

BEATA PŁACZKIEWICZ, STANISŁAWA TUCHOLSKA  
Instytut Psychologii  
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

## POCZUCIE KOHERENCJI A ZACHOWANIA ZARADCZE MŁODZIEŻY

### Sense of coherence and remedial behaviours of the young

#### Abstract

The researches reported in this paper seek the relationship between sense of coherence and coping styles. The studies embraced a group of 192 high-school adolescents (132 girls and 60 boys) aged between 17 and 18 years. Two methods have been used in this research: Antonovsky's The Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29) and Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) authored by Endler and Parker.

In addition cluster analysis carried on the results in scales and subscales of CISS Questionnaire resulted into three group of pupils. The groups were compared in respect of sense of coherence.

An analysis of the obtained results showed a clear correlation between coping and the sense of coherence in all population of researched adolescents. There is a positive interrelation between Task-oriented coping and global sense of coherence and its components- the sense of comprehensibility, manageability and meaningfulness. Moreover, there were found significant correlations of SOC and its components with Emotion- oriented coping, but this time they appeared negative. Furthermore, there isn't relation between SOC and Avoidance- oriented coping associated with bewareing of thinking and experiencing stressful situations. What is interesting Distraction and Social Diversion which are subscales of Avoidance-oriented coping, correlate with SOC.

#### 1. WPROWADZENIE

Zainteresowanie fenomenem sytuacji trudnych na gruncie psychologii ma dość długą tradycję, sięgając prac Selye'ego (1959) nad stresem biologicznym ujmowanym jako „stan, który przejawia się swoistym zespołem składającym się z wszystkich nieswoistych zmian wywołanych w układzie biologicznym” (Selye, 1959, s. 70).

Bogaty dorobek psychologów w obszarze stresu porządkuje Heszten-Niejodek (1991, 2002), wskazując na trzy nurty w określaniu stresu jako zjawiska psychologicznego:

- jako bodźca, sytuacji lub wydarzenia zewnętrznego o określonych właściwościach;

- jako reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza reakcji emocjonalnych, które są wewnętrznie doświadczane w postaci określonego przeżycia;
- jako relacji między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.

Sytuacje stresowe pobudzają do aktywności określanej terminem radzenie sobie ze stresem (ang. *coping*) (Heszen-Niejodek, 1991, 2002) czy pojęciem zachowań zaradczych (por. Ratajczak, 1996). Lazarus i Folkman, autorzy jednej z najczęściej przywoływanych w literaturze definicji, określają radzenie sobie jako „ciągłe zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne zmierzające do sprostania specyficznym zewnętrznym i/lub wewnętrznym wymogom, które pojawiają się w warunkach stresu psychologicznego” (Lazarus, Folkman, 1984, s.141).

Według Heszen-Niejodek (1996) i Wrześniewskiego (1996, 2000) termin „radzenie sobie” posiada trzy odniesienia znaczeniowe mające charakter uzupełniający względem siebie, dlatego może być ono rozpatrywane jako proces, strategia lub styl. Proces radzenia sobie odnosi się do całości aktywności podejmowanej przez jednostkę w danej sytuacji stresowej. W jego ramach można wyróżnić mniejsze jednostki określane jako strategie czy sposoby radzenia sobie. Z kolei styl radzenia sobie ujmowany jest jako „będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową” (Heszen-Niejodek, 2000, s. 19). Zgodnie z inną definicją styl to „trwała dyspozycja podmiotu do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi” (Szczepaniak i in., 1996, s. 188). Takie ujęcie radzenia sobie akcentuje rolę czynników osobowych, zakładając, iż postępowanie w trakcie konfrontacji stresowej odznacza się stałością u tej samej osoby (Heszen-Niejodek, 1991). Styl traktowany jest jako indywidualna dyspozycja bezpośrednio aktualizująca się w procesie radzenia sobie. Nie implikuje jednak zachowań sztywnych, lecz właściwością stylu radzenia sobie jest elastyczność, dopasowanie do aktualnych wymagań konkretnej sytuacji stresowej (Heszen-Niejodek, 2002).

Podejmowane dotychczas próby systematyzacji stylów radzenia sobie nie zawoocowały jednoznacznymi rozstrzygnięciami. W tym kontekście szczególne zainteresowanie wzbudziła koncepcja Endlera i Parkera (1994), którzy wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem:

- styl skoncentrowany na zadaniu określający tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu przez poznawcze przekształcenie lub próbę zmiany sytuacji;
- styl skoncentrowany na emocjach charakterystyczny dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych oraz myślenia życzeniowego i fantazjowania;
- styl skoncentrowany na unikaniu, polegający na skłonności do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowych w formie angażowania się w czynności zastępcze bądź poszukiwania kontaktów towarzyskich.

Za istotną w obszarze stresu i zachowań zaradczych należy uznać koncepcję salutogenezy Antonovsky’ego, zgodnie z którą czynnikiem niezbędnym dla skutecznego radzenia sobie z wszechobecnymi stresorami i zachowania dobrego zdrowia jest silne poczucie koherencji. Antonovsky definiuje poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu ży-

cia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny, dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce, wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky, 1995, s. 34). Konstrukcja składa się z trzech komponentów nazwanych przez badacza poczuciem zrozumiałości, poczuciem zaradności i poczuciem sensowności, które są ze sobą nierozdzielnie powiązane. Człowiek o silnym poczuciu koherencji ma większą zdolność radzenia sobie ze stresorami, dysponuje wieloma alternatywnymi strategiami radzenia sobie, korzystając z nich w adekwatny i elastyczny sposób.

Poczucie koherencji podlega procesom rozwoju w ciągu życia jednostki na bazie powtarzalnych doświadczeń życiowych, prototypowych wzorców doświadczeń charakteryzujących się spójnością, poczuciem udziału w kształtowaniu wyniku i równowagą między niedociążeniem a przeciążeniem (Antonovsky, 1979, 1995). Pozycja na kontinuum poczucia koherencji zostaje względnie utrwalona na progu dorosłości, kiedy niespójności w różnych dziedzinach życia – dominujące w okresie adolescencji – zostaną uporządkowane lub zaakceptowane (Antonovsky, 1995).

Okres adolescencji traktowany jest jako obfitujący w znaczne nasilenie stresu, którego źródłem są liczne zmiany, jakim jednostka podlega na tym etapie życia. Pojawiają się wówczas wyzwania związane z przechodzeniem w dorosłość, jak osiągnięcie niezależności, rozwój tożsamości czy wchodzeniem w nowe role wobec płci przeciwnej (Frydenberg, Lewis, 1993). Jak donoszą Sikora i Pisula (2002) wśród najczęstszych przyczyn stresu doświadczanego przez młodzież wymienia się szkołę, dom rodzinny czy relacje z rówieśnikami. W sytuacjach problemowych i konfliktowych często pojawia się chwiejność w działaniu i niepewność w wyborze właściwego kierunku postępowania (Pufal-Struzik, 1997).

Według Heszen-Niejodek (2002) specyficzne dla jednostki strategie radzenia sobie, stanowią formy zachowania nabytego, zaś repertuar zaradczy powstaje i rozwija się zgodnie z ogólnymi zasadami uczenia się. W toku procesu radzenia sobie, wskutek przypadkowych lub zamierzonych wysiłków, mogą pojawiać się i utrwalać nowe formy aktywności zaradczej, zwłaszcza jeśli okazały się efektywne w przezwyciężaniu stresu.

Na gruncie psychologii prowadzone są badania mające odpowiedzieć na pytanie o charakter związku, jaki zachodzi pomiędzy poczuciem koherencji a stosowanymi przez jednostkę stylami radzenia sobie ze stresem.

Mroziak, Czabała i Zwoliński (1996), badając uczniów klas maturalnych średnich szkół zawodowych stwierdzili, iż spośród stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych jedynie styl emocjonalny wykazał istotny związek z poczuciem koherencji, który okazał się ujemny ( $r = -0,66$ ,  $p < 0,001$ ).

Zgodnie z innymi badaniami przeprowadzonymi przez Kosińską-Dec i Jelonekiewicz (1997) w grupie 1005 uczniów klas maturalnych, badani istotnie częściej deklarują koncentrację na zadaniu, jeśli poziom ich poczucia koherencji jest wysoki. Z kolei wysokiemu poczuciu koherencji towarzyszy niski wskaźnik częstości stylu skoncentrowanego na emocjach, zaś niskiemu poczuciu koherencji – wysoki. Natomiast globalny poziom radzenia sobie, polegającego na unikaniu, wydaje się być niezależny od SOC. Jedynie częstość poszukiwania kontaktów towarzyskich rośnie wraz ze wzrostem poczucia koherencji.

