

## Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności<sup>1</sup>

Irena Jelonkiewicz, Katarzyna Kosińska-Dec<sup>2</sup>  
Zakład Psychologii Klinicznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii  
w Warszawie

SENSE OF COHERENCE AND COPING STYLES:  
AN EMPIRICAL ATTEMPT TO DEFINE THE DIRECTION OF RELATIONSHIP

**Abstract.** The aim of the study was to analyze relationship between sense of coherence (SOC) and coping styles used by young people in difficult situations. An assumption was made that the relationship between the SOC and coping styles may be construed in two ways: (1) on the one hand, the SOC can determine the choice of coping strategies; and (2) on the other hand, experiences resulting from application of particular coping styles may shape the SOC.

A group (N = 1005) of students of the last grade of secondary vocational schools were examined using questionnaire techniques (the SOC-29 by A. Antonovsky and CISS by Endler and Parker). From this cohort 205 subjects were selected for re-examination at a 1-year follow-up.

An analysis of cross-lagged correlation suggest, that in this age group it is the coping styles that determine the SOC level, and not the other way round.

### WPROWADZENIE

Przedmiotem niniejszego artykułu są związki między orientacją życiową młodych dorosłych a ich radzeniem sobie w sytuacjach trudnych<sup>3</sup>.

Orientację życiową określało poczucie koherencji (*sense of coherence*) – pojęcie wprowadzone przez Antonovsky'ego (1987; 1995). Poczucie koherencji (SOC) to zarówno postrzeganie świata jako zrozumiałego, sensownego, jak i dostrzeganie zasobów, które pozwalają sprostać wymaganiom sytuacji. Zrozumiałość, sterowność i sensowność stanowią podstawowe składowe poczucia koherencji, odpowiadają im także trzy skale w Kwestionariuszu Orientacji Życiowej. Osoby o wysokim poczuciu koherencji mają zdolność do trafnej oceny rzeczywistości i rozwój wypadków nie jest dla nich zaskoczeniem, nie poddają się losowi, w trudnej sytuacji radzą sobie same lub wiedzą, do kogo zwrócić się po pomoc; mają zawsze w życiu coś, na czym im zależy, co je żywo obchodzi i w co ich zdaniem warto się angażować, warto inwestować wysiłek.

Procesy radzenia sobie z sytuacją trudną odnosimy do relacyjnej koncepcji stresu Lazarusa i Folkman (1984), zgodnie z którą między jednostką a jej otoczeniem zachodzi wzajemne oddziaływanie, a jego skutkiem jest niekiedy spostrzeganie przez jednostkę tej sytuacji jako nadmiernie obciążającej lub przekraczającej jej zasoby i możliwości poradzenia sobie. Do opisu radzenia sobie (*coping* – COP) zastosowano proponowany przez Endlera i Parkera (1990) schemat dzielący style radzenia sobie na skoncentrowane na zadaniu, emocjach i unikaniu. Styl skoncentrowany na zadaniu polega na podejmowaniu wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Styl skoncentrowany na emocjach wiąże się z koncentracją na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak np. złość, poczucie winy, napięcie. Używanie tego stylu służy redukcji napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową. Styl skoncentrowany na unikaniu charakteryzuje osoby, które starają się nie myśleć o problemie i nie odczuwać sytuacji stresowej. Ten styl przyjmuje dwie formy: odwracanie uwagi od problemu poprzez angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów społecznych (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996). W analizie procesów radzenia sobie ze stresem zwraca się również uwagę na zasoby, jakimi dysponują ludzie stykający się ze stresorami. Za Moosem i Billingssem (1982) przyjmujemy, że zasoby to złożony układ osobowościowych, dyspozycyjnych i poznawczych czynników, które tworzą psychologiczne tło radzenia sobie. Pojawia się zatem pytanie, czym właściwie jest SOC? Czy należy do zasobów odpornościowych jednostki i czy

1 Praca finansowana z działalności statutowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii (temat 26/95).

2 Adres do korespondencji: Zakład Psychologii Klinicznej, Instytut Psychiatrii i Neurologii, ul. Sobieskiego 1/9, 02-957 Warszawa.

