

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 2007	R. L (LXIII)	T. 1 (28)	s. 135–147
------------	--	---------------	-----------------	--------------	------------

Stres

Anna BRYTEK

Strategie radzenia sobie ze stresem a zasoby osobiste studentek w Polsce i we Francji

Wprowadzenie

Od wielu lat w literaturze przedmiotu dostępne są wyniki badań dotyczących problematyki stresu i radzeniem sobie z sytuacją, która go wywołuje. Radzenie sobie ze stresem (*coping*) L a z a r u s i F o l k m a n (1984) określają jako poznawcze i behawioralne procesy skierowane na opanowanie, zredukowanie lub tolerowanie wymagań zewnętrznych i wewnętrznych, które oceniane są przez jednostkę jako zagrażające jej zasobom lub je przekraczające. Determinantami radzenia sobie ze stresem są czynniki dwojakiego rodzaju: sytuacyjne i osobowe. W zależności od odpowiedzi na sytuację dyskomfortową człowiek może stosować strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na problemie, czyli na odpowiedziach skierowanych na samo wydarzenie (uporanie się z problemem – źródłem stresu, rozwiązanie sytuacji) bądź strategie skoncentrowane na emocjach, to znaczy odpowiedziach zorientowanych na reakcje emocjonalne (w kierunku stanu wewnętrznego osoby). Jednostka koncentruje się na własnych przeżyciach przez ich ekspresję lub tłumienie. E n d l e r i P a r k e r (1990) wyróżniają także strategie skoncentrowane na unikaniu. Wyrażają się one za pośrednictwem tendencji do skupiania się na czynnościach zastępczych,

które mają na celu wystrzeganie się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresującej (myślenie o sprawach przyjemnych, sen, towarzystwo).

Radzenie sobie ze stresem zawiera trzy komponenty:

1) proces radzenia sobie ze stresem, który odnosi się do całości aktywności podejmowanej przez osobę w danej sytuacji stresowej (ciąg zmieniających się w czasie strategii);

2) strategię radzenia sobie ze stresem, na które składają się mniejsze jednostki aktywności;

3) styl radzenia sobie ze stresem, który dotyczy indywidualnych tendencji do radzenia sobie w określony sposób (Lazarus, 1966; Scheier, Carver, 1985; Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Heszen-Niejodek, 1996). Różnica pomiędzy stylem radzenia sobie ze stresem a procesem polega na tym, że pierwszy odnosi się do repertuaru charakterystycznych dla człowieka strategii radzenia sobie w sytuacjach stresu (względnie stała dyspozycja), drugi natomiast jest serią celowych wysiłków, które osoba podejmuje po ocenie konkretnej sytuacji stresowej.

Poczucie własnej wartości stanowi subiektywny osąd zalet jednostki, na które ma ona wpływ, a które wyrażają się w postawach samoakceptacji, miłości i szacunku do siebie (Coopersmith, 1984). Podkreśla się tutaj, iż niezależnie od okoliczności, osądy, jakie człowiek posiada o samym sobie, pozwalają upewniać go i wierzyć we własne możliwości i zdolności. Jednostka nabywa je w wyniku własnych zachowań adaptacyjnych w codziennych życiowych sytuacjach. Poszczególne sfery (społeczna, rodzinna, zawodowa), które w sposób bezpośredni lub pośredni wpływają na funkcjonowanie osoby, wypełniają jej samoocenę. Poczucie własnej wartości odgrywa fundamentalną rolę dla samopoczucia emocjonalnego, psychicznego i fizycznego jednostki, ponieważ to właśnie dzięki niemu człowiek określa swoją wartość oraz uczucie, jakie żywi do samego siebie.