Ponadto Jelonkiewicz i Kosińska-Dec (2001), stosując plan podłużny, podjęły próbę empirycznej analizy kierunku zależności między poczuciem koherencji a radzeniem sobie, wybierając do powtórzonego badania (po roku) 205 osób. Uzyskane wyniki nie dały jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o zależności przyczynowo-skutkowe między zmiennymi. Uwzględniając fazę rozwojową, w której znajdowały się osoby badane, żadna ze zmiennych nie jest skutkiem drugiej. Jedynie w grupie kobiet poczucie koherencji w aspekcie globalnym i częściowym może być determinowane unikiem radzenia sobie w formie poszukiwania kontaktów towarzyskich.

Z kolei zgodnie z wynikami uzyskanymi przez Okłę i Steuden (2003) w grupie 80 osób w wieku od 20 do 40 lat wysoki poziom koherencji skorelowany jest pozytywnie z triadą strategii zorientowanych problemowo (opanowanie, optymizm, mobilizacja), zaś negatywnie ze strategiami zorientowanymi emocjonalnie (rezygnacja, dezorganizacja czy autoagresja).

Przytoczone powyżej dotychczasowe wyniki badań, choć pokazują istnienie współzależności między zachowaniami zaradczymi a poczuciem koherencji, nie są jednoznaczne i spójne. Celem niniejszego artykułu jest zatem ujęcie związków zachodzących między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji u osób w okresie adolescencji. Będzie to stanowiło przedmiot referowanego poniżej programu badawczego.

## 2. METODY BADAŃ

Zachowania zaradcze zbadano za pomocą Kwestionariusza CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) autorstwa Endlera i Parkera w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego (1996), bowiem na tle innych narzędzi ujmujących radzenie sobie ze stresem jest metodą o najlepszej charakterystyce psychometrycznej (por. Szczepaniak i in., 1996; Strelau i in., 2005). Rzetelność polskiej wersji uznano za zadowalającą – współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych skal wahają się od 0,71 do 0,89 (por. Wrześniewski, 2000).

Składający się z 48 pozycji Kwestionariusz CISS służy do badania osób w wieku od 17 do 79 lat. Autorzy narzędzia stoją na stanowisku, iż działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej są wynikiem interakcji między cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, który traktują jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych (Strelau i in., 2005).

Badanie kwestionariuszem umożliwia ujęcie zachowań zaradczych w ramach trzech skal, z których każda składa się z 16 pozycji, ujmujących kolejno styl skoncentrowany na zadaniu, emocjach oraz unikaniu, z tym że unikanie może przyjmować formę angażowania się w czynności zastępcze bądź poszukiwania kontaktów towarzyskich (Strelau i in., 2005). Zwięzłą charakterystykę stylów podano we wprowadzeniu teoretycznym do niniejszego artykułu.

Z kolei poczucie koherencji zbadano za pomocą polskiej wersji Kwestionariusza SOC-29 (*The Sense of Coherence Questionnaire*). Autorem narzędzia jest socjolog medycyny – Antonovsky (1995), a opublikowana w 1983 roku metoda zasługuje na szczególną uwagę nie tylko ze względu na niezależność kulturową, ale także satysfakcjonujące wskaźniki psychometryczne. Polska adaptacja metody została dokonana 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 (por. Jelonkiewicz, Kosińska-Dec, 2001). Rzetelność polskiej wersji określona za pomocą współczynników wewnętrznej zgodności metodą połówkową z poprawką Spearmana-Browna wynosi od 0,68 do 0,78 dla skal oraz 0,92 dla wyniku ogólnego (por. Koniarek, Dudek Makowska, 1993).

Kwestionariusz zbudowany jest z 29 pozycji testowych, wyrażonych w formie zdań pytających, zaś każda z nich zaopatrzona została w 7-punktową skalę szacunkową z opisanymi krańcami (Pasikowski, 2001). Choć kwestia struktury czynnikowej Kwestionariusza SOC nie została do końca rozstrzygnięta i wciąż budzi kontrowersje (por. Zwoliński, 2000; Łuszczyńska-Cieślak, 2001a, 2001b; Pasikowski, 2001), w realizowanym projekcie badawczym za obowiązujące przyjęto stanowisko Pasikowskiego (2001), zgodnie z którym istnieje celowość, a nawet konieczność obliczania obok globalnego wyniku skali, także wyników częściowych.

Podskale narzędzia zostały nazwane tak jak trzy składniki poczucia koherencji: poczucie zrozumiałości (PZR), poczucie zaradności (PZ) oraz poczucie sensowności (PS).

### 3. CHARAKTERYSTYKA BADANYCH

Wykorzystując opisane powyżej metody przebadano łącznie 225 uczniów ośmiu klas trzecich liceum ogólnokształcącego we Włocławku. Badanie prowadzono w grupach 20 i 30-osobowych. Po przeprowadzonych badaniach analizowano ich wyniki i stwierdzono, że 33 zestawy metod nie spełniają warunków poprawności i kompletności, w związku z czym ostatecznie do dalszych analiz zakwalifikowano wyniki uzyskane przez 192 uczniów.

Zgodnie z realizowanym projektem badawczym podstawowe kryterium doboru grupy stanowił okres adolescencji, w jakim znajdowali się badani. Wiek badanych, wśród których były 132 dziewczęta (czyli prawie 69% ogółu badanych) oraz 60 chłopców wahał się w granicach 17-18 lat (uczniowie klas maturalnych).

### 4. PREZENTACJA WYNIKÓW

W pierwszej części analiz skoncentrowano się na zbadaniu czy i jaka jest współzmiennność między skalami Kwestionariusza CISS a poczuciem koherencji ujmowanym za pomocą Kwestionariusza SOC-29. Zastosowano analizę korelacji r Pearsona dla całej populacji badanej młodzieży (N=192). Wykorzystanie takich procedur statystycznych pozwoliło na opis związków, jakie zachodzą między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji.

Wyniki badań ukazujące uzyskane współczynniki korelacji zawiera tabela 1.

Tabela 1. Wskaźniki korelacji (r Pearsona) pomiędzy wynikami w Kwestionariuszu SOC-29 a wynikami w Kwestionariuszu CISS dla całej badanej grupy (N=192)

Skale	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poczucie zaradności (PZ)	Poczucie sensowności (PS)	Poczucie koherencji (PK)
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	0,16*	0,25**	0,27**	0,27**

Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	-0,50**	-0,51**	-0,42**	-0,58**
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	-0,14	-0,03	0,10	-0,03
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	-0,16*	-0,15*	-0,03	-0,14
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	0,02	0,16*	0,23**	0,17*

\* $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$

Analiza danych zawartych w tabeli 1. pokazuje, iż w wynikach całej grupy badanych uczniów (N=192) zachodzi istotna statystycznie dodatnia współzmiennność między preferencją stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) a globalnym poczuciem koherencji (PK) i jego trzema komponentami: poczuciem zrozumiałości (PZR), poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS). W sumie otrzymane współczynniki korelacji można zinterpretować tak, że poczucie koherencji w wymiarze globalnym i częściowym łączy się z tendencją do zadaniowego radzenia sobie w sytuacjach stresowych. A zatem wraz ze wzrostem wskaźnika określającego styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu (SSZ) występują:

- poczucie, że zarówno środowisko zewnętrzne, jak i wewnętrzne są spójne, uporządkowane, zrozumiałe, sensowne poznawczo i ustrukturyzowane;
- oczekiwanie, że napływające bodźce będą możliwe do wyjaśnienia i przyporządkowania do czegoś oraz oczekiwanie, że w każdym bodźcu, nawet niepożądanym można znaleźć sens (+PZR);
- poczucie własnej kompetencji przy podejmowaniu działań i doświadczanie własnej skuteczności przy przekonaniu, że dostępne zasoby są wystarczające, aby sprostać wymaganiom stawianym przez stresory (+PZ);
- poczucie, że życie jest sensowne i przynajmniej część stawianych wymagań warta jest wysiłku i zaangażowania, że istnieją takie dziedziny – ważne poznawczo i emocjonalnie, którym warto się poświęcić (+PS).

Istotnie statystycznie współczynniki korelacji otrzymano również między stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) a ogólnym poczuciem koherencji (PK) i jego trzema składnikami: poczuciem zrozumiałości (PZR), poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS). Jednak tutaj okazały się one ujemne, co sugeruje, że im niższe poczucie koherencji tak w aspekcie globalnym, jak i częściowym, tym bardziej preferowany jest styl radzenia sobie, polegający na koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych w sytuacjach stresowych. Zatem preferencja w sytuacjach stresowych stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) nie tylko współwystępuje z niskim ogólnym poczuciem koherencji, ale również łączy się z:

- skłonnością do spostrzegania napływających bodźców jako nieuporządkowanych, przypadkowych i niewytłumaczalnych (-PZR);
- niskim poczuciem kompetencji i skuteczności działań przy jednoczesnej percepcji dostępnych zasobów jako niewystarczających, aby sprostać wymaganiom stawianym przez stresory (-PZ);
- poczuciem, że stawiane wymagania nie są warte wysiłku, poświęcenia czy zaangażowania (-PS).

