Wpływ sumienności i sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych na jakość życia

The influence of conscientiousness and styles of coping with stress on quality of life

Dorota Mroczkowska

Kliniczny Szpital Uniwersytecki w Olsztynie, Oddział Rehabilitacji Neurologicznej, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Cel pracy. Wyjaśnienie psychologicznych uwarunkowań poczucia jakości życia u młodych osób dorosłych.

Materiał i metoda. W 2013 r. przebadano 219 losowo dobranych uczestników studiów dziennych. Badano: poczucie jakości życia, sumienność, częstotliwość występowania stresujących wydarzeń życiowych oraz style radzenia sobie z nimi.

Wyniki i wnioski. Studenci o wysokim poziomie jakości życia charakteryzują się wysoką sumiennością. Osoby sumienne najczęściej wybierają zadaniowy styl radzenia ze stresem.

Słowa kluczowe: *jakość życia, sumienność, style radzenia sobie, stres, wydarzenia życiowe, osobowość*

Aim. Explanation of young adults' psychological determinants of subjective quality of life.

Material & method. In 2013 two hundred nineteen students took part in the research. The researched factors were: sense of quality of life, conscientiousness, frequency of stressful life events and styles of coping with stress.

Results & conclusions. The students with a high quality-of-life factor manifest higher levels of conscientiousness. People usually choose the style of coping with stress focused on the task.

Key words: *quality of life, conscientiousness, styles of coping, stress, life events, personality*

© **Hygeia Public Health 2013, 48(2): 205-210**

www.h-ph.pl

Nadesłano: 10.04.2013
Zakwalifikowano do druku: 06.05.2013

Adres do korespondencji / Address for correspondence
Mgr psychologii, mgr zarządzania Dorota Mroczkowska
ul. Iwaszkiewicza 48 m 30, 10-089 Olsztyn
tel. +48 531 052 830, e-mail: dor.mroczkowska@wp.pl

Wstęp

Ludzie różnią się między sobą w zakresie poszczególnych charakterystyk psychologicznych, co wyraża się w jakości i poziomie wykonywanych przez nich działań, jednak pragnienie poprawy jakości życia jest wspólne wszystkim ludziom. Codzienne wydarzenia życiowe mają wpływ na nasze funkcjonowanie i radzenie sobie w sytuacjach stresowych. W niniejszej pracy określono i poddano pomiarowi wybrane predyspozycje indywidualne człowieka, tj. sumienność, style radzenia sobie ze stresem oraz subiektywnie pojmowaną jakość życia. Celem ich werbalizacji była identyfikacja czynników determinujących zachowania młodych osób dorosłych. Przedstawiono badania oparte na osobistej percepcji jakości życia studentów.

Jakość życia

Jakość życia jest pojęciem wieloznacznym i różnie definiowanym w zależności od sposobu pojmowania i dziedziny nauki próbującej wyjaśnić jej istotę. W naukach ekonomicznych jakość życia określana jest za pomocą cząstkowych wskaźników poziomu życia jednostki lub grup społecznych odnoszących się do podstawowych dziedzin życia [1]. W medycynie pojęcie jakości życia odnosi się do funkcjonalnej sprawności człowieka [2]. Psychologiczne ujęcie jakości życia charakteryzuje zarówno subiektywny, jak i obiektywny jej wymiar. Określanie jakości życia w sposób obiektywny, wykorzystuje z góry założone, jednakowe dla wszystkich ludzi kryteria. W takim ujęciu jakość życia jest definiowana przez zespół warunków życia człowieka, obiektywne atrybuty świata przyrody, przedmiotów i kultury, obiektywnie oceniane atrybuty człowieka związane z poziomem życia i pozycją społeczną, a także właściwe funkcjonowanie jego organizmu [3]. Subiektywne koncepcje jakości życia podkreślają fakt, iż powyższe kryteria nie dają pełnego obrazu zagadnienia. W wyniku indywidualnie wykreowanego zdarzenia powstają określone emocje, mające przełożenie na indywidualne poczucie jakości życia [4]. Jakość życia rozpatr ywana w takim ujęciu dotyczy wewnętrznych procesów wartościowania

różnych sfer funkcjonowania człowieka (poczucie jakości życia). Zależy od konstrukcji potrzeb, systemu wartości oraz indywidualnego wyobrażenia sensu życia. Istotne jest w jaki sposób osoba interpretuje wydarzenia, co z kolei zależy od oceny poznawczej. Flanagan [5] pokazuje, że ten sam poziom konsumpcji, ilość posiadanych dóbr może dla jednej osoby być źródłem satysfakcji, dla drugiej jednak już nie.