Samoocenę można rozumieć dwojako: jako cechę – osoba ocenia siebie na przestrzeni zarówno czasu, jak i różnorodności przeżytych sytuacji (ogólny, charakterystyczny dla jednostki poziom poczucia własnej wartości) bądź też jako stan – poziom samooceny w konkretnej sytuacji (Markus, Kunda, 1986; Markus, Wurf, 1987; Baumeister, Tice, Hulton, 1989; Baumeister, 1991; Greenwald, 1992). W zależności od sytuacji, w jakiej znajduje się człowiek, bądź też w zależności od tego, jakie zdanie ma o sobie („ja realne”), albo jakie pragnęłaby mieć („ja idealne”), jego poczucie własnej wartości może ulec zmianie: podniesie się albo zmniejszy. Poczucie własnej wartości nie jest jedynie związane z samooceną jednostki. Na stopień samozadowolenia, zaufania do siebie, wiary we własne możliwości wpływa również (u niektórych ludzi nawet w głównej mierze) obraz, jaki inni

mają na temat konkretnej osoby (Marinot, 1995). W tym ujęciu percepcja samego siebie zdeterminowana jest oceną drugiego człowieka (i to ona podnosi albo obniża wartość „ja”; odzwierciedlone) (Colley, 1902; Markus, Smith, Moreland, 1985; McGuire i McGuire, 1988; Markus, Kitayama, 1991). Istotną różnicę odgrywa także płeć jednostki: kobiety cechuje niższe od mężczyzn poczucie własnej wartości (Furnham, Callahan, Ahande, 2004; Mandal, 2004; Ratty i in., 2005; Sjögren, Kristenson, 2006).

W celu wyjaśnienia różnorodności działań podejmowanych przez jednostkę, Rotter (1966 za: Loas i in., 1994) zajął się badaniem poczucia umiejscowienia kontroli (wewnętrzne *versus* zewnętrzne). Według autora, osoba charakteryzuje się zewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli wówczas, gdy tłumaczy wyniki swoich działań jako zależne od czynników losowych (szczęście, przypadek) lub innych osób. Gdy natomiast człowiekowi towarzyszy wiara we własne zdolności wpływania na bieg wydarzeń oraz przekonanie, że rezultaty działań zależą od niego samego, a nie od czynników zewnętrznych, wykazuje wewnętrzne poczucie LOC (*locus of control*).

Poczucie umiejscowienia kontroli rozumiane jest jako jeden z wymiarów osobowości współkształtujący funkcjonowanie jednostki w różnych sferach jej działalności oraz w życiu społecznym. Zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli w większym stopniu charakteryzuje kobiety aniżeli mężczyzn (Mandal, 2004). Ponadto, występuje częściej u osób z niskim poczuciem własnej wartości.

Przeprowadzono badania porównawcze w celu uzyskania odpowiedzi na pytanie, czy istnieją międzykulturowe podobieństwa i różnice dotyczące strategii radzenia sobie ze stresem, poczucia własnej wartości i umiejscowienia poczucia kontroli u kobiet narodowości polskiej i francuskiej. Mimo że obydwa kraje należą do tego samego kręgu kulturowego (kultura europejska), cechuje je odmienność kulturowa. W polskim społeczeństwie, pomimo wprowadzenia kapitalizmu, nadal panuje solidarność społeczna (kolektywizm), we Francji natomiast duży nacisk kładzie się na indywidualizm. Interesujące wydaje się zatem zbadanie czynników osobowościowych (radzenie sobie ze stresem, samoocena, samokontrola) w kontekście międzykulturowym.

Metoda

Grupa badana

Badanie przeprowadzono wśród 60 studentek psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach i 57 studentek (40 psychologii i 17 italianistyki) Uniwersytetu Paula Verlaine'a w Metz (Lotaryngia). Średnia wieku w populacji polskiej wyniosła 20,57 lat ($SD \pm 1,81$), w populacji francuskiej zaś równa była 20,84 lat ($SD \pm 1,91$). Dane dotyczące sytuacji rodzinnej badanych prezentuje tabela 1.

