początkową. Wnikliwe prześledzenie układu ścieżek sugeruje, iż głównie dzięki wyrazistemu połączeniu efektywności początkowej z emocjami zagrożenia SOC może jednak w pewnym stopniu kształtować przebieg procesu radzenia sobie. Efekty pośrednie SOC są najwyższe, nie licząc wpływu na emocje zagrożenia ( $0,57 \times (-0,43) = -0,24$ ), dla palliatywnych strategii zaradczych ( $-0,22$ ) i oceny sytuacji jako zagrożenia ( $-0,19$ ). Ponieważ zachowania palliatywne jako jedyna zmienna mediacyjna oddziałują na efektywność końcową, poprzez wspomniane relacje SOC potencjalnie zyskuje w tym również swój udział. Przybiera on jednak postać śladową ( $-0,22 \times (-0,20) = 0,04$ ). Warto w tym miejscu także zauważyć, iż wpływ SOC na strategię instrumentalne pozostaje bez znaczenia ( $0,05$ ).

**C. Obraz relacji SOC z efektywnością procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Istnieje bezpośredni związek SOC z efektywnością początkową, ale nie z końcową. Ta ostatnia podlega oddziaływaniu ze strony SOC dzięki korelacji z efektywnością początkową. Warto zatem dokładniej przyjrzeć się wartościom współczynników ścieżek w tych relacjach. Bez wątpienia są one znaczące, jednak niższe niż można by oczekiwać, toteż wpływ SOC na finalną skuteczność radzenia sobie wynosi zaledwie  $0,57 \times 0,45 = 0,26$ .

Z przedstawionych do tej pory rozważań wynika, iż SOC realnie może modyfikować ocenę z egzaminu tylko poprzez strategię palliatywną. Spojrzenie na odpowiednie współczynniki ścieżek od razu jednak informuje, iż jest to wpływ marginalny ( $-0,22 \times (-0,26) = 0,06$ ). Ponadto w fazie tej wbrew oczekiwaniom stosowanie strategii instrumentalnych nie sprzyja utrzymaniu wyższej oceny. Generalnie więc intensyfikacja aktywności zaradczej wywiera raczej niepożądany efekt na rezultaty egzaminu.

Podsumowując, dekompozycja korelacji SOC z efektywnością końcową ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ) wskazuje, iż z tej wartości  $0,26$  przypada na „czysty” wpływ SOC poprzez efektywność początkową, a jedynie  $0,05$  na wpływ z wykorzystaniem zmiennych mediacyjnych. Stwierdza się zatem, że oddziaływanie poczucia koherencji na efektywność końcową odbywa się w tej fazie jedynie za pośrednictwem efektywności początkowej, bez istotnego udziału zmiennych mediacyjnych.

**Sytuacja niekontrolowalna – faza oczekiwania na wyniki egzaminu**

Związki między zmiennymi w fazie oczekiwania na wyniki egzaminu ilustruje rysunek 2. Do analizy nie włączono tutaj oceny z egzaminu, gdyż jakikolwiek wpływ o charakterze przyczynowym na jej wartość był realny tylko we wcześniejszej fazie sytuacji<sup>5</sup>. Dobroć dopasowania modelu do danych empirycznych można uznać za zadowalającą.

**A. Obraz bezpośrednich relacji SOC ze zmiennymi mediacyjnymi procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Nie notuje się żadnych bezpośrednich relacji SOC ze zmiennymi mediacyjnymi. Poczucie koherencji nie oddziałuje wprost ani na doświadczane w tej fazie napięcie psychofizjologiczne, ani na przeżywane emocje i percepcję sytuacji. Nie warunkuje ono także podejmowanych zachowań zaradczych. Natomiast relacje w obrębie zmiennych mediacyjnych układają się wg schematu zaobserwowanego w fazie poprzedniej.