Wieloznaczność kwestii jakości życia odzwierciedla podział jej definicji w literaturze przedmiotu. Poniższa tabela zawiera koncepcje jakości życia umieszczone w nurcie normatywnym. Podejście to zakłada istnienie pewnego stanu idealnego – normy, do której powinien dążyć człowiek.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że rozumienie jakości życia determinuje kontekst, w którym dokonywana jest ocena. Dobrostan człowieka może być rozpatrywany z perspektywy poznawczej, emocjonalnej (jako bilans pozytywnych i negatywnych emocji i ogólny poziom dobrostanu jednostki) lub poznawczo-emocjonalnej. W zależności od sposobu oceny, jakość życia można definiować poprzez czynniki niezależne od osoby i sytuacji, bądź czynniki uwzględniające różnice indywidualne pomiędzy ludźmi. Pojmowanie jakości życia zależy też od przyjętych w społeczeństwie systemów wartości, w wyniku których tworzy się pewien standard tworzący ramy odniesienia i oceny. W literaturze przedmiotu, wśród synonimów pojęcia jakości życia wyróżnia się: szczęście, dobrostan, satysfakcję oraz zadowolenie [6].

Tabela. I. Zestawienie definicji jakości życia funkcjonujących w literaturze przedmiotu
Table I. Summary of the definition of quality of life in subject literature

Tomaszewski (1984)	Jakość życia ustalić można na podstawie zbioru odgórnie przyjętych uniwersalnych kryteriów, jak: poziom świadomości, bogactwo przeżyć, poziom aktywności, współuczestnictwo w życiu społecznym. Im większe jest ich spełnienie, tym wyższa jest jakość życia.
Campbell (1976)	Jakość życia zależy do stopnia zaspokojenia potrzeb człowieka w takich dziedzinach życia, jak: małżeństwo, rodzina, wykształcenie, zdrowie, znajomi, praca zawodowa, życie w danym kraju, miejsce zamieszkania, czas wolny, warunki mieszkaniowe, standard życia.
Flanagan (1978)	Ocena jakości życia pochodzi z wewnętrznych procesów wartościowania. Określone sfery życia mają różne znaczenie dla badanej osoby: im mniejsza istotność danej dziedziny, tym ma mniejszy wpływ na jakość życia.
Cantor (1991)	Jakość życia człowieka zależy od tego czy i w jaki sposób realizuje on życiowe zadania rozwojowe. Na zadowolenie z życia składają się doświadczenia emocjonalne jednostki wynikające z realizacji zadań oraz wynik porównania siebie z innymi.
Ratajczak (1993)	Jakość życia jest wynikiem relacji między stopniem zaspokojenia potrzeb a wymaganiami otoczenia. Generuje pozytywne emocje, gdy umożliwia realizację potrzeb bez naruszania posiadanych zasobów, negatywne, gdy jednostka ponosi koszty psychologiczne, będące wynikiem rozbieżności między jej potrzebami a zasobami.
Michalos (1986)	Jakość życia jest ściśle powiązana z zadowoleniem z życia. Istnienie rozbieżności między potrzebami a poziomem zaspokojenia w istotnych dla człowieka sferach życia powoduje dyskomfort i spadek jakości życia. Niezadowolenie może wynikać z odniesienia do przeszłości (nie mam tego, co kiedyś), do innych ludzi (nie mam tego, co inni), do przekonań (nie mam tego, na co zasługuję). Dziedziny życia istotne dla jakości życia zmieniają się wraz z wiekiem, pozycją społeczną oraz pełnionymi rolami.
Raeburn i Rootman (1996)	Jakość życia wiąże się z rozwojem człowieka, możliwością samorealizacji, stawania się, zmiany, odpoczynku i przynależnością środowiskową. Obniża się w wyniku braku możliwości realizacji własnych zamierzeń.
Kowalik (1999)	Człowiek może odczuwać własne życie poprzez przeżywanie go, czyli doświadczanie różnych stanów psychicznych w trakcie życia.