Tabela 1

Charakterystyka grupy badawczej

Dane	Studentki polskie (N = 60)		Studentki francuskie (N = 57)	
	N	%	N	%
Stan cywilny				
– panna	59	98	49	86
– wolny związek	1	2	8	14
Posiadanie rodzeństwa	47	57	53	93
Rodzice				
– pełna rodzina	51	85	36	63
– separacja/rozwód	6	10	16	28
– śmierć ojca	1	2	4	7
– śmierć matki	2	3	1	2

Procedura badawcza

Badanie, na które wszystkie dziewczęta wyraziły zgodę, poprzedziła anonimowa ankieta składająca się z ogólnych danych osobowych: płeć, wiek, wykształcenie, sytuacja rodzinna, posiadanie rodzeństwa, sytuacja rodziców (bycie razem, rozwód, śmierć). Podczas pracy wykorzystano następujące narzędzia badawcze:

1. Kwestionariusz Radzenia Sobie ze Stresem (Brief COPE) Carvera (1997) (wersja sytuacyjna) zawierający 26 itemów zgrupowanych w 13 podskalach: 1) aktywne radzenie sobie; 2) planowanie; 3) szukanie wsparcia emocjonalnego; 4) szukanie wsparcia społecznego (porad, informacji, wskazówek); 5) wyrażanie uczuć i emocji; 6) dezorganizacja zachowania (obniżenie wysiłków mających na celu pokonanie sytuacji stresowej);

7) wycofanie; 8) pozytywna reinterpretacja; 9) poczucie humoru; 10) zaprzeczanie; 11) akceptacja; 12) religia oraz 13) używanie substancji psychoaktywnych;

2. Inwentarz Poczucia Własnej Wartości (Self-Esteem Inventory) Coopersmitha (1984), który dotyczy postaw i zachowań związanych z „ja” człowieka w sferze ogólnej, społecznej, rodzinnej oraz zawodowej (profesjonalnej);

3. Skala Poczucia Umiejszczenia Kontroli (Internal Powerful Others and Chance Scale) Levensona (1991; za: Loas i in., 1994). W celu sprawdzenia przydatności kwestionariusza IPC w polskich warunkach i dokonania jego walidacji autorka zastosowała analizę czynnikową (Brytek, 2005). Potwierdziła ona wewnętrzną spójność itemów (testowanych za pomocą rachunku współczynnika rzetelności – α Cronbacha). W wyniku analizy czynnikowej powstały trzy podskalne (podobnie jak w IPC Levensona, 1991): a) wiara w wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli: $\alpha = 0,58$; b) wiara w zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli (wiara w sprawowanie kontroli osób znaczących): $\alpha = 0,69$; c) wiara oparta na szczęściu/przypadku: $\alpha = 0,68$

Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu SPSS wersja 12.0 (2004) oraz programu umożliwiającego obliczenie danych statystycznych (*logiciel informatique de lecture optique*) – Formic. Do obliczeń statystycznych posłużono się analizą wariancji ANOVA. W kolejnym etapie pracy obliczono współczynniki korelacji (r -Pearsona) między strategiami radzenia sobie ze stresem a poczuciem własnej wartości oraz poczuciem umiejscowienia kontroli. Za istotne statystycznie przyjęto wartości $p < 0,05$.

Rezultaty

W wyniku przeprowadzonych analiz stwierdzono istotne statystycznie różnice w wymiarach dotyczących czterech strategii radzenia sobie ze stresem.

Studentki polskie używają rzadziej strategii radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na poczuciu humoru ($M = 1,72$) niż studentki francuskie ($M = 2,07$). W porównaniu z grupą polską ($M = 1,60$) Francuzki częściej zaprzeczają, jakoby sytuacja stresująca istniała naprawdę ($M = 1,84$). Ponadto, studentki polskie rzadziej akceptują realność sytuacji dyskomfortowej ($M = 2,34$) niż grupa dziewcząt z Francji ($M = 2,34$). Jeśli chodzi zaś o religię jako jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem, badane Polki

osiągnęły wyższy wynik ($M = 2,02$) aniżeli studentki francuskie ($M = 1,61$) (tab. 2).