**B. Obraz pośrednich relacji SOC ze zmiennymi mediacyjnymi procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Wobec braku jakichkolwiek innych ścieżek wywodzących się z poczucia koherencji, efektywność wyjściowa staje się w tej fazie wyłącznym mediatorem między SOC a pozostałymi zmiennymi. Jest ona jednak źródłem tylko pojedynczej relacji – z emocjami zagrożenia. Fakt ten automatycznie sugeruje niewielkie możliwości oddziaływania SOC, chociaż w pewnym stopniu ograniczenie to kompensuje liczba i siła związków emocji zagrożenia. Pośredni wpływ SOC na te emocje ma więc charakter podstawowy ( $0,57 \times (-0,48) = -0,27$ ).

**C. Obraz relacji SOC z efektywnością procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.** Jak już wspomniano, poczucie koherencji łączy się bezpośrednio tylko z poziomem funkcjonowania przed rozpoczęciem transakcji stresowej, poprzez który wpływa na efektywność końcową procesu radzenia. Wielkość tego oddziaływania wynosi  $0,57 \times 0,54 = 0,31$ . Ponadto żaden ze wskaźników opisujących proces radzenia sobie nie łączy się z jego efektywnością końcową, o ile nie liczyć izolowanej ścieżki prowadzącej od ciśnienia rozkurczowego krwi. Tym samym SOC nie kształtuje finalnego poziomu funkcjonowania inaczej, jak tylko i wyłącznie przez wpływ na jego wartość wyjściową.

## DYSKUSJA

Wyniki modelowania strukturalnego tylko w niewielkim stopniu potwierdzają przypuszczenia Antonovsky'ego na temat funkcjonowania poczucia koherencji w trakcie transakcji stresowej. Wydaje się jednak, że jest to spowodowane przede wszystkim zaskakującymi relacjami pomiędzy zmiennymi mediacyjnymi. Konsekwentnie uzyskiwano bowiem w ich obrębie zależności przeciwne do postulowanych w klasycznej koncepcji Lazarusa<sup>6</sup>. Proces zmagania się z analizowaną konfrontacją stresową okazuje się tutaj głównie pochodną stanu emocjonalnego. To emocje (aspekt emocjonalny oceny pierwotnej-III) determinują znaczenie przypisywane sytuacji (aspekt instrumentalny oceny pierwotnej-III) oraz organizują zachowanie, które z kolei wpisuje się w te zależności poprzez oddziaływanie na wspomniany wcześniej instrumentalny aspekt oceny sytuacji. Ponieważ nie zanotowano relacji odwrotnych, można postawić tezę o raczej reaktywnym niż celowym charakterze radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym (por. Heszen-Niejodek, 2002).

Wniosek taki trudno byłoby uznać za wysoce odkrywczy w świetle danych z psychologii ogólnej, gdyby nie fakt, iż Lazarus i Folkman jednoznacznie podkreślają prymat oceny poznawczej nad emocjami oraz wręcz przestrzegają przed koncentracją na ich funkcji motywacyjnej (Folkman, Lazarus, 1988; Lazarus, Folkman, 1987). Co prawda, procesowi radzenia sobie nieuchronnie towarzyszą emocje, a zmiana emocji jest jedną z jego funkcji, ale, zgodnie z przytoczonym założeniem, zmiana ta może się dokonać jedynie na skutek przekształceń w poznawczej ewaluacji sytuacji. Uzasadniona staje się zatem wątpliwość, czy w tej koncepcji funkcja radzenia sobie polegająca na regulacji przykrych doznań nie jest w istocie funkcją zorientowaną na ocenę poznawczą<sup>7</sup>. Tym samym całkowicie pominięta zostałaby wręcz definicyjna właściwość emocji dotycząca stymulacji specyficznych wzorów recepcji i interpretacji informacji oraz uruchamiania określonych programów działania (Łukaszewski, Doliński, 2000). Omawianą transakcję stresową, która poprzez wyzwianie wśród uczestników silnych emocji (Carver, Scheier, 1994; Folkman, Lazarus, 1985) sprzyja supremacji zjawisk afektywnych w wymienionych obszarach, można zatem potraktować jako ilustrację słabości takiego podejścia.