Sumienność jako jeden ze składników osobowości

Osobowość jest zbiorem wzajemnie powiązanych i względnie trwałych właściwości i mechanizmów psychologicznych wewnątrz jednostki, które wpływają na jej przystosowanie biologiczne, psychologiczne i społeczne [7]. Z wyników analiz Gordona Allporta, dotyczących form jednostkowych zachowań ludzi, wynika, że istnieje ponad cztery tysiące cech opisujących osobowość.

Umiejętność samokontroli odnosi się między innymi do aktywnego procesu planowania, organizowania i wykonywania zadań. Kompetencje te tworzą fundament wymiaru osobowości, zwanego sumiennością. Człowiek sumienny jest wysoce zdeterminowany, ma tzw. silną wolę osiągnięć [8]. Charakteryzuje go wysoki poziom osiągnięć, nastawienie na sukcesy

Tabela II. Operacjonalizacja zmiennej sumienność
Table II. Explanation of conscientiousness

Składniki sumienności	Definicja	Wysokie wyniki	Niskie wyniki
1. Kompetencja	poczucie zdolności, rozsądku, rozwagi, skuteczności	osoby, które czują się dobrze przygotowane do życia	osoby, które są mniej optymistycznie nastawione do własnych zdolności; same siebie odbierają jako nieporadne życiowo.
2. Skłonność do porządku	zorganizowanie, uporządkowanie	osoby zorganizowane, lubiące ład	osoby niezorganizowane, niesystematyczne
3. Obowiązkowość	kierowanie się sumieniem	osoby, które przestrzegają w swoim życiu standardów etycznych	osoby nieodpowiedzialne, nierzetelne
4. Dążenie do osiągnięć	wysokie aspiracje	osoby pilne, mający wysokie ambicje i poczucie celu życiowego	osoby nieuważne, nie nastawione na sukces, często leniwe
5. Samodyscyplina	umiejętność rozpoczynania zadań i kończenia ich, pomimo występowania dystraktorów czy nudy	osoby zmotywowane wewnętrznie	osoby, które łatwo zniechęcają się, często nie kończą rozpoczętych prac
6. Rozwaga	skłonność do starannego zastanawiania się przed podjęciem czynności	osoby ostrożne, roztropne	osoby spontaniczne, porywcze

w nauce czy życiu zawodowym. Ludzie osiągający wysokie wyniki w skali sumienności są pedantyczni, niezawodni i punktualni. Kompozycja takich cech może być czynnikiem ryzyka i nasilać skłonność do pracoholizmu, kompulsywnego uporządkowania, bądź prowadzić do nadmiernie wysokich wymagań. Osoby uzyskujące niskie wyniki na skali sumienności nie muszą być pozbawieni zasad moralnych, jednak mniej gorliwie ich przestrzegają, mają też mniejszą motywację osiągnięć.

Reasumując, osoby sumienne są dobrze zorganizowane i wytrwale dążą do wyznaczonego celu. Lepiej się uczą i są odbierane przez społeczeństwo jako osoby bardziej inteligentne. Osiągają lepsze pozycje zawodowe i powodzenie życiowe.

Radzenie sobie ze stresem

Spośród różnych klasyfikacji stylów radzenia sobie ze stresem, najczęściej cytowaną koncepcją jest teoria Endlera i Parkera, zgodnie z którą człowiek w sytuacji trudnej może przyjmować jeden z następujących stylów radzenia sobie: styl skoncentrowany na zadaniu (na problemie), styl skoncentrowany na emocjach oraz styl unikający. Styl skoncentrowany zadaniowo polega na podejmowaniu działania, mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystywanie procesów poznawczych. Charakteryzuje ludzi, którzy aktywnie i z dystansem emocjonalnym podchodzą do problemu, konfrontują się z sytuacją, szukają informacji na jej temat, podejmują działania w celu jej rozwiązania, próbują przystosować się do życia w nowych, niemożliwych do zmiany warunkach. Osoby przyjmujące styl skoncentrowany na emocjach, skupiają się na sobie i na własnych przeżyciach. Podejmują działania prowadzące do zmniejszenia napięcia emocjonalnego, są przygnębione i negatywnie nastawione do problemu, co w efekcie potęguje stres. Mają tendencję do obwiniania siebie za niepodejmowanie działań prowadzących do rozwiązania sytuacji stresowej. Styl ten jest charakterystyczny dla osób, które preferują myślenie życzeniowe i fantazjowanie kosztem efektywnego i racjonalnego działania, mającego na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego. Styl skoncentrowany na unikaniu stosują osoby, które oddalają od siebie myśli o problemie, starają się nie doświadczać emocji, nie rozmyślać. W zamian angażują się w czynności zastępcze, tj. praca, zakupy, rozrywka itp.