Trzeci styl radzenia sobie, skoncentrowany na unikaniu (SSU), nie koreluje na poziomie istotnym z ogólnym poczuciem koherencji bądź jego komponentami.

Co jednak ciekawe, w odniesieniu do podskal otrzymano istotne statystycznie współczynniki korelacji. Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) koreluje z poczuciem zrozumiałości (PZR) oraz poczuciem zaradności (PZ). Uzyskane współczynniki korelacji są ujemne w związku z czym, im niższe poczucie zrozumiałości i zaradności, tym większa gotowość do angażowania się w czynności zastępcze w sytuacjach stresowych. A zatem skłonność do unikania sytuacji stresowych przez angażowanie się w czynności zastępcze współwystępuje z poczuciem, że docierające ze środowiska bodźce są szumem, mają charakter przypadkowy i nieuporządkowany, a dostępne zasoby i własne kompetencje są odbierane jako niewystarczające, aby uporać się ze stresorami.

Z kolei druga z form stylu skoncentrowanego na unikaniu, czyli poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT), istotnie koreluje z globalnym poczuciem koherencji (PK) oraz poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS), przy czym wszystkie uzyskane współczynniki korelacji są dodatnie. Otrzymane związki można zinterpretować tak, iż globalne poczucie koherencji, jak również poczucie zaradności i poczucie sensowności łączą się z tendencją do unikania sytuacji stresowych przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

W dalszych analizach populacja badanych uczniów (N=192) została podzielona na podgrupy ze względu na wyniki uzyskane w skalach i podskalach Kwestionariusza CISS. Zastosowanie analizy skupień metodą k-średnich pozwoliło uzyskać trzy homogeniczne pod względem radzenia sobie grupy. Wyniki przeprowadzonej analizy wariacji przedstawia tabela 2.

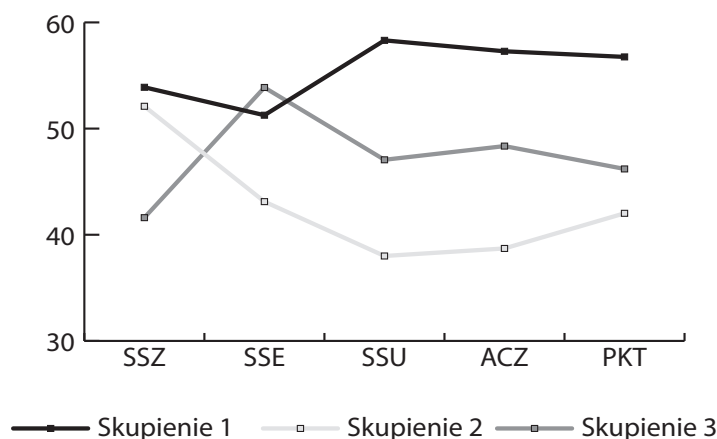
Tabela 2. Porównanie grup w zakresie wyników w Kwestionariuszu CISS: wyniki analizy wariacji MANOVA

Skale CISS	Grupa I N=89	Grupa II N=49	Grupa III N=54	ANOVA		Post hoc (Test Tukey'a)
				F	p	
SSZ M	53,89	52,10	41,61	36,994	0,001	[III - I, II]
SD	8,51	9,44	7,59			
SSE M	51,26	43,12	53,87	18,975	0,001	[II - I, III]
SD	10,12	7,74	9,09			
SSU M	58,31	38,00	47,06	240,948	0,001	[I - II, III] [II - III]
SD	5,33	5,96	4,67			
ACZ M	57,28	38,71	48,35	134,993	0,001	[I - II, III] [II - III]
SD	6,96	5,53	6,21			
PKT M	56,75	42,02	46,20	67,957	0,001	[I - II, III] [II - III]
SD	6,35	9,09	8,18			
MANOVA, F=52,866, df1=10, df2=370, p=0,001						

SSZ – Styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – Styl skoncentrowany na emocjach; SSU – Styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – Angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – Poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Otrzymane dane pozwalają określić specyficzne konstelacje właściwości mierzonych za pomocą Kwestionariusza CISS. Zróżnicowanie grup na poziomie średnich wyników w każdej ze skal i podskal narzędzia jest bardzo duże. Wszystkie wyniki w teście F osiągnęły wartość istotną statystycznie ( $p < 0,001$ ).

Ilustrację graficzną uzyskanych wyników stanowi poniższy wykres.



Wykres 1. Średnie wyniki w trzech skalach i dwóch podskalach Kwestionariusza CISS

Biorąc pod uwagę dominujący styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych, badanych uczniów podzielono na trzy grupy.

Grupę I (N=89) utworzyli uczniowie, którzy w sytuacjach stresowych wykazują wyraźną tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tych sytuacji, zarówno poprzez angażowanie się w czynności zastępcze, jak i poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Do grupy II (N=49) weszli uczniowie, u których w sytuacjach trudnych dominuje skłonność do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu.

Z kolei III grupę (N=54) reprezentują uczniowie, którzy w obliczu trudności skłonni są koncentrować się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych.

Następnie grupy uczniów zostały porównane pod względem poczucia koherencji. Różnice w zakresie tego konstruktów przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Porównanie grup pod względem wyników w skalach Kwestionariusza SOC-29: wyniki analizy wariancji MANOVA

Skale SOC-29	Grupa I N=89	Grupa II N=49	Grupa III N=54	ANOVA		Post hoc (Test Tukey'a)	
				F	p		
PZR	M	46,64	50,78	45,74	6,063	0,003	[II - I, III]
	SD	7,84	7,12	8,66			
PZ	M	46,42	49,12	42,85	6,048	0,003	[II - III]
	SD	8,79	8,63	10,34			



PS	M	43,73	43,35	39,30	3,536	0,031	[I - III]
	SD	10,01	9,42	10,82			
PK	M	45,06	47,80	41,76	6,367	0,002	[II - III]
	SD	8,13	7,87	9,93			
MANOVA, F=3,528, df1=6, df2=374, p=0,002							

PZR – poczucie zrozumiałości; PZ – poczucie zaradności; PS – poczucie sensowności; PK – poczucie koherencji

Dane zawarte w tabeli 3. pokazują, iż między trzema wyodrębnionymi grupami uczniów zachodzą istotne różnice w zakresie całej struktury poczucia koherencji i dotyczą wszystkich jego składników, które wyraźnie różnicują analizowane grupy. Największe różnice stwierdzić można między uczniami preferującymi zadaniowy styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych (grupa II), a tymi, którzy w sytuacjach trudnych preferują styl skoncentrowany na emocjach (grupa III).

Uczniowie emocjonalnie radzący sobie w sytuacjach stresowych (grupa III) uzyskali najniższe wyniki w zakresie poczucia koherencji tak w aspekcie globalnym, jak i cząstkowym. Zwłaszcza obniżone wyniki w zakresie poczucia zaradności (PZ) i poczucia sensowności (PS) wskazują na percepcję własnej sprawczości, kompetencji i skuteczności jako niewystarczających w radzeniu sobie z niepożądanymi zdarzeniami. Dostępne zasoby własne, jak i tkwiące w środowisku są odbierane jako niewspółmierne dla poradzenia sobie z trudnościami, same zaś problemy i wyzwania traktowane są w kategoriach obciążenia. Ponadto uzyskany poziom poczucia sensowności stanowiącego emocjonalno-motywacyjny komponent poczucia koherencji wskazuje także na małą mobilizację do działania i przypisywanie małego znaczenia do wartości i wydarzeń w codziennym życiu.

Z kolei uczniowie, u których dominuje zadaniowy styl radzenia sobie (grupa II) uzyskali najwyższe wyniki w zakresie globalnego poczucia koherencji (PK), a także poczucia zrozumiałości (PZR) i poczucia zaradności (PZ). Biorąc pod uwagę, iż oba komponenty stanowią podstawowe zasoby poznawcze, które decydują o skutecznym radzeniu sobie ze stresem można u osób tworzących tę grupę oczekiwać sprawczości i większej skuteczności w zakresie zmagania się z codziennymi problemami. Jedynie wyniki w zakresie poczucia sensowności (PS), podobnie jak w pozostałych grupach są obniżone.

Zbliżone wyniki uzyskali uczniowie, którzy preferują unikowy styl radzenia sobie ze stresem (grupa I), jedynie poziom poczucia zrozumiałości (PZR) jest u nich istotnie niższy, choć nadal mieści się w ramach wyników średnich.