3 W latach 1993-1995 w Zakładzie Psychologii Klinicznej realizowano program badawczy (pod kierunkiem dr Barbary Mroziak), który dotyczył czynników psychologicznych warunkujących zdrowie i przystosowanie się do sytuacji bezrobocia wśród młodzieży kończącej szkołę średnią zawodową. Prezentowany artykuł jest częścią tego programu.

jako składnik zasobów wpływa na dobór odpowiednich stylów radzenia sobie ze stresem? Z drugiej strony – jeśli styl radzenia sobie ze stresem traktować jako część zasobów, to może relacje między zasobami a SOC układają się zupełnie inaczej niż w sytuacji, w której SOC jest elementem zasobów. To znaczy, że stosowanie określonych stylów radzenia sobie ze stresem jest źródłem takich doświadczeń życiowych, które wpływają na poczucie koherencji danej osoby.

Najpierw przedstawimy poglądy autora koncepcji poczucia koherencji. Antonovsky (1995) wprowadził termin „ogólne zasoby odpornościowe” (*generalized resistance resources – GRRs*). Na GRRs składają się np.: odporność fizyczna i biochemiczna organizmu, wykształcenie, pozycja zawodowa, możliwości intelektualne, zdolności interpersonalne oraz właściwości socjokulturowe społeczności, do której się należy. Dla Antonovsky'ego GRRs są właściwościami osoby i/lub środowiska dostarczającymi określonych doświadczeń życiowych, które z kolei kształtują poczucie koherencji. Powtarzający się wzór doświadczeń życiowych charakteryzuje się trzema właściwościami, ważnymi z punktu widzenia formowania się poczucia koherencji. Są to: spójność, równowaga obciążeń i udział w podejmowaniu decyzji. Antonovsky zwracał uwagę, że SOC nie jest szczególnym stylem radzenia sobie. Osoby z wysokim poczuciem koherencji (w porównaniu z osobami z niskim poczuciem koherencji) będą prawdopodobnie oceniać bodźce jako nie-stresory, raczej zmierzają się ze stresowymi sytuacjami niż będą ich unikać i wybiorą najbardziej odpowiednie strategie radzenia sobie. Może to być zarówno konfrontacja z problemem, jak i wycofanie; poszukiwanie informacji, jak i rozładowanie emocjonalne; korzystanie z własnych zasobów, jak i poszukiwanie wsparcia u innych. Ważna jest elastyczność w doborze odpowiednich strategii radzenia sobie.

Dla Antonovsky'ego poczucie koherencji nie jest ani składnikiem zasobów odpornościowych, ani stylem radzenia sobie. Ogólne zasoby odpornościowe dostarczają, zdaniem tego autora, specyficznych doświadczeń życiowych, które formują SOC. SOC natomiast może wiązać się z doбором określonych strategii radzenia sobie ze stresem. Odmienne postrzegają relację między zasobami a SOC inni autorzy, np. Sheridan i Radmacher (1992). W swoim interakcyjnym modelu stresu zaliczali oni poczucie koherencji (SOC) do ogólnych zasobów odpornościowych jednostki. Jeśli poczucie koherencji jest elementem zasobów jednostki, to znaczy, że warunkuje dobór określonych stylów radzenia sobie.