Cel badań

Wyjaśnienie psychologicznych uwarunkowań poczucia jakości życia u młodych osób dorosłych.

Hipotezy

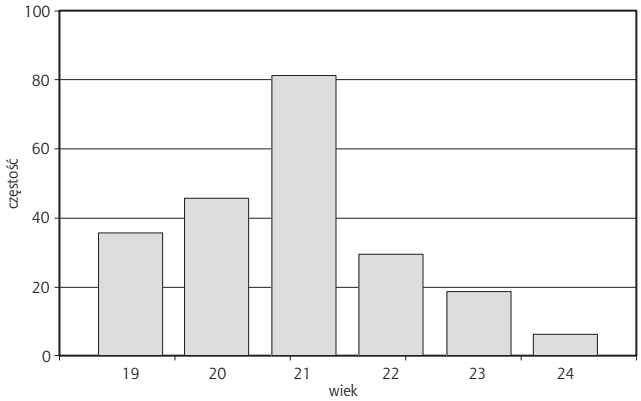
1. Sumienność studentów jest powiązana z ich jakością życia. Płeć jest moderatorem relacji pomiędzy sumiennością a jakością życia studentów.
2. Osoby sumienne w sytuacjach stresowych stosują style radzenia sobie skoncentrowane zadaniowo.

Materiał i metoda

Do zebrania materiału posłużono się autorsko opracowanym kwestionariuszem wywiadu standaryzowanego oraz narzędziami psychologicznymi. Dane opracowano metodami statystycznymi – w celu zbadania współzależności pomiędzy zmiennymi zastosowano analizę korelacji r-Spearmana; do wykrycia istnienia różnic między porównywanymi grupami użyto testu nieparametrycznego U-Manna-Whitney'a; do sprawdzenia możliwości przewidywania zmiennej zależnej na podstawie predyktora przeprowadzono analizę regresji, natomiast w celu zbadania wpływu zmiennych niezależnych na poziom zmiennej zależnej przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji. Przyjęto poziom istotności p=0,05 wskazujący na istnienie istotnych statystycznie różnic bądź zależności. Bazę danych opracowano i badania statystyczne przeprowadzono w oparciu o oprogramowanie komputerowe Statistical Package for the Social Science Statiscics 21,0.

Charakterystyka badanej grupy

Badanie przeprowadzono w lutym 2013 roku wśród losowo dobranych uczestników studiów dziennych Politechniki Gdańskiej (N=219). Grupa studentów obejmowała 146 kobiet (66,7% badanych) i 73 mężczyzn (33,3%). Średni wiek życia w grupie kobiet wynosił M=20,66 (SD=1,182), w grupie mężczyzn M=21,27 (SD=1,367). Wśród badanych 157 osób pochodziło z miasta, 62 osoby pochodziły ze wsi. Wszystkie osoby uczestniczące w badaniu były bezdzietne, 217 osób stanu wolnego, 2 mężczyzn żonatych. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy.



Ryc. 1. Rozkład zmiennej wiek w badanej grupie

Fig 1. Variable distribution of age in the study group

Narzędzia badawcze

1. Poczucie jakości życia zostało zoperacjonalizowane jako ocena poznawcza własnego życia z perspektywy odczuwanej satysfakcji życiowej. Zmienną oceniono na podstawie odpowiedzi na pytania Skali Satysfakcji z Życia SWLS (E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson, S. Griffin w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego). Badany oceniał dopasowanie podanych stwierdzeń do swojego dotychczasowego życia udzielając odpowiedzi na siedmiostopniowej skali: od „1" – stanowczo się nie zgadzam, do „7" – stanowczo popieram. Na podstawie sumy uzyskanych punktów oceniano satysfakcję z życia.