##### 5. PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW

Zreferowane badania miały na celu ujęcie związków zachodzących między zachowaniami zaradczymi a poczuciem koherencji u uczniów klas maturalnych. Zarówno analizy statystyczne danych, jak również ich interpretacja psychologiczna wykazały istnienie wyraźnej współzależności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem mierzonymi Kwestionariuszem CISS a globalnym poczuciem koherencji oraz jego komponentami.

Ponadto biorąc pod uwagę ujmowane przez Kwestionariusz CISS style radzenia sobie ze stresem, przeprowadzono analizę skupień i uzyskano trzy różniące się między sobą grupy uczniów:

- Grupa I (N=89) – uczniowie preferujący unikowy styl radzenia sobie;
- Grupa II (N=49) – uczniowie, u których dominuje styl zadaniowy;
- Grupa III (N=54) – uczniowie z emocjonalnym stylem radzenia sobie.

Wyodrębnione grupy zostały porównane pod względem poczucia koherencji.

W świetle uzyskanych danych poczucie koherencji w aspekcie globalnym i częściowym wiąże się ze stosowaniem w sytuacjach stresowych stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu. Dodatkowo analiza skupień pokazała, że uczniowie z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem (grupa II) uzyskali najwyższe wyniki w zakresie ogólnego poczucia koherencji oraz poczucia zrozumiałości i zaradności (por. tabela 3.). Uzyskane rezultaty są zgodne z wynikami dotychczasowych badań dotyczących współzmienności między koherencją a zadaniowym stylem radzenia sobie, tak na grupie młodzieży, jak i osób dorosłych (Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997; Okła, Steuden, 2003). Można zatem stwierdzić, iż czynniki sprzyjające wewnętrznej integracji osobowości współwystępują z zachowaniami zakładającymi aktywną postawę w sytuacjach stresowych w formie podejmowania zadań i wysiłków, aby pokonać istniejące trudności.

Poza tym otrzymane współczynniki korelacji pokazały istotny ujemny związek między ogólnym poczuciem koherencji i jego trzema komponentami a emocjonalnym stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych, potwierdzony przez analizę skupień, w której grupa uczniów preferująca styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach (grupa III) uzyskała najniższe wyniki pod względem wszystkich czterech wskaźników poczucia koherencji (por. tabela 3.). Takie wyniki są zgodne z doniesieniami z literatury (Mroziak, Czabała, Zwoliński, 1996; Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997; Okła, Steuden, 2003). Subiektywny odbiór wymagań i trudności jako niewartych wysiłku, poświęcenia czy zaangażowania, poczucie mniejszej kompetencji i skuteczności własnych działań połączone z percepcją napływających informacji jako chaotycznych, przypadkowych, trudnych do wy tłumaczenia (Antonovsky, 1995) wiąże się z preferencją emocjonalnego stylu radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Zakładając, iż komponenty poczucia koherencji stanowią podstawowe zasoby poznawcze i emocjonalno-motywacyjne decydujące o radzeniu sobie ze stresem można oczekiwać mniejszej efektywności repertuaru zaradczego. Jednostka zamiast podjąć konkretne działania koncentruje się na doświadczeniach pod wpływem trudności negatywnych emocjach, ucieka w fantazję, myśli życzeniowo.

Nie uzyskano natomiast istotnych statystycznie związków między poczuciem koherencji a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu, co jest zgodne z wynikami uzyskanymi przez Kosińską-Dec i Jelonkiewicz (1997).

Co jednak ciekawe, w odniesieniu do podskal otrzymano dodatnie współczynniki korelacji między poszukiwaniem kontaktów towarzyskich w sytuacjach stresowych a globalnym poczuciem koherencji oraz dwoma jego składnikami – poczuciem zaradności oraz poczuciem sensowności. Uzyskane prawidłowości pokrywają się z wnioskami z badań Kosińskiej-Dec i Jelonkiewicz (1997, 2001). Z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich łączy się zatem przekonanie o własnej kompetencji i skuteczności, poczucie emocjonalnego sensu zdarzeń i wyzwań

w codziennym życiu (por. Antonovsky, 1995), które jednostka zyskuje dzięki kontaktom społecznym z innymi, możliwości zasięgnięcia ich opinii, uzyskaniu informacji i wsparcia czy spojrzenia na zaistniałą sytuację z różnych punktów widzenia.

Poza tym częściowo potwierdzono prawidłowość postulowaną w badaniach Kosińskiej-Dec i Jelonkiewicz (1997), gdyż uzyskano istotne ujemne współczynniki korelacji między poczuciem zrozumiałości oraz zaradności a angażowaniem się w czynności zastępcze. Spostrzeganie bodźców docierających ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego jako niezrozumiałych, przypadkowych, a zasobów jako niewystarczających dla poradzenia sobie ze stresorami sprzyja działaniom mającym na celu odwracanie uwagi od trudności i problemów.

Choć dotychczas prowadzone badania nad korelatami zachowań zaradczych dostarczyły dość bogatego materiału do analiz, to celowe i interesujące okazało się podjęcie badań wzbogacających i pogłębiających poruszaną tematykę, szczególnie w grupie młodzieży. Dalsze poszukiwania badawcze mogłyby nabrać charakteru podłużnego celem sprawdzenia czy wraz z wejściem w dorosłość i koniecznością usamodzielnienia się nastąpiły zmiany w zakresie preferencji określonych stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz ich korelatów u badanej młodzieży. Warto byłoby również przeprowadzić analizy z uwzględnieniem zmiennej, jaką jest płeć.

#### BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). *Nowiny Psychologiczne*, 1-2, 13-26.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Podstawowe zagadnienia psychologicznej teorii stresu i radzenia sobie. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, s. 7-20.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu – problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 12-43.
- Heszen-Niejodek I. (2002). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 465-492.
- Jelonkiewicz, I., Kosińska-Dec, K. (2001). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności. *Przegląd Psychologiczny*, 44(3), 337-347.
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 36(4), 491-502.

- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 217-224.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Łuszczynska-Cieślak, A. (2001a). Czym jest dla psychologa poczucie koherencji? *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, VIII, 20, 56-68.
- Łuszczynska-Cieślak, A. (2001b). Trudności dotyczące badań nad poczuciem koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 57-68.
- Mroziak, B., Czabała, J.C., Zwoliński, M. (1996). Poczucie koherencji (SOC) jako determinant zdrowia psychicznego młodzieży – sprawozdanie z badań pilotażowych. W: H. Skłodowski (red.), *Medycyna psychosomatyczna i psychologia chorego somatycznie wobec zagrożeń i wyzwań cywilizacyjnych współczesnego świata*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 101-105.
- Okła, W., Steuden, S. (2003). Sposoby zmagania się ze stresem osób o różnym poziomie poczucia koherencji. W: P. Francuz, M. Grygielski, W. Otrębski (red.), *Studia z psychologii w KUL*. Lublin: RW KUL, 11, 89-102.
- Pasikowski, T. (2001). Kwestionariusz poczucia koherencji dla dorosłych (SOC-29). W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 71-85.
- Pufal-Struzik, I. (1997). Percepcja zagrożeń i poziom stresu a możliwości młodzieży w zakresie twórczego radzenia sobie z problemami. *Zdrowie Psychiczne*, 3-4, 63-69.
- Ratajczak, Z. (1996). Psychologiczny model analizy zachowania się człowieka w sytuacjach zagrożenia zdrowia. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, 47-58.
- Selye, H. (1959). *Stress życia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Sikora, R., Pisula, E. (2002). Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2 (2), 110-122.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- 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(1), 187-210.
- Wrześniewski, K. (1996). Pomiar radzenia sobie ze stresem – wybrane zagadnienia. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, 34-46.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu – problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 44-64.
- Zwoliński, M. (2000). Kontrowersje dotyczące struktury czynnikowej Kwestionariusza Orientacji Życiowej (skali SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 43(3), 291-08.

MAŁGORZATA KOPEĆ  
Wyższa Szkoła Gospodarki Euroregionalnej w Józefowie  
Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Piasecznie  
JAN F. TERELAK  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

## **STYLE POZNAWCZE A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U OSÓB Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM KRĘGOSŁUPA**

### **Cognitive styles and stress coping styles in person with chronic pain of spinal column**

#### **Abstract**

The present study investigated the relationship between cognitive styles (field dependence-independence, reflection-impulsivity, differentiation-abstraction) and coping styles (task-oriented, emotionally-oriented, avoidance-oriented) among chronic spinal pain patients. The analysis showed that field independence correlated positively with task-oriented coping style. Impulsivity predicted avoidance-oriented coping style, while differentiation predicted emotionally-oriented coping style. The results indicate that there are significant relationships among cognitive styles and coping styles. Task-oriented coping style participants suffering from chronic spinal pain seem to be less disabled than the participants with emotionally-oriented coping styles.