<sup>5</sup>Można natomiast przypuszczać, iż obecne reakcje studentów istotnie modyfikuje antycypowany rezultat testu. Niestety, nie dysponuje się danymi na ten temat.

<sup>6</sup>Należy jednak pamiętać, iż ze względu na charakter użytej metody statystycznej omawiany kierunek zależności ma status jedynie hipotetyczny i wymaga weryfikacji w dalszych badaniach.

<sup>7</sup>W jednym z artykułów Lazarus i Folkman nazywają wprost radzenie sobie zorientowane na emocje radzeniem poznawczym „[...] problem-focused coping, and [...] emotion-focused or cognitive coping” (1987, s. 147).

Za uznaniem tezy o reaktywności procesu zmagania się ze stresem egzaminacyjnym przemawia ponadto fakt, iż przebieg radzenia wykazuje niewielki wpływ na efektywność całego procesu, a wysokie nasilenie strategii instrumentalnych w warunkach kontrolowanych, wbrew logicznym oczekiwaniom, prowadzi do niskiej oceny z egzaminu. Zestawienie z analogicznymi wynikami uzyskiwanymi przez innych autorów podważa argument o przypadkowej postaci tych relacji. Okazuje się bowiem, iż posługiwanie się środkami zaradczymi zorientowanymi na problem bardziej sprzyja niż zapobiega nasilaniu się dystresu w sytuacji egzaminu (Bolger, 1990; Carver, Scheier, 1994). Na tej podstawie można przypuszczać, iż to właśnie dyskomfort ten leży pierwotnie u podłoża ich uruchamiania. Także przegląd pokazanego materiału empirycznego (Zeidner, Saklofske, 1996) zebranego na temat adaptacyjności stosowanych sposobów zaradczych pozwala jedynie na stwierdzenie, iż „strategie radzenia sobie są skuteczne w umiarkowanym stopniu, czasami i u niektórych osób” (Heszen-Niejodek, 2000, s. 488). Wreszcie nieliczne badania nad kosztami podejmowania wysiłków zaradczych również poddają w wątpliwość efektywność procesu radzenia sobie. Zmagania te często okazują się bowiem nieopłacalne, ale z powodu towarzyszących stresowi emocji zaniechanie ich nie wydaje się psychologicznie możliwe (Heszen-Niejodek, 1996). Warto podkreślić w tym miejscu, iż w badaniach własnych reaktywność radzenia przejawia się przede wszystkim w odniesieniu do emocji zagrożenia, które pełnią fundamentalną rolę w tym procesie. Pozostają one w obu fazach *całkowicie niezależne* od innych zmiennych mediacyjnych, jednocześnie w sposób złożony je modyfikując. Funkcja emocji wyzwania jest mniej jednoznaczna, chociaż w żaden sposób nie przeczy nakreślonemu powyżej obrazowi. Doznawanie tego stanu emocjonalnego nie wiąże się bowiem z dyskomfortem, który wymagałby ekspresji i redukcji.