2. Wskaźnikami sumienności określono: wysoki poziom osiągnięć, nastawienie na sukcesy w nauce czy życiu zawodowym, pedantyczność, niezawodność, punktualność. Jako narzędzia badawczego użyto Podskalę Sumienności Inwentarza Osobowości NEO (Wersja Zrewidowana; autorzy: P.T. Costa, Jr.R. McCrae, adaptacja polska J. Siuta), w skład której weszły: Kompetencja, Skłonność do porządku, Obowiązkowość, Dążenie do osiągnięć, Samodyscyplina, Rozwaga.

Badany oceniał w jaki sposób podane stwierdzenia odnoszą się do jego życia udzielając odpowiedzi na pięciostopniowej skali:

A. całkowicie się nie zgadzam lub uważam, że stwierdzenie jest zupełnie nietrafne;

B. nie zgadzam się lub uważam, że to stwierdzenie jest raczej nietrafne;

C. nie mam zdania lub nie mogę się zdecydować albo uważam, że to stwierdzenie jest równie trafne jak nietrafne;

D. zgadzam się lub uważam, że to stwierdzenie jest raczej trafne;

E. całkowicie się zgadzam lub uważam, że to stwierdzenie jest zupełnie trafne. Na podstawie sumy uzyskanych punktów ocenia się poszczególne wymiary sumienności osoby badanej.

3. Za pomocą Kwestionariusza Social Readjustment Rating Scale (SRRS) według koncepcji stresu T. Holmesa i R. Rahe'a oceniano występowanie w przeciągu ostatniego roku różnych wydarzeń życiowych. Na podstawie wartości przypisanych bodźcom wyliczono łączną liczbę jednostek stresu dla badanej osoby. Według autorów kwestionariusza istnieje zależność statystyczna pomiędzy liczbą wydarzeń stresowych, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na chorobę w przyszłości.

4. Do dyspozycyjnego pomiaru sposobów radzenia sobie ze stresem osób badanych wykorzystano Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem Mini-Cope (autorstwa Charlesa S. Carvera, w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego i N. Ogińskiej-Bulik). Oceniano typowe sposoby reagowania i odczuwania w sytuacjach doświadczania silnego stresu. Osoba badana udzielała odpowiedzi na 28 pytań na skali:

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

Rozpiętość wyników: w granicach od „0" – oznaczała niski wynik, do „3" – wysoki wynik. Kwalifikacja do strategii zorientowanej na problem bądź emocje zależała od ilości uzyskanych punktów. Do strategii skoncentrowanej zadaniowo zaliczano: Aktywne Radzenie Sobie, Planowanie, Poszukiwanie Wsparcia Instrumentalnego. W skład strategii skoncentrowanej na emocje weszły: Poszukiwanie Wsparcia Emocjonalnego, Zwrot ku Religii, Zaprzeczanie.

Wyniki

Analizy testem U-Manna-Whitney'a wykazały brak istotnych statystycznie różnic w sumienności pomiędzy mężczyznami a kobietami ($U=5087$; $p=0,559$). Określono, że sumienność nie koreluje istotnie ze zmienną płeć ($rho=-0,4$, $p=0,56$), ani ze zmienną wiek ($rho=0,48$, $p=0,481$). Sumienności nie determinuje również liczba przeżytych wydarzeń stresowych ($rho=-0,091$, $p=0,182$). Liczba przeżytych wydarzeń stresowych zależy natomiast od wieku osób badanych, ale tylko w grupie kobiet ($rho=-0,227$, $p<0,05$). Oznacza to, że im młodsza osoba, tym więcej trudnych sytuacji przeżyła w przeciągu ostatniego roku.

Okazało się ponadto, że sumienność istotnie koreluje z jakością życia badanych osób ($rho=0,206$, $p<0,05$). Oznacza to, że osoby bardziej sumienne deklarują wyższe subiektywne zadowolenie z życia. Zależność ta jest istotna statystycznie w grupie kobiet ($rho=0,244$, $p<0,05$). Analizując zmienne pod kątem wieku respondentów, można zauważyć, że sumienność istotnie koreluje z jakością życia osób w wieku 21 lat ($rho=0,291$, $p<0,05$). W innych grupach wiekowych związek ten nie jest istotny statystycznie.

Sumienność także istotnie koreluje ze stylem radzenia sobie ze stresem ($rho=-0,354$, $p<0,001$). Im bardziej sumienna jest osoba tym częściej wybiera styl radzenia sobie ze stresem zorientowany zadaniowo. Korelacja ta jest istotna bez względu na płeć respondentów.