Ten wątek myślenia, akcentujący powiązanie SOC ze stosowaniem określonych stylów radzenia sobie, jest często podnoszony w literaturze. Tak np. w pracy McSherry'ego i Holma (1994) sprawdzano, czy i jak w sytuacji eksperymentalnej poziom SOC różnicuje ocenę wtórną (ocenę zasobów, które mogą być użyte w interakcji stresowej) oraz rodzaj używanego radzenia sobie. Niski poziom SOC łączył się z tendencją do unikania, wycofywania się z sytuacji stresowych, natomiast wysoki – z dążeniem do zmierzenia się ze stresorami. Kierunek zależności między interesującymi nas zmiennymi (SOC i radzenie sobie) układałby się w taki sposób, że to poczucie koherencji jest przyczyną stosowania określonych stylów radzenia.

W pracy Kosińskiej-Dec i Jelonkiewicz (1997) okazało się, że badana młodzież – niezależnie od płci – najczęściej deklarowała stosowanie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu. Natomiast kobiety częściej niż mężczyźni używały stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach lub unikaniu. Poza tym stwierdzono, że poczucie koherencji jest ważną zmienną różnicującą style radzenia sobie zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyższy poziom poczucia koherencji istotnie częściej współwystępował ze stylem radzenia sobie polegającym na koncentracji na zadaniu i rzadziej – ze stylem radzenia skoncentrowanym na emocjach. Poziom SOC nie różnicował częstości radzenia sobie związanego z unikaniem problemu.

Im wyższy był poziom poczucia koherencji, tym większe były różnice w częstości stosowania stylów radzenia sobie: zadaniowego i skoncentrowanego na emocjach. Wzrastała częstość posługiwania się stylem zadaniowym i „dramatycznie” obniżała się częstość stosowania stylu skoncentrowanego na emocjach.

W następnym etapie analiz próbowano przewidywać – na podstawie informacji o aktualnym (I pomiar) poziomie poczucia koherencji osób badanych – rodzaj stylu radzenia sobie stosowanego rok później (II pomiar).

Okazało się, że wyjściowy poziom poczucia koherencji u młodych dorosłych (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) istotnie koreluje z częstością stosowania przez nich dwóch stylów radzenia sobie (koncentracji na zadaniu i na emocjach) po upływie określonego czasu. Związek między tymi dwiema zmiennymi jest dość trwały; stwierdzono, że występuje także po upływie roku. Okoliczności zewnętrzne, wpływ czasu nie zmieniły jego istotności (Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997).

Dane z literatury oraz uzyskane wyniki doprowadziły do postawienia kolejnego zagadnienia, prezentowanego w niniejszym artykule. Możemy przypuszczać, że relacje między poczuciem koherencji a radzeniem sobie układają się w dwojaki sposób:

1. Zgodnie z sugestiami Antonovsky'ego (1995), Sheridana i Radmacher (1992), poczucie koherencji (SOC) decyduje o wyborze mniej lub bardziej skutecznych strategii radzenia sobie.
2. Można by założyć, że styl radzenia sobie jest taką właściwością jednostki, która dostarcza doświadczeń życiowych. Jeśli charakteryzują się one spójnością, równowagą obciążeń i udziałem w podejmowaniu decyzji, to zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego, kształtują poczucie koherencji. Styl radzenia sobie ze stresem wpływałby

## POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

wtedy na poczucie koherencji.

W związku z tym postawiono hipotezę o kierunku zależności między poczuciem koherencji a radzeniem sobie. Zgodnie z sugestiami takich autorów, jak Antonovsky (1995), Sheridan i Radmacher (1992), ukształtowane poczucie koherencji decyduje o wyborze strategii radzenia sobie.

Hipotezę konkurencyjną można wyprowadzić z następującego toku rozumowania: Styl radzenia sobie jest taką właściwością jednostki, która dostarcza określonych doświadczeń życiowych. Mogą one charakteryzować się spójnością, równowagą obciążeń i udziałem w podejmowaniu decyzji. Jako takie, zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego, kształtują poczucie koherencji. Styl radzenia sobie ze stresem wpływałby wtedy na poczucie koherencji.