Tabela 2

Średnie wyniki strategii radzenia sobie ze stresem u badanych studentek

Strategie radzenia sobie ze stresem	Studentki polskie (N = 60)		Studentki francuskie (N = 57)		Poziom istotności p
	M	SD	M	SD	
Aktywne radzenie sobie	2,63	0,53	2,60	0,63	n.i.
Planowanie	2,69	0,63	2,56	0,72	n.i.
Szukanie wsparcia emocjonalnego	2,78	0,66	2,73	0,66	n.i.
Szukanie wsparcia społecznego	2,64	0,68	2,75	0,72	n.i.
Wyrażanie uczuć i emocji	2,58	0,49	2,64	0,73	n.i.
Dezorganizacja zachowania	1,60	0,60	1,56	0,54	n.i.
Wycofanie	2,53	0,62	2,72	0,52	n.i.
Pozytywna reinterpretacja	2,64	0,77	2,56	0,74	n.i.
Poczucie humoru	1,72	0,66	2,07	0,77	0,001
Zaprzeczanie	1,60	0,58	1,84	0,74	0,05
Akceptacja	2,34	0,54	2,68	0,80	0,05
Religia	2,02	0,69	1,61	0,76	0,001
Używanie substancji psychoaktywnych	1,47	0,59	1,44	0,72	n.i.

Analiza wariancji ANOVA nie ujawniła istotnych statystycznie różnic w wymiarach poczucia własnej wartości w obu badanych grupach (tab. 3).

Tabela 3

Średnie wyniki poczucia własnej wartości u badanych studentek

Poczucie własnej wartości	Studentki polskie (N = 60)		Studentki francuskie (N = 57)		Poziom istotności p
	M	SD	M	SD	
Ogólne	18,00	6,00	17,61	5,27	n.i.
Społeczne	6,10	1,66	6,15	1,50	n.i.
Rodzinne	5,56	2,42	6,00	2,18	n.i.
Zawodowe	5,16	1,99	5,52	1,80	n.i.

Porównanie średnich wyników w poszczególnych wymiarach skali IPC pokazało, że studentki polskie przejawiają w większym stopniu wiarę w wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli ($M = 4,46$) aniżeli studentki francuskie ($M = 4,16$). Grupa polska prezentuje jednocześnie mniejszą wiarę opartą na szczęściu/przypadku ($M = 2,74$) aniżeli grupa francuska ($M = 3,07$) (tab. 4).

Tabela 4

Średnie wyniki umiejscowienia poczucia kontroli u badanych studentek

Umiejscowienie kontroli	Studentki polskie ($N = 60$)		Studentki francuskie ($N = 57$)		Poziom istotności p
	M	SD	M	SD	
Wiara w wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli	4,46	0,60	4,16	0,64	0,05
Wiara w zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli	2,61	0,88	2,75	0,91	n.i.
Wiara oparta na szczęściu/przypadku	2,74	0,84	3,07	0,74	0,05

Kolejnym analizowanym problemem były związki między strategiami radzenia sobie ze stresem a poczuciem własnej wartości. Analiza tych związków wykazała istotne statystycznie zależności (tabela 5).

W grupie polskich studentek statystycznie istotne korelacje stwierdzono pomiędzy trzema sferami poczucia własnej wartości (ogólną, społeczną i zawodową) a strategiami radzenia sobie ze stresem.

Otrzymane wyniki wskazują na to, że studentki polskie cechuje tym wyższe „ja” ogólne, im częściej koncentrują się w radzeniu sobie z sytuacją dyskomfortową na problemie ($r = 0,35$; $p < 0,001$). U badanych dziewcząt, „ja ogólne” jest tym wyższe, im częściej planują swoje działania w przewyżczeniu sytuacji stresowej ($r = 0,30$; $p < 0,05$), a także im częściej skupiają się na własnej wierze, wartościach duchowych, po to, by przewyżczyć sytuację ($r = 0,28$; $p < 0,001$). Im wyższe jest „ja społeczne” badanych kobiet, tym częściej koncentrują się one na szukaniu wsparcia emocjonalnego (rozumienia, akceptacji, sympatii) ($r = 0,25$; $p < 0,05$). Wyższe zawodowe poczucie własnej wartości Polek uwidacznia się wówczas, gdy częściej skupiają się one na aktywnym radzeniu sobie z problemem ($r = 0,60$; $p < 0,001$) i planują poszczególne etapy jego przewyżczenia ($r = 0,29$; $p < 0,05$).