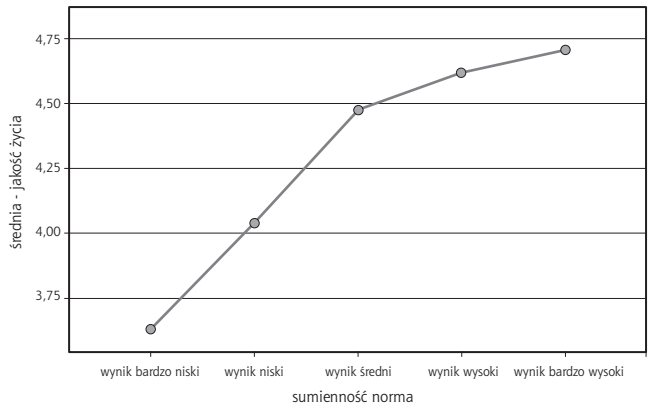
W celu sprawdzenia, czy sumienność ma wpływ na poziom jakości życia studentów przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji. Badani, którzy charakteryzowali się bardzo wysokim wynikiem sumienności, deklarowali najwyższą subiektywną jakość życia ($M=4,71$; $SD=1,213$). Badanych, których wy-

nik na skali sumienności zdefiniowano jako wysoki, cechowała nieznacznie niższa jakość życia (M=4,62; SD=1,359). Najniższą jakość życia ujawnili badani z bardzo niskim wynikiem sumienności (M=3,63; SD=1,571).

Tabela III. Statystyki opisowe zmiennej sumienność
Table III. Conscientiousness variable – descriptive statistics

Sumienność	N	Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy	95% przedział ufności dla średniej		Minimum	Maksimum
					Dolna granica	Górna granica		
wynik bardzo niski	19	3,63	1,571	0,360	2,87	4,39	1	6
wynik niski	101	4,04	1,449	0,144	3,75	4,33	1	7
wynik średni	61	4,48	1,566	0,201	4,07	4,88	1	7
wynik wysoki	21	4,62	1,359	0,297	4,00	5,24	2	6
wynik bardzo wysoki	17	4,71	1,213	0,294	4,08	5,33	2	7
Ogółem	219	4,23	1,489	0,101	4,03	4,43	1	7

Analiza wariancji ukazała istotne różnice w jakości życia pomiędzy pięcioma grupami badanych porównywanymi ze względu na zmienną sumienność {F(4,214)=2,451; p<0,05}. Omawiane wyniki obrazuje rycina 2.



Ryc. 2. Jakość życia respondentów a sumienność
Fig 2. Quality of life vs. conscientiousness

Jakość życia badanych osób nie różni się istotnie w grupach osób zorientowanych w sytuacjach stresowych zadaniowo oraz osób przyjmujących strategie emocjonalne (U=4758,5; p=0,791). Podobnie jakości życia nie determinuje pochodzenie respondentów miasto/wieś (U=4649,5; p=0,594).

W celu sprawdzenia możliwości przewidywania jakości życia studentów na podstawie informacji o ich sumienności (wysoka/średnia/niska) przeprowadzono analizę regresji. Analizowany model liniowy okazał się być dobrze dopasowany do danych {F(1,217)=8,86; p=0,003}. Na podstawie informacji o sumienności studentów można przewidzieć 3,5% wariancji zmiennej zależnej. Związek pomiędzy predyktorem a jakością życia okazał się być dodatni (beta=0,198). Współczynnik kierunkowy wyniósł 0,285 {t(217)=2,977; p=0,003}, natomiast wartość stałej 3,488 {t(217)=12,963; p<0,001}. Oznacza to, że wraz ze wzrostem sumienności o jednostkę, jakość życia wzrasta o 0,285 jednostki.

Dyskusja i wnioski

Hipoteza pierwsza została w całości potwierdzona. Pomimo braku istotnych różnic w sumienności pomiędzy studentami a studentkami, wykazano, że cecha osobowości sumienność jest powiązana z jakością życia. Analiza literatury dowodzi, że sumienność jest pozytywnie związana z dobrostanem [9, 10]. Również badania empiryczne wskazują, że studenci o wysokim poziomie jakości życia charakteryzują się wysoką sumiennością, pracowitością i konsekwencją w dążeniu do celu [11]. Natomiast niski poziom sumienności w połączeniu z niskim poziomem otwartości determinuje występowanie zaburzeń depresyjnych u kobiet [12]. W badaniu prezentowanym w niniejszej pracy płeć decydowała o relacji pomiędzy sumiennością a jakością życia studentów – zależność pomiędzy zmiennymi była istotna wyłącznie w grupie kobiet, szczególnie w wieku 21 lat.