Jak zatem w te nieoczekiwane prawidłowości dotyczące procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym wpisuje się SOC? Poszukując mechanizmu oddającego działanie tego konstruktów, dochodzi się do jego związków właśnie z emocjami zagrożenia, a za ich pośrednictwem z postrzeganiem analizowanej transakcji jako zagrożenia i podejmowaniem palliatywnych strategii zaradczych. Wysokie SOC obniża prawdopodobieństwo, iż osoba, dokonując oceny pierwotnej-III, przypisze sytuacji egzaminu negatywne znaczenie dla swojego dobrostanu i będzie generować zachowania stanowiące ekspresję tego typu oceny. Okazuje się zarazem, iż wspomniany wpływ realizuje się nieomal wyłącznie przez współwystępujący z SOC bazowy poziom funkcjonowania, który zdaje się pełnić rolę zasoby-deficytu odpornościowego (Antonovsky, 1979; 1995). Efektywność końcową należałoby zinterpretować jako stan tego zasoby zaraz po finalizacji transakcji stresu egzaminacyjnego. Wykazany we wcześniejszej pracy (Gruszczyńska, 2001) wzrost tej efektywności u osób o słabym SOC wydaje się więc wynikać nie tyle z podejmowanych wysiłków zaradczych, ile z samego faktu zakończenia konfrontacji stresowej. Nie wiadomo, na ile zmiana ta stanowi chwilową fluktuację we właściwym osobie poziomie funkcjonowania, na ile zaś przyczynia się trwale do jego podwyższenia lub obniżenia (Mroziak, 2001). Model skonstruowany na podstawie tych rozważań ilustruje rysunek 3. Interesujące staje się w tym miejscu przywołanie wyników badań Sęk i Pasikowskiego (2001). Zaobserwowali oni bowiem względnie stałe różnice między osobami o silnym i słabym SOC w sposobie percepcji wydarzeń, posługiwaniu się strategiami unikowymi, i przeżywaniu stanu lęku. W oryginale ten ostatni wskaźnik służył autorom do mierzenia zdrowia rozpatrywanego jako brak patologii, jednak uznanie go wyłącznie za przejaw stanu afektywnego pozwala nadać powyższemu wnioskowi nieco odmienną postać. Poczucie koherencji łączyłoby się zatem z tendencją do dokonywania specyficznej oceny pierwotnej-III (aspekt instrumentalny i emocjonalny), której rezultaty służyłyby specyficznemu wzorcowi zachowań. Stwierdzenie to jest właściwie tożsame z otrzymanymi tutaj rezultatami. Podobnie Ebert, Tucker i Roth (2002) uzyskali istotny związek SOC tylko ze strategiami unikowymi, i to właśnie te strategie, a nie konfrontacyjne sposoby zaradcze, pełniły pośredniczącą rolę między SOC a dobrostanem psychologicznym. W tym wypadku nie badano jednak oceny poznawczej i doświadczanych emocji, a procedura miała charakter poprzeczny.

Chociaż przytoczone wyniki wydają się korespondować z zaproponowanym modelem, zanim przystąpi się do jego dalszego testowania, należy zauważyć, iż istnieje poważna przesłanka już na tym etapie kwestionująca jego wartość eksplanacyjną. Jej podstawę stanowi odnotowywana wielokrotnie w literaturze przedmiotu ujemna korelacja między SOC a tendencją do przeżywania negatywnych emocji o sile podważającej trafność dyskryminacyjną kwestionariusza Antonovsky'ego (Strümpfer, Gouws, Viviers, 1998). Zaobserwowany w badaniach związek z emocjami zagrożenia, zwłaszcza przy braku znaczącego oddziaływania SOC na emocje pozytywne (por. Słowik, 2003; Wrześniewski, Łuszczczyńska-Cieślak, Włodarczyk, 2001), może zatem wynikać z cech użytego narzędzia. Warto zatem zadać pytanie, na ile w ogóle funkcja tak operacjonalizowanego konstruktów różni się od roli, jaką pełnią w procesie radzenia sobie ze stresem zasoby-deficyty odpornościowe. Istnieje bowiem wysokie prawdopodobieństwo, iż nie wyjaśnia on dodatkowej ilości wariancji, a jego rzekoma użyteczność ujawnia się przede wszystkim tam, gdzie nie stosuje się miar innych konstruktów osobowościowych pełniących podobną rolę w procesie radzenia sobie (Kaiser i in., 1996). O konieczności rewizji akurat tego pojęcia przesądzałyby wówczas liczne związane z nim kontrowersje natury teoretycznej i empirycznej (Geyer, 1997; Łuszczczyńska-Cieślak, 2001).