Interesowało nas wobec tego nie tylko określenie związków między poczuciem koherencji a stosowaniem określonych stylów radzenia sobie, ale też to, jaki jest kierunek zależności między wymienionymi zmiennymi. Sformułowano następujące pytanie:

Jaki jest kierunek zależności między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie stosowanymi przez młodzież w sytuacjach trudnych?

## METODA

### Osoby badane

Zbadano 1005 uczniów ostatnich klas maturalnych w czterech miastach Polski, w wieku 18-19 lat. Spośród tej grupy wybrano do powtórnego (po roku) badania 205 osób (86 kobiet i 119 mężczyzn). W niniejszym artykule wykorzystujemy dane pochodzące od tych osób.

### Przebieg badań

Badania rozpoczęto w roku 1993. W I fazie badań prowadzili je pracownicy Zakładu Psychologii Klinicznej IPiN w klasach szkolnych, zamiast lekcji. W drugiej fazie – po upływie roku – powtórzono je u wybranych osób. Kryterium doboru do II etapu była wysokość wskaźnika poczucia koherencji (SOC) uzyskanego przy pierwszym badaniu: wybrano te osoby, które miały wysokie wyniki (górny kwartył), i te, które uzyskały niskie wyniki (dolny kwartył). Osoby te były badane zarówno przez pracowników Zakładu, jak i przez przeszkolonych psychologów, zatrudnionych na terenie, w którym prowadzono badania.

### Zastosowane metody

Do badania poziomu poczucia koherencji użyto narzędzia A. Antonovsky'ego: Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29), w polskiej adaptacji z 1993 roku, dokonanej przez zespoły z Zakładu Psychologii Klinicznej IPiN w Warszawie, Zakładu Psychoprofilaktyki Instytutu Psychologii UAM w Poznaniu oraz Zakładu Psychologii Pracy Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi. Kwestionariusz ten ma dobre właściwości psychometryczne:  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wynosi 0,85 i od 0,72 do 0,75 dla podskal. Stabilność retestowa skali waha się od 0,72 do 0,83 ( $p < 0,001$ ). Za jego pomocą można oszacować globalne poczucie koherencji i jego trzy komponenty: poczucie zrozumiałości, sterowalności i sensowności (Mroziak, 1996).

Do oceny stylów radzenia sobie posłużono się kwestionariuszem CISS (Coping Inventory of Stressful Situations) Endlera i Parkera, w polskiej adaptacji autorstwa Szczepanika, Strelaua i Wrześniewskiego (1996). Narzędzie to opisuje częstość stosowania stylów radzenia sobie, które polegają na koncentrowaniu się na problemie (zadaniu), na emocjach towarzyszących pojawieniu się trudności oraz na unikaniu kontaktu z problemem. Styl „unikanie” został przez autorów narzędzia podzielony na dwa podstyle. Jednak w prezentowanym materiale odchodzimy od proponowanego przez Endlera i Parkera opisu stylu „unikanie”. W prowadzonych przez nas badaniach na ponad tysiącosobowej grupie młodych dorosłych Polaków uzyskano dane świadczące o niespójności tych dwóch podskal, a co za tym idzie – o braku podstaw do sumowania ich wyników i posługiwania się ogólniejszym wskaźnikiem stylu „unikanie”. Zatem w tej pracy rezygnujemy z opisu wyników w skali unikania, wprowadzając w to miejsce osobno wyniki w podskali unikania przez odwracanie uwagi i unikania przez poszukiwanie kontaktów społecznych.

## WYNIKI

Analizę wyników oparto na metodzie korelacyjnej<sup>4</sup>. Korelowano wyniki ogólnego poczucia koherencji i jego składowych uzyskane w I badaniu z wynikami opisującymi zmienne stylów radzenia sobie (tzn. radzenia sobie poprzez koncentrację na zadaniu – CIT, na emocjach – CIE oraz unikaniu przez odwracanie uwagi – CIAD i unikaniu przez poszukiwanie kontaktów społecznych – CIAS) uzyskanymi w badaniu II (po roku). Następnie podobną procedurę zastosowano wobec wyjściowych (I badanie) wskaźników różnych stylów radzenia sobie oraz wskaźników poczucia koherencji i jego składowych uzyskanych po upływie roku.