Niski poziom „ja ogólnego” korelował u badanych Polek z częstym obniżeniem wysiłków mających na celu pokonanie sytuacji stresowej ($r = -0,46$; $p < 0,001$), jak i również z częstym negowaniem istnienia sytuacji stresującej

Tabela 5

**Poczucie własnej wartości a strategie radzenia sobie ze stresem
u żeńskiej młodzieży akademickiej w Polsce i we Francji
– wartości współczynników**

Strategie radzenia sobie ze stresem	Studentki polskie (N = 60)				Studentki francuskie (N = 57)			
	ogólne	spo- łeczne	rodzin- ne	zawo- dowe	ogólne	spo- łeczne	rodzin- ne	zawo- dowe
Aktywne radzenie sobie	0,35**	0,13	0,21	0,60**	0,21	0,13	-0,01	0,23
Planowanie	0,30*	0,13	0,13	0,29*	-0,04	-0,12	-0,10	0,08
Szukanie wsparcia emocjonalnego	0,04	0,25*	-0,17	-0,09	-0,07	0,02	-0,19	-0,01
Szukanie wsparcia społecznego	-0,13	-0,04	-0,12	0,09	-0,07	0,00	-0,23	0,08
Wyrażanie uczuć i emocji	-0,05	0,17	-0,09	0,07	0,12	0,14	-0,12	0,32*
Dezorganizacja zachowania	-0,46**	-0,37**	-0,36**	-0,27*	-0,30*	-0,40**	-0,06	-0,48**
Wycofanie	0,09	0,05	0,11	0,13	0,04	0,01	-0,05	0,22
Pozytywna reinter- pretacja	0,18	0,16	0,21	0,16	0,17	0,15	-0,08	0,25
Poczucie humoru	0,07	0,10	0,22	0,04	0,16	0,11	-0,01	0,13
Zaprzeczenie	-0,40**	-0,19	-0,24	-0,06	-0,23	-0,18	-0,10	-0,04
Akceptacja	-0,02	-0,08	-0,16	-0,14	0,20	0,05	-0,02	0,08
Religia	0,28**	0,23	0,22	-0,00	0,13	0,01	-0,07	0,12
Używanie substancji psychoaktywnych	-0,28*	-0,04	-0,26*	-0,33**	-0,42**	-0,29*	-0,29*	-0,27*

* $p < 0,05$ ** $p < 0,001$

($r = -0,40$; $p < 0,001$) oraz częstym przezwyciężaniem trudności za pomocą używek (alkohol, narkotyki, substancje psychotropowe) ($r = -0,28$; $p < 0,05$). Niskie społeczne poczucie własnej wartości jest związane z unikaniem podejmowania jakichkolwiek wysiłków w celu przezwyciężenia stresu ($r = -0,37$; $p < 0,001$). Zarówno, niskie „ja rodzinne”, jak i „ja zawodowe” łączą się z częstą dezorganizacją zachowania oraz częstym stosowaniem substancji psychoaktywnych.

Dodatni znak współczynnika korelacji wskazuje na to że u studentek narodowości francuskiej im większe jest zawodowe poczucie własnej wartości, tym częściej koncentrują się one na własnych uczuciach, stanach emocjonalnych i możliwościach ich uzewnętrzniania ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Im niższe jest natomiast „ja ogólne” badanych, społecznej i zawodowej, tym częściej dziewczęta nie podejmują działań mających na celu zredukowanie sytuacji stresowej oraz nadużywają substancji psychoaktywnych.

Kolejnym etapem analizy danych było zbadanie zależności między strategiami radzenia sobie ze stresem a umiejscowieniem poczucia kontroli. Analiza tych związków wykazała istotne statystycznie zależności (tab. 6).

Tabela 6

**Umiejscowienie poczucia kontroli a strategie radzenia sobie ze stresem
u żeńskiej młodzieży akademickiej w Polsce i we Francji –
wartości współczynników**