#### **1. WSTĘP**

Niniejsza praca ma na celu empiryczną weryfikację zależności między zależnością-niezależnością od pola percepcji, abstrakcyjnością-konkretnością, refleksyjnością-impulsywnością, a stylami radzenia sobie ze stresem u osób z przewlekłym bólem kręgosłupa. Problem jest o tyle istotny, że zarówno w koncepcjach stresu i radzenia sobie z nim, jak i w procesie percepcji i reagowania na ból, podkreśla się znaczenie i rolę poznawczego aspektu tych zjawisk. Jednym z elementów procesu poznawczego jednostki są style poznawcze. W dotychczasowych badaniach empirycznych nad percepcją bólu brano pod uwagę takie aspekty procesu przetwarzania informacji jak koncentracja czy uwaga, rzadko badane było znaczenie stylów poznawczych dla spostrzegania bólu i radzenia sobie z nim.

Dla określenia stylów poznawczych używa się także terminów: preferencje poznawcze lub regulatory poznawcze. Brak jest jednoznaczności i zgodności co do definiowania stylów poznawczych, ich rodzajów (wymiarów), klasyfikacji oraz

relacji między nimi zachodzących, a także relacji między stylami poznawczymi a innymi cechami człowieka.

## 2. STYLE POZNAWCZE

W niniejszym opracowaniu pod pojęciem style poznawcze rozumie się „stałe i stosunkowo wcześnie (bo już w dzieciństwie), ujawniające się indywidualne sposoby funkcjonowania w zakresie czynności percepcyjnych i intelektualnych” (Matczak, 1978, s. 389). Uważa się je, obok możliwości poznawczych i wymagań sytuacyjnych, za ważny wyznacznik funkcjonowania człowieka (Matczak, 1982).

Abstrakcyjność-konkretność oraz refleksyjność-impulsywność to wymiary dwóch stylów poznawczych charakteryzujących proces kategoryzacji definiowany jako „czynność włączania elementów rzeczywistości, z którymi się człowiek styka, w ukształtowane na podstawie doświadczeń i odzwierciedlające struktury wewnętrzne” (Matczak, 1982, s. 33).

Abstrakcyjność jest cechą związaną „z charakterem stosowanych kategorii przy odbieraniu rzeczywistości. Określa ona stopień oderwania wewnętrznej reprezentacji spostrzeganych bodźców od ich konkretnej, jednostkowej postaci, w jakiej ujawniają się w spostrzeganiu” (Matczak, 1978, s. 392). Inaczej mówiąc, jest to „ogólność kategorii, do których przyporządkowywane są spostrzegane obiekty” (Matczak, 1982, s. 34). Poziomy abstrakcyjności są różne i tworzą kontinuum. Wykazują także dużą stałość przejawiającą się przy wykonywaniu różnych zadań oraz w odniesieniu do różnego materiału (werbalnego, obrazkowego) (Matczak, 1982).

Badania empiryczne wskazują na związek abstrakcyjności-konkretności z reaktywnością. Dzieci i młodzież o słabej reaktywności wykazują tendencję do stosowania abstrakcyjnego stylu poznawczego, silnie reaktywne preferują styl konkretny. Wyniki osób dorosłych przedstawiają się nieco inaczej. Wśród osób silnie reaktywnych występuje zarówno bardzo duża, jak i bardzo mała abstrakcyjność. Osoby słabo reaktywne charakteryzują się umiarkowaną abstrakcyjnością. A. Matczak (1982) tłumaczy to tym, że wśród dzieci i młodzieży częstym sposobem redukcji stymulacji jest konkretność, gdyż ta grupa osób jest w trakcie rozwoju intelektualnego i nie dysponuje jeszcze w pełni wszystkimi możliwościami, a funkcjonowanie na poziomie abstrakcyjnym wymaga bardziej niż u dorosłych aktywności intelektualnej, w związku z tym rzadko występuje u osób reaktywnych, choć w konsekwencji mogłaby zredukować stymulację. Natomiast dorośli reaktywni redukują stymulację za pomocą abstrakcyjnego lub konkretnego sposobu kategoryzacji, a to, jaki sposób zostanie wykorzystany zależy prawdopodobnie od nasilenia reaktywności. Bardzo silna reaktywność uniemożliwia abstrakcyjną kategoryzację, gdyż zbyt szybko następuje przestymulowanie, co dezorganizuje aktywność, także poznawczą.

Ponadto ludzie z abstrakcyjnym stylem poznawczym są w swoim zachowaniu bardziej niezależni od aktualnej sytuacji, a zdeterminowani przez zakodowane informacje. Wyniki badań wskazują, że preferencje w zakresie abstrakcyjności-konkretności nie są tym samym, co możliwości czy zdolności (Matczak, 1982).

Refleksyjność-impulsywność „określa stopień, w jakim jednostka skłonna jest przy rozwiązywaniu problemów poznawczych do zastanawiania się nad trafnością swoich hipotez. (...) Jako właściwość procesu kategoryzacji, refleksyjność-

impulsywność oznacza towarzyszący temu procesowi stopień rozwagi lub pochopności” (Matczak, 1982, s. 36). Osoby refleksyjne rozważają i porównują różne rozwiązania po to, by wybrać najlepsze z nich, konsekwencją tego jest odroczenie odpowiedzi (decyzji). Impulsywne udzielają odpowiedzi znacznie szybciej, bo najczęściej przyjmują pierwszą, jaka się im nasuwa.

Opisywana zmienna wykazuje duży stopień ogólności, przejawia się w różnych typach percepcji i w różnych rodzajach zadań, wykazuje także związek z reaktywnością. Osoby silnie reaktywne częściej przejawiają zachowania impulsywne w porównaniu z osobami słabo reaktywnymi, które preferują raczej styl refleksyjny. Osoby silnie reaktywne częściej uzyskują skrajne wyniki w wymiarze refleksyjność-impulsywność. Osoby słabo reaktywne uzyskują średnie wartości (Matczak, 1982).

Z badań dotyczących zmiennych osobowościowych wynika, że osoby refleksyjne mają bardziej adekwatną samoocenę, wyższy poziom aspiracji. Impulsywność wiąże się z niższym i bardziej zróżnicowanym poziomem aspiracji oraz z wysoką, ale mniej adekwatną samooceną. Dane te mogą być dowodem na istnienie zależności między refleksyjnością-impulsywnością a procesem oceniania (w tym samooceny). Refleksyjny styl poznawczy może znacząco wpływać na większą trafność oceny i samooceny (Matczak, 1982).

Jeśli chodzi o relacje z introwersją i neurotycznością, to silnie reaktywni introwertycy są częściej impulsywni, a słabo reaktywni – refleksyjni. Ekstrawertycy takiej zależności nie wykazują. Silnie reaktywni neurotycy natomiast są bardziej refleksyjni w porównaniu z osobami o małej neurotyczności. Można tłumaczyć to w ten sposób, że osoby neurotyczne przez zachowania refleksyjne radzą sobie z lękiem przed niepowodzeniami i redukują stymulację.

Niektórzy badacze opisują istotną statystycznie zależność i współwystępowanie abstrakcyjności z refleksyjnością a konkretności z impulsywnością. Matczak (1982) w swoich badaniach uzyskała wyniki, które wskazują na niewielką zależność między omawianymi wymiarami stylów poznawczych, sugeruje ponadto, że związek tych dwu zmiennych może być zdeterminowany sytuacyjnie. Różnice mogą także zależeć od rodzaju stosowanych w badaniach zadań.

Trzeci badany w tej pracy styl poznawczy został wyróżniony i opisany przez Witkina, który uważa, że stałe sposoby funkcjonowania w zakresie czynności percepcyjnych i intelektualnych, czyli style poznawcze, to przejaw w sferze poznawczej szerszych wymiarów funkcjonowania indywidualnego człowieka” (Witkin, 1968, s. 75). Innymi słowy preferowany styl poznawczy ma swoje odzwierciedlenie nie tylko w sferze poznawczej, ale także w innych obszarach aktywności (zachowań) człowieka. Witkin mówi o zależnym i niezależnym od pola percepcji stylu poznawczym. Niezależność od pola, to taki sposób spostrzegania, gdzie części pola percepcyjnego są oddzielone od zorganizowanego ła. Zależny od pola sposób spostrzegania charakteryzuje się całościową organizacją pola percepcji, jego części „doświadczone są jako stopione z całością” (Witkin, 1968, s. 76). Witkin w swoich badaniach dowiódł, że tendencja do określonego sposobu spostrzegania jest stałą cechą jednostki. Jednocześnie należy podkreślić, że nie istnieją dwa typy ludzi, wyniki testów wskazują, że między tymi dwoma biegunami jest rozkład ciągły.