Z wcześniej prowadzonych badań (Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997) wynika, że związki między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie mają nieco inny charakter u kobiet i u mężczyzn, dlatego przeprowadzono osobne analizy w tych grupach.

Uzyskane współczynniki korelacji porównano odpowiadającymi sobie parami, otrzymując każdorazowo informację o istotności różnic między nimi. W wyniku tego postępowania ustalono, że w większości par współczynników korelacji nie ma istotnych statystycznie różnic. Pojawiły się one tylko w podgrupie kobiet, natomiast w podgrupie mężczyzn wartości statystyki  $z$  okazały się statystycznie nieistotne we wszystkich przeprowadzonych porównaniach. Oznacza to, że w grupie mężczyzn wartości współczynników korelacji krzyżowej są podobne, zatem nie można określić zależności przyczynowych między poczuciem koherencji (i jego składowymi) a stylami radzenia sobie.

Poniżej zamieszczone zostały wyniki istotnie różnych statystycznie par współczynników korelacji (w grupie kobiet).

---

<sup>4</sup>Zastosowano wariant polegający na ocenie wielkości współczynników korelacji krzyżowo-diachronicznej (por. Kenny, 1975; Dooley, 1985; Wieczorkowska, 1993). Można tu policzyć dwie korelacje diachroniczne, krzyżowe; jedna z nich to  $r_a$  (poczucie koherencji w I badaniu i radzenie sobie w II badaniu). Druga zaś to  $r_b$  (poczucie koherencji z II badania i radzenie sobie z I badania). Jeśli poczucie koherencji byłoby przyczyną radzenia sobie, wówczas współczynnik korelacji  $r_a$  byłby wyższy niż współczynnik korelacji  $r_b$ . Gdyby zaś to radzenie sobie wyznaczało poziom poczucia koherencji, to wyższy byłby współczynnik  $r_b$ . Istotność różnicy między współczynnikami korelacji badano za pomocą testu  $z$  (por. Góralski, 1974). Przeprowadzenie tego typu analizy jest możliwe przy spełnieniu kryterium stabilności i diachroniczności (por. Kenny, 1975; Dooley, 1985).

W naszym przypadku kryterium diachroniczności zostało spełnione przez procedurę badania (dwa pomiary obu zmiennych w tym samym czasie, w dwu różnych momentach). Stabilność uzyskanych przez nas wyników również jest wystarczająca, aby posłużyć się takim sposobem statystycznej analizy danych ( $r_{\text{soc1/soc2}} = 0,74$  w grupie kobiet i  $0,83$  w grupie mężczyzn;  $r_{\text{cop1/cop2}} =$  dla poszczególnych stylów wynosi od  $0,39$  do  $0,66$  u kobiet i od  $0,27$  do  $0,71$  u mężczyzn; wszystkie współczynniki korelacji są istotne statystycznie na poziomie co najmniej  $p < 0,05$ ).

## POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Rys. 1. Współczynniki korelacji krzyżowej między poczuciem koherencji (SOC) a radzeniem sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych oraz wartość statystyki  $z$  u kobiet (N = 86)