Hipoteza druga została również potwierdzona. Wykazano, że im bardziej sumienna była osoba, tym częściej wybierała zadaniowy styl radzenia ze stresem. Można pokusić się wobec tego o stwierdzenie, że zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem determinuje wyższą jakość życia człowieka. Skuteczne radzenie sobie jest jednym z warunków doświadczania pełni życia i wpływa na podwyższenie osobistej satysfakcji. W literaturze przedmiotu wpływ stresu na satysfakcję z życia nie jest jednoznaczny. Według Czapińskiego wzrost stresu osłabia poczucie zadowolenia z życia, jednak spadek natężenia stresu nie ma wpływu na poprawę dobrostanu. W badaniach Juczyńskiego [13] wskaźnik satysfakcji z życia (mierzonej za pomocą Skali SWLS) korelował negatywnie z natężeniem stresu.

Jak wykazał J. Czapiński [14] strategie zaradcze różnicują poziom dobrostanu psychicznego człowieka niezależnie od natężenia stresu. Osoby, które stosują aktywne strategie zadaniowe w sytuacji stresowej mobilizują się, poszukują konstruktywnych rozwiązań i przystępują do działania, uzyskują wyższe wskaźniki dobrostanu od osób stosujących pasywne strategie zorientowane na emocje lub dające za wygraną w obliczu kłopotów. Najskuteczniejsza jest taka strategia, która pozwala zachować dobrostan psychiczny lub zminimalizować jego spadek, gdy następuje nagromadzenie sytuacji stresowych.

Piśmiennictwo / References

1. Kowalik S. Psychologiczne wymiary jakości życia. [w:] Myśl psychologiczna w Polsce odrodzonej. Bańka A, Derbis R (red). UAM WSP, Poznań-Częstochowa 1993.
2. Majkowicz M, Nowicki R, Samet A, Żelazny I. Jakość życia w chorobach skóry. Przew Lek 2004, 9: 60-65.
3. Sęk H. Jakość życia a zdrowie. Ruch Prawn Ekonom Socjol 1993, 113, 2.
4. Kalfos M, Jaracz K. Radzenie sobie ze stresem i zachowania zdrowotne w kontekście pielęgnowania. [w:] Jakość życia w naukach medycznych. Wołowicka L (red). AM, Poznań 2001: 46-49.
5. Brzezińska A, Stolarska M, Zielińska J. Poczucie jakości życia w okresie wczesnej, średniej i późnej dorosłości. [w:] Zadania i role społeczne w okresie dorosłości. Appelt K, Wojciechowska J (red). Humaniora, Poznań 2001.
6. Derbis R. Doświadczanie codzienności. WSP, Częstochowa 2000.
7. Larsen RJ, Buss DM. Introduction to personality. [in:] Personality psychology: Domains of knowledge about human nature. McGraw-Hill, Boston 2005: 1-23.
8. Digman JM, Takemoto-Chock NK. Factors in the natural language of personality: Re-analysis, comparison, and interpretation of six major studies. Multivar Behav Res 1981, 16: 1246-1256.
9. Diener E, Lucas RE. Personality and subjective well-being. [in:] Well-being: The foundations of hedonic psychology. Kahneman D, Diener E, Schwarz N (eds.). Russell-Sage, NY 1999: 213-229.
10. DeNeve KM, Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychol Bull 1998, 124: 197–229.
11. Turosz AM. Zasoby osobiste i deficyty a jakość życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Probl Hig Epidemiol 2011, 92(2): 204-210.
12. Michalska-Leśniewicz M, Gruszczyński W. Psychologiczne wyznaczniki jakości życia kobiet z rozpoznaną depresją. Psychiatr Pol 2010, XLIV, 4: 529-541.
13. Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2001.
14. Czapiński J. Osobowość szczęśliwego człowieka. [w:] Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Czapiński J (red). PWN, Warszawa 2005.