## BIBLIOGRAFIA

- Amirkhan, J. H., Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 1, 31-62.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. [W:] J. D. Matarazzo (red.), *Behavioral health: A handbook of health enhancement and disease prevention* (s. 114-129). New York: Wiley.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo IPN.
- Arbuckle, J. L., Wothke, W. (1999). *Amos 4.0. User's Guide*. Chicago: SmallWaters Corporation.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. S. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Psychometric characteristics of the orientation to life questionnaire for measuring the sense of coherence. *Polish Psychological Bulletin*, 4, 309-318.
- Ebert, S. A., Tucker, D. C., Roth, D. L. (2002). Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting. *Psychology, Health and Medicine*, 3, 363-375.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Forsberg, A., Bäckman, L., Svensson, E. (2002). Liver transplant recipients' ability to cope during the first 12 months after transplantation – a prospective study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 4, 345-352.
- Forsythe, C. J., Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science and Medicine*, 44, 1771-1779.
- Gruszczyńska, E. (2001). Poczucie koherencji a efektywność procesu radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym. [W:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 127-138). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. [W:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 12-43). Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [W:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. III, s. 465-492). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heszen-Niejodek, I. (2002). Emocje, ocena poznawcza i strategie w procesie radzenia sobie. [W:] I. Heszen-Niejodek (red.), *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem* (s. 174-197). Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Heszen-Niejodek, I., Januszek, M., Gruszczyńska, E. (2001). *Styl radzenia sobie ze stresem, rodzaj sytuacji stresowej a przebieg i efektywność radzenia sobie (Badania w modelu interakcyjnym)*. Nie publikowany raport z realizacji grantu KBN nr 1 H01F 014 14.
- Kaiser, Ch. F., Sattler, D. N., Bellack, D. R., Dersin, J. (1996). A conservation of resources approach to a natural disaster: Sense of coherence and psychological distress. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3, 459-476.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Łosiak, W. (1994). *Dynamika emocji i radzenia sobie w stresie psychologicznym. Badania pacjentów chirurgicznych*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Łukaszewski, W., Doliński, D. (2000). Mechanizmy leżące u podstaw motywacji. [W:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. II, s. 441-468). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Łuszczynska-Cieślak, A. (2001). Trudności dotyczące badań nad poczuciem koherencji. [W:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 57-68). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Mroziak, B. (2001). Poczucie koherencji (SOC) osób uzależnionych od alkoholu – zmiany po psychoterapii. [W:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 165-176). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Sęk, H., Pasikowski, T. (2001). Stres życiowy studentów – poczucie koherencji i mechanizmy radzenia sobie. Badania porównawcze i podłużne. [W:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 101-125). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Słowik, P. (2003). *Poczucie koherencji a poprawa zdrowia u chorych z miażdżycą zarostową tętnic*. Referat wygłoszony na Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Człowiek wobec kryzysu i choroby somatycznej”, Zakopane, 15-18 maja.
- Strümpfer, D. J. W., Gouws, J. F., Viviers, M. R. (1998). Antonovsky's sense of coherence scale related to negative and positive affectivity. *European Journal of Personality*, 12, 457-480.
- Włodarczyk, D. (1999). Rola i miejsce oceny poznawczej w radzeniu sobie ze stresem. *Nowiny Psychologiczne*, 4, 57-73.
- Wrześniewski, K., Łuszczynska-Cieślak, A., Włodarczyk, D. (2001). Poczucie koherencji a zmiany emocjonalne u chorych poddanych rehabilitacji po zawale serca. [W:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia* (s. 177-189). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

EWA GRUSZCZYŃSKA

Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133.

Zeidner, M., Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. [W:] M. Zeidner, N. S. Endler (red.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (s. 505-531). New York: Wiley.