Jak już wspomniano wcześniej, styl poznawczy jest częścią szerszego wymiaru funkcjonowania jednostki, świadczą o tym także wyniki badań Witkina (1968) dotyczące między innymi obrazu swojego ciała; ludzie o niezależnym od pola stylu poznawczym doświadczają także w ten sposób swoje ciało, tzn. jako posiadające granice, złożone z oddzielnych części, a części te jako tworzące określone struktury. Osoby niezależne od pola mają także bardziej rozwinięte poczucie odrębności, lepiej potrafią rozpoznać i nazwać własne emocje, uczucia, potrzeby, itp. Osoby zależne od pola potrzebują odniesień zewnętrznych po to, aby zdefiniować swoje postawy, sądy i odczucia, są w swoim funkcjonowaniu bardziej zależne od otoczenia społecznego. Wynika z tego, że preferowany styl poznawczy wyznacza organizację nie tylko zewnętrznego pola percepcji, ale także ma wpływ na odczucia płynące z ciała, samopoznanie, obraz siebie itp.

### 3. STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W literaturze wyróżniane są pojęcia procesu, strategii i stylów radzenia sobie ze stresem, a ich definicje, prezentacje różnych koncepcji i sposobów podejścia od strony teoretycznej i empirycznej zawarte są m. in. w publikacjach I. Heszen-Niejodek (1997, 2000), K. Wrześniewskiego (2000), Z. Jaworowskiej-Obłój (1989), B. Zajączkowskiej (1989), w związku z tym w niniejszej pracy omówiona zostanie tylko pokrótce koncepcja stylów radzenia sobie ze stresem Endlera i Parkera, na której oparte będą dalsze rozważania teoretyczne i badania empiryczne. Koncepcja ta wywodzi się z transakcyjnej teorii stresu Lazarusa (1986, 1993). Style radzenia sobie to charakterystyczne, typowe dla danej jednostki sposoby radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach. Autorzy ci wyróżniają trzy style radzenia sobie ze stresem:

- Styl skoncentrowany na zadaniu – osoba charakteryzująca się takim stylem zazwyczaj w obliczu stresu podejmuje wysiłek, aby rozwiązać problem przez przekształcenie poznawcze lub zmianę trudnej sytuacji.
- Styl skoncentrowany na emocjach – polega głównie na koncentrowaniu się na sobie i własnych reakcjach emocjonalnych związanych ze stresem.
- Styl skoncentrowany na unikaniu – jednostka nie myśli o problemie, nie koncentruje na nim swej uwagi, angażuje się w czynności zastępcze bądź poszukuje kontaktów towarzyskich.

Ważną cechą tego podejścia jest interakcyjność stylów radzenia sobie charakterystycznych dla danej jednostki i cech sytuacji, w jakiej owa jednostka się znalazła (Endler, 1997; Wrześniewski, 2000; Heszen-Niejodek, 2000).

### 4. BÓL PRZEWLEKŁY

Głównym kryterium, które pozwala odróżnić ból przewlekły od bólu ostrego jest czas trwania bólu. Nie ma jednak zgodności, jeśli chodzi o granice czasowe. Jedni autorzy za ból przewlekły uznają taki, który trwa dłużej niż 3 miesiące (Wytyczne postępowania w bólu przewlekłym, 2003; Dobrogowski, 2004), inni za granicę czasową uznają okres 6 miesięcy (Nasierowski, 2000). Ponadto w przeciwieństwie do bólu ostrego, który ma jasno określoną przyczynę i jest informacją o chorobie lub uszkodzeniu tkanek, w bólu przewlekłym nie ma jednej przyczyny, a mechanizm jego powstawania to nakładające się na siebie i wzajemnie oddziałujące



czynniki fizjologiczne, psychologiczne i społeczne (Dobrogowski, 1996; Wytyczne postępowania w bólu przewlekłym, 2003; Ortenburger, 2003). Bardzo często ból przewlekły utrzymuje się mimo wygojenia się tkanek lub ustąpienia choroby i z czasem przekształca się w odrębny zespół chorobowy (Dobrogowski, 1996; Domżał, 1996a,b,c).

Różnice psychologiczne związane z bólem ostrym i przewlekłym wiążą się głównie z przeżywanymi emocjami oraz zachowaniem. W bólu ostrym dominuje uczucie lęku, w bólu przewlekłym stany obniżonego nastroju i objawy depresji. Współwystępowanie bólu przewlekłego i depresji rozpatrywane jest w dwóch aspektach: po pierwsze ból przewlekły powoduje, że człowiek wycofuje się z życia społecznego, rodzinnego, zawodowego, ma trudności związane z codziennym funkcjonowaniem i zaspokajaniem podstawowych potrzeb życiowych, to wszystko może prowadzić do powstawania depresji. Z drugiej jednak strony ból przewlekły jest bardzo często rozpoznawany jako objaw somatyczny depresji (Dobrogowski, 1996; Greden, 2003; Mordarski, 2002).

Autorzy podkreślają złożony charakter i wielowymiarowość odczuwania bólu, reagowania i radzenia sobie z nim, od fizjologicznego, przez psychologiczny do społecznego (Grant i Haverkamp, 1995; Przybylski, 2000; Juczyński, 2001, 2002; Ando, 2002; Mausach, 2002; Rowbotham, 2003; Przewłódzka, 2004; Keefe i wsp., 2005). Dolegliwości bólowe podlegają ocenie poznawczej. Przez pryzmat własnych doświadczeń i wyobrażeń na temat zdrowia i choroby, informacji otrzymywanych z otoczenia, osoba określa znaczenie bólu. Towarzyszące temu emocje negatywne: lęk i stres, prowadzą do napięcia wewnętrznego, nasilania się bólu, wyczerpania fizycznego i psychicznego. Ważnym wymiarem jest zachowanie związane z bólem: skarga na dolegliwości, szukanie pomocy u specjalistów, zażywanie środków przeciwbólowych, częste leżenie w łóżku. Ma ono wpływ na stan fizyczny osoby chorej, jakość życia jej i najbliższego otoczenia (James, 1992).

Aspekty psychologiczne przewlekłego bólu odgrywają istotną rolę, zarówno jeśli chodzi o odczuwanie bólu, jak i radzenie sobie z nim. Duże znaczenie mają zagadnienia związane z poznaniem (uwaga, koncentracja, ocena poznawcza bólu i własnych możliwości oraz skuteczności radzenia sobie itp.) (Kostarczyk, 2003). Potwierdzają to wyniki badań empirycznych, które dowodzą, że radzenie sobie z bólem, poczucie umiejscowienia kontroli bólu oraz ocena poznawcza bólu mają wpływ na nasilenie i charakter odczuwanego bólu. Mniejszy poziom bólu i stresu mają osoby, które stosują aktywne formy radzenia sobie, mają wysokie poczucie kontroli bólu i wysoką samoocenę oraz racjonalny sposób myślenia (Baker i Krisch, 1991; Golec 2004; Keefe i wsp. 2005). Pacjenci, którzy zostali nauczeni aktywnych sposobów radzenia sobie z bólem i stresem (techniki wyobrażeniowe, relaksacyjne, itp.) odczuwali mniejszy ból pooperacyjny, niż pacjenci, którzy nie byli przeszkoleni (Golec, 2002). Potwierdzają to badania J.W. Burnsa i współpracowników (2003), które dowodzą, że terapia poznawczo-behawioralna wpływa pozytywnie na wyniki leczenia pacjentów z przewlekłym bólem. Ponadto osoby z przewlekłym bólem mają podwyższone wyniki w teście MMPI w skalach hipochondrii, depresji, hysterii, mają tendencję do somatyzowania stresu, zaburzeń emocjonalnych, trudności interpersonalnych, uzależnienia od leków, skłonności do zachowań agresywnych i neurotycznych (Dobrogowski, 1996; Sedlak, 1996; Golec, 2004).

G. Affleck i współpracownicy (1994) badali wpływ trudnych sytuacji życiowych na zmiany nastroju i nasilanie się przewlekłego bólu u osób z chorobami reumatycznymi. Okazało się, że pacjenci, którzy w przeszłości przeżyli stosunkowo dużo trudnych, stresujących sytuacji, na trudności dnia codziennego częściej reagują nasilonym bólem niż osoby, które w przeszłości nie miały trudnych przeżyć. W pewien sposób potwierdza i uzupełnia to wyniki DeGood'a (1994), a mianowicie osoby z przewlekłym bólem w sytuacji stresu są bardziej wrażliwe i reagują intensywniej.