Uzyskane dane wskazują, że związki między wcześniejszym poczuciem koherencji (SOC 1) i późniejszymi stylami radzenia sobie (coping 2) są podobne do związków wcześniejszego radzenia sobie (coping 1) i późniejszego poczucia koherencji (SOC 2). Wyjątek stanowi tu para poczucie koherencji-radzenie sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych (zob. rys. 1). W tym wypadku wartość współczynnika  $r$  Pearsona jest istotnie większa w parze „wcześniejszy coping-późniejsze poczucie koherencji” ( $r = 0,45$ ) niż w parze „wcześniejsze poczucie koherencji-późniejszy coping” ( $r = 0,06$ ). Wynik ten pozwala przypuszczać, że poczucie koherencji jest determinowane przez częstość radzenia sobie poprzez poszukiwanie kontaktów społecznych. Podobne wyniki uzyskano, analizując korelacje krzyżowe między stylami radzenia sobie a składowymi poczuciami koherencji: poczuciem zrozumiałości – SOCC, poczuciem sterowalności – SOCMA i poczuciem sensowności – SOCME (też w grupie kobiet). Na kolejnych rysunkach pokazano pary współczynników korelacji, które statystycznie istotnie różniły się od siebie, pozwalając domniemywać kierunek zależności.

Rys. 2. Współczynniki korelacji krzyżowej między poczuciem zrozumiałości (SOCC) a radzeniem sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych oraz wartość statystyki  $z$  u kobiet (N = 86)

W przypadku poczucia zrozumiałości i radzenia sobie poprzez poszukiwanie kontaktów społecznych (rys. 2) różnica między omawianymi współczynnikami korelacji zbliża się do poziomu istotności, można zatem przyjąć ostrożnie, że i tutaj wcześniejsza tendencja do radzenia sobie poprzez poszukiwanie kontaktu z innymi ludźmi wpływa na późniejszy poziom poczucia sensowności. Podobny wniosek można wysnuć, analizując związki poczucia sterowalności i stylów radzenia sobie. Jak pokazano na rys. 3, istotnie wyższa jest wartość współczynnika korelacji między wcześniejszym radzeniem sobie przez kontaktowanie się z ludźmi i późniejszym poczuciem sterowalności ( $r = 0,44$ ) niż między wcześniejszym poczuciem sterowalności a późniejszym radzeniem sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych ( $r = -0,09$ ).

Rys. 3. Współczynniki korelacji krzyżowej między poczuciem sterowalności (SOCMA)

IRENA JELONKIEWICZ, KATARZYNA KOSIŃSKA-DEC

a radzeniem sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych  
oraz wartość statystyki  $z$  u kobiet ( $N = 86$ )

Sytuacja powtarza się w przypadku porównania wartości współczynników korelacji poczucia sensowności (SOCME) i radzenia sobie poprzez kontaktowanie się z ludźmi (por. rys. 4). Korelacja między wcześniejszym radzeniem sobie a późniejszym poczuciem sensowności ( $r = 0,44$ ) jest istotnie większa niż korelacja między wcześniejszym poczuciem sensowności a późniejszym radzeniem sobie w omawiany sposób ( $r = 0,09$ ).

Rys. 4. Współczynniki korelacji krzyżowej między poczuciem sensowności (SOCME)  
a radzeniem sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych  
oraz wartość statystyki  $z$  u kobiet ( $N = 86$ )

Jak widać, we wszystkich czterech przypadkach większą korelację rejestrowano między II pomiarem zmiennych poczucia koherencji a I pomiarem unikania przez poszukiwanie kontaktów społecznych. Prawdopodobnie ta występuje jedynie w podgrupie kobiet, podczas gdy u mężczyzn nie znaleziono istotnych różnic między porównywanymi parami współczynników korelacji. Uzyskane wyniki sugerują, że istniejący istotny związek między poczuciem koherencji i niektórymi stylami radzenia sobie u kobiet (por. Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997) może mieć charakter przyczynowo-skutkowy. Jednocześnie – jak pokazują prezentowane tu wyniki – kierunek tej zależności wiedzie od stylów radzenia do siebie do poczucia koherencji. Oznaczałoby to, że jeśli ktoś ma tendencję do poszukiwania kontaktów z innymi ludźmi w trudnej dla siebie sytuacji, z czasem silniej rozwinię się u niego poczucie koherencji – globalne oraz składniki SOC – poczucie zrozumiałości i poczucie sensowności otaczającego świata.