Strategie radzenia sobie ze stresem	Studentki polskie (N = 60)			Studentki francuskie (N = 57)		
	we- wnętrz- ne	ze- wnętrz- ne	szczęś- cie	we- wnętrz- ne	ze- wnętrz- ne	szczę- ście
Aktywne radzenie sobie	0,08	-0,34**	-0,09	0,18	-0,13	0,00
Planowanie	0,15	-0,11	-0,02	0,17	0,11	0,13
Szukanie wsparcia emocjo- nalnego	-0,02	0,03	0,13	0,11	0,31*	-0,04
Szukanie wsparcia społecz- nego	-0,15	-0,09	0,02	0,06	0,13	-0,27*
Wyrażanie uczuć i emocji	-0,06	-0,12	-0,01	0,30*	-0,01	-0,32*
Dezorganizacja zachowania	0,03	0,45**	0,17	-0,16	0,16	0,92
Wycofanie	0,07	-0,10	-0,10	0,00	0,08	0,17
Pozytywna reinterpretacja	0,13	-0,23	-0,13	0,02	-0,22	-0,03
Poczucie humoru	0,06	-0,23	-0,32*	-0,01	-0,22	-0,03
Zaprzeczenie	-0,14	0,50**	0,35**	-0,27*	0,02	0,36**
Akceptacja	0,01	0,12	0,35**	0,10	-0,01	0,04
Religia	0,16	-0,07	-0,09	-0,09	0,05	0,26**
Używanie substancji psycho- aktywnych	-0,07	0,07	-0,02	-0,32*	0,25	-0,10

* $p < 0,05$

** $p < 0,001$

W grupie studentek narodowości polskiej stwierdzono istotne korelacje między wiarą w zewnętrzne poczucie kontroli a dezorganizacją zachowania ($r = 0,45$; $p < 0,001$) i zaprzeczaniem ($r = 0,50$; $p < 0,001$). Badane osoby tym bardziej wierzą w sprawowanie kontroli przez osoby znaczące (LOC zewnętrzne), im częściej obniżają własne wysiłki w celu pokonania sytuacji stresowej i im częściej zaprzeczają jej istnieniu. Dziewczeta cechuje ponadto tym wyższa wiara oparta na szczęściu/przypadku, im częściej negują istnienie sytuacji dyskomfortowej ($r = 0,35$; $p < 0,001$) i im częściej ją akceptują ($r = 0,35$; $p < 0,001$).

Słaba wiara w sprawowanie kontroli przez osoby znaczące wiąże się u nich z częstszym wykorzystywaniem aktywnego radzenia sobie z sytuacją stresującą ($r = -0,34$; $p < 0,001$). Im mniejsza jest natomiast wiara oparta na szczęściu, tym częściej studentki polskie traktują sytuację dyskomfortową z poczuciem humoru ($r = -0,32$; $p < 0,05$).

U studentek narodowości francuskiej silna wiara w sprawowanie przez siebie kontroli łączy się z łatwością wyrażania własnych stanów emocjonalnych, myśli, uczuć ($r = 0,30$; $p < 0,05$). Badane dziewczeta charakteryzuje tym wyższa wiara w sprawowanie kontroli przez osoby znaczące, im lepsze otrzymują wsparcie emocjonalne ze strony innych ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Im wyższa jest wiara w przypadek, tym częściej studentki zaprzeczają istnieniu sytuacji stresującej ($r = 0,36$; $p < 0,001$) i tym bardziej zwracają się ku religii ($r = 0,26$; $p < 0,001$).

Ujemny znak współczynnika korelacji wskazuje na to, że im niższa jest wiara w wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli, tym częściej badane Francuzki zaprzeczają istnieniu sytuacji stresującej ($r = -0,27$; $p < 0,05$). Częściej stosują także różnego rodzaju używki ($r = -0,32$; $p < 0,05$). Studentki tym mniej opierają swoją wiarę na szczęściu, im częściej szukają wsparcia społecznego ($r = -0,27$; $p < 0,05$) i im bardziej wyrażają własne stany emocjonalne ($r = -0,32$; $p < 0,05$).

Dyskusja

Przeprowadzone badania wykazały, że w porównaniu ze studentkami francuskimi dziewczeta narodowości polskiej osiągnęły niższe wyniki w strategiach radzenia sobie ze stresem opierających się na poczuciu humoru, zaprzeczaniu oraz akceptacji. Częściej natomiast zwracały się ku religii. Wy tłumaczyć to można wysokim zaufaniem do Kościoła katolickiego wynikającym z jego tradycyjnie wysokiej pozycji w społeczeństwie polskim. Nieistotny statystycznie wynik w grupie studentek francuskich wyjaśnić moż-

na sekularyzacją Francji (laicyzacja społeczeństwa). Studentki Uniwersytetu Śląskiego cechowało statystycznie istotne większe wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli aniżeli studentki Uniwersytetu Paula Verlaine'a.