M. Ando (2002) badał zależność między zdrowiem, stylami radzenia sobie ze stresem (poznawczym i emocjonalnym) i nastrojem (napiecie wewnętrzne, pobudzenie energetyczne). Wyniki wskazują na to, że osoby z dużym napięciem wewnętrznym mają wysokie wyniki w kwestionariuszu dotyczącym zdrowia (są mniej zdrowe) niż osoby z wysokim pobudzeniem energetycznym. Jeżeli sytuacja stresująca wywołuje duże napięcie wewnętrzne i niskie pobudzenie energetyczne, prowadzi to do pogorszenia stanu zdrowia. Na podstawie analizy wyników w poszczególnych skalach kwestionariuszy dotyczących stanu zdrowia i nastroju, autor wysuwa wniosek, że nastój jest predykatorem ogólnego stanu zdrowia. Ponadto osoby z wysokim pobudzeniem energetycznym częściej charakteryzują się poznawczymi niż emocjonalnymi stylami radzenia sobie. Osoby z niskim pobudzeniem energetycznym charakteryzują się raczej stylem emocjonalnym. Z powyższych badań wynika, że od rodzaju pobudzenia emocjonalnego (wewnętrzne napięcie/pobudzenie energetyczne) zależy to, jaki styl radzenia sobie jednostka preferuje, to z kolei może zależeć od takich cech jednostki jak: temperament, osobowość, wcześniejsze doświadczenia. M. Beasley, T. Thompson i J. Davison (2003) na podstawie swoich badań doszli do podobnych wniosków: osoby charakteryzujące się stylem skoncentrowanym na emocjach mają gorsze samopoczucie fizyczne i psychiczne. Osoby, które uważają, że mogą kontrolować i wpływać na wydarzenia, które angażują się w relacje interpersonalne i mają wysokie poczucie własnej wartości, mają także lepsze wyniki w teście badającym ogólny stan zdrowia. Posiadanie takich cech łagodzi również skutki trudnych, stresujących wydarzeń życiowych.

#### 4.1. BÓL PRZEWLEKŁY W CHOROBAH KRĘGOSŁUPA

Przyczyną bólów kręgosłupa są najczęściej zmiany zwyrodnieniowe (głównie krążka międzykręgowego – dyskopatia i stawów międzykręgowych). Następuje wówczas ucisk korzeni nerwowych, wywołując dolegliwości bólowe (Pruszyński, 1996).

Krążki międzykręgowe łączą poszczególne trzony kręgowe, są elementami stawów międzytrzonowych i zapewniają odpowiednią ruchomość kręgosłupa. Składają się z płytek chrzęstnych, pierścienia włóknistego i jądra miażdżystego. Płytki chrzęstne pokrywają części środkowe trzonów. Pierścienie włókniste otaczają jądra miażdżyste i łączą trzony kręgosłupa. W tylnej ich części znajdują się bezosłonkowe włókna nerwowe. Jądro miażdżyste położone jest bliżej tylnego odcinka trzonu kręgu, stanowi podporę dla kręgu leżącego wyżej, amortyzuje naciski i napięcia, bierze udział w wymianie płynów między krążkiem a trzonami kręgowymi. Dla prawidłowego funkcjonowania krążka międzykręgowego ważna jest ilość zawartej w nim wody, która zależy od ilości obciążeń (wykonywanej pracy) i wieku. Spadek uwodnienia jądra miażdżystego jest przez wielu badaczy uznawany za początek uszkodzenia krążka międzykręgowego i procesu zmian zwyrodnieniowych. Na-

stępstwem uszkodzenia krążka międzykręgowego jest bardzo często wypadnięcie jądra miażdżystego, wytworzona w ten sposób przepuklina zwęża światło kanału kręgowego, następuje ucisk opony twardej i włókien nerwowych, co jest przyczyną bólu. Wtórnymi następstwami uszkodzenia krążka międzykręgowego są zaburzenia funkcjonowania stawów międzykręgowych oraz uogólnione zmiany zwyrodnieniowe. W przebiegu procesu zwyrodnieniowego krążka międzykręgowego może występować także reakcja immunologiczna (odpornościowa) organizmu, której towarzyszy obrzęk i okresowe nasilenie dolegliwości w przewlekłych bólach kręgosłupa (Dziak, 1994; Dobrogowski, 1996; Kiwerski, 1997; Bruxelle, 1998; Rakowski, 2000; Malec-Milewska, 2002).

##### 5. STYLE POZNAWCZE A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Można przypuszczać, że style poznawcze w pewnym stopniu wyznaczają preferencje do określonych zachowań, w tym radzenia sobie ze stresem. Poza tym w samej definicji stresu i radzenia sobie duży nacisk położony jest na poznawczy aspekt tego zjawiska. Oceny poznawcze oraz decyzje dotyczące wyboru strategii radzenia sobie mogą zależeć od preferowanych stylów poznawczych. Style radzenia sobie ujawniają się w strategiach.

Pośredni związek między stylami poznawczymi a stylami radzenia sobie może zachodzić przez proces uczenia się (style poznawcze mają wpływ na proces uczenia się, a style radzenia sobie nabywane są za pomocą tego właśnie procesu). Sadle-Smith (1999) w swoich badaniach wykazał zależności między intuicyjno-analitycznym stylem poznawczym a stylami uczenia się. Osoby o analitycznym stylu poznawczym chętniej uczą się metodą indywidualną i opartą na refleksyjnym podejściu.

Jeśli chodzi o szczegółowe rozważania na temat zależności między stylami poznawczymi a stylami radzenia sobie ze stresem, to można przypuszczać, że aktywne style poznawcze (niezależność od pola, refleksyjność, abstrakcyjność) wiążą się z aktywnymi stylami radzenia sobie ze stresem (skoncentrowane na zadaniu). Te style poznawcze, które wymagają mniejszej aktywności poznawczej (tj. konkretność, zależność od pola, impulsywność) współwystępują prawdopodobnie ze stylami radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach lub unikaniu. Ponadto refleksyjność wyznacza tendencję do rozważania alternatywnych rozwiązań sytuacji trudnych, a rozważania takie są częścią stylu skoncentrowanego na zadaniu. Osoba impulsywna wybiera rozwiązanie pierwsze, jakie jej się nasunie. Zachowanie takie jest bardziej charakterystyczne dla stylu skoncentrowanego na emocjach bądź unikaniu. Słuszność przypuszczeń dotyczących istnienia zależności między refleksyjnym/impulsywnym stylem poznawczym a funkcjonowaniem człowieka potwierdzają badania O. Jelsama i J.J.G. Van Nerrienboera (1989); osoby refleksyjne mają większą skuteczność uczenia się, wykazują większą kontrolę wewnętrzną, popełniają mniej błędów i są mniej podatne na zakłócenia niż osoby impulsywne.

Style poznawcze mają znaczenie dla szeroko pojętej skuteczności radzenia sobie i przystosowania. S. Epstein i współpracownicy (1996) zajmowali się intuicyjno-empirycznym i analityczno-racjonalnym stylami myślenia. Styl analityczno-racjonalny negatywnie korelował z poziomem depresji, lękiem, stresem związanym z relacjami interpersonalnymi, częstotliwością spożywania alkoholu. Pozytywnie korelował z dominacją, samooceną, samopoczuciem fizycznym (zdrowiem).

Osoby o analityczno-racjonalnym stylu myślenia lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, wykazują więcej optymizmu. U osób intuicyjno-eksperymentalnych optymizm bywa naiwny, nieadekwatny do sytuacji. W drugim opisywanym w cytowanej pracy badaniu różnice między stylami myślenia a przystosowaniem nie były już tak jednoznaczne. Na ich podstawie autorzy wyciągają wnioski o tym, że dla dobrego przystosowywania się ważna jest umiejętność stosowania obu stylów myślenia, w zależności od sytuacji wewnętrznej i zewnętrznej.

O.N. Saracho (1990) badał u dzieci ich style poznawcze: zależność/niezależność od pola percepcji oraz preferowane przez nie formy zabawy. Zarówno dziewczynki, jak i chłopcy o niezależnym od pola stylu poznawczym byli bardziej aktywni we wszystkich formach zabawy niż dzieci zależne od pola. Niezależni od pola chłopcy byli bardziej aktywni od niezależnych od pola dziewczynek.

E. Kłosek (2000) prowadziła badania dotyczące zależności/niezależności od pola percepcji i stylów radzenia sobie ze stresem. Grupę badawczą stanowili studenci warszawskich uczelni. Zależność/niezależność od pola percepcji została określona za pomocą Testu Ukrytych Figur, natomiast do pomiaru stylów poznawczych użyto kwestionariusza CISS. Wyniki wskazywały jedynie na związek między badanymi zmiennymi a płcią, nie znaleziono natomiast istotnych statystycznie związków między zależnością/niezależnością od pola percepcji a stylami radzenia sobie ze stresem.