Zastosowana metoda analiz statystycznych pozwoliła określić kierunek zależności między poczuciem koherencji a jednym ze stylów radzenia sobie – unikaniem, polegającym na poszukiwaniu kontaktów społecznych, i to tylko w grupie kobiet. W dwóch innych relacjach, wiążących poczucie koherencji z koncentracją na zadaniu lub emocjach, nie można określić tego kierunku u żadnej płci. Doświadczenie, które uzyskują kobiety stosując unikanie przez poszukiwanie kontaktów społecznych jako styl radzenia sobie z sytuacją trudną, prawdopodobnie kształtuje ich poczucie koherencji.

## DYSKUSJA

Podsumowując uzyskane wyniki należy stwierdzić, że nie upoważniają one do jednoznacznej odpowiedzi na stawiane przez nas pytanie o kierunek zależności między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie. W przeważającej liczbie porównywanych współczynników korelacji diachronicznej nie stwierdzono istotnych różnic, co prowadzi do wniosku, że żadna z tych zmiennych nie jest skutkiem drugiej (przynajmniej w tej fazie rozwojowej, w której były osoby badane). Wysokie korelacje między zmiennymi mogą być spowodowane inną wspólną przyczyną albo też SOC i radzenie sobie pozostają ze sobą we wzajemnych cyrkularnych związkach. Jedynie w grupie kobiet ujawniły się różnice współczynników korelacji diachronicznej sugerujące, że poczucie koherencji (ogólne i jego komponenty) może być determinowane jednym ze stylów radzenia sobie – unikaniem przez poszukiwanie kontaktów społecznych. Jak pokazały wcześniejsze analizy (Kosińska, Jelonkiewicz, 1997), ten styl radzenia sobie jest częściej używany przez kobiety, które w większym stopniu niż mężczyźni dążą do kontaktowania się z ludźmi w sytuacjach trudnych. Warto w tym miejscu przypomnieć, że w naszych badaniach wyniki dotyczące radzenia sobie przez unikanie nie są spójne z założeniami autorów skali CISS, którzy uznali, że unikanie problemu poprzez odwracanie uwagi (*distraction*) i unikanie poprzez poszukiwanie kontaktów społecznych (*social diversion*) to dwa podobne procesy, a wyniki podskal mierzących te dwa podstyle są addytywne. Dane pochodzące z prac naszego zespołu pokazują, że wyniki tych podskal zawsze korelują w odmienny sposób z innymi zmiennymi np. poczuciem koherencji (por. Kosińska, Jelonkiewicz, 1997), poczuciem zdrowia (Zwoliński, 1999). Osoby z wysokim poczuciem koherencji częściej stosują styl unikanie

## POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

poprzez kontakty społeczne i rzadziej – unikanie przez odwracanie uwagi. Osoby mające poczucie zdrowia częściej stosują styl unikanie przez poszukiwanie kontaktów i rzadziej – unikanie przez odwracanie uwagi. Wydaje się, że w naszej próbie (a może szerzej – w populacji polskiej) poszukiwanie kontaktów społecznych w sytuacjach problemowych służy nie tyle oderwaniu się od trudności, odsunięciu ich na plan dalszy, ile inicjowaniu poszukiwania informacji o możliwościach i drogach rozwiązania trudności; ma zatem bardziej konstruktywny charakter niż tylko „zdjęcie” uwagi z sytuacji problemowej.

Z drugiej strony wiadomo, że kobiety mają większe zapotrzebowanie na wsparcie społeczne (por. Makowska, 1996). Wobec tego mogą wykorzystywać kontakty z innymi ludźmi właśnie w takim celu: by uzyskać wsparcie. Jeśli poszukiwanie kontaktów społecznych prowadzi w efekcie do uzyskania doświadczenia, którym jest poradzenie sobie z trudną sytuacją i zniwelowanie wcześniejszego napięcia, będziemy mieć do czynienia z trzema rodzajami skutków.