Strategie radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na aktywnym radzeniu sobie z sytuacją dyskomfortową korelowały dodatnio z „ja ogólnym” i „ja zawodowym” polskich studentek, negatywnie zaś z wiarą w zewnętrzne poczucie kontroli u studentek obu narodowości.

Planowanie w grupie Polek korelowało dodatnio z „ja ogólnym” i „ja zawodowym”. Poczucie wsparcia emocjonalnego korelowało dodatnio z „ja społecznym” studentek polskich i wiarą w zewnętrzne poczucie kontroli studentek francuskich. Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego miało istotną statystycznie ujemną korelację z wiarą opartą na szczęściu u dziewcząt z Francji. Wyrażanie uczuć pozytywnie korelowało z „ja zawodowym” oraz LOC wewnętrznym u studentek francuskich, negatywnie natomiast z wiarą opartą na szczęściu tej samej populacji. Istniała dodatnia korelacja pomiędzy dezorganizacją zachowania a wiarą w zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli u studentek polskich, ujemna z „ja ogólnym”, „ja społecznym”, „ja zawodowym” (Polki i Francuzki) oraz „ja rodzinnym” (Polki).

Problemy w relacjach interpersonalnych (niskie „ja społeczne”), brak wsparcia ze strony rodziny, oraz nawiązywania kontaktów (niskie „ja rodzinne”) oraz niezadowolenie z aktywności zawodowej (niskie „ja zawodowe”) powodują, że studentki unikają podejmowania jakichkolwiek działań w celu zredukowania sytuacji dyskomfortowej oraz zażywają substancje psychoaktywne. Świadczy o tym ujemna korelacja z „ja ogólnym”, „ja rodzinnym” i „ja zawodowym” Polek i Francuzek oraz dodatkowo z „ja społecznym” Francuzek, a także LOC wewnętrznym u tych studentek.

Poczucie humoru ujemnie korelowało z wiarą opartą na szczęściu w grupie studentek z Polski. Między strategiami radzenia sobie ze stresem skoncentrowanych na zaprzeczaniu a LOC zewnętrznym w grupie polskich studentek i wiarą opartą na szczęściu w grupie studentek narodowości polskiej i francuskiej istniała dodatnia korelacja, między LOC wewnętrznym studentek z Uniwersytetu Paula Verlaine'a oraz „ja ogólnym” studentek polskich istniała korelacja ujemna. Akceptacja łączyła się pozytywnie z wiarą opartą na szczęściu wśród studentek polskich. Religia pozytywnie korelowała z „ja ogólnym” żeńskiej młodzieży akademickiej w Polsce, ujemnie natomiast z wiarą w wewnętrzne poczucie kontroli studentek francuskich.

Struktura „ja” odgrywa fundamentalną rolę w zachowaniu się studentek w sytuacjach dyskomfortowych. Niskie poczucie własnej wartości prowadzi w obliczu stresu do wzrostu poczucia osobistego zagrożenia, emocji ujemnych i dezorganizacji zachowania oraz do rezygnacji z wykonywania czynności prowadzących do osiągnięcia celu i wycofania się z sytuacji stresującej. Wysokie poczucie własnej wartości wiąże się z adaptacyjnymi i sku-

tecznymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Przy efektywnym radzeniu sobie ze stresem należy uwzględnić dwa czynniki: możliwości osoby oraz wymagania sytuacji. Kiedy badane dziewczęta mają wpływ na sytuację, która je spotyka, podejmują skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem skoncentrowane na poszukiwaniu informacji o jego źródle i dążące do rozwiązania problemu. Kiedy natomiast sytuacja nie podlega ich kontroli, wykazują większą tendencję do stosowania sposobów skoncentrowanych na unikaniu (wycofanie się, zaprzeczanie itp.).