Powyższe rozważania teoretyczne i wyniki badań empirycznych pokazują, że istnieje związek między stylami poznawczymi a funkcjonowaniem człowieka. Style radzenia sobie ze stresem przejawiają się w strategiach i sposobach radzenia sobie i stanowią jeden z aspektów funkcjonowania. Na tej podstawie przypuszczać można, że style poznawcze mają również związek ze stylami radzenia sobie ze stresem oraz z codziennym funkcjonowaniem osób z przewlekłym bólem kręgosłupa.

## 6. HIPOTEZY BADAWCZE

- Osoby o niezależnym od pola, refleksyjnym, abstrakcyjnym stylu poznawczym będą charakteryzować się zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem, a osoby o zależnym od pola, impulsywnym i konkretnym stylu poznawczym będą charakteryzować się emocjonalnym lub unikowym stylem radzenia sobie ze stresem.
- Osoby o niezależnym od pola, refleksyjnym, abstrakcyjnym stylu poznawczym będą opisywać swój ból jako rzadszy i mniej nasilony oraz będą lepiej funkcjonować w życiu codziennym niż osoby zależne od pola, impulsywne, konkretne.
- Osoby o zadaniowym i unikowym stylu radzenia sobie ze stresem będą opisywać swój ból jako rzadszy i mniej nasilony oraz będą lepiej funkcjonować w życiu codziennym niż osoby o emocjonalnym stylu radzenia sobie ze stresem.

## 7. MATERIAŁ I METODA

Osobami badanymi było 100 pacjentów (11 mężczyzn i 89 kobiet) oddziału rehabilitacji schorzeń narządu ruchu, którzy mieli rozpoznaną chorobę kręgosłupa, przebiegającą z przewlekłym bólem. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 (1999) były to rozpoznania: M-47 – zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, M-50 – choroba krążka międzykręgowego szyjnego i uszkodze-

nia rdzenia kręgowego/choroby kręgow szyjnych, M-51 – inne choroby krążka międzykręgowego.

Zależność/niezależność od pola percepcji badana była Testem Ukrytych Figur Witkina. Do oceny refleksyjności/impulsywności użyto Testu Porównywania Znanych Kształtów Kagana w adaptacji A. Matczak (1992). Test składa się z 2 zadań próbnych i 12 zadań właściwych. W każdym zadaniu osoba badana ma wskazać spośród sześciu podobnych do siebie obrazków ten, który jest identyczny z prezentowanym wzorcem. Obrazki te to np. dom, drzewo, lampa. Osoba badana otrzymuje informacje zwrotne na temat poprawności odpowiedzi i przy każdym zadaniu udziela ich do momentu wskazania prawidłowego obrazka lub wyczerpania możliwości. Osoba badająca zapisuje liczbę popełnionych błędów oraz czas zastanawiania się nad udzieleniem pierwszej odpowiedzi w każdym z dwunastu zadań. Osoby refleksyjne dłużej zastanawiają się nad odpowiedzią i popełniają mniej błędów niż osoby impulsywne.

Abstrakcyjność/konkretność określano za pomocą testu: Kwestionariusz Stylów Myślenia A. Richardsona (VVQ) (Wilczo-Kostecka, 1985). Mierzy on preferencje do używania słów, pojęć lub obrazów, wyobrażeń jako formy kodowania i przetwarzania informacji. Składa się z 30 stwierdzeń, z których 15 jest diagnostycznych, a pozostałe to buforowe. Osoba badana może uzyskać od 0 do 15 punktów. Wysoki wynik wskazuje na styl percepcyjno-wyobrażeniowy, a niski na słowno-pojęciowy.

Style radzenia sobie ze stresem badano Kwestionariuszem Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) N.S. Endlera i J.D.A. Parkera. Polskiej adaptacji dokonali: J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak (2005). Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, które człowiek może podejmować w sytuacjach stresowych. Zadaniem osoby badanej jest określenie przy każdym stwierdzeniu, jak często podejmuje dane działanie, do dyspozycji ma pięciostopniową skalę, gdzie 1 oznacza „nigdy tego nie robię” a 5 „zawsze to robię”. Kwestionariusz składa się z trzech skal:

1 – styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ). Osoba, która uzyskuje wysokie wyniki w tej skali w sytuacjach stresujących najczęściej podejmuje wysiłek, aby rozwiązać problem przez zmianę sytuacji lub poznawcze przekształcenia.

2 – styl skoncentrowany na emocjach (SSE). Osoba charakteryzująca się takim stylem w sytuacji stresu swoją uwagę i wysiłki kieruje w stronę własnych przeżyć, stara się zmniejszyć napięcie emocjonalne, często myśli życzeniowo, fantazjuje.

3 – styl skoncentrowany na unikaniu (SSU). Osoby o takim stylu niechętnie myślą o sytuacji trudnej, starają się jej nie przeżywać, nie doświadczają. Może to przyjąć formę angażowania się w czynności zastępcze (ACZ) lub poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT).

W badaniach użyto także ankietę własnej konstrukcji, która zawierała punkty dotyczące: charakterystyki bólu (dla odróżnienia: czy odczuwany ból jest stały o jednakowym czy zmiennym nasileniu, prawie stały, częsty, rzadki, sporadyczny), nasilenia bólu (osoba badana określała na sześciopunktowej skali nasilenie bólu odczuwanego obecnie, wtedy, kiedy jest najsilniejszy i wtedy, kiedy jest najłagodniejszy), funkcjonowania na co dzień oraz ograniczeń związanych z bólem (zachowania związane z bólem).

### 8. WYNIKI I DYSKUSJA

Obliczeń statystycznych dokonano za pomocą programu komputerowego SPSS wersja 12. Dokonano analizy korelacyjnej między stylami poznawczymi a stylami radzenia sobie ze stresem. Rozkład wyników kilku zmiennych odbiega od rozkładu normalnego, ponadto w użytych do badań narzędziach występują skale przedziałowe i porządkowe, w związku z powyższym wszystkie korelacje policzone zostały za pomocą współczynnika Tau Kendalla, ponieważ jeśli nawet kilka zależności można policzyć za pomocą innego współczynnika (Pearsona), to używanie różnych współczynników w obrębie tej samej analizy utrudniłoby porównywanie siły zależności i tym samym pogorszyło czytelność.

Tabela 1. Współczynnik korelacji Tau Kendalla między stylami poznawczymi a stylami radzenia sobie ze stresem

	CISS-SSZ	CISS - SSE	CISS - SSU	CISS - ACZ	CISS - PKT
Impulsywność	-,019	-,024	,180**	,128*	,063
Niezależność od pola	,248**	-,085	-,099	-,050	-,009
Konkretność	-,115	,231**	,083	,103	-,006

Wyniki przedstawione w tabeli 1. pokazują, że hipoteza pierwsza potwierdziła się częściowo. Zgodnie z założeniami niezależność od pola percepcji współwystępuje z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem, konkretność współwystępuje z emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem, a impulsywność występuje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Nie ma natomiast istotnych statystycznie zależności między zależnością od pola percepcji a emocjonalnym i unikowym stylem radzenia sobie ze stresem. Konkretność nie koreluje istotnie z unikowym stylem radzenia sobie ze stresem. Ani refleksyjność, ani abstrakcyjność nie współwystępują ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu.

A. Matczak (1982) zwraca uwagę na to, że osoby impulsywne przez szybkie udzielanie odpowiedzi redukują stymulację i radzą sobie z lękiem wynikającym z poczucia braku kompetencji. Dlatego prawdopodobne jest, że osoby takie preferują unikowy styl radzenia sobie, co zostało potwierdzone w przedstawionych badaniach. Ta sama autorka wykazała, że abstrakcyjność łączy się z niezależnością od aktualnej sytuacji, działaniem oraz postępowaniem raczej pod wpływem zakodowanych informacji. Na tej podstawie oczekiwać można, że abstrakcyjność predysponuje do zadaniowego radzenia sobie ze stresem, to jednak nie znalazło odzwierciedlenia w wynikach badań własnych.

Jeśli zaś chodzi o zależność/niezależność od pola percepcji, to wyniki niniejszej pracy są zgodne z wynikami badań O.N. Saracho (1990). Okazuje się, że nie tylko dzieci o niezależnym od pola stylu poznawczym są bardziej aktywne niż zależne od pola. Także osoby dorosłe, z przewlekłym bólem, które uzyskały wysokie wyniki w Teście Ukrytych Figur (niezależne od pola), charakteryzują się zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem, a więc podejmują wysiłek i działanie w celu poradzenia sobie z trudną sytuacją.