Po pierwsze – rozmowa, kontakt z innymi osobami pozwala przeformułować ocenę swojej sytuacji stresowej, ewentualnie w innym świetle zobaczyć możliwości poradzenia sobie. Sytuacja staje się bardziej zrównoważona i doświadczenie jej jako takiej prowadzi do zwiększenia poczucia sterowalności (zrównoważone doświadczenia zwiększają poczucie sterowalności – Antonovsky, 1995).

Po drugie – kontakty społeczne umożliwiają kobietom uzyskanie u innych ludzi aprobaty własnych wyborów i ułatwiają podejmowanie decyzji, co zdaniem Antonovsky'ego (tamże) odgrywa kluczową rolę w formowaniu poczucia sensowności.

Po trzecie – jeśli kobiety istotnie poszukują wsparcia społecznego, to zwracanie się do innych ludzi byłoby spójne z ich ogólniejszą tendencją postępowania w trudnej sytuacji. Doświadczenia spójności prowadzą do wzmocnienia poczucia zrozumiałości. Powyższe sugestie interpretacyjne dotyczą opisywanej wyżej zależności poczucia koherencji od radzenia sobie przez poszukiwanie kontaktów społecznych.

Istnieje jednak możliwość, że uzyskane przez nas różnice współczynników korelacji krzyżowej dla tych dwóch zmiennych są wynikiem mniejszej stabilności poszukiwania kontaktów społecznych niż poczucia koherencji. Wówczas mielibyśmy do czynienia z opisywanym (Dooley, 1985; Kenny, 1975) zjawiskiem, w którym mniej stabilna zmienna ma większą szansę stać się przyczyną zmiennej bardziej stabilnej.

## BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco–London: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPIŃ.
- Dooley, D. (1985). Causal inference in the study of social support. [W:] S. Cohen, S. L. Syme (red.), *Social support and health* (s. 109-123). Orlando: Accademic Press.
- Endler, W. S., Parker, D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Góralski A. (1974). *Metody opisu i wnioskowania statystycznego w psychologii*. Warszawa: PWN.
- Kenny, D. A. (1975). Cross-lagged panel correlation: A test for spuriousness. *Psychological Bulletin*, 82, 887-903.
- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie u młodzieży. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 217-225.
- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie – zmiany w czasie. [W:] L. Szewczyk (red.), *Radzenie sobie i pomoc innym w zdrowiu i chorobie* (s. 39-43). Lublin: Wydawnictwo AM.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Makowska, Z. (1996). Indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem: uwarunkowania strategii stosowanych w związku z pracą i ocena ich skuteczności. *Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna*, 8-9, 59-71.
- McSherry, W. C., Holm, J. F. (1994). Sense of coherence: its effects on psychological and physiological processes prior to, during and after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 4, 476-487.
- Moos, R. H., Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. [W:] L. Goldberger, S. Breznitz (red.), *Handbook of stress* (s. 212-230). New York: The Free Press.
- Mroziak, B. (1994). A. Antonovsky'ego koncepcja salutogenezy i poczucia koherencji. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 6-16.
- Mroziak, B. (1996). Poczucie koherencji (SOC) a zdrowie psychiczne i picie alkoholu przez młodzież. *Alkoholizm i Narkomania*, 1, 27-35.
- Sheridan, C. L., Radmacher, S. A. (1992). *Health psychology. Challenging the biomedical model*. New York: J. Wiley and Sons.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 39, 187-210.
- Wieczorkowska, G. (1993). Pułapki statystyczne. [W:] Z. Smoleńska (red.), *Badania nad rozwojem w okresie dorastania* (s. 211-234). Warszawa: Instytut Psychologii PAN.
- Zwoliński, M. (1999). Sense of coherence and coping styles as predictors of subjective health. *Polish Psychological Bulletin*, 30, 4, 291-302.