Poza czynnikami osobowościowymi, zachowania studentek implikują czynniki kulturowe. I mimo że zarówno kultura polska, jak i francuska zaliczane są do grupy kultur „kobiecych”, badane grupy cechują nie zawsze te same działania mające na celu pokonanie sytuacji dyskomfortowej. Wynika z tego zatem, że różnice, jakie występują w strategiach radzenia sobie ze stresem, poczuciu własnej wartości oraz umiejscowieniu poczucia kontroli, związane są z odmiennością tych dwóch kultur (kolektywizm *versus* indywidualizm).

Bibliografia

- Baumeister R.F., 1991: *Self-concept and identity*. In: *Personality: Contemporary theory and research*. Eds. V.J. Derlega, B.A. Winstead, W.H. Jones. Chicago, s. 349–380.
- Baumeister R.F., Tice D.M., Hutton G.G., 1989: *Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem*. „Journal of Personality”, No. 57(3), s. 547–579.
- Brytek A., 2005: *Contribution des modèles sur l'autorégulation du comportement dans la compréhension des troubles alimentaires. Perspectives interculturelles* [Niepublikowana praca doktorska. Université Paul Verlaine – Metz, France].
- Carver C.S., 1997: *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. „International Journal of Behavioral Medicine”, No. 4, s. 92–100.
- Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K., 1989: *Assessing coping strategies: A theoretically-based approach*. „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 56, s. 267–283.
- Cooley C., 1902: *Human nature and the social order*. New York.
- Coopersmith S., 1984: *Manuel d'Inventaire d'Estime de Soi*. Paris.
- Endler N.S., Parker J.A., 1990: *Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation*. „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 58, s. 844–854.
- Furnham A., Callahan I., Akande D., 2004: *Self-estimates of intelligence: A study in two African countries*. „Journal of Psychology”, No. 138(3), s. 265–285.
- Greenwald A.G., 1992: *L'ego totalitaire ou comment chacun fabrique et révisé sa propre histoire*. In: *Le Soi: Recherche dans le champ de la cognition sociale. Texte de base en psychologie*. Ed. M. Piolat, M.C. Hurtig, M.F. Pichevin. Neuchâtel, s. 37–76.

- Heszen-Niejodek I., 1996: *Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje*. W: *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice.
- Lazarus R.S., 1966: *Psychological stress and the coping process*. New York.
- Lazarus R.S., Folkman S., 1984: *Stress, appraisal and coping*. New York.
- Loas G., Dardennes R., Dhee-Perot P., Leclerc V., Fremaux D., 1994: *Opérationnalisation du concept de « lieu de contrôle » : traduction et première étude de validation de l'échelle de contrôle de Levenson (IPC : The internal powerful others and chance scale)*. „Annales Médico-Psychologiques”, No. 152(7), s. 466–469.
- Mandal E., 2004: *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*. Katowice.
- Marinot D., 1995: *Le Soi. Les approches psychosociales*. Grenoble.
- Markus H., Kitayama S., 1991: *Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation*. „Psychological Review”, No. 98, s. 224–253.
- Markus H., Kunda Z., 1986: *Stability and malleability in the self-concept in the perception of others*. „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 51(4), s. 858–866.
- Markus H., Smith J., Moreland R.L., 1985: *The role of the self-concept in the perception of others*. „Journal of Personality and Social Psychology”, No. 49, s. 1494–1512.
- Markus H., Wurf E., 1987: *The dynamic self-concept: A social psychological perspective*. „Annual Review of Psychology”, No. 38, s. 299–337.
- McGuire W.J., McGuire C.V., 1988: *Content and process in the experience of self*. „Advances in Experimental Social Psychology”, No. 21, s. 97–144.
- Raty L.K., Larsson G., Soderfeldt B.A., Larsson B.M., 2005: *Psychosocial aspects of health in adolescence: The influence of gender, and general self-concept*. „Journal of Adolescent Health”, 36(6), s. 530.
- Roth S., Cohen L.J., 1986: *Approach, avoidance, and coping with stress*. „American Psychologist”, No. 41, s. 813–819.
- Scheier M.F., Carver C.S., 1985: *Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalised outcome expectancies*. „Health Psychology”, No. 4, s. 219–247.
- Sjögren E., Kristenson M., 2006: *Can gender differences in psychosocial factors be explained by socioeconomic status?* „Scandinavian Journal of Public Health”, No. 34(1), s. 59–68.